FRÉTTABLAÐIÐ

213. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 9. SEPTEMBER 2016

Justin Bieber í einkaviðtali

Ætlar að vera einn í náttúrunni

Justin Bieber segir komu þeirra vina til Íslands í fyrra alls ekki hafa verið í þeim tilgangi að taka upp myndband. Hann hafi einfaldlega langað að heimsækja landið. **Síða 36**

Hróar Tungugoði talinn mögulegur eigandi sverðsins

SAGA Gunnar Karlsson, prófessor emeritus í sagnfræði við Háskóla Íslands, kastar fram þeirri tilgátu að eigandi sverðsins sem fannst í landi Ytri-Ása í Skaftárhreppi um síðustu helgi hafi verið goðorðsmaðurinn Hróar Tungugoði.

„Það má alveg eigna sverðið honum," segir Gunnar.

> **Það má alveg eigna sverðið honum.**
>
> Gunnar Karlsson, prófessor emreritus í sagnfræði

Samkvæmt Landnámu og Íslendingasögunum var Hróar goði á svæði sem mögulega náði frá Jökulsá á Sólheimasandi að Skeiðará. Jafnframt megi leiða að því líkur að bær hans, Ásar, hafi verið á sömu slóðum og Ytri-Ásar eru í dag.

Niðurstöður röntgengreiningar sérfræðinga Þjóðminjasafnsins, sem lágu fyrir í gær, staðfesta að sverðið er af svokallaðri Q gerð. Þetta þýðir að sverðið var líklega smíðað á síðari hluta 10. aldar.

Steinunn Kristjánsdóttir, prófessor í fornleifafræði við Háskóla Íslands, segir að gera megi ráð fyrir að eigandi sverðsins hafi verið höfðingi. – **hlh /** **sjá síðu 8**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Kári Stefánsson skrifar um Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur. 15

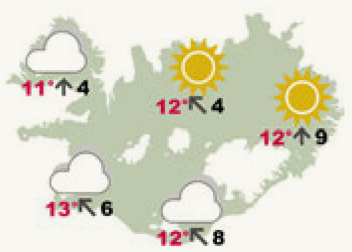
SPORT Harpa svarar fyrir sig. 22

LÍFIÐ Parið Vigdís Perla og Ari Freyr klæða sig oft eins. 38

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **ELDHÚS**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Suðlæg átt á morgun og víða skúrir, einkum sunnan til, en léttir til fyrir norðan og ágætis líkur á að sjáist til sólar. Hiti 8 til 15 stig, hlýjast norðanlands. SJÁ SÍÐU 26

Sjómenn vilja nýjan samning. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Verkfall hjá sjómönnum undirbúið

KJARAMÁL Viðræður Sjómannasambandsins og Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi um nýjan kjarasamning hafa siglt í strand.

Tilboði sjómanna var hafnað og viðræðum slitið. Mikið ber í milli. Verður hafist handa við kosningu um verkfall innan skamms.

Valmundur Valmundsson, formaður Sjómannasambands Íslands, segir síðustu fundi með SFS hafa verið úrslitafundi um hvort samningar næðust fyrir verkfallsaðgerðir.

> **Verði það svo samþykkt munu aðgerðir hefjast á fyrstu dögum nóvembermánaðar með tilheyrandi búsifjum fyrir þjóðarbúið.**
>
> Valmundur Valmundsson, formaður Sjómannasambands Íslands

„Við það að SFS hafnaði tilboði okkar snögglega er ljóst að við munum ekki ná saman. Því förum við núna í að skipuleggja kosningar um verkfallsboðun,“ segir Valmundur. „Verði það svo samþykkt munu aðgerðir hefjast á fyrstu dögum nóvembermánaðar með tilheyrandi búsifjum fyrir þjóðarbúið.“

Verkfall hefði víðtæk áhrif bæði fyrir landvinnslufólk sem og aðrar afleiddar greinar sjávarútvegsins.

Ekki hefur verið boðað til nýrra funda hjá ríkissáttasemjara. **– sa**

Klappar þúsundfætlu

Gestur sem viðstaddur var afhendingu Menningarfána Reykjavíkurborgar klappar afrískri þúsundfætlu sem einnig var mætt á athöfnina. Menningarfáninn er viðurkenning fyrir menningarstarf með börnum og ungmennum og féll hann í skaut Gullborgar, Sæborgar og Ingunnarskóla að þessu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Lögreglumaður stunginn í Frakklandi

FRAKKLAND Lögreglumaður var stunginn í gær þegar hann reyndi að handtaka þrjár konur í París, höfuðborg Frakklands.

Konurnar eru taldar hafa komið að skipulagningu mögulegrar hryðjuverkaárásar en á miðvikudag fundust gashylki í yfirgefnum bíl við kirkjuna Notre Dame.

Um þetta tilkynnti Bernard Cazeneuve innanríkisráðherra á blaðamannafundi í gær.

„Þær höfðu gerst öfgamenn og voru að öllum líkindum að skipuleggja voðaverk,“ sagði Cazeneuve.

Bíllinn var yfirgefinn og án númeraplatna. Í bílnum fundust gashylki, þar af eitt tómt, og skjöl á arabísku.

Í kjölfar fundarins var maður sem skráður er á lista yfir hugsanlega hryðjuverkamenn handtekinn auk eiganda bílsins. **– þea**

Þarf að borga tvöfalt til að berja Bieber augum

Fatlaðir einstaklingar, sem ekki njóta liðveislu eða notendastýrðrar persónuaðstoðar, þurfa að kaupa sérstakan aðgöngumiða fyrir aðstoðarmanneskju sína á stórtónleika hérlendis. Annað fyrirkomulag er í löndunum í kringum okkur.

FÓLK Aðstoðarmanneskja Rutar Þorsteinsdóttur, konu með CP-fötlun, fær ekki að fylgja henni á tónleika Justins Bieber nema að keyptur sé sérstakur miði fyrir hana. Rut þarf því að kaupa tvo miða til að komast á tónleikana.

Síðari tónleikar kanadíska popparans í Kópavogi fara fram í kvöld. Áætlað er að nærri 40.000 gestir verði á tvennum tónleikunum.

„Þetta er afar hamlandi fyrir mig og þýðir að ég þarf að borga rúmlega þrjátíu þúsund krónur til að komast á tónleikana,“ segir Rut.

Þegar Rut og fjölskylda hennar ræddu við Senu fengust þau svör að ekkert væri hægt að gera, ef Rut vildi fara á tónleikana þyrfti hún að kaupa annan miða.

Víða erlendis, til að mynda á Norðurlöndunum, er sá háttur hafður á að aðstoðarmenn þroska- eða hreyfihamlaðra fái að fara með á tónleikana í fylgd með tónleikagestinum án sérstakrar greiðslu. Síðastliðinn vetur var Rut til að mynda í samskiptum við skipuleggjendur Eurovision og hefði hún látið verða af því að fara til Stokkhólms hefði aðstoðarmaðurinn fylgt með.

CP-fötlun hefur stundum verið kölluð heilalömun á íslensku. Sjúkdómurinn er ein algengasta tegund hreyfihömlunar. Birtingarmynd hans er afar mismunandi. Sumir sem glíma við hann þroskast næstum eðlilega en aðrir þurfa aðstoð við nánast allar athafnir daglegs lífs.

„Ég þarf til dæmis ekki að nota hjólastól og ég hef ekki þrótt til að ganga lengi eða standa heila tónleika án aðstoðar,“ segir Rut. Af þeim sökum er hún ekki með liðveislu frá sveitarfélagi sínu eða aðstoðarmann í gegnum NPA. Slíkir aðstoðarmenn fá kostnað af tónleikum endurgreiddan.

Á stærri tónleikum er að finna sérstakan pall fyrir einstaklinga með fötlun. Rut segir mjög misjafnt hvar slíkur pallur er staðsettur.

„Þegar við förum á Justin Timberlake var pallurinn alveg aftast í salnum. Ég kann betur við aðstöðuna í Laugardalshöllinni. Þar er pallurinn á milli stæðisins og stúkunnar og að auki eru stólar fyrir fylgdarmennina. Aðstaðan þar er betri en þar þarftu einnig að borga fyrir aðstoðarmanneskjuna,“ segir Rut. johannoli@frettabladid.is

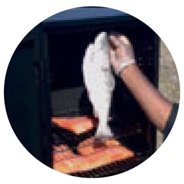
Rut Þorsteinsdóttir notar ekki hjólastól dagsdaglega en hefur ekki þrótt í langar ferðir eða heila tónleika án hans. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Þetta er afar hamlandi fyrir mig og þýðir að ég þarf að borga rúmlega þrjátíu þúsund krónur til að komast á tónleikana.**
>
> Rut Þorsteinsdóttir

Justin Bieber kom til Íslands í fyrradag.

REYKOFN

LANDMANN reykofninn er gaskynntur sem gerir mögulegt að reykja við lægra hitastig
Fjölbreytt úrval reykspæna



FULLT VERÐ 59.900
54.900

Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is
Opið virka daga kl. 11-18

Grillbúðin
Smiðjuvegi 2, Kópavogi - (við hliðina á Bónus) - Sími 554 0400

Nýr Hilux – lúxus í leik og starfi

Endurhannaður að utan sem innan með þægindi og afköst í huga. Þessi sterkbyggði harðjaxl er núna með nýrri og togmeiri vél og hlaðinn þægindum sem fylgja þér alla leið í öruggum og afslöppuðum akstri.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Kynntu þér **Toyota FLEX**
- nýja leið til að eignast Toyota bifreið

Lág innborgun

Tryggt framtíðarvirði

Fastar mánaðargreiðslur

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

Í Finnafirði. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Bremenportarar á Langanesi

SAMGÖNGUR Fulltrúar Bremenports GmbH & Co. KG ásamt fulltrúa EFLU verkfræðistofu heimsækja Langanes eftir fjóra daga vegna áforma um uppbyggingu stórskipahafnar í Finnafirði.

„Markmið heimsóknarinnar er að kynna stöðu verkefnisins fyrir íbúum og landeigendum og að funda með sveitarstjórnum og embættismönnum,“ segir í fundargerð sveitarstjórnar Langanesbyggðar.

Þá segir að í framhaldi af undirritun viljayfirlýsingar í maí hafi „átt sér stað samskipti milli fulltrúa sveitarfélaganna og samstarfsaðila varðandi næstu skref“. **– gar**

Gary Johnson með varaforsetaefninu Bill Weld. NORDICPHOTOS/AFP

Johnson vissi ekki um Aleppo

BANDARÍKIN Gary Johnson, forsetaframbjóðandi Frjálshyggjuflokksins í Bandaríkjunum, varð skotspónn bandarískra fjölmiðla og notenda samfélagsmiðla í gær er hann kannaðist ekki við sýrlensku borgina Aleppo spurður út í hana í sjónvarpsviðtali.

Orrustan um Aleppo hefur staðið í fjögur ár og þúsundir látið lífið. Aðspurður hvað Johnson myndi gera í málunum yrði hann forseti svaraði hann: „Og hvað er Aleppo?“

Johnson mælist með um átta prósenta fylgi á landsvísu sem er það mesta sem frambjóðandi utan Repúblikana og Demókrata hefur gert í rúma tvo áratugi.

Í yfirlýsingu sem Johnson sendi frá sér í gær baðst hann afsökunar á mistökunum. „Þekki ég allar borgir Sýrlands? Nei. Geri ég mér grein fyrir mikilvægi þess að gera eitthvað í málunum? Já,“ skrifaði Johnson. **– þea**

Fjárlagafrumvarpi seinkar allavega fram í nóvember

ALÞINGI Í gær samþykkti þingið bráðabirgðaákvæði við þingskapalög þess efnis að nýtt haustþing komi ekki saman fyrr en að loknum kosningum. Ákvæðið hefur í för með sér að fjárlagafrumvarp fyrir árið 2017 verður ekki lagt fram fyrr en í fyrsta lagi í nóvember.

Í dag er liðið ár og dagur frá því fjárlagafrumvarp fyrir árið 2016 var lagt fram. Í lögum um opinber fjármál segir að ráðherra skuli leggja fram fjárlagafrumvarp á fyrsta fundi haustþings. Undir venjulegum kringumstæðum væri stutt í frumvarpið fyrir árið 2017 eða það nú þegar komið fram. Framlagningarstund fjárlagafrumvarpsins ræðst síðan af því hvernig stjórnarmyndunarviðræður munu ganga fyrir sig.

„Það er óþægilegt að búa við þá óvissu að frumvarp til fjárlaga komi svo seint fram en við erum svo sem í þjálfum hvað það varðar,“ segir Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans. Hann segir að ár hvert fari fram mikil vinna hjá stjórnendum við að skoða frumvarpið og máta reksturinn við það. Hann hafi þó litlar áhyggjur nú þar sem hljóðið í flestum stjórnmálaflokkum sé jákvætt.

Það er óþægilegt að búa við þá óvissu að frumvarp til fjárlaga komi svo seint fram.

Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans

„Starfsemi Landspítalans er gríðarlega umfangsmikil og nauðsynleg almannaheill og við munum halda okkar striki sama hvað.“

„Það er bagalegt að frumvarpið komi svo seint fram. Afleiðingin verður sú að það verður að vinna allar rekstraráætlanir undir mun meiri pressu og þrýstingi en vanalega,“ segir Björn Karlsson, formaður Félags forstöðumanna ríkisstofnana. „En við tökum þessu eins og öðru.“ **– jóe**

Óvíst er hvort það verður Bjarni eða annar sem leggur fram fjárlagafrumvarp fyrir árið 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Minni hagnaður í kauphöllinni og hlutabréfin lækkuðu í verði

Fyrri helmingur ársins reyndist mörgum skráðum félögum í Kauphöll Íslands þungbær. Eigið fé jókst hjá flestum félaganna á tímabilinu en gengi hlutabréfa lækkaði hjá flestum. Þó hækkuðu hlutabréf í N1 um þriðjung. Hlutabréf HB Granda lækkuðu mest, um 28 prósent. Bréf í Össuri lækkuðu um 12 prósent.

VIÐSKIPTI Á fyrri helmingi ársins dróst hagnaður saman í flestum af þeim sextán félögum* sem skráð eru á Aðallista Kauphallarinnar.

Hagnaðurinn dróst mest saman milli ára hjá HB Granda og VÍS eða um 1,2 milljarða króna. Hagnaður jókst aftur á móti mest hjá Icelandair Group eða um 1,7 milljarða króna.

Eigið fé jókst hjá flestum félaganna á fyrsta hálfa ári, samanborið við árið áður. Í lok annars ársfjórðungs 2016 var mesta eigið fé hjá Marel, eða sem nemur 63 milljörðum króna. Eigið fé Marels jókst um 6,5 milljarða milli ára.

Gengi hlutabréfa í flestum félögum lækkaði á fyrstu sex mánuðum ársins. Mest var lækkunin hjá HB Granda eða um 28 prósent. Töluverðar hækkanir voru þó í sumum félögum til að mynda hjá Eik um 9,4 prósent og hjá N1 um 33,3 prósent.

Vert er að nefna að arður var greiddur hjá félögunum á tímabilinu vegna afkomu ársins 2015 og eru greiðslur mismunandi eftir félögum. Arðgreiðslur hafa að öðru óbreyttu áhrif til lækkunar á gengi bréfa.

EBITDA jókst hjá meirihluta félaga þar sem EBITDA er marktæk mæling. EBITDA hækkaði mest hjá Marel eða um 2,5 milljarða króna milli ára. **saeunn@frettabladid.is**

Afkoma skráðra félaga á fyrstu sex mánuðum

	Hagnaður í júní ári 2016	Hagnaður í júní ári 2015	Eigið fé í júní ári 2016	Eigið fé í júní ári 2015	Hlutabréfaverð breyting ’16, 6 mán.
Reitir	715 milljónir kr.	2.910 milljónir kr.	45 milljarða kr.	46,7 milljarða kr.	-1,30%
N1	769 milljónir kr.	769 milljónir kr.	7,5 milljarðar kr.	8,2 milljarðar kr.	**33,30%**
Fjarskipti	445 milljónum kr.	537 milljónum kr.	6,8 milljarðar kr.	9 milljarðar kr.	-7,78%
Nýherji	111 milljónir kr.	111 milljónir kr.	2 milljarðar kr.	1,9 milljarðar kr.	-7,6%
TM	1.200 milljónir kr.	554 milljónir kr.	11 milljarðar kr.	12,2 milljarðar kr.	-16%
Reginn	2 milljarðar kr.	1,2 milljarður kr.	27,1 milljarður kr.	22,3 milljarðar kr.	12%
Síminn	1 milljarður kr.	1.324 milljónir kr.	32,6 milljarðar kr.	32,8 milljarðar kr.	-17%
Vís	238 milljónir kr.	1.400 milljónir kr.	15,3 milljarðar kr.	14,4 milljarðar kr.	-15%
Sjóvá	709 milljónir kr.	1,4 milljarðar kr.	16,2 milljarðar kr.	15,2 milljarðar kr.	-9%
Eimskip	1.370 milljónir kr.*	904 milljónir kr.*	29,7 milljarðar kr.*	28,4 milljarðar kr.*	13%
Eik	1.428 miljónir kr.	1.522 milljónir kr.	25,2 milljarðar kr.	20,4 milljarðar kr.	9,40%
HB Grandi	1,6 milljarðar kr.	2,8 milljarðar kr.	30,4 milljarðar kr.	28,7 milljarðar kr.	-28%
Össur	3 milljarðar kr.*	2,9 milljarðar kr.*	52 milljarðar kr.	51,1 milljarðar kr.	-12%
Marel	4,6 milljarðar kr.*	**4,1 milljarðar kr.***	**63 milljarðar kr.***	**56,5 milljarðar kr.***	2,10%
Icelandair	**4,7 milljarðar kr.***	3 milljarðar kr.*	53,8 milljarðar kr.*	52 milljarðar kr.*	-12%

*Hagnaður Haga er ekki borinn saman við hagnað annarra skráðra félaga þar sem félagið nýtist við öðruvísi ársfjórðungakerfi.
*Afkoman er í dollara eða evrum og er miðað við gengi gærdagsins.

Prófkjör Sjálfstæðisflokksins 10. september 2016

Kjósum Helgu í 2. – 4. sætið

Helga leggur áherslu á að:

- *Lækka tryggingagjaldið í 5,35%*
- *Lögfesta rétt barna til dagvistunar frá 1. árs aldri*
- *Afnema skerðingu á bótagreiðslum vegna atvinnutekna öryrkja og eldri borgara að fullu.*

Prófkjör í Suðvesturkjördæmi

Ný lína frá Dove - Spa upplifun

Allir geta fundið húðkrem sem hentar þeirra húðgerð

uplifted+

(satíngel)

- allar húðgerðir

Satíngel sem styrkir húðina og eykur teygjanleika hennar.

Nýtt

goodness³

(omega olíur)

- fyrir þurra húð

Vörulínan samanstendur af húðkremum, húðolíu og handáburði.

summer revived

(náttúruleg litarefni)

- brúnkukrem fyrir ljósa/dökka húð

Gefur góðan raka og er auðvelt að eiga við.

youthful vitality

(serum sem styrkir og eflir)

- þroskuð og mjög þurr húð

Body cream sem inniheldur serum sem styrkir og eflir. Með AHA sem flýtir fyrir frumuendurnýjun í ysta lagi húðarinnar.

New Dove DermaSpa

SPA EXPERIENCE. DERMATOLOGICAL CARE

Dove self-esteem project

#sönnfegurð

Nú renna 8 kr. af öllum seldum Dove vörum til The Body Project sem vinnur að bættri líkamsmynd stúlkna á Íslandi. Lesið meira um verkefnið á www.sonnfegurd.is

Fríhafnardagar í fullum gangi 8. – 12. september og allar Dove vörur á afslætti.

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

Flýja heimabæinn

Þessi hermaður sýrlensku ríkisstjórnarinnar heldur á töskum íbúa bæjarins Daraya. Öllum íbúum Daraya var í gær gert að flýja heimabæ sinn vegna átaka við hersveitir uppreisnarmanna. Íbúarnir voru því næst fluttir til bæjarins Harjela sem er undir yfirráðum stjórnarhersins. NORDICPHOTOS/AFP

Tyrkir senda ellefu þúsund kennara í leyfi

Tyrkneska ríkisstjórnin hefur sent rúmlega ellefu þúsund kennara sem grunaðir eru um að tengjast Verkamannaflokki Kúrda í starfsleyfi. Vika er í að grunnskólar hefjist á ný eftir sumarfrí. Áður höfðu rúmlega tuttugu þúsund verið reknir.

TYRKLAND Ríkisstjórn Tyrklands hefur sent rúmlega ellefu þúsund grunnskólakennara í leyfi vegna hugsanlegra tengsla við hinn útlæga Verkamannaflokk Kúrda (PKK).

Þessi rúmu ellefu þúsund bætast ofan á þá tugi þúsunda sem sagt var upp innan skólakerfisins eftir misheppnaða valdaránstilraun í júlí. Frá þessu greindi BBC í gær.

Samkvæmt yfirlýsingu sem menntamálaráðuneyti Tyrklands sendi frá sér í gær voru alls 11.285 kennarar sendir í launað leyfi frá störfum í gær á meðan rannsókn á meintum tengslum stendur yfir.

Ef upp kemst að umræddir kennarar tengjast PKK má búast við því að þeir missi vinnuna þar sem PKK eru álitin hryðjuverkasamtök í Tyrklandi sem og í Bandaríkjunum og innan Evrópusambandsins.

11.285
tyrkneskir kennarar voru sendir í starfsleyfi í gær.

Binali Yildirim forsætisráðherra sagði á blaðamannafundi í borginni Diyarbakir í gær að fleiri væru grunaðir um að tengjast hryðjuverkahópum, alls um 14.000 kennarar.

Þá hvatti Yildirim ríkisstjóra á þeim svæðum í suðausturhluta Tyrklands þar sem einna flestir Kúrdar búa til að ganga lengra í baráttunni gegn PKK.

Þá greindi Anadolu, ríkisfréttastofa Tyrklands, frá því að búist væri við því að eftir rannsókn á meintum tengslum umræddra ellefu þúsunda yrðu mál þeirra tæpu þriggja þúsunda sem eftir standa rannsökuð.

Eftir valdaránstilraun júlímánaðar, sem tyrknesk yfirvöld kenna útlæga klerknum Fethullah Gulenum, sagði tyrkneska ríkið upp rúmlega fimmtán þúsund starfsmönnum í skólakerfinu og afturkallaði kennsluréttindi um 21.000 grunnskólakennara.

Þar með er ljóst að meira en þrjátíu þúsund kennarar hafa misst vinnuna í sumar þótt sumir þeirra muni snúa aftur ef grunur ríkisstjórnarinnar um tengsl við PKK reynist ekki á rökum reistur.

Alls starfa 850 þúsund kennarar í Tyrklandi. Óljóst er hvaða áhrif þetta mun hafa á skólahald sem á að hefjast í næstu viku.

thorgnyr@frettabladid.is

The Power to Surprise

Á morgun, laugardag, frá kl. 12–16

Umhverfisvitund og akstursánægja sameinast í Kia Niro, fyrsta Hybrid bílnum frá Kia. Hann er aflmikill með karakter jepplings, umhverfismildur og áreiðanlegur, leitast alltaf við að keyra á rafmagni — og eyðir aðeins frá 3,8 l/100 km í blönduðum akstri. Honum fylgir svo að sjálfsögðu hin einstaka 7 ára ábyrgð.

Komdu í Öskju og reynsluaktu Kia Niro Hybrid. Við tökum vel á móti þér.

Verð frá **4.290.777** kr.

Mánaðarleg afborgun **35.777 kr.***

Kia Niro Hybrid — bensín og rafmagn,
3,8 l/100 km, sjálfskiptur DCT–6

*m.v. 50% útborgun og lán í 84 mánuði með 8,75% vöxtum og árlegri hlutfallstölu kostnaðar 10,45%

ASKJA

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

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Eigna má sverðið Hróari Tungugoða

Sverð frá 10. öld fannst á slóðum sem þar sem bær goðorðsmannsins Hróars Tungugoða stóð mögulega. Prófessor emeritus í sagnfræði setur fram þá tilgátu að höfðingi eins og Hróar hafi hugsanlega átt sverðið. Eigandinn líklega háttsettur segir prófessor í fornleifafræði.

Heiðar Lind Hansson
hlh@frettabladid.is

SAGA Samkvæmt Landnámu og Íslendingasögunum var Hróar Tungugoði goðorðsmaður einn helsti valdsmaðurinn á seinni hluta 10. aldar á svæðinu þar sem gæsaskyttur fundu sverð frá sama tímabili um síðustu helgi. Þar var goðorð Hróars sem hann hefur líklega tekið í arf eftir afa sinn, Leiðólf Kappa, en goðorðið spannaði svæði sem mögulega náði frá Jökulsá á Sólheimandi í vestri til Skeiðarár í austri. Á þetta bendir Gunnar Karlsson, prófessor emeritus í sagnfræði við Háskóla Íslands, í samtali við Fréttablaðið.

Gunnar segir að samkvæmt Landnámu hafi Hróar búið á bænum Ásum sem mögulega var á svipuðum slóðum og bæirnir Ytri- og Eystri-Ásar eru nú. Sverðið fannst á víðavangi á árbakka í landi Ytri-Ása.

„Viðurnefni Hróars gefur til kynna að hann hafi verið höfðingi og því megi kasta fram þeirri tilgátu að höfðingi eins og hann hafi geta átt sverðið,“ segir Gunnar sem fjallaði um goða á þjóðveldisöld í bók sinni Goðamenning árið 2004. „Það má því alveg eigna sverðið honum.“

Í gærmorgun lá fyrir röntgengreining sérfræðinga Þjóðminjasafnsins þar sem staðfest var að sverðið væri af svokallaðri Q gerð. Það þýði að sverðið sé líklega smíðað einhvern tímann frá 950 og rétt fram yfir 1000.

Steinunn Kristjánsdóttir, prófessor í fornleifafræði við Háskóla Íslands, segir að fastlega megi gera ráð fyrir að eigandi sverðsins hafi verið hátt settur karl í þjóðfélaginu þar sem vísbendingar hafi enn ekki komið fram um að konur hafi átt sverð á þessum tíma.

„Hann hafi til dæmis getað verið höfðingi. Sverð voru mjög verðmæt og ekki á allra færi að eignast þau. Smíði eins sverðs tók allt að þrjú ár og aðeins færustu járnsmiðir kunnu að búa til góð sverð. Aðeins þeir hæst settu áttu þannig grip,“ segir Steinunn sem byggir tilgátu sína á þeirri samfélagsgerð sem blasi við í Íslendingasögum.

Kristín Huld Sigurðardóttir, forstöðumaður Minjastofnunar Íslands og doktor í fornleifafræði, segir að sverð sem þetta hafi getað verið smíðað erlendis og jafnvel úr efni sem flutt hafi verið um langan veg.

„Dæmi eru um að brandur í svona sverðum hafi komið alla leið frá meginlandi Evrópu,“ segir Kristín Huld.

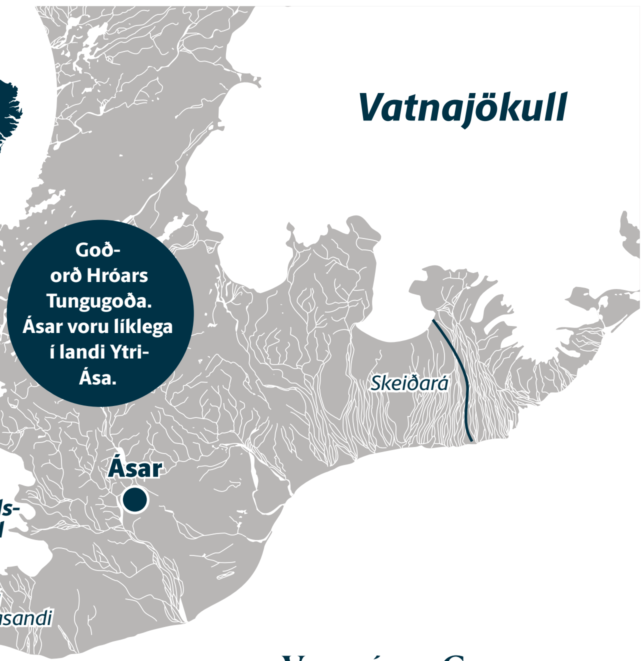
> Dæmi eru um að brandur í svona sverðum hafi komið alla leið frá meginlandi Evrópu.

Kristín Huld Sigurðardóttir, forstöðumaður Minjastofnunar og doktor í fornleifafræði

> Viðurnefni Hróars gefur til kynna að hann hafi verið höfðingi.

Gunnar Karlsson, prófessor emeritus í sagnfræði við HÍ

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Var mágur Gunnars á Hlíðarenda

Hróar Tungugoði var sonur Una danska og Þórunnar Leiðólfsdóttur Kappa samkvæmt Landnámu og Íslendingasögunum. Uni kynntist Þórunni meðan hann bjó hjá Leiðólfi Kappa á bæ hans Á, sem sagður er vera „fyrir austan Skaftá út frá Skál“. Saman eignuðust þau Hróar. Leiðólfur Kappi, sem var goðorðsmaður, vildi gjarnan að Uni kvæntist Þórunni, en það vildi Uni ekki. Leiðólfur reiddist þessu og drap Una. Hróar hefur líklega tekið goðorð afa síns í arf og þannig orðið höfðingi. Hann er á einum stað í Landnámu sagður „hið mesta afarmenni“. Kona hans var Arngunnur Hámundardóttir sem var systir Gunnars á Hlíðarenda, sem telst til þekktustu persóna Íslendingasagna. Hróar og Gunnar voru því mágar. Geta má þess að faðir Una danska er í Landnámu sagður vera víkingurinn Garðar Svavarsson sem kom til Íslands á eftir Hrafna-Flóka.

> Sverð voru mjög verðmæt og ekki á allra færi að eignast þau.

Steinunn Kristjánsdóttir, prófessor í fornleifafræði við HÍ

KIA Ábyrgð fylgir!
ASKJA NOTAÐIR BÍLAR
www.notadir.is

Kia Picanto EX
Árgerð 1/2015, ekinn 21 þús. km, bensín, 998 cc, 69 hö, beinskiptur, eyðsla 4,2 l/100 km.
1.950.000 kr.
16.343 kr. á mánuði*

Kia cee'd LX
Árgerð 4/2015, ekinn 37 þús. km, dísil, 1396 cc, 90 hö, beinskiptur eyðsla 4,2 l/100 km.
2.890.000 kr.
24.108 kr. á mánuði*

Kia Rio EX
Árgerð 2/2016, ekinn 9 þús. km, dísil, 1396 cc, 90 hö, beinskiptur, eyðsla 3,8 l/100 km.
2.690.000 kr.
22.290 kr. á mánuði*

Kia Optima EX Premium
Árgerð 7/2016, ekinn 3 þús. km, dísil, 1685 cc, 142 hö, sjálfskiptur, eyðsla 4,4 l/100 km.
5.590.000 kr.
46.246 kr. á mánuði*

* Mánaðargreiðsla m.v. 50% bílalán í 84 mánuði. Vextir 8,75% og árleg hlutfallstala kostnaðar er 10,5%.
Ábyrgð er í 7 ár frá skráningardegi bifreiðar.

Kletthálsi 2
110 Reykjavík
590 2160

Opnunartímar:
Virka daga 10–18
Laugardaga 12–16

TAKT´Í
BÍL
HJÁ
HEKLU
ÞÚ GÆTIR ENDAÐ Í BOSTON
HEK
BOS
HEKLA - BOSTON
Komdu og reynslu-aktu nýjum bíl og við setjum nafnið þitt í pott.
Einu sinni í viku drögum við út vinningshafa sem fær ferð fyrir tvo til Boston með Icelandair að verðmæti 200.000 kr. í formi gjafabréfs.
HEKLA
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

Stjórnmálaflokkarnir eru þessa dagana að stilla upp listum og talsverð óvissa er um hvernig málum mun vinda fram. Salur Alþingis gæti orðið gjörbreyttur þegar nýtt þing kemur saman í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stór hluti óákveðinn fyrir kosningar

Nú þegar sjö vikur eru í að kosið verði til Alþingis að nýju er stór hluti almennings óákveðinn. Á næstu dögum munu flokkarnir ljúka við að stilla upp listum. Formaður VG skynjar meiri óvissu nú en í fyrri kosningum. Litlir möguleikar á myndun tveggja flokka stjórnar.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@365.is

Á morgun eru sjö vikur til kosninga. Niðurstöður nýrrar skoðanakönnunar Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis benda til þess að Píratar og Sjálfstæðisflokkurinn muni verða í lykilstöðu eftir kosningar. Píratar eru stærstir með 29,8 prósent en Sjálfstæðisflokkurinn með 27,4 prósent.

Það sem er líka vert að taka eftir er að einungis 55,8 prósent af þeim sem náðist í eru reiðubúin að nefna þann flokk sem þau myndu kjósa. Þrettán prósent segjast óákveðin, tæplega 19 prósent vilja ekki svara spurningunni og 12 prósent segjast ekki ætla að kjósa eða að þau muni skila auðu. Því er ljóst að ýmsar breytingar gætu orðið á fylgi flokka fram að kosningum.

55,8%
prósent svarenda tóku afstöðu til spurningarinnar

Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri, segir hátt hlutfall óákveðinna ekki koma sér á óvart. Stór hluti kjósenda geri ekki upp hug sinn fyrr en í vikunni fyrir kosningar, hugsanlega tveimur vikum fyrr. „Það er órói í þessu. Viðreisn er að koma inn og þar er nýtt og nýtt fólk að birtast,“ segir Grétar Þór. Þá bendir hann á að flokkarnir séu enn ekki búnir að stilla upp listum. „Þannig að það kemur mér ekki á óvart að þetta sé svona.“

Grétar Þór segir jafnframt að þó að margir eigi eftir að gera upp hug sinn sé ekki víst að hlutfallsleg skipting fylgis eins og hún birtist þessa dagana muni breytast að ráði fram að kosningum. „Ég sé það ekki endilega fyrir að einhver einn flokkur eða tveir fari að taka öll óákveðnu atkvæðin,“ segir hann.

Ekki fulltrúar óákveðinna

Sá flokkur sem hefur mest borið á að undanförnu er líklegast Viðreisn. Stórt hlutfall þeirra sem taka ekki afstöðu kemur Benedikt Jóhannessyni, formanni flokksins, ekkert sérstaklega á óvart heldur. „Þetta hefur nú oft verið mjög stór hópur sem hefur verið óákveðinn. En ég held að við séum ekkert sérstakir fulltrúar óákveðinna, ekkert umfram aðra. Þannig að við verðum bara að berjast fyrir því eins og hver annar að fá sem flest atkvæði. Það er eina leiðin til að við náum okkar góðu stefnumálum fram,“ segir Benedikt.

Viðreisn er með 6,8 prósenta fylgi í nýju könnuninni. Þegar Fréttablaðið, Stöð 2 og Vísir könnuðu fylgi flokka síðast, í lok maí, var flokkurinn einungis með 1,1 prósents fylgi. „Þetta er meira en síðast, en ég hefði gjarnan viljað vera aðeins hærri,“ segir Benedikt. Hann segist ekki geta sagt til um hvaða væntingar hann hafi um hvað komi upp úr kjörkössunum.

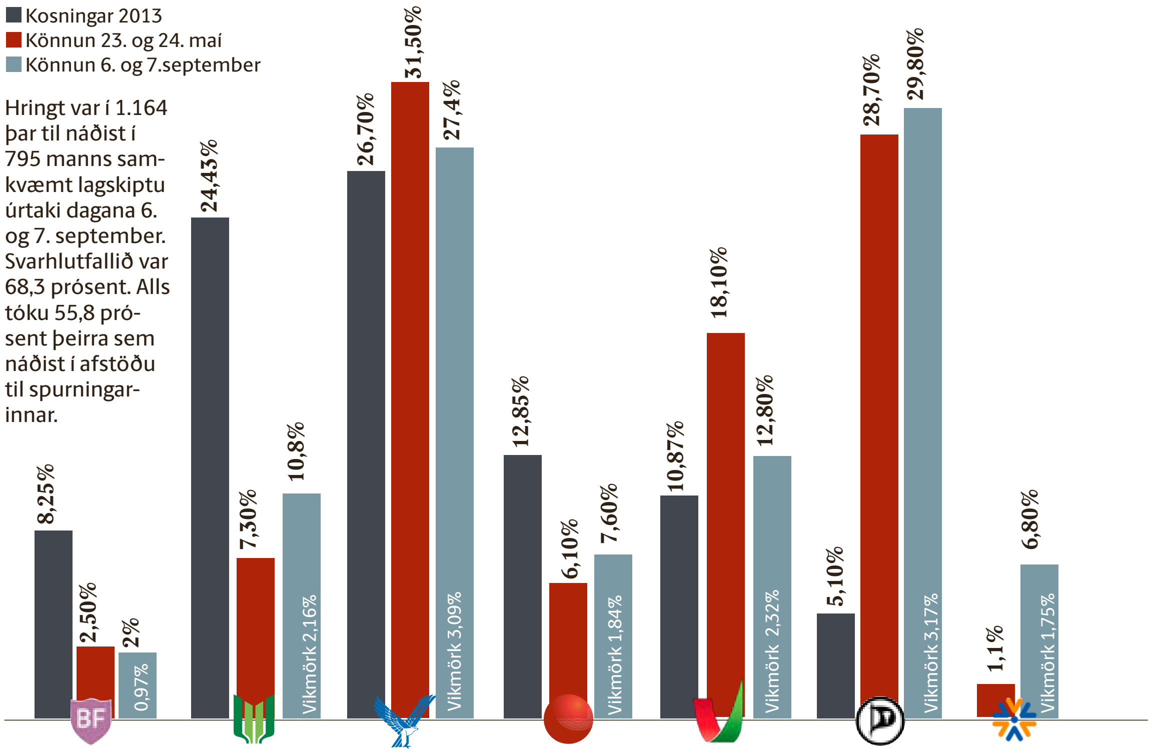
„Við erum nýr flokkur sem er að kynna sig. Við fáum mjög góðar og jákvæðar viðtökur og mjög margir segja við mig að þeir vilji kynna sér stefnuna betur og sjá hvaða frambjóðendur við verðum með. Stefnuna erum við að kynna og frambjóðendur verða ljósir fljótlega. Þá verður þetta skýrara,“ segir Benedikt og bætir því við að hann sé bjartsýnismaður. Hann segir erfitt að segja til um hvenær listarnir verði fullmyndaðir en vonast til að þeir verði komnir í öllum aðalatriðum í næstu viku.

Í fyrradag lýstu Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, fyrrverandi varaformaður Sjálfstæðisflokksins, og Þorsteinn Pálsson, fyrrverandi formaður Sjálfstæðisflokksins, því yfir að þau hygðust yfirgefa þann flokk og ganga til liðs við Viðreisn. Þá var framkvæmd könnunarinnar, sem gerð var dagana 6. og 7. september, líðlega hálfnuð. Samanburður milli daga sýnir að 2 prósentustigum fleiri sögðust ætla að kjósa Viðreisn eftir að þau Þorsteinn og Þorgerður tilkynntu um vistaskipti sín. Sá munur er innan skekkjumarka.

Það vekur líka athygli að fylgi Vinstri grænna hefur minnkað umtalsvert frá því í könnuninni í maí. Það var þá 18,1 prósent en er núna 12,8 prósent. „Við vissum að við förum skart upp í kringum umræðuna um Panama-skjölin og það kemur ekkert á óvart að það jafni sig,“ segir Katrín. Ástæðulaust sé að æsa sig yfir könnunum. „Við erum ánægð með okkar stefnu, erum búin að vera að vinna mjög vel á tímabilinu. Við erum ekki búin að birta lista nema í einu kjördæmi og eigum eftir að gera það. Þannig að við erum bara mjög bjartsýn.“

Þróun fylgis á kjörtímabilinu

Svona skiptist fylgið milli flokka

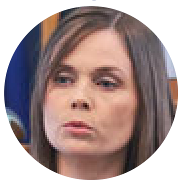


Við erum nýr flokkur sem er að kynna sig. Við fáum mjög góðar og jákvæðar viðtökur.

Benedikt Jóhannesson, formaður Viðreisnar

Mér finnst fólk miklu óákveðnara og óvissara og ég hef sjaldan haft eins litla tilfinningu fyrir því hvað muni gerast.

Katrín Jakobsdóttir, formaður VG



Það er órói í þessu. Viðreisn er að koma inn og þar er nýtt og nýtt fólk að birtast.

Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri

Annað andrúmsloft

Katrín segist upplifa allt annað andrúmsloft núna en vanalega fyrir kosningar. „Mér finnst fólk miklu óákveðnara og óvissara og ég hef sjaldan haft eins litla tilfinningu fyrir því hvað muni gerast. Það eina sem maður getur gert er að maður er í pólitík fyrir sína stefnu og sín gildi og það er bara þannig sem við vinnum,“ segir hún.

Katrín segir að miðað við niðurstöður skoðanakannana séu ekki neinar augljósar tveggja flokka stjórnir í spilinu. „Það er hins vegar ekki endilega neitt náttúrulögmál að það sé betra. Þannig að ég ætla bara ennþá að vonast eftir því að stjórnarandstaðan nái meirihluta og geti myndað ríkisstjórn. En það er óvissa um hvað mun gerast,“ segir Katrín.

Í könnun Fréttablaðsins var einnig spurt um afstöðu til ríkisstjórnarinnar. Þar kemur fram að 36 prósent segjast styðja ríkisstjórnina en 64 prósent segjast ekki styðja hana. Stuðningurinn er meiri meðal karla en kvenna. Einnig er stuðningurinn meiri meðal fólks sem er 50 ára og eldra en fólks á aldrinum 18-49 ára.

NORÐURLÖNDIN

Neyðarkall frá barnafjölskyldu

1 DANMÖRK Níutíu og sex þúsund barnafjölskyldur fá minni barnabætur verði 2025-áætlun dönsku ríkisstjórnarinnar um breytingar á velferðarkerfinu samþykktar. Í áætluninni er ekki gert ráð fyrir barnabótum til fleiri en þriggja barna í fjölskyldu. Í tölvupósti til Kristilega dagblaðsins segir fimmtán ára stúlka sem á 10 alsystkini að fjölskylda hennar muni missa húsið sitt sem hún keypti fyrir einu og hálfu ári. Kveðst hún hafa heyrt móður sína segja þetta.

Hertar reglur vegna húsnæðiskaupa

2 NOREGUR Fjármálaeftirlitið í Noregi leggur til að bankar geti ekki vikið frá reglum um greiðslumat. Markaðsfræðingur segir að verði nýjar tillögur fjármálaeftirlitsins samþykktar muni fleiri lenda í lúxusgildrunni. Verði enginn möguleiki á að taka hærri en 85 prósenta lán muni enn fleiri húsnæðiskaupendur taka neytendalán eða grípa til kreditkorta til að reiða fram eigið fé vegna kaupa á fasteign.

Stórglæpamenn græða á flóttamönnum

3 SVÍÞJÓÐ Lögregluyfirvöld í þremur lögregluumdæmum í Svíþjóð segja að stórglæpamenn og aðrir samviskulausir einstaklingar séu á bak við rekstur dvalarstaða fyrir flóttamenn. Tilgangurinn sé að græða peninga á sem skjótastan hátt. Yfirmaður hjá lögreglunni segir hættu á að slík glæpastarfsemi geti leitt til annarra glæpa, til dæmis mansals og vændis, sem bitnar á fólki í neyð eins og flóttamönnum sem búa á dvalarstöðum fyrir hælisleitendur.

Fyrirlestrar hafa aldrei verið fleiri.
MYND/ADVANIA

Stór ráðstefna Advania um tækninýjungar

TÆKNI Haustráðstefna Advania er haldin í 22. skiptið í dag og hefur hún aldrei verið stærri. Fyrirlestrar á ráðstefnunni verða 31 talsins, fleiri en nokkru sinni fyrr.

Á dagskrá eru sjö lykilfyrirlestrar sem haldnir verða í Silfurbergi og Eldborg en auk þeirra eru fyrirlestrar á þremur þemalínum: Tækni og öryggi, Nýsköpun og Stjórnun.

Tækninýjungar hafa ekki aðeins skapað tækifæri heldur einnig ógnir. Vöxtur netglæpa er mikill og því verður sífellt mikilvægara að einstaklingar og fyrirtæki grípi til réttra aðgerða þegar kemur að öryggislausnum.

Sextán þúsund gestir hafa sótt ráðstefnuna frá upphafi en hún er ein elsta árlega tækniráðstefna í Evrópu. **– sg**

Dómur frá í júlí var birtur í gær.
FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Tíu mánuðir fyrir skilasvik

DÓMSMÁL Karlmaður á sjötugsaldri var dæmdur í tíu mánaða fangelsi fyrir skilasvik af fjölskipuðum Héraðsdómi Norðurlands eystra. Refsingin er skilorðsbundin til þriggja ára. Dómur var kveðinn upp í málinu í júlí en hann var birtur í gær.

Maðurinn var eini eigandi, stjórnarmaður og framkvæmdastjóri lagna- og flutningsfyrirtækisins Dreggjar ehf. og færeyska félagsins Sp/f Dregg. Fyrirtækið skuldaði Byr hf. rúmlega 200 milljónir króna. Var maðurinn ákærður fyrir að hafa ráðstafað öllum vörubirgðum Dreggjar til annars félags í sinni eigu. Þá var hann ákærður fyrir að ráðstafa skipi í eigu færeyska félagsins en skipið hafði verið kyrrsett vegna skulda félagsins.

Maðurinn sagði að með gjörðum hans hefði verðmæti varanna aukist. Í niðurstöðu dómsins sagði að jafnvel þó svo væri breytti það því ekki að hann hefði ráðstafað eigum félags síns í óþökk veðhafa.

Maðurinn hefur ekki áður gerst brotlegur við refsilög en var með dómi Hæstaréttar í fyrra gert að greiða Íslandsbanka 225 milljónir króna vegna skulda félaga sinna. **– jóe**

Tæki færi

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, vinnur nú hörðum höndum að því að opna bataskóla fyrir fólk með geðrænan vanda. Reynsla af slíkum skólum sýnir að hið opinbera þarf að þjónusta nemendur skólans mun minna en aðra sjúklinga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Snærós Sindradóttir
snaeros@frettabladid.is

Ungar konur líklegri til að skaða sig en aðrir

Geðhjálp opnar í dag vefsíðu og frumsýnir gagnvirkt myndband um sjálfsskaða. Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, hefur háleitar hugmyndir fyrir félagið og vinnur nú hörðum höndum að því að koma á laggirnar svokölluðum bataskóla fyrir fólk með geðrænan vanda. Hún segir ofbeldi sem veikt fólk sé beitt í geðheilbrigðiskerfinu einn stærsta vanda málaflokksins.

Fyrir ári vildum við vekja athygli á því að algengasta dánarorsök ungra karlmanna eru sjálfsvíg. Ekki veikindi eða slys, heldur sjálfsvíg. Svo fórum við að skoða málið betur og komumst að því að sjálfsskaði er líka gríðarlegt vandamál á Íslandi. Það leita 500 til 600 manns á ári til heilsugæslunnar vegna sjálfsskaða og stærstur hluti þess hóps eru konur," segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Í dag verður opnaður vefur á vegum samstarfsverkefnis Geðhjálpar og Hjálparsíma Rauða krossins 1717 undir merkjum Útmeð'a um sjálfsskaða og myndband frumsýnt í tengslum við verkefnið á utmeda.is. „Útmeð'a verkefnið hófst í fyrra og gengur út á að hvetja ungt fólk til að tjá sig um erfiða líðan. Við erum ekki að sjúkdómsvæða heldur bendum við unga fólkinu á að tala við foreldra sína og vini en ef það dugar ekki að leita þá til 1717 og eða sérfræðinga."

Í tengslum við verkefnið í fyrra var miklu fé safnað sem varð til þess að Geðhjálp ákvað að rannsaka sjálfsskaða enn frekar og afraksturinn verður kynntur í dag. „Af þeim sem leita læknis vegna sjálfsskaða eru 120 manns á hverju ári lagðir inn. Þetta er mjög oft vegna þess að fólki líður illa. Það er einangrað og kvíðið en sér enga lausn. Fólk sem stundar sjálfsskaða er níu til tíu sinnum líklegra til að deyja af völdum sjálfsvígs en aðrir."

Þrátt fyrir umfangsmikinn vanda segir Anna Gunnhildur ekkert fræðsluefni hafa verið til um sjálfsskaða á Íslandi. „Við þurftum að leita til Ástralíu að efni. Við pössuðum upp á að efnið væri aðgengilegt ungu fólki og það væri blátt áfram. Myndbandið er í raun gagnvirkt. Skjárinn skiptist í tvennt og öðrum megin er þessi unga kona eins og aðrir sjá hana en hinum megin er áhyggjum hennar lýst með farangri. Það er mikill léttir að losna við farangurinn og segja frá."

Þreföldun í Geðhjálp

Fjöldi félaga í Geðhjálp hefur margfaldast á undanförnum árum. Félögum hefur fjölgað úr 440 í rúmlega 1.900 á þremur árum. „Við höfum beitt okkur af fullum krafti og bjóðum upp á fría ráðgjöf fyrir fólk eða aðstandendur. Svo sinnum við hagsmunagæslu þannig að við hjálpum fólki ef það vill áfrýja málum eða skipta um geðlækni. Rauði þráðurinn er að bæta aðstæður fólks með geðrænan vanda."

Á síðasta ári varð mikil umræða um geðsjúkdóma á samfélagsmiðlum með myllumerkinu #égerekkitabú. „Það var eitthvað sem gerðist á síðasta ári og fólk vaknaði upp. Það hjálpar okkur því það beitir pólitíkina þrýstingi. Við höfum verið að ná árangri í okkar hagsmunabaráttu til dæmis með nýrri geðverndarstefnu. Við pössum okkur á því að reyna að meta árangur okkar því verkefnin eru svo stór og virka stundum eins og þverhníptur hamarinn. Þá finnum við okkur syllu til að fagna svo við getum haldið áfram."

Ofbeldi gegn sjúklingum

Að mati Önnu eru margar brotalamir í málaflokknum, þar á meðal í atvinnumálum og húsnæðismálum fólks með geðrænan vanda. „Fyrst og fremst höfum við talað um að það sé pottur brotinn í aðgenginu að fyrsta stigs þjónustu. Það er ömurleg staðreynd að aðgengi barna að sálfræðiþjónustu í gegnum grunnskólana er mjög slæmt. Þegar fólk fær ekki þjónustu á fyrsta stigi þá eykst vandinn og fólk endar á spítalanum. Við höfum verið að horfa á yfir 110 prósent nýtingu á mörgum deildum sem er fullkomlega óforsvaranlegt. Þegar fólk kemur á verstu stundum lífs síns og bankar upp á hjá sjúkrahúsinu er því svo vísað heim."

Ein af hugmyndum á borði Geðhjálpar er að koma upp svokölluðu skjólshúsi að erlendri fyrirmynd þar sem fólk með geðrænan vanda getur jafnað sig, notið jafningjafræðslu frá öðrum sjúklingum sem eru í jafnvægi og verið í betri aðstæðum en í þröngu húsnæði geðdeildarinnar.

„Eitt af því sem við höfum lagt gríðarlega mikla áherslu á er að það sæmi ekki siðmenntuðu samfélagi að beita fólk ofbeldi eða þvingunum eins og gert er núna á Íslandi. Við höfum til dæmis barist fyrir því að fá lögræðislögin endurskoðuð því þau standast ekki alþjóðlega samninga, til dæmis samning um réttindi fatlaðs fólks. Samkvæmt lögunum er veitt leyfi til að frelsissvipta og lögræðissvipta fólk á grundvelli geðsjúkdóms en það er ekki takmarkað við það ef fólk er hættulegt sjálfu sér eða öðrum. Þegar fólk hefur verið svipt lögræði þá er það eins og börn og það eru aðrir sem taka stórar ákvarðanir fyrir það. Lögræðismaður getur til dæmis ákveðið að kona fari í fóstureyðingu. Stóru hóparnir sem falla undir þessi lög eru hópurinn okkar og svo þroskaskertir. Það er vel þekkt að í þeim hópi hefur fólk verið þvingað í alls konar aðgerðir til að koma í veg fyrir frjósemi. Þetta viljum við sjá burt."

> Eitt af því sem við höfum lagt gríðarlega mikla áherslu á er að það sæmi ekki siðmenntuðu samfélagi að beita fólk ofbeldi eða þvingunum eins og gert er núna á Íslandi.

Þvingað til lyfjatöku

Samkvæmt tölum Geðhjálpar hefur sjálfræðissviptingum fjölgað nokkuð á undanförnum árum. Þá kvarta félagsmenn Geðhjálpar líka yfir því að lítið þurfi til að vera þvingaður til lyfjatöku svo dæmi séu tekin. „Að minnsta kosti í hverjum mánuði kemur lögreglan einkennisklædd á heimili fólks og þvingar veikt fólk út í lögreglubíl og á spítala. Þá hefur fólk jafnvel verið í geðrofi heima hjá sér og aðstandendum finnst að viðkomandi þurfi að komast á spítala. Þá er lögreglan allt of oft kölluð til."

Dæmi séu um að fólki sé haldið eða það sé ólað niður til að gefa því lyf. „Ég var að heyra sögu af konu sem hafði verið nauðgað sem unglingi. Hún mótmælir lyfjagjöf og ýtir eitthvað frá sér en er þvinguð í lyfjagjöfina. Hún lýsir því svo að þetta hafi verið eins og kroppað væri ofan af sárinu þegar henni var nauðgað, mörgum árum áður. Upplifunin kom einhvern veginn til baka. Það er þessi kerfislægni, að allt skuli vera í ferlum og það megi aldrei neitt taka langan tíma. Við höfum verið að benda á aðrar leiðir sem hægt er að fara."

Í mörgum nágrannaríkjum Íslands sé til að mynda stuðst við aðferð sem gengur út á að sjúklingur skrifi niður hvernig hann vill að brugðist verði við ef hann síðar neitar lyfjagjöf. Eins er í Finnlandi notuð aðferð þar sem þverfagleg teymi koma á heimili sjúklinga í stað þess að sjúklingurinn fari á spítala.

Bataskóli stofnaður

Eitt helsta hugðarefni Önnu Gunnhildar hjá Geðhjálp um þessar mundir er að stofna svokallaðan bataskóla fyrir fólk með geðrænan vanda. Slíkir skólar eru reknir í Bretlandi og þar eru nemendum kenndar hefðbundnar kjarnagreinar en einnig hvernig eigi að ráða við sjúkdóm sinn og vera gildir samfélagsþegnar.

„Skólarnir hjálpa fólki að nýta styrkleika sína, fá betra innsæi í sinn sjúkdóm og feta sig út í samfélagið. Þetta gengur allt út á samvinnu sérfræðinga og neytenda en það eru þeir sem skapa hugmyndafræði skólans og ákveða hvað á að kenna. Þegar fólk er búið að fara í gegnum þriggja anna nám við skólann segja sjötíu prósent nemendanna að þau þurfi minni þjónustu af hendi hins opinbera," segir Anna.

Skólinn er ekki lengur bara á hugmyndastigi. Búið er að fá lánað húsnæði á Suðurlandsbraut og sækja um styrki til að fjármagna undirbúninginn. „Við höfum fundið fyrir miklum stuðningi hjá Reykjavíkurborg. Síðan erum við að biðla til menntamálaráðuneytisins um fjármagn til að halda rekstrinum gangandi. Ég held að spurningin snúist ekki um hvort þetta gerist heldur hversu styrkan afleggjara við förum af stað með. Þetta er svo fjárhagslega hagkvæmt fyrir samfélagið því fólk sem fer í gegnum svona nám þarf minni þjónustu. Við vonumst til að geta tekið við fyrstu nemendunum haustið 2017. Allir sem ég hef talað við eru sammála um að þetta sé framtíðin."

VINSÆLUSTU ATVINNUBÍLAR EVRÓPU

Gríðarsterk sendibílalína Ford

Standard heitir á morgnana

FORD TRANSIT **CONNECT**
FRÁ **2.379.000** KR. ÁN VSK
FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR

FORD TRANSIT **CUSTOM**
FRÁ **3.491.000** KR. ÁN VSK
FÁANLEGUR Í TVEIMUR LENGDUM

FORD TRANSIT **VAN**
FRÁ **4.431.000** KR. ÁN VSK
FÁANLEGUR FJÓRHJÓLADRIFINN AWD

FORD TRANSIT SENDIBÍLAR

Í áratugi hafa fyrirtæki sett traust sitt á styrk, virkni og áreiðanleika Ford atvinnubíla. Þeir hafa fengið fjölda verðlauna enda harðgerðir, sparneytnir og þekktir fyrir lága bilanatíðni. Á síðasta ári var Ford stærsta merkið í flokki atvinnubíla í Evrópu.

Bluetooth GSM símkerfi, olíumiðstöð með tímastillingu (standard heitir á morgnana), spólvörn og brekkubremsa er hluti af ríkulegum staðalbúnaði allra Ford Transit.

EIGUM TRANSIT SENDIBÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX

Kíktu í kaffi og spjall. Í sameiningu finnum við hagstæða fyrirtækjalausn fyrir þig.

Veldu traust umboð með einstöku þjónustuframboði fyrir bíla- og tækjaflota.

Komdu og prófaðu Ford Transit

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

Ford Transit Connect, EcoBoost bensín 100 hö. beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,6 l/100 km. CO_2 losun 129 g/km. Verð með bensínvél frá 2.950.000 kr. m/vsk. ◆ Ford Transit Connect, 1,6TDCi dísil 75 hö. beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,4 l/100 km. CO_2 losun 115 g/km. Verð með dísilvél frá 3.210.000 kr. m/vsk. ◆ Ford Transit Custom, 2,2TDCi dísil 100 hö., 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 6,9 l/100 km. CO_2 losun 183 g/km. Verð frá 4.330.000 kr. m/vsk. ◆ Ford Transit Van, 2,2TDCi dísil 125 hö. 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 7,3 l/100 km. CO_2 losun 194 g/km. Verð frá 5.495.000 kr. m/vsk. ◆ Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Matargjafir til ríkra granna

Hafliði Helgason
haflidi@frettabladid.is

Fréttablaðið hefur að undanförnu fjallað um offramleiðslu á lambakjöti. Lambakjötsframleiðsla er niðurgreidd með beingreiðslum til bænda, auk þess sem íslensk landbúnaðarframleiðsla er varin fyrir samkeppni með tollum.

Núverandi kerfi er með þeim hætti að enginn getur verið ánægður. Bændur eru ósáttir við sinn hlut og neytendur borga fyrir með sköttum og hærra vöruverði innfluttra landbúnaðarvara. Ekki er hægt að draga aðra ályktun af kerfi sem gerir engan ánægðan en þá að það hljóti að vera í meira lagi meingallað.

Frjáls markaður er oftast besta leiðin til að mynda verð og stjórna hversu mikið af vöru er á markaði á hverjum tíma. Sauðfjárbúskapur hefur ekki þurft að búa við aðhald markaðar nema að litlu leyti. Sala á lambakjöti á innanlandsmarkaði hefur dregist saman og reynt hefur verið að mæta því með útflutningi.

Vandinn við slíkan útflutning er að ekki hefur tekist að fá sæmilegt verð fyrir vöruna nema í undantekningartilvikum. Okkur, sem alin erum upp á lambakjöti, finnst það besti matur og erum þess fullviss að fátt jafnist á við það nema ef vera skyldi villibráð.

Vandinn er að aðrar þjóðir deila ekki þessari upplifun og kostnaður við markaðssetningu til að breyta því yrði vart réttlætanlegur. Tækist að skapa slíkan markað þyrfti að sjá honum fyrir ferskvöru allan ársins hring sem ekki er mögulegt. Lambakjöt sem ferskvara er bundin við haust. Einnig blasir við að ef vinsældir vörunnar yxu myndum við ekki geta framleitt nóg til að viðhalda slíkum markaði.

Megnið af þeirri umframframleiðslu lambakjöts sem flutt er út er selt á lágu verði. Kaupendur eru meðal annarra Norðmenn og Bretar. Lækkun gjaldmiðla þessara landa setur vissulega strik í reikninginn, en fyrir var ekki af neinu að taka. Styrking krónunnar undanfarið hefur áhrif á samkeppnisstöðu ýmissa greina. Ef við stefnum að því að kaupmáttur Íslendinga verði sambærilegur við nágrannaþjóðir, þá verða fyrirtæki og atvinnugreinar sem reknar eru með tapi við núverandi styrk krónunnar að gera annað af tvennu; hagræða eða leggja upp laupana.

Það er einnig sláandi að skoða tölur um stærð sauðfjárbúa á Íslandi. Yfir 60 prósent sauðfjárbúa eru með færri en 200 fjár. Það þýðir að próteinframleiðsla slíks bús er svipuð og einyrki á trillu kæmi með að landi á einni viku.

Nú kann að vera að finna megi menningarrök fyrir að halda úti óhagkvæmri framleiðslu, en það væru þá einu rökin sem hægt er að grípa til. Landbúnaður eins og aðrar greinar þarf að fylgjast með tímanum og hagræða. Það er líka óásættanlegt að stuðningskerfi við landbúnað sé notað til „þróunaraðstoðar“ í formi matargjafa til ríkustu nágranna okkar.

Það er einnig sláandi að skoða tölur um stærð sauðfjárbúa á Íslandi. Yfir 60 prósent sauðfjárbúa eru með færri en 200 fjár. Það þýðir að próteinframleiðsla slíks bús er svipuð og einyrki á trillu kæmi með að landi á einni viku.

Halldór

Frá degi til dags

Ófyrirgefanleg ríkisstjórnarverk
Karl Garðarsson birti í gær afsökunarbeiðni þar sem hann segir það óásættanlegt að þessi ríkisstjórn hafi ekki bætt kjör aldraðra og öryrkja á þessu kjörtímabili. „Þegar um sjö vikur eru til kosninga bólar ekkert á aðgerðum. Og það þó að nægir fjármunir séu fyrir hendi,“ skrifar þingmaðurinn. Það er í sjálfu sér áhugavert að menn sem lækkuðu skipulega veiðigjöld á kjörtímabilinu og hátekjuskatt skuli segja svona hluti. „Það er ófyrirgefanlegt,“ bætir þingmaðurinn við. Þó skoðun hans sé sú að störf hans séu ófyrirgefanleg vonast hann samt eftir endurkjöri.

Prófkjör undir radar
Lognmolla er líklegast rétta orðið til að lýsa prófkjöri Samfylkingarinnar í Reykjavík, Kraganum og á Vesturlandi. Litlu munaði að messufall yrði í prófkjörinu í NV-kjördæmi þar sem aðeins þrír einstaklingar buðu sig fram í fjögur efstu sætin. Ekki eru margir sem vilja komast á þann lista. Prófkjörin á höfuðborgarsvæðinu hjá þessum fyrrum 30 prósenta flokki eru einnig hvorki fugl né fiskur og aðeins áhugamenn um pólitík sem yfirhöfuð vita af þeim. Á meðan nýta Sjálfstæðismenn sín prófkjör vel og gera sig sýnilega úti um allar trissur sem rífur upp fylgið. Prófkjör í kyrrþey hafa aldrei verið árangursrík til að peppa upp stemningu í flokki.

sveinn@frettabladid.is

Sauðfé og höfuð í sandi

Ólafur Arnalds
prófessor við Landbúnaðarháskóla Íslands

Sauðfjárrækt á Íslandi er komin í mjög sérkennilega stöðu og á köflum í hreinar ógöngur (http://www.moldin.net/staetha-sauethfjaacuterframleiethslu.html). Framleiðslan, sem fer vaxandi, er um 30% umfram neyslu innanlands, þrátt fyrir víðtæka og ríkisstyrkta markaðssetningu. Styrkir til framleiðslunnar nema milljörðum á ári, oft til svæða þar sem engin þörf er slíkra styrkja eða þar sem beitin veldur skaða á umhverfinu. Mikið er örlæti íslenskra skattborgara. Illa gengur að selja umframkjötið og offramleiðslan hefur nú leitt til verðfalls á afurðum. Með minnkandi neyslu og fjölgun fjár gæti offramleiðslan verið komin í 50% á skömmum tíma. Flestir viðurkenna að offramleiðsla eigi sér stað, m.a. fulltrúar afurðastöðva, en það á þó ekki við um talsmenn sauðfjárbænda, sbr. frétt í Fréttablaðinu miðvikudaginn 7. september.

Nýir búvörusamningar gera ráð fyrir svokölluðum „gripagreiðslum“, en innlend og alþjóðleg reynsla sýnir að sú aðferðafræði leiðir yfirleitt til frekari offramleiðslu og verðfalls. Bændur eru misjafnlega í stakk búnir til að takast á við lækkandi afurðaverð. Flestir sauðfjárbændur hafa tekjur utan búsins. Þar sem möguleikar eru mestir til annarrar atvinnu til að styðja við búskapinn verður auðveldast að fjölga fé og sætta sig við verðlækkunina og minni stuðning á hvern grip. Þar sem samfélög treysta mest á sauðfjárræktina er fjölbreyttum atvinnutækifærum sjaldan til að dreifa. Stefna stjórnvalda virðist því geta valdið flutningi á framleiðslunni frá þeim svæðum þar sem styrkja er helst þörf inn á svæði þar sem framleiðslan er oft í árekstrum við aðra atvinnuuppbyggingu og á þau afréttarsvæði sem þarfnast friðunar (m.a. á gosbeltinu).

Það er einföld staðreynd að of mikið er framleitt af dilkakjöti á Íslandi á sama tíma og neyslan innanlands minnkar. Stuðningurinn nemur tugum milljarða á 10 ára tímabili. Hann er mikilvægur fyrir búsetu á sumum svæðum landsins en er jafnvel til óþurftar á öðrum. Af hverju vilja talsmenn sauðfjárbænda ekki lyfta höfðinu úr sandinum og líta á svona einfaldar staðreyndir? Kæru þingmenn: ég skora á ykkur að hafna sauðfjárhluta nýrra búvörusamninga! Hér þarf að byrja upp á nýtt, skoða stöðu og forsendur sauðfjárræktar í landinu og hvar stuðnings er helst þörf.

Með minnkandi neyslu og fjölgun fjár gæti offramleiðslan verið komin í 50% á skömmum tíma.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Þráinsson ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson andri@frettabladid.is, Hrund Þórsdóttir hrund@stod2.is, Kolbeinn Tumi Daðason kolbeinntumi@365.is. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri.
Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, ritstjorn@frettabladid.is ÞRÓUNARSTJÓRI: Tinni Sveinsson tinni@365.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is MENNING: Magnús Guðmundsson magnus@frettabladid.is LÍFIÐ: Gyða Lóa Ólafsdóttir gydaloa@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Vilhelm Gunnarsson villi@365.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is ÚTLITSHÖNNUN: Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

Bieber bætir heiminn

Þórlindur Kjartansson

Það er ótrúlegt til þess að hugsa að Justin Bieber er einungis 22 ára gamall. Hann er nefnilega búinn að vera svo frægur, svo lengi, að það er eins og hann hafi alltaf verið til. Frægð hans er slík að hann er nú þegar búinn að tryggja sér sess á mjög fámennum bekk þeirra einstaklinga sem verða táknrænir fyrir tiltekin skeið í sögunni. Þegar höfundar sögubóka framtíðarinnar taka sig til við að klippa út myndir til þess að lýsa okkar tímum þá verður andlitið á Justin Bieber jafn ómissandi eins og myndirnar ef Elvis, Bítlunum, Madonnu, Michael Jackson og Kryddpíunum eru fyrir áratugina þegar frægðarsól þeirra ljómaði yfir heimsbyggðinni.

Hæðir og lægðir

Og þótt hann sé ennþá svo ungur þá hefur hann farið í gegnum alls kyns hæðir og lægðir á ferli sínum nú þegar—og allt nánast í beinni útsendingu. Eins og algengt er með barnastjörnur þá hefur það frekar verið til siðs hjá eldri kynslóðum að hlæja að honum eða hneykslast á honum heldur en að sýna starfi hans virðingu og sjá í honum æskilega fyrirmynd.

Hæst reis hneykslun á Bieber sennilega fyrir þremur árum þegar hann heimsótti safn um Önnu Frank í Amsterdam. Eftir að hafa skoðað safnið skráði hann nafn sitt í gestabókina og skildi eftir þau skilaboð að Anna hafi verið „frábær stelpa“ og að hann vonaðist til þess að Anne Frank hefði verið „Beleiber“—en það eru aðdáendur kappans kallaðir.

Fordæmdur í Amsterdam

Þetta varð að stórum fréttum, og mörgum þótti tilefni til þess að hafa uppi háværar fordæmingar á því að hinn nítján ára Bieber bæri ekki meiri virðingu fyrir hinni mögnuðu, sárasorglegu og göfugu sögu gyðingastúlkunnar ungu sem lést í fangabúðum nasista eftir að hafa verið í felum í kjallara í rúmlega tvö ár.

En auðvitað var það Bieber sem hafði rétt fyrir sér. Ofsóknir nasista rændu Önnu Frank þeirri græskulausu gleði að geta varið saklausum tíma æskunnar í að dýrka og dá poppsöngvara og hugsa um tilgangslitla hluti. Hann sýndi minningu Önnu Frank einmitt virðingu með því að segja að hann vonaðist til þess að vera verðugur þess að slík manneskja væri í hópi aðdáenda sinna.

> **Það er nefnilega þannig með fólkið á forsíðum sögubókanna að það stendur fyrir ólíka hluti—og margir fyrir slæma. Justin Bieber nýtur frægðar fyrir það eitt að veita fólki gleði og veita örlítilli birtu inn í dagana okkar.**

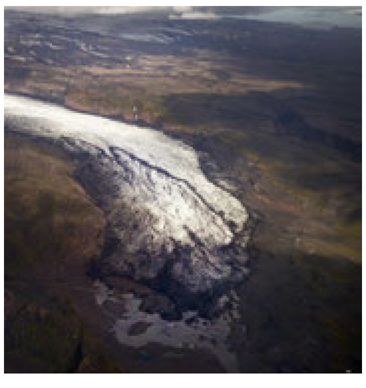
Fyrirtaks fyrirmynd

Justin Bieber er vissulega mjög hæfileikaríkur maður, og hann hefur heldur aldrei farið í felur með að á bak við velgengnina er þrotlaus vinna og agi. Þótt tónlist hans sé kannski menningarlegt léttmeti, þá á Bieber sannarlega skilið þann stall sem hann hefur komið sér á í samtímasögunni. Við sem búum í samfélagi þar sem börn og unglingar geta leyft sér að verða heltekin af ást og aðdáun á poppstjörnum getum sannarlega verið þakklát. Við hljótum líka að ala þá ósk í brjósti að þær milljónir barna og unglinga sem hrekjast á flótta frá örbirgð og ofbeldi í heiminum hefðu um léttvægari hluti að hugsa.

Það er nefnilega þannig með fólkið á forsíðum sögubókanna að það stendur fyrir ólíka hluti—og margir fyrir slæma. Justin Bieber nýtur frægðar fyrir það eitt að veita fólki gleði og veita örlítilli birtu inn í dagana okkar.

Öryggið á oddinn

Ari Trausti Guðmundsson
náttúruvísindamaður og rithöfundur



Margir lýsa áhyggjum sínum af öryggi ferðamanna. Margir þeirra erlendu eru allsendis óvanir landsháttum, veðri og ýmsum fyrirbærum sem við heimamenn ýmist þekkjum og kunnum á, eða vörumst. Í ferðum vegast mjög oft á frelsi til athafna og ýmislegt sem varðar öryggi ferðamannsins. Mjög margir erlendir gestir eru ánægðir með að komast víða og í nálægð við merkileg fyrirbæri eða náttúruferla; fossa, hveri, fugla á hreiðri, úfið hraun, háhyrninga að elta síld o.s.frv. Sama má segja um mörg okkar sem hér búum. Sagnir um þetta frelsi valda því að margur maðurinn virðir ekki bönn eða virðir stíga, heldur fer þangað sem hugurinn girnist. Fólk á blautum klettum við ólmt Skjálfandafljótið, alveg ofan í vatnsborðinu, er ekki óalgeng sjón svo dæmi sé tekið. Fólk að tipla snarbrattar fannir á strigaskóm, með stórgrýti fyrir neðan, er annað dæmi.

Of mikil slysahætta

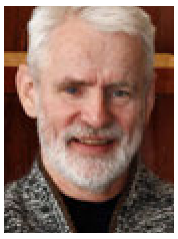
Um leið og við erum frelsi fegin verðum við að viðurkenna að sum alvarleg slys sem verða á hverju ári stafa að hluta af greinanlegum orsökum. Stundum er um að ræða skort á eftirliti, stundum á merkingum eða skýrum leiðbeiningum en líka af óhlýðni og kæruleysi – eða þekkingarleysi ferðamannsins. Við, nokkrir fjallafélagar, höfum nýlega horft upp á fólk í smábílum, komast með naumindum upp á Jökulháls við Snæfellsjökul. Þaðan leggur það svo af stað, án nokkurra öryggistækja (mannbrodda, línu, belta og ísöxi), út á sprungusvæði jökulsins sem verða æ greinilegri og um leið hættulegri vegna þunnra snjóbrúa þegar líður á sumar. Þær litlu viðvaranir sem menn fá eða sjá eru oft hundsaðar, eða óséðar. Sólheimajökull er annar staður þar sem slysahættan eykst með hverju sumri. Nú liggur þangað malbikaður vegur. Töluvert margir ferðamenn skipta ekki við kunnáttufólk sem þarna býður til öruggra gönguferða, heldur steðja á sleipa ísglæruna með rangan skóbúnað og engin öryggistæki, iðulega með börn. Hver getur snúið fólkinu við?

> **Töluvert margir ferðamenn skipta ekki við kunnáttufólk sem þarna býður til öruggra gönguferða, heldur steðja á sleipa ísglæruna með rangan skóbúnað og engin öryggistæki, iðulega með börn. Hver getur snúið fólkinu við?**

Ræða þarf breytt fyrirkomulag

Hér verða ekki lagðar til sérlausnir á þessum stöðum heldur minnt á meginatriði sem er löngu tímabært að sinna. Hvorki þarf langar skýrslur né flóknar úttektir til þess að skilgreina fáeina tugi fjölsóttra ferðamannastaða með augljósum hættum. Úrbætur geta sérfræðingar Landsbjargar og fleiri lagt til, sumar væru til bráðabirgða, og fé lagt til framkvæmda án tafar ásamt skýrari umgengnisreglum en nú eru til. Því til viðbótar verður að endurskoða landvarðakerfið, fjölga landvörðum þar sem það á við og koma á millistigi milli landvarða og lögreglu. Með því er átt við sérmenntaða ríkisstarfsmenn (úr héraði) sem hafa vald til að stýra ferðafólki, líka með boðum og bönnum, jafnvel takmörkuðum sektarheimildum, í ætt við erlenda „rangers“. Samvinna við lögregluna er auðvitað einn hornsteinn svona kerfis en það merkir þá um leið að leysa þarf undirmönnun og tækjaskort lögreglunnar svo um munar. Tvær til þrjár milljónir erlendra ferðamanna, í viðbót við okkur sjálf, kalla á breytta nálgun í öryggismálum ferðageirans, til viðbótar við úrbætur hjá fyrirtækjum í greininni sem þegar eru hafnar.

Þegar þú ert að rísa úr öskunni er mikilvægt að anda ekki að sér



Kári Stefánsson
forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar

Stundum sér maður fólk rísa upp úr erfiðleikum sem allt annars konar manneskjur en þær voru áður. Ég man til dæmis eftir sögunni um Hönnu Gray sem var fyrsta „konan“ til þess að verða forseti yfir meiriháttar háskóla í Bandaríkjunum. Hún þótti mikil vexti. Einu sinni rakst Saul Bellow, sá mikli rithöfundur, á hana á ráðstefnu í Virginíufylki og sagði við mig eftir á, þar sem við biðum eftir lyftu í húsi sem við bjuggum í báðir, að hún hefði litið út eins og tveir vörubílstjórar logsoðnir saman.

Hanna var líka mjög lík í andliti Edward Heath, fyrrum forsætisráðherra Breta. Einu sinni hvarf hann og bátur hans um töluverðan tíma þegar hann var við siglingar á hafi úti. Edward var piparsveinn og menn voru greinilega ekki alveg vissir um í hvaða liði hann væri, þannig að sú kenning var sett saman að Edward hefði horfið viljandi og Hanna væri ekki bara Hanna heldur líka Edward, sem hefði ákveðið að reyna fyrir sér sem kona í Bandaríkjunum eftir pólitískt skipbrot heima fyrir.

> **Nú er hún hins vegar búin að hanna nýja byrjun fyrir sig í pólitíkinni. Hún gerði það með því að skipta um stjórnmálaflokk, flutti sig yfir í Viðreisn. Með því vonast hún sjálfsagt til þess að fólk taki ekki eftir því að hún er hún og haldi að hún sé einhver önnur eða að hún sé ekki sú sem gerði það sem hún gerði heldur hafi hún gert eitthvað allt annað og það sem hún gerði hafi bara gerst af sjálfu sér.**

Það er oft á tíðum ánægjulegt að fylgjast með því þegar fólk sem hefur orðið á mistök reynir að hanna sér nýtt líf með því að gera stórar breytingar. Það getur verið svo mikill bjartsýnisbragur á því. Á köflum eru svona endurbyrjanir þó ekki öllum til blessunar, eins og sagan sýnir sem birtist í DV um daginn, um réttindalausa manninn sem málaði hús mjög illa undir einu nafni og bauð síðan málningarþjónustu undir öðru nafni, eftir að búið var að kæra hann.

Það gegnir öðru máli um hana Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur, sem á að baki glæstan feril innan Sjálfstæðisflokksins sem endaði á því að hún þjónaði sem menntamálaráðherra Íslands. Hún hraktist úr pólitík vegna þess að hún flæktist á óbeinan hátt inn í málefni Kaupþings á sama tíma og hún sat í ríkisstjórn sem stóð fyrir misheppnaðri og óvinsælli tilraun til þess að bjarga bankanum. Hún sá sig alla vegana tilneydda til þess að hætta afskiptum af pólitík.

Nú er hún hins vegar búin að hanna nýja byrjun fyrir sig í pólitíkinni. Hún gerði það með því að skipta um stjórnmálaflokk, flutti sig yfir í Viðreisn. Með því vonast hún sjálfsagt til þess að fólk taki ekki eftir því að hún er hún og haldi að hún sé einhver önnur eða að hún sé ekki sú sem gerði það sem hún gerði heldur hafi hún gert eitthvað allt annað og það sem hún gerði hafi bara gerst af sjálfu sér.

Þetta er nokkuð nýstárleg aðferð og ekki víst að hún virki og má segja að það hefði verið öruggara fyrir hana að nota aðferð málarans réttindalausa og breyta bara um nafn í stað flokks. Hún hefði kannski ekki dregið að mörg atkvæði undir nýju nafni og í gömlum flokki en þegar kemur að Viðreisn, hinum unga stjórnmálaflokki, þá hefði hún í það minnsta ekki litið út eins og prakkari sem sprengir blöðrur í barnaafmæli.

Rakavarnarplast og þéttiefni á frábæru verði

Raka- og vatnsþéttiefnin frá Múrbúðinni eru vottuð hágæða vara á sérlega hagstæðu verði.

Rakaþolplast 0,2 mm
Stærð 4x25metrar= 100m²
kr. 11.990

ALFA rakavanarvörur

Tjöru þéttiefni

Bostik Folien rakavarnarlím 315g
kr. 1.195

Bostik/Heydi K11 þéttimúr kr. 4.290

Klettháls Reykjavík
Reykjanesbæ

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

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

Tryggjum áfram styrka hagstjórn

Helga Ingólfsdóttir
bæjarfulltrúi og frambjóðandi í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Suðvesturkjördæmi.

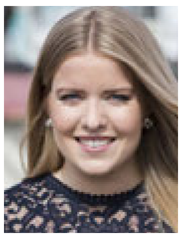
Ágæti kjósandi.

Framundan er prófkjör þar sem fram fer val fulltrúa á lista Sjálfstæðisflokkins fyrir komandi alþingiskosningar. Ég hvet þig til þess að taka þátt í prófkjörinu og nýta þannig rétt þinn til þess að velja þá fulltrúa sem þú treystir best til að axla þá ábyrgð sem því fylgir að vera kjörinn fulltrúi á Alþingi Íslendinga. Að mínu mati er mikilvægasta verkefnið á komandi misserum að tryggja áframhaldandi styrka hagstjórn þar sem áhersla er lögð á jöfnuð og réttlæti með langtímahagsmuni hins almenna launþega í fyrirrúmi. Ég vil beita mér fyrir því að lífskjör á Íslandi verði betri með aukinni framleiðni, styttri vinnutíma og hærri meðallaunum. Síðustu þrú ár hef ég verið stjórnarmaður í VR, einu stærsta stéttarfélagi landsins, og er þar formaður jafnréttisnefndar félagsins. Kjaramál eru mér því hugleikin en sú láglaunastefna sem rekin er á Íslandi hugnast mér ekki.

Ég vil sjá launastefnu sem drifin er áfram af arðsemi starfsgreina með það meginmarkmið að á Íslandi verði meðallaun hærri og dugi vel til framfærslu. Ennfremur vil ég beita mér fyrir því að jafnlaunastaðall verði innleiddur í opinberum rekstri til þess að útrýma kynbundnum launamun hjá opinberum stofnunum. Ég tel að reynsla mín af sveitarstjórnarmálum geti nýst vel á Alþingi. Undanfarin 6 ár hef ég verið bæjarfulltrúi í Hafnarfirði og hef í störfum mínum öðlast víðtæka þekkingu á fjölmörgum málaflokkum sem snúa að hagsmunum íbúa og umhverfis. Ég er nú formaður Umhverfis- og framkvæmdaráðs, varaformaður í Fjölskylduráði, formaður verkefnisstjórnar um byggingu hjúkrunarheimils og formaður starfshóps um uppbyggingu á Ásvöllum.

Ég gef kost á mér í 2.–4. sæti í komandi prófkjöri Sjálfstæðisflokksins þann 10. september og óska eftir stuðningi þínum til góðra verka.

Lánshæfiseinkunn – hvað er það?



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir
ritari Sjálfstæðisflokksins

Bætt staða ríkissjóðs gerir stjórnvöldum nú kleift að styrkja innviði samfélagsins enn frekar. Til marks um það má meðal annars benda á að ríkisstjórnin hefur nú þegar boðað stóraukin framlög til heilbrigðismála í fjármálaáætlun sinni til næstu fimm ára.

Söguleg tímamót urðu í síðustu viku þegar alþjóðlega matsfyrirtækið Moody's hækkaði lánshæfiseinkunn ríkissjóðs um tvö þrep. Einkunnin er þannig aftur komin upp í A-flokk, í fyrsta sinn tæp átta ár, og er ákvörðun Moody's staðfesting á því stjórnvöldum hefur tekist að snúa efnahagsmálum á rétta braut og ljúka farsælu uppgjöri við hrun bankanna 2008.

Hvers vegna er þetta svona merkilegt?

Það er afar sjaldgæft að matsfyrirtæki hækki lánshæfismat ríkja um tvö þrep á einu bretti. Moody's bendir hins vegar á að hækkunin endurspegli einfaldlega hraðan efnahagsbata eftir fall bankakerfisins. Stjórnvöld hafa lagt mikla áherslu á að greiða niður skuldir og og má segja að það hafi komið Íslandi í einstaka stöðu á meðal þeirra ríkja sem við berum okkur gjarnan saman við. Er útlit fyrir að skuldastaða ríkissjóðs verði brátt ein sú besta í heiminum. Skuldir heimila og fyrirtækja hafa lækkað á methraða sem þýðir að miklum fjármunum, sem áður fóru einfaldlega í það að borga vexti og viðhalda skuldum, er nú hægt að ráðstafa í uppbyggileg verkefni.

Hækkun lánshæfismatsins tekur mið af þessu öllu, ásamt auknum kaupmætti, farsælu samkomulagi við slitabúin sem munu skila ríkissjóði hundruðum milljarða og miklum stöðugleika í ríkisfjármálum, svo aðeins fátt eitt sé nefnt.

Reikningurinn ekki sendur til næstu kynslóða

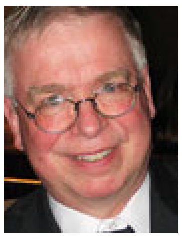
Bætt staða ríkissjóðs gerir stjórnvöldum nú kleift að styrkja innviði samfélagsins enn frekar. Til marks um það má meðal annars benda á að ríkisstjórnin hefur nú þegar boðað stóraukin framlög til heilbrigðismála í fjármálaáætlun sinni til næstu fimm ára. Er gert ráð fyrir að framlögin aukist um 18% að raunvirði til ársins 2021 og verði þá orðin um þrjátíu milljörðum króna hærri en í ár.

Hafa verður það í huga að án þess árangurs sem náðst hefur á undanförnum árum í að lækka ríkisskuldir væru engar forsendur fyrir áformum um aukin framlög til heilbrigðiskerfisins. Við búum nú hins vegar við þá öfundsverðu stöðu að geta styrkt kerfið enn betur án þess að þurfa að senda reikninginn til næstu kynslóða. Með traustri efnahagsstjórn, myndarlegum hagvexti og stórbættri afkomu ríkissjóðs hefur myndast raunverulegt svigrúm til þess að efla velferðarkerfið og lækka skatta.

Kjör allra batna

Lánshæfiseinkunnir eru ekki bara einhverjir bókstafir á blaði, heldur skipta þær sköpum. Hærri einkunn Íslands þýðir að búast má við því að ríkinu bjóðist í kjölfarið hagstæðari lánskjör á alþjóðlegum mörkuðum og ætti það sama að gilda um almenning og fyrirtæki í landinu. Kjör allra munu batna. Það er sannarlega tilefni til þess að gleðjast yfir því. Og sá áþreifanlegi ábati sem mun fylgja hærri lánshæfiseinkunn er vonandi þörf áminning um mikilvægi þess að stjórnvöld haldi áfram á þeirri braut, sem mörkuð hefur verið á kjörtímabilinu, að greiða niður skuldir og sýna ráðdeild í rekstri.

Til varnar fulltrúalýðræðinu



Ingimundur Gíslason
augnlæknir

Beint lýðræði eða bindandi þjóðaratkvæðagreiðsla á stundum rétt á sér. Við sérstakar aðstæður og ef um er að ræða vel afmörkuð grundvallaratriði getur þannig fyrirkomulag vel komið til greina. Þá verður að sjá til þess að ákvörðunin um þjóðaratkvæði sé ekki á valdi eins manns eins og nú er.

Winston Churchill mun einhvern tíma hafa sagt að fulltrúalýðræði væri afleitt fyrirkomulag en hann vissi ekki af neinu öðru skárra. Austurríski heimspekingurinn Karl Popper sagði að fulltrúalýðræðið væri fyrst og fremst til þess að kjósendur gætu losað sig við afleita stjórnendur á nokkurra ára fresti. Hann vildi meina að við gengjum ekki að kjörborðinu til að velja ákveðna fulltrúa til að framfylgja okkar stefnumálum nema að litlu leyti. Jafn atkvæðisréttur er forsenda þess að fulltrúalýðræði virki á sem bestan máta. Það þrífst best í opnu samfélagi innan um sjálfstæða dómstóla, frjáls félagasamtök, frjálst atvinnulíf, skoðanafrelsi og allt það sem einkennir vestræn lýðræðissamfélög. Við sjáum einnig hvernig fulltrúalýðræði hefur orðið til þar sem einræðisstjórnir hafa hrökklast frá völdum eins og gerðist í Grikklandi og Portúgal.

Í fulltrúalýðræði er kosið um fólk til starfa. Fulltrúarnir geta oft unnið í ró og næði til að koma hugmyndum og málefnum til framkvæmda. Verði þeim á mistök eða stefna þeirra reynist röng er hægt að losa sig við þá í næstu kosningum. Stundum þurfa fulltrúarnir líka að taka óvinsælar en nauðsynlegar ákvarðanir til dæmis um skattahækkanir. Þeir bera pólitíska ábyrgð og standa eða falla svo með gjörðum sínum. Deilur á þingi eru algengar og alls ekki til óþurftar ef þeim er haldið innan marka leikreglna sem gilda hverju sinni. Deilur eru bara ein birtingarmynd lýðræðis. Það er engin tilviljun að lífskjör fólks eru best í þeim löndum þar sem fulltrúalýðræði er virkt.

Önnur mynd lýðræðis er svokallað beint lýðræði eða þjóðaratkvæðagreiðsla um ákveðnar hugmyndir og málefni. Þá er ekki verið að kjósa fólk í valdastöður og því ekki hægt að skipta um áhöfn eftir vissan tíma þegar í ljós kemur að málefnin hafa reynst slæm eða til tjóns. Í kosningum í lýðræðisríki og þá einkum í þjóðaratkvæðagreiðslum fellur fólk stundum fyrir lygum og hræðsluáróðri. Nútíma samskiptamiðlar auðvelda útbreiðslu áróðurs og skoðanaskipta á leifturhraða.

Óráðsæsing fjöldans og lýðskrum getur haft hörmulegar afleiðingar í för með sér og jafnvel leitt til einræðisstjórnar eins og sagan kennir okkur. Vert er að muna að nasistar með Hitler í fararbroddi komust til valda í Þýskalandi árið 1933 eftir löglegar kosningar til þings. Svo má velta fyrir sér hugtakinu þjóð eins og Guðmundur Andri Thorsson gerir í Fréttablaðinu 15. ágúst síðastliðinn. Stundum vilja kjörnir fulltrúar á þingi blása til þjóðaratkvæðis um erfið umdeild mál þegar þeir hafa gefist upp á að leysa þau eins og til er ætlast með kjöri þeirra til þings. Flugvallarmálið svokallaða er þannig mál sem þingmenn hafa guggnað á að leysa.

Þjóðaratkvæðagreiðsla

Beint lýðræði eða bindandi þjóðaratkvæðagreiðsla á stundum rétt á sér. Við sérstakar aðstæður og ef um er að ræða vel afmörkuð grundvallaratriði getur þannig fyrirkomulag vel komið til greina. Þá verður að sjá til þess að ákvörðunin um þjóðaratkvæði sé ekki á valdi eins manns eins og nú er. Ákvörðunin á að vera hjá ákveðnum hluta þjóðarinnar eins og fram kemur hverju sinni með söfnun undirskrifta. Það má svo deila um prósentutölur en aðalatriði er að ná einhverri niðurstöðu þar sem þröskuldurinn er ekki of lágur. Í nýrri stjórnarskrá stjórnlagaráðs er gert ráð fyrir að aðeins 10% kjósenda geti krafist þjóðaratkvæðis um lög sem Alþingi hefur samþykkt.

Líður þér vel í vinnunni?

Ólafur Þór Ævarsson
Ph.D., geðlæknir
Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir
M.S. í vinnusálfræði
Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir
Ph.D., félagsráðgjafi
Svava Jónsdóttir
MBA, ráðgjafi í vinnuvernd
Björg Sigríður Hermannsdóttir
Ph.D., ráðgjafarsálfræðingur

Já, þér á að líða vel í vinnunni. Ef svo er ekki þarf að bæta úr því. Á vinnustað þínum eiga að vera aðgengilegar leiðbeiningar eða áætlun um hvernig þú getur fengið aðstoð. Jafnframt ert þú hluti af starfsumhverfi vinnustaðarins og berð því líka ábyrgð á að bregðast við ef eitthvað er að hjá öðrum.

Hefur þú spurt þig þessarar spurningar nýlega? Ef ekki þá ættir þú að gera það því mikilvægt er fyrir þig og vinnustað þinn að líðan þín sé góð og starfshæfni þín þar af leiðandi líka. Komið hefur í ljós í rannsóknum að öll starfsemi vinnustaðar, samveran, samskiptin, þau viðhorf og skoðanir sem þar eru látin í ljós, stjórnunarstíll og upplifun hvers og eins, hefur víðtæk áhrif á heilsu starfsmanna. Til dæmis sýndi sænsk rannsókn fram á að starfsfólk sem hafði mikla trú á yfirmanni sínum var í minni hættu á að fá hjartaáfall en aðrir starfsmenn.

Gott samstarf starfsmanna og yfirmanna leggur grunn að góðri sálfélagslegri vinnuvernd. Bætt þekking á samspili starfsumhverfis og heilsu veitir tækifæri til áhrifaríkari forvarna og stuðlar að því að hver starfsmaður geti blómstrað og leggi sem mest og best til starfseminnar.

Því er mikilvægt að kanna reglulega líðan og viðhorf starfsmanna og vinnuaðstæður þeirra. Slíkt þarf að vera hluti af venjulegri starfsemi vinnustaðarins. Nýta má þær upplýsingar til að gera forvarnaáætlanir og þróa og bæta vinnuumhverfi og aðstæður á kerfisbundinn hátt. Þá er um að ræða virka sálfélagslega vinnuvernd sem tekið er mið af á skipulagsfundum og við stefnumarkandi ákvarðanir.

Lög um vinnuvernd ásamt reglugerð kveða á um ábyrgð vinnuveitanda og stjórnenda og mikilvægt er að þeir og sérstaklega mannauðsstjórar fái fræðslu, leiðbeiningar og stuðning um sálfélagslega vinnuvernd. Nýjar og áhugaverðar aðferðir hafa verið þróaðar á sviði heilsusamlegs starfsumhverfis og heilsueflandi stjórnunar. Slíkar aðferðir beinast að því að þjálfa stjórnendur og mannauðsstjóra í stjórnunarstíl og aðferðum sem vitað er að bæta líðan og heilsu.

Gott sálfélagslegt starfsumhverfi

Þættir sem skipta miklu máli til að skapa holt og gott sálfélagslegt starfsumhverfi eru m.a. samstarf stjórnenda og starfsmanna, skýrt skipulag og vel skilgreind verksvið, styrk stjórnun, stöðug þróun, nýsköpun og nýráðningar.

Einnig skiptir miklu máli að greina álagsþætti og að skipuleggja streituvarnir. Ef álagsþættir felast í vaktavinnu, sem vitað er að getur haft meiri neikvæð áhrif á heilsu, þarf að bjóða þeim starfsmönnum sérhæft eftirlit með heilsu, fræðslu og stuðning. Við mestu álagsstörfin getur verið skynsamlegt og áhrifaríkt að bjóða faglega leiðsögn fyrir einstaklinga eða hópa.

Álagsþættir geta verið lúmskir og breytilegir. Rekstur fyrirtækja tekur breytingum, miklar kröfur eru gerðar um hraða í þjónustu og samskiptum. Samskiptatæknin verður sífellt flóknari og oft þarf að hafa samskipti á öðrum tungumálum við erlenda aðila og í vaxandi fjölmenningu samfélags okkar.

Eftir að sálfélagslegt áhættumat hefur verið unnið nýtast upplýsingar sem þar koma fram til að gera forvarnaáætlanir sem tryggja sem best öruggt starfsumhverfi og góða líðan. Forvarnaáætlanir eiga einnig að innihalda viðbragðsáætlun sem unnið er eftir ef grunur vaknar um einelti.

Aukinn kostnaður getur skapast við rekstur fyrirtækja ef starfsumhverfi er lélegt og sálfélagslegri vinnuvernd er ekki sinnt. Veikindafjarvera er oftast vegna streitutengdra vandamála eða heilsubrests.

Nýjar erlendar rannsóknir benda til að svokölluð veikindanærvera valdi ekki síður kostnaðarauka. Veikindanærvera er þegar starfsmaður er orðinn illa haldinn af streitueinkennum en mætir samt til vinnu. Í slíku ástandi er um að ræða skerðingu á minni, einbeitingu og andlegu úthaldi ásamt stöðugri þreytu sem bitnar á vinnugetu, framleiðni og samskiptum og eykur slysahættu.

Svarið við spurningunni í upphafi þessarar greinar ætti að vera: Já, þér á að líða vel í vinnunni. Ef svo er ekki þarf að bæta úr því. Á vinnustað þínum eiga að vera aðgengilegar leiðbeiningar eða áætlun um hvernig þú getur fengið aðstoð. Jafnframt ert þú hluti af starfsumhverfi vinnustaðarins og berð því líka ábyrgð á að bregðast við ef eitthvað er að hjá öðrum. Gott er að hugleiða: Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert enn betur?

Höfundar eru sérfræðingar í sálfélagslegri vinnuvernd.

NISSAN
Innovation that excites

Zero Emission

NÚ KEMSTU 250 KM Á EINNI HLEÐSLU

NÝ 30 KWH RAFHLAÐA. 250 KM DRÆGI.

Nú færðu nýjan Nissan Leaf með stærri rafhlöðu og meira drægi en nokkur annar bíll í þessum stærðarflokki. Komdu og reynsluaktu þessum vinsæla rafbíl og kynnstu af eigin raun hvers vegna Nissan Leaf er mest seldi rafbíll í heimi.

NISSAN LEAF ACENTA 30kWh
Verð: 4.290.000 kr.

30 kWh ← 250 km* →

24 kWh ← 199 km* →

100% RAFKNÚINN NISSAN LEAF.
RAFBÍLL ER FRAMTÍÐIN

*Drægi hverrar hleðslu miðast við uppgefnar tölur framleiðanda við staðlaðar bestu mögulegar aðstæður.

ENNEMM / SÍA / NM77163

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

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

B|L

ALLT FYRIR HEILSUNA

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

VITAMIN WELL

Allir þurfa að upgrade-a sig. Eða næstum allir. Bragðgóðir og svalandi drykkir, fullir af vítamínum, steinefnum, jurta og ávaxta extract og örlítið af ávaxtasykri. Fáanlegir í 3 bragðtegundum.

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

RAPUNZEL

Fáðu Rapunzel lífrænar vörur á tilboði í næstu Hagkaupsverslun.

LÝSI VÍTAMÍN

LÝSI er leiðandi á heimsvísu á sviði rannsókna, vöruþróunar, framleiðslu og sölu á fiskiolíum.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

BSN

Gæða fæðubótarefni í úrvali.

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

LEAN PROTEIN BAR

Nutramino eru danskar gæðavörur sem unnar eru úr bestu fáanlegum hráefnum á markaðinum.

SPIRULINA BLUE

Orka og góð líðan allan daginn, öflugt gegn streitu, eflir einbeitingu og afköst. Yfir 100 lífræn næringaefni.

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

LIFESTREAM

Spirulina: mikill orka, lífrænt fjölvítamín, flensubani.

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

WHOLE EARTH HNETUSMJÖR

Lífrænt engin viðbætur sykur.

Gildir til 11. september á meðan birgðir endast.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

GULI MIÐINN VÍTAMÍN

Í Gula miðanum eru margar stakar vítamín tegundir og einnig blöndur sem hafa verið sérhannaðar fyrir Íslendinga.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

NOW VÍTAMÍN

Öll NOW vítamín á 20% afslætti.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

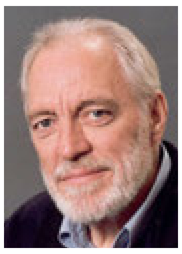
AMÍNO VÍTAMÍN

100 %: Eykur úthald og orku.
Létt: Auðveldar þyngdarstjórnun.
Liðir: Liðkandi blanda.

24 Hagkaup
OPIÐ allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

Holta KJÚKLINGUR
TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa
KJÚKLINGA-
LUNDIR
2.319 kr/kg
verð áður 2.899
ÍSFUGL
TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa
KALKÚNA-
LUNDIR
2.659 kr/kg
verð áður 3.799
Holta KJÚKLINGUR
TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa
ÚRBEINUÐ
KJÚLINGALÆRI
1.999 kr/kg
verð áður 2.499
ÍSLANDS LAMB
TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa
KINDA-
FILE
3.266 kr/kg
verð áður 4.666
ÍSLANDS NAUT
TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa
UNGNAUTAHAKK
4% FITA
1.991 kr/kg
verð áður 2.489
ÍSLANDS NAUT
TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa
NAUTASTRIMLAR
WOK EÐA STIR FRY
2.959 kr/kg
verð áður 3.699
LÍFRÆN KRYDD Í MIKLU ÚRVALI
sea salt
black pepper
örtsalt
örtsalt
örtsalt
oregano
koriander
garam masala
kerala curry
basilika
spiskummin
tandoori masala
Minna úrval af lífrænum kryddum í Spöng og á Akureyri.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Siðferðilegur vísdómur frá Færeyjum



Daniel W. Bromley
prófessor í hagfræði og hagrannsóknum (emeritus) við ríkisháskólann í Madison, Wisconsin

Í blaðagrein hér í Fréttablaðinu fyrir skömmu vék Jón Steinsson hagfræðingur að róttækri stefnu sem frændþjóð Íslendinga í suðaustri hefur nú hrint í framkvæmd og varðar umbætur og nýskipan í fiskveiðistjórnunarkerfinu. Færeyingar munu framvegis bjóða upp fiskinn sem hingað til hefur verið gefinn. Greinarskrif Jóns eru studd fremur almennum hagfræðilegum rökum – báðir erum við hagfræðingar – en hvað sem því líður þá grundvallast sérhverjar röksemdir í þessum efnum óhjákvæmilega á siðferðisafstöðu höfundar. Hver á fiskinn í efnahagslögsögu Íslands?

Svarið við þessari mikilvægu spurningu má finna í niðurstöðum þjóðaratkvæðagreiðslunnar 20. október 2012 um hvort leggja ætti tillögur stjórnlagaráðsins til grundvallar frumvarpi að nýrri stjórnarskrá. Þessa tillögu studdu 67% kjósenda. Til viðbótar var spurt um nokkur tiltekin álitaefni – og helsta ber að nefna í þessu samhengi 34. greinina sem kallaði eftir þjóðareign á náttúruauðlindum. Þetta ákvæði hlaut stuðning 83% kjósenda. Fólkið í landinu hafði sagt hug sinn.

Lítilli nefnd var síðan gefinn kostur á að breyta því orðalagi sem samþykkt var af kjósendum. Þessi einkennilega framkvæmd gat af sér tvær gerólíkar gerðir 34. greinar stjórnlagaráðs um ráðstöfun náttúruauðlinda. Ákvæðið sem kjósendur samþykktu í þjóðaratkvæðagreiðslu var svohljóðandi: „Auðlindir í náttúru Íslands, sem ekki eru í einkaeigu, eru sameiginleg og ævarandi eign þjóðarinnar.“ Þegar nokkrir vel valdir lögfræðingar höfðu lokið handavinnu sinni leit ákvæðið hins vegar svona út: „Náttúruauðlindir og landsréttindi sem ekki eru háð einkaeignarrétti eru þjóðareign.“ Með öðrum orðum, þar sem áður stóð „… sem ekki eru í einkaeigu …“ umskapaðist orðfærið í lagaflóka og hljóðar þannig breytt „… sem ekki eru háð einkaeignarrétti …“

Hvers vegna taldi einhver heppilegt að bregða út af því orðfæri sem yfirgnæfandi meirihluti kjósenda las og samþykkti? Hvað merkir það að náttúruauðlind sé ‘ekki háð’ einkaeignarrétti? Við þessum spurningum er aðeins eitt svar – með vísvitandi ummyndun á orðalagi fýsti menn að stuðla að þeim skilningi að eftir þriggja áratuga svo til endurgjaldslausa veiði í kerfi þar sem aflaheimildir eru framseljanlegar, þá séu fiskistofnar í efnahagslögsögu Íslands ekki „sameiginleg og ævarandi eign þjóðarinnar“ heldur „háð[ir] einkaeignarrétti“. Það er að segja, fiskveiðar eru háðar einkaeign (fiskiskipaflotinn). Eins og hendi (og penna) nokkurra lögfræðinga væri veifað var skyndilega girt fyrir þann möguleika að fiskurinn í sérefnahagslögsögu Íslands gæti talist til „sameiginleg[rar] og ævarandi eign[ar] þjóðarinnar“.

> **Eins og hendi (og penna) nokkurra lögfræðinga væri veifað var skyndilega girt fyrir þann möguleika að fiskurinn í sérefnahagslögsögu Íslands gæti talist til „sameiginleg[rar] og ævarandi eign[ar] þjóðarinnar“.**

Heillavænlegar umbætur

Aftur á móti hafa Færeyingar, í áþreifanlegri mótsögn við þróun mála á Íslandi, haft forgöngu um heillavænlegar umbætur og þannig birt skarpa siðferðilega sýn í fiskveiðistjórnun. Ég leyfi mér að vitna í skjöl stjórnvalda til að miðla nokkrum leiðarstefjum í þessum umbótum:

1. Lifandi sjávarauðlindir í færeyskri landhelgi, hvort sem nýting þeirra grundvallast á alþjóðasamningum eða tvíhliðasamningum við önnur ríki, eru eign færeysku þjóðarinnar. Þær eru varanlegur grundvöllur færeyska efnahagskerfisins og velferðar færeysku þjóðarinnar.

2. Stjórnvöld hafa skuldbundið sig til að skapa verðmæti og hagnað úr slíkum lifandi auðlindum fyrir skipaeigendur, áhafnir, verksmiðjur, fyrirtæki, starfsmenn, þjónustuaðila og samfélagið í heild.

3. Að teknu tilliti til þessara sjónarmiða, eru stjórnvöld skuldbundin til að hámarka þá auðlindarentu sem fæst fyrir úthlutun veiðiheimilda, og til að tryggja að sem stærstur hluti rentunnar skili sér til færeysku þjóðarinnar.

4. Stjórnvöld munu greiða fyrir uppbyggingu sjávarútvegs og markaðstengingu veiða, þar sem frelsi er aukið í atvinnugreininni og staðinn er vörður um samkeppnisskilyrði.

5. Stjórnvöld eru skuldbundin til að tryggja opið aðgengi að viðskiptatækifærum í sjávarútvegi þannig að þau séu ekki einskorðuð við fáeina lánsama aðila. Þessi meginregla gildir um almenn fyrirtæki jafnt sem hefðbundnar sjávarbyggðir.

Til að ná þessum markmiðum ætla stjórnvöld að leysa af hólmi hina viðteknu venju að aðgengi að nytjastofnum sé háð pólitískri veitingu, en bjóða þess í stað veiðiheimildirnar upp. Slík markaðstengd úthlutun mun takmarka þann hluta af leyfðum heildarafla sem nokkurt eitt fiskvinnslufyrirtæki getur eignast. Veiðileyfum verður úthlutað til tiltekins tíma (kannski til 10 ára) og nýliðum verður tryggt tækifæri til að keppa um kaup á tímabundnum leyfum. Líkt og Jón Steinsson bendir á hafa fyrstu uppboðin þegar skapað ágæta auðlindarentu fyrir færeysku þjóðina. Og það er von á meiru.

Ég miðla þessum siðferðilega vísdómi frá Færeyjum til íslensku þjóðarinnar til að minna hana á að margar góðar hugmyndir fyrirfinnast í veröldinni. Það sem meira er um vert, bestu hugmyndirnar berast okkur einatt úr óvæntum áttum.

Höfundur hefur starfað sem ráðgjafi Færeyja við stefnumótun í fiskveiðimálum.

Missti af frelsisþögninni

Ögmundur Jónasson
alþingismaður

Forsvarsmenn nokkurra einkarekinna útvarpsstöðva hafa í tvígang skrifað sameiginlega greinar í blöð til að leggja áherslu á kröfur sínar um að skatta- og lagaumhverfi ljósvakamiðlanna tryggi þeim jafna samkeppnisstöðu á við Ríkisútvarpið. Þetta er skiljanlegt baráttumarkmið.

Belgingurinn í þessum skrifum þykir mér hins vegar meiri en innistæða er fyrir. Okkur er sagt að Stöð 2, Síminn, Hringbraut, ÍNN og Útvarp Saga séu „frjálsu fjölmiðlarnir“ og Ríkisútvarpið þá væntanlega ófrjálst.

Við erum minnt á að „frjálsu fjölmiðlarnir“ hafi orðið til í verkfalli BSRB árið 1984 en þá hafi starfsfólk lokað Ríkisútvarpinu í kjarabaráttu sinni. Við þær aðstæður hafi „frjálsu fjölmiðlarnir stigið inn“ og minnt á þá tímaskekkju sem Ríkisútvarpið væri.

Baráttan gegn launafólki

Ég man þessa tíma vel enda í hópi þeirra sem hundeltir voru upp í Hæstarétt af frjálshyggjuliðinu sem undir vænghafi Sjálfstæðisflokksins stóð þá fyrir rekstri „frjálsra“ áróðursstöðva gegn okkur verkfallsfólkinu. Öllum brögðum var beitt af hálfu þeirra sem stýrðu kjarabaráttunni gegn starfsfólkinu sem leyfði sér þá ósvinnu að fara fram á sanngjörn laun. Krafist var fangelsisdóma.

„Fæstir“ sakni þess tíma þegar Ríkisútvarpið var eitt um hituna, segir í skrifum fimmmenninganna, og til að minna „notendur ljósvakamiðlanna á gamla tíma“ hafi verið ákveðið að hinn 1. september skyldi „slökkva á útsendingum frjálsra stöðva í 7 mínútur kl. 21“.

Ekki á dýptina

Því miður missti ég af þessari frelsisþögn Ingva Hrafns og félaga. Man hreinlega ekki hvað ég hafði fyrir stafni. En hitt skal ég játa að ég er hluti af meintu fámenni, sem saknar margs frá fjölmiðlun liðins tíma.

Auðvitað er ágætt að fleiri fjölmiðlamenn komist nú að en áður var, til þess að rekja garnirnar úr stjórnmálamönnum samtímans og keppa um að bjóða upp á vinsælustu smellina. Út á þetta gekk samkeppnin að uppistöðu til á þessum tíma – og gerir enn. Því miður. Alla vega nær þessi samkeppni ekki mjög á dýptina, þótt vissulega séu þar virðingarverðar undantekningar.

Sjálfhælni á sér takmörk

Prímus mótor í einkavæðingunni voru síðan aðilar sem vildu hasla sér völl í þessum atvinnugeira og er að sjálfsögðu ekkert nema gott um það að segja þar til nú að sjálfhælnin virðist ætla að bera þá ofurliði.

Eflaust er hægt að bæta fjölmiðlun á Íslandi verulega og er þess virði að kannað verði rækilega hvernig hægt er að finna leiðir til þess í skattalegu og lagalegu tilliti að laga rekstrarskilyrði markaðsfjölmiðlanna. En að stilla dæminu upp sem frelsi gegn ófrelsi er að ætla sjálfum sér meiri stærð en risið verður undir.

Út á Ríkisútvarpið er vissulega margt að setja. Verst þykja mér vera merki geðþóttastjórnunar sem reglulega hefur glytt í um nokkurt skeið, oftar en ekki í tengslum við ómaklegar uppsagnir. Þá fer það heldur ekki framhjá neinum að Ríkisútvarpið hefur ekki farið varhluta af samkeppninni en hún hefur ekki alltaf verið upp á við. Alla vega er annað ekki að sjá og skilja.

Enginn þarf að þegja mín vegna

Tengsl Alþingis við Ríkisútvarpið voru illu heilli stórlega skert við hlutafélagavæðinguna og niðurlagningu Útvarpsráðs. Ég veit að það samræmist ekki rétthugsun „frjálsra“ fjölmiðlamanna að tala á þennan veg. Ég geri það nú samt en tek jafnframt fram að ég bið engan um að þegja mér til samlætis.

> **Prímus mótor í einkavæðingunni voru síðan aðilar sem vildu hasla sér völl í þessum atvinnugeira og er að sjálfsögðu ekkert nema gott um það að segja þar til nú að sjálfhælnin virðist ætla að bera þá ofurliði.**

Inniheldur 11,6 mg af díklófenaktvíetýlamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi borið á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meiðsli í stoðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hafið samband við lækninn ef einkenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, asetýlsalisýlsýru og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum asetýlsalisýlsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Má ekki nota á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglingum 14 ára og yngri. Sérstök varnaðarorð: Má eingöngu bera á heila og heilbrigða húð og alls ekki á slímhúðir, augu, sár, exem, vessandi húðbólgu. Getur valdið húðertingu. Varast skal mikið sólarljós, notkun samhliða bólgueyðandi lyfjum eða að hylja notkunarsvæðið með loftþéttum umbúðum. Gæta skal sérstakrar varúðar hjá öldruðum eða astma-/ofnæmis-sjúklingum (hefur valdið berkjukrampa). Hætta á meðferð ef útbrot koma fram eftir notkun. Við notkun á stór húðsvæði eykst hættan á altækum aukaverkunum, t.d. á nýru. Við brjóstagjöf eða meðgöngu má eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Getur dregið úr frjósemi en þau áhrif ganga til baka. **Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Markaðsleyfis hafi: Novartis Healthcare A/S. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

SMARTAIR™

Smartair Hágæða hótellæsingar fyrir RFID kort. Engar lagnir nauðsynlegar. Fáanlegar með þráðlausri sítengingu. Fyrir læsingar í þýskum staðli eða ASSA-skrár.

WAFERLOCK®
Security ∝ Simplicity

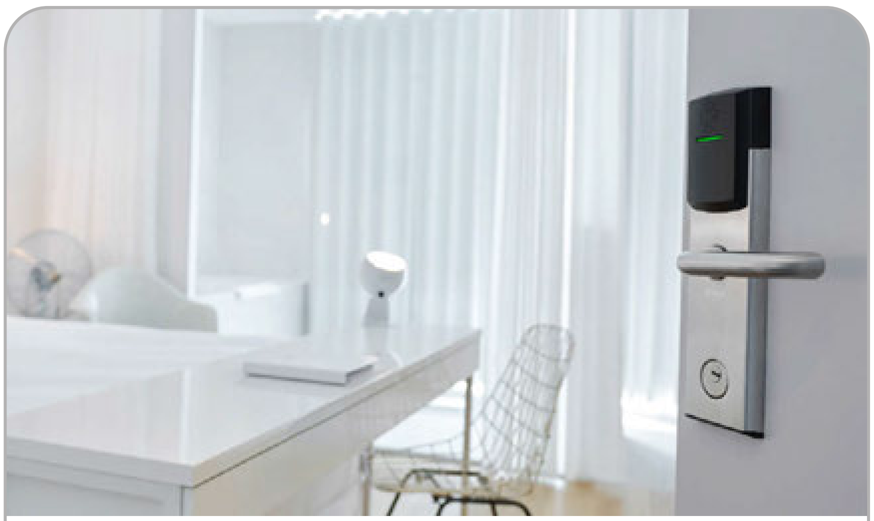
Waferlock Sylinderinn er lesarinn. Hægt að nota hvaða hurðarhúna sem er. Fáanlegir fyrir læsingar í þýskum staðli eða ASSA-skrár.

Búnaður fyrir hótel

Öryggi, eftirlit og ýmis þægindi fyrir gesti og starfsfólk

Aðgangskerfi, lyklakerfi og lokuð sjónvarpskerfi, fjölbreyttir möguleikar. Bjóðum einnig ýmsar aðrar vörur fyrir hótel s.s. hurðapumpur, aukahluti fyrir salerni, hurðarhúna, töskugrindur, hárblásara ofl.

Minibarir Minibarir fyrir hótel. Ýmsar útfærslurog gæðaflokkar, falleg hönnun.



Hotek®
comfort • security • innovation

Hotek Fjöldi lausna í kortalyklakerfum. Frábært verð.

Skápar Verðmætaskápar fyrir hótel. Ýmsar útfærslur og gæðaflokkar.

VÉLAR & VERKFÆRI

Skútuvogi 1c 104 Reykjavík Sími 550 8500 Fax 550 8510 www.vv.is

Tæki aldrei áhættu með líf

Harpa Þorsteinsdóttir, markahæsti leikmaður Pepsi-deildar kvenna, segist ekki taka neina áhættu með því að spila barnshafandi og biður ekki um að henni sé veittur neinn afsláttur í leikjum. Titilbaráttan gæti ráðist í leik Stjörnunnar og Breiðabliks á morgun og Harpa vill ekki segja hvort hún ætlar að spila.

FÓTBOLTI Harpa Þorsteinsdóttir hefur haldið áfram að spila með liði sínu, Stjörnunni, eftir að hún tilkynnti að hún væri barnshafandi. Þessi stórhættulegi sóknarmaður hefur ekki misst af leik með Stjörnunni í Pepsi-deild kvenna í sumar og er langmarkahæsti leikmaður deildarinnar með 20 mörk í fimmtán leikjum.

Harpa hefur spilað tvo leiki með Stjörnunni eftir að það var gert opinbert að hún væri ólétt og skoraði hún tvívegis í 3-1 sigri Stjörnunnar á ÍA á þriðjudag, komin þrettán vikur á leið.

„Ég spilaði jafn lengi eða lengur með fyrra barn mitt. Og þá var enginn að kippa sér upp við neitt,“ segir Harpa í samtali við Fréttablaðið. „Ég veit fjölmörg dæmi um konur sem hafa stundað sína íþrótt jafn lengi og ég eða lengur. Enda væri ég ekki að gera þetta nema í góðu samráði við fagaðila,“ bætir hún við og nefnir Herdísi Sigurbergsdóttur handboltakonu.

Myndi aldrei taka neina áhættu

„Það eru ekki það mörg ár síðan ég horfði á Dísu spila með Stjörnunni með bumbuna út í loftið. En á meðan ég er að gera þetta í góðu samráði við lækna tel ég ekki að ég sé að taka neina áhættu, sem ég myndi vitanlega aldrei gera.“

Hún segist ekki hafa neinar áhyggjur, hversu litlar sem þær kynnu að vera, með því að spila áfram með liði sínu.

„Ekki hingað til. Ef ég teldi að það væri einhver áhætta fólgin í því að spila og að það myndi á einhvern hátt skaða mig eða fóstrið þá myndi ég ekki spila. Það þyrfti það mikið högg og ég þyrfti hreinlega að lífbeinsbrotna. Það eru meiri líkur á að það gerist þegar ég er að keyra heim úr vinnunni,“ segir hún.

Vill ekki neinn afslátt

Þorsteinn Halldórsson, þjálfari Breiðabliks, sagði eftir sigur liðsins á ÍBV í fyrrakvöld að Harpa væri með því að spila að setja aðra leikmenn í óeðlilega stöðu. Ummæli hans hafa vakið athygli.

„Þessi orð hafa engin áhrif á mig. Aðrir leikmenn þurfa ekki að hafa neinar áhyggjur. Leikmenn sem hafa lent í höfuðmeiðslum halda áfram að spila og ættu aðrir leikmenn að hafa áhyggjur af því að fara upp í skallaeinvígi gegn slíkum leikmönnum?“ spyr Harpa. „Fólk verður að treysta því að ég sé að taka rétta ákvörðun og þó svo að ég sé inni á vellinum þá á það ekki að veita mér neinn afslátt.“

Sálfræðihernaður hjá Þorsteini

Stjarnan og Breiðablik mætast á morgun í hálfgerðum úrslitaleik deildarinnar. Stjarnan er með tveggja stiga forystu á Breiðablik á toppnum þegar þrjár umferðir eru eftir. Telur hún að orð Þorsteins séu að einhverju leyti miðuð að því að taka einn besta leikmann deildarinnar úr umferð fyrir stærsta leik sumarsins?

„Ég er 100 prósent viss um það. Þetta er líka sálfræðihernaður. Það vil ég að minnsta kosti meina,“ segir hún en bætir þó við að Þorsteinn hafi haft samband við hana í gær og gert henni ljóst að hann meinti ekkert slæmt með ummælum sínum. Það sé allt í góðu þeirra á milli.

Harpa vill ekki segja hvort hún muni spila á morgun. „Þetta er bara persónuleg ákvörðun sem ég þarf að taka. Það sem mestu máli skiptir fyrir mig er að fólk haldi að ég sé ekki að leika mér að þessu og haldi að ég sé að taka áhættu með líf.“

eirikur@frettabladid

Harpa hefur skorað 20 mörk í fimmtán leikjum í Pepsi-deildinni í sumar, nú síðast tvö mörk á þriðjudag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ef ég teldi að það væri einhver áhætta fólgin í því að spila og að það myndi á einhvern hátt skaða mig eða fóstrið þá myndi ég ekki spila.

Landsliðið kom ekki til greina

Harpa er ekki bara markahæsti leikmaður Pepsi-deildar kvenna heldur markahæsti leikmaður allra liða í undankeppni EM 2017 með tíu mörk. Ísland tryggir sig á EM með því að fá eitt stig úr síðustu tveimur leikjum undankeppninnar í september en Harpa var ekki valin í landsliðið fyrir þá leiki.

„Ég gaf ekki kost á mér í það verkefni og það kom aldrei til tals. Ég ræddi vel og lengi við Frey [Alexandersson landsliðsþjálfara] og það kom aldrei til greina okkar á milli,“ segir hún.

Harpa á að eiga í mars en hefur áður sagt í viðtölum að það sé óraunhæft að meta möguleika hennar nú á að vinna sér aftur sæti í landsliðinu næsta vor, fyrir EM.

Nýjast

Olís-deild karla

Afturelding - Selfoss 25-32

Mörk Aftureldingar: Jón Heiðar Gunnarsson 5, Árni Bragi Eyjólfsson 5/2, Mikk Pinnonen 5, Gunnar Þórsson 3, Kristinn Hrannar Bjarkason 2, Gestur Ólafur Ingvarsson 2, Birkir Benediktsson 2, Elvar Ásgeirsson 1.

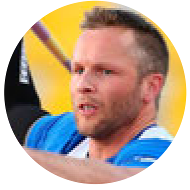
Mörk Selfoss: Elvar Örn Jónsson 9/4, Guðni Ingvarsson 7, Guðjón Ágústsson 6, Andri Már Sveinsson 3, Einar Sverrisson 2, Hergeir Grímsson 2, Teitur Örn Einarsson 2, Eyvindur Hrannar Gunnarsson 1.

Grótta - Fram 28-26

Mörk Gróttu: Finnur Ingi Stefánsson 9/6, Nökkvi Dan Elliðason 5, Júlíus Þórir Stefánsson 4, Vilhjálmur Geir Hauksson 4, Leonharð Þorgeir Harðarson 3, Þráinn Orri Jónsson 3.

Mörk Fram: Þorsteinn Gauti Hjálmarsson 8/1, Arnar Birkir Hálfdánarson 5, Sigurður Örn Þorsteinsson 4, Valdimar Sigurðsson 3, Andri Þór Helgason 2/1, Bjartur Guðmundsson 2, Svanur Vilhjálmsson 1, Þorgeir Bjarki Davíðsson 1/1.

HELGI RÍÐUR Á VAÐIÐ



Spjótkastarinn Helgi Sveinsson keppir fyrstur Íslendinganna á Ólympíumóti fatlaðra í Ríó í dag. Helgi keppir í flokki F42-44 og ætlar sér ekkert annað en gullverðlaun. Margir sterkir keppendur eru í flokki Helga, þ. á m. heimsmeistarinn Marcio Miguel Da Costa Fernandes frá Grænhöfðaeyjum. Helgi hefur náð framúrskarandi árangri í spjótkasti á undanförnum árum en hann varð heimsmeistari 2013 og Evrópumeistari 2014 og 2016. Helgi var einnig með á Ólympíumóti fatlaðra í London fyrir fjórum árum og endaði þá í 5. sæti. Keppni í spjótkastinu hefst klukkan 17.45 í dag. Á morgun keppa svo sundkonan Thelma Björg Björnsdóttir og bogaskyttan Þorsteinn Halldórsson. Sundfólkið Jón Margeir Sverrisson og Sonja Sigurðardóttir keppir einnig fyrir Íslands hönd í Ríó.

ERLINGUR OG BJARKI HEIMSMEISTARAR ANNAÐ ÁRIÐ Í RÖÐ

Þýska handboltaliðið Füchse Berlin varði í gær heimsmeistaratitil félagsliða þegar það vann eins marks sigur, 29-28, á Paris Saint-Germain í úrslitaleik í Katar. Berlínarrefirnir unnu þennan titil einnig í fyrra en þá báru þeir sigurorð af Veszprém í úrslitum. Bjarki Már Elísson var markahæstur í liði Füchse Berlin í gær en hann skoraði fimm mörk líkt og Petar Nenadic. Erlingur Richardsson er þjálfari Füchse Berlin en hann er á sínu öðru tímabili með liðið.

Í dag

18.00	**Demantamótaröðin**	Sport 2
18.30	**Schalke - B. München**	Sport
19.00	**BMW Champ.**	Golfstöðin

Inkasso-deildin:

17.30	**Selfoss - Fram**	Laugard.v.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ 9. SEPTEMBER 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

ÆTLAR AÐ VERÐA 115 ÁRA

Hafsteinn Þór Guðjónsson, eða **Haffi Haff** eins og margir þekkja hann, hefur ýmislegt á prjónunum þó mun minna beri á honum í dag en þegar hann kætti Íslendinga með fjörlegri framkomu og hressilegu útliti í undankeppni Eurovision 2008.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

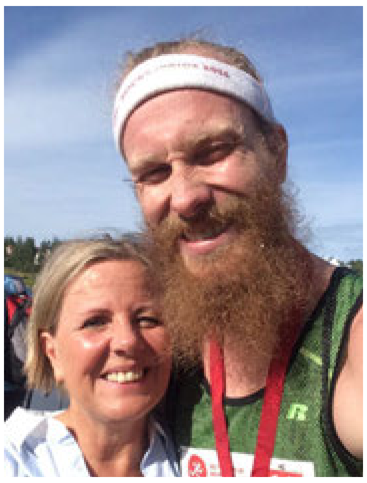
Hann mætir sveittur og móður með heyrnartól í eyrunum og í rauðum ermalausum bol merktum Reykjavíkurmaraþoninu. „Ég ákvað að leggja ekki af stað fyrr en tíu mínútum áður en við áttum að hittast, svo ég þyrfti að hlaupa hraðar,“ segir hann brosandi í gegnum úfið skeggið og smellir á mig kossi. Það er ekki annað hægt en að hrífast með þessum káta karakter sem rigsar út í góða veðrið, tekur ekki annað í mál en að sitja úti í sólinni á meðan hennar nýtur við.

Hafsteinn æfir töluvert, en aðallega heima hjá sér. MYND/STEFÁN

SÍÐSKEGGJAÐUR VÍKINGUR

Skeggið og síða hárið er líklega það fyrsta sem fólk staldrar við þegar það sér Hafstein í dag, enda útlitið gjörólíkt því sem það var fyrir nokkrum árum. Hann hefur skýringu; „Ég var bókaður á þorrablót í Seattle árið 2015 og í janúar hugsaði ég með mér: „Bíddu, ég get ekki farið skegglaus út.“ Þá byrjaði ég að safna, borðaði ólífur og smjör og gerði fótaæfingar til að auka testósterónmagnið. Þetta tókst og ég var orðinn flottur fyrir þorrablótið,“ lýsir Hafsteinn og skellir upp úr. „Svo hélt ég bara áfram að safna. Um sumarið var ég að vinna á krabbaskipinu hans pabba í Alaska eins og svo oft áður og eftir vertíðina fór ég út í skóginn til að vera einn með sjálfum mér. Þá var enginn í kringum mig og engin ástæða til að klippa sig. Nú elska ég þetta. Mér finnst svo gaman að koma við hárið og skeggið, og svo líður mér líka svo karlmannlega,“ segir hann glettinn.

Með kærastanum Julian frá Kanada.



Með mömmu að loknu vel heppnuðu hlaupi í Reykjavíkurmaraþoni.

ALLTAF Á HREYFINGU

Ég spyr Hafstein út í maraþonbolinn. „Ég ákvað daginn fyrir Reykjavíkurmaraþonið að hlaupa tíu kílómetra og það var æðisleg upplifun. Það var magnað að týnast í mannfjöldanum og sjá áhorfendur með potta og pönnur á hliðarlínunni,“ segir Hafsteinn sem fór vegalengdina á 51 mínútu. „Og ég stoppaði samt til að taka myndir af öllu saman,“ segir hann og bætir hlæjandi við að hann finni ennþá fyrir harðsperrunum.

Hafsteinn er mun hraustari en hann lítur út fyrir við fyrstu sýn. Margir muna eftir honum þegar hann tók þátt í Wipeout Iceland fyrir nokkrum árum. Flestum kom verulega á óvart þegar hann vann keppnina með yfirburðum. Það sést þó greinilega þegar vel er skoðað að hann er í þrusuformi enda segist hann hugsa mjög vel um heilsuna. „Ég er að plana að verða 115 ára,“ segir hann í fullri alvöru. „Þess vegna hleyp ég, æfi mig og borða hollt,“ segir Hafsteinn sem æfir að eigin sögn mest heima hjá sér. „Mér finnst gaman að hlaupa út í Bónus og svo set ég mér ýmis takmörk og verkefni. Svo stend ég alltaf heima hjá mér nema þegar ég leggst í rúmið til að sofa enda vil ég stöðugt vera að nota líkamann,“ segir hann og viðurkennir að hann eigi ekki sófa, enda þurfi hann ekki á honum að halda.

Í FJARSAMBANDI

Hafsteinn er ástfanginn. Sá heppni heitir Julian og er landslagsarkitekt sem býr í Calgary í Kanada. „Við erum búnir að vera saman í þrjú og hálft ár. Við kynntumst á Kiki árið 2013 meðan hann var hérna í sex mánaða skiptinámi. Hann er æðislegur, mjög rólegur og góður. Við erum mjög svipaðir í hugsun en hann er hin hliðin á teningnum,“ segir hann glaður.

En hvernig er að búa hvor í sínu landinu? „Það er stundum erfitt, en ég veit samt að þetta er bara partur af okkar sögu. Framtíðin er alveg óráðin en við lifum á tímum þar sem við getum ferðast auðveldlega og þess vegna nýtum við okkur það til að kynnast betur.“

FJÖLBREYTT VERKEFNI

Hafsteinn er þekktastur sem tónlistarmaðurinn og plötusnúðurinn Haffi Haff. Haffi hefur verið minna í sviðsljósinu undanfarin ár en mikið bar á honum í fjölmiðlum nokkrum ár eftir að hann tók þátt í undankeppni Eurovision með Wiggle Wiggle Song. „Mér líður reyndar eins og ég sé mun þekktari í dag en ég var á þessum tíma því ég þekki sjálfur mun fleiri en ég gerði þá. Ég, Hafsteinn Þór, er orðinn mun þekktari þó Haffi Haff sé ekki eins mikið í sviðsljósinu. Haffi er alveg ennþá til, sérstaklega á sviðinu, en ég er farinn að leiðrétta fólk aðeins og biðja það um að kalla mig Hafstein Þór, svona dagsdaglega,“ segir hann brosandi og hrærir í kaffibollanum.

Hafsteinn vinnur enn við tónlist en hann segir það þó aðeins eitt af því fjölmarga sem hann taki sér fyrir hendur. „Ég er til dæmis að gera vídeólist, taka myndir, byggja, smíða, kenna förðun og ekki síst að tala við fólk,“ segir Hafsteinn sem fær mikið út úr því að gefa af sér.

Hagsýnin kemur upp í blaðamanni sem spyr; Hvernig lifir þú af listinni? „Ef þú ert skynsamur og lifir spart, velur vel þau verkefni sem þú tekur að þér, þá gengur þetta upp. Ég lifi stanslaust á núllinu og hef það sem mottó að hafa efni á því sem ég kaupi. Ég hef ekki mikið, en samt á ég svo margt.“

Mikið fjör á Haffaballi.

Haffi Haff er hliðarsjálf Hafsteins sem hann dregur fram á böllum. MYND/STEFÁN

SKEMMTIR Í SEATTLE

Hafsteinn er fæddur í Bandaríkjunum og lítur á það sem sitt annað heimaland. Hann dvelur þar drjúgan hluta ársins og var til að mynda í Seattle í tvo mánuði í vor. „Ég þekki marga í Seattle, bæði ættingja og vini. Þar er mikið í boði fyrir mig, bæði vinna og innblástur,“ segir hann.

Í vor starfaði hann við að skemmta gestum hinsegin skemmtistaðarins Changes. „Changes er einn elsti hinsegin skemmtistaðurinn í Seattle en sami eigandi hefur átt staðinn í þrjátíu ár. Þarna er mjög breiður hópur sem gaman er að skemmta fyrir, allt frá ungu fólki sem er að koma á sinn fyrsta gaybar og til gömlu drottninganna.“

SPILAÐI Í BRÚÐKAUPI

Ég bið Hafstein um að rifja upp sumarið. „Ég er alltaf til í að prófa eitthvað nýtt og þess vegna var mjög skemmtilegt þegar ég var beðinn um að skemmta í brúðkaupi í sumar. Þetta var ungt og flott par sem gifti sig á Hellu. Þau voru svo glöð og mér fannst svo gaman að fá tækifæri til að deila með þeim gleðinni.“

Julian heimsótti Hafstein í sumar og þeir fóru saman austur á land. „Ég var með gigg á Kaffi Egilsstöðum. Það var reyndar rosa erfið helgi og það mættu fáir, en mér finnst það bara gaman. Ég hef oft spilað fyrir fáa, jafnvel enga gesti og þá nýti ég tímann til að æfa mig og prófa eitthvað nýtt því enginn er að dæma,“ segir hann og hlær.

Hafsteinn tók einnig þátt í Hinsegin dögum sem sjálfboðaliði. „Við vorum með fjölskyldudag á við Kjarvalsstaði og nutum dagsins í veðurblíðunni. Þá skemmti ég líka á ungmennaballi fyrir hinsegin krakka. Það fannst mér æðislegt, að geta tekið vel á móti krökkum sem eru að stíga sín fyrstu skref.“

FÆR GÓÐAN STUÐNING

Hvað er það mikilvægasta í þínu lífi? „Foreldrar mínir. Þau eru númer eitt,“ svarar Hafsteinn eftir smá umhugsun. Þau gáfu mér allt og kenndu mér allt, bæði gott og illt. Ég sé sjálfan mig í foreldrum mínum sem gerir mig bæði glaðan og pirraðan,“ segir hann.

Faðir Hafsteins, Guðjón Guðjónsson, býr í Arizona í Bandaríkjunum en móðir hans, Fanney Amelía Gunnlaugsdóttir, hér á Íslandi. „Við hlæjum oft að því að upphafsstafirnir hennar eru FAG (hommi). Henni finnst það gaman enda er hún algert FAG fan og hefur stutt mig mjög mikið í öllu því sem ég tek mér fyrir hendur.“

Fararstjórn erlendis

Meðal námsefnis:
- Mannleg samskipti.
- Helstu áfangastaðir erlendis í máli og myndum.
- Mismunandi trúarbrögð.
- Saga landsins, menning og listir.
- Frumbyggjar og saga staðarins.
- Þjóðlegir siðir og hefðir.
- Leiðsögutækni og ræðumennska.

Ferðalandafræði: Evrópa, Asía, Africa, Amerika og Eyjaálfan.

Námið fer fram í formi fyrirlestra og reynslu fararstjóra í leiðsögn á erlendri grund.

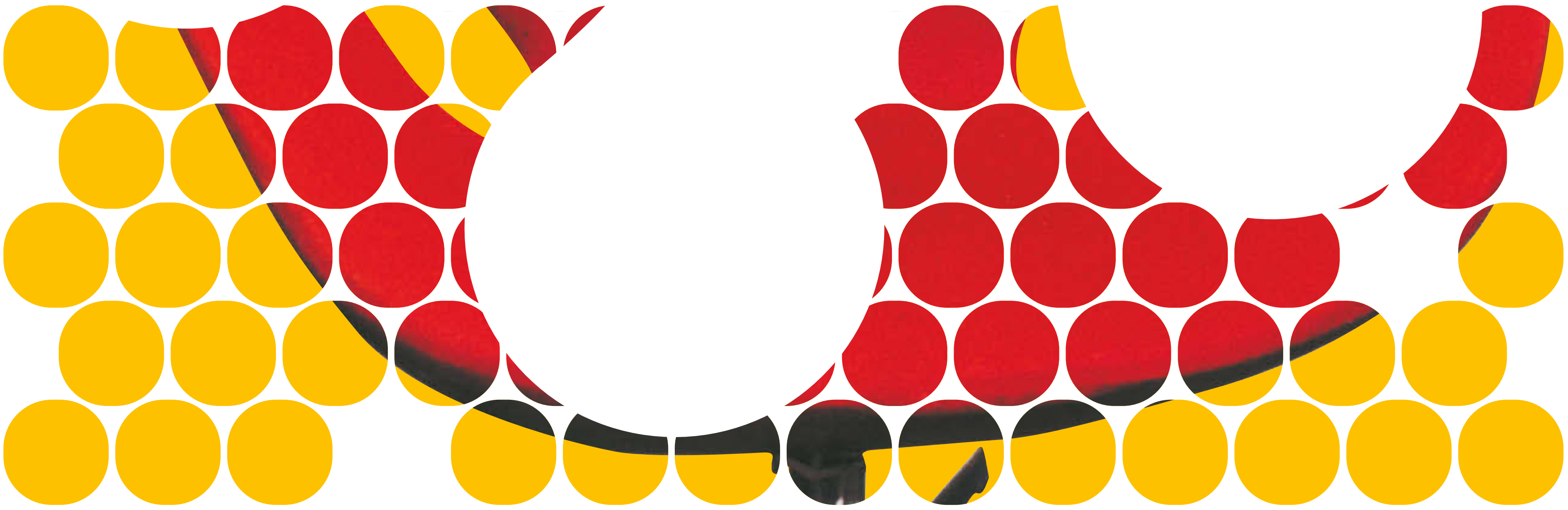
Leiðbeinendur eru: Halla Birgisdóttir fararstjóri, Pétur Björnsson konsúll Ítalíu á Íslandi, Jónas Þór fararstjóri, Höskuldur Frímannsson viðskiptafræðingur, Ómar Valdimarsson blaðamaður, Magnús Björnsson fararstjóri í Kína, Pétur Óli Pétursson fararstjóri í Rússlandi, Bjarni Randver Sigurvinsson kennari við Guðfræðideild H.Í., Sr. Bragi Skúlason sjúkrahúsprestur.

Ferðamálaskóli Íslands

Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

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

ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | **ÁBYRGÐARMAÐUR:** Svanur Valgeirsson
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elín Albertsdóttir, *elin@365.is, s. 512 5349* | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is, s. 512 5372* | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is, s. 512 5367* | Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is, s. 512 5351* Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is, s. 512 5358* | Vera Einarsdóttir, *vera@365.is, s. 512 5357*
SÖLUMENN: Atli Bergmann, *atlib@365.is, s. 512 5457* | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429* | Ólafur H. Hákonarson, *olafurh@365.is, s. 512 5433*



Á FÖSTUDAG OG LAUGARDAG

Allt að sjötíu prósenta afsláttur af sýningarvörum

Síðustu dagar - enn betra verð.

HANS J. WEGNER, ARNE JACOBSEN, BORGE MOGENSSEN, PHILIPPE STARCK, ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is

epal

NÁGRANNAR FÓSTRA LEIKSVÆÐI

Hópur íbúa í nágrenni leiksvæðis við Nýlendugötu hefur tekið garðinn í fóstur. Þau segja framtakið efla íbúaandann og styrkja tengsl manna á milli og kenna krökkunum einnig að bera ábyrgð á nærumhverfi sínu.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

„Þessi garður á sér langa sögu og hefur gengið í gegnum ýmis skeið. Frá því að hafa verið gæsluvöllur í gamla daga er hann nú að verða eins konar íbúagarður eins og þekkist víða erlendis, staður sem höfðar til alls konar aldurshópa og alls konar fólks, þar sem fólk kynnist og leikur sér,“ segir Ásta Olga Magnúsdóttir, einn íbúa í nágrenni Nýlendugarðsins svokallaða, en nágrannarnir hafa tekið garðinn í fóstur. Saman hefur hópurinn hreinsað til, málað og smíðað og hófst handa í sumar undir handleiðslu hönnunarteymisins Krukku sem skipað er Daníel Hirti og Lindu Mjöll.

„Við höfum tvisvar haft vinnudaga í sumar og verðum með einn í lok september,“ útskýrir Ásta, þetta sé íbúaframtak með aðstoð frá borginni en garðurinn er í eigu Reykjavíkurborgar.

Fyrir nokkrum árum átti að færa Bræðraborgarstíg niður að sjó og malbika yfir garðinn samkvæmt deiliskipulagi að sögn Ástu. Íbúarnir mótmæltu því og var deiliskipulaginu breytt í kjölfarið. Eftir þetta tímabil hafi garðurinn verið í niðurníðslu þar til fyrir fimm árum þegar Ásta sótti um í „Betri Reykjavík“ að garðurinn yrði tekinn í gegn.

Hluti íbúa sem hlúa að garðinum, Curver Thoroddsen, Phoebe Jenkins, Ásta Olga Magnúsdóttir, Þórður Jónsson og Heather Millard. Á bak við þau standa Jóhann Kári Kjartansson, Sigrún Lára Kjartansdóttir, Olga Aletta Roux, Valur Guðmundsson og Eva Stefánsdóttir. MYND/EYÞÓR

> Það má kannski segja að við séum að læra á reglugerðirnar og borgin sé að læra á okkur.
>
> Ásta Olga Magnúsdóttir

„Þá var svæðið lagað mikið. Við lögðum áherslu á að það yrði snyrt og hreinsað en það var ekki til fjármagn fyrir mörg ný leiktæki. Við vorum alveg sátt við það og sáum fram á að uppbyggingin myndi gerast í skrefum og íbúar tækju þá meiri þátt. Leikvellir í Reykjavík geta verið dálítið keimlíkir og fyrir sama aldurshópinn og við vorum sammála um að það er skemmtilegast ef foreldrar hafa jafn gaman af því að koma í garðinn og krakkarnir og jafnvel líka fólk sem er ekki með börn. Það eru heldur ekki allir með garða í gamla Vesturbænum. Við hugsum þetta sem garðinn okkar allra. Við vonumst til að þetta verði lifandi verkefni sem bætir stöðugt í, kannski ný tegund af almenningssvæði hjá Reykjavíkurborg sem er hægt að skilgreina sem íbúagarð. Þar gilda aðrar reglur en á dæmigerðum leikvöllum og íbúar fá meiri ábyrgð,“ segir Ásta.

Fenguð þið frjálsar hendur?

„Ja, ekki alveg, það þarf að fylgja ákveðnum stöðlum og reglugerðirnar eru ansi margar. Til dæmis langaði okkur að setja upp körfuboltaspjald. Borgin fjarlægði það og taldi það laða of marga unglinga að svæðinu og næturgesti. Við höfum einnig beðið um ruslatunnu en borgin óttast að eiturlyfjaneytendur skilji þar eftir nálar. Þetta snýst um að finna ákveðið jafnvægi með borginni, það má kannski segja að við séum að læra á reglugerðirnar og borgin sé að læra á okkur. Við viljum sjá fjölbreyttari leiksvæði sem ýta undir sköpunargleðina og höfða til fjölbreytts hóps, við viljum líka sjá þróun sem byggir á trausti. Okkur finnst forræðishyggjan geta gengið of langt, eins

Garðurinn fær á sig líflegt yfirbragð. MYND/ÁSTA OLGA MAGNÚSDÓTTIR

Sveinn Kjartan Hjartarson leggur sitt af mörkum við skreytingarnar.

og foreldrar eigi að koma á róló og bara loka augunum á meðan börnin hoppa, en ekki leika sér með og vera vakandi með börnunum sínum. Það væri nú ekki hægt að hafa þann háttinn á í sundlaugunum! Svo má ekki gleyma að unglingar þurfa líka stað til að vera á og við þurfum að hlusta á þarfir þeirra. Það er fullt af áskorunum, nálægðin við miðbæinn hefur auðvitað margt í för með sér líka,“ segir Ásta.

„En þetta er búið að vera gaman. Við leyfðum krökkunum að mála og taka virkan þátt. Þannig læra þau að þau eiga hlutdeild í svæðinu og þurfa að hugsa um sitt nærumhverfi. Þau eru líka „sérfræðingar“ þegar kemur að leiksvæðum. Þá er líka mikilvægt í þessu gamla hverfi þar sem svo margt er að breytast, mikil uppbygging og mikil umferð ferðamanna, að efla íbúaandann. Svona samvinna styrkir tengsl milli nágranna,“ segir Ásta og leggur áherslu á að mikil eining ríki um framtakið meðal íbúanna.

„Þó að hver einasti íbúi taki ekki beinan þátt eru allir með í anda, maður finnur það sterkt. Margir hafa bara svo mikið að gera í viðhaldi á húsunum sínum. Það er mikil vinna að halda gömlum timburhúsum við. Hverfið lítur ekki svona út af sjálfu sér,“ segir Ásta brosandi.

ÚTSALA
SÍÐUSTU DAGAR
Í DAG OG Á MORGUN LAUGARDAG

AKU CONERO GTX
Framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

Millistífir gönguskór / 1.8 mm ekta ítalskt Nubuck leður
Vibram sóli / GoreTex filma 100% vatnsvörn
2mm gúmmíborði, grjótvörn / Fisléttur, aðeins 655g

SÉRTILBOÐ
25.900
~~34.900~~

OSPREY BAKPOKAR
Hágæða bakpokar frá Osprey • Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur

20% afsláttur

FERRINO GÖNGUBUXUR

50% afsláttur

ICEBREAKER ULLARFATNAÐUR
20-30% afsláttur

100% Merino ull, stingur ekki, lyktar ekki, hlýrri.
Peysur, bolir, húfur, jakkar, sokkar, vettlingar, leggings, nærföt

SINGING ROCK EXI, FJALLABRODDAR, BELTI

25% afsl.

GG•sport

Full búð af spennandi útsöluvörum fyrir útivistarfólk

Opnunartími:
í dag 10-18,
laugard. 11-17

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 www.ggsport.is

„Finndu okkur á Facebook"

FULLKOMNA BLANDAN

Thea lifir heilbrigðu lífi og iðkar bæði jóga og dans sem er fullkomin blanda að hennar mati. Hún reynir líka að hafa mataræðið hollt.

Theódóra S. Sæmundsdóttir sem alltaf er kölluð Thea hefur stundað og kennt bæði jóga og dans í mörg ár. Hún segir jóga gefa orku, vellíðan og hugarró. „Það er svo mikilvægt fyrir nútíma manneskju að kyrra hugann, anda og slaka. Ég útskrifaðist úr jógakennaranámi fyrir sjö árum hjá Kristbjörgu Kristmundsdóttur sem er dásamleg manneskja sem gaf mér þá fallegu gjöf að verða jógakennari.

Hún kallaði okkur, nemendur sína, ljósbera og þannig sé ég jóga fyrir mér. Ég byrjaði strax að kenna og ég hreinlega elska að kenna jóga.“

Það er ekki það eina sem Thea kennir því hún og eiginmaður hennar, Jóhann Örn Ólafsson danskennari, eiga og reka Dans & Jóga í Valsheimilinu að Hlíðarenda. Þar hafa þau kennt saman Zumba sem er salsa dansfitness og eru að hefja sinn sjötta vetur í því. „Við hjónin fórum saman til Danmerkur og lærðum Zumba-kennarann, það er búið að vera algjört ævintýri síðan. Það hafa ótrúlega margir mætt til okkar og dansað með okkur og ég er svo ótrúlega þakklát fyrir það. Zumba er svo skemmtilegt prógramm þar sem maður fær að upplifa endalausa gleði og hamingju. Við notum frábæra tónlist sem virkilega kveikir í dansgleðinni og svo er þetta heilmikil brennsla sem er mikill bónus,“ útskýrir Thea.

Hún leyfir lesendum hér að skyggnast aðeins inn í sitt daglega líf.

Hvernig er dæmigerður morgunn hjá þér? Dagarnir mínir eru fjölbreyttir sem er mjög skemmtilegt. Ég hef mjög gaman af því að vakna snemma með börnunum mínum og koma þeim í skólann. Mér finnst best að fá mér grænan eða ávaxta-búst í morgunmat en ef ég ætla að gera vel við mig þá finnst mér mjög gott að fá mér gott ristað súrdeigsbrauð með osti og marmelaði eða sultu og gott kaffi. Svo mæti ég í ræktina og sest síðan á skrifstofuna og sinni dansskólanum áður en ég geri mig klára í kennsluna.

Uppáhaldshreyfingin? Dans og jóga, það er svo ótrúlega gaman að upplifa dansflæði og finna hvað jóga gerir mér gott. Þessi blanda er fullkomin fyrir mig. Svo elska ég að fara í sund, þar slaka ég svo ótrúlega vel á og mér líður svo vel í vatni að ég segi oft að ég hafi verið hafmeyja í fyrra lífi.

Thea elskar að fara í sund, þar slakar hún vel á. „Mér líður svo vel í vatni að ég segi oft að ég hafi verið hafmeyja í fyrra lífi.“ MYND/GVA

Stundar þú aðrar íþróttir? Ég hef verið dugleg að fara í ræktina í gegnum tíðina og núna mæti ég reglulega til Ása einkaþjálfara í World Class á Seltjarnarnesi sem er frábært. Hann er einstaklega gefandi og góður þjálfari og það gefur mér mikinn styrk að mæta til hans til þess að hafa þrek og orku í kennsluna.

Drekkur þú kaffi? Ég elska gott kaffi. Við hjónin fengum okkur yndislega espressó kaffivél nýlega og það er heilög stund hjá okkur að fá okkur gott kaffi saman. Ég er þó mjög dugleg að drekka vatn á móti kaffinu og er það minn orkugjafi.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Mér finnst mjög gott að fá mér grænmetisfæði og mér líður vel af því. Einnig finnst mér sushi rosa gott. Mér finnst mjög gaman að elda mat og reyni að hafa hollustuna í fyrirrúmi.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út? Mér finnst best að fara snemma að sofa af því ég vakna alltaf snemma og það er svo mikilvægt að fá góðan svefn.

Hvað færðu þér þegar þú ætlar að gera vel við þig? Ég elska súkkulaði. Gott kaffi og súkkulaði er himnesk blanda fyrir mig.

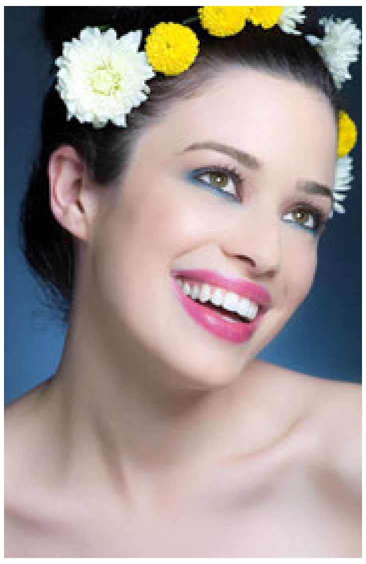
Hvað finnst þér gaman að gera þegar þú átt frí? Við hjónin höfum farið sem farastjórar með Úrval Útsýn til Spánar í Zumba- og jógaferðir og ég er strax farin að hlakka til að fara í næstu ferð, 12. júní á næsta ári.

Við fjölskyldan förum líka reglulega í Hnausakot í Miðfirði sem er paradís. Algjör ró og friður og falleg sveit sem er í eigu fjölskyldu Jóa.

Með hverjum er best að vera með? Mér finnst best og skemmtilegast að vera með Jóa mínum og börnunum okkar. Einnig finnst mér mikilvægt að hitta reglulega fjölskylduna mína, foreldra, tengdaforeldra og systkini okkar. Svo á ég alltaf frátekinn tíma til að hitta vinkonur mínar sem mér finnst yndislegt.

TÍU LEIÐIR TIL AÐ DRAGA ÚR STREITU

Streita hrjáir flesta endrum og sinnum. Til lengri tíma getur hún skaðað heilsuna og þá þarf að grípa í taumana. Hér eru tíu ráð.



1. Skipuleggðu tíma þinn
Gerðu lista yfir verkefni dagsins. Allt frá verkefnum í vinnunni yfir í verkefni sem snúa að heimilinu. Þannig kemstu hjá streitunni sem fylgir því að gleyma hlutum og muna svo á síðustu stundu og kemur meiru í verk.

2. Undirbúðu daginn kvöldið áður
Taktu þér tíu mínútur á kvöldin í að finna til föt á þig og börnin ef þau eru á heimilinu. Ef þú átt tíma aflögu er jafnvel ráð að útbúa nesti.

3. Njóttu litlu hlutanna
Njóttu kaffibollans, að fá að vera í einrúmi, að fara í bað, að spjalla við góðan vin eða hvað það nú er sem gefur þér hugarró í amstri dagsins.

4. Hreyfðu þig
Regluleg hreyfing dregur úr streitu. Reyndu að koma því við að fara í göngutúr eða ganga upp stiga ef þú átt erfitt með að koma reglulegri hreyfingu inn í rútínuna.

5. Fáðu hláturskast
Hlátur losar um gleðihormónið endorfín og minnkar styrk streituhormóna í blóðinu. Reyndu að sækja í skemmtilegan félagsskap eða að horfa á fyndna mynd.

6. Njóttu útiveru og lista
Útivera virkar eins og náttúrulegt þunglyndislyf og fallegt landslag hefur yfirleitt róandi áhrif. Það sama á við um tónlist og dans.

7. Dragðu andann djúpt
Með því að anda djúpt ofan í maga dregur þú úr styrk streituhormóna sem seytla um blóðið þegar streitan er í hámarki. Blóðþrýstingurinn lækkar og það hægist á hjartsláttinum.

8. Stundaðu hugleiðslu
Þú þarft ekki endilega að læra hugleiðslu. Þú getur reynt að hreinsa hugann með því að fara í bað eða hlusta á róandi tónlist og einbeita þér að andardrættinum.

9. Haltu gleðidagbók
Í hana er gott að hripa niður allt það jákvæða sem gerst hefur yfir daginn. Okkur hættir til að einblína á það neikvæða og þurfum stundum að minna okkur á allt það góða.

10. Reyndu eftir bestu getu að fá góðan svefn
Eftir góðan nætursvefn er yfirleitt mun auðveldara að takast á við daginn. Það getur reyndar reynst erfitt ef streitan er mikil en við því eru ýmis ráð sem margborgar sig að reyna.

Eldhús

9. september 2016

KYNNINGARBLAÐ

Viðarframhliðar gefa náttúrulegt útlit í hlýlegu fjölskyldueldhúsi.

Skúffu- og skápaframhliðarnar skapa heildarsvip eldhússins. Hér gefur hvíti liturinn birtu og viðarborðplatan gefur hlýlegt yfirbragð.

Lykilatriði að slaka á og njóta

Eldhúsið hefur alltaf verið mikilvægt, en vægi þess á heimilinu hefur breyst töluvert undanfarna áratugi. Heimili höfðu áður fyrr skýrari skiptingu á milli herbergja; eldhúsið var til að elda mat og mögulega borða hann, stássstofan var eingöngu notuð á tyllidögum og fína stellið var tekið út á jólum og páskum. Þá máttu börnin helst ekki koma inn í eldhúsið heldur, en það heyrir sem betur fer sögunni til.

Þótt enn sé vissulega matreitt í eldhúsinu, hefur eldhúslífið tekið gríðarlegum breytingum og í dag er það sannkallað hjarta heimilisins. „Þar er eldað, unnið, lært, spjallað, borðað og leikið,“ segir Birna M. Bogadóttir, sölustjóri hjá IKEA. „Matreiðslan er líka orðin félagslegri athöfn og nú hittast vinir meira og elda saman á óformlegri hátt en áður.“ Birna segir þema nýhafins rekstrarárs IKEA einmitt tengt eldhúsinu. „Matur hefur einhvern veginn fengið aukið vægi í daglegu lífi – ekki síst félagslífi.

Matreiðslunámskeið hafa verið vinsæl, eitt vinsælasta sjónvarpsefnið í dag eru matreiðsluþættir og matarblogg blómstra sem aldrei fyrr.“ Svo þurfi að birta mynd af fagurlega frambornum máltíðum á tilheyrandi samfélagsmiðlum áður en þeirra sé neytt. „Við viljum reyna að breyta aðeins þessu viðhorfi – að allt þurfi að vera fullkomið,“ segir Birna. „Það gera allir mistök, og það geta ekki allir gert allt frá grunni, alltaf. Daglegt líf býður ekki upp á það og við hvetjum fólk til að slaka bara á og taka hlutunum eins og þeir eru. Þá verður tíminn í eldhúsinu svo miklu ánægjulegri.“

Frelsi í skipulagningu

Lykilatriðið sé að njóta samverunnar sem eldhúsið bjóði upp á. „Eldhús hafa breyst í takt við breytt hlutverk eldhússins og í dag eru opin eldhús og eldhúseyjur mjög vinsæl í nýbyggingar og þar sem verið er að skipta eldri eldhúsinnréttingum út. Þá er gjarnan reynt að opna eldhúsið meira þannig að það renni saman við borðstofu og jafnvel stofu,“ að sögn Birnu. „METOD eldhúsin eru byggð á einingum sem auðvelt er að raða saman og passa nánast hvar sem er.“ Einingakerfið byggist á 40, 60 og 80 cm breiðum skápum í mismunandi dýpt og hæð. Skáparnir séu festir á veggbrautir, sem veiti bæði mikið frelsi í skipulagningu og svo einfaldi það uppsetninguna til muna.

Stílhreint útlit

„Framhliðar fara svo eftir smekk hvers og eins. Þær geti verið heilar hurðir, skúffur og hurðir eða jafnvel bara skúffur. Framhliðar hylji líka heimilistæki eins og uppþvottavél og kæliskáp svo útlitið verði sem stílhreinast.

„Það er vinsælt í dag að hafa beinar línur og stóra fleti í eldhúsinu og METOD línan er mjög sveigjanleg hvað það varðar, en hvort sem verið er að setja upp lítið eldhúshorn í sumarbústaðinn eða nútímalegt draumaeldhús í nýbyggingu, eru til skápar og framhliðar sem henta fullkomlega. Svo má alltaf breyta til síðar með nýjum framhliðum og nýju skipulagi.“

Glæsileg heimilistæki

En eldhús er auðvitað ekki bara skápar, skúffur og hurðir. Heimilistækin eru mikilvægur hluti hvers eldhúss og Birna segir úrvalið hafa aukist mikið af glæsilegum gæðaheimilistækjum sem séu orkunýtin og með hagnýtum

» Lykilatriðið er að vinna út frá smekk og aðstæðum hvers heimilis.

Matreiðsla nýtur mikilla vinsælda. Lykilatriðið er að njóta stundarinnar og hafa ekki áhyggjur af því að hlutirnir „eigi“ að vera svona eða hinsegin.

aukastillingum, eins og ofnar með sjálfhreinsistillingu og kæliskápar með hraðkælingu. „Kosturinn við vöruúrvalið hjá okkur er svo auðvitað sá að það þarf í raun ekki að fara á fleiri staði, hjá okkur fæst auðvitað líka borðbúnaðurinn, vefnaðarvaran, lýsingin og fleira.“ Það sé því hægt að hanna eldhúsið frá A til Ö hjá IKEA.

„Fyrsta skrefið er að skoða úrvalið og finna það sem heillar, ná svo í Home Planner teikniforritið á vefinn okkar og prófa sig áfram. Viðskiptavinir geta séð um hönnunina sjálfir eða fengið ókeypis aðstoð frá teiknurunum okkar við hönnunina,“ segir Birna að lokum og bætir við að lykilatriðið sé að vinna út frá smekk og aðstæðum hvers heimilis til að finna fullkomið eldhús til að njóta í daglegs heimilislífs.

Stílhreinar hirslur sem rúma allt frá hnífaparaskúffu til kæliskáps skapa snyrtilegt umhverfi fyrir ástríðukokkinn.

Opið eldhús sem rennur saman við borðstofu og stofu er vinsælt fyrirkomulag á nútímaheimilum.

Einhver lúmskur og góður keimur

Það ríkti mikil matarást á æskuheimili **Hreggviðs Ársælssonar** sem byrjaði snemma að fikra sig áfram í matargerðinni. Í sumar var hann duglegur að elda úr íslensku hráefni og nota nýja heitreykingarofninn sinn. Uppáhaldshráefni hans er hrossalund sem hann segir geta ruglað færustu nautakjötsáhugamenn.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Uppáhaldshráefni matgæðingsins og grafíska hönnuðarins Hreggviðs Ársælssonar er hrossalundin sem hann segir, þegar hún er rétt matreidd, vera margfalt betri en allar þær nautalundir sem hann hafi smakkað hingað til. Hrossalundin sé safaríkari, með grófa áferð og bragðið geti á ákveðnu stigi ruglað færustu nautakjötsáhugamenn auk þess sem það er einhver lúmskur sem keimur sem tónar hrossalundina að hans sögn. „Hrossalundin er góð heilgrilluð eða í kubbum. Allt tal um lýsisbragð tengist lélegri geymslu eða rangri meðferð á kjötinu. Ég hef t.d. aldrei skilið af hverju það er ekki meðhöndlað í frystiborði eins og hrefnan. Grípið endilega hrossalund ef tækifæri gefst og prófið. Það er sannarlega þess virði!“

Byrjaði ungur

Það ríkti mikil matarást á æskuheimili Hreggviðs. Hann var þrettán ára þegar hann lærði að útbúa bakað brauð í ofni með osti og Aromat-kryddi og með tímanum fór hann að sýna frekari áhuga á að elda og grilla með pabba sínum. „Gamli átti matjurtagarð með kartöflum, káli og alls konar grænmeti. Mataráhuginn hefur þróast gegnum árin og í dag hef ég mikinn áhuga á að vinna sjálfur efni úr náttúrunni. Ég týni t.d. blóðberg, sveppi, birki og ýmislegt annað sem er gott að nota við eldamennsku. Heima er ég með pínulítinn matjurtakassa sem geymir fersk krydd á sumrin og svo þurrka ég þau þegar það fer að kólna til að eiga yfir veturinn.“

Prófar sig áfram

Hann er duglegur að prófa sig áfram með ólíka matargerð. „Í fyrra voru það austurlenskir réttir en í sumar hef ég verið duglegur að elda úr íslensku hráefni, eins og lambi, hreindýri, laxi, gæs, önd og silungi. Ég keypti heitreykingarofn og gaf mér í skóinn um síðustu jól. Ætli ég haldi ekki áfram að prófa mig áfram með hann í vetur. Annars finnst mér erfitt að smíða uppskriftir því eldhúsið og það hráefni sem er til hverju sinni mynda oftast hverja uppskrift. Einnig er mjög gaman að spreyta sig í einhverjar undarlegar áttir þegar lagerstaðan er þannig. Í vetur poppaði þannig allt í einu inn grænn Lays-snakkpoki með kaldri heimalagaðri bearnaise-sósu og vakti mikla lukku.“

Hér gefur Hreggviður lesendum uppskrift að beikonvöfðum hrossalundamedalíum með grískri jógúrtsósu og grilluðu grænmeti.

Beikonvafðar hrossalundamedalíur, bornar fram með grískri jógúrtsósu og grilluðu grænmeti.

„Grípið endilega hrossalund ef tækifæri gefst og prófið. Það er sannarlega þess virði!

„Hrossalundin er góð heilgrilluð eða í kubbum,“ segir grafíski hönnuðurinn og matgæðingurinn Hreggviður Ársælsson. MYND/ERNIR

BEIKONVAFÐAR HROSSALUNDAMEDALÍUR

Fyrir 4-6

4-6 stk. af um 200 g medalíum
Langt beikon frá Kjarnafæði til að vefja utan um kjötið
Tannstönglar til að festa beikonið
Ólívuolía
Birkireykt salt frá Saltverki og pipar eftir smekk

Hér vinnur Hreggviður með heila hrossalund úr frysti. Afþýðið lundina og takið úr vökvanum. Hreinsið stærstu fituhnúðana og skerið sinina af. Gott er að snúa bitinu upp á hnífnum og skafa lundina létt. Skerið næst lundina í 3-3,5 cm bita. Vefjið beikoni utan um medalíurnar og festið það með tannstöngli. Berið olíu á medalíurnar og dreifið birkireykta saltinu og pipar yfir eftir smekk. Brúnið kjöthlið á heitu grilli í um 4-5 mínútur á hvorri hlið. Lækkið næst hitann eða setjið á efri grind og takið 3-4 mínútur á hvorri hlið aftur. Gott er að nota hitamæli og ná kjörhita í kjarna sem er um það bil 53-55°C. Látið svo kjötið standa í 6-8 mínútur.

1 bökuð kartafla á mann, grilluð í álpappír þar til tilbúin

Grillað meðlæti

1 stór rauðlaukur
1 lítill haus spergilkál
1/2 blómkálshaus
1 rauð paprika
8 hvítlauksgeirar
1 box kirsuberjatómatar

Lögur yfir meðlætið

1 msk. sesamolía
2 dl ólífuolía
1 dl sojasósa
2 msk. balsamedik
1 stilkur ferskt rósmarín
1 box litlir konfekttómatar
Birkireykt salt og nýmalaður pipar eftir smekk

Skerið grænmetið gróft og setjið í skál. Takið utan af hvítlauksgeirunum og setjið þá heila með grænmetinu. Setjið balsamedikið, olíurnar og soja í skál og hrærið saman. Bætið söxuðu rósmaríni út í og blandið leginum við grænmetið. Kryddið með pipar og smá birkireyktu salti. Gróft grænmeti þarf að grilla lengur en kjötið, byrjið því tímanlega að grilla það á grillbakka eða tilbúnum grænmetisgrindum. Grillið grænmetið í 25 mínútur eða lengur. Fylgist með litnum á því og hrærið til eftir þörfum. Setjið konfekttómatana á bakkann þegar um 8-10 mínútur eru eftir af grilltímanum.

Grísk jógúrtsósa með fetaosti

250 g grísk jógúrt
125 g hreinn fetaostur
1 teskeið broddkúmen
Safi úr 1/2 límónu
Rifinn börkur af heilli límónu
2 hvítlauksgeirar
1/4 búnt ferskur graslaukur
Birkireykt salt frá Saltverki og nýmalaður pipar eftir smekk

Stappið fetaostinn vel og bætið jógúrtinni saman við. Kremjið hvítlauksgeirana og bætið út í ásamt broddkúmeni og hrærið saman. Kreistið límónusafa yfir en smakkið ykkur áfram. Bætið límónuberkinum og graslauknum saman við. Saltið létt og piprið. Látið sósuna standa í kæli í 1-2 tíma til að sprengja bragðið upp.

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301 | VEFFANG visir.is | UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Jón Ívar Vilhelmsson| jonivar@365.is | s. 512-5429 | ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

Laugaveg 25 / Laugaveg 32 / Kringlunni
S: 553-3003 / S:553-2002 / S:553-0500

Með ilmandi kaffibar í eldhúsinu

Svana Rún Símonardóttir er fagurkeri fram í fingurgóma og nýtur þess að raða fallegum hlutum í kringum sig. Hún hefur útbúið lítinn kaffibar í eldhúsinu með krítarvegg og sérsmíðuðum hillum úr Vaglaskógi. Hún fer mikið á flóamarkaði og elskar Rúmfatalagerinn.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Svana Rún Símonardóttir, ráðgjafi í starfsendurhæfingu hjá VIRK starfsendurhæfingarsjóði á Akureyri, hefur alltaf lagt mikið upp úr því að halda fallegt heimili og haft mikla þörf fyrir að skreyta og gera fínt í kringum sig. „Foreldrar mínir og systir ráku blómabúð á Dalvík um áratugaskeið. Ég hugsa að skreytiáhuginn komi þaðan,“ segir Svana.

Hún bjó í Danmörku, Svíþjóð og Þýskalandi í á áttunda ár en flutti heim í lok árs 2014. Hún keypti hús í Langholtinu á Akureyri fyrir tæpu ári og er búin að koma sér vel fyrir. „Ég fór út með ferðatösku en kom heim með 40 feta gám,“ segir hún og hlær en mikið af eigum hennar er eins og gefur að skilja frá árunum ytra. „Ég var dugleg að fara á flóamarkaði og í Ullared í Svíþjóð sem er stærsta vöruhús Skandinavíu. Hér heima er Rúmfatalagerinn hins vegar í mestu uppáhaldi. Þar er oft hellingur af flottum vörum á frábæru verði,“ segir Svana sem kaupir ekki dýra hluti heldur skiptir frekar út. „Ef ég fæ eitthvert fínerí að gjöf blanda ég því svo bara saman við hitt.“

Svana segist frekar kaupa sér hluti en föt en er líka dugleg að grynnka á og hefur haldið þó nokkra flóamarkaði í bílskúrnum. „Ég minnkaði talsvert við mig þegar ég flutti norður og hreinlega varð að losa um.“

Svana er að sögn mikil kaffikona og ákvað að útbúa lítinn kaffibar í nýja eldhúsinu. „Ég skoða frekar hönnunarblöð og Pinterest en að horfa á sjónvarp og sankaði að mér hugmyndum þar. Mig langaði að vera með krítarvegg og það var minnsta mál. Ég held ég hafi málað tvær umferðir með krítarmálningu og svo er bara hægt að leika sér með krítina að vild. Ég fann hins vega ekki hillur sem pössuðu við eldhúsinnréttinguna sem er viðarlituð og fékk Benjamín Davíðsson í Skógræktinni í Vaglaskógi til að saga fyrir mig hillur eftir máli. Hann gerði svo sams konar náttborð fyrir mig í svefnherbergið.“

Borðin sem Svana er með í kaffikróknum sem stendur eru reyndar aðeins til bráðabirgða. „Ég ætla að fá Benjamín til að gera fyrir mig borð á hjólum í stíl við hillurnar sem ég get dregið fram svo hægt sé að sitja við það allan hringinn en annan hvern mánuð er ég með fimm börn á heimilinu og því gott að hafa plássið svolítið sveigjanlegt,“ segir Svana sem reynir yfirleitt að hugsa hlutina bæði út frá praktísku og fagurfræðilegu sjónarhorni. „Ég viðurkenni þó að ég næ ekki alltaf að vera praktísk,“ segir hún og hlær.

Á kaffibarnum er Svana svo með ýmiss konar bolla, glös, kerti, blóm, skraut og annað tilheyrandi. „Mér finnst ofsalega gaman að raða og blanda saman gömlu og nýju en það er ótrúlegt hvað það getur breytt miklu að raða hlutum upp á nýtt,“ segir Svana. Að hennar mati er fólk oft feimið við að nota gamla hluti og skrautmuni af því að þeir teljast ekki nýjasta nýtt. „Oft er hægt að gefa þessum hlutum nýtt líf með því að raða þeim upp á nýtt og stilla þeim upp með öðru.“

Spurð að því hvort ekki sé mikið verk að þurrka af öllu skrautinu skellir hún upp úr. „Ég fæ þessa spurningu iðulega en staðreyndin er sú að mér finnst það ekki mál. Yfirleitt nota ég tækifærið og raða upp á nýtt og er oftar en ekki spurð hvort ég hafi verið að fá mér vasa eða blóm en get þá bent á að þessir hlutir hafi bara verið annars staðar. Það er því alltaf hreyfing á hlutunum hjá mér.“

Svana hefur tekið að sér að hjálpa vinum og vandamönnum við að gera fínt á heimilum sínum. Hún heldur úti Instagram-síðunni Svanasimonardottir-Hús og heimili og fær mikið af fyrirspurnum. „Þetta er bara áhugamál og mér finnst voða gaman að geta orðið að liði.“ Svana mun jafnframt opna heimili sitt fyrir áhorfendum Stöðvar 2 á nýju ári í þættinum Falleg íslensk heimili en þar verður heimilið skoðað í krók og kring.

Svana er mikil kaffikona og byrjar alla morgna við kaffivélina. MYNDIR/AUÐUNN

Svana hefur gaman af því að raða og segir það geta breytt miklu að breyta uppröðun.

> **Ég skoða frekar hönnunarblöð og Pinterest en að horfa á sjónvarp og sankaði að mér hugmyndum þar.**
>
> *Svana Rún Símonardóttir*

HÁGÆÐA FAGVÖRUR
Í FÍNA ELDHÚSIÐ ÞITT

Verið velkomin í verslun okkar og skoðið úrvalið af áhöldum sem fagmenn, jafnt sem áhugamenn geta ekki án verið í góðu eldhúsi.

Í nýrri vefverslun fastus.is er m.a. mikið úrval af alls kyns eldhúsvörum, sem unun er að vinna með!

Mauviel1830

MAUVIEL POTTAR OG PÖNNUR

BALLARINI 1889

BALLARINI GRANIT POTTAR OG PÖNNUR

YAXELL JAPAN

YAXELL HNÍFAR FYRIR KRÖFUHARÐA KOKKA

FASTUS

Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar
Opið virka daga kl. 8:30–17:00
Síðumúli 16 I 108 Reykjavík I Sími 580 3900 I fastus.is

Huga þarf að ýmsu við hönnun eldhúss

Eldhús eiga að vera þægileg, þar þarf að vera gott að athafna sig og hlýlegt og gott að dvelja. Því þarf að vanda vel til verka þegar kemur að hönnun þessa mikið nýtta rýmis. Gott er að hafa sterk og vönduð gólfefni í eldhúsi og kostur að hafa opið á milli eldhúss og annarra rýma.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is

Að ýmsu þarf að huga þegar kemur að því að hanna eldhús, hvort sem verið er að hanna það frá grunni í nýju húsi eða verið er að breyta núverandi eldhúsi. Dæmi um spurningar sem þarf að fá svör við eru „Hvernig eru lagnaleiðir?“ og „Hvernig er tenging við önnur rými í húsinu?“. Aðalheiður Atladóttir, arkitekt FAÍ og formaður Arkitektafélags Íslands, segir að það skipti miklu máli að vandað sé til verka þegar kemur að hönnun eldhúsa. „Fólk eyðir að jafnaði miklum tíma í eldhúsinu, það hittist eftir vinnudaginn, spjallar, eldar og borðar saman, þetta er mjög „félagslegt“ rými. Því er mikilvægt að eldhúsið sé þægilegt, að það sé gott að athafna sig þar og að það sé hlýlegt og gott að dvelja í.“

Þegar kemur að skipulagi eldhússins fer það eftir því hver og hversu margir nota eldhúsið og einnig skiptir máli hvað og hversu mikið er eldað, en það getur allt haft áhrif á fyrirkomulag á vinnu- og skápaplássi. „Almenna reglan er sú að tekið sé tillit til ferlisins, það er að stutt sé í hráefnin frá vinnuplássi, ísskáp og geymsluskápum og -skúffum, og að þaðan sé stutt í eldavélina og ofninn. Svo fer þetta mikið eftir rýminu sjálfu, hvað það er stórt og hvaða möguleikar eru þar. Stundum kemur vel út að hafa eyju og vinnupláss og eldavél þar og þá er vaskurinn oftast við vegg, vegna lagnaleiða,“ lýsir hún.

Aðalheiður Atladóttir, arkitekt FAÍ og formaður Arkitektafélags Íslands, segir það skipta miklu máli að vandað sé til verka þegar kemur að hönnun eldhúsa. MYND/GVA

Að sögn Aðalheiðar er best að nota sterk og vönduð gólfefni sem þola álag, svo sem flísar í eldhúsið. „Það er endalaust mikið úrval af fallegum flísum en úrvalið hefur líka aukist mikið í öðrum gólfefnum undanfarin ár, til dæmis harðparketti sem þolir mikið álag. Sjálf er ég með olíuborinn kork á eldhúsinu hjá mér og hann hefur reynst bara nokkuð vel.“

Undanfarin ár hefur einfaldleikinn verið ríkjandi í útliti eldhúsa og segir Aðalheiður að þá hafi mikil áhersla verið lögð á smáatriðin, svo sem í höldunum sem setji mikinn svip á heildarlúkkið. Mattir litir eru frekar teknir í dag öfugt við eldhúsinnréttingar í háglans sem voru áberandi fyrir nokkrum árum. „Svo er eitthvað um að fólk brjóti innréttinguna upp með litum og áferð. Stundum er annar litur hafður á efri skápum en á neðri skápum og bryddað aðeins með fallegum opnum hillum þar sem hægt er að geyma fallega hluti, til dæmis vasa og þess háttar. Náttúrulegri litir hafa verið mikið teknir, til dæmis frekar „off white“ en hvítt,“ segir Aðalheiður.

Spurð að því hvaða viðartegundir henti best og séu mest notaðar núna segir Aðalheiður eikina alltaf vera sígilda að sínu mati. „En nokkuð hefur verið um bæsaða eik undanfarið, til dæmis í mjög dökkum lit. Það getur komið mjög vel út en þá er litur á innréttingu samfelldur en með viðaráferð.“

Í flestum húsum og íbúðum sem byggð hafa verið undanfarin ár eru eldhúsin höfð opin í tengslum við borðstofu og/eða stofu. Aðalheiður segir það vera sitt mat að það sé kostur að flæði sé á milli rýmanna. „Þó er ekki verra að möguleiki sé á að aðskilja rýmin ef fólk vill. Í því samhengi eru margir möguleikar á uppröðun og skiptingu rýma í formi efna og áferðar.“

> **Almenna reglan er sú að tekið sé tillit til ferlisins, það er að stutt sé í hráefnin frá vinnuplássi, ísskáp og geymsluskápum og -skúffum, og að þaðan sé stutt í eldavélina og ofninn.**
>
> *Aðalheiður Atladóttir*

Við skipulagningu eldhúss er almenna reglan sú að það sé stutt í hráefnin frá vinnuplássi, ísskáp og geymsluskápum, og að þaðan sé stutt í eldavél og ofn. NORDIC PHOTO/GETTY

Er eldhúsið þitt vel skipulagt?

HEGAS ehf.
...allt fyrir tréiðnaðinn
www.hegas.is

tilboðs

Eldhúsdagar

hjá Ísleifi Jónssyni

Vegna hagstæðs gengis bjóðum við 25% afslátt af völdum eldhúsvöskum og blöndunartækjum frá úrvalds framleiðendum í verslun okkar að Draghálsi.

ATHENA
Vn. 69770003

PYRAMIS
Kr. 18.302
Stærð 79x50cm

KIBA
Vn. 69798900

PYRAMIS
Kr. 11.426
Stærð Ø 48.5cm

AMALTIA
Vn. 69770000

PYRAMIS
Kr. 22.753
Stærð 62x50cm

KBX
Vn. 127.0158.551

FRANKE
Kr. 74.336
Stærð 45x40cm

Tuskusnagi

magisso
Kr. 9.850
Segulmögnuð verðlaunahönnun frá Magisso í Finnlandi

hansgrohe
Kr. 42.598
Focus - útdraganlegur haus

hansgrohe
Kr. 20.909
Focus - hár armur

ÍSLEIFUR JÓNSSON

Með allt á hreinu í 95 ár

Dragháls 14 - 16 · Sími 4 12 12 00 · www.isleifur.is

Opið frá kl. 8 -18 alla virka daga og frá kl. 10 - 14 á laugardögum

500 starfsmenn undirbjuggu tónleika Biebers. Þeir fá nóg að borða og drekka.

Bieber-eldhúsið

Um 38.000 landsmanna munu sækja tvenna tónleika kanadísku poppstjörnunnar Justins Bieber sem haldnir verða í Kórnum í Kópavogi. Fyrri tónleikarnir fóru fram í gærkvöldi og þeir síðari fara fram í kvöld.

Um 500 starfsmenn hafa undanfarna daga undirbúið tónleikana og var töluverð vinna fólgin í því að sjá til þess að enginn væri svangur eða þyrstur á meðan sú vinna fór fram.

Það var veitingastaðurinn Vox sem hafði umsjón með eldhúsinu og voru tveir stórir veitingasalir settir upp í Kórnum. Þar sáu fjórir matreiðslumenn og átta þjónar um að bera fram hádegismat og kvöldmat. Boðið var upp á heitan og kaldan mat í anda Vox auk þess sem boðið var upp á djúsbar, ávaxtabar og kaffibarþjónn sá um að útbúa gott kaffi.

Til að slaka á og dreifa huganum gátu starfsmenn auk þess notið ýmissar afreyingar í húsinu en búið var að setja upp pinball-leiktæki, borðtennisborð, Playstation-tölvur og körfuboltavöll.

Bragðbetri vetur

Ferskar kryddjurtir í glugga tilheyra ekki bara sumrinu. Nokkrar tegundir eru harðar af sér og geta þrifist í potti langt fram á vetur, sérstaklega ef þær hafa náð sér vel á strik yfir sólríkari vikur ársins. Yfir svartasta skammdegið hér á Íslandi gæti þó þurft að notast við aukalýsingu. Ráð er að flytja hnausa úr garðinum eða gróðurhúsinu inn og planta í pott að hausti.

Graslaukur: Vökva u.þ.b. tvisvar í viku, ef laukurinn gulnar í toppinn er moldin of þurr. Skilja eftir um 5 cm stilk þegar klippt er.

Oregano: Vökva u.þ.b. einu sinni í viku. Skilja eftir að minnsta kosti tvö lauf þegar plantan er klippt en hún þéttist þegar hún er klippt reglulega.

Rósmarín: Efsta moldarlagið má þorna vel á milli vökvana en þá er vökvað vel. Plantan vex tiltölulega hægt svo ekki ætti að klippa meira en 1/3 af stilknum hverju sinni.

Timjan: Vökva líkt og rósmarínið og skilja eftir 8 cm stilk þegar klippt er.

Steinselja: Vökva tvisvar í viku og skilja eftir 5 cm stilka þegar klippt er.

growagoodlife.com

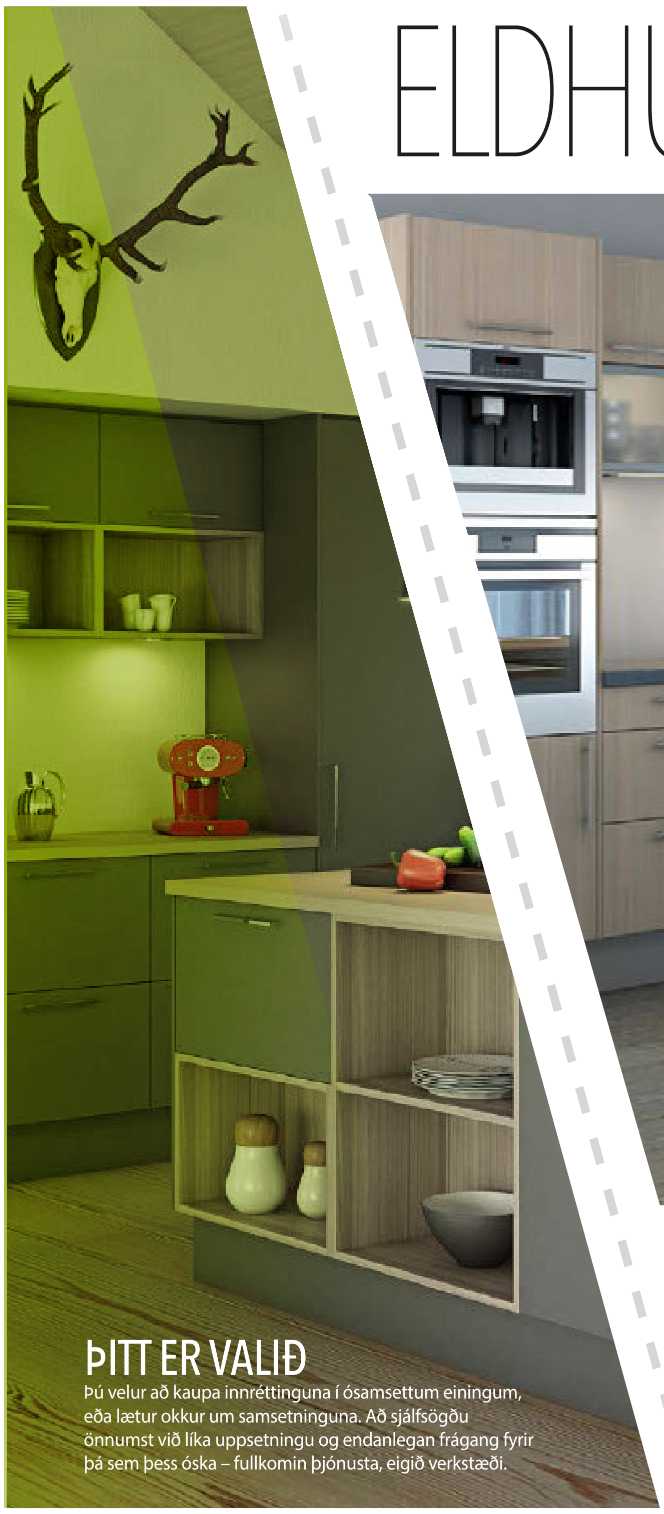
GEGNSÆTT ELDHÚS

Hollenska hönnunarstofan MVRDV sýndi afar frumlegt og skemmtilegt eldhús á arkitektúrtvíæringnum í Feneyjum nýverið. Eldhúsið, sem ber nafnið Infinity Kitchen, er gegnsætt. Hver einasta eining er gegnsæ, líka vaskurinn, kraninn og borðplötur.

Hugmyndin að baki hönnuninni er sú að draga meiri athygli að matarvali, undirbúningi og matarsóun. „Ef innréttingin er gegnsæ þá eru einu sýnilegu litirnir í matvælunum. Það hlýtur að verða til þess að fólk fer að elska mat meira og að matarval verði jafnvel heilsusamlegra," segir einn af forsvarsmönnum fyrirtækisins.

Eldhúsið verður til sýnis í Università IUAV di Venezia Ca'tron til 30. september.

HÁGÆÐA DANSKAR
ELDHÚSINNRÉTTINGAR
nettoline



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

Opið:
Mán. til föstudaga kl. 09 til 18
Laugardaga kl. 11 til 15

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

Sýning í Perlunni

Föstudagur 9. september: **14:00–18:00**
Laugardagur 10. september: **12:00–17:30**

Saman gegn sóun

Hvernig drögum við úr sóun?
Hvernig nýtum við betur auðlindir jarðar?

Á umhverfissýningu í Perlunni kynna fyrirtæki og opinberir aðilar nýjar leiðir í umhverfismálum. Komdu og vertu með í að breyta framtíðinni!

Á sýningunni verður eitthvað fyrir alla, m.a. hægt að taka þátt í ratleik, læra allt um flokkun, gramsa í gefins bókum, skoða trjátætara, ruslabíla og margt fleira skemmtilegt.

Ókeypis aðgangur

Enginn getur gert allt en allir geta gert eitthvað.

Sýning í Perlunni

Gámaþjónustan hf. · Grænir skátar · Sorpa · lífdísill · orkusalan · molta · HP Gámar
Friorka · Hafnarbakki Flutningatækni · ReSource International · Umhverfisstofnun · KÍ · Landvernd · Rauði krossinn · Fura
Flöskumóttaka Endurvinnslan · Íslenska Gámafélagið · Efnamóttakan hf · Vinnueftirlitið · Blái herinn · ON · Reykjavíkurborg · Hekla

Múffur með bláberjum.

Eggjabaka getur verið gott nesti.

Hafrastykki með dökku súkkulaði sem ekki þarf að baka.

RÓSA ÚTBÝR HOLLT OG GOTT NESTI FYRIR SKÓLA OG VINNU

Rósa Guðbjartsdóttir gefur í dag út fjórðu matreiðslubókina sína, Hollt nesti, morgunmatur og millimál, sem er stútfull af hollum og góðum uppskriftum fyrir börn og fullorðna. Rósa leggur áherslu á góð hráefni í alls kyns réttum sem henta vel sem nesti í skólann eða vinnuna auk góðra hugmynda fyrir morgunmatinn.

Rósa ásamt dóttur sinni, Margréti Lovísu, sem hjálpaði móður sinni með sumar uppskriftirnar.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Rósa segir að uppskriftirnar í bókinni hafi orðið til í gegnum tíðina þegar hún hefur verið að útbúa nesti fyrir sig og börnin. „Dóttir mín, Margrét Lovísa, sem er 14 ára, hefur sýnt mikinn áhuga á að taka þátt í ýmiss konar matargerð, hvort sem það er morgunmatur eða nesti í skólann. Hún hjálpaði mér að þróa ýmsar uppskriftir, sérstaklega að orkustykkjum sem gott er að hafa með sér í skóla, íþróttir eða í vinnuna. Einnig eru þetta hentugir bitar í göngu- eða fjallaferðir,“ segir Rósa. „Það er hentugt að leyfa krökkunum að spreyta sig á orkubitunum því marga þarf ekki að baka.“

Rósa er með börn á mismunandi skólastigum og hún segist alltaf vera að velta fyrir sér hollu og góðu nesti. „Þegar maður gerir matinn sjálfur frá grunni þá veit maður hvað hann inniheldur. Ég hef búið til þessar uppskriftir undanfarin ár og safnað þeim saman. Syni mínum, Sigurgeir, sem er háskólanemi, finnst til dæmis mjög gott að taka eggjaböku með sér í skólann. Hann borðar hana kalda og hún er sað-söm. Sjálf tek ég alltaf með mér eitthvert orkustykki sem gefur manni góða orku þegar líða tekur á daginn. Frábær millibiti sem er góður fyrir meltinguna og blóðsykurinn,“ segir Rósa og bætir við að í bókinni séu líka margar uppskriftir að alls kyns hollum og góðum morgunverði. „Það eru grautar sem bæði er hægt að fá sér á morgnana eða taka með sér í krukku því þá má borða kalda. Þetta eru til dæmis útfærslur af hafra-, chia- og lárperugrautum.“

SPELTMÚFFUR MEÐ BLÁBERJUM

Þessar finnst krökkunum æðislegar. Um að gera að nýta íslensku bláberin í þessa uppskrift.

120 g smjör
2 egg
2 dl mjólk
½ dl hlynsíróp
1 tsk. vanilludropar
6½ dl spelthveiti, gjarnan blanda af grófu og fínu
Salt á hnífsoddi
2 tsk. lyftiduft
200 g bláber, fersk eða frosin

Hitið ofninn í 200 gráður. Bræðið smjörið.Hrærið saman egg, mjólk, hlynsíróp, smjör og vanilludropa. Blandið spelti, salti og lyftidufti saman við vökvann og loks bláberjum. Skiptið í múffuform og bakið í 20 mínútur.

HAFRASTYKKI MEÐ DÖKKU SÚKKULAÐI
– sem ekki þarf að baka

Þetta er svona eiginlega nammi sem vel má leyfa sér eða bjóða gestum.

150 g smjör
¾ dl hlynsíróp
6 dl hafraflögur
1½ dl kókosmjöl
1 tsk. vanilludropar

SÚKKULAÐIFYLLING

100 g súkkulaði, a.m.k. 70% kakóinnihald
2 msk. hnetusmjör
eða
1 dl kakó
1 dl hlynsíróp
1 msk. kókosolía, fljótandi
Salt á hnífsoddi

Bræðið smjör í potti við vægan hita og blandið hlynsírópi saman við. Hrærið hafraflögum saman við og takið síðan pottinn af hitanum. Bætið þá vanilludropum út í ásamt helmingnum af kókosmjölinu. Bræðið síðan súkkulaði í öðrum potti við vægan hita og hrærið hnetusmjöri saman við. Eða hrærið saman kakó, hlynsíróp, kókosolíu og salt. Þrýstið um ¾ hlutum hafra-mjölsblöndunnar í lítið smurt form. Smyrjið síðan súkkulaðihrærunni ofan á og þrýstið loks afganginum af haframjölsblöndunni yfir súkkulaðið.Stráið afganginum af kókosmjölinu yfir allt. Kælið og skerið í bita.

EGGJABAKA MEÐ REYKTUM LAXI OG SPÍNATI

Þessi réttur hentar vel til að taka með sér eða hafa sem bröns um helgar.

8 egg
½ dl mjólk eða rjómi
Salt og grófmalaður pipar
2 handfylli spínat, saxað
300 g reyktur lax, í bitum
2-3 msk. vorlaukur eða graslaukur, smátt saxaður
2 msk. rifinn ostur

Hitið ofninn í 220 gráður. Hrærið vel saman egg og mjólk eða rjóma. Saltið og piprið. Bætið spínati, laxi og lauk saman við. Stráið osti út í hræruna. Hellið í eldfast mót og bakið í um 20 mínútur.

hjá
Hafnhildi
2015
Framúrskarandi
fyrirtæki
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Vissir þú þetta um Bieberinn?

Þar sem þessi dáða poppstjarna er á landinu er ekki úr vegi að kanna nokkrar staðreyndir um hann.

- Justin Drew Bieber er fæddur 1. mars 1994 og er því 22 ára.
- Hann fékk fyrsta kossinn þegar hann var 13 ára.
- Hann er lítið fyrir glingur og fellur helst fyrir sportlegum og venjulegum stelpum.
- Franska er annað móðurmál hans.
- Hann spilar á gítar, trompet, trommur og píanó.
- Beyoncé hefur alltaf verið í uppáhaldi hjá Bieber.
- Hann er 170 cm á hæð og er oftast kallaður J-Beebs.
- 12 ára gamall hafnaði hann í öðru sæti í söngkeppni.
- Justin Bieber var uppgötvaður á YouTube.
- Hann er örvhentur.
- Foreldrar hans skildu og hann samdi lag um skilnaðinn.
- Bieber ólst upp hjá móður sinni í Startford, Ontario, í Kanada.
- Móðir hans heitir Pattie Mallette.
- Bieber er mömmustrákur.
- Faðir hans, Jeremy Bieber, kvæntist aftur.
- Uppáhaldsmyndin hans er The Notebook.
- Uppáhaldssjónvarpsþættir eru Smallville og Friends.
- T.G.I. Friday's er eftirlætisskyndibitastaður hans.
- Hann hefur næstflesta fylgjendur á Twitter á eftir Katy Perry.
- Bieber er yngsti tónlistarmaðurinn sem hefur átt fimm efstu lög á bandaríska vinsældalistanum.
- Hann eyðir hundruðum þúsunda í hársnyrtingu.
- Ef Bieber væri ekki tónlistarmaður vildi hann verða arkitekt.
- Uppáhaldssamlokan er með tómötum og majónesi.
- Bieber elskar Disneyland.
- Uppáhaldsnetsíðan er FreeTypingGame.net.

KJÖTÆTUR BREYTTU UM STÍL

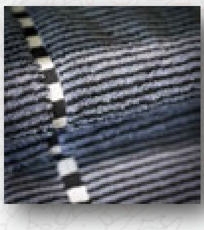
Norsk fjölskylda sem er búsett í Ósló ákvað að borða fisk á hverjum degi í einn mánuð en hún hafði verið meira fyrir kjöt. Frá þessu er greint á vef norska ríkisútvarpsins. Fjölskyldan borðaði sjaldan fisk og kunni ekki mikið að matreiða hann. Fjölskyldan tók sér tak og prófaði hinar og þessar uppskriftir sem hægt er að nálgast á nrk.no. Það sem kom fjölskyldunni á óvart var hve þessi breytti matarstíll hafði mikil áhrif. Fjölskyldan samanstendur af hjónum og þremur sonum, 16, 13 og 10 ára.

Þau fóru í heilsuskoðun áður en átakið byrjaði. Eftir fjögurra vikna fiskneyslu var fjölskyldan 14 kílóum léttari, fituprósenta hafði farið niður og blóðþrýstingur varð betri. Neikvætt kólesteról hafði sömuleiðis minnkað umtalsvert. Sérstaklega hafði magafita minnkað en hún er talin hættuleg. Eiginmaðurinn þurfti að gera nýtt gat á beltið svo hann héldi buxunum uppi. Þar fyrir utan fann öll fjölskyldan fyrir aukinni orku. Þessi tilraun þykir sýna að fólk ætti að borða meiri fisk og minna kjöt. Fiskur getur minnkað til muna hættuna á að fá hjarta- og æðasjúkdóma.

Svíf þú inn í svefninn
...í rúmi frá okkur!
RB RÚM

Rúm, springdýnur, sængurver, púðar & rúmteppi, gjafavara!
...við erum með þetta allt og meira til!
Í áraraðir hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir þínum óskum.
Lengd, breidd og mismunandi hæð á rúmunum eykur þægindin.
Við bjóðum mismunandi stífleika á dýnum, allt eftir þyngd þeirra sem á dýnunum hvíla. Þú velur rétta hæð á rúmið þitt og stígur létt framúr.

ÍSLENSK HÖNNUN – ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



Dalshrauni 8 - Hafnarfirði | Sími 555 0397 | rbrum@rbrum.is | rbrum.is

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **8-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

MAZDA 3 sport crazy red. Árgerð 2007, ekinn 141 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.107067.

LAND ROVER LIMITED Discovery 4 hse. Árgerð 2013, ekinn 70 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 11.490.000. Rnr.263238.

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

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

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

MMC Outlander Instyle Hybrid, 12/2015, ek 5 þús km, leður, topplúga, leiðsögukerfi ofl, ásett verð 5.750 þús, er á staðnum, raðnr 152565.

100 bílar ehf
Stekkjarbakki 4, 109 Reykjavík
Sími: 517 9999
Opið 10-18 virka daga & laugardaga 11-15
www.100bilar.is

Bílar til sölu

VW Passat Highline 2011, 83þ km. Sjálfsk., bensín og metan. Krókur, Webasto, vel búinn bíll. Topp viðhald. Lítur út eins og nýr. Verð 2.590þ, uppl. 899-0410

Toyota Rav 4 '02 árg. Sjálfskiptur. Keyrður 160.þ.km. Skoðaður '16. Búið að skipta um klossa og diska í bremsum. Ryðvarin. Nýleg heilsársdekk og felgur. Dráttarkrókur. Verð. 680.þ. Uppl í síma 8983496

MITSUBISHI PAJERO SPORT GLS PREZIDENT 2005. ekinn. 162 þ. Topplúga, leðursæti. Nýskoðaður án ath. Ódýr og góður jeppi með lágu drifi og stóru og góði skotti. Verð 790.000 Uppl. í s 662 6602

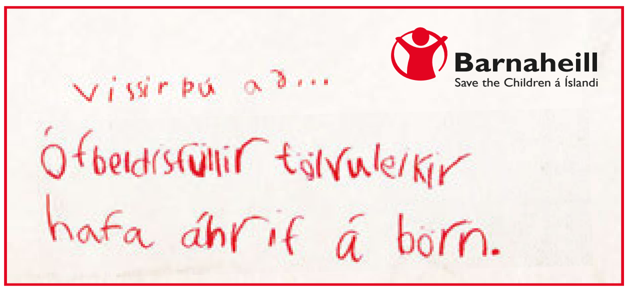
Bílar óskast

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 760 5027

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

Hjólbarðar

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



ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Bókhald

Bókhald - Bókhald
Laun - skattframtöl.
Stjornun.is - Ármúla 38
Sími 566-5555 & 868-5555

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

SMIÐSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.
Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald.
Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna · Pípulagnir · Raflagnir
Málningavinna · Múrvinna · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna · Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu
Uppl. í síma: 820 8888 eða markmid@markmid-ehf.is

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

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í
S. 844 6845 / 462 4564
Frá kl. 14:00. Spái í spil og bolla. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

Trésmíði

ALMENN SMÍÐAVINNA
Ertu þú að bíða eftir smiðnum sem kemur aldrei. Hringdu þá í okkur og við göngum í málið nú þegar. N.Ú. ehf. s.6949781

KEYPT & SELT

Til sölu

HAUSTÚTSALA
10. - 11. SEPTEMBER
frá 12 - 19 bara þessa tvo daga. Vörur haustútsölu 40% - 80% afsláttur Kjólar, töskur, leggings, hárskraut ofl. 95,- 495,- 995,- 1.995,- 2.995,- 30% afsl af öllum öðrum vörum í verslunini. SúperSól - Noon Hólmaseli 2 Seljahverfi 567-2077 587-0077 erum á facebook

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 782 8800

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

Hljóðfæri

HYUNDAI PÍANÓ + LEÐUR STÓLL
HYUNDAI píanó til sölu, ásamt bólstruðum leður stól. Verð 220þús eða tilboð. Uppl. í s. 663 3313 / 863 4291

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir íbúð 2-3 herb eða studióíbúð. Stór höfuðborgarsv. Upplýsingar í s. 894-7164.

Herb. eða studio íbúð óskast til leigu á höfuðborgarsv. Reglusemi og skilvísar greiðslur. Uppl. í s. 650 3707 & verk@verksjon.is

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.
Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 899 9339 & solbakki311@gmail.com Sólbakki.

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

Óska eftir geymsluhúsnæði á suðvesturhorni fyrir hjólhýsi. Uppl. í s. 898 6401

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

SPENNANDI VINNA HJÁ BYKO.
Öryggisvörður óskast til starfa hjá BYKO á Höfuðborgarsvæðinu. Um er að ræða fullt starf við staðbundna öryggisgæslu í verslunum BYKO og aðstoð við öryggisstjóra. Skilyrðu, reynsla af öryggisvarðarstörfum, góð tölvukunnátta, vel talandi á íslensku og ensku. Hreint sakavottorð skilyrði.

Umsóknir berist á netfangið, egill@byko.is Upplýsingar um starfið hjá öryggisstjóra í síma 821-4018.

DÝRARÍKIÐ
Óskar eftir starfsmönnum í fullt starf.Umsækjendur þurfa að hafa bílpróf.
Upplýsingar ásamt ferilskrá sendist á: dyrarikid@dyrarikid.is

Jói Fel

HJÁ JÓA FEL HOLTAGÖRÐUM OG GARÐABÆ
Óskum eftir að ráða duglegt fólk í afgreiðslustörf í Holtagörðum og Garðabæ.
Vinsamlega hafið samband við Lindu 863-7579 eða á linda@joifel.is

SUBWAY

Subway óskar eftir að ráða í vaktavinnu á höfuðborgarsvæðinu. Óskað er eftir jákvæðu, duglegu, samviskusömu og áræðanlegu fólki. Hægt er að sækja um á heimasíðu fyrirtækisins: www.subway.is/Hafasamband/Saekjaumstarf/

Subway is looking for a good and energetic shift workers in Reykjavík. Intrested applicants please send an application through the companies website: www.subway.is/Hafasamband/Saekjaumstarf/.

ATH - ATH - ATH !!
Gamla smiðjan Lækjargötu 8 og Þrastalundi. Við erum að leita að metnaðarfullu, jákvæðu, kraftmiklu fólki til að veita afburðagóða þjónustu. Fullt starf og hlutastarf.
Allar nánari upplýsingar í s. 661-7000

ÞRIF OG AÐSTOÐ Í BAKARÍ
Röskur, stundvís og heilsuhraustur starfskraftur óskast til vinnu við þrif og aðstoð í bakaríi og önnur tilfallandi störf í Kópavogi. Vinnutími alla virka daga frá kl. 9-16
Áhugasamir sendi umsókn og/eða ferilskrá á: kokuhornid@kokuhornid.is eða s. 861 4545

Gröfumaður óskast, aðeins vanir menn. Einnig verkamenn við jarðvinnu. Uppl. í s. 897 0731

Óska eftir vélstjóra með 750 kw réttindi á dragnótabát frá Ólafsvík aðeins vanur maður kemur til greina. ATH Tímabundin ráðning 3-4 mán. Uppl í s. 8544010/8944010

Krakkahöllin Korputorgi óskar eftir duglegu og jákvæðu fólki í vinnu. Frá 16-20 virka daga og 11-19 um helgar. 20 ára eða eldri og hentar vel skólafólki. Umsóknir sendist á krakkahollin@krakkahollin.is

Óska eftir að ráða harðduglegan og vandvirkan starfskraft í bílaþrif. Umsóknir sendist á bilathrif1@gmail.com

Atvinna óskast

PROVENTUS STARFSMANNAÞJÓNUSTA
Útvegum starfsmenn til fjölbreytilegra starfa om lengri eða skemmri tíma.
Nánari upplýsingar í síma 775-7373 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

ALLTAF
VIÐ HÖNDINA

Þú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

OPIÐ HÚS

Pétur Sigurðsson, fasteignasali frá Flórída verður með opið hús og kynningu á því helsta sem um er að vera á fasteignamarkaðnum í Flórída í dag. **Pétur verður á eftirtöldum stöðum á eftirtöldum tímum.**

GARÐATORG eignamiðlun
Garðatorgi 7, Garðabæ.
Mánudaginn 12. september
Milli kl. 13.00 og 16.00

Fasteignamiðstöðin
Hlíðarsmára 17, Kópavogi
Fimmtudaginn 15. september
Milli kl. 13.00 og 16.00

HÍBÝLI fasteignasala
Kringlan 4-6
(stóra turni 9 hæð) Reykjavík
Þriðjudaginn 13. september
Milli kl. 13.00 og 16.00

GELLIR FASTEIGNASALA
Strandgötu 29, 2h. Akureyri.
Föstudaginn 16. september
Milli kl. 13.00 og 16.00

STUÐLABERG FASTEIGNASALA
Hafnargötu 20, Reykjanesbæ
Miðvikudaginn 14. september
Milli kl. 13.00 og 16.00

Einnig verður mögulegt að fá einkaviðtöl við Pétur í vikunni. Til að bóka viðtal sendið beiðnina á **Petur@Floridahus.is**

The Viking Team, Realty
www.Floridahus.is • Petur@Floridahus.is

Fljótsdalshérað

Tillaga að deiliskipulagi Snæfellsskáli

Bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs auglýsir hér með tillögu að deiliskipulagi fyrir Snæfellsskála skv.41.gr. Skipulagslaga nr. 123/2010 sem samþykkt var í auglýsingu í bæjarstjórn þann 31.8.2016.

Skipulagssvæðið er vestan undir Snæfelli miðju innan Vatnajökulsþjóðgarðs sem stofnaður var árið 2008. Snæfellsskáli og tjaldsvæðið er í eigum Vatnajökulsþjóðgarðs. Samkvæmt úrskurði Hæstaréttar Íslands er skipulagssvæðið þjóðlenda í afréttareign.

Markmið deiliskipulagsins er að bæta bæði aðstöðu landvarða og ferðamanna á svæðinu. Gera á ráð fyrir stækkun salernisaðstöðu og bættu aðgengi fatlaðra. Einnig er gert ráð fyrir byggingu nýs skála fyrir landverði og geymslu við hestagerði.
Leitast verður við að halda mannvirkjasvæðum í lágmarki og finna mannvirkjum stað þar sem fyrirséð er að þau muni hafa sem minnst áhrif á ásýnd lands. Mannvirki, þ.m.t. hús, skilti og brýr skulu falla vel að landi. Útlit þeirra verði samræmt en þó með sérstöðu svæða í huga.

Uppdráttur, greinargerð og umhverfisskýrsla deiliskipulagstillögunar verða til sýnis á bæjarskrifstofunum að Lyngási 12, 700 Egilsstöðum, frá og með föstudeginum 9. september 2016 til föstudagsins 4. nóvember 2016.
Uppdrættir og greinargerðir verða einnig til sýnis á heimasíðu Fljótsdalshéraðs, www.fljotsdalsherad.is

Þeir sem telja sig eiga hagsmuni að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingartillöguna til föstudagsins 4. nóvember 2016.
Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofur Fljótsdalshéraðs, Lyngási 12, 700 Egilsstöðum.

Fljótsdalshérað 7.9.2016
Skipulags- og byggingarfulltrúi Fljótsdalshéraðs

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Laugavegur 73 og Hverfisgata 92-96

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 24. ágúst 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. september 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi vegna lóðanna nr. 73 við Laugaveg og 92-96 við Hverfisgötu. Í breytingunni felst m.a. að lóð Laugavegar 73 er stækkuð, byggingarmagn aukið og íbúðum fjölgað, lóð Hverfisgötu 92 er minnkuð og bílakjallari stækkaður að lóðarmörkum. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Fossaleynir 1, Egilshöll

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 24. ágúst 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. september 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi vegna lóðar nr. 1 við Fossaleyni, Egilshöll. Sótt er um breytingu á byggingareitum og byggingamagni á reitum D og H. Vegna fyrirhugaðs stærra handboltahúss er sótt um leyfi til að breyta lögun byggingareits H og auka byggingamagn um 3000 m^2. Einnig er sótt um leyfi til að færa byggingareit D fyrir bílgeymsluhús til suðurs á lóð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Lautarvegur 38, 40, 42 og 44

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 24. ágúst 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. september 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Neðan Sléttuvegar vegna lóðanna nr. 38, 40, 42 og 44 við Lautarveg. Í breytingunni felst breyting á húsgerð úr raðhúsi (4 íbúðir) í tvíbýlishús (8 íbúðir) og færslu á lóðarmörkum Lautarvegar 34, 40 og 42 um 0,5 m. til vesturs þannig að lóðin Lautarvegur 38 minnkar um 0,5 m., en lóðin Lautarvegur 44 stækkar um 0,5 m., lóðirnar Lautarvegur 40 og 42 eru jafn breiðar og áður. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 9. september 2016 til og með 21. október 2016**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, ***www.reykjavik.is*, skipulag í kynningu**. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 21. október 2016. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti*.**

Reykjavík 9. september 2016
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

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

Leikir helgarinnar:

Laugardaginn 10. sept
11:10 Man.United - Man.City
13:50 Arsenal - Southampton
16:20 Liverpool - Leicester City

Sunnudaginn 11. sept
14:50 Swansea City - Chelsea

Hljómsveitin Klettar

Rúnar Þór, Rúnar Vilbergs, Björgvin Gísla og Siggi Árna spila í kvöld.

Gullnáman

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

EFTIRLAUNASJÓÐUR REYKJANESBÆJAR

Eftirlaunasjóður Reykjanesbæjar tilkynnir:
Stjórn Eftirlaunasjóðs Reykjanesbæjar samþykkti á fundi sínum þ. 24. ágúst 2016 að óska eftir viðræðum við Brú, lífeyrissjóð starfsmanna sveitarfélaga, um mögulega sameiningu við B-deild sjóðsins.
Í ljósi góðra undirtekta samþykkti stjórnin síðan eftirfarandi viljayfirlýsingu á fundi sínum þ. 5. sept. sl.:

Viljayfirlýsing:
Stjórn Eftirlaunasjóðs Reykjanesbæjar samþykkir að hefja viðræður um sameiningu sjóðsins í B-deild Brúar, lífeyrissjóðs starfsmanna sveitarfélaga. Það felur í sér að eignasafn sjóðsins og eignasafn B-deildar verða sameinuð í eitt safn, að skuldbindingum sjóðsins, hvers réttindasafns og annarra launagreiðenda verði haldið aðgreindum og að réttindi og réttindaávinnsla sjóðsfélaga verði óbreytt.
Fyrir hönd sjóðsins mun Gréta J. Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri sjóðsins, leiða ofangreindar viðræður.

Samþykkt á stjórnarfundi þ. 5. september 2016
Kjartan Már Kjartansson, formaður
Ásdís María Óskarsdóttir
Guðný Bachmann Jóelsdóttir

Allar nánari upplýsingar veitir
Greta J. Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri Eftirlaunasjóðs Reykjanesbæjar, netfang; greta.sigurdardottir@reykjanesbaer.is

Adobe Creative Cloud
- Svo miklu meira!

Adobe námstefna, Grand Hótel Reykjavík, föstudaginn 16. og laugardaginn 17. september

Allir fyrirlestrar fara fram á ensku. Lýsing á efnistökum er því ekki þýdd hér.

Dagskrá:

Prent- og rafræn útgáfa | **Ljósmyndun** | **Vídeóvinnsla** | **Vefhönnun**

Föstudaginn 16. september

09:00-12:00

Prent- og rafræn útgáfa: InDesign , hjartað í útgáfu - fyrri hluti

- We are more creative away from a computer.
- Getting your assets right / Planning your ideas
- Import - where are my files?
- How to build everything and anything easily !
- (Print brochures / Magazines / Interactive documents / and lots more)

Ljósmyndun: Möskun og retus á ljósmyndum

- Removing unwanted things from your photo
- Clone Stamp - Content Aware Fill - CA Move - Spot Healing
- Basic portrait retouching
- Adjusting Colour in Lightroom, Adobe Camera Raw and Photoshop

Vídeóvinnsla: Ná tökum á Creative Cloud fyrir vídeóvinnslu

- Complete overview of video workflow in Adobe Creative Cloud
- Pancaking the Premiere Pro timeline
- How to review media fast
- Important new features in the latest 2 updates of Premiere Pro
- Sharing Premiere Pro projects
- Customising the Premiere Pro timeline
- Introducing Adobe Capture for Video workflows

Vefhönnun: Kynning á Adobe Muse / Undirbúningur hönnunar

- What is Muse
- Interface
- Tools
- Planing a website
- Master pages
- Concepts - layer structure - header - fooder and more

13:30-16:30

Prent- og rafræn útgáfa: InDesign , hjartað í útgáfu - seinni hluti

- Building Documents - Digital Publishing made easy
- Fixed layout and Reflowing Epubs
- Interactive PDF Files / Print Material
- Working smarter and faster to build documents
- XML Workflows to automate production
- PreFlight techniques needed to ensure everything works as needed

Ljósmyndun: Hvernig þráðlaus tæki eru að verða nýja skjáborðið

- Libraries
- Adobe Capture
- Lightroom Mobile
- Photoshop Fix
- Photoshop Mix
- How they can become a part of the photographer's workflow

Vídeóvinnsla: Dýpri skilningur á samhengi milli vídeó og effekta

- Understanding the Premiere Pro & After Effects relationship in more detail
- Managing media with Adobe Prelude
- Incorporating Photoshop into your graphics workflow – some wise geek tips.
- After Effects Text Templates in Premiere Pro
- Speed trimming with JKL
- Visual finishing with the Premiere Pro Lumetri Panel
- A deeper dive into audio clean up in Adobe Audition
- Advanced export workflows - The Media Encoder extra options.
- Multi-camera editing made simple
- Advanced Premiere Pro editing techniques for speed and editing elegance
- The Proxy editing workflow
- Keyboard shortcuts for speed editing

Vefhönnun: Uppsetning efnis (responsive) í Muse vefsíðu

- Home page and sub-pages
- Importing images from Photoshop / Illustrator
- Built-in widgets (menus, compositions, panels, etc)
- Adding Scroll Effects
- Working with CC Libraries, Typekit and Stock
- Alternative layout option (Adaptive design)
- Creating and distributing reusable assets (time permitting)

Laugardaginn 17. september

09:00-12:00

Prent- og rafræn útgáfa: Ertu viss um að þekkja Adobe CC? - fyrri hluti

- Starting from Scratch - layouts, layouts and more layouts (made easy)
- Eleven Tricks That Will Help Your Workflow in InDesign
- Smart Objects just got smarter (Photoshop / Illustrator with InDesign)

Ljósmyndun: „Í bíóinu"- Vídeó í stafrænni ljósmyndun - fyrri hluti

- Creating a Panorama
- Creating a cinematic look to your images
- Using Text on your image
- Using Photoshop Shapes

Vídeóvinnsla: Grunnatriði við klippingu á vídeó, á réttan máta

- Creating Projects in Premiere Pro and After Effects
- Video Media Management essentials for Video
- Archieving a "Ken Burns" effect in Premiere Pro
- Quick audio fixes with Adobe Audition
- Easy animated titles in After Effects
- The easy edit - how to edit video and clean up audio made easy
- Understanding the Track Matte Key
- Exporting video for the web

Vefhönnun: Adobe Muse - SEO og Publishing möguleikar

- Search engine optimisation
- Publishing the website
- Business Catalyst
- 3rd party
- Export to HTML
- In-browser editing
- Extending Muse with 3rd Party widgets
- Miscellaneous tips (time permitting)

13:30-16:30

Prent- og rafræn útgáfa: Ertu viss um að þekkja Adobe CC? - seinni hluti

- Design Once Publish to Many / Advanced Exporting features. Acrobat PDF Publishing with forms / Interactive PDF files.

Ljósmyndun: "Í bíóinu"- Vídeó í stafrænni ljósmyndun - seinni hluti

- Taking frames from a video.
- Adding Texture, smoke, fire and dust to add atmosphere
- Using Colour Look Up Tables
- Colour grading
- Creating a Colour Look Up Table

Vídeóvinnsla: Falleg útkoma í vídeóvinnslu á einfaldan máta

- The fast colour fixes - improving visuals in Premiere Pro
- Understanding Chromakey and Lumakey
- Adjustment layers
- Animating motion graphics and video clips
- Nesting sequences for advanced project workflows
- What is RGB and YUV and whey are they important
- Premiere Pro visual effects worth knowing
- The Adobe clip to Premiere Pro workflow - start small and end pro
- Upoading videos to social media

Vefhönnun: Notkun annars Adobe hugbúnaðar með Muse

- Using mobile apps (Capture and Comp)
- CC libraries
- Adobe Stock

Nánari upplýsingar um dagskrá og skráning er á heimasíðu okkar:
www.hugbunadarsetrid.is og á www.midi.is

HUGBÚNAÐAR SETRIÐ

Id Ai Ps Lr Pr Ae Pl Au Mu Lr

Adobe

✝

Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar og afi,
Brynjólfur Brynjólfsson
Kópavogsbraut 82,
Kópavogi,

andaðist á Landspítalanum
að kvöldi 6. september.

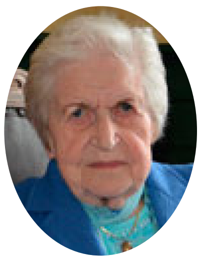
Fanney Einarsdóttir
Brynjúlfur Brynjólfsson
Einar Bárður Brynjólfsson
Lúðvík Brynjólfsson

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir, bróðir,
tengdafaðir og afi,
Þórir Pálsson Roff
sem lést á Landspítalanum í Fossvogi
3. september síðastliðinn verður
jarðsunginn frá Digraneskirkju
mánudaginn 12. september kl. 11.

Við viljum þakka starfsfólki á deildum B2, gjörgæslu og B6
á Landspítala í Fossvogi og á Grensásdeild fyrir frábæra
umönnun. Blóm og kransar eru afþökkuð en
þeir sem vildu minnast hans eru minntir á
Minningargjafasjóð Landspítalans.

Ásthildur Brynjólfsdóttir Roff
Steinunn Ásta Roff **Daniel B. Nater**
María Alva Roff
systkini, tengdabörn og barnabörn.



✝

Þökkum innilega auðsýnda samúð,
hlýhug og vináttu vegna andláts og
útfarar móður okkar, tengdamóður,
ömmu og langömmu,
Jóhönnu Þórhallsdóttur
Hæðargarði 35.

Rögnvaldur Gunnarsson **Þ. Kolbrún Ásgrímsdóttir**
Jónína Ingibjörg Gunnarsd.
Steinþór Gunnarsson **Inga Hlíf Ásgrímsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir og afi,
Þorleifur Stefán Guðmundsson
löggiltur fasteignasali
og líffræðingur B.Sc.,
Jakaseli 29, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut þann 1. september.
Útför hans fer fram frá Hallgrímskirkju fimmtudaginn
15. september klukkan 15.00.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk 11G fyrir einstaka
umönnun og hlýju.

Ingibjörg Sigurðardóttir
Sigurður James Þorleifsson **Ólöf Birna Margrétardóttir**
Elín Þorleifsdóttir **Pétur Rúnar Sverrisson**
Kári Þorleifsson
Bjarki Þorleifsson
Bjartur Þorleifsson
og barnabörn.

✝

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda
samúð, vináttu og hlýhug
við andlát og útför okkar ástkæra
föður, tengdaföður, afa og langafa,
Magnúsar Þorbergs Jóhannssonar

Sérstakar þakkir til starfsfólks
Heilbrigðisstofnunarinnar á Hólmavík.

Svandís G. Magnúsdóttir **Lárus Kristinn Lárusson**
Jóhann S. Magnússon **Bára Benediktsdóttir**
Þorbjörg Magnúsdóttir **Magnús H. Magnússon**
Kristbjörg R. Magnúsdóttir **Ásmundur H. Vermundss.**
Sigfríður Magnúsdóttir **Eiríkur Snæbjörnsson**
Jón Magnús Magnússon **Anna Jóna Snorradóttir**
Dagrún Magnúsdóttir **Þórður Halldórsson**
og fjölskyldur.

Býður í partí og hlífir við samsöng og ræðuhöldum

Myndlistarmaðurinn Þorri Hringsson verður fimmtugur í dag og mun af því tilefni halda partí og spila eitíslög fyrir vini og vandamenn. Þorri er lítið afmælisbarn. Síðasta veislan hjá honum var fyrir tuttugu árum. Þarna er því um afar sjaldgæfan viðburð að ræða.

Þorri Hringsson heldur upp á afmælið sitt í kvöld og síðan fer hann beint í að undirbúa myndasögusýningu.

Í tilefni dagsins ætla ég að bjóða bestu vinum mínum í partí," segir Þorri Hringsson myndlistarmaður og skellihlær en hann stendur heldur betur á tímamótum í dag – hann heldur nefnilega upp á hálfrar aldar afmælið sitt og mun efna til veislu af því tilefni í kvöld.

„Þetta verður veisla fyrir ættingja og vini og vonandi einhver góð vín með. Það verða nú ekki 400 manns – en það verður gott „seleksjón" af fólki. Segjum að þetta verði nær fimmtíu manns svo ég sé ekki að ýkja neitt hérna."

En skyldi Þorri vera mikið afmælisbarn?

„Nei," segir Þorri harðákveðinn, „þetta er nefnilega bara í annað skipti sem ég held upp á afmælið síðan ég komst á fullorðinsár. Síðast var það fyrir tuttugu árum svo það var mikil pressa á mér að halda upp á þetta í ár. Það þurfti svolítið að ýta á mig svo ég segði já, en það hafðist að lokum – og ég sé ekki eftir því. Þetta verður stuð, ég lofa því. Ég er búinn að hafa gott fólk með mér að skipuleggja afmælið – þetta eru ekki margir vinnudagar sem hafa farið í skipulagningu."

Þannig að þá má gefa sér að það verði kannski ekkert sérstaklega mörg skemmtiatriði í boði í kvöld?

„Ég ætla að hlífa gestum mínum við öllum ræðuhöldum og samsöng, það er svona það eina sem ég ákvað að ég myndi ekki bjóða upp á – en það verða kannski spiluð nokkur góð eitíslög í staðinn."

Þorri stendur núna í ströngu við að henda upp yfirlitssýningunni Kæj! Myndasögur í aldarfjórðung en hún verður opnuð í byrjun næsta mánaðar, 7. október, í myndasögudeild menningarhússins í Grófinni. Þar sýnir Þorri myndasögurnar sínar en í þeim geira hefur hann átt langan og farsælan feril samhliða myndlistinni. Meðal þess sem Þorri hefur verið að bardúsa í myndasöguheiminum er bókin 1937 – Ævintýri Tinnu og Hreins Borgfjörð en hann gaf hana út í samvinnu við skáldið Sjón árið 1989. Einnig hefur hann verið duglegur að birta myndasögur í GISP! – raunar hefur hann verið með sögu í hverju einasta tölublaði síðan það hóf göngu sína árið 1990.

„Sýningin verður opnuð fyrstu helgina í október og ég hef verið að undirbúa það í vikunni. Þetta verður sögulegt yfirlit yfir myndasögurnar mínar. Síðan fer ég að undirbúa næstu sýningu sem verður málverkasýning og haldin næsta vor hérna í Reykjavík. Það er alltaf nóg að gera – þegar maður vinnur fyrir sjálfan sig þá er enginn sem segir manni hvað á að gera – maður verður bara að gera það," segir Þorri að lokum og það má svo sannarlega segja að það séu orð að sönnu.

stefanthor@frettabladid.is

Merkisatburðir

1000 Svoldarorrusta var háð í Eystrasalti og Ólafur Tryggvason féll.
1087 Vilhjálmur rauður varð konungur Englands.
1208 Víðinesbardagi var háður í Hjaltadal, en þó gæti hann hafa verið daginn áður. Höfðingjar sóttu með mikinn her að Guðmundi góða Arasyni, biskupi á Hólum. Í þessum bardaga féll Kolbeinn Tumason.
1877 Þingeyrakirkja, sem Ásgeir Einarsson alþingismaður lét reisa, var vígð.
1905 Sogsbrú, 38 metra löng og 2,5 metra breið hengibrú, var vígð. Um 1.000 manns voru viðstödd vígsluna.
1913 Íþróttafélagið Þór stofnað í Vestmannaeyjum.
1914 Orrustunni við Marne lauk.
1926 Snjókoma var og vöknuðu Reykvíkingar við alhvíta jörð að morgni. Talið er að aldrei hafi gert alhvítt fyrr að hausti í Reykjavík.
1942 Breskum flugmanni tókst á síðustu stundu að beina flugvél sinni frá húsi í Elliðaárdalnum er hann brotlenti þar í kartöflugarði.
1998 Háhyrningurinn Keikó kom til Vestmannaeyja.

✝

Móðir okkar,
Vigdís Pálsdóttir
handavinnukennari,

er látin.

Guðrún Jarþrúður Baldvinsdóttir
Inga Lára Baldvinsdóttir
Páll Baldvin Baldvinsson

✝

Innilegar þakkir til allra þeirra sem
sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug
við andlát og útför móður minnar,
tengdamóður, ömmu og langömmu,
Aldísar Dúu Þórarinsdóttur

Unnur Sigtryggsdóttir **Ásgrímur Ingólfsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Okkar ástkæra
Svala Dís
Hafnargötu 8, Siglufirði,

lést af slysförum
sunnudaginn 4. september.
Útförin verður auglýst síðar.

Guðný og Örvar
Guðmundur og Ásta Sóllilja
Kristinn Dagur
Aníta Maren
Haraldur Björn
Andrea Sif
og aðrir ástvinir

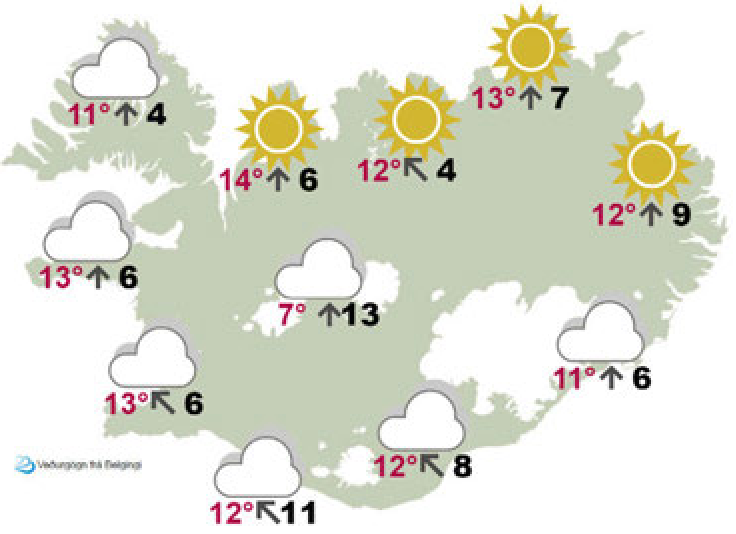
Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

NÝIR ÞÆTTIR Á
Í SEPTEMBER
ÞRI - 13. SEPT
UNDERGROUND
HBO MÁN - 12. SEPT
QUARRY
THE PATH
ÞRI - 13. SEPT
FIM - 22. SEPT
STARTUP
SPILAKVÖLD
FÖS - 17. SEPT
SENDIRÁÐ ÍSLANDS
GREY'S ANATOMY
MIÐ - 28. SEPT
FIM - 29. SEPT
THE BLACKLIST
MIÐ - 14. SEPT
SENDIRÁÐ ÍSLANDS
Skemmtipakkinn
365
365.is | Sími 1817
©2016 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.
9.990 kr.
Aðeins 333 kr. á dag
*Undanskilið er aðgjangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is.
Samsetning sjónvarpspakka getur breyst án fyrirvara.
Krakkastöðin
Tónlist
Vild
MARAÞON

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Suðlæg átt á morgun og víða skúrir, einkum sunnan til, en léttir til fyrir norðan og ágætis líkur á að sjáist til sólar. Hiti 8 til 15 stig, hlýjast norðanlands.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	6°	8°
↘3	↙10	↘4

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9°	11°	4°
→3	↘7	↘5

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	5°	9°
↓4	↓10	↗9

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
11°	10°	4°
↑12	↗6	↑6

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. sléttur
6. kringum
8. tala
9. hlaup
11. hæð
12. tipl
14. plötu
16. í röð
17. dýrahljóð
18. hætta
20. ólæti
21. stærðfræðitákn

LÓÐRÉTT
1. vogur
3. þys
4. skvampa
5. á nefi
7. mesan
10. nár
13. tala
15. skergála
16. eiturlyf
19. nudd

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

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lygn, 6. um, 8. sjö, 9. gel, 11. ás, 12. trítl, 14. skífu, 16. de, 17. urr, 18. ógn, 20. at, 21. plús. **LÓÐRÉTT:** 1. bugt, 3. ys, 4. gjálfra, 5. nös, 7. mersegl, 10. lík, 13. tíu, 15. urta, 16. dóp, 19. nú.

Skák Gunnar Björnsson

Jóhann Hjartarson (2.545) átti leik gegn eistneska stórmeistaranum Ottomar Ladva (2.501) á Ólympíuskákmótinu í Bakú.

Hvítur á leik

40. Hxc8! Dd6+ 41. Kh1. Svartur gaf. Afar vel hefur gengið hjá liðinu í opnum flokki. Í gær gerði sveitin 2-2 jafntefli við mjög sterka tyrkneska sveit. Kvennliðið tapaði með minnsta muni gegn sveit Perú.

www.skak.is Sjöunda umferð kl. 11.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Aldrei séð eftir að hafa gefið dóttur sína
Vigdís Erlingsdóttir var ung einstæð móðir þegar hún tók ákvörðun um að gefa ófætt barn sitt til ættleiðingar fyrir 25 árum. Hún segist aldrei hafa séð eftir þessari stóru ákvörðun.

Barist um ellefu fylki
Baráttan um Hvíta húsið í Bandaríkjunum fer harðnandi. Kosningakerfið gerir það að verkum að einungis er barist um ellefu fylki. Fréttablaðið rýnir í baráttuna um Hvíta húsið.

Uppgjör Gauja litla
20 ár eru síðan Gaui litli birtist alþjóð á hvítum nærbuxum einum klæða – þá 170 kíló. Gaui segir gert út á örvæntingu feitra.

Girnilegt úr grænmeti
Valentína Björnsdóttir matgæðingur gefur uppskriftir að hollu en girnilegu grænmetisfæði.

TOPPBILAR.IS

TILBOÐSDAGAR - GÓÐ LÁNAKJÖR

Allt að 100% fjármögnun í boði

699.000 kr.

TOYOTA Corolla verso mmt. Árg. 2007.
Ekinn 183.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 950.000.- TILBOÐ 699.000.-
Rnr.391049. 7 manna

799.000 kr.

TOYOTA Yaris sol 1,3l. Árg. 2008.
Ekinn 162.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.050.000. TILBOÐ 799.000.-
Rnr.391073.

1.490.000 kr.

CHEVROLET Captiva dísel. Árg. 2007.
Ekinn 211.000 km. dísel, sjálfskiptur.
Verð 1.690.000.- TILBOÐ 1.490.000.-
Rnr.390671. 7 manna, leður.

749.000 kr.

SUZUKI Liana 4wd. Árg. 2005.
Ekinn 137.000 km. bensín, 5 gírar.
Verð 990.000.- TILBOÐ 749.000.-
Rnr.372933.

1.990.000 kr.

LAND ROVER Discovery 3. Árg. 2005.
Ekinn 231.000 km. dísel, sjálfskiptur.
Verð 2.190.000.- TILBOÐ 1.990.000.-
Rnr.287234.

1.890.000 kr.

NISSAN Murano 3.5. Árg. 2007.
Ekinn 140.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.190.000.- TILBOÐ 1.890.000.-
Rnr.286197.

790.000 kr.

PEUGEOT 207 xr plus 1,4. Árg. 2007.
Ekinn 99.000 km. bensín, 5 gírar.
Verð 790.000.
Rnr.430023.

890.000 kr.

HONDA Accord sport. Árg. 2005.
Ekinn 146.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.090.000.- TILBOÐ 890.000.-
Rnr.420508.

799.000 kr.

HONDA Jazz 1,4i ls. Árg. 2008.
Ekinn 126.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 990.000.- TILBOÐ 799.000.-
Rnr.420014.

790.000 kr.

LEXUS Is200. Árg. 2003.
Ekinn 177.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 990.000.- TILBOÐ 790.000.-
Rnr.411778.

990.000 kr.

TOYOTA Corolla s/d terra. Árg. 2009.
Ekinn 143.000 km. bensín, 5 gírar.
Verð 1.490.000.- TILBOÐ 990.000.-
Rnr.411757.

1.490.000 kr.

HONDA Cr-v executive. Árg. 2007.
Ekinn 185.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.750.000.- TILBOÐ 1.490.000.-
Rnr.411743.

2.850.000 kr.

TOYOTA Land cruiser 120 gx Árg. 2007.
Ekinn 220.000 km. dísel, sjálfskiptur.
Verð 3.390.000.- TILBOÐ 2.850.000.-
Rnr.411615. 8 manna.

990.000 kr.

TOYOTA Avensis s/d sol. Árg. 2006.
Ekinn 161.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.150.000.- TILBOÐ 990.000.-
Rnr.391479.

690.000 kr.

TOYOTA Avensis s/d sol. Árg. 2005.
Ekinn 206.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 890.000.- TILBOÐ 690.000.-
Rnr.391407.

349.000 kr.

HONDA Hr-v standard. Árg. 2000.
Ekinn 199.000 km. bensín, 5 gírar.
Verð 490.000.- TILBOÐ 349.000.-
Rnr.391241.

Birt með fyrirvara um myndabrengl eða prentvillur.

Tobías Sveinbjörnsson
Beinn sími 587 2050

Jón Valur Sigurðsson
Beinn sími 587 2054

Sæmundur G. Guðmundsson
Beinn sími 587 2051

TOPPBÍLAR
Klettháls 2 · 110 Reykjavík · Sími 587 2000
OPIÐ: MÁN - FÖS 10 -18 OG LAU 12 - 16

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

KAUP AUKA TILBOÐ

Frábær tvenna fyrir liðina NUTRILENK GEL

Fylgir með...

5.759 kr. pk.

Nutrilenk Gel Kaupauki

Nutrilenk Gold
Eitt mest selda efnið hér á landi fyrir þá sem þjást af verkjum og sliti í liðamótum. 180 töflur í glasi og fáðu Nutrilenk Gel sem kaupauka.

61 kr verðlækkun

198 kr. stk.

Nutra C-vítamín
20 stk. freyðitöflur, 3 teg.
Verð áður 259 kr.

NÝBAKAÐ!

298 kr. 6 stk.

Bónus Smáhringir
Bleikir, 6 stk.

NÝBAKAÐ!

298 kr. 9 stk.

Bónus Smáhringir
Með súkkulaði, 9 stk.

NÝBAKAÐ!

198 kr. stk.

Bónus Ostaslaufa
120 g

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

139 kr. stk.

Bónus Kornbrauð
500 g

3200 blöð

998 kr. pk

Nicky Salernispappír
16 rúllur í pakka

100 kr verðlækkun

Ný sending LÆGRA VERÐ

598 kr. stk.

OMO þvottaefni
Fljótandi, 20 þvottar - Verð áður 698 kr.

NÝ UPPSKERA

LÍFRÆNAR ÍSLENSKAR GULRÆTUR

398 kr. 500 g

Akursel Gulrætur
Lífrænar, 500 g

GOTT Í BOOSTIÐ!

398 kr. 1 kg

Euro Shopper
Berjablanda, frosin, 1 kg

398 kr. 1 kg

Euro Shopper
Jarðarber, frosin, 1 kg

398 kr. 500 g

Euro Shopper
Hindber, frosin, 500 g

2L

789 kr. 2 L

Debic Vanillu Shake
2 L

1kg

90g prótein

498 kr. 1 kg

Eggjahvítur
1 kg

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
TILBOÐ
SAMLOKA + FLORIDANA
pepsi
pepsi MAX
alvöru bragð • enginn sykur
698
kr. 4x2 l
4x2L
Pepsi og Pepsi Max
Kippa, 4x2 lítrar
Flóridana
100% SAFI
HEILSUSAFI
GRÆNN
VIRKNI
ANDOXUN
GOJI
APPELSÍNUSAFI
ENGIFER
HANGIKJÖTSALAT
TÚNFISKSALAT
RÆKJUSALAT
358
kr. saman
Bónus samloka
Floridana, 330 ml
GOTT VERÐ Í BÓNUS
100% Íslenskt ungnautakjöt
ÍSLANDS NAUT
Ungnautahakk
200kr verðlækkun pr. kg
1.698
kr. kg
Íslandsnaut Ungnautahakk
Verð áður 1898 kr. kg
FREE FROM PRESERVATIVES
TEX MEX
Santa Maria
HERBS & GARLIC WRAP
TORTILLA
Best fyrir 20. október
259
kr. pk.
Santa Maria Tortilla
Herb & Garlic, 6 stk.
ÍSLANDS LAMB
Lambalæri
1.398
kr. kg
Íslandslamb Lambalæri
Ferskt, kryddað, sérskorið
BÓNUS skilar til viðskiptavina
ólöglegri gjaldtöku ríkisins við útboð á kvóta til innflutnings á kjöti.*
TAKMARKAÐ MAGN
3.798
kr. kg
Nautalundir
Frosnar, Þýskaland
EURO SHOPPER
CHICKEN BREAST FILLETS
WITH ADDED WATER AND SALT
900 g
1.279
kr. 900 g
ES Kjúklingabringur
Frosnar, 900 g
Danpo
Danish chicken
CHICKEN
498
kr. kg
Danpo Kjúklingur
Danskur, heill, frosinn
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

SAMBÍÓIN SAMbio.is

Jason Statham er grjótharður í þessari mögnuðu mynd
MECHANIC RESURRECTION

Frá Todd Phillips, leikstjóra Hangover myndanna
WAR DOGS
VARIETY

TOM HANKS
VARIETY HOLLYWOOD REPORTER
Nýjasta stórmynd Clint Eastwood
SULLY
Forsýnd um helgina

Mynd fyrir alla fjölskylduna
KUBO
Sýnd með íslensku tali

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

SULLY	KL. 8
SULLY VIP	KL. 8
MECHANIC: RESURRECTION	KL. 8 - 10:30
MECHANIC: RESURRECTION VIP	KL. 10:10
KUBO OG STRENGIRNIR TVEIR ÍSLTAL	KL. 3:20 - 5:40
WAR DOGS	KL. 5:40 - 8 - 10:10
WAR DOGS VIP	KL. 5:30
ROBINSON CRUSOE ÍSLTAL	KL. 4 - 6
BEN-HUR	KL. 8 - 10:40
LIGHTS OUT	KL. 10:40
PETE'S DRAGON	KL. 3:20 - 5:40
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 8 - 10:10
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 2D	KL. 4 - 6
LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL 2D	KL. 3:20

SAMBÍÓIN AKUREYRI

SULLY	KL. 8
MECHANIC: RESURRECTION	KL. 10:10
WAR DOGS	KL. 8 - 10:30
ROBINSON CRUSOE ÍSLTAL	KL. 6
PETE'S DRAGON	KL. 5:40

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

SULLY	KL. 8
MECHANIC: RESURRECTION	KL. 5:50 - 8 - 10:10
WAR DOGS	KL. 5:30 - 8 - 10:30
ROBINSON CRUSOE ÍSLTAL	KL. 5:30
LIGHTS OUT	KL. 8 - 10:10
PETE'S DRAGON	KL. 5:30
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

SULLY	KL. 10:10
MECHANIC: RESURRECTION	KL. 5:50 - 8
WAR DOGS	KL. 10:30
ROBINSON CRUSOE ÍSLTAL	KL. 6
PELÉ: BIRTH OF A LEGEND	KL. 8
PETE'S DRAGON	KL. 5:40
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 10:20

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

SULLY	KL. 8
MECHANIC: RESURRECTION	KL. 10:10
KUBO OG STRENGIRNIR TVEIR ÍSLTAL	KL. 5:40
WAR DOGS	KL. 8 - 10:30
ROBINSON CRUSOE ÍSLTAL	KL. 6

Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna
HOLLYWOOD REPORTER
Sýnd með íslensku tali
ROBINSON CRUSOE

SUICIDE SQUAD
Stærsta mynd ársins

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

KVIKMYND EFTIR BALTASAR KORMÁK
EIÐURINN

michael bublé
HÁSKÓLABÍÓI 25. SEPTEMBER
FORSALA HAFIN

TURANDOT
15. september í Háskólabíói

KVIKMYNDAVERÐLAUN NORÐURLANDARÁÐS
14. - 18. SEPTEMBER 2016
Í HÁSKÓLABÍÓI

PARTY LIKE A MOTHER
BAD MOMS

KUBO

THE SHALLOWS
Þétt og örugg uppbygging, flottur hákarlatryllir
-S.S., X-IÐ 977

SAUSAGE PARTY
T.V. - BÍÓVEFURINN

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

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

EIÐURINN

KUBO
TILBOÐ KL 3:50

WAR DOGS
HELL OR HIGH WATER

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
EIÐURINN	5, 5:45, 8, 10:20
KUBO 2D ÍSL.TAL	3:50
KUBO 3D ÍSL.TAL	6
WAR DOGS	8, 10:25
HELL OR HIGH WATER	8
LEYNILÍF GÆLUDÝRA 2D ÍSL.TAL	3:45
JASON BOURNE	10:10

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

9. ÁGÚST 2016

Tónlist

Hvað? Siggi Gunnars plötusnúður
Hvenær? 00.00
Hvar? Græna herbergið, Lækjargötu
Plötusnúðurinn knái Siggi Gunnars ætlar að halda fjörinu gangandi fram á rauðanótt í Græna herberginu.

Hvað? Klúbbakvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Tívolí, Hafnarstræti
Valdi og Máni ætla að trylla klúbbinn á Tívolí með svokölluðu „back to back“ plötusnúðasetti, en þá eru það tveir menn sem sjá um tónlistina á sama tíma. Þetta verður líklega alveg þvílíkt sjónarspil.

Hvað? Trúbadorinn Ellert
Hvenær? 22.00
Hvar? American bar, Austurstræti
Ellert mætir með gítarinn og fær alla viðstadda til að syngja með öllum þessum lögum sem allir kunna fram og til baka.

Hvað? Dj Z
Hvenær? 21.00
Hvar? Hverfisgata 12
Hinn stórmyndalegi og hæfileikaríki Z verður kolbilaður á Hverfisgötunni. Þarna er hægt að fá sér eina bestu pítsu bæjarins og því ekki úr vegi að hoppa yfir á „nafnlausa“ og fá sér smá skammt af fjöri og kolvetnum.

Axel Flóvent treður upp á Bar 11 í kvöld

Hvað? Katie Buckley
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Katie Buckley flytur verk eftir John Cage, Lou Harrison, Ryan Ross Smith, Bergrúnu Snæbjörnsdóttur, Caleb Burhans og Jesper Pedersen. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

Hvað? Strom & Wasser
Hvenær? 21.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Stórsveitin Strom & Wasser leggur leið sína norður yfir heiðar og verður á Akureyri í kvöld. Þarna eru þýskir úrvals hljóðfæraleikarar, forsprakkinn er Heinz Ratz og með þeim koma fram Ragnheiður Gröndal og Egill Ólafsson og Haukur Gröndal blæs í klarinett og saxófón. Aðgangseyrir 3.500 krónur.

Hvað? Beatmachine
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið, Bankastræti
Hin hæfileikaríka taktvél Beatmachine stendur fyrri vaktina á Prikinu þennan föstudaginn og það verður ákaflega forvitnilegt að sjá hvað hann býður upp á. Eftir að slökkt hefur verið á vélinni mætir sjálfur Moonshine en hann er nýkominn úr heimsreisu svo að það er ákaflega líklegt að hann bjóði upp á exótíska tónlist frá fjarlægum heimshornum.

Hvað? Róbert Laxdal og Axel Flóvent
Hvenær? 23.00
Hvar? Bar 11, Hverfisgötu 18
Það verður dúndrandi fjör á Ellefunni eins og aðrar helgar og það eru þeir Róbert Laxdal og Axel Flóvent sem hefja fjörið með hvelli þennan fagra fössara. Þess má geta að um afmælishelgi Bar 11 er að ræða svo að fólk ætti að mæta

Ragnheiður Gröndal verður eldhress á Græna hattinum á Akureyri í kvöld ásamt einvalaliði íslenskra og þýskra tónlistarmanna.

SÖNGNÁMSKEIÐ
MEÐ BERGÞÓRI PÁLSSYNI
Karlakórinn Þrestir býður áhugsömum upp á 2 vikna ókeypis söngnámskeið fyrir alla karla sem áhuga hafa á karlakórsöng. Markmiðið er að gefa mönnum kost á að ganga í Karlakórinn Þresti að námskeiði loknu.
Námskeiðið fer fram þann 20. september kl. 20 í Þrastarheimilinu Flatahrauni 21.
Sjá nánari upplýsingar á www.threstir.is

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Yarn ENG SUB	18:00
Me Before You	17:45
Rams / Hrútar ENG SUB	18:00
The Neon Demon	20:00, 22:30
One More Time With a Feeling	20:00
Sparrows / Þrestir ENG SUB	20:00
Cemetery Of Splendour ENG SUB	22:15
Virgin Mountain / Fúsi ENG SUB	22:00

THE NEON DEMON
YARN

Jack Marks treður upp á Dillon í kvöld.

Nýi Dylan á Dillon

Kanadíski tónlistarmaðurinn Jack Marks spilar á nokkrum tónleikum um helgina. Fyrstu tónleikarnir fara fram í kvöld á Dillon við Laugaveg klukkan 21. Næstu tónleikar verða annað kvöld á Boston, semstendur við hlið Dillon, á sama tíma. Heiða Eiríksdóttir, sem gengur undir listamannsnafninu Heidatrubador, mun hita upp á báðum tónleikunum. Jack var tilnefndur til Canadian Folk Music verðlauna árið 2010 sem nýliði ársins. Tónlist hans er gjarnan líkt við þá er Bob Dylan og Tom Waits spiluðu, en hún þykir einkar klassísk. **– sm**

í sparifötunum eða að minnsta kosti í spariskapinu.

Opinn fundur

Hvað? Rússland í dag
Hvenær? 09.00
Hvar? Norræna húsið
Opinn fundur um Rússland í dag þar sem verður rætt um Rússland frá ýmsum sjónarhornum. Þarna verður meðal annars Mikhail Zygar, fréttastjóri óháðu sjónvarpsstöðvarinnar Dozhd, Arkady Moshes, sviðsstjóri rannsókna á austurstefnu Evrópusambandsins og málefnum Rússlands, og fleiri.

Fyrirlestur

Hvað? Músík: hverju breytir hún – og hverju getur hún breytt?
Hvenær? 12.45
Hvar? Sölvhóll, Sölvhólsgötu 13
Í þessum fyrirlestri fjallar Sigurður Halldórsson tónlistarmaður um fjölmarga möguleika tónlistar til að nýtast samfélaginu til góðs. Fyrirlesturinn er öllum opinn á meðan húsrúm leyfir.

Sýningar

Hvað? Lager Lager Lager Lagersala
Hvenær? 17.00
Hvar? Ekkisens, Bergstaðastræti
Fimm breskir myndlistarmenn sýna afrakstur stuttrar vinnustofudvalar hér á landi.

Hvað? Rússnesk kvikmynd
Hvenær? 20.00
Hvar? Herðubreið, Seyðisfirði
Kvikmyndin Journey to the Mother eftir Mikhail Kosyrev-Nesterov verður sýnd í kvöld í Herðubreið.

Hvað? Sending
Hvenær? 20.00
Hvar? Borgarleikhúsið
Leikritið Sending er eftir Bjarna Jónsson og um leikstjórn sér Marta Nordal. Verkið fjallar um ungan dreng sem er sendur vestur og áhrif hans á líf hjónanna sem taka við honum þar.

Ljóðalestur

Hvað? Ljóðakvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Loft, Laugavegi
Ljóðakvöld á Lofti þar sem hópur ljóðskálda kemur fram og les ljóð fyrir menningarsinnaðan mannskapinn.

Obama-hjónin munu sakna Hvíta hússins þegar þau flytja

Forsetafrúin Michelle Obama ræddi um lífið eftir dvölina í Hvíta húsinu við tímaritið Essence fyrir stuttu. Þar segist hún ekki vita hvað bíði hennar, en vonar að fjölskyldan endurheimti vott af hefðbundnu fjölskyldulífi að nýju.

„Ég gantast með það að hlakka til að geta opnað útidyrnar og gengið út án þess að þurfa að gera öryggisvörðum viðvart um ferðir mínar. En á sama tíma er margt sem ég mun sakna við það að búa í Hvíta húsinu – fólksins sem vinnur hér og teymisins sem vinnur að mínum málum. Þetta er fólk sem við umgöngumst daglega og hefur hugsað um okkur í átta ár. Dætur mínar áttu mótunarár sín hér,“ sagði hún.

Spurð um áhrifin sem tími þeirra hjóna í forsetaembættinu mun skilja eftir sig, segir hún þau gríðarlega mikilvæg.

„Ég held það skipti miklu máli fyrir ung börn af afrískum uppruna að hafa séð fjölskyldu með sama húðlit og þau í Hvíta húsinu. Það skiptir máli að þau geti séð fyrir sér að þeim standi allir vegir færir, það er trú mín sem móðir tveggja barna.“ **– sm**

Forsetahjónin vonast eftir eðlilegra fjölskyldulífi FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

DÚNDUR
LAGERSALA
NTC

HEFST Í DAG KL. 10:00 Í KRINGLUNNI

MIKIÐ ÚRVAL - KÁPUR - JAKKAR - ÚLPUR - PILS - KJÓLAR - PEYSUR
GALLABUXUR - BOLIR - SKYRTUR - SKÓR - STRIGASKÓR - TREFLAR

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

Kultur
eva
GK REYKJAVIK
Kultur menn
KARAKTER KONUR
COMPANYS
galleri sautján
focus
URBAN
FLÓ & FRANSÍ
SMASH
gs skór

SAMA OPNUN OG Í KRINGLUNNI

LAGERSALA NTC
@ 3.HÆÐ - KRINGLAN
(fyrir ofan Hagkaup)

ÞÚ VILT EKKI MISSA AF ÞESSU!

Þorsteinn Bachmann segir að það sé alltaf skemmtileg áskorun að takast á við ný íslensk leikverk. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Það þarf dáldið mikið til þess að stíflan bresti

Þorsteinn Bachmann er í aðalhlutverki í Sendingu, nýju verki eftir Bjarna Jónsson, sem verður frumsýnt í Borgarleikhúsinu annað kvöld. Þorsteinn segir að það sé alltaf spennandi að frumsýna ný íslensk verk.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Sending eftir Bjarna Jónsson er nýtt íslenskt verk sem verður frumsýnt á Nýja sviði Borgarleikhússins á laugardagskvöldið. Bjarni hefur hlotið margvísleg verðlaun og viðurkenningar fyrir verk sín, m.a. Grímuverðlaunin og Norrænu útvarpsleikhúsverðlaunin auk þess sem hann hefur verið tilnefndur í tvígang til Norrænu leikskáldaverðlaunanna. Í hans nýjasta verki tekst Þorsteinn Bachmann leikari á við aðalhlutverkið í leikstjórn Mörtu Nordal. Í öðrum hlutverkum eru þau Elma Stefanía Ágústsdóttir, Hilmar Guðjónsson, Kristín Þóra Haraldsdóttir og hinn tíu ára gamli Árni Arnarsson.

Þorsteinn leggur mikla áherslu á það hversu mikilvægt sé að vinna með góðu fólki og fer fögrum orðum um samstarfsfólk sitt og tilgreinir sérstaklega vasklega framgöngu hins unga Árna Arnarsonar. En aðspurður hvort því fylgi ekki sérstök tilfinning að takast á við nýtt íslenskt leikrit þá neitar hann því nú ekki. „Það er alltaf aðeins öðruvísi að vera í nýjum íslenskum verkum, einfaldlega vegna þess að þau hafa ekki verið flutt áður. Leikurum finnst alltaf spennandi áskorun að fá að takast á við ný íslensk verk og svo er maður meðvitaður um að það getur farið á alla mögulega vegu. Frá því að ég kom að Sendingu í vor þá tók verkið nokkrum breytingum, það var eitthvað um endurskrif og síðan er uppfærslan búin að vera dálítið púsl. En nú erum við orðin vongóð um að við séum með góða sýningu í höndunum, þó maður kjósi að vera með báða fætur á jörðinni hvað það varðar, en það er best að láta aðra dæma.

En það er góður andi í hópnum og þetta er vel skrifað, mjög vel skrifað. Bjarni er búinn að vera með þetta í þróun í langan tíma og hann og Marta leikstjóri hafa verið í því að þróa þetta handrit allt frá því að hann kom fram með þetta í höfundasmiðju fyrir tveimur árum. Þetta er langur meðgöngutími og mér fannst gott að koma að þessu í vor, mér finnst alltaf gott að koma sem fyrst að handritinu til þess að geta leyft þessu aðeins að meltast og undirvitundinni að vinna.“

Rússibanareið

Sending gerist að mestu árið 1982 vestur á fjörðum þangað sem ungur drengur er sendur í fóstur til barnlausra hjóna. „Þetta er á aðeins fleiri plönum en að mestu er þetta heimur minninga sem ryðst inn hjá þessum manni sem ég leik. Árið 1982 er afdrifaríkt í þessu sambandi og við dveljum mest þar. Þá er Bubbi að túra um landið með Egó og það er stuð í þorpinu þegar sendingin kemur inn í líf þessara hjóna. Sendingin sem er tíu ára drengur hefur afgerandi áhrif á lífið en ég vil nú ekki vera að segja of mikið heldur eftirláta áhorfendum það sem eftir stendur.

Árni Arnarson, Kristín Þóra Haraldsdóttir og Þorsteinn Bachmann í hlutverkum sínum í Sendingu eftir Bjarna Jónsson.

Það verður úr þessu dálítið drama en persónurnar eru þannig og eins samspilið þeirra á milli að það er mikill húmor í þessu verki. Á yfirborðinu er verið að grína og glensa en undir niðri þá kraumar alvaran. Þetta er eins og gott leikrit þarf að vera, með báða pólana og þeir eru þandir alveg til hins ítrasta. Þannig að það eru þarna miklar tilfinningasveiflur, svona smá rússibani eins og maður segir.“

Einfalt takmark

Þorsteinn segir að það sé líka mikilvægt að gefa íslenskum áhorfendum sem og leikurum kost á því að takast á við íslenskan veruleika og umhverfi sem fólkið í landinu þekkir með einum eða öðrum hætti. „Grikkir byrja að skrifa leikrit fyrir 2.500 árum síðan og það var gert í ákveðnum tilgangi sem var kaþarsis eða sálhreinsun fyrir áhorfendur. Markmiðið er að gefa áhorfendum tækifæri til þess að spegla sig og líf sitt í persónum leikhússins sem ættu í átökum á sviðinu og öðlast þannig bæði skilning og þroska. Þetta er auðvitað alltaf takmarkið og þegar það tekst þá er leikhúsið og leiklistin algjör galdur. Auðvitað er alltaf stefnt á þetta háleita markmið, ég dreg ekkert úr því.

Maður finnur það á einhvern óræðan hátt þegar verk ná þessu flugi og tengingu við áhorfendur þannig að fólk virkilega skilur, finnur til og tekst á loft með verkinu, hvort sem það er leikhús eða kvikmynd. Það er ekkert oft sem maður upplifir þetta, ég mundi segja að formúlan í mínu tilviki væri svona í eitt af hverjum tuttugu skiptum, að þessi galdur takist. Það er takmarkið og það er ekkert flóknara en það.

Stíflan brestur

Auðvitað er maður nær þessu þegar maður er að takast á við veruleika sem maður þekkir. Það getur orðið kjánalegt þegar maður er að reyna að setja sig inn í veruleika sem stendur manni fjarri í fjarlægu landi, með ókunnugri menningu, fullum af persónum með framandi nöfn. En að sama skapi þá dugar auðvitað nærsamfélagið eitt og sér ekki til þess að kalla fram þennan galdur því áhorfendur skynja þetta og landinn er fljótur að fella það sem honum líkar ekki.

En þegar þetta tekst er það stórkostleg tilfinning og fólk lætur ekkert á sér standa með hrósið. Íslendingar eru þannig að þeir segja yfirleitt ekki neitt, nema þeir sem starfa við það að gagnrýna, en ef það tekst virkilega vel til þá er fólk ekkert að spara það. Það þarf dáldið mikið til að þessi stífla bresti hjá Íslendingum en þegar hún gefur sig þá er það dásamlegt. Ég held að ég sé ekkert að segja of mikið með því að fullyrða að þetta er það sem við stefnum að með þessu verki.“

FORVARNIR

STREITUSKÓLINN

Líður þér vel í vinnunni?

Taktu frá fimmtudaginn **15. september 2016**
fyrir málþing Forvarna og Streituskólans um sálfélagslega
vinnuvernd á **Hótel Reykjavík Natura**.

Dagskrá

08:00-08:30 **Skráning og morgunkaffi**

Fundarstjóri: Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir,
M.S., vinnusálfræði. Framkvæmdastjóri Forvarna.

08:30-08:35 **Setning málþings.**
Eygló Harðardóttir félags- og húsnæðismálaráðherra setur málþingið.

08:35-09:00 **Andleg fjarvera á vinnustöðum.**
Ólafur Þór Ævarsson, Ph.D., geðlæknir. Forvarnir.

09:00-09:45 **Nýjustu rannsóknir á áhrifum streitu á heilsu.**
Prófessor Ingibjörg Jónsdóttir, Ph.D., professor. Institutet för stressmedicin, Gautaborg.

09:45-10:30 **Sjúkleg streita. Greining og meðferð (Exhaustion disorder)**
Kristina Glise, Ph.D., forstöðulæknir. Institutet för stressmedicin, Gautaborg.

10:30-11:00 **Kaffi**

11:00-11:30 **Streita á vinnustöðum.**
Ásta Snorradóttir, Ph.D., sérfræðingur og rannsakandi í vinnuvernd. Vinnueftirlit ríkisins.

11:30-12:00 **Þýðing sálfélagslegs áhættumats fyrir rekstur félagsþjónustu.**
Guðrún Frímannsdóttir, félagsmálastjóri. Félagsþjónusta Fljótsdalshéraðs.

12:00-12:10 Veitt viðurkenning fyrir góða sálfélagslega vinnuvernd.

12:10-13:00 **Hádegishlé**

13:00-15:30 Málstofur (Þátttakendur velja málstofu við skráningu).

Málþingið fer fram á íslensku en einn fyrirlesaranna, Kristina Glise, talar þó ensku.

Stofa A) Leiðsögn - Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir, Ph.D., félagsrágjafi
Stofa B) Sálfélagsleg þjónusta í fyrirtækjum - Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir, M.S., vinnusálfræði
Stofa C) Heilbrigður vinnustaður með heilsueflandi stjórnanda - Svava Jónsdóttir, heilsu- og mannauðsráðgjafi
Stofa D) Fjölmenningarmál á vinnustöðum - Björg Sigríður Hermannsdóttir, Ph.D., ráðgjafarsálfræðingur

---

Þátttökugjald er 39.000 kr.

Innifalið í gjaldinu eru ráðstefnugögn, hádegisverður og kaffiveitingar á meðan á ráðstefnu stendur.

Nánari upplýsingar er að finna á **www.stress.is**

Stórskemmtilegur spurningaþáttur um popptónlist þar sem íslenskt tónlistarfólk spreytir sig á alls konar spurningum um allt milli himins og jarðar úr tónlistarheiminum. Þáttarstjórnandi er **Hreimur Heimisson**.

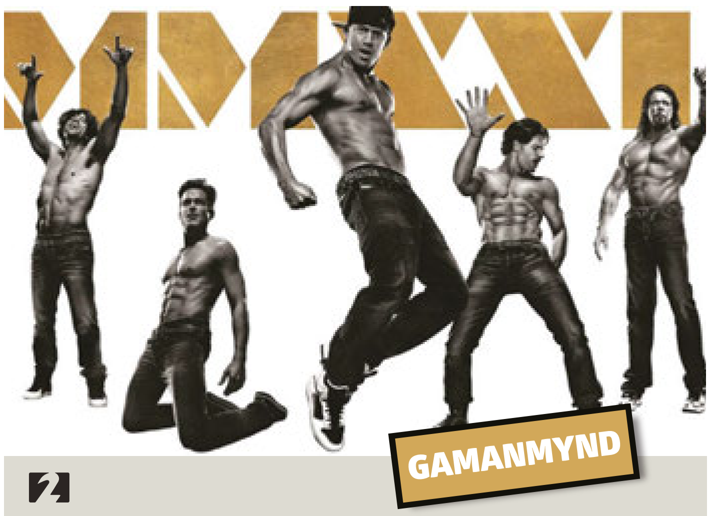
FRÁBÆRT
FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

THE X-FACTOR UK

Einn vinsælasti hæfileikaþáttur í heimi og nú sitja þau Sharon Osbourne, Louis Walsh, Nicole Scherzinger ásamt Simon Cowell í dómarasætunum og freista þess að finna næstu stórstjörnu Bretlands.



MAGIC MIKE XXL

Magic Mike gengur aftur til liðs við The Tampa Kings dansflokkinn þegar kemur í ljós að aðalstjörnuna vantar og þeir setja á svið sína allra glæsilegustu strippsýningu sem er jafnframt þeirra síðasta. Þrælskemmtileg og fjörug gamanmynd!

MISS YOU ALREADY

Dramatísk gamanmynd um nánar æskuvinkonur sem eru að ganga í gegnum mjög ólík tímabil í lífi sínu og nú reynir á vináttuna fyrir alvöru.

1. ÞÁTTUR AF 3

THE SANDHAMN MURDERS

Sænskir spennuþættir um lögreglumanninn Thomas Andreasson og lögfræðinginn Noru Lindes sem búa í friðsælum bæ en ekki er allt sem sýnist.

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

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Litlu Tommi og Jenni
07.50 The Middle
08.15 The Restaurant Man
09.35 Doctors
10.20 The Smoke
11.05 Grand Designs
11.50 Restaurant Startup
12.35 Nágrannar
13.00 The Rewrite
14.50 In My Dreams
16.30 Chuck (6:19)
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar Fylgjumst nú með lífinu í Ramsey-götu en þar þurfa íbúar að takast á við ýmis stór mál eins og ástina, nágranna- og fjölskylduerjur, unglingaveikina, gráa fiðringinn og mörg, mörg fleiri.
18.05 Friends
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Impractical Jokers Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.
19.45 Nettir Kettir (10:10) Nýr og stórskemmtilegur spurningaþáttur um popptónlist þar sem íslenskt tónlistarfólk spreytir sig á alls konar spurningum um allt milli himins og jarðar úr tónlistarheiminum. Þáttarstjórnandi er Hreimur Heimisson.
20.30 The X-Factor UK
21.20 The X-Factor UK Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.
22.10 Magic Mike XXL Gamanmynd með Channing Tatum frá 2015. Þrjú ár eru nú liðin síðan Magic Mike ákvað að segja skilið við strippdansferilinn og þar með félaga sína í The Tampa Kings-dansflokknum. Þeir hafa hins vegar haldið áfram að dansa en fundið um leið fyrir því að aðalstjörnuna vantar. Þegar í ljós kemur að félagar Mikes í The Tampa Kings eru að hugsa um að draga sig í hlé líka ákveða þeir allir að gera það með slíkum stæl að eftir verði tekið. Hópurinn semur því ný dansatriði og heldur áleiðis til Myrtle Beach í Suður-Karólínu þar sem þeir setja á svið sýningu sem slær allar aðrar strippsýningar út í gæðum og fjöri.
00.05 Righteous Kill Spennumynd með stórleikurunum Robert DeNiro og Al Pacino í hlutverkum lögreglumanna sem rannsaka raðmorð á glæpamönnum, sem ekki hafa afplánað dóm fyrir brot sín.
01.45 The Purge: Anarchy
03.25 The Rewrite
05.10 In My Dreams

SPORT

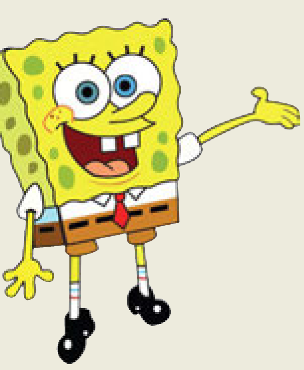
08:40 Undankeppni HM 2018
10:20 Pepsi deild kvenna 2016
12:00 Markaþáttur Pepsi-deildar kvenna
12:50 Undankeppni HM 2018
14:30 Undankeppni HM 2018
16:10 Markaþáttur Undankeppni HM 2018
17:00 NFL Hard Knocks
17:55 La Liga Report 2016/2017
18:25 Þýski boltinn 2016-2017
20:30 PL Match Pack 2016/2017
21:00 Premier League Preview 2016/2017
21:30 NFL Hard Knocks
22:25 IAAF Diamond League 2016
00:25 Þýski boltinn 2016-2017
02:05 Premier League Preview 2016/2017
02:35 Bundesliga Weekly 2016-2017

STÖÐ 3

17.45 Raising Hope
18.10 The Big Bang Theory
18.30 Modern Family
18.55 Fóstbræður
19.25 Entourage
19.55 Svínasúpan
20.20 Lip Sync Battle
20.45 NCIS: New Orleans
21.25 The Sandhamn Murders
22.10 Supernatural
22.55 Breakout Kings
23.35 Fóstbræður
00.05 Entourage
00.30 Svínasúpan
00.55 Lip Sync Battle
01.15 NCIS: New Orleans
01.55 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Gulla og grænjaxlarnir
09.37 Stóri og Litli
09.49 Hvellur keppnisbíll
10.00 Kalli á þakinu
10.25 Ævintýri Tinna
10.47 Mæja býfluga
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Gulla og grænjaxlarnir
13.37 Stóri og Litli
13.49 Hvellur keppnisbíll
14.00 Kalli á þakinu
14.25 Ævintýri Tinna
14.47 Mæja býfluga
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Gulla og grænjaxlarnir
17.37 Stóri og Litli
17.49 Hvellur keppnisbíll
18.00 Kalli á þakinu
18.25 Ævintýri Tinna
18.47 Mæja býfluga



GOLFSTÖÐIN

08.00 BMW Championship
12.00 PGA Tour 2016 – Highlights
12.55 Golfing World 2016
13.45 Inside the PGA Tour 2016
14.10 BMW Championship
18.10 Golfing World 2016
19.00 BMW Championship
23.00 Championship Tour Highlights 2016

BÍÓSTÖÐIN

12.10 The Mask
13.50 Midnight in Paris
15.25 Away & Back
17.05 The Mask
18.45 Midnight in Paris Rómantísk gamanmynd frá 2011. Mimi Gil og Inez fara í ferðalag til Parísar, ásamt foreldrum Inez. Gil er rithöfundur sem gengur ekki alltof vel, en verður ástfanginn af borginni og leggur til að þau Inez flytji þangað þegar þau eru búin að gifta sig. Inez er ekki eins hrifin af borginni, né heldur tekur hún undir þá skoðun Gils að þriðji áratugur síðustu aldar hafi verið gullöld. Þegar Inez fer út á lífið með vinum sínum, þá fer Gil í göngutúr og uppgötvar eitthvað sem gæti orðið hinn fullkomni innblástur fyrir skrifin hans. Miðnæturgöngutúrar Gils í París gætu tengt hann og borgina nánari böndum, en á sama tíma gætu göngutúrarnir gert það að verkum að hann fjarlægðist konuna sem hann ætlar að kvænast.
20.20 Away & Back
22.00 Miss You Already
23.50 Hitman: Agent 47
01.30 The Equalizer
03.40 Miss You Already

RÚV

13.00 ÓL fatlaðra 2016: Hjólreiðar
16.00 ÓL fatlaðra 2016: Lyftingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lautarferð með köku
18.05 Pósturinn Páll
18.20 Lundaklettur
18.28 Drekar
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Útsvar (Fljótsdalshérað - Fjarðabyggð)
21.15 ÓL fatlaðra 2016: Samantekt
21.30 Romeo & Juliet
23.25 Barnaby ræður gátuna
00.55 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Black-ish
08.20 Dr. Phil
09.00 My Kitchen Rules
09.45 Secret Street Crew
10.30 Pepsi MAX tónlist
12.50 Dr. Phil
13.30 Cooper Barrett's Guide to Surviving Life
13.55 Girlfriends' Guide to Divorce
14.40 Jane the Virgin
15.25 The Millers
15.50 The Good Wife
16.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 America's Funniest Home Videos
20.15 The Bachelor
21.45 Under the Dome
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 Prison Break
23.55 Elementary
00.40 Quantico
01.25 Ray Donovan
02.10 Billions
02.55 Under the Dome
03.40 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.20 The Late Late Show with James Corden
05.00 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

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

JOSS
STONE
30. OKTÓBER Í HÖRPU
MIÐASALA
HAFIN!
Kristall
MIÐASALA FER FRAM Á HARPA.IS OG Í SÍMA 528-5050.
ALLAR UPPLÝSINGAR Á WWW.SENA.IS/JOSS
sena
LIVE!

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

„What's up Reykjavík?“ sagði poppprinsinn kanadíski, Justin Bieber, þegar hann steig á svið í Kórnum í Kópavogi á einum stærstu tónleikum Íslandssögunnar. Búist er við því að tæplega tuttugu þúsund manns hafi verið í salnum. Bieber heldur aðra tónleika í kvöld þar sem álíka margir munu hlýða á hann flytja lög sín. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Justin Bieber elskar að vera einn í náttúrunni

Kanadíska poppstjarnan **Justin Bieber** steig á svið í Kórnum í gærkvöldi og verður þar aftur í kvöld. Í einkaviðtali við Fréttablaðið segist Justin ekki geta beðið eftir tónleikunum. Hann var hér ásamt fríðu föruneyti í fyrrahaust og tók þá upp myndband við lagið I'll Show You.

Guðrún Jóna Stefánsdóttir
gudrunjona@frettabladid.is

Við komum alls ekki í þeim tilgangi að taka upp myndbandið hér. Ég kom hingað því mig langaði að heimsækja Ísland og reyna að ná flottum myndum með vini mínum Chris Burkhard fyrir plötuumslagið á nýjustu plötu minni, Purpose. En það vildi svo skemmtilega til að tökumaðurinn minn var með okkur og í lok ferðarinnar vorum við komnir með fullt af frábæru efni og ákváðum í kjölfarið að gera úr því myndband,“ útskýrir Justin Bieber.

„Ég elskaði ferðina til Íslands í fyrra. Þetta er svo fallegt land og ég get ekki beðið eftir því að koma hér fram,“ segir poppprinsinn, spurður hvers vegna hann hafi ákveðið að hefja Evróputúrinn hér á landi. Justin óskaði sjálfur eftir því að halda tónleika hér.

Þó Justin sé aðeins 22 ára gamall, er óhætt að segja að hann sé hokinn af reynslu, en hann var aðeins 15 ára gamall þegar hann fór í sitt fyrsta tónleikaferðalag til að fylgja eftir frumrauninni, My World. Frá þeim tíma hafa fjölmiðlar elt Justin á röndum og hann hefur smám saman orðið ein vinsælasta poppstjarna heims.

Inntur eftir því hvað honum hafi þótt eftirminnilegast við heimsóknina til Íslands í fyrra segir hann það vera náttúruna.

„Það sem er eftirminnilegast við heimsóknina eru fjallgöngurnar sem ég fór í og að vera einn í náttúrunni. Ég er klárlega búinn að ákveða að gera það aftur,“ segir Justin, en hann er mikið fyrir útivist og hugar vel að andlegri og líkamlegri heilsu þegar hann er ekki á ferðalögum um heiminn. „Þegar ég er ekki á tónleikaferðalagi eða að vinna að tónlist finnst mér skemmtilegast að spila hokkí og renna mér á hjólabretti,“ segir hann.

En hvað ætli poppgoðinu finnist best að borða? „Uppáhaldsmaturinn minn er spaghetti bolognese,“ svarar hann.

Búist er við hátt í 40 þúsund manns á tvenna tónleika Biebers í Kórnum. Spurður hverju aðdáendur hans megi búast við á tónleikunum segist poppprinsinn vona að tónleikarnir verði í alla staði frábærir.

„Allir eiga að koma tilbúnir til að dansa, syngja og skemmta sér æðislega vel,“ segir Justin og bætir við að hann sé verulega upp með sér yfir hversu margir ætli að mæta.

> **ÞAÐ SEM ER EFTIRMINNILEGAST VIÐ HEIMSÓKNINA ERU FJALLGÖNGURNAR SEM ÉG FÓR Í OG AÐ VERA EINN Í NÁTTÚRUNNI.**

Purpose-túrinn hófst í Seattle í Bandaríkjunum í mars og ferðaðist Justin Bieber vítt og breitt um Bandaríkin allt fram í lok júlí. Aðspurður kveðst hann virkilega ánægður með fyrri hluta tónleikaferðalagsins.

„Það urðu til alveg ótrúlega skemmtilegar minningar á síðustu mánuðum. Ég gæti ekki valið á milli þeirra.“

Lagalisti Justins Bieber er ekki af verri endanum en hann mun meðal annars taka lög á borð við Where Are Ü Now, Boyfriend, I'll Show You og lagið Baby sem flestir ef ekki allir Íslendingar þekkja. Spurður hvaða lag honum þyki skemmtilegast að flytja á tónleikum segir hann það ráðast af stemningunni hverju sinni.

„Það breytist kvöld frá kvöldi, en mér þykir alltaf jafn skemmtilegt þegar kemur að órafmagnaða hlutanum. Það er þá sem ég upplifi sterkustu tengslin við aðdáendur mína.“

Justin segir erfitt að segja hvaða lag það er sem honum finnst skemmtilegast að spila fyrir tónleikagesti, það fari þó eftir hvernig kvöldið þróast.

„Það fer algjörlega eftir því hvernig kvöldið þróast, en ég nýt þess alltaf að spila órafmögnuðu lögin. Það er þá sem ég næ góðri tengingu við aðdáendur mína,“ segir Justin Bieber að lokum.

LÍKLEGUR LAGALISTI KVÖLDSINS

Hér má sjá hluta af nýjasta lagalista popparans sem mögulega verður spilaður í Kórnum, en eins og gefur að skilja eru mörg laganna af Purpose-plötunni. Inni á milli leynast síðan lög á borð við Boyfriend og Baby.

- Mark My Words
- Where Are Ü Now
- Get Used to It
- I'll Show You the Feeling
- Love Yourself
- Let Me Love You
- Company
- No Pressure
- As Long As You Love Me
- What Do You Mean?
- Baby
- Sorry

KS TOOLS

Verkfærasett

Frábært verð **19.560**

179 stk.

www.stilling.is/KS9170779/

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

Enda stundum eins klædd

Parið Vigdís Perla og Ari Freyr fóru nýverið í myndatöku sem vakti mikla athygli á Facebook. Á myndunum eru þau klædd í eins föt en þau eiga sjö nákvæmlega eins dress.

Gunnhildur Jónsdóttir
gunnhildur@frettabladid.is

Það hafa margir lent í því að klæða sig óvart eins og besti vinur eða maki en það gerist ábyggilega oftar hjá Vigdísi Perlu Maack og Ara Frey Ísfeld Óskarssyni. Þau eru par og tóku einn daginn eftir því að þau eiga mikið af eins eða mjög svipuðum fötum.

„Það er svona ár síðan við tókum eftir þessu en það gerðist eiginlega alveg óvart. Það hefur ekki oft gerst að við séum nákvæmlega eins klædd en við tökum yfirleitt eftir því áður en við förum út. Við erum samt oft mjög svipað klædd en við eigum kannski sex eða sjö dress sem eru nákvæmlega eins,“ segir Vigdís. Ari og Vigdís vinna bæði í Borgarleikhúsinu og þurfa alltaf að vera klædd í svart svo að það kemur oft fyrir að þau séu eins klædd þar.

Þau segja að þeim finnist það bara fyndið þegar þau eru eins klædd. Á dögunum fékk vinkona þeirra, Álfheiður Erla Guðmundsdóttir, þau til að sitja fyrir á nokkrum myndum þar sem þau voru eins klædd en myndaserían vakti mikla athygli á Facebook.

„Ég held að fólkið í kringum okkur taki ekki mikið eftir þessu nema kannski bara núna eftir myndatökuna. Áður fyrr vorum það helst við sjálf sem pældum í þessu. Við erum samt ekki að gera mikið í því að klæða okkur eins,“ segir Vigdís

Myndatakan hafði verið á planinu í langan tíma en núna á dögunum létu þau loksins verða að henni. „Við sáum að fólk var oft að deila myndum af sér þegar það var óvart eins klætt og okkur fannst fyndið ef við mundum gera það. Ég bý samt í útlöndum svo það var búið að vera erfitt að finna tíma fyrir myndatöku en loksins náðum við að troða henni inn,“ segir Ari.

Ari Freyr og Vigdís Perla eiga mikið af eins flíkum. MYND/ÁLFHEIÐUR ERLA

ÉG HELD AÐ FÓLKIÐ Í KRINGUM OKKUR TAKI EKKI MIKIÐ EFTIR ÞESSU NEMA KANNSKI BARA NÚNA EFTIR MYNDATÖKUNA. ÁÐUR FYRR VORUM ÞAÐ HELST VIÐ SJÁLF SEM PÆLDUM Í ÞESSU. VIÐ ERUM SAMT EKKI AÐ GERA MIKIÐ Í ÞVÍ AÐ KLÆÐA OKKUR EINS.

Síðastliðið ár hefur svokölluð „unisex“ tíska verið áberandi en það gerir fólki af öllum kynjum kleift að klæða sig eins. „Við kaupum okkur bara þau föt sem okkur langar í og fólk á bara að mega vera í því sem það langar. Það skiptir ekki máli þó að einhver annar eigi eins, þá metur maður það bara sjálfur í hverju maður vill ganga,“ segir Vigdís.

Ari og Vigdís eiga sjö eins dress. MYND/ÁLFHEIÐUR ERLA

ÚLPUDAGAR Í ELLINGSEN

ALLAR ÚLPUR OG KULDAGALLAR Á

20% AFSLÆTTI

FIMMTUDAG – SUNNUDAGS

OPID SUNNUDAG 13–17 Í REYKJAVÍK

ELLINGSEN
SÍÐAN 1916

TRYGGVABRAUT 1–3
AKUREYRI
580-8550

FISKISLÓÐ 1
REYKJAVÍK
580-8500

ELLLINGSEN.IS

Þórður og hinir aðstandendur myndarinnar eru áhugafólk um hannyrðir þó að þau stundi þær ekki endilega. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Mynd sem þræðir sig um heiminn

Heimildarmyndin **Garn** verður frumsýnd í kvöld í Bíó Paradís. Í myndinni er fylgst með listafólki sem notar garn á skapandi hátt.

Hugmyndin kemur í rauninni frá þessari byltingu sem hefur orðið í þessum hefðbundnu listum. Þetta kom frá bökunarsjónvarpskeppni í Hollandi – þá var það bakstur, sem er hefðbundinn og fólk var ekkert endilega að hugsa mikið um, sem varð þar gríðarlega vinsæll í kjölfarið á þættinum – allir að tala um bakstur og allir að baka. Heather, meðframleiðandi og einn leikstjóri myndarinnar, var að hugsa um hvað yrði næsta stóra trendið og það var garnið,“ segir Þórður Jónsson, framleiðandi og meðleikstjóri heimildarmyndarinnar Yarn, eða Garn.

„Það hefði verið hægt að fara margar leiðir í að gera heimildarmynd um garn – leiðin sem við fórum var að gera heimildarmynd um endalausa möguleika garns. Í stað þess að fara mjög djúpt í söguna þá ákváðum við að sýna hvað er hægt að gera með garnið og fólk sem er að gera ótrúlega hluti með garnið og mikið hvernig hægt er að nota garnið á listrænan máta.“

ÞAÐ HEFÐI VERIÐ HÆGT AÐ FARA MARGAR LEIÐIR Í AÐ GERA HEIMILDARMYND UM GARN – LEIÐIN SEM VIÐ FÓRUM VAR AÐ GERA HEIMILDARMYND UM ENDALAUSA MÖGULEIKA GARNS.

Í Garni er fylgst með fólki sem notar garnið í sköpun á mjög mismunandi og kannski óhefðbundinn máta. Þarna er fylgst með Tinnu sem „graffar“ úr garni, hinum pólska Cirkus Cirkör sem prjónar tilfinningar sínar og tjáir sig í gegnum garnið, Toshiko sem heklar leikvelli fyrir börn til að leika sér í og listakonunni Olek sem er búsett í New York og heklar til dæmis utan um lestir og manneskjur. Í myndinni er þetta fólk elt til ellefu landa í heiminum.

„Myndin hefur gengið mjög vel. Hún fór á Gautaborgarfestivalið, South by Southwest í Bandaríkjunum og Galway Film Fleadh á Írlandi. Núna sýnum við hana á Íslandi – síðan eru það 40 til 50 borgir á Englandi og 50 borgir í Bandaríkjunum í október. Þannig að það er allt að gerast.“

Frumsýningin verður þó ekki alveg hefðbundin en þar verður í boði samprjón fyrir áhorfendur.

„Núna á frumsýningarkvöldinu og yfir helgina ætlum við að hafa samprjón, eða „knit along“ eins og það heitir upp á ensku – þá dimmum við ljósin í salnum þannig að það sé ekki alveg kolniðamyrkur og fólk kemur síðan með eigin prjóna og garn eða það getur tekið prjóna og garn úr körfu í anddyrinu, það getur líka komið með eitthvað hálfklárað sem það á. Það sem verður svo prjónað förum við með og deilum á milli Kvennaathvarfsins og Konukots. Við gerðum þetta í Svíþjóð og það vakti rosalega mikla lukku.

Það er bara á færi örfárra hannyrðameistara að prjóna í kolniðamyrkri – annars væri fólk bara að koma út úr salnum búið að prjóna og hekla í gegnum hendurnar. Það verður nógu dimmt til að njóta myndarinnar en nógu bjart til að sjá hvað maður er með í höndunum og ná að prjóna,“ segir Þórður hlæjandi að lokum.

Garn verður frumsýnd í Bíó Paradís í kvöld klukkan sex.

stefanthor@frettabladid.is

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

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

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

MERCEDES-BENZ CLA 200.
Nýskr. 03/15, ekinn 23 þús. km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 4.990 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

RENAULT Clio Sport Tourer
Nýskr. 11/13, ekinn 23 þús. km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 2.090 þús. kr.
Staðsetning: GE bílar Reykjanesbæ

NISSAN Juke Acenta
Nýskr. 07/15, ekinn 12 þús. km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 3.290 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

TOYOTA Auris SOL.
Nýskr. 09/14, ekinn 41 þús. km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 2.890 þús. kr.
Staðsetning: Hyundai, Kauptúni 1

NISSAN Pulsar Acenta.
Nýskr. 05/15, ekinn 32 þús. km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 2.880 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

BMW X1 Xdrive18d.
Nýskr. 06/15, ekinn 40 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 5.490 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

KIA Soul EX.
Nýskr. 03/15, ekinn 48 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 3.290 ÞÚS. KR.
Staðsetning: Hyundai, Kauptúni 1

CHEVROLET Captiva.
Nýskr. 06/13, ekinn 97 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 3.890 þús. kr.
Staðsetning: Hyundai, Kauptúni 1

HYUNDAI Santa Fe III Style.
Nýskr. 09/15, ekinn 7 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 6.990 þús. kr.
Staðsetning: Hyundai, Kauptúni 1

SUBARU Outback LUX.
Nýskr. 08/14, ekinn 33 þús. km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 5.200 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

SKODA Rapid Ambition.
Nýskr. 03/15, ekinn 15 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 2.990 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

RENAULT Megane Berline.
Nýskr. 05/14, ekinn 47 þús. km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 2.390 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

OPEL Insignia Sports Tourer 4x4.
Nýskr. 10/13, ekinn 35 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 4.690 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

NISSAN X-Trail Acenta +.
Nýskr. 07/15, ekinn 52 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 4.690 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

HYUNDAI Tucson Comfort.
Nýskr. 10/15, ekinn 31 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 5.490 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

NISSAN Qashqai SE.
Nýskr. 10/13, ekinn 109 þús. km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 3.220 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

HYUNDAI I30 Classic.
Nýskr. 04/15, ekinn 30 þús. km,
bensín, beinskiptur.

VERÐ 2.490 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

RENAULT Megane Sport Tourer.
Nýskr. 09/14, ekinn 45 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 2.790 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

OPEL Astra Sports Tourer.
Nýsrk. 02/15, ekinn 34 þús. km,
dísil, 6 gírar.

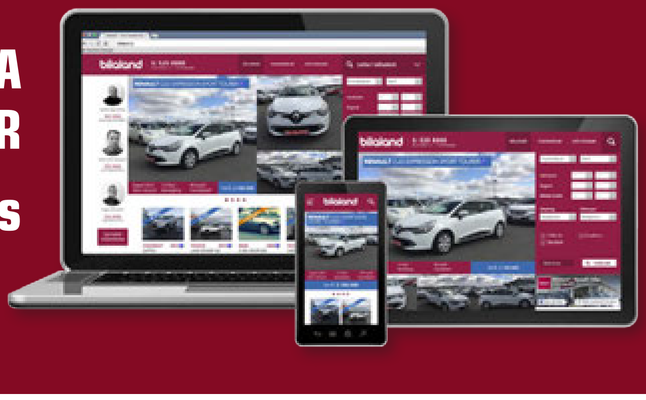
VERÐ 2.990 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

BMW 116d.
Nýskr. 06/14, ekinn 21 þús. km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 3.790 þús. kr.
Staðsetning: Klettháls 11

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndbrengl.
ENNEMM / SÍA / NM77222

NÝ HEIMASÍÐA
STÆRRI BÍLAMYNDIR
www.bilaland.is



bílaland

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

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

www.facebook.com/bilaland.is

women'secret
OPNUM Í DAG KL.11
Í SMÁRALIND
WOMEN'SECRET ICELAND
WWW.WOMENSECRET.COM

SPRINGFIELD
OPNUM Í DAG KL. 11
Í SMÁRALIND
ÓTRÚLEGT OPNUNARTILBOÐ:
GALLABUXUR + BOLUR
5.900KR.*
GILDIR BÆÐI FYRIR DÖMUR OG HERRA
* TILBOÐIÐ GILDIR FYRIR GALLABUXUR OG BOLI
Í VÖRUNÚMERUM 6848109, 1758144, 883208 OG 2735512
Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST.
MYSPRINGFIELD.COM
SPRINGFIELDIS

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja
Póst dreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Hildar Björnsdóttur

Undan plastfilmunni

Í vikunni eldaði ég spaghetti bolognese. Það er nú almennt ekki í frásögur færandi. En í þetta skipti varð mér brugðið. Þegar hráefnið var komið í pottana sat eftir svo mikið plast að fylla mátti heilan poka. Heilan plastpoka.

Árlega framleiðir mannskepnan um 300 milljónir tonna af plasti. Magn sem samsvarar nánast þyngd alls mannkyns. Frá síðari heimsstyrjöld hefur orðið til slíkt ógrynni af plasti að umvefja mætti alla jörðina plastfilmu. Ef fram fer sem horfir mun plastmagn í heiminum vega 30 milljarða tonna við aldarlok. Það hlýtur að teljast ávísun á hörmungar.

Reglulega berast fregnir af skaðlegum áhrifum plasts á margvísleg lífríki jarðar. Talið er að yfir 100 þúsund dýr drepist árlega af völdum plastmengunar og fjölmörg svæði á sjó og landi líða nú fyrir plast og annan úrgang. Þessi flennistóru opnu svöðusár ættu að vera okkur áminning um þau skaðlegu áhrif sem græðgi okkar og neysla hefur á jörðina. Þau ættu að vera okkur hvati til batnaðar.

Það þarf vitundarvakningu gagnvart skaðlegum áhrifum plasts á lífríki jarðar – þeim skaðlegu áhrifum sem neysluvenjur okkar hafa á lífsgæði komandi kynslóða og annarra dýrategunda.

Jörðina eigum við ekki. Við fengum hana að láni. Því sem fæst að láni skal skilað aftur – í heillegu og heilbrigðu ástandi. Það er alkunn regla og almenn kurteisi. Við verðum að gera breytingar. Áður en skilafresturinn rennur út. Áður en við köfnum undan plastfilmunni. Látum af afskiptaleysinu. Gerum betur.