

Efnunum eytt á Spáni

DÓMSMÁL Fikniefnum sem haldlög voru af spænskum lögregluþyrirvöldum í svokölluðu Skáksambandsmáli var eytt áður en frekari greining, sem íslenska lögreglan óskaði eftir, hafði farið fram.

Þetta staðfestir Anna Barbara Andradóttir saksóknari. „Það var óskað eftir því af hálfu íslensku lögreglunnar að þeim yrði ekki eytt en náðist ekki í tíma og þeim var eytt áður en sú beiðni komst til skila.“

Þeir hafa verið ákærðir í málinu, þeirra á meðal Sigurður Ragnar Kristinnsson, sem er ákærður fyrir að hafa skipulagt og fjármagnað innflutning á fimm kílóum af amfetamíni, 23,8% að styrkleika, hingað til lands frá Spáni.



Sigurður Ragnar Kristinnsson.

Sigurður játaði aðild að málinu við yfirheyrslur hjá lögreglu en neitaði sök við þingfestingu málsins.

„Ákærði hefur efasemdir um vigtun efnanna og magn efna sem tiltekið er í ákærinni. Þá eru uppi efasemdir um styrkleikamælingu efnanna og um að þetta séu að öllu leyti efnin sem tilgreind eru í ákæru,“ segir Stefán Karl Kristjánsson, verjandi Sigurðar Ragnars, en vildi ekki tjá sig frekar um málið.

Aðspurð segir Anna Barbara að lögregla hafi óskað eftir frekari greiningu á efnunum meðan málið var á rannsóknarstigi en ekki hafi verið unnt að verða við því enda búið að eyða þeim. Hún segir ákvörðun um eyðingu efnanna hafi verið tekna á grundvelli vinnureglna þar ytra eftir ákveðnum stöðlum hjá Sameinuðu þjóðunum. Þrátt fyrir að ekki hafi reynst unnt að afla frekari greininga sé skýrslan ekki dregin í efa. Um Evrópuríki sé að ræða sem fylgi sömu viðmiðum og gert er hér á landi og allar mælingar hafi verið gerðar sem ætti að vera fullnægjandi samkvæmt hárlandum stöðlum. — aa

Býst við hækkunum

FERDAPJÓNUSTA Starfandi forstjóri Icelandair Group segist hafa „enga trú“ á öðru en að flugfargjöld muni hækka í takt við hækkunir á olíuverði.

Greinandi Landsbankans segir hugsanlegt að flugfélög séu hrædd um að verðhækkunir muni koma niður á eftirsurninni.



Sveinn Þórarinnsson.

Lamaðir ganga

HEILBRIGÐISVÍSINDI Tvíþætt meðferð sem byggir á markvissri raförvun og sjúkrapjálfun hefur skilað einstökum árangri í Sviss. Þeir einstaklingar, sem allir eru lamaðir fyrir neðan mitti, geta nú gengið, með og án örvunar.



Grégoire Courtine.



Fyrirmyndir skipta máli

Fyrirmyndir eru sífellt að verða fjölbreyttari sem er fagnaðarefni. Hins vegar leynast víða neikvæð skilaboð til barna og ungmenna sem getur haft áhrif á sjálfmynd þeirra. ➔ 10

Huga þarf að mörgum þáttum til þess að börnunum okkar liði vel. Góðar svefnvenjur og hollt mataræði eru ofarlega á þeim lista. Einnig þarf að stuðla að góðu sjálfsáliti barna með því að hvetja þau áfram og hrósa þeim fyrir afrek sín. Börn byrja ung að aldri að vera meðvítuð um eigin sjálfmynd og snemma bera þau sig saman við aðra. Teiknimyndir, leikföng og ekki síst fyrirmyndir í samfélaginu leika þar lykilhlutverk. Þetta segir Elva Björk Ágústsdóttir, kennari, námsráðgjafi og stofnandi vefsíðunnar sjálfmynd.is.

Útlit hefur skipt manneskjuna miklu máli í gegnum tíðina. Hvort sem það eru „sjálfur“ á samfélagsmiðlum eða höggmyndir og styttrar til forna þá er útlitið stór hluti af sjálfmynd okkar. En leggjum við of mikla áherslu á útlit?



Venus frá Willendorf er stytta af líkam konu og talin vera um 30 þúsund ára gömul.

Fréttablaðið í dag

SKODUN Þorvaldur Gylfason fjallar um afskriftir með leynd. 23

SPORT KA/Þór gerði sér lítið fyrir og vann Íslandsmeistara Fram. 32

TÍMAMÓT Niútiú ára vigslu-afmæli hinnar tignarlegu Hvítárbrúar í Borgarfirði er fagnað í dag. 34



LÍFIÐ Mikil barnasprengring er meðal fræga fólksins á Íslandi. Sumir eru að eignast sitt fyrsta barn og bíða spenntir. 48

PLÚS 2 SÉRBLÓÐ • FÓLK • VEGAN

*Samkvæmt prentmálablókunum Gallup apríl-júní 2015

SMÁRALIND

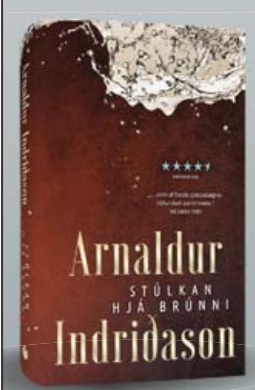
MÍÐNÆTUR-OPNUN

SKUGGALEGA GÓÐ TILBOÐ Í ALLAN DAG



SJÁ TILBOÐ OG DAGSKRÁ Á BLS. 14-17

KOMIN ÚT!



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

4BLS BÆKFLINGUR Í FRÉTTABLAÐINU Í DAG



Reykjavík • Hallarmúla 2 | Akureyri • Undirhlíð 2

Veður



NV-læg átt 5-13 og snjókoma eða el N- og A-lands. Viða léttskýjað sunnan heiða, en stöku el við SV-ströndina. **SJÁ SIÐU 36**



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Minnast látinna í Víkurgarði

REYKJAVÍK „Það er löng hefð fyrir því að minnst látinna á allra heilagra messu. Það er gert með helgistundum og því að fara í kirkjugarða,“ segir Elinborg Sturludóttir dómkirkjuprestur en í kvöld verður haldin ljósastund í Víkurgarði.

Klukkan 18 verður helgistund í Dómkirkjunni en síðan verður gengið í Víkurgarð og ljós lögð á leiði þar. Elinborg segir að auk þess sem verið sé að minnst þeirra sem hvíla í garðinum sé um að ræða fríðsöm mótmæli gegn fyrirhugaðri hótélbyggingu.

„Við erum að minna á að það hvíla 30 kynslóðir Reykvikinga í þessum elsta kirkjugarði borgarinnar. Þetta er einn helgasti staðurinn í Reykjavík. Þessar framkvæmdir eru óvinna og margir eru mjög ósáttir við borgina í þessu máli. Við viljum vekja athygli á þessu.“

Hún segir að það væri til að mynda skrytín tilhugsun ef einhverjum dytti í hug eftir 100 ár að byggja hótél í Hólavallagarði.

Sóknarnefnd Dómkirkjunnar kærði í sumar byggingarleyfi vegna hótelsins til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Telur sóknarnefndin að Víkurgarður sé í umsjón Dómkirkjunnar og leggst alfarið gegn framkvæmdum í garðinum.

Marínó Þorsteinsson formaður sóknarnefndar segir að það hljóti að fara að stytast í niðurstöðu úrskurðarnefndarinnar. „Við fengum þær upplýsingar í haust að vonandi yrði komin niðurstaða í byrjun október en við biðum enn.“ – sar

Grikkir og gotteri á Hrekkjavöku



Margmenni var samankomið við Árbæjarsafn síðdegis í gær í tilefni hrekkjavökkunnar. Safnið var sveipað dulúðugum blæ og í rökkriun mátti sjá bregða fyrir svipum fortiðar. Krakkar gátu þar útbúið flotta hrekkjavökupoka sem að sögn aðstandenda þoldu dagóða þyngd af sælgæti. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

FRÉTTABLAÐIÐ Fleiri hrekkjavökumyndir úr Árbæjarsafni er að finna á +Plússiú Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús** er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.



Agust Arnar Ágústsson, formaður trúfélagsins umdeilda Zuism.

Zúistar segjast endurgreiða

TRÚFÉLÖG Trúfélagið Zuism ætlar að endurgreiða sóknargjöld til meðlima sinna í ár að því er segir í frétt á heimasíðu félagsins.

Sérstakt umsóknarform er sagt verða aðgengilegt á heimasíðu Zuism. „Við stefnum á að opna fyrir umsóknir 1. nóvember næstkomandi,“ segir í fréttinni sem dagsett er 24. september en hefur ekki verið uppfærð þannig að oljóst er hvort opnað verður fyrir umsóknirnar í dag. – gar

Traktornum var breytt í golfbíl hjá tollinum

Áttæður Eyfirðingur er ósáttur við að dráttarvél sem hann keypti að utan til að auðvelda snjómokstur á heimreiðinni sé tolluð sem golfbíl. Verðið hækkaði um hálf milljón. Kveðst hafa fengið misvísandi upplýsingar fyrir kaupin.



Kristján með dráttarvélnar sínar. Sú minni ákvað tollurinn að væri golfbíl.

STJÓRNSÝSLA „Ég er argur og mér finnst að það hafi verið farið bolveranlega með mig,“ segir Kristján Kjartansson á Einhóli í Svalbarðsstrandarhreppi í Eyjafirði.

Kristján, sem er áttæður, býr með eiginkonu sinni í húsinu Einhóli sem hann byggði á jörð foreldra sinna, Mógili. Við sömu heimreið er einnig hús tveggja systra hans og hús systurdóttur. Hann annast snjómokstur á heimreiðinni, hátt í einn kílómetra upp á veg. Til þess hefur hann notað stóra Zetor-dráttarvél.

„Það er tver brekkur sem eru verstar, sérstaklega önnur þeirra. Konan mín og ættingjar uppástóðu að ég væri að verða of gamall til að vinna á Zetorum. Ég var nú ekkert sammála því en svo datt mér í hug í vor að fá mér minni traktor,“ segir Kristján. Hann hafi fundið notaðan smátraktor af tegundinni Polaris til sölu í Bretlandi.

„Þetta hentaði mér betur, miklu betur, hægt að stiga upp í þetta eins og bíl, mjög þægilegt,“ segir Kristján sem kveðst strax hafa farið að kynna sér hvort og þá hversu há vörugjöld hann þyrfti að borga af tækinu.

„Ég talaði við ótal tollverði og aðra háttsettari og það gat enginn svarað mér ákveðið,“ segir Kristján. Starfsmaður hjá Tollstjóra hafi vísað á reiknivél embættisins og sagt honum að leita undir traktorunum. Reiknivélin hafi sýnt að engin vörugjöld ættu að vera á tækinu.

„Þá var ég ánægður því þá kæmi ég traktornum inn á verði sem ég taldi mig geta eytt í þetta. Svo við hjónakörnin slógum bara til.“ Á meðan Kristján beidd tækisins kom nýtt hljóð í strokkinn hjá tollinum.

●● **Þeir neita því algerlega að þetta geti verið traktor því þetta liti ekki út eins og traktor og eru með alls konar víflengjur.**

Kristján Kjartansson á Einhóli

„Það var bara eftir því við hvern ég talaði hvort traktorinn var fjórhjul, „dumper“ eða golfbíl eins og mér skilst að hafi orðið á endanum og á honum er 30 prósent tollur. Þetta var tala sem ég hafði aldrei heyrt áður og hefði ekki komið nálægt þessu ef ég hefði gert það,“ segir Kristján vonsvikinn.

Kristján greiddi virðisaukaskattinn með fyrirvara en fékk eins árs frest á greiðslu vörugjalda áður en hann tók traktorinn heim. Á meðan 500 þúsund króna vörugjöldin eru ógreidd má hann

ekki nota dráttarvélin Hann vonast til að tollflokkinum verði breytt.

„Þeir neita því algerlega að þetta geti verið traktor því þetta liti ekki út eins og traktor og eru með alls konar víflengjur,“ segir Kristján en bendir á að tækio hafi ekki aðeins verið skráð í Bretlandi sem traktor heldur sé nú skráð í ökutækjaskrá hér sem dráttarvél.

Þá segist Kristján nú hafa frétt hjá Polaris-umböðinu að slík tæki hafi ekki borið vörugjöld þar til fyrir um einu og hálfu ári. Orsök sé líklega aukinn innflutningur tækja sem liti svipað út en séu með mun afmeiri bensínvél, hraðskreiðari og hafi aðra eiginleika en disiltraktorinn sem hann keypti og sé dráttarvél og alls ekki leiktæki. Polaris eigi í málaferlum við ríkið vegna þessa.

„Ég bið með að selja Zetorinn þar til ég sé hvað verður úr þessu máli,“ segir Kristján. gar@frettabladid.is

KASTARAR

Rafvirkjar



CRI >90
15°/24°/38°
Fæst líka í hvítu & gráu

3000K 4000K

LEDVANCE OSRAM
533 1900 | olafsson.is

Jóhann Ólafsson & Co

+PLÚS



Þessi litli kappi úr Hvolpasveitinni var nú klárlega bara mættur til að hjálpa, ekki hræða. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Árar og krútt í Árbænum

Hrekkjavakan nýtur sívaxandi vinsælda hér á landi og óhætt að fullyrða að hún sé búin að festa sig í sessi með öllu tilheyrandi. Það voru bæði óhugnanlegir árar og ómótstæðileg krútt á ferli við Árbæjar safn í gær þegar ljósmyndari Fréttablaðsins átti leið um. Húseigendur víðs vegar um landið keyptu sér frið frá ótal ófrýnilegum hrekkjalómum með sæl-gæti. Gott er betra en grikkur.



Nornir, draugar og sjóræningjar. Klassíkin lifir.



Það er vissara að afhenda allt sæl-gætið þegar svona óværa bankar upp á.



Óhugnanlegir trúðar eru alltaf líklegir til að hræða líftórana úr einhverjum.

» Hrekkjavaka er hátíðisdagur ættaður frá Keltum. Hét þar Samhain. Þá voru færðar þakkir fyrir uppskeru sumarsins og markaði hátíðin komu vetrarins.



Alveg ástæðulaust að spara gervi-blóðið á hrekkjavökunni.



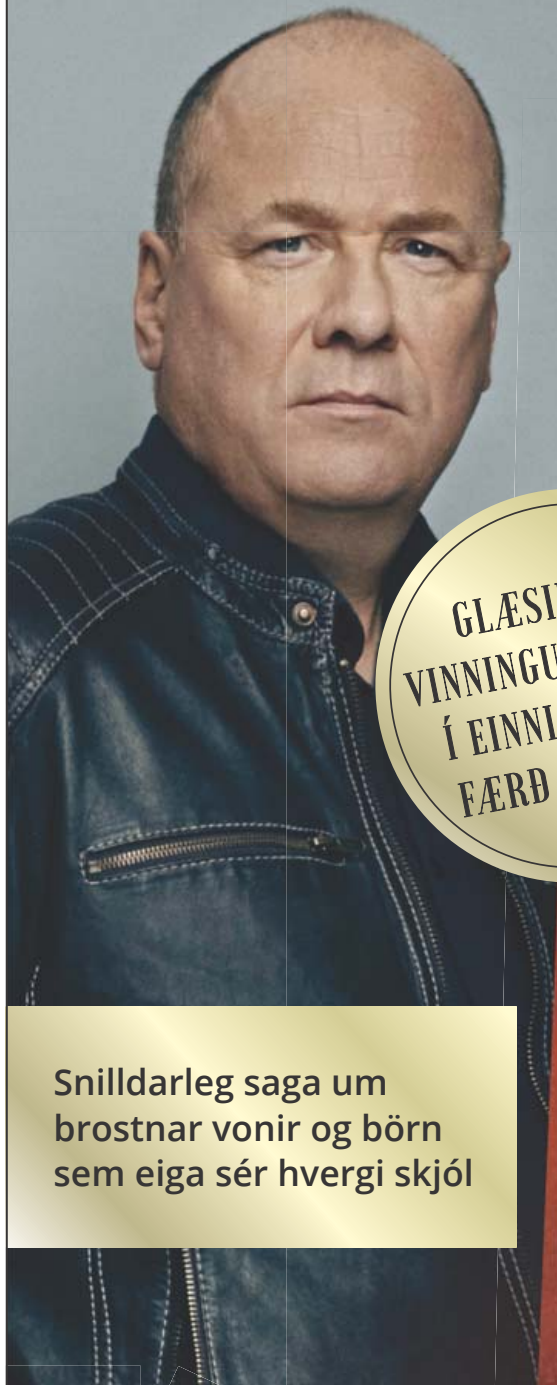
Metnaðarfullur risaeðlubúningur hjá þessum unga dreng.

Á TOPPNUM Í YFIR 20 ÁR

500.000 eintök seld á Íslandi

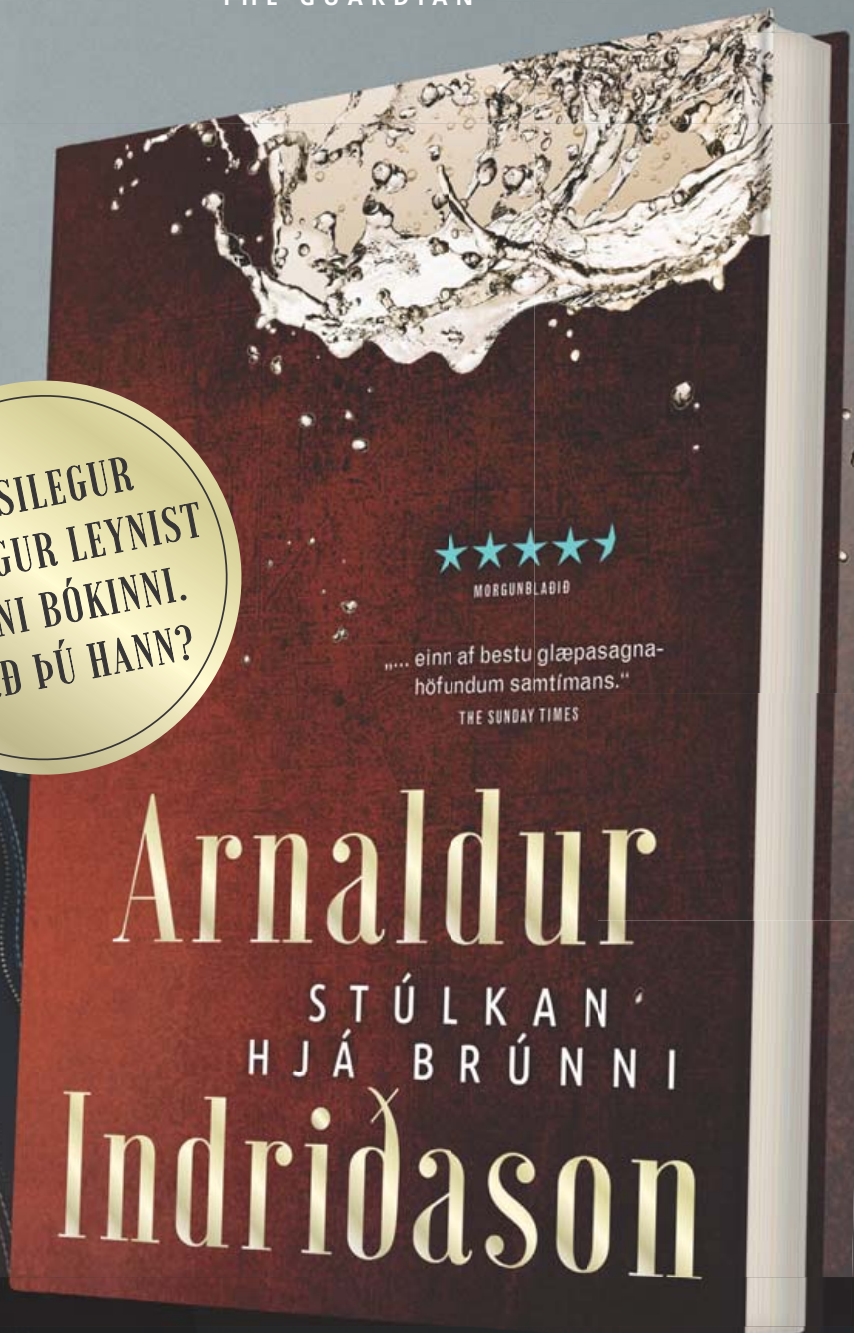
„Sannkallaður sagnameistari.“

THE GUARDIAN



GLÆSILEGUR
VINNINGUR LEYNIST
Í EINNI BÓKINNI.
ÆRÐ ÞÚ HANN?

Sníldarleg saga um
brostnar vonir og börn
sem eiga sér hvergi skjól



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opíð alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | www.forlagid.is

Rafvagnar spara Strætó 80 þúsund dísilítra í ár

SAMGÖNGUR Strætó bs. áætlað að þeir rafmagnstrætisvagnar sem teknir voru í notkun á þessu ári spari fyrirtækinu kaup á um 80 þúsund litrum af dísilolíu, miðað við meðaleyðslu dísilvagns. Níu rafmagnsknúnrir vagnar eru nú í notkun en alls hafa verið fest kaup á fjórtán.

Samkvæmt upplýsingum frá Strætó hefur reynslan af rafvagnunum verið góð síðan fjórir þeirra

voru teknir í notkun í byrjun apríl og fimm til viðbótar í ágúst síðastliðnum. Engin vandamál hafi komið upp. Nú er tekið að kolna á höfuðborgarsvæðinu en enn sem komið er hefur ekki reynt á hvernig áhrif snjó og kuldi hafa á drægi eða vagnanna almennt.

„Miðað við notkun rafvagna á árinu 2018 er gert ráð fyrir að Strætó spari um 80 þúsund lítra af

dísilolíu. Fram til þessa höfum við verið að keyra hvern vagn um 4.000 kílómetra á mánuði en stefnum að því að hverjum vagni verði ekið um 8.000 kílómetra á mánuði á næstu mánuðum og þeir verði þá komnir í fulla nýtingu,“ segir Ástríður Þórðardóttir, sviðsstjóri fjármála og reksturs hjá Strætó bs.

Eins og fram hefur komið hefur afhending á síðustu fimm vögn-

unum tafast nokkuð og til skoðunar er að innheimta tafabætur frá kinvörskum framleiðanda vagnanna. Það skýrist þó á næstu vikum.

Ástríður segir að gert sé ráð fyrir að allir fjórtán vagnarnir verði komnir í fulla notkun í ársbyrjun 2019.

„Og að þeir geti sparað Strætó allt að 500 þúsund dísilolíulítra á ári, miðað við meðaleyðslu dísilvagns.“ – smj



Fyrstu rafvagnarnir voru vígðir í apríl síðastliðnum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Óflug fyrirtæki í sjávarútvegi eru staðsett í Fjarðabyggð.

FRÉTTABLAÐIÐ/KRISTÍN HÁVARÐSDÓTTIR

Veidiðgjöld gagnrýnd eystra

SJÁVARÚTVEGUR Bæjaryfirvöld í Fjarðabyggð leggja gegn nýju frumvarpi Kristjáns Þórs Júlíussonar um veidiðgjöld. Í frumvarpinu eru boðaðar breytingar á veidiðgjöldum og verður aukagjald lagt á uppsjávarstofna. Þessu mótmælir Fjarðabyggð harðlega og bendir á að þrjú fyrirtæki í Fjarðabyggð stundi aðallega uppsjávarveiðar.

„Sé það vilji stjórnvalda að leggja á veidiðgjöld þá hlýtur það að vera skýlaus krafa að jafnræði sé í slíkri skattlagningu og ein grein sjávarútvegs ekki tekin út sérstaklega og lögð á hana aukin gjöld umfram aðrar, að ögleyndri þeirri miklu óvissu sem nú ríkir varðandi stöðu loðnu- og makrílstofnsins,“ segir í umsögn Fjarðabyggðar sem send hefur verið alþingi vegna málsins. – sa

13 þúsund tóku þátt í hverfakosningu

REYKJAVÍK Rúmlega þrettán þúsund Reykjavíkingar fimmtán ára og eldri tóku þátt í verkefninu Hverfið mitt þar sem hægt var að kjósa um framkvæmdir í hverfum borgarinnar.

Hefur þátttakan aldrei verið meiri en kosningaþáttakan var 12,5 prósent samanborið við 10,9 prósent í fyrra og 9,4 prósent 2016. 450 milljónir króna voru til ráðstöfunar og voru 88 verkefni valin sem eiga að koma til framkvæmda á næsta ári.

Hægt er að sjá hvaða verkefni voru valin í hverju hverfi fyrir sig á vef borgarinnar, reykjavik.is. – sar

Óttast að maður og kona hafi látið lífið í eldsvoða á Selfossi

Einbýlishús á Selfossi geryðilagðist í eldsvoða í gær. Lögregla handtók húsráðanda og gestkomandi konu á vettvangi. Afar líklegt er talið að maður og kona hafi verið á efri hæð hússins þegar eldurinn kom upp og að fólkið hafi látist í brunanum. Þegar Fréttablaðið fór í prentun var hins vegar ekki hægt að staðfesta það.

SELFÖSS Húsráðandi og gestkomandi kona eru í haldi lögreglu eftir að eldur kom upp í einbýlishúsi á Selfossi síðdegis í gær. Var fólkið handtekið á vettvangi. Óttast er að maður og kona hafi verið á efri hæð hússins þegar eldurinn kom upp og að fólkið hafi látið lífið í brunanum.

„Við teljum afar líklegt að þau séu þarna inni og teljum okkur hafa nokkuð góða vissu fyrir því hvar þau eru í húsinu. Við getum samt ekki sagt það með öyggiandi hætti að þau séu þarna,“ sagði Pétur Pétursson, slökkviliðsstjóri Brunavarna Árnesýslu, við Fréttablaðið í gærkvöld.

Tilkynnt var um eldinn rétt fyrir klukkan fjögur og var húsið aledda þegar slökkvilið kom á vettvang. Komust slökkviliðsmenn ekki inn í húsið vegna gríðarlegs hita.

Nágranni sem Fréttablaðið ræddi við segir að þegar hann hafi komið heim úr vinnu um klukkan fjögur hafi verið töluverður eldur í húsinu. Þá hafi lögregla og sjúkralið verið komið á vettvang. Eldurinn hafi breitt mjög hratt úr sér og mikinn reyk lagt frá húsinu. Þá hafi hann heyrt margar sprengingar.

Ibúar í nágrenninu voru beðnir um að loka gluggum til að koma í veg fyrir að eittraðar gufur bærust inn en óttast var að asbest væri að finna í þaki hússins.

Vegna hættu á hruni gátu slökkviliðsmenn hins vegar ekki athafnað sig inni í húsinu til að komast upp á efri hæðina þar sem óttast var að fólkið væri. Rannsókn málsins hefst í dag en áður þarf að styrkja gólfíð á efri hæðinni til að tryggja öryggi.

Pétur segir að hefðbundnu slökkvistarfi hafi lokið á áttunda tímanum í gær en áfram var unnið



Ibúar í nágrenninu voru beðnir um að loka gluggum til að eittraðar gufur bærust ekki inn. MYND/PÁLL JÓKULL PÉTURSSON

Við getum ekki beitt okkur eins og venjulega því við viljum ekki valda meira tjóni.

Pétur Pétursson slökkviliðsstjóri

að því að slökkva glæður í þaki hússins. „Það er erfiðara með svona vettvang því það eru svo miklir rannsóknarhagsmunir í húfi. Við getum ekki beitt okkur eins og venjulega því við viljum ekki valda meira tjóni. Þess vegna tekur þetta lengri tíma.“

Í gærkvöldi var unnið að því að fjarlægja járn af þakinu til að komast að glæðum. Til stóð að þrjú slökkviliðsmenn auk lögreglu yrðu á vettvangi í nótt, bæði til að vakta svæðið og til að slökkva glæður sem gætu blossað upp. sighvatur@frettabladid.is

TRYGGÐU ÞÉR NÝJAN OG GLÆSILEGAN FIAT TIPO MEÐ 5 ÁRA ÁBYRGÐ

**FIAT TIPO EASY HATCHBACK
TILBOÐSVERÐ FRÁ 2.390.000 KR.
LISTAVERÐ FRÁ 3.090.000 KR.**

**FIAT TIPO EASY STATION
TILBOÐSVERÐ FRÁ 2.590.000 KR.
LISTAVERÐ FRÁ 3.290.000 KR.**

TAKMARKAÐ MAGN BÍLA Í BODI.

STADALBÚNAÐUR: 120 HÖ, LOFTKÆLING, BAKKMYNDAVÆL, BLUETOOTH, SNERTISKJÁR, HITI Í SÆTUM OG SPEGLUM, 16" ÁLFELGUR, AKSTURSTÖLVA O.FL.

ÍSABAND
ÍSLENSK-BANDARISKA EHF. BÍLAUMBOD



UMBOÐSAÐILI FIAT Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

**5 ÁRA
ÁBYRGÐ**

KONUKVÖLD

Blómavals í Skútvogi í kvöld kl. 17:00 til 21:00



Helgi Björnsson
tekur lagið

Dagskrá hefst kl. 18:00

- **Kynnir kvöldsins** Svanhildur Þórsteinsdóttir
 - **Sigga Kling** mætir á svæðið
 - **Helgi Björns** tekur lagið kl. 19:00
- **Soffía Dögg Garðarsdóttir** hjá Skreytum hús verður á staðnum
- **Blómaskreytar Blómavals** sýna borðskreytingar, blómaskreytingar og gefa góð ráð
- **Happdrætti** með glæsilegum vinningum
- **Snyrtivörukynningar og smakk** á ýmsum vörum

Happdrætti:

Fjöldi glæsilegra vinninga. Taktu þátt, við drögum út gjafakörfur og glæsilega vinninga allt kvöldið

-25% af öllum vörum

Jólavörur, gjafavörur, kerti, vasar, afskorin blóm, pottaplöntur, jóljós, seríur, búsáhöld o.fl.

-25%

af bætiefnum, snyrti- og hreinlætisvörum og **10% afsláttur** af matvöru í Heilsutorginu.

-25%

af búsáhöldum og fatnaði frá **TRUE NORTH**, **LADY** málningu og **Philips** ljósum og perum.

Mættu tímanlega

Kaffi Garður kl. 17:00-20:00

Sjávarréttasúpa **990 kr.**

Grænmetissúpa **690 kr.**

Einnig hægt að kaupa hvítvínsglas með súpunni fyrir þá sem vilja



Svanhildur Þórsteinsdóttir,
kynnir kvöldsins.

Sigga Kling
mætir á
svæðið

Soffía Dögg
Garðarsdóttir frá
Skreytum hús.

Mæja Ben hjá
„Ég er komin heim“
veitir lítaráðgjöf

Vörukynningar,
smakk og fleira frá
eftirtöldum aðilum:

Icepharma: heilsudrykkir og súkkulaði • **Heilsa:** Belvoir sósíaldrykkur og snakk **Innnes:** English rea og Rapunzel súkkulaði • **Vaxa:** Weleda snyrtivörur • **Artazan:** Dr Organic snyrtivörur **K. Kjartansson:** Dr Hauschka og Lavera snyrtivörur • **Vítex:** Superbeets rauðrófuduft • **Anna Rósa grasalæknir:** Tinktúrur og snyrsl • **Einstök matvara:** Amys súpur og Tea Pigs • **Organic Jói:** Vitabiosa góðgerlar • **Blóm í egg:** Natúrtint hárlitir og te • **True Westjard:** Dropi íslenskt lýsi • **Pure Natura:** Íslensk fæðubótarefni • **Huxi:** Íslenskt súrkál • **NLS:** Glutenlaust snakk **Selcus:** Life Stream bætiefni • **Vegan matur:** Vagan matvæli • **Íslensk hollusta:** Íslenskir berjasafar • **Balsam:** Balsam bætiefni • **Leiftur:** Soda San hreinlætisvörur • **Saga Medica:** Saga Pro og Saga Memo • **Kaja Organic:** Hreint salt og súkkulaði • **Villimey:** Íslensk jurtasmyrsl **Halldór Jónsson:** Ilmkerti • **Geo Silica:** Íslenskur kísill • **Hafkalk:** Íslenskir kalkþörungur • **Philips:** Ljós og perur • **Crabtree and Evelyn:** Noel Jólailmurinn og Windsor Forest

blómaval
heillandi heimur

Stórt skref í meðhöndlun mænuskaða

Tvíþætt meðferð sem byggir á markvissri raförvun og sjúkraþjálfun hefur skilað einstökum árangri í Sviss. Þrír einstaklingar, sem allir eru lamaðir fyrir neðan mitti, geta nú gengið, með og án örvunar.

HEILBRIGÐISVINDI „Læknarnir minir sögðu að ég myndi aldrei ganga aftur. Núna get ég gengið stuttar vegalengdir á hækjum með raförvun og jafnvel án hennar.“ Þetta segir Gert-Jan Oskam, einn þriggja þáttakenda í byltingarkenndri tilraun sem svissneskir vísindamenn stóðu fyrir og kynntu í vísindaritunum Nature og Nature Neuroscience í gærkvöld.

Gert-Jan lamaðist fyrir neðan mitti í skelfilegu umferðarslysi í Kína árið 2011. Hann hafði aðeins lágmarksgetu til að hreyfa fæturna. Sjúkraþjálfun var hætt að bera árangur og hann notaðist við hjólastól. Hann, og tveir aðrir karlar með sambærilegan mænuskaða tóku þátt í rannsókninni. Allir þrír geta nú gengið upp að vissu marki og þannig haldið nauðsynlegri sjúkraþjálfun áfram. Tveir af þeim, þar á meðal Gert-Jan, geta gengið með göngugrind heima fyrir.

„Tilraunin hefur gefið mér von,“ segir Gert-Jan í samtali við Fréttablaðið.

Nýstárleg aðferð

Endanlegt markmið tilraunarinnar, sem gerð var á sex mánaða tímabili, var að efla getu þremminganna til að taka þátt í sjúkraþjálfun. Til að ná þessu markmiði beitti rannsóknarhópurinn, sem skipaður var læknum og vísindamönnum við nokkrar vísindastofnanir og háskólasjúkrahús í Sviss, nýstárlegri aðferð. Aðferðin byggist á því að virkja stöðu- og hreyfiskynjun í rauntíma með markvissri raförvun



David Mzee getur nú gengið með því að stöjja sig við göngugrind. Aukin færni gefur von um meiri árangur með sjúkraþjálfun. FRÉTTABLAÐIÐ/EPFL

Markmið okkar er að geta boðið fólki nýja og betri meðferð

Grégoire Courtine, sérfræðingur í taugalækningum og taugaverkfræði við EPFL-stofnunina



skaddaðra svæða mænunnar. Til að ná þessum áhrifum voru samstæður 16 rafskauta græddar í mjóbak þremminganna. Aðferðin bar árangur nánast samstundis. Hún gerði þessum einstaklingum kleift

að ganga á ný, fyrst með stuðningi, síðar meir með göngugrind eftir stífa sjúkraþjálfun.

Eftir nokkra mánuði af raförvun og þjálfun fengu þremmingarnir allir stjórn á vöðvum sem höfðu verið lamaðir og það án þess að örvunin væri til staðar. Þetta er sterk vísbending um að heilnin og mænan hafi að einhverju leyti endurnýjað eðlileg samskipti.

Notkun rafskauta til að virkja betur takmarkaða eða litla sem enga hreyfingu er í sjálfu sér ekki ný vísindi. Hingað til hefur slíkt fyrst og fremst verið gert með stöðugri raförvun, stundum með góðum árangri en oft yfir langan tíma. Hins vegar er nálgun svissnesku vísindamanna mun nákvæmari og um leið einstaklingsmiðuð. Raförvunin er ekki stöðug, heldur markviss. Með slíki nálgun geta lamaðir einstaklingar óðlast mun eðlilegri hreyfingu á stuttum tíma, sem í kjölfarið gerir þeim kleift að ná meiri og betri árangri í sjúkraþjálfun.

Mennirnir þrír sem tóku þátt í tilrauninni hafa allir verið lamaðir í lengri tíma, eða í þrjú til sjö ár. Í þeirra tilfalli er ekki um að ræða algjöran skurð á mænu, heldur eru til staðar rásir með fram mænni sem enn geta miðlað boðum.

Vísindamennirnir undirstrika í rannsókn sinni að aðferðin muni bera enn meiri árangur hjá einstaklingum sem nýlega hafa hlotið mænuskaða. Það er, áður en vöðvar hafa visnað, eins og svo oft er raunin þegar lömun á sér stað.

Umgjörð fyrir nýja meðferð

„Það sem mestu máli skiptir í okkar tilraun er að hún myndar ákveðinn ramma utan um nýjar meðferðir,“ segir Fabien B. Wagner, einn af höfundum rannsóknarinnar, í samtali við Fréttablaðið. Hann, ásamt Grégoire Courtine, aðalhöfundi, hafa um árabil kannað raförvun sem meðferðarúrræði fyrir mænuskaða.

„Lykillinn er að nýta þessa nýju tækni stuttu eftir mænuskaða, þegar möguleikinn á að mynda nýjar taugatengingar er sem mestur, þegar vöðvar hafa ekki rýrnað, og auðvitað, þegar fólk hefur ekki hreinlega gleymt því hvernig á að ganga.“

Tilraunin er fyrst og fremst sönnun á gildi hugmyndarinnar. Courtine horfir nú til næstu rannsóknar, sem hann vonast til að verði umfangsmeiri.

„Næsta kynslöð rafskauta er í þróun akkúrat núna og hún mun bjóða upp á mun meiri og hraðari örvun. Það er tækni sem við munum gera tilraunir með á næstu árum,“

segir Courtine. „Núna er tími til að hugsa stórt. Við viljum hefja aðra klíniska tilraun sem allra fyrst, og þá í Bandaríkjunum. Þetta mun taka nokkur ár, en markmið okkar er að geta boðið fólki upp á nýja og betri meðferð.“

Breyttir tímar

Annar þátttakandi í tilrauninni, David Mzee, lamaðist á vinstri fæti í þróttaslysi árið 2010. Á síðustu árum hefur hann farið í gegnum mikla sjúkraþjálfun þar sem nýjasta tækni, svo sem stoðgrind, var notuð. Hann fékk á endanum þau skilaboð að fátt meira væri hægt að gera fyrir hann.

Eftir aðeins fimm mánuði í tilraun Courtine og félagi náði hann viljastýrðri stjórn í öllum vöðvum vinstri fótleggjar auk meiri mættar í hægri fæti. Mzee, líkt og hinir tveir þátttakendurnir, þarf enn að notast við hjólastól. Það mun ekki breytast í bráð, en afstrakurinn nú er sjá að hann getur stundað meiri sjúkraþjálfun og vonin um meiri bata er á ný til staðar.

„Þetta er ótrúleg tilfinning,“ segir Mzee. Hann segir árangurinn vera mikla hvatningu fyrir sig. „Við skulum sjá hversu langt við getum farið með þessa tækni.“
kjartanh@frettabladid.is

Ný frímerki

Safnaðu litlum listaverkum

Þann 1. nóvember gefur Íslandspóstur út jólafrímerkin 2018 og frímerkjaröð tileinkaða íslenskr myndlist, þ.e. SÚM-hreyfingunni sem varð til í Reykjavík um miðjan sjöunda áratuginn.



Fyrst dagsumslög fást á helstu pósthúsum. Einnig er hægt að pantast þau hjá Frímerkjasölu. Sími: 580 1050. Netfang: stamps@stamps.is Heimasíða: www.stamps.is facebook.com/icelandicstamps



Markvisst unnið að fjölgun menntaðra á leikskólum

HAFNARFJÖRÐUR Ágúst Bjarni Garðarsson, formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar, segir það verkefni næstu ára að auka menntun starfsmanna á leikskólum bæjarins og að um landlægt vandamáli sé að ræða. Hann gagnrýnir orðanotkun bæjarfulltrúa Miðflokksins.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að 29 prósent starfsmanna leikskóla Hafnarfjarðar væru með menntun sem leikskólakennarar. Ágúst Bjarni segir að unnið sé að því innan kerfisins að fjölga menntuðum kennurum.

„Tölurnar eru auðvitað ekki eins og við vildum, en hér er um að ræða landlægt vandamálið sem við, líkt og önnur sveitarfélög, erum að kljást við. Þetta tekur tíma og það þurfa fleiri að klára námið og við svo að búa til aðlaðandi starfsumhverfi og er vinna við það í gangi á báðum skólastigunum,“ segir Ágúst Bjarni. „Yfirvinnupotti hefur meðal annars verið

Tölurnar eru auðvitað ekki eins og við vildum, en hér er um að ræða landlægt vandamáli

Ágúst Bjarni Garðarsson, formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar



komíð á til að mæta faglegum verkefnum og unnar hafa verið rýmisáætlanir.“

Sigurður P. Ragnarsson, bæjarfulltrúi Miðflokksins, sagði það blekkingarleik að hægt sé að halda uppi faglegri vinnu með svo lágt hlutfall menntaðra kennara. Ágúst Bjarni er ósammála þeim fullyrðingum. „Við vonumst til að gera enn betur og ná að laða til okkar faglegt og gott starfsfólk. En ég get engan veginn tekið undir orðanotkun bæjarfulltrúa Miðflokksins um að leikskólakerfið sé að grota að innan. Þvert á móti, en við þurfum að gera betur. Það er verkefni næstu mánaða og ára.“ – sa

MIDNÆTUROPNUM

**TAX
FREE**

**SNYRTIVÖRU
DAGUR**

**EINUNGIS Í SMÁRALIND
Í DAG 1. NÓVEMBER**

Taxfree* af öllum snyrtivörum.

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti.

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*

MARKAÐURINN

Býst við hærri fargjöldum á næstunni

Starfandi forstjóri Icelandair Group segist hafa „enga trú“ á öðru en að flugfargjöld muni hækka í takt við hækkanir á oliuverði. Greinandi Landsbankans segir hugsanlegt að flugfélög séu hrædd um að verðhækkanir muni koma niður á eftirspurninni.

Kristinn
Ingi Jónsson
kristinningi@frettabladid.is



Afkomuhorfur Icelandair Group á næsta ári munu ráðast að miklu leyti af því hver þróun flugfargjalda verður á komandi mánuðum, að mati Sveins Þórarinnssonar, greinanda í hagfræðideild Landsbankans. Starfandi forstjóri félagsins segist hafa enga trú á öðru en að fargjöld muni hækka í takt við hækkanir á oliuverði. Flugfélög þurfi til lengri tíma litio að selja flugsæti á herra verði en það kostar að framleiða þau.

Fjárfestar tóku vel í uppgjör ferðaþjónustufélagsins fyrir þriðja ársfjórðung, sem birt var eftir lokun markaða á þriðjudag, en til marks um það ruku hlutabréf í félaginu upp um 7,4 prósent í verði í 530 milljóna króna viðskiptum í gær.

Sveinn segir hugsanlegt að einhverjir fjárfestar hafi lokað skortstöðum í félaginu og því hafi kauphlöðin verið sterk í viðskiptum gærdagsins. Það kunni að einhverju leyti að skýra verðhækkanir hlutabréfanna.

Elvar Ingi Möller, sérfræðingur í greiningardeild Arion banka, segir að fjárfestar hafi að líkindum brugðist við heldur jákvæðum tóni í afkomutilkynningu félagsins og á fundi með fjárfestum í gærmorgun. „Skilaboð félagsins,“ útskýrir hann, „eru þau að því hafi tekist að leiðrétta þann vanda í leiðakerfinu sem olli misvægi á milli flugframboðs til



Hlutabréf í Icelandair Group hækkuðu um 7,4 prósent í verði í Kauphöllinni í gær eftir að félagið birti uppgjör fyrir þriðja ársfjórðung. Afkoman var í samræmi við væntingar greinanda en jákvæð skilaboð stjórnenda félagsins á fundi með fjárfestum í gær kölluðu fram mikil viðbrögð á markaði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Uppgjör Icelandair Group í milljónum dala

	3F 2018	3F 2017	Breyting
Tekjur	545	537	2%
Kostnaður	430	381	13%
EBITDA	115	156	-26%
Hagnaður	62	97	-36%

36%

var samdráttur í hagnaði Icelandair Group á þriðja ársfjórðungi.

Evrópu annars vegar og Norður-Ameríku hins vegar og að á næsta ári verði misvægi á bak og burt.

Einnig segist félagið vera að vinna að því að bæta tekjustýringarleiðir sínar og leita leiða til hagræðingar, svo sem með betri nýtingu á starfskröftum og aukinni sjálfvirkni-væðingu.

Ég ímynda mér að þessi jákvæðu skilaboð hafi að einhverju leyti kall-

að fram þessi viðbrögð á markaði,“ nefnir Elvar Ingi. Einnig hafi einhverjir markaðsaðilar haft af því áhyggjum í aðdraganda uppgjörsins að afkoman í fjórðungnum myndi valda vonbrigðum.

EBITDA félagsins – afkoma fyrir afskriftir, fjármagnsliði og skatta – nam 115 milljónum dala á þriðja ársfjórðungi og lækkaði um 26 prósent á milli ára. Bogi Nils Bogason,

Viðbótartekjur nær tvöfölduðust á milli ára

Viðbótartekjur Icelandair Group námu 20 dólum á hvern farþega á þriðja ársfjórðungi en til samanburðar voru þær 11 dalir á farþega á sama tímabili í fyrra. Í fjórðungsuppgjöri félagsins voru í fyrsta sinn birtar upplýsingar um umræddar tekjur en þær eru skilgreindar sem allar tekjur félagsins af farþegum umfram tekjur af sölu farniða.

Elvar Ingi segir að Economy Light valkosturinn, sem félagið kynnti til leiks fyrir um ári, kunni að skýra aukninguna að hluta. Áhugavert verði að sjá hver þróun teknanna verði á næstu miss-erum.

„Markmiðið er klárlega að hækka þessa sölu og þær eru stór tækifæri að okkar mati,“ sagði Bogi Nils á fjárfestafundi í gær.

sem settist tímabundið í forstjórastól í kjölfar brottþvarfs Björgólfs Jóhannssonar í ágúst, sagði á fjárfestafundinum að herra oliuverð, lág meðalfargjöld og lakari sætanyting skýrðu helst verri afkomu félagsins.

Stjórnendur Icelandair Group búast nú við því að EBITDA í ár verði á bilinu 80 til 90 milljónir dala en áður gerði spá þeirra ráð fyrir að afkoman gæti numið allt að 100 milljónum dala.

Jafnan gengur ekki upp

Sveinn segir að til lengri tíma litio skipti það félagið litlu máli hvort EBITDA verði 80 eða 90 milljónir dala í ár.

„Þess í stað eru fjárfestar farnir að einbeita sér að næsta ári og velta því til dæmis fyrir sér hverjar vaxtarhorfur félagsins séu á árinu. Félagið hefur litio gefið upp um áætlanir sínar enn sem komið er.“

Afkomuhorfur félagsins munu einnig ráðast að miklu leyti af þróun flugfargjalda á næstu mánuðum. Nánast hver einasti forstjóri flugfélags í Evrópu hefur sagt að farniðaverð muni hækka en það hefur samt ekki hækkað enn. Jafnan gengur ekki upp. Það má kannski velta því fyrir sér hvort framboðið sé of mikið og félög séu hrædd um að verðhækkanir muni koma niður á eftirspurninni og nýtingu,“ segir Sveinn.

Bogi Nils nefndi á fundinum í gær að sagan sýndi að það væru ávallt tafir á því að kostnaðarhækkunum, svo sem hækkunum á eldsneytisverði, væri fleytt út í flugfargjöld. Hann hefði „enga trú“ á öðru en að fargjöld myndu hækka í takt við herra eldsneytisverð.

Nánast hver einasti forstjóri flugfélags í Evrópu hefur sagt að farniðaverð muni hækka en það hefur samt ekki hækkað enn.

Sveinn Þórarinnsson, greinandi í hagfræðideild Landsbankans



Ytri þættir sem félagið hefur litla stjórn á, svo sem þróun á oliuverði og flugfargjöldum, hafa litio breyst til hins betra að undanfögnu.

Elvar Ingi Möller, sérfræðingur í greiningardeild Arion banka



„Með meiri aga á þessum markaði munu fargjöld hækka. Félögin þurfa í raun og veru að selja sætin á herra verði en það kostar að framleiða þau, svona til lengri tíma. Það er heppilegra,“ sagði forstjórinn.

Elvar Ingi segir félagið hafa glimt við eins konar innri vandamál. „Ytri þættir sem félagið hefur litla stjórn á, svo sem þróun á oliuverði og flugfargjöldum, hafa litio breyst til hins betra að undanfögnu en hins vegar segir félagið að það sé að ná tókum á innri vandamálunum og þau ættu bráðlega að vera úr sögunni. Skilaboðin eru jákvæð og nú verður að sjá hvort þau raungerist.“

HEILBRIGÐISÞING

SAMTAL UM HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU FYRIR ALLA

Markmið þingsins er að skapa vettvang fyrir kynningu og umræður um drög að nýrri heilbrigðisstefnu fyrir íslenskt heilbrigðiskerfi til ársins 2030. Þingið er öllum opið og eru allir sem láta sig heilbrigðismál varða hvattir til að taka þátt.

Skráning á heilbrigðisthing.is



BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

ARMANI
COLLEZIONI

eterna

gardeur

HUGO
HUGO BOSS

CORNELIANI

FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

BELLINI
collezione

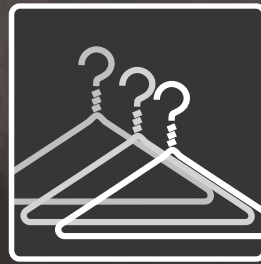
MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD

Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512

Suðurlandsbraut 54
bláu húsin (við faxafen)



Herra
Laqeminn
outlet
líka fyrir konur

Troðfull verislun
af merkjavöru!

40-
60%

afsláttur af öllum vörum

Sjálfsmynd barna mótast snemma

Rannsóknir um sjálfsmynd og líkamsmynd barna á Íslandi eru af skornum skammti. Margir hafa hins vegar rýnt í þau atriði sem geta haft áhrif á sjálfsmynd barna en þar er mikilvægt að einblína á fleiri eiginleika en bara útlit.



Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is



Mannskapna n hefur alltaf haft skoðanir á útliti sínu í tímans rás. „Sjálfur“ hafa verið teknar í gegnum aldirnar nema í öðruvísi formi. Kóngafólk, gýdjur, hetjur og hátt sett fólk í pólitík hefur verið fært í höggmyndir og styttur. Það sem hefur breyst er aðgengi að efnis og aðgengi að speglinum og einnig vitundin um það hvað öðru fólk finnst.

Sjálfsmynd okkar snýr að hugmyndum og því hvað við vitum um okkur. Hvers kyns við erum, hvort við séum klár, myndin eða sniðug, hvaða íþróttum við erum góð í og þar fram eftir götunum. Sjálfsálit er svo hvað okkur finnst um þessar staðreyndir. Þarna greinir fræðimenn stundum á og einhverjir sem telja sjálfsmynd og sjálfsálit vera sama hlutinn. Þriðja útfærslan snýr svo að líkamsmynd sem er sú skoðun eða hugmynd sem einstaklingur hefur um útlit sitt.

„Ímyndum okkur sjálfsmynd sem stóran hring með fullt af atriðum inni með orðum á. Þar getur atriðið verið góður í lestri, annað getur verið löt/latur, enn annað hvatvis og fleira. Inni í því er einnig það sem okkur finnst um útlit okkar. Hjú sumum tekur það lítið pláss en hjá öðrum tekur það mikið pláss,“ segir Elva Björk Ágústsdóttir, kennari og námsráðgjafi. Elva Björk heldur úti síðunni sjálfsmynd.is, hefur gefið út sjálfsstyrkingarþáttur og er í samtökum um líkamsvörðingu.

„Við sjáum krakka sem hafa jákvæða sýn á útlit sitt en það er hins vegar ekki aðalatriðið hjá þeim. Svo sjáum við krakka sem hafa frekar neikvæða sýn á útlit sitt en eru hins vegar ekkert sérstaklega mikið að velja sér upp því heldur einblína á aðra eiginleika. En svo er það hópurinn þar sem útlitið vegur mjög þungt í liðan þeirra og hann skiptist í tvennt. Annars vegar eru

það krakkar sem finnst þau lita ágætlega út og hins vegar þau sem liður ekki vel með eigin líkama og útlit,“ segir Elva Björk. „Mikilvægt er að huga að báðum hópum.“

Speglum okkur í öðrum

Elva Björk hefur rýnt í það hversu snemma þessi sjálfsmeðvitund barna verður til. Rannsóknir sýna að sjálfsmynd barna mótast snemma og mótast hún eftir reynslu barna, hverju þau lenda í, samskiptum við önnur börn og fólk og viðbrögðin sem þau fá í samskiptum, svo eitt-hvað sé nefnt.

„Við speglum okkur í öðru fólk. Við vitum að við erum klár og myndin með því að rýna í viðbrögð annarra. Ef ég byggi í helli og ætti ekki í samskiptum við fólk þá myndi ég ekki vita hvort ég væri klárari en næsti maður sem byggi í helli mörgum kílómetrum frá mér. Við vitum hvernig við erum með því að fá viðbrögð annarra og við berum okkur saman við aðra snemma á ævinni,“ segir Elva Björk.

Elva Björk segir það innbyggð í mannskepnuna að verja sjálfsmynd sína. „Við erum með ýmsa hugræna tækni sem fer í gang til að verja okkur. Það er innbyggð í okkur að vera meðtekin af höpnum sem hjálpaði okkur að lifa af þegar við vorum hellisbúar. Við viljum vera meðtekin og samþykkt af höpnum og viljum að höpurinn verndi okkur. Við viljum ekki að okkur sé hafnað. Það er því skiljanlegt og í raun lífsnaðsynlegt að við spáum svolitíð í samþykki annarra en við gerum það auðvitað mismikið.“

Rannsóknir um sjálfsmynd og líkamsmynd ungra barna á Íslandi eru af skornum skammti. En margir hafa rýnt í þau atriði sem geta haft áhrif á sjálfsmynd barna. Erlendar rannsóknir á áhrifum tónlistarmyndbanda á líkamsmynd og liðan barna og unglinga sýna að unglingsstúlkur upplifa verri líkamsmynd og meiri óánægju með líkamsvöxt eftir að hafa horft á tónlistarmyndbönd með grónum söngkonum eða leikkonum. Stúlkur allt niður í fimm ára finna fyrir meiri óánægju með eigið

Fjölbreyttari fyrirmyndir ryðja sér til rúms

Þrátt fyrir að enn sé mikið magn teiknimynda sem innihalda neikvæð skilaboð til barna um mismunun milli kynja, staðalmyndir, rasisma og fleira hafa margar nýjar teiknimyndir lítið dagsins ljós sem senda börnum jákvæð skilaboð. Áhersla hefur verið lögð á kvenhetjur og að hetjur séu alls konar. Fleiri karakterar með dekkra hörunum hafa orðið til og bæði stúlkum og drengjum gefur undir höfði. Má þar til dæmis nefna Umisúmi, Litlu snillingana og Steve the Universe. Þá hafa fleiri frægir einstaklingar með alls konar vaxtarlag stigið fram í sviðsljósið og ungmenni hafa aðgang að fjölbreyttari fyrirmyndum.



Auðvitað finnst okkur börnin okkar fallegustu börn í heimi en ef við erum alltaf að hampa útliti þeirra þá upphefum við þann eiginleika umfram aðra. Sterkasta verkfæri foreldra gegn þessu öllu er einmitt að draga úr áherslunni á útlit og einblína á aðra eiginleika þeirra.

Elva Björk Ágústsdóttir, kennari og námsráðgjafi



útlit og löngun til að fara í megrun eftir að hafa horft á tónlistarmyndbönd og skoðað tiskublöð.

Einnig hefur verið gerð rannsókn á áhrifum þess að leika sér með Barbí og þau áhrif borin saman við áhrif þess að leika sér með dukku í „eðlilegri“ holdum. Stúlkurnar sem léku sér með Barbí upplifðu

„Þó að líkamsmynd barna breytist um kynþroskaaldurinn þá erum við að sjá líkamsmynd barna undanfarin ár. Það má mögulega rekja til þess að fyrirmyndir eru að breytast. Það er ólítið fjölbreyttara útlit sem þykir flott og er í lagi. Það sem er samþykkt hefur vikkað og við fögnum því vegna þess að við erum alls konar,“ segir Elva Björk.

„Það sem væri snjallt fyrir ungmenni er að finna sér fyrirmyndir sem líkjast þeim. Eg myndi t.d. ekki elta Kim Kardashian á Instagram eða öðrum samfélagsmiðlum því það gerir ekkert fyrir mig. Frekar er finna sér fyrirmyndir sem þau geta tengt við.“

óánægju með eigin líkamsvöxt og löngun í grenni vöxt á meðan stúlkur sem léku sér með Emmu, barbidúkku sem er eðlilega vaxin, fundu ekki fyrir þessum áhrifum.

Kynjamunur tekur við

„Litlum börnum finnst þau bara nokkuð flott almennt. Þeim er hrósað fyrir allt sem þau gera. Þegar þau byrja að skrifa, standa og svo ganga. Einnig þegar eitthvað nýtt bættist við hjá þeim, þá er þeim hrósað mikið. Við sjáum svo hnignun á sjálfsmyndinni þegar kynþroskaeigið tekur við. Það er meiri dyfa hjá stúlkum en drengjum og þá byrjar kynjamunurinn að myndast sem helst yfirleitt út lífið,“ segir Elva Björk.

„Stúlkur eru almennt með verri sjálfsmynd og minna sjálfstraust en drengir út lífið. Það hefur verið rakið til þess að líkamsmynd þeirra verður ólík við kynþroskaaldur.“

Tíoni slæmrar líkamsmyndar sem hefur áhrif á sjálfsmyndina hefur færst neðar í aldri og hefur Elva Björk nokkrar ástæður fyrir því. Kynþroski hefur færst neðar í aldri og við erum að þroskast ólítið fyrir sem þýðir að útlitsbreytingar byrja fyrr. Við kynþroskaaldur færast margar stúlkur fjar þeirri staðalmynd sem er ríkjandi, fá mjaðmir

og bæta á sig. Á meðan stækka drengir og breikka og færast þá nær sínum staðalímyndum.

Þótt flestar rannsóknir bendi til þess að stúlkur hafi neikvæðari líkamsmynd en drengir þá eru drengir ekki undanskildir áhyggjum af útliti og líkamsvexti.

„Óánægja með útlit hefur aukist mikið á undanförmum áratugunum. Nýlegar rannsóknir benda þó til þess að líkamsmynd unglinga fari hægt og bitandi batnandi, og sést sú breyting aðallega hjá stúlkum en ekki drengjum. Óánægjan með útlit og líkama er ekki af sama toga hjá stúlkum og drengjum. Til að mynda vill mikill meirihluti kvenna léttast meðan stórt hlutfall karlmanna vill þungjast,“ segir Elva Björk.

Mun fleiri drengir hafa áhyggjur af hæð sinni en stúlkur og hafa drengir almennt meiri áhyggjur af því að vera of grannir á meðan stúlkur hafa meiri áhyggjur af því að verða feitar. Rannsóknir sýna að drengir, sem finnst þeir vera of grannir, eru með verri líkamsmynd en aðrir drengir, einnig eru drengir sem taka út kynþroskann snemma með betri líkamsmynd en aðrir.

„Þarna erum við að tala um börn á unglingsaldri en ef við skoðum umhverfi yngri barna þá eru þau að fá alls konar skilaboð þrátt fyrir að vera ekki komin á samfélagsmiðla. Mér hefur lengi þótt áhugavert að skoða teiknimyndir og hvaða skilaboð við gefum börnum í gegnum þær. Þar leynast oft mörg skilaboð sem mörgum finnst kannski ómerkileg en geta verið frekar dulin. Það er merkilegt að þæla aðeins í því,“ segir Elva Björk.

Dulín skilaboð leynast víða

Teiknimyndir og leikföng barna gefa börnum skýr skilaboð mjög snemma. Söguhetjur í teiknimyndum falla iðulega að hugmyndinni um hliðullkoma útlit. Þar er karlkyns hetjan sterk og stór og jafnvel með „sixpack“. Kvenkyns hetjan er oft með sitt og fallegt hár og jafnvel svo mittisgrönn að hún gæti mögulega ekki staðið upprétt væri hún færð yfir í raunveruleikann.

Elva Björk nefnir önnur dulín skilaboð og þau sem eru óljós. Hvernig litur vondi kallinn út í teiknimyndum? Eða barninu sem er strítt og fær ekki að vera með?

„Þetta eru rosalega skýr skilaboð og þó að við vitum að börn séu ekkert öll meðvitað að spá í þetta þá eru þetta skilaboð sem síast inn,“ segir Elva Björk og tekur dæmi. „Eins og t.d. þegar Klói kókomjólki varð allt í einu rosalega massaður. Ponyhestarnir sem ég lék mér með átta tíu og eitthvað voru litlir og þykkir. Núna eru ponyhestarnir orðnir mjög grannir og hávaxnir og margir hverjir farðaðir. Bardagakallarnir sem drengirnir leika sér með hafa svo sannarlega breyst og er búið að auka vöðvamassan hjá þeim og stækka tölur. Barbi hefur líka verið mikið í umræðunni undanfarið ár þar sem að hún er óeðlilega grönn.“

Mikilvægasta verkfæri foreldra segir Elva Björk að sé það að minnka vægi útlitsins. Hrösa börnum sínum frekar fyrir að vera klár, sniðug, myndin eða dugleg að lesa og læra í stað þess að hrösa fyrir fallegan fatnað eða fint hár.

„Auðvitað finnst okkur börnin okkar fallegustu börn í heimi en ef við erum alltaf að hampa útliti þeirra þá upphefum við þann eiginleika umfram aðra. Sterkasta verkfæri foreldra gegn þessu öllu er einmitt að draga úr áherslunni á útlit og einblína á aðra eiginleika þeirra,“ segir Elva Björk. „Við foreldrar getum verið góðar fyrirmyndir fyrir börnin okkar og minnkað áhersluna á eigið útlit, að minnsta kosti fyrir framan þau því þau sjá þetta svo sterkt hjá okkur. Ef börn eru alin upp við það að leggja ekki svona mikla áherslu á útlitið heima við eru þau betur varin þegar þau fara í skóla og þegar skilaboð samfélagsins verða meira áberandi, t.d. í gegnum samfélagsmiðla.“

Eini íslenski framleiðandinn sem framleiðir eingöngu úr íslensku grísakjöti

Toppaðu pizzuna

með áleggjunum
frá Stjörnugrís



Chorizo kemur frá Spáni. Ríkjandi bragðtegundir eru chili, reykt paprika og fennel.



Salami er dönsk tegund. Ríkjandi bragðtegundir eru hvítlaukur og pipar.



Calabrese kemur frá Suður-Ítalíu. Ríkjandi bragðtegundir eru paprika, tómatur, chili, laukur og anís.



Pepperoni kemur frá USA. Ríkjandi bragðtegundir eru chili, reykt paprika og fennel.



Romano kemur frá Norður-Ítalíu. Ríkjandi bragðtegundir eru hvítmygluostur, hnetta og pipar.

Hvort sem þú vilt toppa pizzuna eða fá réttu stemninguna á ostabakkann, þá eru áleggjin frá Stjörnugrís fullkomin hvar sem er.

Þú finnur áleggjin frá Stjörnugrís í öllum betri matvöruverslunum um land allt.



www.svinvirkar.is

TILVERAN

Litlir kroppar þurfa góðan hvíldartíma

Vel úthvílt barn er líklegra til að eiga auðveldara með að takast á við verkefni dagsins og liður almennt betur. Guðrún Magnúsdóttir, hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur og Tryggvi Helgason barnalæknir eru teymismeðlimir í Heilsuskóla Barnaspítalans. Þau segja það mikilvægt að börn séu í rútínu og svefninn sé þar lykilatriði.



Tryggvi og Guðrún gefa foreldrum góð ráð fyrir rútínu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is



Til þess að tryggja það að barni liði vel og það geti þroskast og dafnað sem skyldi er mikilvægt að hlúa að þessum grunnþörfum. Efst á lista er svefn en skertur svefn hefur viðtæk neikvæð áhrif á einstakling. Langvarandi svefnleysi hefur margvísleg neikvæð áhrif á andleg og líkamleg lífsgæði, svo sem einbeitingarleysi og eirðarleysi.

„Ef barn sýnir óæskilega hegðun eða hegðunarvarnda er mikilvægt að tryggja að það fái góðan svefn. Þrátt fyrir að það sé ákveðin einföldun og alls ekki alltaf ástæðan fyrir vanlíðan barns þá er góður svefn einn mikilvægasti þáttur í að einstaklingi geti liðið vel. Ef grunnþörfum einstaklings er ekki sinnt er erfitt að leggja áherslu á aðra þætti,“ segir Guðrún.

Niðurstöður kannana sem miða við alþjóðlegar ráðleggingar benda til þess að eitt af hverjum fjórum börnum nái ráðlögðum svefni á sama tíma og eitt af hverjum níu börnum nái bæði að sofa og hreyfa sig eins og viðmið segja til um.

„Erfiðleikar tengdir svefnvenjum og langvarandi svefnleysi eykur líkur á sálrænum kvillum á borð við kvíða og þunglyndi. Rannsóknir sýna að þeir sem uppfylla ekki svefnþörf sína finna frekar fyrir þessum en þeir sem sofa nóg,“ segir Guðrún. „Með því að tryggja að barn fái nægan svefn má auka líkurnar á því að aðrir þættir gangi strax betur í framhaldinu. Við sem foreldrar þurfum að vera fyrirmyndir og einnig tryggja það að við fáum nægan svefn. Það skiptir miklu máli að kenna líkamanum að fara að sofa og að hann þekki hvenær er kominn svefntími, þar kemur rútúnan sterk inn. Ef þú gerir alltaf sömu hlutina rétt fyrir svefn þá stillir líkaminn sig inn á það.“

Það skiptir miklu máli að kenna líkamanum að fara að sofa og að hann þekki hvenær er kominn svefntími, þar kemur rútúnan sterk inn.

Guðrún Magnúsdóttir, hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur

Í niðurstöðum könnunar um heilsu og líðan sem Lýðheilsustöð gerði í samvinnu við Embætti landlæknis kemur fram að fjórðungur fullorðinna einstaklinga á aldrinum 18-44 ára sefur minna en sex klukkustundir á nóttu. Að meðaltali ættu einstaklingar á þeim aldri að sofa í 7-9 klukkustundir.

„Í svefni er líkaminn að endurnýja sig, gera við sig og stilla til. Ef ekki er sofið á þeim tíma sem líkaminn reiknar með að sé nótt, þá nær hann ekki að klára sína vinnu. Við það geta mörg kerfi í líkamanum sýnt álagsmerki. Það sem við sjáum fljótt er að adrenalín eykst, sækni í orkuríkan mat, þirringur og áreksstrar verða í daglegu lífi, svo eitthvað sé nefnt,“ segir Tryggvi.

Guðrún og Tryggvi draga saman nokkur góð atriði hér fyrir neðan sem foreldrar geta stuðst við til að halda barni sínu í góðri rútínu.

Matarvenjur barna

Uppeldi barna er mikil áskorun fyrir alla sem að því verkefni koma og er um margt að hugsa í því samhengi. Það er mikilvægt að horfa á sem flesta þætti í þeirri víðleitni að hjálpa börnum að þroskast og eldast með eðlilegum hætti og verða að fullorðnum einstaklingum. Við vitum mætavel að ýmsar venjur foreldraanna smitast yfir á börnin, sama gildir um skoðanir og skoðanaskipti á heimili þar sem börnin hlusta. Allajafna líta þau upp til foreldra sinna og taka þá upp bæði ósítið sem og góðar venjur bæði meðvitað og ómeðvitað.

Eitt af því sem er mjög áhugavert að skoða eru matarvenjur barna, hver hefur ekki heyrt frasann „kláraðu nú matinn þinn svo þú verðir stór og sterk/ur“? Það er auðvitað góð og gild regla að skammta sér höflega á diskinn og reyna að leifa ekki, hið minnsta hérlendis. Víða erlendis er það merki um að þú hafir ekki fengið magafylli ef diskurinn er tómur. Þannig er það merki um vandan gestgjafa svo dæmi sé tekið.

Almennt má segja að börn hafi ekki sömu reynslu og fullorðnir og geti illa skilið á milli reynsluheima þeirra svo sem við getum. Börn fela ekki tilfinningar sínar og láta í ljós óánægju eða ánægju beint við viðkomandi líkt og þau gera ef þeim finnst matur vöndur eða ólystugur. Það verður þá ærin kúnst að fá þau til að sporðrenna því sem ekki stendur áhugi til. Gildir þá einu hversu hollt og gott það er sem um ræðir.

Eitt af lykilatriðum varðandi það að þróa með börnum góðar venjur er að

Munum að börn borða þegar þau eru svöng, við þurfum að stýra að einhverju leyti millimálum svo það sé til staðar áhugi á mat á matmálmáttima. Magn skiptir máli og magafylli barna segir til sín, ekki þvinga mat ofan í þau að ástæðulausu.

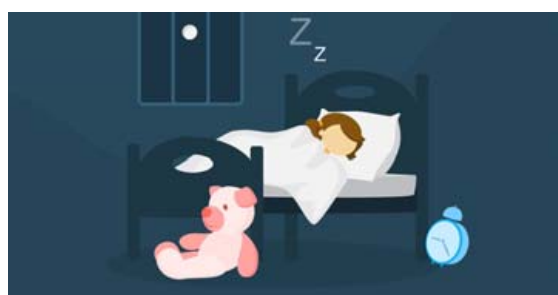
Teitur Guðmundsson læknir

vera fyrirmynd þeirra. Þar kemur að því að fæðuval átti að vera fjölbreytt og hollt, sértu í vafa eru fjölmargar leiðir til þess að átta sig á því hvað er skynsamlegt í því efni. Kurteisi og almennir borðsiðir eru hluti af þessu sama, en sérstaklega skiptir máli að gefa sér tíma til að njóta matarins og samverunnar með börnunum á matmálmáttima. Kvöldmatur þar sem fjölskyldan kemur saman er mikilvægur hluti dagsins og þá ekki síður að leyfa börnunum eða hvetja þau öllu heldur til þátttöku í matarundirbúningi og eldamennsku.

Það getur verið áhugavert að leyfa börnum eftir því sem þau eldast að taka þátt í innkaupum og nota þá tækifæri til að benda á hollari úrræði, fjölbreytileika matvæla og ekki síst að þau fái einhverja tilfinningu fyrir kostnaði þó það sé líklega síst mikilvægt af þessum atriðum sem ég taldi upp.

Börn þróa með sér góðar venjur sé þeim leiðbeint um þær, hins vegar eru börn einnig talsvert þrjú á stundum og ef það er of mikill þrýstingur eða spenna í kringum mat og hvað skal borða þá getur myndast talsvert togstreita á heimili sem aftur leiðir til vanlíðunar og spennu. Slíkt ástand getur ekki leitt til neins nema frekari vandræða almennt og getur verið mikilvægt að leita allra leiða til að bæta úr með aðstoð ef þurfa þykir.

Munum að börn borða þegar þau eru svöng, við þurfum að stýra að einhverju leyti millimálum svo það sé til staðar áhugi á mat á matmálmáttima. Magn skiptir máli og magafylli barna segir til sín, ekki þvinga mat ofan í þau að ástæðulausu. Traust og góð samskipti og velliðan í tengslum við mat og samveru tengda innþöku hans eru líklega lykilatriði í velliðan.



Góð ráð fyrir foreldra sem stuðla að rútínu barna og ungmenna

■ Morgunmatur sé alltaf í föstum skorðum



■ Holl fæða er gulls igildi

■ Passa að barnið sé ávallt vel nært fyrir svefninn



■ Ekki neyta orku-drykkja eða sætinda seinni part dags



■ Draga úr skjáttíma og enginn skjáttími 2 klst. fyrir svefn



Vísbandingar um svefnskort

- Lystarleysi eða mikið hungur
- Orkuleysi
- Einbeitingarskortur
- Höfuðverkur
- Tilfinningalegt ójafnvægi

Dæmi um fina rútínu fyrir svefninn

- Tannbursta
- Fara á salernið
- Lesa bók
- Syngja eitt lag
- Faðmlag frá foreldrum
- Slókkva ljósin



Alþjóðlegar ráðleggingar mæla með að ungmenni sofi að lágmarki 8 klukkustundir á sólarhring. Samkvæmt niðurstöðu rannsóknar sem birtist fyrr á árinu þar sem skoðað var hvort reykvísk ungmenni fengu nægan svefn og hreyfingu en niðurstöður benda til þess að einungis fimmtungur 10. bekkinga nái ráðlögðum svefni.

ESTÉE LAUDER

**ESTÉE LAUDER DAGAR
1. - 7. NÓVEMBER**

**15% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM
ESTÉE LAUDER VÖRUM**



**ÞESSI GLÆSILEGI KAUPAUKI ÁSAMT
FALLEGRI SNYRTIBUDDU FYLGIR* EF
KEYPTAR ERU ESTÉE LAUDER VÖRUR
FYRIR 7.900 KR EÐA MEIRA**

**á meðan birgðir endast
Estée Lauder fæst í Skeif, Kringlu, Akureyri, Smáralind og Garðabæ*

HAGKAUP *Meira
svona
alla daga*

MIÐNÆTUROPNUN

SKUGGALEGA GÓÐ TILBOÐ OG STEMNING



ÓPIÐ TIL 24 Í KVÖLD



20%
afsláttur af
völdum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af öllum
aukahlutum fyrir síma



25%
afsláttur af verði
allra vörutegunda



15%
afsláttur af
öllum skóm



1.290 KR.
sneið af franskri
súkkulaðiköku og
kaffibolli



25%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
flestum vörum



1.990 KR.
Tandoori Masala kjúklingsalat.
Teriaki kjúklingur með
hrisgrjónum og hvítlauksbrauði.



25%
afsláttur af öllum
fartölvutöskum



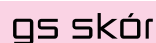
20%
afsláttur af
öllum vörum



2 FYRIR 1
af Moscow Mule



20%
afsláttur af
öllum vörum



20%
afsláttur af
öllum vörum



TAXFREE
af snyrtivöru,
leikföngum og öllum
F&F fatnaði



20%-50%
afsláttur af
öllum vörum



1.550 KR.
Stór bátur af matseðli
og gos að eigin vali

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.

TILBOÐIN GILDA Í ALLAN DAG

OPIÐ TIL 24 Í KVÖLD

JACK & JONES®

20%

afsláttur af öllum vörum



Jens

20%

afsláttur af öllum sílfurskartgripum

JÓN & ÓSKAR

20%

afsláttur af öllum vörum nema 10% afsláttur af trúlofunarhringum

KARAKTER
KONUR

20%

afsláttur af öllum vörum

Kaupfélagið

20%

afsláttur af skóm og tös্কum



Legóbúðin

20%

afsláttur af öllum vörum



20%

afsláttur af öllum vörum

LINDEX

20%

afsláttur af öllum vörum



SMÁRALIND

AFMÆLISVEISLA

15%

afsláttur af öllum vörum og ótal frábær tilboð

local

20%

afsláttur af öllum réttum. Gildir ekki með öðrum tilboðum eða afsláttum



25%
afsláttur af snyrti- og húðvörum
20%
afsláttur af sokkabuxum

MAC

20%

afsláttur af öllum vörum nema Viva Glam og jólalínunni

meba

20%

afsláttur af öllum vörum

MODUS
hár og snyrtistofa

25%

afsláttur af öllum vörum í verslun

name it®

20%

afsláttur af öllum vörum



2.090 KR.
170 g. Boston Celtic double cheese hamborgari með frönskum og sósu

Optical Studio

20%

afsláttur af öllum vörum

PANDORA™

20%

afsláttur af öllum vörum
30% afsláttur af armbandi ef keypt er kúla

panduro
draumaverslun föndrarans

25%

afsláttur af öllum vörum

Þórhann Eymundsson

20%

vildarafsláttur af öllum vörum auk annarra tilboða



HAPPY HOUR

50% afsláttur af bjór og léttvíni

PLUSMINUS OPTIC

20%

afsláttur af öllum vörum

SKUGGALEGA GÓÐ TILBOÐ Í ALLAN DAG

SELECTED
FEMME / HOMME

20%
afsláttur af
öllum vörum

serrano
FRESH • HAPPY • MEX

1.499 KR.
BBQ Burrito
eða BBQ Quesadilla
og Kristall

● ● ●
● ● ●
S I X

3 FYRIR 2
af öllum vörum

Síminn

20%
afsláttur af öllum
GSM aukahlutum

SKECHERS

20%
afsláttur af öllum skóm
ásamt fleiri tilboðum

skórnir **pínir**

20%
afsláttur af
öllum skóm

SPRINGFIELD

20%
afsláttur af
öllum vörum

STEINAR WAAGE
SKÓVERSLUN

20%
afsláttur af
öllum skóm



TE & KAFFI

20%
afsláttur af Kinto
ferðamálum, uni-mug
tebollum og tekatli

ÚTILÍF

20%
afsláttur af
öllum vörum

VERO MODA

20%
afsláttur af
öllum vörum

VILA
CLOTHES

20%
afsláttur af
öllum vörum

women'secret
PRETTY COMFORTABLE & SEXY

20%
afsláttur af
öllum vörum

World Class
ICELAND

20%
afsláttur af FACE BODY HOME
vörulínunni og Whey próteini
(500 g) á meðan birgðir endast

XO
FUN • FAST • FUSION

30%
afsláttur af
Túrmerik Smash
hamborgara

FRÁBÆR DAGSKRÁ FRÁ KL. 17

Líf og fjör fyrir alla fjölskylduna með frábærum
skemmtiatriðum, kandíflossi og óvæntum uppákomum.

Ronja ræningjadóttir skemmtir kl. 18, áritar og býður upp á myndatöku.

Birgir Steinn tekur lagið kl. 20 og hinn eini sanni Jón Jónson kl. 22.

Einstök tilboð sem gilda í allan dag, spennandi kynningar
og sælkerasmakk um allt hús.

SJÁÐU ALLT UM DAGSKRÁNA Á SMARALIND.IS



Sigríður Soffía með yngri drenginn sinn, Marius Elí, í versluninni Blómkolli á Lokastíg. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Teikningarnar urðu að skemmtilegu ævintýri

Sigríður Soffía opnaði nýlega verslun þar sem myndir hennar prýða fallegar vörur. Verslunin varð að veruleika eftir að vörur hennar urðu vinsælar. Blómkollur flýttir sér hægt og leggur kapp á gæði fram yfir magn og ótal vörulínur.

Ég mála og teikna aðallega þegar ég finn fyrir kvíða og óróleika, en þá þykir mér gott að hverfa inn í „zone-ið“. Ég á tvö börn en ég elska að teikna þegar tími gefst og þá mestmegnis mandölar. Einhvern veginn hefur þetta alltaf verið mín leið til aukinnar slökunar og þættir liðanar,“ segir Sigríður Soffía Hafliðadóttir, söngkona, kórstjóri og hönnuður Blómkolls.

Sigríður Soffía opnaði litla verslun á dögnum í kringum vörur sína en þar má finna tvær vörulínur eftir Sigríði Soffíu, annars vegar rúmföt fyrir ungbörn og fulloröna og einnig handklæði sem koma í tveimur stærðum og þremur litum.

„Ég hafði lengi vel séð myndirnar mínar fyrir mér á fallegum vörum. Hugmyndin að rúmfatalinunni kom í hreiðurgerðinni fyrir komu frumburðarins, vorið 2016. Þá ákvað ég að láta drauminn verða að veruleika

og setti af stað, ásamt mági mínum og meðeiganda, Ragnari, söfnun inn á Karolina Fund. Hún gekk vonum framur og ég náði markmiði mínu,“ segir Sigríður.

Þannig hófst ævintýrið og vegna vaxandi eftirspurnar létu Sigríður Soffía og Ragnar til skara skriða og útbjuggu nýja sendingu með nýjum rúmfatastærðum og þættu handklæðum í vörurvalið.

„Áður en ég vissi af var ég komin með rúmföt og handklæði upp um alla veggja heima hjá mér og heima hjá tengdamömmu minni svo það var ekkert annað í stöðunni en að finna mér sæta vinnustofu miðsvæðis þar sem ég gæti líka selt vörurnar mínar.“

Blómkollsbúð er til húsa að Lokastíg 13, eða á horni Baldurgötu og Lokastígs. Til að byrja með verður opið alla miðvikudags- og fimmtudagsmorgna frá 10.30-13.00.

„Ég ákvað að hafa umbúðirnar fyrir rúmfötin endurnýtanlegar og

sníðganga allt plast. Einnig legg ég upp úr því að vörurnar hafi umhverfisvæna gæðavottun. Við tókum út framleiðslufyrirtækin sem fengu topp einkunn og við reynum að skilja eftir eins litíð kolefnisfótspor og mögulegt er. Rúmfötin hafa engin gerviefni og eru úr 100% 400 þræða bómullarsatíni og handklæðin eru unnin úr þéttari 100% tyrkneskri bómull,“ segir Sigríður Soffía.



gunnthorunn@frettabladid.is



Handklæðin koma í þremur litum. MYND/EVA SCHRAM



Fallegar myndir eftir Sigríði Soffíu prýða sængurfötin. MYND/ALLAN SIGURDSSON



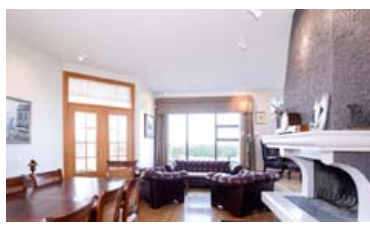
Sængurfötin eru litrík og falleg og í þeim eru engin gerviefni. MYND/ANNA KRISTÍN ÖSKARS-DÓTTIR



Handklæðin eru unnin úr þéttari 100% tyrkneskri bómull.

Fasteign vikunnar

úr Fasteignablaði Fréttablaðsins



Miðskógar 2, fallett einbýli á einni hæð á Álfanesi með sjávarútsýni og einnig með innbyggðum tvöföldum bílskúr, samtals 274,5 fermetrar, er til sölu. Einn eigandi frá upphafi. Húsið er teiknað af Kjartani Sveinssyni og byggt árið 1990. Gólfefni eru parket og flisar. Stór sólpallur með rafmagnspotti og fallegum garði. Bílskúrin er rúmgöður og fullbúinn. Rúmgott þvottaherbergi þar sem er innrétting og skápar og hurð út í garð. Baðherbergi inn af þvottaherberginu með sturtuáðstöðu. Þrjú rúmgöð barnaherbergi og stórt hjónaherbergi eru í svefnalnu.



Veldu sterkan lífeyrissjóð

og hlúðu að þínum farvegi

**BESTA
LANGTÍMAÁVÖXTUN
2018***

Með því að greiða í traustan lífeyrissjóð leggur þú grunn að þinni framtíð.

SL lífeyrissjóður hefur náð einstökum árangri í langtímaávöxtun og fékk hann nýverið verðlaun hjá óháðum matsaðila fyrir hæstu ávöxtun sameignarsjóðs á 20 ára tímabili.*

SL er sjálfstæður lífeyrissjóður og starfar ekki í tengslum við stéttarfélag. Sjóðurinn er opinn öllum launþegum og sjálfstætt starfandi einstaklingum.

*Samkvæmt úttekt Verdicta

 **SL lífeyrissjóður**

Borgartún 29 · 105 Reykjavík · Sími 510 7400 · www.sl.is

TILVERAN

Ný forysta kjörin á þingi ASÍ

Mikil endurnýjun varð á forystu Alþýðusambands Íslands í kosningum sem fram fóru á þingi sambandsins í síðustu viku. Drífa Snædal var kjörin nýr forseti ASÍ með afgerandi meirihluta atkvæða og varð hún þar með fyrsta konan sem er kjörin í embættið í 102 ára sögu sambandsins.

Nýir fulltrúar tóku jafnframt við varaforsetaembættum ASÍ en Vilhjálmur Birgisson var kosinn 1. varaforseti og Kristján Þórður Snæbjarnarson var sjálfkjörinn 2. varaforseti.

Drífa sagði þegar hún ávarpaði þingið að verkefni vetrarins yrðu þung en það ylti á atvinnurekendum og stjórnvöldum hvort stefndi í átök eða ekki. „Þær kröfur sem landsambönd verkafólks og verslunarmanna hafa kynnt eru sanngjarnar en við eigum eftir að sjá hversu sanngjörn þau eru sem sitja hinum megin við borðið,“ sagði hún.

Útlit fyrir snögga kólnun

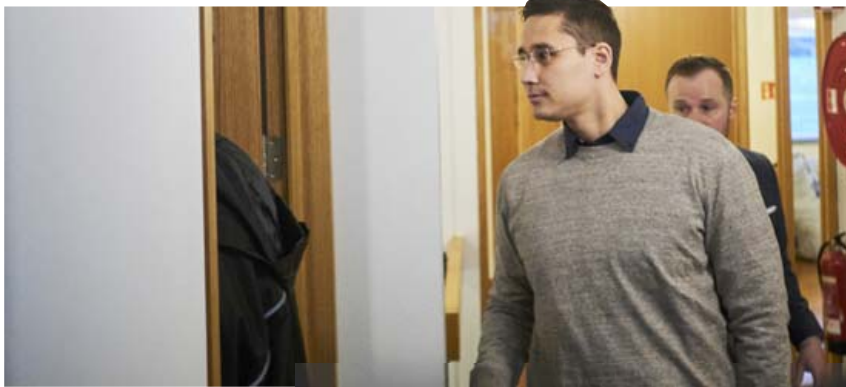
Dökkar horfur eru teiknaður upp í nýrri hagspá greiningardeildar Arion banka sem birt var í byrjun vikunnar. Eftir sterkan fyrri árshegningu segja greinendur bankans að útlit sé fyrir að hagkerfið sé að snöggekólna. Reikna þeir

1,3%

hagvöxtur verður á næsta ári samkvæmt spá greiningardeildar Arion banka.

með því að hratt hægi á hagvexti og að hann verði aðeins 1,3 prósent á næsta ári borið saman við 3,6 prósent í fyrra.

Er það mat greiningardeildarinnar að óvissan í efnahagslífinu hafi aukist undanfarið sem hafi endurspeglast í snarþri gengisveikingu, stigandi verðbólguvæntingum og aukinni svartsýni. „Miðað við hvernig efnahagshorfurnar hafa verið að þróast myndi ég segja að óvissan hafi aukist og áhættan sé meiri niður á við heldur en hún hefur verið áður,“ sagði Erna Björg Sværisdóttir, sérfræðingur í greiningardeild Arion banka.



Telur mikinn vafa leika á sekt

Aðalmeðferð í máli ríkisins gegn Thomasi Møller Olsen lauk í Landsrétti á mánudag eftir tólf tíma réttarhöld. Ákærvaldið krafðist þess að nítján ára fangelsisdómur Thomasar úr héraði fyrir morðið á Birnu Brjánsdóttur og fíkniefna-smýgl yrði staðfestur en verjandi ákærða fór fram á sýknu eða frávisun frá dómi en að öðrum kosti að dæmt yrði fyrir hlutdeild í manndræpsmálinu.

Thomas Møller Olsen, sem var dæmdur fyrir morðið á Birnu Brjánsdóttur í héraði, hélt sig við fyrri framburð um að skipsfélagi hans hefði líklega orðið Birnu að bana.

Við aðalmeðferðina lagði verjandinn höfuðáherslu á að draga fram ýmis vafamál um sekt ákærða og byggja undir framburð hans um að skipsfélagi hans hefði verið einn í bilnum með Birnu nóttina sem hún lést. „Það er í besta falli mjög ólíklegt að atvik hafi verið með þeim hætti sem ákærvaldið heldur fram,“ sagði verjandinn, Björgvin Jónsson.

Dómarráðgjafi hafa nú tæpar fjórar vikur til stefnu til þess að gera upp hug sinn.

Íslendingar sigursælir

Íslendingar voru sigursælir á verðlaunahátíð Norðurlandaráðs í Ósló á þriðjudagskvöld og hlutu verðlaun í tveimur flokkum af fimm, fyrir bestu bók og bestu kvikmynd. Auður Ava Ólafsdóttir hlaut bókmenntaverðlaun ráðsins fyrir skáldsöguna Ór og í flokki kvikmynda varð Kona fer í stríð fyrir valinu. Ólafur Egilsson samdi handrit myndarinnar og Benedikt Erlingsson leikstjórnari henni.

En þetta er í annað sinn sem sáðarnefndi hlýtur verðlaunin fyrir bæði leikstjórn og handrit.

Dönnnefndin sagði verk Auðar Óvu einkennast af „út-smognum hómur og leiftrandi fjöru tungumáli“ og tók fram um kvikmyndina að hún væri „leiftrandi skemmtileg í meðferð sinni á háþólitisku við-fangsefni svo og einkalífi 48 ára gamallar konu sem er hin óvænta hasarhetja myndarinnar“.



Vikan

Nýkjörin forysta ASÍ, dökk hagspá greinenda, aðalmeðferð í máli Thomasar Møller Olsen og verðlaun Íslendinga á hátíð Norðurlandaráðs voru á meðal þess sem Fréttablaðið fjallaði um í vikunni.



Fólkið á götunni

Ætlar þú á Iceland Airwaves hátíðina?

Ég er almennt ekkert sérstaklega hrifin af klónun, hún hræðir mig að einhverju leyti.

Álfrún Pálsdóttir

Árni Hrafn Kristmundsson
Auðvitað. Ég er yfirleitt minna heima við vikuna yfir Airwaves og margt skemmtilegt á hátíðinni í ár. Tjaldbúðir á Lækjartorgi? Væri það eitthvað?



Melkorka Sigríður Magnúsdóttir
Að sjálfsögðu! Ég ætla meira að segja að gerast svo frókk að spila á Airwaves á fimmtudagskvöldi með Milkywhale og mun því eyða vikunni í andlegan undirbúning og almennt pepp fyrir tónleikana.



Hvað finnst þér um klónun dýra?

Birgir Jónsson
Ég held að við ættum að nýta tækni og vísindi til þess að bæta og auka lífsgæði okkar eins mikið og mögulegt er. Éf fólk vill klóna gæludýr og það er hægt að gera það án þess að það skaði dýrin þá finnst mér það hið besta mál. Við munum nýta þessa tækni mun meira í framtíðinni og það er ekki langt í að við byrjum að rækta líffæri eða hreinlega klóna manneskjur. Þekking til að gera slíkt hlýtur að koma frá svona starfsemi og mér finnst að við ættum ekki að láta siðfræði og skoðanir samfélagsins á hverjum tíma hefta vísindalega framþróun of mikið. Meiri notkun stofnfruma í heilbrigðisgeiranum væri til dæmis búin að bjarga heilmörgum mannlífum ef við værum ekki að blanda siðfræði og trúarskoðunum í málið.



Álfrún Pálsdóttir
Ég er almennt ekkert sérstaklega hrifin af klónun, hún hræðir mig að einhverju leyti. Þó að ég hafi skilning á djúpum tengslum fólks við dýr sin þá er þetta fullmikið inngrip í gang náttúrunnar fyrir minn smekk. Við lifum og deyjum, og það er gangur lífins. Þetta er síðferðislegt álitamál að mínu mati, hvar við ætlum að draga línuna í þessum efnun. Að því sögðu er það ekki mitt að skipta mér af því í hvað fólk eyðir sínum peningum.



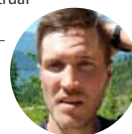
Magnús Leifsson
Já – ég hef nánast undantekningarlaust farið. Alltaf góður andi.



Edda Konráðsdóttir
Já, ég ætla.



Franz Friðriksson
Mér finnst það frábært, mig langar í eintak af Sámi.



DEWALT Á HEIMA HJÁ SINDRA

HÖRKUTÓL Á TILBOÐI OPIÐ ALLA VIKUNA TIL 18:00

TILBOÐ

HLEÐSLUSETT 6 VÉLAR 18V

18v sett í þremur töskum
Settið inniheldur:
Fjölnota sög
Hjólsög
Slípirokk
Borvél
SDS + Borvél
Skrúfvél
Hleðslutæki
3x Rafhlöður 18v 5 Ah

vnr 94DCK654P3T

162.000 m/vsk

Fullt verð 197.894



TILBOÐ

LASER TVEGGJA LÍNU

nákvæmni allt að $\pm 0,3$ mm/m.
Sjáanleiki innandyrna: 10 m

vnr 94DW08BK

32.000 m/vsk

Fullt verð 41.900



TILBOÐ

HLEÐSLUBORVÉL 18V

Tvær 18v 1.5Ah rafhlöður
60 Nm hersla
Tveggja gíra
13 mm patróna
T-STAK taska

vnr 94DCC790S2

32.850 m/vsk

Fullt verð 40.061



TILBOÐ

SLÍPIROKKUR 1500W

vnr 94DWE560

23.387 m/vsk

Fullt verð 30.687



TILBOÐ

GEIRUNGSSÖG

vnr 94DWS774

53.381 m/vsk

Fullt verð 59.807



TILBOÐ

STINGSÖG 18V

Afi: 400W
Þyngd: 3,1kg
Hraði: 0-3000 sl/mín.
Flýtilsun á blaði
Slaglengd: 26mm

vnr 94DCS331N

29.377 m/vsk

Fullt verð 36.721



TILBOÐ

HÖGGBORVÉL SDS+ 18V

Rafhlöðugerð: 18v
Höggþungi: 2,6J
Mesta borun í steypu: 26mm
Kemur í tösku.
Kemur án rafhláðna og hleðslutæki.

vnr 94DCH133NT

35.387 m/vsk

Fullt verð 42.437



Tilboð gilda frá 29. október - 2. nóvember eða á meðan birgðir endast

www.sindri.is / sími 575 0000

Skútuvogi 1 - Reykjavík | Viðarhöfða 6 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

SINDRI

Mjúk lending



Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Engum dylst að tekið er að hægja verulega á hagkerfinu. Gangi spár eftir verður áfram vöxtur, en þó minni en við höfum séð undanfarin ár. Hér er þrátt fyrir það lítið sem ekkert atvinnuleysi, opinber skuldsetning lítil, aðrar undirstöður traustar og að langflestu leyti gott að búa. Nú liggur fyrir sameiginlegt verkefni okkar allra að ná þokkalega mjúki lendingu eftir fordæmalaust hagvaxtar-skeið. Það er hægt.

Slikt getur auðvitað reynst flókið, sérstaklega ef rætt er um breytur á borð við gjaldmiðil sem sveiflast eins og lauf í vindi og viðkvæma ferðaþjónustu, sem er fyrir löngu orðin ein grunnstoð hagkerfis okkar. Fjármálastjórnin í landinu er jafnvægislist og stjórn-málamenn og aðilar vinnurmarkaðarins, beggja vegna borðsins, þurfa að taka þá staðreynd alvarlega. Það gera langflestar.

Í umræðunni síðustu daga hefur verið dregin upp dökk mynd af stöðunni. Líkt og greint var frá á forsiðu þessa blaðs í gær eru veitingamenn ugðandi og óttast að annars blómlegur veitingageiri hér á landi standi frammi fyrir miklum áskorunum. Veitinga-menn segjast ekki geta borðið meiri launahækkanir líkt og farið er fram á í komandi kjaraviðræðum, en hækkanir ófaglerða starfsmanna á veitingahúsum gætu numið allt að 150 prósentum ef fallist verður á kröfur Starfsgræinasambandsins. Það þarf ekki veitingamann til að sjá að slíkar kröfur eru með öllu óraunhæfar. Dóminoáhrifin yrðu þau að verð á veitingastöðum hækkar, stöðunum fækkar og starfsfólk um leið. Þetta dæmi er hægt að heimfæra á lang-flestar greinar atvinnulífsins hér á landi.

Það er því þreytandi þegar örfáir forsvarsmenn stærstu verkalyðsfélaganna stiga fram á vigvöllinn og láta eins og allir atvinnurekendur greiði sér ofurlaun og himinháa bónusa. Slíkt er ekki merki um þroskaða umræðu. Langstærstur hluti atvinnurekenda í landinu er heiðarlegt fólk, sem vill gera vel við sitt starfsfólk og gerir sér vonir um það eitt að reksturinn standi undir sér. Þetta eru fyrirtæki sem skapa flest störf og mestan hagvöxtinn.

Til þess að hækka hér lágmarkslaun, sem mesta þörfin er á, væri skynsamlega útspil ríkisstjórn- innar að lækka skatta og hækka skattleysismörk. Slíkt myndi skila raunverulegum ábata til fólksins í landinu. Fólk fengi meira fyrir launatékkann.

Umræða um ofurlaun og himinháa bónusa á rétt á sér. En það er ekki skynsamlegur útgangspunktur að ætla sér að taka dæmi af örfäum fyrirtækjum sem sýna ekki gott fordæmi. „Verkalyðsfélagin koma vopnuð á vigvöllinn og ætla sér að koma með heilðar- lausn á markaðinn. Dæmin sem þau taka eiga hins vegar bara við handfylli af fyrirtækjum sem þau vilja síða til en stráfella alla hina í leiðinni,“ sagði Sigmar Vilhjálmsson veitingamaður í frétt blaðsins í gær.

Við höfum sem samfélag alla burði til að ná hér jafnvægi eftir göðærisskeið. Förm ekki að klúðra því. Lendingin getur orðið mjúk.



Það er ekki skynsamlegur útgangspunktur að ætla sér að taka dæmi af örfäum fyrirtækjum sem sýna ekki gott fordæmi.

Halldór



Frá degi til dags

Verkur í Miðflokksrótinni
Nokkur kurr er í því sem kalla má harðasta kjarna Miðflokksins, vöskustu fótgöngulíðum for- mannsins Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar sem fylgdu honum úr Framsóknarflokknum út í óvissuna. Örvum glatt flotta- fólkio hafði fengið sig fullsatt af véldröðum sem löngum hafa þótt loða við Framsókn, kenndum við hnifa, jafnvel heilu settin af slíkum borðbúnaði. Þetta fólk telur sig nú finna kunnulegan fnyk úr Framsóknarfjósinu og list ekki á blikuna. Taugar þeirra þöndust nýlega við ráðningu Fjólu Hrundar Björnsdóttur og Írisar Kristínu Ottarsdóttur til trúnaðarstarfa fyrir þingflokkinn.

Blikar á gamla hnifa
Fjóla Hrund hefur lengi starfað innan Framsóknarflokksins og var varþingmaður 2013-2016. Gunnar Bragi Sveinsson er sagður hafa verið einvaldur í ráðningarferlinu og hann hafi tekið þær fram yfir fólk úr herræði Sigmundar Davíðs sem einnig falaðist eftir stöðum starfsmanns þingflokksins og aðstoðarmanns þingflokksins. Gunnar Bragi þykir vera orðinn full frekur til fjörsins og þarna hafi hann styrkt stöðu sína enn frekar með því að loka á þá sem hann telur ógna sér. Bragðið af Framsóknarráðbruggi situr enn í mörgum sem óttast hið versta. Flokksráðsfundurinn á Hótel KEA um helgina gæti því orðið fjögurur.

thorarin@frettabladid.is

Veiklynd verkalyðsforysta



Bolli Héðinsson
hagfræðingur

Kröfur verkalyðsforystunnar fyrir komandi kjarasamninga eru ódum að taka á sig mynd. Kröfurarnar snúa jafnt að vinnuveitendum sem og ríkisvaldinu um aukna skattheimtu. Eitt verkur þó furðu, að verkalyðsforystan treystir sér ekki til að krefjast þeirra fjármuna sem umbjóðendur þeirra eiga nú þegar og vinnuveitendur færa sér í nyt. Hér er auðvitað att við fiskinn í sjónum, veiðigjaldið sem þjóðinni ber fyrir gagnýntu auðlindarinnar en stjórnvöld láta nú af hendi til útgerðarmanna gegn malamyndagjalldi. Þrátt fyrir bryna þörf fyrir aukin framlög ríkisins til húsnaðismála, bætur almannatrygginga o.fl. þá ætla verkalyðsforystan samt ekki að krefjast innköllunar aflaheimilda þannig að hægt væri að bjóða hluta þeirra út á hverju ári svo hámarksverð skili sér til hinna mörgu verkefna ríkissjóðs.

Hvað veldur þessu veiklyndi verkalyðsforystunnar skal ósagt látið en vitað er að útgerðarmenn eru margir hverjir óvandir að meðulum þegar kemur að því að þjóðin krefji þá um sanngjarnt gjald fyrir afnot fiski- miðanna. Þannig er þekkt að sjómenn eru hraktir úr skiprúmi ef þeir leyfa sér að andæfa útgerðunum. Sjómenn vita hvað til þeirra fríðar heyrir vilji þeir halda sínu plássí. Sjávarútvegsfyrirtæki hóta að leggja niður fiskvinnslu í heilu byggðarlögunum verði ekki farið að vilja þeirra. Þess er kraftaf út starfsmenn þjónustufyrirtækja sjávarútvegsins skuli reknir verði þeir uppvísir að því að vera á móti núverandi fyrirkomulagi á úthlutun aflaheimilda. Dæmi um þennan yfirgang útgerðanna er auðvelt að finna, yfirgang sem á ekki að líast, sem heldur þjóðfélaginu í heljargreipum og hvetur til alvar- legrar þöggunar í lýðræðissamfélagi.

Verkalyðshreyfingin hefur þann valkost að taka forystuna í þessu máli með því að krefja ríkisvaldið um innheimtu ásettannleg veiðigjalds, samhlíða öðrum kröfum hreyfingarinnar á hendur ríkisvaldinu, eða láta sem ekkert sé. Kverkatat útgerðanna eitt og sér sýnir hversu brýnt er að ráðast í breytt fyrirkomulag við úthlutun aflaheimilda sem skilðu útgerðunum tæpum 50 milljörðum á ári frá 2011 meðan aðeins rúm 7 milljarðar skiluðu sér í ríkissjóð.



Eitt verkur þó furðu, að verkalyðsforystan treystir sér ekki til að krefjast þeirra fjármuna sem umbjóð- endur þeirra eiga nú þegar og vinnuveit- endur færa sér í nyt.

100 FULLVELDI ÍSLANDS

Vaki þjóð.
Ævi og störf Þorsteins Valdimarssonar, skálds

DAGSKRÁ Í SALNUM
Kópavogi, 3. nóvember kl. 15:00

Fjallað verður um sögu og flutt verk Þorsteins Valdimarssonar, skálds sem fæddist á fullveldisárinu 1918.

Afskriftir með leynd

Í DAG



Þorvaldur Gylfason

Reykjavík – Bankamál heimsins eru enn í ólestri þótt tíu ár séu nú liðin frá því að Bandaríkin og mörg Evrópulönd fengu hrollvekjandi áminningu um alvarlegar brotalamir í bankarekstri.

Uppspretta vandans 2008 var hömluleysi sem fékk menn til að vanrækja og jafnvel rífa niður þær varnir sem reistar höfðu verið til hagsbóta fyrir almenning í heims-kreppunni 1929-1939. Að visu tókst með naumindum að girða fyrir nýja heimskreppu 2008 með þeim ráðum sem fundin voru upp í kreppunni miklu. Eigi að síður leiddu bankahremmingarnar 2008 af sér djúpa efnahagslæðgð sem öllum þjóðum öðrum en Grikkjum hefur nú tekizt að rífa sig upp úr við illan leik. Tjónið var mikið. Milljónir manna misstu vinnuna, heimili sín og sparifé. Bankastjórnendur mókuðu flestir krókinn. Margir reyndir bankamenn eiga von á öðrum skelli innan tíðar.

Þótt betur færi að endingu en á horfðist í upphafi gerðu stjórnmálavöld hvar eina reginskyssu. Þau reistu skjaldborg um banka án þess að setja bankastjórnendum stólinn fyrir dyrnar, skipta þeim út, fangelsa þá og sekta sem brutu lög eins og gert var í Japan í fjármálakreppunni þar 1992-1997.

Tölurnar eru svolitíð á reiki eftir því hvernig brot bankastjórnendna eru skilgreind. Financial Times greindi nýlega frá því að 47 bankastjórnendur hafi fengið fangelsisdóma fyrir brot tengd fjár-

málakreppunni, þar af 25 á Íslandi, 11 á Spáni og sjö á Írlandi. Engum sögum fer af sektum, eignaupptöku eða eftirlaunasviptingu líka og gert var í Japan. Margir bankastjórnendur hafa því væntanlega horfið vonglaðir til misvel fenginna auðæva sinna að lokinni afþálanun.

Svik samábyrgðarinnar

Bankamál á Íslandi hafa verið í ólestri svo lengi sem elztu menn muna. Um þetta vitna ýmsar skráðar heimildir frá fyrri tíð en einkum þó áþendi þögnin um það sem vitad var. Vert er að rífa upp einu sinni enn ummæli Péturs Benediktssonar, síðar bankastjóra Landsbanka Íslands 1956-1969, um Landsbankann og Útvegsbankann í bréfi til Bjarna bróður hans, síðar forsætisráðherra, 12. marz 1954. Þar segir Pétur: „Fer ekki að koma að því, að tímabært sé að breyta þeim báðum í fangelsi og hleypa engum út, nema hann geti með skýrum rökum fært sönnur á sakleysi sitt?“ Bjarni svarar 22. marz: „Hætt er við að enn séu ekki öll kurl komin til grafar um þá fjármálaóreiðu og hreina glæpastarfsemi, sem nú tíðkast í landinu ... Er þó það, sem þegar er vitad, ærið nóg. Bersýnilegt er, að þjóðlífið er sjúkt. Kemur það ekki einungis fram í svikumum sjálfum, heldur einnig því, að raunverulega „indignation“ er hvergi að finna hjá ráðandi mönnum, persónuleg vild eða óvild og stjórnmálhagsmunir ráða öllu, á báða bóga, um hver afstaða er tekin. Slíkt fær ekki staðizt til lengdar. Dagar linkindarinnar og svika samábyrgðarinnar hljóta að fara að stytta.“ Um daginn blandaði forsætisráðherra sér í málið og sagðist ekki vera „hlýnt þeirri afstöðu að smætta kerfislægan vanda í einstök síðferðileg álitamál sem eru afleiðing aukinnar einstaklingshyggju og einstaklingsvæðingar stjórnmálanna.“



Leynilegar afskriftir bjóða hættunni heim. Bankaleynd var aldrei ætlað að auðvelda bankarán innan frá. Til að girða fyrir misnotkun og efla traust þarf að birta upplýsingar um afskriftir og önnur bankamál sem fólkíð í landinu varðar um.

Misnotkun bankaleyndar

Stóru bankarnir þrir voru í reyndinni flokksbankar, tveir þeirra jafnvel fram yfir einkavæðingu 1998-2003 og a.m.k. annar þeirra alveg fram að hruni. Stjórnmálamaður og flokkar mis-

notuðu bankana miskunnarlaust frá fyrstu tíð til að hygla sér og sínum, ýmist með sjálfvirkum lánveitingum eða afskriftum sem haldid var leyndum fyrir almenningi. Gömlu ríkisbankarnir voru að heita má sjálfafgreiðslustofnanir handa forgangsatvinnuvegunum og öðrum velunnurum. Útvegsbankinn var á endanum keyrður út á yztu nóf 1985, en það ár tapaði bankinn meira en 80% af eigin fé sínu á viðskiptum við eitt fyrirtæki og sátu virðingarmenn Sjálfstæðisflokksins báðum megin við borðið. Var einum þeirra svo seldur Landsbankinn nokkrum árum síðar og var sá banki þá einnig keyrður í kaf og bankakerfíð allt eins og það lagði sig 2008.

Alþingi samþykkti eftir dúk og disk 7. nóvember 2012 að láta rannsaka einkavæðingu bankanna. Aðeins einn þingmaður Sjálfstæðisflokksins greiddi ályktuninni atkvæði sitt, dr. Pétur H. Blöndal sem nú er látinn, og

enginn þingmaður Framsóknarflokksins. Þingið hefur ekki enn látið þessa rannsókn fara fram og hefur með því móti tryggt að meintar sakir í tengslum við einkavæðinguna eru fyrndar. Með líku lagi hafa sumar meintar sakir bankastjórnenda og annarra fyrir og eftir hrún ekki sett rannsókn og hafa verið látnar fyrntar, þar á meðal vísbendingar um innherjaviðskipti í miðju hruni. Innherjaviðskipti eru saknæm vegna þeirrar mismununar sem í þeim felst. Grunur leikur einnig á mismunum við afskriftir bankanna eftir hrún þar eð afskriftum er haldið leyndum með vafasamri skírskotun til bankaleyndar.

Leynilegar afskriftir bjóða hættunni heim. Bankaleynd var aldrei ætlað að auðvelda bankarán innan frá. Til að girða fyrir misnotkun og efla traust þarf að birta upplýsingar um afskriftir og önnur bankamál sem fólkíð í landinu varðar um.



HLUTHAFAFUNDUR Í MAREL HF.

Boðað er til hluthafafundar í Marel hf. í höfuðstöðvum félagsins að Austurhrauni 9, 210 Garðabæ, fimmtudaginn 22. nóvember nk., kl. 16:00.

Dagskrá:

- Tillaga um lækun hlutafjár. – Lækun á eigin hlutum félagsins vegna undirbúnings mögulegrar tvíhliða skráningar félagsins, til hagsbóta fyrir hluthafa.
- Tillaga um heimild til stjórnar félagsins til þess að setja upp formlega endurkaupaáætlun.
- Önnur mál, löglega borin fram.

Fundarstörf munu fara fram á ensku.

Hluthafar eiga rétt á að fá ákveðið mál tekið til meðferðar á hluthafafundi og skal kröfu þar um fylgja rökstuðningur eða drög að ályktun til stjórnar. Til þess að tillögur frá hluthöfum sem leggja á fyrir á fundinum verði teknar þar til umræðu, verður að skila þeim til stjórnar félagsins eigi síðar en tíu dögum fyrir fundinn, þ.e. fyrir kl. 16:00 mánudaginn 12. nóvember. Hafi hluthafar krafist þess að tiltekið mál eða ályktun verði tekin fyrir, verða endanleg dagskrá og tillögur uppfærðar á vefsvæði félagsins eigi síðar en þremur dögum fyrir hluthafafundinn.

Á vef félagsins marel.com/hluthafafundur er að finna allar frekari upplýsingar í tengslum við hluthafafundinn, þar með talið frekari upplýsingar um rétt hluthafa til að fá mál sett á dagskrá hluthafafundar og leggja fram ályktunartillögur fyrir fundinn, drög að dagskrá fundarins, tillögur stjórnar félagsins, umboðsform, leiðbeiningar um bréflaga kosningu, auk upplýsinga um skjöl sem lögð verða fyrir fundinn.

Ekki er gert ráð fyrir að atkvæðagreiðslur á hluthafafundinum verði skriflegar nema einhver fundarmanna krefjist þess eða fundarstjóri úrskurði um annað. Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Óski hluthafi eftir að taka fyrirfram þátt í atkvæðagreiðslu bréflaga eru atkvæðaseðlar aðgengilegir á framangreindri vefsíðu hluthafafundarins ásamt nánari upplýsingum um framkvæmd bréflagra atkvæðagreiðslu. Atkvæði þurfa að berast á skrifstofu félagsins að Austurhrauni 9, 210 Garðabæ fyrir kl. 15:30 á fundardag 22. nóvember.

Endanleg dagskrá fundarins og tillögur verða aðgengilegar hluthöfum sjö dögum fyrir fundinn á framangreindum vef félagsins sem og á skrifstofu félagsins.

Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafund fyrir sína hönd. Umboðsmenn hluthafa skulu framvísa skriflegum umboðum við inngang. Atkvæðaseðlar og önnur gögn verða aðgengileg á fundarstað frá kl. 15:30.

Stjórn Marel hf.

ADVANCING FOOD PROCESSING

Getur ÞÚ verið símalaus í einn dag?



Erna Reynisdóttir framkvæmdastjóri Barnaheilla – Save the Children á Íslandi



Tilgangur með deginum er að vekja fólk til umhugsunar um simanotkun og áhrif hennar á tengslamyndun í fjölskyldum.

Það er ekkert launungarmál að mörg erum við orðin háð simnum okkar, bæði til vinnu og til afþreyingar. Eg er engin undantekning á því. Mér hættir til að heyra ekki þegar við mig er talað og sjá ekki það sem í kringum mig er. Og á hverjum bitnar það? Jú, nánustu fjölskyldumeðlimum og hundinum sem berst um athygli við þetta litla tæki sem ég stari á tímunum saman.

En þegar nánasta fjölskylda samanstandur af börnum? Jafnvel kornabörnum? Gæti verið að símarnir séu farnir að hafa áhrif á tengslamyndun foreldra og barna? Um það hafa verið gerðar rannsóknir og svarið er já. Því miður. Og það er grafalvarlegt mál því eins og við öll vitum þá þurfa börn meira en mat, fót og nýja blejju. Þau þurfa umhyggju, athygli, augnsamband og snertingu til að ná að broskast tilfinningalega og félagslega.

Eru þá snjallsimar verkfæri skráttans, skaðvaldar alls og ögn við samfélagið? Nei, það vil ég ekki meina. Enda þótt simar og öppin í þeim geti verið tímabjofar þá geta

þeir líka verið tímasparandi og létt okkur lífið á morgun hátt. Við þurfum bara að vera meðvituð um að við stjórnum þessum tækjum en þau ekki okkur.

Barnaheill standa í annað sinn fyrir símalausum sunnudegi núna á sunnudaginn 4. nóvember. Tilgangur með deginum er að vekja fólk til umhugsunar um simanotkun og áhrif hennar á tengslamyndun í fjölskyldum. Dagurinn getur líka verið ágætis byrjun á að breyta hegðun og taka frá tíma, hvort sem það er sunnudagur eða ekki, til að vera í raun til staðar fyrir sig og sína. Við hjá Barnaheillum fengum töluverð viðbrögð við þessu framtaki okkar í fyrri og markverðust þótti okkur viðbrögð barnanna. Þau tjáðu sig um að þau væru virkilega ánægð með daginn og sögðust vilja hafa hann oftár. Það segir okkur full-orðna fólkinu ýmislegt.

Taktu þátt í símalausum sunnudegi og njóttu samveru með fjölskyldu og vinum.

Skráning er á barnaheill.is/simalaus-sunnudagur.

HITUM UPP FYRIR JÓLIN

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI



XBOX ONE

1TB pakki með Forza Horizon 4 leiknum

49.990



PS4 SLIM

1TB HDR útgáfa með FIFA 19 Ultimate leiknum

54.990



SWITCH

Nintendo Switch í öllum litum!

54.990



NES MINI HD

Með 30 vinsælum leikjum

11.990



SNES MINI HD

Með 20 flottum leikjum

16.990



MEGADRIVE HD

Með 85 leikjum, Sonic ofl.

16.990



C64 MINI HD

Með 64 leikjum, Monty Mole

16.990



ATARI GOLD HD

Með 120 leikjum, Pitfall ofl.

19.990



TÖLVUTEK



Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

ÚRVALIÐ ER

Í TÖLVUTEK ER EITT MESTA ÚRVAL

THONET & VANDER



5 LITIR

Bluetooth



FRÁBÆRT TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR
16.990

2 LITIR

Bluetooth



Bluetooth

T&V FREI

Þráðlaus 16W RMS ferðahátalari með 2" bassa, svarhnapp fyrir símtöl og 8 tíma rafhlöðu

9.990

5 glæsilegir litir og höggvarin taska

T&V VERTRAG

Glæsilegt 46W RMS þráðlaust hljóðkerfi með tveim kröftugum 4" bassakeilum

14.990

Ný öflugri útgáfa með BT4.1 þráðlausri tækni

T&V HOCH

Einstakir þráðlausir hátalarar sem bera af í hljóm og útliti með þráðlausa fjarstýringu

29.990

70W RMS og öflugar 5.25" Aramid Fiber bassakeilur



VATNSHELT
9.990

ÖLLUM NOKIA FYLGIR FRÁ NOVA*
50GB - Snapp
Ótakmörkuð
símtöl og SMS

* 50GB gagnamagn. Endalaust Snapp á Íslandi. Ótakmörkuð símtöl og SMS á Íslandi og í Evrópu.

NOKIA WONLEX

Rollei

NOKIA 1 SNJALLSÍMI

Með tvær HDR myndavélar á kynningartilboði í september

16.990

GPS KRAKKAÚR

GPS snjallúr með 1,22" LED snertiskjá og SOS takka

6.990

7" MYNDARAMMI

Stílhreinn digital myndarammi með USB tengi og kortalesara

7.990

<p>Lenovo</p> <p>IDEAPAD V110 Fislett með öflugu AC þráðlausu neti</p> <p>39.990</p> <p>80TF0032MX</p>	<p>Lenovo</p> <p>10" LENOVO IT TAB Frábær 10" spjaldtölva frá Lenovo</p> <p>19.990</p> <p>ZA1U0083SE</p>	<p>Lenovo</p> <p>7" LENOVO IT TAB 3 Létt og nett 7" spjaldtölva frá Lenovo</p> <p>11.990</p> <p>710F-ZA0R</p>	<p>kobo</p> <p>6" LESTÖLVA Kobo Aura lestölva, snertiskjár og WIFI</p> <p>24.990</p> <p>N236-KU-BK-K-EP</p>	<p>Trust</p> <p>LIMA BAKPOKI Hágæða 16" fartölvubakpoki</p> <p>6.990</p> <p>LIMA</p>
---	---	--	--	---

LÍFIÐ

FIMTUDAGUR 1. NÓVEMBER 2018

Tíska



Ýr Jóhannsdóttir textíl-hönnuður hefur um nokkurra ára skeið endurnýtt gamlar peysur með nýjum þrjónuðum og útsaumuðum skreytingum. ➔4



Í dag milli fjögur og sjö verða veitingar á boðstólum, glaðningur með keyptum gersemum og jólalinurnar frá helstu merkjunum kynntar í bak og fyrir.

Vinkonukvöld hjá Hrafnhildi

Allar helstu jólalinurnar eru komnar í hús og verslunin Hjá Hrafnhildi býður konur velkomnar í verslunina að Engjateigi 5 milli 16 og 19 í dag til að kynna sér úrvalið og kíkja á hausttískuna í leiðinni, jafnvel velja jólagjöfina í ár. ➔2

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is
fjallar um fólk, tísku,
menningu, heilsu
og margt fleira.





Jólaínan frá BITTE KAI RAND er ein sú allra glæsilegasta þar sem silki, sléttflauel og palliuttur leika lykilhlutverk.



Danska merkið MOS MOSH nýtur mikilla vinsælda um þessar mundir. Fatnaðurinn er elegant og vandaður en ávallt með töffaralegu yfirbragði. Gull, brons, satín og flauel eru lýsandi fyrir jólaínanuna frá Mos Mosh í ár.



Pasmínur úr ull, kasmír og silki er eitthvað sem allar konur elska.



Ása Björk Antoniusdóttir, eigandi verslunarinnar, hlakkar til að taka á móti gestum í dömubóð í versluninni í dag.
MYND/ERNIR

Verslunin Hjá Hrafnhildi á Engjateigi 5 hefur gengið í gegn um umtalsverðar breytingar á síðasta ári. „Við stækkuðum upp á aðra hæð og úr varð ein stærsta kvenfataverslun landsins með yfir 600 fermetra verslunarrými. Á sama tíma var öll verslunin endurinnréttuð á glæsilegan máta,“ segir Ása Björk Antoniusdóttir, eigandi verslunarinnar. „Við erum þekkt fyrir að bjóða upp á fjölbreytt úrval af vönduðum þýskum fatnaði og höfum við verið að bæta við dönskum merkjum á undanförmum árum við góðar undirtektir. Nú þegar allar helstu jólaínanur eru komnar í hús langar okkur að bjóða ykkur hjartanlega velkomin að líta á úrvalið.“ Ása Björk lofar notalegri stemmingu með léttum veitingum og kynningum. „Við ætlum til dæmis að kynna nýjustu sparilínurnar frá BITTE KAI RAND, MOS MOSH og PBO. Jólaínan frá BITTE KAI RAND er ein sú allra glæsilegasta þar sem silki, sléttflauel og palliuttur leika lykilhlutverk. Glæðingur fylgir öllum kaupum á meðan birgðir endast.“ Hún segir hausttiskuna fágæða og að jarðarlitir séu mikið í tisku. „Það er svo gaman hvað tiskan er að breytast mikið og skemmtilegt að sjá hvað konurnar eru tilbúnar í eitthvað nýtt,“ segir hún. „Segja má að köflóttar dragtir og stakir jakkar séu heitasta trendið. Brúnir og gylltir tónar eru áberandi og má segja að grænt sé tiskuliturinn í ár. Sparilínurnar einkennast af mykt og þokka, velúr, silki, satíni og tjullu.“

Vinsælustu jólagjafirnar í ár
„Við spáum því að náttföt og kósi

heimafatnaður verði vinsælasta jólagjöfin í ár,“ segir Ása Björk. „Við munum kynna dásamlegan heimafatnað úr vískós sem er einstaklega mjúkur og lipur. Hann er svo notalegur að maður fer helst ekki úr honum aftur! Þekkjum við það ekki allar að koma heim úr vinnunni og fara beint í eitthvað þægilegt?“ spyr Ása Björk og eflaust taka margar undir það. Hún nefnir einnig að eiginmennirnir gætu orðið vinsælir ef þeir gæfu fallega ullarkápu. „Í ár erum við með einstaklega fallegt úrval af kápum úr ull, kasmír eða alpaka í ýmsum litum.“ Þá bendir hún á að ítölsku leðurskórinn frá Nero Giardini hafi einnig verið vinsæl og nytsamleg jólagjöf.

Smávörurnar sigildar

Ása Björk segir smávörurnar einnig alltaf vinsælar í þakkann. „Undanfarnar vikur höfum við verið að taka inn spennandi úrval af fylgihlutum frá Unmade Copenhagen. Þetta eru treflar, tösukur, hattar, sokkar og fleira skemmtilegt sem gleður augað. Þá eru pasmínur úr ull, kasmír og silki eitthvað sem allar konur elska.“ Starsfólk verslunarinnar Hjá Hrafnhildi er þauvalt að hjálpa viðskiptavinum að velja girnilegar gjafir í jólapakkann. „Öllum jólagjöfum er einnig þakkað í fallegar gjafaðskjur og afhentar tilbúnar undir jólatréð,“ segir Ása Björk brosandí og hlakkar til að taka á móti gestum klukkan fjögur í dag.



Þýsku náttfötin vinsælu voru að detta í hús. Í fyrra fengu færri en vildu og því gott að vera snemma á ferðinni.

Frá sama þýska merki var að berast dásamlegur heimafatnaður úr vískós sem er einstaklega mjúkur og lipur. Hann er svo notalegur að maður fer helst ekki úr honum aftur!



Öllum jólagjöfum sem keyptar eru Hjá Hrafnhildi er þakkað inn og þær afhentar tilbúnar undir tréð.



SPORT



Opnar verslun á Íslandi

PLAY.



24% opnunarafsláttur og frábær opnunartilboð

Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á 

Gefur gömlum peysum líf

Yr Jóhannsdóttir textilhönnuður hefur um nokkurra ára skeið endurnýtt gamlar peysur með nýjum þrjónuðum og útsaumuðum skreytingum. Peysurnar hafa vakið nokkra athygli.

Starri Freyr

Jónsson

starri@frettabladid.is



Textilhönnuðurinn Yr Jóhannsdóttir hefur undanfarin ár endurnýtt gamlar peysur með eftirtektarverðum hætti en þar skreytir hún notaðar peysur sem hún hefur keypt á ýmsum stöðum með nýjum þrjónuðum og útsaumuðum skreytingum. „Áður en ég byrjaði á þessu verkefni hafði ég verið að þrjóna peysur frá grunnni, bæði í höndunum og á þrjónavél. Það var frekar seinlegt ferli og ég áttaði mig á að fólk var ekki endilega að sækjast eftir grunninum að peysu heldur eftir skreytingunum á þeim svo ég fór að skreyta peysur sem ég kaupði notaðar. Það er líka meira en nóg til af peysum í heiminum svo mér fannst það góð þrjón á þessum peysutíraunum að gefa gömlum peysum nýtt líf. Verkefnið hefur svo líka þróast út í að fólk kemur með gamla peysu sem það á og ég skreyti og lífga upp á.“

Góðar viðtökur

Hún segir viðtökurnar hafa verið góðar. „Peysurnar hafa verið til sýnis á Hönnunarmars og endurvinnsluhönnunarsýningunni Endalaust í Duushúsum í Reykjanesbæ. Svo hafa þær verið til sölu í hönnunarbúðinni Akkúrat og ég hef tekið þær á ýmsa markaði fyrir jól eins og í Minor coworking, Ekki-sens og selt á netinu. Þetta verkefni hefur verið hliðarvinna hjá mér í þrjú ár en ég vona að ég hafi tíma á næstunni til að skreyta nokkrar nýjar fyrir jólin.“

Undanfarin ár hefur Yr verið í námi, fyrst lærði hún textilhönnun í Myndlistarskóla Reykjavíkur og næst í Glasgow School of Art þar sem hún útskrifaðist í fyrria með BA-gráðu. „Eftir útskrift hef ég verið í ýmsum verkefnum. Fyrst vann ég með fjöllistahópnum mínum CGFC að leikverkinu „Headliner“ sem við syndum á ýmsum afskekktum stöðum á Íslandi, í Svíþjóð, Færeyjum og Finnlandi. Ég var einn af skipuleggjendum og þátttakendum sýningar Textilfélags Íslands á Hönnunarmars, þátttakandi í skosk-íslenska samstarfsverkefni SHifted, gerði búninga fyrir nýja uppsetningu á ævintýraóperunni Sónótu og hef svo verið að vinna



Hallveig Kristin og Arnar Geir klæðast tveimur af fyrstu peysunum sem Yr skreytti þar sem Adidas og Nike skarta mynd á gömlum þrjónuðum peysum.



Nýjasta peysan heitir Sleikur og er hluti af syrpu af sleikpeysum sem Yr er að vinna í fyrir jólin.

áfram með verkefni Yrurari sem er hönnunarkerfið mitt.“

Spennandi verkefni

Um þessar mundir dvelur Yr í listamannaíbúðum við þrjón textilverkefnisins þættir sem hún vinnur út frá lokaverkefni sínu í Glasgow. „Því held ég að mestu til í Býskalandi og á Skagaströnd þessa dagana. Svo fer ég með verkefnið út til New York í febrúar þar sem

vinnan verður sett upp í innsetningu í glugga Textile Arts Center á Manhattan. Þar vinn ég verkefnið áfram og kynni fyrir gestum miðstöðvarinnar. Svo er ég mjög spennnt fyrir nýja sviðsverkinu Kartöflur sem er í þrjónunum hjá fjöllistahópnum mínum CGFC og verður frumsýnt næsta sumar.“

Sjá nánari á www.yrurari.com.



Hér er Yr klædd í peysu og buxur sem hún skreytti fyrir sjálfa sig síðasta sumar. Markmiðið var fyrst og fremst að fá meiri söl í sumarið. MYND/GUNNLOD JÓNA



Litfögur sleikpeysa sem vekur athygli.



Skrímslapeysurnar eru hálfgerðar einkennispeysur Yrurari.

Opinn fundur um hagkvæmt húsnæði í Ráðhúsi Reykjavíkur

- Kynning á 500 hagkvæmum íbúðum fyrir ungt fólk og fyrstu kaupendur á lóðum sem Reykjavíkurborg útvegar.
- Dagur B. Eggertsson borgarstjóri kynnr verkefnið
- Valdir samstarfsaðilar kynna frumhugmyndir að hagkvæmu húsnæði.



Föstudaginn 2. nóvember kl. 8:30

Léttur morgunverður

Öll velkomin!



LANCÔME
PARIS



THE SERUM THAT MAKES
YOUR FUTURE BRIGHTER.

ADVANCED GÉNIFIQUE
YOUTH ACTIVATING SERUM • EINKALEYFI TIL 2029

LANCÔME KYNNING

Í LYFJUM & HEILSU KRINGLU

FIMMTUDAG TIL SUNNUDAGS, 1. – 4. NÓV.



20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM LANCÔME VÖRUM

Glæsilegur kaupauki þegar þú kaupir Lancôme vörur fyrir 8.900 kr eða meira á meðan birgðir endast.

SERUM DROPAR: LANCÔME „MUST HAVE“

Grunnurinn að fegurð húðar sem allar konur ættu að eiga. Dropar sem vinna á 10 einkennum öldrunar húðarinnar. Þeir draga úr línum og hrukkum, húðin verður fylltari, þéttari og jafnari ásamt því að öðlast meiri ljóma. Húðin verður sjáanlega unglegri á aðeins 8 dögum. 14 ára rannsóknir, einkaleyfi á formúlunni til 2029.



NÝTT: GÉNIFIQUE YEUX LIGHT PEARL EYE SERUM MASK

Fyrsti augnmaskinn frá Lancôme. Maskinn er kælandi og eftir aðeins 10 mín. notkun verður augnsvæðið ferskara, hvíldara, rakanærðara, með meiri ljóma og sjáanlega unglegra. Púðar með maskanum eru settir undir augun. Eftir 10 mínútur eru þeir fjarlægðir og því sem eftir er af formúlunni er nuddað létt inn í húðina umhverfis augun. Maskinn er notaður 2 sinnum í vikur eða eftir þörfum sem ljómaskot. Hentar öllum, einnig viðkvæmum augum og fyrir þá sem nota linsur.



GÉNIFIQUE HYDROGEL MELTING MASKI

Nýjasta trendið. Við viljum ekki bíða með að árangur komi í ljós: Þú hefur maskann á í 10, 20 eða 30 mín og hann gefur samstundis ljóma, fyllingu og mýkt. Maskinn inniheldur góðgerlaþrennu og sama magn af Bifi dus Extracti og er í einu glasi af Génifique Serum 30 ml.



SMART FÖT,
FYRIR SMART KONUR

My Style tiskuhús

Stærðir 38-52

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464



Gervifeldur er í aðalhlutverki hjá breska tiskumerkinu Shrimps. Hér sýna fyrirsætur vörur Shrimps á tiskuvíkunni í London 2017. Stofnandi merkisins segir erfitt að færa rök fyrir notkun á alvöru feldi. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

Feldurinn fellur

Það verður sífellt óvinsælla að nota alvöru feld í fatnað og tiskuhúsin eru öll að hætta notkun hans. Framleiðsla á feldi er bæði mengandi og grimmdarleg, en það er mikill vöxtur í framleiðslu á gervifeldi, sem er þó ekki gallalaus.

Oddur Freyr
Porsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Undanfarið hefur andstaða við notkun á dýrafeldi í fatnað aukist verulega. Tiskuvikan í London varð nýlega fyrsta alþjóðlega tiskuvikan til að banna dýrafeld og fyrr á árinu bannaði Los Angeles-borg bæði framleiðslu og sölu á feldi innan borgarmarkanna, en það er stærsta bandaríska borgin sem hefur sett slíkt bann. BBC fjallaði nýlega um þessar breytingar á tiskumarkaðnum.

Hvert tiskuhúsið á fætur öðru er að losa sig við dýrafeld. Stór og áhrifamikil merki eins og Burberry, Gucci, Michael Kors, Tom Ford, John Galiano, Maison Margiela, Jimmy Choo og Versace hafa öll sagt skilið við dýrafeld á síðustu tveimur árum og Stella McCartney hefur verið öflugur málsvari gervifelds allt frá byrjun. Sama þróun sést hjá mörgum minni framleiðendum og heilðsólum.

Mikill vöxtur í framleiðslu á gervifeldi

Það eru ýmsar ástæður fyrir því að tiskan er að snúa baki við dýrafeldi. Neytendur ætlast í síauknum mæli til þess að merki sýni samfélagslega ábyrgð og leggi áherslu á bæði sjálfbærni og velferð dýra og notkun gervifelds í staðinn fyrir dýrafeld er hluti af þeim tíðaranda. Auk þess er fólk farið að sjá dýrafeld sem tákn um sjálfselsku sem færst vilja tengja sig við. Svo hafa svona stefnubreytingar hjá stóru tiskuhúsunum keðjuverkandi áhrif.

Fyrir vikið hefur orðið mikill vöxtur í framleiðslu á gervifeldi og alls kyns vörumerki sem bjóða upp á vandaðar og glæsilegar vörur þar sem gervifeldur er notaður hafa sprottið upp og vaxið hratt.

Hannah Weiland, stofnandi gervifeldsmerkisins Shrimps, segir að feldurinn sé svo mjúkur og vörurnar séu svo vandaðar að það sé erfitt að færa rök fyrir notkun á alvöru feldi.

Grimmd og mengun

Feldframleiðsla er ekki fálægur bransi. Ýmsar heimildarmyndir og



Stella McCartney kallar framleiðslu á dýrafeldi síðlausa, grimmdarlega og ósiðmenntaða og segir að þessi iðnaður nýti sér dauðann.



Gestur á tiskuvíkunni í París í mars var í þessum glæsilega gervifelds-frakka frá Stella McCartney.

alls kyns fréttatvöngur hefur leitt í ljós hryllinginn sem dýr á slíkum búum þurfa að upplifa. Stella McCartney kallar slíka framleiðslu síðlausa, grimmdarlega og ósiðmenntaða og segir að þessi iðnaður nýti sér dauðann. Það eru ekki ýkjur. Stór hluti af dýrafeldinum sem er á markaði kemur frá búum þar sem velferð dýra skiptir engu máli. Þar að auki fylgir iðnaðinum mikill mengun.

En gervifeldur er ekki gallalaus. Þó að hann kosti engin líf og framleiðsla hans valdi ekki þjónungum er meirihlutinn framleiddur úr gerviefnum sem menga, bæði í framleiðslu og þegar hann er þvegin. Hann brotnar heldur ekki niður náttúrulega. Engu að síður eru til ýmsar rannsóknir sem sýna fram á að framleiðsla á náttúrulegum feldi sé mun skaðlegri fyrir umhverfið en framleiðsla á gervifeldi.

Nýjar aðferðir í þróun

Fremstu framleiðendur gervifelds í heimi eru líka að gera sitt besta til að minnka umhverfisáhrif framleiðslu sinnar, þannig að þeir sem hafa áhyggjur af umhverfisáhrifum gervifelds fá fljótlega fleiri kosti.

Framúr stefnulegustu aðferðirnar ganga út á að nota líftækni til að skapa aðra kosti á rannsóknarstofu og Íslendingur að nafni Ingvar Helgason hjá bandaríska fyrirtækinu VitroLabs er að vinna í því að rækta feld út frá stofnfrumum. Aðrir eru að þróa trefjar sem innihalda 40% plöntuafurðir til að minnka þörfina fyrir mengandi efni í framleiðslu gervifelds. Svo eru enn aðrir sem eru að leita öruggra leiða til að endurvinnna gervifeld. Það er því ekki endilega nauðsynlegt að nota mengandi efni til að búa til gervifeld og ýmsar nýjar aðferðir eru í þróun.



GUERLAIN KYNNING Í SIGURBOGANUM 1.-3. NÓVEMBER

Við kynnum til leiks glæsilegt jólaúkk og Mon Guerlain í hátíðarbúningi.

Guerlain-sérfræðingur verður á staðnum og veitir persónulega ráðgjöf.



20%
afsláttur

af öllum vörum frá
Guerlain meðan á
kynningu stendur

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Vegan

FIMMTUDAGUR 1. NÓVEMBER 2018

Kynningar: Innes



Anna Lind hefur stundað jóga í mörg ár og fór í janúar til Tailands að læra að verða jógakennari. Þar hugleiddi hún, stundaði jóga, fræddist og borðaði veganfæði í heilan mánuð. MYND/STEFAN

VEGAN NAMMI
FYRIR ÞIG OG BARNIÐ ÞITT



- GLÚTENFRÍTT
- ÁN GERVIEFNA
- ÁN LAKTÓSA

www.vitta.is

Næ betri tengingu við sjálfa mig

Tæplega 17 ára gömul ákvað Anna Lind Fells að klára úr nammiskápnum sínum einn daginn og byrja á hráfæði þann næsta. Hún hefur nú verið vegan í rúm fjögur ár og heldur úti vefsíðu með uppskriftum og myndum. →2

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Mér var alltaf illt í maganum sem barn, var orkulaus og átti erfitt með að vakna. Ég hafði einhverja hugmynd um að hollt mataræði gæti hjálpað en vissi ekki hvar ég ætti að byrja. Þá fór ég að lesa mér til um hráæði og komst að því að það hefði góð áhrif á meltinguna og ýmsa kvilla," segir Anna Lind sem var alger nammifíkill að eigin sögn. „Einn daginn kláraði ég nammiskápinn minn og næsta dag byrjaði ég á hráæði og hef ekki snúið aftur síðan.“

Foreldrar Önnu Lindar héldu í fyrstu að hún væri í enn einu bindindinu sem myndi ljúka. „En svo fóru þau að hafa áhyggjur af því að ég myndi grennast of mikið eða fá vítamínskort því ég hef alltaf verið grónn. En þegar þau sáu hvað mér gekk vel og hvað mér leið vel ákváðu þau sjálf að breyta sínu mataræði og borða nánast engar dýraafurðir í dag.“

Anna Lind var eingöngu á hráæði í eitt og hálft ár en fór svo smám saman að bæta við hollum elduðum mat á borð við kínóa og bygg. „Ég byrjaði á þessu fæði af heilsufarsástæðum og náði ótrúlegum árangri, magaverkirnar fóru og orkan varð miklu betri. Ég var líka í miklu meiri tengingu við sjálfa mig, líkamlega og andlega. Þegar á leið fór ég líka að skoða vegan hugmyndafræðina sem tengist umhverfisáhrifum og dýravernd og sannfærðist enn frekar um kosti vegan.“

Lærði jógakennarafræði í Tailandi

Þrátt fyrir ungan aldur hefur Anna Lind áorkað ýmsu. Hún er einkaþjálfari og er með fyrirtæki sem heitir Líkami og heilsa þar sem hún býður upp á heilsuráðgjöf, fjarþjálfun og jóga. Hún er með heilsulöfufyrirtæki og vefverslun sem heitir uglanshop.is og er auk þess í fjarnámi í heilsumarkþjálfun við Institute of Integrative Nutrition í New York og mun útskrifast í febrúar.

Anna Lind hefur stundað jóga í fjölmörg ár og hafði lengi langað að gerast jógakennari þegar hún fann jógakennarskóla í Tailandi. „Ég sá að fleiri Íslendingar höfðu sótt þennan skóla og öll umgjörðin í kringum hann heillaði mig," segir Anna Lind sem hélt til Tailsands í janúar ásamt vini sínum. „Við vorum þarna í mánuð og vorum í skólanum tólf tíma á dag, frá sjö á morgnana til sjö á kvöldin. Dagurinn byrjaði á klukkutíma hugleiðslu, síðan fórum við í jóga í tvo tíma, lærðum síðan alls konar fræði eins og jógafræði og anatómíu og fórum síðan aftur í jóga. Alls voru þetta 200 tímar og við lærðum ótrúlega mikið.“ Anna Lind heillaðist af landinu enda dvaldi hún þar í mánuð til viðbótar ásamt kærasta sínum og fjölskyldu.

Jóga, sund og kuldaþjálfun

Anna Lind stundar mikla hreyfingu. Hún æfir og kennir jóga, sækir tíma í movement improvement hjá Primal Iceland og stundar sund og sjósund. „Ég fór á námskeið í kuldaþjálfun og hún heillaði mig um leið. Ég fer alltaf í kalda sturtu þegar ég fer í sturtu. Ég fer í sund nokkrum sinnum í viku og þá alltaf í kalda pottinn. Ég fer allavega í fimm mínútur en mest hef ég verið í 17 mínútur.“

Heitar súpur á vetrardögum
En hvernig er týpískur matseðill hjá henni?

„Ég byrja á að fá mér engiferte eða magnesíum. Síðan fæg ég mér alla morgna grænan orkudrykk með grænkáli, avókadó, myntu-



Anna Lind heldur úti uppskriftasíðu á netinu og á instagram þar sem hún gefur gírnilegar vegan uppskriftir og sýnir myndir af réttum. MYND/STEFAN



laufum og fleira góðgæti. Næst fæg mér ávexti en mangó er í miklu upphaldi. Mér finnst mjög mikilvægt að fá góðan hádegismat en það getur til dæmis verið pottrettur með grænmeti og kínóa, eða salat með kjúklingabaunum og heimagerðu pestói. Eftir hádegismat finnst mér gott að fá mér chia-graut, veganjóгурt með músli eða annan orkudrykk. Í kvöldmat er gott að fá heita súpu yfir vetrartímann eða stóra salatskál með hollu buffi.“

En hver er upphaldsmaturinn?
„Upphaldsmaturinn minn núna er byggpottrettur sem ég bý til sjálf með miklu af grænmeti og baunum.“

Anna Lind segir lítið mál að finna eitthvað sætt þegar þörfin fyrir slíkt bankar uppá og tekur sem dæmi kókoskúlur með döðlum, hrákökur og hráæðisis. Hún er dugleg að elda sjálf og heldur úti uppskriftasíðu á heimasíðu sinni www.likamiogheilsa.is auk þess sem hún er dugleg að birta myndir á Instagram-síðu sinni Anna.lifestyle.coach. Hún gefur hér lesendum þrjár gírnilegar vegan uppskriftir.

Mexíkósk grænmetissúpa

Þessi uppskrift dugar fyrir um það bil 8 manneskjur. Ef þið viljið hafa

hana þynnri þá getið þið bætt við vatni.

1-1½ lítri vatn
1 sætkartaflla (skorin í teninga)
360 g gulrætur (um 1 cm þykkar)
1 stór laukur
4 hvítlauskgeirar
2 blómkaálshaus
400 ml kókosmjólk
1 bolli kínóa
170 g sveppir
½ ferskur rauður chili
720 ml krukka maukaðir tómatar
250 g kjúklingabaunir
4 tsk. karríduft
2 msk. Italian seasoning eða þurrkuð basilíka
Sjávarsalt og svartur pipar eftir þörfum

Skerið sætkartöfluna, gulræturnar, laukinn, blómkaálið, sveppina og chili í litla bita og setjið í stóran pott. Bætið síðan restinni saman við og sjóðið í um það bil 20 mínútur eða þar til kartafllan og gulræturnar eru tilbúnar. Ég nota forsoðnar kjúklingabaunir og skelli þeim í pottinn í lokin.

Auðveldar kókoskúlur

½ dl heslihetur, brotnar
½ dl möndlur, brotnar
14 döðlur
2 msk. glútenlausr hafnar
2 msk. hreint kakóduft



½ tsk. sjávarsalt Kókosmjólk til að velta upp úr

Setjið allt nema döðlurnar í matvinnsluvél og blandið vel. Takið steinana úr döðlunum bætið þeim síðan út í og hrærið þar til deigið festist vel saman. Fjarlægjið deigið úr matvinnsluvélinni og veltið upp úr kókosmjóli. Geymist í kæli.

Grænn súperpeytingur

Ég fæg mér þennan drykk á hverjum morgni.

1 lífrænt epli
3 búnt grænkál eða spinat
Handfylli myntulauf
2 selleristilkur
1 sitróna
4 cm engiferrót
½ avókadó
1 bolli vatn
1 tsk. chlorella eða spirulina (ef þú þorir)
1 msk. maca-duft
1 msk. hörfræolia eða ólifuoila

Blandið öllu saman í góðum blandara, setjið vatnið og sitrónauna fyrst. Njótið með röri!



MYKIND BÆTIEFNALÍÑAN FRÁ GARDEN OF LIFE ER LÍFRÆN,
VEGAN OG LAUS VIÐ ÖLL AUKAEFNI

Þara það besta fyrir þig og Móður jörð!



Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skilaði sér sem best.

Gæði bætiefna skipta öllu máli.

Þau sem eru búin til úr fæðu eins og þessi er líklegra að líkaminn ná að nýta að fullu. Öll línan er 100% vegan og inniheldur því engar dýraafurðir. Meira að segja D3 og B12 vítamínin eru vegan en þessi tvö er oft erfitt að fá vegan í bestu formunum.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Hvort sem þig vantar fjölvítamín, B12, járn, D3 vítamín, steinefni eða C vítamín

Allt lífrænt - allt vegan



„Matarvenjur eru fyrst og fremst venjur og þegar maður hefur búið sér til nýjar venjur er eftirleikurinn auðveldur,“ segir Birkir. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Vegan er spurning um lífsstíl

Birkir Steinn Erlingsson er formaður Vegansamtakanna. Hann segir mikilvægt að fræðast um hvers vegna við ættum að vera vegan. Þegar við vitum af hverju, þá er valið auðvelt, að hans sögn.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Birkir tók við sem formaður Vegansamtakanna í apríl síðastliðnum. Þau voru stofnuð árið 2015 og félagsmenn eru 120 talsins. „Vegansamtökin eru félagskapur þeirra sem forðast að neyta

dýraafurða af síðferðisástandum. Við veitum fræðslu um mikilvægi veganisma og höfum það að markmiði að minnka eftirspurn eftir dýraafurðum. Auk þess styrkjum við fríðsaman aktivisma á Íslandi,“ segir Birkir en á næstunni stendur til að Vegansamtökin og Samtök grænmetisæta sameinist undir heitinu Samtök grænkerá á Íslandi,

eða Vegan Society upp á ensku. „Þann 8. nóvember næstkomandi verður aðalfundur þar sem þessi tilgata verður borin upp. Innan hvorra tveggja samtakanna er góður hljómgrunnur fyrir tillögnum en við höfum unnið að sama málstaðnum í dagóðan tíma og unnið náði saman. Við teljum eðlilega þróun að sameinast undir einn hatt,“ greinir Birkir frá.

Kvikmynd breytti lífsstílnum

Sjálfur hefur Birkir verið vegan síðan 2011. Spurður hvort eitthvað sérstakt hafi orðið til þess að hann ákvað að hætta að neyta dýraafurða segir hann að kvikmyndin Earthlings hafi haft mikil áhrif á þá ákvörðun sína.

„Myndin sýnir hvernig farið er með dýr í verksmiðjuframleiðslu og öllum iðnaði. Eftir að hafa séð hana gat ég ekki réttlætt fyrir sjálfum mér að neyta dýraafurða lengur. Ég var sjálfur veiðimaður og að hluta til alinn upp í sveit. Fyrst ég gat breytt um lífsstíl og orðið vegan, getur hver sem er gert það líka,“ segir Birkir, sem er málari að mennt og starfar við sína iðn sem húsamálari.

Hann segir að það hafi ekki verið sérlega erfið að breyta um lífsstíl. „Það var aðallega fyrst þegar ég var að finna út hvaða fæði hentaði mér best. Matarvenjur eru fyrst og fremst venjur og þegar maður hefur búið sér til nýjar venjur er eftirleikurinn auðveldur.“

Birkir Steinn nefnir að félagslegi þátturinn hafi reynst mesta breytingin fyrir sig og matarboð-

„Ég var sjálfur veiðimaður og að hluta til alinn upp í sveit. Fyrst ég gat breytt um lífsstíl og orðið vegan, getur hver sem er gert það líka.“

unum snarfækkaði fyrst eftir að hann varð vegan. „Það var mesta áskorunin. Allt í einu var ég búinn að taka upp lífsstíl sem gekk á móti öllum hinum. Margir upplifðu það sem ögrun, sem það kannski er því maður er að segja að það sé bókstaflega rangt að borða dýr, og fannst ég vera að dæma þá. Núna hefur þetta jafnað sig og þetta er ekkert mál lengur,“ segir hann.

Bylting á sjö árum

Sennilega hefur aldrei verið auðveldara að vera vegan en í dag, að mati Birkis. „Nær allir vita hvað vegan stendur fyrir. Langflestir veitingastaðir bjóða upp á veganrétti og úrvalið af veganvörum í verslunum hefur aldrei verið betra en nú. Þetta hefur breyst gríðarlega á þessum sjö árum sem ég hef verið vegan. Ég sé mun á þessu með hverri vikunni

sem líður,“ segir Birkir.

Þegar hann er beðinn um að gefa dæmi um hvað hann fær sér t.d. í morgunmat stendur ekki á svári. „Ég fæ mér oft hafragraut með fræjum, ávöxtum og plöntumjólk, t.d. sojamjólk. Þegar ég vil gera virkilega vel við mig í mat fer ég á matsöslustaðinn Veganæs á Gauki á Stöng. Krummi Björgvinsson tónlistarmaður og Linnea Hellström vegankokkur eru saman með þennan stað og bjóða upp á rosa-lega góðan mat sem lætur manni líða vel,“ segir Birkir.

Attu ráð fyrir þá sem hafa áhuga á að verða vegan? „Ég mæli með að afla sér upplýsinga um hvað vegan gengur út á. Hægt er að fá góðar upplýsingar í Facebook hópnum Vegan Island, þar er öllum spurningum svarað fljótt og örugglega. Á heimasíðunni vegansamtokin.is eru líka góða upplýsingar og ráð. Ég mæli líka með að horfa á kvikmyndina Dominion. Hún er ný, frá árinu 2018, og sýnir hvernig farið er með dýr í öllum iðnaði. Við sýndum hana í Bíói Paradis um daginn fyrir fullum sal og áhorfendur voru sammála um að myndin væri átakanleg. Ég get líka bent á www.challenge22.com. Um er að ræða áskorun þar sem þátttakendur prófa að vera vegan í 22 daga og fá frjá aðstoð næringarfræðinga og mentora sem gera færsluna yfir í vegan eins auðveldu og hægt er. Það er mikilvægt að fræðast um hvers vegna við ættum að vera vegan. Þegar við vitum af hverju, þá er valið auðvelt.“



Meira vegan



Vegetarian plus

Grænmetisréttir sem allir njóta

998 kr/pk



Kaja Vegan tertur

Ananas kókos, Súkkulaðimús, Appelsínur & súkkulaði og Súkkulaði & hnetusmjör



Sky Valley

Búðu til þína eigin framandi rétti með bestu sósunum

verð frá 549 kr/stk



Fry's

Stir-Fri Strips, Schnitzels, Nuggets og Burgers

verð frá 639 kr/stk



Yosa haframjólk

Í matargerðina, í kaffið, út á grautinn eða ein og sér

verð frá 269 kr/stk



Nush

Kasjú og möndlu jógúrt

verð frá 299 kr/stk



daiya pizzur

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

1.499 kr/stk



Rapunzel býður upp á mikið úrval af lífrænum og náttúrulegum matvörum. MYND/INNES

Rapunzel – Við elskum lífrænt



Rapunzel hefur verið frumkvöðull í lífrænni framleiðslu síðan 1974 og sama hugmyndafræði hefur haldið sér alla tíð. Fyrirtækið framleiðir 100% lífrænt ræktuð, náttúruleg og ómeðhöndluð matvæli.

Rapunzel fyrirtækið hefur verið frumkvöðull í lífrænni framleiðslu síðan 1974,“ segir Jóhanna Yr Hallgrímsdóttir, markaðsstjóri hjá Innnes. „Við framleiðsluna á Rapunzel er lögð áhersla á að gæði hráefna séu sem mest, en auk þess er velferð allra þeirra sem koma nálægt framleiðslunni í hávegum höfð og tryggt að allir viðskiptahættir séu sanngjarnir.

Rapunzel hóf vegferð sína sem litli fjölskyldufyrirtæki, með eina litla verslun í borginni Augsburg í Þýskalandi, en í dag er Rapunzel alþjóðlegt fyrirtæki með yfir 300 starfsmenn,“ segir Jóhanna. „Sama hugmyndafræði hefur haldið sér í yfir 40 ár með það að markmiði að framleiða lífræn, náttúruleg og ómeðhöndluð matvæli.

Rapunzel leggur mikla áherslu á að stunda sanngjörn viðskipti, sem skilar sér alla leið í framleiðslukeðjunni. Rapunzel kom á fót „Hand in Hand“ styrktarsjóði, en hann felur í sér samþættingu á lífrænt vottuðum vörum og sanngjörnum viðskiptaháttum,“ segir Jóhanna. „Hand in Hand vottun má finna á öllum vörum sem innihalda að



Þetta hrökkkex er bæði einfalt að gera og tilvalið til að gripa sem millimál. MYND/INNES



Jóhanna segir að Rapunzel leggi áherslu á gæði hráefna, velferð þeirra sem koma nálægt framleiðslunni og sanngjarna viðskiptahætti. MYND/EYÞÓR

minnsta kosti 51% hráefni frá HIH samstarfsaðilum Rapunzel.

Í ljósi umræðunnar um loftslagsbreytingar og orsakir og afleiðingar þeirra, þá er um að gera að leggja sitt af mörkum og velja lífrænt og um leið sanngjarna viðskiptahætti þegar þess gefst kostur,“ segir Jóhanna. „Það er ekki einungis gott fyrir umhverfið, heldur er einnig talið gott fyrir heilsuna að neyta lífrænna matvæla, því lífræn ræktun skilar sér í næringarmeiri gæðavörum.

Innnes ehf. er stolt að geta boðið upp á þessar flottu lífrænu vörur frá Rapunzel,“ segir Jóhanna. „Rapunzel býður upp á mikið vörurval. Meðal þess sem fyrirtækið býður upp á eru þurrkaðir ávextir,

hnetur, möndlur, fræ, smurálegg, olíur, sósur og súkkulaði, þannig að það er auðvelt að finna Rapunzel vörur við sitt hæfi.“

Hrökkkex

Hráefni:
100 g Rapunzel fræblanda
100 g heilheiti
100 g Rapunzel hafraflögur
½ tsk. salt
2 tsk. vínsteinslyftiduft
2 dl vatn
2 msk. Rapunzel kókosolía
3-4 msk. Rapunzel fræblanda (til að strá yfir)
2 tsk. gróft sjávarsalt (til að strá yfir)

Aðferð:

Blandið saman þurrefnum. Bræðið kókosolíuna og blandið við vatnið. Það er auðvelt að finna Rapunzel vörur við sitt hæfi.“

Þetta hrökkkex er bæði einfalt að gera og tilvalið til að gripa sem millimál. Svo er bara að leyfa hugmyndafluginu að ráða hvað er sett ofan á, t.d. Rapunzel möndlu-eða hnetusmjör, pestó eða annað álegg.

Þessa uppskrift ásamt fleirum er að finna á heimasíðunni <https://gerumdagningirmilegan.is/>.

B NUS



2,3kg
í kassa

698
kr. 2,3 kg

Robin Klementínur
Spánn, 2,3 kg



359
kr. kg

Paprika
Rauð eða græn, Holland



395
kr. kg

Blómkál og Spergilkál
Holland

NÝ UPPSKERA
frá Frakklandi



279
kr. kg

Rauð eða græn epli
Frakkland

279
kr. kg

Smáeppli
Pink Lady



398
kr. 500 g

Epli Lífraen
Royal Gala, 500 g

Gott fyrir
BAKSTURINN



95
kr. 1 kg

Sykur, 1 kg



95
kr. 1 kg

Hveiti, 1 kg



159
kr. 24 stk.

ES Bökunarpappír
24 arkir



400g

295
kr. 400 g

Bónus Piparkökur
400 g



179
kr. 500 g

Heima Smjörliki
500 g



379
kr. 300 g

Heima Suðusúkkulaði
300 g



1kg

479
kr. 1 kg

Sandhóll Hafframjöl
1 kg

**SAMA VERÐ
UM LAND ALLT**

ÍSLENSKT
gjörð svo vel

Hafframjöl og tröllahafrar

Sunnlensk gæðavara unnin úr bragðmíklum og hægspröttum höfnum af ökrum í Meðallandi sem hafa aldrei verið úðaðir með eiturefnum.



1kg

479
kr. 1 kg

Sandhóll Tröllahafrar
1 kg

STJÖRNU GRIS



598
kr. kg

Stjörnugris Grisabógur
Ferskur, af nýslátruðu

STJÖRNU GRIS



998
kr. kg

Stjörnugris Bayonneskinka
Nýreykt af nýslátruðu, úr læri

ÚR LÆRI



259
kr. 120 g

Bónus Skinka
Silkiskorin, 120 g



895
kr. 500 g

OS Samlokuostur
Í sneiðum, 500 g

STJÖRNU GRIS



398
kr. kg

Stjörnugris Grísaskankar
Ferskir, af nýslátruðu

ALLTAF NÝBAKAÐ



259
kr. 4 stk.

Bónus Kringlur
4 stk.



359
kr. 4 stk.

Bónus Kjallarabollur
Með osti, 4 stk.



349
kr. stk.

Myllan Lífskornabrauð
3 teg., 450 g

BONUS EKKERT BRUÐL

VERTU KLÁR FYRIR VETURINN

ALLUR ER VARINN GÓÐUR



159
kr. stk.

Rúðuskafa



598
kr. pk.

Mannbroddar
2 stk. í pakka



598
kr. 3 stk.

Rykgrímur með carbonfilter
3 stk. í pakka

Bónus kveður plastburðarpokann!

Bónus hættir sölu á
plastburðarpokum
og hefur tekið inn
lífniðurbriótanlega
burðarpoka sem leysa
plastpokana af hólmi.



BÓNUS EKKERT BRUÐL

Fyrir grænkeru - og alla hina

VEITINGASTAÐUR:
Grænmetisbollur með
tómablönduðu grænmeti,
kúskús og spergilkáli

795,-



VEGAN



VEGAN

KAFFIHÚS:
Enchiladas með hýðishrisgrjónum,
nýrnabaunum, grænmeti, chili-sósu
og avókadósósu

695,-

KAFFIHÚS:
Súkkulaðitertusneið

495,-



VEGAN

NÝTT



VEGAN

BAKARÍ:
Smákökudeig með súkkulaðibitum

695,-



BAKARÍ:
Súkkulaðiterta

VEGAN

395,-

NÝTT



VEGAN

UPPSELD!
Væntanleg aftur
12. nóvember

BISTRO:
Grænmetispylsa með rauðkáli,
steiktum lauk og sinnepi

185,-



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:30-20:30 - IKEA.is



Mjólk er góð úr mörgum áttum

Úrvalið af vegan mjólkurstaðgenglum verður sífellt fjölbreyttara enda margir sem af einhverjum ástæðum kjósa að sniðganga kúamjólki. Ýmsar mjólkurtegundir úr plöntum eru fáanlegar og stöðugt bætast við nýjar enda veltir mjólkurstaðgenglaíðnaðurinn milljörðum.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Eitt af því sem fylgir vegan lífsstíl er að finna sér staðgengil fyrir mjólk í kaffið. Sem getur reynst þrautin þyngr þar sem úrvalið er miklu meira og fjölbreyttara en á mjólkurmarkaðnum þar sem kúamjólki hefur löngu rutt annarri spendýramjólk úr vegi.

Eftirspurnin eftir plöntumjólk hefur rúmlega tvöfaldast á heimsvísu síðan 2010 samkvæmt tilkynningu frá markaðsrannsóknafyrirtækinu Innova Market Insights og er veltan talin vera

eitthvað um sextán milljarðar Bandaríkjadala.

Ýmsar plöntur eru nýttar til að búa til mjólkurstaðgengla og hér eru tíu möguleikar á mjólkurlausum latt. Veljið og njótið!

Möndlumjólk er ein vinsælasta mjólkurlausa mjólk og getur brugðið sér í ýmis mjólkurhlutverk enda er hún bragðgóð og passar með kökum og morgunkorni auk þess að vera gómsæt í kaffi. Það er ekki flókið að búa til sína eigin möndlumjólk sem gæti verið góður kostur þar sem stærstur hluti möndlumjólkur á heimsvísu er framleiddur í Kaliforníu þar sem vatn er oft af skornum skammti. Möndlumjólkinn er kalkrík en inni-

heldur hvorki prótein né trefjar svo neinu nemi.

Sojamjólk er sennilega algengasta veganmjólk, hún er full af próteinum og nýtist í allar uppskriftir í stað kúamjólkur. Soja er algengur ofnæmisvaldur og því ástæða til að vera á varðbergi ef vanlíðan eða ofnæmisviðbrögð gera vart við sig.

Hrísmjólk er létt og hressandi og mjög góður valkostur fyrir þá sem þurfa að forðast soja eða hnetur. Hún er hitaainingsnauð og bragðgóð en gefur ekki sömu fyllingu og kúamjólki. Ýmsar uppskriftir því hún er svo eðlislát.

Kasjúhnetumjólk er risandi stjarna á mjólkurstaðgenglahimn-



Möndlumjólk er ein vinsælasta mjólkurlausa mjólk og getur gegnt ýmsum hlutverkum. Þá er einnig einfalt að búa hana til sjálf.



Mjólk úr hörfræjum er bæði trefjarik og góð uppspretta kalks.

SÆTT BLAÐSALAT & KRAFTMIKIÐ KLETTASALAT

Sönn ást



ALLT UM SALATBLÖNDUNA Á HOLLTOGGOTT.IS

Hollt & Gott

inum og af göðu: eins og sojamjólk er hún hnausþykk, bragðgóð og próteinrík. Kasjúhnetumjólk fer ágætlega í flestum uppskriftum en er í dýrara lagi miðað við aðrar tegundir.

Kókosmjólk er mjög þykk og rjómakennnd, hlaðin hollri fitu og fullkomin í eftirrétti og annars staðar þar sem rjóma er þörf. Þú getur meira að segja notað kókosmjólk til að búa til ís! Kókosmjólk er reyndar nokkuð bragðmikil og bragðsins gæti gætt í uppskriftum sem er ágætt að vera meðvituð um.

Hampmjólk er rjómakennnd í sér og troðfull af kalki og fer jafnvel í eftirlæsisréttinum þínum og uppáhaldsmjúklinum. Hampmjólk er frekar þunn og fer betur í aðalrétti en eftirrétti en einnig er hægt að fá sætar gerðir.

Haframjólk er gersneydd mettuðum fitusýrum og inniheldur fimm grömm af próteini í hverjum bolla. Þá er hún hlaðin

trefjum og náttúrulega sæt sem gerir hana að kjörhræfni í kökur og smákökur.

Hörmjólk er rík af ómega-3 fitusýrum sem eru mikilvægur fyrir heilastarfsemina. Hún er líka góð uppspretta kalks en inniheldur ekki prótein. Hörmjólk er að áferð líkari undanrennu en nýmjólk.

Heslihetumjólk fæst bæði venjuleg og með súkkulaðiþragði og er kjörin í drykki og léttu eftirrétti. Það er líka auðvelt að búa hana til. Heslihetumjólk er bragðsterk og afgerandi sem gerir hana frábæra í kaffidrykki.

Baumamjólk hljómar kannski dálítið furðulega en er ansi góð á bragðið auk þess að vera líklegast næringarríkust allra mjólkurstaðgengla. Hún er stútfull af próteini, kalki og ómega-3 fitusýrum og inniheldur færri hitaainingar en kúamjólk.

Byggt á grein af www.chooseveg.com.

Mjólkurkaffi eða latté þarfnast ekki kúamjólkur til að vera gírnlegt, bragðgott og orkugefandi.



FINALLY SOMETHING WORTH PUTTING IN YOUR COFFEE

LET'S STOP
MILKING
THE PLANET



vegan

Líður mun betur í dag

Guðrún Jóna Óskarsdóttir gerðist vegan fyrir nokkrum vikum og finnur strax miklar breytingar. Líkamleg og andleg líðan er mun betri og hún er duglegri að framkvæma ýmsa hluti í daglegu lífi.

Um einn og hálfur mánuður er líðinn síðan Guðrún Jóna Óskarsdóttir kennari ákvað að gerast vegan og segist hún strax finna miklar breytingar á lífi sínu. „Astæðan fyrir því að ég ákvað að fara yfir í vegan mataræði var sú að ég hef verið að glíma við sára verki í vöðvum og liðum. Verkirir voru undarlegir og flökkuðu mikið um líkamann auk þess sem ég hef lengi verið með viðkvæmt stoðkerfi. Einn daginn fór ég í blóðprufu og þá fannst þvagsýra í blóðinu sem auðveldast var að lækna með því að skipta um mataræði í minni tilviki. Hinn kosturinn, að lækna það með bólgueyðandi lyfjum, var ekki í boði fyrir heilsu mína.“

Tök ákvörðun

Hún segist oft hafa velt fyrir sér að taka stóra skrefið en á þessum tímapunkti var komið að því segir hún. „Þarna ákvað ég að taka skrefið til fulls, láta verða af því að breyta um mataræði og gerast vegan. Ég sótti m.a. námskeið hjá Júlíu Magnúsdóttur þar sem ég þurfti að gera breytingar á mataræði mínu og hafði prófað ýmislegt en fannst ekki ert virka fyrir mig. Ég hugsaði með mér að það gæti verið skynsamlegt að taka þátt þar sem mér fannst ég



þurfa einhvern sem væri að leiðbeina mér í gegnum breytingarnar. Ég sé svo sannarlega ekki eftir því.“

Í dag líður Guðrúnu Jónu miklu betur að eigin sögn, eftir að hafa sleppt öllu kjóti og borðað hreina fæðu. „Ég er hætt að borða kjöt, fisk og

glútenfæði. Mataræði mitt í dag samanstendur aðallega af grænmeti, ávöxtum, fræjum og hnetum. Líkamlega líður mér miklu betur og ég er ekki frá því að andlega líðanin sé mun betri. Ég finn hvað ég er duglegri að framkvæma ýmsa hluti, er skipulagðari og er búin að koma

mér í hreyfingu, aðra en golf, sem mér fannst erfitt áður.“

Auðvelt aðgengi

Hún segir ekki óskaplega erfitt að breyta um lífsstíl ef viljinn er til staðar. „Þeim sem vilja prófa vegan lífsstíl ráðlegg ég helst að borða fjöl-

„Líkamlega líður mér miklu betur og ég er ekki frá því að andlega líðanin sé mun betri,“ segir Guðrún Jóna Óskarsdóttir. MYND/ERNIR

„Ég var mest hissa á því hvað það er orðið auðvelt að finna nauðsynleg hráefni. Það er mikið úrval í mörgum matvörubúðum.“

Guðrún Jóna Óskarsdóttir

breytt og passa upp á að fá prótein, fitu og kolvetni úr öllum máltíðum. Einnig þarf að passa upp á að fá örugglega nauðsynleg bætiefni úr fæðunni.“

Og það er svo sannarlega lítið mál að elda hollar og góðar máltíðir þegar maður er vegan á Íslandi segir Guðrún Jóna enda hefur úrvalið í matvöruverslunum stóruáskist á undanförunum árum, auk þess sem aðgengi að uppskriftum og upplýsingum um vegan lífsstíl hefur aukist mikið. „Ég var mest hissa á því hvað það er orðið auðvelt að finna nauðsynleg hráefni. Það er mikið úrval í mörgum matvörubúðum, t.d. Netto, sem sérhæfa sig í að bjóða upp á gott vegan úrval. Það er til mikið úrval af góðum uppskriftum og upplýsingum bæði á vefnum og einnig uppskriftabækur á íslensku í verslunum.“

since 1969
Hälsans Kök

GERT MED
INNIHALDI SEM ÞÚ ÞEKKIR
EINFALT & GOTT

EINFALDLEGA GRÆNT OG FLJÓTLEGT

Hälsans Kök
FLÉBITAR
FRÉTTIÐ/FRÉTTIÐ/FRÉTTIÐ



VEGAN

VIÐ ERUM VEGAN

Í Fræinu, sérdeild Fjarðarkaupa með heilsuvörur, er að finna mikið úrval af vegan vörum. Kíktu í heimsókn og kynntu þér úrvalið.

Fræið
FJARÐARKAUP



Tilboð gilda til 10. nóvember eða meðan birgðir endast.

Afgreiðslutímar

mánudaga - miðvikudaga 09:00 - 18:00
 fimmtudaga 09:00 - 18:30
 föstudaga 09:00 - 19:00
 laugardaga 10:00 - 16:00
 lokað sunnudaga.



Fræið er sérdeild Fjarðarkaupa með heilsuvörur. Þar er gott úrval af vegan vörum, lífrænum matvörum, vistvænum vörum og fæðubótarefnum. Kíktu í heimsókn og kynntu þér úrvalið.
www.fjardarkaup.is



Vegan kjóthleifur

Fyrir 8 manns

3½ bolli eldaðar kjúklingabaunir.
Sigtíð vatnið frá og skolið.
1 laukur, saxaður smátt
2 selleristönglar, smátt saxaðir
2 gulrætur, smátt saxaðar
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
2 bollar panko-brauðrasp
½ bolli soja- eða möndlumjólk
3 tsk. vegan Worcestershire sauce
2 msk. sojasósa eða tamari-sósa
2 msk. olívuólía
2 msk. hörfræ
2 msk. tómatakraftur
1 tsk. Liquid smoke sósa. Annars má setja tsk. af reyktri papríku
¼ tsk. svartur pipar

Gljainn ofan á

¼ bolli tómatakraftur
2 msk. hlýnsiróp
2 msk. eplaedik
1 msk. soja- eða tamari-sósa
1 tsk. papríka

Hitið ofninn í 190 gráður. Smyrjið fat eða form af hentugri stærð með olíu og setjið bókunarpappír þvert yfir mótið. Setjið allt hráefni fyrir hleifinn í matvinnsluvél og blandið saman þar til baunir eru muldar og allt hráefni hefur blandast vel saman (má vera smá gróft). Setjið blönduna í fatið og bakið í 30 mín. Á meðan er hráefnið fyrir gljainn sett í skál. Eftir 30 mín. er gljainnum smurt yfir hleifinn og hann látinn bakast í 20-25 mín. til viðbótar. Látið kólna í um 10 mín. áður en borið er fram. Borið fram með t.d. kartöflum og góðri sósu.



Ellen DeGeneres og eiginkona hennar, Portia de Rossi, eru báðar grænkerar.

Frægir grænkerar

Margt frægðarfólk í heiminum hefur sntúio sér að vegan mataræði og segist líða miklum mun betur á sál og líkama eftir að kjöt- og fiskáti sleppti, ásamt öllu hinu sem grænkerar sneiða hjá í mataræði sínu. Aukakílóin hurfu hratt, hár, húð og neglur urðu fegurri og sterkari, meltingarvandi úr sögunni og andleg liðan svo miklu betri. Hér má sjá nöfn nokkurra heimsfrægra grænkerana sem vilja líka leggja sitt af mörkum til að bjarga jörðinni með vegan lífsstílum.

Jennifer Lopez, Ariana Grande, Tobey Maguire, Bryan Adams, Woody Harrelson, Alicia Silverstone, Ellen DeGeneres, Bill Clinton, Brad Pitt, Pamela Anderson, Alec Baldwin, Russell Brand, Demi Moore, Michelle Pfeiffer, Stevie Wonder, Jared Leto, Joaquin Phoenix, Liam Hemsworth, Miley Cyrus, Madonna

Hvað er veganismi?

Veganismi er sú skoðun að öll hagnýting dýra sé röng hvort sem um er að ræða matvælaframleiðslu, fataframleiðslu eða skemmtanir. Að vera vegan er að ákveða að forðast að neyta dýraafurða eftir bestu getu og eftir því sem praktískt getur talist. Tilgangurinn er að minnka skaða á dýrum, heilsu og umhverfi eins og hægt er. Vegan fæði er fjölbreytt og getur

verið af hvaða matarhefð sem er. Matur eins og lasagna, pylsur, pitsur, vefjur, hamburgarar, sushi, jógúrt, is og kókur getur auðveldlega verið vegan og fæst víða. Undanfarin ár hefur framboð af vegan mjólkurvörum, kjöti og tilbúnum réttum aukist til muna. Innihaldsefni vegan fæðis eru baunir, korn, grænmeti, ávextir, hnetur, fræg og sjávarþang. Heimild: Vegan samtökin



GRÆNMETISRÉTTUR

Vegan-soyakjöt
í engifer og hvítlauk
með rötargrænmeti, steiktu
byggji og vegan chili mayjo



ELDKLÁRT

MATUR
FYRIR TVO

EINFALT
AÐ ELDA

ALLT NIÐUR
SKORIÐ

ÞÚ ELDAR
Á 20-30 MÍN.

FLJÓTLEGT

ENGIN
MATARSÓUN

FERSKT



HAGKAUP

BONUS

Næsta kynslóð mjólkursýrugerla

Wild Biotic eru náttúrulegir mjólkursýrugerlar sem samanstanda af meira en 100 gerlastofnum sem lifa almennt í meltingarvegi okkar og henta því fullkomlega til að bæta og viðhalda heilbrigðri þarmaflóru.

Meltingarvegi hverrar mannesku eru meira en 50 milljón milljónir baktería sem við myndum eiginlega kalla „óteljandi“ en í einu grammi af hægðum eru hvorki meira né minna en 100.000.000.000 bakteríur. Í daglegu tali kallast þetta örveruflóra og hefur hún gríðarleg áhrif á heilsu okkar og velferð.

Ófnæmi og óþol

Góðar bakteríur eiga að mynda nokkurs konar varnarvegg innan á þörmunum og viðhalda þannig heilbrigði þeirra. Lélegt mataræði, sýklalyf og sýkingar ýmiss konar geta valdið því að þessi veggur heldur ekki nógu vel og fá þannig óvinveittar bakteríur, eitufefni, ofnæmisvaldar og aðrir óæskilegir „gestir“ tækifæri til að leika lausum hala og breiða úr sér. Þetta getur haft fjölmörg heilsufarsleg vandamál í för með sér og má t.d. nefna að óþol fyrir ýmsum matvællum eykst og ofnæmisviðbrögð versna til muna. Einnig er vert að nefna að hátt í 80% af ónæmiskerfinu okkar er beintengt örveruflórinni og ástandi hennar.

Wild Biotic – náttúruleg örveruflóra

Fyrirtækið New Nordic hefur



Hrönn Hjálmsdóttir heilsu- og þjálfari.

Wild Biotic er visindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum manna.

rannsakað lif örvera í náttúrunni og þar á meðal eru mjólkursýrugerlar í fjölda plantna sem þeir hafa safnað saman frá óspilltu náttúrusvæði í Mercantour þjóðgarðinum í suðurhluta frönsku Alpanna. Út frá byltingarkenndum rannsóknum sínum, sem eru þær fyrstu sinnar tegundir í heiminum, völdu þeir afbrigði sérstakra örvera (gerla) með það fyrir augum að búa til fæðubótarefni sem inniheldi gerlastofna sem almennt er að finna í meltingarvegi manna. Wild Biotic frá New Nordic er því visindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum manna.



Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhungangi og öðrum hungangstegundum en flestir þekkja núorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru.



Wild Biotic er ný kynslóð mjólkursýrugerla. Þetta er ný vara á markaði hérlandis.

Frjókorn og hungang

Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhungangi og öðrum hungangstegundum en flestir þekkja núorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru. Mörgum hefur reynt vel að neyta m.a. frjókorna (bee pollen) og mjólkursýrugerla til að draga úr einkennum frjókornaofnæmis ástund því að sneiða hjá öllum mjólkurvörum.

Wild Biotic á Íslandi

Wild Biotic er frábær viðbót við þær vörur sem eru á markaði í dag og segja má að hér sé um nýja kynslóð mjólkursýrugerla að ræða. Í dagskammti, sem eru tvö hlaki, eru 12 milljarðar örvera, frjókorn, drottningarhungang og ýmsar aðrar hungangstegundir. Börn undir 12 ára aldri og allir niður í eins árs mega fá eitt hylki á dag eða sem samsvarar innihaldi þess.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- og heilsuhillur verslana.

Þéttur og heilbrigður hárvöxtur

Hair Gro frá New Nordic inniheldur frábæra blöndu náttúrulegra afurða sem rannsóknir hafa sýnt fram á að auki hárvöxt og sé einstaklega góð fyrir hársvörðinn og hársrótina.

Hárþynning eða skallamyndun er vel þekkt og það síðarnefnda sérstaklega hjá karlmönnum. Í raun felur skallamyndun ekki í sér neitt heilsufarslegt vandamál ef sá sem missir hárið er fullkomlega sáttur við það en það eru þó fjölmargir sem vilja halda hárinu lengur en náttúran ætlaði þeim.

Staðreyndir um hár

Hárið á höfðinu vex að meðaltali um 0,44 millimetra á dag eða um 13 mm á mánuði. Fjöldi hára er

nokkuð breytilegur en er yfirleitt á bilinu 100-160 þúsund hár. Hár myndast úr dauðum þekjufrumum sem þrýstast út úr hársökkjunum (rótinni) þegar nýjar frumur myndast þar. Hárvöxturinn er því undir þessari frumumyndun komin og þétteiki hársins veltur á fjölda „virkra“ hársökkja.

Hair Gro fyrir þéttari hárvöxt

Hair Gro frá New Nordic inniheldur Procyandin B2 úr eplum, en rannsóknir hafa sýnt fram á að það eykur hárvöxt. Hair Gro



Hair Gro inniheldur tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“.

inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og er það þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á almenna heilsu og einstak-



lega gott fyrir hársvörðinn og hársökkina (hárrótina) þar sem hárið myndast.

Töflurnar innihalda einnig hirsí, elftingu, aminósýrur, biótín og sink, allt efni sem styrkja hárið og stuðla að eðlilegum hárvexti.

Allt að 50% meiri hárvöxtur

Nýlega var gerð lítil rannsókn á hópi fólks sem þjáðist vegna skallamyndunar. Fengu allir tocotrienol til inntöku og í ljós kom að þetta efni virkaði sérlega vel til að vinna gegn vandamálinu (skallamyndun) og með tímanum fór nýtt hár að vaxa og þétteikinn jókst. Á 8 mánuðum var aukningin 10-25% hjá flestum en margir voru þó með meira en 50% aukningu í hárvexti.

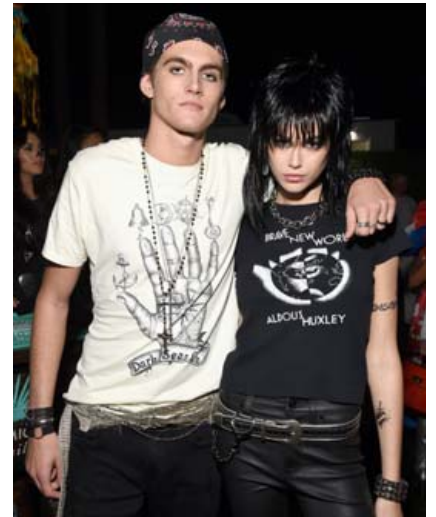
Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- og heilsuhillur verslana.



Jerry Seinfeld var úlfur í ömmubúningi og Jessica eiginkona hans Rauðhetta þegar þau tóku á móti gestum í góðgerðahrekkjavökupartii í vikunni.



Rándýrt þrjúki. George Clooney, Rande Gerber og Cindy Crawford klæddu sig upp sem flugstjórar og flugfreyja fyrir Casamigos-hrekkjavökupartiið.



Fyrirsætan Kaia Gerber fór sem tónlistarkonan Joan Bett í Casamigos-partiið, með henni er bróðir hennar, Presley.



FLOTT FÖT,
FYRIR FLOTTAR KONUR

Stærðir 38-58

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Verslunin Belladonna



Nýjar vörur

Kjól
Kr. 16.900,-

Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Grikk eða gott

Hrekkjavakan býður upp á magnaða partístemningu og líklega verða ófá búningapartí haldin á landinu um helgina. Þeir sem eiga enn eftir að redda sér búningi geta kannski fengið innblástur frá þessum stjörnum sem mættu í hrekkjavökupartí í Bandaríkjunum í vikunni.



Sarah Michelle Gellar mætti sem Harley Quinn í góðgerðahrekkjavökupartí Seinfelds.

Harry Styles er enginn annar en Elton John.

Kendall Jenner skellti sér í hlutverk kyanbomba úr Austin Powers.

Leikkonan og fyrirsætan Lily-Rose Depp klæddi sig upp sem sirkusstjóri í V Magazine hrekkjavökupartíi.

kronotex
FLOORS FOR LIVING

HÖRKU PLANKA HARÐPARKET

fyrir heimili, hótél & fyrirtæki

MIKIÐ ÚRVAL OG GOTT VERÐ
LANGIR OG BREIÐIR PLANKAR Í BESTA GÆÐAFLOKKI

Birgisson[®]



RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Hárgreiðslustofa til sölu

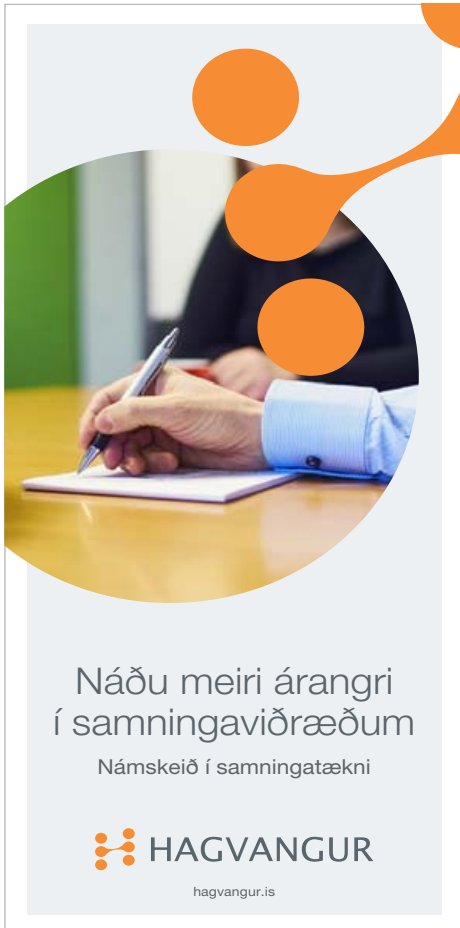
Rótgróin hársnyrtistofa á Vitatorgi er til sölu.

Stofan er í leiguhúsnæði Reykjavíkurborgar í þjónustumiðstöðinni að Lindargötu 59.

Um er að ræða góða aðstöðu, fjórir stólar og öll aðstaða fyrir hendi.

Tilbúin til afhendingar fljótlega.

Óskað er eftir tilboði.

Allar upplýsingar veitir Margrét í síma 864-3434


Náðu meiri árangri
í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

HAGVANGUR
hagvangur.is

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa
starfskrafta í flestar
greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg
starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum
fyrirtækjum í áralangir

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk | S. 419 9000

info@handafl.is | handafl.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Friða
www.reisum.is

EYJALIND Startarar og Alternatorar

- Vinnuvélar
- Lyftarar
- Dráttarvélar
- Bátar

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástal á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða
s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif,
húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

HÖFÐABÓN

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Fasteignir

EIGNAMÍÐLUN

Sala fasteigna frá **1957**
Eftir starfandi fasteignasala landinu

Kvistland 9 • 108 Reykjavík



Vel skipulagt og fallett 225,2 fm einbýlishús með bískúr á mjög eftirsóttum stað í Fossvoginum. Húsið er tekið af Albinu Thordarson arkitekt og byggt árið 1977 úr steinsteypu. Húsið er að miklu leyti upprunalegt. Húsið er laust við kaupsamning. **V. 99,9 m.**

Bókið skoðun hjá: **Kjartan Hallgeirsson lg. fasteignasali**
kjartan@eignamidlun.is s. 824 9093

588 9090 • www.eignamidlun.is • Grensásvegur 11 • 108 Reykjavík

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Atvinnuauðglýsingar | Job.is

Ríkiskaup - Verkefnastjóri á Þjónustusviði



Ríkiskaup óska eftir að ráða verkefnastjóra á Þjónustusviði. Starfið er fjölbreytt, spennandi og krefjandi og felst m.a. í miklum samskiptum við viðskiptavinum Ríkiskaupa.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) í síma 511-1225 og Ragnar Davíðsson, forstöðumaður Þjónustusviðs Ríkiskaupa (ragnar.davidsson@rikiskaup.is) í síma 530-1419. Umsóknarfrestur er til og með 12. nóvember 2018. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

FSR – VERKEFNASTJÓRAR, VERKLEGAR FRAMKVÆMDIR OG SKILAMÓT



Framkvæmdasýsla ríkisins leitast að öflugum liðsmönnum til að taka þátt í spennandi og krefjandi verkefnum á sviði opinberra framkvæmda, húsnaðisöflunar og tengdrar stefnumörkunar. Í boði eru fjölbreytt verkefni, sveigjanleiki í starfi og tækifæri til starfsþróunar hjá þekkingarstofnun í vexti. Um er að ræða 100% starf og æskilegt að viðkomandi geti hafði störf sem fyrst. Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10351

FSR – VERKEFNASTJÓRI, FRUMAT-HUGANIR OG ÁÆTLUNARGERÐ



Framkvæmdasýsla ríkisins leitast að öflugum liðsmönnum til að taka þátt í spennandi og krefjandi verkefnum á sviði opinberra framkvæmda, húsnaðisöflunar og tengdrar stefnumörkunar. Í boði eru fjölbreytt verkefni, sveigjanleiki í starfi og tækifæri til starfsþróunar hjá þekkingarstofnun í vexti. Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10350

Efning stéttarfélag – Kynningarstjóri



Efning-stéttarfélag óskar eftir að ráða drifandi ritshöfund með reynslu af stjórnun kynningarmála. Um er að ræða nýtt starf í spennandi starfsumhverfi þar sem viðkomandi fær að snerta á og stjórna fjölbreyttum verkefnum og nota til þess ólíka miðla. Kynningarstjóri fær tækifæri til að þróa samskiptastefnu stéttarfélagssins og er ábyrgur fyrir framkvæmd hennar. Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10410

FSR – TEYMISSTJÓRI GREININGA OG STEFNUMÓTUNAR



Framkvæmdasýsla ríkisins leitast að öflugum liðsmönnum til að taka þátt í spennandi og krefjandi verkefnum á sviði opinberra framkvæmda, húsnaðisöflunar og tengdrar stefnumörkunar. Í boði eru fjölbreytt verkefni, sveigjanleiki í starfi og tækifæri til starfsþróunar hjá þekkingarstofnun í vexti. Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10453

FSR – SÉRFRÆÐINGUR Í GERÐ KOSTNAÐARÁÆTLANA



Framkvæmdasýsla ríkisins leitast að öflugum liðsmönnum til að taka þátt í spennandi og krefjandi verkefnum á sviði opinberra framkvæmda, húsnaðisöflunar og tengdrar stefnumörkunar. Í boði eru fjölbreytt verkefni, sveigjanleiki í starfi og tækifæri til starfsþróunar hjá þekkingarstofnun í vexti. Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10455

Mannvirkjastofnun - GÆÐASTJÓRI



Mannvirkjastofnun leitast að öflugum gæðastjóra til að taka þátt í áframhaldandi uppbyggingu stofnunarinnar. Í boði er krefjandi starf hjá stofnun sem veitir starfsmönnum tækifæri til að sinna faglegri uppbyggingu í starfi með virkri endurmenntun og þjálfun. Góð vinnuástaða er í boði. Lögð er áhersla á frumkvæði við framfylgd og þróun verkefna stofnunarinnar. Stofnunin stefnir á vottun gæðakerfis skv. ISO 9001 gæðastaðlinum. Upplýsingar veita: Ólafur Jón Ingólfsson, skrifstofustjóri, olafur@mvs.is Inga S. Arnardóttir, inga@hagvangur.is Umsóknarfrestur er til og með 12. nóvember 2018. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Munck á Íslandi - FRAMKVÆMDASTJÓRI



Munck á Íslandi óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra. Leitað er að árangursdrifnum og metnaðarfullum leiðtoga til að leiða kraftmikinn hóp starfsmanna hjá ungu verktafyrirtæki með mikla vaxtarmöguleika. Upplýsingar veita: Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is Þórir Þorvarðarson, thorir@hagvangur.is Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember 2018. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Árborg - MANNAUÐSSTJÓRI



Sveitarfélagið Árborg óskar eftir að ráða mannauðsstjóra. Mannauðsstjóri leiðir þróun mannauðsmála og heyrir beint undir bæjarstjóra. Um nýtt starf er að ræða og verður því í verkahring nýs starfsmanns að móta starfið í samræði við bæjarstjóra. Um er að ræða fullt starf og ráðið verður í starfið frá og með áramótum. **Upplýsingar veita:** Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is Inga Steinunn Arnardóttir, inga@hagvangur.is Umsóknarfrestur er til og með 14. nóvember 2018. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Árborg - TÆKNIMÁÐUR



Sveitarfélagið Árborg óskar eftir að ráða tæknimann til starfa á skipulags- og byggingardeild sveitarfélagsins. Um er að ræða fullt starf og þarf viðkomandi að geta hafði störf sem fyrst. **Upplýsingar veita:** Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is Inga Steinunn Arnardóttir, inga@hagvangur.is Umsóknarfrestur er til og með 14. nóvember 2018. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Elkem - Financial controller



Ert þú fróðleiksús einstaklingur sem er óféiminn við að finna nýjar leiðir að lausnum, lætur þig málin varða og vinnur vel í hóp? Hefur þú áhuga á að vinna á skemmtilegum vinnustað og fá tækifæri til að þróa starfið? Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri fjármála og innkaupa. Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10468

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426

HJÁ OKKUR

LANDSINS AF ÖLLU FYRIR TÖLVUNA

NÝ KYNSLÓÐ
2018 HAUST LÍNAN
FRÁ ACER

14" FHD IPS
Ultra-Narrow skjárammi
Intel N4000
2.6GHz Burst Dual Core
4GB minni
DDR4 2400MHz
128GB SSD
M.2 diskur

5 LITIR

14" FHD IPS
Ultra-Narrow skjárammi
Intel N5000
2.7GHz Pentium Quad Core
8GB minni
DDR4 2400MHz
256GB SSD
M.2 diskur

Leikja Skjákort
2GB MX150
GeForce í léttari leikina!

15" FHD IPS
1920x1080 ComfyView skjár
Intel i7 8565U
4.6GHz Turbo Quad Core örgjörvi
8GB minni
DDR4 2400 MHz
256GB SSD
M.2 diskur

acer

<p>SWIFT 1 2018 Ný kynslóð Ultra-thin lúxus fartölva með baklýstu lykklaborði og 17 tíma rafhlöðu</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">79.990</p> <p>Byltingarkennd 2018 útgáfa í lúxus gulli</p>	<p>SWIFT 1 2018 Nýja lúxus línan með enn öflugri 4 kjarna örgjörva, fislétt og örþunn úr gegnheilu áli</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">119.990</p> <p>Nýja öflugri lúxus línan kemur í 5 glitum litum</p>	<p>ASPIRE 5 2018 Örþunn ný kynslóð með lúxus ál hönnun, kristaltæran IPS skjá og Gigabit WiFi neti</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">169.990</p> <p>Fislétt aðeins 1.8KG með örþunnun skjáramma</p>
--	---	---

FRÁBÆRT TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR 34.990

28" VA-LED FHD
1920x1080 upplausn, 5ms GTG

BenQ

ANC
Active Noise Cancellation

Trust

Chili krydd
Glósur stærðfræði
Hrannar Máni 1
Bláberja sulta

brother

<p>BENQ GC2870H Ný True Black tækni sem eykur myndgæði og skerpu</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">29.990</p>	<p>TRUST PAXO HEYRNARTÓL Glæsileg þráðlaus heyrnartól með Active Noise Cancellation tækni</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">9.990</p>	<p>BROTHER MERKIVÉL Merkivélin sem allir voru að biða eftir fæst í Tölvutek.)</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2.990</p>
--	--	--

4TB ÚTGÁFA
22.990

2TB ÚTGÁFA
10.990

1TB FLAKKARI
2.5" Seagate Expansion flakkari

8.990

1TB SG EXPAN

2TB

2TB ULTRA SLIM
Seagate Backup Plus ferðaflakkari

14.990

2TB SG US

Canon

FJÖLNOTATÆKI
Canon PIXMA TS305 WiFi

5.990

TS305

SALORA

SALORA HD MINI
Risasmár HD Ready LED skjávarpi

19.990

408HD1200

SALORA

BÍLAMYNDAVÉL
Störglæsileg FHD bílamyndavél frá Salora

9.990

CDC100

• Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

LEIKJAEILDIN

FYRIR KRÖFUHARÐA LEIKJASPILARA

RYZEN

15" FHD IPS

RADEON RX 560

Radeon RX 560X
4GB með 1024 Stream Cores

Ryzen5 2500U
3.6GHz Turbo Quad Core örgjörvi

8GB minni
DDR4 2666 MHz

256GB SSD
M.2 diskur

intel

CORE i5 8th Gen

15" 144Hz FHD

NVIDIA GEFORCE GTX

GTX 1050
4GB með 640 CUDA Cores

Intel i5 8300H
4.0GHz Turbo Quad Core örgjörvi

8GB minni
DDR4 2666 MHz

256GB SSD
NVMe diskur

NÝ KYNSLÓÐ
2018 HAUST LÍNAN FRÁ ACER

acer

intel

CORE i5 9th Gen

NVIDIA GEFORCE RTX

RTX 2070 Gaming
8GB GDDR6, 2304 Cuda Cores

Intel i5 9600K
4.6GHz Turbo 6 kjarna örgjörvi

16GB minni
DDR4 2666 MHz

512GB SSD
NVMe diskur

GIGABYTE

NITRO 5

Öflug Acer Nitro leikjafartölva með RX 560X leikjaskjörti og baklýstu leikjalyklaborði

139.990

Glæsileg leikjafartölva úr 2018 leikjalínu Acer

NITRO 5

Nýjasta kynslóð leikjafartölva með 144Hz IPS leikjaskjá og nýja kynslóð Intel H örgjörva

169.990

Glæsileg leikjafartölva úr 2018 haust línu Acer

GAMING FOUR

Nýjasta kynslóð leikjarturna með 9.kynslóð Intel örgjörva og RTX 2070 leikjaskjörti

299.990

Ný og öflugri kynslóð GIGABYTE leikjarturna

CHERRY MX SWITCHES
NYTT SLEIÐIÐ RED BROWN (OK BLU!)

Ducky Channel

LASER TÍSKORID OG UPPLÝST ISLENSKT LETUR

Disney

PROPEL

GIGABYTE

RTX

YEAR OF THE DOG

Aðeins 2018 eintök framleidd af þessu einstaka lyklaborði

44.990

STAR WARS DRÓNAR

3 gerðir dróna frá Propel með Laser keppnisham

9.990

GEFORCE RTX 2070

Ný kynslóð skjá korta allt að 6X öflugri en eldri kynslóð!

119.990

27" RL2755
49.990

zowie

24" LEIKJASKJÁR
BENQ ZOWIE 24" FHD með 1ms GTG!

34.990

RL2455

24" 144Hz FHD
Sérhannaður 144Hz 3D leikjaskjár

49.990

XL2411P

27" 144Hz FHD
Með leikjaprófil fjarstýringu

79.990

XL2720

GÓLFMOTTA
7.990

LEIKJASTÓLL
Fyrir fjögurra 4-10 ára leikjaspilara;

14.990

RYON JR

5 LITIR

LEIKJASTÓLL
Hágæða Verona V2 leikjastóll frá Arozzi

44.990

VERONA V2

TOLVUTEK Opið virka daga frá 10-18 og laugardaga frá 11-16

Hálfkák, vanefndir og ónáttúra



Ole Anton Bielvedt
alþjóðlegur
kaupsýslumaður

Nýlega efndi ríkisstjórnin til blaðamannafundar til að kynna „stórsókn í loftslagsmálum“. Ekki færri en 7 ráðherrar mættu til leiks í Austurbæjarskóla til að kynna þetta stórmál: hér gætu menn séð, að þessi ríkisstjórn stæði fyrir sínu.

Fjármálahlið sóknarinnar er þessi: Verja á 6,8 milljörðum til hennar næstu 6 árin. Það jafngildir 1,36 milljörðum á ári. Sem hlutfall af ríkisfjármálum 2019, eru það 0,18%. Höflegt hlutfall það.

Um svipað leyti var greint frá því, að fjárfesta ætti 120 milljarða í flugstöðina í Keflavík næstu 6 árin, sem í sjálfu sér er gott mál, en þessi fjárfesting í flugstöðinni er næstum tuttugu sinnum hærri en í loftslagsmálum.

Fjármunir, sem settir verða í gott og heilnæmt loftslag fyrir landsmenn, eru því hlutfallslega ekki miklir, þó að þessi sókn sé auðvitað af því góða.

Verulegur hluti sóknarinnar á að liggja í því, að draga úr mengun frá benzín- og oliuknúnum bílum. Banna skal nýskráningu þeirra frá 2030.

Hefði ekki verið nær að stöðva

nýskráningu þrælmengandi benzín- og diselbílanna – fara yfir í hreina orku; okkar eigin rafmagnsorku – þá þegar 2025, eins og Norðmenn?

Norðmenn hófu raunverulega stórsókn í loftslagsmálum fyrir nokkrum árum. Þeir byrjuðu á að fella niður innflutningsskatta og virðisaukaskatt á rafmagns- eða tvinnbílum. Með þessu lækkaði verð bílanna stórlega og fór verulega niður fyrir verð sömu bíla með benzín- eða diselvel.

Ekki nóg með það, heldur felldu ráðamenn í Noregi niður árlegan bílaskatt af rafmagnsbílum, borgartolla, bílastæðisgjöld, flutningsgjald með ferjum og leyfðu öikumönnum þessara bíla að nota sérakreinar strætó og leigubíla. Öll bílnúmer rafmagnsbíla í Noregi byrja á EL- til aðgreiningar.

Stjórnvöld þar beittu sér líka fyrir uppbyggingu hleðslustöðva í stórum stíl, en net þeirra er nú svo þétrið, að það eru minnst tvær hleðslustöðvar á 50 km millibili við vegakerfið. Þetta rafmagn er víðast hvar ókeypis.

Hvað varðar viðleitni til að draga úr kolefnislosun í andrúmsloftið, má kalla sókn Norðmanna raunverulega stórsókn, sú sókn, sem hér á að fara í gang, nær því ekki. Sumir myndu kalla hana hálfkák.

Auðvitað bætist gott átak til kolefnisbindingar við, en ríkisstjórnin hefði mátt gera þetta allt betur.

Ríkisstjórnarflokkarnir boðuðu bættan hag eldri borgara, sem forgangsmál fyrir kosningar, en, þegar á reynir, er þetta greinilega ekkert



Norðmenn hófu raunverulega stórsókn í loftslagsmálum fyrir nokkrum árum. Þeir byrjuðu á að fella niður innflutningsskatta og virðisaukaskatt á rafmagns- eða tvinnbílum. Með þessu lækkaði verð bílanna stórlega og fór verulega niður fyrir verð sömu bíla með benzín- eða diselvel.

forangsmál. Tilfærsla innan skattkerfisins eða vaxtalækkun (með því að taka húsnæðiskostnað út úr framfærsluvísitölu) hefði getað fjármagnað þessi útgjöld.

Ríkisstjórnin kynnti stórfellt átak í umhverfis-, dýra- og náttúruvernd í stjórnarsáttmála, og VG samþykkti á flokksfundi 2015 að beita sér fyrir stöðvun hvalveiða.

Sl. sumar voru drepnar fleiri hreinkýr, upphaflega frá 8 vikna kálfum þeirra, en nokkru sinni fyrr, eða um 1.000.

Umhverfisráðherra heimilaði þessa stórfelldu slátrun kúnna, þrátt fyrir, að allar stofnanir, sem með málið fara, hefðu mælt með því, að gríðatími kálfanna yrði lengdur.

Einhver hefði kallað það ónáttúru, að drepa yfir 1.000 hreinkýr frá bjargarlausum eða bjargarlitlum

kálfum þeirra, eingöngu sér til skemmtunar; að gamni sínu. Engin áþreifanleg eða sannanleg þörf er á þessum veiðum. Snýr þetta auðvitað fyrst og fremst að veiðimönnum, en líka þeim, sem drápin leyfa.

Eftir langt hlé á veiðum langreyða, vegna vandræða við sölu hvala-afurða, lét ríkisstjórnin það viðgangast, að veiðarnar væru hafnar að nýju og 146 langreyðar drepnar, margar með heifarlegum hætti, þar sem kvalafullt dauðastríð dýranna – þetta eru háþróuð spendýr – getur staðið í 10-15 mínútur. Nær fullþroska kálfar í kvíði kúnna voru kæfðir eða sprengdir með. Hvar var stjórnsáttmáli og samþykkt VG?!

Nýlega bærust líka fréttir af því, að tillaga 39 ríkja um hvalaverndarsvæði í Suður-Atlantshafi, 12.000 kílómetra í burtu, hefði ekki náð fram að ganga, m.a. vegna þess, að Ísland greiddi atkvæði gegn slíku gríðasvæði, en tillaga umhverfisráðherra Brasilíu var studd af öllum helztu ríkjum Suður-Ameríku, Nýja-Sjálandi og Ástralíu, ríkjum sem tengjast svæðinu landfræðilega og málið varðar.

Andstaða Íslendinga við friðun dýra og náttúruvernd á fjarlægum slóðum, nánast hinum megin á hnettinum – þar sem við eigum engra hagsmuna að gæta – er fyrir undirrituðum annarleg, skammarleg og siðlaus, en tilgangur hennar er sá einn, að tryggja áframhaldandi ágang á og spillingu þess lífríkis – líka margra dýra í útrýmingarhættu – sem þar er. Hér mætti vist líka tala um ónáttúru.

MIÐNÆTUROPNUN Í SMÁRALIND

20% afsláttur* af öllum vörum

*ekki af merktri tilboðsvöru

Fríar sjónmælingar

Optical Studio
SMÁRALIND

Opið til 24:00

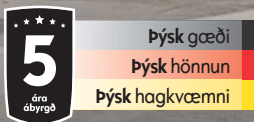


Opel Crossland X
er öruggasti bíllinn árið 2017
í sínum flokki, samkvæmt
EURO NCAP.

OPEL CROSSLAND X

FRAMÚRSKARANDI BÍLL Á FRÁBÆRU TILBOÐSVERÐI

Við eigum ennþá nokkur eintök af beinskiptum Opel Crossland X Enjoy á þessu ótrúlega verði. Opel Crossland X kemur þér hvert á land sem er, allt í senn rúmgóður, sparsamur og þægilegur.



Crossland X Enjoy
Verð: 3.190.000 kr.

Tilboðsverð
2.890.000 kr.



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Kynntu þér Opel Crossland X og bókaðu
reynsluakstur á crossland.opel.is

Sýningarsalir
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ, 420 3330

Opunartímar
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bíllit
Benna

Breiðablik braut ísinn með langþráðum sigri



Fyrstu stigin í hús. Breiðablik vann sinn fyrsta sigur í efstu deild karla í körfubolta í átta ár þegar liðið lagði Skallagrim að velli í nýliðslag í fimmtu umferð deildarinnar í Smáranum í gærkvöldi. Christian Covile var drjúgur fyrir Breiðablik, en hann var stíghæstur hjá liðinu með 26 stig. Hann tók þar að auki 22 fraköst og gaf sjö stoðsendingar á samherja sína. Breiðablik komst af botni deildarinnar með þessum sigri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Dreymir um úrslitakeppnina

KA/Þór gerði sér liðið fyrir og vann Íslandsmeistara Fram, 24-23, í Olis-deild kvenna í fyrradag. Nýliðarnir hafa komið liða mest á óvart í vetur. Gott líkamlegt form og sterk vörn hefur fleytt norðanstúlkum langt.

HANDBOLTI Línumaðurinn ungi og efnilegi, Anna Þyri Halldórsdóttir, tryggði nýliðum KA/Þórs frækinn sigur á Íslandsmeisturum síðustu tveggja ára, Fram, í KA-heimilinu á þriðjudaginn. Gestirnir jöfnuðu í 23-23 og lokasókn heimakvenna, sem voru manni færri á þessum tímabili, var komin í öngstræti þegar Martha Hermannsdóttir fann Önnu Þyri inni á linunni. Hún skilaði boltanum í netið, skoraði sitt fimmta mark og tryggði KA/Þór stigin tvö.

„Við stefndum að því að vinna þennan leik eins og alla aðra. Eftir dapran leik á móti HK ætluðum við að svara fyrir okkur. Þetta var mjög sætt,“ sagði Hulda Bryndís Tryggvadóttir, leikmaður KA/Þórs, í samtali við Fréttablaðið í gær.

Sigurinn á Fram var fjórði sigur KA/Þórs í Olis-deildinni í vetur en liðið er í 4. sæti með átta stig, þremur stigum á eftir toppliði Vals. En hefur þessi góða byrjun komið leikmönnum KA/Þórs á óvart?

„Í rauninni ekki. Þegar deildin byrjaði sáum við að allir geta unnið alla. Við erum kannski búnar að vinna leiki sem ekki margir bjuggust við að myndum vinna. En við erum með mikið sjálfstraust,“ svaraði Hulda en KA/Þór vann Grill 66 deildina á síðasta tímabili og tryggði sér þar með sæti í deild þeirra bestu.

Varnarleikur KA/Þórs hefur verið sterkur það sem af er tímabili en aðeins Valur hefur fengið á sig færri mörk en nýliðarnir.

„Við spilum mjög góða 6-0 vörn. Þegar við náum að stilla upp er eftirt að brjóta vörminna okkar á bak aftur. Svo höfum við hlaupið virkilega vel til baka,“ sagði Hulda sem játti því



Leikmenn KA/Þórs fagna sigrinum á Fram. Norðanstúlkur hafa byrjað tímabilið af krafti. MYND/EGILL BJARNI FRÍDÓNSSON

23,1

mark hefur KA/Þór fengið á sig að meðaltali í leik í Olis-deild kvenna. Aðeins Valur (19,7) hefur fengið á sig færri.

að lið KA/Þórs væri í góðu líkamlegu formi, eftir að hafa tekið vel á því á undirbúningstímabilinu.

„Við byrjuðum snemma og höfum æft virkilega vel. Það skilar sér. Við þurfum að æfa svona eftir að hafa komið upp úr Grill 66 deildinni. Það

voru alveg viðbrigði. Við höfum lyft meira en vorum samt líka í hörkuformi í fyrra.“

Þegar þriðjungur af Olis-deildinni er búinn er KA/Þór í góðri stöðu og mun nær toppi en botni. Hulda segir að Norðanstúlkur leyfi sér að dreyma um að komast í úrslitakeppnina.

„Okkar markmið var fyrst og fremst að halda okkur uppi. Eins og staðan er núna lítur það vel út. Auðvitað horfir maður á úrslitakeppnina en samkeppnin er mikil. Það er draumur að komast þangað og við ætlum að reyna það,“ sagði Hulda.

Næsti leikur KA/Þórs er gegn Aftureldingu í Mosfellsbænum í Coca Cola bikarnum á morgun.

Norðanstúlkur komust alla leið í undanúrslit bikarkeppninnar á síðasta tímabili og voru ekki langt frá því að komast í sjálfan úrslitaleikinn. KA/Þór tapaði með tveggja marka mun, 23-21, fyrir Haukum í undanúrslitunum.

„Það var frábært. Okkur langar aftur í Höllina. Það er ekkert leyndarmál,“ sagði Hulda og bætti við að frammistaðan í bikarkeppninni á síðasta tímabili hafi gefið KA/Þór styrk og trú fyrir atökin í Olis-deildinni í vetur.

„Við sáum að við vorum ekkert mikið lakari en Haukar og við erum búnar að vinna þá í vetur. Við vitum alveg hvað við getum,“ sagði Hulda að lokum. ingvithor@frettabladid.is

Nýjast

Domino's-deild karla



Breiðablik - Skallagr. 93-83

Stíghæstar: Breiðablik: Christian Covile 26, Snorri Hrafnkelsson 16, Erlendur Ágúst Stefánsson 16, Snorri Vignisson 16. **Skallagrimur:** Eyjólfur Ásberg Halldórsson 21, Aundre Jackson 21, Matej Buovac 20.

Dominos-deild kvenna



Haukar - Snæfell 85-90

Stíghæstar: Haukar: LeLe Hardy 32, Þóra Kristín Jónsdóttir 26, Sigrún Björg Ólafsdóttir 10.

Snæfell: Kristen Denise McCarthy 36, Angelika Kowalska 18, Berglind Gunnarsdóttir 17, Gunnhildur Gunnarsdóttir 9.

Valur - Stjarnan 67-68

Stíghæstar: Valur: Bergþóra Holton Tómasdóttir 18, Hallveig Jónsdóttir 14, Simona Podesvova 11. **Stjarnan:** Danielle Victoria Rodriguez 23, Briet Síf Hinriksdóttir 17, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 9.

KR - Skallagrimur 65-63

Stíghæstar: KR: Orla O'Reilly 22, Kiana Johnson 13, Perla Jóhannsdóttir 11, Unnur Tara Jónsdóttir 10, Vilma Kesanen 6. **Skallagrimur:** Shequilla Joseph 23, Maja Michalska 17, Brysha Blair 12.

Breiðablik - Keflavík 78-85

Stíghæstar: Breiðablik: Kelly Faris 24, Ragnheiður Björk Einarisdóttir 18, Söllilja Bjarnadóttir 14. **Keflavík:** Brittany Dinkins 51, Erna Hákonardóttir 8, Embla Kristinnardóttir 8, Bryndis Guðmundsdóttir 6.

Efri		Neðri	
KR	10	Haukar	4
Snæfell	10	Valur	4
Stjarnan	8	Skallagrimur	4
Keflavík	8	Breiðablik	0

Íslendingaliðin fóru öll áfram

FÓTBOLTI Sara Björk Gunnarsdóttir var ekki í leikmannahópi Þýska liðsins Wolfsburg sem komst öruglega áfram í átta liða úrslit Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu eftir einvígi sitt gegn spænska liðinu Atlético Madrid.

Wolfsburg vann fyrri leikinn 4-0 á heimavelli sínum og hafði sömuleiðis betur í seinni leiknum með sex mörkum gegn engu. Þýska liðið sem fór alla leið í úrslit í Meistaradeildinni síðasta vor fór því á sannfærandi hátt í átta liða úrslitin.

Sigríður Lára Garðarsdóttir sat allan tímann á varamannabekknun hjá norska liðinu LSK sem komst áfram í átta liða úrslitin með 2-0 sigri gegn danska liðinu Brøndby í Damörku. Fyrri leik liðanna sem fram fór í Lilleström lyktaði með 1-1 jafntefli.

María Þórisdóttir var ekki í leikmannahópi enska liðsins Chelsea sem burstaði ítalska liðið Fiorentina, 6-0, í seinni leik liðanna. Fyrri leikurinn endaði með 1-0 sigri Chelsea sem komst þægilega í átta liða úrslitin.

Glódís Perla Viggósdóttir og liðsfélagar hennar hjá sænska liðinu Rosengård mæta tékkneska liðinu Slavia Prag í Tékklandi í dag. Sænska liðsins biður þar verðugt verkefni að snúa tafllinu sér í vil til þess að komast áfram. Slavia Prag fer með 3-2 sigur af hómi þegar liðin mættust í fyrri leik einvingsins í Malmö. Glasgow City og Barcelona mætast einnig í 16 liða úrslitum keppninnar í Skotlandi í dag, en spænska liðið stendur vel að vígi eftir 5-0 sigur í fyrri leiknum.

Bayern München, Lyon og PSG komust einnig áfram í átta liða úrslitin í gærkvöldi. – hó

MIDNÆTUROPNUN Í SMÁRALIND

20% afsláttur af öllum vörum*
Sérfræðingar frá okkar helstu merkjum verða á staðnum

20%
AFSLÁTTUR



ÚTILÍF

síðan 1974

SMÁRALIND
utilif.is



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Regina Guðmundsdóttir

Hrafnistu, Nesvöllum í Reykjanesbæ,

lést á heimili sínu mánudaginn 29. október. Útförin fer fram frá Njarðvíkurkirkju í Innri-Njarðvík, þriðjudaginn 5. nóvember kl. 13.00.

Sigurborg Pétursdóttir
Guðmundur Pétursson
Karen Pétursdóttir

Einar Már Jóhannesson
Rattanawadee Roopkham
Ingvar Jón Óskarsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og systir,

Dóra Elísabet Sigurjónsdóttir

Vesturhúsum 5,

lést fimmtudaginn 25. okt. í faðmi fjölskyldunnar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 5. nóvember kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Alzheimersamtökin eða Ás styrktarfélag.

Sigurjón H. Friðriksson
Anna B. Marteinsdóttir
Bryngel Arnar Bryngetrsson
Berglind Harpa Bryngetrsson
Eva Bryngetrsson
Sigurjón Friðrik Sigurjónsson
barnabörn og systkini.

Valerio Gargiulo
Margrét Samúelsdóttir
Ragnar Franz Pálsson
Ingólfur Pétursson



Elskulegur pabbi minn og afi okkar,

Geir Þórðarson

Sólvöllum, Eyrarbakka,

lést á heimili sínu sunnudaginn 28. október. Útförin fer fram frá Selfosskirkju þriðjudaginn 6. nóvember kl. 13.30.

Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hans er bent á að styrkja Sólvelli.

Rut Sigurgrímsdóttir
og barnabörn.



Ástkær eiginnmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Pálmi Pálmason

Höfðagrund 3, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsinu Akranesi fimmtudaginn 25. október. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 7. nóvember kl. 13.00.

Oliver Pálmason
Pálmi Sveinn Pálmason
Matthildur Vala Pálmadóttir
Helga Ólív Óliversdóttir
Nanna Guðbergsdóttir
Ana Chacon-Pálmason
Ingólfur Bjarni Sveinsson
og barnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurjón Gunnarsson

matreiðslumeitari,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði þann 25. október. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 7. nóvember kl. 13.00.

Svava Bernhard Sigurjónsdóttir
Gunnar Halldór Sigurjónsson
Vilhjálmur Vilhjálmsson
Guðrún Anna Pálsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot



„Ég hef notað þessa brú heilmikið og dáist að því hversu vel hún er gerð,“ segir Helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Leysti ferjustað af hólmi

Niúti ára vígsluafmæli hinnar tignarleгу Hvítárbrúar í Borgarfirði er fagnað í dag með opnun sögusýningar í Safnahúsi Borgarfjarðar. Helgi Bjarnason er sýningarstjóri.

Mér hefur alltaf þótt Hvítárbrúin merki- leggt mannvirki og fallegt. Hún var byggð á sjó og hálf- um mánuði. Það var 12. apríl 1928 sem brúarmennirnir komu og brúin var vígd 1. nóvember en fullgerð í lok þess mánaðar. Þetta þætti nokkuð gott í dag,“ segir Helgi Bjarnason blaðamaður. Hann hefur lagt gjörva hönd á veggspjaldasýningu með fróðleik um Hvítárbrú. Hún verður opnuð í kvöld í Hallsteinsal, Safnahúsinu í Borgarnesi, og er helguð minningu Þorkels Fjeldsted, bónda í Ferjukoti, sem lést fyrir aldur fram árið 2014.

Helgi er allinn upp í Laugalandi í Stafholtstungum til tvítugsaldurs og kveðst síðar hafa búið í Borgarnesi í nokkur ár. „Ég hef notað þessa brú heilmikið og dáist að því hversu vel hún er gerð,“ segir hann og bendir á að ekki hafi verið aðstaða til að veita ánni úr farvegi sínum meðan brúin var byggð.

Þótt hvorki byggingarkranar né önnur nútímataekni hafi verið fyrir hendi árið 1928 segir Helgi vörubíla hafa verið komna til sögunnar og fljótið hafi líka verið notað sem flutningaleið. „Það þurfti mikið járn og timbur í brúna, það var flutt með flöabátum úr Borgarnes og dregið á bátum upp ána eða flutt á bílum að brúarstæðinu. En hluti efnisins kom



Hvítárbrúin er niúti ára og ber aldurinn vel.

beint frá útlöndum til Reykjavíkur, sett þar á uppskipunarpramma sem dreginn var upp Hvítá. Svo var pramminn notaður sem vinnuástaða meðan unnið var að smíðinni.

Miðstöpullinn hefur verið heilmikil framkvæmd. Stálþil, rekin niður með fallhamri, ruddu straumnum frá þannig að hægt væri að vinna við hann,“ lýsir Helgi. „Sementið kom frá útlöndum en öll steypa var gerð á staðnum. Búið var að sprengja úr Ferjukotsklettinum á vesturbakkanum og efnid mulið niður með sleggjum, svo var náð í mól í áreyrar og steypan var keyrð í vögnum á nokkurs konar járnbrautarteinum upp á bogana.“

Hvítárbrú leysti aldagamlan ferjustað af hólmi. Helgi segir hana hafa verið íslenska hönnun „Arni Pálsson, yfirverkfræðingur Vegagerðarinnar, teiknaði brúna og var aðal hugmyndasmiðurinn. Svo var Geir Zoëga vegamálastjóri og þannig ábyrgur fyrir framkvæmdinni. Brúarsmiður var Sigurður Björnsson og hann var með flokk manna með sér alls staðar að af landinu.“

Stutt dagskrá hefst klukkan 19.30 í kvöld á neðri hæð Safnahússins áður en sýningaralurinn er opnaður. Einnig verður boðið upp á veitingar. Aðgangur er ókeypis að sýningunni um Hvítárbrú, bæði í kvöld og framvegis.
gun@frettabladid.is



Okkar yndislegi sonur, bróðir, barnabarn og frændi,
Hermann Smári Jónsson
Norðurgötu 32, Akureyri,

lést fimmtudaginn 25. október. Útför fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 6. nóvember kl. 13.30.

Jón Hermann Hermannsson
Bjarni Grétar Jónsson
Birkir Snær Jónsson
Rósa Þórðardóttir
María Þorgrímsdóttir
Guðni Sigurðsson
Jónína Katrín Guðadóttir
Chalida Jaidee
Regina Halldórsdóttir
og frændsystkini.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Ragnhildur Hafliðadóttir

frá Ögri og fyrrum húsfreyja á Hörubólí í Dalabyggð,
lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð laugardaginn 27. október.

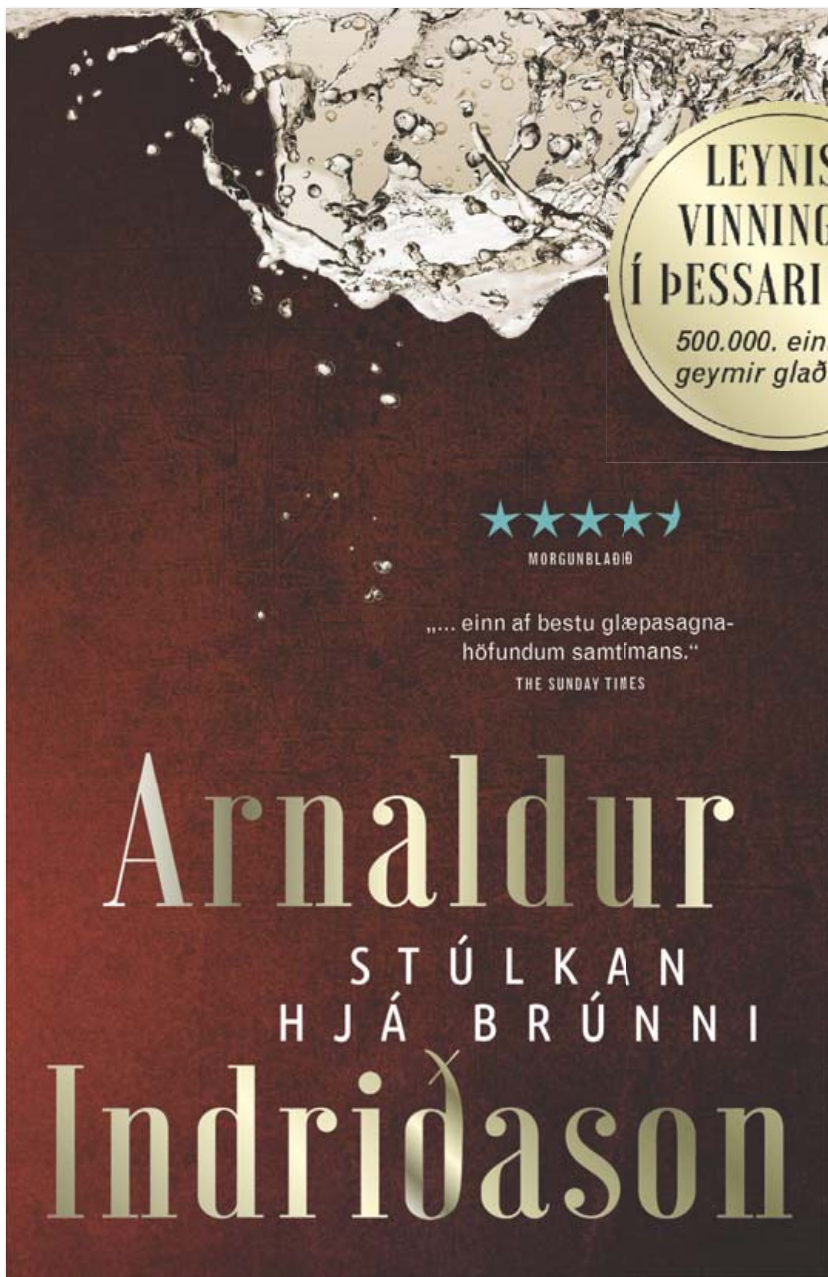
Útför hennar verður gerð frá Kópavogskirkju, mánudaginn 5. nóvember kl. 13.

Ragnhildur Beatrice Erlingsdóttir
Kristrún Erna Erlingsdóttir
Guðriður Erlingsdóttir
Lineik Dóra Erlingsdóttir
Guðmundur Erlingsson
Sigurjón Hannesson
Baldur Kjartansson

nettó

Arnaldur er mættur í Nettó

Ung kona sem hefur verið í neyslu er týnd og fjölskylda hennar biður Konráð lögreglumann að leita að henni. Hann er þó mest með hugann við löngu liðna atburði og skyndilega fangar lítil stúlka sem drukknaði í Reykjavíkurtjörn athygli hans. Snjöll og nístandi saga um brostnar vonir og börn sem eiga sér hvergi skjól, snilldarlega fléttuð af meistara Arnaldi.



LEYNIST
VINNINGUR
Í ÞESSARI BÓK?

500.000. eintakið
geymir glaðning!

FORLAGIÐ
TIL HAMINGJU!
ÞÚ HELÐUR Á
500.000.
EINTAKINU SEM SELST HEFUR
AF BÓKUM ARNALDAR INDRIBASONAR
Á ÍSLANDI.

Þú hefur unnið þér inn:
Gistingu fyrir tvo á lúxushótelinu
Tower Suites í Borgartúni
Út að borða fyrir tvo á
veitingastaðnum Skelfiskmarkaðnum
Miða fyrir tvo á sýningu að
eigin vali í Þjóðleikhúsinu

Halðu samband við Forlagið á forlagid@forlagid.is
eða í síma: 575-5600 til að innheimta vinninginn.

Leynist vinningur í þinni bók?

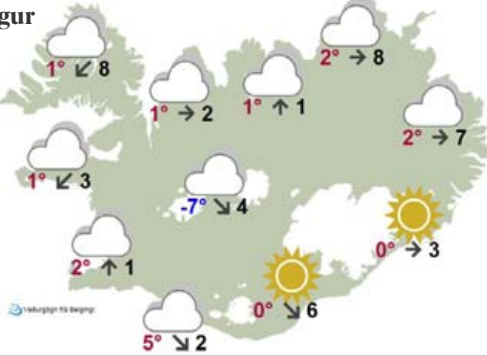
Í tilefni þess að fimm hundruð þúsundasta eintak bókar Arnaldar verður seld fyrir jólin, blæs Forlagið til leikjar. Einn heppinn kaupandi mun finna gullmiða í bókinni, Stúlkan hjá brúnni. Gullmiðinn veitir handhafa hans lúxusgistingu fyrir tvo á Tower Suites í Borgartúni, glæsilega máltíð á Skelfiskmarkaðnum og miða í Þjóðleikhúsið.



VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

NV-læg átt 5-13 og snjó-koma eða él N- og A-lands. Viða létt-skýjað sunnan heiða, en stöku él við SV-ströndina. Hiti kringum frostmárk.



Föstudagur

Reykjavík 0° ← 2	Ísafjörður -1° ↓ 7	Akureyri -1° → 4
Egilsstaðir -0° ↑ 5	Kirkjubæjarkl. -1° ↓ 4	Hveravellir -6° ↘ 3

Laugardagur

Reykjavík 0° ↙ 9	Ísafjörður -2° ↙ 11	Akureyri -1° ↓ 5
Egilsstaðir -0° ↓ 13	Kirkjubæjarkl. 2° ↙ 12	Hveravellir -6° ↓ 13

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- brothlaup
 - blása
 - kyrrð
 - hjálp
 - átt
 - hartaáfall
 - mergð
 - batna
 - borg
- LÓDRÉTT**
- yflur
 - stútur
 - flan
 - krassa
 - æðibun-gangs
 - afgjöld
 - frásögn
 - skaði
 - ætið

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

LÁRÉTT: 1. strok 5. paa, 6. ró, 8. stöð, 10. n, 11. óðagang, 9. tollar, 12. sagra, 13. hlé, 14. rep, 16. sl. LÓDRÉTT: 1. slá, 2. tóla, 3. res, 4. kross, 7. óta, 12. slá, 13. óta, 15. lafar, 17. þara.

Skák Gunnar Björnsson

Hempson átti leik gegn Munro.



1. Hxe5! Dxe5 2. Dh8+ Hg8 3. Dxe5. Hilmir Freyr Heimisson sigraði á alþjóðlega unglingamótinu sem lauk í Uppsöllum í Svíþjóð í gær.

www.skak.is: Timaritíð Skák komið út!

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri nju 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.

Rafkaup

Ármúla 24 • S: 585 2800

Pondus

Eftir Frode Øverli

Panel 1: "GHNG - HINN! GÖDDA! ÞAMMITT!" "FFH - HINN!"

Panel 2: "FFH - FÁHKNNH! HELLH - HJÁLP!"

Panel 3: "Ein."

Panel 4: "Veistu ... þú verður einleiga bara að klára þetta sjálfur, ívar." "GNAAAH - KÁKMMÁDDAH! GH - FÁHCAAAH! GHAAH!"

Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Panel 1: "Ég fann kennitöluna þína, Palli." "Takk, mamma."

Panel 2: "Það væri góð hugmynd að leggja hana á minnið." "Ég var að hugsa það sama."

Panel 3: (Boy hands card to girl)

Panel 4: "Ég var að meina að þú myndir leggja hana á minnið." "Ó. Ókei, það er svo sem ein leið."

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Panel 1: (Boy talking to girl)

Panel 2: "Lárus, þú verður að sjá þetta!"

Panel 3: "Og ef þeir ná mér, vinsamlegast láttu dómarmann vera mis-kunnsaman." "Krúttlegt."

Panel 4: "Ég vona að skólinn fari að auka gæsluna á leikvöllumum."

LÍFIÐ ER Á FRETTABLAÐIÐ.IS

Lifið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Ministry of Welfare

HEILBRIGÐISÞING

SAMTAL UM HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU FYRIR ALLA

Markmið þingsins er að skapa vettvang fyrir kynningu og umræður um drög að nýrri heilbrigðisstefnu fyrir íslenskt heilbrigðiskerfi til ársins 2030. Þingið er öllum opið og eru allir sem láta sig heilbrigðismál varða hvattir til að taka þátt.



2. NÓVEMBER



09:00 TIL 16:00



GRAND HÓTEL

Skráning á heilbrigdisthing.is



NAUTA MJADMASTEIK

1.975 KR
KG

ÁÐUR: 2.599 KR/KG

-24%



NAUTALUNDIR
2. FLOKKUR

3.198 KR
KG

ÁÐUR: 3.998 KR/KG

-20%



KJÚKLINGABRINGUR
900GR - FRÁ DANPO

1.278 KR
PK

ÁÐUR: 1.598 KR/PK

-20%



SVÍNASNITSEL
KJÖTBORÐIÐ

1.259 KR
KG

ÁÐUR: 1.798 KR/KG

-30%



KJÚKLINGALUNDIR
700GR - FRÁ DANPO

1.184 KR
PK

ÁÐUR: 1.480 KR/PK

-20%



KJÚKLINGABORGARAR
Í KRYDDHJÚPI - FRÁ DANPO

1.978 KR
PK

ÁÐUR: 2.569 KR/PK

-23%



DALOON VORRÚLLUR 600GR
MEÐ KJÚKLINGI, NAUTAKJÖTI
EDA THAI KJÚKLINGI

405 KR
PK

ÁÐUR: 579 KR/PK

-30%



X-TRA FLÖGUR
SALT, BBQ EDA
SOUR CREAM & ONION

224 KR
STK

ÁÐUR: 298 KR/STK

-25%

AFSLÁTTUR AF
PÖKKUÐUM EPLUM

PINK LADY
KANZI VENOSTA
GUL VENOSTA
RAUÐ LÍFRÆN VENOSTA
RAUÐ VENOSTA



-30%

EPLI

Tilboðin gilda 1. - 4. nóvember 2018 www.netto.is

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.
Búðakór • Grandi • Mjódd • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Íðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

 **DANSKIR DAGAR**

BILLIGT TIL HJEMMET! 



SVÍNASKANKAR
499 KR
KG
ÁÐUR: 998 KR/KG

-50%



BAYONNE SKINKA
KJÖTSEL
998 KR
KG
ÁÐUR: 1.996 KR/KG

-50%



SMURBRAUÐ
MEÐ LAXI, RÆKJU,
HANGIKJÓTI EÐA ROAST BEEF
798 KR
STK

-20%

ÁÐUR: 998 KR/STK



GRÍSA LUNDIR
PAKKADAR 2 SAMAN
1.399 KR
KG
ÁÐUR: 1.998 KR/KG

-30%



SVÍNALUND ELDUÐ
FRÁ TULIP
1.792 KR
PK
ÁÐUR: 2.298 KR/PK

-22%



GRÍSA BÓGUR SKORINN
499 KR
KG
ÁÐUR: 998 KR/KG

-50%

SUPER GODT! SUPER BILLIGT!

-20%



KOKTEILPYLSUR
899 KR
PK
ÁÐUR: 1.498 KR/PK



SKIPPER SÍLD
KRYDDUÐ, MARINERUÐ
EÐA DILL

-15%



-15%

TULIP BRAUÐSALAT
254 KR
STK
ÁÐUR: 299 KR/STK

ITALIENSK
HØNSE
TUNFISK
SKINKE

ÆGGE
MAKREL
PEBERRODS
KYLLING/BACON



-20%

SALAMI CHIPS
FRÁ TULIP
287 KR
STK
ÁÐUR: 359 KR/STK



-20%

SALAMI
DANSK 200GR
530 KR
STK
ÁÐUR: 589 KR/STK

-10%



-15%

HAVARTI OSTUR
815 KR
STK
ÁÐUR: 959 KR/STK

netto

Á NETTUNU

www.netto.is

BÍLAR

KOSTIR OG GALLAR

JAGUAR I-PACE

- RAFMAGNSMÓTORAR
- 400 HESTÖFL
- FJÓRHJÓLADRIF
- 90 KWH RAFHLÖÐUR

Eyðsla frá: 0 l/100 km í bl. akstri
 Mengun: 0 g/km CO₂
 Hróðun: 4,8 sek. í 100 km hraða
 Hámarkshraði: 200 km/klst.
 Verð frá: 9.390.000 m.kr.
 Umboð: BL



- Útlit
- Rekstrarkostnaður
- Aksturseginnleikar
- Rými



- Kostar sitt
- Betri afþreyingarkerfi finnast



Gripurinn grandskoðaður áður en lagt var í reynsluaksturinn.

Útivalarsigur í Þýskalandi

Fyrsta hreinræktaða rafmagnsbíl Jaguar hefur verið tekið með kostum og kynjum um allan heim og hann hlaðinn verðlaunum, nú síðast sem Bill ársins í Þýskalandi. Jaguar I-Pace er með 470 km drægi og knúinn 400 villtum hestum.

Ein af mörgum rafmagnsbílum sem kominn er myndarlegur biðlisti eftir hér á landi er Jaguar I-Pace. Skyldi engan undra því þótt bíllinn sé nýkominn á markað er hann margverðlaunaður og var nú síðast að fá vegtylluna Bill ársins í Þýskalandi og það á heimavelli margra af frægustu bílaframleiðendum heims. Í vikunni var hann líka valinn besti rafmagnsbíll heims af Top Gear mönnum. Þarna fer því enginn venjulegur bíll frá þessum margrómaða breska sportbílaframleiðanda. Jaguar I-Pace er eiginlega í stærð og lögum á milli þess að teljast jeppe eða jepplingur. Hann er með afturhallandi coupé-laga formi og því sportlegur. Þessi bíll er einstaklega fallega hannaður og mun örugglega vekja mikla athygli þegar eintökum fjölga á íslenskum götum. Um daginn gaft bílaþlaðamönnum hérlandis tækifæri til að reyna þennan fyrsta hreinræktaða rafmagnsbíl Jaguar, en með í för voru sérfræðingar frá Jaguar.

Gæsaþúðarskemmtun

Það er í raun merkilegt að þessi ekki svo stóri framleiðandi, Jaguar, skuli vera á undan öllum þýsku lúxusbílaframleiðendum að tefla fram hreinræktaðum rafmagnsjappa, en ennþá er bið eftir Audi E-Tron jeppanum og samskonar jeppum frá BMW, Benz og Porsche. Það mun væntanlega gefa Jaguar mikið

súluforskot á þá þýsku, sérstaklega í ljósi þess hve frábærar viðtökur bíllinn hefur fengið. Jaguar I-Pace er gríðaröflugur bíll með 400 hestafla drifrás sem sendir aflið til allra hjóla og togíð er „litill“ 700 Nm, sem er tala sem á frekar heima í flokki vörubíla. Fyrir vikið er bíllinn ekki nema 4,8 sekúndur í hundraðið og það er sko aldeilis gaman að keyra þennan fola sporum. Fyrir það fyrsta tekur hann á öllum sínum hestöflum frá fyrstu nanósekúndu en svo er millihróðunin líka svo skemmtileg. Það er hreinlega alveg sama á hvaða hraða bílnum er gefið í botn, viðbragðið er alltaf frábært og umfram allt gæsaþúðarskemmtilegt.

Ódýrari en margur jepinn

Það sem flestir spyrja um þegar minnst er á rafmagnsbíla er hvert drægi hans er. Þar er I-Pace kominn í fullorðinsflokk með sitt 470 km drægi og sver sig í ætt við langdrægustu rafmagnsbíla eins og Tesla. En talandi um Tesla bíla þá er forvitnilegt að bera þennan I-Pace bíl saman við Tesla Model X jeppan. Fyrir það fyrsta er Model X sprækari og langdrægari en I-Pace, en hann er líka um helmingi dýrari. Þeir sem hafa efni á að borga hátt í 20 milljónir fyrir bíl ættu að hafa Tesla-bíla í huga, en það er bara svo miklu stærri hópur fólks sem getur hugsað sér að eyða rúmum 9 milljónum í lúxusjappa, hvað þá svona vel heppnaða og verðlaunaða. Í raun er I-Pace hreinlega kominn



Virkilega falleg innrétting er í I-Pace og brúar bílið milli framúrtefnu og klassíkur. Mjög gott flutningsrými er í bílnum og að auki litið sætt 27 litra rými að framanverðu.

undir verð flestra lúxusjappa með hefðbundnum brunavélum sem í boði eru hérlandis, en hann er minni en þeir flestir og líklega ekki mikill torfærubíll. Þó er hann með

verulega gott farangursrými, eða 577 litra, en allt að 1.453 litrum með aftursætin niðri. Svo er líka 27 litra geymslurými í húddinu, en slíkt er aðeins gerlegt í rafmagnsbílum.

Kæmist til Akureyrar

Í reynsluakstrinum sem lá um Suðurlandið reyndist þessi bíll hrikalega vel og og skemmtanagildið á pari við það allra besta. Aksturseginnleikar bílsins eru algerlega frábærir og fyrir 2,1 tonna vigtinni finnst varla, nema þá í formi lágs þyngdarpunktsins sem þungar rafhlöðurnar í gólfinu skapa. Þyngdarpunktur I-Pace er 13 cm lægri en í F-Pace bróður hans og þar sem I-Pace er stífasti bíll sem Jaguar hefur smíðað, verður aksturinn frábær. Hljóðleysið í bílnum skapar honum bæði sérstöðu og virðingu og er hreint mögnuð tilfinning. Hann virðist að auki vel einangraður, en þó bar meira á vindgnaði en dekkjahljóði, en ekki er vélarhljóðinu fyrir að fara. Farin var um 200 km leið og bíllinn átti annað eins eftir á rafhlöðunum við endastöð og það þrátt fyrir að hægri fóturinn hafi oft reynst afar þungur. Því má alveg búast við því að I-Pace nái hátt í uppgefið 470 km drægi, sem nota bene er samkvæmt nýrri WLTP mælingu Evrópusambandsins. Að minnsta kosti ætti hann að ná 400 km í okkar kalda landi og næði því frá Reykjavík til Akureyrar. Margir tugar eru líka skrifað sig fyrir eintaki af I-Pace og verður hluti þeirra afhentur í mars en BL fær fleiri bíla í apríl og líklega er enn möguleiki að krækja sér í eintak sem afgreitt yrði þá. Greinarritari skilur þá sem pantað hafa sér eintak af þessum bíl.

SAMSUNG

dagar

15% afsláttur
af flestum SAMSUNG vörum* í nokkra daga

Kæli- og frystiskápar, þvottavélar og þurrkarar, ofnar, helluborð, örbylgjuofnar, stór sjónvörp, minni sjónvörp, soundbarir, bassabox og ýmislegt annað.



Í nokkra daga verða tilboð og afslættir á gæðavörum frá SAMSUNG í verslun okkar í Lágmúla 8. Líttu við og gerðu góð kaup hjá traustum aðila.

*Athugið að afslátturinn gildir ekki af öðrum sértíloboðum sem eru í gangi. Ekki er gefinn afsláttur af sínum, spjaldtölvum og úrum.

ORMSSON

Netverslun / ormsson.is

SAMSUNG
SETRID
LÁGMÚLA 8 - 530 2800



Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



ORMSSON

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

- Lítil orka
- Þröttleysi
- Veik bein
- Hormóna ójafnvægi
- Svefntruflanir
- Vöðvakrampar, kippir og spennar
- Köllun líffæra
- Óreglulegur hjartsláttur
- Kvíði
- Streita
- Þirringur



www.mammaveitbest.is

M18 FCOT
Aluöru hjámiðja frá Milwaukee

Öflugur Milwaukee mótur skilar 14000 til 24000 strokum á mínútu. REDLINK™ yfirálagsvörn REDLITHIUM-ION™ rafhlaða. Sveigjanlegt rafhlöðuakerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum. Verð 29.900 kr. (án rafhlöðu)

VERKFÆRA SALAN

vfs.is

Blekhyllki.is

Ódýr blekhyllki og tónerar!

Blekhyllki.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Nýjar vörur frá geoSilica

Kísil Íslenskt kísilsteinefni

Repair Fyrir bein og liði

Recover Fyrir vöðva og taugar

Renew Fyrir húð, hár og neglur

Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuvörverslunum, Hagkaupum, Nettó, Fjarðarkaupum og vefverslun geoSilica.

Nánari upplýsingar má finna á www.geosilica.is



Barnfóstran Laurie Strode var ekki tilbúin að verða fórnarlamb Michaels Meyers og enn síður nú 40 árum síðar.

#MeToo skellur á fertugugu skrímsli

KVIKMYNDIR

Halloween

★★★★★

Leikstjórn: David Gordon Green
Aðalhlutverk: Jamie Lee Curtis, Judy Greer, Andi Matichak

Kjarninn í þeim ágæta undirflokk hryllingsmyndanna sem kenndur er við „slasher“ er einfaldlega sá að einhvers konar illfygli í mannsmynd fargar lánausu fólki á færibandi. Oftast nær notast ófeti þessi við eggvopn af ýmsum gerðum og þá oftast í stærri kanntinum. Stór hnifur? Þessi hnifur á að vera stór!

Meistari Hitchcock opnaði þessum fristundaslátrurum leið inn í kvikmyndirnar með Psycho 1960 þegar hann kynnti búrhniðinn til sögunnar og rétti hann hinum mjög svo ódipusardulda Norman Bates til þess að selja Marion nokkurri Crane á meðan hún skolaði af sér ferðarykið í steypið.

Þrátt fyrir gríðarlegar vinsældir Psycho náði „slasherinn“ ekki fótfestu fyrr en átján árum seinna þegar John Carpenter trommaði upp með tímamótameistaraverkið Halloween 1978.

Þessi tólf hefur meðal annars verið rakin til þess að Psycho þótti helst til subbuleg. Aðallega vegna þess að í henni sáu áhorfendur margir hverjir klósett í fyrsta skipti að ekki sé talað um konu, Janet Leigh í hlutverki Marion, í brjóstahaldara.

Í Halloween læðist morðinginn Michael Myers um í myrkrinu á hrekkjavöku í smábænum Haddonfield og beitir búrhniðnum á unglíng, barnfóstrur og kærasta þeirra, af umtalsverðri einurð og festu.

Sú einna sem komst lifandi frá þeim hildarleik var hún Laurie Strode sem Jamie Lee Curtis lék. Stúlkan sú varð fyrir vikið, „óskurdrottning“ áttunda áratugarins, lék í nokkrum fjölda hryllingsmynda og hefur aldrei almennilega sloppið undan skugga Michaels og Laurie. Og ekki átti hún langt að sækja óskurhæfileikana, verandi dóttir Janet Leigh sem var sálgað í sturtunni í frum-slasher Hitchcocks.

Aftur á blóðugan byrjunarreit

Halloween hefur hingað til getið af sér átta framhaldsmyndir um Michael. Enginn hefur komist nærri þeirri fyrstu en einhvern veginn hefur Michael blessaður náð að sjarmera fólk í bíó í fjórúti ári, þótt



Síðast faldi Laurie sig í fataskápnunum. Nú verður gerandinn þolandi.

hann hafi ekki sagt eitt aukatekið orð allan þann tíma.

Í þessari nýjustu og langbestu Halloween-mynd frá þeirri fyrstu er sú merkingarþrungna en snjalla ákvörðun tekin að nýlla út allt sem gerst hefur í millitiðinni.

Hér er því um beint framhald Halloween anno 1978 að ræða. Fjórúti ári eru liðin frá því að Laurie slapp undan hniðslögum Michaels og hann hefur alið manninn, þögull sem gröfin, á geðveikrahæli síðan.

Eitthvað er honum þó farið að leiðast fásinnið og á aðfangadagskvöldi Hrekkjavöku, merkilegt nokk, strýkur hann og heldur beint heim til Haddonfield. Þar á hann einmitt óuppgerðar sakir við Laurie.

Hún er hins vegar að þessu sinni viðbúin honum. Tætt á sálinni eftir þeirra fyrsta fund hefur hún einangrað sig frá umheiminum, misst samband við dóttur sína og dóttur-dóttur. Aðallega vegna þess að hún hafði mun meiri áhuga á því að æfa vopnaburð, leggja gildir á og í kringum heimili sitt og safna dráps-tólum í vopnabúrið frekar en að sinna fjölskyldunni.

Þessi mynd kallast að þessu leyti skemmtilega á við Terminator II. Michael er vitaskuld jafn óstöðvandi og miskunnarlaus í drápunum og Tortimandinn og Laurie minnir skuggalega á Söru Connor í Ársárahám.

#MeTooMichael

Jamie Lee segir sjálf að lita megi á þessa mynd sem #MeToo-bytingu þeirra sem hafa mátt þola ofsóknir og gróft ofbeldi skrímsla af sauðahúsi Michaels. Mikil til í því og að

þessu sinni svífur óvenju ferskur feminískur andi yfir Haddonfield.

Laurie segir hingað og ekki lengra og aldrei aftur. Hlutverkin snúast við og gerandinn verður þolandi. Sú sem áður þurfti að flýja fer núna ljóngrimm á eftir illmenninu. Þetta er ferlega skemmtilega útfært í Halloween og það er einhver ómótstæðileg gasahúðarfegurð fölginn í því þegar amma, mamma, og dóttir (má tala um mæðraveldi?) þjappa sér saman og snúa vörn í bókstaflega leiftursökun.

Styrkur Halloween 2018 liggur fyrst og fremst í þessum viðsnúningi í sambandi Laurie og Michaels. Þar fyrir utan er sagan gloppótt og lausir endar víða á stangli. Ekkert nýtt við það svo sem í þessari deild en þetta kemur sáralítið að sök þar sem myndin rígheldur spennu og ógn. Michael er í toppformi og óvenju-sprækur. Alltaf stutt í húmorinn í útfærslum hans á drápunum sem eru alveg passlega ógeðsleg.

Þá er myndin mjög áferðarfögur, töff og stiliseraðar tölur og fimleikar með sjónarhorn myndavélarinnar keyra upp stemninguna ásamt eigin uppþærslu Carpenters á tónlist sinni úr frummyndinni.

Allt er fertugum Michael og Laurie fært og þessi Halloween-mynd er það góð að mann langar í meira.

Þórarinn Þórarinnsson

NÍÐURSTADA: Bráðskemmtileg, mátulega subbuleg og þægilega spennandi snúningur á goðsagnar-kennanndan útvatnaðan hryllings-myndabálk. Michael Myers er kominn heim og fullt tilefni til að taka honum fagnandi.

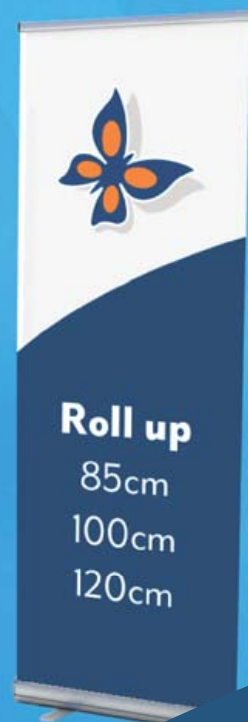


Bros auglýsingavörur með þínu merki

Skoðaðu litríkt úrval á bros.is

BROS
AUGLÝSINGAVÖRUR
– með þínu merki

SKILTI FYRIR ÖLL TÍLEFNI




FjölPrent
Gefur hugmyndum vængi

Fjölprent
Norðlingabraut 14
www.fjolprent.is
Sími: 581 4141

Fjölprent kemur til móts við þá sem vilja einfalda pöntunarferlið og nýta sér Netið. Á vefsíðu Fjölprents geta viðskiptavinir því hannað og pantað vörur sjálfir. Fjölprent er eina fyrirtækið í sínum geira sem býður upp á slíka þjónustu.

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Tommi og Jenni
07.45 Strákarnir
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Anger Management
10.00 Planet's Got Talent
10.30 Grey's Anatomy
11.15 Sælkeráferðin
11.40 Lögreglan
12.10 Lýðveldið
12.35 Nágrannar Fylgjumst nú með lífinu í Ramsey-götu en þar þurfa íbúar að takast á við ymis stór mál eins og ástina, nágranna- og fjölskylduerjur, unglingsveikina, gráa fíðringinn og mörg mörg fleiri.
13.00 Mávahlátur
14.55 Accepted
16.30 Enlightened
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Island í dag
19.10 Sportpakinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Kevin Can Wait
19.45 Masterchef USA Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsay í forgrunni ásamt þeim Aaron Sanchez og hinum eina sanna Joe Bastianich sem snýr aftur í dómarasæti eftir nokkurt hlé. Af gaumgæfni velja nú dómararnir sér átta manna hóp sem þeir svo munu fylgja eftir úr þáttaröðina og vera innan handar í þeim þrautum sem lagðar eru fyrir í eldamennskunni. Eins og áður reynir á hugmyndaflog, úrræði og færni þátttakenda. Að lokum er það svo einn sem stendur uppi sem Meistarakokkurinn.
20.30 Lethal Weapon
21.15 Counterpart
22.10 Alex
22.55 Humans
23.45 Real Time with Bill Maher
00.40 Keeping Faith
01.30 Mr. Mercedes
02.15 Shameless
03.10 Queen Sugar
03.55 S.W.A.T.
04.40 Wyatt Cenac's Problem Areas
05.10 Mávahlátur

STÖÐ 3

19.10 Anger Management
19.35 Schitt's Creek
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The New Girl
21.15 Supergirl
22.00 Arrow
22.45 Boardwalk Empire
23.45 The Simpsons
00.35 American Dad
01.00 Anger Management
01.25 Schitt's Creek
01.50 Seinfeld
02.15 Friends
02.40 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.13 Tindur
07.23 Mæja býfluga
07.35 K3
07.46 Grettir
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.54 Pingu
10.00 Strumparnir
10.25 Ævintýraferðin
10.37 Gulla og grænjaxlarnir
10.48 Hvellur keppnisbill
11.00 Stóri og litli
11.12 Tindur
11.22 Mæja býfluga
11.34 K3
11.45 Grettir
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.54 Pingu
14.00 Strumparnir
14.25 Ævintýraferðin
14.37 Gulla og grænjaxlarnir
14.48 Hvellur keppnisbill
15.00 Stóri og litli
15.12 Tindur
15.22 Mæja býfluga
15.34 K3
15.45 Grettir
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.54 Pingu
18.00 Strumparnir
18.25 Ævintýraferðin
18.37 Gulla og grænjaxlarnir
18.48 Hvellur keppnisbill
19.00 Pétur og kötturinn Brandur

STÖÐ 2 SPORT

08.50 Breiðablik - Skallagrímur
10.30 Tottenham - Manchester City
12.10 Premier League Review
13.05 Football League Show
13.35 Arsenal - Blackpool
15.15 Chelsea - Derby
16.55 West Ham - Tottenham
18.35 Premier League World
19.05 NFL Gameday
19.35 Manchester City - Fulham
21.45 Búrið
22.20 Formúla 1: Mexíkó - Kappakstur

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Arsenal - Blackpool
08.40 Chelsea - Derby
10.20 West Ham - Tottenham
12.00 Lazio - Inter
13.40 Ítölsku mörkin
14.10 Spænsku mörkin
14.40 Messan
15.45 Breiðablik - Keflavík
17.25 Breiðablik - Skallagrímur
19.05 Stjarnan - Þór Þ.
21.15 Premier League World
21.45 NFL Gameday
22.15 NBA - Dr. J - The Doctor
23.25 Manchester City - Fulham

ÚTVARP

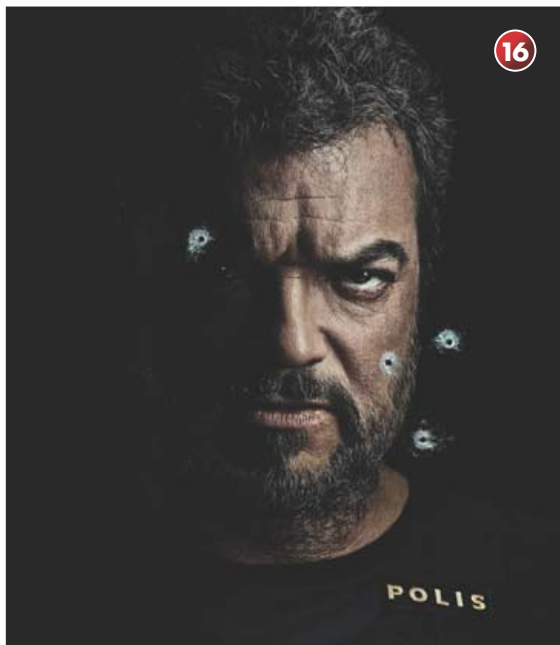
FM 88,5 XA-Ríó
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

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

FM 96,3 FM Suðurland
 FM 96,7 Lítt Bylgjan
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útvarp Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



16

ALEX
KL. 22:15

Það er ekki hlauðið að því að snúa við blaðinu og gerast heiðarlegur lögregluþjónn eftir að þú ert búinn að flækjast í undirheimana og skjóta félagi þinn fyrir slýsni. Hörkuspennandi sænsk þáttaröð af bestu gerð með frábærum leikurum sem margir kannast við úr þáttunum um Gásmamman.



Frábær fimmtudagur

Fáðu þér áskrift á stod2.is

MASTERCHEF USA
KL. 19:45

Gordon Ramsay og félagar freista þess að finna nýjan meistarakokk Bandaríkjanna. Eins og áður reynir á hugmyndaflog og færni þátttakenda og að lokum stendur einn uppi sem sigurvegari.

LETHAL WEAPON
KL. 20:30

Þegar hér er komið sögu kynnumst við nýjum félagi Rogers Murthaugh en það er hinn djarfyrndi Wesley Cole sem hefur getið sér gott orð í leyniþjónustu CIA.

COUNTERPART
KL. 21:15

Howard Silk er vansæll fulltrúi hjá Sameinuðu þjóðunum. Hann hefur unnið sama starfið í þrjátíu ár en líf hans tekur stakkaskiptum þegar hann hittir tvífaru sinn.

HUMANS
KL. 23:00

Þættirnir gerast í heimi þar sem vélmenn eru notuð sem þjónar en erfitt getur verið að greina á milli hverjir eru mennskir og hverjir ekki.

A HOLOGRAM FOR THE KING
KL. 22:10

Skemmtileg bíómynd með Tom Hanks í aðalhlutverki um seinhæppinn athafnamann sem er sendur til Sáði-Arabíu í sölu-leiðangur.

3 SUPERGIRL
KL. 20:50

Skemmtilegir þættir um Kóru sem býr yfir sömu ofurkröftum og frændi hennar Clark Kent.



Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

stod2.is

Ótrúlegt úrval af jólasakrauti

Jólamús

Hæð 50 cm. Rauð/grá.

1.595.-



VERÐ FRÁ
695.-

Jólafigúrur

Fást í 4 mismunandi gerðum.

Hæð 33 cm 695.-

Hæð 42 cm 995.-



Snjókarl

Hæð 33 cm. Hægt að nota utanhúss. Polyresin.

5.495.-



5.495.-

Elgur með jólasveinahúfu

Hæð 45 cm.



BAUHAUS®





Tónlistarmaðurinn Jón Jónsson og tannlæknirinn Hafdis Björk Jónsdóttir eiga von á sínu þriðja barni saman.

Það hefur ekki farið fram hjá mörgum að Harry og Meghan eiga von á barni og eru alsæl með það.



Þorsteinn B. Friðriksson, fyrrverandi forstjóri Plain Vanilla, og Rós Kristjánsdóttir eiga von á barni. Þau tilkynntu á Facebook að þau ættu von á dreng.



Frægir fjölga sér

Fréttamaðurinn skel-eggi Helgi Seljan og kona hans, Katrín Rut Bessadóttir, verkefnastjóri hjá Háskólanum í Reykjavík, eiga von á sínu þriðja barni í febrúar.



Sjónvarpsstjarnan Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir og sálfræðingurinn Haukur Ingi Guðnason eiga von á tvíburum í mars.

Mikil barnasprenning er meðal fræga fólksins á Íslandi. Í gær tilkynnti tónlistar- og sjónvarpsstjarnan Jón Jónsson að hann ætti von á sínu þriðja barni. Sumir

eru að eignast sitt fyrsta barn og bíða spenntir eftir komandi erfingja á meðan aðrir eru rólegri í tíðinni – hafa gengið þennan veg áður.



Söngkonan Karitas Harpa Davíðsdóttir og kærasti hennar, Aron Levi Beck, varaborgarfulltrúi Samfylkingarinnar, eiga von á barni.



Grínistinn Sólmundur Hólm og unnusta hans, Viktoria Hermannsdóttir, eiga von á barni.

Landsliðsmaðurinn Jón Daði Böðvarsson og kærasta hans, María Ósk Skúladóttir, háskólanemi og bloggari, eiga von á sínu fyrsta barni í janúar á næsta ári.

Fyrirsætan Andrea Röfn Jónasdóttir og fótboltamaðurinn Arnór Ingvi Traustason eiga von á einum litlum vatnsbera.

Tónlistarparið Karl Olgeirsson og Sigríður Eyrún Friðriksdóttir eiga von á dóttur í febrúar.

Íslandsvinurinn Conor McGregor og kærasta hans, Dee Devlin, eiga von á sínu öðru barni. Þau eiga fyrir soninn Conor Jack McGregor Jr.



PIER



HAAG hornsófiv, 256x256x
~~169.900,-~~ 135.920,-



HAAG tungusófi, 325x143x210
~~199.900,-~~ 159.920,-



20%

AFSLÁTTUR
AF SÓFUM OG
HÆGINDASTÓLUM



MANHATTAN skemlar 99x99xH47cm
~~59.900,-~~ 47.920,-

20%

AFSLÁTTUR
AF SKEMLUM OG
GÓLFPÚÐUM



Gólfþúðar, mikið úrval
verð frá 6.990,-



Loðskinn, mikið úrval
verð frá 9.990,-



20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM BLÓMUM

3 fyrir 2
AF ÖLLUM
PÚÐUM



Jólarvörurnar streyma inn til okkar!



www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFÖSS

Gildir 1. nóvember - 7. nóvember. Gildir ekki með öðrum tilboðum.



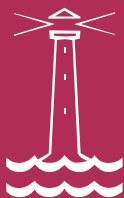
Gestir Airwaves hafa bæði getað notið tónlistar sem og fræðslu um tónlistargeirann síðustu fjögur árin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hlaðborð fyrir tónlistarnörðin

TAX FREE

31. okt. MIÐ – LAU 3. nóv.

TaxFree er 19,35% afsláttur
Að sjálfsgöðu fær Ríkissjóður sinn VSK.



FJÖRÐUR

Vinallega verslunarmiðstöðin
í miðbæ Hafnarfjarðar

ÚTÓN stendur fyrir pallborðsumræðu og fyrirlestrum í næstu viku tengdum Airwaves-hátíðinni. Þetta er í fjórða sinn sem þessi viðburður fer fram. Í ár verður farið um víðan völl – textar, ný tækni, baráttan gegn áreitni og margt fleira.

Í fjórða sinn verður ÚTÓN, Útflutningsskrifstofa íslenskrar tónlistar, með ráðstefnu tileinkaða tónlistarbransanum á Airwaves-hátíðinni. Næstkomandi fimmtudag hefst ráðstefnan formlega með tengslamyndunarfundum en á föstudegi verða pallborðsfundir og fyrirlestrar um hin ýmsu málefni er tengjast tónlistarheiminum. Sigtryggur Baldursson, framkvæmdastjóri ÚTÓN segir það hafa verið erfið að fá inn tónlistarmenn á þessar ráðstefnur sem þau hafa verið að halda, einfaldlega vegna þess að tónlistarmenn eru almennt gríðarlega uppteknir við að hlauða á milli tónleika. En hann segir að fyrirlestrarnir séu líka fyrir allt tónlistarhúgafólk sem hann hvetur til að mæta – þess er ekki krafist að fólk sé með armband á hátíðina til að fá inngöngu á fyrirlestrana þó svo að þeir með armband gangi fyrir verði mikil aðsókn.

„Þar að auki verður á miðvikudaginn smá viðburður sem við erum að vinna með STEF. Þá koma

FRICKE ER AUÐVITAD EINN AF GÖMLU DRUMBUNUM OG VIÐ FÁUM EITTHVAÐ AF UNGU LÍÐI TIL AÐ PÖNKAST AÐEINS Í HONUM.

Sigtryggur Baldursson

hingað svokallaðir „music supervisors“, það er að segja fólk sem er að kaupa tónlist, kvikmyndir, sjónvarpsþætti og annað myndefni. Þau verða með fundi í STEF og hlusta á höfunda kynna sitt efni,“ segir Sigtryggur Baldursson, framkvæmdastjóri ÚTÓN.

Á fimmtudeginum munu tónlistarmenn geta bókað fundi við fólk úr tónlistargeiranum: umboðsmenn, bókara og fleiri aðila úr viðskiptageiranum.

„Þetta er hugsað fyrir listamenn sem spila á hátíðinni og einstaka aðra íslenska listamenn sem hafa áhuga á þessum fundum. Í lokin verður tengslamyndunarfundi fyrir þátttakendur.“

Fyrirlestra- og pallborðsdagskráin er þétt í ár – þarna verður farið um víðan völl allt frá textum til Blockchain-tækninnar. Center-Hotel Plaza í Aðalstræti mun hýsa fyrirlestrana.

„Sjón, Emiliana Torrini, Ásgeir og Kolfinna úr Reykjavíkurdætrum ræða um texta í tónlist. Druslugangan ræðir um kynferðislega áreitni á tónlistarhátíðum.“

Þar næst verður erindi í boði Keychange-verkefnisins en það gengur meðal annars út á að jafna kynjahlutföll á tónlistarhátíðum.

„Þetta er verkefni sem rekið er af PRS í Bretlandi en það eru tíu konur frá Íslandi sem taka þátt í því. Verkefnið vinnur að ýmsum leiðum til að styrkja stöðu kvenna í tónlistar-



geiranum – ekki bara sem tónlistarmenn heldur líka bak við tjöldin.“

David Fricke frá Rolling Stone, góðvinur Airwaves-hátíðarinnar, situr í pallborði um það hvernig tónlistarumfjöllun er að breytast þar sem áherslan er á innkomu samfélagsmiðla sem töl fyrir tónlistarmenn til að koma sér á framfæri.

„Rolling Stone var gifurlega valdamikið fyrirbrigði í tónlistargeiranum fyrir 40 árum og þangað til nýlega. Hvernig er þetta að breytast og hvað þýðir þetta? Þetta verður skemmtileg umræða. Fricke er auðvitað einn af gömlu drumbunum og við fáum eitthvað af ungu líði til að pönkast aðeins í honum.“

Næsta umræða fjallar um Spotify og allt sem því fyrirbæri tengist. Því næst verður svo frætt um Blockchain-tæknina sem gæti breytt tónlistarheiminum til frambúðar.

Bob Lefsetz er tónlistargagnrýnandi og spekingur mikill sem talar um bransann í dag – líklega mun hann vera með óhefðar skoðanir á íslenska bransanum.

„Svo er það „mixerinn“ um kvöldið – partið. Það verður alltaf að vera gott parti í lokin.“

stefanthor@frettabladid.is

Hyundai i10.

Stórkostlega vel útbúinn smábíll.

Verð frá:
2.140.000 kr.



ENNEEM / SIA / NIM0862

5 ÁRA
ÁBYRGÐ
ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Nýr Hyundai i10 hefur unnið til fjölda verðlauna fyrir glæsilega hönnun og frágang. Hyundai i10 er án efa einn skemmtilegasti smábíllinn á markaðnum. Bláðamenn sem prófuðu nýjan Hyundai i10 voru á einu máli um að hér væri á ferðinni einstakur smábíll í hæsta gæðaflokki. **Hyundai i10 Comfort - verð frá 2.140.000 kr.**

 **HYUNDAI**

Comfort útgáfa - Upphitað leðurstýri / upphituð sæti / upphitaðir rafdrífir speglar / rafdrifnar fram- og afturrúður / ESP stöðugleikastýring / hljómtæki með geislaspilara, MP3 afspilun, USB og iPod tengi.

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

BAKÞANKAR

Guðrúnar
Vilmundardóttur



Athygli og algóritmi

Í fyrrakvöld var ég stódd í Óperuhúsinu í Ósló, þar sem bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs voru veitt með viðhöfn. Ég var gífurlega ánægð með úrslitin. Þegar verðlaunahafinn og prinsessan, sem afhenti verðlaunin, stóðu á sviðinu undir dynjandi lófataki deildí ég mynd frá viðburðinum á Facebook.

Ég leit á simann þegar gengið var út úr salnum og sá að samstarfskonu minni líkaði innleggjið og hugsaði rogginn með mér: Viðbrögðin láta ekki á sér standa.

Við tóku nokkur veisluhöld. Áður en ég gekk til náða leit ég aftur á simann og það gladdi mig að fréttar- og samfélagsmiðlar voru uppfullir af fréttum af verðlaunahátíðinni. En ekki fékk mitt innlegg mikla athygli. Raunar alls enga. Jæja, hugsaði ég, upplitsdjörf en kannski örflitið spæld. Það er ekki eins og mín privatsíða sé fréttamiðill. Þetta hlýtur að vera algóritminn.

Gærdagurinn var annasamur en þegar ég settist niður seinni partinn, á Karl Johans gate, runnu á mig tvær grimur, sama hvað öllum algóritma liður. Mamma var ekki einu sinni búin að „læka“ myndina mína!

Rífaðist þá upp fyrir mér saga af konu sem mánuðum saman hafði Facebook-síðu sína, óvart, stillta þannig að enginn sá hana nema hún. Hún fékk aldrei nein viðbrögð, við neinu, en lét það ekki á sig fá. Þau stóiku viðbrögð sé ég nú í nýju ljósi. Ég var farin að ókyrrast mjög. Á innan við sólarhring.

Ég athugaði stillingarnar og viti menn: færslan var læst.

Mér er merkilega létt yfir því að hafa ekki þurft að lúta í lægra haldi fyrir algóritmanum.

NÝTT BLAÐ



25% afsláttur
af öllu parketi og flísum

25% afsláttur
af sturtuklefum og baðkórnum

25% afsláttur
af Snickers vinnufatnaði og öryggisskóm

25% afsláttur
af öllum barnabílstólum

25% afsláttur
af öllum hnifaparasettum



Nýtt

Skoðaðu enn fleiri tilboð
í blaðinu á byko.is

25% afsláttur
af öllum leikböngum

20% afsláttur
af innviðsveggjum og lofti

Nóvemberblað BYKO
31. október - 14. nóvember
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN



Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum

Iceland



2. nóvember 2018
Alþjóðlegi samlokudagurinn

2 fyrir 1



Jóla ljós
Quattro 4 LED
hvítt eða grátt

17.995

51880781-2

Jóla ljós
Paint 4 ljósa
ýmsir litir

11.995

51880791-4



Ljós
Lucía, 5 ljósa

9.995

51880823

Birt með fyrirvara um prentviltur og/ösa myndabreytingu.



Ljósahringur
Edge 40cm, 30 ljósa brass,
kopar eða króm

6.795

51880588-90

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN