

Föstudagsviðtalið

Þyngri refsingar síst til bóta

Páll Winkel segir aðstæður fanga óforsvaranlegar og sum fangelsin hafi verið á undanþágu frá heilbrigðiseftirliti um áratugaskeið. Hann hefur skorið niður fjórðu hverja krónu frá hruni og á nú að ráðast í enn frekari niðurskurð. Páll segir alla fanga fá sömu meðferð og að Kvíabryggja sé alls ekkert lúxushótel. Nýtt fangelsi verður afhent í janúar, en er ekki til bóta nema fjármagn fylgi.

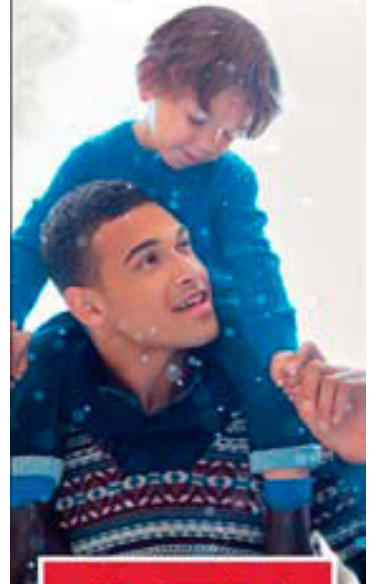
SÍÐA 10-12



FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



DEBENHAMS
GERÐU GÓÐ KAUP
á sprengidegi



25%
AFSLATTUR

AF ÖLLUM VÖRUM
NEMA

20%
AFSLATTUR

AF SNYRTIVÖRUM*

*Gildir ekki af MAC
Gildir ekki af öðrum tilboðum

Sprengidagar
4.-9. NÓVEMBER

Skortur á úrræðum fyrir börn geðsjúkra

HEILBRIGÐISMÁL Skortur er á meðferðarþjónustu fyrir börn geðsjúkra. Umboðsmaður barna hefur bent á vanda barna sem eiga foreldri sem glíma við fíkn, geðsjúkdóma eða önnur veikindi.

„Mikið vantar upp á sálfræðiþjónustu fyrir börn og er það mismunandi eftir búsetu hvort slík þjónusta er í boði gjaldfrjálst. Nokkrir aðilar eru þó að bjóða þjónustu fyrir börn,

til dæmis SÁÁ, Hugarafli, Hlutverkasetrið og fleiri,“ segir Margrét María Sigurðardóttir umboðsmaður barna.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra hefur kynnt ríkisstjórn tillögu að þingsályktun um stefnu og aðgerðaáætlun í geðheilbrigðismálum til fjögurra ára. Þar er að finna verkefnið Tölum um börnin/Fjölskyldubruin.

„Það verður að hefja strax aðgerðir í sambandi við þessi börn sem eiga undir högg að sækja en ekki tuttugu árum seinna þegar þau eru orðin fullorðin fólk,“ segir Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri, sem sæti átti í starfshópi vegna nýju geðheilbrigðisstefnunnar.

Markmið verkefnisins er að draga úr hættu á að geðheilsuvandi flytjist milli kynslóða. – kbg / sjá síðu 6.

Fréttablaðið í dag

SKODUN Þórlindur Kjartansson skrifar um hjátrú og hindurvitni. **17**

SPORT Eyjólfur Héðinsson er með þeim óheppnari í boltanum. **18**

MENNING Leitar útgefanda fyrir teiknimyndasögu á dönsku. **26**

LÍFIÐ Reykjavíkurdætur gáfu skít í umfjöllun um klæðnað þeirra **34**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ
Á hlaupum í gegnum lífið
Elisabet Margeirsdóttir hleypur að meðaltali jafn mikið á viku og meðalmanneskja keyrir til og frá vinnu í borginni.



PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • LÍFIÐ

Veður



Suðaustanátt 5-13 metrar á sekúndu og dálitil væta. Norðaustlægari síðdegis og bætur í vind og úrkomu, fyrst suðaustanlands. Viða rigning um kvöldið. Hiti 4 til 9 stig. **SJÁ SIÐU 22**



Fé drapst á fjölmörgum býlum langt umfram það sem eðlilegt er.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lélegt fóður líklegur sökudólgur

LANDBÚNAÐUR Matvælastofnun, í samvinnu við aðrar stofnanir og samtök, undirbýr framhaldsrannsókn á sauðfjáraduðanum sem olli miklu tjóni hjá bændum veturinn 2014/2015. Rannsóknir sem gerðar hafa verið fram að þessu hafa ekki gefið afgerandi svör.

Valdir verða bæir vítt og dreift um landið sem urðu fyrir miklum afföllum og þeim fylgt náð eftir, tekin sýni og þau borin saman við þá bæi þar sem engin vandamál voru til að kanna hvort einhverjir þættir finnst sem geti skýrt þennan mun.

Sökum mikillar vætutíðar síðasta sumar var efið að heyja og má ætla út frá fódursýnandiúrstoðum að víða hafi heyfordinn samanstæði af úr sér sprotnu grasi sem dugar skammt til að viðhalda þeirri orku sem fé þarf til að dafna, og ekki síst þegar fóstrin hjá ánum fara að taka til sín. Í kjölfarið tók við afar kaldur vetur og vor sem kallaði enn frekar á orku sem fódrið innihélt ekki.

Þó er ekki hægt að útiloka undirliggjandi orsakir og er því þörf á frekari rannsóknum. Við rannsóknina munu ýmsar hugmyndir að skýringum verða hafðar til hlíðsjónar, m.a. hvort um sé að ræða áhrif mengunar frá eldgosinu í Holuhrauni, en enn er ekkert sem styður þá tilgátu. – shá

Ró yfir rapparanum



Ætla mætti að rapparinn Atli Sigþórsson hafi fallið í trans þar sem hann tróð upp sem Kött Grá Pé á Bryggjunni Brugghúsi í gær. Kött Grá Pé er einn fjölmargra listamanna sem troða upp á Iceland Airwaves sem hófst í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Píramíðarnir voru geymslur fyrir korn

BANDARÍKIN Skurðlæknirinn Ben Carson, sem sækist eftir því að verða forsetaefni Repúblikanaflokksins, sagðist í gær enn þeirrar trúar að Jósef, ein af sögupersónum Gamla testamentis Biblíunnar, hafi reist píramíðana í Egyptalandi.

Carson hélt þessu fram í háskóla-fyrirlestri fyrir sautján árum og var spurður út í þessi orð sín í gær.

Hann segist enn sömu skoðunar, og ítrekaði jafnframt að hann telji enn að píramíðarnir hafi verið byggðir sem korngeymslur. – gb



Ben Carson, skurðlæknir og frambjóðandi

Öldruðum boðið í hressandi hjólatúr

Samtökin Hjólafærni hafa safnað fyrir þremur sérútbúnum hjólum til að bjóða öldruðum að njóta útiveru. Hjólin verða höfð á hjúkrunarheimilum. Framkvæmdastýran byrjaði á því að bjóða 86 ára gamalli móður sinni í hjólatúr.

SAMFÉLAG „Svona fáum við tækifæri til byggja brú inn í samfélagið og gera lífið betra,“ segir Sesselja Traustadóttir, framkvæmdastýra Hjólafærni, sem hefur flutt inn þrjú hjól frá Christiania bikes. Hjólin eru ætluð til hjólatúra með öldruðum sem búa á hjúkrunarheimilum.

Hugmyndin kemur frá Danmörku. Þar var maður sem tók upp á því að bjóða eldra fólki í hjólatúra. Túrarnir vöktu svo mikla lukku að Kaupmannahafnarborg fjárfesti í hjólum til að hafa á hjúkrunarheimilum. Nú tæpum þremur árum síðar eru þrjú hundruð hjúkrunarheimili í Danmörku með hjól og sjálfbodaliða sem fara með heimilisfólk í hjólaferðir.

„Þannig að við ákváðum að safna fyrir hjólum og þau komu til landsins í fyrradag,“ segir Sesselja glöð í bragði. Hjúkrunarheimilin Grund og Söltún fá sitt hjólið hvort og svo mun eitt hjól flakka á milli hjúkrunarheimilanna í Kópavogi.

Fyrsta verk Sesselju var að fara á hjúkrunarheimilið Rodasali og bjóða móður sinni, 86 ára, í hjólatúr. „Þegar ég bauð henni út að hjóla stukkukonur á fætur og sögðust verða að sjá það. Það er ekki á hverjum degi sem ég sé konurnar verða svona forvitnar. Ég efast því um að það muni skorta eftirspurn.“

Sesselja er verkefnisstjóri í verkefninu en á hverju hjúkrunarheimili verður hjólastjóri sem sér um bókanir sjálfbodaliða og heimilismanna.

„Það geta allir verið með. Það er rafmagn í hjólunum sem hjálpar manni upp brekkur og það er gott jafnvægi á hjólinu. Svo hjólar maður bara rólega, svo það sé hægt að spjalla í leiðinni. Þetta er mjög gefandi starf og yndislegt að sjá hvað



Sesselja og móðir hennar, Gréta Finnbogadóttir, fóru í jómfúriferðina í fyrradag. Ferðin vakti mikla gleði, meðal þeirra sjálfra og annarra vegfarenda. MYND/EDDA

Þetta er mjög gefandi starf og yndislegt að sjá hvað það gleður eldra fólkið að komast út og fá smá vind í kinnarnar.

Sesselja Traustadóttir, framkvæmdastýra Hjólafærni

Það gleður eldra fólkið að komast út og fá smá vind í kinnarnar.“

Sesselja segir skemmtilegt að sjá viðbrögð vegfarenda. „Það voru allir svo glaðir þegar þeir sáu okkur

mömmu hjóla um. Maður sá fólk lyftast upp í bilunum af hamingju. Og mamma var líka svo ánægð. Þetta var frískandi fyrir okkur báðar og samverustundin dýrmæt.“

Sesselja ætlar að setja söfnun af stað og panta fimm hjól til viðbótar sem fyrst. Hvert hjól kostar átta hundruð þúsund krónur og því vonar hún að sveitarfélög og stærri samtök gangi til liðs við söfnunina. „Okkur langar að hafa hjól á hverju hjúkrunarheimili á Íslandi. Það er markmiðið. Svo eru fleiri hópar sem hafa áhuga á hjólunum, til dæmis foreldrar fatlaðra barna.“

Hægt er að skrá sig sem sjálfbodaliða og styrkja söfnun með því að hafa samband á hjolafaerni@hjolafaerni.is. erlabjorg@frettabladid.is

20% AFSLÁTTUR Í NÓVEMBER

Pinex® Smelt
Paracetamol 250 mg

Pinex® Mixtúra
20% afsláttur í nóvember

SUÐURLANDSBRÁUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJAVER.IS

Opð mán-10s 8.30-18 og lau 10-14

LYFJAVER
APÓTEK • LYFJASKÖMMTUN

NÝR MITSUBISHI OUTLANDER

TILFINNINGIN ER ÓLÝSANLEG ÞAR TIL ÞÚ PRÓFAR

5 ÁRA
ÁBYRGÐ



Mitsubishi Outlander er kominn með nýtt útlit. Betur búinn fjórhjóladrifinn fjölskyldubíll er vandfundinn og ekki skemmir verðið fyrir. Komdu í reynsluakstur og fáðu tilfinninguna sem svo erfitt er að lýsa – jafnvel eftir að þú prófar.

Mitsubishi Outlander
Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:

5.390.000 kr.



FYRIR HUGSANDI FÓLK



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

Bush eldri úthúðar bæði Donald Rumsfeld og Dick Cheney

BANDARÍKIN George H.W. Bush, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, segir Donald Rumsfeld hafa verið hrokagikk og Dick Cheney of mikinn harðlinumann í kjölfar árásanna 11. september 2001.

Þeir hafi reynst syni sínum, George W. Bush, illa og viðbrögð þeirra við árasunum hafi verið vanhugsuð.

Þetta er haft eftir Bush eldri í nýrri ævisögu hans, sem Jon Mecham skrifar og kemur út í næstu viku.

Bush eldri gagnrýnir þar einn-

ig son sinn fyrir æsingatal í kjölfar atburðanna 11. september, og nefnir þar sem dæmi að allt tal um „öxulveldi hins illa“ hafi ekki reynst hjálplegt.

Þá gagnrýnir hann son sinn einnig fyrir að hafa látið Cheney, sem þá var varaforseti, komast upp með að halda úti „sínu eigin utanríkisráðuneyti“.

Cheney var varnarmálaráðgjafi í stjórn Bush eldri árin 1989-93, en síðan varaforseti árin 2001-2009,

þegar Bush yngri var forseti. Donald Rumsfeld var svo varnarmálaráðgjafi í stjórn Bush yngri árin 2001-2006.

Bush segir að eftir 11. september hafi Cheney „orðið mikill harðlinumaður og mjög ólíkur þeim Cheney, sem ég þekkti og starfaði með“. Viðbrögðin við 11. september hafi verið heimskuleg: „Just iron-ass.“

Cheney sjálfur sagðist í gær vera nokkuð ánægður með þessa „járnsrasslíkingu“. Hann geti hreinlega verið stoltur af því: „Árásirnar

11. september voru verri en Pearl Harbour,“ sagði hann í viðtali við sjónvarpsstöðina Fox.

Um Rumsfeld segir Bush síðan að þeir hafi aldrei verið mjög nánir hvort er er: „Það er þarna ákveðinn skortur á auðmýkt, skortur á því að átta sig á því sem aðrir eru að hugsa.“

Hins vegar sagðist Bush eldri standa með syni sínum, þrátt fyrir allt: „Hann er sonur minn, hann gerði sitt besta og ég stend með honum. Það er svo einfalt.“ – gb



Rumsfeld og Cheney ásamt George W. Bush, þáverandi forseta, í Hvíta húsinu árið 2006. FRÉTTABLAÐIÐ/EPÁ

Hneyksli hefur lítil áhrif á sölu

VIÐSKIPTI Útblásturshneyksli þýska bílaframleiðandans Volkswagen virðist ekki hafa teljandi áhrif á sölu bílanna hér. Málið kom upp í síðari hluta september en markaðshlutdeild Volkswagen í október jókst milli ára. „Í október í fyrra þá vorum við með markaðshlutdeild sem var rétt um sjö prósent en hún er yfir tíu prósent í október í ár,“ segir Friðbert Friðbertsson, forstjóri Heklu, umboðs Volkswagen á Íslandi.

Alls voru 83 nýir Volkswagen-fólksbílur seldir í október á þessu ári miðað við 37 í október fyrir ári, en heildarbilasala í október jókst um 44,6 prósent milli ára.

Í Bandaríkjunum jókst sala á Volkswagen-bifreiðum um 0,2 prósent milli mánaða. Þar hefur Volkswagen boðið bíla á talsverðum afslætti eftir að hneykslið kom upp. –ih

Þrjár milljónir til Evrópu

ÞÝSKALAND Evrópusambandið reiknar með því að þrjár milljónir flóttamanna muni koma til aðildarríkja þess fram til loka ársins 2017, til viðbótar þeim sem þegar eru komnir.

Framkvæmdastjórn ESB segir að þetta hafi jákvæð áhrif á efnahagslíf ríkjanna. Hagvöxtur aukist, en þó aðeins um 0,2 til 0,3 prósent.

Stríðsástandið í Sýrlandi á stærstan þátt í flóttamannastraumnum til Evrópu, en næst koma Afganistan og Sómalía. Meira en fimm þúsund manns koma nú yfir hafðið

LEIÐRÉTT

Ranglega var sagt í frétt Fréttablaðsins í gær að A-hluti borgarsjóðs verði rekinn með halla til ársins 2020. Rétt er að aðalsjóður borgarinnar verður rekinn með halla á þessu tímabili.

Voru á vergangi í Grikklandi

Wael Aliyadah og Feryal Aldahash voru nauðbeygð til að sækja um hæli í Grikklandi. Aðbúnaður þar var slæmur og oft var fjölskyldan á vergangi. Þau flúðu til Íslands til að tryggja öryggi dætra sinna, Jönu og Joulu.

MANNRÉTTINDI Wael Aliyadah og Feryal Aldahash leggja hart að sér í íslenskunámi. „Fáðu þér að borða,“ segir Feryal á íslensku og leggur disk með niðurskornum ávöxtum á stofuborðið. „Ég þarf að gera erfitt heimaverkefni í kvöld,“ bætir hún við og flettir í verkefnabók í íslensku. Hún veltir fyrir sér endingu íslenskra orða eftir því hvort kynið er ávarpað. „Ertu gift?“ Les hún upp úr bókinni. „Ertu giftur?“ „Þetta er allt að koma,“ segir hún og kímir. „Epli,“ segir Jana dóttir hennar stolt og bendir á diskinn.

Fjölskyldan dvaldi meira en eitt ár í Grikklandi fyrir komuna hingað. „Við vorum búin að missa traust á yfirvöldum við komuna,“ segir Wael en í Grikklandi var honum og Feryal hótað fangelsi. „Þess vegna sótti ég um hæli. Ég ætlaði ekki að gera það en ég þorði ekki annað. Lögreglan sagði mér að ég myndi fara í fangelsi og eiginkona mín líka. Dætur mínar, þær hefðu verið sendar eitthvað annað. Það voru tekin af mér fingraför og ég fékk eitthvert plagg sem ég skildi ekki almennilega.“

Þau voru á vergangi í Grikklandi stóran hluta dvalarinnar þar. „Við gistum oft í gærdum og skiptumst á að vaka yfir stelpunum. Við vorum dauðhrædd um að þeim yrði rænt,“ segir Wael. „Við gistum einu sinni í garði fyrir aftan kirkju og báðum oft um mat. Ég fékk stundum mat en ekki nóg til að fæða alla fjölskylduna.“

Þegar Jana og Joula veiktust af vösbúðinni segjast þau hafa áttað sig á að fjölskyldan gæti ekki þrífist þar. „Við vissum að stelpurnar þyrftu sýklalyf og lækniástoð og leituðum á sjúkrahús. Við áttum enga peninga og var því vísað frá. Þá tók við erfið atburðarás en að lokum eftir ótal fyrirspurnir fengum við ástoð frá góðviljuðu fólki sem greiddi lækniástoð og húsaskjól.“

Við vissum að stelpurnar þyrftu sýklalyf og lækniástoð og leituðum á sjúkrahús. Við áttum enga peninga og var því vísað aftur út. Þá tók við erfið atburðarás

Wael Aliyadah, flóttamaður og fjölskylduafar frá Sýrlandi

Fjölskyldan fékk þak yfir höfuðið en var enn ein á báti. Enginn möguleiki var á skólavist fyrir stelpurnar, fæði eða klæðum. Wael leitaði á náðir ættingja sinna sem enn voru í Sýrlandi. „Ég vildi bjarga dætrum mínum. Bróðir minn lánaði mér fyrir ferðinni til Íslands og hingað komum við fyrir fjórum mánuðum. Við lentum um miðja nótt um helgi. Við fórum strax á veitingastaðinn Ali Baba og báðum eigendur þar um ástoð. Þeir voru þeir einu sem við vissum að væru hér. Það var bjart úti þótt það væri nótt og Íslendingar að skemmta sér. Þeir hjálpuðu okkur þessa nótt.“

Þau sóttu um hæli en umsókninni var hafnað. Hún var ekki tekin fyrir vegna þess að fjölskyldan var komin með hæli í Grikklandi. „Hvað hefðir þú gert í sömu aðstöðum? Ég spurði að þessu á Útlendingastofnun en það var lítið um svör. Ég var nauðbeygður, ef ég hefði ekki sótt um hæli þá hætta ég á að missa dætur mínar frá mér.“ kristjanabjorg@frettabladid.isum



Wael Aliyadah og Feryal Aldahash ásamt dætrum sínum Jönu og Joulu. Þau fá ekki landvistarleyfi hér. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjalla ekki um umsókn sýrlensku fjölskyldunnar

Ákvörðun Útlendingastofnunar að hafna því að fjalla um umsókn fjölskyldunnar var kærð og því mun kærunefnd útlendingamála taka málið fyrir. Hjörtur Bragi Sverrisson, formaður kærunefndar útlendingamála, segist ekki tjá sig um einstök mál, en svarar spurningu um hvort eitthvað standi í vegi fyrir því að veita fjölskyldum dvalarleyfi á grundvelli mannúðarsjónarmiða.

„Stjórnvöldum er heimilt að veita dvalarleyfi á grundvelli mannúðarsjónarmiða samkvæmt tölftu grein útlendingalaganna,“ segir hann og kveður raunar mega færa fyrir því rök að þröskuldurinn sé aðeins lægri þegar börn eigi í hlut. Slík leyfi séu hins vegar bara veitt í undantekningartilvikum.

Hér hefur nokkrum sinnum verið veitt hæli á grundvelli tölftu greinarinnar. „En ég held að það hafi alltaf verið á grundvelli fjórðu málsgreinar hennar sem heimilar veitingu dvalarleyfis ef hælisleitandi hefur dvalið hér á landi í tvö ár eða meira á meðan mál hans er til meðferðar hjá stjórnvöldum.“

Kenna börnunum náungakærleik

SAMFÉLAG „Með þessu erum við að kenna börnunum náungakærleik líkt og segir til um í aðalnámskrá,“ segir Hrönn Ríkhardsdóttir, skólastjóri Grundaskóla á Akranesi.

Börnin í Grundaskóla stóðu fyrir söfnun fyrir skólaborn í Malaví í gær. Að sögn Hrannar safnaðist hátt í hálf milljón. Í áraraddir hefur það verið jólasíður hjá skólanum að safna peningum í stað þess að nemendur og starfsfólk gefi hverjir öðrum jólagjafir. „Þetta er í fimmta skiptið sem við erum með markað en fimmtánda árið þar sem við stöndum fyrir söfnun fyrir börn í Malaví.“

Í ár var ákveðin nýbreytni við söfnunina en unglíngadeildin hélt úti kaffihúsi þar sem boðið var upp á veitingar og tónlistaratriði.

Yngri börnin voru með markað þar sem þeirra eigið handverk var til sölu. Hrönn segir að skólinn hafi verið fullur af áhugasömu fólki og mikil ánægja var með upptökunum. –srs



Hátt í hálf milljón safnaðist í Grundaskóla í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Frá kr. **58.900** m/morgunmat

21 FYRIR

20. nóvember í 3 nætur

Barcelona

2fyrir1 tilboð á flugsæti m/ gistingu á Hotel 4 Barcelona. Netverð á mann frá kr. 58.900 m. v. 2 í herbergi.

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000 www.heimsferdir.is

Heimsferðir

F&F



**Við erum
1 árs**

20%
AFSLÁTTUR

**AF ÖLLUM F&F VÖRUM
6.- 8. NÓVEMBER**

**Þökkum frábærar viðtökur
við opnun F&F verslana á árinu.**

**Kringlan, Skeifan, Spöng, Garðabær,
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri.**



Segja börn veikra vera skilin útundan

Skortur er á meðferðarúrræðum fyrir börn geðsjúkra. Umboðsmaður barna segir börnum veikra mismunað eftir því hvar þau búa.

HEILBRIGÐISMÁL. „Það verður að hefja strax aðgerðir í sambandi við þessi börn sem eiga undir högg að sækja en ekki tuttugu árum seinna þegar þau eru orðin fullorðin fólk,“ segir Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri, sem sæti átti í starfshópi vegna nýrrar geðheilbrigðisstefnu, og visar til aðstæðna barna sem alast upp við veikindi foreldris.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra kynnti í byrjun vikunnar á fundi ríkisstjórnar tillögu að þingsályktun um stefnu og aðgerðaáætlun í geðheilbrigðismálum til fjögurra ára. Í áætluninni er að finna verkefnið Tölum um börnin/Fjölskyldubruin.

Markmið verkefnisins er að draga úr hættu á að geðheilsuvandi flytjist milli kynslóða með því að veita einstaklingum með geðraskanir og fjölskyldum þeirra fræðslu og meta þörf fyrir stuðning í uppeldislutverki þeirra.

Verkefnið verður framkvæmt með því að þjálfa starfsfólk í heilsugæslu í vinnubrögðum sem verkefnið gerir kröfu til en ekki eru nefnd nein sér-tæk meðferðarúrræði til sögunnar.

Styrmi finnst ekki nóg gert. „Ég einbeiti mér að einu máli. Að reyna að koma því í kring að það yrði tekið inn í með einhverjum hætti í lög þó að þingsályktun sé ekki lög, að geðheilbrigðiskerfinu bæri samhliða meðferð á geðveiku fólki að taka til meðferðar líka börn hinna geðsjúku. Það er svo augljóst að þetta er þáttur sem hefur verið vanræktur. Þetta á við um miklu fleiri börn en börn geðsjúkra.“ Hann segir skoðun sína að snúa eigi velferðarkerfi þjóðarinnar við og leggja áherslu á þetta í upphafi.

Styrmir segir lærdóm felast í reynslu og lífi uppkominn barna geðsjúkra. Hann sat nýverið á málþingi Geðhjálp, Öðruvísi líf, þar sem Einar Zeppelin Hildarson ræddi um uppvöxt sinn með geðveikri móður sinni sem sagði það ótrúlegt að hann hafi komist heill í gegnum veikindi hennar.

„Það er svo augljóst að þetta er þáttur sem hefur verið vanræktur. Þetta á við um miklu fleiri börn en börn geðsjúkra. Það verður að hefja strax aðgerðir í sambandi við þessi börn sem eiga undir högg að sækja en ekki tuttugu árum seinna þegar þau eru orðin fullorðin fólk.“

Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri, sem sat í starfshópi vegna nýrrar geðheilbrigðisstefnu



Mikið vantar upp á sálfræðiþjónustu fyrir börn og er það mismunandi eftir búsetu hvort slík þjónusta er í boði gjaldfrjálst.

Margrét María Sigurðardóttir, umboðsmaður barna



Umboðsmaður barna hefur einnig bent á vanda barna sem eiga foreldri sem glíma við fíkn, geðsjúkdóma eða önnur veikindi og þann skort á úrræðum sem þeim hópi stendur til boða.

„Mikið vantar upp á sálfræðiþjónustu fyrir börn og er það mismunandi eftir búsetu hvort slík þjónusta er í boði gjaldfrjálst. Nokkrir aðilar eru þó að bjóða þjónustu fyrir börn, til dæmis SÁÁ, Hugarafl, Hlutverkasetrið og fleiri,“ segir Margrét María Sigurðardóttir, umboðsmaður barna. kristjanabjorg@frettabladid.is

Þurfa að borga LÍN-lánið

DÓMSMÁL. Hæstiréttur dæmdi Lánasjóði íslenskra námsmanna í hag í kærumáli erfingja Steingrims Hermannssonar, fyrrverandi forsætisráðherra, gegn sjóðnum.

Erfingjunum er gert að greiða upp námslán Steingrims Neil, sonar Steingrims Hermannssonar, sem fór í vanskil eftir að Steingrímur eldri lést.

Lánið var tekið árin 1983 til ársins 1988 þegar Steingrímur Neil var í læknanámi en Steingrímur Hermannsson gekk í

ábyrgð fyrir það og greiddi af því til ársins 2010 þegar hann lést.

Börn Steingrims eldri þurfa því að greiða 12 milljóna króna lán auk dráttarvaxta frá því að málið var þingfest í héraðsdómi í desember árið 2013.

Guðmundur Steingrímsson, sonur Steingrims vildi lítið tjá sig um málið en segir mikilvæg ákvæði í lögum um ábyrgðarmenn að engu gerð og að réttur ábyrgðarmanna gagnvart lána-stofnunum sé enginn. – srs, ak

Hjálpargögn flutt frá borði



Verkamenn afferma flugvél með hjálpargögn frá Rússlandi í Sanaa, höfuðborg Jemens, í gær. Rússar sendu vélina til Jemens, sem er í greipum borgarastyrjaldar og að stórum hluta á valdi uppreisnarmanna, með yfir 23 tonn af hjálpargögnum, þar á meðal matvæli og tjöld. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Telur litlar líkur á umhverfisslysi

UMHVERFISMÁL. „Við biðum eftir að skipið komi upp,“ segir Jón Arilius Ingólfsson, rannsóknarstjóri hjá Rannsóknarnefnd samgönguslysa, spurður um Perluna sem sókk í Reykjavíkurhöfn á mánudag.

Vont veður í gær hamlaði því að hægt væri að koma skipinu á flot. Tilraunir til hins sama á miðvikudaginn misheppnuðust þegar rúður í brú skipsins brotnuðu. Búnaður sem á að losa björgunarbáta sleppti ekki bátum í skipinu. Jón Arilius segir ástæðuna líklegast vera þá að skipið hafi ekki verið á nægjanlega miklu dýpi. „Það er líklegasta skýringin en við eigum eftir að prófa þennan búnað.“

Komið hefur fram að 12 þúsund lítrar af skipaolíu voru í skipinu og umtalsvert magn af glussa líka. Gísli Gíslason hafnarstjóri segir að gripið hafi verið til ráðstafana til að koma í veg fyrir að olían leki út. Meðal annars hafi öllum tönkum á skipinu verið lokað, búið sé að koma fyrir mengunarnargirðingu umhverfis skipið og skipið sé vaktad. „Við erum að fylgjast með þannig að í sjálfu sér er minnsta áhættan núna,“ segir Gísli. Ekki hefur verið hugað



Tilraunir til að koma Perlunni á flot hafa misheppnast. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

að því að dæla olíunni úr skipinu.

Þá telur Gísli litlar líkur á því að skipið hamli skipaumferð þar sem það er í dag. „Nei, þetta er á þeim tíma sem umferð er tiltölulega róleg. Það er ekki stóra málið núna,“ segir Gísli.

Hjá Umhverfisstofnun fengust þær upplýsingar að fylgst væri með málinu. Viðbrögðin væru lögum samkvæmt á ábyrgð hafnarstjóra, en Umhverfisstofnun geti veitt aðstoð ef óskað verður eftir henni. – jhh

Glæný íbúð til leigu í miðbæ Rykjavíkur.

Glæsileg 118m² 4 herb. íbúð í Stakkholti með sérbilastæði í lokaðri bílageymslu. Eldhús opið við stofu. Parket. Svalir.

Leiguverð kr. 270.000.- m. hússjóð. Eign fyrir vandláta.

Elina veitir nánari uppl. s. 511-1600, eða sendið fyrirspurn á elina@eigulistinn.is.



KLÆDDU AF ÞÉR KULDANN

Glæsilegt úrval af vönduðum Columbia útivistarfatnaði á alla fjölskylduna.

—
20%
afsláttur af
öllum Columbia
vörum
—



COLUMBIA LAY 'D' DOWN DÚNÚLPA
Stærðir XS-XL

39.992 KR.
VERÐ: 49.990 KR.



COLUMBIA ALPINE BARNAÚLPA
Stærðir XXS-XL

12.632 KR.
VERÐ: 15.790 KR.



COLUMBIA MINI LAY 'D' DOWN BARNA DÚNÚLPA
Stærðir XXS-XL

15.992 KR.
VERÐ: 19.990 KR.



COLUMBIA CONSPIRACY III
Stærðir 36-46

18.392 KR.
VERÐ: 22.990 KR.



COLUMBIA BUGABOO KULDABUXUR
Stærðir S-XXL

15.992 KR.
VERÐ: 19.990 KR.



COLUMBIA GLOBAL GÖNGUBUXUR
Stærðir 36-42

15.832 KR.
VERÐ: 19.790 KR.



COLUMBIA SWEET AS SOFTSHELL
Stærðir XS-XL

19.992 KR.
VERÐ: 24.990 KR.



COLUMBIA BARLOW PASS 550 TURBODOWN™
Stærðir S-XXL

47.992 KR.
VERÐ: 59.990 KR.



COLUMBIA TRASK MOUNTAIN ÚLPA
Stærðir XS-XL

27.992 KR.
VERÐ: 34.990 KR.



COLUMBIA LEWIS KULDASKÓR
Stærðir 32-39

8.792 KR.
VERÐ: 10.990 KR.



COLUMBIA WINTER HÚFA

2.792 KR.
VERÐ: 3.490 KR.



COLUMBIA SNUG GALLI
Stærðir 68-86 | Ýmsir litir

10.312 KR.
VERÐ: 12.890 KR.



COLUMBIA PEAKFREAK GÖNGUSKÓR
Stærðir 41-47

15.992 KR.
VERÐ: 19.990 KR.



COLUMBIA FLASH ÚLPA
Stærðir S-XXL

23.992 KR.
VERÐ: 29.990 KR.



COLUMBIA SNOWSLOPE
Stærðir XXS-XL

11.192 KR.
VERÐ: 13.990 KR.

LEITAÐU RÁÐA HJÁ OKKUR

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

REYKJAVÍK

Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI

Tryggvabraut 1-3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI

Mán.-fös. 10-18
Lau. 10-16

Ísland fyrir EFTA-dómstólinn fyrir að innleiða ekki tilskipanir

UTANRÍKISMÁL Eftirlitsstofnun EFTA, ESA, hefur komist að þeirri niðurstöðu að Ísland hafi gerst brotlegt við að innleiða ekki fjóra EES-tilskipanir.

ESA hefur beint málunum fjór- um til EFTA-dómstólsins.

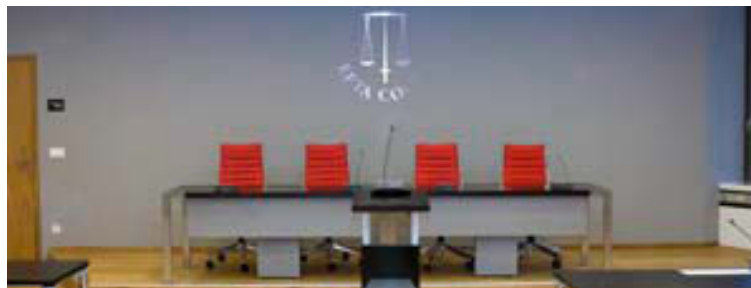
Um er að ræða tvær tilskipanir er varða lyfja- og sjúklingaöryggi. Þriðja tilskipun varðar útblástur gróðurhúsalofttegunda og sú fjórða varðar höfundarrétt.

Ísland hefði átt að innleiða tilskipanirnar á tímabilinu júní til september.

Þann ellefta mars árið 2014 lagði ríkisstjórnin fram Evrópustefnu sína þar sem fast er á kveðið um eftirlit og framkvæmd EES-samningsins. Þar segir meðal annars: „Með hliðsjón af stefnumörkun er sterk hagsmunagæsla í tengslum við þróun regluverks EES afar mikilvæg.“

Í aðgerðaáætlun sem fylgir Evrópustefnu ríkisstjórnarinnar er kveðið á um að stjórnvöld skuli vinna að því að stytta innleiðingartíma tilskipana og vinna að innleiðingu þeirra með skilvirkari hætti.

Í frammistöðumati ESA á þessu ári kemur fram að Ísland stæði sig einna verst en þó hefur innleiðingarahallinn dregist saman frá árinu 2014. – srs



Fjögur mál fara fyrir EFTA-dómstólinn. MYND/EFTA



Leiða á gufu úr Hverahlíð niður í Hellisheiðarvirkjun. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Nýta má orku Hverahlíðar á Hellisheiði

STJÓRNSÝSLA Orkustofnun hefur heimilað Orku náttúrunnar, dótturfélagi Orkuveitu Reykjavíkur, að nýta orku úr jarðhitageymi við Hverahlíð fyrir Hellisheiðarvirkjun. Heimildin var gefin út í byrjun mánaðarins, en svæðið bætist við önnur svæði á Hellisheiði sem virkjunin nýtir.

Í gildi er virkjanaleyfi fyrir allt að 303 megavatta orkuveri á Hellisheiði. „Fram kemur í fylgibréfi Orkustofnunar með leyfinu, að ON hyggst ekki auka framleiðslu virkjunar, heldur er markmiðið að afla uppþotargufu og jarðhitavatns í Hverahlíð fyrir Hellisheiðarvirkjun,“ segir í umfjöllun Orkustofnunar.

Þá sé með leyfinu afmarkað nýtingarsvæði fyrir virkjun jarðhita á Hellisheiði í samræmi við gildandi rammaáætlun. – óká



Í opnu rými í Háskólanum í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meintur nauðgari sendur í leyfi

LÖGREGLUMÁL Starfsmaður Hótel Reykjavík Marina, sem er grunaður um hrottalega nauðgun í félagi við nemanda í Háskólanum í Reykjavík, hefur verið sendur í leyfi frá störfum.

Fréttablaðið greindi frá því á miðvikudaginn að búið væri að leggja fram kærur á hendur tveimur mönnum á fertugsaldri fyrir að hafa nauðgað tveimur konum.

Nauðganirnar eiga að hafa átt sér stað hvor í sínu lagi, aðra og þriðju helgina í október, í báðum tilfellum eftir bekkjarskemmtun á skemmtistöðum í miðborg Reykjavíkur.

Konurnar eru báðar nemendur við HR en í fyrra tilfallinu var annarri þeirra nauðgað af bekkjarbróður hennar en seinni konunni var nauðgað af báðum mönnum í heimahúsi í Hlíðunum.

Samkvæmt upplýsingum frá nemendum skólans leikur grunur á að konunum hafi verið byrlluð ólyfjan. – srs, hmp



Ættingjar í Moskvu syrgja við jarðarför eins farþeganna, sem fórst með rússnesku Airbus-vélinni í Egyptalandi um síðustu helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Bretar hætta flugi yfir Sínaí

Rússar og Egyptar segja viðbrögð Breta óþarflega harkaleg. Bíða eigi niðurstöðu rannsóknar áður en ályktanir eru dregnar um hrap farþegavélar yfir Sínaískaga um síðustu helgi. 224 fórust með flugvélinni.

Bresk og írsk stjórnvöld hafa bannað allt flug yfir Sínaískaga í Egyptalandi. Bandaríkin hafa sömuleiðis bannað bandarískum flugvélum að fljúga þarna yfir.

Með þessu er brugðist við grun um að rússneska farþegaþotan, sem hrapaði þar um helgina, hafi verið sprengd niður.

David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, segir að meiri líkur en minni séu nú til þess að sprengja hafi grandað þotunni.

„Við vitum ekki fyrir víst að þetta hafi verið hryðjuverkasprengja, en það eru miklar líkur á því,“ sagði Cameron í gær. Hann sagði nauðsynlegt að bíða niðurstöðu rannsóknar á flugvélarhrapinu, sem nú er unnið að í Egyptalandi.

Hann sagðist að vísu hafa mikla samúð með Egyptum, enda sé ferðaþjónustan mikilvæg í efnahagslífi Egyptalands. Hins vegar eigi hann ekki annars kost en að láta öryggi breskra ferðamanna hafa forgang.

Egyptsk stjórnvöld vara menn eindregið við því að hrapa að ályktunum áður en rannsókninni er lokið og segja flugbannið vera allt of harkalegt viðbrögð.

Rússnesk stjórnvöld hafa einnig sagt að of snemmt sé að fullyrða nokkuð um það, hvort þarna hafi hryðjuverkamenn verið að verki.

„Það er ekki hægt að útiloka neina eina kenningu, en sem stendur er engin ástæða til að segja bara eina kenningu vera áreiðanlega,“ sagði Dmitrí Peskov, talsmaður Vladímírs Pútín Rússlandsforseta við blaðamenn í Moskvu í gær.

Flugvélin hrapaði á laugardag-

Það er ekki hægt að útiloka neina eina kenningu, en sem stendur er engin ástæða til að segja bara eina kenningu vera áreiðanlega.

Dmitrí Peskov, talsmaður Rússlandsforseta

inn í Sínaíeyðimörkinu stuttu eftir flugtak frá ferðamannabænum Sharm el-Sheikh. Með henni fórust 224 manns, allir farþegar vélarinnar og áhöfnin.

Öfgasamtökin Íslamska ríkið lýstu fljótlega yfir ábyrgð sinni á hrapinu, en egyptsk stjórnvöld hafa ekki séð ástæðu til að taka mark á þeirri yfirlýsingu og segja liðsmenn samtakanna ekki færa um að skjóta niður farþegaflugvél með þessum hætti.

Undanfarin misseri hafa fleiri svæði í heiminum þótt ötrygg til almenns flugs vegna átaka þar. Þar á meðal má nefna svæði í austanverðri Úkraínu og nokkur svæði í Afríku. Nú hefur Sínaískagi bæst við. gudsteinn@frettabladid.is

Flugbannsvæðum fjölgar

Sínaískagi í Egyptalandi er nú kominn á lista yfir hættuleg svæði fyrir farþegaflugvélar. Listinn hefur verið að lengjast undanfarin ár. Bandarísk og bresk öryggisvöld telja líklegt að sprengja hafi grandað rússneski farþegaþotu af gerðinni Airbus A321 stuttu eftir flugtak frá egyptska ferðamannastaðnum Sharm el-Sheikh.



Nýtt bað fyrir jólin!



gala

30
ár á Íslandi

Gala baðkör með fótum verð frá **26.481**



Ljósaspeglar
verð frá **27.900**



Handklæðaofnar
verð frá **11.671**



Salerni frá
Ceramics gala
30 ár á Íslandi

WC í vegg/gólf með mjúkloku
verð frá **31.519**



Upphengt WC með mjúkloku
verð frá **45.430 settið**



Blöndunartæki og handlaugar í miklu úrvali



Line innréttingar með postulínshandlaug verð frá **57.900**



Sturtuhorn með botni verð frá **39.300**

Gæði, úrval og gótt verð!

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is



- fyrir þitt heimili

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

ÓLÖF

SKAFTADÓTTIR

OLOF@FRETTLADID.IS

VIKTORÍA

HERMANNSDÓTTIR

VIKTORIA@FRETTLADID.IS



„Við vitum oft ekkert um einstaklinga sem eru að koma til okkar í gæsluvarðhald. Þeir gefa upp vitlaus nöfn, kennitölur. Stundum fólk sem hefur engin tengsl við landið. En um leið og við öflum okkur vitneskju um hagi einstaklings, heilsufar eða annað, þá látum við viðeigandi stjórnvöld vita. Gallinn er sá að á Íslandi er lítið við þessu hægt að gera. Mikilið veikt fólk, sem þó er metið sakhæft, er bara í fangelsi. Fangaverðir eru hvorki ráðnir til að sinna geðveiku fólki eða öðrum mikilið veikum. Ekki dettur okkur í hug að fangaverðir geri að fótbrotnum manni,“ segir Páll Winkel, fangelsismálastjóri.

Fréttablaðið greindi frá því í vikunni að þroskahamlaður hollenskur maður sæti í gæsluvarðhaldi, grunaður um stórfellt fikniefnasmýgl. Í kjölfarið var fjallað um úrræðaleyfi yfirvalda þegar kæmi að því að finna vistun þegar slíkt kæmi upp. „Mönnum dettur það einhverra hluta vegna í hug að fangaverðir eigi að sinna fólki sem er andlega veikt. Kerfið okkar er þannig að fangar eru að þessu leyti annars flokks þegar. Það er ekki bara ég, einhver krumpaður embættismaður, sem er að segja það heldur er þetta það sem pyntingarnefnd Evrópuráðsins hefur sagt og fleiri. En svo kemur þetta alltaf jafn ofboðslega á óvart þegar þessi mál koma upp og þau eru aldrei leyst nema þau rati í fjölmöla. Þetta er raunveruleikinn.“

Mikill niðurskurður

Páll Winkel er lögfræðingur og hefur sinnt starfi fangelsismálastjóra um átta ára skeið. Tvitugur fór hann að vinna í lögregluinni meðfram náminu. Hann starfaði fyrir stéttarfélag lögreglumanna og hjá ríkislögreglustjóra áður en hann varð fangelsismálastjóri. Hann hefur lifað og hræst í fangelsunum í rúma tvo áratugi. Páll er hálfur Dani, afleiðing ágæts samnorrens samstarfs, eins og hann segir sjálfur, en ólst að mestu leyti upp hjá móður sinni á Íslandi. Hann segir harkið allt þess virði þegar hann hittir fyrrverandi fanga sem hafa snúið við blaðinu. Álagið sé gríðarlegt, og enn frekari niðurskurður blasi við, þrátt fyrir að stofnunin hafi þegar skorið niður fjórðu hverja krónu frá hrúni.

Ósættanlegt ástand

„Það eru á bilinu enginn og upp í fimm, sex fangar á hverjum tíma sem eiga við vandamál, til dæmis þroskaskerðingu, að stríða, og ættu ekki að vera í fangelsi. Þeir eru nokkuð margir núna og það er hrikalegt álag.“

Hann segir dæmi þess að menn fari í geðrof inni í fangelsunum. „En ég undirstrika að það er ekkert samasemmerki á milli geðveiki og hættulegrar hegðunar, en þegar hittist þannig á að viðkomandi er andlega veikur og í mikilli neyslu fikniefna, með ofbeldisfullan feril að auki – það er ekki góð blanda.“

Hann segir sjaldgæft að fangar fái inni á geðdeild. „Enda er geðdeild að taka við alls konar fólki – frá ungu fólki sem liður illa yfir í gamalt fólk sem er þunglynt og allt þar á milli. Ég hef fullan skilning á því að kolbrjáláður fangi, svo maður tali íslensku, passi ekki alveg inn.“

Páll segir vanta lokaða deild þar sem öryggisskipti séu uppfyllt. „Svo leiðis er það ekki og hefur ekki verið. Það er hins vegar þannig að þegar eitthvað gerist, eins og fyrir nokkuð mörgum árum, þá var maður að ljúka afplánun og við vissum öll að hann myndi gera eitthvað rosalegt þegar hann kæmi út. Hann drap annan mann. Þegar þetta gerðist varð tímabundið pólitískt vinsælt að setja fjármagn í deild á Landspítalanum. Síðan breyttist eðli þeirrar deildar og eftir sitjum við í sömu stöðu og áður.“

Hann segir fanga fá inni á geðdeildum í örfáum neyðartilvikum. „Ástæðan fyrir því að ég kem fram og segi frá hlutunum eins og þeir eru, er að við erum búin að vera að horfa upp á það að fangar hafa fyrirfarið sér í afplánun og skömmu eftir afplánun.



Fangelsismálastjóra finnst hugmyndin um að afgangspavæða fikniefnaneyslu mjög áhugaverð. Þyngri refsingar virki ekki. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hefur íhugað að kæra mútur

Starfsfólk Fangelsismálastofnunar er að segja upp vegna álags. Páll Winkel segir pólitískan vilja vanta til að bæta hryllilegt ástand í fangelsunum. Flestir fangar séu ágætis fólk en aðbúnaður þeirra sé til skammar. Nýting fangelsanna sé í hámarki og margir dómur fyrnist. Dæmi séu um að fólk reyni ýmislegt til þess að gera sér fangelsisvistina bærilegri.

Það er ósættanlegt. Það er ekki nóg að segja að þetta gerist líka í þeim löndum sem við berum okkur saman við. Ég væri alveg sáttur ef við værum að gera allt sem samfélagið getur gert. Við erum ekki að gera það.“

Hvað stendur í vegi? „Aðallega pólitískur vilji, því þetta kostar. Þegar menn eru að gera langtímaáætlanir í málum þá vill fólk sjá árangur fljótt en það er ekki raunin í þessu. Það tekur tíma að græða á því að það séu færri í fangelsunum, því það kostar jú peninga. Þessi betrun sem þarf að verða tekur mörg ár, meira en kjörtímabil. Það er alls ekkert sálhjálfparatriði hjá mér á vegum hvers það er. Ég vil bara að veikir menn fái þjónustu.“

Missa starfsfólk vegna álags

Hann segir þetta skapa álag. „Ég er að missa starfsfólk sem ég hef illa efni á að missa. Svona mannaúður er ekki eitthvað sem þú tinir upp af götunni. Það þarf sérstaka típu af fólki til að vinna sem fangaverðir, menn þurfa að halda uppi lögum og reglu en ekki síður hafa brjóstvit og manngæsku.“

Hann segir ástandið hafa versnað. „Refsingar hafa þyngst heiftarlega. Biðlistar myndast. Strax þegar þessi biðlisti var að fara af stað létum við vita af því

í öllum þingflokkum sem nenntu að hlusta. Þeir einu sem hafa alltaf staðið með okkur er dómsmálaráðuneytið og nú innanríkisráðuneytið, það er fullur skilningur, en það bara nær ekki lengra.“

Hann segir þetta líka snúast um öryggi fangavarda. „Fólk er langþreytt. Menn eru kannski að vinna einir innan um tíu fanga, þar af helmingurinn mjög illa staddur og hinn í einangrun – lokadur inni 23 tíma á sólarhring. Þetta er hrikalegt. Þetta er spurning um öryggi starfsmanna, velliðan þeirra og ekki síður um öryggi okkar skjólstaðinga.“

Bitnar á öllum

Til þess að rétta stöðuna segir Páll að leiðrétta þurfi niðurskurðinn á þessu ári og að auki þurfi 100 milljóna innspýtingu á næsta ári. Ekki hafi verið hægt að mennta fangaverði lengi vegna fjárskorts. „Við þurfum að geta sett fram neyðarlista, geta tekið inn fólk í afleysingar. Við þurfum að hafa lágmarks öryggisatriði í lagi. Við þurfum að hætta að skera niður það sem fangarnir þurfa. Útivist, heimsóknir, nám, vinnu og svo framvegis. Við verðum að halda þessu úti því þetta er ástand sem verður erfðara, mönnum liður verr. Það endar illa. Við erum gagnrýnd fyrir

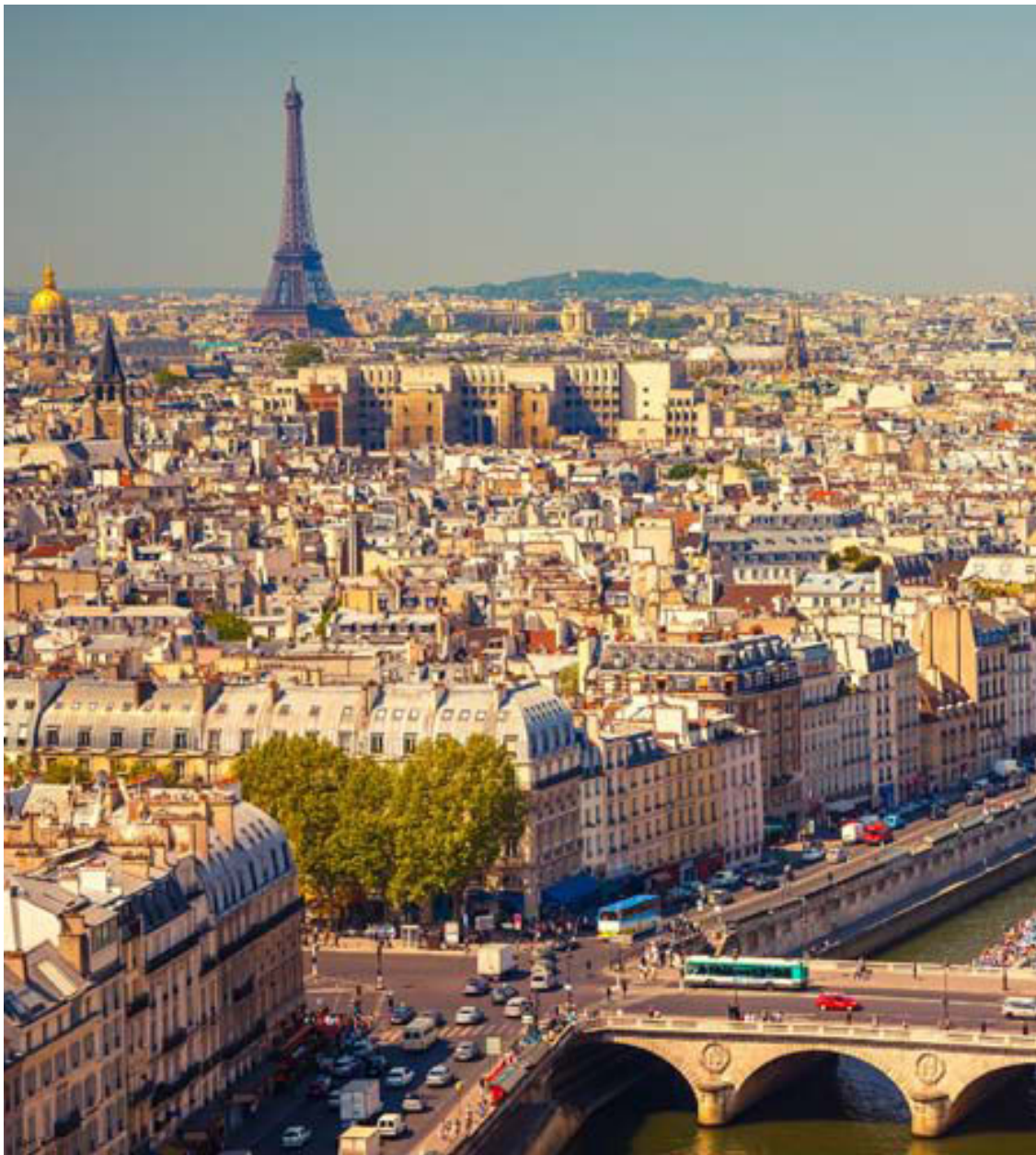


Við vissum öll að hann myndi gera eitthvað rosalegt þegar hann kæmi út. Hann drap annan mann. Þegar þetta gerðist varð tímabundið pólitískt vinsælt að setja fjármagn í deild á Landspítalanum. Síðan breyttist eðli þeirrar deildar og eftir sitjum við í sömu stöðu og áður.

N1 kortatilboð í nóvember



Betri kjör og tilboð til korthafa alla daga. Kynntu þér kosti N1 kortsins á www.n1.is



Helgarferð til Parísar

Njóttu þess að skoða vetrar-
útsölnar í borg tískunnar
þar sem ástin liggur í loftinu
og kaffihúsin iða af lífi.

**Flug með Icelandair og
gisting í tvíbýli í 3 nætur.
12.–15. febrúar 2016**

Kortatilboð
59.900 kr.

+ 5.000 punktar

Fullt verð: 78.600 kr.

Innifalið: Flug, gisting með
morgunmat í þrjár nætur og
flugvallaskattar.

Sjáðu meira um þetta magnaða
tilboð á www.n1.is

Lumie dagljós

sem hjálpar þér að vakna



13.995 krónur eða punktar
Almennt verð: 17.750 krónur

iCess bílar

Bíll fjarstýrður af snjallsíma



7.990 krónur eða punktar
Almennt verð: 9.990 krónur

Þráðlaus hátalari

Jam Trance Mini Bluetooth



7.495 krónur eða punktar
Almennt verð: 9.990 krónur

Mávurinn

Borgarleikhúsið

Fæst á www.n1.is



4.400 krónur
Almennt verð: 5.500 krónur

Blómvöndur



20% afsláttur

Nýttu þér mánaðartilboð N1 Klúbbsins á þjónustustöðvum okkar um land allt.

ýmisllegt, til dæmis vorum við að loka svokölluðu Barnakoti um helgar, sem er aðstaða fyrir börn fanga til að koma í heimsóknir. Það er ekki vegna þess að við höfum gaman af því, heldur af því að við eigum ekki fyrir því.“

Alltof margir biða afplánunar

Tæplega 500 manns eru á biðlista núna til þess að hefja afplánun en 155 afplánunarplass eru í fangelsum landsins.

„Þetta er ofsalega skritin tilfinning. Það er ekki lengra síðan en sex sjö ár að menn fóru í afplánun þegar þeir höfðu fengið dóm. Núna, þessum árum seinna, erum við að taka fólk inn til afplánunar sem var dæmd fyrir fjórum, fimm árum. Hætt í dópi og vitleysu, búið að mennta sig, komið með börn og í vinnu. Þá bankar Fangelsismálastofnun upp á og segir, heyðu þú ert að fara í fangelsi og við þurfum að taka þig inn því dómurinn er að fyrnast. Þetta er geggjáð ástand,“ segir Páll.

Hann segir það gerast í miklum mæli að dómur fyrnist. „Það eru þeir sem hafa hegðað sér hvað best. Við þurfum að forgangsraða og taka þá sem eru áfram í brotum og þá sem hafa tveggja ára refsingu eða meira.“ Hann segir þetta vera þvert á allar kenningar um tilgang refsingar.

„Til þess að refsing virki þarf hún að koma í beinu framhaldi af brotinu. Grunnlögmál hegðunar. Sjáum með börnin okkar, það þýðir ekki að skamma þau mörgum árum seinna eftir að þau gera eitthvað af sér. Það þarf líka að gefa mönnum tækifæri til þess að taka aftur þátt í samfélagi manna, þetta er bara rugl.“

Áætlað er að fangelsið á Hólmsheiði verði tilbúið í janúar og starfsemi þar geti hafist um páska. Páll segir það breyta miklu.

„Hegningarhúsið og Kvinnafangelsið í Kópavogi eru fangelsi sem hafa verið rekin á undanþágum heilbrigðisvirkvalda um áratugaskeið. Fangarnir eru að fara úr óforsvaranlegum aðstæðum yfir í fyrsta fangelsið sem hannað er frá grunni sem fangelsi síðan 1871 á Íslandi.“

Langtímaaðstaða fyrir konur í afplánun verður betri en verið hefur.

„Þarna verður heimsóknaríbúð þar sem börn fanga geta verið hjá aðstandendum. Þarna er töluvert pláss fyrir einangrunarfanga. Öryggismál eru í lagi.“ Auk þess bætast um 30 pláss við, þótt tekið sé tillit til lokana annarra fangelsa.

„En ef við ekki höfum fjármagn til þess að reka það breytir það kannski ekki svo miklu. En ég er bjartsýnn.“

Gert er ráð fyrir 70 milljónum aukalega í fjárlögum næsta árs fyrir fangelsið á Hólmsheiði. Ljóst er þó að það fer næst allt í fasteignagjöld að sögn Páls og þar að auki sé gert ráð fyrir 11 milljóna niðurskurði til viðbótar.

„Það kannski hljómar lítið, en þegar þú ert búinn að skera fjórðu hverja krónu niður frá hrúni og bæta nýtingu, eins og kallað er, öll fangelsi full, þá er þetta snúið.“

Hvernig ferðu að því skera niður?

„Ekki hugmynd. Ég er opin fyrir uppástungum. Ég finn að það er skilningur meðal þingmanna úr flestum flokkum. Ég eiginlega geri ráð fyrir því að við fáum innspýtingu með fjárlögum



Páll segir það gera starfið þess virði þegar hann rekst á gamla skjólstaðinga sem hafa snúið við blaðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

komandi árs. Ég á erfitt með að trúa öðru. En ef ekkert gerist og þetta verður niðurstaðan, þá bara höldum við áfram. Þurfum þá að loka fleiri fangelsum, húsum, það verður bara að koma í ljós. Í mínum huga er það pólitískt mál hvar menn vilja loka fangelsum.“

Griðarlega strangar reglur

Oft hefur komið upp í umræðunni að fangar búi við lúxus í fangelsum.

Er Kviabryggja eins og lúxushótel?

„Nei, alls ekki. Klefarnir eru ekki með rimlum, reyndar heldur ekki í nýjum fangelsum, það er öðruvísi stemming í opnu fangelsinu. Þau eru ekki afgirt – ekki á Kviabryggju og ekki á Sogni. En það eru mjög strangar reglur sem menn þurfa að fara eftir. Grundvallaratriðið er refsissviptingin.“

Þú ert fastur og ef þú ferð, eins og tveir þjakkar gerðu af Kviabryggju fyrir ekki svo löngu, þá ferðu í lokað fangelsi og það vilja fæstir. Þess vegna hefur gengið vel. Það er sjaldgæft að menn strjúki, en reglurnar eru eins fyrir alla.“

Hagi fangar sér vel eiga þeir kost á að afplána í opnu fangelsi. „Við leggjum áherslu á það að sé gulrót í kerfinu. Að menn sjái tilgang í því að taka sig á og láta renna af sér, fara í nám eða vinnu, þannig að þeir geti tekið þátt í lífinu, því allir koma þeir út. Sem betur fer.“

Það var fjallað um á dögum að Kaupþingstoppur komust fljótt í afplánun eftir að dómur féllu. Vildu margir meina að miðað við biðlista hefðu þeir fengið aðra meðferð en aðrir sem biðu afplánunar. *Er gert upp á milli fólks?*

„Nei. Við erum með verklaagsreglur og förum eftir þeim. Hún er svo spaugileg þessi umræða um efnahagsbrotamenn.“

Fyrst var talað um að þeir myndu aldrei fara inn, dómarnir myndu fyrnast og allt var vitlaust í bloggheimum. Svo fóru þeir inn og þá voru allir brjáláðir yfir því að þeir væru teknir á undan. Það er alveg sama hvað við gerum. Eini sénsinn sem við eigum er að gera hlutina eftir reglum og við gerum það við lítinn fögnuð almennt, þannig að það er mikilvægt að það sem við gerum þoli dagsljósið. Að við séum ekki að hygla ákveðnum mönnum en séum heldur ekki að taka þátt í hefningu almennings á einhverjum tímabilum.“

Hefur hugsað um að kæra mútur

Hefurðu lent í því að menn séu að reyna að búa í hagin fyrir sig áður en þeir koma inn, gera sér vistina bærilegra? „Já, ég hef reglulega lent í því að einstaklingar sem eiga eitthvað undir sér, og þá er ég alls ekki endilega að tala um tengt hruninu, heldur frá þeim tíma sem ég byrjaði þá reyna menn ýmislegt. Menn vilja reyna að komast snemma út og hafa það eins gott og hægt er, skiljanlega. En grundvallaratriðið er það og það er það sem ég segi öllum, ég ræði ekki málefni einstakra fanga við lögmennt né aðstandendur. Það eru allir fangar í mínum huga númer á blaði, vegna þess að mér ber að koma eins fram við alla og fara eftir reglunum. Jú, menn hafa reynt ýmislegt og það hefur nokkrum sinnum gerst, að ég hafi verið á nippinu með það að kæra til lögreglu mútur, en það hefur þó ekki farið þannig yfir línuna enn. En ég mun gera það ef til þess kemur. Ef borðið verður fé á mig verður það kært.“

Hefur þú verið ýjað að því að hægt sé að borga þér?

„Já, svona farið snyrtilega í kringum það. Hvort vanti ekki hitt og þetta. Ég hef bent mönnum á það að auðvitað langi mig í peninga og allt það en ég er opinber starfsmaður og vinn eftir þeim reglum sem gilda. Vilji menn setja fjármagn í þetta, eða vildarvinir gera vel, fara þeir í gegnum Alþingi.“

Páll hefur einnig lent í því að vera hótad af föngum. „Já, já, ég held að við höfum flest sem vinnum í þessu kerfi lent í því, það á við fangaverði og mig líka. Við tökum mið af því að við erum að vinna í þessum geira og það smitar alveg í fjölskyldur okkar sem vinnum í fangelsiskerfinu. Það hefur komið maður heim til mín, ósáttur með mín störf. En við lögum okkur að þessu öll,“ segir hann.

Var ráðist á þig? „Já, hann kom inn. Við náðum nú að tala hann til en þetta getur á stundum verið harkalegt.“

Páll segir mikla stéttaskiptingu vera innan fangelsismúranna. *Er þetta eins og maður sér í bíómyndunum, eða þáttum eins og Orange Is the New Black?*

„Menn eru mishátt settir. Það er ekkert launungarmál og ég held það viti það allir að einstaklingar sem dæmdir

Skrautfiskarækt og ástin

Páll á sér líf fyrir utan heim fangelsanna og hefur nýlegt ástarsamband hans við fjölmiðlakonuna Mörtu Mariu Jónasdóttur vakið nokkra athygli. „Fólk hefur einhverra hluta vegna áhuga á þessu, ég veit ekki alveg af hverju,“ segir hann brosandi. „Hún tók viðtal við mig og ég sá bara að þetta var býsna áhuga-verð manneskja,“ segir Páll um það hvernig þau kynntust en hann bauð henni í göngutúr í framhaldinu.

Áhugamálin eru af fjölbreyttum toga. Páll er áhugasamur um þungarokk og hefur meðal annars elt hljómsveitina Rammstein á tónleika víða um heim. Svo á hann sér annað

áhugamál sem kom blaðamönnum spáskt fyrir sjónir. „Ég rækta skrautfiska,“ segir hann örliðið vandræðalegur. „Ég byrjaði á þessu þegar ég var 9 ára. Það er rosa menning í þessu, þetta eru engir gullfiskar,“ segir hann hlæjandi. „Mér liður hvergi eins vel og í dýrabúð. Þegar ég þarf andlega aðstoð þá fer ég í Fiskó.“ Páll er ekki mjög duglegur í skrautfiskaræktuninni í dag miðað við það sem áður var. „Í dag er þetta hálf eyrmarlegt, ég er með eitt 300 lítra búr. Þegar mest var þegar ég var krakki, þá fékk ég sveppi í lungun, þá var ég með tuttugu búr í herberginu og það voru bara að vaxa á mig tálkn.“

eru fyrir brot gegn börnum eru lægst settir. Allavega þurfum við að hafa sérstakar gætur á þeim og gerum það. Ég segi ekki að þetta sé eins og þessi þáttur en það er ákveðin sterk menning inni í fangelsunum. Flestir fangar eru ágætis fólk. Hlutirnir eru ekki svartir eða hvítir.“

Hann segir fíkniefnaneyslu algenga. „Hún er algeng í fangelsunum um allan heim. Þó það væri ekki annað þá getur maður sett sig í þau spor að sé fólk lokað inni í klefa vilji það deyta sig.“

Hann segir það verkefni fangelsismálayfirvalda að reyna að koma í veg fyrir streymi fíkniefna inn í fangelsin en einnig að draga úr eftirspurninni með því að hjálpa þeim sem glíma við fíkn. Páll segir hlutfall fíkla í fangelsum hátt, um 50-70%.

„Það eru margir langt leiddir. Fíkniefni munu alltaf koma inn í fangelsi með einhverjum hætti. Þetta kemur með heimsóknargestum og með sendingum. Menn eiga almennt, ef þeir eru í lagi, rétt á heimsóknum frá nánum aðstandendum og vinum. Svo maður segi þetta hreint út, þá kemur þetta til dæmis úr einum endaþarmi og fer yfir í annan. Það fer ekki alltaf mikið fyrir þessu, það er ekki lykt af öllum fíkniefnum. Við gætum komið í veg fyrir þetta með því að banna heimsóknir en það yrði hryllilegt. Það dettur engum heilvita manni í hug.“

Þynging refsinga virkar ekki

Miðað við þann fjölda fanga sem eru fíklar, erum við ekki að gera eitthvað rangt?

„Ég held að við náum aldrei tökum á þessu en deili þeirri skoðun með mörgum að þynging refsinga almennt skili ekki því sem menn ætla sér. Ég held það hafi ekki afgerandi áhrif þegar þú ert að velta fyrir þér að flytja inn dóp hvort þú farir í 10 eða 12 ára fangelsi. Almennt er ég ekki hrifinn af þynging refsingum. Ég sé alveg, hafandi verið í þessu kerfi lengi, að það er ekki gott að loka menn inni

lengi. Maðurinn kemur skemmdari út eftir því sem hann er lengur inni.“

Hann segir þynginguna um afglæpavæðingu fíkniefna áhugaverða. „Þá sérstaklega í tengslum við einstaklinga sem eru langt leiddir fíklar og eru að stela fyrir dópi. Ég held að það séu ekki glæpamenn. Ég held það þurfi að greina á milli þeirra sem eru langt leiddir fíklar og eru í brotum sem eru tengd neyslunni og þeirra sem eru að skipuleggja allt heila klabbið.“

Páll segir marga sérfróða farna að velta fyrir sér möguleikanum um afglæpavæðingu. „Þetta fíkniefnastríð eins og það er háð í dag er ekki að virka. Það hefur ekkert breyst nema efnir eru harðari.“

Páll segir veruleikann innan fangelsanna hafa harðað eftir því sem dómur hafi þyngst. Nú sitji í fangelsum þeir sem hlotið hafa þyngri dóma.

„Það eru engir inni fyrir ítrekaðan ölvunarakstur. Það er líðin tíð, þeir eru annaðhvort í samfélagsþjónustu eða á biðlistanum eða hvort tveggja.“

Það hefur færst í aukana að fólk sinni samfélagsþjónustu í stað þess að sitja inni. Þeir sem hljóta allt að níu mánaða fangelsisvist geta afplánað dóminn með samfélagsvinnu. „Á hverjum tíma eru á bilinu 150-170 manns að vinna ólaunada vinnu í þágu samfélagsins. Hjá Rauða krossinum, íþróttafélögum, sambýlum og kirkjunni meðal annars. Þau eru að vinna störf sem ella yrðu ekki unnin og eru að gera gagn um leið og þau eru að afplána fangelsisvist.“

Þó að starfið geti reynt á með niðurskurði og öllu sem fylgir segir Páll það sannarlega vera þess virði. „Það sem skilar mestu er einmitt þegar maður fer í Kringluna og hittir þar menn og konur sem hafa náð sér og eru hætt í ruglinu. Maður sér að það er séns.“

visir.is Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu inni á Visir.is, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.

EDDAN

6.nóv kl 20:00 UPPSELT

13.nóv kl 20:00 ÖRFÁ SÆTI LAUS

14.nóv kl 20:00 NÝ SÝNING

„Ég hef ekki hlegid svona mikið síðan ég skildi við manninn minn.“

STAR WARS

© & ™ Lucasfilm Ltd.

STJÖRNUSTRÍÐSKALLAR
SPARIÐ 4.500
4.499
Frjálst val



Hreyfistýrt Lightsaber™
geislasverð með ljósi
og hljóðum



Raddstýring!
Yfir 10 setningar
og hljóð

GAGNVIRKUR
LOÐINBARÐI
SPARIÐ 7.000
17.999

aðeins hjá
ToysRUs



GAGNVIRKUR
KYLO REN
SPARIÐ 4.000
17.999

FJARSTÝRÐUR R2-D2
SPARIÐ 8.000
21.999



aðeins hjá
ToysRUs

SPARIÐ ALLT AÐ
50%
á útvöldum
STAR WARS vörum
7.-8. Nóvember

Tilboðin gilda 07-08.11.2015. VSK er innifalinn í verði.
Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

LEIKSETT MEÐ GEIMSKIPINU
MILLENNIUM FALCON
Í BARDAGAHASAR
SPARIÐ 10.000
24.999



ToysRUs

Destination: Star Wars
Your Source for The Force!

Nýttt Apple

Nýtt Apple TV

Apple TV er eitt sniðugasta smátækið á heimilið.

Nýtt Apple TV kemur með 32GB/64GB gagnageymslu og innbyggðu App Store þar sem þú getur náð í forrit og tölvuleiki beint í græjuna.

Nýja Siri fjarstýringin er með Bluetooth 4.0 hljóðnema, snertifleti, hreyfiskynjara oghleðslurafhlöðu.



Apple TV

Frábært til að njóta tónlistar, kvikmynda og ljósmynda úr safninu þínu, eða úr öppum eins og OZ, Sarpinum, YouTube o.fl.

Verð: 12.990.-

Apple TV

er komið í verlanir Epli



Við gefum Apple TV

Einn heppinn viðskiptavinur sem kaupir Apple TV hjá Epli til 14. nóvember 2015 fær Apple TV endurgreitt.

Verlaðu hjá Epli, það gæti borgað sig.

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

Þjónustudeild Epli er opin laugardaga 12-16



Ábyrgð



Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Í gær lauk aðalmeðferð í máli ákærvaldsins gegn hjúkrunarfræðingi sem sakaður er um að hafa gert mistök sem ollu dauða sjúklings á Landspítalanum. Um er að ræða fyrsta mál sinnar tegundar, þar sem starfsmaður heilbrigðiskerfisins er dreginn fyrir dóm í sakamáli fyrir meint mistök.

Í Fréttablaðinu í gær var greint frá vitnisburði hjúkrunarfræðingsins fyrir dómi. Hún sagðist, eðli málsins samkvæmt, hafa fengið tugaáfall eftir atburðinn. „Ímyndaðu þér að vera góð og heiðarleg manneskja og þú lendir í því að þú telur að einhver hafi dáði af þínum völdum, út af einhverju sem þú hefur gert. Þú ferð í töluvert áfall. Ég er hjúkrunarfræðingur af ástæðu. Það gefur mikið að vera góð við aðrar manneskjur og það er ekki út af launinum sem ég er hjúkrunarfræðingur,“ sagði konan.

Í aðalmeðferðinni lýsti konan gríðarlegu álagi á starfsfólki Landspítalans og eigin starfskyldum þann dag sem andlátíð átti sér stað. Hún hafði sinnt tvöfaldri vakt, annars vegar á svæfingadeild og hins vegar á bæði gjörgæsludeild og vöknunardeild. Gjörgæsludeildin var undirmönnuð og mikið var að gera. Saksóknarinn sem sótti málið fyrir hönd ríkissaksóknara sagði meira að segja að hin ákærða ætti sér miklar málsbætur. Hann bað dóminn að lita til sérstakra aðstæðna á Landspítalanum þegar atvikið átti sér stað og nefndi manneklu og álag. Meira að segja ekkja hins látna féll frá bótakröfu sinni við meðferð málsins fyrir dómi og nefndi að fólk hlyti að vera samábyrgt þegar svona gerist.

Heilbrigðisstarfsfólk er eins og gefur að skilja uggandi yfir málinu. Sérstakt átak hefur undanfarin misseri verið gert til þess að bæta öryggismenningu á spítalanum. Starfsfólk er hvatt til að tilkynna um hvers kyns mistök í þeim tilgangi að hægt sé að læra af þeim og hindra að þau endurtaki sig.

Augljóst er að mistök geta ávallt átt sér stað og munu eiga sér stað áfram í aðstæðum þar sem mannfólk er við störf. Þannig virkar mennskan. Ekkert okkar er fullkomið. Og því er ekki að neita að heimild er fyrir því að gefa út ákæru vegna manndráps af gáleysi í umræddu tilvik.

Það er hins vegar stóruandleg ákvörðun hjá embætti ríkislögreglustjóra að ákveða að gefa út ákæru í málinu. Embætti sem itrekað hefur kvartað yfir mikilli manneklu og fjármagnsskort. Í slíkri stöðu er augljóst að forgangsraða þarf verkefnum og ráðast í þau sem brýnust eru. Ákæra, refsing og fullkomin niðurlæging þessa hjúkrunarfræðings getur varla verið mikið forgangsatíði. Hafi hún gert mistök er ljóst að mistökkin voru á engan hátt aðeins hennar og jafnvel má leiða að því líkur að mun fleiri beri jafn mikla, ef ekki meiri, ábyrgð á dauðsfallinu. Einhver ber ábyrgð manneklu, einhver ber ábyrgð á álaginu og það eina sem liggur ljóst fyrir er að hjúkrunarfræðingurinn er ekki sá sem ber þá ábyrgð.

Dómur mun liggja fyrir á næstu vikum. Verði konan sakfelld spyr maður sig hver sé bættari eftir þá niðurstöðu. Verði konan sýknuð verður ríkissaksóknari að spyrja sig hver eigi að bera ábyrgð á því helvíti sem hjúkrunarfræðingurinn hefur þurft að ganga í gegnum síðustu þrjú árin. Einhver virðist jú víst alltaf þurfa að bera ábyrgð.



Augljóst er að mistök geta ávallt átt sér stað og munu eiga sér stað áfram í aðstæðum þar sem mannfólk er við störf.

Halldór



Frá degi til dags

Kvótum þetta allt
Fyrir flokksstjórnarfundum Samfylkingarinnar liggur tillaga um að auk kynjakvóta á framboðslistum flokksins skuli einnig komið á aldurskvótum. Tillagan er til komin vegna lítillar endurnýjunar á þingflokki Samfylkingarinnar eftir síðustu alþingiskosningar auk þeirrar staðreyndar að þingflokkurinn er sá elsti á Alþingi. Þó að góður hugur fylgi tillögunni mætti yfirfæra hugmyndina um kvóta yfir á margt annað. Flestir vilja treysta ungu fólki til starfa, flestir vilja líka að Alþingi endurspegli fjölbreytileika mannlífsins. En seint munum við koma upp fatlaðrkvóta, innflytjendakvóta, transkvóta og þar fram eftir götum.

Vilji er allt sem þarf
Á miðvikudaginn var Justin Trudeau svarinn í embætti forsætisráðherra Kanada. Það vakti athygli að ríkisstjórn hans er jafnt kynjaskipt, þar er ungt fólk og eldra, auk fatlaðs manns, frumbyggja, sikka, múslima auk annarra minnihluta-hópa. Í Kanada er kvótum ekki beitt á hvers kyns samfélagshópa heldur var það vilji forsætisráðherrans að hafa stjórnina sem fjölbreyttasta. Þetta geta stjórnmalaflokkarnir á Íslandi tekið til sín. Ef þeir vilja sýna að þeir vilji ungt fólk til áhrifa á áhrifa fólk að velja það eða kjósa til áhrifa í krafti trausts en ekki kvóta.

stefanrafm@frettabladid.is

Nei við miðlægu eldhúsi fyrir grunn- og leikskóla



Gunnar Svanberg Bollason
formaður hagsmunasamtaka faglærðra matreiðslumanna í grunnskólum Reykjavíkurborgar

Nýlega birtist forsiðufrétt þess efnis að Reykjavíkurborg hygðist skoða uppsetningu á miðlægu eldhúsi fyrir grunn- og leikskóla borgarinnar. Samkvæmt fréttinni er markmiðið fyrst og fremst að ná fram hagræðingu í rekstri. Í umfjölluninni er vitnað í Skúla Helgason, formann skóla- og frístundasviðs, en hann segir að erfitt sé að ráða starfsfólk í núverandi mótuneyti og að mörg mótuneyti þarfnist endurnýjunar eða betra rýmis.

Þarna nefnir Skúli vandamál sem hafa lengi verið augljós og hefði þurft að taka á fyrir löngu. Það að úthýsa matreiðslunni í miðlægt verksmiðjueldhúsi úti í bæ, sem keyrir matinn í hitabökkum út í skólana, er hins vegar ekki rétta lausnin. Ef stjórnvöld í borginni vilja bjóða upp á góðan mat handa börnum og starfsfólki verður það best gert með fagmennsku og góðri aðstöðu í hverjum skóla fyrir sig. Til þess að svo megi verða þarf að bæta mönnum og starfsaðstæður þeirra sem sinna þjónustunni eins og Skúli segir sjálfur.

Foreldrar, kennarar og skólástjórnendur vita að aðgengi barna að hollum og góðum mat er grunnforsenda fyrir velferð og velliðan í leik og starfi barna. Krafa skólasamfélagsins hefur ætíð verið að bæta hollustu og gæði mótuneyta í skólum. Þetta skilja stjórnmalamenn í aðdraganda kosninga en fljótlega eftir kosningar fara augun að beinast að Excel-skjölum í stað bættrar þjónustu.

Ég skora á fulltrúa borgarinnar á skóla- og frístundasviði, jafnt stjórnmalamenn sem embættismenn, að standa vörð um uppbyggingu á góðum mótuneytum í hverjum og einum skóla. Einnig skora ég á skólasamfélagið allt að halda áfram að gera kröfur um bestu mögulegu mótuneytisþjónustu fyrir nemendur. Börnin okkar eiga skilið annað og betra en fjöldaframléiddan verksmiðjummat sem hendist um í bilum í hitabökkum löngu áður en hann er framreiddur.



Börnin okkar eiga skilið annað og betra en fjöldaframléiddan verksmiðjummat.

LEIÐA HELFUK ÁFRAM Í NÓVEMBER

STÓRSKEMMTILEGT

Lífio drullumall

FYRIR ALLA FJÓLSKYLDGNA SÝNT Í TJARNARÞÓ

ALLA SÖBUSTU SÝNINGAR!!!

Sun. 15. nóv. kl. 13.00
Sun. 22. nóv. kl. 13.00

Griman 2015
Samningur ársins
Sprotti ársins

MEÐSAMLA Á MIÐI. 15 OG Í TJARNARÞÓ

Á traustum grunni vísindalegra staðreynda

Í DAG



Þórlindur
Kjartansson

Nánast eins lengi og ég man eftir mér hef ég haft þá sakleysilegu áratu að telja alltaf tröppur, sérstaklega þegar ég geng upp þær. Mér geðjast mjög illa að því þegar fjöldi þeirra er oddatala þannig að ég þarf að stíga oftar upp með öðrum fætinum heldur en hinum. Ég hef enga hugmynd um af hverju þetta er. Þegar ég var barn var ég viss um að þetta myndi eldast af mér. En það hefur ekki gerst.

Þetta háir mér svo sem ekki mikið; ég fel þetta. Ef ég er einn hins vegar þá á ég það til að stoppa í næstefstu tröppunni og hoppa jafnfætis upp á efsta pallinn og koma þannig í veg fyrir að jafnvægi sköpunarverksins gangi úr skorðum.

Í hvert einasta skipti sem ég finn hjá mér þessa þörf til þess að jafna út skrefafjöldann í tröppum þá hugsa ég með mér hversu fánæg þessi hugsun sé. En hún er þarna samt – sárameinlaus en fullkomlega heimskuleg.

Hjátrú og hindurvítni

Flestir kannast eflaust við að hafa vanið sig á eitthvað sambærilegt á lífsleiðinni. Íþróttamenn klæðast óþvegnum sokkum vikum saman ef þeir halda að það færi þeim heppni. Leikarar nefna ekki heiti leikrísins Macbeth, af því það boðar óheppni og óska ekki hver öðrum góðs gengis heldur flytja bölbænir um beinbrot í staðinn. Jóakim Aðalönd, ríkasta önd í heimi, átti happapening sem hann taldi uppsprettu og forsendu ríkidæmis síns. Háhyssi víða um heim hafa enga þrettánda hæð, bara tólfu og fjórtánda. Fjöldi fólks fylgist með stjórnsupám og leggur trú á talnaspeki. Og stór meirihluti jarðarbúa aðhyllist einhvers konar trúarbrögð sem í mismiklum mæli gera þá kröfu að menn afsali sér heilbrigðri skynsemi og rökhyggju en leggi í blindni trúnað á ýmiss konar kraftaverkasögur.

Og svo eru það þeir sem vilja trú á því að ef framliðinir eigi við þá erindi þá geti þeir komið skilaboðum á framfæri í gegnum sérþjálfada sjáendur.

Nú í vikunni fjallaði útvarpsmaðurinn Frosti Logason um miðilsfund sem hann sótti, eða öllu heldur ofsótti. Hann var lítt hrifinn. Í kjölfarið spratt upp einhver skemmtilegasta tilgangslausa deila síðari ára. Útvarpsmaðurinn benti á það sem ætti öllu hugsandi fólki að vera full-

komlega augljóst; miðilsfundurinn var að sjálfsgöðu algjört plat og frat. Miðillinn kunnir ekkert að tala við framliðna heldur reyndi af sinni bestu getu að giska á hvaða skilaboð fundargestir gætu talið trúverðugt að þeir fengju að handan. Spámiðillinn svarað með því að segjast bara víst kunna að tala við drauga. Fjölmiðlar voru auðvitað mjög áhugasamir um að kanna málið betur, gefa báðum sjónarmiðum tilhlýðilegt vægi og leyfa áhorfendum að vega og meta. Í öllu falli, frábært sjónvarpsfni.

Og til þess að toppa skemmtunina voru það fulltrúar hinnar kristnu íslensku þjóðkirkju sem fyrstir og ákafastir komu hindurvítunum til varnar. Það er áhugavert í ljósi þess að kennisetningar kirkjunnar leggja blátt bann við hvers kyns anda-kukli og leggja meira að segja við því þyngstu mögulegu refsingu. Gamla testamentið vill meina að særingarmenn skuli grýta til dauðs. Verður í því ljósi að telja að starfsöryggi spámiðla hafi tekið umtalsverðum framförum á umliðnum öldum úr því dónaskapur úr munni útvarpsmanns þyki nú vera svo óboðleg framkoma að hún kalli á bannfæringarkröfu frá fulltrúa kirkjunnar.

Útvarpsmaðurinn benti á það, algjörlega með réttu að minnu mati, að starfsemi spámiðilsins væri í raun peningaplokk, þar sem lagt er net

fyrir þá sem eiga um sárt að binda, og þeim seldar falskar vonir og væntingar, hughreysting og huggun. Í þessu ljósi mætti taka undir að vinna spámiðils sé ekki beinlínis heiðarleg í strangasta skilningi þess orðs. En mikilvæga spurningin er kannski ekki endilega hvort þessi starfsemi sé heiðarleg, heldur hvort þetta skipti yfirhöfuð einhverju máli.

Dagleg tilvera okkar er uppfull af alls kyns starfsemi, sem er ekki beinlínis „heiðarleg“ heldur hluti af eins konar samfélagslegum leik þar sem hvert og eitt okkar tekur ákvörðun um þátttöku. Er það til dæmis heiðarleg vinna að selja fólki lottómiða, á þeim forsendum að þannig geti það komið í veg fyrir að lottóspilarar annars staðar í heiminum fái vinning? Er það heiðarlegt að byggja upp spennu í kringum íþróttaleiki og halda því fram að þessi og hinn leikurinn sé „mikilvægur“ þegar við vitum öll að niðurstaðan skiptir nákvæmlega engu máli um líf okkar eða afkomu? Er það heiðarlegt þegar lækna og prestar segja sjúklingum og bágstöddum að það sé von, þegar hún er í raun og veru engin?

Skaðlaus óskynsemi

Stjórnsupárnar í Morgunblaðinu voru lengi vel eina efnið í því blaði sem ástæða þótti til að setja sérstakan fyrirvara um. Þar stóð neðst



Að sama skapi er það ekkert endilega neitt tiltökumál þótt einhverjir hafi lífsafkomu sína af því að segja fólki að afi vaki yfir þeim á himnum og segi að þetta muni allt fara vel.

að þær byggðust ekki á traustum grunni vísindalegra staðreynda. En það mátti samt hafa gaman af þeim og það er líklega algjörlega skaðlaust að ganga inn í daginn með þá trú að einhver ókunnugur muni gera góðverk, eða að dagurinn sé upplagður til þess að taka stórar ákvarðanir. Það skadar heldur engan að telja tröppur og vonast eftir sléttri tölu og meira að segja það að ganga í óhreinum og sveittum sokkum er ekkert tiltökumál, þannig séð.

Að sama skapi er það ekkert endilega neitt tiltökumál þótt einhverjir hafi lífsafkomu sína af því að segja fólki að afi vaki yfir þeim á himnum og segi að þetta muni allt fara vel. Stundum þurfum við á því að halda, og veljum að trú á því, þótt við vitum að það sé ekki endilega byggt á traustum grunni vísindalegra staðreynda.

Flautum og hringjum á eineltisdaginn



Ögmundur
Jónasson

alþingismaður



Helga Björk
Magnúsdóttir

tónlistarkennari og
aktivisti

Undanfarin ár höfum við undirrituð sameiginlega sent frá okkur yfirlýsingu í tilefni af alþjóðlegum degi gegn einelti, 8. nóvember. Tildrög þessa er samstarf sem við áttum á árinu 2009 þegar annað okkar var heilbrigðisráðherra en hitt aktivisti sem beitti sér fyrir aðgerðum gegn einelti, þar á meðal að komið yrði á markvissu samstarfi milli ráðuneyta um að takast á við eineltisvandann í skólum, á vinnustöðum og í þjóðfélaginu. Samráðshópur varð til og síðar var fagrað sett á laggirnar, sem án efa hefur haft þýðingu málefnum til framdráttar.

Annað í verki en í orði

Ef leitað er eftir samanburði aftur í tímann leikur enginn vafi á að þekking á einelti og vitund um skaðsemi þess hefur aukist með árunum. Margir hafa orðið til þess að beita sér í baráttunni gegn einelti. Þar er mest um vert framlag allra þeirra einstaklinga sem stigið hafa fram og sagt frá reynslu sinni. Slíkt er hægara sagt en gert og krefst mikils hugrekksis.

Þrátt fyrir allt þetta þrífst eineltið og verður oftar en ekki úrræðaleysi og í sumum tilvikum viljaleysi að bráð. Staðreyndin er sú að ráðuneyti, stofnanir, skólar og fyrirtæki ráða illa við einelti og kynferðisáreiði. Stundum er neitað að ræða vandann, meðal annars á þeim forsendum að það sé ekki í verkahring



Mikilvægt er að enginn standi þögull hjá. Reynum þvert á móti að hafa góð áhrif á umhverfi okkar nær og fjær.

viðkomandi að ræða eða takast á við „einstök mál“. Síðan er það sorgleg staðreynd að sumar stofnanir og fyrirtæki sem segjast vilja uppræta einelti og hafa í hávegum tal um „mannauð“ og virðingu fyrir honum, sýna síðan hið gagnstæða þegar á hólminn kemur, stundum með andvaraleysi og jafnvel í sumum tilvikum með framkomu í garð einstaklinga sem varla verður flokkuð öðru vísi en sem einelti.

Hringjum bjöllum og þeytum horn!

Sunnudagurinn, 8. nóvember, er hugsaður til að halda okkur við efnið. Þess vegna eru allir sem vilja ljá þessari mannréttindabaráttu stuðning hvattir til að hringja bjöllum eða þeyta flautur og horn á slaginu klukkan 13:00 í sjö mínútur, eina mínútu fyrir hvern dag vikunnar.

Með þessu móti sýnum við táknaðan stuðning við fórnarlömb eineltis og heitstrengingu um að rjúfa þögnina sem hefur lengi umleikið einelti.

Mikilvægt er að enginn standi þögull hjá. Reynum þvert á móti að hafa góð áhrif á umhverfi okkar nær og fjær, ekki sist það sem stendur okkur næst.

Mikilvægt er að bera virðingu fyrir fjölbreytileikanum og beita ekki valdi í samskiptum. Það á við um einelti eins og mörg þjóðfélagsmeini að það krefst stöðugrar árvekni að ná árangri í glímunni við þau.

Hringjum bjöllum og þeytum horn klukkan eitt á sunnudag. Vekjum samfélagið, vöknur sjálf.

Ein vinsælasta ballettsýning allra tíma

Svanavatnið

St. Petersburg Festival Ballet
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands

Hátíðarballettinn frá Pétursborg sló í gegn fyrir tveimur árum með glæsilegri uppfærslu í Hörpu á einni fegurstu perlu dansbókmenntanna. Nú snúa rússnesku dansararnir aftur og flytja verkið ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands í sérstökum viðhafnarbúningi í Eldborg.



Eldborg

14. nóvember kl. 15:00 & 19:30

15. nóvember kl. 15:00 & 19:30

Börn 12 ára og yngri fá 50% afslátt af miðaverði í miðasölu Hörpu

Miðasala í síma 528 5050, á tix.is og harpa.is

www.harpa.is/svanavatnid

ICELANDAIR

Arion banki

CENTER HOTELS



Eyjólfur Héðinsson spilaði sinn fyrsta leik í eitt og hálf töl í síðustu viku og gat ekki annað en brosað þrátt fyrir tap. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Eyjólfur Héðinsson er líklega á heimleið frá Midtjylland í Danmörku eftir hálf þriðja ár hjá dönsku meisturunum. Breiðhlytingurinn hefur verið mikið meiddur undanfarin ár en telur sig eiga mikið eftir.

Tómas Þór Þórðarson
tom@frettabladid.is



FÓTBOLTI Knattspyrnumaðurinn Eyjólfur Héðinsson spilaði bikarleik með Danmerkurmeisturum Midtjylland í síðustu viku. Það væri svo sem ekki í frásögu færandi ef þessi þrítugi Breiðhlytingur hefði ekki verið að spila sinn fyrsta leik síðan 11. maí á síðasta ári.

Hann hefur verið mikið meiddur meira og minna síðan hann gerði tveggja og hálf árs samning við Midtjylland árið 2013, en þaðan kom hann frá SønderjyskE þar sem hann var einn besti maður liðsins og var að slá í gegn í dönsku úrvalsdeildinni.

„Þetta er búíð að vera alveg þriggja ára dæmi. Ég meiddist fyrst í nánarum fyrir þremur árum og þó ég næði að spila nokkra leiki vorð 2014 var það bara gálgafrestur. Ég er búinn að fara í þrjár aðgerðir. Sú síðasta var í febrúar á þessu ári og hún virðist hafa heppnast,“ segir Eyjólfur í viðtali við Fréttablaðið, en tíminn án fótboltans hefur verið langur.

„Ég sparkaði ekki í bolta í 16 mánuði frá maí í fyrra þar til núna í haust. Það er nú alveg spurning um hvort maður megi kalla sig atvinnumann í fótbolta,“ segir hann og hlær.

Skemmtilegur tapleikur

Danmerkurmeistarar Midtjylland voru óvænt slegnir út úr bikarnum af B-deildarliði Hróarskeldu eftir framlengdan leik. Eyjólfur sneri aftur og spilaði 58 mínútur. „Það var

algjör snilld að spila fótbolta aftur. Við vorum ekki með sterkasta liðið okkar því álagið á liðinu hefur verið mikið en það er samt engin afsökun,“ segir hann.

Eðlilega voru allir draugfúlir með að tapa leik og hvað þá bikarleik, en í rútunni heim leyndist einn brosandir Breiðhlytingur. „Ég rembdist alveg við að brosa ekki,“ segir Eyjólfur. „Auðvitað var ekkert gaman að tapa en ég var bara svo hrikalega glaður að hafa loks spilað aftur leik. Svo fékk ég margar hamingjuóskir sem mér þótti vænt um.“

Eðli málsins samkvæmt hefur Eyjólfur verið mikið í endurhæfingu og styrktarþjálfun til að komast í gegnum meiðslin og ná fyrri styrk. Hann hefur lítið æft með liðinu og hefur ekki enn náð að æfa heila viku með því.

„Ég er bara búinn að vera í líkamsræktarsalnum síðan ég kom til Midtjylland. Ég hef nánast ekkert farið út á æfingavöllinn. Ég rétt svo rata þangað en þarf eiginlega GPS-tæki,“ segir hann og hlær dátt.

„Það er í fyrsta sinn núna sem ég fer reglulega út á æfingavöllinn en er samt ekki kominn í fulla æfingu. Ég æfi með liðinu svona 2-3 sinnum í viku.“

Farið aftur í gæðum

Þegar Eyjólfur gekk í radir Midtjylland var það lið um miðja deild í dönsku úrvalsdeildinni.

Nú er það ríkjandi Danmerkurmeistari og spilar í riðlakeppni Evrópu deildarinnar. Peningarnir eru mun meiri, liðið stefnir hátt og öflugir leikmenn hafa verið keyptir. Allt á meðan Eyjólfur hefur meira og minna setið uppi í stúku.

Litur ekki á sig sem danskan meistara

Á meðan Eyjólfur sat uppi í stúku á síðustu leiktíð og gat ekkert æft með Midtjylland varð liðið danskur meistari. Þó hann fagnaði með vinum sínum og liðsfélögum var erfitt að horfa upp á gleði þeirra sem voru að spila.

„Ég lít ekki á mig sem danskan meistara. Alls ekki. Ég á afskaplega lítinn þátt í þessum titli. Ég mæti alltaf á æfingar og styð strákana, en þegar maður sparkar ekki í fótbolta getur maður ekki kallað sig meistara og það geri ég ekki. Það var erfitt að upplifa þetta,“ segir Eyjólfur.

Hann segir þó að hafa horft á liðsfélaga sína klífa þennan hæsta tind danska boltans á meðan hann var í sínum erfiðleikum hafi gert mikið fyrir sig.

„Það var þvilik hvatning fyrir mig að fylgjast með þeim vinna að einhverju á hverjum degi og uppskera svo með titli. Þetta er eitthvað sem ég þarf að upplifa og var mín hvatning í gegnum þessi meiðsl. Mig langar að upplifa sigur og að vinna eitthvað. Þetta var blessun í dulargervi,“ segir Eyjólfur Héðinsson.

» Fyrir bikarleikinn í síðustu viku spilaði Eyjólfur síðast leik fyrir Midtjylland 11. maí 2014

„Samningurinn minn er að renna út um áramótin og það er ekkert slegist um mig. Ég býst við að koma heim um áramótin. Á meðan Midtjylland hefur orðið meistari og keypt sterka menn hefur mér farið aftur í gæðum eftir allan þennan tíma. Ég er ekkert heimskur og veit að ég á ekki mikla framtíð hér. Ég þarf að spila fótbolta og því stefni ég að því að koma heim og finna mér eitthvert lið,“ segir Eyjólfur.

Eyjólfur komst ágætlega í gegnum bikarleikinn en fékk aðeins í lærið. Ný meiðsli eru oft eftirköst stærri meiðsla.

„Ég var bara með besta móti í þessum leik og eftirköstin hafa verið nokkuð jákvæð. Ég tók nokkrar verkjatöflur en það er ekkert óeðlilegt við það. Ég er nokkuð bjartsýnn á, að ef ég kem heim um áramótin geti ég byrjað á fullu í janúar og tekið þátt í undirbúningsmótunum,“ segir hann.

27 í fótboltaárum

Þó Eyjólfur sé líklega á heimleið núna, fyrr en áætlað var, er hann ánægður með atvinnumannsferilinn sem hófst hjá GAIS í Svíþjóð fyrir níu árum. Hann hefur alltaf spilað í efstu deild og átti mjög góða tíma hjá SønderjyskE.

„Ég spilaði 100 leiki í efstu deildinni í Svíþjóð sem var frábær reynsla. Svo gerði ég vel hjá SønderjyskE sem varð til þess að ég fékk tækifæri hjá Midtjylland. Auðvitað er ég sáttur með ferilinn en endirinn er svekkjandi. Gremjan kemur líklega bara fram seinna hjá mér. Núna er ég bara svo sáttur með að vera byrjaður aftur,“ segir Eyjólfur sem telur sig hafa mikið fram að færa og ætlar að spila lengi til viðbótar.

„Ég er bara 27 ára í fótboltaárum,“ segir hann og hlær við. „Það er gott að hugsa þetta þannig. Ef nárinn verður til friðs á ég mörg ár eftir því fyrir utan hann hef ég aldrei verið meiddur,“ segir hann.

Eyjólfur flýtir sér hægt til baka og tekur endurkomuna skref fyrir skref. „Ég held mér alveg á jörðinni og tek bara einn dag fyrir í einu. Markmiðið þegar ég vakna er bara að geta æft. Ég plana ekkert lengra en viku fram í tímann,“ segir Eyjólfur Héðinsson.

Nýjast

Gulldeildin - Æfingamót í handbolta

Noregur - Ísland 27-28

Mörk Íslands (Skot): Aron Pálmarsson 8 (12), Guðjón Valur Sigurðsson 6/3 (7/3), Rúnar Kárasón 4 (7), Kári Kristján Kristjánsson 3 (3), Arnór Atlason 2 (4), Bjarki Már Elisson 1 (2), Röbert Gunnarsson 1 (2), Guðmundur Árni Ólafsson 1 (3), Tandri Már Konráðsson 1 (3), Theodór Sigurbjörnsson 1 (3), Ásgeir Örn Hallgrímsson (2), **Varn skot/Víti:** Björgvin Páll Gústavsson 24/2 (51/2, 47%).

Björgvin Páll Gústavsson lokaði íslenska markinu (varði 7 af síðustu 9 skotum) og íslenska liðið vann upp fjögurra marka forskot á lokakafanum.



Domino's deild karla í körfubolta

Njarðvík - Tindastóll 82-73

Stigahæstir: Maciej Baginski 19, Marquise Simmons 18, Logi Gunnarsson 14, Hjörtur Hrafn Einarsson 13 - Darrel Lewis 23/14 frá. Helgi Rafn Viggósson 16, Jerome Hill 14/11 frá. Haukur Helgi Pálsson meiddist í seinni hálfleik og kláraði ekki leikinn.

Stjarnan - Grindavík 87-64

Stigahæstir: Justin Shouse 22, Al'lonzo Coleman 17/15 frá. / 7 stoðs., Marvin Valdimarsson 16/10 frá. - Ómar Örn Sævarsson 14, Jóhann Árni Ólafsson 12, Þorleifur Ólafsson 12.

Snæfell - Keflavík 87-96

Stigahæstir: Sherrod Nigel Wright 39, Sigurður Á. Þorvaldsson 15 - Earl Brown Jr. 29/19 frá. Guðmundur Jónsson 21, Magnús Þór Gunnarsson 12, Magnús Már Traustason 10.

Keflvíkingar unnu sinn fimmta leik í röð og eru áfram með fullt hús á toppi deildarinnar. Njarðvíkingar unnu Stólana öðru sinni á fjórum dögum, nú eftir framlengdan leik.

FREYR ÞJÁLFAFAR TVÖ LANDSLIÐ

Freyr Alexandersson, þjálfari A-landslíðs kvenna í fótbolta, var í gær ráðinn þjálfari 17 ára landsliðs kvenna til tveggja ára. Freyr mun því aðeins sinna starfi fyrir KSÍ næstu misseri. Úlfar Hinriksón, sem hefur þjálfað 17 ára liðið, mun verða Frey til aðstoðar auk þess að sinna verkefnum varðandi yngri landsliðshópa kvenna.

SIGURINN Á ÍSLANDI SKILAÐI TYRKJUM UPP UM 19 SÆTI

Íslenska karlalandsliðið féll niður um átta sæti á nýjum Styrkleikalistu FIFA sem birtur var í gær en Ísland er í 31. sæti á nóvemberlistanum. Tap á móti Tyrkjum og jafntefli gegn Lettum felldu íslenska liðið en Tyrkir fóru aftur á móti upp um 19 sæti þökk sé meðal annars sigrinum á Íslandi.

Ísland er samt áfram efst Norðurlandanna en Danmörk er næst í 35. sæti.

Í dag

19.00 Höttur - KR Sport
22.00 Körfuboltakvöld Sport
03.30 NBA: Kings-Rockets Sport

18.00 Haukar - Hamar Ásvellir
19.15 Þór Þór. - ÍR Þórólafshöfn
19.15 Höttur - KR Egilsstaðir
20.00 Haukar - FSU Ásvellir

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



Kominn heim
Körfuknattleiksmaðurinn Haukur Helgi hefur snúið heim eftir sex ára viðburðaríka dvöl erlendis. Hann spilar með Njarðvík í vetur.
SÍÐA 2

White-Westinghouse - amerísk gæða heimilistæki

Þvottavél **12 kg** þurrkari



Taka 12 Kg · Hljóðlát
Stórt op > auðvelt að hlaða
Sparneytin **amerísk** tæki.

<Þvottvélin tekur
heitt og kalt vatn

Afkastamikill
þurrkari >



RAFVÖRUR

DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · WWW.RAFVORUR.IS



HEILSUFÆÐA Í HYLKI

ARCTIC STAR KYNNIR Sæbjúgu eru þekkt heilsufæða í Kína. Nú má fá þau góðu áhrif sem fást af þeim á einfaldari máta en þau fást nú í hylkjum.

Sæbjúgu hafa verið þekkt sem heilsufæði í gegnum aldirnar í Kína, heimalandi Söndru Yunhong She, eiganda Arctic Star, framleiðanda sæbjúgnahylkjanna. „Í gamla daga heima hjá mömmu voru sæbjúgun elduð. Það tekur hins vegar mjög langan tíma að gera það þannig að við fengum þá hugmynd að búa til sæbjúgnahylki,“ útskýrir Sandra.

Áður en Sandra og fjölskylda fóru að framleiða hylkin og markaðssetja þau gerðu þau nokkurs konar tilraunir á sjálfum sér og sínum nánustu. „Við tókum sæbjúgnahylkin í um tvö ár áður en við fórum að framleiða þau. Fyrir mig virkaði þetta afskaplega vel og meðal annars varð ónæmiskerfið í mér sterkara. Þegar ég var yngri fékk ég alltaf flensu nokkrum sinnum á ári. Á síðustu árum hef ég varla orðið veik. Þegar flensan er úti um allt í þjóðfélaginu fæ ég í mesta lagi smá hausverk í einn dag en ekki meir. Þannig að ég finn mikinn mun á mér.“

Sæbjúgnahylkin fóru í framleiðslu fyrir um tveimur árum. Þeir sem fengu að prófa sæbjúgnahylkin höfðu yfirleitt góða sögu að segja af þeim. „Flestir sem hafa prófað þetta hjá okkur komast að sömu niðurstöðu, að þetta sé gott fyrir liðamótin og lækki kólesteról. Virknin er þó misjöfn hjá fólki en eins og áður segir þá vorum við lengi með vöruna í rannsókn og prófuðum hvernig varan virkaði á fólk og mismunandi kvilla sem það hafði. Við settum svo sæbjúgnahylkin á markað í sumar og viðtökurnar hafa verið góðar,“ segir Sandra.

JÁKVÆÐ ÁHRIF

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannlíkamans, til dæmis er mikið kollagen í því en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.



SÆBJÚGU ERU ÞEKKT FYRIR:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald.
- Að minnka verki í liðum og liðamótum.
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda.
- Að bæta ónæmiskerfið.
- Að auka blóðflæði.
- Að koma í veg fyrir æðakölkun.
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns.



Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsu-bótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

VERÐUR SÍÐUR VEIK

Sandra finnur mun á sér eftir að hafa tekið inn sæbjúgnahylkin. Henni finnst ónæmiskerfi sitt vera sterkara en áður.

MYND/GVA

UPPLÝSINGAR

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í Lyfju og í Apótekinu.



20%
afsláttar-
standar

FRANK LYMAN, VETRARKJÓLAR m/ermum

Skodið laxdal.is



Vertu vinur á
Facebook

WEST LAKE®

HARÐKORNADEKK

DEKKVERK

Nýbýlavegur 2 Kópavogi & Lyngás 20 Garðabæ

Sími: 578 7474 www.dekkverk.is

OPIÐ ALLA DAGA 10-19

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** | Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429

365.is
Sími 1817

365

FÁRÁNLEGA FLOTTUR PAKKI

Með Skemmtipakkanum fylgja sex sjónvarpsstöðvar. Spennandi íslenskir og erlendir þættir, kvikmyndir og vandað talsett barnaefni. Að auki fá áskrifendur internet, heimasíma, Stöð 2 Marapón og aðild að Vild.*



Með því að greiða **1.990 kr. aukalega færðu endalaust tal og 1 GB í GSM.**



FÁÐU ÞÉR
ÁSKRIFT
á 365.is

SKEMMTIPAKKINN



9.290 kr.
Aðeins 310 kr. á dag



*20 GB í interneti og 100 mín. í heimasíma á 0 kr. Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma. Nánari upplýsingar á 365.is

STÖÐ 3
+ENDALAUST TAL
+1 GB Í GSM
1.990 kr.
til 31. desember*

3

FÁÐU STÖÐ 3
Á BETRA VERÐI
Í VETUR

Fáðu þér áskrift í
síma 1817 eða á 365.is

365

*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 31. desember halda þessum kjörum í eitt ár.



KLETTURINN „Þar sem maður hefur alltaf óbilandi trú á sjálfum sér og liðinu þá vissi ég að við gætum strítt einhverjum stórbjóðum,“ segir körfuboltamaðurinn Haukur Helgi Pálsson, sem leikur á Íslandi í vetur eftir atvinnumennsku ytra undanfarin ár. MYND/STEFÁN

LÍFIÐ EKKI ALLTAF DANS Á RÓSUM

KOMINN HEIM Eftir sex ára viðburðaríka dvöl erlendis snýr körfuknattleiksmaðurinn Haukur Helgi Pálsson heim og spilar með Njarðvík í vetur.

Einn besti leikmaður íslenska landsliðsins í körfuknattleik, Haukur Helgi Pálsson, skrifaði undir samning við lið Njarðvíkur í síðustu viku og klárar tímabilið heima eftir fjögurra ára atvinnumennsku í Evrópu. Haukur Helgi var lykilmáður íslenska landsliðsins á Evrópumótinu í sumar þar sem liðið náði eftirtektarverðum árangri og stóð sig ótrúlega vel gegn mörgum af sterkustu körfuboltaþjóðum Evrópu.

Veturinn fram undan leggst vel í Hauk og hann segist mjög sáttur við ákvörðun sína um að koma heim. „Ég var kominn með mikla heimþrá og það er gott að vera kominn heim. Mér list vel á deildina og held að hún verði jafnari í ár en í fyrra. Lífið er aðeins öðruvísi hérna þar sem maður þekkir marga og stutt er í fjölskyldu og vini. Mér líður mjög vel hér og hef auðvitað meira að gera utan körfuboltans sem er gott mál.“

LÉK GEGN NBA-LEIKMÖNNUM

Það eru mörg ár síðan Haukur lék síðast á Íslandi. Vorið 2009 kvaddi hann liðsfélaga sína í Fjölni og hóf nám við Montverde Academy í Flórída í Bandaríkjunum. Skólinn var afar sterkur og lenti í öðru sæti á landsvísu þann veturinn eftir úrslitaleik gegn Findlay Prep-skólanum sem innihélt ekki ómerkari leikmenn en Tristan Thompson og Corey Joseph sem báðir hafa leikið í NBA-deildinni undanfarin ár. Í kjölfarið var Hauki boðinn skólalastyrkur við Maryland-háskólann sem er sterkur háskóli með ríka körfuboltahefð. Dvölin þar stóð þó bara yfir í eitt ár og eftir þátttöku í Evrópumótinu með U-20 liðinu um sumarið ákvað Haukur að hella sér út í atvinnumennskuna.

TÓK UPP GÍTARINN

Næstu fjögur tímabil lék Haukur Helgi á Spáni og í Svíþjóð. Atvinnumennskan var ekki alltaf dans á rósum þótt þetta hafi yfirleitt verið góður tími að hans sögn. „Lífið gekk að mestu leyti út á æfingar og leiki. Fyrstu árin á Spáni tengdist ég liðsfélögum mínum vel og þeir voru duglegir að bjóða mér út að borða eða heim til sín.“ Þriðja árið á Spáni lék Haukur með CB Breogán á Norður-Spáni. „Það var ekki beint skemmtilegasta tímabil sem ég hef upplifað. Þá hékk ég mikið heima hjá mér en náði þó að heimsækja liðsfélaga minn í landsliðinu, Hörð Axel, sem lék í borginni Valladolid skammt frá.“

Veturinn 2014-2015 lék Haukur Helgi í Norður-Svíþjóð þar sem veturinn var dimmur og kaldur. „Þar kynntist ég fyrst kaffihúsameningunni. Við félagarnir eyddum flestum stundum milli æfinga og leikja á kaffihúsinu saman enda fátt annað í boði en að hanga uppi á herbergi í kuldanum.“

Lífið í atvinnumenskunni gat þó verið tilbreytingarlítið. Haukur eyddi miklum tíma að eigin sögn í PlayStation, annaðhvort einn eða með liðsfélögum sínum. „Síðar byrjaði ég aðeins að fíka við að spila á gítar. Ég vildi reyna að finna eitthvað annað að gera en að spila PlayStation alla daga. Annars fór bara stærstur hluti dagsins í að bíða eftir næstu æfingu.“

VOTEYGÐIR LEIKMENN

Árangur íslenska landsliðsins í sumar kom flestum mjög á óvart en Ísland lenti í sannkölluðum dauðaríði þar sem leikmenn öttu kappi við nokkrar af skærustu stjórnnum NBA-deildarinnar undanfarin ár. „Þar sem maður hefur alltaf óbilandi trú á sjálfum sér og liðinu þá vissi ég að við gætum strítt einhverjum stórbjóðum. Eftir fyrsta leikinn gegn Þýskalandi fann ég að við áttum möguleika ef við myndum halda áfram að spila okkar leik með stuðningi fólksins í stúkunni.“

Þrátt fyrir að hafa spilað gegn nokkrum stórstjórnnum á borð við Nowitzki, Gallinari og Gasol segir Haukur að frammistaða íslenska stuðningsmannahópsins standi upp úr. „Þegar hópurinn söng „Ég er kominn heim“ eftir loka-leikinn held ég að flestir leikmenn hafi verið voteygir enda ógleymanleg sjón.“

FRAMTÍÐIN ÓRÁÐIN

Haukur Helgi er aðeins 23 ára gamall og stefnir á nokkur góð ár til viðbótar í atvinnumenskunni. Þegar því ævintýri lýkur gerir hann ráð fyrir að setjast að á Íslandi. „Auðvitað veit maður aldrei hvað gerist síðar í lífinu. Mér finnst margt fólk á mínum aldri vera lítið spennt fyrir framtíðinni hér á landi og vilja prófa að búa erlendis. Nokkrir vina minna hafa gert það en svo toga auðvitað fjölskyldan og vinir í marga heim aftur. Hvað tekur við eftir körfuboltann er ekki alveg ljóst á þessu stigi en viðskiptahlíðin og flugnám heillar eins og er. Ég held að ég myndi hafa gaman af báðum þessum valkostum eins ólíkir og þeir eru.“



FRÁBÆR ÁRANGUR Íslenska landsliðið í körfubolta vakti mikla athygli í Berlín í sumar. Haukur Helgi stóð sig mjög vel á mótinu. MYND/VALLI

LÍÐUR VEL

„Ég var kominn með mikla heimþrá og það er gott að vera kominn heim. Mér list vel á deildina og held að hún verði jafnari í ár en í fyrra. Lífið er aðeins öðruvísi hérna þar sem maður þekkir marga og stutt er í fjölskyldu og vini.“

starri@365.is

Lífið

FÖSTUDAGUR
6. NÓVEMBER 2015

Sigga Dögg Arnardóttir
kynfræðingur

**KYNHNEIGÐ Í
ÖLLUM SÍNUM
ÓLÍKU MYNDUM 4**

Elísabet Gunnarsdóttir
trendnet

**NÚ ER VEÐUR
FYRIR LEÐUR Á
LANDINU 10**

Eyþór Rúnarsson
matarvísir

**AFTUR Á SKJÁINN
MEÐ GÓMSÆTAR
UPPSKRIFTIR 8**

Elísabet Margeirsdóttir

**OFURHLAUP
ERU ANDLEG
UPPLIFUN**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

KOMA SVO,
AF STAÐ!

Bára Mjöll Þórðardóttir er markaðsstjóri Vodafone og þekkt fyrir að ganga vasklega um fjöll og hlaupa endilangt um Garðabæ og Álfanes. Hér deilir hún sínum uppáhaldslögum sem keyra hana áfram.

MOVES LIKE JAGGER
MAROON 5

HAPPY
PHARRELL WILLIAMS

GOOD FEELING
FLO RIDA

I LIKE IT
ENRIQUE IGLESIAS

DON'T WAKE ME UP
CHRIS BROWN

DANCE AGAIN FT.
PITBULL
JENNIFER LOPEZ

DON'T YOU WORRY
CHILD
SWEDISH HOUSE MAFIA
ft. John Martin

SEXYBACK
JUSTIN TIMBERLAKE FT.
TIMBALAND

RUN THE WORLD
(GIRLS) BEYONCÉ

DANGEROUS
DAVID GUETTA

FRAMTAKSLAUSA HÚSMÓÐIRIN

Hvað gerir upptekin húsmóðir þegar uppþvottavélin segir upp störfum og heimtar hærri laun? Er það siðferðislega rangt að henda skitugu postulini eða borða af pappadiskum í öll mál?

Friðrika Hjördís
Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Það er sagt að enginn viti hvað átt hefur fyrr en misst hefur. Oftar en ekki er þessi setning dregin fram við dramatískari aðstæður en þegar heimilistæki láta á sér standa í dagsins önn. Í heimi þar sem lítil vandamál geta orðið stærri en gengur og gerist setur það strík í reikninginn þegar uppþvottavélin á heimilinu segir upp starfi sínu og heimtar hærri laun. Þetta var einmitt tilfellið á mínu heimili núna í haust og er enn. Líklega er það framtaksleysi eða þrjúsku húsmóðurinnar að kenna að ástandið er enn það sama þó að það standi nú til að ráða bót á því.

Ástand í eldhúsinu

Ég hef mikið verið að velta því fyrir mér að taka upp frekari núvitarhugsun í lífinu og með því vera sátt við þann stað og stund sem ég er stödd á hverju sinni. Flestir tengja núvitund við einhvers konar hugleiðsluástand þar sem þú þarft að koma þér fyrir í þægilegri stöðu og gefa þér góðan tíma. Fæstir tengja núvitund við vinnuna og sjálf-sagt enn færri við heimilisverkin. Á þessum tímamarki frá því að uppþvottavélin mín sagði upp þá komst ég aftur á móti smám saman að því hvað það er í raun róandi að vaska upp og að auki fann ég að þarna var ég í núinu. Ég horfði á sáþuna freyða á postulíninu og diskana verða alveg skínandi hreina. Ljóm-andi hrein lykt fyllti eldhúsið og ég fann fyrir hitastigi vatnsins á fingrunum. Ég er nú svo sem ekki sérfræðingur um núvitund



en þetta hljómar ekki ólíkt því sem um ræðir. Er kannski núvitund allt í kringum okkur?

Án alnetsins

Mér finnst dásamlegt að sitja í flugvél, ólíkt mörgum öðrum. Þar er ekkert hægt að gera nema að slaka á eða fá frið til að vinna í verkefnum, nú eða lesa bók. Ég er alfarið á móti því að fá internet í flugvél, þá finnst mér síðasta vígið vera fallið og hvergi frið að

fá fyrir áreiti alnetsins. Netið er gott til síns brúks og nauðsynlegt en það er ágætt að vera án þess við og við. Ég hef upplifað það tvisvar á árinu að vera síma- og netlaus í viku í senn og sjaldan hvílst eins vel og að auki haft eins mikinn áhuga á því sem fólk- ið í kringum mig var að segja. Ég hef heldur aldrei verið eins mikið í núinu og nákvæmlega þá, núvitundin er nefnilega alls staðar í kringum okkur ef við kjósum að sjá hana og upplifa.

Ég er alfarið á móti því að fá internet í flugvél, þá finnst mér síðasta vígið vera fallið og hvergi frið að fá fyrir áreiti alnetsins.

YFIRHAFNADAGAR

15% afsláttur af öllum yfirhöfnum ofl.

NÝ SENDING!
AF VINSÆLU KULDASKÓNUM
MEÐ MANNBRODDUNUM



OLANG



Parisar
TÍZKAN

Skipholt 29b • S. 551 0770

Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
BARNAVÖRUMARKAÐI

Nú er ekki seinna vænna að huga að jólagjöfum og kjör- ið að kaupa þær tímanlega og á hagstæðari kjörum en ella. Á laugardaginn verð-

ur markaður frá fyrirtækjunum Tulipop, As We Grow og Fló. Þar verður alls kyns húll- umhæ fyrir börnin svo sem piparkökur, litabækur, and-

litsmálning, kennsla í fingra- prjóni og happdrætti. Markaðurinn fer fram í húsnæði Tulipop að Fiskislöð 31 úti á Granda.



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón Friðrika Hjördís Geirsdóttir rikka@365.is • Ábyrgðarmaður Kristín Þorsteinsdóttir
Hönnun Silja Ástþórsdóttir silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Stefán Karlsson
Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is



Selma Björnsdóttir
Söngkona, dansari, leikkona,
leikstjóri, danshöfundur

VIRKAR fyrir mig

"Ég vinn yfirleitt að mörgum verkefnum í einu og þarf því að hafa mikla orku og skapandi huga. Spírulina hjálpar mér svo sannarlega í gegnum daginn. Ég finn ekki fyrir streitunni hef miklu meiri orku, líður vel og hef betri einbeitingu".

„Lifestream er mitt uppáhald nota það daglega til að líða vel og halda góðri heilsu".



Lífrænt og hreint – yfir 100 næringaefni

m. a. 29 vítamín og steinefni, 18 aminosýrur, GLA fitusýrur, SOD ensím, blaðgræna, omega

- Ekkert skordýraeitur
- Enginn illgresiseyðir
- Engin mengun
- Vegan
- Engin aukaefni, litar- eða bragðefni
- Ekkert genabreytt - GMO free

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

SUND ER FRÁBÆR HEILSUKOSTUR



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Ég byrjaði nýlega á því að fara í sund nánast á hverjum degi. Það gerði ég til að byrja með af því að maðurinn minn er rútínudur og fann upp á því að setja ferð í heita pottinn í morgunrútnuna sína. Ég ákvað að prófa að fara með honum, sjá hvernig það færi í mig og viti menn, mér líkaði það svona dásamlega vel. Nú er ég ekki að segja að mér hafi ekki alltaf þótt gott að fara í heitan pott en að byrja daginn á fersku lofti í heitu vatni er alveg stórkostlegt. Maður verður svo ferskur og tilbúinn í daginn þegar maður er kominn upp úr.

Purfti að mana mig

Mér fannst þó ekki alveg nóg að sitja bara í pottinum í korter og fara svo upp úr. Fyrst ég væri komin í sund væri alveg eins gott að synda örllítið í leiðinni og fá blóðflæðið af stað. Ég er líka ólétt, með grindarverki og því fátt betra en að geta hreyft sig án verkja í lauginni og minnka líkur á bjúg í leiðinni. Þar sem ég finn fyrir grindarverkjum er þó ekki mælt með því að ég syndi bringusund, heldur skriðsund. Ég viðurkenni það fúslega að ég er alls ekki sterk í sundíþróttinni og hvað þá í skriðsundi en ég lærði nú grunnsundtökin í skólasundi og bætti svo aðeins við þekkinguna í íþróttfræðináminu svo ég ákvað að prófa skriðsundið.

Fyrsta daginn synti ég aðeins tvær ferðir og þurfti að mana mig upp í að byrja. Þær gengu ekkert sérstaklega vel og mér leið eins og ég væri að drukkna, alla þessa 50 metra. Daginn eftir bætti ég tveimur ferðum við og það gekk mun betur en daginn áður. Í dag er ég komin upp í tuttugu ferðir, bara á skriðsundi, og mér finnst það ekkert mál. Ég



Bættu sundinu við í rútínuna.

ætla að halda áfram að bæta við ferðum svo lengi sem líkaminn og tíminn leyfir.

Sund er frábært

En hvað er það sem er svona gott við sund? Ég ætla að leyfa ykkur að njóta nokkurra staðreynda um sundið.

Þegar maður syndir snertir líkaminn aldrei jörðina og líkaminn verður í rauninni léttari í vatninu svo álagið á liðina er minna en t.d. við hlaup. Þetta gerir það að verkum að nánast hver sem er getur hreyft sig til

heilsubótar í sundi sem gæti það ekki annars, t.d. þeir sem þjást af gigt, þeir sem eiga við meiðsli að stríða, þeir sem eru of þungir eða eiga erfitt með hreyfingar af einhverjum ástæðum. Sund er frábær leið til þess að auka þolið, auka aðeins við vöðvamassann og fá fitubrensluna af stað. Við Íslendingar erum svo heppin að sund er á skólanámskránni okkar í mörg ár. Við byrjum að læra sundið snemma, kynnumst vatninu og sundhreyfingunum og eyðum svo næstu skólaárum í að fínþússa sundhreyfingar okkar. Þó svo að við séum

ekki öll mjög sterkir sundmenn og sumir þurfi að hafa meira fyrir sundtökunum en aðrir þá geta flestir komið sér í gegnum nokkrar ferðir og bætt sig tiltölulega hratt miðað við aðrar hreyfingar. Því þarf ekki mikið til, einungis rétt hugarfar.

Sundið er aðgengilegt

Það er auðvelt að komast í sundlaug á Íslandi, í flestum sveitarfélögum eru upphitaðar sundlaugar þar sem hægt er að synda og sundkortin fremur ódýr miðað við aðra líkamsrækt. Það

þarf ekki mikið af búnaði í sundið, aðeins handklæði, sundföt og mögulega sundgleraugu. Þá ertu tilbúin/n í slaginn! Það að synda er ekki það eina sem hægt er að gera í sundi. Það er hægt að gera ýmsar æfingar í vatni sem margir eiga annars erfitt með eins og t.d. armþeygjur, maður þarf bara að nota ímyndunaraflíð og vera með viljann að vopni, þá eru manni allir vegir færir.

Ég skora á ykkur kærur lesendur að prófa að synda nokkrar ferðir næst þegar þið farið í sund og rifja upp gamla takta, það er svo gott og gaman!

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Indverskar grænmetisbollur

með dökkumauki og jóгурtsósu

GRÍN, HASAR OG RÓMANTÍK Á BÍÓSTÖÐINNI

Bíóstöðin er hluti af Skemmtipakkanum þar sem boðið er upp á kvikmyndir allan sólarhringinn.

BÍÓSTÖÐIN
ER Í SKEMMTIPAKKANUM

365.is | Sími 1817 365

EN MIG LANGAR BARA AÐ KÚRA

? Mig langar svo að forvitnast meira um það að vera asexual, það er að hafa ekki kynlöngun og vilja ekki vera með öðru fólki kynferðislega, hvernig virkar slíkt og er þetta raunverulega til eða hefur fólk ekki hitt á réttu manneskjuna?

Svar Sæl, ég hef aðeins fjallað um þetta mál áður og hafa Hinsegin dagar í Reykjavík verið að opna umræðuna um kynhneigð í öllum sínum myndum og blæbrigðum. Ég hef ekki rekist á orð fyrir asexual á íslensku svo enska heitið verður að duga í bili. Asexual er einstaklingur sem upplifir ekki löngun til að stunda kynlíf (í öllum sínum afbrigðum, samfarir, munnmök, og gælur) með annarri manneskju. Viðkomandi getur samt sem áður haft kynlöngun og stundað sjálfsfröun en þá er ágætt að hafa í huga að sjálfsfröun þarf ekki alltaf að vera af kynferðislegum toga. Sumir stunda sjálfsfröun til að fá líkamlega, og andlega, útrás. Asexual einstaklingur getur farið í rómantísk sambönd en þá er kynlíf ekki endilega hluti af því sambandi þó vissulega sé hægt að kúra og rækta nánd á annan



hátt en kynferðislegan. Þá eru aromantics einstaklingar sem hafa ekki áhuga á rómantískum samböndum og nægir platónsk vinátta.

Ákveðin vitundarvakning hefur átt sér stað um asexual sem kynhneigð og margir sem eru asexual greina frá því að hafa stundað kynlíf af því bara, það væri bara eitthvað sem fólk í samböndum gerði og þau töldu sig á einhvern hátt afbrigðileg, eða kynköld (sem er algeng lýsing á ójafnvægi í kynlöngun, sérstaklega lágri kynhvöt hjá konu). Þetta er því ekki val fólks, ekki frekar en önnur kynhneigð, heldur hluti af fólki. Því ber ekki að rugla þessu saman við þá sem

kjósa að lifa skírlífi, fólk sem neitar sér um kynlíf þrátt fyrir að finna fyrir kynhvöt og löngun. Þetta er heldur ekki fólk sem finnur sér ekki bólfélaga af einhverjum ástæðum.

Ef þig langar að fræðast nánar um kynhneigð þá eru Samtökin '78 með frábært fræðslu- og ráðgjafarstarf auk þess að hægt er að slá asexual inn í leitarvél og lesa sér nánar til.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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





GLÆSILEGT KJÓLAÚRVAL

20% AFSLÁTTUR

STÆRÐIR 36-52



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Lífefnafræðingurinn, næringarfræðingurinn og ofurhlauparinn Elísabet Margeirsdóttir er mörgum kunn úr veðurfréttum Stöðvar 2 en hún venti sínu kvæði í kross í sumar þegar hún tók við stöðu framkvæmdastjóra hjá fyrirtæki sem sinnir hennar heitasta áhugamáli, hlaupum. Elísabet hefur þó ekki alltaf verið á hlaupum og segir hradann hafa stigmagnast frá árinu 2003. „Ég man eftir því þegar ég fór út að hlaupa í fyrsta skiptið, þá var ég mjög ánægð að klára hringinn í kringum Hlíðarnar í grenjandi rigningu, mig minnir að þetta hafi verið í kringum tveir kílómetrar. Síðan þá hefur þetta stigmagnast og um þessar mundir eru tíu ár frá því ég hljóp mitt fyrsta maraþon. Mér datt ekki í hug á þessum tíma að ég myndi taka þetta svona alla leið,“ segir Elísabet.

Aðspurð hvað hefði komið til að hún byrjaði að hlaupa í upphafi segir hún að sér hafi þótt hlaup spennandi. „Ég held að maður geri aldrei neitt nema manni finnist það eitthvað áhugavert.“

Elísabet hvetur þá sem eru að byrja að skella sér í hlaupahóp og læra þannig listina að hlaupa, því dýrkeypt getur verið að gera mistök í íþróttinni. „Ég gerði það þó ekki sjálf og hljóp tvö til þrjú maraþon á eigin forsendum. Það var ekki fyrr en nokkrum árum seinna, þegar ég var að undirbúa mig undir mitt fyrsta Laugavegshlaup fyrir sjö árum, að ég fór að gera markvissari æfingar.“

Leið vel á skjánum

Sem barn æfði Elísabet handbolta en tók það þó aldrei alvarlega. „Ég hætti í handbolta í grunnskóla og fékk svo ekki aftur áhuga á íþróttum fyrr en í menntaskóla.“

Eftir að Elísabet útskrifaðist úr Menntaskólanum í Reykjavík fór hún í lífefnafræði í Háskóla Íslands. „Mér fannst lífefnafræði vera áhugaverð auk þess sem ég stefndi að því að vinna í líftækni- og matvælafyrirtæki vera að gera spennandi hluti á þessum tíma sem mig langaði að taka þátt í.“

Þrátt fyrir að áhuginn á líftækni- fyrirtækjum hafi dalað á meðan á náminu stóð ákvað Elísabet að klára en settist svo fljótlega aftur á skólabekk eftir útskrift og þá í næringarfræði. „Ég hafði tekið marga valáfanga í næringarfræði og fannst þetta lögískt framhald af því sem ég var að gera.“ Eftir útskriftina úr lífefnafræðinni ákvað Elísabet að leita sér að vinnu meðfram meistaranáminu í næringarfræði og sá fyrir tilviljun auglýsingu þar



GÓÐUR ÁRANGUR KALLAR Á RÉTT MATARÆÐI

Elísabet Margeirsdóttir hleypur lengra á viku en meðalmaður keyrir til og frá vinnu.

sem auglýst var eftir veðurfréttamanni á Stöð 2. „Ég kannaðist aðeins við hana Soffíu Sveins sem var búin að vera að vinna sem veðurfréttakona á stöðinni og hún hvatti mig til að sækja um, sem ég og gerði. Mér fannst þetta spennandi með smá bland af gríni og sótti um og var kölluð í prufu daginn eftir. Mér leið alltaf vel á skjánum og fannst þetta virkilega skemmtilegt starf þessi sjö ár sem ég sinni því.“

Eftir að meistaranáminu lauk stofnaði Elísabet fyrirtæki utan um næringarráðgjöf samhliða veðurfréttastarfinu. „Ég rak eigin næringarráðgjöf í þrjú til fjögur ár en hætti því núna á þessu ári eftir að ég tók við nýju og spennandi starfi.“ Næringarfræðina nýtir Elísabet til eigin nota sem og vinsælla námskeiða sem hún hefur verið að halda undanfarið um næringu hlauparans. „Í grunninn er

íþróttanæring mjög svipuð á milli íþróttanna en þegar komið er að því að einstaklingar eru farnir að keppa reglulega þá skiptir næringin mjög miklu máli. Þetta er kannski í grunninn ekki ólíkt því sem maður vill sjá hina venjulegu manneskju borða en hlauparinn þarf að hugsa meira um orkuna í heild og þá horfa helst til kolvetna og þá góðra kolvetna. Þau þarf að velja mjög vel, þú ert ekkert að raða ofan í þig pasta, hvítu brauði og sætabrauði fyrir hlaup og ætla að ná árangri, það er sjaldan þannig að þú þurfir að borða mikið af einföldum kolvetnum til að fá orkuna sem þarf. Í kringum keppni getur verið hentugt að grípa í einfaldan orkugjafa og þá skiptir máli að dagsdaglega sé mataræðið í góðu jafnvægi þannig við getum verið aðeins sveigjanlegri þegar kemur að því að taka á,“ segir Elísabet og bætir við að næring eftir hlaup skiptir í raun meira máli en það sem hlauparar setja ofan í sig fyrir hlaup. „Það sem þú borðar fyrir hlaup skiptir máli upp á vellíðan en það sem þú borðar eftir hlaup skilar sér betur til vöðvanna og stuðlar þannig að uppbyggingu heilbrigðs líkama.“

Um fjöll og firnindi

Nýlega tók Elísabet við stöðu framkvæmdastjóra ferðaþjónustufyrirtækisins Arctic Running en þar segist hún vera komin á rétta hillu í starfi. „Eftir að ég hætti í veðurfréttunum fór ég að kanna þann möguleika að gera eitthvað meira með hlaupin og taka það lengra. Mér var boðin vinna sem framkvæmdastjóri Arctic running en það er lítið ferðaþjónustufyrirtæki sem er tvískipt. Það heldur utan um hlaupasamfélag sem heitir Náttúruhlaup og svo höldum við utan um hlaupaferðir þar sem áhersla er lögð á erlenda aðila. Fyrirtækið leggur áherslu á hlaupaferðir í kringum höfuðborgarsvæðið, alveg frá Óskjuhlíð og í lengri ferðir inn í Þórsmörk þar sem stundum er gist yfir nótt. „Við erum mest að keyra á

„Fyrir fólk sem býr í stórborgum erlendis er það frelsi að koma til Íslands og fá að hlaupa hér um frjáls, upplifa eitthvað allt annað og vera eitt út af fyrir sig.“

dagstúrum en erum einnig að skipuleggja lengri ferðir fyrir sérhópa, þá er það frá þremur dögum upp í heila viku þar sem fólk er að hlaupa eitthvað á hverjum degi og skoða landið í leiðinni.“

Að sögn Elísabetar vilja þau alls ekki gefa sig út fyrir að vera einungis með skipulagðar ferðir fyrir lengra komna heldur séu allir velkomnir. „Við erum aftur á móti með mjög góða hlaupaleiðsögumenn sem ættu auðvelt með að þreyta ansi góða hlaupara,“ segir Elísabet og brosir. „Við fengum þrjú stráka til okkar í vor sem voru mjög vanir hlauparar, einn þeirra hafði nýlokjó Pacific Crest-leiðinni sem liggur frá Mexíkó til Kanada og er tæplega fimm þúsund kílómetrar. Það var áskorun að þreyta þá og að þeir fengju út úr því það sem þeir sóttust eftir. Það tókst þegar við létum þá hlaupa Fimmvörðuháls þar sem snjórinna náði þeim upp í hné í hverju skrefi,“ segir Elísabet og hlær. „Fyrir fólk sem býr í stórborgum erlendis er það frelsi að koma til Íslands og fá að hlaupa hér um frjáls, upplifa eitthvað allt annað og vera eitt út af fyrir sig.“

Ofurhlaup á Íslandi

Elísabet er ein af þeim sem stofnuðu Mt. Esja Ultra ofurhlaupið sem haldið var núna í sumar í fjórða sinn. Þar geta þátttakendur keppt í utanvegahlaupi upp og niður Esjuna allt að ellefu sinnum. Einnig er í boði að hlaupa maraþon uppi á fjallinu en það er nýbreytni sem

boðið var upp á í fyrsta sinn í ár. „Það var lengi búið að tala um það að setja upp svona erfitt hlaup til þess meðal annars að geta unnið sér inn stig sem gilda til þátttökuréttar í utanvegahlaupum erlendis. Utanvegahlaup eru orðin mjög vinsæl í heiminum og færri komast að en vilja og er það hálfgerð happdrætti að komast að. Það þarf að klára ýmis hlaup sem gefa svo stig sem safnast saman upp í þátttökuréttinn. Þetta gerir þátttakendur líka undirbúa undir það sem koma skal í erfiðum hlaupum.“

Að sögn Elísabetar vantaði sárlega keppni hérlendis þar sem einstaklingar gætu safnað þessum tilteknu stigum og var keppnin því svar við þeirri eftirspurn. „Áður fyrr var eini valkostur þeirra sem höfðu áhuga á því að fara í svona hlaup að fara utan með tilheyrandi kostnaði.“ Þátttakan hefur aukist frá ári til árs en eins og gefur að skilja eru kannski nokkrir þarna úti sem veigra sér við að fara í kapphlaup upp á Esju og hvað þá allt að því ellefu sinnum. „Það er markmiðið að fá fleiri í keppnina en hingað til hefur þetta verið að mestu ákveðinn hópur. Þetta á samt sem áður ekki að vera auðvelt og myndi ég telja að þetta væri ein af þeim erfiðari keppnum sem fólk skráir sig í og ætlar að gera vel hér á landi. Hlaupið hefur mikla sérstöðu og er gerólíkt öllu því sem gerist í almennum hlaupakeppnum hérlendis.“ Fyrir þá sem velja því fyrir sér hvernig stigagjöfin gengur fyrir sig þá gefa ellefu ferðir í Mt. Esja Ultra tvö stig en til dæmis þarf að safna heilum níu stigum til þess að fá þátttökurétt í ofurhlaupi eins og Mt. Blanc Ultra Trail þar sem hlaupnir eru hundrað og sjöttu kílómetrar og hækkin er tæplega tíu þúsund metrar.

Á hlaupum um allan heim

Sjálf er Elísabet ekki ókunnug þessum svokölluðu ofurhlaupum en hún hefur lokið heilum sjö hlaupum sem öll eru yfir hundrað kílómetrar á



ÍÐA

ÍÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Matargleði

FÖSTUDAGUR 6. nóvember 2015 KYNNINGARBLAÐ



Fyrsti sjónvarpskokkurinn á Stöð 2 sló í gegn

Ari Garðar Georgsson var fyrsti íslenski sjónvarpskokkurinn á Stöð 2. Þættirnir hans fóru í loftið sama ár og stöðin, 1986.

BLS 2

Eldhúsið hans Eypórs aftur á skjánum

Eypór Rúnarsson, yfirkokkur á Gló, segir öðruvísi áskorun að elda í sjónvarpi en í daglega lífinu. **BLS 6**

Frá iðandi New York í íslenska sveitasælu

Árni Ólafur Jónsson í Hinu blómlega búi sá aldrei fyrir sér að enda í sjónvarpi. Hann flutti úr erlinum í New York og hóf búskap í Árdal í Borgarfirði. **BLS 10**

EVA LAUFEY KJARAN
HERMANNSDÓTTIRSjarmi að
fletta í gegnum
matreiðslutímarit

Ég var ekki há í loftinu þegar ég þvældist um í eldhúsinu hennar mömmu og fékk þar að aðstoða og smakka að vild. Mataráhuginn sagði mjög fljótt til sín og hefur eingöngu vaxið með árunum.

Fyrir nokkrum árum ákvað ég að stofna vefsíðu sem fljótlega varð að matarvef en þá óraði mig ekki fyrir því að vefsíðan ætti eftir að veita mér þau tækifæri sem raun ber vitni. Í dag fæ ég að gera það sem ég elska og nýt þess í botn.

Í minningunni var ekkert sjónvarpsefni skemmtilegra en matreiðsluþættirnir hans Sigga Hall og það er ótrúlegt að vera í hans

sporum í dag. Lífið kemur mér stöðugt á óvart. Allar uppskriftir sem ég deili úr mínum þáttum rata inn á vísi.is en eins og það er fínt að nota veraldarvefinn þá finnst mér svo mikill sjarmi yfir því að setja uppskriftir saman á einn stað og það er ástæðan fyrir því að mig langaði að útbúa matreiðslutímarit sem hefði að geyma uppskriftir stöðvarinnar.

Stöð 2 hefur verið leiðandi á sviði matreiðsluþátta í fjölda- mörg ár og á stöð-



Sannkölluð sælkeraveisla

Í þáttunum Matargleði Evu, sem hafa verið á dagskrá á Stöð 2 í vetur, leggur **Eva Laufey Hermannsdóttir** áherslu á einfaldar og heimilislegar uppskriftir sem allir ættu að geta leikið eftir. Hér eru uppskriftir að vinsælum réttum úr seríu tvö.

Forréttur

LÉTT OG GOTT SALAT
'INSALATA CAPRESE'

Þetta salat inniheldur kannski ekki mörg hráefni en engu að síður er það algjör veisla fyrir bragðlaukana. Það er nefnilega þannig að þegar góð hráefni eiga í hlut þá er algjör óþarfi að flækja málin. Einfalt, fljótlegt og ómótstæðilega gott.

1 askja kirsuberjatómatar
2 kúlur Mozzarella
Fersk basilíkuþrá
1 pakki hráskinka eða eins og 6 hráskinkusneiðar
1 skammtur basilíkupestó

BASILÍKUPESTÓ
1 höfuð fersk basilíka
Handfylli fersk steinselja
150 g ristaðar furuhnetur
50 g parmesanostur
1 hvítlauksrif
safí úr ½ sítrónu
1 dl góð ólífuolía
Salt og nýmalaður pipar

1 Skerið kirsuberjatómata í tvennt og leggið á pappírsklædda ofnplötu. Sáldrið smá ólífuolíu yfir og kryddið þá til með salti og pipar. Bakið við 180°C í 20 mínútur.

2 Útbúið pestóið á meðan tómatarnir eru í ofninum. Setjið allt í matvinnsluvélinu eða maukið með töfrasprota, geymið í kæli þar til þið ætlið að bera réttinn fram.

3 Raðið hráskinku á fallett fat eða disk, rífið niður Mozzarella og dreifið yfir, raðið tómtum og basilíkuþráum ofan á. Að lokum setjið þið nokkrar matskeiðar af pestói yfir réttinn og berið einnig pestóið fram með réttinum í sérskál.



Aðalréttur

NAUTALUNDIRNAR
1 kg nautalund, skorin í fjóra jafnstóra bita
Svartur pipar og gróft sjávarsalt
4-5 msk. smjör

HVÍTLAUKSKARTÖFLUR
5 stórar kartöflur
12 hvítlauksrif
2 msk. ólífuolía
1 msk. smátt saxað rósmarín
Salt og pipar

PIPAROSTASÓSA
1 askja sveppir
400 ml rjómi
½ piparostur
½ kjúklingakraftsteningur
Smávegis af rósmaríni

OFNBAKAÐUR ASPAS
Grænn ferskur aspas
Salt og pipar
Ólífuolía

NAUTALUNDIR
1 Bræðið smjórið á pönnu.
2 Kryddið nautalundina með salti og pipar og brúnið vel á öllum hliðum. Setjið hana í eldfast mót og steikið við 200°C í 10 - 12 mínútur.
2 Látið kjötið standa á borðinu í að minnsta kosti 8 mínútur áður en þið berið það fram.

HVÍTLAUKSKARTÖFLUR
1 Hitið ofninn í 200°C. Skolið kartöflurnar og skerið í báta. Leggið kartöflurnar og hvítlauksrifin í eldfast mót, sáldrið ólífuolíu yfir og kryddið til með salti og pipar.

2 Setjið í ofn og bakið í 55-60 mínútur. Hræðið í kartöflunum 2-3 sinnum meðan á eldun stendur.

PIPAROSTASÓSA
Þessa sósa er ljúffeng ein og sér, svo góð er hún. Hún hentar vel með kjöti, kjúklingi og pastaréttum.

Skerið niður sveppi og steikið upp úr smjóri, kryddið til með salti og pipar. Hellið rjómanum saman við og bætið piparostinum út í. Náið upp suðu og leyfið ostinum að bráðna við vægan hita í nokkrar mínútur. Bætið kjúklingateningi við og kryddið til með salti og pipar. Hræðið vel í sósunni og berið fram með kjötinu.

FERSKUR ASPAS
Sjóðið aspasinn í vel söltu vatni í 3 mínútur, takið aspasinn upp úr pottinum og þerrið vel með eldhúspappír. Leggið aspasinn í eldfast mót og sáldrið smá olíu yfir og kryddið til með salti og pipar. Bakið við 200°C í 3 - 4 mínútur

Eftirréttur

SÚKKULAÐIBÚÐINGUR MEÐ HEITRI BERJASÓSU
500 ml rjómi
150 g suðusúkkulaði
2 msk. sykur
Fræin úr 1 vanillustöng
2 plötur matarlím

1 Leggið matarlímsblöð í kalt vatn í 4-6 mínútur. Á meðan hitið þið rjóma að suðu og bætið súkkulaði saman við og bræðið.

Ari var fyrsti sjónvarpskokkurinn

Ari Garðar Georgsson var fyrsti íslenski sjónvarpskokkurinn á Stöð 2. Þættir hans fóru í loftið þegar Stöð 2 hóf göngu sína árið 1986 og vöktu mikla athygli, enda nýjung í sjónvarpsþáttagerð hér á landi. Ari Garðar rekur núna tvö veitingahús í Kaliforníu.

Ari Garðar segir að fyrsti samningur Stöðvar 2 um innlenda dagskrárgerð hafi verið á milli sín og stöðvarinnar. „Ég var þá yfirmatreiðslumeistari á Hótel Holti. Jónas R., Sigurjón Sighvátsson og fleiri voru í mat á Holtinu á þessum tíma og ég var að flambera spínatsalat fyrir borðið. Jónas kom til mín og sagði að ný sjónvarpsstöð væri að fara í loftið og að hann yrði dagsskrárstjóri. Í framhaldinu spurði hann hvort ég væri til í að vera með mat-

reiðsluþætti á þessari nýju sjónvarpsstöð,“ útskýrir Ari. „Það var allt svo nýtt að engir samningar höfðu verið búnir til fyrir stöðina. Ég hafði samband við Davíð Scheving hjá Smjörliki en hann setti mig í samband við sænskan sjónvarpskokk sem kenndi mér að útbúa samning. Þetta var því sögulegur samningur,“ segir Ari. „Ég hafði áður verið yfirkokkur í nokkur ár í Kaliforníu og lagði mikla áherslu á að nota alltaf nýtt og ferskt hráefni. Reyndi að fara

nýjar leiðir. Áhrif sjónvarpsins komu strax í ljós eftir að þættirnir mínir fóru í loftið. Það var nýtt og framandi fyrir mér. Ég fékk tækifæri til að kynna marga góða ameríska rétti fyrir íslenskum áhorfendum. Í einum af fyrstu þáttunum gerði ég sjávarréttapasta og notaði ferskt íslenskt pasta. Mér var sagt að pastað hefði selst upp þá vikuna og hveitið klárast en framleiðendur töldu sig vera með þriggja mánaða birgðir. Fyrir jólin eldaði ég kalkún og



Á fiskmarkaði sem Ari hefur verslað við frá árinu 1978.

allir fuglar seldust upp hjá eina bóndanum sem framleiddi þá. Núna er kalkún orðinn hefð hjá mörgum,“ segir Ari sem bætir við að hann gæti vel hugsað sér að vinna meira fyrir sjónvarp. Ari segist hafa tekið fyrsta flug til Kaliforníu eftir að hann útskrifaðist úr Hótel- og veitingaskóla Íslands árið 1977. „Ég var að opna nýtt veitingahús, franskt brasserie, fyrir þýskan matreiðslumann. Hann réð til sín yfirmatreiðslumann sem heitir

in stórt og flott safn matreiðslu-þátta og aragrúa af uppskriftum. Ég ákvað í þessu fyrsta riti að leggja áherslu á matreiðsluþætti Stöðvar 2. Í blaðinu eru viðtöl við sjónvarpskokka fyrr og nú ásamt uppskriftum og öðrum fróðleik. Ég vona að blaðið eigi eftir að nýtast ykkur. Það er upplagt að fletta því í gegn með kaffibolla og súkkulaðimola við hönd. Njótum og dreifum matargleðinni.



Matarvefur Vísis

Matarvefurinn fer ört vaxandi og þar má finna fjölmargar uppskriftir og fróðleik er varðar matargerð. Sjónvarpskokkar Stöðvar 2 deila uppskriftum úr þáttunum á Matarvísi og einnig má finna uppskriftir eftir vinsæla matarbloggara. Uppskriftir, myndbönd og fróðleikur á einum stað fyrir sannkallaða sækera. Vertu með í matargleðinni á visir.is

visir.is/lifid/matur



2 Hrærið í á meðan og þegar súkkulaðið er bráðnað bætið þið sykri og vanillu saman við, í lokin kreistið þið vökvann frá matarlímsblöðum og hrærið út í vanillublönduna.

3 Hellið í skálar og geymið í kæli að minnsta kosti í tvær til þrjár klukkustundir, best yfir nótt.

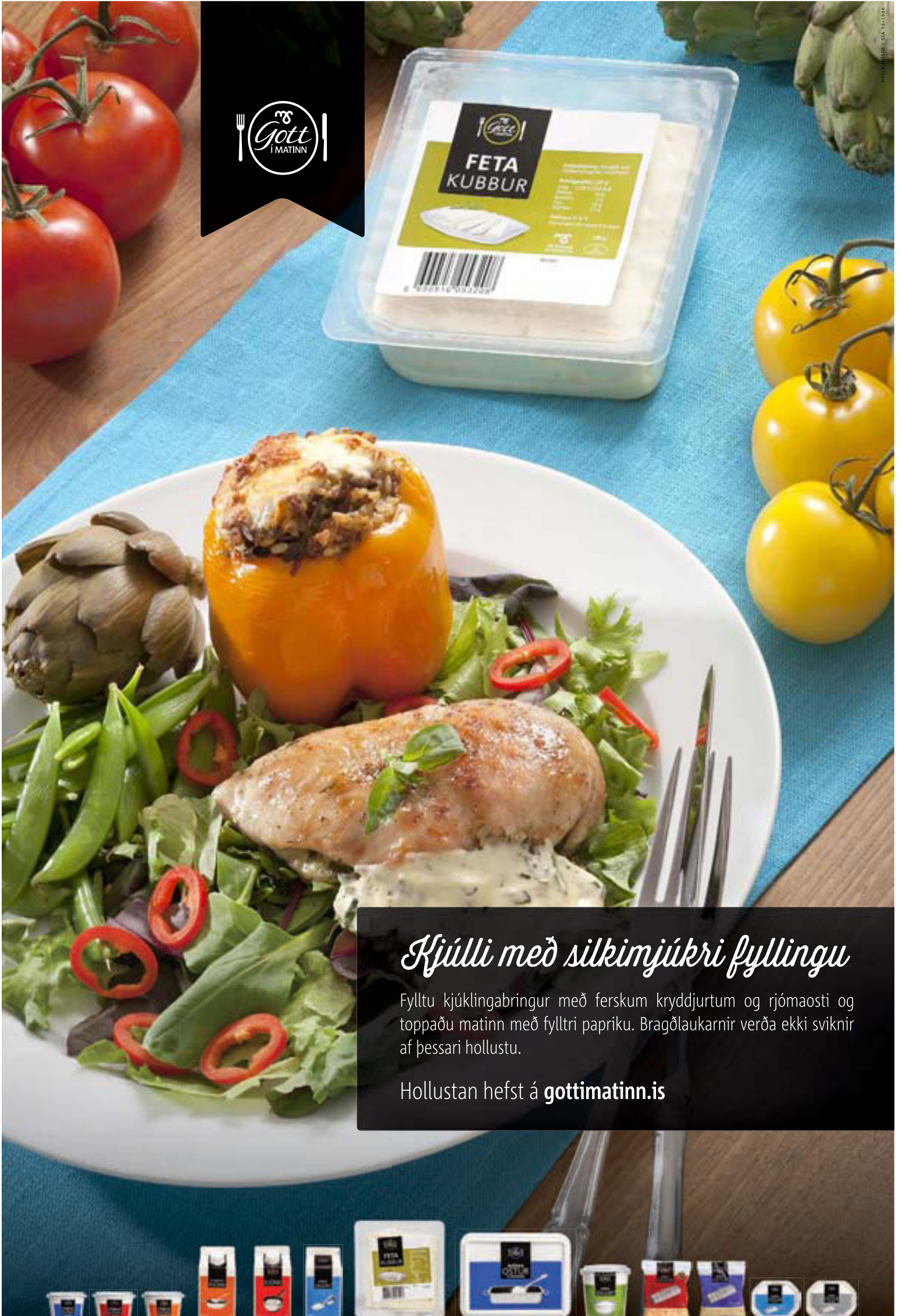
HEIT BERJASÓSA MEÐ VANILLU

3 dl bláber
3 dl hindber
2 dl sykur
Safinn og börkur af hálfri appelsínu
½ tsk kanill
Fræin úr 1 vanillustöng

Setjið öll hráefnin í pott og náðið upp suðu, leyfið sósunni að malla í 3-5 mínútur. Berið fram með súkkulaðiþúðingnum og njótið vel.

Jonathan Waxman en hann entist stutt og ég fékk stöðu hans. Síðan lá leiðin til Ventana Resort í Big Sur þar sem ég tók við yfirkokksstöðu af Jeremiah Tower. Þessir tveir yfirkokkar fóru síðan að vinna saman á veitingahúsinu Chez Panisse sem er í raun fæðingarstaður allrar matargerðar í Kaliforníu. Seinna hóf ég svo störf á Quail Lodge sem er fimm stjörnu staður og fimm demanta hótél í Carmel," segir Ari og heldur áfram: „Árið 1978 opnaði ég veitingastað fyrir Quail Lodge, The Fish House on the Park, í Carmel.“

Ari segist stundum heimsækja Ísland þar sem yngsta dóttir hans stundi nám hér á landi í MR. „Mig langar að eyða meiri tíma á Íslandi.“



Kjúlli með silkimjúkri fyllingu

Fylltu kjúklingabringur með ferskum kryddjurtum og rjómaosti og toppaðu matinn með fylltri papriku. Bragðlaukarnir verða ekki sviknir af þessari hollustu.

Hollustan hefst á gottimatinn.is

Var í besta starfi í heimi

Matreiðslumaðurinn **Siggi Hall** var með matreiðslubætti á Stöð 2 í ellefu ár og vann hug og hjörtu margra. Ein þeirra er Eva Laufey Hermannsdóttir, sem hélt mikið upp á þættina hans og fetaði síðar í sömu fótspor. Hún hitti hann yfir kaffibolla og forvitnaðist um tímann á skjánum.

„Ég hitti Sigga Hall einn fallegan haustmorgun á Te og kaffi. Ég var vægast sagt spennt enda ólst ég upp við Sigga í sjónvarpinu eins og margir aðrir. Við fengum okkur kaffi og croissant og fljótlega fórum við á flug í matarspjalli en mér lék forvitni á að vita hvers vegna hann ákvað að fara í matreiðslunám og hvernig það kom til að hann fór að vinna í sjónvarpinu.

„Þú velur ekki fagið heldur velur fagið þig,“ segir Siggi aðspurður hvort hann hafi alltaf ætlað að verða kokkur. „Ég var í Verzlunarskóla Íslands og ákvað að taka mér pásu frá náminu, endaði í Kaupmannahöfn og fór að vinna á veitingastað. Ástæðan var sú að það var borgað í lok dagsins sem hentaði mér mjög vel,“ segir Siggi með bros á vör.

Þannig hófst matreiðsluferill Sigga. Hann vann sig fljótt upp í eldhúsinu. „Ég byrjaði í uppvaskinu, varð síðar aðstoðarkokkur og fann að þetta væri eitthvað fyrir mig. Ég hringdi í mömmu og sagði henni að ég ætlaði að koma heim og fara í kokkinn. Henni leist nú ekkert allt of vel á það en ég dreif mig heim, skellti mér í klippingu eftir hipparínin í Køben og fór að læra á Holtinu undir leiðsögn Francis Fons.“

Siggi segir það hafa verið mjög lærdómsríkt og gott að læra á Holtinu. Þar réð ströng frönsk matreiðsla ríkjum undir stjórn flottasta kokks Íslandssögunnar að mati Sigga. „Francis Fons kom íslenskum mat og matargerð á kortið. Og svo lagði ég mitt af mörkum seinna,“ segir Siggi og skellir upp úr.

Árið 1992 byrjaði Siggi hjá Stöð 2 án þess að hafa sóst sérstaklega eftir því „Í byrjun var ég rosalega stífur, með kokkahattinn og allt fínþússað. Ég var alls ekki ég sjálfur og fann að þetta var ekki alveg að ganga. Yfirmaðurinn minn og vinur benti mér á að vera bara ég sjálfur, þannig væri ég bestur. Það er svei mér þá besta ráð sem ég hef fengið. Þetta small hjá okkur og ég á ellefu farsæl ár að baki í sjónvarpi.“

Auk þess að starfa sem sjónvarpskokkur rak Siggi veitingahúsið Óðinsvé, gaf út matreiðslubækur og var mikill frumkvöðull á því sviði að kynna íslenskt hráefni úti í



Siggi ferðaðist víða um heim og kynntist matargerð frá ólíkum löndum. „Þá stóð ég í þeirri meiningu að ég væri líklega í besta starfi í heimi.“ MYND/GVA

Rommkúluís að hætti Sigga

2 eggjarauður
2 heil egg
125 g sykur
½ l rjómi
200-250 g rommkúlur

Sykur, eggjarauður og egg þeytt saman þar til það er ljóst og létt. Þá er stífþeyttum rjómanum bætt í ásamt muldum rommkúlum. Blandið varlega saman, sett í hringlaga form og fryst í að minnsta kosti 4 klukkustundir.



heimi. Hann hefur einnig unnið mikilvægt starf á vegum Food and Fun, en sú hátíð fer ört stækkandi frá ári til árs. „Aðalmarkmið Food and Fun er að kynna íslenskt hráefni og auka útflutning á íslenskum matvælum og hráefni til matargerðar. Við höfum fengið frábærar móttökur og erlend tímarit hafa komið og skrifað greinar um hátíðina. Má þar nefna New York Times og matreiðslutímaritið Bon Appétit,“ upplýsir Siggi. Það fer ekki á milli mála að ís-

lenskt hráefni er Sigga hugleikið og þá sérstaklega fiskur og lambakjöt. Hann segist vera ánægður með það að honum hefur aldrei leiðst eldamennskan og nýtur þess að vera í eldhúsinu. „Mér þykir ofsalega gaman að elda og er heppinn að fá að starfa við það og tími minn sem sjónvarpskokkur var einstaklega skemmtilegur. Þá sérstaklega ferðabættirnir sem við framleiddum, en þá ferðaðist ég víða um heim og kynntist matargerð frá ólíkum löndum. Þá stóð ég í þeirri meiningu að ég væri líklega í besta starfi í heimi,“ segir Siggi með bros á vör.

Matargleði

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000, fax 512 5301 | Ábyrgðarmaður Svanur Valgeirsson | Umsjón Eva Laufey Hermannsdóttir evalaufey@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is | Hönnun Silja Ástþórsdóttir | Umsjónamaður auglýsinga Bryndis Hauksdóttir bryndis@365.is, sími 512-5434 | Veffang visir.is

Á lambakjötið

Lambakrydd úr 1001 nótt
Villijurtir
Lamb Islandia
Grískt lambakrydd



Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur

VINSÆLASTA SMÁKAKAN?

Hvern hefði grunað að Nóa lakkrís og Síríus súkkulaði, blandað saman, yrði grunnurinn að einni af vinsælustu smákökuuppskriftum á Íslandi? Vinsældir lakkrístoppa aukast ár frá ári og eru þeir orðnir að órjúfanlegri hefð í kringum hátíðarnar á fjölmörgum heimilum. Viðhaltu hefðunum – eða skapaðu nýjar – með bökunarvörunum frá Nóa Síríusi.




Nóa lakkrístoppar

3 stk. eggjahvítur
200 g púðursykur
150 g Síríus rjómasúkkulaði
150 g Nóa lakkrískurl

Stíffbeytið eggjahvítur og púðursykur. Saxið súkkulaðið smátt. Blandið lakkrískurl og súkkulaði varlega saman við stíffbeyttu eggjahvítunna. Látið á plötu með teskeið.

Bakið í miðjum ofni við 150°C í 15–20 mín.
Ath! Hiti og tími getur verið breytilegur eftir ofnum.

 **Quality Cocoa**
for a Better Life

Sjálfbærni og samfélagsábyrgð
Síríus súkkulaði er OPP framleitt. OPP (Quality Partner Program) gerir kakóræktendum kleift að rækta og framleiða kakóið á sjálfbæran og ábyrgan hátt. OPP ferlið tryggir fræðslu til kakóbænda varðandi ræktunaraðferðir sem og aðbúnað starfsfólks sem gerir þeim kleift að auka framleiðni sína á ábyrgan hátt. Auk þess kemur OPP að fræðslumálum, heilsugæslu og aðgengi að hreinu vatni í kakóræktarsamfélögum og stuðlar þannig að betri lífsskilyrðum þeirra sem þar búa.



Skemmtilegast að elda fisk

Eyþór Rúnarsson, yfirkokkur á Gló og fyrrverandi meðlimur kokkalandslíðsins, byrjaði með þætti sína, Eldhúsið hans Eyþórs fyrir tæpu ári. Önnur sería þáttanna hófst í gærkvöldi en Eyþór segir töluverðan mun á því að elda í sjónvarpi og annars staðar.

Eyþór Rúnarsson, yfirkokkur á Gló og fyrrverandi meðlimur kokkalandslíðsins, segir það vera öðruvísi áskorun að vera sjónvarpskokkur en að vera kokkur í daglega lífinu. „Mér finnst þetta skemmtilegt og það er gaman að kenna fólki og koma boðskap sem maður hefur mikla ástríðu fyrir til fólks. Það er hins vegar mikill munur á að elda fyrir sjónvarpsþátt og að elda í vinnunni eða heima. Það er töluvert langdregnara en ég hélt að gera einn þátt og mikill undirbúningur á bak við hvern og einn þeirra, jafnvel alveg þriggja daga vinna,“ útskýrir Eyþór.

Fyrsti þáttur í annarri seríu Eldhússins hans Eyþórs fór í loftið í gær. Eyþór segir að hann sé orðinn sjóadri í þáttagerðinni frá því fyrstu þættirnir voru teknir upp. „Það er mikill munur á fyrstu þremur þáttunum og þeim nýjustu. Ég veit betur hvað ég á að gera í dag og hvernig best er að haga undirbúningnum. Nú er ég alltaf búinn að undirbúa hvað ég ætla að segja í upphafi þátta og er með ákveðna punkta sem ég skýt inn á milli.“

Eyþór gefur hér uppskrift þar sem hann notar hráefni sem er í uppáhaldi hjá honum, steiktar andabringur með graskers-, fennel- og appelsínusalati. Annars finnst honum skemmtilegast að elda fisk „Mér finnst gaman að elda fisk þar sem hann er viðkvæmur og maður þarf að vera á tánum við að matreiða hann. Ég hef líka gaman af því að gera alls konar salöt. Sömu leiðis er ég hrifinn af öllu andakjöti, hvort sem það eru lærin, bringurnar eða öndin elduð heil.

Eldhúskrókurinn

Hollt eða rjómalagað? Meira fyrir hollt en rjóminn klinkar ekkert. Mér finnst gott að borða mikið grænmeti með kjöti eða fiski. Er meira á grænu línunni heldur en hinni án þess þó að vera eitthvað ýktur.

Besta áhaldið í eldhúsinu?

Fyrst og fremst góður hnifur. Ef nokkrir hlutir eru til staðar í eldhúsinu kemst maður ansi langt, góður hnifur, lítið rifjárn, sítróna og salt.



Eyþór Rúnarsson stýrir þættinum Eldhúsið hans Eyþórs. Hann gefur hér uppskrift að andabringum. MYND/PIJETUR

Steiktar andabringur

MEÐ GRASKERS-, FENNEL- OG APPELSÍNUSALATI

4 stk. andabringur

2 msk. sojasósa

1 stk. lime

¼ tsk. chili-flögur

1 stk. hvítlauksgeiri

1 msk. engifer fínt rífið

3 msk. hlýnsiróp

Setjið allt hráefnið nema andabringurnar saman í mortél og merjið vel saman. Setjið bringurnar á kalda pönnu með fituhliðina niður, brúnið fituna þar til hún er orðin gullinbrún. Snúðið bringunum við og brúnið í tvær mínútur á hinni hliðinni. Setjið bringurnar í eldfast mót og smyrjið kryddblöndunni yfir fituhliðina. Setjið bringurnar inn í 180 gráða heitan ofninn í sex mínútur. Setjið álpappír yfir bringurnar þegar þær koma úr ofninum og látið þær standa í fimmtán mínútur.

Graskers-, fennel- og appelsínusalat

400 g grasker skorið í kubba

1 stk. fennel, fínt skorið

2 stk. appelsínur, skrældar og skornar í litla bita

1 stk. granatepli

2 msk. fínt skorinn kóríander

½ poki klettsalat

Ólífúolía

Sjávarsalt

Svartur pipar úr kvörn

Kryddið graskerið með salti og pipar og veltið upp úr ólífúolíu og bakið við 180 gráður í 30 mínútur. Kælið það svo niður. Setjið graskerið í skál með fennelinu og appelsínunni. Hreinsið kjarnana úr granateplinu og bætið út í skálina ásamt kóríandernum og klettsalatinu og blandið öllu saman.



Það er gaman að kenna fólki og koma til þess boðskap sem maður hefur mikla ástríðu fyrir.

KJÚKLINGUR

KALKÚNN

ENDUR

GÆSIR

SILKIHÆNUR

DÚFUR



STÓRA ALIFUGLABÓKIN

Sælkerauppskriftir að öllum þeim tegundum alifugla sem ræktaðar eru hér á landi eftir Úlfar Finnbjörnsson.



Stóra alifuglabókin fæst í öllum bókaverslunum og á salka.is



Íslensk KALKÚNABRINGA *fullkomnar veisluna*



Notum eingöngu íslenskt
úrvalshráefni unnið af
kjötmeistara Ísfugls

isfugl.is

ATARNA

Sæki innblástur til mömmu

Friðrika Hjördís Geirsdóttir byrjaði með matarpætti á Stöð 2 árið 2009 og urðu þeir strax mjög vinsælir. Friðrika nýtur sín vel á skjánum og matargerðin leikur í höndunum á henni. Meðal vinsælla þátta hennar var Matarást þar sem hún heimsótti þekktu sælkera.

Friðrika var spurð hvernig það kom til að hún gerðist sjónvarpskockkur. „Ég hafði verið að vinna á Gestgjafanum og var í framhaldinu beðin um að taka að mér sumarafleysingar í Íslandi í dag. Upp frá því flæktist ég í að verða sjónvarpskockkur,“ svarar hún.

Friðrika, eða Rikka, eins og hún er kölluð, segir að sér finnist matur alveg óskaplega góður. „Ég get þó verið matsár ef því er að skipta. Ástæðan fyrir því að ég fór í matreiðslunám var samt sem áður sú að ég var svo hræðilega mikill gikkur sem barn, ég vildi bara gera hlutina sjálf. Þess má þó geta að móðir mín er afskaplega góður kokkur og ég sæki innblástur til hennar.“

Rikka segist hafa fengið góð viðbrögð og komment frá eldri sem yngri áhorfendum. „Mér þótti mjög gaman að fá spurningar frá börnum og ungu fólki.“

Þegar hún er spurð hvort henni finnist skemmtilegra að elda hversdags- eða veislumat, svarar hún: „Ég er mikil hversdagsmatmanneskja og í rauninni ekkert sérstaklega mikið fyrir veislumat. Ég vel til að mynda miklu frekar góðan ítalskan hversdagslegan veitingastað en Michelin-stjörnustað þegar ég fer út að borða erlendis.“

Rikka segist vera hrifnust af góðum dögurði og segist geta setið lengi við hann í góðra vina hópi.

„Ég held að það skipti miklu máli að njóta þess sem maður borðar með góðu hugarfari,“ svarar hún. „Svo finnst mér alveg hreint óskaplega rómantískt að elda með manningum mínum, í rauninni sama hvað það er. Bara vera saman í eldhúsinu og njóta.“



Rikka hefur verið með marga frábæra matreiðsluþætti á Stöð 2.

Eldhúskrókurinn

Hvað borðar þú þegar enginn sér til? „Ommomm-súkkulaði með lakkrís og sjávarsalti, ég er reyndar hætt að fela það ...“

Hvað áttu alltaf í ísskápnum? „Smjörva, sítrónu og parmesanost.“



Sticky toffee pudding

FYRIR 4-6 | TÍMI 45 MÍN.

180 g döðlur
1 tsk. matarsóði
300 ml sjóðandi vatn
50 g smjör
160 g púðursykur
2 egg, hrærð
175 g hveiti
1 tsk. lyftiduft
½ tsk. negull
80 g valhnetur

KARAMELLUSÓSA

120 g smjör
120 g púðursykur
150 ml rjómi
¼ tsk. salt
Vanilluís

1 Hitið ofninn í 180°C. Smyrjið eldfast form sem er u.þ.b 24 x 24 cm. Byrjið á því að búa til sósuna: setjið allt hráefnið í pott og hitið varlega þar til smjórið hefur

bráðnað. Hækkið þá hitann og látið sósuna malla í 4-5 mínútur. Hell-ið helmingnum af sósunni í eldfasta formið og setjið í frysti á meðan þið búið til deigið.

2 Setjið döðlurnar og matarsóðann í skál og hellið heita vatninu yfir.

3 Hrærið saman smjör og sykur þar til blandan verður ljós og létt. Bætið eggjunum smám saman út í og hrærið. Bætið hveitinu, lyftiduftinu, negulnum og saltinu út í og blandið vel saman. Handhrærið döðlurnar saman við ásamt vatninu og valhnetunum. Takið mótið úr frystinum og hellið blöndunni í það. Bakið í 30 mínútur. Stillið á grillið í ofninum, takið kökuna út og stingið nokkrum sinnum í hana með gaffli eða hníf. Hellið afgangnum af sósunni yfir og grillið í 3-4 mínútur. Berið fram með vanilluís.

Svakaleg keyrsla en skemmtilegur tími

Sjónvarpskockkurinn **Jói Fel** gerði yfir 100 matreiðsluþætti á tíu ára tímabili á Stöð 2. Fyrstu árin einkenndust af mikilli keyrslu og oft gekk á ýmsu. Fjölmargir góðir gestir heimsóttu Jóa Fel þessi ár. Hann á margar góðar og eftirminnilegar minningar frá þessum tíma.

Bakameistarinn og sjónvarpskockkurinn Jói Fel var gestur á skjáum landsmanna um tíu ára skeið en fyrsti þátturinn var sýndur á Stöð 2 árið 2003. Gerðir voru rúmlega 100 þættir á þessu tímabili og margir skemmtilegir gestir kíktu í heimsókn þar sem iðulega var glatt á hjalla. „Við tókum þættina upp heima hjá mér og tókum á mótum mörgum eftirminnilegum gestum. Ein eftirminnileg heimsókn var t.d. þegar félagarnir úr rokkhlóm-sveitinni Mínus komu í mat. Þeir héldu að þetta væri bara parti og allt vínið á heimilinu kláraðist enda var svakaleg stemming og stuð í gangi.“

Þreyttur í mánuð

Til að byrja með voru gerðir sex þættir sem allir voru teknir upp á þremur dögum. „Þetta var svakaleg keyrsla og ég held að ég hafi verið þreyttur í mánuð eftir upptökurnar. Við tókum upp tvo þætti á dag með gestum og öllu tilheyrandi þannig að álagið var mikið.“

Þættirnir nutu mikilla vinsælda og áttu stóran þátt í að auka hróður bakaríja Jóa Fel og þeirra vara sem hann seldi í öðrum verslunum.



„Þetta var svakaleg keyrsla og ég held að ég hafi verið þreyttur í mánuð eftir upptökurnar,“ segir Jói Fel um upptök fyrstu þáttaraðarinnar árið 2003. MYND/GVA

Ferskt pasta með góðri steik

JÓI FEL GEFUR LESENDUM HÉR GÓÐA UPPSKRIFT.

200 g steik á mann
100 g pasta
1 msk. smjör
1 msk. truffluolía
Parmesanostur, rifinn

Steikið kjötið þar til 55°C kjarnhita er náð. Látið standa og kryddið með salti og pipar. Sjóðið pastað og látið leka af því. Setjið smjör og truffluolíu saman við pastað og hrærið. Skerið kjötið niður og setjið yfir pastað ásamt fullt af rifnum parmesan.



Eldhúskrókurinn

Hvað áttu alltaf til í ísskápnum? Ísskápurinn er alltaf fullur enda býr fimm manna fjölskylda á heimilinu. Þó verður alltaf að vera til hvítlaukur og parmesanostur.

Hver eru lykilatriðin í bakstri? Lesa vel yfir uppskriftina og hafa allt við höndina sem fer í bakst-

urinn. Það er ekki hægt að laga kökuna þegar úr ofninum er komin.

Hvers konar mat finnst þér best að borða þegar mikið er að gera og lítið tími gefst í eldhúsinu? Ferskt pasta með góðri steik, tekur ekki nema 10 mínútur að elda.

Eldum sjálf bók fyrir öll börn

Eldum sjálf er matreiðslubók fyrir börn með uppskriftum sem þau geta spreytt sig á sjálf. Í bókinni er að finna hátt í 20 einfaldar uppskriftir fyrir börn á aldrinum 4-10 ára. Við val á uppskriftum var lögð áhersla á að hafa fá hráefni og tækjum og tólum var stillt í hóf.

Einfaldleikinn var hafður að leiðarljósi við val á uppskriftum í bókina svo allir í fjölskyldunni geti átt ánægjulega stund í eldhúsinu. Öll skrefin eru sýnd myndrænt þannig að börn þurfa ekki að kunna að lesa til að geta eldað þá rétti sem eru í bókinni.

Venjulegur heimilismatur

Uppskriftirnar í bókinni samanstanda af réttum sem hentugt er að snæða eftir skóla, með kaffinu og í kvöldmatinn. Þannig eru uppskriftirnar fjölbreyttar og hægt að nota við mismunandi aðstæður. T.d. er uppskrift að sigildum heimilismat, plockfiski sem er bæði hollur og góður matur fyrir alla fjölskylduna. Einnig er bakkei á borð við pönnukökur og múfur í bókinni þannig að börnin geta aðstoðað við undirbún-

ing afmæla og annarra kókuboða.

18 krakkar

Eldum sjálf var gerð með mikilli hjálp frá 18 litlum kokkum sem spreyttu sig á öllum uppskriftunum fyrir framan ljósmyndara og tókst vel upp. Maturinn var eldaður frá grunni og var hvert skref í undirbúningnum fest á filmu. Með því að elda með Eldum sjálf læra börn að fara eftir uppskriftum og fylgja þeim skref fyrir skref.

Uppskriftirnar í bókinni eru valdar af Dögg Hjaltalín, Þorbjörg Helga Ólafsdóttir setti bókina upp og aðstoðaði við myndatökur og Birgir Ísleifur Gunnarsson sá um myndatöku. Bókaútgáfan Salka gefur bókina út og er hún væntanleg um miðjan nóvember.



Öll skref eldamennskunnar eru sýnd myndrænt svo börn þurfa ekki að kunna að lesa til að elda upp úr bókinni.

Fæst í öllum
bókaverslunum
og á salka.is

80 unaðslegar

sælkerauppskriftir eftir
sjónvarpskokkinn og matarbloggarann
góðkunna Evu Laufeyju Kjaran
Hermannsdóttur



salka.is

Í sjónvarpi fyrir tilviljun

Árni Ólafur Jónsson hefur heillað þjóðina með notalegri nærveru í þáttunum Hið blómlega bú. Þeir fjalla um matreiðslumann sem flytur upp í sveit, lifir af landinu og kynnist landbúnaði frá fyrstu hendi. Að sögn Árna var það tilviljun að hann fór að vinna við sjónvarp.

„Ég hitti hjónin Bryndísi Geirsdóttur og Guðna Pál Sæmundsson, framleiðanda og leikstjóra þáttanna, í veislu árið 2012. Við spjölluðum heillengi um matargerð, hefðir og landbúnað. Það kom upp úr dúrnum að Bryndís og Guðni voru með hugmynd að matreiðsluþætti og spurðu mig síðar hvort ég vildi taka þátt í honum með þeim. Til að byrja með leist mér ekkert á blikuna enda bjó ég í New York og hafði enga reynslu af því að standa fyrir framan myndavél,“ segir Árni.

Hann hafði hugsað sér að vera áfram í New York en þremur mánuðum síðar var hann dauðþreyttur eftir langa vakt og hugsaði með sér að slíkt tækifæri fengi hann líklegast ekki aftur. Hann sagði því upp vinnunni og lét Bryndísi og Guðna vita að hann væri á leiðinni til landsins. „Þetta gerðist allt mjög hratt og við vissum ekki almennilega hvernig við ætluðum nákvæmlega að vinna þetta. Við renndum því dálítið blint í sjóinn.“

Viðbrigðin voru vissulega mikil fyrir Árna. Að flytja úr æsingnum í New York í kyrrðina í Borgarfirði en að hans sögn var þetta kærkominn friður. Hann ber sveitungum sínum vel söguna og segir þá hafa gert flutningana auðveldari. Fljótlega byrjuðu upptökur á Hinu blómlega bú og að sögn Árna var í raun ekki unnið eftir neinu handriti. „Við spiluðum þetta mikið af fingrum fram og það fór aðallega eftir því hvaða hráefni var í boði hverju sinni, hvernig viðraði og hverjir voru til í að koma í mynd hvað varð úr hverju sinni. Stíll þáttanna þróaðist síðan hægt og bitandi. Við vildum alltaf hafa áherslu á hráefnið, að fræða áhorfendur um íslenskan landbúnað og tengja söguþráð þáttanna saman með matargerð.“

Árni Ólafur stundaði nám í The French Culinary Institute á Manhattan. Að loknu námi gerðist hann lærlingur á bóndabýlinu Wye-brook Farm í Honey Brook í Pennsylvaníu. Dvölin þar vakti áhuga hans á sjálfbærum landbúnaði og reynslan kom svo sannarlega að notum þegar hann ákvað að hefja búskap í Árdal í Borgarfirði. Sjónvarpsdraumurinn var aldrei inni í myndinni þegar Árni var yngri. „Ef einhver hefði sagt mér fyrir fjórum árum að ég ætti eftir að starfa í sjónvarpi og það fyrir framan myndavél þá hefði ég líklega hlegið.“



Þættirnir hafa þróast hægt og bitandi. Lögð er áhersla á hráefnið og að fræða áhorfendur um íslenskan landbúnað.



Veiðiloka í EINA STÓRA SAMLOKU

1 stórt kringlótt brauð
100 grömm smjör
250 grömm skalottlaukar, afhýddir og saxaðir smátt
50 grömm þurrkaðir kóngssveppir, lagðir í bleyti yfir nótt, eða
500 grömm ferskir hvítir sveppir, skornir í litla teninga
Salt og nýmalaður pipar
1 lúka fínsöxuð steinselja
5-800 grömm entrecote eða rib-eye sem eru svipaðar að flatarmáli og brauðhleifurinn
Dijon-sinnep
Piparrót

snúa þeim þá á 30 sekúndna fresti til að þær eldist jafnt. Fyrir þykkari stykki þá er betra að klára steikinguna í 200°C heitum ofni. Fyrir meðalsteikt kjöt, þar sem miðjan er bleik á lit og heit, þá á kjarnhitinn að vera 60-65°C.

4 Smyrjið holt brauðið að innan með sinnepi og rífið vel af piparrótinni yfir botninn. Skerið steikurnar til og leggið eins margar og komast í einu lagi í botn brauðsins. Setjið því næst alla sveppablönduna í brauðið og þrýstið út í hliðar þess. Leggið það sem eftir er af steikinni ofan á sveppablönduna, rífið piparrót yfir og smyrjið brauðlokið með sinnepi. Ef notaðir eru þurrkaðir sveppir er gott að leysa upp skófirnar af pönnunni með sveppasöðinu og sjóða það niður í þykkann kraft og bæta honum í samlokuna. Einnig er hægt að nota vatn eða gott vín til að leysa upp skófirnar.

5 Setjið brauðlokið ofan á brauðið, pakið samlokunni í smjörpappír og bindið vel utan um hana þannig að hún líti út eins og böggull. Pakkið henni í tvö lög af álappír og setjið hana undir eins þungt farg og hægt er í 6 klukkutíma eða yfir nótt. Hægt er að fergja hana á ýmsa vegu en ég setti mína í ostapressu og fergði hana með þungum steinhnullungi. Einnig er hægt að setja stórt sterkt skurðarbretti ofan á samlokuna og fergja með lóðum, steinum, niðursuðudósum, hveitipokum eða öðru slíku.

6 Skerið samlokuna í geira og berið fram.

- 1 Skerið efsta fjórðunginn af brauðinu og haldið honum til haga. Holið brauðið að innan.
- 2 Bræðið smjórið á stórrí pönnu og mýkið laukinn. Bætið sveppunum á pönnuna ásamt salti og pipar. Steikið kóngssveppina þar til þeir eru orðnir gullinbrúnir. Ef notaðir eru ferskir hvítir sveppir, steikið þá sveppina þar til vatnið í þeim byrjar að gufa upp og blandan er orðin tiltölulega þurr. Takið sveppablönduna af hitanum, bætið við vænni lúku af steinselju og setjið til hliðar.
- 3 Hitið steypujárnspönnu þar til hún er orðin vel heit. Þerið steikurnar vel og penslið þær með olíu. Saltið þær vel en sleppið piparnum á þessu stigi þar sem hann verður beiskur ef hann hitnar of mikið. Leggið steikurnar á snarpheita pönnuna og brúnið þær á öllum hliðum. Ef steikurnar eru tiltölulega þunnar þá er hægt að elda þær allan tímann á pönnunni og

Eldhúskrákurinn

Matur? Allur matur eldaður af ást og alúð.

Drykkur? Ískalt ofurkolsýrt vatn.

Veitingahús? Of mörg til að telja upp en um daginn fór ég út að borða á Souvenir í Ypres í Belgíu. Vilhjálmur Sigurðarson rekur þennan frábæra stað ásamt Joke

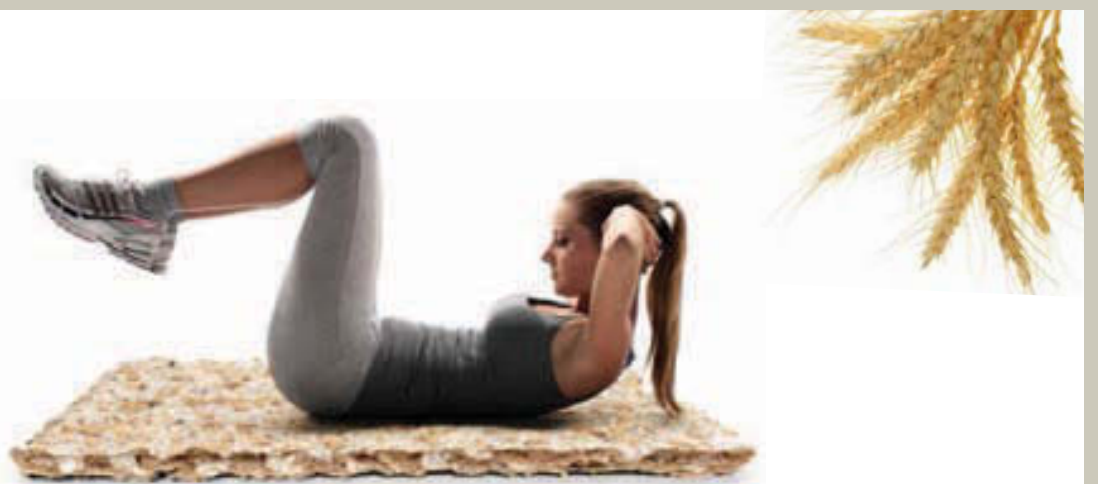
Michiel, konu sinni. Mæli hiklaust með honum fyrir þá sem eru á ferðinni um Belgíu.

Vefsíða? Úff, þær eru margar en til að nefna nokkar þá mæli ég með www.cooksillustrated.com, www.seriousseats.com, www.luckypeach.com og www.madfeed.co

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Það er líka einstaklega bragðgott!

Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.



HUGSAÐU UM HOLLUSTUNA!

Auðvelt að opna og enn auðveldara að loka, umbúðir sem svínvirka

*Nýjar og spennandi
áleggstegundir
úr 1. flokks
íslensku grísakjöti*

Álegg beint frá bónda
fyrir kröfuharða Íslendinga



Þú finnur Stjörnu Grís álegginn
í kælinum í næstu verslun.



Æðisleg veisluterta

BOTNINN

100 g smjör, brætt
2 egg
2 1/2 dl sykur
1 1/2 dl hveiti
2 tsk. vanillusykur
3 msk. gott kakó
1/2 tsk. salt

Hitið ofninn í 175°C (blástur). Bræðið smjör í potti við vægan hita. Þeytið saman sykur og egg þar til blandan verður létt og ljós. Blandið hinum hráefnunum saman við og hrærið í smá stund eða þar til deigið verður silkimjúkt. Smyrjið bökunarform (mér finnst best að nota smelluform en þá er mikið þægilegra að ná kökunni úr forminu). Hellið deiginu í formið og bakið við 175°C í 20 mínútur. Kælið kökuna mjög vel áður en þið takið hana upp úr forminu og bætið súkkulaðimúsinni ofan á botninn.



HIMNESK SÚKKULAÐIMÚS

25 g smjör
150 g súkkulaði
3 egg, aðskilin
2 msk. sykur
2 1/2 dl rjómi

1 Bræðið smjör og súkkulaði við vægan hita í potti, þegar súkkulaðið er bráðnað hellið því í skál og leyfið að kólna. Þeytið rjóma og leggið til hliðar. Stífþeytið eggjahvítur, um leið og það byrjar að freyða í eggjahvítunum bætið þið sykrinum smám saman við. Eggjahvíturarnar eru tilbúnar þegar þær eru stífar og þið getið hvölft skálinni án þess að þær hreyfist.

2 Blandið eggjarauðum saman við súkkulaðið, það er mjög mikilvægt að súkkulaðið sé kalt (annars gæti þetta orðið að súkkulaði-eggjahræru). Blandið súkkulaði-eggja blöndunni út í marengsinn og blandið rólega saman með sleif. Í lokin blandið þið rjómanum saman við með sleif.

3 Þá er súkkulaðimúsinn klár. Hellið súkkulaðimúsinni ofan á súkkulaðibotninn og kælið í lágmark þrjár klukkustundir, best yfir nótt. Skreytið kökuna með ferskum berjum.

HEIMASÍÐAN nannarognvaldar.wordpress.com

Konan sem kyndir ofninn sinn

Þjóðargersemin Nanna Rögnvaldardóttir heldur úti afar girnilegri og fróðlegri vefsíðu. Á síðunni má finna uppskriftir að góðum og heimilislegum mat sem allir ættu að geta leikið eftir. Nanna hefur sent frá sér á annan tug matreiðslubóka og má þar sérstaklega nefna Matarást sem allir áhugamenn um matargerð ættu að eiga. Fróðleikur, girnilegar myndir og góðar uppskriftir einkenna þessa vefsíðu sem við á Matarvísi mælum með.



Nýir ofnar frá Bosch með byltingarkenndum nýjungum

Nýju **Bosch**-ofnarnir í Serie 8 eru stútfullir af nýjum, háþrúðum tæknibúnaði sem auðvelt er að nota. Mjög nákvæmur, innbyggður bakstursskynjari nemur rakann í ofninum og lætur vita þegar kakan eða brauðið er tilbúið. Einnig er í ofnunum nýr kjóthitamælir sem hefur þrjá nema til að mæla kjarnhita í stað eins áður. 4D heitur blástur, sem er nýjung á markaðnum, er nokkuð sem allir í eldhúsinu gleðjast yfir. Þökk sé sérstöku viftuhjólí, sem dreifir hitanum jafnt um allan ofninn, má setja plötur á hvaða hæð sem er. Með þessari aðferð er sömuleiðis hægt að baka eða steikja á allt að fjórum hæðum í einu.

Þetta allt gulltryggir að notendur verða hæstánægðir með niðurstöðuna og setjast glaðir til borðs. Kynntu þér málið nánar hjá sölumönnum okkar.

BOSCH

- B Ú Ð I N -

Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090
www.bosch.is



síðustu fjórum árum. „Eftir að hafa hlaupið nokkur maraþon kynntist ég náttúruhlaupum árið 2008 þegar ég tók þátt í Jökulsárhlaupinu og ákvað svo í kjölfarið að hlaupa Laugavegin árið eftir, en hann er fimmtíu og fimm kílómetra langur. Ég undirbjó þá keppni mjög vel og fékk góða reynslu út úr því. Líka það að fara lengra en heilt maraþon gaf mér góða trú á getu minni til að hlaupa lengri vegalengdir.“ Aðspurð hversu langan tíma það tekur að undirbúa þokkalegan hlaupara fyrir Laugavegshlaup mælir Elísabet með almennt góðum hlaupargrunni og að það sé kostur að vera með allavega eitt maraþon að baki þó svo að það sé ekki endilega nauðsynlegt. Gott sé þó að afla sér upplýsinga hjá þeim sem hafa reynsluna, æfa hugann fyrir verkefnið og hafa gott sjálfstraust.

Sjálf skiptir Elísabet árinu upp í nokkra hluta og eru fyrstu haustmánuðirnir hvíldartími hjá okkar konu eftir þrekaunir sumarsins. „Smám saman fer ég aftur inn í æfingarútinu og einblíni þá aðallega á hlaup, léttar styrktaræfingar og hot-jóga. Þannig undirby ég keppnistímabilið sem er aðallega yfir sumartímann,“ segir Elísabet. Þegar okkar kona er komin aftur í keppnisform hleypur hún jafn langt á viku og meðalmanneskja keyrir heiman frá sér og til vinnu vikulega eða áttatíu til hundrað og þrjátíu kílómetra.

Fram undan er keppni í janúar í Hong Kong sem Elísabet hefur lengi haft augastað á og kominn tími til að fara í. „Þetta er fyrsta hlaupið í þessari Ultra Trail-seríu sem ég hef verið að taka þátt í og er það haldið 23. janúar, þannig að það er ekki langur tími til stefnu. Mig hefur lengi langað að fara í þetta hlaup og aftur til Asíu eftir að ég hljóp í Mt. Fuji-hlaupinu í Japan sem var tæpir hundrað og sjöttíu kílómetrar,“ segir Elísabet og er hvergi nærri hætt og á greinilega fullt eftir, það verður því æsispennandi að fylgjast með henni hlaupa í keppnum heimshorna á milli.

MYNDAALBÚMIÐ



Með Náttúruhlaupum á Búrfelli. Beta með Friðleifi, sigurvegara Mt. Esja Ultra 2014, og Sigurði, einum skipuleggjenda. Mætt í mark í Ultra Trail Mt. Fuji í Japan.

Ayurveda

helgina 6.-8. nóv

NÁMSKEIÐ OG JÓGA

Ayurveda fræðin og jóga með Dr. Shubangee.

INNGANGUR Í AYURVEDA FRÆÐIN

Föstudagur 6. nóv, kl. 17.30-20.30

Verð 7.900 kr.

Súpa, brauð og námskeiðsgögn innifalin.

Lifandi markaður

Borgartúni 24.

AYURVEDA FRAMHALDS NÁMSKEIÐ

Laugardaginn 7 nóv, kl. 11.00-14.00

Verð 7900 kr.

Súpa, brauð og námskeiðsgögn innifalin.

Lifandi markaður

Borgartúni 24.

TENGINGIN Á MILLI JÓGA OG AYURVEDA

Sunnudaginn 8 nóv, kl. 13.00-18.00

Verð 9800 kr.

Brauð, hummus og námskeiðsgögn innifalin.

Jógasetrið

Skipholti 50 C.

Nánari upplýsingar á jurtaapotek.is eða á facebook síðu okkar.

Skráning og greiðsla í Jurtaapótekinu eða í síma 552 1103.

Allir þátttakendur á námskeiðunum fá 15% afslátt af vörum í Jurtaapótekinu.



Dr. Shubangee frá Indlandi er ayurvedískur læknir MD í jurtafræðum í ayurvedískum plöntum og hefur 20 ára reynslu. Hún er í dag mjög vinsæll ráðgjafi hjá fyrirtækjum í Evrópu sem versla með ayurvedískar jurtir.

JURTAAPOTEK
KOLBRÚN GRASALÆKNIR

GULLINBRÚN SAMLOKA OG HEIMAGERT SÚKKULAÐISMJÖR

Sjónvarpskokkurinn geðþekki Eyþór Rúnarsson er aftur kominn á skjáinn á Stöð 2 og er á sínum stað á fimmtudagskvöldum fram að jólum. Hann kennir okkur áhorfendum að búa til gómsætan og girnilegan mat sem allir ættu að geta leikið eftir.

Eyþór Rúnarsson
Sjónvarpskokkur

Grænmetisamloka með hummus, steiktum sveppum, grænkáli og avókadófrönskum

Brauðdeig

220 g hveiti
3 g sykur
7 g ger
3 g salt
180 g vatn
1 tsk. olía
Hvítlauksduft
Paprikuduft

Setjið öll þurrefnin saman í hræivélarskál og blandið saman. Hellið vatninu út í og hnoðið saman í 1-2 mín. Setjið deigið í skál og hellið olíunni yfir og látið standa í 30 mín. Skiptið deiginu upp í 8 hluta og fletjið út, steikið deigið á pönnu með ólífuolíu á þar til það er orðið gyllt og falllegt.

Grænbauna- og kjúklingabaunahummus með myntu

150 g soðnar kjúklingabaunir
150 g frosnar grænar baunir
1 hvítlausrif
10 blöð mynta
3 msk. sítrónusafi
1 msk. sojasósa
1 tsk. cumminduft
Vatn
Sjávarsalt

Setjið allt hráefnið saman í matvinnsluvél og maukið saman í um 2 mín. Smakkið til með saltinu.

Meðlæti

1 box sveppir (skornir í fernt)
1 stk. rauðlaukur (skrældur og gróft skorinn)
1 poki grænkál (stilkurinn tekinn af og gróft skorið niður)
1 stk. bufftómatur
1 box baunaspirur
Ólífuolía
Balsamic-edik
Sjávarsalt



Grænmetisamloka með hummus, steiktum sveppum, grænkáli og avókadófrönskum

Svartur pipar úr kvörn

Hitið pönnu með ólífuolíu á og setjið sveppina á pönnuna og steikið í um 3 mín. Bætið rauðlaukunum út á og steikið í 3 mín. í viðbót. Setjið svo grænkálið út á pönnuna í lokin og steikið í 2 mín. í viðbót. Hellið balsamic-ediki út á pönnuna og kryddið með saltinu og piparnum. Skerið bufftómatin í sneiðar og raðið samlokunni saman með öllu hráefninu.

Jógúrt dressing

200 g grísk jógúrt
100 g sýrður rjómi
1 hvítlausrif (fint rifið)
2 tsk. sítrónusafi
3 tsk. ólífuolía
1 msk. fint skorin mynta
2 msk. tahini
Hnífsoddur af cayenne-pipar
Sjávarsalt

Setjið allt hráefnið saman í skál og blandið vel saman með þísk.

Avókadó-franskar

2 stk. avókadó
100 g parmesan (fint rifinn)
2 stk. egg
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Skerið avókadóið til helminga langsum og takið steininn úr því. Skerið avókadóið í franskar og veltið þeim upp úr egginu og því næst parmesanostinum. Setjið frönskurnar á bökunarplötu með bökunarpappír og inn í 200 gráða heitan ofn í 10-15 mín eða þar til osturinn er orðinn gylltur. Kryddið með salti og pipar.

Súkkulaðihnetusmjörssamloka með banana og jarðarberjum

Heimagerð súkkulaðihnetusmjör
200 g heslihnetur án hýðis (ristaðar í ofni við 150 gráður í 25 mín.)
400 g mjólkursúkkulaði himneskt

6 msk. olía
40 g flórsykur
1 msk. kakóduft
1 tsk. vanilludropar
1 tsk. salt

Bræðið súkkulaðið í vatnsbaði og setjið í matvinnsluvél með restinni af hráefninu og vinn-ið saman í um 3 mín. Takið úr vélinni og setjið í skál.

Meðlæti

2 stk. hamborgarabrauð
2 stk. bananar
2 box jarðarber
1 msk. flórsykur

Setja 2 msk. af hnetusmjörinu í miðja samlokuna. Skerið bananana og raðið þeim ofan á hnetusmjörið. Lokið samlokunni. Smyrjið samlokuna með smjöri undir og ofan á. Setjið samlokuna í heitt samlokugrill-ið í 3 mín. Raðið jarðarberjunum ofan á samlokuna og dustið smá flórsykur yfir með sigti.



*glæsilegir kaupaukar

Dior

Sérfræðingur frá Dior verður í **Sigurboganum** 5.- 7. nóvember.

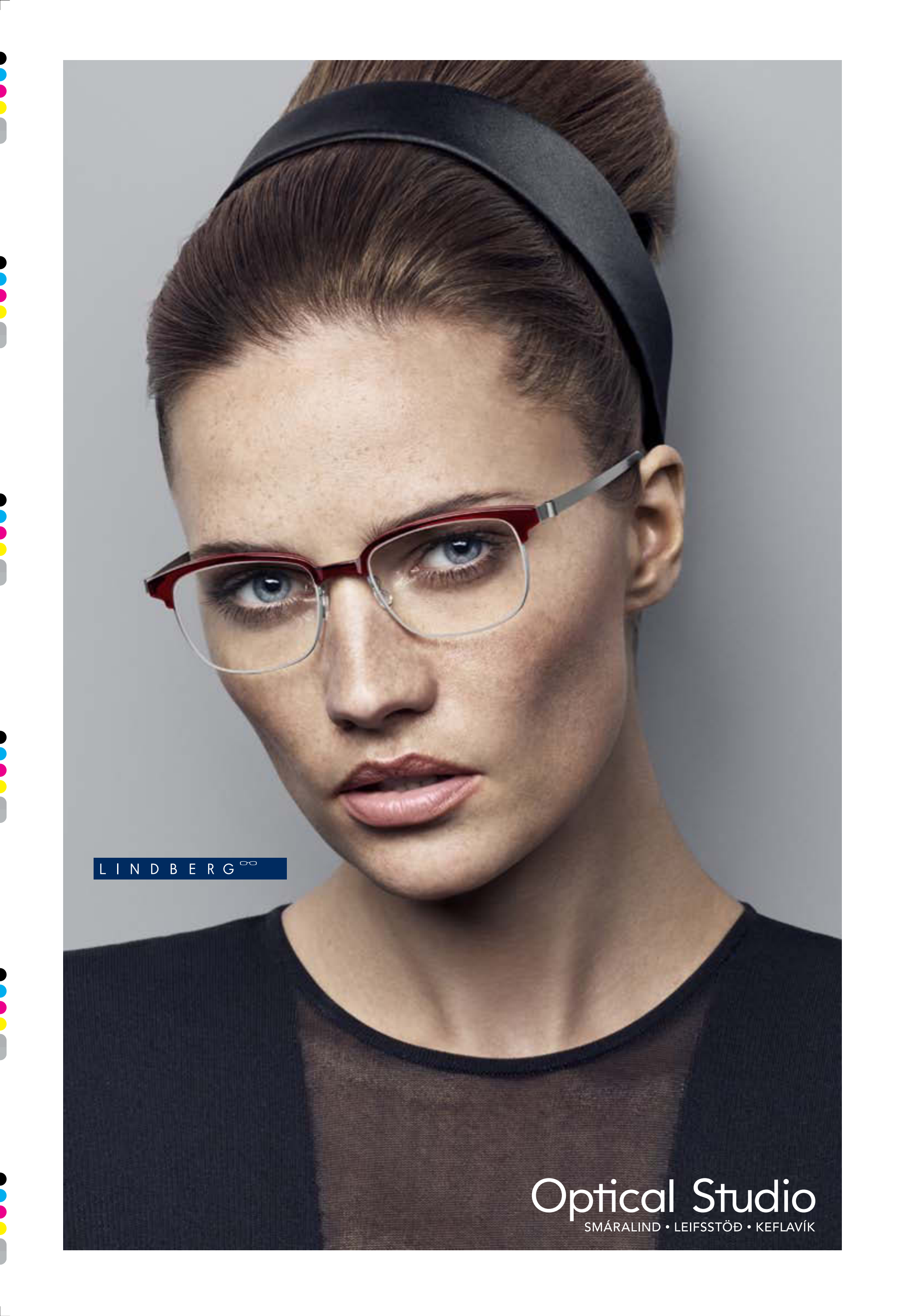
Við kynnum nýja haustliti, varaliti, herrailm og **Capture Totale** augnkrem.

SIGURBOGINN
SIVÍTTI OG TÆLUNÓLMARFELN

LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



Súkkulaðihnetusmjörssamloka með banana og jarðarberjum



L I N D B E R G [∞]

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

NÚ ER VEÐUR FYRIR LEÐUR

Elisabet Gunnars
trendnet.is

Það er ein flík sem við þreymst ekki á í fataskápnunum – leðurbuxur. Ef þú átt þær ekki til þá ættu þær að vera næstar á innkaupalistanum. Trendið hefur haldist lengi inni og virðist ekki vera á und-

anhaldi fyrir veturinn. Í flíkinni er mikið notagildi og hægt er að klæða hana upp og niður eftir tilefni. Buxurnar virðast henta öllum aldurshópum en þó í mismunandi útfærslum. Allir ættu að geta nýtt sér trendið, sama hvaða hlutverki við gegnum í samfélaginu. Það er þær við þrjónapeysu og grófa skó eða strigaskó í hversdagsleik-

anum en dragðu fram hælana og skyrtnu fyrir finni tilefni. Hvernig sem þú klæðir þig við þær þá er þetta flíkin sem gefur okkur þetta extra sem við leitum eftir í lúkki. Þetta snýst um að finna þær sem hentar þínum vexti og blanda því við topp og skó sem gefa okkur létt og snyrtilegt lúkk.

Leðurbuxur eru ein af þeim flíkum sem hátískan blandar inn í fatalínur sínar hvað eftir annað. Þó línur hönnuðanna breytist eftir tímabilum þá virðist þessi flík alltaf ná að halda sér á pöllum.

Úrvalið hér á landi er mikið þessa dagana og hér fyrir ofan eru hugmyndir úr mismunandi verslunum. Er þetta sú flík sem fer aldrei út tísku?

MARABON

KLOVN

STÖÐ 2 MARABON FYLGIR ÁSKRIFT AÐ SKEMMTI-PAKKANUM!

G
MÁN.-FIM.
kl. 21:30 á
Gullstöðinni

KLOVN
MARABON

Allar seríurnar af **Klovn** eru komnar á **Stöð 2 Marabon**. Njóttu þess að horfa á þátt eftir þátt af fáránlegu gríni þegar þér hentar.

1.000 klst.
af sjónvarpsefni
á Maraboninu.

Breaking Bad
(KLOVN)
Sopranos
modern family
THE SINK
THE MINDY PROJECT
GAME OF THRONES
MAD MEN

365.is | Sími 1817 **365**



Leðurbuxur eru ein af þeim flíkum sem hátískan blandar inn í fatalínur sínar hvað eftir annað.

Happy Calm Focused

Nýtt bætiefni loksins fáanlegt á Íslandi



HCF

HCF er 100% náttúrulegt og samanstendur af aminosýrum og fjölvítamínum í ákveðnum hlutföllum sem er afrakstur margra ára þróunar. Ráðlagður dagskammtur eru 3 hylki á dag á morgnana c.a hálf tíma áður en borðað er til að tryggja fulla virkni.

Mikið af ítarefni, innihaldslýsingar og fleira ásamt reynslusögum óháðra notenda má finna inn á opinbera vef HCF - www.happycalmfocused.com

Ef farið er inn á vef Amazon og slegið inn HCF til leitar má finna fjölda umsagna notenda um vöruna sem eru að mestu leyti mjög jákvæðar.

★★★★★ Wonderful Product! Amazing Results!

By Lana M Barham on March 8, 2015

★★★★★ For Me HCF Is A Five-Star Mood Booster

By Phyllis Staff TOP 1000 REVIEWER on November 14, 2014

★★★★★ CALM, HAPPY and FOCUSED thumbs WAY, WAY, WAY UP!!!

By PBrWhite TOP 500 REVIEWER on August 31, 2014

★★★★★ I absolutely can't live without this! My mood has improved so much!

By MyStyleSpot on June 30, 2015

★★★★★ Where has this been all my life!?

By HandoManos on March 30, 2015

HCF hefur verið Editor's Pick 4 ár í röð af vefsvæði sem metur virkni yfir 3000 fæðubótarefna



- Getur aukið orku og einbeitingu
- Getur aukið framkvæmdagleði og framtakssemi
- Getur minnkað einkenni ofvirkni og athyglisbrests (ADHD)
- Getur aukið þrek og hjálpað vöðvauppbyggingu
- Getur haft róandi og slakandi verkun
- Getur bætt skap

Reynslusögur nokkurra þeirra sem hafa prófað HCF á Íslandi:



“Ég varð vör við að skapið batnaði til muna fljótlega eftir að ég byrjaði að nota HCF. Ég hafði meiri mun meiri orku í vinnunni, svaf betur á næturna og fannst ég vakna mun úthvildari á morgnana.”



“Miklu meira orka yfir daginn – betri svefn, og glaðari í bragð. Ég fann áhrifin á öðrum degi. Myndi ekki hika við að kaupa HCF aftur. Önnur óvænt áhrif sem ég fann fyrir er að sinadráttur sem ég hef verið með í fótleggjum árum saman hvarf fljótlega eftir að ég byrjaði að nota HCF.”



“Ég byrjaði að finna fyrir aukinni orku og einbeitingu eftir um það bil eina viku, sérstaklega síðdegis. Mér finnst auðveldara að halda framkvæmdagleði fram eftir kvöldi. Einnig finnst mér svefninn hafa batnað. Mér finnst ég ná dýpri svefni og finnst ég eiga auðveldara með að vakna eftir 7 tíma svefn. Ég tók eftir breytingum á svefni eftir 4 daga og aukinni orku eftir u.þ.b viku tíma.”

Útsöluastaðir:

Lyfja, Lyf&Heilsa, Heilsuhúsið. Lyfsalinn Glæsibæ, Blómatorgið - Blómavali, Lifandi Markaður, Góð heilsa, Garðs Apótek, Borgar Apótek, Fræið Fjarðarkaupum, Heilsuver.

Instagram



/quarterlifepoetry
Fyndin smáljóð

Stúlkan á bak við Quarterlifepoetry er bæði skemmtilegur penni og teiknari en hún semur stutt ljóð við myndirnar sem hún teiknar og hitta þær oft naglann á höfuðið. Stundum er þetta óttalegt bull en hver vill ekki smá bull í sitt líf svona öðru hverju?

facebook



/KeepInspiringMe

Stundum vantar huggunarorð eða hvatningarorð inn í daginn og því er þessi síða sniðin fyrir notendur félsbókar. Allskyns falleg orðatiltæki er hér að finna og hægt er að breiða út gleði og visku á hverjum einasta dag.

Pinterest



/intuitive_souls

Hlustaðu á eigin innsæi

Andleg vellíðan felst í að rækta heilsu, bæði líkamlega og andlega, og hér eru ráð undir rífi hverju. Bæði má finna matvæli og uppskriftir sem eiga að auka vellíðan, auk tilvitnana og ráða um hvernig megi stilla innsæið og læra að taka betur eftir því og hlusta á það.

APP VIKUNNAR



Veðurstofan í símann

Nú er kominn sá árstími sem það er vissara að vita hvernig veðrið er þegar mikið liggur við eða þegar ferðast er um landið. Það er alveg hreint ómögulegt að festast einhvers staðar uppi á heiði að óþörfu. App vikunnar er frá Veðurstofu Íslands og er ókeypis. Þetta er app sem allir ættu að hafa sem búa í landi þar sem veðrið er sífellt að breytast.

VEFSÍÐAN LIFEAFTERDEATH.COM

Er líf eftir dauðann?

Hvernig tala trúarbrögð um handanheim?

Margir velja því fyrir sér hvort líf sé eftir dauðann og hvað verði raunverulega um sálina að líkamsvist lokinni. Hér er ýmsum spurningum svarað og skoðað hvernig ólík trúarbrögð og miklir hugsuðir líkt og Deepak Chopra taka á endurholdgun og lífi eftir dauðann. Einnig má lesa frásagnir fólks sem var við dauðans dyr og var endurlífgað og hvernig er hægt að standa að greftrun og frágangi líkamsleifa.



Stelpur
Konur
Staðurinn - Ræktin



Alltaf frábær árangur á TT!

Viltu léttast, styrkjast og losna úr vítahringnum?
Síðustu námskeið fyrir jóla!

Alltaf frábær árangur á þessum sívinsælu aðhaldsnámskeiðum.
Mataræði, lífsstíll og líkamsrækt tekin föstum tókum.

Ný TT námskeið hefjast 16. nóvember 😊

Innritun er hafin!

Nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!



leggur línurnar

HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ



DIONE LEÐURSTÓLL kr. 133.500 / GÓLFLAMPI kr. 43.700 / SMILE BUTTON SÓFI kr. 217.600 / EIKARBORÐ 80 cm kr. 45.900 - 60 cm kr. 31.200 / LEÐURPULLA 47X47 cm kr. 42.300

EASY CARE ÁKLÆÐI



AVIGNON HORNTUNGUSÓFI 258x203 cm kr.320.000



MINIMAL KLUKKA kr. 9.980



FINN BORÐSTOFUBORÐ 90X150/195 cm kr. 115.700



FINN STÓLL kr. 17.900



FINN SKENKUR 170 cm kr. 138.700



TURTLE STÓLL kr. 239.000



HYPE STÓLL kr. 35.990

SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS - SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -



CUBED

GÓÐ SVAMPDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁYRJÓTTUR
KR. 159.900



UNFURL

GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 120X200 - LITUR: GULUR / GRÁR
KR. 109.900



SLY

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁYRJÓTTUR
KR. 139.900

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

BÍLAR & FARARTÆKI



VW GOLF TRENDLINE - TILBOÐ
Árgerð: 12/2005 - Ekinn 175 þ.km.
Bensín, 5 gir, fallett eintak. Verð: 990.000 - R.nr. 104077 STAÐGR. TILBOÐ KR. 850.000



RENAULT MEGANE - TILBOÐ Árgerð: 7/2005 - Ekinn 176 þ.km. Bensín, 5 gir, nýleg tímareim. Verð: 590.000 - R.nr. 103683 STAÐGR. TILBOÐ KR. 490.000



SUZUKI BELANO GLX - TILBOÐ
Árgerð: 10/1999 - Ekinn 159 þ.km. Bensín, sjálfskiptur, vel með farið eintak. Verð: 390.000 - R.nr. 104006 STAÐGR. TILBOÐ KR. 320.000

Bílasala Guðfinns
Stórhöfða 15/ Við Gullinbrú, 112 Reykjavík
Sími: 562 1055
www.guffi.is



Toyota Yaris Active - Nýir bílar Árgerð 2015. Beinskíptir. 1.3 bensín. Bakkmyndavél. Hiti í sætum. o.m.fl.. Eigum bíla á staðnum. Verð 2.590.000kr. Raðnr 157746. Sjá á www.stora.is

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

HEIMSBÍLAR



FRÁBÆRT VERÐ. RAFMAGNSBÍLL.

NISSAN Leaf. Árg. 2013, ek. 46 P.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. uppl. s. 567-4000, er á staðnum.



7 MANNA, SUMAR OG VETRARDEKK

TOYOTA Previa 7 manna. Árg. 2004, ek. 158 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.670.000. BÍLL Í GÓÐU LAGI. uppl. s. 567-4000



TOYOTA Corolla s/d terra. Árg. 1998, ek. 159 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 390.000. hægt að greiða með visa/euro raðgr. uppl. s. 567-4000

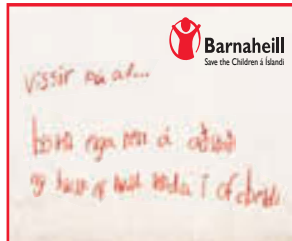


TOYOTA Avensis s/d sol. Árg. 2005, ek. 183 P.KM, bensín, 5 girar. vel með farinn, er á staðnum. Verð 1.090.000. uppl. s. 567-4000



VW Golf comfortline. Árg. 2004, ek. 119 P.KM, bensín, 5 girar. heilsársdekk. LÍTUR VEL ÚT, er á staðnum. Verð 950.000. uppl. s 567-4000

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is



til sölu

Cadillac Sedan DeVille árg.1974



Ek. 91 þús. Bifreiðin var innflutt ný. Ásett verð 2.900.000.- Verður til sýnis föstudag og laugardag í Bílahöllinni - Bildshöfða 5. Upplýsingar í síma 567-4949/895-1700

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949



Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2014, ekinn 37 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 4.850.000. Rnr.280028. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



NISSAN Note visía. Árgerð 2012, ekinn 94 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.240360.



TOYOTA Auris sol dísel sjálfsk. Árgerð 2008, ekinn 127 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.890.000. Rnr.991449.



MERCEDES-BENZ C 200 kompressor. Árgerð 2007, ekinn 80 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.980.000. Rnr.250009.

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



BMW 520 D M-sport, 4/2014, ek 3 þús km, Alcantara sport innrétting - Pessi er rosalegur, ásett verð 8650 þús, tilboðsverð 7990 þús, er á staðnum raðnr 119425.



Range Rover Vouge V8 Dísel, 3/2007, ek 194 þús km, Umboðsbíll, Lítur mjög vel út, Allur nýfirfarinn hjá Eðalbílum, Ásett verð 5990 þús, Tilboðsverð 4990 þús. Raðnr 141675, Er á staðnum

100 bílar ehf
í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is



Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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



SUZUKI Grand vitara premium+ (cruise, a/c, álfelgur). Árgerð 2011, ekinn 161 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 2.190.000. Rnr.210137.



VW Caddy maxi live. Árgerð 2012, ekinn 90 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 3.290.000. Seljandi skoðar skipti. Rnr.210295.



CHEVROLET Captiva. Árgerð 2007, ekinn 115 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.450.000. Rnr.221501.

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu



DÍSEL TILBOÐ 295 ÞÚS.

Nissan Terrano "33" árg 1999, ek. 260 þús. bsk, krókur. Sko "16. Verð 295 þús. Uppl. í s. 891 9847



TOYOTA LCR GX 120 GLÆSILEGT EINTAK árg. 6/2006, ek 140þ dísel, sjálfsk. Verð 3.590 þús Uppl. 898-1395

500-999 þús.



AYGO SPARIBAUÐUR - TILBOÐ

TOYOTA AYGO árg 2006 ek.163 þús, sk.16, beinskíptur, mjög sparneitt ásett verð 790 þús TILBOÐ 590 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Varahlutir



Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

ÁRATUGA REYNSLA

Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Þjónustugagnstafur Ró ehf. s. 780 3939

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar



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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR

Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snryrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR

- MÚRVERK

- FLUTUN

Getum bætt við okkur verkum í

flísalögnum, múrverki og múrvöðgerðum.

Áratuga reynsla og vönduð vinnubrögð

Tímavinna og tilboð
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994



ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

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

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

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?



Við þjónustum þig með litil sem stór verk.

Tímavinna eða tilboð.

Sími 544-4444 / 777-3600
www.jaiðnaðarmenn.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Húsasmíðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss, uppslátt og fl. Áratuga reynsla. S. 867 7753

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

SPÁSÍMI 908 6116

Ástir, fjármál og heilsa. Einkatímar í s. 823 6393 Sírry.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjódum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Viðgerðir

Heimilislækni - Viðgerðarþjónusta. Sækjum og skilum. Casa-Raf ehf S. 845 5976

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsyn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

Háls og Únlíðs-festa. 12.990,-kr
EROS
erotic store
www.eros.is
Lágmúli 7

HEILSA

Nudd



TANTRA NUDD

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Til leigu eru 4 litlar stúdíó íbúðir í Gistiheimilinu Fell í Garðabæ. Verð 105P og 125P. Eru lausar strax. Uppl í síma 8943110 og brekkuas@simnet.is

2ja herb. íbúð í Garðabæ til leigu. Laus strax. Uppl. í s. 869 6414

Room for rent, herbergi til leigu á sv. 101 RVK. Uppl./ after. kl. 18:00 S. 862 1846

Atvinnuhúsnæði

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFUR - VINNUSTOFUR

Nokkur 20 - 46 m2 rými laus eða að losna í snyrtilegu húsnæði. Nánar á www.leiga.webs.com s. 898 7820

Geymsluhúsnæði

Tökum hjólhýsi og fellihýsi til geymslu í upphituðu húsnæði á Eyrbakka. Verð kr. 5000 á fm. Uppl. í s. 859 0141

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS

Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

GEYMSLULAUSNIR.IS

Upphitað og vaktað geymslurými. Verð frá 2900kr.mán. SÆKJUM OG SENDUM. S: 615-5005

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

GEYMSLURTILLEIGU.IS

Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-10 fm. Tilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

GEYMSLUR.COM

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

ATVINNA

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

TILKYNNINGAR

Einkamál

SKYNDIKYNNI
Karlar: 905-2000 / 535-9920
Konur og karlar auglýsa frítt: 535-9923

Skyndikygni á símatorgi. 100% leynd. RaudaTorgid.is

908 5500 - SÍMASEX

Opið allan sólarhringinn. Algjör trúnaður.

Makaskipti? Swinging? Þríhyrningsr? Cuckold? Íslendingar.eu bjóða upp á frábær samskiptatækifæri - frítt, að sjálfsögðu. Allar upplýsingar hér: Makaskipti.eu

ÍSLENDINGAR.EU

Ertu í makaleit? Langar þig á stefnumót? Ertu með frjálslýnda hugsun? Íslendingar.eu bjóða upp á frábær samskiptatækifæri - frítt, að sjálfsögðu. Littu við! Íslendingar.eu

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

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

LEIKIR HELGARINNAR LAUGARDAGINN 7. NÓV
14:50 MAN.UNITED - W.BROMWICH A.
17:20 STOKE CITY - CHELSEA

SUNNUDAGINN 8. NÓV
13:20 ASTON VILLA - MAN.CITY
15:50 LIVERPOOL - CRYSTAL PALACE
15:50 ARSENAL - TOTTENHAM

HJÓMSVEITIN KLETTAR
RÚNAR ÞÓR,
RÚNAR VILLAVALLA,
REYNIR GUÐMUNDS.
OG SIGGI ÁRNA.
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 áskilinn

SPRENGISANDUR ER Í LOFTINU
SIGURJÓN M. EGILSSON OG UMRÆÐA SEM SKIPTIR MÁLI
SUNNUDAG KL. 10:00 - 12:00

BYLGJAN
989

TÍMAMÓT



Faðir minn og bróðir okkar,

Jörundur Jóhannesson
listmálari,

andaðist á heimili sínu í Nivå,
Danmörku, 15. september síðastliðinn.
Bálför hefur farið fram í Danmörku.
Hann verður jarðsunginn frá Guðríðarkirkju í
Reykjavík, þriðjudaginn 10. nóvember kl. 15.00.

**Jóhannes Jörundsson, Sveinfríður Jóhannesdóttir,
Hákon Jóhannesson og Helga Jóhannesdóttir**



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

Sigrún Georgsdóttir

Viðilundi 20, Akureyri,

lést á hjúkrunarheimilinu Hlíð,
sunnudaginn 1. nóvember.
Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju
mánudaginn 9. nóvember kl. 13.30.

Gunnar L. Hjartarson

Anna Gunnarsdóttir **Girish Hirlekar**
Hjördis Gunnarsdóttir **Grétar Viðarsson**
Ómar Gunnarsson **Árný Helga Reynisdóttir**
Gunnar Georg Gunnarsson **Valgerður Lóa Gísladóttir**
ömmubörn og langömmubörn.



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

Jakob Eyfjörð Jónsson

Grindavík,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Viðihlíð
laugardaginn 31. október. Útförin fer fram
frá Grindavíkurkirkju mánudaginn
9. nóvember kl. 14.00.

Guðrún Steina Gamalielsdóttir

Sveinn Eyfjörð **Auður Ármannsdóttir**
Elísa Eyfjörð **Jim Andersen**
Jakob Guðmann **Þorbjörg Eðvarðsdóttir**
Gunnsteinn Agnar **Ingibjörg Þórhallsdóttir**
Daði Arthur **Dagmar Lóa Hilmarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir mín,

Sigríður S. Sölvadóttir

Hrafnhólum 6,

lést 26. október síðastliðinn.
Útförin hefur farið fram í kyrriþey
að ósk hinnar látnu.

Fyrir hönd aðstandenda,

Jónína Jónsdóttir



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og bróðir,

Haldór Halldórsson

bifvélavirki frá Ísafirði,

lést þriðjudaginn 27. október á
hjúkrunarheimilinu Eir.

Hann verður jarðsunginn frá Ísafjarðarkirkju
laugardaginn 7. nóvember kl. 11.00.

Ingibjörg Halldórsdóttir **Hannes Guðmundsson**
Sigrún Halldórsdóttir **Björn Jóhannesson**
Marta K. Halldórsdóttir **Valur Þór Norðdahl**
Einar Halldórsson **Lanilyn Galo Secuya**
afa- og langafabörn og systur hins látna.

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



Hópurinn sem stendur að ráðstefnunni. Steinunn Inga er önnur frá hægri í fremstu röð.

Guðrún frá Lundi, Dísá ljósálfur og pönk á Patró

Hin aðskiljanlegustu mál eru til umfjöllunar á ráðstefnu sem nemandur í meistaranámi í hagnýtri menningarmiðlun við HÍ efna til í dag í Bratta við Stakkahlíð.

„Við viljum fá áheyrendur til að bráðna fyrir stuttum og snjöllum erindum okkar um margvísleg málefni,“ segir Steinunn Inga Óttarsdóttir. Hún er ein þeirra tuttugu og tveggja meistaranema í hagnýtri menningarmiðlun við Háskóla Íslands sem halda málþing í dag milli klukkan 13 og 17 í húsnæði HÍ við Stakkahlíð, nánar tiltekið í salnum Bratta.

„Hver og einn heldur fimm mínútna erindi um sitt nördalega sérsvið,“ lýsir Steinunn Inga og nefnir sem dæmi matjurtaræktun í Reykjavík fyrr og nú, óperu um Dísu ljósálf, pönk á Patró, skreytingu Baltasars í Flatleyrarkirkju, ólöglegt niðurhal, eskimóa í ólgusjó, bókasöfn Lundúnaborgar og Guðrúnu frá Lundi. En hvað valdi Steinunn sjálf sem umræðuefni?

„Ég ætla að segja frá Magnúsi Stephensen konferensráði og sjóferð hans til Kaupmannahafnar haustið 1825. Ég skrifaði meistaranáttgerð um ferða-

Maður þarf að kjarna sig til að koma efni frá sér á skilmerkilegan en fjórlegan hátt á fimm mínútum.

sögur Íslendinga frá upphafi til 1835 og Magnús er svo skemmtileg týpa, því það eru á honum svo margar hlíðar. Hann gat verið mikið merkikerti og snobbhæna en svo gat hann verið mildur og mjúkur líka. Magnús kemur við sögu í nýju bókinni hans Einar M. Hundaðögum, þannig að ég vitna í heimildir frá upphafi ferðar til ársins 2015.“

Steinunn Inga segir það lið í náminu að nemandur haldi svona ráðstefnu einu sinni á vetri, og leggi þar hver og einn sitt af mörkum. „Maður þarf að kjarna sig

til að koma efni frá sér á skilmerkilegan en fjórlegan hátt á fimm mínútum,“ segir hún og kveðst afar ánægð í hagnýtri menningarmiðlun. „Þar er glímt fræðilega við menningararfinn og menningarpólitíkin er krufin. Svo er hópurinn frábær og kennararnir líka og búið að vera brjáláð að gera það sem af er vetri,“ segir hún. En býst hún við að það verði jafn brjáláð að gera þegar náminu lýkur? „Það vona ég en veltur kannski svolítið á manni sjálfum. Mikil er orðið um sjónræna miðlun og við tókum námskeið í að búa til stuttmyndir, heimildarmyndir og vefi. Það er heilmikil kúnt að koma menningunni út til fólks og gera hana aðgengilega.“

Steinunn segir alla velkomna að líta inn í Bratta í dag hvenær sem er að hlusta á valin erindi, fá sér kaffibolla og kleinu og tekur fram að ókeypis sé inn. Dagskrána má sjá á menningarmiðlun. hi.is/gun@frettabladid.is

ÞETTA GERDIST:
6. NÓVEMBER 1954

Veitingahúsið Naustið opnað við Vesturgötu

Veitingahúsið Naustið var opnað í Reykjavík þennan dag árið 1954. Sveinn Kjarval innanhússarkitekt var fenginn til að hanna útlit þess og gerði það með sérstökum hætti. Allar innréttingar og skreytingar minntu á sjósókn og skip. Kýraugu voru í stað glugga og súlur innan-dýra líktust möstrum. Aðalsalurinn var eftirmynd af borðsal í gömlu seglskipi, bitar í lofti og veggir bogadregnir líkt og byrðingur.

Ljósakrónan í aðalsal var stýrishjól en hvalskutlar, línustokkar, beituhnifar, önglar og ýmsir fleiri munir úr veiðarfærum voru til skreytingar, að ógleymdri gamalli skipsþjöllu sem setti svip á húsakynnin.

Uppi var setið með drykki undir súð á bekkjum þöktum kyrhúðum.

Naustið var fyrst veitingahúsa til að bjóða upp á þorramat á þorranum, það var veturinn 1958. Í raun var orðið þorramatur ekki til í málinu fyrr en Naustið tók það upp.

Naustið var selt árið 2006 og húsnæðinu var breytt í kínverskan veitingastað. Sá lifði þó ekki lengi og engin starfsemi er í húsinu í dag.



Naustið og húsin við Vesturgötu og Aðalstræti í jóla og vetrarbúningi.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



Mackintosh Konfekt, 2 kg

Verð gilda til og með 8. nóvember eða meðan birgðir endast

Gjafakort Bónus

er gjöf sem kemur að
góðum notum fyrir alla

Gjafakortið fæst til afgreiðslu
í öllum verslunum Bónus

**VINSÆLASTA
JÓLAGJÖFIN Í BÓNUS**



BÓNUS EKKERT BRUÐL



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

nettó

DANSKIR



50%
AFSLÁTTUR

BAYONESSKINKA
VERÐ ÁÐUR
1.996 KR/KG

998 KR
KG



25%
AFSLÁTTUR

FERSKT LAMBA PRIME
VERÐ ÁÐUR
3.998 KR/KG

2.999 KR
KG



39%
AFSLÁTTUR

HAMBORGARHRYGGUR
VERÐ ÁÐUR
1.798 KR/KG

1.097 KR
KG



40%
AFSLÁTTUR

PURUSTEIK
VERÐ ÁÐUR
1.798 KR/KG

1.079 KR
KG



40%
AFSLÁTTUR

FERSKUR GRÍSABÓGUR
VERÐ ÁÐUR
829 KR/KG

497 KR
KG



Tilboðin gilda 5. – 15. nóvember 2015

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

DAGAR



BÆKLINGURINN
KOMINN Í HÚS

Danpo
mad med glæde



KJÚKLINGANAGGAR
1 KG

1.698 KR
PK



KJÚKLINGALEGGIR
2 KG

798 KR
PK



KJÚKLINGABORGARAR
1 KG

2.298 KR
PK



KJÚKLINGALÆRI
M/BEINI

1.249 KR
PK



KJÚKLINGAPOPP

1.798 KR
PK



GRÍSASKANKAR FROSNIR
VERÐ ÁÐUR
-498 KR/KG

398 KR
KG

20%
AFSLÁTTUR



KJÚKLINGABRINGUR
Í DANSKRI PIPARMARINERINU
VERÐ ÁÐUR
-2.384 KR/KG

2.098 KR
KG



GOURMET FLÆSKESVÆR
70 G
VERÐ ÁÐUR
379 KR/KG

299 KR
PK

21%
AFSLÁTTUR



DANSKT
RÆKJUSALAT

498 KR
PK



DANSKT
SKINKUSALAT

379 KR
PK



DANSKT
TÚNFISKSALAT

329 KR
PK



DANSKT
EGGJASALAT

248 KR
PK



DANSKT
PIPARRÓTASALAT

229 KR
PK



DANSKT
KJÚKLINGASALAT

299 KR
PK



SÍLD MARINERUÐ

620 KR
PK

SÍLD KRYDDUÐ

598 KR
STK



SKIPPER SÍLD
KARRÝ

476 KR
STK

SKIPPER SÍLD
TOMAT/KRYDDUÐ

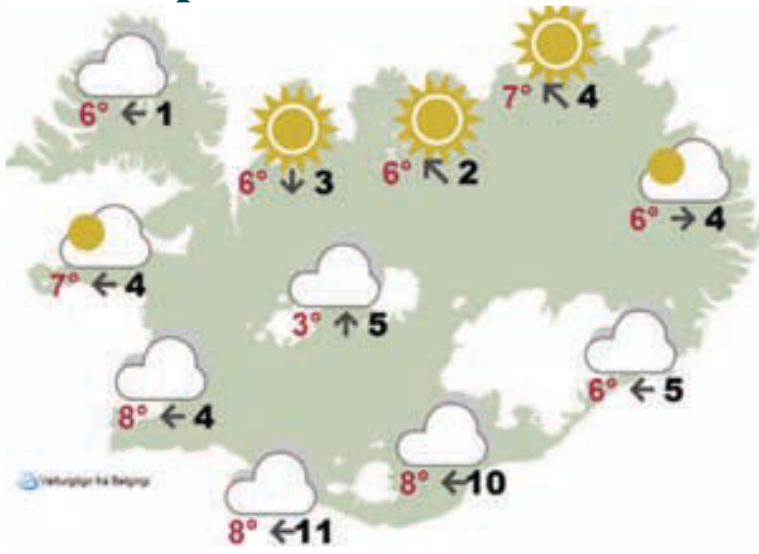
398 KR
STK

Netto.is

| Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Suðaustanátt 5-13 metrar á sekúndu og dálítill væta. Norðaustlægari síðdegis og bætur í vind og úrkomu, fyrst suðaustanlands. Viða rigning um kvöldið. Hiti 4 til 9 stig.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6°	3°	5°
↗10	↘2	↗11
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
5°	6°	2°
↑16	↗14	↑14

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	3°	3°
↖3	↗6	↗9
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
3°	5°	-0°
↑10	↑6	↑12

Prautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- snöggur
 - frá
 - erta
 - lík
 - vörumerki
 - fýla
 - framvegis
 - tveir eins
 - tryllingur
 - for
 - til
 - könnun
- LÓDRÉTT**
- einn milljarð-asti
 - ung
 - viðhorf
 - flan
 - fáskiptinn
 - skarð
 - útsæði
 - sigta
 - missir
 - kyrrð

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

LÁRÉTT: 2. snar, 6. aft, 8. yfa, 9. nær, 11. ss, 12. óloft, 14. áfram, 16. tt, 17. æði, 18. au, 20. að, 21. próf. LÓDRÉTT: 1. nanó, 3. ny, 4. arfstæða, 5. res, 7. fálatur, 10. rof, 13. fræ, 15. miða, 16. tap, 19. ró.

Skák Gunnar Björnsson

Rosentalis átti leik gegn Mitkov í Sviss árið 1991.

Svartur á leik

1....g2! 2. Hg4 Hh4! og hvítur gafst upp. HM ungmenna kláraðist í gær. Vignir Vatnar Stefánsson og Óskar Víkingur Davíðsson fengu flesta vinninga íslensku keppendanna. www.skak.is Bikarsyrpa TR hefst í dag.



Sudoku

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku

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

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

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

Myndasögur

PONDUS



GELGJAN



BARNALÁN



FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Öfghópar á Íslandi

Hatursglæpir hafa orðið sífellt meira áberandi í löndunum í kringum okkur og Ísland fer ekki varhluta af þeirri þróun. Eru öfghópar raunveruleg ógn á Íslandi?



Hættur að vera reiður

Mikael Torfason var langveikt barn sem þurfti á læknaaðstoð að halda sem foreldrar hans vildu ekki að hann fengi trúar sinnar vegna. Lífi hans var margsinnis stefnt í hættu en skrif nýrrar bókar hans fólu í sér uppgjör við foreldrana.

Mamma samtímamyndlistar

Edda Jónsdóttir stofnaði gallerí ið fyrir sléttum 20 árum, þá um fimmtugt með enga viðskiptaþekkingu. Í dag ganga þar kaupum og solum verk þekktra listamanna fyrir hundruð milljóna á ári.



MORA MMIX TILBOÐSDAGAR

Sérstök opnun á morgun, 7. nóvember frá klukkan 10 til 16

30% afsláttur
mora mmix blöndunartæki

25% afsláttur
sturtuklefar og -hurðir

25% afsláttur
IFÖ innréttingar



mora

Við höldum upp á **30 ára samstarf Mora og Tengis** með glæsilegum tilboðsdögum. Gleðin hefst **laugardaginn 7. nóvember** og verður sérstök opnun frá klukkan 10 til 16, komið og gerið frábær kaup, við erum með heitt á könnunni og með því.

Gæði, þjónusta, ábyrgð - það er Tengis

Sérstök opnun laugardaginn 7. nóvember frá klukkan 10 til 16.



Smiðjuvegi 76 • Kópavogi • Sími 414 1000 • Baldursnesi 6 • Akureyri • Sími 414 1050 • www.tengi.is • tengi@tengi.is

FRÉTTABLAÐIÐ **MENNING**

Gerist á enda heimsins – þar sem kalt er í veðri

Pétur Hrafn Valdimarsson prentari hefur sett saman myndasöguhefti með bröndurum. Efnið gerist á vaktaskiptum í frystihúsi. Margir karakterar koma við sögu en þeir skiptast hratt út.

„Ég hef alltaf skissað og byrjaði á þessum karakterum fyrir svona tíu árum. Svo varð bókin til hægt og rólega. Ég vissi ekki hvort hún mundi nokkurn tíma klárast,“ segir Pétur Hrafn Valdimarsson prentari um teiknimyndasöguhefti sem hann hefur gert. Í bígerð er að þýða það á íslensku enda benda fjöll og firðir á bókarkápuinni til þess að það gerist á Íslandi. Höfundur er þó loðinn í svörum þegar hann er krafinn sagna um söguhlöðir. „Efnið gerist á einum vaktaskiptum í frystihúsi á enda heimsins, gæti verið hvar sem er þar sem dálítið kalt er í veðri.“

Söguþráðurinn er enginn. „Ég passa mig á að hafa hvorki sögu né rauðan þráð. Bara bunka af bröndurum, líkamlegt ofbeldi og grín,“ segir Pétur Hrafn.

„Kung fusion er eins og Prúðu leikararnir, ekki saga heldur sýning og þó enginn kunni að meta ofbeldi í verunni þá gildir annað um myndasöguheiminn. Ofbeldi þar er svolítið eins og að detta á hausinn. Það eru ansi margir karakterar sem koma við sögu í



ÉG PASSA MIG Á AÐ HAVA HVORKI SÖGU NÉ RAUÐAN ÞRÁÐ. BARA BUNKA AF BRÖNDURUM, LÍKAMLEGT OFBELDI OG GRÍN.

heftinu, þeir skiptast hratt út, eftir því hver er laminn og hver er uppi-standingi.“

Pétur Hrafn er frá Selfossi en hefur búið í Danmörku frá árinu 1996. Hann vinnur á bókasafni í Gentofte, en er lærður prentari og hefur unnið í pósti, hreingerningum og hinu og þessu að eigin sögn. Kann hann vel við sig í Dana-veldi? „Já, ég er bara svo skotinn í Kaupmannahöfn og á þar marga vini, fór hingað út í ævintýri og er enn staddur í því.“

Teiknimyndasagan er enn bara í ljósrituðu, litlu upplagi og ekkert eintak hefur verið selt. „Ég skrifaði hana á dönsku og dreifði henni á nokkur forlög í Danmörku en hef engin viðbrögð fengið svo ég veit ekki hvort nokkur hefur lesið hana enn nema nánustu ættingjar og vinir,“ segir Pétur Hrafn.

Næst á dagskrá er að finna réttu frasana í íslensku þýðinguna að sögn Péturs Hrafn. En er kominn titill? „Nei, mér datt helst í hug: Heima er best – iskalt. Það er vinnutitill enn þá.“ gun@frettabladid.is



„Það kann enginn að meta ofbeldi í verunni en það gildir annað í myndasöguheiminum,“ segir Pétur Hrafn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Leikræn tilþrif og samhæfð dansspor

DANS

This conversation is missing a point

★★★★★

Höfundar Unnur Elísabet Gunnarsdóttir og Berglind Rafnsdóttir
Framkvæmdarstjóri Hallfríður Þóra Tryggvadóttir

Dansarar Unnur Elísabet Gunnarsdóttir og Berglind Rafnsdóttir
Tónlist Þorsteinn Eyfjörð
Ljósahönnuður Arnar Ingvarsson
Búningar Erna Bergmann



Berglind og Unnur túlka á kómiskan hátt samtal tveggja einstaklinga hvor við annan og samfélagið út á við.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

This conversation is missing a point er nýtt íslenskt dansverk eftir þær Unni Elísabetu Gunnarsdóttur og Berglindi Rafnsdóttur sem var frumsýnt í Tjarnarbíói 4. nóvember. Verkið fjallar um mannleg samskipti og hvernig manneskjan tekst á við umhverfi sitt við vandræðalegar aðstæður. Hvernig má haga sér félagslega og hvað er ásættanlegt að gera og segja. Öll búum við í samfélagi þar sem óskrifðar reglur ríkja um það hvernig sé viðeigandi að haga sér. Í heiminum eru tvær gerðir manna, þeir sem leiða samræður og þeir sem fylgja þeim. Í verkinu fáum við innsýn inn í hugarheim þeirrar síðarnefndu og hvernig það getur verið hamlandi og jafnvel lamandi að þurfa að laga sig að aðstæðum sem eru manni ekki eðlilegar.

Með leikrænum tilþrifum og samhæfum danssporunum túlka þær Unnur og Berglind á kómiskan hátt samtal tveggja einstaklinga hvor við annan og samfélagið út á við. Báðar hafa þær gott vald á hreyfingum og eru mjög færar í þeim stíl sem verkið er unnið út frá.

Dansverkið er vel æft og fullt af gleði. Höfundarnir hafa áberandi gaman af að takast á við kómik sem var skemmtileg viðbót í dansflóruna á Íslandi. Hins vegar var innihald sýningarinnar heldur rýrt og vantaði skýrari afstöðu til

þess samfélags þar sem boð og bönn ráða ríkjum.

Kaflar verksins voru keimlíkir og framvinda verksins hefði mátt vera fjölbreyttari, beittari og skýrari. Fyrir bragðið virkaði söguþráðurinn fulleinfaldur og jafnvel yfirboðskennur. Efnið er skemmtilegt og hefur upp á margt að bjóða en úrvinnslu þess skorti dýpt og skilur verkið því ekki mikið eftir sig.

Tónlistin eftir Þorstein Eyfjörð var sémileg og studdi við hreyfingar og pásur í verkinu sem voru að mörgu leyti góðar. Verkið er byggt upp eins og samtal og eins og í öllum samræðum verður oft hlé meðan beðið er svars. Tónlistin studdi vel við þetta án þess að vera beinlínis eftirtektarverð að öðru leyti.

Búningarnir voru ágætir og bentu til þess að aðstæður væru formlegar og það væru vissar reglur sem þyrfti að hlýða bæði í klæðaburði og framkomu. Kara Hergils

NIÐURSTADA:

Vel æft dansverk sem var fullt af gleði, en vantaði dýpt og varð fyrir vikið heldur yfirborðskent.

ENN GALA GAUKAR...

JÓLIN JÓLIN

JÓLALÖG OG TEXTAR ÓLAFS GAUKS

ANNA MJÖLL SVANHILDUR

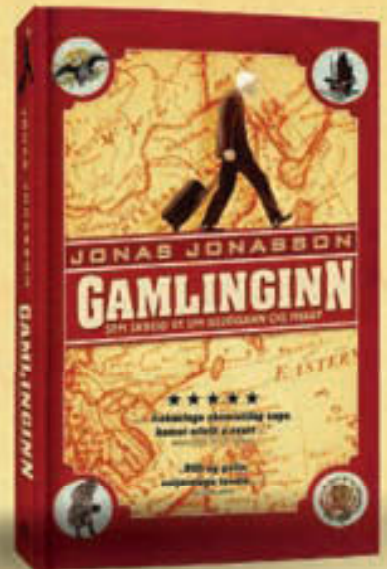
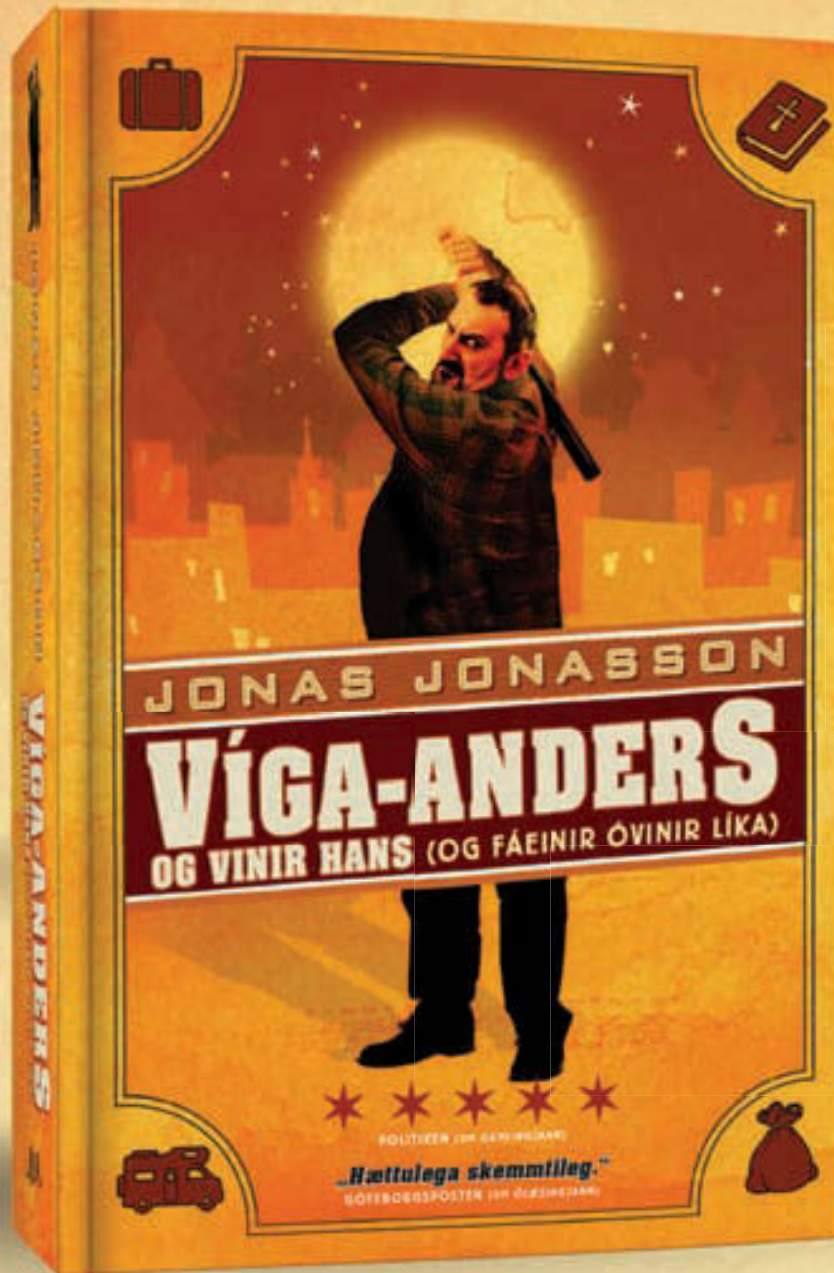
3. desember

Miðasala: tix.is

Salurinn, Kópavogi sími: 44 17 500



Prestur, morðingi og móttöku- stjóri hittast á bar ...




POLITIKEN (UM GAMLINGJANN)

„Hættulega skemmtileg.“

GÖTEBORGSPÖSTEN (UM ÓLÆSINGJANN)



 www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

JPL
JPLV ÚTGÁFA
www.forlagid.is



Lífraenn kókosís



MJÓLKURLAUS



GLÚTENLAUS



ÁN SOYA



12
BRAGÐTEGUNDIR



Jólakaffi frá Te & kaffi

Ilmríkt með keim af hnetum og ávöxtum.



Súkkulaði dagatöl

Mikið úrval af dagatölum.



399 stk
verð áður 549

Frón amerísk smákökudeig

Tilbúið í ofninn.



Guy Fieri pastasósur

Hagkaup mælir með Guy Fieri sósunum.



Butter Cookies

Pessar með smjörbragðinu.



Nýtt í Hagkaup

Kims

All In er öðruvísi snakk.

TEATOX

100% NÁTTÚRULEGT



NATURAL DEFENSE

Styrkir ónæmiskerfið og er einstaklega bragðgott. 100% náttúrulegt og lífrænt, ríkt af vítamínunum og andoxunarefnum! Inniheldur m.a. sólhatt, grænt te og engifer



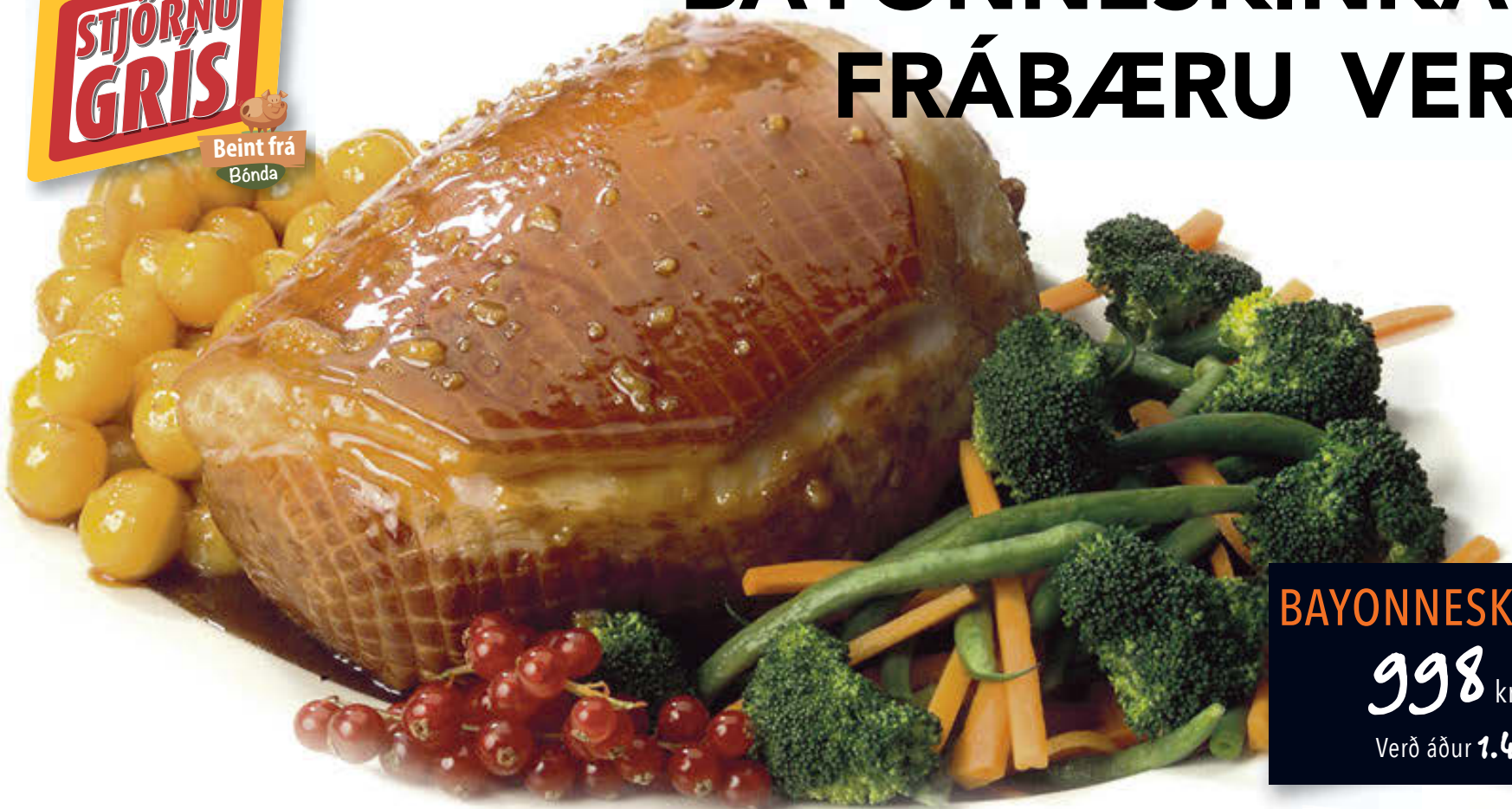
MATCHA TE

Engin önnur fæðuteygund inniheldur eins mikið af andoxunarefnum og energy matcha sem er 10-15 sinnum öflugra en annað grænt te. Energy Matcha er í duftformi og er bæði hægt að hafa sem heitt te eða út í boozta.



Teatox te línan fæst í Hagkaup Kringlunni, Smárlind, Eiðistorgi og Garðabæ

BAYONNESKINKA Á FRÁBÆRU VERÐI



BAYONNESKINKA
998 kr/kg
 Verð áður 1.451



TILBOÐ
25%
 afsláttur á kassa



TILBOÐ
20%
 afsláttur á kassa



Ferskur

TILBOÐ
30%
 afsláttur á kassa



FJÖRULAMB RIBEYE
3.224 kr/kg
 verð áður 4.299



ENTRECOTE
3.999 kr/kg
 verð áður 4.999



KJÚKLINGUR HEILL
769 kr/kg
 verð áður 1.099



TILBOÐ
20%
 afsláttur á kassa



TILBOÐ
25%
 afsláttur á kassa



UNGNAUTAFÍLE
3.999 kr/kg
 verð áður 4.999



KJÚKLINGA-BRINGUR
2.174 kr/kg
 verð áður 2.899



GRÍSASAMLOKA FABRIKKUNNAR
 (Pulled pork)

RIFIÐ GRÍSAKJÖT ÚR REYKTUM HÆGELDUÐUM GRÍSAÞÓGI Í SÉRLAGAÐRI „PULLED PORK“ SÓSU FABRIKKUNNAR



Fulleldað - þarf aðeins að hita

Nýtt í Hagkaup



Pakkinn inniheldur 500g af grísakjöti sem passar vel í fjórar grísasamlokur. Munið að grípa Fabrikkubrauðin með. Grísasamlokan er ljúffeng með Barbíkjúsósu Fabrikkunnar sem og japönsku majónesi.

HAGKAUP
 Skemmtilegast að versla

LAUGARÁSBÍÓ

miði.is Miðasala og nánnari upplýsingar

Coca-Cola LAUGARÁSBÍÓ

SÝND Í 4K!



SPECTRE

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

SPECTRE	5, 6, 9, 11
JEM AND THE HOLOGRAMS	5
CRIMSON PEAK	10:30
SICARIO	8
HOTEL TRANSYLVANIA 2	4

SAMBÍÓIÐ NÁBU Í SAMBÍÓ APPÍÐ ÞÁÐ MARGGEORGAN SIG

FRÁBÆR GRÍNMYND PAR SEM SKÁTARNIR SÝNA AD PEIR ERU ÁVALLT VIÐBÚNIR

SPECTRE KL. 6-7:30-9:15-10:35

SCOUTS GUIDE TO THE ZOMBIE APOCALYPSE KL. 5:50-8-10:10

THE LAST WITCH HUNTER KL. 5:30-8-10:20

PAN KL. 5:30

EVEREST KL. 5:30

THE WITCH HUNTER KL. 8

LEGEND KL. 10:30

BLACK MASS KL. 8-10:30

EVEREST 2D KL. 5:30-8-10:30

ALFABAKKA

EGILSHÖLL

KEFLAVÍK

AKUREYRI

KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

SCOUTS GUIDE KL. 5:50-8-10:10

THE LAST WITCH HUNTER KL. 5:30-8-10:20

PAN KL. 5:30

EVEREST KL. 5:30

THE WITCH HUNTER KL. 8

LEGEND KL. 10:30

BLACK MASS KL. 8-10:30

EVEREST 2D KL. 5:30-8-10:30

SPECTRE KL. 6-7:30-9:15-10:35

SCOUTS GUIDE KL. 5:50-8-10:10

THE LAST WITCH HUNTER KL. 5:30-8-10:20

PAN KL. 5:30

EVEREST KL. 5:30


THE WITCH HUNTER KL. 8

LEGEND KL. 10:30


BLACK MASS KL. 8-10:30

EVEREST 2D KL. 5:30-8-10:30


SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ




SPECTRE




BURNT



DHEEPAN



KLOVN



LEGEND

BLACK MASS

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

6. OKTÓBER 2015

Hátíðir

Hvað? Unglist - Listahátíð ungs fólks
Hvenær? 16.00
Hvar? Hitt húsið Vettvangur fyrir ungt listafólk. Á hátíðinni fær meðal annars skáldskapur, myndsköpun, tónlist dans og leiklist að flæða. Hátíðin stendur til 15. þessa mánaðar og er ókeypis inn á alla viðburði. Leikar hefjast í dag þegar fjöldi hljómsveita leikur í Hinu húsinu en tónleikarnir eru hluti af utandagskrá tónlistarhátíðarinnar Iceland Airwaves.

Fyrirlestrar

Hvað? Um ævi og starf Edgars Cayce
Hvenær? 20.00
Hvar? Lifsspekifélagið, Ingólfsstræti 22

Guðjón Árnason greinir frá lífi og starfi ljósmyndarans Edgars Cayce sem einnig var gæddur skyggni- og lækningahæfileikum.

Opnanir

Hvað? Nina Sæmundsson - Listin á hvörfum
Hvenær? 18.00
Hvar? Listasafn Íslands Sýning á verkum Nínu Sæmundsson opnuð í kvöld. Á sýningunni verður leitast við að gefa gestum sýn yfir alþjóðlegan listferil Nínu á tímum mikilla breytinga og tveggja heimsstyrjalda. Helstu lykilverk hennar verða kynnt. Sýningarstjóri er Hrafnhildur Schram.

Tónlist

Hvað? Utandagskrá Iceland Airwaves
Hvenær? 12.00
Hvar? Viðsvegar um borgina Fjölbreytt off-venue dagskrá í telfni af tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves er í boði viðsvegar um borgina í dag. Dagskrána er hægt að kynna sér á vefsíðunni icelandairwaves.is.

Hvað? Hrafnar
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt Hljómsveitin Hrafnar er skipuð bræðrunum Georg og Vigni Ólafssonum, Helga og Hermannni Inga Hermannssonum og Hlödver Gunnarssyni. Hljómsveitin leikur gjarnan írsku og skoska tónlist, country, bluegrass og blues. Hljómsveitin mun leika blöndu af efni sem þegar hefur komið út og nýrra efni. Miðaverð er 3.000 krónur.

Hvað? Dúndurfréttir
Hvenær? 21.00
Hvar? Hlégarður, Háholti 2 Hljómsveitin Dúndurfréttir fagnar tuttugu ára starfsafmæli og leikur klassískt rokk. Miðaverð er 3.500 krónur.

Hvað? Belleville á Vökudögum
Hvenær? 21.00
Hvar? Garðakaffi, Akranesi Harmonikkubandið Belleville leikur gömul frönsk lög og frum-samið efni á tónleikum á Garðakaffi í kvöld. Hljómsveitin sérhæfir sig í svokallaðri musete-tónlist sem leikin var á harmóníkuböllum í Frakklandi á fyrri hluta 20. aldar. Miðaverð er 1.500 krónur.

Hvað? Mugison
Hvenær? 21.00
Hvar? Edinborgarhúsið, Ísafirði Tónlistarmaðurinn Mugison leikur á tónleikum í Edinborgarhúsinu í kvöld. Miðaverð er 2.500 krónur.

Hvað? Dj Hrönn
Hvenær? 21.00
Hvar? Frederiksen Ale House

Hvað? Trúbadorarnir Alexander og Guðmann
Hvenær? 21.00
Hvar? American Bar

Hvað? Ljótú hálfvitarnir
Hvenær? 22.00
Hvar? Café Rosenberg Ljótú hálfvitarnir spila á tónleikum á Café Rosenberg í kvöld. Miðaverð er 3.500 krónur.



Mugison spilar á tónleikum á Ísafirði í kvöld.



Ljótú hálfvitarnir spila á Café Rosenberg í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hvað? Fræbbblarnir
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn Hljómsveitin Fræbbblarnir leikur gömul lög og nýtt efni á Græna hattinum í kvöld en í haust kom út platan Í hnotskurn. Auk þess hefur sveitin gefið út fimm stórar plötur auk fimm minni plötna en sveitin var stofnuð í Kópavogi árið 1978. Miðaverð er 2.500 krónur.

Málþing

Hvað? Málþing um menningarmiðlun
Hvenær? 13.00
Hvar? Háskóli Íslands við Stakkahlíð Nemat í meistaranámi í hagnýtri menningarmiðlun við Háskóla Íslands efna til ráðstefnunnar Menningarbræðingur. Stutt erindi um margvisleg málefni og tekur hvert erindi fimm mínútur í flutningi. Dagskráin fer fram í fyrirlestrasalnum Bratta, allir velkomnir.

Uppákomur

Hvað? Staða og þróun mannaúðs-stjórnunar á Íslandi
Hvenær? 08.30
Hvar? Háskólinn í Reykjavík Rannsóknarmiðstöð í mannaúðs-stjórnun við Háskólann í Reykjavík gefur út skýrslu með niðurstöðum CRANET-rannsóknarinnar 2015 í dag og af tilefninu verður haldinn morgunverðarfundur. Fundarstjóri er Þorsteinn Viglundsson, framkvæmdastjóri Sam-

taka atvinnulífsins. Fundurinn er öllum opin og engin þátttökgjöld.

Útgáfuhóf

Hvað? Landnám og landnámsfólk-útgáfuteiti
Hvenær? 17.00
Hvar? Eymundsson, Skólavörðustíg Útgáfu bókarinnar Landnám og landnámsfólk eftir fornleifafræðinginn Bjarna F. Einarsson. Í ritinu er fjallað um upphaf og forsendur landnáms á Íslandi þar sem landnámsbýlið Hólmur í Nesjum er í brennidepli en Bjarni stjórnaði rannsókn þar á árunum 1997-2011.

Leiklist

Hvað? Í hjarta Hróa hattar
Hvenær? 19.30
Hvar? Þjóðleikhúsið Miðaverð er 3.700-4.950 krónur.

Hvað? (90)210 Garðabær
Hvenær? 19.30
Hvar? Kassinn, Þjóðleikhúsinu Miðaverð 4.950 krónur.

Hvað? Eddan
Hvenær? 20.00
Hvar? Austurbær Miðaverð 4.900 krónur

Hvað? Mr. Skallagrímsson
Hvenær? 20.00
Hvar? Landnámssetrinu í Borgarnesi Miðaverð 3.900 krónur.

BÍÓ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Stúlkurnar á Kleppjárnsreykjum	18:00
Jóhanna síðasta orrustan	18:00
Macbeth IS SUB	20:00
Sparrows / Prestir ENG SUB	20:00
Rams / Hrutar ENG SUB	20:00
Glænýja testamentið IS SUB	22:15
Hvað er svona merkilegt við Það?(kitchen sink revolution)	22:00

GUD ER TIL HANNA EFTIR BRUSSEL

GRANJA TESTAMENTIÐ

Samsung  SUHD TV^{4K}

Besta sjónvarpið?

Samsung UE55JS9005 hlaut hæstu heildareinkun í gæðakönnun Neytendablaðsins og ICRT, sem eru óháð alþjóðleg samtök rannsókna og prófana. Niðurstöður þessarar könnunar voru að 24 af 25 bestu sjónvörpum í stærðum 47" til 55" voru frá Samsung, skv. frétt Viðskiptablaðsins 24. september sl. <http://vb.is/frettir/samsung-med-mikla-yfirburdi-i-gaedakonnun-neytendabladisins/121050/>



UE55JS9005

1



FYRSTA SUHD sjónvarpið kemur frá Samsung

2.5



Myndin er 2.5 sinnum bjartari en í venjulegum sjónvörpum

64



Quantum litatæknin gefur 64 sinnum fleiri liti en í venjulegum sjónvörpum

88



Samsung býður þrjár nýjar línur af SUHD sjónvörpum frá 48" til 88"

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900 · ormsson.is/samsungsetrid

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.10 The Middle
08.30 Make Me A Millionaire Inventor
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Mindy Project
10.50 Hart of Dixie
11.40 Bad Teacher
12.05 Guys With Kids
12.35 Nágrannar
13.00 Something's Gotta Give
15.10 Family Weekend
16.55 Community 3
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag.
19.25 Logi
20.15 The X Factor UK
22.15 The X Factor UK
23.00 Peep World
00.20 Persecuted
01.55 Skeleton Twins Kristen Wiig og Bill Hader leika tvíbúrasystkini sem eru löngu hætt að tala saman. Dag einn lenda þau bæði í þeirri lífsreynslu að sleppa naumlega frá því að deyja og það fær þau til að endurhugsa hlutina. Þau ákveða að hittast á ný og fara yfir hvað fór úrskeiðis í sambandi þeirra. Rannsókn þeirra á fortíðinni hefst með því að horfa til baka á sambönd við gamlar kærustur og kærasta og margt áhugavert kemur í ljós.
03.25 Mr. Morgan's Last Love
05.20 The Middle
05.45 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

08.00 UEFA Champions League
09.45 UEFA Champions League
11.30 Ítölsku mörkin
11.50 UEFA Europa League
13.30 UEFA Europa League
15.10 UEFA Europa League
16.50 UEFA Europa League
18.30 La Liga Report
19.00 Höttur - KR Bein útsending frá í Dominos deild karla.
21.05 NBA
21.30 NFL Gameday
22.00 Kórfuboltakvöld
23.25 Evrópudeildarmörkin
00.15 Dominos deildin
01.55 Kórfuboltakvöld
03.30 Sacramento - Houston Bein útsending frá leik Sacramento Kings og Houston Rockets í NBA.

SPORT 2

13.15 Premier League
14.55 Premier League World
15.25 Premier League
17.10 Football League Show
17.40 Premier League
19.25 Messan
20.45 PL Match Pack
21.15 Premier League Preview
21.45 Premier League
23.30 Premier League
01.20 PL Match Pack
01.50 Premier League Preview

GOLFSTÖÐIN

09.35 Golfing World
10.25 Inside The PGA Tour
10.50 HSBC Champions
15.50 Golfing World
16.40 Inside The PGA Tour
17.05 PGA Special: In the Spotlight
17.50 HSBC Champions
22.50 Shriners Open
02.05 Champions Tour Highlights
03.00 HSBC Champions

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

18.05 Glee
18.50 The Carrie Diaries
19.30 Suburgatory
19.55 Who Gets The Last Laugh.
20.20 Hollywood Hillbillies
20.45 Lip Sync Battle
21.05 NCIS. Los Angeles
22.20 Punkturinn
22.45 Suburgatory
23.10 Who Gets The Last Laugh
23.30 Hollywood Hillbillies
23.55 Lip Sync Battle
00.20 NCIS. Los Angeles
01.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.24 Svampur Sveins
07.49 UKI
07.54 Rasmus Klumpur
08.00 Ævintýri Tinna
08.23 Brunabilarnir
08.47 Latibær
09.00 Ljótí andarunginn og ég
09.25 Lukku Láki
09.47 Ævintýraferðin
10.00 Dóra könnuður
10.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar
10.45 Doddi litli og Eyrnastór
10.55 Tommi og Jenni
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveins
11.49 UKI
11.54 Rasmus Klumpur
12.00 Ævintýri Tinna
12.23 Brunabilarnir
12.47 Latibær
13.00 Ljótí andarunginn og ég
13.22 Lukku Láki
13.44 Ævintýraferðin
14.00 Dóra könnuður
14.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar
14.45 Doddi litli og Eyrnastór
14.55 Tommi og Jenni
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveins
15.49 UKI
15.54 Rasmus Klumpur
16.00 Ævintýri Tinna
16.23 Brunabilarnir
16.47 Latibær
17.00 Ljótí andarunginn og ég
17.22 Lukku Láki
17.44 Ævintýraferðin
18.00 Dóra könnuður
18.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar
18.45 Doddi litli og Eyrnastór
18.55 Tommi og Jenni
19.00 Walking With Dinosaurs



Svampur Sveins, kl. 07.24, 11.24 og 15.24

GULLSTÖÐIN

18.50 Two and a Half Men
19.10 Friends
19.35 New Girl
20.00 Modern Family
20.20 Hlemmavídeó
20.50 It's Always Sunny in Philadelp
21.15 Hostages
22.00 The Americans
22.45 The Glades
23.30 The Mentalist
00.10 The Politician's Husband
01.10 Hlemmavídeó
01.35 It's Always Sunny in Philadelp
02.00 Hostages
02.40 The Americans
03.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.00 Cast Away
12.25 Mirror Mirror
14.10 The Rewrite
16.00 Cast Away
18.25 Mirror Mirror
20.10 The Rewrite
22.00 The Drop Bob Saginowski er einmana barþjónn sem tengist ráni sem fer úrskeiðis. Við rannsókn málsins er kafað djúpt í fortíð hverfisins sem hann kemur frá þar sem vinir, fjölskyldur og óvinir vinna allir saman til að hafa í sig og á, sama hvað það kostar.
23.50 The Number 23 Jim Carrey fer hér á kostum í óvenjulegu, dramatisku hlutverki manns sem gengur af göflunum eftir að hafa lesið skáldsögu. Hann fyllist þeirri þráhyggju að sagan hafi verið skrifuð um hann
01.30 How I Spent My Summer Vacation
03.10 The Drop
06.20 Blended Drew Barrymore og Adam Sandler leika einstæða foreldra sem fara á misheppnað blint stefnumót og eru sammála um að þau þurfi aldrei að hittast aftur. Örlögin haga því hins vegar þannig að bæði skrá þau sig í sömu safariferðina í Afríku. Hugmynd beggja var að fara með börnin sín í ævintýraferð um Afríku og þegar þau átta sig á ferðafélögunum eru þau ekki beinlínis sátt.

RÚV

17.00 Stíklur
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 Litli prinsinn
18.20 Leonardo
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Vikan með Gísla Marteini
20.25 Friminútur
20.40 Útsvar
21.55 Poirot – Þar sem síprus grær
23.30 Ryð og bein
01.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Design Star
09.50 Million Dollar Listing
10.35 Pepsi MAX tónlist
13.00 Bundesliga Weekly
13.30 Cheers
13.55 Dr. Phil
14.35 Life In Pieces
15.00 Grandfathered
15.25 The Grinder
15.45 Red Band Society
16.25 The Biggest Loser
17.05 The Biggest Loser
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
19.10 America's Funniest Home Videos
19.35 The Muppets
20.00 The Voice Ísland
21.30 Blue Bloods
22.15 The Tonight Show with Jimmy Fallon
22.55 Elementary
23.40 Hawaii Five-0
00.25 Nurse Jackie
00.55 Californication
01.25 Ray Donovan
02.10 Blue Bloods
02.55 The Tonight Show with Jimmy Fallon
03.35 The Late Show with James Corden
04.15 Pepsi MAX tónlist



19:25

LOGI

Stórskemmtilegur fjölskylduþáttur með Loga Bergmann. Gestir hans í þessum þætti eru þau Óttarr Proppé, Marta María og Bibbi í Skálmöld. Bylgja Babylons verður með uppistand og svo tekur hljómsveitin HAM lagið í lokin eins og henni einni er lagið!

SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365



20:15

X FACTOR UK

Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Eins og fyrri daginn er það Simon Cowell sem fer fyrir fríðum flokki frábærra dómara. Í seinni þættinum eru svo úrslit kvöldsins kynnt.

23:00

PEEP WORLD

Þrælgóð kvikmynd um fjölskyldu sem hittist aðeins einu sinni á ári og öll eiga þau erfitt með að horfast í augu við fortíðina.



22:00

THE DROP

Stórskemmtileg mynd um einmana barþjón sem flækist í rán sem fer úrskeiðis. Með aðalhlutverk fara Tom Hardy, Noomi Rapace og James Gandolfini.



20:20

HLEMMAVÍDEÓ

Frábærir íslenskir gamanþættir um fráskilinn sérvitring sem rekur fremur lúna vídeóleigu rétt hjá Hlemmi. Aðalhlutverk leikur Pétur Jóhann Sigfússon.



Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.

365.is

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



KARL ÁGÚST ÚLFSSON, PÁLMI GESTSSON, RANDVER ÞORLÁKSSON,
SIGURÐUR SIGURJÓNSSON & ÖRN ÁRNASON

Spaugstofan kynnir

YFIR TIL ÞÍN



EINRÓMA LOF
GAGNRÝNENDA!

Hjörtur J. Guðmundsson
Morgunblaðinu:

„Fjörð og húmorinn allsráðandi.“

Hlín Agnarsdóttir
Menningin Kastljósi:

„Og svo hló maður bara!“

María Kristjánsdóttir
Vísjón:

„Áhorfendur voru eftir smá varfærni í upphafi, 100% með í leiknum og lyftu Spaugstofunni í hæðir með lófaklappi, hlátrasköllum, samsöng og standandi uppklappi sem aldrei ætlaði að linna.“

Steinar Svan Birgisson
Facebook:

„Það ætlaði allt um koll að keyra þegar þeir félagar tóku Yfir til þín í lokin og voru viðtökur það góðar að þakið ætlaði bókstaflega að rifna af. Þessi kvöldstund fer í sögubækurnar. Það er von mín að fólk

flykkist á þessa stórbrotnu sýningu, ungir sem aldnir og njóti fyrsta flokks kvöldstundar, gleði um langa hríd.“

Tinna Gunnlaugsdóttir
Facebook:

„Spaugstofan er gull og gersemi.“

LAU. 7/11 KL. 22.30 UPPSELT
FIM. 19/11 KL. 19.30 UPPSELT

LAU. 21/11 KL. 22.30 UPPSELT
MIÐ. 25/11 KL. 19.30 örfá sæti laus

MIÐ. 2/12 KL. 19.30 örfá sæti laus
MIÐ. 9/12 KL. 19.30 nýtt í sölu

FIM. 10/12 KL. 19.30 nýtt í sölu



Við erum ekki fyrirsetur við erum rapparar

MYND/NANNA ELÍSA

Rappsveitin Reykjavíkurdætur steig á sviðið á Nasa á miðvikudagskvöldið og vakti sannarlega athygli. „Geðveik hlustun, sem við höfum ekki vanist áður á tónleikum eins og þessum,“ segir Salka Valsdóttir, ein þeirra kvenna sem mynda hópinn.

„Við höfum oft fengið mikla athygli út á fötin okkar, og mikill fókus er settur á hvernig við litum út, en ekki það sem við erum að segja,“ útskýrir Salka Valsdóttir, ein þeirra kvenna sem stíga á svið Nasa í blábyrjun Airwaves-hátíðarinnar. Voru konurnar allar íklæddar beige-lituum nælonaðhaldsfatnaði úr Lífstykkiabúðinni, með svarta augnmálinngu og hárbeyttu texta að vopni. „Okkur langaði einfaldlega að prófa að koma fram og vinna með það að óhjákvæmilegt væri að hlusta á textann, og fókusinn væri á andlitunum á okkur en ekki hverju hver og ein klæddist,“ bendir Salka á, og segir rúsínuna í pylsuendanum hafa verið þá yfirlýsingu sem fólst í að sjá þær standa þarna saman ólíkar og gríðarlega berskjaldaðar. „Við höfum ekkert að fela og það er ákveðinn partur af þeirri opnun sem felst í tónlistinni okkar, og með þessu fannst okkur sú opnun enn skýrari.“



Salka Valsdóttir segir markmiðinu sannarlega hafa verið náð.

Aðspurð hvort einróma samþykki hafi verið varðandi klæðnaðinn, sem er jú afar afhjúpanði, segir Salka að vissulega hafi einhverjar hikað við að stökkva á vagninn í fyrstu, en krafturinn í hópunum, þar sem hver bakkar næstu upp, hafi að lokum orðið yfirsterkari. Þannig sé um ákveðna samlíkingu við innreið kvenna í íslenska rappsenu. „Konur hafa margsinnis reynt að komast inn í rappsenu í gegnum tíðina, svo sem Beta Rokk og Nadia en mótlætið

hefur verið það mikið að það einhvern veginn klikkar. Við sem hópur höfum sýnt það að með því að vera nógu drullumargar og peppa hver aðra upp höfum við líklega rutt ákveðna braut, og búið okkur til pláss,“ útskýrir hún. En nú hefur klæðnaðurinn vakið gríðarlegt umtal, hver ætli sé munur-

inn á því umtali og umtali um einhvern annan klæðnað sem fjallað hefur verið um?

„Munurinn er sá að þarna erum við að eigna okkur umræðuna á okkar forsendum. Við náðum okkar markmiði klárlega, okkur tókst að beina sjónum að þessu máli með þessum hætti og það er fyrsta skrefið í átt til þess að taka umræðuna aftur til okkar. Þetta hefur oft verið gert, og er nærtækast að benda á brjóstabylltinguna í þessu samhengi. Við tókum það sem þykir niðrandi og snúum því við,“ svarar Salka.

„Þetta gígg var sérlega nærandi, þarna var einhver ró og brjáluð orka á sama tíma,“ segir Salka, sem segist hreinlega ekki hafa hugmynd um hvort þær endurtaki leikinn og klæðist næloninu á næstu tónleikum. „Ég ætla bara að vona að skilaboðin hafi komist til skila og við getum þá klætt okkur eins og okkur sýnist, án þess að það komið niður á umfjöllun um okkar tónlist.“ guðrun@frettabladid.is



MYND/BIRTA RÁN

40.000 fréttapyrstir notendur



Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu blaðið hvar sem er og hvenær sem er.



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og snjallsímann með Fréttablaðsappinu.

Nálágstu appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum:



FRÉTTABLAÐIÐ



ÞÚ FINNUR
ÚTKALL
 Í HAMFARASJÓ

AÐEINS
4.899 KR

22 ÁR
 Á TOPPNUM

„Á þriðja hundrað
 íslenskir togarasjómenn
 horfast í augu við dauðann.“

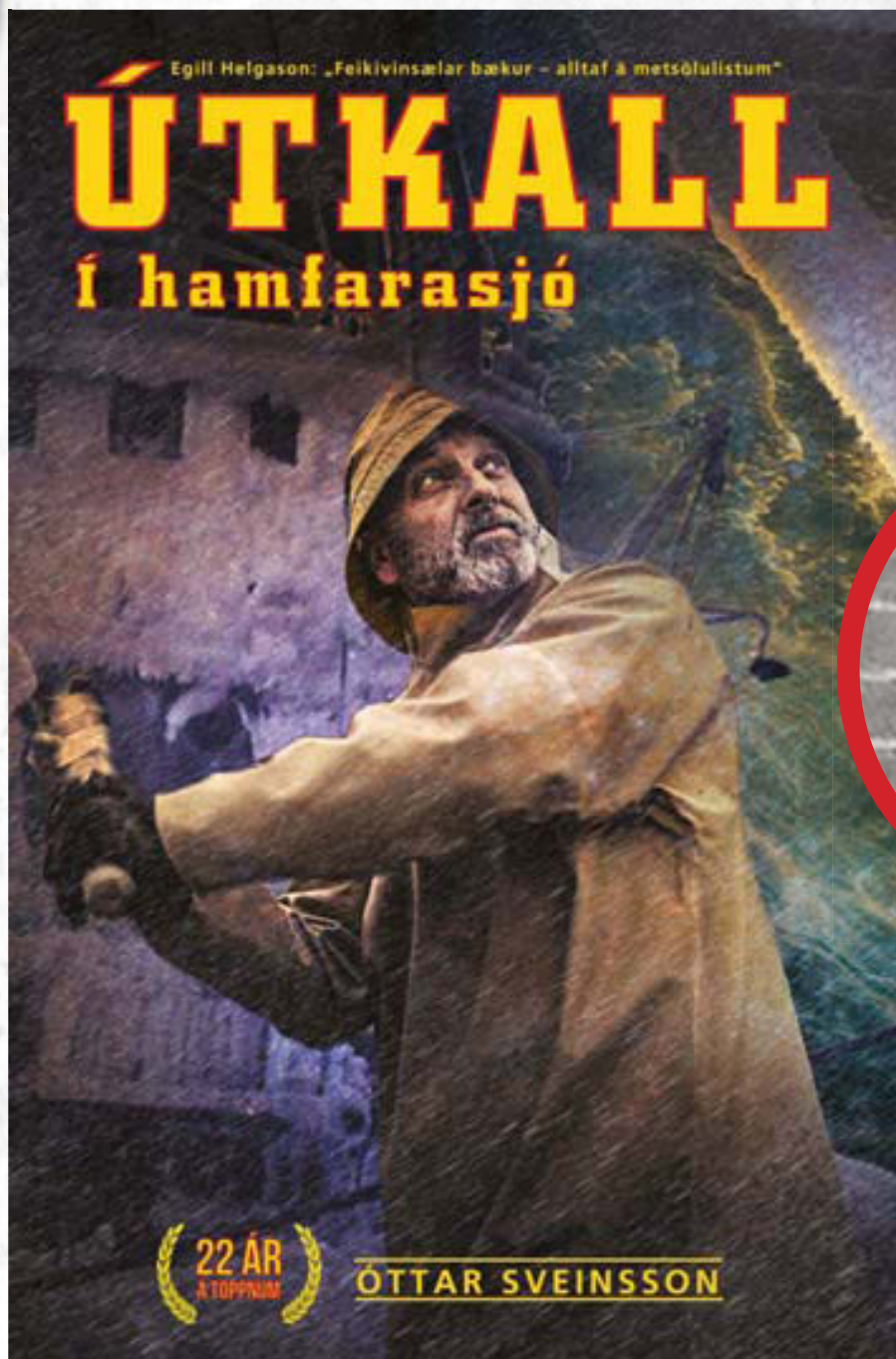
„Eitthvert allra versta
 sjóveður sem Íslendingar
 hafa lent í á öldinni.“

„Togarans Júlí frá
 Hafnarfirði er saknað
 með 30 mönnum.“

„Fullestaður liggur Þorkell
 Máni frá Reykjavík eins og
 borgarísjaki á hliðinni.“

„Öldurnar eru á við
 átta hæða hús.“

„Hér er barist upp á líf
 og dauða við að berja ís.“



EFTIR
ÓTTAR
 SVEINSSON

OG ALLAR HINAR

Hraði, spenna og næmi fyrir við-
 mælendum sem segja frá sönnum
 atburðum hafa þótt aðalsmerki
 Óttars Sveinssonar, höfundar Útkalls-
 bókanna sem setið hafa í efstu
 sætum metsölulistanna síðastliðin 22 ár.
 Gagnrýnandi Morgunblaðsins: „Óttar
 kann að byggja upp spennu án þess að
 beita fyrir sig ódýrum stílbrögðum.“

METSÖLUBÆKURNAR Í

nettó

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í NETTÓ GRANDA OG NETTÓ MJÓDD

Mjódd · Grandi · Salavegur · Búðakór · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.

Bakpankar

Birtu
Björnsdóttur



Lærðu að ljúga

Börnum er uppálagt að vera góð hvert við annað, hegða sér vel og ekki undir neinum kringumstæðum segja ósatt. Samt er um það bil helmingurinn af þeim upplýsingum sem börn taka með sér út í lífið lygi.

Það er til dæmis ekki rétt að svartir blettir myndist á tungunni segi maður ósatt. Og ég hef aldrei heyrt um neinn sem fékk garnaflækju, þennan sjúkdóm sem hljómaði hrottalegri en svartu dauði og sárásótt til samans, en var umsvifalaust hótað í hvert sinn sem mann langaði að rulla niður góða brekku. Ekki hef ég heldur fyrirhitt nokkurn sem skartar ferköntuðum augum eftir að hafa horft of mikið á barnatímamann eða risastóru nefi eftir að hafa borað í það í óhófi. Þá er ótalið nagandi samviskubitið yfir hnuggnum vængstýfðum englum sem maður hafði á samviskunni að hafa svipt flugfrelsinu við það eitt að fara ógætilega með skæri.

Í æsku langaði okkur systur mína óskaplega mikið að eiga kött, lítil mjúka kisu sem við gætum klappað á síðkvöldum og látið elta heimatilbúna snærisspotta. Þegar formlegt suð hófst í mömmu um að láta þessa ósk okkar rætast sagðist hún svo gjarnan vera til í að gefa okkur kött. Það væri bara því miður ekki mögulegt, því hún væri með bráðaofnæmi fyrir köttum. Suðið snarhætti og við systur tátuðumst í hljóði yfir aumingja mömmu og ofnæminu hennar.

Nú eru það eflaust ekki bara beittustu hnífarnir í skúffunni sem hafa áttað sig á því að mömmu plagar hreint ekki neitt nema vöntun á löngun til að eignast kött. Ofnæmislaus er hún með öllu, það kom í ljós löngu síðar.

Við uppalandur sem hyggjumst feta svipaðar brautir og móðir mín til að losna undan suði um gæludýr hef ég þetta að segja; öll svik koma upp um síðir.



JOOP!

elegante

CONFORM®

TEMPRAKON



OPNUM FYRIR NÝJA TÍMA



15% AFSLÁTTUR
OPNUNARTILBOÐ



VERIÐ VELKOMIN

Við vildum skapa notalegt og aðlaðandi umhverfi fyrir viðskiptavinum okkar. Betra bak kappkostar að innleiða nýjungar fyrir svefnveröld Íslendinga. Hjá okkur færðu rúm frá stærstu framleiðendum heilsurúma í heimi.

15% AFSLÁTTUR AF

- Ralph Lauren jólailmum
- Öllum sængurfötum
- Serta Splendid heilsurúmi, 160 x 200 cm
Verðdæmi: 250.000 kr.

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnarbakka



Iceland



GRÍN, HASAR
OG RÓMANTÍK
Á BÍÓSTÖÐINNI

Bíóstöðin er hluti af Skemmtipakkanum þar sem boðið er upp á kvikmyndir allan sólarhringinn.

365.is | Sími 1817

365

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

Betra
BAK