FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

256. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 31. OKTÓBER 2017

Biðstaða

Formenn stjórnmálaflokkanna gengu á fund forseta Íslands í gær. Margir báðu forsetann um svigrúm til að tala saman. Framsóknarflokkurinn er í algjörri lykilstöðu við myndun nýrrar stjórnar.

STJÓRNMÁL Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, hefur flest tromp á hendi í þeim óformlegu viðræðum sem fara fram milli allra stjórnmálaflokka. Þrjár mögulegar stjórnarmyndanir eru nú ræddar meðal flokkanna og er Sigurður Ingi lykilmaður um myndun þeirra allra. Formenn allra stjórnmálaflokka á þingi gengu á fund forseta í gær. Flestir báðu þeir forsetann um svigrúm svo forystumenn flokkanna gætu ráðfært sig hver við annan.

Óformlegar viðræður hafa átt sér stað milli stjórnarandstöðuflokka frá því stuttu fyrir kosningar. Þessir flokkar hafa minnsta mögulega þingmeirihluta og eftir að Sigurður Ingi tjáði hug sinn á Bessastöðum í gær hafa vonir um að slík stjórn gæti orðið til minnkað.

Sjálfur lýsti Sigurður því yfir að honum hugnaðist best breið stjórn frá vinstri til hægri og nefndi sérstaklega mögulega stjórn Sjálfstæðisflokks, Vinstri grænna og Framsóknar.

Heimildir Fréttablaðsins herma að þetta stjórnarmynstur sé ekki endilega fyrsta val Sjálfstæðismanna enda sé bakland Katrínar Jakobsdóttur líklegt til að verða slíkri stjórn mjög erfitt.

Sjálfstæðismenn eru sagðir leggja mikla áherslu á að vera í þeirri ríkisstjórn sem verður mynduð. Auk möguleika á stjórn með VG geta Sjálfstæðismenn og Framsóknarmenn myndað stjórn með Miðflokki og Flokki fólksins. Þar skiptir afstaða Sigurðar Inga til samstarfs við Sigmund Davíð líka máli.

Aðrir virðast reiðubúnir til að ræða samstarf þessara flokka. Sigmundur Davíð mætti vígreifur til Bessastaða í gær eftir að hafa fundað með Ingu Sæland. Inga lagði til við forsetann að annaðhvort Bjarni Benediktsson eða Sigmundur Davíð fengju umboð til stjórnarmyndunar.

– aá / **sjá bls. 4**

Forsetinn veiti svigrúm

Þeir sem Fréttablaðið hefur rætt við telja líklegast að Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, muni verða við óskum leiðtoga stjórnmálaflokkanna og veita þeim rúm til að ræða saman. Eftir kosningarnar í fyrra lét Guðni fjóra daga líða frá kosningum þangað til hann boðaði Bjarna Benediktsson, formann Sjálfstæðisflokksins, á sinn fund og veitti honum stjórnarmyndunarumboð. Hann setti það skilyrði að Bjarni þyrfti að upplýsa forsetann um gang stjórnarmyndunarviðræðna að nokkrum dögum liðnum.

Kindurnar víki af jörðinni

DÓMSMÁL „Við erum bara að reyna að verja okkar skógræktarland,“ segir Gunnar Jónsson, eigandi Króks í Norðurárdal. Hann krefst þess fyrir dómi að viðurkennt verði að Borgarbyggð megi ekki reka fé af fjalli um lönd hans.

„Þetta hentar svolítið illa því Krókur er skógræktarjörð,“ segir Gunnar, sem orðinn er 84 ára og hefur síðan árið 2000 ræktað fjölnytjaskóg á 126 hekturum lands samkvæmt samningi við Vesturlandsskóga. Hann ræktar birki og aspir auk furu, sitkagrenis og lerkis. „Það má vel vera að þessar aðstæður séu víðar í landinu þannig að það hefur almenna þýðingu að fá úr þessu skorið fyrir dómstólum en auðvitað hefur þetta mesta þýðingu fyrir okkur.“

– gar / **sjá síðu 6**

Fréttablaðið í dag

FRÉTTIR Fráfarandi þingmenn fá tugi milljóna. **2**

SKOÐUN Sjúkraflutningar eru heilbrigðismál, skrifar Viðar Magnússon. **14**

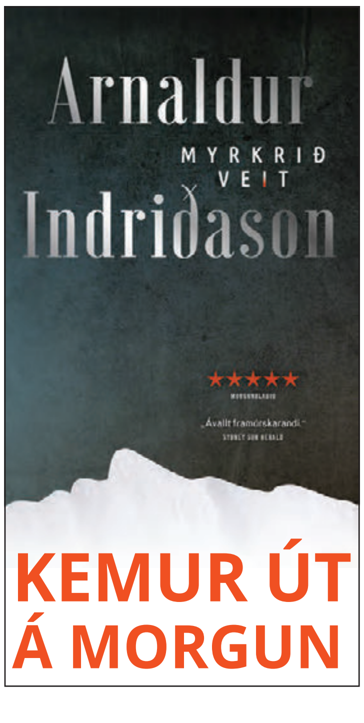
SPORT Hrafnhildur Lúthersdóttir synti sig inn á EM um helgina. **16**

MENNING Natan er útpæld og forvitnileg sýning en aðstandendur hennar treysta kannski of mikið á einfalda nálgun. **24**

LÍFIÐ Jóhann Berg Guðmundsson, landsliðsmaður í knattspyrnu, stendur að fótboltaspilinu Beint í mark ásamt ritstjórum stærstu fótboltavefsíðum landsins. **30**

PLÚS 3 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **VEGAN** ● **VERKFRÆÐI OG ARKITEKTÚR**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



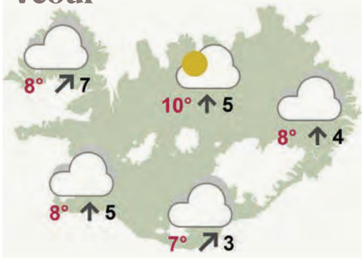
#farasparabara

Út í kvöld eða út í sumar?

Það er mikilvægt að eiga fyrir góðu hlutunum í lífinu. Skráðu þig í reglubundinn sparnað strax í dag.

íslandsbanki.is/farasparabara

Veður



Suðvestan 5-13 m/s og dálítil rigning í dag, en skýjað með köflum norðan- og austanlands. Hiti 4 til 9 stig. Snýst í norðanátt seint í kvöld, með slyddu norðvestan til á landinu og kólnandi veðri. SJÁ SÍÐU 22

Fjölsóttur fundur kvenna um pólitík

Boðað var til fundar á Mímisbar á Hótel Sögu í gærkvöldi til þess að ræða stöðu kvenna í stjórnmálum eftir alþingiskosningarnar. Hlutfall kvenna á Alþingi er mun lægra eftir kosningarnar en það var. Sóley Tómasdóttir, fyrrverandi borgarfulltrúi, boðaði til fundarins sem var mjög fjölsóttur. Á fundinum var meðal annars rædd sú hugmynd hvort forsendur væru fyrir sérstöku kvennaframboði í kosningum fram undan. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hæstiréttur Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Segja peningana vera illa fengna

DÓMSMÁL Lögregla hafði heimild til að haldleggja 609 þúsund krónur sem hún telur illa fenginn fíkniefnagróða. Hæstiréttur hefur staðfest þetta.

Maður sem grunaður er um fíkniefnasölu stefndi lögreglunni og taldi hana ekki hafa mátt haldleggja féð. Hinn grunaði, sem segist saklaus, hélt því fram fyrir dómi að um væri að ræða hluta af eingreiðslu bóta fyrir varanlega örorku hans frá tryggingafélaginu Sjóvá. – smj

Mæði ekki nóg til að fá bifreið

STJÓRNSÝSLA Kona sem er 75 prósent öryrki á ekki rétt á bifreiðastyrk frá Tryggingastofnun (TR) þar sem hún styðst ekki við hjálpartæki til að ferðast. Þetta er niðurstaða úrskurðarnefndar velferðarmála (ÚNV).

Konan sótti um styrk til kaupa á bifreið í fyrra en var synjað af TR. Kærði hún niðurstöðuna til ÚNV. Konan glímir við slit- og vefjagigt og þjáist af miklum kvíða. Samkvæmt mati læknis þá mæðist hún mjög við áreynslu og þarf til að mynda að hvílast eftir um 200 metra gang.

Samkvæmt reglum um hverjir eiga rétt á bifreiðastyrk þá þarf umsækjandi annaðhvort að reiða sig á hjólastól til að hreyfa sig eða að brúka tvær hækjur. Í ljósi þess að konan notar hvorugt var henni synjað af TR. ÚNV staðfesti þá synjun. – jóe

Mál Møller Olsens fer fyrir Landsrétt

DÓMSMÁL Mál Thomasar Møller Olsen verður tekið fyrir í Landsrétti snemma á nýju ári. Þetta staðfestir embætti Héraðssaksóknara við grænlenska ríkissjónvarpið KNR.

Olsen var þann 29. september síðastliðinn dæmdur í 19 ára fangelsi fyrir að hafa banað Birnu Brjánsdóttur og smygl á 23 kílóum af hassi. Dómnum var áfrýjað rúmri viku síðar.

Öll mál sem eru ódæmd 1. janúar næstkomandi verða rekin fyrir í Landsrétti. Leiddar höfðu verið líkur að því að sennilega yrði mál Olsens tekið fyrir af Landsrétti og það hefur verið staðfest nú með svari Héraðssaksóknara. Í Landsrétti þarf að endurtaka allar vitnaleiðslur en slíkt fyrirkomulag hefur ekki verið viðhaft í Hæstarétti. Nákvæm dagsetning réttarhalda liggur ekki fyrir. – jóe

Fráfarandi þingmenn eiga rétt á 70 milljónum

Sex þingmenn af þeim sextán sem ýmist féllu af þingi eða gáfu ekki kost á sér eiga rétt á sex mánaða biðlaunum. Hinir tíu eiga rétt á þingfararkaupi næstu þrjá mánuði. Réttindin falla niður ef þeir ráða sig í önnur betur launuð störf.

STJÓRNMÁL Fjórtán sitjandi þingmenn féllu af þingi í kosningunum á laugardag en tveir þingmenn gáfu ekki kost á sér. Þrátt fyrir að kjörtímabilið nú hafi aðeins verið eitt ár í stað fjögurra þá eiga allir þessir sextán þingmenn rétt á biðlaunum í þrjá til sex mánuði. Biðlaun eru jafnhá þingfararkaupi sem í dag nemur rúmlega 1.100 þúsund krónum.

Kjörnir þingmenn þurfa ekki að uppfylla nein sérstök skilyrði til að eiga þennan rétt, engu máli skiptir hversu lengi eða stutt þeir hafa setið né hversu langt eða stutt viðkomandi kjörtímabil er. Þeir sem sitja eitt kjörtímabil, jafnvel þótt það sé aðeins eitt ár eins og raunin var núna, eiga rétt á biðlaunum í þrjá mánuði en þeir sem hafa setið tvö kjörtímabil eða lengur eiga rétt á sex mánuðum.

Þótt það hafi væntanlega reynst mörgum þingmönnum og ráðherrum áfall að ná ekki endurkjöri í kosningunum nú þá veitir biðlaunakerfið þeim ákveðið andrými til að koma undir sig fótunum á vinnumarkaði á ný. Öryggisnetið er þó víðfeðmara en hjá hinum hefðbundna launþega, því að í lögum um þingfararkaup segir að biðlaunin falli aðeins niður að fullu á biðlaunatímanum ef þingmenn ráði sig í starf sem fylgja jöfn eða hærri laun en sem nemur biðlaununum. Ef launin í nýja starfinu eru lægri ber ríkinu að greiða þingmanninum fyrrverandi launamismuninn til loka þriggja eða sex mánaða tímabilsins.

Sextán fráfarandi þingmenn eiga rétt á biðlaunum í þrjá til sex mánuði í kjölfar kosninganna þar sem fjórtán þeirra náðu ekki endurkjöri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Kjörnir þingmenn þurfa ekki að uppfylla nein sérstök skilyrði til að eiga þennan rétt, engu máli skiptir hversu lengi eða stutt þeir hafa setið.**

Samantekt Fréttablaðsins leiddi í ljós að sex þingmenn eiga rétt á sex mánaða biðlaunum nú, þar af þrír úr röðum Sjálfstæðisflokksins, þau Unnur Brá Konráðsdóttir, Valgerður Gunnarsdóttir og Vilhjálmur Bjarnason. Ráðherrar Bjartrar framtíðar, Óttarr Proppé og Björt Ólafsdóttir, eiga sömuleiðis rétt á sex mánuðum sem og Píratinn Ásta Guðrún Helgadóttir, sem ekki gaf kost á sér núna en hafði setið á þingi á tveimur kjörtímabilum. Theodóra S. Þorsteinsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, gaf heldur ekki kost á sér en á rétt á þremur mánuðum. Hún hafði hins vegar lýst því yfir í Fréttablaðinu í ágúst að hún myndi ekki nýta rétt sinn til biðlauna.

Hinir tíu þingmennirnir sem hverfa nú af þingi voru kjörnir á þing fyrir ári og eiga því rétt á þremur mánuðum.

Að biðlaunum Theodóru undanskildum er því ljóst að þeir 15 þingmenn sem ekki náðu endurkjöri eiga samtals rétt á 69,4 milljónum króna í biðlaunagreiðslur næstu mánuði. mikael@frettabladid.is

Vertu Hybrid megin í umferðinni ásamt 10 milljónum ökumanna um heim allan.

Hybrid bílarnir frá Toyota eru einstaklega áreiðanlegir og liprir í akstri. Þeir eru búnir hátæknilegum búnaði þar sem kerfið sér sjálft um að skipta milli bensínmótors og rafhlöðu á orkusparandi hátt. Rafhlaðan er hönnuð til að endast líftíma bílsins og þú þarft aldrei að stinga í samband!

Veldu kraft, fegurð og framfarir, og færðu þig yfir á Hybrid í dag.

· **Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is**

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

5 3+2 ÁBYRGÐ | FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Peter Madsen hefur breytt framburði sínum hjá lögreglu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Bútaði líkið niður í bátnum

DANMÖRK Peter Madsen, sem grunaður er um að hafa myrt sænsku blaðakonuna Kim Wall, segir að hún hafi látist af völdum kolmónoxíðeitrunar. Hann hafi í framhaldinu bútað niður lík hennar í kafbát sínum og komið fyrir í Køgeflóa. Þetta kemur fram í tilkynningu dönsku lögreglunnar til fjölmiðla.

Madsen og lögmaður hans hafa ákveðið að una dómi um áframhaldandi gæsluvarðhald vegna málsins. Annars hefði farið fram réttarhald í málinu, þar sem krafa um varðhald hefði verið tekin fyrir. Þar hefðu nýjustu upplýsingar í málinu komið fram. Madsen verður í gæsluvarðhaldi til 15. nóvember. – **ktd**

Steingrímur hefur mikla reynslu úr þinginu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Steingrímur er starfsforseti

ALÞINGI Steingrímur J. Sigfússon, þingmaður VG, hefur tekið við starfi forseta Alþingis. Hann verður starfsforseti þangað til Alþingi kemur saman.

Steingrímur er ágætlega kunnugur starfinu. Hann var kosinn forseti þegar Alþingi kom saman eftir kosningar í fyrra. Hann gegndi starfinu þangað til ný ríkisstjórn tók við og Unnur Brá Konráðsdóttir tók við stöðu forseta þingsins. Síðan þá hefur hann setið í forsætisnefnd, sem 1. varaforseti. „Ég þekki allar vinnurútínur hér og kann þetta ágætlega held ég.“

Sem starfsforseti mun Steingrímur sinna skyldum á erlendri grund. Hann byrjar strax í dag þegar hann flýgur á fund fulltrúa þjóðþinga Norðurlandanna og sjálfsstjórnarsvæðanna sem er settur upp í tengslum við Norðurlandaráðsþingið sem nú fer fram í Helsinki. – **jhh**

Höfuðkúpubrotin eftir slys í síðasta ökutímanum

UMFERÐARMÁL Ung kona sem ók á vélhjóli utan í flutningabíl við Klettagarða í Reykjavík síðastliðinn fimmtudag mun vera á batavegi.

Slysið varð í síðasta ökutíma konunnar áður en hún átti að taka vélhjólapróf. Að sögn Njáls Gunnlaugssonar ökukennara, sem hlúði að nemanda sínum á slysstað, virðist sem fát hafi komið á konuna þegar flutningabíllinn kom aðvífandi þannig að hún missti vald á hjólinu og endaði utan í bílnum.

„Sem betur fer var hún með nýjan hjálm; hún var fyrsta manneskjan til að nota hann og vonandi hefur það haft eitthvað að segja. Hún var líka vel gölluð,“ segir Njáll sem kveður stúlkuna þó hafa höfuðkúpubrotnað illa. „Ég passaði bara upp á að hún hreyfði sig ekki fyrr en sjúkrabílinn kom.“

Njáll segir ungu konuna enn vera illa slasaða á gjörgæslu Landspítalans. „En ég fékk fréttir af henni í gær [sunnudag] og þetta horfir til betri vegar eins og staðan er núna.“ – **gar**

Njáll Gunnlaugsson hlúði að nemandanum eftir slysið. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Vonir um vinstristjórn minnka

Margt virðist standa í vegi fyrir myndun ríkisstjórnar á vinstri vængnum. Formaður Framsóknarflokksins þótti tala gegn henni á Bessastöðum í gær. Skiptar skoðanir eru um kosti stjórnarsamstarfs við Viðreisn.

STJÓRNMÁL Forystumenn vinstri flokkanna eru heldur vondaufir um myndun ríkisstjórnar stjórnarandstöðuflokkanna, Vinstri grænna, Samfylkingar, Framsóknarflokks og Pírata. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins. Ástæðan er einkum orð Sigurðar Inga Jóhannssonar, formanns Framsóknarflokksins á tröppum Bessastaða í gær um hann vilji fremur mynda ríkisstjórn með breiðari skírskotun frá hægri til vinstri. Slíkan meirihluta megi til dæmis mynda með Sjálfstæðisflokki, Vinstri grænum og Framsóknarflokki.

Ýmislegt annað virðist vinna gegn myndun vinstri stjórnar með Framsóknarflokki. Ásmundur Einar Daðason þykir ólíkindatól í pólitík og heimildir Fréttablaðsins herma að áhrifamenn á vinstri vængnum sjái hann sem oddamanninn sem geti flækt málin í stjórn með jafn tæpan meirihluta og vinstri flokkarnir ásamt Framsókn geta myndað.

Ásmundur Einar settist fyrst á þing árið 2009 fyrir Vinstri græn, en sagði sig úr þingflokknum í apríl 2011. Hann gekk til liðs við Framsóknarflokkinn rúmum tveimur mánuðum síðar. Í fréttatilkynningu frá Ásmundi Einari sagði meðal annars: „Framsókn hefur á undanförnum tveimur árum tekið mjög jákvæðum breytingum. Undir formennsku Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar hefur átt sér stað mikil endurnýjun og flokkurinn hefur haldið uppi skynsamlegum málflutningi á mörgum sviðum.“

Ásmundur gegndi svo um hríð starfi aðstoðarmanns Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar í forsætisráðherratíð hans, en þegar aukins óróa fór að gæta innan Framsóknarflokksins eftir að Sigmundur Davíð lét af embætti sem forsætisráðherra í kjölfar Panama-hneykslisins, tók Ásmundur sér stöðu með hinum nýja forsætisráðherra flokksins, Sigurði Inga Jóhannssyni, og lét þung orð falla um Sigmund Davíð á flokksþingi haustið 2016.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, hefur ekki veitt formlegt umboð til stjórnarmyndunar. Skiptar skoðanir eru á meðal forystumanna um hver ætti að reyna formlega stjórnarmyndun fyrst. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Mikilvægast núna er að ná saman sterkri ríkisstjórn, sú ríkisstjórn þarf að snúast um málefni.**
>
> Ásmundur Einar Daðason alþingismaður

Sjálfur segist Ásmundur ljúfur sem lamb en vildi ekki tjá sig mikið um samband sitt við Sigmund Davíð. „Mikilvægast núna er að ná saman sterkri ríkisstjórn, sú ríkisstjórn þarf að snúast um málefni og við getum starfað með öllum sem eiga málefnalega samleið með Framsóknarflokknum.“ Aðspurður um viðræðurnar framundan segir Ásmundur Sigurð Inga og Lilju njóta fulls trausts til þeirra viðræðna. „Það er alveg ljóst að það er vilji hjá öðrum flokkum til að starfa með Framsóknarflokknum og við erum tilbúin til samstarfs við aðra flokka.

Athygli vakti í gær að Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar sagði að ekki hefði verið rætt við hana um myndun mögulegrar stjórnar frá vinstri til miðju. Áhugi hefur verið fyrir samstarfi við Viðreisn, sérstaklega hjá Samfylkingu og hefur Logi Einarsson, formaður flokksins iðulega lagt áherslu á samstarf fráfarandi stjórnarandstöðuflokka, með viðbót.

Samkvæmt heimildum blaðsins er lítill áhugi fyrir því hjá Framsóknarmönnum að styrkja mögulega vinstri stjórn með samstarfi við Viðreisn. Vinstri græn hafa heldur ekki þótt sérlega áhugasöm um samstarf við þá.

Formaður Viðreisnar hefur hins vegar ekki útilokað áhuga á samstarfi í þessari stjórn, eins og Þorgerður Katrín lýsti á Bessastöðum í gær. Viðmælendur Fréttablaðsins höfðu á orði að viðbót Viðreisnar inn í þetta stjórnarmynstur myndi ekki eingöngu styrkja stöðu stjórnarinnar með fjölgun þingmanna að baki hennar úr 32 í 36, heldur myndi flokkurinn einnig breikka stjórnina lengra inn á miðju og auka þannig líkur á pólitískum stöðugleika. **adalheidur@frettabladid.is**

SUBARU
Confidence in Motion

400.000 kr. aukabúnaður
fylgir nýjum **XV** og **LEVORG** í október!

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

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

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

ENNEMM / SÍA / NM84363

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

HEILSÁRS ÞJÓNUSTA
Öll garð- og vetrarþjónusta
...í áskrift

28 ára fyrirtæki
GARÐLIST
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA
Tunguhálsi 7 - 110 Reykjavík - 554-1989 - www.gardlist.is

BRYGGJAN BRUGGHÚS * GRANDAGARÐI 8 101 REYKJAVÍK
456 4040 * WWW.BRYGGJANBRUGGHUS.IS

Jóhann Ólafsson & Co
LED lausnir frá siteco
Lýsing fyrir götur, göngustíga og bílastæði.
Ráðgjöf og nánari upplýsingar má fá hjá sölumönnum.

Smart City lausnir
Jóhann Ólafsson & Co.
Krókháls 3, 110 Reykjavík
533 1900
sala@olafsson.is
OSRAM

MARAÞON NOW OG 11GB Á 3.990 KR.*
*á mánuði
365

Kindur komast af afréttinum inn á Króksjörðina um hlið sem leitarmenn opna. MYND/JÓN HJÖRTUR BRJÁNSSON

Skógarbóndi vill losna við níu þúsund kindur

Gunnar Jónsson, eigandi Króks í Norðurárdal, krefst þess fyrir dómi að viðurkennt verði að Borgarbyggð megi ekki reka fé af fjalli um lönd hans. Sveitarfélagið telur sig hafa rétt til þess að leyfa gangnamönnum að fara þar um með fé.

DÓMSMÁL „Við erum bara að reyna að verja okkar skógræktarland,“ segir Gunnar Jónsson á Króki í Norðurárdal, sem hefur stefnt Borgarbyggð fyrir dómstóla til að fá viðurkenningu á því að sveitarfélagið megi ekki heimila að farið sé með fé af fjalli á haustin um lönd hans.

Fram kemur í stefnu Gunnars að Borgarbyggð telji sig hafa rétt til að heimila afréttarmönnum á leið í Þverárrétt að láta fé, sem rásar af fjallinu síðustu vikurnar fyrir leitir að hausti, safnast á landi Króks og vera þar á beit. Einnig að sveitarfélagið telji sig geta leyft þeim að reka safn af fjalli inn á land Króks og hafa það þar á beit í eina nótt áður en það er rekið til Þverárréttar. Í safninu séu um níu þúsund kindur.

Í stefnu Gunnars segir að til þess að tryggja að féð safnist á land Króks vikurnar fyrir réttir opni menn á vegum Borgarbyggðar hlið að landi hans „án samþykkis hans og reyndar gegn vilja hans og banni. Þannig fór þessu fram á þessu hausti.“

> Féð leitar inn í skógræktarlandið og við höfum orðið fyrir verulegu tjóni af því.
>
> Gunnar Jónsson skógræktarbóndi

Til vara krefst Gunnar þess, að verði Borgarbyggð dæmdur réttur til að heimila gegnumrekstur um óræktað land Króks, verði að reka það „viðstöðulaust án dvalar í landi jarðarinnar“. Krefst hann að sú heimild renni út árið 2020 þegar hefja eigi skógrækt á jörðinni allri.

„Þetta hentar svolítið illa því Krókur er skógræktarjörð,“ segir Gunnar, sem orðinn er 84 ára og hefur síðan árið 2000 ræktað fjölnytjaskóg á 126 hekturum lands samkvæmt samningi við Vesturlandsskóga. Hann ræktar birki og aspir auk furu, sitkagrenis og lerkis. „Það má vel vera að þessar aðstæður séu víðar í landinu þannig að það hefur almenna þýðingu að fá úr þessu skorið fyrir dómstólum en auðvitað hefur þetta mesta þýðingu fyrir okkur.“

Að sögn Gunnars eru aðrar leiðir færar með fé af fjalli heldur en sú sem farin er í dag og hefur verið notuð frá árinu 1958. Í dag sé féð rekið meðfram girðingunni sem aðskilur skógræktarlandið frá beitarlandi jarðarinnar niður í Þverárhlíð. „Þetta er ansi mikið álag á skógræktina hér. Það heldur engin girðing hundrað prósent. Féð leitar inn í skógræktarlandið og við höfum orðið fyrir verulegu tjóni af því.“

Gunnar leggur sérstaka áherslu á að sé þessi réttur Borgarbyggðar fyrir hendi þá beri að fara um landið án þess að það sé nokkuð stoppað. „Borgarbyggð telur sig eiga á rétt á því að reka fé í gegn um heimalönd til réttar að haustinu. Það er ákvæði í fjallskilasamþykkt sem heimilar þetta. Það styðst ekki við lög en hugsanlega við hefðir,“ útskýrir Króksbóndinn.

gar@frettabladid.is

Vill ákæra Katalóna fyrir uppreisn

SPÁNN José Manuel Maza, ríkissaksóknari Spánar, kallaði í gær eftir því að leiðtogar Katalóníuhéraðs yrðu ákærðir, meðal annars fyrir að efna til uppreisnar. Þrjátíu ára fangelsisvist gæti því beðið leiðtoganna. Spænsk lög kveða á um að nú skuli dómstólar taka ósk Maza fyrir.

Maza sagði á blaðamannafundi að leiðtogarnir, meðal annars Carles Puigdemont, fyrrverandi forseti héraðsstjórnarinnar, hefðu notað opinbert fé til þess að halda ólöglegar kosningar. Puigdemont og öðrum var úthýst á föstudag þegar spænsk yfirvöld sviptu héraðið sjálfsstjórn.

José Manuel Maza, ríkissaksóknari Spánar. NORDICPHOTOS/AFP

Puigdemont viðurkennir hins vegar ekki ákvörðun Spánverja og telur sig enn í embætti. Hefur hann sagt að einungis Katalónar geti tekið þá ákvörðun nú þegar héraðið hefur lýst yfir sjálfstæði. Blaðamaður TV3Cat tísti því í gær að Puigdemont væri staddur á öruggum stað, í burtu frá spænskum yfirvöldum, og samkvæmt BBC er hann staddur í Belgíu.

Enn hefur ekkert sjálfstætt ríki viðurkennt sjálfstæði Katalóníu. Það hafa Sameinuðu þjóðirnar og Evrópusambandið ekki heldur gert. Fjöldi ríkja hefur þó ekki enn tekið afstöðu til sjálfstæðis héraðsins, meðal annars Ísland. – þea

Hyundai i20 var valinn best hannaði nýi bíllinn í sínum flokki af Red Dot Award. Breiðari og lengri yfirbygging gefur aukið rými og þægindi fyrir ökumann og farþega og nýr framendi i20 er einkennandi fyrir nýju gerðirnar frá Hyundai.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

GE bílar	**Bílasalan Bílás**	**Bílasala Akureyrar**	**Bílaverkstæði Austurlands**	**IB ehf.**	**BL söluumboð**
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi	Vestmannaeyjum
www.gebilar.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is	481 1313
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080	862 2516

HYUNDAI

Dísilvél 1,1 lítrar, eldsneytisnotkun 3,6 l/100 km* / Bensínvél 1,2 lítrar, eldsneytisnotkun 5,1 l/100 km* eða bensínvél 1,4 lítrar, eldsneytisnotkun 6,7 l/100 km*.

ENNEMM / SÍA / NM84517 * Eldsneytisnotkun miðast við uppgefnar tölur frá framleiðanda í blönduðum akstri.

ÖBÍ

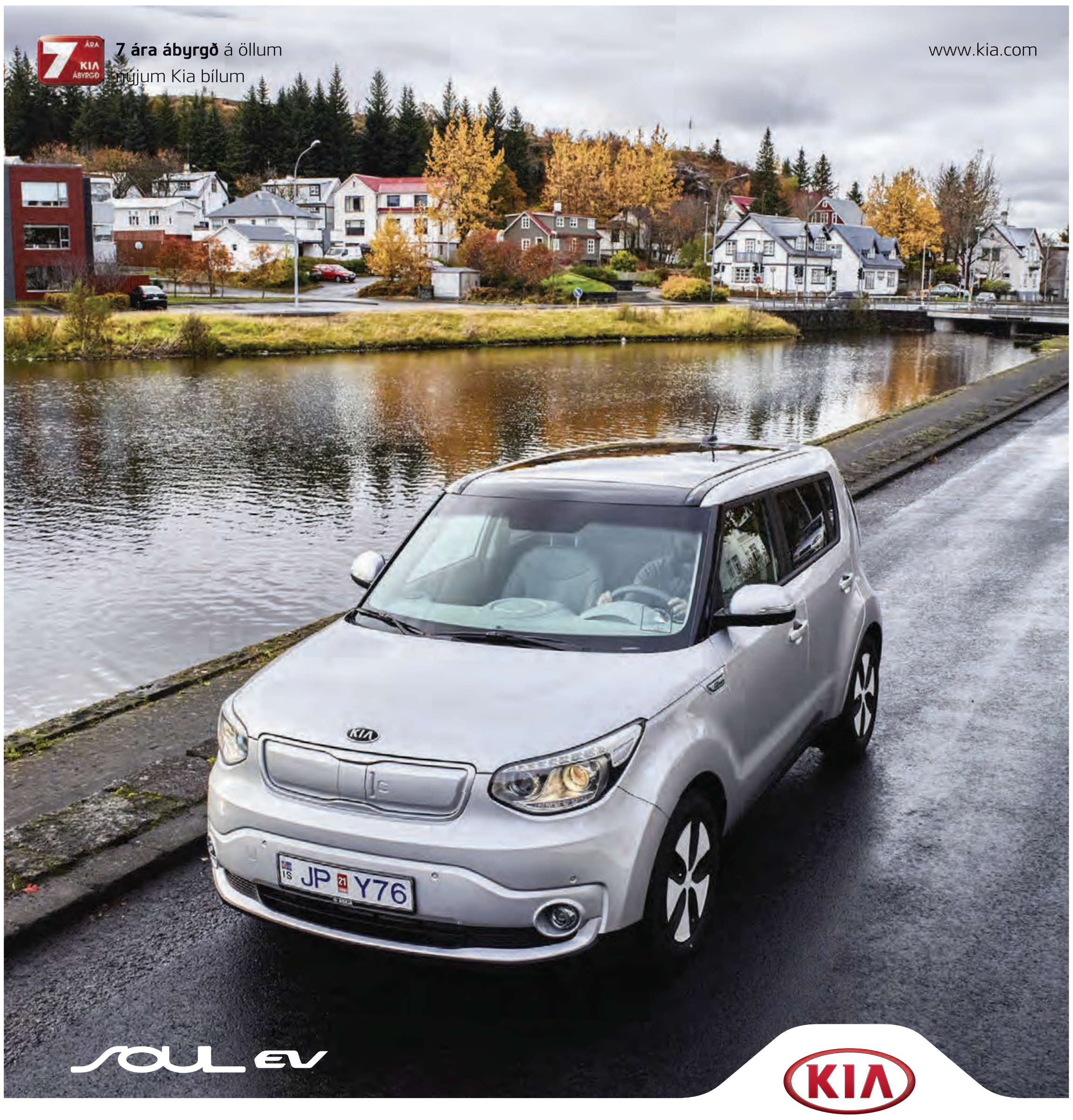
BÆTUM KJÖR LÍFEYRISÞEGA

Opinn fundur miðvikudaginn 1. nóvember 2017
kl. 13-17, Grand Hótel – Gullteigur

Fundarstjóri: Sigmundur Ernir Rúnarsson, fjölmiðlamaður

Dagskrá
Ávarp
Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður ÖBÍ
Skuldir – áhrif og úrlausnir
Ingunn Árnadóttir, félagsráðgjafi hjá Umboðsmanni skuldara
Bætum kjör lífeyrisþega: Staðan og nokkrar tillögur að leiðum
María Óskarsdóttir, málefnahópi ÖBÍ um kjaramál
Galið kerfi Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR
Örinnlegg frá örorkulífeyrisþegum
Ágústa Dröfn Guðmundsdóttir
Bára Halldórsdóttir
Nýkjörnum þingmönnum boðið að svara spurningunni:
Hvað ætlar þinn þingflokkur að gera til að bæta kjör lífeyrisþega á kjörtímabilinu og hvenær?
Pallborðsumræður
Lokaorð
Rósa María Hjörvar, málefnahópi ÖBÍ um kjaramál

Rit- og táknmálstúlkun í boði.
Öll velkomin!



Þú ferð lengra á Kia Soul EV — 100% rafbíl

Keyrðu í kyrrð og ró í Kia Soul EV, hljóðlátum 100% rafbíl. Hann er rúmgóður, þú situr hátt í honum og innanrýmið er aðgengilegt og afar þægilegt. Hann hefur 250 km drægni við bestu aðstæður og ríkulegur staðalbúnaðurinn tryggir ánægjulegan akstur.

Komdu og reynsluaktu Kia Soul EV. Við tökum vel á móti þér.

KIA
The Power to Surprise

Verð frá **4.090.777** kr.

Kia Soul EV — rafmagn

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Paul Manafort, ákærður fyrir samsæri gegn föðurlandinu. NORDICPHOTOS/AFP

Trump- liðar ákærðir fyrir tólf lögbrot

Fyrstu ákærurnar í rannsókn sérstaks saksóknara á tengslum rússneskra yfirvalda við forsetaframboð Donalds Trump líta dagsins ljós. Paul Manafort, fyrrverandi kosningastjóri, var skúrkur gærdagsins. Hann á að baki störf fyrir Úkraínuforseta.

BANDARÍKIN Paul Manafort, fyrrverandi kosningastjóri Donalds Trump Bandaríkjaforseta, var í gær ákærður fyrir tólf glæpi. Um er að ræða samsæri gegn Bandaríkjunum, samsæri um peningaþvætti, óskráð starf fyrir erlenda aðila og falsaðar og misvísandi skýrslur um slík störf. Þá er honum einnig gefið að sök að hafa í sjögang ekki skilað gögnum um erlenda bankareikninga. Rick Gates, fyrrverandi viðskiptafélagi Manaforts, er ákærður fyrir slíkt hið sama.

Robert Mueller, sérstakur saksóknari dómsmálaráðuneytisins sem fer fyrir rannsókn á meintum afskiptum Rússa af forsetakosningum síðasta árs og tengslum rússneskra yfirvalda við framboð Trumps, fór fram á ákæruna.

Ákæran tengist starfi Manaforts og Gates fyrir Viktor Janúkóvits, fyrrverandi Úkraínuforseta, og störfum fyrir yfirvöld í Rússlandi. Kosningastjórinn hefur áður neitað því að hafa brotið lög í vinnu sinni fyrir Janúkóvits og hefur einnig neitað því að hafa hjálpað Rússum þar í landi við afskipti þeirra af bandarísku forsetakosningunum.

Þá eru fjármál þeirra Gates og Manaforts einnig til umfjöllunar í ákærunni og kemur fram að Gates hafi aðstoðað Manafort við að þvo átján milljónir dala sem og að Manafort hafi sótt 75 milljónir dala í aflandsfélög.

Rannsókn Muellers hefur að miklu leyti beinst að Manafort, að því er bandarískir fjölmiðlar greina frá. Ákærurnar eru þær fyrstu sem tengjast Rússarannsókn Muellers en áður hafði Alríkislögreglan fengið heimild til að gera húsleit á heimili Manaforts í Virginíu. Voru þar skjöl sem tengjast fjármálum Manaforts gerð upptæk.

Úkraínuár Manaforts eru til umfjöllunar í ítarlegri umfjöllun sem Bloomberg birti í gær. Þar kemur fram að árið 2013 hafi fyrrverandi þingmaðurinn Jim Slattery ferðast til landsins til að biðja Janúkóvits um að sleppa stjórnarandstæðingnum Júlíu Tímósjenkó úr fangelsi. Á bak

> **Manafort og Gates eru meðal annars ákærðir fyrir samsæri gegn Bandaríkjunum og falsaðar skýrslur um erindrekastörf.**

við tjöldin hafi Manafort hins vegar unnið með Janúkóvits að því að verja afstöðu Úkraínuforseta.

Þá greinir Bloomberg einnig frá því að Manafort hafi hagnast um milljónir dala á því að stuðla að því að Úkraínumenn tækju upp og framfylgdu stefnu sem þóknaðist yfirvöldum í Rússlandi. Hann hafi hjálpað Rússum við að koma manni á þeirra bandi til valda í Úkraínu. Enginn annar úr innsta hring framboðs Trump hefur hagnast nærri því jafn mikið á tengslum við Rússa og Manafort.

Jason Maloni, talsmaður Manaforts, hefur áður neitað því að Manafort hafi hjálpað Rússum. Hann hafi alltaf einblínt á úkraínsk innanríkismál og í raun fært Úkraínu nær vestrinu og fjær Rússum.

George Papadopolous, sem var utanríkismálaráðgjafi framboðs Trumps, var einnig ákærður en ákæran var birt í gær. Hefur hann játað að hafa sagt Alríkislögreglunni ósatt og með því framið meinsæri.

Donald Trump tjáði sig um ákærurnar á Twitter í gær. „Afsakið, en þetta er margra ára gamalt mál frá því áður en Paul Manafort var hluti af Trump-framboðinu. Af hverju eru spillta Hillary og Demókratarnir ekki aðalmálið hérna?????“ tísti forsetinn.

Nancy Pelosi, þingflokksformaður Demókrata í fulltrúadeildinni, nýtti tækifærið í gær og kallaði enn á ný eftir óháðri rannsóknarnefnd líkt og þeirri sem rannsakaði Watergate-hneyksli Nixon-stjórnarinnar. Sagði hún að þrátt fyrir árangur Muellers væri þörf á óháðri nefnd sem rannsakaði afskipti Rússa af kosningunum og tengsl þeirra við Trump-framboðið.

thorgnyr@frettabladid.is

DIWALI

Á AUSTUR-INDÍAFJELAGINU

LÝKUR ÞANN 5.NÓVEMBER

Fimm rétta hátíðarseðill

6.990 kr. sun-fim / 7.490 kr. fös-lau

BORÐAPANTANIR: 552-1630
HVERFISGÖTU 56, 101 RVK

AUSTURINDIA.IS

OPNUNARTÍMI:
SUN-FIM 17:30 - 22:00
FÖS-LAU 17:30 - 23:00

Þú ferð beinustu leið í steininn
Ef þú ert með gler eða steinefni
Gler sem er endurnýtt í **SORPU** kemur í staðinn fyrir möl við fyllingar. Þannig er dregið úr námugreftri og þeim áhrifum sem slíkt hefur á umhverfið. Þess vegna er mikilvægt að skila öllu gleri á næstu endurvinnslustöð **SORPU.** Þú þekkir þetta. **Flokkið! Skilið?**
Kynntu þér flokkunarvefinn á **flokkid.sorpa.is**

Brandenburg | SÍA
SORPA
Gylfaflöt 5 | 112 Reykjavík | 520 2200 | sorpa@sorpa.is

Jafnrétti

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Það hallar á hlut kvenna í fimm af þeim átta þingflokkum sem komu upp úr kjörkössunum um helgina. Staða kvenna á Alþingi hefur ekki verið jafn slæm í tíu ár og það verður þeim flokkum sem skipa nýtt Alþingi Íslendinga til ævarandi skammar að leiða jafna aðkomu kynjanna að löggjafarþinginu hjá sér. Þá sérstaklega í ljósi þess að á fyrra þingi voru kynjahlutföllin svo gott sem jöfn.

Það er þó ekki aðeins í hlutskipti kvenna á nýju þingi sem jafnréttismálin eru fótum troðum. Misjafnt atkvæðavægi hefur á ný meiriháttar áhrif á niðurstöður kosninga. Nægir að líta á það hvernig atkvæði skiptast á milli Framsóknarflokks og Samfylkingar. Framsóknarflokkurinn hlaut 10,7 prósent atkvæða (21.016) og átta kjördæmakjörna þingmenn á meðan Samfylking fékk 12,1 prósent (23.652) og sjö þingmenn, þar á meðal einn jöfnunarþingmann.

Pólitískt jafnrétti byggir á þeim grundvallarréttindum að fólk geti gengið til kosninga og allir geti með atkvæði sínu haft jafnan rétt til að hafa áhrif á hver kemst til valda. Öll Norðurlöndin, utan Noregs, hafa fyrir löngu jafnað atkvæðavægi.

Kjósendur í dreifbýli hafa lengi vel haft meira vægi í þingkosningum en kjósendur í þéttbýli. Um aldamót voru þessu misvægi sett ákveðin mörk þar sem vægi kjördæmis megi aldrei fara yfir tvöfalt það sem er í öðru kjördæmi.

Eftirlitsnefnd Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu (ÖSE) fylgdist með alþingiskosningunum árið 2009 og 2013 og í bæði skiptin skilaði nefndin áliti þar sem ójafnt atkvæðavægi milli kjördæma var harðlega gagnrýnt. Bent var á að misvægi atkvæða milli fjölmennasta kjördæmisins (Suðvesturkjördæmis) annars vegar og fámennasta kjördæmisins (Norðvesturkjördæmis) hins vegar er 100 prósent. Viðmið Feneyjanefndarinnar um ásættanlegt viðmið er tíu til fimmtán prósent. Íslenska kjördæmakerfið leyfir tvöfaldan mun á vægi atkvæða.

Augljóslega þarf að gera bragarbót í þessum efnum. Það væri mun einfaldara að gera landið allt að einu kjördæmi, í stað þess að gera breytingar á kjördæmaskipan. Þó þarf að stíga varlega til jarðar og tryggja öflug tengsl stjórnmálaflokka við kjósendur á landsbyggðinni til að tryggja að harðræði hins stóra meirihluta nái ekki fótfestu og upp blossi átök milli borgar og byggða.

Þetta er mikið verk, en þó aðeins smámunir á meðan staðan er óbreytt og mismunun er fest í lög.

Misjafnt atkvæðavægi hefur á ný meiriháttar áhrif á niðurstöður kosninga.

Halldór

Frá degi til dags

Hægri vinstri
Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, mætti líkt og aðrir formenn á Bessastaði í gær til að spjalla við herra Guðna Th. Jóhannesson forseta. Sagði hún við fjölmiðla að eðlilegasti fyrsti kostur í stjórnarmyndunarviðræðum væri að fráfarandi stjórnarandstaða skoðaði forsendur fyrir myndun ríkisstjórnar. Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, kom ekki á Bessastaði með neina mótaða hugmynd um ríkisstjórnarsamstarf. Að minnsta kosti greindi hann ekki fjölmiðlamönnum frá slíku. Þó sagði hann að nýfenginn meirihluti fráfarandi stjórnarandstöðu væri engin stórtíðindi, nýju flokkarnir væru það hins vegar. Mögulega er Bjarni að ýja að því að hann vilji starfa með Flokki fólksins og Miðflokknum.

Pálminn
En þótt Katrín og Bjarni virðist tala fyrir miðju-hægri og miðju-vinstri stjórn er Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, með öll spil á hendi. Báðir flokkar þarfnast Framsóknarflokksins til að mynda sína ríkisstjórn, þannig gæti Sigurður Ingi valið annan hvorn möguleikann. Þó benda ummæli hans í gær, um að hann vildi mynda stjórn með breiða skírskotun, til þess að hann ætli ekki að velja annan þeirra möguleika. Ætli draumastjórnin hans sé ekki B, D og V með 35 þingmenn?
thorgnyr@frettabladid.is

Þolinmæði gagnvart kerfisbreytingum

Bolli Héðinsson
hagfræðingur

Björt framtíð reis úr öskustónni fyrir kosningarnar 2016 með því að greiða einn flokka atkvæði gegn búvörusamningnum og sýna þannig fram á að hún væri flokkur kerfisbreytinga. Flokkurinn fór svo í ríkisstjórn án þess að ná fram kerfisbreytingum. Á meðan á ríkisstjórnarsamstarfinu stóð lágu forráðamenn Bjartrar framtíðar undir stöðugu ámæli fyrir að hafa farið í ríkisstjórn upp á þessi býti. Samfélagsmiðlar voru dag eftir dag uppfullir af ásökunum, dylgjum og oft á tíðum yfirgengilegri illmælgi í garð forystu Bjartrar framtíðar.

Lærdómurinn af þessu hlýtur að vera sá að fyrir flokka eins og Samfylkinguna, Viðreisn og Pírata sem allir hafa boðað kerfisbreytingar í sjávarútvegi og landbúnaði, auk nýrrar stjórnarskrár, þá verða þessir flokkar að ná áþreifanlegum árangri í ríkisstjórnarsamstarfi strax svo þeir megi forðast það að lenda í því sama og Björt framtíð. Þolinmæði kjósenda fyrir sýnilegum árangri af stjórnarsamstarfi er ekki mæld í árum heldur fáeinum mánuðum.

Útboð aflaheimilda – stjórnarskrá – landbúnaður

Þannig geta Píratar ekki vænst friðhelgi frá kjósendum sínum ef ekki verður búið að skipa hóp til að beinlínis ganga frá nýrri stjórnarskrá í annarri eða þriðju viku eftir myndun ríkisstjórnar sem þeir eiga aðild að. Aukinn innflutningur landbúnaðarvara og dregið úr miðstýringu í mjólkur- og kjötframleiðslu yrði að sjást innan örfárra mánaða hjá Viðreisn og Samfylking yrði að tryggja að útboð veiðiheimilda vegna veiða á makríl fari fram ekki seinna en fyrir páska.

Það er liðinn sá tími að nægi að segja kjósendum að málin séu komin í nefnd eða farveg og svo líður og bíður, ekkert gerist og fyrr en varir er komið að lokum kjörtímabils. Þessi vinnubrögð eru einfaldlega ekki lengur í boði. Almenningur sættir sig ekki við að slíkt sé viðhaft um mál sem þegar hafa verið rædd í þaula og vitað er hverjir eru og verða alltaf á móti og hverjir eru með. Þetta gildir a.m.k. um útboð aflaheimilda og nýja stjórnarskrá.

Það er liðinn sá tími að nægi að segja kjósendum að málin séu komin í nefnd eða farveg og svo líður og bíður.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kjartan Hreinn Njálsson *kjaranh@frettabladid.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Hefur þjóðkirkjan stolið siðbót Lúters?

Hjörtur Magni Jóhannsson
prestur og forstöðumaður Fríkirkjunnar í Reykjavík

500 ár eru nú liðin frá því að Marteinn Lúter festi 95 greinar sínar á hurð Hallarkirkjunnar í Wittenberg og hóf þar með siðbreytinguna.

Siðbreytingin hér á landi fól margt neikvætt í sér en hið jákvæða vó þó þyngra.

Með mótmælum sínum tengdi Lúter kristna trú aftur við samfélagslegt réttlæti, frelsi, lýðræði og jafnræði. Hann mótmælti kröftuglega þegar kirkjustofnunin var farin að upphefja og dýrka sjálfa sig í stað þess að framganga í hógværum anda Jesú frá Nasaret.

Í greinunum 95 mótmælti hann kirkjustofnuninni fyrir tvennt. Annars vegar fyrir sóun fjármuna og valdníðslu þar sem páfi taldi sig hafa vald yfir hreinsunareldinum og getað veitt fyrirgefningu synda. Hins vegar taldi Lúter kirkjustofnunina veita fólki falskt öryggi með sölu syndaaflausnar og slæva siðferðisvitund fólksins.

Nú hálfu árþúsundi síðar virðist ekkert hafa breyst, ein trúarstofnun býr við milljarða forréttindi og ótrúverðugleikinn og falska öryggið blasir við. Stofnanir hafa bara skipt um hlutverk.

1. Í stað þess að stuðla að jafnræði og lýðræðislegu fyrirkomulagi trúmála hér á landi þá hefur þjóðkirkjustofnunin/ríkiskirkja sem enn kennir sig við Lúter tekið sér forréttindastöðu kaþólsku miðaldakirkjunnar. Í stað þess að siðbæta þá hefur stofnunin tileinkað sér flesta þá lesti sem henni var ætlað að siðbæta og virðist nú hafa það megin markmið að viðhalda eigin forréttindum.

2. Aflátsgreiðslur ríkisins til þjóðkirkjustofnunarinnar. Á hverju ári fær ríkiskirkjan nokkra milljarða af almannafé, umfram öll önnur trúfélög. Fyrirkomulagið byggir á þeirri rammkaþólsku hugsun að kirkjan sé stofnun og að stofnunin ein sé kirkjan. Þetta er í raun í andstöðu við kenningar Lúters og siðbreytingarinnar um hinn almenna prestsdóm, þar sem fólkið er kirkjan og kirkjan er fólkið.

3. Kaþólskur kirkjuskilningur þjóðkirkjunnar. Siðlaus lagaumgjörð hefur verið búin til utan um þetta fyrirkomulag sem byggir á því að ríkiskirkjan ein taki út kirkjusögulegan arf allra Íslendinga, einkum í formi kirkjujarða. Sá arfur varð til í tíð kaþólskunnar þegar allir íbúar landsins tóku þátt í að mynda þann arf og allir eiga því rétt til hans.

4. Syndaaflausnin sem fylgir er falskt öryggi sem slævir siðferðisvitund fólks eins og Lúter benti á. Sem ríkisstofnanir eru þjóðkirkjur/ríkiskirkjur háðar milljarða greiðslum frá ríki og eru þannig í samkeppni t.d. við heilbrigðiskerfið um opinber fjárframlög. Hlutverk ríkiskirkju er m.a. að skapa geistlega umgjörð um misheiðarlegar gerðir ríkjandi veraldlegra valdhafa. Hún styður þá sem veita henni forréttindastöðuna og veitir jafnvel stríðsrekstri, valdamisnotkun og leyndarhyggju guðlega blessun.

5. Marteinn Lúter „stal“ leyndargögnum og opinberaði almenningi. Kaþólska kirkjan var á hans tíma ein auðugasta valdastofnun jarðar. Lúter tók Biblíuna, best varðveitta og mikilvægasta leyndarmál stofnunarinnar, og þýddi hana yfir á tungumál alþýðunnar. Einokun hinnar voldugu trúarstofnunar á sannleikanum var því rofin. Þess vegna eiga þeir sem láta sig tjáningarfrelsi varða, frjálsir fjölmiðlar og rannsóknarblaðamenn, æði margt sameiginlegt með Marteini Lúter.

6. Siðbreyting Lúters kom frá grasrótinni og beindist gegn ríkjandi stofnun, ekki öfugt. Það er engu minni þörf fyrir lúterska siðbót í dag en fyrir 500 árum. Samskipta- og upplýsingatækni hafði þá fleygt fram rétt sem nú. Nú er lag.

7. Látum engan stela Marteini Lúter frá okkur. Hann var skaphundur og glímdi líklegast við geðræna kvilla svo sem þunglyndi. Hann ógraði milljarða stofnunum, drakk of mikið, var of þungur, og skrifaði ýmislegt sem var hreint fáránlegt og olli miklu böli. Enginn annar trúarleiðtogi, fyrir utan Jesú frá Nasaret sem var sjálfur mjög andsnúinn öllum trúarstofnunum, er þó ákjósanlegri til að leiða okkur út úr myrkri þröngsýni og sérhagsmunavörslu.

8. Þó svo að þjóðkirkjur hverfi þá fer hið andlega svið í mannheimi stöðugt vaxandi og við þurfum að aðlaga okkur að því. Siðbreytingin sem kennd er við Lúter hefur gefið okkur, á hinu trúarlega sviði, möguleika til að jafna stöðu kynjanna, gefa samkynhneigðum sama rétt og gagnkynhneigðum, setja mannréttindi ofar trúar-bókstafnum og djörfung til að berjast gegn steinrunnum trúarstofnunum. Þegar á heildina er litið er þetta einstakt. Þess vegna er Marteinn Lúter ekki aðeins hluti af okkar sögu og menningararfi heldur einnig hluti af okkur sjálfum og því sem við þurfum að taka með okkur á vegferðinni fram á við.

9. Við kjósum þá siðbót sem víkkar sýn okkar, kennir okkur að leita sannleikans hvar sem hann er að finna og gefur okkur frjálsan en ábyrgan anda. Þá siðbót sem fagnar jafnt trúlausum sem trúuðum, húmanistum, ásatrúarmönnum, búddistum, hindúum, gyðingum og múslimum og öllum hinum.

9.5. Í stað þess að reyna að höndla sannleikann sem er háttur trúarstofnana, þá leitumst við við að vera höndluð af sannleikanum og þegar trúarbrögð og trúarstofnanir eru misnotaðar þá leitum við í það ljós sannleikans sem er öllum slíkum fáránleika æðri.

Kærar þakkir

Við í Framsókn þökkum fyrir stuðninginn í kosningunum. Við munum fylgja málefnum okkar eftir af miklum krafti og leggja okkar af mörkum til stöðugs stjórnarfars og bættra lífskjara um allt land.

xB

Niðurstöður hugmyndaleitar fyrir Nýja Skerjafjörð

Kynningarfundur í Tjarnarsal Ráðhússins fimmtudaginn 2. nóvember kl. 17–18.30

Reykjavíkurborg stóð fyrir lokaðri hugmyndaleit í sumar um framtíðaruppbyggingu á þróunarreit Þ5, Nýja Skerjafirði, sem er skilgreindur í Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010–2030. Í aðalskipulaginu hefur verið gert ráð fyrir að á svæðinu muni rísa íbúðir og er gerð rammaskipulags fyrsta skrefið í átt að því að framfylgja þeirri stefnu. Þróunarreiturinn liggur að núverandi byggð í Skerjafirði og afmarkast af götunni Skeljanesi til vesturs og öryggissvæði flugbrauta til norðurs og austurs. Tillaga ASK arkitekta hefur verið valin vinningstillaga í hugmyndaleitinni og mun arkitektastofan fullvinna hana enn frekar í átt að rammaskipulagi.

Dagskrá fundarins:

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri opnar fundinn.

Ólöf Örvarsdóttir, sviðsstjóri umhverfis- og skipulagssviðs, fer yfir forsendur, aðferðafræði og næstu skref.

Páll Gunnlaugsson, arkitekt hjá ASK arkitektum, kynnir vinningstillöguna.

Þorsteinn R. Hermannsson samgöngustjóri fer yfir samgöngumál á svæðinu

Eftir erindin verður fundargestum boðið að skoða allar tillögur sem bárust í hugmyndaleitinni.

Allir velkomnir!

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Sjúkraflutningar eru heilbrigðismál

Viðar Magnússon
yfirlæknir bráðaþjónustu utan sjúkrahúsa og formaður fagráðs sjúkraflutninga

> **Í dreifðari byggðum er stærstur hluti sjúkraflutningamanna í hlutastarfi. Þeir vinna sem bakarar eða smiðir eða í bankanum eða vélsmiðjunni. Þegar útkallið kemur skipta þeir um galla og gerast heilbrigðisstarfsmenn. Þeir stöðva blæðingar og styðja við öndun, þeir stuða hjörtu í takt og flytja svo sjúklinginn á sjúkrahús.**

Það er gott að vita af sjúkrabílnum.

Þegar við sjálf eða einhver okkur nákominn slasast eða veikist skyndilega er ákveðin huggun að vita af sjúkrabílnum sem kemur til þess að aðstoða okkur á ögurstund. Þar skiptir mestu máli hver kemur með bílnum, enda er það þjálfun og þekking áhafnarinnar meira en bíllinn sjálfur eða búnaðurinn um borð sem ræður því hvaða aðstoð er hægt að veita. En hver er það sem kemur með bílnum?

Ef ég þarf á sjúkrabíl að halda vil ég að sá sem kemur með sjúkrabílnum sé vel þjálfaður til þess að takast á við bráðar uppákomur. Ég vil að hann hafi góða grunnþjálfun og fái reglulega endurmenntun. Að hann æfi viðbrögð við alvarlegum uppákomum. Og að eftirlit sé haft með því að hann kunni og geti allt það sem hann þarf að kunna og geta til þess að geta hjálpað mér og mínum þegar mest á reynir.

Skipta um galla og stuða hjörtu í takt

Í dreifðari byggðum er stærstur hluti sjúkraflutningamanna í hlutastarfi. Þeir vinna sem bakarar eða smiðir eða í bankanum eða vélsmiðjunni. Þegar útkallið kemur skipta þeir um galla og gerast heilbrigðisstarfsmenn. Þeir stöðva blæðingar og styðja við öndun, þeir stuða hjörtu í takt og flytja svo sjúklinginn á sjúkrahús.

Flutningurinn getur tekið 2-3 klukkustundir og stundum kemst enginn læknir með þeim. Stundum er læknirinn bara læknanemi með litla þjálfun og reynslu í því að takast á við svona lagað. Það er því mikið lagt á herðar sjúkraflutningamanna sem starfa í dreifbýli og þurfa að bjarga og flytja mikið veikt og slasað fólk yfir langar vegalengdir, fólk sem það kannski þekkir vel eða á jafnvel eitthvað í.

Ef ég væri sjúkraflutningamaður úti á landi myndi ég vilja vita að það væri einhver sem tæki við af mér þegar ég er búinn að veita fyrstu hjálp. Einhver sem gerir þetta á hverjum degi, jafnvel oft á dag. Einhver sem ég treysti fyrir mínum nánustu.

Ef ég byggi úti á landi vildi ég vita af því að þegar sjúkrabíllinn er búinn að bjarga mér komi frekari aðstoð með þyrlu eða flugvél og flytji mig með hraði á sjúkrahús. Einhver sem er sérhæfður í þessu og vinnur fyrst og fremst við að bjarga sjúkum og slösuðum. En það er ekki alltaf þannig, og leiðin á sjúkrahúsið getur verið ansi löng.

Sjúkraflugið er gert út frá Akureyri. Það er lífæð þeirra sem búa á Norður- og Austurlandi, á Vestfjörðum og í Vestmannaeyjum. En það tekur um hálftíma að kalla það út, því áhöfnin er ekki tilbúin á flugvellinum. Þá á enn eftir að fljúga að næsta flugvelli við sjúklinginn og síðan að fljúga með hann til Reykjavíkur. Ef vélin er þá ekki upptekin. Sjúkraflug eru orðin um eða yfir 700 á ári og fjölgar stöðugt og því má auðveldlega færa rök fyrir því að nóg sé að gera til þess að áhöfnin ætti að bíða á flugvellinum, tilbúin í útkall.

Á Suður- og Vesturlandi kemur engin flugvél til aðstoðar. Þá getur þurft að keyra nokkur hundruð kílómetra á sjúkrahús. Í sumum tilvikum er kölluð til björgunarþyrla Landhelgisgæslunnar, en það tekur líka um hálftíma að kalla hana út. Þyrla Landhelgisgæslunnar fer í hátt í 300 verkefni á ári, en þar af er helmingur vegna sjúkraflutninga. Hana mætti nýta mun meira ef viðbragðstíminn væri styttur með því að hafa áhöfnina tilbúna á flugvellinum. Eða er kannski ástæða til þess að skoða nánar möguleikann á að hafa sérstaka þyrlu til sjúkraflutninga?

Það kostar peninga að bæta sjúkraflutninga. Það kostar peninga að hafa áhafnir sjúkrabíla, flugvéla og þyrla tilbúnar til útkalls. Það kostar peninga að fljúga meira og sinna fleiri útköllum. Það kostar peninga að bæta þjálfun þess mannskapar sem sinnir verkefnunum. Og það kostar peninga að sinna eftirliti með þessum verkefnum og byggja viðbragðið upp þannig að það nýtist þegar mest á reynir.

Í aðdraganda kosninga var mikið rætt um heilbrigðismál. Allir flokkar virðast sammála um að meira þurfi að leggja í málaflokkinn. Sem læknir tek ég undir þetta, enda sé ég í starfi mínu inni á spítalanum að skórinn kreppir á mörgum stöðum.

Fremsta línan í þjónustunni

Sjúkraflutningar eru fremsta línan í þjónustu heilbrigðiskerfisins við bráðar uppákomur, en það vill oft gleymast að sjúkraflutningar eru heilbrigðismál. Kannski gleymast þeir vegna þess að þeim er að stóru leyti útvistað til þriðja aðila. Slökkvilið sjá um meirihluta sjúkraflutninga á landinu og er samið um þá á nokkurra ára fresti. Þess á milli heyrist kannski ekki mikið um að aukin þörf sé á fjármunum í verkefnið en fjöldi útkalla vex stöðugt og álagið á kerfið er mikið.

Kannski gleymast þeir vegna þess að stærstum hluta sjúkraflutninga í dreifðari byggðum er sinnt af hlutastarfandi sjúkraflutningafólki sem er kannski of upptekið í sínu aðalstarfi til þess að ljá máls á því að það þarf að bæta þjálfun þeirra og búnað á bílunum. Kannski gleymast þeir vegna þess að þeir sem sinna sjúkraflutningum með þyrlum og flugvélum eru uppteknir í öðrum verkefnum svo sem veiðieftirliti eða útsýnisflugi. Þannig verða sjúkraflutningar oft útundan í þessari umræðu en þeir eru samt einn mikilvægasti liður heilbrigðiskerfisins við bráðar uppákomur og sömuleiðis lífæð þeirra sem veikjast og slasast í dreifbýli.

Við megum ekki gleyma sjúkraflutningum. Ég ætla því að leyfa mér að minna á þá:

Það þarf að efla sjúkraflutninga á Íslandi.

Barnadagar

20–25%

af öllum barnavörum og barnavítamínum í Apótekaranum til 7. nóvember.

Apótekarinn
- lægra verð

wineo

EUROWOOD

DON FLOORING

MÚRBÚÐARVERÐ

Hágæða gólfefni

Harðparket:	8 mm verð frá	**1.390**	kr. m²
	12 mm verð frá	**2.290**	kr. m²
Vínilparket:	5 mm verð	**4.490**	kr. m²
Undirlag:	Verð frá	**120**	kr. m²

Reykjavík	Klettháls 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

Netgíró
Betri leið til að versla

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Kominn í draumafélagið

HANDBOLTI Aron Pálmarsson var kynntur formlega til leiks hjá spænska stórveldinu Barcelona í gær. Landsliðsmaðurinn hefur ekki spilað neitt í vetur en hann átti í deilum við ungverska meistaraliðið Veszprém. Barcelona hjó loks á hnútinn þegar félagið keypti upp samning Arons við Veszprém.

„Ég vil þakka félaginu fyrir að hafa staðið með mér síðustu tvo mánuði. Þeir voru ekki auðveldir,“ sagði Aron á blaðamannafundinum í gær.

Hann er þriðji íslenski handboltamaðurinn sem spilar með Barcelona. Viggó Sigurðsson lék með liðinu 1979-80 og Guðjón Valur Sigurðsson var í herbúðum þess 2014-16. Sá síðarnefndi gaf Barcelona sín bestu meðmæli.

„Ég talaði við Guðjón Val sem lék hér í tvö tímabil. Hann sagði mér að þetta væri engin spurning. Ég ætti að fara til Barcelona. Þetta væri fullkominn staður fyrir mig og að ég myndi ekki sjá eftir því,“ sagði Aron sem hefur lengi dreymt um að spila með Barcelona.

„Ég sagði þegar ég var 15 ára að Barcelona væri draumafélagið. Það er ljóst að draumar rætast. Flesta krakka dreymir um að spila fyrir Barcelona enda er það stærsta félag heims.“

Barcelona er með gríðarlega yfirburði heima fyrir og þá fer liðið jafnan langt í Meistaradeild Evrópu. Barcelona hefur orðið Spánarmeistari sjö ár í röð og bikarmeistari fjögur ár í röð.

Aron gæti leikið sinn fyrsta leik fyrir Barcelona þegar liðið tekur á móti Zagreb í Meistaradeildinni á laugardaginn. – iþs

Aron Pálmarsson spilar í treyju númer 34 hjá Barcelona.

Hrafnhildur Lúthersdóttir heldur áfram að vinna til verðlauna í sundinu og bæta við farsælan feril. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ég held að EM verði mjög skemmtilegt

Hrafnhildur Lúthersdóttir synti sig inn á EM um helgina og vonast eftir að fleiri bætist í hópinn fyrir desember. Besta bringusundskona Íslandssögunnar er farin að boða fagnaðarerindið á sérstökum bringusundsnámskeiðum í Hafnarfirði.

SUND Sundkonan Hrafnhildur Lúthersdóttir synti sig inn á enn eitt stórmótið um helgina þegar hún náði lágmörkum í fjórum greinum á EM í Danmörku í desember. Hrafnhildur hefur unnið sér inn þátttökurétt í 50, 100 og 200 metra bringusundi auk 100 metra fjórsunds.

Þetta var ein svona risakeppnishelgi fyrir bestu bringusundskonu Íslands sem tók vel á en sýndi um leið að hún á enn heima með þeim bestu í sundlauginni.

Mjög gott miðað við æfingarnar

„Árangurinn var mjög góður miðað við æfingarnar og hvar ég er stödd á tímabilinu. Það var skemmtilegt að ná lágmörkunum. Ég held að EM verði mjög skemmtilegt og sterkt mót í desember. Það verður gaman að fá að taka þátt,“ segir Hrafnhildur. Hrafnhildur flutti heim eftir Ólympíuleikana í Ríó og var farin að vinna með sundæfingunum en er nú aftur komin í skóla.

Orðin nemi í HÍ

„Ég er hætt að vinna hjá Iceland Travel en er byrjuð í lífeindafræði í HÍ og að þjálfa yngri sundkrakka fjórum sinnum í viku. Það geta verið erfiðir dagar en ég hef gaman af þessu og þetta gengur vel hingað til,“ segir Hrafnhildur. Hún hélt upp á 26 ára afmælið í haust og er ekkert að gefa eftir

„Ég er auðvitað orðin aðeins eldri svo að þetta er aðeins erfiðara en fyrir fimm árum,“ segir Hrafnhildur í léttum tón. „Ekki eins mikil orka kannski en ég hef alltaf jafn gaman af þessu og sérstaklega þegar það gengur vel eins og núna, þá er ekki annað hægt en að brosa og njóta,“ segir Hrafnhildur.

> Það vakti mikla lukku og krakkarnir voru mjög ánægðir með það. Það var fullt hús og við vorum öll að læra saman.
>
> Hrafnhildur Lúthersdóttir

Árið 2017 er ekki búið að vera eins og árin á undan. „Þetta ár hefur verið öðruvísi en á góðan hátt. Ég er að æfa eins og ég vil, hef gaman og það gengur greinilega alveg vel. Ég er ánægð með árangurinn í sumar og hingað til, Ég get allavega alls ekki kvartað. Ég er að æfa eitthvað öðruvísi en það er gaman og ég er í góðra vina hópi sem hjálpar mikið. Klaus þjálfari er náttúrlega líka mjög góður með að leyfa mér að gera það sem ég vil og við vinnum vel saman þannig að ef ég þarf að æfa öðruvísi, taka langa daga eða synda fyrr en venjulega, þá er hann alltaf til staðar og tilbúinn að hjálpa,“ segir Hrafnhildur en samstarf hennar og Klaus-Juergen Ohk gengur afar vel sem fyrr.

Vonar að fleiri nái inn

Hún vonast eftir því að fleiri íslenskum sundmönnum takist að vinna sér keppnisrétt á EM sem fer fram í Kaupmannahöfn 13. til 17. desember.

„Núna taka við fleiri æfingar og Íslandsmeistaramótið er svo eftir þrjár vikur. Ég hlakka til og held að það verði mjög gaman, þá vona ég að ennþá fleiri nái inn á EM svo að við getum verið stórt og gott lið,“ segir Hrafnhildur.

Hún var mjög nálægt Íslandsmetinu sínu í 50 metra bringusundi um helgina.

„Ég myndi kannski segja það að ég væri að einbeita mér meira að sprettsundinu núna en ég hef nú alltaf verið ágætur sprettari. Ég var nú tíunda í heiminum í sumar í 50 bringu sem er góður árangur. Ég get alveg ennþá synt 200 bringu eins og ég sýndi núna um helgina en er einmitt kannski ekki að æfa eins mikið fyrir það eins og áður,“ segir Hrafnhildur.

Hún hefur tekið upp á því að sýna öðrum hvernig maður nær heimsklassa árangri í bringusundi á sérstökum námskeiðum.

Námskeiðið vakti mikla lukku

„Ég er búin að halda eitt námskeið og það vakti mikla lukku og krakkarnir voru mjög ánægðir með það. Það var fullt hús og við vorum öll að læra saman. Svo er þetta líka góð leið fyrir krakkana í öðrum liðum til að ná saman og kynnast. Ég ætla að halda áfram með þetta og fer vonandi bráðum með þetta út á land líka til að hjálpa krökkum þar líka,“ segir Hrafnhildur að lokum.

ooj@frettabladid.is

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 31. OKTÓBER 2017

Ásdís María Viðarsdóttir hætti einn daginn að borða dýraafurðir og gerðist vegan. Hún býr í Berlín þar sem margt er í boði fyrir þá sem eru vegan. →4

MARAÞON NOW OG 11GB Á 3.990 KR.*

*á mánuði

365.is 365

PreCold® - Lausn gegn kvefi

Vistor hf. kynnir: PreCold® munnúði dregur úr líkum á kvefi og getur hjálpað til við að stytta tíma kvefeinkenna ef það er notað frá upphafi sýkingar. PreCold® inniheldur virk náttúruleg sjávarensím og myndar verndandi filmu á slímhúðinni í kokinu. →2

Framhald af forsíðu ➪

Íslenskt hugvit

Hulda Hreggviðsdóttir doktor er sérfræðingur í rannsóknum og þróun hjá Zymetech, framleiðanda PreCold®.

„PreCold® byggir á áratuga rannsóknum á þorskensímum. Á níunda áratugnum hófust rannsóknir við Háskóla Íslands á virkni og hagnýtingu þorskensíma. Út frá þessum rannsóknum var líftæknifyrirtækið Zymetech stofnað árið 1999 og fyrsta vara fyrirtækisins, Penzim húðáburður, var sett á markað sama ár,“ segir Hulda og bætir jafnframt við að ensímin eru unnin úr Norður Atlantshafsþorski sem veiddur er úti fyrir ströndum Íslands.

Frekari rannsóknir leiddu til þróunar á PreCold® munnúðanum sem er fyrsta lækningavara Zymetech á markaði. PreCold® er CE-merkt vara og skráð sem lækningatæki í flokki I.

Hvað er PreCold®?

„PreCold® er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna. PreCold® er úðað í munnhol og kok þar sem kvefveiran tekur sér bólfestu og fjölgar sér.“ Hulda segir PreCold® vera einstakt að því leiti að það vinnur gegn orsökum kvefs – kvefveirunni.

Hvernig virkar PreCold?

Precold myndar verndarhjúp í munnholi og koki. Hjúpurin hefur osmótíska verkun á kvefveiruna og hindrar hana í að smita áfram. Bæði munnholið og kokið er varið og líkaminn getur losað sig við veiruna með eðlilegum hætti.

PreCold vörnin felst í tveimur þáttum sem saman gefa virknina Glýseról + Trypsín:

- Fangar – Glýserólið myndar osmótískan verndarhjúp sem fangar veiruna.
- Afvirkjar – Trypsín (þorskensím) gerir veiruna óvirka og kemur þannig í veg fyrir smit.
- Verndar – PreCold-hjúpurinn verndar munnholið og kokið svo líkaminn getur losað sig við óvirku veiruna með eðlilegum hætti.

PreCold® minnkar líkur á kvefsmiti og getur því stytt tíma veikindanna ef það er notað frá fyrstu stigum sýkingar.

Hvernig á að nota PreCold®?

PreCold® munnúðinn er auðveldur í notkun:

1. Við kvefeinkennum:

Byrjaðu að nota PreCold® munnúðann samkvæmt leiðbeiningum eins fljótt og auðið er eftir að kvefeinkenna verður vart. Haltu notkun áfram þar til einkenni hverfa.

2. Fyrirbyggjandi við kvefi:

Notaðu PreCold® munnúðann samkvæmt leiðbeiningum ef þú ert ekki með nein einkenni kvefs en líklegt er að þú verðir fyrir smiti, t.d. þegar einhver nálægt þér er með kvef.

Fyrirbyggjandi notkun

Að sögn Huldu er hægt að nota PreCold® fyrirbyggjandi ef aukin hætta er á kvefsmiti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef eða ert að fara í flug.

Leiðbeiningar um notkun

- Opnið munninn og beinið úðastútnum aftast í kokið.
- Þrýstið á dæluna og úðið 2svar sinnum (1 skammtur) á tveggja klukkustunda fresti, allt að 6 sinnum á dag á meðan þú ert í smithættu.

Precold® er fyrir alla fjölskylduna og börn frá 4 ára aldri.

PreCold® er einstakt og vinnur gegn orsökum kvefs – kvefveirunni.

Hulda Hreggviðsdóttir doktor og sérfræðingur í rannsóknum og þróun hjá Zymetech. MYND/ANTON BRINK

Hvað er kvef?

Kvef er einn algengasti smitsjúkdómurinn sem hrjáir okkur. Kvef orsakast af veirum sem oftast berast með úðasmiti á milli manna en geta einnig borist með snertismiti. Algeng einkenni eru m.a. særindi og kláði í hálsi, nefrennsli, stíflað nef og hnerri. Einnig getur fylgt hósti, slappleiki, höfuðverkur o.fl.

PreCold® er fyrir alla fjölskylduna

PreCold® hefur staðbundin áhrif á yfirborði slímhúðarinnar í kokinu og stendur verkunin yfir í skamman tíma. Því hentar PreCold® jafnt börnum frá fjögurra ára aldri, fullorðnum og öldruðum. Engar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á notkun PreCold® á meðan á þungun eða brjóstagjöf stendur svo ávallt skal ráðfæra sig við lækni fyrir notkun ef svo ber undir.

PreCold® munnúðinn:

- Hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.
- Hefur staðbundna verkun í hálsi.
- Er án sykurs og rotvarnarefna

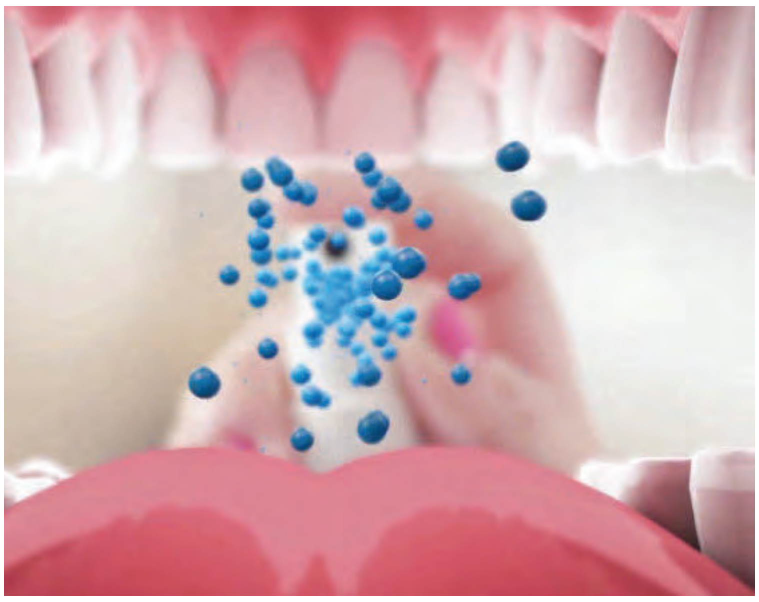
PreCold® í Evrópu

PreCold munnúðinn hefur verið seldur erlendis síðan 2012 og er nú kominn á markað í allri Skandinavíu ásamt Þýskalandi, Spáni, Grikklandi og Bretlandi.

Markaðskönnunn* sem gerð var í yfir 90 apótekum í Svíþjóð leiddi í ljós að ColdZyme er sú kvefvara sem starfsfólk apóteka mælir oftast með

*GfK 2017 – Mystery shopping & Attitudinal study in Swedish Pharmacies, Apr-May 2017.

PreCold® fæst í apótekum og í fríhöfninni.
www.precold.is
www.facebook.com/precold.is
www.zymetech.is



Precold® myndar verndarhjúp í munnholi og koki.

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

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351 **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.Is, s. 512 5457 | **Jóhann Waage,** johannwaage@365.Is, s. 512 5439 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.Is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.Is, s. 512 5433

Hraust og vel nærð börn

Kidz fljótandi bætiefnalínan frá Natures Aid getur tryggt að barnið þitt fái nægilegt magn af vítamínum, steinefnum og Omega-3. Vörurnar eru án algengra óþolsvalda, gerviefna og sykurs.

Öllum foreldrum er umhugað um að börnin þeirra fái nóg af vítamínum og steinefnum til að stuðla að heilbrigðum vexti og þroska. Í nútímasamfélagi getur það reynst sumum erfitt og skýrist það af nokkrum þáttum sem eiga misvel við eftir einstaklingum, getur verið tímaskortur, þekkingarleysi, óþol, ofnæmi og matvendni svo eitthvað sé nefnt.

Gæði matarins

„Það er ekki ofsögum sagt að þegar á heildina er litið hafi næringarinnihald matvara í verslunum breyst mikið síðastliðna áratugi. Fjölbreytnin hefur aukist gríðarlega en það þýðir ekki endilega að fáum svo mikið betri og fjölbreyttari næringu. Mikið af tilbúnum mat er frekar næringarsnautt og inniheldur að auki ýmis auka- og fylliefni sem eru okkur ekki holl," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan. Hún segir að sjálfsögðu líka hægt að fá hollan og næringarríkan mat en hann hverfur því miður oft í skuggann af tilbúna matnum sem kostar í mörgum tilfellum minna og þarfnast lítillar fyrirhafnar. „Margir vilja líka meina að næringargildi hreinnar fæðu hafi dalað síðustu áratugina og þá helst vegna framleiðslu- og ræktunaraðferða og þess að jarðvegurinn er oft á tíðum næringarsnauðari vegna ofræktunar."

Ofnæmi og óþol

Fjöldi barna glímir við ýmiss konar fæðuóþol og ofnæmi. „Það getur þýtt að foreldrar eiga stundum erfitt með að finna sambærilegar vörur sem uppfylla einnig ákveðin skilyrði um næringarinnihald. Má til dæmis nefna kalk sem kemur úr mjólkurvörum en svo getur líka reynst þrautin þyngri að koma grænmeti og jafnvel ávöxtum í sum börn. Með því að gefa góð bætiefni með matnum er hægt að hjálpa til við að uppfylla næringarþörf barna og þá er gott að hafa í huga að gefa bætiefni sem innihalda ekki sykur og aukaefni og eru laus við óþolsvalda eins og kostur er," segir Hrönn.

VEGAN vítamínlína

KIDZ vítamínlínan frá Natures Aid er að sögn Hrannar ótrúlega vönduð og laus við alla óþolsvalda og gerviefni. „Vörurnar eru ætlaðar börnum frá 6 ára aldri og eru allar VEGAN fyrir utan Omega-3 olíuna sem er hreinsuð fiskiolía. Hún er stútfull af öflugum DHA og EPA fitusýrum sem eru okkur öllum lífsnauðsynlegar og ef barnið þolir ekki fiskiolíu er nauðsynlegt að finna annan öflugan Omega-3 gjafa enda er það nauðsynlegt fyrir heilbrigði og þroska hjarta, heila og sjónar."

> **Með því að gefa góð bætiefni með matnum er hægt að hjálpa til við að uppfylla næringarþörf barna. Þá er gott að hafa í huga að gefa bætiefni sem innihalda ekki sykur og aukaefni og að þau séu laus við óþolsvalda eins og kostur er.**
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi

Í KIDZ vörulínunni er meðal annars að finna blöndu af kalki og D-vítamíni sem öll börn þurfa að fá fyrir tennur og bein og er hún sú eina sinnar tegundar sem fáanleg er á fljótandi formi hér á landi . „Immune support er svo frábært á pesta- og flensutímabilinu en það inniheldur meðal annars ylli sem er vel þekkt lækningajurt, notuð gegn kvefi fyrir öndunarfærin, og talin hafa góð áhrif á ónæmiskerfið. Þá er til alhliða fjölvítamín sem er gott til að fullkomna heilbrigt mataræði," segir Hrönn.

Þarmaflóran, óþol og húðvandamál

Fæðuóþol verður sífellt algengara og á það jafnt við um börn sem fullorðna. „Eflaust eru fjölmargar ástæður fyrir því en það tengist yfirleitt því að þarmaflóran er í ójafnvægi. Aukin notkun á hreinlætisvörum sem og lyfjum skýrir að hluta þetta ójafnvægi en mataræði hefur líka gríðarlega mikil áhrif," segir Hrönn. Hún segir allt sem við setjum ofan í okkur hafa mikil áhrif á þarmaflóruna og getur óþol gegn ákveðnum matvælum lýst sér sem:

- Húðkláði
- Útbrot
- Magaónot
- Höfuðverkur
- Mígreni
- Roði á húð
- Nefrennsli
- Astmi
- Verkir í vöðvum og beinum

Fjölmargar rannsóknir á þarmaflórunni benda til þess ákveðnar bakteríur styðji ónæmiskerfið á meðan aðrar eru letjandi. „Við þurfum á öllum þessum bakteríum að halda en í réttum hlutföllum þar sem góðu bakteríurnar eru í meirihluta. Það sem við látum ofan í okkur hefur mest áhrif á hvaða bakteríur við ræktum, þessar sem eru okkur hliðhollar – eða þessar í óvinaliðinu. Fæðuóþol er eins og áður sagði tengt ójafnvægi í þarmaflórunni og því eitthvað sem við getum í flestum tilfellum haft áhrif á með því að breyta mataræðinu, taka út óþolsvaldinn og byggja upp þarmaflóruna með góðum gerlum. KIDZ mjólkursýrugerlarnir eru sérstaklega hannaðir með þarfir barna frá 1 árs aldri í huga og eru þeir að sjálfsögðu lausir við alla óþolsvalda og sérlega auðveldir í notkun."

Sölustaðir: Fjarðarkaup, Hagkaup, flest apótek og heilsubúðir.

Vegan lífið er ljúft í Berlín

Þýskaland er oft kallað vegan paradís og þar leikur heimsborgin Berlín stórt hlutverk. Ásdís María býr í Berlín og segir ótal valkosti í boði á veitingastöðum borgarinnar auk þess sem vöruúrval í verslunum þar er mjög gott. Þegar hún eldar heima verður tófú oftast fyrir valinu.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Eftir að hafa starfað á steikhúsinu Argentínu í nokkur ár og borðað mikið af kjöti á sama tíma vaknaði Ásdís María Viðarsdóttir upp af vondum draumi einn góðan veðurdag að eigin sögn og gerðist vegan. „Ég og kærastinn minn hættum bara að borða dýraafurðir. Þegar maður er dýravinur er erfitt að horfast í augu við stanslaust óþarfa ofbeldi gagnvart þeim. Eftir að ég varð vegan kynnti ég mér frekar áhrif matvælaiðnaðarins á umhverfið og horfði á margar Netflix heimildarmyndir sem staðfestu þessa ákvörðun mína enn betur. Ég hef aldrei litið til baka síðan enda var þessi ákvörðun svo auðveld og um leið sú besta sem ég hef tekið.“

Um þessar mundir stundar Ásdís nám í breskum tónlistarskóla í Berlín sem heitir BIMM. Margir vilja kalla Þýskaland vegan paradís og þannig var það sannarlega þegar Ásdís flutti þangað fyrir um einu og hálfu ári. „Síðan þá hefur reyndar margt breyst á Íslandi og núna er fáránlega mikið af veitingastöðum heima með vegan valkostum. Best er þó hversu gott úrval af vegan vörum er komið í verslanir. En samt hefur Berlín alveg vinninginn þótt það sé mjótt á munum.“

Ásdís María Viðarsdóttir hefur verið búsett í Berlín í eitt og hálft ár þar sem hún stundar nám.

> Ég hef aldrei litið til baka síðan enda var þessi ákvörðun svo auðveld og um leið sú besta sem ég hef tekið.

Ljúffeng vegan pitsa úr eldofni pitsustaðarins La Stella Nera sem er í miklu uppáhaldi hjá Ásdísi.

Endalaust úrval

Máli sínu til stuðnings nefnir hún að í Berlín séu margir 100% vegan veitingastaðir og einn sérstakur súpermarkaður sem býður bara upp á vegan vörur. „Þá þarf ekki að eyða löngum tíma í að lesa innihaldslýsingar á pestókrukkum. Það tekur mig svona tvo tíma að versla annars staðar af því að ég er endalaust að gúgla hvaða E-efni eru vegan eins og einhver lúði.“

Íslenskar verslanir panta að mestu leyti vegan matvörur frá Bandaríkjunum á meðan Þjóðverjar eru að hennar sögn í einhvers konar þrjóskukeppni og neita að gera það. „Fyrir vikið eru íslenskar verslanir með geðveikt mikið af vörum sem eru ekki til hér í Berlín, t.d. vörur frá Earth balance, Follow your heart og svart Dorito's snakk sem ég hugsa reyndar um á hverjum degi.“

Þrátt fyrir að sakna þessara vara segir hún hlægilega auðvelt að vera vegan í Berlín. „Borgin er þekkt fyrir að bjóða upp á góðan vegan mat og það er svo sannarlega rétt. Alveg sama í hvaða stuði maður er þá er til samsvarandi vegan veitingastaður. Ég get fengið mér kleinuhringi, hamborgara með beikoni og osti, alvöru ítalska pitsu úr eldofni, burrito, bratwurst og endalaust af „gourmet“ víetnömskum mat. Ég borða semsagt ekkert brjálæðislega hollan mat, allavega ekki þegar ég fer út að borða.“

Tófú oft fyrir valinu

Hún segir marga haldna ranghugmyndum um hvað það sé að vera vegan. „Margir virðast halda að vegan fólk borði sellerí í morgunmat og andi að sér heitu vatni með patchouli-olíu í kvöldmat. Það viðmót er allavega ennþá frekar algengt á Íslandi.“

Þegar Ásdís eldar heima verður tófú oftast fyrir valinu. „Ég elska tófú og oftast hendi ég því á pönnuna með chili, hvítlauk og engiferi og bomba öllu grænmeti í húsinu og hrísgrjónum á pönnuna. Þetta steiki ég upp úr vegan smjöri. Kolvetni eru samt uppáhaldið mitt þannig að ég er sjúk í allt pasta. Fyrr á árinu tókum við t.d. eina viku þar sem við borðuðum pasta með mismunandi sósum í öll mál. Að öðru leyti elska ég bara að elda eitthvað auðvelt og bragðmikið.“

Kleinuhringir frá Brammibals sem er 100% vegan kleinuhringja- og kaffihús.

Góður tími framundan

Skemmtilegur vetur er framundan hjá henni í skólanum og í tónlistinni. „Það er brjálað að gera í skólanum en utan hans er hljómsveitin mín Banglist á leið í stúdíó í Vín. Þar ætlum við að taka fyrstu EP plötu okkar sem er mjög spennandi verkefni. Ég stofnað sveitina í skólanum með öðrum Íslendingi sem heitir Pétur Karl en kýs reyndar að láta kalla sig Peter Carl hérna úti. Það er ótrúlega týpískt að Íslendingarnir rotti sig saman en maður getur ekki alltaf synt á móti straumnum auk þess sem hann er líka besti tónlistarmaðurinn hérna. Svo er ég að vinna með öðrum lagasmiðum frá Universal hérna í Þýskalandi við að semja lög. Ég veit reyndar ekkert hvað kemur út úr því en það er allavega geðveikt skemmtilegt.“

Verkfræði & arkitektúr

ÞRIÐJUDAGUR 31. OKTÓBER 2017

Kynningar: VSÓ ráðgjöf, Mannvit, Lota ehf, JT Verk , Áltak Hannarr verkfræðistofa

Betrumbætir samfélagið gegnum arkitektúr

Karl Kvaran nam arkitektúr í Frakklandi þar sem hann kynntist eiginkonu sinni, Sahar Ghaderi, sem er frá Íran. Saman störfuðu þau í Íran á árunum 2014-1017 við fjölbreytt verkefni og kennslu. →2

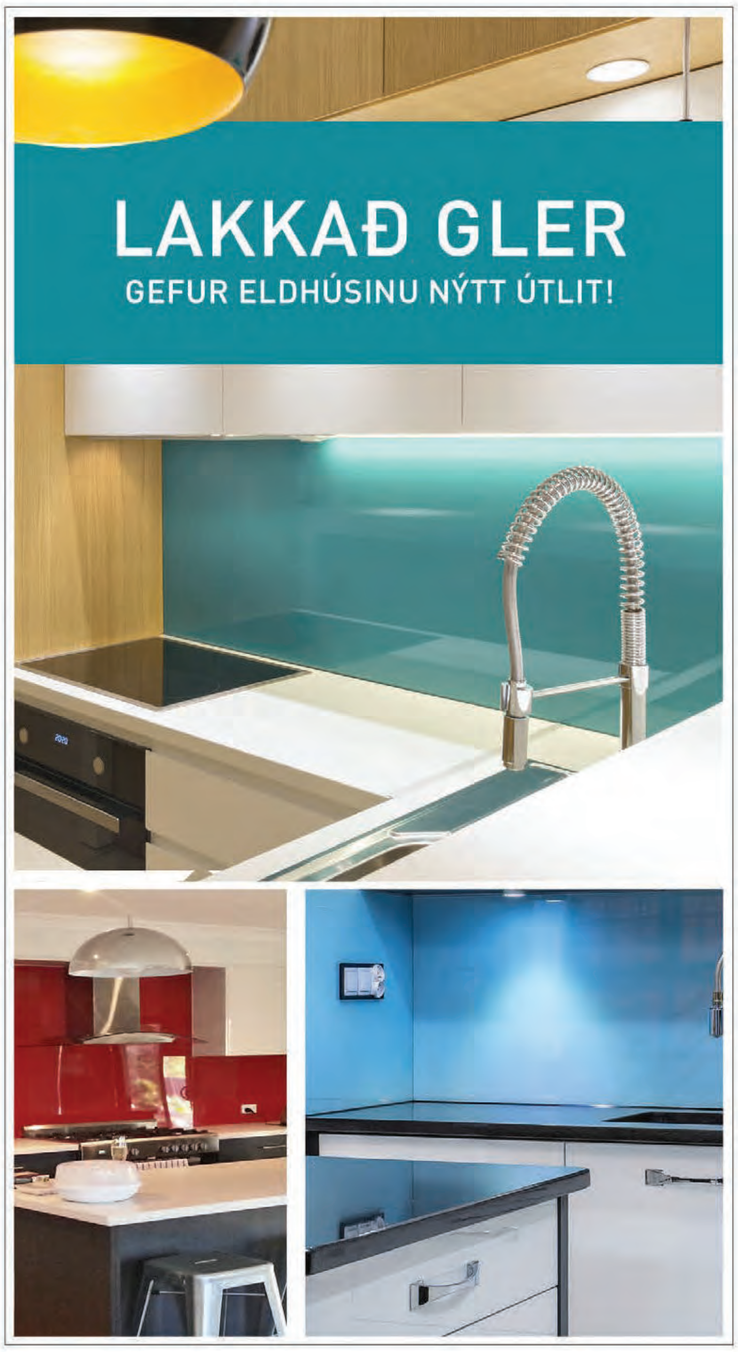
MYND: MYND/ERNIR

RBM Ehf.
RB Mælingar

Mælingaþjónusta fyrir verktaka, sveitafélög, ráðgafa og einstaklinga.

Framkvæmdamælingar, eignamarkamælingar, magnreikningar og margt fleira.

Sími: 893 5544 • Netfang: rbm@rbm.is



SMIÐJUVEGI 7 · 200 KÓPAVOGI
SÍMI 54 54 300 · ISPAN.IS
/ISPANREYKJAVIK

íspan
GLER OG SPEGLAR

Hjónin Karl og Sahar á þaki Abbasjan hússins sem er sögufrægt hús og safn í borginni Kashan í Íran.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Allt frá unga aldri vildi Karl Kvaran, arkitekt og skipulagsfræðingur, vera landkönnuður í þeim tilgangi að kynnast nýjum menningarheimum og hugsunum. Hann var alinn upp á miklu lista- og menningarheimili en foreldrar hans tengdust listaheiminum hér heima og erlendis auk þess sem afi hans og alnafni, Karl Kvaran málari, opnaði fyrir honum heim lita, forma og rýmis.

Draumurinn um landkönnuðinn þróaðist með árunum í að vilja starfa innan listarinnar og eftir framhaldsskólanám valdi hann að hefja nám í arkitektúr. „Ósk mín að vilja bæta samfélagið og gera heiminn að betri stað með fólkið í fyrirrúmi hefur fylgt mér alla tíð og það var í gegnum arkitektúrinn og skipulagsfræðina sem ég vildi betrumbæta samfélagið.“

Þar sem Karl er hálffranskur tók hann ákvörðun um að stunda nám í Frakklandi og sótti hann bæði nám í háskólanum í Montpellier og París. „Tíminn í Frakklandi fór náttúrulega mikið í námið, en samtímis fékk ég tækifæri til að ferðast um Evrópu til að kynnast öðrum löndum og samfélögum, sem hjálpaði mér að þroskast bæði sem arkitekt og manneskja.“

Sigurinn var hvatning

Á námsárum sínum í París kynntist Karl verðandi eiginkonu sinni, Sahar Ghaderi, sem er frá Íran og er einnig arkitekt. Strax eftir útskrift hófu þau að reyna fyrir sér, aðallega með þátttöku í arkitektasamkeppnum. „Saman unnum við t.d. hugmyndasamkeppni um hönnun ásýndar og umhverfis fornleifa við Stöng í Þjórsárdal árið 2012. Sigurinn var mikil hvatning en á sama tíma höfðum við löngun til að dvelja nokkur ár í Íran til að kynnast betur stórbrotinni menningu landsins og taka um leið þátt í arkitektaumhverfinu þar.“

Þau fluttu sig því um set og bjuggu og störfuðu í Íran á árunum 2014-2017. Þar sinntu þau bæði eigin verkefnum en buðust líka fágætt tækifæri til að kenna í arkitekta- og listadeild Háskólans í Teheran. „Verkefni okkar þar sneru t.d. að því að hanna einbýlishús og skrifstofuhúsnæði en einnig að gera rannsóknir á endurnýtingu gamalla bygginga og minja. Samtímis héldum við áfram að þróa hugmyndir okkar um arkitektúr og borgarrými og stofnuðum m.a. arkitektagrúppuna SP(R)INT STUDIO þar sem við vinnum bæði að hönnun og rannsóknarverkefnum.“

Falleg vetrarsólin í Teheran, höfuðborg Írans. Milad turninn er í bakgrunni.

Karl Kvaran hér við Badab-e Surt, sem eru heitir hverir í norðurhluta Írans.

Jákvæður tími

Tíminn í Íran var ótrúlega athyglisverður og jákvæður á allan hátt segir Karl. „Þetta er náttúrlega land og samfélag sem er svo frábrugðið öðrum en á sama tíma með sömu grunnþarfir og önnur nútímasamfélög. Mörg þúsund ára gömul saga hefur mótað Íran nútímans en á sama tíma er tæknivæðing og nútímahugsjónir efst á baugi þar í dag. Það má ekki gleyma því að gamla Persaveldið náði yfir marga menningarheima og ber nútímasamfélag Írans enn þau merki.“

Hann segir Írana vera óskaplega gestrisna og ekki hika við að stoppa hann úti á götu og bjóða honum, ókunnugum manni, í mat eða til tedrykkju. „Þeim fannst mjög sorgleg sú neikvæða mynd sem dregin er upp af landinu í fjölmiðlum. Það fyrsta sem þeir spurðu mig þegar ég kynntist þeim var: How do you like Iran?, sem minnti óneitanlega á okkur Íslendinga. Íranskt samfélag er gríðarlega flókið og það tók tíma að komast inn í það. Stjórnmál, siðir og trú, byggð upp á þúsund ára sögu landsins, hafa haft mikil áhrif á þjóðfélagið en þó verður að gera greinarmun á þeim sem stjórna landinu og hinum venjulega Írana sem býr þar.“

Frjóar umræður

Í gegnum kennsluna og ýmis verkefni kynntust þau mörgu athyglisverðu fólki frá öllum landshlutum Írans. „Nemendur og kennarar voru mjög jákvæðir fyrir því að að fá erlenda kennara en nánast engir erlendir kennarar höfðu starfað þar síðan fyrir byltinguna 1979. Arkitekta- og listadeildin er mjög öflug í Teheran og með marga framúrskarandi kennara sem einnig kenna í Evrópu og Bandaríkjunum. Við Sahar höfðum umsjón með að þróa stefnu arkitektadeildarinnar sem og kennslu fyrir nemendur í mastersnáminu. Það var ótrúlega spennandi að fylgjast með þeirri frjóu umræðu sem fór þar fram á milli okkar og nemenda þar sem landmæri hugarflugsins voru engin.“

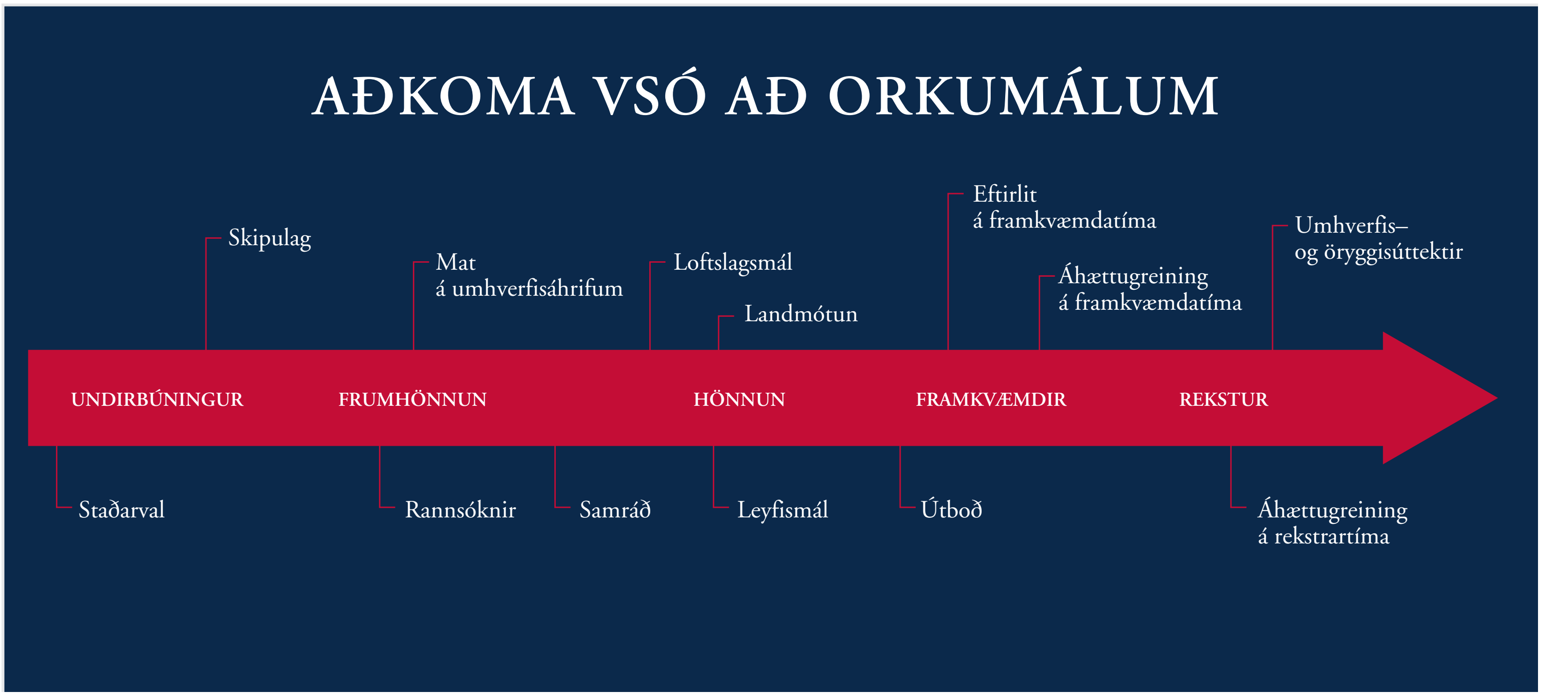
Hjónin eru nýlega flutt til Reykjavíkur og hefur Karl hafið störf hjá T.ark arkitektum. Hann segir ánægjulegt að vera á vinnustað þar sem mannleg gildi endurspeglast í hönnuninni og þar sem góður andi stofunnar veitir mikinn innblástur. „Sahar er rétt byrjuð að kynnast íslensku samfélagi og nýbyrjuð að læra íslensku. Það tekur alltaf smá tíma að koma sér fyrir í nýju umhverfi og er áhugaverður tími fram undan hér á Íslandi. Það verður fróðlegt að fylgjast með hvernig arkitekta- og skipulagsmál þróast hér á landinu og hvernig við arkitektar tökumst á við ný verkefni til að bæta samfélagið. Á sama tíma höldum við nánum tengslum við Íran og Frakkland og höldum áfram að vinna að þeim verkefnum sem eru í gangi þar.“

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Veffang: Visir.is

Verkefni í orkumálum eru krefjandi og margbreytileg

VSÓ Ráðgjöf vinnur að fjölbreyttum verkefnum sem tengjast orkumálum. Verkefnin spanna ansi breitt svið og flest stig framkvæmda. Konur eru áberandi í ráðgjafahópnum.

VSÓ Ráðgjöf vinnur að mjög fjölbreyttum verkefnum sem tengjast orkumálum, bæði fyrir fyrirtæki í orkuflutningum og orkuvinnslu og taka til vatnsafls, jarðvarma og vindorku. Verkefnin spanna ansi breitt svið og eru á flestum æviskeiðum framkvæmda. Þau eru m.a. á upphafsstigum framkvæmda, snúa að staðarvali virkjunarkosta, rannsóknum, skipulagsgerð, mati á umhverfisáhrifum, leyfismálum og samráði við undirbúning framkvæmda. Á framkvæmdatíma breytast verkefnin og færast yfir í eftirlit með framkvæmdum og áhættugreiningar og á rekstrartíma felast verkefnin í margvíslegum úttektum. Með þessari fjölbreyttu aðkomu er unnt að færa mikilvægar upplýsingar á milli verkþátta og stuðla að betri framkvæmdum. VSÓ Ráðgjöf hefur lagt áherslu á að ráða konur til starfa og hér ræða þær Gréta Hlín, Auður og Kristín um störf sín og upplifun sína af því að vera konur í karllægum geira.



Á þessari skýringarmynd má sjá aðkomu VSÓ að orkumálum.

Stærsta áskorun samtímans

Gréta Hlín Sveinsdóttir er með meistarapróf í landupplýsingatækni. Hún hefur starfað undanfarin tíu ár sem sérfræðingur og ráðgjafi á Umhverfis- og skipulagssviði VSÓ Ráðgjafar.

„Í dag er megnið af allri raforku í heiminum framleitt með brennslu á jarðefnaeldsneyti eins og kolum og olíu. Þess háttar orkuframleiðsla hefur veruleg neikvæð áhrif á umhverfið og er ein helsta orsök loftmengunar og loftlagsbreytinga sem eru mál málanna í dag. Þau neikvæðu áhrif sem algengustu orkugjafarnir hafa í för með sér auka eftirspurn eftir endurnýjanlegum orkugjöfum og um allan heim keppast lönd við að finna leiðir til að framleiða rafmagn með umhverfisvænni hætti. Við á Íslandi njótum þeirra forréttinda að orkan sem við notum kemur nær eingöngu úr endurnýjanlegum orkugjöfum og ég hef verið svo heppin að fá að koma að mörgum ólíkum og krefjandi verkefnum tengdum vatnsafli, jarðvarma og vindorku ásamt verkefnum tengdum flutningi á raforku. Mín aðkoma hefur verið á öllum stigum en þó einna helst í verkefnum sem snúa að staðarvali, rannsóknum, skipulagsmálum, umhverfismálum og mati á umhverfisáhrifum.

Mikil og jákvæð þróun hefur átt sér stað á undanförnum árum þegar kemur að jafnrétti kynjanna. Með nýju, ungu fólki koma ný viðhorf og konum hefur fjölgað í orkugeiranum. Enn í dag eru karlar vissulega í miklum meirihluta en viðhorf til kvenna í geiranum virðist almennt vera gott og það heyrir til undantekninga að ég finni fyrir neikvæðu viðhorfi vegna þess að ég er kona. Mín reynsla er að í orkumálum starfi fólk með mikinn faglegan metnað og þekkingu sem leggur sig fram við að vinna verkefni sín vel, í sátt við náttúru og samfélag. Eitt dæmi um jákvæða þróun í geiranum er að nýlega var stofnað félag kvenna í orkumálum. Tilgangur félagsins er að efla þátt kvenna í orkumálum og styrkja tengsl þeirra sín á milli ásamt því að stuðla að menntun og fræðslu kvenna er varðar orkumál.

Mín ráðlegging til kvenna sem vilja leggja fyrir sig störf í orkugeiranum er einföld: „go for it“! Ég hef fengið að spreyta mig á mörgum ólíkum, krefjandi og skemmtilegum verkefnum innan orkugeirans, þar sem mín upplifun er yfirleitt að konur séu velkomnar. Ein stærsta áskorun samtímans felst í sjálfbærri framleiðslu á orku, mikil gróska og þróun er og mun verða í geiranum á næstu árum og þar liggja tækifæri fyrir gott fólk, bæði konur og karla.“

Orka er undirstaða lífsgæða

Auður Magnúsdóttir er með meistarapróf í umhverfisstjórnun og starfar á Umhverfis- og skipulagssviði VSÓ Ráðgjafar.

„Verkefni í orkumálum eru krefjandi og aldrei eins. Orka er undirstaða þeirra lífsgæða sem við höfum í dag og það er spennandi að fá að taka þátt í að finna lausnir þar sem orkunýting og virðing gagnvart umhverfinu getur farið saman. Það er góð tilfinning þegar manni finnst maður hafa lagt lóð á vogarskálarnar til sjálfbærari framtíðar. Mín aðkoma að þeim fjölbreyttu verkefnum sem VSÓ stendur fyrir hefur verið á öllum stigum en mest þó í mati á umhverfisáhrifum, rannsóknum, samráðsverkefnum, eftirliti á framkvæmdatíma, áhættugreiningum og umhverfis- og öryggisúttektum á rekstrartíma.

Hjá VSÓ Ráðgjöf starfar öflugur hópur reynslumikils fólks og fólkið sem við vinnum með hjá viðkomandi fyrirtækjum er undantekningarlaust mjög fært á sínu sviði. Það er ótrúlega mikil þekking á orkumálum sem við búum yfir í þessu landi.

Þegar ég hóf störf hjá VSÓ Ráðgjöf árið 2001 var mér vel tekið en ég var yfirleitt eina konan á fundum og í verkefnum. Það hefur breyst til betri vegar. Viðmót karla gagnvart konum í þessu fagi hefur líka breyst en það var vel þekkt að ekki var tekið eins mikið mark á orðum kvenna og karla, sérstaklega ef þær voru yngri, og í verstu tilfellum jafnvel ekki yrt á þær. Þetta hefur sem betur fer breyst en þó verður að viðurkennast að ennþá heyrir maður yngri konur kvarta yfir þessu. Ég er þó alls ekki viss um að þetta sé sérstaklega bundið við heim orkumála, líklega er þetta svona víðar.

Konur verða sífellt meira áberandi í orkugeiranum enda fjölmörg spennandi verkefni framundan á því sviði. Frá vinstri: Kristín Þrastardóttir, Gréta Hlín Sveinsdóttir og Auður Magnúsdóttir.

> **Mín ráðlegging til kvenna sem vilja leggja fyrir sig störf í orkugeiranum er einföld: „go for it“!**
>
> Gréta Hlín Sveinsdóttir

Orkumál eru mál málanna, sérstaklega þar sem við stöndum frammi fyrir þeim vanda sem loftslagsbreytingar eru. Við eigum eftir að sjá miklar breytingar á næstu árum þar sem leitað verður lausna til að nýta orku betur og orkuskipti, þar sem jarðefnaeldsneyti er skipt út fyrir endurnýjanlega orkugjafa, eru þegar hafin. Ég hvet konur (og reyndar karla líka) sem hafa áhuga á orkumálum til að setja sig inn í þetta breytta landslag og leggja sitt af mörkum til að skapa okkur öllum betri framtíð.“

Spennandi og krefjandi verkefni

Kristín Þrastardóttir er umhverfisverkfræðingur og ráðgjafi í umhverfis- og öryggismálum á Umhverfis- og skipulagssviði VSÓ Ráðgjafar

„Orkumál bjóða upp á spennandi og krefjandi verkefni sem snúa að umhverfis- og öryggismálum. Mikið er búið að gera í þeim málum en það er endalaust rými til að gera betur og finna nýjar leiðir. Verkefnin sem ég hef unnið að í tengslum við orkugeirann eru helst eftirlit á framkvæmdartíma, umhverfisúttektir á rekstrartíma og áhættugreiningar . Ég tek þátt í öllu ferlinu, afla verkefnisins, sé um samskipti og vinn það þar til lokaafurð er komin.

Ég hef unnið hjá VSÓ í 4 ár og hef ekki fundið fyrir því að það skipti máli að ég er kona í þeim verkefnum sem ég hef unnið fyrir orkugeirann. Mér er yfirleitt tekið sem jafningja, þarf stundum að sanna mig þar sem ég er ung en það er fljótt að jafna sig. Ég hef verið frekar stutt í bransanum og hef því ekki mikinn samanburð hvernig viðhorfið gagnvart konum hefur breyst í gegnum árin. Ef áhugi er til staðar er ekkert því til fyrirstöðu að konur hasli sér völl í orkugeiranum, við erum jafn góðar í þessu og hitt kynið, þurfum bara að trúa því sjálfar.“

Sjálfbærni skapar verðmæti

Mannvit hefur á undanförnum misserum lagt aukna áherslu á samfélagsábyrgð og sjálfbærni í verkefnum sínum. Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna eru hornsteinn í þeirri stefnumótun.

Mikill ávinningur getur verið fólginn í því að huga að sjálfbærri þróun þegar kemur að hönnun bygginga, en einnig í allri almennri verkfræðihönnun, skipulagi og samgöngum," segir Sandra Rán Ásgrímsdóttir, sjálfbærniverkfræðingur hjá Mannviti, einu stærsta fyrirtæki landsins á sviði tæknilegrar ráðgjafar og nýsköpunar.

Sandra segir víðtækan ávinning sjálfbærni felast meðal annars í aukinni hagkvæmni og ábata fyrir umhverfi og samfélag.

„Við eyðum mestum tíma okkar innanhúss og því er mikilvægt að við byggjum heilnæmar byggingar þar sem er hugað að innilofti, dagsbirtu og þörfum notenda. Hönnun og val á byggingarefnum þarf því að taka mið af þessum þáttum."

Lífsferilsgreiningar á mannvirkjum hafi undanfarið færst töluvert í aukana hér á landi.

„Mikilvægt er að þeim verði beitt enn frekar til að takmarka kolefnisspor framkvæmda eins og mögulegt er. Með hækkandi hitastigi eru allar líkur á að úrkoma aukist hérlendis og trúlegt að sjávarflóð verði tíðari. Við hönnun nýrra mannvirkja þarf því að huga að öllum mögulegum breytingum sem kunna að verða á Íslandi vegna hækkandi hitastigs jarðar," segir Sandra.

Þorbjörg Hólmgeirsdóttir, fagstjóri rannsóknarstofu Mannvits, og Sandra Rán Ásgrímsdóttir sjálfbærniverkfræðingur.

Vottarnir skila árangri

Til að tryggja sem bestan árangur þarf að vinna þverfaglega eftir sameiginlegri stefnu og nálgun.

„Hægt er að votta byggingar, skipulagsáætlanir, rekstur og uppbyggingu innviða eftir alþjóðlegum stöðlum en einnig er hægt að vinna að sérsniðinni sjálfbærnistefnu fyrir hvert verkefni fyrir sig. Kosturinn við vottun er að fá óháða úttekt þriðja aðila sem staðfestir að hönnun og framkvæmd uppfylli gæði sem gefin eru upp," útskýrir Sandra. Erlendis hafi vottanir á byggingum færst mikið í aukana en ekki sé til séríslenskt vottunarkerfi fyrir byggingar hér á landi. Því hafi BREEAM-vottun og Svanurinn helst verið notuð.

> Við hönnun nýrra mannvirkja þarf því að huga að öllum mögulegum breytingum sem kunna að verða á Íslandi vegna hækkandi hitastigs jarðar.

„Verkfræðihönnun sem tekur mið af sjálfbærri þróun leiðir af sér minni áhættu, aukna hagkvæmni og lægri rekstrarkostnað," segir Sandra. „Við bætist að umhverfi og samfélag njóta góðs af og lífsgæði notenda aukast. Mest verðmætasköpun fæst ef hugað er að sjálfbærni strax frá upphafi og út líftíma byggingar eða mannvirkis. Þetta á þó ekki eingöngu við um nýbyggingar því margt er hægt að gera til að yfirfara ástand eldra húsnæðis og tryggja heilnæmi þess, eins og til dæmis það auðvelda og ódýra ráð að muna að lofta reglulega út."

Fagleg aðstoð við stefnumótun

Sjálfbær þróun er vegferð og segir Sandra að Íslendingar þurfi að vera í stöðugri nýsköpun til að finna leiðir til að gera enn betur, draga úr notkun, bæta endurnýtingu og endurvinnslu, og minnka losun.

„Við hjá Mannviti höfum í auknum mæli lagt áherslu á nýsköpun innanhúss hjá okkur og tökum einnig vel á móti utanaðkomandi aðilum með góðar hugmyndir. Fyrirtæki og stofnanir geta horft til samfélagsábyrgðar og heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun til að kortleggja starfsemi sína og hvar áhrifa þeirra gætir hvað mest á samfélag og umhverfi. Hjá okkur hafa heimsmarkmið SÞ einmitt verið hornsteinn í þeirri stefnumótun sem við förum í og veitum öðrum fyrirtækjum faglega ráðgjöf í þeim efnum," segir Sandra.

Mannvit er í Urðarhvarfi 6 í Kópavogi. Sími 422 3000. Nánari upplýsingar á mannvit.is.

BYGGINGAVERKTAKI
NÝBYGGINGAR - VIÐHALD - BREYTINGAR
SINDRI GRÉTARSSON
Húsasmíðameistari
sindri@sgbygg.is 861-7080
WWW.SGBYGG.IS

Fallegt kennileiti

Bygging Perlunnar í Öskjuhlíð hófst árið 1988. Ekki voru allir sáttir við bygginguna enda var kostnaður mikill á þeim tíma. Perlan er eitt af kennileitum borgarinnar í dag.

Perlan var formlega opnuð 21. júní 1991. Hún hvílir á sex risastórum hitaveitugeymum og þótti það ótrúlegt hugmyndaflug að byggja veitingahús á tönkunum. Ekki síst þar sem veitingahúsið á efstu hæð átti að snúast með gesti sína. Glerhvolfþakið þótti framúrstefnulegt en það var þýskur verktaki sem sá um að setja það saman. Nokkrir komu að byggingu hússins, Hagvirki sá um að steypa það upp en SH-verktakar sáu um lokafrágang eftir að húsið var fokhelt. Perlan er fimm hæðir og á veitingahúsinu á efstu hæð sem Bjarni Árnason, kenndur við Brauðbæ, rak var pláss fyrir 200 gesti en 100-150 á hæðinni fyrir neðan. Á annað hundrað manns unnu við lokafrágang. Arkitekt var Ingimundur Sveinsson. Kostnaður fór nokkuð fram úr áætlunum og fór talsvert yfir einn milljarð króna.

Á formlegu opnunarkvöldi var boðið upp á dýrindis kvöldverð í boði borgarstjórans í Reykjavík, Davíðs Oddssonar og var ekkert til sparað til að gera veisluna sem glæsilegasta. Kvöldverðurinn var á föstudagskvöldinu en alla helgina á eftir var fjölskylduhátíð í Perlunni þar sem landsmönnum var boðið að skoða herlegheitin. Talið var að um þrjátíu þúsund manns hafi komið að þessa helgi.

Fyrsta hugmyndin að útsýnishúsi í Öskjuhlíð kom snemma fram. Líklega fyrst árið 1930 í bók Jóhannesar Kjarval listmálara, Grjót. Hitaveitugeymar í Öskjuhlíð voru reistir um miðja tuttugustu öldina. Þeir voru rifnir og nýir byggðir stuttu áður en Perlan var reist.

Perlan með jólaljósum. MYND/VILHELM

> Mikill fjöldi ferðamanna leggur leið sína í Perluna til að njóta útsýnis yfir borgina.

Á þessu ári var starfsemi Perlunnar breytt. Nýir aðilar komu að veitingarekstri og glæsilegar sýningar voru settar upp í húsinu. Mikill fjöldi erlendra ferðamanna kemur daglega í Perluna til að virða fyrir sér útsýni yfir borgina. Á pallinum eru útsýnisskífur á öllum hornum og 16 örnefnaskilti sem benda á öll helstu kennileiti í umhverfi borgarinnar, allt frá Keili á Reykjanesinu í suðri, til Snæfellsjökuls. Esjan á svo stóran hluta sjóndeildarhringsins með Akrafjall, Skarðsheiði, Móskarðshnjúka og Skálafell í bakgrunni.

Kynningar:
XO veitingastaður
Ölgerðin Egill Skallagrímsson
Mamma veit best

Vegan

ÞRIÐJUDAGUR 31. OKTÓBER 2017

Lilja Rós Olsen er formaður Vegansamtakanna á Íslandi. MYND/ERNIR

Sykurhúðaðar líksneiðar

Grænkerar sjá kjötborð verslana full af blóði drifnum og sundurlimuðum líkum einstaklinga sem voru drepnir til þess eins að fullnægja bragðlaukum mannsins, segir Lilja Rós Olsen, formaður Vegansamtakanna á Íslandi. →2

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Lilja hefur verið grænkeri í hálft annað ár og þótti síst erfitt að hætta að neyta dýraafurða.

„Ég hætti ekki að borða dýr vegna þess að mér þótti kjöt vont; ég hætti að leggja mér dýr til munns vegna þess að siðferði mitt leyfði ekki dýraát lengur. Ég hætti að líta á kjöt sem mat og sá bara grimmd og þjáningu í vægðarlausu sláturferli sem á sér stað áður en einstaklingur lendir á diski hjá fólki."

Lilja segist nú fyrst og fremst sakna trúar sinnar á mannkynið.

„Ég missti trú á mannkyninu þegar ég kynnti mér vegan út frá dýravernd og umhverfissjónarmiðum, og er agndofa yfir því að fólk sjái ekki það sem blasir við. Mín eina eftirsjá er sú að ég vildi að einhver hefði sagt mér þetta fyrir löngu. Þá er ég viss um að ég hefði orðið grænkeri miklum mun fyrr."

Maðurinn er að tortíma sér

Það tók Lilju eina helgi að snúa baki við dýraáti.

„Sigríður, eiginkona mín, ákvað að prófa veganfæði eftir að hafa fengið garnaflækju og strítt við slæma meltingu í kjölfarið. Helgina á eftir kynnti ég mér allt sem ég komst yfir um vegan og ákvað að snúa blaðinu við eftir að hafa horft á heimildarmyndir um eldisdýraiðnaðinn og allar þær víðtæku hörmungar sem honum fylgja," segir Lilja sem í upphafi ætlaði sér að gerast grænkeri heilsunnar vegna er varð illa brugðið eftir uppgötvanir sínar.

„Mér blöskraði að mannskepnan er að tortíma sjálfri sér og jörðinni vegna eldisdýraiðnaðarins og æ frekari dýraneyslu. Ég hafði ekki gert mér í hugarlund hversu alvarlegt ástandið er orðið og vil að sjálfsögðu ekkert frekar en að börn mín og barnabörn fái lifað á þessari jörð í framtíðinni."

Lilja bendir á að maðurinn sé eina dýr jarðar sem drepur sér til skemmtunar.

„Fyrir hundruðum ára þurfti maðurinn að veiða sér til matar en á 21. öldinni þarf enginn að borða dýr lengur. Við erum hvorki með vígtennur né klær til að rífa í okkur bráð á veiðum, heldur þurfum við að láta drepa dýrin fyrir okkur og dulbúa líkin til að vilja borða þau. Þá eru meltingarfæri okkar hvorki hönnuð fyrir kjöt eða kúamjólk sem þó er uppistaðan í mataræði flestra og orsök ótal lífsstílssjúkdóma. Sem betur fer er hægt að borða sig út úr veikindum með veganfæði eins og fólk hefur gert út úr þunglyndi og sykursýki og vísað á bug dauðadómi úr krabbameini."

Þær Lilja og Sigríður fundu fljótt breytingu til batnaðar á heilsufari sínu eftir að þær gerðust grænkerar.

„Frá barnsaldri þjáðist ég af mígreni en nú finn ég ekki fyrir því lengur. Ég hef ekki heldur fengið ennis- og kinnholusýkingu síðan ég hætti í mjólkurvörum, en árið á undan hafði ég sex sinnum þurft á sýklalyfjakúr. Meltingarvandi Sigríðar er horfinn og hefur hún losnað við lyf sem hún tók við tíðum ristilkrampa. Ég fann líka mikinn mun á orku í líkamsræktinni og fór loks að sofa í einum dúr um nætur."

Lilja segir að betur megi upplýsa almenning.

„Sem dæmi má nefna bleikan október til styrktar rannsóknum á brjóstakrabbameini. Þar styrkir Mjólkursamsalan Krabbameinsfélagið með mjólkursölu, en þó er kúamjólk eitt af því helsta sem talið er valda hormónatengdu krabbameini. Heilsa manna og dýra víkur fyrir peningagræðgi. Lyfjaiðnaðurinn og sjúkrahúsin hætta að græða ef maður borðar ekki það sem gerir mann veikan."

Lilja Rós Olsen með eiginkonu sinni Sigríði Olsen búfræðingi sem nú leggur stund á framhaldsnám í atferli húsdýra í þeirra náttúrulega umhverfi. MYND/ERNIR

„Heilsa manna og dýra víkur fyrir peningagræðgi. Lyfjaiðnaðurinn og sjúkrahúsin hætta að græða ef maður borðar ekki það sem gerir mann veikan.

Lilja Rós Olsen

Vantar stað fyrir dýraathvarf

Vegansamtökin á Íslandi voru stofnuð 2010 og eru samtök þeirra sem forðast að neyta dýraafurða af siðferðisástæðum. Tilgangur þeirra er að veita fræðslu um mikilvægi veganisma og minnka eftirspurn eftir dýraafurðum.

„Við veitum fræðslu um helstu ástæður veganisma, sem eru dýravernd, umhverfisvernd og heilsuvernd," útskýrir Lilja sem tók við starfi formanns í maí. Félagsmenn Vegansamtakanna eru nú 95 talsins og leggur Lilja áherslu á að kynna samtökin enn betur, heilsu, dýra og jarðarinnar vegna.

„Við tökum á málefnum líðandi stundar og höfum verið með friðsamleg mótmæli fyrir utan Sláturfélag Suðurlands, sem og mótmæli sem nefnast „Cube of truth, anonymous for the voiceless", en þá höfum við mætt í svörtum hempum, með grímur fyrir andlitum og tölvur með fróðleik að vopni, sem reynst hefur gríðarsterkt afl í því að miðla boðskapnum."

Vegansamtökin vinna líka að því að setja á fót húsdýraathvarf.

„Húsdýraathvörf eru til um allan heim. Í þeim á hvert og eitt dýr sína sögu og hægt er að kynnast dýrunum á þeirra forsendum og í þeirra umhverfi, öfugt við það sem gengur og gerist í dýragörðum. Við viljum til dæmis bjarga kúm sem hafa þjónað tilgangi sínum, eru komnar með slitin júgur og búið að taka af marga kálfa. Kúm er yfirleitt slátrað fimm ára en geta lifað í 25 ár," útskýrir Lilja og óskar eftir að hver sá sem veit af hentugu húsnæði eða jörð fyrir dýraathvarf megi gjarnan hafa samband við Vegansamtökin.

„Allt sem fram fer í húsdýraathvarfi er á forsendum dýranna," segir Lilja. „Einu sinni til tvisvar í mánuði eru heimsóknir leyfilegar í dýraathvarfið og þá má klappa dýri, en eingöngu ef dýrið er í stuði fyrir klapp. Þetta er annað en að fara í dýragarð, klappa svínum og fara svo heim í egg og beikon. Fólk kallar sig dýravini en borgar þó hiklaust fyrir dýranið til að fullnægja eigin ánægju og bragðlaukum. Það er þyngra en tárum taki að mennirnir telji sig æðri dýrum en satt að segja finnst mér maðurinn nú vitgrennsta dýrið í fæðukeðjunni, enda að tortíma jörðinni fyrir hinum."

Steikur eru rotnandi lík

Lilja leggur stund á einkaþjálfun og næringarfræði, þar sem hún hefur borið saman hlutfall prótíns, kalks og járns úr dýraafurðum og plöntufæði.

„Þar sýna niðurstöður að grænkerar fá í langflestum tilfellum meira út úr sínu jurtafæði en þeir sem neyta dýrafæðis. Margir gagnrýna veganmataræði á þeim forsendum að það skorti prótín og lífsnauðsynleg næringarefni en allt finnst það líka í plöntum. Það stenst enda ekki skoðun að maður þurfi að fá næringarefni í gegnum annan einstakling sem fær alla sína næringu úr plöntum."

Lilja segist finna fyrir mikilli vitundarvakningu í samfélaginu en þó þurfi enn að opna augu fólks betur.

„Við erum stundum minnt á hungursneyð í heimi okkar sjö milljarða manna en þó er til matur fyrir ellefu milljarða. Hungursneyðin skrifast á eldisdýraiðnaðinn og vonda keðjuverkun í náttúrunni sem veldur uppskerubresti og gróðurhúsaáhrifum," segir Lilja og bætir við að fæstir leiði hugann að þjáningu eða umhverfistjóni þegar þeir gæði sér á safaríkri nautasteik.

„Fólk fær heldur ekki að kynna sér sykurhúðaðan eldisdýraiðnaðinn. Nýjasta sykurhúðunin er hreint kjöt en í raun er ekki til neitt slíkt. Um leið og dýr hættir að anda byrjar það að rotna og því er blóðuga nautasteikin ekkert annað en rotnandi lík, græn og grá, en sem búið er að sprauta í rotvarnarefnum svo að hún líti betur út á gafflinum."

Hún segir að breyta þurfi hugsunarhætti fólks og opna augu þess fyrir kaldhæðni sem birtist víða.

„Til dæmis skrifa Vesturlandabúar undir undirskriftalista um að Asíubúar hætti að borða hunda og ketti, á meðan þeir halda á beikonsamloku í hinni hendinni, grunlausir um að svínum er sumstaðar skellt lifandi ofan í sjóðandi potta. Þá mundi jörðin vitaskuld ekki fyllast af dýrum þótt maðurinn hætti að borða þau. Eldisdýraiðnaðurinn viðheldur offjölgun umfram það sem mundi gerast af náttúrulegum orsökum vegna offramleiðslu dýra sem fæðast og deyja að óþörfu."

Pálínuboð á Vegandegi

Síðan Lilja gerðist grænkeri hefur matarmarkaður hér á landi vaxið ríkulega og auðvelt að útbúa sælkerarétti úr jurtaríkinu.

„Í tilefni Vegandagsins á morgun verðum við með glæsilegt Pálínuboð ásamt Samtökum grænmetisæta á Íslandi. Þar geta gestir og gangandi gætt sér á girnilegum vegankræsum og spjallað við fólk sem er uppfullt af fróðleik," segir Lilja og hvetur sem flesta til að koma og smakka.

„Það er auðvelt og spennandi að prófa að vera vegan í einn dag. Margir verða undrandi á því hversu maturinn er góður. Flestar verslanir eru fullar af ljúffengri veganmatvöru og af nógu að taka, eins og veganostum, veganfiski, veganhakki og vegankjúkling sem allt er unnið úr jurtaríkinu og smakkast dásamlega," segir Lilja, sem á gamla mataræðinu var sólgin í hvítt mjólkursúkkulaði sem hún saknaði í fyrstu.

„Ég varð því himinglöð þegar ég fann sambærilega gott hvítt vegansúkkulaði. Þá er mjög margt vegan í hillum verslana án þess að fólk geri sér grein fyrir því, eins og Skittles-kúlur og Turkish Pepper-brjóstsykur, allt Oreo-kex, flest snakk og Picnic-fermingarfranskar. Við erum því langt í frá illa haldin og hægt að vera bæði hollur og óhollur grænkeri."

Sjá nánar á vegansamtokin.is. Pálínuboð Vegansamtakanna og Samtaka grænmetisæta á Íslandi verður haldið í Múltíkúltí á Barónsstíg 3 annað kvöld frá klukkan 19.30 til 22.30. Allir hjartanlega velkomnir.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Veffang: Visir.is

VEGETARIAN PLUS

GRÆNMETISRÉTTIR SEM ALLIR NJÓTA

VEGAN

Vegetarian Plus Ginger Chicken Vegan · Vegetarian Plus Kung Pao Chicken Vegan · Vegetarian Plus Chicken Tikka Masala Vegan · Vegetarian Plus Orange Chicken Vegan · Vegetarian Plus Black Pepper Steaks Vegan · Vegetarian Plus Citrus Sparerib Cutlets Vegan · Vegetarian Plus Thai Lemongrass Fish Vegan · Vegetarian Plus Shrimp With Sweet Chili Sauce Vegan

VEGAN

TOFURKY

Tófú pylsur og álegg.

VEGAN

FOLLOW YOUR HEART

„Ostur", dressingar og „majónes".

VEGAN

DAIYA PIZZUR

Stökkur glútenlaus botn, bragðgóð pizzasósa og álegg sem gerir þessar pizzur að veislu fyrir bragðlaukana.

VEGAN

EARTH BALANCE

Smyrjur.

VEGAN

LENNY & LARRY´S THE COMPLETE COOKIE

6 bragðgóðar tegundir, hver annari betri.

VEGAN

DR. PRAEGER´S

Grænmetis og bauna borgarar.

VEGAN

BEN & JERRY´S

P.B & Cookies, Coffee Caramel Fudge, Chocolate Fudge Brownie og Chunkey Monkey

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

XO – Hollur skyndibiti sem slegið hefur í gegn

Heilsuveitingastaðurinn XO í Smáralind og JL húsinu býður upp á fjölbreytta og bragðgóða rétti á góðu verði. Á matseðlinum eru mjög vinsælir vegan réttir og þá má umbreyta flestu á matseðlinum auðveldlega í vegan.

Grænmetisdöner er einn þriggja veganrétta á matseðli XO.

Við erum með sérstaka vegan rétti á matseðli XO, tandoori vegan salat, grænmetisdönersamloku og grænmetisflatböku. Flatbökuna má einnig fá með vegan osti sem er afar vinsæll réttur hjá fólki sem er vegan. Þá bjóðum við einnig upp á gott úrval djúsa sem eru að sjálfsögðu allir vegan,“ segir Gunnar Örn Jónsson, einn eigenda veitingastaðarins XO, holla skyndibitastaðarins sem slegið hefur í gegn. Matreiðslan á XO er í „fusion“ stíl þar sem asísk og evrópsk matreiðsla renna saman.

„Við einblínum á heilsusamlega rétti og hollan skyndibita og getum komið til móts við afar fjölbreyttan markhóp. Marga fasta rétti á matseðlinum er einnig hægt að fá vegan með því að sleppa til dæmis kjöti eða þeim sósum sem innihalda mjólk, eins og jógúrtsósu,“ segir Gunnar en á matseðli XO eru salöt, núðlusúpur, dönersamlokur, kjúklingaréttir og flatbökur. Dönerbrauðin eru sérþróuð af XO úr heilkornum og flatbökubotnarnir eru einnig sérþróaðir úr heilkorna súrdeigsbotnum.

Allt eldað frá grunni

Allur matur, marineringar, sósur, pestó og annað er unnið frá grunni á staðnum og er eingöngu notast við besta mögulega hráefni.

„Matseðillinn er í stöðugri þróun og kokkarnir eru duglegir að prófa nýja rétti. Svokallaðir „pop-up“ réttir hafa til dæmis vakið mikla athygli og margir þeirra hafa endað á fasta matseðlinum. Á matseðlinum er samt alltaf að finna ákveðna kjarnarétti sem fólk getur gengið að vísum,“ segir Gunnar.

XO býður ávallt upp á „take away“ á báðum stöðum sem er mjög vinsælt.

> **I love this restaurant. The food is delicious and reasonably priced, plus the staff is superb.**
>
> Af Facebook síðu XO

> **Nice atmosphere, great service, inexpensive and really, really tasty!!**
>
> Af Facebooksíðu XO

Geggjaðar móttökur

Veitingastaðurinn XO var opnaður við JL húsið í Vesturbænum sumarið 2015 og naut strax mikilla vinsælda. Í maí á þessu ári var opnaður annar XO veitingastaður í Smáralind sem fékk enn betri viðtökur.

„Við fengum frábærar viðtökur í Smáralindinni í sumar og í haust höfum við vart haft undan enda eru Íslendingar mjög meðvitaðir um heilsu og skynsamlegt mataræði. Fyrirtækjum sem versla reglulega við XO hefur fjölgað gríðarlega með opnuninni í Smáralind enda vilja atvinnurekendur hafa hraust og orkumikið starfsfólk. Okkar mottó er að bjóða ávallt upp á hollan og góðan mat úr fersku hráefni á viðráðanlegu verði og eitt er víst að XO mun aldrei draga úr gæðum, hvorki í mat né þjónustu, enda eru viðskiptavinirnir okkur allt.

Nú eigum við mörg hundruð fastakúnna, bæði einstaklinga og fyrirtæki og sá hópur fer ört vaxandi,“ segir Gunnar en hróður XO berst víða og eru viðskiptavinir XO duglegir að lofa staðinn, til dæmis á TripAdvisor og á Facebook-síðu XO.

Opið er til kl. 21.00 alla daga vikunnar á veitingastöðum XO á Hringbraut 119 við gamla JL húsið og í Smáralind.

Það er lítið mál að galdra fram svona falafelbollur. MYND/GARÐAR PÉTURSSON

Uppskriftir í tilefni dagsins

Réttirnir frá Hälsans Kök eru fljótlegir og næringarríkir og flestir henta bæði grænmetisætum og þeim sem eru vegan. Hér eru tvær uppskriftir sem vert er að prófa í tilefni vegandagsins.

Á undanförnum árum hafa grænmetisréttirnir frá Hälsans Kök notið vinsælda á Íslandi, en réttirnir eru próteinríkir, hitaeiningasnauðir og henta allri fjölskyldunni. Hälsans Kök býður upp á grænmetisrétti sem geta komið í stað ýmiss konar kjötrétta. Hægt er að fá vegan hakk, grænmetisbollur, snitzel, borgara, pylsur og fleira. Falafelbollurnar, sem er frábært að nota í pítur eða vefjur, verða sífellt vinsælli og naggarnir eru mjög vinsælir hjá yngri kynslóðinni.

Réttirnir eru foreldaðir svo það tekur skamma stund að elda þá, en það er hægt að gera í ofni, á pönnu eða á grilli. Vörur Hälsans Kök henta ekki bara grænmetisætum og þeim sem eru vegan, heldur öllum sem vilja minnka kjötneyslu, borða meira grænmeti eða bara skipta kjötinu út fyrir grænmetisrétti af og til. Allir réttirnir henta grænmetisætum og flestir eru líka fyrir þá sem eru vegan, en þær tegundir eru merktar sérstaklega.

Á morgun, 1. nóvember, verður alþjóðlegi vegandagurinn haldinn hátíðlegur. Þá er haldið upp á kosti veganisma fyrir fólk, dýr og umhverfið. Haldið hefur verið upp á daginn síðan árið 1994, en þá var haldið upp á 50 ára afmæli breska veganfélagsins og uppfinningu hugtakanna „vegan“ og „veganismi“. Það er um að gera að taka þátt í veisluhöldunum, hvort sem fólk er grænmetisætur, vegan eða hefur bara áhuga á að breyta til í mataræðinu. Hér eru tvær góðar uppskriftir sem er vert að prófa.

Hälsans Kök Falafel bollur í Hatting pítubrauði

- Hatting pítubrauð ristað á grilli (í ofni eða brauðrist)
- Hälsans Kök Falafel bollur grillaðar eða hitaðar í ofni
- ¼ paprika í sneiðum
- 4-5 gúrkusneiðar
- ½ tómatur saxaður í teninga
- ¼ rauðlaukur + ½ bakki af sveppum steikt á pönnu

Chimichurry sósa

- 1 handfylli af ferskum kóríander
- 3 hvítlauksrif
- 1 handfylli af ferskri steinselju
- ½ tsk. af pipar
- ½ tsk. af salti
- 1 tsk. chili flögur
- ¾ bolli af ólífuolíu
- ¼ bolli af rauðvínsedik

Allt sett saman í matvinnsluvél í 15–20 sekúndur.
Saxið grænmetið og deilið því í pítubrauðin ásamt falafelbollunum og bragðbætið með Chimichurry-sósunni. Notið u.þ.b. 4 bollur í hvert pítubrauð.

Þessi spaghetti veganese réttur hentar vel fyrir fjölskyldur. MYND/GARÐAR PÉTURSSON

Vegan spaghetti bolognese (spaghetti veganese)

Fyrir 4–5

- 4 msk. ólífuolía
- 1 laukur
- 1 rauðlaukur
- 3-4 hvítlauksrif
- 2 gulrætur
- 1 msk. tómatpuré
- 1 poki / 300 g Vegan-fars frá Hälsans Kök
- 5 sólþurrkaðir tómatar, saxaðir

> **Falafelbollurnar, sem er frábært að nota í pítur eða vefjur, verða sífellt vinsælli og naggarnir eru mjög vinsælir hjá yngri kynslóðinni.**

- 1½ dl rauðvín (má sleppa)
- 2 dl tómatmauk
- ½ –1 grænmetisteningur
- 1 tsk. timjan eða græn ítölsk kryddblanda
- Salt og pipar eftir smekk
- Basilikublöð
- Vegan spagettí

Laukur og rauðlaukur saxað smátt. Gulrætur rifnar á grófu rifjárni. Hvítlaukur sneiddur þunnt. Sólþurrkuðu tómatarnir saxaðir smátt. Allt steikt í ólífuolíunni þar til laukurinn hefur mýkst. Tómatpuré bætt út í og steikt áfram í 1-2 mínútur.

Bætið Vegan-farsinu á pönnuna ásamt tómatmaukinu og eldið 2-3 mínútur í viðbót. Hækkið hitann og bætið rauðvíni út í ef það er notað, annars sama magni af vatni og leyfið því að gufa upp.

Spagettí eldað skv. leiðbeiningum á umbúðum og því síðan blandað saman við farsið á pönnunni. Skreytt með basilblöðum.

Borið fram með fersku salati.

Grænmetisréttir frá 196 löndum

Eldhúsatlasinn er blogg þar sem finna má fróðleik og uppskriftir að grænmetisréttum frá 196 löndum. Harpa Stefánsdóttir opnaði síðuna til að vekja athygli á dýravelferð og umhverfisvernd.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Eldhúsatlasinn.is er MA-verkefnið mitt í hagnýtri menningarmiðlun. Það er í raun matreiðslublogg þar sem ég finn uppskrift og elda einn grænmetisrétt, eða kjötlausan rétt, frá 196 löndum sem eru öll aðildarlönd Sameinuðu þjóðanna, auk Tíbets, Palestínu og Vestur-Sahara,“ segir Harpa Stefánsdóttir.

Tilgangurinn með Eldhúsatlasinum var að vekja athygli og áhuga á mikilvægi þess að minnka kjötneyslu, sem og neyslu á öðrum dýraafurðum í þágu dýravelferðar og umhverfisverndar, að sögn Hörpu. „Ég ákvað að hafa verkefnið þannig að ég gæti miðlað þessum boðskap með jákvæðum og skemmtilegum hætti. Ég vildi leggja áherslu á að það þurfi ekki að vera leiðinlegt að minnka kjötneyslu vegna þess að heimurinn er stútfullur af fjölbreyttum og spennandi grænmetisréttum. Mig langar að hvetja fólk til að elda og smakka alls konar grænmetisrétti og þannig hjálpa málstaðnum.“

Neytendur hafa vald

Ein helsta ástæðan fyrir því að Harpa fór af stað með þetta verkefni var til að berjast gegn verksmiðjubúskap. „Ég hef tekið eftir að mikil eftirspurn er eftir ódýru kjöti og dýraafurðum og hún hefur ýtt undir aukinn verksmiðjubúskap á Íslandi. Við sem samfélag þurfum samt ekki að sætta okkur við þessa þróun. Matval er í eðli sínu pólitískt mál og neytendur hafa bein áhrif á matvælaframleiðslu með vali sínu. Við sem neytendur getum valið meira grænmeti á kostnað dýraafurða. Við getum líka valið að sniðganga afurðir sem eru komnar frá verksmiðjubúskap. Þeir sem velja að kaupa dýraafurðir ættu þá að vera tilbúnir til að borga meira fyrir afurðir sem eru framleiddar með dýravelferð og umhverfisvernd að leiðarljósi,“ segir hún ákveðin.

Ekkert rómantískt við verksmiðjubúskap

Harpa segir að margir sjái verksmiðjubúskap í rómantísku ljósi því hérlendis megi sjá t.d. kýr ganga lausar á beit á sumrin. „Margir hafa mynd af hefðbundnum búskap í huganum þegar þeir hugsa um matvælaframleiðslu. Verksmiðjubúskapur er flestum hulinn, enda fer hann fram á bak við luktar dyr. Svínarækt, kjúklingarækt og eggjaframleiðsla fer eingöngu fram með verksmiðjubúskap. Það er erfitt að ímynda sér þær aðstæður sem dýrin búa við. Þau sjá hvorki náttúru né gróður á sinni lífsleið. Dýrin njóta ekki dagsbirtu, fá ekki ferskt loft og fæst hafa pláss fyrir hreyfingu eða hvíld,“ segir Harpa alvarleg í bragði og bætir við að við fórnum velferð dýra fyrir lægra vöruverð.

„Við sem neytendur getum valið meira grænmeti á kostnað dýraafurða. Við getum líka valið að sniðganga afurðir sem eru komnar frá verksmiðjubúskap,“ segir Harpa. MYND/ANTON BRINK

Sjokkerandi upplýsingar

Umhverfisvernd er Hörpu ekki síður hugleikin. „Það er sjokkerandi að skoða upplýsingar frá Sameinuðu þjóðunum um hvaða áhrif framleiðsla á kjöti hefur á umhverfið. Matvælastofnun SÞ heldur því fram að framleiðsla á kjöti og dýraafurðum sé ábyrg fyrir meira en 14% af losun gróðurhúsalofttegunda, sem er meira en bílar, flugvélar, lestir og skip losa samanlagt. Fjölmargir sérfræðingar í loftslagsmálum hafa bent á að minnkun á kjöti dragi úr mengun, verndi náttúruauðlindir, hlífi vatnsbirgðum og dragi úr hungri í heiminum.“

Sjálf hætti Harpa að borða kjöt fyrir tíu árum vegna dýravelferðarmála. „Mig langar líka að nefna að hið opinbera gæti ýtt undir grænmetisneyslu með því að styðja betur við grænmetisframleiðslu. Of mikil áhersla hefur verið á stuðning við kjötframleiðslu,“ segir Harpa.

> **Ég vildi leggja áherslu á að það þurfi ekki að vera leiðinlegt að minnka kjötneyslu vegna þess að heimurinn er stútfullur af fjölbreyttum og spennandi grænmetisréttum.**

Spaghetti con Pangrattato

Fyrir tvo

Spaghetti con Pangrattato er mjög einfaldur ítalskur sveitamatur. Pangrattato er steikt krydduð brauðmylsna sem er stundum kölluð parmesan fátæka mannsins.

Innihaldsefni:

200 g gott spagetti
1-2 litlar lífrænar sítrónur eins og fást í Frú Laugu (1-2 tvær því það er mjög mikið smekksatriði hversu mikil sítróna má vera í réttinum og best er að prófa sig áfram og smakka réttinn til)
100 g gróf brauðmylsna (t.d. úr góðu súrdeigsbrauði en athugið að gróft brauð hentar illa í þessa uppskrift)
7 msk. extra virgin ólífuolía
3 hvítlauksgeirar (eða fleiri eftir smekk)
Ferskt timían eftir smekk
Steinselja
Þurrkaður eða ferskur rauður chilipipar
Salt og pipar

Brauðmylsna: Í þennan rétt er best að nota grófa heimagerða brauðmylsnu og það er tilvalið að nota gamalt brauð sem er orðið svolítið þurrt. Í þessa brauðmylsnu notaði ég þrjár stórar súrdeigsbrauðsneiðar. Besta aðferðin við að búa til brauðmylsnuna er að setja brauðsneiðarnar í matvinnsluvél og búa til frekar grófa mylsnu. Dreifið brauðmylsnunni á bökunarpappír og bakið í ca. 20 mínútur við 100 gráður. Fylgist vel með og gætið þess að mylsnan dökkni ekki of mikið.

2. Pangrattato: Hitið 4 msk. af ólífuolíu á pönnu við vægan hita. Steikið brauðmylsnuna með timían þar til hún verður fallega gulbrún og stökk. Það tekur ca. 5 mínútur en á síðustu mínútunni skuluð þið bæta einu söxuðu hvítlauksrifi út á pönnuna. Saltið og piprið og setjið brauðmylsnuna á eldhúspappír.

3. Spagettiið: Sjóðið spagettí samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Hitið 3 msk. af ólífuolíu á pönnu og steikið 1-2 hvítlauksrif (eða fleiri eftir smekk) og ferskt eða þurrkað chili við vægan hita. Hellið vatninu af spagettíinu en geymið nokkrar matskeiðar af suðuvatninu. Setjið spagettíið út á pönnuna og blandið því saman við olíuna. Setjið safa og börk úr 1-2 litlum sítrónum yfir spagettíið (það er mjög mikið smekksatriði hversu mikil sítróna má vera í réttinum og best að prófa sig áfram og smakka réttinn til). Það getur svo verið gott að setja svolítið af suðuvatninu út á pönnuna. Stráið vel af ferskri steinselju yfir og blandið öllu vel saman. Smakkið til með salti, pipar og sítrónusafa. Skiptið spagettíinu í skálar og stráið pangrattato yfir. Það er líka gott að bæta við ólífum og smá vegan parmesan.

Hágæða bætiefni og snyrtivörur

Mamma veit best er heildsala sem flytur inn hágæða vegan bætiefni og snyrtivörur. Að sögn Gretu Óskar Óskarsdóttur, umsjónarkonu netmiðla og bætiefnaráðgjafa hjá Mamma veit best, er veganismi ein stærsta réttlætisbaráttuhreyfing í heiminum í dag.

Greta Ósk Óskarsdóttir, umsjónarkona netmiðla og bætiefnaráðgjafi hjá Mamma veit best, við verslunina að Laufbrekku 30, ásamt syni sínum Ríkharði Fannari Mendoza. MYND/ANTON BRINK

Mamma veit best rekur tvær litlar og notalegar verslanir. Önnur er staðsett í Laufbrekku 30 í Kópavogi en hin á Njálsgötu 1, í sama rými og ísbúðin Joylato. Rúnar Gígja (Pranava), nemandi Sri Chinmoy, er stofnandi og eigandi fyrirtækjanna beggja. Hann stundar hugleiðslu sem varpar að sögn Gretu Óskar Óskarsdóttur hjá Mamma veit best fallegri orku í fyrirtækjareksturinn.

„Heilsa hefur lengi verið Rúnari hugleikin. Að hans sögn snýst sóknin eftir góðri heilsu um að líða betur, eldast betur, að hafa getu til að stunda íþróttir lengur og ná þar betri árangri. Hann telur það að vera við betri heilsu snúast um að fá skýrari hugsun og njóta betri lífsgæða ásamt því að koma fallega fram við náttúruna og virða lífið sem þar þrífst.“ Að sögn Gretu er tilgangur Mamma veit best að færa fólki það besta af lífrænum heilsuvörum, bætiefnum og snyrtivörum víðs vegar að úr heiminum með það að leiðarljósi að hlúa að umhverfinu. Hún segir Mamma veit best vísa í Móður jörð og lækningarmátt náttúrunnar. „Þannig er jörðinni stillt upp sem móður, kærleiksríkri og verndandi veru sem hugsar vel um þig og á ævinlega virðingu þína skilið.“

Að sögn Gretu er markmið veganisma að útiloka eða minnka eftir bestu getu dýraafurðir í fæðunni, fatnaði og neyslu almennt. „Aukin meðvitund um kosti vegan lífsstíls og minnkandi notkun dýraafurða almennt er jákvæð breyting og er veganismi talinn ein stærsta réttlætisbaráttuhreyfing í heiminum í dag. Við hjá Mamma veit best leggjum okkar af mörkum og erum með gott úrval af vegan snyrtivörum og bætiefnum.

Mamma veit best flytur inn og býður upp á mikið úrval af alhliða fljótandi sápu frá Dr. Bronner. „Við seljum einnig sápustykki, líkamskrem, raksápu, hárnæringu, tannkrem og fleira frá sama merki. Allar Dr. Bronner's vörurnar eru vottaðar vegan nema varasalvarnir og líkamssmyrslin sem innihalda býflugnavax. Allar vörurnar bera sömuleiðis „hoppandi kanínu“ innsiglið sem þýðir að engin dýr hafi þjáðst vegna framleiðslu varanna og að ekki séu gerðar tilraunir á dýrum við þróun þeirra,“ upplýsir Greta. Bronner-fjölskyldan hefur starfað við sápugerð í margar kynslóðir og heldur fast í upprunalegu gildin sem eru að færa fólki bestu, náttúrulegustu, sanngjörnustu og umhverfisvænstu sápu sem völ er á. „Sápurnar eru framleiddar úr lífrænum olíum án þess að bætt sé við þær gervi- og/eða skaðlegum kemískum efnum svo þær eru öruggar fyrir alla fjölskylduna og umhverfið,“ segir Greta.

Dr. Bronner's eru söluhæstu náttúrulegu sápurnar í Bandaríkjunum. „Fyrirtækið stundar sanngjörn viðskipti (e. Fair Trade) og deilir hluta af hagnaði sínum til góðgerðarmála um allan heim. Dr. Bronner's sápurnar eru að sögn Gretu unnar úr blöndu lífrænna, extra virgin kókos-, ólífu-, jojoba- og hampolía ásamt hreinum ilmkjarnaolíum. „Sápan freyðir og hreinsar vel. Hún er og mild fyrir húðina og umhverfisvæn. Sápan er algjörlega niðurbrjótanleg og unnin úr jurtum. Þá er plastið í flöskunum og pappírinn í miðunum úr endurunnu hráefni.“

Að sögn Gretu eru innihaldsefnin í sápurnar fengin á eins sjálfbæran hátt og hægt er frá fjölskyldubýlum eða samyrkjubúum.

„Nota má fljótandi sápuna til að hreinsa nokkurn veginn hvað sem er. Hún er góð á andlitið, á líkamann og í hárið. Hana má jafnframt nota til að þvo grænmeti og ávexti. Hún er líka frábær í uppvaskið, í þvottavélina, til skúringa og í öll önnur heimilisþrif. Hana má sömuleiðis nota á gæludýr. Lykilatriðið er hins vegar að þynna hana margfalt með vatni enda í raun um sápuþykkni að ræða.“ Greta bendir á að hjá Mamma veit best er hægt að koma með tóma sápubrúsa og fá áfyllingu. „Þá seljum við sápuna í stærri umbúðum alveg upp að rúmum þremur og hálfum lítrum.“

Mamma veit best er líka með gott úrval af hágæða vegan bætiefnum. Þar má helst nefna bætiefni frá Garden of Life og Pure Synergy. „Garden of Life framleiðir yfir hundrað tegundir af vegan bætiefnum. Þar er lögð áhersla á að bætiefnin séu ávallt útbúin úr hágæða fæðu og passað vel upp á að engin kemísk efni komist í þau. Gerðar eru mjög ríkar kröfur til innihaldsefna, þau þurfa að vera óerfðabreytt, ræktuð í rólegheitunum í næringarríkum lífrænum jarðvegi. Þá er passað upp á að jurtirnar fái nægt vatn og sólskin og að vindur leiki um þær. Eins þarf að uppskera á réttum tíma og passa að vel sé farið með jurtirnar í framleiðsluferlinu,“ útskýrir Greta.

The Synergy Company setur gæðin líka í forgang. „Fyrirtækið byrjaði smátt með nokkra starfsmenn árið 1992 en hefur farið stækkandi æ síðan. Allar vörurnar eru unnar úr lífrænt vottuðum jurtum sem eru unnar á besta mögulega hátt til að tryggja að næringargildi og virkni haldist alla leið. Fyrirtækið gerir þetta á umhverfisvænan og sanngjarnan máta án málamiðlana og framleiðir allt hráefni sjálft. Það er auk þess eingöngu knúið rafmagni sem fengið er með vindorku. Vörurnar eru án allra gervi-, bindi-, fylli- eða kemískra efna og að sjálfsögðu eru heldur engar erfðabreyttar jurtir eða lífverur notaðar.“

Mamma veit best heldur úti netverslun og sendir frítt heim ef pantað er fyrir 10.000 krónur eða meira. Þar er hægt að skoða veganúrvalið í heild. Þá býður Greta alla velkomna í verslanirnar en þar er tekið vel á móti öllum.

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

Allar Pure Synergy vörurnar eru unnar úr lífrænt vottuðum jurtum.

Dr. Bronner sápurnar eru unnar úr blöndu lífrænna, extra virgin kókos-, ólífu-, jojoba- og hampolíum ásamt hreinum ilmkjarnaolíum.

Dr. Bronner's eru söluhæstu náttúrulegu sápurnar í Bandaríkjunum.

Garden of Life framleiðir yfir hundrað tegundir af vegan bætiefnum.

Veganlífið á ferð og flugi

Í starfi sínu sem flugfreyja hefur Elísa Guðjónsdóttir tækifæri til að prófa vegan mat víða um heim. Margar borgir standa vel að vígi á meðan þekking á vegan mat er minni á öðrum stöðum. Hún segir miklar framfarir hafa orðið hér á landi undanfarin ár í tengslum við veganisma.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Það eru rúmlega fjögur ár síðan flugfreyjan Elísa Guðjónsdóttir gerðist vegan en áður hafði hún verið grænmetisæta í fjögur ár. „Upphaflega gerðist ég grænmetisæta í desember 2009 eftir að hafa horft á heimildamynd sem heitir Earthlings. Ég held að ætlun mín hafi alltaf verið að gerast vegan en það tók mig bara þennan tíma að taka skrefið til fulls.“

Í starfi sínu sem flugfreyja þarf Elísa að huga vel að undirbúningi þegar kemur að mataræði hennar. „Ef ég fer í morgunflug fæ ég mér yfirleitt ekki morgunmat heima. Ég er með kælitösku í ferðatöskunni og í henni er ég alltaf með salt, pipar og chili-krydd. Mér þykir gott að taka með súkkulaðirísmjólk, hafragraut og lárperur og grip yfirleitt til þess ráðs að elda ríflegan kvöldmat degi fyrir flug svo ég sé með gott nesti í fluginu. Þegar ég flýg til Bandaríkjanna eða Kanada á ég það til að gera vel við mig og grípa með mér góðan skyndibita, t.d. vegan eldfjallarúllu á Tokyo Sushi eða Gló-skál.“

Elísa Guðjónsdóttir flugfreyja hefur verið vegan í rúmlega fjögur ár. MYND/ERNIR

Misjöfn þekking

Elísa hefur fengið mörg tækifæri undanfarin ár til að kynnast vegan matarmenningu ólíkra landa. Hún segir mjög misjafnt eftir borgum hversu aðgengilegur vegan matur er. „Borgir eins og San Francisco, New York og Los Angeles eru mjög framarlega í vegan valkostum. Starfsfólk á veitingastöðum og upprröðun matvæla í matvörubúðum er til fyrirmyndar, það virðast flestir vita hvað vegan þýðir þar. Whole Foods er í miklu uppáhaldi hjá mér og á ég það til að koma heim með alls konar vegan fínerí sem er ekki ennþá komið í hillurnar hér heima.“

Hins vegar þurfi ekki að fara langt til þess að lenda á starfsfólki eða veitingastöðum sem hafa fáa og jafnvel enga vegan valkosti. „Áhöfnin fór eitt sinn saman út að borða á ítölskum veitingastað í Boston. Það eina sem þau gátu boðið mér upp á var ein stór bökuð kartafla. Í Baltimore hef ég til dæmis þurft að leita til asískra og indverskra veitingastaða en aftur á móti er vöruúrvalið í matvöruverslunum nokkuð staðlað í Bandaríkjunum.“

Hún nefnir einnig Lyon í Frakklandi þar sem fólk vissi almennt hvað það er að vera grænmetisæta en síður hvað það þýðir að vera vegan. „UberEATS er einstaklega hentugt þegar kemur að því að panta uppáhalds matinn sinn eftir langt flug. Ég er einstaklega spennt fyrir að borða á Public Kitchen næst þegar ég fer til Toronto. Sömuleiðis er ég spennt að fara til Tel Aviv sem er mjög framarlega hvað varðar vegan mat og menningu.“

Miklar framfarir

Hún segir gífurlegar framfarir hafa orðið hér á landi varðandi veganisma. „Flestir vita hvað vegan þýðir, margir veitingastaðir bjóða upp á vegan valkosti á matseðli og vegan veitingastaðir hafa litið dagsins ljós. Ísland er nokkuð framarlega miðað við önnur Evrópulönd og verslanir hér heima eru duglegar að fylgjast með nýjungum og eru þar með stöðugt að bæta úrvalið. Upplifun mín við að koma til borgar á borð við Los Angeles er eins og að þar séu þau ári á undan Íslandi hvað varðar aðgengi, framboð og úrval.“

Heima fyrir elda hún og unnusti hennar, Sigurberg Rúriksson, mikið saman og hafa þau sérstaklega gaman af því að elda eitthvað nýtt, helst í hverri viku. „Unnusti minn er sérstaklega duglegur að elda og eldar töluvert oftar en ég. Við eldum mikið af réttum sem innihalda tófú og baunir en svo er Oumph í miklu uppáhaldi. Þar sem það styttist í jólin er ég með augun opin fyrir innblæstri fyrir jólamatinn okkar í ár. Í fyrra gerðum við Wellington-steik með sveppasósu sem hitti svo sannarlega beint í mark.“

LED lýsing opnar ótal möguleika

Lota er ráðgjafarfyrirtæki í fremstu röð í orkumálum, iðnaði og mannvirkjagerð og hefur skipað sér í fremstu röð í brunahönnun, öryggishönnun og alhliða öryggisráðgjöf. Lota veitir fyrsta flokks þjónustu byggða á hagkvæmum tæknilegum lausnum. Lota stendur framarlega í lýsingarhönnun.

Starfsmenn Lotu hafa unnið að lýsingarhönnun í áratugi og hefur fyrirtækið verið tilnefnt til verðlauna, meðal annars fyrir Íþróttaakademíuna í Reykjanesbæ og brýrnar í Elliðaárvogi í samstarfi við Teiknistofuna Tröð. Lota er sterkt fyrirtæki í sínu fagi og í takti við nýjustu strauma og stefnur. Fyrirtækið er í sókn og er handhafi vottunar Creditinfo sem framúrskarandi fyrirtæki.

Ásta Logadóttir er sérfræðingur í lýsingartækni hjá Lotu. Hún segir nýja tækni opna á ótal möguleika þegar kemur að hönnun lýsingar, bæði innanhúss og utan. Á Íslandi þar sem dagsbirtu nýtur takmarkað stóran hluta árs þurfi að horfa sérstaklega til lýsingarhönnunar í þróun byggðar. Ör þróun í LED tækni undanfarin ár skipti sköpum.

„LED tæknin hefur verið mörg ár á leiðinni og er í dag loksins komin í þann gæðaflokk að það sé virkilega hægt að nýta tæknina almennt í verkefni. Með LED er hægt að sníða ljósgjafa þannig að hægt sé að leika sér með ljósrófið. Nú er mögulegt að móta umhverfið með ljósi mun nákvæmar en áður með því að stýra betur stefnu ljóssins, lit og styrkleika,“ útskýrir Ásta.

„Hver díóða er agnarsmá og því

> **Nú er mögulegt að móta umhverfið með ljósi mun nákvæmar með því að stýra stefnu ljóssins, lit og styrkleika.**

miklir möguleikar á að smeygja henni inn hvar sem er. Þar með verður mögulegt að færa lýsinguna niður úr loftinu og koma henni fyrir inni í sjálfum arkitektúrnum, inni í vegg, inni í gluggaramma eða ofan á loftbita. Ljósgjafinn þarf ekki að sjást en áhrifin á umhverfið verða greinileg.“

Með þarfir notandans að leiðarljósi

„Þegar tækifæri gefst til að vinna að verkefni með arkitektum horfum við hjá Lotu fyrst og fremst á það sem arkitektinn vill ná fram. Í lýsingarverkefnum þar sem breyta þarf eldra fyrirkomulagi greinum við rýmið og hvaða áherslur við viljum draga fram fyrir rýmið sjálft, notkunina og upplifunina. Til dæmis hvort nýta á ljósið til að hafa áhrif á fólk, á að mynda hughrif eða draga fram ákveðin atriði í

Ásta Logadóttir, sérfræðingur í lýsingu hjá Lotu. MYND/ANTON BRINK

Lota hlaut tilnefningu til verðlauna, meðal annars fyrir brýrnar í Elliðaárvogi í samstarfi við Teiknistofuna Tröð. MYND/HANS-OLAV ANDERSEN

arkitektúrnum. Á að vekja fólk með ljósinu eða á að viðhalda dægursveiflum? Við vinnum ávallt út frá þörfum notandans, horfum til vana fólks og reynum að öðlast skilning á því hvernig notendur haga sínum daglegu störfum og hvernig við getum svarað þeim þörfum með lýsingu,“ segir Ásta. „Í dag snýst þetta bara um hvað okkur langar að gera, tæknin er til staðar fyrir hvaða útfærslu sem er.“

LED tæknin í þéttingu byggðar

Ásta segir tækniframfarirnar í LED lýsingu hafa mikið að segja þegar kemur að þróun byggðar. Á Íslandi sé þetta sérstaklega mikilvægt þar sem dagsbirtan er af skornum skammti stóran hluta árs.

„Með þéttingu byggðar fer dagslýsingin að verða af skornum skammti þar sem byggt er hátt upp og stutt er á milli bygginga. Við búum ekki í þannig umhverfi á Íslandi að það bjóði í raun upp á að byggja hátt og þétt. Dagsbirtan er besti ljósgjafinn og ávallt sá útgangspunktur sem lýsingahönnuðir vinna út frá. Yfir sumartímann á Íslandi eigum við að nota dagsbirtuna sem mest þar til við förum að huga að háttatíma en á veturna er sólin mjög lágt á lofti og varir stutt, þá höfum við ekki nóg af dagsbirtunni og þurfum að bæta okkur það upp með raflýsingu.“

„Þróun byggðar hefur einnig áhrif á hönnun götulýsingar og í þéttri byggð þarf að hugsa götulýsingu alveg upp á nýtt. Velja þarf lampa með mjög nákvæma dreifingu ljóss og beina ljósinu á götuna sjálfa svo ekki skíni inn til fólks. Sá möguleiki að geta auðveldlega valið lit lýsingarinnar hefur einnig mikið að segja, hvort við viljum til dæmis hafa lýsinguna hlýja inni í hverfum og kalda á öðrum svæðum. Þetta er hægt að velja eftir hentugleika með LED tækninni.“

Pappírslaus verkstaður eykur arðsemi fyrirtækja

JTVerk sérhæfir sig í nýbyggingum, viðhaldi og stjórnun framkvæmda. Fyrirtækið notar lausnir sem lágmarka pappírsnotkun, auka líkur á hagnaði og hafa bætt stjórnun verkefna.

Lág framleiðni í byggingariðnaði er stórt vandamál um allan heim. Iðnaðurinn er langt á eftir öðrum í að tileinka sér nýjar vinnuaðferðir sem er lykilþáttur í að auka arðsemi. Stjórnendur JTVerk eru því stöðugt að leita leiða til að snúa þessari þróun við. Þannig er það eitt af markmiðum þeirra að nýta bestu tækni og aðferðir við stjórnun byggingarframkvæmda. JTVerk notar lausnir sem lágmarka pappírsnotkun, auka líkur á hagnaði og hafa bætt stjórnun verkefna,“ segir Jónas Halldórsson, framkvæmdastjóri JTVerk.

JTVerk er hefðbundinn byggingarverktaki á íslenskum markaði sem sérhæfir sig í nýbyggingum, viðhaldi og stjórnun framkvæmda auk þess að sinna ráðgjöf á ýmsum sviðum verklegra framkvæmda.

„Það var fyrir um það bil tveimur árum sem stjórnendur JTVerk fóru að kanna hvort það væru ekki til rafrænar lausnir sem gætu betur stutt við verkefnastjórnun framkvæmda. Við bárum saman tugi verkefnastjórnunarforrita hér heima og erlendis og gáfum okkur upp undir ár í að velja það rétta. Að lokum var valin öflug lausn frá fyrirtækinu PROCORE í Bandaríkjunum. Kerfið heldur utan um allt verkefnið á einum stað sem vistað er í skýinu. Má þar nefna teikningar, verklýsingar, úttektarskýrslur, myndir, dagskýrslur, orðsendingar, samskipti og svo framvegis,“ segir Jónas Páll Viðarsson, verkefnastjóri hjá JTVerk.

„Það eru augljósar áskoranir við að taka upp nýja tækni við stjórnun verkefna, aðilar hafa unnið samkvæmt ákveðnum venjum í langan tíma. Þannig getur tekið á að breyta um aðferðir, hvað þá að tileinka sér nýja tækni. Reynslan hefur hins vegar komið okkur á óvart á jákvæðan hátt, þar sem flest allir aðilar hafa verið jákvæðir við að tileinka sér þessa aðferðafræði. Enda eru snjallsímar og spjaldtölvur stór hluti af því sem fólk notar dagsdaglega,“ segir Jónas.

Fjarlægir tímaþjófa

„Hann segir engan vafa á því að hugbúnaðurinn feli í sér mikinn vinnusparnað. Nú fara öll gögn strax inn í kerfið og liggja allar upplýsingar á stafrænu formi miðlægt í skýinu. Allir ferlar eru jafnframt skýrari og komi upp vandamál er einfalt að koma þeim á framfæri sem auðveldar stjórnendum að bregðast við. Sem dæmi um þetta má nefna öryggis- og gæðaúttektir sem eru gerðar á verkstað með snjalltækjum sem fara beint inn í kerfið. Þannig minnkar þörfin fyrir stöðugt eftirlit þriðja aðila þar sem verktaki og starfsmenn sjálfir staðfesta að hlutir séu í lagi. Kerfið er ekki síst til hagsbóta fyrir fjárfesta og eigendur verkefna, sem hafa greiðan aðgang að gögnum og upplýsingum sem segja til um stöðu og framgang verkefna,“ segir Jónas.

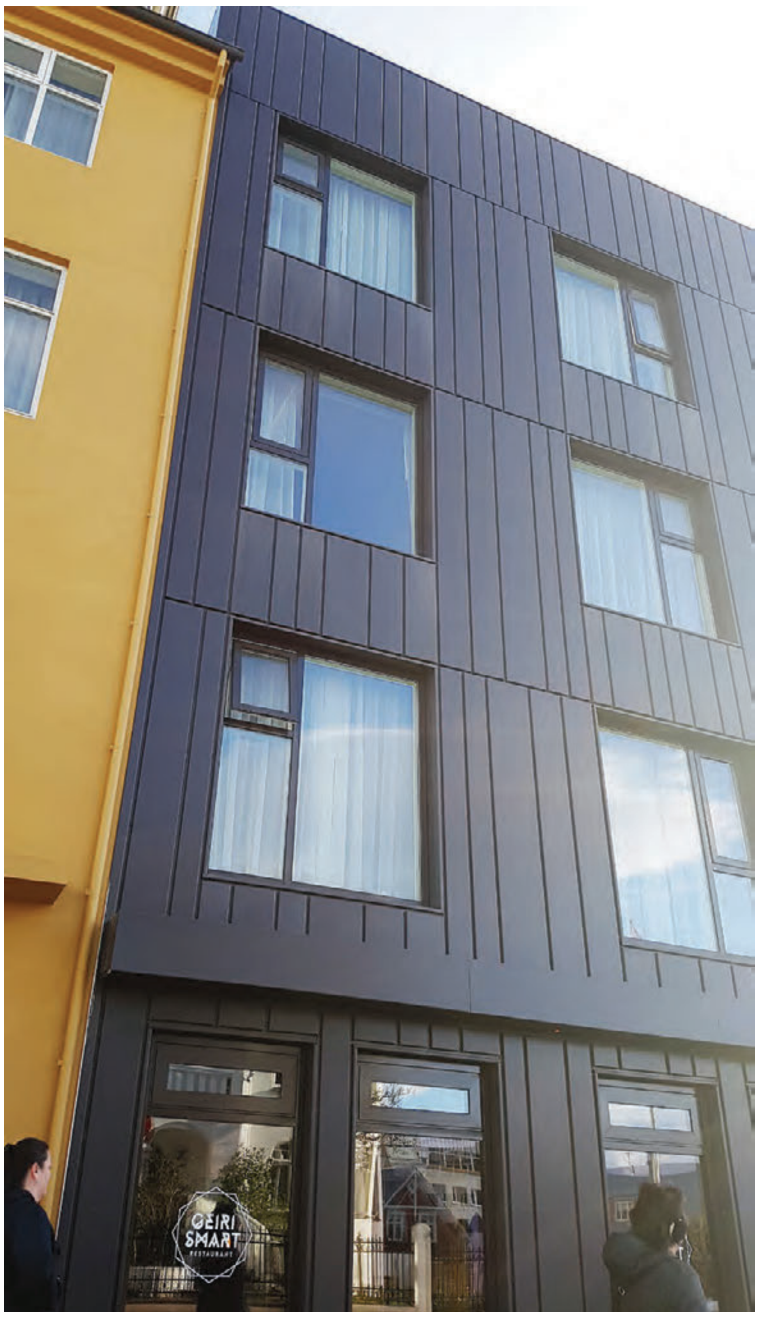
Hugbúnaðurinn heldur utan um öll gögn verkefna á einum stað sem vistuð eru í skýinu. MYND/ANTON BRINK

Stjórnendur JTVerk lögðu mikla vinnu í að finna réttu lausnina til að auka skipulag og skilvirkni á verkstað. MYND/ERNIR

Samkvæmt erlendum heimildum gæti íslenski byggingariðnaðurinn sparað í kringum 20-30 milljarða árlega með notkun á miðlægum lausnum.

JTVerk notar þannig Procore við verkefnastjórnun í öllum sínum verkefnum auk þess sem JTVerk aðstoðar aðra aðila og verktaka við að innleiða bætta stjórnun með notkun á Procore. Þetta er einn af lykilþáttum JTVerk við að halda utan um verkefni sín í nýbyggingum, viðhaldi og stjórnun framkvæmda. Sem stuðlar að því að verkefnum sé skilað á réttum tíma, í réttum gæðum og skila eigendum sínum hagnaði.

Sjá nánar á jtverk.is



Klæðningar Áltaks falla í brunaflokk A1 sem er sá besti sem völ er á.

Klæðningar Áltaks er víða að finna og þær koma í ýmsum útfærslum.

Sífellt fleiri íslensk hús eru klædd að utan. Áltak er með stóra hlutdeild á markaði.

Brunavarnir í forgrunni

Áltak fagnaði tuttugu ára afmæli á árinu. Fyrirtækið var upphaflega stofnað með það að markmiði að innleiða nýjar og betri lausnir í klæðningu húsa. Fyrirtækið selur gegnheilar álklæðningar í kröfuhæsta brunaflokki sem völ er á. Þær fást í breiðu úrvali og sjást víða um borg og bæ.

Við seljum klæðningar úr hreinu áli sem er algerlega óbrennanlegt. Það fellur í brunaflokk A1 sem er sá besti sem völ er á,“ segir Guðmundur Hannesson, sölustjóri Áltaks. Áltak er með stóra hlutdeild á markaði en sífellt algengara er að íslensk hús séu klædd með gegnheilu áli. Á því finnast hins vegar undantekningar. „Þá er um að ræða samlímdar klæðningar sem eru að hluta til brennanlegar og ná þar af leiðandi aldrei sama brunavarnarflokki og okkar.“

Stórbruninn í Greenfell-turninum í vesturhluta London fyrr á árinu er mörgum enn í fersku minni, en þar týndi fjöldi fólks lífi. Þar breyttist húsið í kyndil að utanverðu og var klæðningunni um að kenna. Aðspurður segir Guðmundur slíkar klæðningar einnig finnast hér á landi og er ábyrgð hönnuða og byggingaryfirvalda að hans sögn mikil þegar kemur að því að samþykkja efni í klæðningar utan á hús.

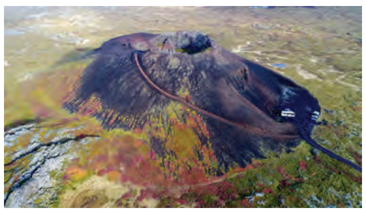
Klæðningar Áltaks sjást vítt og breitt um borg og bæ, bæði utan á íbúðarhúsum, einbýlishúsum, fjölbýlishúsum og fyrirtækjum en þær koma í sléttu formi, báru og ýmsum sérlausnum. Þær eru mikið notaðar í nýbyggingar en sömuleiðis í viðhald eldri húsa. Guðmundur segir það ekki að ástæðulausu því auk þess að vera með hæstu brunavarnareinkunnina hefur reynslan sýnt að þær þarfnast lágmarks viðhalds sem hefur í för með sér mikla hagkvæmni. „Þá eru klædd hús almennt betur einangruð. Varmatap er því minna sem gerir það að verkum að kyndingarkostnaður verður lægri,“ segir Guðmundur. Hann segir Áltak líka bjóða upp á undirkerfið sem heldur klæðningunni uppi og veita ráðgjöf um uppbygginguna á henni og allar lausnir sem liggja þar að baki.

Áltak býður upp á margs konar klæðningar og sérlausnir. MYND/ANTON BRINK

> **Þetta er hjúpurinn utan um húsið og eins konar veðurkápa. Um leið er þetta útlit hússins. Klæðningin þarf því bæði að vera traust og falleg.**
>
> Guðmundur Hannesson

Að sögn Guðmundar er að ýmsu að hyggja við hönnun klæðninga. „Þetta er hjúpurinn utan um húsið og ver húsið fyrir veðri og vindum allan ársins hring og er um leið aðalhluti af útliti hússins. Klæðningin þarf því bæði að vera traust og falleg. Hann segir nýjar klæðningar í stöðugri þróun og sífellt verið að kynna nýtt útlit og lausnir.

Allar nánari upplýsingar er að finna á altak.is



Saxhóll á Snæfellsnesi.
MYND/LANDSLAG

Tröppustígur tilnefndur

Teiknistofan og ráðgjafarfyrirtækið Landslag er tilnefnt til norrænna verðlauna í arkitektúr, Nordic Architecture Fair Awards 2017. Tilnefningin er tilkomin vegna tröppustígs á Saxhól, sem er gígur á vestanverðu Snæfellsnesi og tilheyrir Þjóðgarðinum Snæfellsjökli.

Kallað var eftir verkefnum á sviði arkitektúrs, borgarskipulags, landslagsarkitektúrs og innanhússarkitektúrs. Af 134 innsendum verkefnum eru einungis átta tilnefnd til verðlaunanna og er Saxhóll eina íslenska verkefnið sem tilnefnt er þetta árið.

Saxhóll, sem er 45 metra hár, er vinsæll útsýnisstaður með lausu og lítt grónu gjalli í hlíðum. Samfara sívaxandi fjölda ferðamanna hafði myndast ákveðið spor í spírallaga sneiðing upp hólinn en laust yfirborðið var óþægilegt og hættulegt yfirferðar.

Því var smíðaður tröppustígur, um 160 metra langur og 1,5 metra breiður, úr svörtu stáli sem ryðgaði fljótlega og samlagaðist litbrigðum hólsins. Stígurinn liggur upp eftir sárinu sem komið var í hólinn og er settur saman úr tveimur bogum sem mætast á hvíldarpalli á miðri leið. Verðlaunin verða veitt á ráðstefnu í Gautaborg í Svíþjóð þann 7. nóvember.

Hæsta bygging í veröld víðri

Burj Khalifa-skýjakljúfurinn í Dubai er hæsta bygging veraldar, alls 829,8 metra hár. Bygging turnsins, sem er steinsteyptur, hófst árið 2004 og lauk fimm árum síðar en hann var opnaður almenningi árið 2010.

Upphaflega átti turninn að heita Burj Dubai en af virðingu við Khalifa bin Zayed Al Nahyan, forseta Sameinuðu arabísku furstadæmanna, var ákveðið að láta hann heita Burj Khalifa.

Bandaríski arkitektinn Adrian Smith hannaði bygginguna sem ber íslömskum arkitektúr fagurt vitni, og má glöggt sjá áhrif stóru moskunnar í Samarra. Turninn er alls 200 hæðir, í honum eru 57 lyftur og er klæðning hans sérhönnuð til að standast háan sumarhita í Dubai.

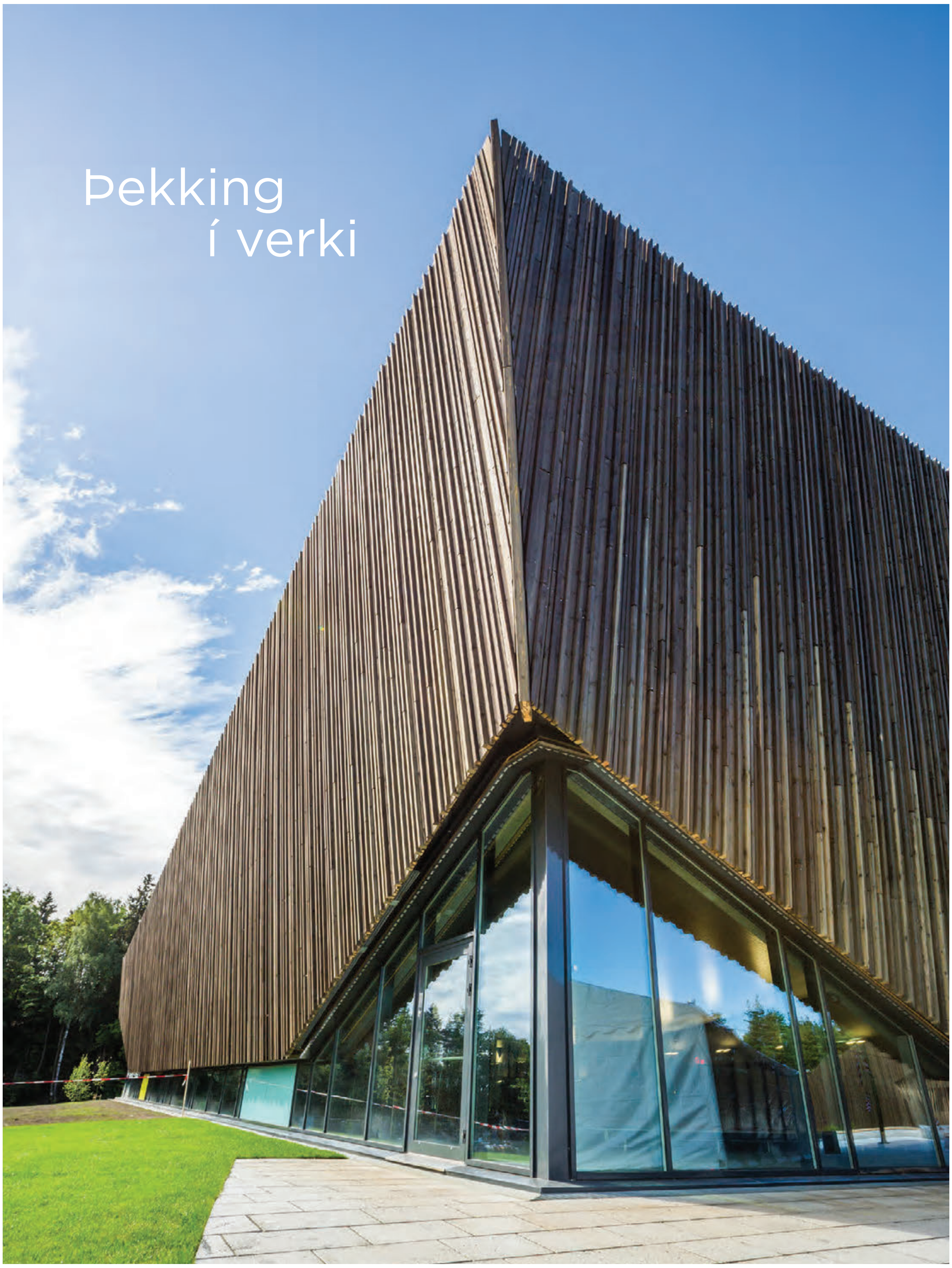
Burj Khalifa hefur hlotið mörg verðlaun og mikla aðdáun en verkefnið hefur líka verið gagnrýnt fyrir slæman aðbúnað og lág laun verkamannanna sem reistu húsið og komu frá Suður-Asíu.

Ef áætlanir standast mun Burj Khalifa falla niður í annað sæti yfir hæstu byggingar heims árið 2020, þegar lokið verður við byggingu Jeddah-turnsins í Sádi-Arabíu. Sá verður hvorki meira né minna en 1.008 metra hár.

Elsta steinhús landsins

Viðeyjarstofa var byggð af Skúla Magnússyni landfógeta sem embættisbústaður og er elsta hús Reykjavíkur. Við hlið Viðeyjarstofu stendur Viðeyjarkirkja. Kirkjan er með upprunalegum innréttingum sem eru þær elstu á landinu.

Bygging Viðeyjarstofu hófst árið 1753 og stóð í um það bil tvö ár. Þessi bygging markaði tímamót í íslenskri byggingarsögu þar sem nýtt byggingarefni og nýjar byggingaraðferðir voru kynnt til sögunnar. Viðeyjarstofa ber merki byggingartíma síns, stíllinn er látlaus sem má vel sjá innanhúss, einkum þó á hurðum og dyraumbúnaði og svo í loftskreytingum og gluggum. Að utan er húsið stílhreint og án skreytinga. Steinhlaðinn veggur er í miðju húsinu og hvíla gólf- og loftbitar á honum. Veggirnir eru tvöfaldir með kalkblönduðum mulningi á milli, væntanlega til einangrunar. Arkitekt Viðeyjarstofu var Daninn Nicolai Eigtved, sem meðal annars teiknaði Amalienborg í Kaupmannahöfn. Í kjallara hússins hefur verið komið upp sögusýningu sem vert er að skoða og almennt er gaman að heimsækja Viðey og Viðeyjarkirkju. Viðeyjarferjan fer reglulega milli lands og eyjar um helgar á veturna.



Sundhöllin Holmen

Framsækin og nútímaleg sundhöll í Asker í Noregi sem vakið hefur mikla athygli sem vistvæn bygging og fyrir hagkvæmni í orkunotkun. Verkís sá um alla verkfræðihönnun í verkefninu.

VERKÍS VERKFRÆÐISTOFA

Ofanleiti 2 | Sími: 422 8000 | www.verkis.is

Hvað getur gerst ef viðhaldi húseigna er ekki sinnt

Sigurður Ingólfsson verkfræðingur hjá Hannarr verkfræðistofu hvetur húseigendur til þess að kynna sér Viðhaldskerfi fasteigna. Komast megi hjá gífurlegum kostnaði með reglulegri ástandsskoðun húsnæðis.

Sigurður Ingólfsson verkfræðingur.

Viðhaldskerfi fasteigna er nýr kafli í öðru stærra tölvukerfi sem heitir BYGG-kerfið og margir þekkja.

Viðhaldskerfi fasteigna er nýr kafli í öðru stærra tölvukerfi sem heitir BYGG-kerfið og margir þekkja. Það hefur verið á markaðnum í fimm ár og í stöðugri þróun allan tímann. Þannig mun einnig verða staðið að viðhaldskerfinu," útskýrir Sigurður Ingólfsson, verkfræðingur hjá Hannarr verkfræðistofu.

„Viðhaldskerfið nýtir sér bæði gögn, form og upplýsingar úr BYGG-kerfinu. Þannig nýtir það byggingarverðskána við áætlanagerðina og útboðs- og samningsform og uppgjörsform við viðhaldsframkvæmdirnar, sem eru í BYGG-kerfinu. Leiðbeiningunum og notendalýsingunum sem nú eru í kerfinu verður viðhaldið í takt við þróunina, þannig að notendur eiga á hverjum tíma að geta flett þar upp á réttum leiðbeiningum og lýsingum. Viðhaldskerfið má fá sem viðbót við BYGG-kerfið eða sjálfstætt kerfi. Hægt er að fá prufuáskrift að BYGG-kerfinu í 30 daga og þá fylgir viðhaldskerfið."

Ástandsskoðun nauðsynleg

Sigurður segir reglulega ástandsskoðun nauðsynlega. Kostnaðarsamt geti reynst að sleppa því.

„Orkuhúsið svokallaða er dæmi um 15 ára gamalt ónýtt hús," segir Sigurður. „Veðurkápan virðist ekki hafa haldið vatni samkvæmt lýsingunni og öryggisdrenering ekki virkað. Einangrun og trégrind útveggja mettuðust af raka og síðan myglaði allt saman. Starfsfólkið var flutt úr húsinu og er það nú autt og hefur verið dæmt ónýtt.

Giska má á að þetta hús (Vesturhúsið) sé um 9.000 m² brúttó (Allt húsið er 17.168 m²). Samkvæmt tölum Hannars ehf. er byggingarkostnaður 9.000 m² húss um 2,6 milljarðar kr. í dag.

Búið er að sögn eiganda (leigjanda) að kosta til 570 miljónum króna m/vsk. til að komast að þeirri niðurstöðu að húsið sé ónýtt og fyrir liggi að fjarlægja það.

Niðurstaðan í þessu máli er að í stað þess að vera með 15 ára gamalt hús í góðu standi, þar sem búið sé að kosta til um 25 miljónum króna í viðhald þess á 15 árum, situr eigandinn uppi með ónýtt hús og er búinn að borga 570 miljónir króna til að fá að vita það. Og hann á eftir að leggja fram hundruð miljóna króna í viðbót til að losna við ónýtt húsið.

Ég nefni þetta hús sem dæmi til að leggja áherslu á hversu gríðarlegir hagsmunir eru undir og brýnt að vel sé staðið að viðhaldsmálum fasteigna. Ég held því þó ekki fram að það hafi verið eina ástæða þess sem eigandi ofangreinds húss lenti í og ber að hafa samúð með honum vegna tjónsins," segir Sigurður.

Fyrsta skrefið – ástandsskoðun

Allir húseigendur ættu að velta því fyrir sér hvernig koma megi í veg fyrir tjón af þessu tagi áður en það er komið á það stig sem hér er lýst.

> **Allir húseigendur ættu að velta því fyrir sér hvernig koma megi í veg fyrir tjón af þessu tagi áður en það er komið á það stig sem hér er lýst.**

Í Viðhaldskerfi fasteigna, sem allir húseigendur geta nú fengið aðgang að, er m.a. fjallað um ástandsskoðun fasteigna og er þar að finna Gátlista vegna ástandsskoðana, ásamt öðru sem tilheyrir slíku kerfi. Einn af þessum gátlistum fjallar um utanhússviðhald. Með hjálp hans er m.a. tekin afstaða til þess hvort endurnýja þurfi þakklæðningu, utanhússklæðningu, glugga, vatnsbretti, flasningar og hurðir og framkvæma annað til að halda húsinu við að utan og koma í veg fyrir tjón á því.

„Slík skoðun þarf að fara fram reglulega og þá dugir oft ekki yfirlitsskoðun. Eigendur þurfa að geta treyst því að skoðunin leiði í ljós öll atriði sem þarf að takast á við til að halda húsinu í lagi og koma í veg fyrir tjón á því. Ef ekki þá er skoðunin lítils virði og gefur eigandanum falskt öryggi um að húsið sé í lagi og verði það áfram," segir Sigurður.

„Vísbendingar eru uppi um að veðurkápa útveggja hússins sem hér er tekið sem dæmi, hafi ekki verið í lagi frá upphafi. Spurningin er þá, hvoru var um að kenna; hönnun hennar eða mistökum við byggingu hússins. Hönnunarstjóri og hönnuðir, hver á sínu sviði, bera ábyrgð á að hönnunin sé í lagi og uppfylli lög og reglugerðir og byggingarstjóri ber ábyrgð á að verkið sé framkvæmt í samræmi við teikningar, lög og reglugerðir. Þessir aðilar eru með tryggingu sem á að mæta hugsanlegu tjóni sem verður vegna þeirra mistaka. Upphæðir og gildistími þessara trygginga er hins vegar þannig að þær eru oft á tíðum lítils virði. Þannig er það væntanlega í því dæmi sem hér er nefnt af báðum þessum ástæðum. Einnig má velta fyrir sér hvort ábyrgðin eigi ekki frekar að vera hjá seljanda og kaupanda að því marki sem hægt er, því tjónið lendir að öllum líkindum á öðrum hvorum þeirra að mestu hvort sem er," segir Sigurður. Það leiði okkur aftur að ástandsskoðuninni.

„Til að eigandinn geti verið þokkalega viss um að húsið sem hann er að taka við sé í lagi þarf hann sjálfur að láta gera ástandsskoðun á húsinu á þeim tímapunkti. Sé um að ræða nýtt hús þá lítur það vafalaust vel út og allt sem sést er að líkindum í lagi að sjá. Skoðun á nýju húsi beinist því frekar að þeim þáttum sem ekki sjást.

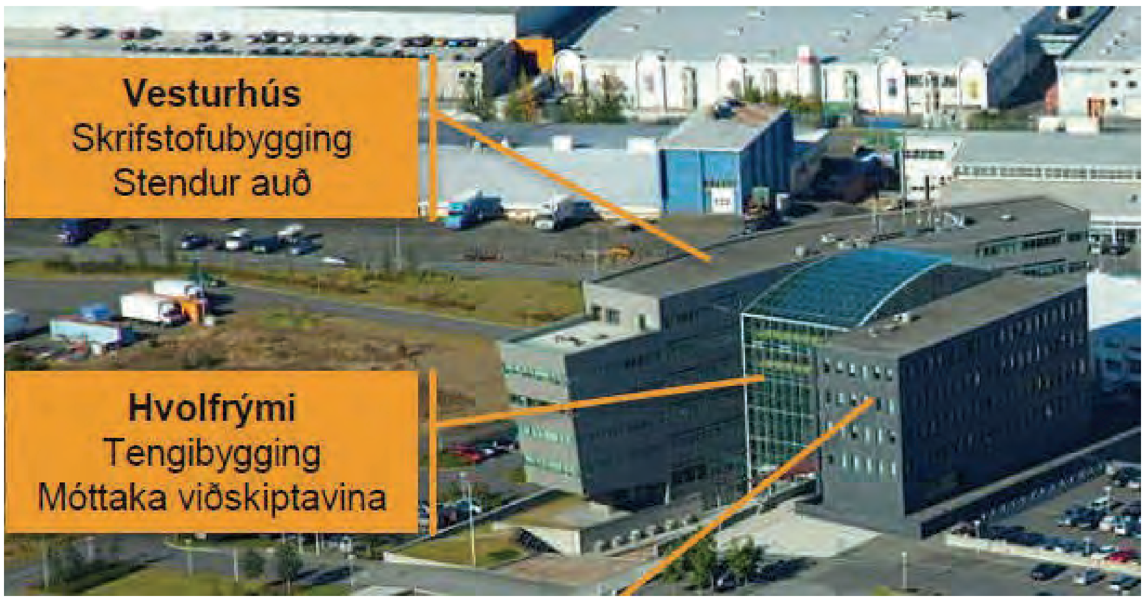
Slík skoðun hefði átt að leiða í ljós þá galla sem nú hafa komið í ljós á veðurkápu hússins í dæminu hér og þá hefði verið hægt að bregðast við þeim og húsið væri þá trúlega í lagi nú og tjónið ekkert.

Ástandsskoðun á vegum kaupanda við afhendingu húss myndi koma í veg fyrir margar deilur, málaferli og jafnvel stórtjón ef rétt er að henni staðið.

Ástandsskoðunin er fyrsta skrefið, en ekki það síðasta. Skipulega þarf að standa að viðhaldinu og framkvæmd þess á meðan húsið er í notkun, en jafnframt að gæta þess að kosta ekki meiru til viðhaldsins en þarf. Kostnaður fyrstu 15 árin vegna viðhalds húsa er gjarnan á bilinu 2-4% af nýbyggingarkostnaði hússins í heild (ekki 100%) og eftir 50 ár um 35% o.s.frv.

Viðhaldskerfi fasteigna er gott hjálpartæki til að stjórna viðhaldsmálunum og ná markmiðum eigenda."

Sigurður segir reglulega ástandsskoðun nauðsynlega.



„Orkuhúsið svokallaða er dæmi um 15 ára gamalt ónýtt hús," segir Sigurður.

Vegan borgari, bragðmikill og góður.

Sveppa- og kínóaborgari með rósmarín

Spennandi kostur í kvöldmatinn fyrir þá sem langar að prófa veganrétt á fjölskyldunni. Eftirfarandi uppskrift að bragðgóðum borgara er fengin af síðunni goodhousekeeping.com.

Sveppa- og kínóa borgari

4 portobello sveppir, án stilka, saxaðir.
½ bolli valhnetur
1 hvítlauksgeiri
2 msk. canola olía
¼ bolli saxaður rauðlaukur
3 vorlaukar saxaðir
2 tsk. hrísgrjónavínedik
1 bolli soðið kónóa
½ bolli kornsterkja
Heilhveitihamborgarabrauð
Baunaspírur
Kál
Tómatar sneiddir

Hitið ofninn í 190 gráður. Veltið sveppum, valhnetum, hvítlauk, 1 msk. olíu, ¾ tsk. salti og ¼ tsk. pipar saman í skál. Smyrjið blöndunni jafnt í eldfast mót og bakið í 20 mínútur eða þar til sveppirnir eru mjúkir. Takið úr ofninum og látið kólna. Slökkvið á ofninum.

Þeytið í matvinnsluvél sveppablönduna, rauðlauk, vorlauk og edik þar til blandan er nánast mjúk. Færið blönduna yfir í skál og hrærið kínóa og kornsterkju þar til allt er komið saman. Hyljið með plastfilmu og kælið í ísskáp í 2 klukkustundir.

Hitið ofninn aftur í 190 gráður. Formið 5 klatta eða borgara á bökunarpappír. Hitið 1 msk. olíu á pönnu og steikið borgarana á báðum hliðum þar til þeir eru vel brúnaðir. Færið borgarana á bökunarplötu og bakið í ofninum í 10 mínútur.

Berið borgarana fram í heilhveitibrauði, með rósmarínveganmæjó, baunaspírum, tómötum og salati. **www.goodhousekeeping.com og simpleveganblog.com**

Vegan mæjó

1 bolli sólblómaolía
½ bolli ósæt sojamjólk
2 msk. eplaedik
Sjávarsalt

Hafið olíu og sojamjólk við stofuhita, blandið öllu saman í hátt mjótt ílát og þeytið með töfrasprota, fyrst alveg í botninum þar til blandan fer að þykkna og þeyta svo upp og niður þar til góð áferð er komin á mæjóið.

Bætið 1 msk. söxuðu rósmarín og 1 tsk. af sítrónusafa. Smakkið til með salti.

Salat með eggi og lárperu

Ef þú vilt taka með þér nesti í vinnuna eða skólann er upplagt að fylla tortillu með grænmeti og kjöti eftir smekk. Hér er uppskrift að tortillu með eggja- og lárperusalati og kalkúnaáleggi. En það mætti eins nota afgang af kjúkling eða reyktan lax, allt eftir smekk. Það er líka hægt að gera nokkrar útgáfur og skera rúllurnar niður í nesti handa fleiri en einum.

Í þessa uppskrift þarf:

8 egg
2 litlar lárperur
4 msk. kotasæla
2 msk. smátt skorinn graslaukur
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
4 tortillur, hveiti eða heilhveiti eftir smekk
200 g ferskt spínat eða annað salat eftir smekk
100 g kalkúnaálegg

Fínt nesti í skólann eða vinnuna sem hægt er að útbúa án mikillar fyrirhafnar.

Sjóðið eggin í 10 mínútur og kælið undir ísköldu vatni. Skrælið eggin og skerið smátt niður í skál. Skerið lárperur sömuleiðis í litla bita. Hrærið saman lárperu, kotasælu, graslauk, salt og pipar. Bætið síðan eggjabitunum saman við. Setjið salatið á tortillulköku ásamt spínati, kalkúnaáleggi eða reyktum laxi og rúllið upp. Þá er komið hið fínasta nesti.

ALLT TIL RJÚPNAVEIÐA

BYSSUTILBOÐ

Merino ullarbuxur
kr. 5.590

Merino ullarbolur
kr. 5.990

Sjónauki
kr. 25.900

Rjúpnavesti
kr. 29.900

Legghlífar
kr. 9.900

Federal haglaskot
kr. 3.390

Broddar
kr. 8.900

36 gr High Pheasant
kr. 1.990

Þrúgur
kr. 19.900

42 gr Ultramax
kr. 2.490

Vesturröst

Laugavegi 178 - sími 551 6770 - www.vesturrost.is - vesturrost@vesturrost.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
SKODA Superb 4x4 Style. Árgerð 2016, ekinn 29 Þ.KM, Sjálfskiptur. Verð 5.290.000. Rnr.136157.

100% LÁN
SKODA Octavia 1.6 Dísel. Árgerð 2013, ekinn 99 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.180.000. Rnr.136373.

100% LÁN
SKODA Octavia 1.6 Dísel 4x4. Árgerð 2014, ekinn 54 Þ.KM, dísel, beinskiptur. TILBOÐ 2.880.000. Rnr.136106.

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
SKODA Octavia 2.0L Disel ELEGANCE. Árgerð 2014, ekinn 79 Þ.KM, sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.136460.

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS

Fyrsti áfangi

Jaðarleiti 2–6 **103 Reykjavík**

Næst á dagskrá:

Nýjar íbúðir í Jaðarleiti með útsýni í háskerpu

Fallegar íbúðir í Jaðarleiti 2–6, á eftirsóttum og veðursælum stað í 105 Reykjavík. Úr flestum íbúðanna er fallegt útsýni þar sem gluggar ná niður í gólf í björtum og rúmgóðum stofurýmum. Hönnun er öll hin glæsilegasta og byggingarefni valið af kostgæfni með íslenskar veðuraðstæður að leiðarljósi. Íbúðirnar eru flestar á bilinu 60–100 m², 2–3 herbergja. Lyftur í öllum stigahúsum, bílageymslur neðanjarðar og bílastæði milli húsa. Áætlað er að íbúðir í Jaðarleiti verði tilbúnar til afhendingar sumarið 2018.

Nánari upplýsingar í síma 519 5500, á heimasíðu Fastborg.is og á skrifstofutíma í Síðumúla 23.

Allt það helsta í göngufæri

- Verslanir
- Veitingastaðir og kaffihús
- Grunnskólar og leikskólar
- Heilsugæsla
- Félagsstarf aldraðra
- Kringlan
- Leikhús
- Kvikmyndahús
- Fallegar gönguleiðir

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spörtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málarameistari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Hönnun

icePatent
RAFLAGNATEIKNINGAR
Önnumst gerð raflagnateikninga fyrir íbúðir og húseignir.
Upplýsingar í síma 852 2090, IcePatent@outlook.com www.IcePatent.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

HELLINGUR AF GÓÐU STÖFFI

MARAÞON NOW OG 11GB Á 3.990 KR.*
Fáðu 11 gígabæt í símann, endalaust mörg símtöl og sms ásamt aðgangi að Maraþon Now.
Maraþon Now inniheldur sumar af fremstu þáttaröðum heims ásamt helling af góðu stöffi.
Nánari upplýsingar um tilboðið á 365.is eða í síma 1817.
*á mánuði
MARAÞON NOW + 11GB
365.is 365

RÁÐGJÖF
Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR
Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR
Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Tyggðu Extra til góðra verka

Með því að tyggja Extra styður þú SOS barnaþorpin til bættrar tannheilsu barna í Ghana og Botswana

Í SAMSTARFI VIÐ

SOS BARNAÞORPIN
Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2017

WRIGLEY'S Extra

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
31. OKTÓBER 2017 ÞRIÐJUDAGUR

Merkisatburðir

1817 Þriggja alda minningarhátíð siðbótar Lúthers er haldin þennan dag og næstu tvo daga. Prestar minnast afmælisins í prédikunum sínum og hús manna í Reykjavík eru uppljómuð með fjölda af ljósum.

1931 Strætisvagnar Reykjavíkur hefja akstur. Fyrsta leiðin er Lækjartorg-Kleppur.

1936 Útgáfa Þjóðviljans hefst. Hann studdi Kommúnistaflokkinn og síðar Sósíalistaflokkinn og Alþýðubandalagið. Lengst af verður Þjóðviljinn dagblað en hann hættir að koma út í lok 1992.

1964 Aldarafmælis Einars Benediktssonar er minnst og stytta af skáldinu er afhjúpuð á Miklatúni í Reykjavík.

2011 Mannfjöldinn á jörðinni nær 7 milljörðum samkvæmt mati Sameinuðu þjóðanna.

ÞETTA GERÐIST: 31. OKTÓBER 1955

Margrét prinsessa aflýsir giftingu

Margrét Bretaprinsessa sendi frá sér yfirlýsingu 31. október 1955 þar sem hún lýsti því yfir að hún væri hætt við að giftast hinum fráskilda flugdeildarforingja Peter Townsend.

Samband þeirra hafði vakið mikla andstöðu og hefðu þau gifst hefði Margrét þurft að afsala sér tilkalli til krúnunnar þar sem hann var fráskilinn.

Samkvæmt breskum lögum mátti Margrét ekki giftast fyrir 25 ára aldur án leyfis eldri systur sinnar, Elísabetar drottningar, og eftir það ekki án samþykkis breska þingsins. Hún varð 25 ára í ágúst 1955 og þingið hafði þegar lýst yfir að það myndi ekki samþykkja þennan ráðahag. Margrét sagði þó í yfirlýsingu sinni að hún hefði tekið ákvörðunina upp á eigin spýtur og eingöngu tekið mið af kenningum kirkjunnar um að hjónaband ætti að endast út ævina.

Svo merk þóttu þessi tíðindi að BBC rauf útsendingu til að lesa yfirlýsinguna fyrir alþjóð.

✝

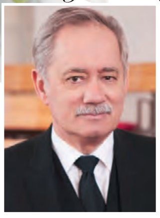
Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Sonju Einöru Svansdóttur

Lækjarbrún 1, Hveragerði.

Þórir Halldór Óskarsson
Ragnheiður Ásta Þórisdóttir
Óskar Þórisson **Anusorn Bunthan**
Harpa Þórisdóttir **Jón Sigurður Norðkvist**
barnabörn og barnabarnabarn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



ÚTFARARSTOFA ÚFR REYKJAVÍKUR

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Valdimar Þór Hergeirsson

fyrrverandi yfirkennari við Verzlunarskóla Íslands,

lést í faðmi fjölskyldunnar þann 28. október á líknardeild Landspítalans. Útförin verður auglýst síðar.

Ragnar Þór Valdimarsson **Brynja Baldursdóttir**
Alda Björk Valdimarsdóttir **Guðni Elísson**
Örn Valdimarsson **Aðalheiður Ósk Guðbjörnsd.**
Brynja Tomer
og barnabörn.

✝

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ágúst Friðþjófsson

lést 5. október sl. á Heilbrigðisstofnun Vesturlands, Akranesi. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Ragnar I. Ágústsson
Linda H. Ágústsdóttir **Einar S. Ágústsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Móðir okkar,

Ásta Kristín Guðvarðardóttir

Fróðengi 1,

lést þann 28. október. Útförin verður auglýst síðar.

Aðalheiður Úlfsdóttir **Eggert Jónsson**
Lilja María Úlfsdóttir **Georg Halldórsson**
Sigrún Ragna Úlfsdóttir
Eva Sólveig Úlfsdóttir **Einar Ingi Einarsson**
og fjölskyldur.

✝

Elskulegur sonur minn, bróðir okkar og mágur,

Eggert W. Nielsen

verkamaður,
Seljavegi 15, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk 23. október. Hann verður jarðsunginn frá Langholtskirkju þriðjudaginn 31. október kl. 13.00.

Hans O. Nielsen
Helgi A. Nielsen **Hrafnhildur Sveinbjörnsdóttir**
Ragnheiður K. Nielsen **Sigurður Ólafsson**

✝

Elsku eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Þórdís Mjöll Jónsdóttir

Brúnavegi 9, Reykjavík,

andaðist á heimili sínu mánudaginn 23. október. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 2. nóvember kl. 13. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á minningarsjóð Karitas.

Brynjólfur Karlsson
Guðlaug Stella Brynjólfsdóttir **Þorgrímur Leifsson**
Karl Björgvin Brynjólfsson **Elísabet Dungal**
og barnabörn.

✝

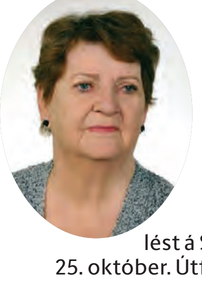
Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ólafur Jóhann Jónsson

læknir,
Eiríksgötu 27, Reykjavík,

andaðist 14. október á hjúkrunarheimilinu Skjóli. Hann verður jarðsunginn frá Hallgrímskirkju miðvikudaginn 1. nóvember klukkan 13.

Ingibjörg Þóra Ólafsdóttir
Gylfi Ólafsson **Ingibjörg Sigrún Einisdóttir**
Vala Ólafsdóttir
Kristján Ívar Ólafsson **Heba Helgadóttir**
Jón Ívar Ólafsson **Ingunn Ásta Sigmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



✝

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

Kapitola Snjólaug Jóhannsdóttir

Mýrargötu 18, Neskaupstað,
áður Hamragerði 7, Egilsstöðum,

lést á Sjúkrahúsinu í Neskaupstað 25. október. Útför fer fram frá Norðfjarðarkirkju fimmtudaginn 2. nóvember kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Austfjarða og Hollvinasamtök FSN í Neskaupstað.

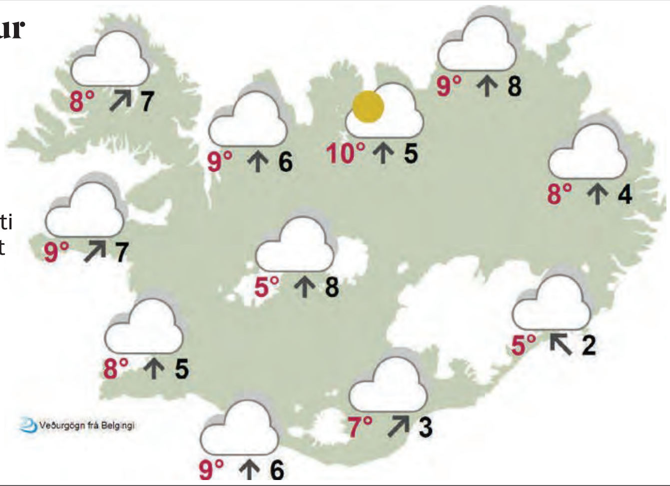
Sveinn Árnason
Jóhann S. Hákonarson **Sigríður Kristinsdóttir**
Aðalsteinn Hákonarson **Elínborg Valsdóttir**
Inga Birna Hákonardóttir
Þorveig Hákonardóttir **Guðmundur Ólafsson**
Elín Hildur Sveinsdóttir **Ragnar Guðmundsson**
Stefanía Anna Hoskins **Chris Hoskins**
Eva Steinunn Sveinsdóttir **Þorvarður Sigurbjörnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Við hjálpum þér
að bæta lífsgæðin
Rexton™ heyrnartækin gera meira en að hjálpa þér að heyra betur.
Þau opna nýjar leiðir í samskiptum, rjúfa þögnina og gefa tóninn.
Þau auka lífsgæðin. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu
heyrnartæki lánuð til reynslu.
Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is
HEYRNARSTÖÐIN

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Suðvestan 5-13 m/s og dálítil rigning í dag, en skýjað með köflum norðan- og austanlands. Hiti 4 til 9 stig. Snýst í norðanátt seint í kvöld, með slyddu norðvestan til á landinu og kólnandi veðri.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	-2°	-1°
↙4	↖5	↓6

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-0°	2°	-4°
↘13	↘12	↓6

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	4°	4°
↗11	↗17	↗11

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
4°	6°	1°
↗6	→6	↗12

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

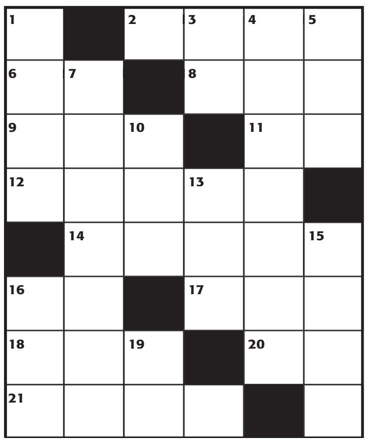
6	1	2	7	5	4	3	8	9
3	4	5	9	6	8	2	1	7
7	8	9	1	2	3	4	5	6
1	9	4	5	3	7	6	2	8
2	6	3	4	8	9	5	7	1
8	5	7	2	1	6	9	3	4
9	2	8	3	4	1	7	6	5
4	3	1	6	7	5	8	9	2
5	7	6	8	9	2	1	4	3

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
2. gætt
6. í röð
8. blundur
9. í viðbót
11. óreiða
12. transistor
14. gerviefni
16. stór
17. hlóðir
18. til viðbótar
20. gangþófi
21. milda

LÓÐRÉTT
1. þus
3. málmur
4. ferðalangur
5. hyggja
7. félagi
10. matjurt
13. fljótfærni
15. tala
16. gyðja
19. tveir eins



LÁRÉTT: **2.** gátt, **6.** jk, **8.** lúr, **9.** auk, **11.** rú, **12.** smári, **14.** plast, **16.** há, **17.** stó, **18.** enn, **20.** il, **21.** lína.
LÓÐRÉTT: **1.** fjas, **3.** ál, **4.** túristi, **5.** trú, **7.** kumpáni, **10.** kál, **13.** ras, **15.** tólf, **16.** hel, **19.** nn.

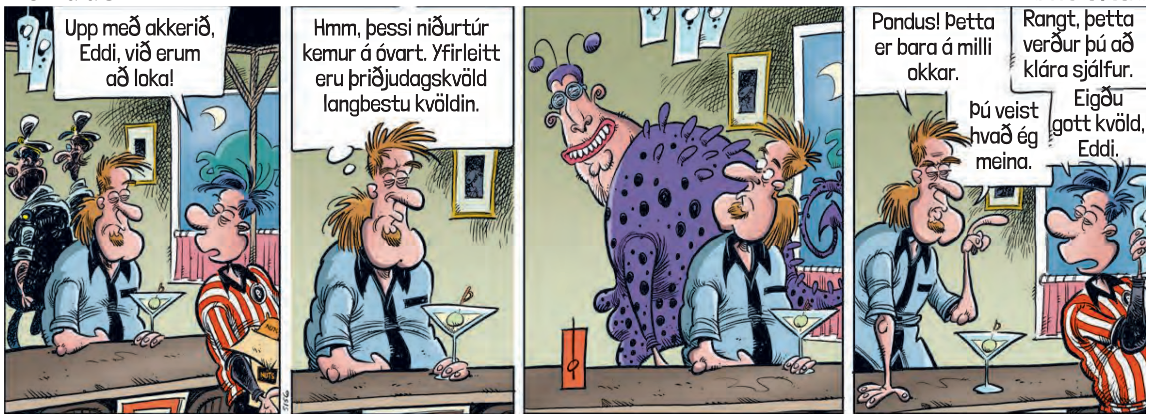
Skák Gunnar Björnsson

Anish Giri (Hollandi) átti leik gegn Pavel Eljanov (Úkraínu) á EM landsliða á Krít.
Hvítur á leik
34. Hxe6! Hxe6 35. Dxf5 g6 36. Dxe6 Dxe6 37. Hxe6 Rxc3 38. Hxg6 1-0. Ísland steinlá fyrir Georgíu í gær ½-3½. Hannes Hlífar Stefánsson gerði jafntefli en aðrir töpuðu. Rússar eru efstir eftir þrjár umferðir.

www.skak.is: EM landsliða

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

#farasparabara

Ísbúð eða íbúð?

Það er mikilvægt að eiga fyrir góðu hlutunum í lífinu. Skráðu þig í reglubundinn sparnað strax í dag.
íslandsbanki.is/farasparabara

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

THOR:RAGNAROK 3D	KL. 6 - 9	12
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 5 - 8 - 10:50	12
THOR:RAGNAROK 2D VIP	KL. 5 - 8 - 10:50	VIP
GEOSTORM	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
THE SNOWMAN	KL. 8 - 10:30	16
HOME AGAIN	KL. 8	6
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40	L
IT	KL. 10:10	16
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

THOR:RAGNAROK 3D	KL. 6 - 9	12
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 5:15 - 8 - 10:45	12
GEOSTORM	KL. 5:30 - 8 - 10:20	12
BLADE RUNNER 2049	KL. 8	16
HOME AGAIN	KL. 6	6

SAMBÍÓIN AKUREYRI

THOR:RAGNAROK 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:45	12
GEOSTORM	KL. 8 - 10:30	12
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

THOR:RAGNAROK 3D	KL. 4:45 - 7:30 - 10:15	12
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 6 - 9	12
GEOSTORM	KL. 6:50 - 9:20	12
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 4:45	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

THOR:RAGNAROK 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:45	12
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 10:30	12
GEOSTORM	KL. 8	12
MY LITTLE PONY ÍSL TAL	KL. 5:50	L

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

31. OKTÓBER 2017

Tónlist

Hvað? Airwaves „Off-venue“ dagskrá
Hvenær? 15.30
Hvar? Aurora Reykjavík, Grandagarði
Hljómsveitirnar I am Soyuz, Grúska Babúska og Krakk og Spaghetti spila frítt í Norðurljósasafninu.

Hvað? Ólafur Björn Ólafsson & Jo Berger Myhre
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Ólafur Björn Ólafsson (píanó og slagverk) & Jo Berger Myhre (kontrabassi og rafhljóð) halda tónleika í Mengi. Þeir eru að fylgja eftir nýrri plötu sinni The Third Script. Húsið verður opnað klukkan 21.30. Miðaverð er 2.500 krónur. Pantið miða í gegnum booking@mengi.net eða greiðið við innganginn.

Viðburðir

Hvað? 500 ár frá upphafi siðbótar Marteins Lúthers – Opnun biblíusýningar
Hvenær? 17.00
Hvar? Skálholtskirkja
Sýning á öllum íslenskum útgáfum Biblíunnar frá upphafi, sem voru í eigu séra Sigurðar Pálssonar vígslubiskups.

Hvað? Fasismi og arfleifð evrópskrar nýlendustefnu. Áhrif útþenslustefnu stórveldanna á fasíska hugmyndafræði og framkvæmd
Hvenær? 12.05
Hvar? Þjóðminjasafnið
Fyrirlestur Pontusar Järvstad er byggður á MA-ritgerð hans í sagnfræði, þar sem hann fjallar um söguleg samfellu nýlendustefnu og fasisma í Evrópu.

Hvað? Þriðjudagsfyrirlestur – Endurmótun
Hvenær? 17.00
Hvar? Listasafn Akureyrar, Ketilhús
Í fyrirlestrinum mun Steinþór Kári Kárason fjalla um endurmótun Listasafnsins á Akureyri, þær hugmyndir sem þar liggja að baki, markmið og arkitektóníska sýn. Steinþór Kári mun sýna myndir og teikningar af breytingunum ásamt öðrum verkum sem hann hefur unnið.

Hugleikur og Ævar úr hlaðvarpinu Hefnendurnir ætla að sýna mynd og taka upp þátt fyrir framan áhorfendur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hvað? Frumsýning - Island Songs
Hvenær? 18.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Island Songs er tónlistarmynd þar sem Ólafur Arnalds tónskáld ferðast um Ísland og skapar tónlist ásamt margs konar samstarfsfólki. Eftir sýninguna verður boðið upp á Q&A með Ólafi Arnalds og Baldvin Z.

Hvað? Hefnendurnir - Halloween special - Live podcast & bíó
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Hulkleikur og ÆvorMan halda uppá hrekkjavöku með LÆV hefnóvision á sviði með mæk og allt! Ekki bara munu þeir þræta og þrasa um nördafréttir líðandi poppstundar ... ekki bara munu þeir þrusa og þrompa um hvað sé best og hvað er verst ... heldur munu þeir líka sýna halda ... Hrekkjavöku-Hvikmyndakvöld Hefnenda! Þar sem þeir munu sýna bestu hryllingsmyndaendurgerð EVER (fyrir utan John Carpenter's The Thing): EVIL DEAD (2013).

Sýningar

Hvað? Pierre Coulibeuf: Tvöföldun
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Á sýningunni Tvöföldun í Listasafni Reykjavíkur verða til sýnis þrjú myndbandsverk, The Panic Monkey (2017), Dédale (2009) og Delectatio morosa (1988/2006). Nýjasta verkið var unnið í samstarfi við dansarana Ernu Ómarsdóttur og Lovísu Ósk Gunnarsdóttur og skotið í Hafnarhúsinu.

Hvað? D31 Anna Rún Tryggvadóttir: Garður
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Náttúrunni í Garði Önnu Rúnar hefur verið umbreytt. Hún tekur á sig ófyrirséðar myndir þegar ólík efni mætast og finna sér sinn eigin farveg innan rammans sem sýningin býður upp á. Umbreytingarferlið verður áhorfendum ljóst og verkin verða síbreytileg í efnislegum gjörningi.

Hvað? Stór-Ísland
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Á sýningunni Stór-Ísland eru sýnd verk sjö listamanna, það eru Anna Hallin, Claudia Hausfeld, Jeannette Castioni, Joris Rademaker, Rebecca Erin Moran, Sari Cedergren og Theresa Himmer. Listamennirnir koma frá Svíþjóð, Þýskalandi, Ítalíu, Hollandi, Bandaríkjunum, Finnlandi og Danmörku en hafa búið og starfað á Íslandi um lengri eða skemmri tíma.

Hvað? Anna Líndal: Leiðangur
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
List Önnu Líndal er marglaga og samsett. Þetta á jafnt við um myndefni hennar, viðfangsefni verka og merkingu þeirra sem hina sjónrænu framsetningu þessara þátta. Í innsetningum hennar má finna jafnt nýjustu tækni í formi myndbanda í tölvuskjáum sem og aldagamla hefð íslenskra hannyrða og undanfarin ár hafa þættir vísindalegra rannsókna og skrásetningar orðið æ fyrirferðarmeiri.

Góða skemmtun í bíó

BIO ★ PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Island Songs	1800
Mother	17:30
Sumarbörn	1800
The Party	20:00, 22:00
690 Vopnafjörður ENG SUB	20:00
Undir Trénu ENG SUB	20:00
Thelma	22:00
The Square	22:00

Baðstofan sem rannsóknarstofa

LEIKHÚS

Natan

★★★☆☆

eftir Sölku Guðmundsdóttur og leikhópinn

Borgarleikhúsið í samstarfi við Aldrei óstelandi

Leikstjóri: Marta Nordal
Leikarar: Stefán Hallur Stefánsson, Edda Björg Eyjólfsdóttir, Birna Rún Eiríksdóttir og Kjartan Darri Kristjánsson
Leikmynd: Axel Hallkell Jóhannesson
Búningar: Helga I. Stefánsdóttir
Tónlist og hljóðmynd: Guðmundur Vignir Karlsson
Myndbandshönnun: Kjartan Darri Kristjánsson

Margir telja sig þekkja söguna af morðinu á Natani Ketilssyni enda hefur hún verið skoðuð og endurskoðuð fjölmörgum sinnum í akademískum greinum, bíómyndum og skáldsögum. En leikhópurinn Aldrei óstelandi í samvinnu við Borgarleikhúsið býður áhorfendum ekki bara á nýja túlkun á örlögum þeirra Agnesar, Friðriks og Sigríðar heldur tækifæri til að skoða ástæður ofbeldisverksins frá mörgum mismunandi sjónarhornum. Hver var rótin að þessum hrottalega glæp? Hver ber ábyrgðina? Er hægt að vita það með vissu?

Handritið er í umsjá Sölku Guðmundsdóttur með aðstoð leikhópsins og ekki fer framhjá neinum hversu tæknilega fær hún er í textauppbyggingu og formi. Samt sýnir hún á sér nýjar hliðar með tilraunakenndri nálgun á klassískan texta. Senurnar eru snarpar, umgjörð framvindunnar sterk og hljómburður textans minnir oft frekar á tónverk en leiktexta. Þetta er jákvæð framför og góð sem ber vonandi þess merki að hún skrifi fleiri dramatísk verk í náinni framtíð.

Naumhyggjan hefur verið eitt aðalsmerki Mörtu Nordal síðastliðin misseri og hefur hún gott vald á þessari fagurfræði. Þess væri þó óskandi að hún hætti sér aðeins út á ókönnuð mið því nú er kominn tími til að hrista upp í þessari stílhreinu nálgun. Uppstillingar leikaranna verða stundum orkulausar, einstaka ákvarðanir s.s. glímudans þeirra Friðriks og Natans vondar og uppbrotin ganga ekki alltaf upp. Þrátt fyrir gallana er hugmyndaheimur hennar ávallt áhugaverður og krefjandi fyrir leikara.

Leikarahópurinn myndar sterka heild og allir leikararnir fá sitt tækifæri til að setja sitt mark á sýninguna. Leikverkinu er skipt upp í fjóra þætti byggða á tilgátum um orsök morðsins: ofbeldi, ástríða, ágirnd og misnotkun. Af kvartettinum er Edda Björg Eyjólfsdóttir sterkust í sinni vinnu og sýnir fjölbreyttar hliðar á hinni skemmdu Agnesi sem gerir allt sem hún getur til að lifa af. Stefán Hallur Stefánsson situr uppi með svolítið flatan karakter en sýnir styrk sinn í einræðu Natans um frelsið. Þau Birna Rún Eiríksdóttir og Kjartan Darri Kristjánsson ná góðri tengingu við sakleysi og varnarleysi Sigríðar og Friðriks en þurfa bæði að stækka tilfinningaskalann.

Leikararnir í hlutverkum sínum í verkinu Natan í Borgarleikhúsinu. MYND/TOBBI

Leikmyndin er stílhrein, nánast sótthreinsuð. Litla sviðið er afmarkað af þrívíðum trékassa með bakvegg en Axel Hallkell Jóhannesson sér um hönnunina. Rýmið skapar návígi og einangrun sem kyndir undir tilfinningaróti persónanna en sjónlínan var oft takmörkuð af fremri póstum baðstofunnar. Grá bómullarfötin, hönnuð af Helgu I. Stefánsdóttur endurspegla vinnuföt 19. aldarinnar á nýstárlegan hátt og lýsingin er í góðum höndum Jóns Þorgeirs Kristjánssonar þar sem fallega er unnið með skugga og skæra birtu.

Svipuð þemu má finna í hljóðmynd og tónlist Guðmundar Vignis Karlssonar en hann finnur þó hugmyndafræðilega dýpt í sínu verkefni sem kannski skortir örlítið annars staðar. Tónlistin endurspeglar inntak verksins og notkunin á hljóðvídd míkrófónanna er áhrifarík. Einnig er myndbandshönnun Kjartans Darra snjöll og skynsamlega notuð.

Natan er útpæld og forvitnileg sýning en aðstandendur hennar treysta kannski um of á einfalda nálgun sem verður frekar einhæf þrátt fyrir stuttan sýningartíma. Aftur á móti er handritið lipurlega útfært, skýrt og merki þess að Salka sé að finna taktinn á ný. **Sigríður Jónsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Athyglisvert sjónarhorn á sögu sem margir telja sig þekkja.

#farasparabara

440 4000

H&M eða HM?

@islandsbanki

Það er mikilvægt að eiga fyrir góðu hlutunum í lífinu. Skráðu þig í reglubundinn sparnað strax í dag.
íslandsbanki.is/farasparabara

íslandsbanki.is

Myrkrið sem við yfirstígum

BÆKUR

Heilaskurðaðgerðin

★★★★★

Dagur Hjartarson

Útgefandi: JPV útgáfa
Prentun: Oddi
Blaðsíðufjöldi: 36
Kápuhönnun: Halla Sigga

Verðlaunaskáldið Dagur Hjartarson kallar nýjustu ljóðabók sína Heilaskurðaðgerðina en lesendur mega ekki láta titilinn eða umfjöllunarefnið aftra sér frá því að lesa bókina. Því eins ólekkert og órómantískt umfjöllunarefni og heilaæxli og uppskurðir á þeim nú eru, er Heilaskurðaðgerðin án efa ein allra rómantískasta bók þessa árs.

Á 36 blaðsíðum í litlu broti segir ljóðmælandi sögu sína og konunnar sem hann elskar og hvernig þau takast á við heilaæxlið sem hefur borað sig inn í höfuð konunnar og ljóðmælandi reynir að sannfæra sig um að það sé „bara lítill punktur / á vitlausum stað / í setningu“ (11) eins og segir í ljóðinu „Klaufavillan“. Bókin sjálf segir sögu, frá upphafi ferilsins til enda þess, og það er langt síðan ég hef lesið ljóðabók með svo skýran söguþráð.

Ljóðin eru flest stutt og auðskilin. Oft eru þau borin uppi af einni eða tveimur myndum eða táknum sem svo er vísað í aftur í seinni ljóðum. Fyrsta ljóð bókarinnar, „Ástarljóð“ er einmitt dæmi um það þar sem ástin er sögð „... djúp / eins og stigvél“ og þess sem þau eru „gljáandi af öllu myrkrinu / sem við höfum yfirstigið“. Þetta ljóð virkar eins og inngangur að sögu og hvað eftir annað er svo vísað til þess myrkurs – erfiðleikanna – í seinni ljóðum. Sú mynd sem er einna fegurst og átakanlegust eru röntgenmyndir með niðurstöðum úr segulómun; „svarthvítar ljóðmyndir / af brothættu landslagi“ (8) en læknirinn, sem er alltaf á hraðferð, „vísar dauðanum / til vegar / í gegnum brothætt landslag“ (13). Lesandinn skynjar hversu lítið má út af bera, hversu varlega þarf að fletta síðunum og lesa ljóðin til að trufla ekki en hann leyfir sér að anda léttar að aðgerð lokinni, aðgerð sem tekur jafn langan tíma og að „þræða þrjúhundruð kílómetra / inn í landslag / þéttofið leyndarmálum“ (24). Ljóðmælandi bíður eftir að konan vakni og segir að hún líti út „eins og nýfædd út úr ævintýri“ (26) og þannig hafi hún sofið í heila öld. Sjálfum sér líkir hann við sundlaugarvörð „sem gáir að spegilsléttu yfirborði / mannlausrar laugar“ (32).

Heilaskurðaðgerðin er viðkvæmnisleg og tilfinningasöm ljóðabók án þess að vera nokkurn tíma væmin. Ljóðin sjálf virðast á einhvern hátt ort af varkárni og virðingu fyrir öllu í senn sjúkdómnum, lífinu og dauðanum en eru borin uppi af ástinni sem nær að lýsa upp myrkrið sem annars vomir yfir ljóðunum. Heilaskurðaðgerðin er án efa besta bók Dags Hjartarsonar til þessa og dásamlegt dæmi þess hversu mikilvæg ljóð eru enn í dag. Ljóðmælandi talar ekki aðeins til konu sinnar heldur okkar sem þurfum að yfirstíga eigið myrkur en ljóðið getur hjálpað okkur til þess, verið eins konar „sárabindi utan um veröldina“ (36). **Helga Birgisdóttir**

NIÐURSTAÐA: Vandlega ort og fögur ljóðabók sem lætur engan ósnortinn og sem flestir ættu að lesa.

FJARÐARKAUP OG GÓA KYNNA MEÐ STOLTI
10. & 11. DESEMBER
Í HÖRPU
Jólagestir
2017
Björgvins
Hvaða lag vilt þú heyra?
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ MIÐA Á TÓNLEIKANA!
Veldu lögin á
BYLGJAN.IS
Hver verður næsta
JÓLASTJARNA?
Fylgstu með á
STÖÐ 2
Sérstakur gestur
Stefán Karl
ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR!
10. DESEMBER KL. 17.00 - UPPSELT
10. DESEMBER KL. 21.00 - UPPSELT
11. DESEMBER KL. 21.00 - FÁIR MIÐAR EFTIR
BJÖRGVIN HALLDÓRSSON · GISSUR PÁLL · JÓHANNA GUÐRÚN · JÚNÍUS MEYVANT
KATRÍN HALLDÓRA SIGURÐARDÓTTIR · PÁLL ÓSKAR · RAGGA GÍSLA · SVALA
SÉRSTAKUR GESTUR STEFÁN KARL STEFÁNSSON OG SÍÐAST EN EKKI SÍST JÓLASTJARNAN 2017
Stofnað 1968
FK
FJARÐARKAUP
www.jolagestir.is
Jolagestir
Miðasala fer fram á Harpa.is/jolagestir og í síma 528 5050
Nánar á www.sena.is/jolagestir
sena LIVE!

FÓSTURBÖRN
KL. 20:30
Af hverju geta á fjórða hundrað barna ekki búið heima hjá mömmu og pabba og hvað verður um þau? Í vetur mun Sindri Sindrason kynna sér alla anga kerfisins, hitta börn sem verið hafa í fóstri, fósturforeldra og blóðforeldra sem hafa misst forræði yfir börnum sínum.

Þrælgott
Þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **365.is**

MODERN FAMILY
KL. 20:05
Gamanþáttur um líf þriggja ólíkra en dæmigerðra nútímafjölskyldna. Leiðir þessara fjölskyldna liggja saman og í hverjum þætti lenda þær í hreint drepfyndnum aðstæðum

TIN STAR
KL. 20:55
Vandaðir breskir spennuþættir um Jim Worth, fyrrverandi rannsóknarlögreglumann sem flytur með fjölskyldu sína í smábæ í Kanada en ekki er allt sem sýnist.

OUTLANDER
KL. 21:45
Magnaðir og sjóðheitir þættir sem fjalla um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og flæktist í tímalausan ástarþríhyrning.

THE BOY
KL. 22:00
Greta er bandarísk kona sem flýr erfiða fortíð. Hún tekur að sér að passa 8 ára son auðugra hjóna á Englandi, á meðan hjónin fara í langt frí.

SEINFELD
ALLA VIRKA DAGA KL. 19:00
Jerry Seinfeld er skemmtilegur uppistandari sem nýtur mikillar kvenhylli en á í stökustu vandræðum með eðlileg samskipti við annað fólk.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.
365.is

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Teen Titans Go!
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Catastrophe
11.05 Suits
11.50 Hvar er best að búa?
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor UK
14.20 The X-Factor UK
16.05 Friends
16.30 The Big Bang Theory
16.55 Bold and the Beautiful
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Ísland í dag
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Last Week Tonight with John Oliver
20.05 Modern Family
20.30 Fósturbörn Af hverju geta á fjórða hundrað barna ekki búið heima hjá mömmu og pabba og hvað verður þá um þau? Í vetur mun Sindri Sindrason kynna sér alla anga kerfisins, hitta börn sem verið hafa í fóstri, fósturforeldra, blóðforeldra sem misst hafa forræði yfir börnum sínum. Hann mun einnig kynna sér barnaverndarnefndir og skóla sem sérhæft hafa sig í að taka á móti þessum börnum.
20.55 Tin Star
21.45 Outlander Þriðja syrpa þessara mögnuðu og sjóðheitu þátta sem fjalla um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og flæktist í tímalausan ástarþríhyrning sem gæti dregið dilk á eftir sér.
22.40 Curb Your Enthusiasm
23.10 Empire
23.55 Ten Days in the Valley
00.40 Wentworth
01.30 Nashville
02.10 Big Little Lies
03.00 Big Little Lies
03.55 Slow West
05.20 Queen Sugar
06.00 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.50 Burnley - Newcastle
09.30 Arsenal - Swansea
11.10 WBA - Manchester City
12.50 Girona - Real Madrid
14.30 Spænsku mörkin
15.00 Football League Show
15.30 Manch. United - Tottenham
17.10 Burnley - Newcastle
18.50 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
19.15 Meistaradeildarmessan
21.45 Meistaradeildarmörkin
22.15 Premier League Review
23.10 Roma - Chelsea
01.00 Manch. United - Benfica
06.50 Meistaradeildarmörkin

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Dominos deild kk - Grindavík - Tindastóll
08.40 Domino's-körfuboltakvöld
10.20 Messan
11.40 Gary Neville's Soccerbox
12.40 Seinni bylgjan
14.10 Liverpool - Huddersfield
15.50 Dominos deild kvk - Njarðvík - Breiðablik
17.30 Bayern München - Leipzig
19.10 Þýsku mörkin
19.40 Manch. United - Benfica
21.45 Olympiacos - Barcelona
23.35 Sporting - Juventus
01.25 Meistaradeildarmörkin

STÖÐ 3

17.15 The New Girl
17.40 The New Adventures of Old Christine
18.00 League
18.30 Modern Family
19.00 Seinfeld
19.25 Friends
19.50 World's Strictest Parents
20.50 The Last Man on Earth
21.35 Sleepy Hollow
22.20 The Strain
23.05 Flash
23.50 Supernatural
00.35 Cold Case
01.20 Seinfeld
01.45 Friends
02.10 Modern Family
02.35 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Lína langsokkur
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli
10.38 Skógardýrið Húgó
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Lína langsokkur
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.11 Zigby
14.25 Stóri og Litli
14.38 Skógardýrið Húgó
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Lína langsokkur
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.39 Ævintýraferðin
17.51 Hvellur keppnisbíll
18.03 Gulla og grænjaxlarnir
18.14 K3 (16 / 52)
18.27 Tindur
18.38 Mæja býfluga
18.47 Stóri og litli
19.00 Kubo and the Two Strings

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Tour
11.00 PGA Highlights
11.55 PGA Tour
14.55 World Golf Championship
19.55 Golfing World
20.45 PGA Tour
23.45 Golfing World

STÖÐ 2 BÍÓ

10.25 Hail, Caesar!
12.10 The Intern
14.10 Bridget Jones's Baby
16.10 Hail, Caesar!
17.55 The Intern
19.55 Bridget Jones's Baby
22.00 The Boy
23.40 Sinister
01.20 A Haunted House 2 Malcolm lenti í miklum þolraunum í fyrra húsinu sínu þar sem konan hans varð andsetin. Nú er hann fluttur í nýtt hús og kominn með nýja konu og telur sig loksins vera lausan undan fortíðinni. En það er öðru nær.
02.45 The Boy Hrollvekja frá 2016. Greta er bandarísk kona sem flýr erfiða fortíð. Hún tekur að sér að passa 8 ára son auðugra foreldra á Englandi, á meðan hjónin fara í langt frí. Þegar hún kemur að afviknu heimilinu þá kemst hún að því að eitthvað skrýtið er á seyði. Það er ekki bara að hjónin láta Gretu fá langan lista af leiðbeiningum með stráknum heldur er sonurinn Brahms ekki raunverulegur strákur, heldur postulínsdúkka í fullri stærð.

RÚV

16.30 Menningin - samantekt
16.55 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kata og Mummi
18.12 Einmitt svona sögur
18.25 Drekar
18.48 Skógargengið
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Kastljós og Menningin
20.05 Siðbótin
20.40 Sagan bak við smellinn - Apologize - One Republic
21.15 Skammastu þín, Emma
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Njósnarinn frá London
23.25 Versalir
00.20 Kastljós og Menningin
00.40 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Royal Pains
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 Extra Gear
14.40 Top Chef
15.25 Life in Pieces
15.50 Survivor
16.35 Everybody Loves Raymond
17.00 King of Queens
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.55 Will & Grace
20.20 Ný sýn - Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir
21.00 This is Us
21.45 Salvation
22.30 Difficult People
23.00 The Tonight Show
23.40 The Late Late Show
00.20 CSI Miami
01.05 Remedy
01.50 Chicago Justice
02.35 The Handmaid's Tale
03.20 Better Things
03.50 This Is Us
04.35 Salvation
05.20 Difficult People
05.50 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

GÓÐUR 4X4 BÍLL

BETRI DÍLL

EINN VINSÆLASTI SMÁJEPPI LANDSINS

49 þús
á mánuði*

LÍTIÐ NOTAÐIR
SUZUKI VITARA GLX DÍSEL
Árgerð 2017 - sjálfskiptir

- √ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð
- √ Allt að 90% fjármögnun
- √ Til í ýmsum litum
- √ Góð endursala
- √ Tökum bíla upp í

AÐEINS KR.
3.790
ÞÚSUND

NÝVIRÐI **5.150** ÞÚS.

NÝ HEILSÁRS-
DEKK FYLGJA

*m.v. 20% útborgun í 84 mánuði

HLAÐNIR
ÞÆGINDUM

- √ Panorama þak
- √ Leður/ rúskinn sæti
- √ Bakkmyndavél
- √ Íslenskt leiðsögukerfi
- √ Lyklalaus ræsing og hurðaopnun
- √ Álfelgur
- √ Hraðastillir (Cruise Control)
- √ Bluetooth
- √ USB tengi
- √ Akreina og árekstrarvari
- √ Litað gler
- √ Ofl.

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

ALUPROF GEZE
Bjóðum upp á sjálfvirkan hurðaopnunarbúnað, hringhurðir, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á búnaði.
Áratuga reynsla.
Framúrskarandi fyrirtæki 2012–2015
JÁRN&GLER
Járn & Gler hf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • www.jarngler.is

Podcast

Edda Konráðsdóttir

Edda Konráðsdóttir er verkefnastjóri hjá Icelandic Startups, þar sem hún stýrir meðal annars Gullegginu sem lauk núna um síðustu helgi. Edda hlustar aðallega á hlaðvarp í vinnunni og í þau örfáu skipti sem hún labbar í vinnuna. „Ég er oft meira bara með þetta í gangi þegar ég er að gera eitthvað annað og get „zone-að“ út og inn, þannig að ég hlusta mest bara á svona spjall.“

Rabbabari
Rabbabari er útvarpsþáttur en fer síðan inn á vefinn og því má alveg telja hann hlaðvarp (podcast).
Rabbabari er þáttur Sölku Sólar og Atla Más þar sem þau spila og spjalla um rapptónlist við rappara (og aðra). „Ég hlusta á það á podcast en ekki „live“ því ég er alltaf í Beyoncé-danstíma á sama tíma og það er í útvarpinu.“

What's the Tee
RuPaul, dragdrottningin ofurvinsæla, ræðir heima og geima og allt þar á milli.

2 Dope Queens
Grínistarnir Phoebe Robinson og Jessica Williams grínast með góðum gestum.

Women of the Hour
Leikkonan Lena Dunham fjallar um konurnar sem eru henni innblástur.

Varmadælur & loftkæling
Kælitækni

Midea It's your Idea
• Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
• Fyrir norðlægar slóðir
• Fjarstýring fylgir
• Hægt að fá WiFi
Verð frá aðeins kr. 155.000 m.vsk
Midea MOB12
Max 4,92 kW
2,19 kW við -7° úti og 20° inni hita (COP 2,44)
f. íbúð ca 60m2.

Linda hefur undanfarið dundað sér við að teikna píkur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vill að fólk sé óhrætt við orðið „píka“

Linda Jóhannsdóttir opnar á morgun sýningu með teikningum af píkum. Með sýningunni vill Linda meðal annars vekja fólk til umhugsunar um orðið „píka“ sem virðist trufla margt fólk.

Sýning sem heitir Píka verður opnuð á morgun. Ég er búin að ganga með þessa hugmynd í maganum lengi,“ segir Linda Jóhannsdóttir, vöruhönnuður og eigandi Pastelpaper, um teikningasýningu sína. „Hugmyndin kviknaði út frá þeirri margþættu merkingu sem orðið „píka“ hefur, miðað við orðið „typpi“. Og hversu sorglegt það sé að fólk eigi oft erfitt með að segja „píka“.

Ef við þurfum að skammast okkar fyrir orðið, þá er kannski ekkert skrýtið að sumar konur skammist sín fyrir píkuna sjálfa,“ útskýrir Linda sem vill með sýningunni vinna gegn þeirri neikvæðu merkingu sem hefur hengt sig við orðið „píka“. „Ég vil að fólk geti sagt „píka“ án þess að blána og að við hættum að nota orðið sem eitthvert blótsyrði.“

> ÉG MEINA, EF ÞÚ LÆTUR LAGA Á ÞÉR PÍKUNA, HVERSU MARGAR PÍKUR HEFUR ÞÚ SÉÐ „UP CLOSE“ TIL AÐ GETA ÁKVEÐIÐ AÐ ÞÍN PÍKA SÉ EKKI Í LAGI?

Myndirnar eru abstraktverk af píkum, unnar í blandaðri tækni og engar tvær myndir eru eins. „Með teikningunum langar mig sýna píkur í allri sinni fegurð og fjölbreytileika. Það er grátlegt að heyra konur tala illu um píkuna sína, þá gjarnan um að þeim þyki píkan sín ljót, og bara píkur yfirhöfuð. Fegrunaraðgerðir á píkum hafa líka aukist mikið á undanförnum árum, svokallaðar skapabarmaaðgerðir. Þannig að við lifum á skrýtnum tímum, það er eitt að fara í aðgerð vegna þess að eitthvað er að, en þegar eingöngu er um fegrunarinngrip að ræða, er það eitthvað sem er að mínu mati raunverulegt áhyggjuefni. Hvaðan eru konur að fá myndir af hinni fullkomnu píku, hver er fyrirmyndin?“

Hluti ágóða af sölu myndanna mun renna til UN Women, spurð nánar út í það segir Linda: „Mann langar auðvitað að láta gott af sér leiða og ég valdi UN Women af því að starf þeirra tengist beint inn í þennan málstað sem ég er að vinna með. Á sama tíma og íslenskar konur fara sjálfviljugar og láta skera og „lagfæra“ á sér kynfærin þá er UN Women að hjálpa konum úti í heimi sem eru settar í aðgerðir á kynfærum sínum gegn vilja sínum. Þessi andstæða er hræðileg,“ segir Linda.

Þess má geta að sýningin Píka verður opnuð klukkan 18.00 á morgun og er opin út mánudaginn næsta á Hverfisgötu 16.

gudnyhronn@365.is

#farasparabara
Búst eða bústað?
Það er mikilvægt að eiga fyrir góðu hlutunum í lífinu. Skráðu þig í reglubundinn sparnað strax í dag.
íslandsbanki.is/farasparabara

MARAÞON NOW OG 11GB Á 3.990 KR.*
*á mánuði
365

HARPA - ELDBORG

FIM 2. NÓVEMBER

20:00 - 21:00

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

FJÖGUR ÍSLENSK TÓNSKÁLD

ICELAND AIRWAVES

Anna-Maria Helsing hljómsveitarstjóri

Anna Þorvaldsdóttir
Dreymi

Hildur Guðnadóttir
Undir tekur yfir

María Huld Markan Sigfúsdóttir
Aequora

Þuríður Jónsdóttir
Flow and Fusion

Nýlegt hljómsveitarverk **Maríu Huldar,** Aequora, hefur meðal annars verið flutt af Fílharmóníuhljómsveitinni í Los Angeles og var tilnefnt til Íslensku tónlistarverðlaunanna.

Hildur Guðnadóttir hefur hlotið mikið lof fyrir tónlist sína, ekki síst tónlist fyrir kvikmyndir og sjónvarpsþætti. Undir tekur yfir var tilnefnt til Tónlistarverðlauna Norðurlandaráðs.

Anna Þorvaldsdóttir er eitt frægasta samtímatónskáld Íslands og hefur unnið með hópum á borð við Fílharmóníuhljómsveitina í New York, þar sem hún gegnir stöðunni Kravis Emerging Composer. Hún hlaut Tónlistarverðlaun Norðurlandaráðs fyrir verk sitt Dreymi.

Flow and Fusion eftir **Þuríði Jónsdóttur** er heillandi samruni rafhljóða og hljómsveitarleiks. Verk Þuríðar var einnig tilnefnt til Tónlistarverðlauna Norðurlandaráðs.

Finnski hljómsveitarstjórinn **Anna-Maria Helsing** stjórnar tónleikunum.

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI

HÆGT ER AÐ KAUPA STAKA MIÐA Á TÓNLEIKANA EN ÞEIR SEM EIGA ICELAND AIRWAVES PASSA GETA SÓTT MIÐA Í MIÐASÖLU HÖRPU.

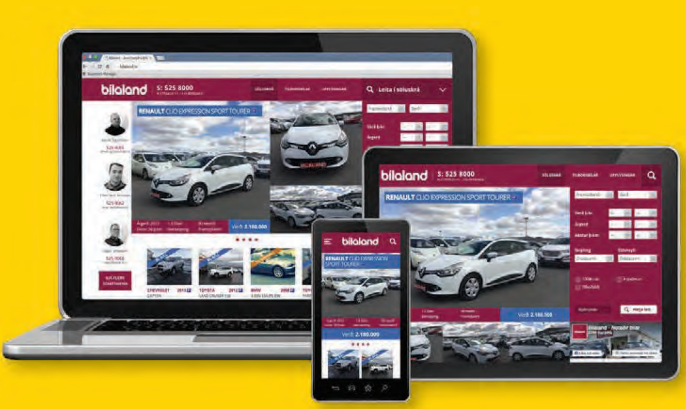
Miðasala í Hörpu
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50

@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :
GAMMA

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

BÍLALAND BÝÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM! KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI



www.bilaland.is

SUBARU Outback Premium
Nýskr. 07/16, ekinn 43 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 4.590 þús. kr.

HYUNDAI i30 Comfort
Nýskr. 04/16, ekinn 50 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 2.590 þús. kr.

NISSAN Juke Acenta + 4wd
Nýskr. 02/16, ekinn 24 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 3.490 þús. kr.

MAZDA 3
Nýskr. 02/16, ekinn 20 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 2.990 þús. kr.

HYUNDAI i10 Comfort
Nýskr. 05/17, ekinn 14 þ.km,
bensín, beinskiptur.

VERÐ 1.750 þús. kr.

DACIA Logan
Nýskr. 04/15 , ekinn 40 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 1.890 þús. kr.

bílaland

Opið frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Klettháls 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

ENNEMM / SÍA / NM84742

Landsliðsstjarna gefur út fótboltaspil

Jóhann Berg Guðmundsson, landsliðsmaður í knattspyrnu, stendur að fótboltaspilinu Beint í mark ásamt ritstjórum á stærstu fótboltavefsíðum landsins, fótbolti.net og 433.is.

Jóhann Berg Guðmundsson, ein af hetjum íslenska karlalandsliðsins í fótbolta, er andlit borðspilsins, Beint í mark, sem er komið í sölu. Í spilinu eru tæplega 3.000 fótboltaspurningar úr öllum áttum og átti Jóhann nokkrar spurningarnar sjálfur en hann er mjög fróður um fótbolta og vann til dæmis spurningakeppni Messunnar. Um er að ræða spurningar um erlendan og íslenskan fótbolta, um karla og konur. Spilið er styrkleikaskipt sem auðveldar öllum að spila með.

Ásamt Jóhanni koma að spilinu þeir Magnús Már Einarsson, ritstjóri fótbolti.net, og Hörður Snævar Jónsson, ritstjóri 433.is. „Við Hörður erum þarna að slíðra sverðin,“ segir Magnús og hlær en þeir félagar hafa oft háð skemmtilega keppni um fyrstu fréttir af fótboltatíðindum. Þeir eru þó góðir vinir utanvallar.

„Þetta var hugmynd sem báðir aðilar voru með og við ákváðum að slá þessu saman. Jói kemur að þessu spili með sínar hugmyndir og er andlit þess út á við.“ Magnús segir að þeir taki allir þátt í því að fjármagna spilið en auk þeirra þriggja eru Helgi Steinn Björnsson og Daníel Rúnarsson með á bak við tjöldin.

Með því að kaupa spil í forsölu er hægt að detta í lukkupottinn. Þar verður dregið um veglega vinninga í nóvember. Þar er meðal annars árituð Everton treyja sem Gylfi Þór Sigurðsson spilaði í, spil árituð af landsliðsstjörnum og áritaðar Beint í mark treyjur.

„Þetta er einfalt spil. Þetta snýst jú um að koma beint í mark og vinna,“ segir Magnús hress og kátur.

benediktboas@365.is

Magnús, ritstjóri fótbolti.net, sem var sjöunda vinsælasta vefsíða landsins í síðustu viku.

Gettu betur lið Jóhanns

Alfreð Finnbogason
Fróður um flest.

Jóhann Berg Guðmundsson
Ég verð fyrirliði.

Birkir Már Sævarsson
Alhliða þekking. Góður á brúnu reitunum.

Jóhann Berg valdi í Gettu betur liðið sitt í Brennslunni, morgunþætti FM 957.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

KFC

BLAZIN BOX MASTER

PIPAR\TBWA • SÍA • 173840

IT'S FINGER LICKIN' GOOD

BRAGÐAÐU MEISTARAVERKIÐ

1.199 kr.

Original kjúklingabringa, brakandi beikon, kartöfluskífa, ostur, kál, salsa og sjóðheit chipotle-sósa í mjúkri tortillu.

1.899 kr.

Blazin' Boxmaster, þrír Hot Wings, franskar, gos og Lindu appelsínusúkkulaði.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR

Telmu Tómasson

Flökkuatkvæði réttir upp hönd

Það er margt sem mótar skoðanir, skapar hugsandi manneskju. Lífið í nútíð, fortíð, langliðinni tíð, umhverfi, samferðarfólk, fjölskylda, alls konar. Þá seytlast syndir og sigrar feðranna inn í genamengi hugans. Hér kemur lítil saga.

Við upphaf síðustu aldar fæddist drengur í Hollandi. Hann var einbirni. Foreldrar hans skildu og síðar svipti móðir hans sig lífi. Vonda stjúpan kom og vildi drenginn út af heimilinu. Honum var komið fyrir á kaþólskri heimavist og gleymdist þar um árabil. Fáum sögum fer af meðferð í strangtrúuðum skóla, utan að piltur mátti ekki sjá kroppinn sinn, var gert að þvo sér klæddur mussu sem náði vel niður fyrir hné. Um leið og drengurinn hafði aldur til, kvaddi hann þessa þrautavist. Og talaði sjaldnast um hana. Tíminn leið, strákur varð að manni, maðurinn kvæntist. Hann gerði margt í lífinu, varð faðir tveggja stúlkna, fór huldu höfði í heimsstyrjöld, var hagleikssmiður og kunni að sigla, var almennt góður og dugmikill einstaklingur.

Þessi maður var afi minn.

Á hippatímanum gengum við hönd í hönd um stræti Amsterdam. Lítil hnáta og aldraður herra virtu fyrir sér litadýrð og margbreytileika mannlífs. Og samtalið mótaði. Í ljósi hrollvekjandi æsku í kristilegum kulda kenndi afinn barninu að trúarbrögð væru húmbúkk. Því varð stúlkan fríþenkjari eins og hann, mildari útgáfa þó og víðsýnni. Með tímanum smitaðist fríþankinn yfir í aðra kima manneskju hennar. Hún skildi sem dæmi aldrei sértrúnað stjórnmálaafla. Kaus jafnan fólk, ekki flokka. Og svo dreymdi hana um nýja hugsun við stjórnarmyndun á míkrókosmosinu Íslandi byggða á jafnrétti, gæsku, sátt og samtali. Fyrir framtíðina.