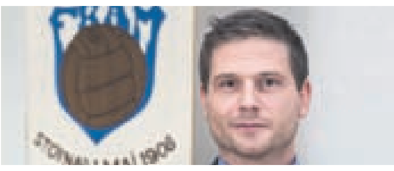
SKOÐUN Svavar Gestsson segir að gera þurfi bjartsýnisáætlun fyrir Landspítalann. 32

MENNING Nemendur HR gerðu Eurovision keppnina að viðfangsefni Hamfaraviku skólans. 70



SPORT Bjarni Guðjónsson er hættur að spila fótbolta og var í gær ráðinn þjálfari hjá Fram. 64

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Fimmtudagur
10. október 2013
238. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Áttu ekki húsið sitt

Vegna þess að fasteignasali trassaði að þinglýsa afsali á fasteign hjóna árum saman þurftu þau að biðja fyrri eiganda að skrifa upp á breytingu á húsnæðisláni. 2

Uppgjöf á Hofsvallagötu Skipulagsráð hefur ákveðið að taka niður umdeild flögg og umferðaeyjur á Hofsvallagötu. 4

Eyjar í nýtt samband Talið er að met hafi verið slegið í lagningu rafmagnssæstrengs þegar á einu ári tókst að leggja nýjan streng til Vestmannaeyja. 10

Þriggja tunnu val Reykvíkingar geta nú valið um þrjár mismunandi gerðir af tunnum fyrir pappír. 24

28

Bolungarvík	8°	S	18
Akureyri	8°	SSV	10
Egilsstaðir	8°	SSV	4
Kirkjubæjarkl.	6°	SV	4
Reykjavík	8°	S	7

Hvassviðri eða jafnvel stormur um tíma norðvestanlands og með suðausturströndinni en hægari annars staðar. Fer er rigna vestanlands. 4

3 SÉRBLÖÐ

Fólk | Geðhjálp | Gengur vel

FRIÐUR Í VIÐEY Nýbakaður heiðursborgari Reykjavíkur, Yoko Ono, tendraði í gærkvöld friðarsúlu sína í Viðey. Vel á annað þúsund manns þáðu boð listakonunnar um bátsferð út í ey og voru viðstödd athöfnina sem fór fram í blíðskaparveðri. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sífellt fleiri gefa öðrum konum egg

Biðlisti eftir gjafaeggjum hefur styst hjá Art Medica. Á þriðja tug para eru á listanum og bíða í allt að hálft ár eftir gjafaeggi. Gjafar fá greitt óþægindagjald.

HEILBRIGÐISMÁL „Biðin eftir gjafaeggi hefur verið í kringum ár en hefur minnkað undanfarna mánuði. Það gengur einfaldlega betur að fá íslenskar konur til að gefa egg," segir Þórður Óskarsson, læknir og annar eigenda Art Medica. „Þær frétta að mörg pör bíði eftir eggi og vilja einfaldlega hjálpa til."

Í dag eru 20-25 pör á biðlista eftir gjafaeggi og þurfa að bíða í þrjá til fimm mánuði. Allir sem fara í meðferð hjá Art Medica fá gjafaegg frá konum sem fara í meðferð þar. Ekki er hægt að fá erlend gjafaegg.

„Það eru ekki til erlendir eggjabankar eins og sæðisbankar. Það er miklu meiri fyrirhöfn að ná í eggin og flóknara að geyma þau," segir Þórður.

Konur sem gefa egg hjá Art Medica fá greitt svokallað óþægindagjald, 75-100 þúsund krónur.

„Þetta er heilmikið fyrirtæki. Konurnar þurfa að mæta í viðtal, fara í blóðprufur, ræktanir, sprauta sig og mæta í skoðanir. Þær eru að minnsta kosti frá vinnu einn dag þegar kemur að eggheimtu. Það er sjálfsagt að borga fyrir þessa fyrirhöfn og auðvitað óviðunandi að þær hafi beinan kostnað af þessari gjöf," segir Þórður.

Það getur skipt sköpum fyrir pör að fá gjafaegg og þurfa ekki að bíða of lengi eftir því. Pör geta dottið út af biðlistanum vegna aldursmarka, heilsufars eða heilbrigði konunnar.

„Flestir sem eru á þessum biðlista eru líka búnir að bíða lengi eftir barni. Hver dagur skiptir máli," segir Þórður. - ebg

> Það er sjálfsagt að borga fyrir þessa fyrirhöfn.
>
> *Þórður Óskarsson, Art Medica*

Stærsta gjöfin sem ég gat gefið henni

„Það kom í ljós þegar systir mín var 16 ára að hún væri ekki með egg og gæti aldrei eignast börn nema að fá gjafaegg. Ég sagði strax við hana þá að ég myndi hjálpa henni. Eins og þegar einhver er veikur í fjölskyldunni, þá vill maður auðvitað hjálpa ef maður getur það," segir kona á þrítugsaldri sem gaf yngri systur sinni egg fyrir fáeinum árum.

„Við undirbjuggum okkur vel andlega en svo kom mér eiginlega á óvart hvað þetta var eðlilegt. Önnur systkini mín eiga börn og manni þykir sérstaklega vænt um frændsystkini sín. Litla dóttir systur minnar er bara litla frænka mín sem mér þykir ofurvænt um.

Meðferðin tók ekki á mig. Ég var svolítið tilfinningasöm, ekki út af hormónum heldur af því að ég var mögulega að gefa stærstu gjöf sem ég gat gefið systur minni og manni hennar. Mér fannst þetta aldrei fórn og ég hugsa að ég myndi gera þetta aftur."

Starfsmaður Fjármálaeftirlitsins fékk greitt frá félagi sem hann rannsakaði:

Fékk borgun frá viðfangsefninu

DÓMSTÓLAR Rannsakandi hjá Fjármálaeftirlitinu fékk greiðslu frá eignarhaldsfélaginu Aserta árið 2009, á sama tíma og forsvarsmenn þess voru ákærðir fyrir að hafa nýtt félagið í meiriháttar brot á lögum um gjaldeyrisviðskipti.

Þá hefur forstöðumanni gjaldeyriseftirlits Seðlabanka Íslands, Ingibjörgu Guðbjartsdóttur, verið meinað að bera vitni í málinu í ljósi þess að hún veitti hinum ákærðu ráðgjöf um gjaldeyrisviðskipti áður en hún hóf störf hjá Seðlabankanum. Það eru þeir Gísli Reynisson, Karl Löve Jóhannsson, Markús Máni Michaelsson og Ólafur Sigmundsson sem eru ákærðir í málinu, en það var þingfest í Héraðsdómi Reykjaness síðasta vor. Þeim er gefið að sök að hafa í gegnum félagið Aserta stundað viðskipti með gjaldeyri, sem nemi alls um 14,3 milljörðum íslenskra króna.

> Þess er gætt að aðilar sem rannsaka mál tengist þeim ekki og eru þeir spurðir út í slíkar tengingar þegar þeir hefja störf.
>
> *Fjármálaeftirlitið.*

- vg / sjá síðu 6

SPURNING DAGSINS

Kolfinna, hvort er betra karlrím eða kvenrím?

„Svar mitt er: Kalt vatn. Túlki hver sem vill.“

Kolfinna Nikulásdóttir stendur fyrir kvenna-rappkvöldaröð, en annað kvöldið í þeirri röð fór fram á Bar 11 í gær.

Ríkissaksóknari vísaði rannsókn á kynferðisbrotum aldraðs bónda á Snæfellsnesi aftur til lögreglu:

Bíða gagna um sjúkrasögu hins grunaða

DÓMSMÁL Lögreglan á Akranesi bíður nú eftir niðurstöðum úr læknisrannsóknum og gögnum um sjúkrasögu rúmlega áttræðs manns af Snæfellsnesi sem grunaður er um að hafa brotið kynferðislega gegn stjúpdóttur sinni í áratugi.

Rannsókn málsins er að öðru leyti lokið, að sögn Jónasar H. Ottóssonar lögreglumanns. Það var raunar sent Ríkissaksóknara til ákærumeðferðar fyrir nokkru, en vísað aftur til rannsóknar og óskað var eftir því að áðurnefndra gagna yrði aflað.

Maðurinn sat í gæsluvarðhaldi vikum saman eftir að málið kom upp í vor. Konan, sem er verulega greindarskert eftir heilaskaða sem hún hlaut í æsku, fékk þá nálgunarbann á stjúpföðurinn fyrrverandi. Það verður í gildi þar til í næsta mánuði. Hann hefur ekki játað sök.

Konan hefur einnig borið um misnotkun af hálfu tveggja bræðra stjúpföðurins fyrrverandi, en þeir létust báðir um aldamótin. Annar þeirra bjó á sama bæ og fjölskyldan.

Meðal þess sem kannað var við rannsókn málsins var hvort ófeðruð dóttir konunnar væri dóttir stjúpföðurins. DNA-rannsókn leiddi í ljós að svo væri ekki. - sh

➜ Búið að ákæra tengdasoninn

Meint brot stjúpföðurins fyrrverandi uppgötvuðust eftir að í ljós kom í janúar að þáverandi tengdasonur konunnar hafði einnig misnotað hana um nokkurra mánaða skeið. Þegar farið var að ræða við konuna um málið greindi hún einnig frá brotum stjúpföðurins og bræðra hans.

Ríkissaksóknari hefur nú gefið út ákæru á hendur tengdasyninum fyrrverandi. Hann játaði brotin á rannsóknarstigi en hefur ekki tekið afstöðu til ákærunnar fyrir dómi.

Ákæran var gefin út í vor. Brotin sem um ræðir eru gróf – hann mun meðal annars hafa haft samræði við greindarskerta tengdamóður sína.

DÝRAVINUR Nelson Vergara lætur sér annt um flökkuhunda og er sérstaklega hrifinn af Dalmatíuhundum. Það má meðal annars sjá á bílnum hans. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Sótt að Dalmatíumanninum Nelson Vergara í Santíagó:

Berst fyrir aðbúnaði hundanna

SÍLE, AP Hann er kallaður Dalmatíumaðurinn í heimalandi sínu, Síle, og er vel að þeirri nafnbót kominn.

Nelson Vergara varð hugfanginn af Dalmatíuhundum eftir að hafa séð Disneymyndina 101 Dalmatíuhundur frá árinu 1996. Nú heldur hann 42 hunda í bakgarði húss síns í úthverfi höfuðborgarinnar Santíagó. Mörg dýrin sem hann tekur að sér gengu áður vannærð um götur borgarinnar og reiðir Vergara sig á framlög samborgara til að standa straum af kostnaði við að fæða hundana.

Þetta uppátæki hans hefur ekki vakið einróma hrifningu þar sem nágrannar hans hafa kvartað vegna fnyks sem leggur frá húsinu og borgaryfirvöld hóta honum útburði. Vergara segir hins vegar að hann vilji vekja athygli á slæmum aðbúnaði flækingshunda og nauðsyn þess að koma upp skýli fyrir þá. - þj

Kaupverðið 5,1 milljarður:

Geta keypt að nýju eftir tíu ár

VIÐSKIPTI Fjármögnun kaupa á höfuðstöðvum Orkuveitu Reykjavíkur er nú lokið, en fjármögnunin var í umsjá Straums fjárfestingabanka. Söluverð er 5,1 milljarður króna og er kaupandinn óstofnað félag, en kauptilboðið var gert með fyrirvara um áreiðanleikakönnun og endanlega fjármögnun. Með sölunni eru allir þættir fjárhagsáætlunar OR og eigenda hennar á áætlun.

OR mun leigja húseignirnar í tuttugu ár en hafa möguleika á að kaupa þær eftir tíu ár eða að leigutímanum loknum. - skó

Sérstakur saksóknari:

Fækkað um hátt í 30 manns

LÖGGÆSLA Fjórum starfsmönnum var sagt upp hjá Sérstökum saksóknara í gær og þar að auki voru nokkrir lögreglumenn færðir til í starfi og sex tímabundnir samningar verða ekki endurnýjaðir. Einum starfsmanni var tilkynnt að hann gæti vænst uppsagnar síðar á árinu. Alls mun starfsmönnum embættisins fækka um átján eftir aðgerðir dagsins og á árinu hefur fækkað um hátt í þrjátíu starfsmenn. Draga mun úr starfsemi Sérstaks saksóknara sem svarar þessum fækkunum stöðugilda. - skó

Voru ekki fullgildir eigendur í fjögur ár

Hjón komust að því að fasteignasali hafði aldrei þinglýst afsali á fasteign þeirra. Þau þurftu að biðja fyrri eiganda að skrifa undir skuldbreytingu á húsnæðisláni.

FÓLK „Við vorum að skuldbreyta hjá okkur og þegar ég fór með samninginn frá bankanum í þinglýsingu kom í ljós að afsalinu á húsinu okkar hafði aldrei verið þinglýst því fasteignasalinn sendi það aldrei til sýslumanns,“ segir Þórunn Sigurðardóttir læknaritari, sem var búin að búa í fjögur ár í fasteign sinni þegar það kom í ljós að í raun voru hún og maður hennar ekki fullgildir eigendur eignarinnar.

GRÉTAR JÓNASSON

Hjónin hafa þó greitt fasteignagjöld og fengið vaxtabætur allan tímann. Kaupsamningi var þinglýst og þau höfðu skrifað undir afsal á eigninni en fasteignasalinn gleymdi að fara með afsalið í þinglýsingu.

„Þegar við komumst að þessu fórum við til fasteignasalans til að fá afsalið og láta þinglýsa því en þá fann hann engin gögn. Við vorum í tímaþröng með skuldbreytinguna og til að fá hana í gegn hjá bankanum þurftum við að fara til fyrri eiganda hússins okkar og biðja hann um að skrifa undir lánsumsóknina. Það var ömurlegt að þurfa að blanda honum í okkar fjármál og í raun hefði hann vel getað neitað,“ segir Þórunn og bendir á að hefði hún ekki farið í breytingu á íbúðarláninu viti hún ekki hvenær hún hefði komist að því að hún og hjónin væru ekki með þinglýsta eignarheimild á fasteigninni.

Hjónin borguðu á annað hundrað þúsund til fasteignasölunnar í svokallað umsýslugjald. Í gjaldinu felst að fasteignasalinn ber til að mynda ábyrgð á að þinglýsa samningum og ganga frá sölunni.

Til að fasteignasalar geti rækt lagalega skyldu sína samkvæmt lögum nr. 99/2004 um sölu fasteigna, fyrirtækja og skipa er nauðsynlegt að fasteignasali sjái sjálfur um að koma skjölum til þinglýsingar enda getur það varðað hann skaðabótaskyldu ef kaupandi eða seljandi hyggjast ganga frá þeim málum og gögnin skila sér ekki.

Grétar Jónasson, framkvæmdastjóri Félags fasteignasala, segir takmarkanir vera á eignarrétti þegar afsali hefur ekki verið þinglýst. „Aðalmálið er að kaupandi hefur ekki fullan yfirráðarétt, getur ekki fengið veð eða selt eignina. En það er ekki skaðabótaskylda á fasteignasalann þar sem fólk verður ekki fyrir tjóni en vissulega verður það fyrir óþægindum og leiðindum,“ segir Grétar. erlabjorg@frettabladid.is

ÞÓRUNN SIGURÐARDÓTTIR OG ÞORSTEINN ÓLAFSSON Keyptu hús í Vogum á Vatnsleysuströnd. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Það var ömurlegt að þurfa að blanda honum í okkar fjármál og í raun hefði hann vel getað neitað.**
>
> *Þórunn Sigurðardóttir, læknaritari*

HAFÐU BÍLINN KLÁRAN FYRIR VETURINN!

SJÖ VERSLANIR MEÐ MIKIÐ VÖRUÚRVAL

EXPO · www.expo.is

REYKJAVÍK, Bíldshöfða 9, Funahöfða 13
KÓPAVOGUR, Smiðjuvegi 4a, græn gata
HAFNARFJÖRÐUR, Dalshrauni 17
REYKJANESBÆR, Krossmóa 4, SELFOSS, Hrísmýri 7
AKUREYRI, Furuvöllum 15, EGILSSTAÐIR, Lyngási 13
www.bilanaust.is

Bílanaust
Gæði, reynsla og gott verð!

Prófmáli vegna verðtryggðra fasteignalána vísað til EFTA-dómstólsins:

Deilt um lögmæti verðtrygginga

DÓMSMÁL Hæstiréttur Íslands kvað í fyrradag upp þann dóm að prófmáli vegna verðtryggingar yrði vísað til EFTA-dómstólsins.

Prófmálið varðar deilu einstaklings og Íslandsbanka um verðtryggð lán sem tekin voru vegna fasteignakaupa á árunum 2005 og 2007. Ágreiningurinn snýst um það hvort löglega sé staðið að verðtryggingu slíkra lána.

EINAR PÁLL TAMIMI

Einar Páll Tamimi lögmaður rekur prófmálið gegn Íslandsbanka og hann segir það ekki snúast um hvort almenn vísitölutenging lána sé ólögleg heldur hvort lántakendum sé ljóst við töku verðtryggðra lána í hverju verðtryggingin felst.

„Það er einungis vísað í vísitöluna. Það er ekki tilgreint með neinum hætti hvernig sú vísitala er samansett, hvernig hún geti þróast og breyst, og að samsetningu undirliggjandi þátta í vísitölunni sé breytt með reglulegu millibili. Flestum atriðum sem máli skipta varðandi þessa vísitölu er einfaldlega sleppt í samningunum. Það er einungis vísað til vísitölunnar með nafni,“ segir Einar.

Hann segir að vegna þessa séu allar forsendubreytingar lántakandanum huldar og því geti hann ekki gert sér grein fyrir því hvernig skuldbindingar hans geti aukist á lánstímanum. - hmp, hg

UMDEILD VERÐTRYGGING Hæstiréttur vísaði prófmálinu til EFTA-dómstólsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

www.bauhaus.is

BAUHAUS®

Allt fyrir hús, heimili og garða

TILBOÐ

Byggingar krossviður
12x1200x2440mm

~~Áður~~ 5.995-
Nú 3.595

Gifsplötur
3x1200x3000mm

~~Áður~~ 2.310-
Nú 1.695-

VERSLUN OPINN
MÁNUDAGA-FÖSTUDAGA KL. 8 - 19
LAUGARDAGA KL. 10 - 18
SUNNUDAGA KL. 10 - 18

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavik - www.bauhaus.is

SVONA ERUM VIÐ

96,7% Íslendinga notuðu tölvu einu sinni eða oftar á þriggja mánaða tímabili árið 2012.

Nær allir, alls 96,2 prósent landsmanna, tengdust netinu.

Hlutfallið hefur hækkað frá 2007 þegar 91 prósent notaði tölvu og 90 prósent netið. *Heimild: Hagstofa Íslands*

Innherjasvikaákæra gegn Erlendi Magnússyni dregin til baka eftir að Ríkissaksóknari féll á tíma:

„Hefnd er ekki ofarlega í mínum huga“

DÓMSMÁL Sérstakur saksóknari dró á mánudag til baka ákæru á hendur Erlendi Magnússyni, fyrrverandi framkvæmdastjóra hjá Glitni, fyrir tíu milljóna króna innherjasvik þegar hann seldi bréf í bankanum í febrúar og mars 2008.

„Maður getur núna farið að einbeita sér að einhverju uppbyggilegra og skemmtilegra,“ segir Erlendur, sem kveðst feginn yfir málalyktunum.

Fjármálaeftirlitið kærði málið til sérstaks saksóknara í vor, sem skoðaði málið og felldi það í kjölfarið niður. Fjármálaeftirlitið var ósátt við það og kærði niðurfellinguna til Ríkissaksóknara, sem gerði Sérstökum saksóknara að gefa út ákæru í málinu.

„Þetta snerist um það á endanum að ákvörðun Ríkissaksóknara um að höfða málið að nýju var tekin of seint,“ segir Björn Þorvaldsson hjá Sérstökum saksóknara.

Erlendur segist alltaf hafa verið sannfærður um sakleysi sitt og segir málið hafa haft mikil áhrif á sig. „Ég hef þurft að draga mig út úr verkefnum og minnka mína hlutdeild í ýmsu.“ Sem betur fer hafi hann ekki sætt ákæru lengi. „En það verður samt eitthvert tjón sem maður verður að sætta sig við.“

Og hann segist líklega ekki ætla að leita réttar síns, enda telji hann að það mundi ekki skila miklu. „Hefnd er ekki ofarlega í mínum huga. Ég ákvað þegar ég lenti í þessari stöðu að láta ekki þær slæmu kenndir reiði og hefnd ná tökum á mér.“ **- sh**

ÓSÁTTUR Erlendur er ósáttur við aðkomu Fjármálaeftirlitsins að því að málið gegn honum fór aftur af stað í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ósáttir við fjárlagafrumvarp

Skorið niður til sjúkraþjálfunar

HEILBRIGÐISMÁL Stjórn og kjaranefnd Félags sjúkraþjálfara mótmæla þeirri fyrirætlun ríkisstjórnarinnar sem kemur fram í fjárlagafrumvarpinu að draga enn frekar úr útgjöldum sjúkratrygginga til sjúkraþjálfunar. „Á síðustu fimm árum hefur kostnaðarhlutdeild skjólstæðinga sjúkraþjálfunar aukist að meðaltali um 33 prósent en á meðan hefur verðskrá sjúkraþjálfara ekkert hækkað,“ segir Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara.

„Að auki fær fólk í dag að hámarki tuttugu tíma niðurgreidda hjá sjúkraþjálfara, eftir það þarf það að borga allt gjaldið sjálft,“ segir Unnur. **- ebg**

30 manns höfðu samband:

Bauhaus ber ábyrgðina

LAUNAMÁL Formaður VR segir ábyrgð vegna ofgreiddra launa liggja hjá Bauhaus, þar sem það hafi ekki verið leiðrétt strax. Að ekki gangi að krefja starfsfólk um ofgreidd laun ári síðar.

Bauhaus hefur sent mörgum núverandi og fyrrverandi starfsmönnum kröfu um endurgreiðslu á launum frá því í apríl til júlí 2012. VR óskaði eftir lista yfir starfsmenn fyrirtækisins en því var hafnað og í gær höfðu þrjátíu manns leitað til VR vegna málsins. **- jjk, skó**

LEIÐRÉTTING

Í fyrirsögn aðsendrar greinar Ögmundar Jónassonar í Fréttablaðinu í gær hafði orðið arkitektar verið ritað í stað orðsins verktakar. Rétt er fyrirsögnin svona: „Skattheimta og skipulagsvald til verktaka“. Beðist er velvirðingar á þessum mistökum.

Flögg og eyjur hverfa af Hofsvallagötunni

Samþykkt var í umhverfis- og skipulagsráði að fjarlægja flögg og eyjur sem eru á Hofsvallagötu. Borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks segir að viðurkenna hefði átt mistök. Ósáttur íbúi segir að ganga hefði átt lengra og tvöfalda akreinar nærri ljósum.

SKIPULAGSMÁL „Mín skoðun er sú að það hefði verið best að viðurkenna mistök og engin skömm að því,“ segir Júlíus Vífill Ingvarsson, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins. Umhverfis- og skipulagsráð samþykkti í gær breytingar á Hofsvallagötu. Sjálfstæðismenn sátu hjá.

Umdeild flögg og eyjur verða fjarlægð verði málið samþykkt í borgarstjórn en hart hefur verið tekist á um götuna eftir umdeildar breytingar.

JÚLÍUS VÍFILL INGVARSSON

Fundur var haldinn með óánægðum íbúum í hverfinu í lok ágúst. Þar kom fram hörð gagnrýni á hendur borgarfulltrúum vegna samráðsleysis.

Júlíus Vífill segir að með samþykktinni í ráðinu í gær felist viðurkenning á því að ekki hafi verið staðið rétt að málum. Hann gagnrýnir hins vegar að þetta sé í fyrsta skiptið sem málið rati fyrir umhverfis- og skipulagsráð.

„Það er einfaldlega bara mjög furðulegt að ekki hafi verið kallað fyrr til fundar um málið,“ segir Júlíus Vífill.

Spurður hvort hann sé sáttur við breytingarnar segir Júlíus Vífill að hann hefði viljað ganga lengra.

Þrátt fyrir að flöggin og eyjurnar verði fjarlægð verða áfram hjólastígar báðum megin á götunni auk þess sem enn verður aðeins ein akrein. Júlíus Vífill gagnrýnir að ekki skuli vera tvær akreinar við gatnamót Hringbrautar.

„Og ég hefði viljað fá útskot fyrir strætó, þannig hann stoppi ekki alla umferð þegar farþegum er hleypt út. Það skapar oft óþarfa hættu,“ segir Júlíus Vífill.

Kristinn Fannar Pálsson, verkfræðingur og íbúi í hverfinu, er einn þeirra sem mættu á íbúafundinn og gagnrýndu framkvæmdirnar harðlega; meðal annars í viðtali á visir.is.

„Við erum mjög ósátt við hjólastígana nærri ljósunum,“ segir Kristinn Fannar og útskýrir að það hafi verið vilji íbúa að hjólastígurinn færðist upp á stétt nærri ljósunum og þannig það væri hægt að nýta tvær akreinar, við gatnamót Hringbrautar.

Að öðru leyti kveðst Kristinn sáttur við breytingarnar.

„Við erum að sjálfsögðu ánægð með að það sé hlustað á okkur,“ segir Kristinn sem vonast til þess að nú verði lagst í að laga götuna „almennilega“ og í sátt og samlyndi við íbúa hverfisins.

valur@frettabladid.is

HOFSVALLAGATA Starfsmenn borgarinnar athafna sig á Hofsvallagötunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Breytingarnar kostuðu 18 milljónir

Framkvæmdir við Hofsvallagötu hafa kostað Reykjavíkurborg tæpar 18 milljónir króna. Það sem fellur undir þennan kostnað er meðal annars kostnaður vegna hönnunarinnar sem var 680 þúsund krónur, kostnaður vegna flagga og fuglahúsa var rúmar þrjár milljónir króna en samkvæmt upplýsingum frá borginni fellur kostnaður vegna allra staura sem settir voru upp við götuna undir þann kostnaðarlið.

Kostnaður borgarinnar við sérfræðivinnu verktaka var 200 þúsund og bekkirnir kostuðu 180 þúsund krónur. Gróðurkassarnir kostuðu rúmar tvær milljónir króna.

Líklegri til að lenda í slysum:

Ungt íslenskt fólk vinnusamt

UNGMENNI Á Íslandi vinna 52 prósent fólks á aldrinum 15-19 ára og er það mest meðal Norðurlandanna. Í Danmörku vinna 44 prósent ungmenna, í Noregi 35 prósent, í Finnlandi 24% en einungis sextán prósent vinna í Svíþjóð.

Meðal þess sem kemur fram í skýrslu um vinnuaðstöðu ungs fólks er að ungmenni eru gjarnan í láglaunastörfum sem krefjast engrar kunnáttu eða þekkingar og vinnutíminn er oft óreglulegur. Einnig að ungt fólk sé líklegra til að lenda í vinnuslysum. **- skó**

TELJA GJÖLD PEGAR OF HÁ Kjaranefnd félags eldri borgara ályktar

Áskorun frá eldri borgurum:

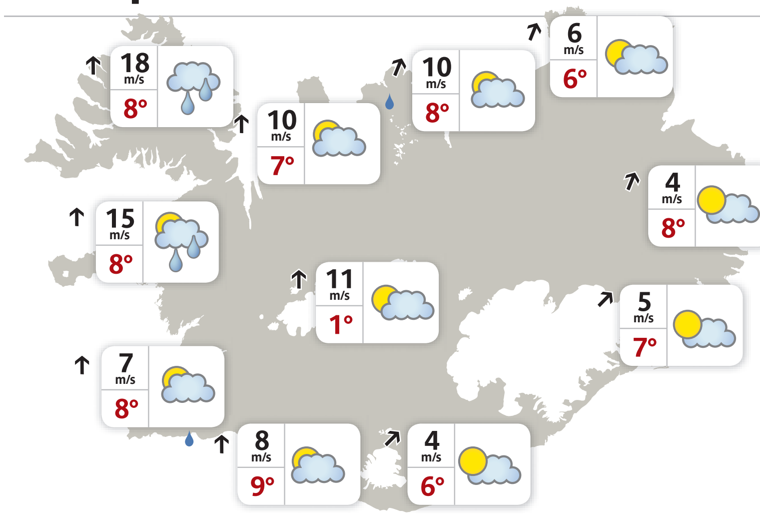
Fallið verði frá sjúklingagjaldi

STJÓRNMÁL Kjaranefnd Félags eldri borgara í Reykjavík mótmælir harðlega ætlun ríkisstjórnarinnar að leggja 1.200 króna gjald á þá sem leggjast inn á Landspítalann og aðrar sjúkrastofnanir. Telur nefndin gjaldið bitna á öldruðum og skorar á stjórnvöld að falla frá því. Þegar séu komugjöld og aðrir sjúklingaskattar of háir.

Jafnframt harmar nefndin að í fjármálafrumvarpinu sé ekki gert ráð fyrir leiðréttingu lífeyris aldraðra og öryrkja, sem orðið hafi fyrir kjaragliðnun á krepputímanum. Standa þurfi við gefin loforð og hækka þurfi lífeyri um tuttugu prósent til leiðréttingar. **- skó**

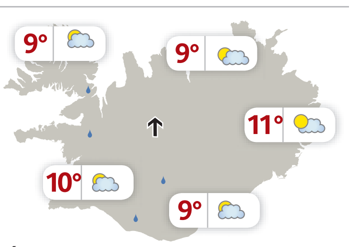
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

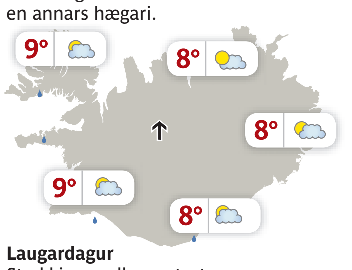


MILDIR DAGAR eru fram undan en nokkuð vindasamir vestanlands. Dálítil úrkoma verður sunnan og vestan til en bjart með köflum norðan- og austanlands. Á sunnudaginn lítur út fyrir hægviðri og nokkuð bjart veður um allt land.

Alicante	26°	Berlín	13°	Friedrichshafen	10°	Las Palmas	26°	New York	17°	París	13°
Aþena	26°	Billund	12°	Gautaborg	12°	London	12°	Orlando	29°	San Francisco	18°
Basel	17°	Frankfurt	13°	Kaupmannahöfn	12°	Mallorca	26°	Ósló	10°	Stokkhólmur	13°



Á morgun
Strekkingur eða allhvasst allra vestast en annars hægari.



Laugardagur
Strekkingur allra vestast en annars hægari.

Ingibjörg Karlsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson gudmundurs@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@365.is, Sigurður Helgi Grímsson sigurdurhg@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@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

Láttu hjartað ráða
340g
GRÓFT
Hnetusmjör
HIMNESKT
10 KRÓNUR
AF HVERRI SELDRI HIMNESKT VÖRU Í OKTÓBER RENNA TIL LJÓSSINS
LJÓSIÐ
„Hnetusmjörið mitt inniheldur 99,5% hnetur og aðeins 0,5% salt og er því í miklu uppáhaldi hjá mér.“
Solla
BÓNUS
HAGKAUP
HIMNESKT

VEISTU SVARIÐ?

1. Hve mikið þarf Valitor að greiða í sekt vegna samkeppnislagabrota?
2. Hversu mörg fyrirtæki tilheyra Íslenska sjávarklasanum?
3. Hver verður að öllum líkindum næsti landsliðsþjálfari Dana í handbolta?

SVÖR:
1. 500 milljónir króna.
2. 56 fyrirtæki.
3. Guðmundur Þ. Guðmundsson.

Ekkert dæmi fannst um salmonellu eða kamfýlóbakter í ferskum kjúklingi í neytendaumbúðum:

Kjúklingur á markaði mjög örugg vara

NEYTENDUR Ferskur kjúklingur á neytendamarkaði kom afar vel út í rannsókn á salmonellu- og kamfýlóbaktermengun. Öll sýnin, 537 að tölu, reyndust neikvæð.

Þetta er niðurstaða umfangsmikillar rannsóknar á tíðni örverumengunar í kjúklingakjöti á vegum Matís.

Forsendur rannsóknarinnar voru að Ísland hefur tekið upp meginhluta af matvælareglum og matvælalöggjöf ESB. Því er ljóst að innflutningur á ferskum kjötafurðum til Íslands gæti orðið að veruleika. Hingað til hafa stjórnvöld lagt algert bann við slíkum innflutningi. Því var talin þörf á öflun gagna til að meta stöðuna á öryggi íslenskra ferskafurða á markaði með tilliti til örverumengunar. Í heildina voru 537 sýni tekin yfir 12 mánaða tímabil frá maí 2012 til apríl 2013 frá þremur stærstu framleiðendum landsins. Öll sýnin í rannsókninni reyndust neikvæð bæði fyrir salmonellu og kamfýlóbakter.

„Því er ljóst að staða þessara mála er mjög góð hér á landi og jafngóð eða betri en gengur og gerist í öðrum ríkjum,“ segir í niðurstöðum rannsóknarinnar.

Gögn Matvælastofnunar sýna að tíðni salmonellu er samt yfir einu prósenti hér á landi þegar öll stig framleiðslunnar eru skoðuð, það er einnig eldi og slátrun. - shá

KVÖLDMATURINN Eftir að yfirvöld og framleiðendur breyttu vinnulagi nær smitað kjöt ekki til neytandans. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Áskorun á Íbúðalánasjóð:

Leigi íbúðir út sem allra fyrst

SVEITARSTJÓRNIR Bæjarráð Árborgar skorar á Íbúðalánasjóð að koma húsnæði, sem er í eigu sjóðsins og stendur autt, tafarlaust í íbúðarhæft ástand og í útleigu. Vaxandi eftirspurn sé eftir húsnæði í Árborg og stefni í óefni hjá fjölda fólks.

„Færa má rök fyrir því að á annað hundrað fjölskyldur og einstaklingar séu nú í þörf fyrir leiguhúsnæði,“ segir bæjarráðið sem kveður þverpólitískan vilja hjá þingmönnum Suðurkjördæmis til þess að koma húsnæði Íbúðalánasjóðs í útleigu. - gar

Uppsögn á rekstri í Stafdal:

Starfi saman á skíðasvæðinu

SVEITARSTJÓRNARMÁL Skíðafélagið í Stafdal hefur sent Fljótsdalshéraði uppsögn á samningi um rekstur skíðasvæðisins í Stafdal.

Bæjarráð Fljótsdalshéraðs hefur sagt að í uppsagnarbréfinu komi fram allmargar rangfærslur um fyrri samskipti aðila og ákvæði gildandi samnings.

Samningurinn hafi verið efndur að fullu af hálfu Fljótsdalshéraðs. Sagðist bæjarráðið vilja gera nýjan samning um rekstur skíðasvæðisins og nú hefur menningar- og íþróttanefnd falið formanni sínum að vinna að málinu með fulltrúum Seyðisfjarðarkaupstaðar og SKÍS. - gar

HAFNARFJÖRÐUR

Snjóbrettamót í miðbæ

Bæjaryfirvöld í Hafnarfirði velta nú fyrir sér umsókn Aðalsteins Valdimarssonar sem vill fá að halda snjóbrettamót í miðbæ Hafnarfjarðar.

Rannsakandi fékk greitt frá félagi sem hann rannsakaði

Rannsakandi Fjármálaeftirlitsins fékk greitt fyrir að afla viðskipta fyrir Aserta. Forstöðumaður gjaldeyriseftirlits Seðlabanka Íslands fær ekki að bera vitni þar sem hann veitti sakborningum ráðgjöf um gjaldeyrisviðskipti.

DÓMSMÁL Rannsakandi hjá Fjármálaeftirlitinu fékk greiðslu frá eignarhaldsfélaginu Aserta árið 2009, á sama tíma og forsvarsmenn þess eru ákærðir fyrir að hafa nýtt félagið í meiriháttar brot á lögum um gjaldeyrisviðskipti.

Þá hefur forstöðumanni gjaldeyriseftirlits Seðlabanka Íslands, Ingibjörgu Guðbjartsdóttur, verið meinað að bera vitni í málinu.

Það eru þeir Gísli Reynisson, Karl Löve Jóhannsson, Markús Máni Michaelsson og Ólafur Sigmundsson sem eru ákærðir í málinu, sem var þingfest í Héraðsdómi Reykjaness síðasta vor. Þeim er gefið að sök að hafa í gegnum félagið Aserta stundað viðskipti með gjaldeyri fyrir 14,3 milljarða íslenskra króna árið 2009. Sjálfir eiga þeir að hafa hagnast um hundruð milljóna króna samanlagt á viðskiptunum.

Með broti sínu eiga þeir að hafa haft alvarleg áhrif á gengi íslensku krónunnar og tafið stýrivaxtalækkunarferli Seðlabanka Íslands.

Í úrskurði Hæstaréttar Íslands, sem birtist á þriðjudaginn, kom fram að núverandi forstöðumanni gjaldeyriseftirlits Seðlabanka Íslands, Ingibjörgu Guðbjartsdóttur, væri ekki heimilt að bera vitni í málinu. Það var hún sem tilkynnti um meint brot til Fjármálaeftirlitsins eftir að hún hóf störf hjá Seðlabankanum. Ástæðan fyrir því að hún má ekki bera vitni er fyrst og fremst vegna þess að hún veitti fjórmenningunum ráðgjöf um gjaldeyrisviðskipti í tengslum við Aserta þegar hún starfaði fyrir Straum-Burðarás.

Í dómi Hæstaréttar segir að trúnaðarskylda hafi hvílt á Ingibjörgu þegar hún veitti ráðgjöfina. Sjálf taldi hún að ráðgjöfin væri ekki hluti af störfum hennar fyrir þá félaga, heldur væri aðeins um vinargreiða að ræða.

Afleiðingar þessa eru meðal annars þær að ákæruvaldinu er ekki heimilt að leggja fram 60 blaðsíður af gögnum í dómsmálinu.

Búist er við að fyrirtaka í málinu fari fram innan skamms en þá munu lögfræðingar fjórmenninganna leggja fram greinargerðir.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins verður kannað hvort rannsakandi Fjármálaeftirlitsins hafi brotið gróflega gegn hlutlægnisskyldu rannsakenda með því að rannsaka málið þrátt fyrir að hafa tekið við greiðslum frá félaginu á sama tíma og meint lögbrot áttu sér stað. Í dómi segir að hann hafi fengið greitt fyrir að afla viðskipta fyrir félagið.

Í svari Fjármálaeftirlitsins vegna málsins segir meðal annars: „Fjármálaeftirlitið getur ekki tjáð sig um einstök mál. Almennt má þó segja að þess er gætt að aðilar sem rannsaka mál tengist þeim ekki og eru þeir spurðir út í slíkar tengingar þegar þeir hefja störf hjá stofnuninni og gert ráð fyrir að þeir upplýsi um tengingar við einstök mál sem eru til meðferðar.“

Varðandi fyrirspurn Fréttablaðsins um það hvort Fjármálaeftirlitið telji rannsakandann vanhæfan, segir í svarinu: „[…] ekki [er] um að ræða aðila sem á hluti í, er fyrirsvarsmaður fyrir eða á að öðru leyti verulegra hagsmuna að gæta er snerta aðilann.“ valur@frettabladid.is

ÞINGFESTING Frá þingfestingu í Héraðsdómi Reykjaness fyrir nokkrum mánuðum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Á ekki verulegra hagsmuna að gæta

Í svari Fjármálaeftirlitsins vegna málsins segir meðal annars: „Fjármálaeftirlitið getur ekki tjáð sig um einstök mál. Almennt má þó segja að þess er gætt að aðilar sem rannsaka mál tengist þeim ekki og eru þeir spurðir út í slíkar tengingar þegar þeir hefja störf hjá stofnuninni og gert ráð fyrir að þeir upplýsi um tengingar við einstök mál sem eru til meðferðar.

Fjármálaeftirlitið bendir enn fremur á að eins og málavöxtum er lýst í dóminum sem þú vísar til er ekki um að ræða aðila sem á hluti í, er fyrirsvarsmaður fyrir eða á að öðru leyti verulegra hagsmuna að gæta er snerta aðilann.“

Bosch-dagar
Þýsk gæða-heimilistæki frá Bosch nú á frábæru tilboðsverði.
Skoðaðu tilboðin á heimasíðu okkar, www.bosch.is
Made by Germans
Öll tilboð gilda til og með 12. október eða á meðan birgðir endast.
Opið virka daga frá kl. 11 - 18 og á laugardögum frá kl. 11 - 16.
Bakstursofn
HBA 23B151
XXL ofnrými: 67 lítra.
Orkuflokkur A. Fimm hitunaraðgerðir.
Tilboð: 99.900 kr.
Fullt verð: 144.900 kr.
Þú sparar 45.000 kr.

Kæliskápur, úr stáli (kámfrír)
KGN 36NL20
Orkuflokkur A+. NoFrost: Affrysting óþörf.
Tvö kælikerfi. Kælir: 221 lítra.
Frystir: 86 lítra. H x b x d: 186 x 60 x 60 sm.
Tilboð: 149.900 kr.
Fullt verð: 199.900 kr.
Þú sparar 50.000 kr.

BOSCH BÚÐIN
Hlíðasmára 3 · www.bosch.is · Sími 520 3090

20% AFSLÁTTUR BLEIKIR DAGAR

10.–13. október

20%
afsláttur af
öllum dömufatnaði
og dömuskóm

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Efnafræðingar heiðraðir:

Fá Nóbelinn fyrir tölvulíkön

SVÍPJÓÐ, AP Þeir Martin Karplus, Michael Levitt og Arieh Warshel hljóta Nóbelsverðlaunin í efnafræði í ár. Sænska vísindaakademían tilkynnti um valið í gær.

Í greinargerð Nóbelnefndarinnar segir að þremenningarnir hljóti verðlaunin fyrir frumkvöðlastarf sitt í að hanna tölvulíkön til að auka skilning á efnaferlum og með því hafi þeir meðal annars lagt grunninn að nýjum tegundum lyfja.

„Í dag er tölvan jafn mikilvægt tæki fyrir efnafræðinga og tilraunaglasið,“ segir þar. **- þj**

Skilyrði fyrir embætti:

Prestar verða að trúa á guð

DANMÖRK Safnaðarráð í Danmörku hafa að minnsta kosti þrisvar á þessu ári gert trú að skilyrði við ráðningu presta. Það hefur ekki bara verið auglýst eftir presti sem trúir á guð til starfa í kirkjunum heldur einnig eftir presti með djúpstæð og lifandi tengsl við herra kirkjunnar, að því er segir í frétt Kristilega Dagblaðsins.

Haft er eftir sérfræðingi að þar sem þjóðkirkjan verði æ veraldlegri sé ekki lengur hægt að reikna með því að allir prestar trúi á það sem þeir predika. **- ibs**

Skilti sýni ráðlegan hraða til að forða frá rauðum ljósum

Fækka mætti umferðarslysum, draga úr mengun og sliti á götum með því að bæta stýringu umferðarljósa, segir borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks. Tölvukerfið sem stýrir umferðarljósum tekur ekki mið af ytri aðstæðum.

SAMGÖNGUR Umferðarstýring á stofnbrautum borgarinnar tekur hvorki tillit til veðuraðstæðna né aukins álags af öðrum ástæðum. Með því að bæta tækjabúnað og eftirlit mætti fækka umferðarslysum, draga úr mengun og sliti á götum, segir Júlíus Vífill Ingvarsson, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

„Það er öruggt mál að það má gera betur,“ segir Júlíus Vífill. Hann vill að sett verði upp upplýsingaskilti fyrir ökumenn þar sem meðal annars komi fram ráðlegur hraði til að ekki þurfi að stoppa á rauðu ljósi.

Alls eru 114 ljósastýrð gatnamót í Reykjavík. Af þeim eru um fimmtíu tengd tölvukerfi sem samhæfir ljósin og breytir lengd þeirra eftir umferðarþunga. Kerfið skiptir á milli fjögurra fyrirfram forritaðra stillinga sem hugsaðar eru fyrir mismunandi tíma sólarhringsins.

„Það er óeðlilegt að tölvan sem stýrir umferðarljósunum taki ekki mið af aðstæðum,“ segir Júlíus Vífill. Hann nefnir að utanaðkomandi aðstæður eins og snjór og hálka, eða fjölsóttur viðburður, geti sett samstillingu ljósanna í uppnám.

„Það ætti að setja upp upplýsingaskilti þar sem bílstjórar geta séð á hvaða hraða væri heppilegt að aka til að þurfa ekki að stoppa á rauðu ljósi,“ segir Júlíus Vífill. Með því megi draga úr hraðakstri, enda freistist ökumenn gjarnan til að auka hraðann til að ná grænu ljósi fram undan, með tilheyrandi slysahættu.

Júlíus segir einnig hægt að hugsa sér að mannsaugað komi meira að umferðarstýringu. Með myndavélum á gatnamótum gæti einn maður fylgst með umferðinni og gert breytingar á ljósunum ef þurfa þykir.

„Það er margt í boði þegar kemur að umferðarstýringu og því þarf ekki að fylgja mikill kostnaður,“ segir Júlíus Vífill. Hann bendir á að umferðarslys kosti þjóðarbúið 25 til 30 milljarða króna á ári, og fé sem varið er til að draga úr þeim kostnaði sé vel varið.

Stefán Agnar Finnsson, yfirverkfræðingur á umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar, segir ekki einfalt mál að stilla ljós þannig að ökumenn geti haldið jöfnum hraða og ekki þurft að stoppa á rauðu ljósi. Það sé auðveldast þegar jafnt bil sé á milli ljósa, en því sé ekki að heilsa í Reykjavík. Þess vegna verði alltaf einhver truflun, sérstaklega á álagstímum, óháð því hvernig ljósin séu stillt og hversu góð samhæfingin sé. **brjann@frettabladid.is**

Á RAUÐU LJÓSI Upplýsingaskilti þar sem ökumenn fá ráðleggingar um hraða gætu dregið úr slysum, mengun og sliti á götum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Það er margt í boði þegar kemur að umferðarstýringu og því þarf ekki að fylgja mikill kostnaður.**
>
> *Júlíus Vífill Ingvarsson borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins*

Velkomin á Menningarhátíð Seltjarnarness

MENNINGARHÁTÍÐ SELTJARNARNESS 10.10.13 13.10.13

FIMMTUDAG 10.10.2013

KL. 17 – 19 BÓKASAFN SELTJARNARNESS - SETNING OG SÝNINGAOPNANIR
Sýningaropnun á verkum Valgarðs Gunnarssonar í Eiðisskeri. Milli bóka sýningaropnun. Sýningarstjóri Ásdís Kalman.

KL. 20 – 21 SAFNHÚS* VIÐ SAFNATRÖÐ - SIGTRYGGUR OG STJÖRNURNAR
Sigtryggur Baldursson og Stjörnuskoðunarfélag Seltjarnarness leiða saman hesta sína. Fram koma einnig Ari Bragi Kárason, Eyþór Gunnarsson og Guðmundur Vignir Karlsson.

KL. 20 – 22 BORHOLUHÚS VIÐ BYGGGARÐA - ÚTIBÍÓ
Vídeólistaverkið Ein hreyfing eftir Kristínu Gunnarsdóttur.

SUNDLAUGIN ALLA HÁTÍÐINA - HANNAÐ ÚT FYRIR RAMMANN
Sýning á verkum úr smiðju sem Sigga Heimis bæjarlistamaður Seltjarnarness vann með eldri borgurum og grunnskólanemendum.

*áður lækningaminjasafnið

FÖSTUDAG 11.10.2013

KL. 11 – 14 GRAFFAÐ Í UNDIRGÖNGUM
Myndlistarmennirnir Karlotta Blöndal og Hildigunnur Birgisdóttir vinna með eldri borgurum og grunnskólanemum að gerð graffitíverks í undirgöngunum við Björnsbakarí.

KL. 15:30 – 16:30 DJASS Í BOÐI ÍSLANDSBANKA
Ari Bragi Kárason og Eyþór Gunnarsson leika djass í boði Íslandsbanka. Kaffi og með því.

KL. 17:30 – 19 UNGMENNARÁÐ - SKELIN
Dagskrá í tilefni af formlegri opnun á Skelinni, nýju ungmennahúsi á Seltjarnarnesi, staðsettu við Selið.

LAUGARDAG 12.10.2013

KL. 9:30 – 11:30 EIÐISTORG - MORGUNVERÐARBOÐ BJÖRNSBAKARÍS
Björnsbakarí býður öllum bæjarbúum í veglegt morgunverðarhlaðborð. Óvæntar uppákomur. Hamingjugjörningur um kl. 11.

KL.10 – 16 BÓKASAFN SELTJARNARNESS - MILLI BÓKA
Sýnendur bjóða upp á leiðsögn.

KL. 11 – 13 BÓKASAFN SELTJARNARNESS - BÚUM TIL BÆKUR
Bókasmiðja fyrir 6-11 ára börn undir stjórn Ásdísar Kalmans þar sem þrívíð bókverk verða gerð út frá bókum Guðrúnar Helgadóttur. Sýning tengd Guðrúnu verður opin og getraun á vegum Forlagsins í gangi.

KL. 13 – 16 OPNAR VINNUSTOFUR
Sjá nánar á seltjarnarnes.is

KL. 14 – 16 FÉLAGSHEIMILI SELTJARNARNESS - ÓVITAR OG ANNAÐ FÓLK
Hátíðardagskrá í samstarfi við Þjóðleikhúsið fyrir börn og fullorðna í tilefni af 40 ára rithöfundarafmæli hins ástsæla barnabókahöfundar Guðrúnar Helgadóttur. Fram koma leikarar úr Óvitunum, Vigdís Finnbogadóttir, Gunnar Helgason, Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, Helga Sverrisdóttir, Hildur Knútsdóttir og Ármann Jakobsson. Dagskrárstjóri er Þórdís Gísladóttir. Börn sem koma í gamalmannagervi fá fría rjómatertu. Veitingasala.

SUNNUDAG 13.10.2013

KL. 10 – 11 SUNDLAUG - SUNDLAUGAFLOT MEÐ SÍGILDRI TÓNLIST
Klassísk tónlist er flutt neðanvatns. Flothettur verða lánaðar á staðnum.

KL. 10 – 12 SELTJARNARNESKIRKJA
Kl.10 Fræðslumorgunn með Margréti Hrefnu Sæmundsdóttur. Helgar meyjar í íslenskri miðaldalist.
Kl. 11 Guðsþjónusta. Opnun sýninga Soffíu Sigurjónsdóttur & Maríu Bjarnadóttur og Ingibjargar Hjartardóttur. Kaffiveitingar.

KL. 13 – 15 BÓKASAFN SELTJARNARNESS
Valgarður Gunnarsson verður í Eiðisskeri með leiðsögn allan daginn ásamt sýnendum á sýningunni Milli bóka í Bókasafninu.

KL. 13 – 16 OPNAR VINNUSTOFUR
Sjá nánar á seltjarnarnes.is

KL. 13 – 16 BYGGINGARLISTARGÖNGUR
Safnhúsið (áður lækningaminjasafn), Lyfjafræðisafn og Seltjarnarneskirkja. Nánar á seltjarnarnes.is

KL. 16 – 17:30 FÉLAGSHEIMILI SELTJARNARNESS - FJÖLSKYLDUDAGSKRÁ OG HÁTÍÐARLOK
Fimm frá Nesi leika og syngja. Fjórir framúrskarandi fiðlusnillingar þær Stefanía Gunnarsdóttir, Júnía Lín Jónsdóttir, Alma Katrín Einarsdóttir og Herdís Mjöll Guðmundsdóttir. Ari Eldjárn grínisti setur Seltjarnarnes undir spéspegilinn. Grunnskólakórar Seltjarnarness, kór eldri borgara og Selkórinn syngja með Valdimar Guðmundssyni. Fram koma einnig hljómsveitin Útidúr, Friðrik Vignir Stefánsson organisti og Lárus Guðjónsson (Lalli töframaður). Stjórnandi er Inga Björg Stefánsdóttir.

KL. 18 SELTJARNARNESKIRKJA
Sinfóníuhljómsveit áhugamanna undir stjórn Oliver Kentish. Einleikari er Hákon Bjarnason píanóleikari. Miðaverð kr. 2.000 / 1.000.

Allir viðburðir eru ókeypis og sniðnir að öllum aldurshópum nema annað sé tekið fram.

Íslandsbanki · Björnsbakarí · Veislan · Forlagið

SELTJARNARNESBÆR
Menningarnefnd
www.seltjarnarnes.is

DEBENHAMS

HAUST ÚTSALAN HELDUR ÁFRAM

30-70% AFSLÁTTUR

50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM FRÁ ÞESSUM MERKJUM:

THE COLLECTION DEBENHAMS
redherring
JASPER CONRAN
STAR BY julienmacdonald
principles BY BEN de LISI
MAINE NEW ENGLAND
JEFF BANKS LONDON
Mantaray
ROCHA.JOHN ROCHA
bluezoo
BAKER BY TED BAKER

Gerðu lífið skemmtilegra

Opið í dag frá 11:00 - 21:00

DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Finndu okkur á facebook

OKTÓBERTILBOÐ

LÆKKAÐ VERÐ Á VÖLDUM BÍLUM

Loftkæling, CruiseControl, álfelgur

Opel Corsa Cosmo 1,4 bensín, sjálfskiptur — 100 hö.

Tilboð* 3.190.000 kr. Verð áður: 3.490.000 kr. — 5,1 l /100 km**

Opel Astra 1,4 Túrbó, bensín, sjálfskiptur — 140 hö.

Tilboð* 3.990.000 kr. Verð áður: 4.390.000 kr. — 6,6 l /100 km**

Opel Astra Wagon 1,7 dísil, beinskiptur — 130 hö.

Tilboð* 4.090.000 kr. Verð áður: 4.590.000 kr. — 4,0 l /100 km**

Komdu í heimsókn í sýningarsal okkar að Ármúla 17

Wir leben Autos.

Opel | Ármúli 17 | 108 Reykjavík | 525 8000 B|L

*Verðdæmi miðast við bíla sem til eru á lager. Aukabúnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn þeim sem eru á tilboði.
**Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri er samkvæmt stöðlum frá framleiðanda.

ENNEMM / SÍA / NM59394

Nýr sæstrengur til Eyja tekinn í gagnið

Iðnaðarráðherra segist í störfum sínum munu leggja höfuðáherslu á uppbyggingu raforkukerfisins. Leggja þarf streng til viðbótar til Vestmannaeyja innan áratugar.

IÐNAÐUR Líklegt er talið að met hafi verið slegið í lagningu rafmagnssæstrengs þegar á einu ári tókst að leggja nýjan streng til Vestmannaeyja. Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, hleypti spennu á strenginn í Eyjum í gær. Fram kom í máli Þórðar Guðmundssonar, forstjóra Landsnets, við þetta tilefni, að alla jafna tæki undirbúningur slíks verkefnis tvö til þrjú ár.

Nýi strengurinn leysir af hólmi Vestmannaeyjastreng 2 sem orðinn var illa farinn og ótraustur. Strengur 3 fylgir að mestu sömu leið og strengur 1. Hann er tæplega þrettán kílómetra langur og tengist spennivirkjum Landsnets á Landeyjasandi og í Eyjum með þriggja og hálfs og eins kílómetra jarðstrengjum.

Nýi strengurinn, sem kemur frá ABB í Svíþjóð, er sérstaklega styrktur til að forðast viðlíka slit og plagað hefur forvera hans. Við það eykst þyngd hans og umfang nokkuð. Einn metri af streng er um 41 kíló og má því gefa sér að strengurinn í sjó vegi yfir 500 tonn og tæp 700 tonn með strengjum í jörð.

Til að byrja með er Vestmannaeyjastrengur 3 rekinn á 33 kílóvolta spennu en hann er gerður fyrir allt að 66 kílóvolta spennu sem gefur möguleika á enn meiri raforkuflutningi í framtíðinni. Samkvæmt upplýsingum Landsnets hefur heildarkostnaður við verkefnið numið um 1,6 milljörðum króna.

Fram kom í máli forstjóra Landsnets við athöfnina í gær að þörf væri fyrir enn annan sæstreng til Eyja innan næsta áratugar og að undirbúningur þess verkefnis væri þegar hafinn. Með lagningu þessa strengs væri hins vegar búið að tryggja orkuöryggi Vestmannaeyja til næstu framtíðar.

„Strengurinn gerir sjávarútvegsfyrirtækjum hér í Eyjum mögulegt að leggja af olíunotkun sína sem nemur um sex til átta þúsund tonnum á ári,“ sagði Þórður. Sparnaður vegna minni olíuinnflutnings sagði hann að gæti numið um einum milljarði króna á ári.

„Enn fremur mun notkun raforku í stað olíu draga verulega úr losun gróðurhúsalofttegunda, svo hér er einnig tekið mikilvægt skref í umhverfismálum,“ bætti hann við.

olikr@frettabladid.is

SPENNA KOMIN Á Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, hleypti spennu á nýja sæstrenginn. Elliði Vigfússon, bæjarstjóri í Eyjum, Þórður Guðmundsson, forstjóri Landsnets, og aðrir gestir klappa að verki loknu. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Vill að flutningskerfi raforku verði eflt

„Afhendingaröryggi raforku er ein af undirstöðunum í orkumálum Íslands,“ sagði Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, eftir að hún hleypti spennu á nýjan sæstreng til Vestmannaeyja í gær. „Mun ég í vetur gera það að einu af mínum aðalmálum bæði í þinginu og í ráðuneytinu.“

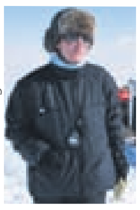
Ragnheiður Elín sagði vitað mál að flutningskerfi Landsnets færðist stöðugt nær mörkum þess sem það gæti með góðu móti annað. Ljóst væri að á allra næstu árum þyrfti að bæta kerfið til að leysa takmarkanir sem við væri að fást og til að anna áætluðum vexti í raforkunotkun. Í þessum efnum þyrfti að huga sérstaklega að jaðarsvæðum. „Að öðrum kosti er tómt mál að tala um átak í atvinnuuppbyggingu eða nýfjárfestingar á slíkum svæðum. Í augum uppi liggur að byggðamál og orkumál eru nátengd.“

Opinn fundur

Bráðnun jökla og hækkun sjávarborðs

Stjórnendur og íslenskir þátttakendur kynna niðurstöður Evrópuverkefnisins **ice2sea** og ræða um áhrif loftslags á jökla og hækkun sjávarborðs **í Hátíðasal Háskóla Íslands 11. október kl. 12–13.**

David Vaughan



Guðfinna Aðalgeirsdóttir

Helgi Björnsson

Dagskrá:

12.00 – **Ari Trausti Guðmundsson** setur fundinn.

12.05 – Stjórnandi ice2sea, **David Vaughan**, British Antarctic Survey, kynnir niðurstöður verkefnisins.

12.20 – **Guðfinna Aðalgeirsdóttir**, dósent í jöklafræði við Háskóla Íslands, flytur erindið „ice2sea og svæðisbundnar breytingar á sjávarborði“.

12.30 – **Helgi Björnsson**, vísindamaður emeritus við Jarðvísindastofnun Háskóla Íslands, flytur erindið „Jöklabreytingar á Íslandi frá lokum 19. aldar“.

12.40 – Pallborðsumræður undir stjórn **Ara Trausta Guðmundssonar**.

13.00 – Fundarlok.

British Antarctic Survey — ice2sea — HÁSKÓLI ÍSLANDS

PIPAR\TBWA • SÍA • 132833

Dómstóll í Egyptalandi ákvarðar næstu skref í máli fyrrverandi forseta:

Morsí verður leiddur fyrir rétt 4. nóvember

EGYPTALAND, AP Dómsmál gegn Múhameð Morsí, sem egypski herinn setti af forsetastóli í júlí, mun hefjast hinn 4. nóvember.

Morsí er gefið að sök að hafa hvatt til þess á meðan hann sat í embætti að andstæðingar hans yrðu myrtir.

Dómstóll í Egyptalandi úrskurðaði um dagsetningu í gær, en Morsí hefur setið í stofufangelsi frá því að herinn velti honum af stóli. Hann hefur ekki sést opinberlega síðan, en hefur tvisvar fengið að tala við fjölskyldu sína auk þess sem hann hefur hitt sendinefnd frá Afríkusambandinu og Catherine Ashton, utanríkismálastjóra ESB.

Fjórtán aðrir framámenn í Bræðralagi múslíma munu koma fyrir réttinn.

Ásakanirnar snúast um atburði sem áttu sér stað í desember þar sem um 100.000 andstæðingar Morsís höfðu komið sér fyrir utan við forsetahöllina til að mótmæla meintu ofríki hans. Meðal annars hafði Morsí gert ákvarðanir sínar óháðar dómstólum og samþykkt stjórnarskrá sem íslamistar á þingi höfðu sett saman í nokkrum flýti.

Stuðningsmenn forsetans lögðu þá til atlögu við mótmælendur með þeim afleiðingum að tíu manns hið minnsta lágu í valnum.

Mikil ólga hefur verið í Egyptalandi síðustu vikur. Um 2.000 félagar í Bræðralaginu sitja nú í haldi og vígamenn, meðal annars á vegum al-Kaída, hafa tekist á við herinn af hörku. - þj

LOGNIÐ FYRIR STORMINN Hér sjást þeir Morsí og Abdel-Fattah el-Sissi, varnarmálaráðerra og yfirmaður hersins, áður en öllu var hleypt í bál og brand. Sissi fór fyrir hernum þegar Morsí var settur af í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

SÖLUHÆSTUR Tesla S var söluhæsti rafbíllinn í Noregi í september.

Eigendur njóta fríðinda:

13 þúsund rafbílar í Noregi

NOREGUR Norðmenn eiga nú yfir 13 þúsund rafmagnsbíla. Söluhæsti rafmagnsbíllinn í september síðastliðnum var Tesla S en alls seldust þá um 800 slíkir bílar, samkvæmt frétt Jyllands-Posten frá alþjóðlegri ráðstefnu um rafbíla.

Gert er ráð fyrir að sala á rafbílum í Noregi nemi 6 prósentum af allri bílasölu en í september var hlutfall rafbíla 9 prósent.

Norsk stjórnvöld hafa gefið eftir ýmis gjöld á rafbíla auk þess sem eigendur þeirra njóta ýmissa fríðinda í umferðinni. -ibs

Kosningar í Danmörku:

Konur kjósa frekar karla

DANMÖRK Aðeins 28 prósent kvenna kusu konu í sveitarstjórnarkosningunum í Danmörku 2009. Hlutfall þeirra sem greiddu karli atkvæði sitt var 43 prósent. Afgangurinn kaus ekki persónu. 55 prósent karla kusu karl en 18 prósent konu. Þetta eru niðurstöður nýrrar rannsóknar sem danskir fjölmiðlar vitna í.

Tæplega þriðjungur fulltrúa í sveitarstjórnum er konur.

Stjórnmálafræðiprófessorinn Ulrik Kjær segir kjósendur hafa slakað á í jafnréttismálum auk þess sem margir velji frambjóðanda úr eigin kjördæmi. - ibs

Kosið í Aserbaídsjan:

Alíjev endurkjörinn forseti

ASERBAÍDSJAN, AP Ilham Alíjev, forseti Aserbaídsjan, var endurkjörinn með miklum yfirburðum í kosningum sem fóru fram í gær, samkvæmt útgönguspám. Hann er talinn hafa hlotið um 84 prósent atkvæða. Hann hefur sætt gagnrýni fyrir stjórnarhætti og meint kosningasvindl.

Alíjev hefur verið forseti frá árinu 2003. Hann tók við af föður sínum Geidar sem hafði ríkti í nær þrjá áratugi, sem héraðshöfðingi á Sovéttímanum og síðar forseti. - þj

Yfirvöld á Skáni:

Reykbann fyrir skurðaðgerðir

SVÍPJÓÐ Sjúklingar sem eiga að gangast undir aðgerð á Skáni í Svíþjóð þurfa að vera reyklausir 6 til 8 vikur fyrir aðgerðina. Reykleysið þarf að vara í jafnlangan tíma eftir aðgerðina, samkvæmt ákvörðun yfirvalda. Rannsóknir hafa leitt í ljós að slíkar ráðstafanir fækka vandamálum tengdum aðgerðum um 40 prósent. Ekki er útilokað að aðgerð verði frestað vilji sjúklingar ekki hætta að reykja fyrir hana. Aðgerð verður þó ekki frestað mörgum sinnum, að því er haft er eftir talsmanni yfirvalda á fréttavef Metro. -ibs

Morgunfundur um ábyrgar fjárfestingar

Verið velkomin á morgunfund Landsbankans um ábyrgar fjárfestingar á Icelandair hótel Reykjavík Natura, miðvikudaginn 16. okt. kl. 8:30-10:00. Boðið verður upp á morgunhressingu frá kl. 8:00. Skráning á landsbankinn.is.

Dagskrá:

Opnunarávarp
Finnur Sveinsson, sérfræðingur í samfélagsábyrgð hjá Landsbankanum.

How are pension funds in different countries implementing responsible investments
Rob Lake, fyrrum yfirmaður ábyrgra fjárfestinga hjá PRI, Principles for Responsible Investment.

Stefna Landsbankans um ábyrgar fjárfestingar
Hrefna Ö. Sigfinnsdóttir, framkvæmdastjóri Markaða Landsbankans.

Ábyrgar fjárfestingar lífeyrissjóða
Ólafur Sigurðsson, framkvæmdastjóri lífeyrissjóðsins Stafa.

Sjónarmið Össurar um ábyrgar fjárfestingar
Sigurborg Arnarsdóttir, fjárfestatengill Össurar.

Fundarstjóri
Vigdís Sif Hrafnkelsdóttir, viðskiptastjóri í Eignastýringu Landsbankans.

Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

YOKO ONO ER HEIÐURSBORGARI REYKJAVÍKUR

Óttaðist aldrei um líf sitt

Yoko Ono er stödd á Íslandi í ellefta sinn. Vera hennar hér á landi vekur ávallt mikla athygli og hefur tendrun Friðarsúlunnar í Viðey fest sig í sessi sem ljúfur boði Veturs konungs. Í ár tók Yoko á móti æðstu heiðursnafnbót Reykvíkinga, hún segir það óvænt en hvetjandi.

María Lilja Þrastardóttir
maria@frettabladid.is

Yoko Ono er stödd hér á landi í sinni árlegu heimsókn til þess að tendra Friðarsúluna í Viðey. Það gerir hún á afmælisdegi Johns heitins Lennon. Hún segist elska Ísland og þrátt fyrir að Íslendingar þrefi innbyrðis um málefni ríki hér vandfundinn friður.

Áfall að vera heiðruð

Yoko tók jafnframt á móti verðlaunum sem heiðursborgari Reykjavíkur við hátíðlega athöfn í gær. Hún segir sér hafa brugðið við að hlotnast þessi mikli heiður en að það muni veita sér styrk til þess að halda áfram að berjast fyrir friðsælli heimi.

„Ég fékk hálfpartinn áfall þegar ég fékk fréttirnar af verðlaununum,“ útskýrir Yoko fyrir mér á meðan við komum okkur fyrir í uppstilltu stúdíói á hótel Nordica.

Með frú Yoko er heilmikið fylgdarlið sem sá til þess að allt gengi að óskum, allir fjölmiðlar fengju sinn tíma.

Þrátt fyrir allt tilstandið er viðmót Ono hlýtt og manneskjulegt. „Mér finnst hárið þitt fallegt, þið Íslendingar eruð falleg þjóð,“ segir hún og brosir.

Auglýsingaskilti fyrir Ísland

Yoko Ono segist stolt af Friðarsúlunni og því umtali sem hún hefur komið af stað.

„Þegar ég ferðast um heiminn þá fer ég yfirleitt í viðtöl um hin ýmsu mál. Næstum allir sem ég tala við spyrja mig um Friðarsúluna í Viðey. Svo það má segja að ég sé orðin að gangandi auglýsingaskilti fyrir hið friðsama og fallega Ísland,“ segir Ono, hlær og bætir við að sér þyki vænt um hlutverkið.

„Það skiptir mig miklu máli að hafa vakið jákvæða athygli á landinu annars staðar í heiminum.

Ég hefði líka aldrei komið með Friðarsúluna til lands sem stæði í stríði, eða þar sem alvarlegt misrétti og ófriður þrífst. Á Íslandi svífur andi friðar yfir vötnum og mig langar til að hingað geti aðrar þjóðir litið og séð að friður er raunverulegur möguleiki.“

Aktívistar í hverju horni

Talið berst að þeim átökum sem eiga sér stað hér á landi, pólitískum og á sviði jafnréttismála. Yoko segir það vera smámuni í hinu stóra samhengi hlutanna. Allar þjóðir þrefi innbyrðis. Það sé eðlilegt og krafa um að allir séu sammála og samstíga sé óraunhæf.

HEIÐURSBORGARI Í HÖFÐA Yoko Ono tók við viðurkenningunni í Höfða í gær. Jón Gnarr borgarstjóri fylgdist með heiðursborgaranum halda þakkarræðu. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

„Ég sé sjálfa mig ekki beint sem fyrirmynd. Heimurinn er samt sem áður ríkur af góðum fyrirmyndum. Kannski hjálpuðum við John einhverjum, opnuðum jafnvel augu sumra fyrir margt löngu síðan. Í dag eru til dæmis „aktívistar“ úti um allt. Alveg sama hvort þú lítur á hægri vænginn eða þann vinstri, það eru „aktívistar“ alls staðar og það er svo fallegt. Öll ætla þau sér að gera eitthvað sem bætir heiminn. Hver með sínum hætti, þar af leiðandi gerist það,“ útskýrir Yoko.

Hjálpum konum sem lifa í ótta

„Kvennabaráttunni er hvergi nærri lokið,“ segir Yoko og beinir því næst orðum sínum beint að blaðamanni.

„Konur eins og við, við erum heppnar. Við höfum ákveðin völd í okkar samfélagi. Þau völd verðum við að sjálfsögðu að nýta til þess að hjálpa öðrum konum að öðlast jafnrétti og frið. Til eru þær konur sem lifa í stöðugum ótta um líf sitt, hugsaðu þér það.“

Óttast Ono ekki eins og Lennon?

Spurð hvort hún sjálf hafi aldrei óttast um sitt líf eftir að eiginmaður hennar, John Lennon, var myrtur fyrir það eitt að hafa talað fyrir friði segist Yoko aldrei hafa óttast.

„Fólk var hrætt við völdin sem John hafði. Á því leikur ekki vafi. Ég held að fólk hræðist mig ekki með sama hætti,“ segir hún kímin. „Ég hef því, frá því að John var myrtur, aldrei óttast að einhver vinni mér mein. Hins vegar hef ég tekið mér það hlutverk eftir dauða Johns að halda baráttunni áfram í hans nafni því það er svo margt, eins og við vitum, sem má betur fara í heiminum.“

„Takk fyrir mig“

„Ég er afar þakklát fyrir þessi verðlaun. Fyrir mér er það ómetanlegt að hugsað sé til mín af slíkri virðingu. Ég mun koma til með að nota þetta mér til hvatningar til þess að gera betur og leggja harðar að mér í þágu friðar. Takk fyrir mig.“

MYNDARLEGUR
www.landrover.is

LAND ROVER
ABOVE AND BEYOND

*Miðað við uppgefnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.
ENNEMM / SÍA / NM58756

NÝR LAND ROVER DISCOVERY 4
VERÐ FRÁ 10.990.000 KR.

Land Rover Discovery 4 er einn glæsilegasti jeppi sem til er. 211 hestafla dísilvél sem eyðir aðeins 8,3 l/100 km í blönduðum akstri*, ný 8 þrepa sjálfskipting með takkaskiptingu í stýrinu og loftpúðafjöðrun á öllum hjólum sem tengd er Terrain Response stillanlega fjöðrunarkerfinu.

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

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
421 8808

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

smashbox

KAUPAUKINN ÞINN FRÁ SMASHBOX 10.-13.OKTÓBER Í HAGKAUP*

Kringlan | Smáralind | Holtagarðar

* ÞEGAR ÞÚ KAUPIR EINA VÖRU EÐA FLEIRI FRÁ SMASHBOX

CREATED.
TESTED.
PHOTOGRAPHED.
AT SMASHBOX STUDIOS L.A.

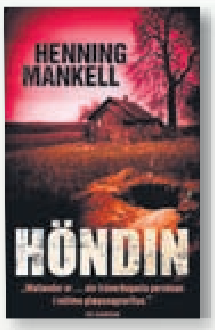
HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VELKOMIN
Í SMÁRALIND
SIRKUS ÍSLANDS
MILLI KL. 16.30 OG 19
OPIÐ TIL 21

SMÁRALIND
Góða skemmtun
OPIÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18 FINNDU OKKUR Á facebook

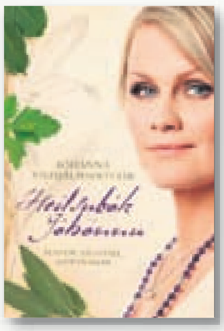
METSÖLULISTI EYMUNDSSON

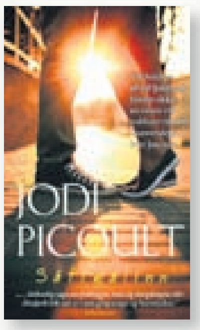
VIKAN 02.09.13 – 08.10.13



1 Maður sem heitir Ove
Fredrik Backman

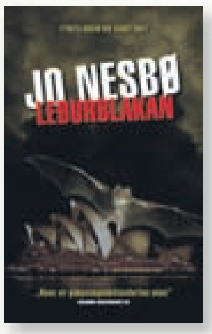
2 Höndin
Henning Mankell

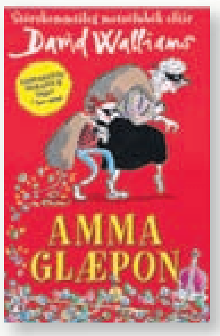




3 Heilsubók Jóhönnu
Jóhanna Vilhjálmsdóttir

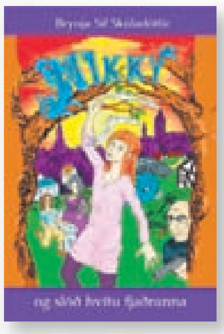
4 Sáttmálinn
Jodi Picoult





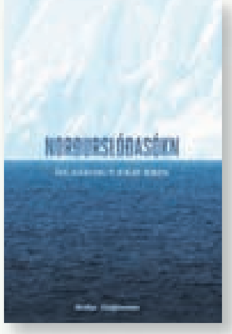
5 Leðurblakan
Jo Nesbø

6 Amma Glæpon
David Walliams



7 Nikký og slóð hvítu fjaðranna
Brynja Sif Skúladóttir

8 Ég skal gera þig svo hamingjusaman - Anne B. Ragde



9 Norðurslóðasókn - Ísland og tækifærin - Heiðar Guðjónsson

10 Iceland small world
Sigurgeir Sigurjónsson

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í PENNANUM EYMUNDSSON UM LAND ALLT

Penninn Eymundsson

„Hjartað hökti af stað eins og dísilvél á köldum vetrarmorgni“:

Vann hetjudáð í Suðurbæjarlaug

SLYS Grazvydas Lepikas vann hetjudáð í Suðurbæjarlaug um síðustu helgi þegar honum tókst að endurlífga mann sem lá meðvitundarlaus í sundlauginni. Þegar Lepikas kom að manninum var hann blár í kringum varirnar og annar sundlaugargestur hafði hafið skyndihjálp.

„Ég vissi að hver sekúnda skipti sköpum og ég setti höfuð mannsins í rétta stöðu og hóf að blása og hnoða til skiptis. Ég veit ekki hversu lengi ég gerði þetta en þetta virtist vera heil eilífð.“ Lepikas kallaði annan sundlaugargest til hjálpar sem blés í manninn á meðan Lepikas hnoðaði hann. „Allt í einu gerðist kraftaverk sem ég á erfitt með að lýsa. Ég fann að hjartað fór að slá á ný. Hjartað hökti af stað eins og dísilvél á köldum vetrarmorgni.“

Maðurinn komst aftur til meðvitundar, en lífgunartilraunir Lepikas höfðu reynt svo á hann að hann sat lengi á sturtugólfinu og hvíldi sig. Lepikas, sem er frá Litháen, er 43 ára gamall og hefur búið hér á landi í átta ár. **- jjk, skó**

SNÖR HANDTÖK Sundlaugargestir í Hafnarfirði björguðu mannslífi.

Landspítala vantar þrjá milljarða króna

Heilbrigðisráðherra segist gera sér grein fyrir vanda sjúkrahússins. Þingmaður fagnar því að skilningur virðist vera á því meðal þingmanna að sjúkrahúsið þurfi meira fé. Annar segir að hætta eigi tali um nýtt hátæknisjúkrahús.

ALÞINGI „Hættum að tala um nýtt hátæknisjúkrahús, tölum um eðlilegt viðhald á gömlum húsum,“ sagði Þórunn Egilsdóttir Framsóknarflokki í umræðum um Landspítalann á Alþingi í gær. Þórunn sagði jafnframt að það hefði komið fram á fundi með stjórnendum sjúkrahússins að þrjá milljarða króna vantaði til reksturs og uppbyggingar þess á næsta ári.

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir Samfylkingu sagði að það hefði ekki farið fram hjá nokkrum manni að óánægja starfsfólks á Landspítalanum færi vaxandi. „Sú óánægja snýr ekki síst að þeirri staðreynd að þær fyrirætlanir sem uppi voru um endurnýjun húsakosts sjúkrahússins eru nú í uppnámi og ekki virðist mikill skilningur á þörfinni hjá núverandi stjórnvöldum,“ sagði þingmaðurinn.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra sagði stjórnvöld hafa skilning á því að Landspítalinn þyrfti endurbættan húsakost. „Ég hef átt í viðræðum við formann byggingarnefndar nýja Landspítalans og staðið í viðræðum við aðra stjórnarmenn um að þetta mál þurfi að útfæra,“ svaraði ráðherrann. Kristján sagðist hafa kallað eftir hugmynd í þá veru og falið stjórninni að stilla upp sundurliðuðum möguleikum á framkvæmdinni bæði hvað varðar aðalbygginguna og ekki síður smærri þætti verksins.

Sigríður Ingibjörg vildi fá svar við því hvernig ætti að tryggja fjármuni til tækjakaupa á sjúkrahúsinu. Heilbrigðisráðherra sagði að hann og fjármálaráðherra ætluðu að fara fram á að gerð yrði tímasett áætlun til fjögurra ára um tækja- og búnaðarþörf spítalans.

„Við verðum að leggja aukið fé til spítalans, það er engin spurning í mínum huga,“ sagði Elín Hirst Sjálfstæðisflokki. Hún sagði að það mætti þó ekki gera með því að auka skuldasöfnun ríkisins. Peningana yrði að finna með öðru móti.

Guðmundur Steingrímsson, þingmaður Bjartrar framtíðar, sagði frekari niðurskurð á fjárframlögum til spítalans ekki gerlegan. Hann sagðist fagna því að svo virtist sem það væri að myndast samhljómur og skilningur meðal þingmanna á því að sjúkrahúsið þyrfti meira fé svo hægt yrði að fara í nauðsynleg tækjakaup, viðhald og uppbyggingu. **- johanna@frettabladid.is**

FJÁRVANA Þingmenn á Alþingi ræddu vanda Landspítalans í gær. Heilbrigðisráðherra sagði að hann hefði átt í viðræðum við formann og stjórn byggingarnefndar nýs Landspítala og hefði óskað eftir tillögum og hugmyndum frá þeim. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SIGRÍÐUR INGIBJÖRG INGADÓTTIR

ELÍN HIRST

GUÐMUNDUR STEINGRÍMSSON

KRISTJÁN ÞÓR JÚLÍUSSON

GUÐRÚN BERGMANN
hefur haldið fjölda fyrirlestra og námskeiða og skrifað bækur um heilsu, náttúrulækningar og umhverfisvitund.

VILTU LOSNA VIÐ BÓLGUR OG LIÐVERKI Á NÁTTÚRULEGAN MÁTA?

fimmtudagur **17. okt.** **4.900 kr.**

Á NÁMSKEIÐINU VERÐUR FARIÐ YFIR:

Hvernig þekkja má bólgueinkennin og finna leiðir til bata.

Hvaða fæðutegundir valda bólgueinkennum í líkamanum.

Hvaða fæðu, krydd og bætiefni má nota til að draga úr bólgum.

Nánari upplýsingar og skráning á ung@gudrunbergmann.is og www.ungaollumaldri.is

HEILSUHÚSIÐ LÁGMÚLA 5, KL. 18:30 – 21:00

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið 1979

NOKIA
Windows Phone
NOKIA LUMIA 1020
ER KOMINN Í SÖLU
41 MEGAPIXLAR
CARL ZEISS LINSA
Ljósmynd tekin
við Jökulgil af
Páli Stefánssyni
ljósmyndara á
Nokia Lumia 1020
LANGBESTA
MYNDAVÉLIN
Í SNJALLSÍMUM

NEYÐ FLÓTTAMANNA FRÁ SÝRLANDI

TJALDBYGGÐ 2,1 milljón flóttafólks er landflótta í nágrannaríkjum Sýrlands. Þessar búðir eru í Norður-Líbanon, en um 780.000 flóttamenn eru í Líbanon. Nú er vetur að skella á á þessum slóðum.

STUND MILLI STRÍÐA Ljósmyndari hitti þessa hressu ungu drengi í matarhléi í skóla í Norður-Líbanon. Þeir flúðu stríðsátök ásamt fjölskyldum sínum.

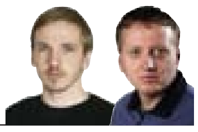
DAGLEGT LÍF Þessi börn búa í Shatila-flóttamannabúðunum í Beirút.

BEÐIÐ EFTIR LÆKNI Þessar konur bíða ásamt börnum sínum eftir læknisþjónustu í heilsugæslustöð í Suður-Líbanon.

Hvert mannslíf skiptir máli

Svæðisstjóri Flóttamannahjálpar Sameinuðu þjóðanna segir að lykilatriðið í baráttunni gegn neyð flóttafólks frá Sýrlandi sé samstaða alþjóðasamfélagsins. Ísland geti lagt mikið af mörkum, bæði með þróunaraðstoð og með því að taka við flóttafólki hingað til lands.

Þorgils Jónsson
blaðamaður thorgils@frettabladid.is
Vilhelm Gunnarsson
ljósmyndari villi@365.is



Ástandið vegna flóttafólks frá Sýrlandi er nú komið á það stig að alþjóðasamfélagið hefur ekki horft upp á aðra eins neyð í átján ár; allt frá því að hundruð þúsunda flúðu átök og ofsóknir í Rúanda árið 1994. Þetta segir Pia Prytz Phiri, svæðisstjóri Flóttamannahjálpar Sameinuðu þjóðanna í Norður-Evrópu, í samtali við Fréttablaðið.

2,1 milljón Sýrlendinga hefur flúið land vegna borgarastyrjaldarinnar sem hefur geisað þar í hálft þriðja ár og kostað fleiri en 100.000 mannslíf. Flestir hafa flúið til Líbanons og Tyrklands en margir eru einnig í Jórdaníu, Írak og Egyptalandi.

Flóttamannavandinn hefur farið stórum versnandi í ár með stigmagnandi átökum í landinu. Nú fer vetur að bresta á með öllu því sem honum fylgir.

„Það er alltaf erfiður tími,“ segir Phiri. „Við sjáum fram á að flóttafólkið verði allt að þrjár milljónir, fyrir utan þær sex og hálfu milljón manna sem eru á vergangi innan landamæra Sýrlands. Það er mikil áskorun að búa sig undir vetrarkomu og það verkefni er afar dýrt í framkvæmd.“

Neyð flóttafólks birtist heimsbyggðinni með áþreifanlegum hætti í síðustu viku þegar hundruð manna fórust með skipi við ítölsku eyjuna Lampedúsu. Phiri segir að þetta sé því miður ekkert einsdæmi og í harmleikjum sem þessum birtist vanmáttur alþjóðasamfélagsins.

„Þetta sýnir vel örvæntinguna hjá fólkinu sem leggur þetta á sig,“ segir hún og bætir því við að það hafi ekkert að segja að reka fólk burtu eða snúa skipum við á Miðjarðarhafi.

„Fæling virkar einfaldlega ekki. Staðan er flóknari en svo og við þurfum að skoða undirliggjandi ástæður, ekki síst í heimalöndum fólksins.“

Spurð að því hvað Ísland geti gert til að hjálpa til segir hún að það sé ýmislegt. Ísland hafi til dæmis þegar lagt til fé.

„Við erum að höfða til samstöðu í alþjóðasamfélaginu, ekki aðeins í hjálparstarfinu sjálfu heldur líka með þróunaraðstoð við þau lönd sem taka á móti flóttamannastraumnum. Það er einnig mikilvægt að önnur lönd bjóðist til þess að taka við flóttamönnum, sérstaklega þeim sem um sárast eiga að binda. Þar myndi ég biðla til Íslands um að taka á móti flóttafólki frá Sýrlandi, umfram núverandi skuldbindingar, sérstaklega þeim sem þurfa á læknisaðstoð að halda.“ Þá geti stjórnvöld hér á landi auk þess opnað fyrir að þeir Sýrlendingar sem eigi fjölskyldur hér á landi geti fengið landvistarleyfi.

„Þið Íslendingar getið skipt sköpum því að þrátt fyrir að við séum að tala um mikinn fjölda fólks er eitt mannslíf alltaf eitt mannslíf og það má aldrei missa sjónar á því.“

Almenningur á Íslandi getur einnig lagt sitt af mörkum í gegnum hjálparstofnanir og samtök líkt og Rauða krossinn og UNICEF. Upplýsingar má finna á vefsíðum þeirra.

ÍSLAND GETUR LAGT SITT AF MÖRKUM Pia Prytz Phiri, svæðisstjóri Flóttamannahjálpar Sameinuðu þjóðanna, segir að Íslandi geti helst hjálpað með því að taka á móti flóttafólki frá Sýrlandi.

LANDSLIÐIÐ

5%
vildarafsláttur

ÍSLENSKA KARLALANDSLIÐIÐ Í FÓTBOLTA ER NÚ AÐEINS EINU SKREFI FRÁ ÞVÍ AÐ KOMAST Í UMSPIL UM SÆTI Á HM Í BRASILÍU Á NÆSTA ÁRI!

ÞETTA ER BÓK UM HETJURNAR OKKAR ALLRA AÐ FORNU OG ÞÓ SÉRSTAKLEGA NÝJU. EIÐUR SMÁRI, GYLFI, KOLBEINN, ALFREÐ, ARON EINAR, JÓHANN BERG OG ÞEIR ALLIR FÉLAGAR KOMA VIÐ SÖGU Í ÞESSARI BÓK!

Verð kr. 2.999
Mundu eftir vildarafslættinum!

VILDARKLÚBBUR
EYMUNDSSON

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Kringlunni
Álfabakka 14b, Mjódd

Smáralind
Strandgötu 31, Hafnarfirði
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36
Penninn - Hallarmúla 4

Penninn

Eymundsson

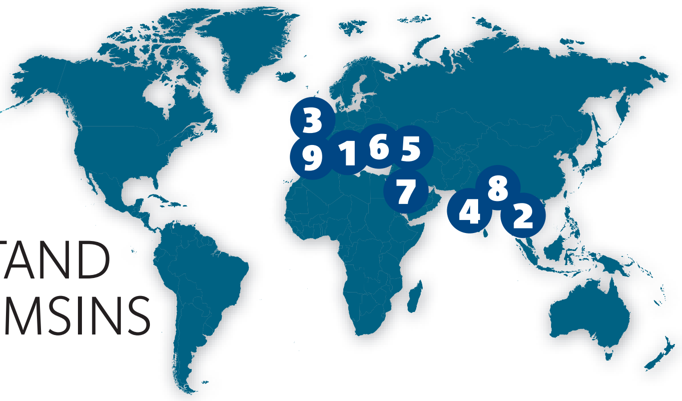
VATÍKANIÐ Frans páfi heilsar hér mannfjöldanum þar sem hann kemur til vikulegs ávarps á Péturstorgi. NORDICPHOTOS/AFP

TAÍLAND Taílensk börn leika sér hér í vatni sem flætt hefur inn í búddamusteri í Pathum Thani-héraði, norður af Bangkok. Að sögn yfirvalda þar í landi herja flóð á 27 héruð í landinu og hafa kostað 31 mannslíf.

FRAKKLAND Nú stendur yfir uppskerutíminn á vínekrum Frakklands. Hér skvettir verkamaður úr fötu fullri af þrúgum á Chateau l'Etoile-vínekrunni.

INDLAND Listamaður leggur hér lokahönd á líkneski af hindúagyðjunni Durga í aðdraganda árlegrar hátíðar henni til heiðurs. Durga er táknmynd máttar og sigurs hins góða á hinu illa.

ÁSTAND HEIMSINS



ASERBAÍDSJAN Starfsmaður á kjörstað í Bakú grannskoðar hér fingur kjósanda í forsetakosningunum þar í landi. Fátt bendir til annars en að Ilham Alíjev verði kjörinn í þriðja skiptið í röð. Andstæðingar forsetans saka hann um ofsóknir á hendur mótframbjóðendum.

TYRKLAND Ættingjar hermanna sem sakfelldir voru fyrir að skipuleggja uppreisn gegn stjórn Erdogans forsætisráðherra mótmæla fyrir utan dómshús í Ankara í gær. Þar voru tuttugu ára fangelsisdómar yfir æðstu herforingjum staðfestir en tugir lægri settra hermanna fengu dómum yfir sér hnekkt.

SÁDI-ARABÍA Á þriðju milljón pílagríma eru komnar til Mekka í tengslum við hinar árlegu hadsjí-pílagrímaferðir sem hefjast hinn 13. þessa mánaðar. Í þeim felst meðal annars að pílagrímar ganga sjö hringi rangsælis í kringum Kaba í Stóru moskunni. Í ár hefur verið komið upp sérstakri hringbraut fyrir fatlaða.

BANGLADESS Verkamenn í borginni Sripur virða fyrir sér vettvang eldsvoða. Sjö manns fórust eftir að eldur kom upp í fataverksmiðju í gær þar sem saumuð voru föt fyrir verslanakeðjur, til dæmis H&M og Gap.

SPÁNN Meðlimir úr femínistahópnum Femen stóðu fyrir mótmælum í þinghúsinu í Madríd í gær þar sem konur þrýstu á um réttindi kvenna til fóstureyðinga. Á brjóst þeirra eru skrifuð slagorð eins og „fóstureyðingar eru heilagar“. Forseti þingsins sá sig tilneyddan til að fresta þingfundi á meðan konurnar voru fjarlægðar úr þingsal.

Vnr. 85540083
BYKO innimálning, gljástig 10, ljósir litir, 10 l.
6.990 kr.
10 LÍTRAR
HÁGÆÐA LYKTARLAUS INNIMÁLNING SEM ÞEKUR MJÖG VEL
Vnr. 74804113
BAVARIA rafhlöðu-borvél, 14,4V.
3.490 kr.
BLEIKUR OKTÓBER Í BYKO
BLEIKA SLAUFAN FÆST Í BYKO
Í OKTÓBER RENNA 10% AF ANDVIRÐI VARA Á KLÚBBTILBOÐI TIL KRABBAMEINSFÉLAGSINS
NÝTT BYKOBLAÐ ER KOMIÐ ÚT!
VERÐVERND BYKO
LÆGRA VERÐ
BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.
facebook.com/BYKO.is
Vnr. 72320100
TACTIX verkfærabox, 50 cm.
KLÚBB verð 1.990 kr.
Almennt verð 2.890 kr.
Vnr. 65103241
SINBO safapressa, 800 ml skál, 400W.
KLÚBB verð 6.990 kr.
Almennt verð 8.990 kr.
BOSCH
STIGLAUS HRAÐABREYTING
TASKA FYLGIR
Vnr. 74860500
BOSCH 500-RE borvél, 500W, 13 mm sjálf-herðandi patróna.
9.990 kr.
BOSCH
Vnr. 74867055
BOSCH málningarsprauta PFS 55, 280W, hægt að mála allt að 5 m² á 12 mín. Málningartankur er 0,6 l.
14.795 kr.
Vnr. 59680400
KÄRCHER háþrýstidæla, 230V, 130 bör.
KLÚBB verð 39.995 kr.
Almennt verð 49.995 kr.
Vnr. 59700922
Heimilistrappa með tveimur þrepum.
KLÚBB verð 3.490 kr.
Almennt verð 4.549 kr.
Vnr. 15400042
ARMATURA Ecokran handlaugatæki.
2.990 kr.
Vnr. 15400200
ARMATURA handúðari.
490 kr.
Vnr. 41100108
Matar- og kaffistell, 20 stk.
KLÚBB verð 4.590 kr.
Almennt verð 5.990 kr.
EINN KUBBUR DUGAR 2,5 KLST.
5 STK.
Peis Kubbe
Vnr. 42308344
Brennikubbar, 5 stk.
1.990 kr.
1 stk. 590 kr.
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.
Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.
www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

Stóri dagurinn
EINN MIÐI
ÞREFALDIR
MÖGULEIKAR
„Ef þú átt ekki miða,
þá er bara einhver
annar að vinna!“
PIPAR\TBWA • SÍA • 132909

RISASTÓRAR MILLJÓNIR BEINT Í VASANN!

Verður þú einn af um 3000 Íslendingum sem skipta með sér milljónum í kvöld? Nú er tækifæri til að láta reyna á heppnina og styrkja gott málefni í leiðinni.

A

AÐALÚTDRÁTTUR

70.000.000

Í Aðalútdrætti vinna um **3.000** manns allt frá 5 þúsund krónum upp í **25 milljónir**. Að meðaltali eru um **74 milljónir** greiddar út.

10

MILLJÓNAVELTAN

10.000.000

Í **Milljónaveltunni** drögum við út **10 milljóna** vinning sem hækkar um aðrar **10 milljónir** í næsta mánuði ef hann gengur ekki út.

1

MILLJÓN Á MANN

5 x **1.000.000**

Í **Milljón á mann**, fá **5 heppnir** vinningshafar **eina milljón** króna. Aðeins er dregið úr seldum miðum.

DRÖGUM Í DAG
10.
OKTÓBER

Fáðu þér miða á **hhi.is**

Tryggðu þér miða á www.hhi.is, í síma 563 8300 eða hjá næsta umboðsmanni.

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
Vænlegast til vinnings

Þvottaduft betra en fljótandi efni

Fljótandi þvottaefni þvær ekki eins vel og þvottaduft.

Þetta eru niðurstöður gæðakönnunar dansks neytendablaðs sem blað Neytendasamtakanna á Íslandi vitnar í. Þær gerðir fljótandi þvottaefna sem komu hvað skást út úr gæðakönnuninni reyndust innihalda mörg umdeild efni, þar á meðal hormónaraskandi efni.

Jafnframt varð hvítur þvottur í sumum tilvikum gráleitur.

Fryst jógúrt úr klakaboxi í nestisboxið

Nesti verður lystugra ef osturinn á brauðsneiðinni er ekki sveittur og lyktin af salamiálegginu er ekki orðin yfirgnæfandi. Norski bloggarinn og rithöfundurinn Susanne Kaluza lumar á nokkrum góðum ráðum til þess að nestið haldist kalt sem lengst. Hún setur vatnsflösku í frysti yfir nótt. Flaskan er svo sett í poka áður en hún er sett í skólatöskuna til þess að bækurnar fái ekki í sig raka.

Í viðtali á vef norska ríkisútvarpsins kveðst Kaluza jafnframt setja jógúrt í klakabox. Að morgni eru jógúrtklakarnir settir í lítið nestisbox. Rithöfundurinn setur einnig frosna mangóbita í nestisboxið. Kaluza mælir með því að setja setja smoothie á flösku og í frysti. Þá verði drykkurinn mátulega kaldur þegar líða tekur á daginn.

Kínverjar í IKEA sofna í sýningarrúmum

Starfsmenn IKEA í Kína þurfa hvað eftir annað að vekja einhverja af þeim þúsundum gesta sem sofna á hverjum degi í sýningarrúmum eða sófum verslunarinnar. Margir þurfa að vinna yfirvinnu til þess að skipta um lök. Gestir hafa einnig með sér hitabrúsa og nesti sem þeir gæða sér á í sýningarstofum.

Yfirmenn IKEA í Kína segja þetta ekki vandamál þar sem allir gestir séu mögulegir viðskiptavinir. Nær fimmtán milljónir komu í IKEA-verslanirnar ellefu í Kína í fyrra.

Reykvíkingar geta valið um þrjár pappírstunnur:

Pappírstunnur í mörgum litum

Reykjavíkurborg hættir á morgun að tæma gráar eða grænar tunnur borgarinnar sem innihalda endurvinnanlegan pappír eða pappa. Borgin hefur að undanförnu auglýst breytingarnar og minnt íbúa á að þeir geti meðal annars hent pappír í bláar endurvinnslutunnur borgarinnar.

Íbúar höfuðborgarsvæðisins geta einnig keypt mosagræna endurvinnslutunnu frá Íslenska gámafélaginu og gráa endurvinnslutunnu með grænu loki frá Gámaþjónustunni.

Eygerður Margrétardóttir, deildarstjóri umhverfis- og úrgangsstjórnunar hjá Reykjavíkurborg, segir að borgin hafi reynt að greina tunnur borgarinnar frá öðrum í þeirri von að draga úr misskilningi.

„Græn tunna Reykjavíkurborgar er ekki hefðbundin endurvinnslutunna heldur ætluð undir blandaðan úrgang, eins og gráa tunnan, og er losuð í annað hvert skipti,“ segir Eygerður. -hg

BLÁA TUNNAN Pappírstunna Reykjavíkurborgar er blá en græna tunna borgarinnar er fyrir blandað sorp.

Röggi ehf.
Smiðshöfða 12 110 Reykjavík S:5868000
Opið hús
Laugardag 12 október
og Sunnudag 13 október
frá kl: 10.00-17.00
Þar sem sýndar verða Robland vélar
og ýmis tæki og verkfæri til trésmíða

Allir velkomnir

VETUR Í REYKJAVÍK Skoða þarf vel eiginleika dekkjategunda til þess að finna þá tegund sem hentar heima fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Nagladekk eru best á ísi lögðum vegum

Munur á hemlunarlengd besta nagladekksins og besta vetrardekksins á ís reyndist vera 14 metrar í könnun finnskra sérfræðinga. Lítið öryggi þegar nöglum fækkar.

Nagladekk reyndust best á ísi lögðum vegum í nýrri könnun hjá fyrirtækinu Test World í Ivalio í Finnlandi. Fyrirtækið prófar dekk við allar helstu vetraraðstæður. Kaupendur könnunarinnar eru nokkur stærstu bílatímaritin á Norðurlöndum og rússneskt bílatímarit.

Á vefsíðu NAF, systurfélags Félags íslenskra bifreiðaeigenda í Noregi, segir að munurinn á hemlunarlengd besta nagladekksins, Nokian Hakkapeliitta 8, og besta vetrardekksins á ís, Pirelli Icecontrol, hafi verið 14 metrar. Besta vetrardekkið í heildina var Michelin X-ice X13. Þar á eftir komu Nokian Hakkapeliitta R2 og Bridgestone Blizzak WS70.

NAF bendir á að mikill munur sé á því hversu miklu fé einstaka framleiðendur verja í þróun dekkja fyrir vetraraðstæður á Norðurlöndum. Vetrardekk þurfi fyrst og fremst að veita öryggi í snjó og á ís samtímis því sem þau þurfa að veita öryggi á blautu malbiki.

Fullyrt er að kaupi menn dekk frá framleiðanda sem ekki taki tillit til aðstæðna á norðurslóðum sé hætta á að dekkið geti reynst hættulega lélegt í erfiðum aðstæðum. Skoða þurfi vel eiginleika dekkjategunda til að finna þá tegund sem hentar aðstæðum heima fyrir.

Á vef Rannsóknarnefndar umferðarslysa er bent á að þótt mikill öryggisávinningur sé af negldum hjólbörðum ef ekið er reglulega á ísi lögðum vegum eða vegum með þjöppuðum snjó sé enginn ávinningur af nöglum undir öðrum kringumstæðum, svo sem blautu og þurru malbiki.

Mikilvægt er að aka ekki um á slitnum negldum hjólbörðum í hálku. Rannsóknarnefnd umferðarslysa bendir á að þegar nöglunum sé farið að fækka og dekkin farin að slitna aukist slysatíðnin og öryggisávinningurinn hverfi.

ibs@frettabladid.is

Pökkun mjólkur hjá MS flutt til Selfoss og mjólkin fer í nýjar umbúðir:

Fleiri vörur með skrúftappa

NEYTENDUR Mjólkurumbúðir frá MS munu breytast á næstunni eftir að mjólkurpökkun fyrirtækisins fyrir Suður- og Vesturland hefur verið flutt til Selfoss.

„Okkar markmið er að gera umbúðirnar þægilegri og neytendavænni,“ segir Einar Sigurðsson, forstjóri MS.

Nú þegar eru margar vörutegundir fáanlegar í umbúðum með skrúftappa og þeim mun fjölga á næstunni, segir Einar. Næst á dagskrá er að pakka þykkari mjólkurvörum á borð við súrmjólk og AB-mjólk í umbúðir með skrúftappa.

Nýmjólk og léttmjólk verður ekki pakkað í umbúðir með tappa til að byrja með en það mun koma að því á endanum, segir Einar. Umbúðirnar fyrir mjólkina breytast þó á næstunni og verður hún eftirleiðis seld í hærri fernum, sömu gerðar og þær sem eru með skrúftappa í dag.

„Við ætlum að sjá hvað markaðurinn vill, við látum markaðinn leiða okkur í þessu,“ segir Einar.

Hann segir að almennt sé þróunin hjá fyrirtækinu í átt að aukinni sjálfvirkni í pökkun, sem hafi í för með sér hægfara fækkun starfsmanna. Ekki þurfi að grípa til stórfelldra uppsagna vegna þessa. - bj

SKRÚFAÐ Nokkrar tegundir mjólkur og rjóma hafa fengist í fernum með skrúftappa og fleiri bætast við á þessu ári. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

INSPIRED BY
Tolli
CINTAMANI
TOLLA LÍNAN ER LENT!
Myndlistarmaðurinn
Tolli og verk hans eru innblástur
hönnunarteymis Cintamani árið 2013
Komdu og upplifðu afrakstur
samstarfs Tolla og Cintamani í verslun
okkar Bankastræti 7, fimmtudaginn
10. október milli kl. 18 - 21
Tolli verður á staðnum og áritar
fyrstu úlpurnar.
10% afsláttur af öllum Tolla vörum
í tilefni dagsins.
CINTAMANI
WWW.CINTAMANI.IS
Lemon

Ráðherra fer til Washington:

Bjarni verður á ársfundi AGS

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, fer ásamt sendinefnd fjármálaráðuneytisins á ársfund Alþjóðagjaldeyrissjóðsins (AGS) og Alþjóðabankans. Fundurinn verður haldinn í Washington í Bandaríkjunum dagana 11.-13. október.

BJARNI BENEDIKTSSON

Í tilkynningu á heimasíðu fjármálaráðuneytisins segir að fundurinn fjalli um stöðu og þróun efnahagsmála á heimsvísu og að íslenska sendinefndin ætli meðal annars að funda með starfsfólki AGS. - hg

Könnun vegna Smáþings:

Skattkerfið sagt takmarka vöxt

Lítil og meðalstór fyrirtæki hér á landi telja að skattkerfið og hár fjármagnskostnaður séu helstu hindranirnar fyrir vexti þeirra á næstu árum. Þar á eftir kemur skortur á fjármagni og hæfu starfsfólki, ásamt gjaldeyrishöftum, reglubyrði og lítilli eftirspurn á markaði.

Þetta kemur fram í nýrri könnun sem gerð var vegna Smáþings 2013 sem fram fer í dag. Þar verður meðal annars stofnaður nýr vettvangur fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki undir merkjum Litla Íslands. - hg

Segir vinnustaðinn verða líkari flugstöð en skrifstofubyggingu

Einn skipuleggjenda ráðstefnu um vinnustað framtíðarinnar spáir miklum breytingum á vinnuumhverfi stjórnenda og starfsfólks fyrirtækja á komandi árum. Hann segir streituálag og kröfur eiga eftir að aukast.

FRÉTTASKÝRING

Hvernig verður vinnustaður framtíðarinnar?

VINNUMARKAÐUR „Vinnustaður framtíðarinnar verður verkefnadrifinn og honum mætti frekar líkja við flugstöð en skrifstofubyggingu," segir Sturla Jóhann Hreinsson, starfsmannastjóri Landsvirkjunar. Hann og aðrir félagar úr Flóru, félagi mannauðsstjóra, standa í dag fyrir ráðstefnu í Hörpu sem fjallar um vinnustað framtíðarinnar út frá ýmsum hliðum.

„Í framtíðinni mun starfsfólk fyrirtækja ferðast inn í fjölbreytt hópastarf, bæði innan hvers fyrirtækis og utan þess, og sinna smærri og stærri verkefnum. Verkefnin verða þá í flestum tilvikum tímabundin og þegar kemur að næsta verkefni verður ekki endilega sami farþegalisti," segir Sturla og heldur sig við flugstöðvarlíkinguna.

Á ráðstefnunni í dag koma saman innlendir og erlendir fyrirlesarar í þeim tilgangi að draga upp mynd af því hvernig hinn hefðbundni vinnustaður gæti litið út árið 2020. Þar verður að sögn Sturlu leitast við að svara spurningum eins og þeim hvernig byggingarlist geti stutt við mótun fyrirtækjamenningar og hvernig tæknin geti eftir að breyta vinnuumhverfi fyrirtækja.

LÍKT OG Í FLUGSTÖÐ Sturla Jóhann líkir vinnustað framtíðarinnar við flugstöð þar sem starfsfólk fyrirtækja ferðast inn í fjölbreytt hópastarf. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞORGILS

„Tölvur og ýmis hugbúnaður eru þegar farin að ráða við einfaldari verkefni sem fólk sinnti áður og af þeim sökum eru þau verkefni sem eftir sitja oft meira krefjandi," segir Sturla.

Hann nefnir í því sambandi að hann telji að á næstu árum verði gerðar meiri kröfur um félagslega færni og aukna getu starfsfólks til að vinna úr miklu upplýsingamagni.

„Starfsfólk fyrirtækja þarf að geta ráðið við aukið streituálag í umhverfi sem þessu. Stærri fyrirtæki munu að öllum líkindum skera hefðbundna starfsemi sína niður en á sama tíma nýta sér þjónustu smærri og sérhæfðari fyrirtækja," segir Sturla.

„Það er fróðlegt að velta þessu fyrir sér því það er ekki langt í árið 2020 og tímabært fyrir þá sem eru að vinna með fólk í fyrirtækjum að huga að því sem er handan við hornið. Komandi ár munu án efa gera nýjar kröfur til stjórnenda jafnt sem starfsfólks og því er skemmtilegt að hugleiða hver þróunin gæti orðið," segir Sturla.

haraldur@frettabladid.is

„Tölvur og ýmis hugbúnaður eru þegar farin að ráða við einfaldari verkefni sem fólk sinnti áður og af þeim sökum eru þau verkefni sem eftir sitja oft meira krefjandi.

Sturla Jóhann Hreinsson

TALIN ÁLITLEGUR KOSTUR Janet Yellen verður að öllum líkindum næsti seðlabankastjóri Bandaríkjanna. NORDICPHOTOS/AFP

Markaðir trúa á Janet Yellen

Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, tilnefndi í gær Janet Yellen sem næsta seðlabankastjóra. Tíðindin höfðu jákvæð áhrif á markaði vestanhafs.

Hlutabréfavísitölur í Bandaríkjunum hækkuðu í gær þegar fjölmiðlar greindu frá því að Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, ætlaði að tilnefna Janet L. Yellen sem næsta seðlabankastjóra landsins.

Dow Jones-vísitalan hækkaði í gær um 0,4 prósent og Standard & Poor's um 0,2 prósent.

Yellen, sem er 67 ára og hefur setið sem aðstoðarseðlabankastjóri frá árinu 2010, verður fyrst kvenna til að gegna stöðu seðlabankastjóra í hundrað ára sögu bankans. Hún tekur við af Ben Bernanke, sem hefur stýrt bankanum frá árinu 2005 og mun láta af störfum í lok janúar á næsta ári.

Lengi var talið að Larry Summers, fyrrverandi fjármálaráðherra Bandaríkjanna og efnahagsráðgjafi Baracks Obama, yrði eftirmaður Bernankes. Hann tilkynnti í sumar að hann ætlaði ekki að sækjast eftir embættinu.

Yellen kemur frá Brooklyn í New York og stýrði áður útibúi seðlabankans í San Francisco. Hún er menntaður hagfræðingur og hefur meðal annars kennt við Harvard-háskóla og London School of Economics.

Jón Daníelsson, hagfræðingur við London School of Economics, segir að verði Yellen tilnefnd sé það vegna þess að henni sé treyst til að fylgja eftir stefnu Bandaríkjastjórnar um að auka regluverk og draga úr hættu á fjármálamörkuðum.

„Hún er fulltrúi þeirra sjónarmiða í bandaríska stjórnkerfinu," segir Jón. haraldur@frettabladid.is

RÉTTI TÍMINN TIL AÐ MÁLA!

-allt fínt fyrir jólin

Innimálning og lökk **25%** afsláttur fim-sun

Bygma 300ml akrýlkítti **375kr** ~~499~~

JUÐARI POWER PLUS **1.995kr**

Jumbo trappa **6.799kr**

10 lítrar. Innimálning **7.496kr** ~~9.995~~

Rúllusett og bakki 25 cm **995kr**

DANA LIM akrýlkítti
300 ml.
6552194

Juðari
Power Plus 135W
5245212

Áltröppur Jumbo
4 þrep. Hæð 86 cm. 4.2 kg.
5078886

HarpaSjöfn Polytex 7 veggmálning 10 ltr
7119970-7119977

Anza Elite rúllusett
25 cm rúlla og bakki
7014822

MÁLNINGARDAGUR FJÖLSKYLDUNNAR

í Skútuvogi á laugardag!

Litgreinir - við finnum litinn!
Komdu með hvaða hlut sem er og við blöndum fyrir þig málningu í sama lit!

Litaráðgjöf - veldu rétta litinn!
Þórunn Högna verður með litaráðgjöf

Andlitsmálun
Andlitsmálun fyrir börnin.

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

Birt með fyrirvara um myndavíxl og innsláttarvillur, úrval getur verið misjafnt milli verslanna.

SKOÐUN

Sjávarútvegurinn breytist í þekkingargrein:

Hvað vill nýi sjávarútvegurinn?

Íslenzkur sjávarútvegur mun að líkindum taka miklum breytingum á næstu árum. Í viðtali í Markaðnum, fylgiriti Fréttablaðsins um viðskipti, í gær lýsti Þór Sigfússon, framkvæmdastjóri Sjávarklasans, því hvernig sjávarútvegurinn væri að breytast úr frumframleiðslugrein í þekkingargrein.

Þór bendir á að vöxtur í fullvinnslu aukaafurða, líftækni og tæknifyrirtækjum sem framleiða tækni- eða hugbúnað fyrir sjávarútveg hafi verið á bilinu 13 til 17 prósent undanfarin tvö ár. Það geti þýtt að „innan fimmtán ára verði útflutningsverðmæti þekkingar frá þessum fyrirtækjum orðið svipað og útflutningsverðmæti hefðbundinna sjávarafurða“.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Framkvæmdastjóri Sjávarklasans spáir því að innan áratugar verði stóru útgerðarfyrirtækin orðin öflugir aðilar á heilsu- og lyfjamarkaði. „Stjórnendur íslenskra útgerðarfyrirtækja geta orðið forystumenn í nýjum sjávarútvegi þar sem aukaafurðir verða að heilsubótarefnum eða lyfjum. Ég er sannfærður um að nýi sjávarútvegurinn sé að ná fótfestu og það sést í öllum tölum.“

Þetta er spennandi framtíðarsýn og alls ekki ólíkleg. Vaxtarmöguleikar sjávarútvegsins liggja ekki í því að veiða meira – þar erum við að öllum líkindum komin að endamörkum – heldur að nýta auðlindina betur með rannsóknum og vöruþróun. Til þess að það gangi eftir munu sjávarútvegsfyrirtækin ekki gera eingöngu út á sjávarauðlindina, heldur í hraðvaxandi mæli á mannauðinn, sem verður forsenda árangurs í þessari nýju verðmætasköpun.

Nýi sjávarútvegurinn á í rauninni óendanlega vaxtarmöguleika. Það er áhugavert að velta fyrir sér hvaða kröfur slík atvinnugrein mun gera til rekstrarumhverfis síns.

Hún mun til dæmis gera allt aðrar kröfur um menntun og þjálfun en sjávarútvegurinn gerir í dag. Nýi sjávarútvegurinn mun þurfa á að halda háskólamenntuðum raunvísindamönnum og markaðs- og sölufólki af annarri sort en sjávarútveginn hefur hingað til vantað. Hann mun líka gera kröfu til umhverfis sem styður við vísindarannsóknir og þróunarstarf.

Greinin mun vissulega áfram leggja áherzlu á skilvirka og hagkvæma auðlindastjórnun, en hún mun líka gera aðrar kröfur til hagstjórnarinnar. Það er til dæmis líklegt að lyfja- og heilsubransinn sem sprettur innan sjávarútvegsins hafi meiri þörf bæði fyrir áhættufé og þekkingu og þar af leiðandi miklu meiri áhuga á erlendri fjárfestingu en greinin eins og hún er í dag. Þar af leiðandi mun hún líka sækjast eftir stöðugra fjárfestingarumhverfi og traustum gjaldmiðli sem þarf ekki höft til að haldast á floti.

Nýi sjávarútvegurinn er líklegur til að haga sér frekar eins og hátækni- og sprotaiðnaðurinn gerir í dag. Honum mun þykja það slæm hugmynd að sjávarútvegurinn hafi verið skilinn aftur frá iðnaðinum í skipulagi stjórnarráðsins. Og hann mun leggja minni áherzlu á að sjávarútvegurinn fái sérmeðhöndlun; hann mun leggja mest upp úr því að íslenzkt atvinnulíf á heildina litið búi við samkeppnishæfar aðstæður.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Í mál

Píratinn Jón Þór Ólafsson ljóstraði því upp á þingi í gær að hann væri að skoða það ásamt lögmanni flokksins að höfða dómsmál til að skera úr um valdmörk forseta Alþingis, aðallega hvort honum væri heimilt „að trufla störf þjóðkjörins þingmanns í ræðustóli á grundvelli hefða“ með því að slá í bjöllu, til dæmis þegar hann ávarpar ráðherra og þingmenn ekki með réttum hætti. Jón Þór átti í léttri orðasennu við forseta þingsins fyrir stuttu, þegar hann kvaðst ekki vilja ávarpa þingmenn með orðinu „háttvirtur“, enda nyti þingið og þingmenn óskóp takmarkaðrar virðingar. Þetta situr greinilega í honum.

Glaður Einar

Ræða Jóns Þórs í gær dróst aðeins á langinn, þannig að Einar K. Guðfinnsson þingforseti þurfti að gera einmitt það sem Jóni Þór gremst svo: berja í bjölluna þrisvar. Og svo tók Einar til máls: „Forseti gladdist svo yfir ákvörðun háttvirts þingmanns að hann kaus að beita bjöllunni af mikilli varkárni að þessu sinni.“ Að þessu var hlegið.

Strætó og svo framvegis

Elín Hirst hélt ræðu um hugtakanotkun á þingi í gær. Hún vill ekki að við notum orðið „öryrkjar“ um öryrkja, enda sé þar einblínt á það sem fólk ekki getur frekar en það sem það getur. Hún vill ekki að við setjum alla eldri borgara undir sama hatt með hugtakinu „eldri borgarar“, enda séu þeir margbreytilegur hópur. Og hún vill ekki að við köllum peninga sem fólk á vistheimilum fær til ráðstöfunar „vasapeninga“. „Vasapeningar eru í mínum huga peningar sem börn og unglingar fá frá foreldrum sínum til að eiga fyrir strætó og svo framvegis,“ sagði hún. Í umræðu um það hvernig sýna skuli virðingu með orðfæri skýtur skökku við að tala um almenningssamgöngur eins og þær séu bara eitthvað sem börn noti fyrir vasapeningana sína.

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR

Norðurslóðir í brennidepli

NORÐURSLÓÐIR

Gunnar Bragi Sveinsson

utanríkisráðherra

Þessa vikuna eru haldnar þrjár spennandi alþjóðaráðstefnur á Íslandi þar sem norðurskautssvæðið er í brennidepli. Skoðanaskipti og umræða um norðurslóðamál er rauður þráður í stefnu íslenskra stjórnvalda og styrkir ábyrga stefnumótun um málefni svæðisins.

Yfirskrift og inntak ráðstefnuhaldsins er víðtækt og tekur á málefnum sem eru efst á baugi í okkar heimshluta, m.a. orkumál, alþjóðalög og alþjóðasamstarf.

Það er ekki tilviljun að tvær af þessum þremur ráðstefnum fara fram á Akureyri. Háskólinn á Akureyri, ásamt Stofnun Vilhjálms Stefánssonar og skrifstofum vinnuhópa Norðurskautsráðsins þar í bæ, hefur um langt árabil haft forystu um fræðilega umræðu um málefni heimskautasvæða.

Orkumálin eru umfjöllunarefni Orkuþings norðurslóða sem fer fram á Akureyri þessa dagana. Þingið er hluti af málefnavinnu starfshóps Norðurskautsráðsins um sjálfbæra þróun sem Ísland og Bandaríkin leiða. Leit, vinnsla og nýting orkuauðlinda norðursins felur í sér áskoranir og tækifæri sem mikilvægt er að ræða.

Alþjóðalög og lögfræðileg álitamál sem tengjast heimskautasvæðunum í suðri og norðri eru viðfangsefni ráðstefnu um heimskautarétt sem hefst á Akureyri 11. október á vegum Háskólans á Akureyri og Heimskautaréttarstofnunar. Viðbrögð við hraðfara breytingum á náttúrufari, samfélögum og auðlindanýtingu þurfa að eiga sér styrka stoð í alþjóðalögum. Jafnframt er brýnt að fjalla um það hvernig við bregðumst við breyttum veruleika, til dæmis í samningagerð og við stjórnun auðlinda.

Það fer vel á því að heimskautaréttarráðstefnan teygi sig til Reykjavíkur 13. október. Þar rennur hún saman við ráðstefnuna Hringborð norðurslóða, sem undir forystu hr. Ólafs Ragnars Grímssonar, forseta Íslands, er kröftugt innlegg í alþjóðlega umræðu um heimskautasvæðin.

Íslensk stjórnvöld leggja sín lóð á vogarskálarnar til að efla umfjöllun um norðurslóðamál. Það eykur skilning á þeim áskorunum sem við stöndum frammi fyrir og styrkir stöðu Íslands á alþjóðavettvangi. Ráðstefnurnar eru allar þarft innlegg í þessa umræðu og það er fagnaðarefni að svo öflugt starf fari fram hér á landi.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Sara McMahon *sara@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kristján Hjálmarsson, *kristjan@visir.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Notagildi menntunar og lífsbarátta Háskóla Íslands

MENNTUN

Arnar Pálsson
erfðafræðingur og dósent við HÍ

Pétur Henry Petersen
taugalíffræðingur og dósent við HÍ

Ríkisstofnanir bregðast ólíkt við fjársvelti og kröfum um niðurskurð og hagræðingu. Háskóli Íslands (HÍ) hefur undanfarin ár tekið niðurskurði, vanefndum ríkis á samningum, breytingum menntamálaráðaneytis á reikniflokkum og skorti á stuðningi við grunnrannsóknir með því að rétta fram hinn vangann. HÍ hefur borið sig vel og lagt áherslu á fjölda innritaðra nemenda, fjölda framhaldsnema og góða stöðu á einum lista yfir ágæti háskóla (sem er að mestu leyti vegna erlendrar samvinnu í vísindum Íslenskrar erfðagreiningar og Hjartaverndar).

Halda mætti að innra starf HÍ væri með ágætum en það er ansi fjarri lagi. Margir hafa bent á ótal atriði sem bæta þarf innan HÍ. Í stuttu máli er ekki hægt að reka rannsóknarháskóla með litlu og dvínandi fjármagni án þess að það bitni á gæðum. Hluti af vandanum er að yfirstjórn HÍ virðist ekki skilja vandamál einstakra deilda eða rannsóknarsviða. Markmið HÍ eru skýr (gæðakennsla og gæðarannsóknir) en leiðirnar sem farnar eru til að ná þeim eru furðulegar á köflum. Sem dæmi má taka úthlutun á afmælisgjöf Alþingis vegna aldarafmælis HÍ. Yfirstjórn HÍ ákvað að nýta afmælisgjöfina á nokkra vegu, í stoðþjónustu, innviði, nýdoktora og nýja kennara. En útdeiling fjármuna í þessi atriði þarfnast heilmikillar umsýslu sem hefur ekki verið gagnsæ. Einfaldast og líklega áhrifaríkast hefði verið að setja stóran hluta afmælisgjafarinnar í rannsóknasjóð HÍ og útdeila honum beint til þeirra kennara og framhaldsnema sem eru að stunda rannsóknir. Þannig hefðu peningarnir nýst strax í erfiðu árferði.

Sussað á vísindafólk

Mjög skiptar skoðanir eru innan HÍ um hvernig bæta eigi ástandið. Á tímabili var sussað á vísindafólk HÍ fyrir að benda á brotalamir eða „tala niður“ Háskóla Íslands. Það var ekki álitið heppilegt, sérstaklega ef yfirstjórn HÍ stóð í samningum við yfirvöld um einstök mál, að einstakir starfsmenn væru að gagnrýna menntastefnu stjórnvalda, stjórnsýslu eða rekstur HÍ. Hugmyndin var líklega sú að HÍ ætti að hafa eina skýra stefnu og alls ekki margar ólíkar meiningar. Orsökin er að hluta sú að í gamla daga fóru allmargir starfsmenn HÍ í ráðuneytin til að betla, þ.e.a.s. færa rök fyrir fjárstuðningi við einstök verkefni eða stofnanir. Stjórnvöldum leiddist það suð og þau báðu HÍ að hafa hemil á sínu fólki.

Á meðan HÍ sat þægur í kreppunni ákváðu aðrar ríkisstofnanir að lýsa raunveruleikanum. Landspítalinn minnir yfirvöld og landsmenn reglulega á áhrif fjárskorts á rekstur og viðhald spítalans. Matís kvartaði þegar IPA-styrkirnir brugðust. Hvorir tveggja fá áheyrn ráðamanna og loforð um úrlausn. Athugið, hér er ekki lagt neitt mat á hlutfallslegt mikilvægi ólíkra stofnana ríkisins, heldur bara fjallað um viðbrögð þeirra við fjárskorti. Sannarlega eru hlutverk Landspítala og HÍ ólík. Á meðan flestir sjá augljóst gildi góðrar heilbrigðisþjónustu virðast færri átta sig almennilega á mikilvægi háskólamenntunar og rannsókna.

Samfélagið þarfnast vel menntaðs fólks fyrir margs konar störf og hlutverk sem oft er erfitt að sjá fyrir. Við þurfum góða lækna, vísindamenn, verkfræðinga, fjármálastjóra, félagsfræðinga og kennara. HÍ hefur alltaf verið sparneytinn, t.d. miðað við norræna eða breska háskóla, en hann getur ekki keyrt á bensíngufu. Ef kenna á fleiri nemendum fyrir færri krónur mun gæðum námsins hraka. Og ef styrkir til rannsókna eru skornir niður munu íslensk vísindi ekki standa undir framförum og betra mannlífi. Gæði í háskólastarfi byggja að miklu leyti á því að háskólakennarar og nemendur séu virkir í rannsóknum. Án rannsókna munu vísinda- og tækniframfarir framtíðar ekki vera íslenskar og fyrirtækin sem græða á þeim ekki heldur. Rannsóknir leiða einnig af sér upplýst fólk og þjálfa nemendur í gagnrýnni hugsun, hvorutveggja nauðsynlegt þjóðinni. Forsenda virkra rannsókna er að hlúa að rannsóknarsjóði HÍ og að tryggja fjárframlög til rannsóknarsjóða Rannís, sem fjármagna stóran hluta allra rannsókna hérlendis.

Við fögnum því að yfirstjórn HÍ skuli loksins segja beint út að HÍ þoli ekki meiri niðurskurð og rökstyðji þörfina fyrir öflugan rannsóknarháskóla.

➜ Halda mætti að innra starf HÍ væri með ágætum, en það er ansi fjarri lagi. Margir hafa bent á ótal atriði sem bæta þarf innan HÍ. Í stuttu máli er ekki hægt að reka rannsóknarháskóla með litlu og dvínandi fjármagni án þess að bitni á gæðum. Hluti af vandanum er að yfirstjórn HÍ virðist ekki skilja vandamál einstakra deilda eða rannsóknarsviða

Forsætisráðherra, ég bíð eftir svari

SKIPULAG

Þóra Andrésdóttir
íbúi í miðborginni

Herra Sigmundur Davíð, þú hefur ekki svarað opnu bréfi sem ég sendi þér í vor og birtist í Fréttablaðinu þann 4. júní.

Þú óskaðir eftir því að hafa yfirumsjón með þeim málaflokki sem verndun húsa, minja, menningar og sögu heyrir undir. Nú er tækifæri fyrir þig til að sýna í verki að þú látir gömul hús og menningarminjar þig varða. Minjavernd og Húsafriðunarnefnd hafa sent þér til undirskriftar beiðni um friðlýsingu gömlu húsanna í kringum Ingólfstorg og Nasasalar.

Nú er lag fyrir þig sem forsætisráðherra að láta gott af þér leiða og þín gæti verið minnst sem verndari gamalla húsa í miðbænum. Þú gætir þannig stigið fyrsta skrefið í því að setja miðbæ Reykjavíkur jafnvel á heimsminjaskrá UNESCO, eins og spænskir arkitektar hafa lagt til.

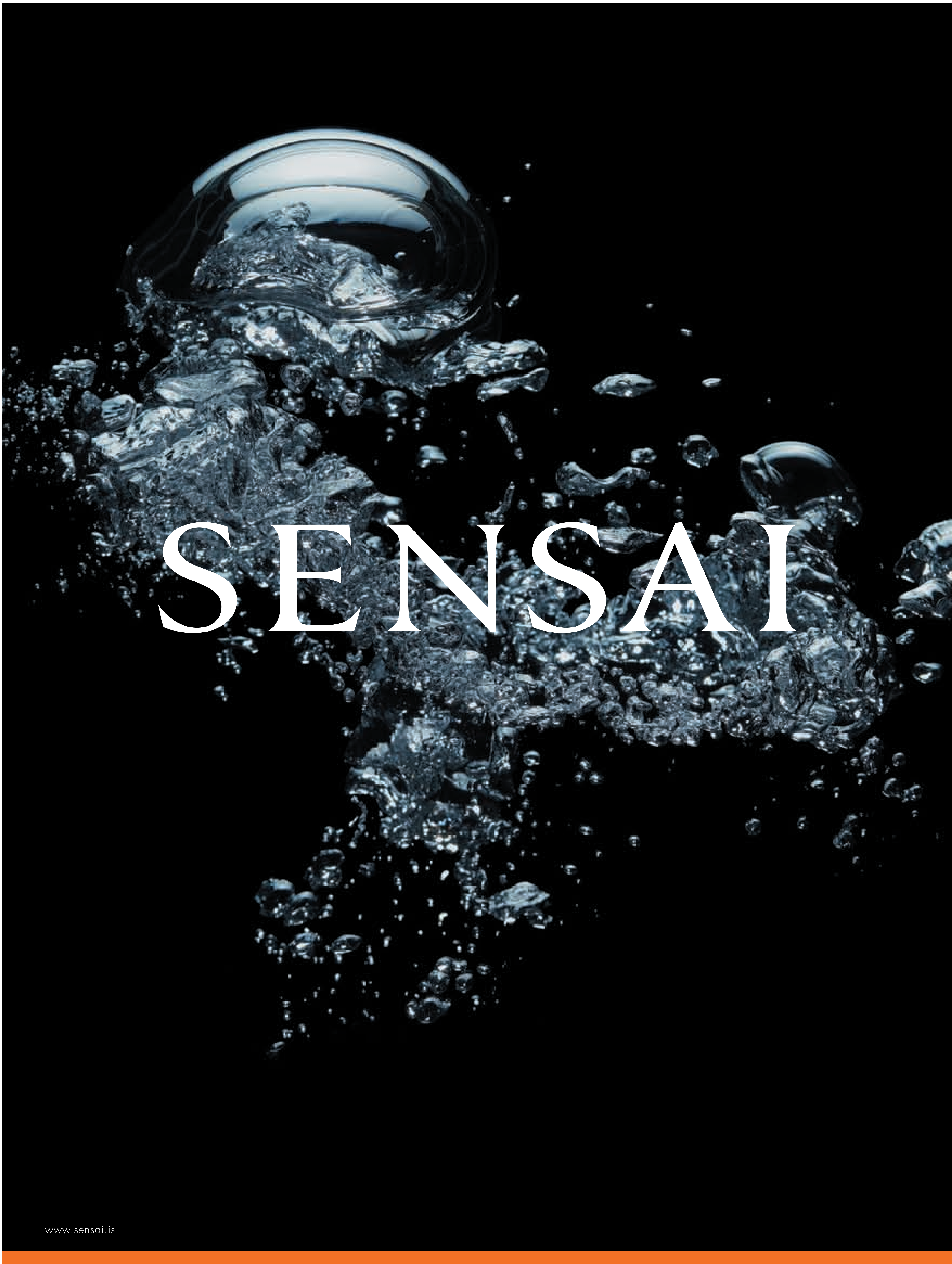
Með því að skrifa undir beiðnina um friðlýsingu svarar þú um leið bréfi mínu.

➜ Nú er tækifæri fyrir þig til að sýna í verki að þú látir gömul hús og menningarminjar þig varða.

Landsins mesta úrval af sturtuklefum
yfir 30 mismunandi gerðir
Sérlega hagstætt verð!

Sturtuhurðir frá 16.900.-
Sturtuhorn frá 26.900.-
Sturtuklefar frá 45.800.-
Baðkarshlífar frá 14.900.-
Sturtubotnar, margar gerðir
Hitastýrð blöndunartæki fyrir bað og sturtur, mikið úrval
Sérpantanir á sturtuklefum og sturtuhornum

Innréttingar og tæki
Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332
i-t.is
INNRÉTTINGAR & TÆKI



Gildir til 16. október á meðan birgðir endast.

SENSAI frá Kanebo dagar í verslunum Hagkaups 10.-16. október.

Nú þegar vetrar þurfum við huga að rakanum í húðinni. Komdu í verslanir Hagkaups og fáðu að kynnast tvöföldum raka með prufum sem henta þinni húðtegund.

Með öllum seldum andlitskremum færum við þér 30ml af Cleansing Balm og Creamy Soap, 20ml af Lotion rakavatni og hinn ómótstæðilega Sponge Chief hreinsiklút, sem gerir daglega hreinsun á húðinni ánægjulega.

20% KYNNINGARAFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM SENSAI FRÁ KANEBO

PRIMED & PERFECTED

Tvöfaldur raki – einstök áhrif fyrir húð þína

Með notkun Lotion rakavatns og Emulsion rakakrems getur þú tvöfaldað rakainnihald húðarinnar með einstökum áhrifum *Koishimaru silkis* bæði dag og nótt. *Koishimaru silki* er dýrmætasta silki í heiminum og hefur SENSAI uppgötvað sérstaka orku í einstökum trefjum þess.

Þú munt finna það. Þú munt sjá það. Húð þín man það.

Gerum lífið fallegra með SENSAI.

Kanebo INTERNATIONAL

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Gerum bjartsýnisáætlun fyrir Landspítalann

HEILBRIGÐISMÁL

Svavar Gestsson
fv. heilbrigðisráðherra

Landspítalinn á yfirleitt fáa vini á stjórnmálasviðinu. Það þekki ég frá þeim tíma þegar ég fyrir margt löngu var heilbrigðisráðherra. Reyndi aftur og aftur að gera tillögur um fjárveitingar til spítalans til Alþingis. Það voru stundum myndarlegar tölur í fjárlagafrumvarpinu en voru ævinlega skornar niður. Peningarnir voru þó ekki teknir af heilbrigðiskerfinu heldur voru þeir fluttir til annarra sjúkrahúsa sem áttu vini. Sjúkrahúsa úti á landi og Borgarspítalans og Landakotsspítalans sem áttu vini þó þeir væru í Reykjavík. Samt tókst að halda Landspítalanum við og vel það. Landspítali – háskólasjúkrahús varð seinna til úr þremur spítölum í Reykjavík.

Þá var ljós fram undan

Þegar afleiðingar hinnar villtu frjálshyggju lögðust yfir land og þjóð í hruninu þá hlaut heilbrigðiskerfið og Landspítalinn líka að finna fyrir því. Starfsfólkið lagði líf sitt í verkefnin og sjúklingarnir treystu spítalanum fyrir lífi sínu. Það sem bjargaði málum var duglegt starfsfólk, fórnfús forysta og skilningur þjóðarinnar, sjúklinganna og aðstandenda þeirra. En það var líka ljós fram undan: Það átti að byggja nýjan Landspítala. Steingrímur J. Sigfússon fjármálaráðherra og Álfheiður Ingadóttir heilbrigðisráðherra höfðu kjark til að taka utan um verkið og sjá: Fyrir liggja tillögur um endurreisn sjúkrahússins, tillögur sem kosta um 45 miljarða króna. Og það sem meira var: Það lá einnig fyrir að unnt var að fjármagna verkið með fjármagni úr lífeyrissjóðunum. Það fjármagn átti að taka að láni en sparnaðurinn í rekstri hefði borgað lántökukostnaðinn eins og Björn Zoëga, fráfarandi forstjóri spítalans, benti á í viðtölum fyrir helgina. Þannig hefði mátt dreifa þessum fjárfestingarkostnaði á tíu til tuttugu ár!

➔ Nú þarf að hefja nýja baráttu fyrir Landspítalann. Bjartsýnisáætlun Landspítalans þarf að verða til. Sú áætlun þarf að ná til sjúklinganna og aðstandendanna, til starfsmannanna, kjara þeira og starfsaðstæðna, og til framtíðar.

Skuggi leggst yfir Landspítalann

En þá steig úrtölukórinn fram á sviðið: Greinar um hvað þetta væri dýrt birtust í þeim fáu blöðum sem eftir eru, heilu kastljósin og silfrin voru undirlögð af úrtölumönnum og við sem erum stuðningsmenn Landspítalans vorum ekki nógu dugleg að verjast. Þegar kom að kosningum lá tvennt fyrir: Talsmenn stjórnarandstöðuflokkanna töluðu flestir illa um Landspítalann og margt var reynt til að gera verkefnið tortryggilegt. Sumir stjórnarþingmenn fyrrverandi stjórnar voru heldur lufsulegir í þessu máli eins og öðrum. Ekki bætti það svo úr skák eftir kosningarnar að talsmenn Landspítalans voru uppteknir af öðru, því að læknarnir væru að fara og að það yrði að loka deildum spítalans af því að enginn vildi vinna þar lengur. Skuggi dáðleysis og kjarkleysis lagðist yfir Landspítalann. Ný ríkisstjórn tók við. Hún sá enga lausn aðra en að létta sköttum af auðmönnum, að skera meira niður til Landspítalans, að hætta við byggingaráformin og að einkavæða heilbrigðiskerfið.

Bjartsýnisáætlun

Þegar ég gegndi starfi heilbrigðisráðherra áttaði ég mig á því sem áður segir að spítalinn átti ekki vini á Alþingi. Það áttu allir aðrir spítalar. Líka spítalinn sem var byggður upp með hraði og vantaði svo „bara“ sjúklinga að lokum. Af þessu tilefni gerði ég tillögu til Alþingis um að breyta lögum um heilbrigðisþjónustu þannig að Alþingi kysi þrjá menn inn í stjórn Ríkisspítalanna eins og stofnunin hét þá. Það hafði áhrif. Allt í einu átti Landspítalinn talsmenn á Alþingi bæði í stjórnarliði og í stjórnarandstöðu. En þetta fyrirkomulag var afnumið og það varð Landspítalanum dýrt.

Nú þarf að hefja nýja baráttu fyrir Landspítalann. Bjartsýnisáætlun Landspítalans þarf að verða til. Sú áætlun þarf að ná til sjúklinganna og aðstandendanna, til starfsmannanna, kjara þeira og starfsaðstæðna, og til framtíðar. Það á að hefjast handa við að byggja nýjan Landspítala – ekki seinna en nú þegar.

Ég var svo heppinn á síðasta ári að fá að kynnast Landspítalanum. Það er ekki endilega heppni að þurfa að fara þangað inn en það er heppni að fá að skilja aðstæður þessarar stofnunar. Það gerir mig og aðra betur færa um að hafa skoðun á þessari stofnun og þörfum hennar. Þegar ég sat í stjórnarnefnd Ríkisspítalanna og var heilbrigðisráðherra samtals í nærri áratug kynntist ég spítalanum vel og vandamálum hans. Í fyrra kynntist ég honum aðeins innan frá. Það var mikilvæg lífsreynsla. Nú þurfa allir þeir sem eiga Landspítalanum líf að launa að taka sig saman og standa með spítalanum. Landspítalinn er reyndar ekki bara heilbrigðismál. Þjóð sem ekki á gott stofnsjúkrahús stendur ekki undir því að geta heitið fullvalda þjóð.

A WORLD OF INSPIRATION
the PIER
FOR YOUR HOME
RÓMANTÍK Í STOFUNNI HEIMA
Sófi 129.900
Stóll 47.920 áður 59.000
Skemill 19.900
20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM STÓLUM
Stóll 39.920 áður 49.000
Stóll 47.920 áður 59.000
Skenkur 199.900
Klukka 4.990
Klukka 7.990
Kerti frá 590
Hreindýr 2.490
Hreindýr liggjandi 1.990
Ugla 20 cm 2.490
27 cm 3.490
Verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
DOBÍA
Myndir frá 990
Kertastjakar í ýmsum stærðum og gerðum
Verð frá 690
Púðar frá 1.990
3 fyrir 2
Tilboð gilda vikuna 10.-16. okt.
the PIER
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Af hverju borða þau ekki kökur?

FJÁRMÁL

Árni Stefán Jónsson
formaður SFR stéttarfélags í almannaþjónustu

➔ Til að friða almenning er hent til hans brauðbitum...

„Þrátt fyrir mikið aðhald og sparnað er það ásetningur ríkisstjórnarinnar að standa vörð um velferðarkerfið.“ Þetta voru orð Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsráðherra, á Alþingi í liðinni viku. Eftir á að hyggja er það sannarlega ekki skrítið að honum skyldi finnast þörf á að taka þetta sérstaklega fram í ræðu sinni, því flestum er ómögulegt að sjá þennan góða ásetning í hinu margnefnda fjárlagafrumvarpi. Þar má þvert á móti sjá niðurskurð til heilbrigðismála, spánnýtt gistináttagjald á spítalann, minni framlög til framhaldsskóla, hækkun skólagjalda, afnám vinnumarkaðsúrræða, lækkun barna- og vaxtabóta og fleira í þeim dúr. Hvernig er þetta að standa vörð um velferðarkerfið, spyrjum við launafólk?

Tekjur ríkisins eru af skornum skammti, það vitum við öll. Ábyrgðarleysi ríkisstjórnarinnar sem hóf kjörtímabilið á því að henda frá sér sanngjörnum tekjustofnum sem hefðu getað fært ríkinu auknar tekjur er því algjört. Skorið er niður í nýjum nýsköpunarverkefnum sem hefðu veitt fjölmörgum atvinnutækifæri, styrkir til rannsókna eru snarminnkaðir og tónlistar- og kvikmyndaiðnaðurinn frystur. Það stefnir í algjöra einsleitni, sem er afar hættuleg þróun fyrir lítið land á 21. öldinni. Niðurskurður til atvinnubótaverkefna og fræðslu ... hverju skilar það? Meiri hagvexti, hærra menntunarstigi – aukinni velsæld? Nei, það skilar atvinnuleysi og aukinni misskiptingu.

Harðasta frjálshyggja

Sagan segir að Marie Antoinette Frakklandsdrottning hafi einhverju sinni spurt að því hvers vegna soltinn almúginn borðaði ekki bara kökur þegar fólkið kvartaði undan því að eiga ekki fyrir brauði, seint á 18. öldinni. Sagan er að vísu lygasaga og á sér enga stoð í raunveruleikanum, ekki frekar en orð ráðherrans. En hún lýsir engu að síður skilningsleysi og viðhorfi hinna ríku til stöðu þeirra sem minna eiga. Ólíkt Frakklandsdrottningu komst núverandi ríkisstjórn til valda ekki síst fyrir þær áherslur sem hún þóttist hafa gagnvart fjölskyldufólki og skuldavanda heimilanna. Nú sýnir hún hins vegar sitt rétta andlit. Allar aðgerðir ríkisstjórnarinnar hingað til hafa einkennst af hörðustu frjálshyggju. Útgerðirnar og auðmennirnir hafa fengið kjarabætur á silfurfati með lækkun veiðigjalda og afnámi auðlindaskattsins. Þetta tvennt var sett í forgang og frá því gengið á fyrstu dögum stjórnarinnar.

Þetta er stefna stjórnvalda eins og hún birtist í fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar – að auka bilið milli ríkra og fátækra. Til að friða almenning er hent til hans brauðbitum í formi falskra skattalækkana, þar sem þeir efnameiri fá meira og þeir fátæku og tekjulægri fá minna. Ef ekkert verður að gert mun þetta leiða til stóraukinnar einkavæðingar bæði í heilbrigðis- og skólakerfinu. Aukin gjaldtaka í skóla- og heilbrigðiskerfinu er fyrsta skrefið í þá átt. Þetta er það sem ríkisstjórnin kallar kerfisbreytingu. Hér er um að ræða grundvallarstefnubreytingu í íslensku velferðarkerfi sem krefst þess að almenningur greiði fyrir þjónustu sem áður var fjármögnuð í gegnum samneysluna. Nú er það almenningur sem á að borga þannig að þeir ríku geti haldið áfram að éta sínar kökur í friði!

Til foreldra fermingarbarna

SAMFÉLAG

Hrefna Guðmundsdóttir
vinnu- og félagssálfræðingur og meðlimur í félagi um jákvæða sálfræði

➔ Með því að fást við það sem gleður okkur fáum við kjark ...

Síðastliðin vor hef ég hitt fermingarbörnin í borgaralegri fermingu til að ræða um hamingjuna og ábyrgð á eigin viðhorfum. Það er sem sagt vorboðinn hjá mér að fá að hitta þetta kraftmikla, efnilega fólk.

Eitt af verkefnunum sem þau hafa fengið hjá mér í tíma er að skrifa niður þrennt sem gleður þau. Það hefur ekki vafist fyrir þeim, helst heyri ég að þeim finnst asnalegt að ég skuli einungis biðja um þrjú dæmi. Þetta hefur vakið mig til umhugsunar því ég hef einnig lagt þessa spurningu fyrir marga fullorðna og fengið önnur viðbrögð. Fullorðnum hefur yfirleitt vafist tunga um tönn og talað um að hafa heilsu, tengsl við náttúruna, eiga maka og börn. Unga fólkið virðist hins vegar nefna ákveðnar stundir. Til dæmis að vera með vinum í tölvuleik, þegar fjölskyldan horfir saman á góða kvikmynd, gæludýrin sín, að fara með fjölskyldunni í tjaldferðalag, ísbíltúr, lítil börn (frændsystkini), þegar mamma og pabbi fara að heiman eitt kvöld og skilja eftir peninga fyrir pitsu, Harry Potter, fótbolti, vinirnir, bræddur ostur og beikon. Einhver nefndi te og bókalestur.

Ræðið um það sem gleður

Ég las einhvern tímann breska rannsókn sem fjallaði um hvað gleður börn mest. Þar kom fram að það var að borða, gæludýr og nammi. Í sömu könnun kom fram að hjá eldri unglingum skiptu tónlist, snyrtivörur og vinir mestu máli.

Mér finnst rétt að hvetja foreldra til að ræða þetta á heimilinu. Með því að spyrja þau hvað gleður þau lýsa þau atvikum sem svo auðvelt er fyrir okkur fullorðna fólkið að bregðast við og virða þeirra þarfir og langanir. Það skiptir máli að eiga ánægjulegar stundir. Þær vinna gegn streitu og leiðindum. Þær auka jákvæðni og bjartsýni. Með því að vera jákvæð hugsum við frekar í lausnum en vandamálum, verðum betri í samskiptum, við erum meira skapandi og sjáum frekar heildarmyndina heldur en eingöngu smáatriðin. Þetta er vísindalega sannað. Meira að segja eru til rannsóknir sem styðja það að við lengjum lífið með því að vera hamingjusöm. Hláturinn lengir sem sagt lífið.

Með því að fást við það sem gleður okkur fáum við kjark og kraft til að takast á við erfiðari verkefni, nema náttúrulega að það sé eingöngu beikon og bræddur ostur sem gleður. Ég ætla ekkert að halda því fram að farsælasta lífið sé endilega eingöngu gleðilegt líf, það þarf meira til en gleðin skiptir sannarlega máli.

En hvað er það sem gleður þig kæra foreldri annað en að horfa á unglinginn þinn og styðja við hans ánægjulegu stundir? Nefndu að minnsta kosti þrennt. Getur þú gert oftar það sem gleður þig? Kannski þú ættir að setja það í dagbókina eða „reminder“ í símann þinn?

Náttúruverndarfrumvarpið og ríkisfjármálin

FJÁRMÁL

Guðlaugur Þór Þórðarson
alþingismaður

➔ Þessi útgjöld, ef þau verða að veruleika, verða tekin að láni.

Nýverið kynnti Hagfræðistofnun Háskóla Íslands skýrslu um þróun starfa ríkisstarfsmanna frá árinu 2007. Niðurstaðan er að þeim hefur fjölgað frá árinu 2007 um 200. Á sama tíma hefur ársverkum á almennum vinnumarkaði fækkað um 18 þúsund.

Í skýrslunni segir:

„Á heildina litið er því ljóst að niðurskurðurinn hefur frekar bitnað á öðrum þáttum en fjölda starfsmanna. Niðurskurðurinn hefur til dæmis komið fram í lækkun launa og skertri þjónustu. Niðurskurðurinn er því alls ekki mikill á heildina litið. Raunar væri nær að segja að tekist hafi að halda aftur af þenslu í rekstri ríkisins á þessum árum en að reksturinn hafi verið skorinn niður. Hjá einstökum stofnunum getur samdrátturinn þó verið umtalsverður. Mestur niðurskurður í ársverkum hefur verið hjá stofnunum á vegum velferðarráðuneytis og iðnaðarráðuneytis. Aftur á móti hefur starfsmönnum fjölgað mest í stofnunum menntamálaráðuneytis og umhverfisráðuneytis. Í krónum talið var mest skorið niður hjá stofnunum sem heyra undir innanríkisráðuneytið, en sá liður sem mest óx voru vaxtagjöld ríkissjóðs.“

Í skýrslunni kemur enn fremur fram;

„Ef ríkisstofnanir eru skoðaðar hver fyrir sig má sjá að ársverkum fækkar mest hjá Landspítalanum og næstmest hjá Tryggingarstofnun. Þær fimm stofnanir sem mest fækkun hefur orðið á ársverkum eru á höfuðborgarsvæðinu, en á stofnunum á landsbyggðinni fækkaði starfsmönnum mest á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Við höfum séð að mikill niðurskurður hefur orðið í heilbrigðiskerfinu.“

Forgangsröðun velferðarstjórnar

Það vekur athygli að t.d. starfsmönnum í stofnunum sem heyra undir umhverfisráðuneytið fjölgar um annað hundrað á sama tíma og ársverkum á Landspítalanum fækkar um 350. Lögreglumönnum fækkar líka um 90 á þessu tímabili. Því miður dugar ekki að senda á sjúklinga sem ekki fá aðhlynningu hjá spítölum landsins til undirstofnana umhverfisráðuneytisins.

En hvernig má þetta vera? Af hverju var forgangsraðað með þessum hætti? Lítið dæmi eru Náttúruverndarlögin sem voru samþykkt eftir miklar deilur á síðasta þingi. Þau lög voru keyrð af offorsi í gegnum þingið þrátt fyrir mikil mótmæli. Í kostnaðarumsögn með frumvarpinu kom fram að kostnaður myndi aukast um meira en 100 milljónir á ári fyrir ríkissjóð!

Ekki var gert ráð fyrir þessum auknu útgjöldum í fjárlagafrumvarpi fyrir árið 2013 né í langtímaáætlun um ríkisfjármálin. Það þarf ekki að taka það fram að ríkissjóður hefur ekki efni á þessu. Þessi útgjöld, ef þau verða að veruleika, verða tekin að láni. Starfsmönnum undirstofnana umhverfisráðuneytisins mun fjölga enn frekar og vaxtakostnaður ríkissjóðs eykst með tilheyrandi skerðingum á grunnþjónustu.

Sá yðar er syndrómlaus er

SAMFÉLAG

Björg Árnadóttir
menntunarfræðingur og félagi í ReykjavíkurAkademíunni

➔ Ég hef ákveðið að stofna ekki samtök klaufa.

Ég er klaufi. Eins gott að viðurkenna það. Mér tekst að fá hurðarhún upp í ermina þegar ég geng fram hjá dyrum og undantekningarlaust á ég í erfiðleikum með að opna umbúðir. Einhverra hluta vegna haga rafmagnstæki sér öðruvísi í mínum meðförum en annarra. Flestir halda þó að ég sé laghent af því að ég er listræn, hugmyndarík og vandvirk og allt sem ég bý til er fallegt. En guð minn góður hvað ég þarf að fara í felur með þumalfingurna tíu á meðan ég bý hlutina til.

Ég stakk upp á því á Facebook um daginn við góðar undirtektir að stofnuð yrðu samtök klaufa. Nokkru seinna las ég grein um stúlku sem hafði verið greind með syndróm sem lýsir sér meðal annars í „leti og klaufaskap“. Vá, þetta er lýsingin á mér, hugsaði ég þó að mitt syndróm sé langt frá því að vera á eins alvarlegu stigi og hennar. Í greininni er lýst hvernig stúlkan hefur stöðugt orðið fyrir aðkasti vegna einkenna sinna. Ég þekki það, í besta lagi góðlátlegt glott á meðan verkið er tekið úr höndum manns, í versta falli skammarræður yfir að maður skuli ekki nenna að leggja á sig að læra hvernig hlutirnir virka. Eins og ég hafi ekki reynt. Ég á ótal tossamiða þar sem ég hef skrifað nákvæmlega hvernig á að fást við hin ýmsu tæki og tól en þegar ég ætla að nota miðann hafa tækin á undraverðan hátt tekið breytingum og virka alls ekki eins og síðast.

Við erum ólík

Vísindamenn hafa víðtæka þekkingu á heilanum og almenningur er blessunarlega smátt og smátt að tileinka sér hana. Við vitum að heilar fólks vinna ekki allir nákvæmlega eins. Við erum ólík. Við þekkjum kenningar um fjölgreind sem útskýra hvers vegna manneskja getur verið afburðagreind á einu sviði og örviti á öðru. Við vitum um ýmis heilkenni sem valda hugsunum og hegðun sem engan langar að þurfa að burðast með. Ég heyrði einu sinni taugasérfræðing orða þetta þannig að heilinn sé eins og grautur úr blönduðum ávöxtum og misjafnt sé hversu mikið af hverjum þeirra fólk fái í sína skál. Þess vegna höfum við hin ýmsu syndróm sem nú eru smátt og smátt að verða þekkt og viðurkennd undir margvíslegum erlendum skammstöfunum. Heilar okkar eru ólíkir og þess vegna stríða sumir við alvarlegar fíknir í hugbreytandi efni og atferli, fíknir sem ekki nokkur lifandi manneskja hefur valið sér sem fylginaut í lífinu. Þess vegna hættir með tímanum heilinn í sumum að gegna hefðbundnum hlutverkum eins og að geta munað hvað gerðist í gær. Og allir reyna að fela heilkennin sín og fíknir, geð- og minnissjúkdóma. Enginn má vita af þessu, ávaxtabitarnir mega ekki fyrir nokkrun mun sjást.

Þetta er sérlega bagalegt í ljósi þess að leiðin til lausnar felst í því að viðurkenna vanda sinn og fela hann ekki. Láta aðra taka tillit til þess að maður er eins og maður er, klaufi, lesblindur, ofvirkur, fíkill eða með minnisglöp. Hvers kyns meðferð virkar margfalt betur ef fólk með ávaxtabitana í heilahvelum sínum þarf ekki að fást við fordæmingu umhverfisins á meðan það leitar að bata og betra lífi.

Ég hef ákveðið að stofna ekki samtök klaufa. Ég vil með þessari grein benda á að kannski sé búið að stofna nóg af samtökum þeirra með syndrómin, að nú sé komið að því að stofnuð verði samtök þeirra sem syndrómlausir eru. Markmið samtakanna yrði að vinna að því að allir fái eða vera eins og þeir eru – með sín syndróm eða syndrómlausir.

Hættum þessum rugli, ræðum saman!

ÖRYRKJAR

Ellen Calmon
í framboði til formanns ÖBÍ

➔ Einn meginþungi í starfi Öryrkjabandalags Íslands á að vera samstarf…

Öll viljum við betra samfélag, öll viljum við geta treyst grunnstoðum samfélagsins fyrir heilsu okkar og velferð. Ekki satt? Tilfinningin er hins vegar oft sú að við fáum litlu um það ráðið. Ein megináherslan í starfi Öryrkjabandalags Íslands á að vera samstarf og samningsumleitanir fyrir samfélagið, með áherslu á samráð milli stjórnvalda, félaga sjúkra og fatlaðra og atvinnulífsins um lausnamiðaðar tillögur.

Nú þegar fjárlagafrumvarp fyrir árið 2014 er komið fram er ljóst að þar má finna margt sem eykur enn frekar á ugg og óvissu minna félaga í ÖBÍ.

Ekki verður betur séð en bæta eigi kjör öryrkja og aldraðra og því ber vissulega að fagna. En um leið virðist lögð áhersla á að draga úr notkun ákveðinna lyfja og auka greiðsluþátttöku vegna sjúkrahúslegu, ásamt endurskoðun á örorkumati og almannatryggingakerfinu. Ætlunin virðist að fyrirbyggja um 600 milljóna króna kostnaðarhækkun. Slíkt hljómar ógnandi í eyrum margra.

Félagsmenn í aðildarfélögum ÖBÍ eru um 27.000 eða rúmlega 8% þjóðarinnar og þá hafa aðstandendur ekki verið upptaldir. Vilji ríkisstjórnin ná sátt í samfélaginu er mikilvægt að hún kalli fulltrúa þessa hóps til samráðs. Þannig aukast líkur á heillavænlegri forgangsröðun, samfélaginu öllu til góða.

Nái ég kjöri til formanns Öryrkjabandalags Íslands 19. október næstkomandi lýsi ég mig reiðubúna til að koma að slíku samráði fyrir hönd bandalagsins. Saman erum við sterkari!

HAFÐU ÞAÐ HOLLT
HEILSUDAGAR Í NETTÓ
ATH TILBOÐIN GILDA 26. SEPT - 13. OKT
Allt að 25% afsláttur af heilsuvörum
nettó hollusta
MUNIÐ HEILSU-BÆKLING-INN!
nettó
Kræsingar & kostakjör
GRÍSAHRYGGUR 1/2
MEÐ PURU - FERSKUR
896
-31%
ÁÐUR 1.298 KR/KG
LAMBABÓGSSTEIK
M/SVEPPAMARINERINGU
-22%
2.277
ÁÐUR 2.919 KR/KG
GOÐI
KALKÚNN HEILL
FRANSKUR -FROSINN
-25%
1.199
ÁÐUR 1.598 KR/KG
UNGNAUTABORGARAR
2X120G
-30%
489
ÁÐUR 698 KR/PK
GOÐI
KJÚKLINGALUNDIR
DANPO - 700G
-25%
1.199
ÁÐUR 1.598 KR/PK
COCA COLA 6PAKK
VENJULEGT/DIET
-20%
398
ÁÐUR 498 KR/PK
Diet Coke
Coca-Cola
ANANAS
GOLD DEL MONTE
-50%
195
ÁÐUR 389 KR/KG
REESE'S SÚKKULAÐI
MEÐ HNETUSMJÖRI
-29%
99
ÁÐUR 139 KR/STK
MILK CHOCOLATE Reese's
2 PEANUT BUTTER CUPS
Bleika slaufan
Tilboðin gilda 10. - 13. október
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Brotthvarf úr framhaldsskólum

MENNTUN

Björn Guðmundsson
framhaldsskóla-kennari

Brotthvarf nema úr framhaldsskólum hér er sagt meira en víða í Evrópu og gagnrýnt að skólarnir bjóði ekki fram nám og kennslu sem höfðar til nemenda. Atli Harðarson og Magnús Þorkelsson rökstyðja að samanburður á brottfallstölum landa er ómarktækur. Magnús segir alla tekna inn í framhaldsskóla hér en sums staðar eru 10-15% nemenda ekki talin hæf í slíkt nám og teljast ekki með í brottfalli. Atli segir norska og sænska framhaldsskóla útskrifa alla, líka þá sem falla. Brottfallstölur hér myndu snarlækka ef við gerðum eins.

Fyrir 30 árum fóru aðeins um 60% árgangs í framhaldsskóla en nú um 95%. Hópurinn er orðinn sundurleitari. Of margir leita í bóknám í stað verknáms að teknu tilliti til getu og áhuga. Breyta þarf hugsunarhætti og auka námsráðgjöf og stýringu. Hluti hópsins á ekki erindi í háskóla. Lítið heyrist um tveggja ára framhaldsskólaprófið sem átti að útskrifa nemendur með reisn og hækka menntunarstig þjóðarinnar.

Líklega er vinna með námi algengari hér en víða í Evrópu og oft bitnar vinna á námi. Meðal annars vegna vinnu með námi þrýsta nemendur á kennara að minnka heimavinnu og í vaxandi mæli er henni ekki sinnt þar sem ég þekki til. Ef til vill ýtir sveigjanleiki kerfisins hér undir brottfall. Lítið mál er að hætta og byrja aftur í skóla síðar.

Eftir að hverfaskipting var afnumin hafa sterkustu nemendurnir sótt í ákveðna skóla. Aðrir skólar fá nemendur sem glíma í meiri mæli við námshamlandi vanda, til dæmis lesblindu, athyglisbrest, þunglyndi og vímuefnaneyslu, sem eykur hættu á brotthvarfi. Fjárveitingar til skólanna taka ekki mið af þessu, sem er álíka gáfulegt og að skammta spítala sama fjármagn vegna fingurbrots og hjartaaðgerðar. Reiknilíkanið illræmda er yfirvöldum til skammar.

➜ Minni námskröfur þýða minna fall og brottfall en „framleiðniaukning“ byggð á slíku er innistæðulaus. Í alþjóðlegum samanburði myndi slíkt samt leiða til „hærra menntunarstigs“ þjóðarinnar sem væri auðvitað blekking.

Kennarar gerðir ábyrgir

Í umfjöllun um brotthvarfið er krafa um aukna framleiðni og árangur í skólakerfinu. Í vaxandi mæli eru kennarar gerðir ábyrgir fyrir frammistöðu nemenda, eiga jafnvel að sjá til þess að enginn falli. Að auki eiga þeir að vera skemmtilegir og hafa lítið heimanám. Þeir eru í samkeppni hver við annan og sums staðar er hægt að ljúka áföngum í eins konar skemmri skírn. Sumir minnka kröfur, standa að einkunnabólgu. Annars væri brotthvarfið enn meira. Er það á ábyrgð tónlistarkennara ef nemandi hans svíkst um að æfa sig á hljóðfærið? Trésmiðurinn getur þvingað spýtuna meðan hann heflar hana en kennarinn fæst við lifandi fólk sem oft fer sínar leiðir. Framhaldsskólanám er ekki skyldunám. Sinni nemandi ekki náminu er hæpið að velta ábyrgðinni á skólann.

Ég gæti haft brottfall og fall í mínum áföngum nálægt 0%. Ég á að fylgja námskrá en ræð kröfunum og gæti haft námsmatið þannig að allir næðu. Væri það góður árangur? Já, ef aðeins væri skoðuð tölfræðin sem skólinn tekur saman. Ráðuneyti menntamála ætti að veita kennurum stuðning, mat á því hvort námskröfur séu hæfilegar. Aðeins einu sinni hef ég fengið slíkt mat. Nemandi gerði kröfu um að prófdómari mæti prófúrlausn. Ég stóðst matið fullkomlega en annars hef ég í 34 ár þurft að treysta eigin dómgreind í þessum efnum.

Minni námskröfur þýða minna fall og brottfall en „framleiðniaukning“ byggð á slíku er innistæðulaus. Í alþjóðlegum samanburði myndi slíkt samt leiða til „hærra menntunarstigs“ þjóðarinnar sem væri auðvitað blekking ein.

Leyndarmálið

Fyrrverandi dúx FB, Smári Freyr Guðmundsson, var spurður um leyndarmálið á bak við velgengnina. Hann sagði: „Vera skynsamur og gera það sem manni er sett fyrir. Þetta er í raun svo einfalt. Gefa sér tíma og sýna því áhuga sem maður er að gera … og líka þessu leiðinlega.“

Jórunn Sóley Björnsdóttir, nýr dúx FB, sagði í skólaslitaræðu: „Ég hafði litla trú á að námið gæti verið svo krefjandi og ætlaðist til þess að geta svifið í gegnum það áreynslulaust … Í raun mætti segja að ég hafi fengið létt áfall eftir fyrsta daginn … og mér fannst sem enginn tími ynnist til þess að klára allt þetta heimanám sem var hrúgað á mig strax á fyrsta degi.“ Jórunn spýtti í lófana að eigin sögn og margir mættu taka hana og Smára til fyrirmyndar.

Framhaldsskólar bjóða margar námsleiðir þótt ef til vill megi fjölga þeim. Slíkt myndi þó þýða meiri verklega kennslu, sem er eitur í beinum stjórnvalda vegna kostnaðar. Margir ráða illa við bóknám og námshamlandi vandi sumra er slíkur að máttur kennara fær ekki við hann ráðið. Oft er þó vanvirkni nemenda aðalvandamálið. Brotthvarf minnkaði ef nemendur veldu sér námsleiðir eftir áhuga og færni og kæmu sér að verki. Sumir nemendur og foreldrar þurfa að breyta hugarfari sínu hvað þetta varðar. Gott er að þekkja rétt sinn en skyldunum þarf líka að sinna.

HELGI SYNGUR HAUK

Helgi Björnsson verður með tvenna stórtónleika í Hörpu annað kvöld sem nefnast Helgi syngur Hauk. Með honum leikur þýska hljómsveitin Capital Dance Orchestra frá Berlín. Gestasöngvarar eru Sigríður Thorlacius, Bogomil Font og Björgvin Halldórsson. Uppselt er á fyrri tónleikana.

VANDAÐIR POSTULÍNS
BORÐLAMPAR
Margar stærðir og gerðir
Verð frá kr. 7500.-
NÝTT
Tékk KRISTALL www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

NÝ SENDING
Af HAUSTVÖRUM!
Stærðir 36-50.
Gæða kvennfatnaður.
BASLER Parísar TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770

NÝ BUXNASENDING FRÁ MOS MOSH
Opið til kl 21 í kvöld

TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777

DETOX Í PÓLLANDI

NORDICHEALTH.IS KYNNIR *Líkamsræktarfrömuðurinn Jónína Ben býður detox-meðferð á Hótel Örk um miðjan nóvember og í byrjun næsta árs. Upp frá því mun hún bjóða sams konar meðferð á glæsilegu heilsuhóteli í Póllandi.*

Jónína Ben hefur starfað í heilsu- og líkamsræktargeiranum í 30 ár. Hún er mikill frumkvöðull á því sviði og hefur meðal annars kynnt eróbikk, spinning, spa og aðrar nýjungar fyrir landsmönnum ásamt því að stofna Heilsuhótel Íslands.

Hinn 15. nóvember næstkomandi býður Jónína upp á tveggja vikna detox-námskeið á Hótel Örk. Full meðferð er tvær vikur en það er líka hægt að koma í skemmri tíma eða yfir helgi og er meðal annars boðið upp á þriggja sólarhringa safa-detox um helgi og tíu eða fjórtán daga safa-, ávaxta- og grænmetisdetox. Annað tveggja vikna námskeið hefst svo á hótelinu 3. janúar.

Frá miðjum janúar 2014 mun Jónína svo bjóða meðferð á heilsuhótelinu Wichrowe Wzgórze í Póllandi. „Ég hef fundið perlu í þjóðgarðinum nærri Gdansk og verð þar í framtíðinni. Hótelið er stórglæsilegt og umhverfið eins og ævintýraland. Aðstaðan er eins og best verður á kosið. Spa-deildin er framúrskarandi og fagmennskan til fyrirmyndar,“ segir Jónína en læknirinn dr. Agnesku Lemansik, sem hún hefur unnið með í gegnum tíðina, mun starfa við hótelið.

Jónína segir herbergin margvísleg – allt frá því að vera lúxussvítur til venjulegra herbergja og er verðið eftir því. Jónína segir mikilvægt að það fari vel um fólk á meðan það fastar og að það geti hvílst.

„Margir reyna að fasta heima í stressi en það getur beinlínis verið hættulegt. Þarna í sveitasælunni er allt til alls. Auk þess vinn ég ávallt einstaklingsmiðað og er árangurinn eftir því.“

ÓVIÐJAFNANLEG NÁTTÚRUFEGURÐ
Hótelið í Póllandi er að sögn Jónínu alger perla.

JÓNÍNA BEN
Íþrótta- og heilsufræðingur.

Allar nánari upplýsingar er að finna á nordichealth.is.

DETOX JÓNÍNU BEN Í PÓLLANDI

INNIFALIÐ

- **Leigubíll til og frá flugvelli (nýtt).**
- **Sérfæði. Val um 600 hitaeiningar, 1.200 hitaeiningar og 2.000 hitaeiningar.**
- **Læknisviðtal með dr. Agnesku Lemansik.**
- **Jónína Ben, einkaviðtöl, fyrirlestrar og ráðgjöf meðan á dvölinni stendur.**
- **Leikfimi/sundleikfimi/stafaganga**
- **Sundlaug**
- **Innrauður klefi**
- **Þurr og blaut gufuböð**
- **Gönguferðir**
- **Kvöldvökur**

Flugbókanir hjá Icelandair, sími 505 0300 eða á netinu. Við mælum með flugi til Kaupmannahafnar og þaðan með SAS til Gdansk.

Allar nánari upplýsingar á joninaben@nordichealth.is eða í síma 822 4844.

Reverie®
Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
Fyrsta sending seldist strax upp!
Kíktu á www.reverie.com

RECOGNIZED FOR EXCELLENCE
WOMEN CERTIFIED

- Inndraganlegur sterkur stálbotn. Rúm dregst upp að vegg þegar baki er lyft upp
- Hægt er að fá búnað til að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.
- 10 mismunandi nuddstillingar
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.
- Glæsileg fjölnota fjarstýring

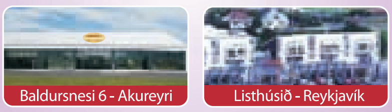
KORTER.IS

12 mán. vaxtalausar greiðslur*
Gerðu gæða- og verðsamanburð
Frábært tilboð

REVERIE 7S með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 379.900.-
Proflex stillanlegur botn með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 249.900.-

REVERIE 7S með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-
Proflex stillanlegur botn með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 369.900.-

*3.5% lántökugjald



Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík

Fimm stjörnu verslun
Svefn & heilsa ★★★★★
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

Umboðsaðilar: Reynisstaður - Vestmannaeyjum | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

HANNAR VATNS-VEITUR Á DAGINN

ÍSLENSKT MUNSTUR *Arndís Ósk Arnalds verkfræðingur hannaði prjónapeysu handa mömmu sinni og fékk uppskriftina birta á TwistCollective.com.*

Ég fékk að vera með í haustlínunni þeirra. Þetta er ágætlega virt tímarit í prjónaheiminum," segir Arndís Ósk Arnalds, verkfræðingur hjá Orkuveitu Reykjavíkur. Hún fékk birta prjónauppskrift eftir sig á veftímaritinu TwistCollective.com nú í haust. Peysuna prjónaði hún handa mömmu sinni.

„Mig langaði til að gera peysu sem væri eins og hún. Mamma er klassísk og stílhrein kona og mér fannst munstrið einmitt vera þannig," útskýrir Arndís en munstrið kemur úr Íslensku sjónabókinni sem Heimilisiðnaðarfélag Íslands, Þjóðminjasafnið og Listaháskólinn gáfu út árið 2009. „Sjónabókin er svo ótrúlega falleg bók."

Arndís lærði að prjóna af ömmu sinni þegar hún var krakki og er forfallin prjónaáhugamanneskja í dag. Hún segist prjóna öll kvöld og vera ómöguleg nema hún hafi prjónana í höndunum. „Það er betra að prjóna á kvöldin en að sitja og borða popp," segir hún hlæjandi. Arndís hefur gefið út tvær uppskriftir áður og stefnir að því að gefa út fleiri þótt mikil vinna liggi á bak við hverja prjónauppskrift.

„Þetta er ekki beinlínis gróðavænleg iðja því þetta er gífurleg vinna og heilmikil stærðfræði, sem hentar mér reyndar vel. Prjónauppskrift er í raun stórt, flókið Excel-skjal og ég er með Excel-blæti," segir Arndís hlæjandi en sem fagstjóri vatnsveitunnar hjá Orkuveitu Reykjavíkur vinnur hún að kerfisrannsóknum og hannar vatnsveitur á daginn. „Það er gott að vera með kvenlegt hobbí þegar maður vinnur alla daga í svo karllægum heimi," segir hún sposk.

MYND/JANE HELLER

Fyrstu peysuna færði hún mömmu sinni að gjöf og hefur síðan prjónað tvær til viðbótar. Önnur þeirra er nú á ferðalagi um heiminn á sýningum á vegum Twist Collective og segir Arndís peysuna hafa fengið ágætis viðtökur.

Nánar má forvitnast um prjónaskap Arndísar á bloggsíðunni arndisosk.wordpress.com.

■ heida@365.is

PRJÓN Peysa Arndísar komst inn í haustlínu TwistCollective.com.
MYND/ARNÞÓR

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Sverrir Birgir Sverrisson,** sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson,** kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Flottir kjólar og túnikur :-)

STR. 36-56/58

KR.12.900.- KR.10.900.- KR.10.900.-

FLEIRI LITIR OG MUNSTUR

Rita

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030
www.rita.is

NÁM Í DANMÖRKU

HJÁ VIA UNIVERSITY COLLEGE Í HORSENS BJÓÐUM VIÐ UPP Á MARGVÍSLEGA MENNTUN

Í BOÐI ER:

Á ENSKU OG DÖNSKU
- Byggingafræði
- Véltæknifræði
- Byggingaiðnfræði
- Markaðshagfræði
- Byggingatæknifræði

Á ENSKU
- Tölvutæknifræði
- Framleiðslutæknifræði
- Útflutningstæknifræði
- BS í Markaðsfræði

Á DÖNSKU
- Véltækni
- Landmælingar
- Vöruþróun og tæknileg sameining
- Aðgangsnámskeið

Fulltrúi skólans Johan Eli Ellendersen, verður á Íslandi 4.-11. október 2013. Áhugasamir geta haft samband í síma 8458715, eða netfang **jee@viauc.dk.** Leggið inn skilaboð/skrifa og við munum hringja/skrifa til baka.

VIAUC.DK/HORSENS

VIA UNIVERSITY COLLEGE
Chr. M. Østergaards Vej 4
DK-8700 Horsens

Tel. +45 8755 4000
Fax: +45 8755 4001
Mail: horsens@viauc.dk

VIA UNIVERSITY COLLEGE

04461

Lagerhreinsun

Skokkar
~~áður 16.990~~
nú 7.990

Árshátíðarkjólar
~~áður 24990~~
nú 9.990

Kjólar
~~áður 11990~~
nú 5.000
margar gerðir

FLASH

Peysur og buxur á 5.000

Sjá fleiri myndir á

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

FATAMARKAÐUR ÁRSINS Á KEXINU

Hægt verður að gera góð kaup á merkjavöru á Kexi hosteli um helgina en á laugardaginn verður þar haldinn „Fatamarkaður ársins“.

Fatahönnuðir leggja undir sig Gym & Tonic salinn á Kexi hosteli við Skúlagötu á laugardaginn. Þar ætla þeir að selja innan úr fataskápum og upp úr skúffum svo gestir og gangandi ættu að geta gert góð kaup.

Meðal þeirra sem bjóða fatnað til sölu eru Hildur Yeoman, Sigrún og Hrafnhildur Hólmgeirsdætur, Kolbrún Ýr, Sissa og Stefán Svan. Á Facebook-síðu viðburðarins, Fatamarkaður ársins á Kexinu, er lofað „geggjuðu stuði“ og gersemum fyrir bæði dömur og herra, merkjavöru, skóm og skarti. Merki eins og D&G, Dior, Prada og Marc by Marc Jacobs eru nefnd til sögunnar sem og Burberry og Dolce & Gabbana.

Dyrnar verða opnaðar klukkan 11 á laugardaginn og stendur markaðurinn til klukkan 17 sama dag.

Hönnun eftir Hildi Yeoman en Hildur er ein þeirra sem selja föt og fylgihluti á Fatamarkaði ársins á laugardaginn. Hægt verður að gera góð kaup á spennandi merkjavöru svo sem Burberry, Prada og Marc by Marc Jacobs.

NÝR STÍLL

FLOTT

Litlu atriðin skipta máli í tískuheiminum. Þannig hafa margar þekktar konur tekið upp á því að setja skyrtuna niður í buxurnar að framanverðu þannig að sjáist í beltið en til hliðar og að aftan er hún utan við buxurnar. Þetta þykir ákaflega smart um þessar mundir og er hægt að gera þetta einnig við óhnepptar, léttar mussur. Með því að girða blússuna ofan í gallabuxur að hluta er athyglin dregin að miðparti líkamans, eftir því sem tískusérfræðingar segja. Þessi stíll passar best við þröngar gallabuxur. Á myndinni er kanadíska leikkonan, Emmanuelle Chriqui, en hún er þekktust fyrir leik sinn í sjónvarpsþáttunum Entourage og The Mentalist.

OLSEN-VELDIÐ STÆKKAR

TÍSKA

Olsen-systurnar Mary-Kate og Ashley keyptu nýlega hlut í netverslunarfyrirtækinu Beachmint.com. Fyrirtækið skiptist í sex hluta; StyleMint, sem systurnar aðstoðuðu við að stofna og hafa hannað fyrir, JewelMint, ShoeMint, IntiMint, BeautyMint and HomeMint.

Tvíburarnir verða nú í stjórn BeachMint og munu veita ráðgjöf við sköpun og viðskipti merkisins.

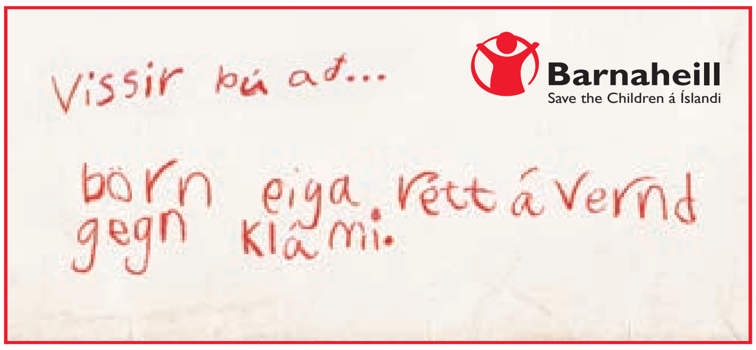
Hinar 27 ára gömlu systur eiga nú þegar tilkomumikið tískuveldi. Þar ber hæst þeirra eigin merki sem eru þrjú, The Row, Elizabeth and James og Olsenboye. Í fyrra sæmdu bandarísku samtök tískuhönnuða þær titlinum hönnuðir ársins í kvenfatnaði. Höfðu þær þar betur en Marc Jacobs sem einnig var tilnefndur.

Levi's® Revel

Í Levi's® Revel er efnum í vökvaformi blandað í sjálft gallaefnið með frumlegri tækni sem byggist meðal annars á sáldprentun. Þessi tækni er notuð til þess að annaðhvort gera efnið eftirgefanlegra eða stífara á ákveðnum lykilsvæðum sniðsins og buxurnar falla því ákaflega vel að líkamanum. Þær fara konum einstaklega vel og útlínur verða fallegar og vel formaðar.

Efnið í Levi's® Revel gallaefninu teygist í fjórar áttir, buxurnar draga þannig fram þitt besta og bregðast við þér eins og þú ert. Þær eru einstaklega mjúkar viðkomu og efnið er þeim eiginleikum gætt að halda bæði þinni og sinni lögun.

Levi's® Revel fæst í Levi´s Original Store í Kringlunni, Smáralind og Glerártorgi.



BLEIKA SLAUFAN

FLOTTIR SLAUFUSTRÁKAR *Bleiki dagurinn er á morgun en sá litur er baráttulitur októbermánaðar. Þeir sem vilja taka þátt í deginum geta til dæmis skreytt sig með bleikri slaufu.*

Framhaldsskólanemendurnir Theódór Ágúst Magnússon og Daníel Ingvarsson byrjuðu að sauma herraslaufur fyrir jólin í fyrra. Eftirspurnin varð þvílík að nú hafa þeir opnað vefverslun, www.104.is, og núna í október bjóða þeir bleikar slaufur. Ágóðinn rennur til Krabbameinsfélagsins.

Theódór segir að þar sem október sé tileinkaður árvekni gegn brjóstakrabbameini og bleikur litur sé tákn þess hafi þeir félagarnir tekið þessa ákvörðun og slaufunum hefur verið vel tekið. „Karlmenn eru alveg óhræddir við að bera bleika slaufu,“ segir hann. „Við höfum nýlega sett upp vefverslunina 104.is og þar má skoða bæði bleiku slaufurnar og aðrar sem við höfum framleitt. Við sérsaumum einnig fyrir þá sem vilja en þá er best að hafa samband við okkur á Facebook-síðunni 104 slaufur.“

Það er mikið í tísku um þessar mundir að ganga með slaufu í stað bindis. Þeim Theódór og Daníel fannst úrvalið ekki nægjanlegt í verslunum þegar þeir hófu að sauma slaufur í fyrra og þeir hafa sannarlega fundið fyrir því. Auk þess stilla þeir verðinu í hóf þannig að námsmenn hafi ráð á þeim. Þeir fengu strax viðbrögð og litla fyrirtækið hefur vaxið og dafnað á einu ári. „Við erum báðir í námi en sitjum við á kvöldin og fram eftir nóttu við saumaskapinn,“ útskýrir Theódór. „Í fyrstu ætluðum við einungis að sauma slaufur á vini okkar en þetta hefur heldur betur undið upp á sig.“

STYRKJA GOTT MÁLEFNI Theódór Ágúst Magnússon og Daníel Ingvarsson sitja við sauma. MYND/ANTON

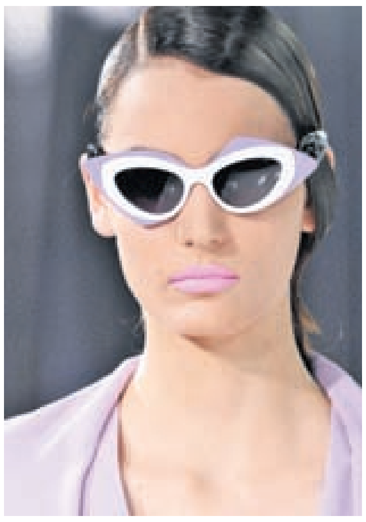
Strákarnir telja að slaufurnar, sem eru í margs konar litum og efnistegundum, höfði jafnt til yngri sem eldri herramanna. Þeim þykir starfið skemmtilegt og reyna að hafa slaufurnar með mismunandi mynstrum þannig að sem fæstar séu eins. „Við viljum að allir fái sína einstöku slaufu.“

■ elin@365.is

SPES Í SÓLINNI

Þótt sólin skíni lítið á okkur Frónverja er gaman að skyggnast inn í sólgleraugnatískuna úti í heimi. Svo virðist sem sérkennilegar umgjarðir heilli margan hönnuðinn fyrir vorið 2014 eins og myndirnar bera með sér.

MEADHAM KIRCHHOFF Batman yrði stoltur af þessum brillum.


PRABAL GURUNG Ósamhverf kattargleraugu í pastellitum.

JEREMY SCOTT Neongræn kattargleraugu.

JEAN CHARLES DE CASTELBAJAC Glamour-gleraugu prýða þessa fyrirsætu.

GEÐHJÁLP

Rit Landssamtakanna Geðhjálpar á Alþjóða geðheilbrigðisdeginum

FIMMTUDAGUR 10. OKTÓBER 2013

FÍN LÍNA MILLI SKAPANDI HUGSUNAR OG GEÐVEIKI

Jón Gnarr borgarstjóri starfaði um árabil á Arnarholti og Kleppi.

SÍÐA 4

Fyrst og fremst hagsmuna- og mannréttindafélag

Hrannar Jónsson, hugbúnaðarsérfræðingur hjá Kerfisþróun, var kosinn formaður Geðhjálpar fyrr á þessu ári. Hann hefur glímt við þunglyndi stóran hluta ævinnar og hefur því góða innsýn í málaflokkinn. Hann segir Geðhjálp standa á ákveðnum tímamótum. Flutningar standa fyrir dyrum auk þess sem verið er að endurskilgreina og endurskipuleggja hlutverk félagsins.

Fyrir fimm til sex árum var ljóst að ég þyrfti að gera eitthvað róttækt í mínum málum. Þau tímamót urðu svo upphafið að áhugaverðu ferðalagi inn í þennan heim. Ég tel mig hafa náð góðum bata en finnst málaflokkurinn spennandi og tel margt hægt að gera til að bæta stöðu geðsjúkra,“ segir Hrannar.

Hann segir geðraskanir líklega ávallt koma til með að fylgja manninum. „Við þurfum hins vegar að læra að takast betur á við þær. Um tíma var mikið horft til líffræðilegra þátta eins og boðefnaójafnvægis í leit að orsökum geðraskana. Málið er þó flóknara en svo. Lyf geta vissulega hjálpað en nú eru flestir sammála um að meira þarf að koma til. Vinna þarf jafnt með líffræðilega, félagslega og sálræna þætti til þess að raunverulegur árangur náist. Tengslanet fólks hefur til dæmis mikið að segja sem og ýmis áföll og atburðir í lífi þess.“

FLÓKIÐ AÐ VERA MANNESKJA

„Ef það er rétt að tengsl okkar við umheiminn og annað fólk, hvernig við bregðumst við áreiti, hafi áhrif á geðheilsuna, verður enn brýnna að sinna geðheilbrigðismálum vel í framtíðinni. Áreitin sem við þurfum að bregðast við á hverjum degi hafa aldrei verið fleiri eða jafn margbreytileg. Til dæmis hvernig internetið og snjallsímarnir hafa verið að breyta samskiptamynstri. Kannski hefur aldrei í mannkynssögunni verið jafn flókið að vera manneskja. Við munum örugglega eiga miserfitt með að aðlagast þessum nýja heimi.“

▶

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Innilega til hamingju með 10. október, Alþjóða **geðheilbrigðisdaginn**

Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn er dagur geðheilbrigðis. Hann er dagur fólks með geðraskanir, fólks í tímabundnum andlegum erfiðleikum og allra þeirra sem búa við gott geðheilbrigði. Geðheilsa er nefnilega ein af grunnstoðunum í lífi okkar allra.

Hátíðarhöld í tilefni dagsins hefjast með ávarpi Jóns Gnarr borgarstjóra og skrúðgöngu frá Hallgrímskirkju niður Skólavörðustíg að Hörpu kl. 16 í dag. Í framhaldi af því tekur við hátíðardagskrá í Flóa í Hörpu kl. 17.

Geðhjálp og aðrir skipuleggjendur hátíðarinnar hvetja fólk til að taka þátt í hátíðarhöldunum og nýta tækifærið til að kynna sér ýmis úrræði í tengslum við geðraskanir og geðrækt á meðan á hátíðardagskránni í Hörpu stendur.

Í viðtali við Hrannar Jónsson, formann Geðhjálpar, í Geðhjálparblaðinu kemur fram að Geðhjálp stendur á tímamótum. Félagið hefur ákveðið að hætta beinni þjónustu eins og rekstri mötuneytis og félagsheimilis og beina óskiptum kröftum sínum að hagsmunabaráttu, réttindagæslu, geðrækt og baráttu gegn fordómum og mismunun í garð fólks með geðraskanir.

Því miður eru fordómar og mismunun í garð fólks með geðraskanir enn áberandi í samfélaginu. Ekki hafa allir jafn næman skilning á geðröskunum og Jón Gnarr borgarstjóri í Reykjavík. Jón býr að langri reynslu af því að starfa með fólki með geðraskanir og minnir meðal annars á hve hárfín línan er milli skapandi hugsunar og geðröskunar og því sé ekki að undra að margir þekktustu einstaklingar sögunnar hafi átt við geðræn vandamál að stríða.

Svo má alltaf spyrja sig: Hver ákvarðar hvað er „eðlilegt"? Eins og Jón Gnarr gerir í viðtalinu. Því þegar öllu er á botninn hvolft erum við auðvitað öll eðlileg á okkar eigin einstaka hátt.

Njótið dagsins.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Geðhjálp flytur í nýtt húsnæði 1. desember en búið er að samþykkja kauptilboð í hús samtakanna að Túngötu 7.

▶ Hrannar segist mjög hrifinn af svokölluðu batamódeli sem gerir ráð fyrir því að allir geti náð sér af geðröskunum, meira að segja þeim allra alvarlegustu. „Það þýðir ekki endilega að öllum takist það en ég veit þó um fjölmörg dæmi þess." Hrannar segir líka mikilvægt að fólk stígi fram. „Að það viðurkenni vandann, takist á við hann og stígi fram. Það hjálpar öðrum í leiðinni. Ekkert er verra en að finnast maður standa einn í sporum sem þessum. Fyrir mig var það samfélag og tjáning sem skipti sköpum. Að finna fólk sem hafði svipaða reynslu og ég og að geta tjáð mig um það í öruggu umhverfi."

STENDUR Á TÍMAMÓTUM

Geðhjálp stendur nú á allnokkrum tímamótum. „Félagið er 34 ára og hefur gengið í gegnum ýmis skeið. Nú erum við að endurskipuleggja og endurskilgreina hlutverk félagsins. Við viljum fyrst og fremst vera hagsmuna- og mannréttindafélag sem miðlar fræðslu og upplýsingum. Við viljum vera hlutlaus aðili sem getur verið gagnrýninn og haldið uppi vörnum. Við ætlum hins vegar að draga úr öðrum þáttum. Liður í því er að loka mötuneytinu sem við höfum rekið um langt skeið. Margir aðrir eru farnir að sinna því hlutverki mjög vel og því ætlum við að nýta kraftana í annað. Sjálfshjálparhóparnir okkar hafa reynst afar vel. Við ætlum að fjölga þeim og efla starfsemina. Auk þess höfum við áhuga á að fjölga skipulögðum viðburðum og koma á fót öflugum alþjóðasamskiptum svo dæmi séu nefnd."

FLUTNINGAR FRAM UNDAN

Geðhjálp flytur í nýtt húsnæði 1. desember en búið er að samþykkja kauptilboð í hús samtakanna að Túngötu 7. „Við höfum augastað á öðru húsnæði en það er þó ekki frágengið. Húsið að Túngötu var orðið of stórt og óhentugt fyrir starfsemina. Þá voru skuldir félagsins orðnar dragbítur fyrir starfsemina. Við þurftum að losa okkur út úr þeim til að geta einbeitt okkur að geðheilbrigðismálunum sem eru okkar helsta hlutverk."

Hvað kallar Geðhjálp upp í huga þínum?

Ég fæddist inn í flókinn og tilfinningaþrunginn heim geðraskana og varð snemma meðvituð um dýptina og víddina sem eru hluti af lífinu. Það er ekki auðvelt og það er óhjákvæmilegt að því fylgi djúpar lægðir og háar hæðir og alls kyns upplifanir þess á milli sem geta verið á skjön við skynjun annarra. Þá er brýnt að geta leitað skjóls. Það getur verið bæði huglægt og hlutlægt og stundum nægir vitundin um að skilningur, samkennd og virðing sé til staðar. Þetta er það sem Geðhjálp felur í sér fyrir mér.

Hanna Styrmisdóttir
listrænn stjórnandi Listahátíðar í Reykjavík.

Geðhjálp: Fólk – bara fólk. Fólk sem hjálpast að og hjálpar hvert öðru til að hjálpa sjálfu sér. Fólk sem talar saman, fólk sem talar upphátt og þorir að setja nafn á hið ómögulega og kennir síðan heilu samfélagi nýja hugsun og nýtt tungutak. Fólk sem umvafði hana mömmu mína og skildi bæði svartnættið hennar og ofbirtu annarra daga. Fólk sem gaf honum pabba mínum í fyrsta skipti orð til að nota og léði honum eyra til að tala sitt hjarta hreint. Einfaldlega fólk sem þekkir þann eld sem á sjálfum brennur og getur þess vegna flutt fjöll og breytt heiminum.

Margrét Pála Ólafsdóttir,
stjórnarformaður Hjallastefnunnar.

Orðið Geðhjálp eitt og sér er fallegt. Það er traust, vekur vonir. Orð sem gleður. Kynni mín af félaginu Geðhjálp eru jákvæð. Þar leitast menn við að greiða úr flækjum, draga fram það jákvæða, styrkja og horfa fram á veginn. Það er lofsvert. Án Geðhjálpar væri umhverfið einfaldlega fátæklegra.

Kristín Steinsdóttir
rithöfundur.

Þegar ég heyri orðið Geðhjálp þá finn ég fyrir þakklæti og um leið létti. Hver og einn einasta manneskja lendir einhvern tíma í að eiga í erfiðleikum með geð sitt. Og geðið er þeim eiginleikum gert að það sést ekki en það er svo sannarlega hægt að finna fyrir því og á stundum er eins og það starfi bara sjálfstætt og taki völdin af mönnum. Þá er fjandinn laus og gott að vita að það sé hægt að fá hjálp til að takast á við það. Fá hjálp, Geðhjálp. Það eitt og sér er ekkert smáræði og það er meðal annars framlagi þínu, sem þetta lest, að þakka.

Hörður Torfason,
leikstjóri og söngvaskáld.

Útgefandi: **Geðhjálp** | Umsjónarmaður auglýsinga: **Sverrir Birgir Sverrisson**, sverrirbs@365.is, s. 512-5432 | Ábyrgðarmaður: **Anna Gunnhildur Ólafsdóttir**

Var húsmóðirin og hjartað í húsinu

Ráðskonan Ingibjörg Gunnlaugsdóttir kveður nú Geðhjálp eftir fimmtán ára starf. Hún segir vissa geðhjálp felast í góðum mömmumat.

Það gleður sálina að finna angan af ljúfum bakstri í húsinu og eykur ró að hlusta á pottaskark og umstang í eldhúsinu," segir Ingibjörg sem mætti fyrst til vinnu hjá Geðhjálp í Hafnarbúðum haustið 1998. Hún segist kveðja vinnustaðinn með miklum söknuði.

„Ég á eftir að sakna fólksins míns mest. Mér hefur alltaf þótt gestirnir vera eins og börnin mín og ætli ég hafi ekki verið eins og mamma margra þeirra. Þeir leituðu iðulega til mín fyrst þegar eitthvað vantaði eða bjátaði á, rétt eins og börn gera við mæður sínar. Ég var því sannkölluð húsmóðir á heimilinu og oftar en ekki kynnt sem hjartað í húsinu," segir Ingibjörg og brosir að minningunni.

Ingibjörg fékk ung áhuga á matseld. Hún var ekki nema átján ára þegar hún tók að sér að elda fyrir heila skipshöfn þegar togarinn Pétur Þorsteinsson bilaði vestur á Bíldudal og seinna lá leiðin í Húsmæðraskólann á Laugavatni.

„Í eldhúsi Geðhjálpar reyndi ég alltaf að elda gamaldags mömmumat. Kryddlegið lamb var í miklu uppáhaldi og blandaður, kaldur Royal-súkkulaði- og karamellubúðingur í eftirrétt. Ég sauð líka gjarnan heita rabarbara-, sveskju- og ávaxtagrauta og bakaði afmælistertu þegar einhver okkar skjólstæðinga átti afmæli," segir Ingibjörg um gjörninga sína fyrir matargesti sem oftast voru um tuttugu talsins. Flestir voru einstæðingar úr hópi geðfatlaðra eða heimilislausra utan af götunni, á aldrinum fjörutíu ára og upp úr.

Ingibjörgu þótti gott að vera til staðar fyrir gesti sína og undrast hvers vegna hún byrjaði ekki löngu fyrr að vinna fyrir Geðhjálp.

„Hér ríkti ætíð heimilislegt andrúmsloft og á tímabili var ég hér með hundinn minn sem gestum þótti afskaplega ljúft. Í tæpt ár var ég einnig með ársgamalt barnabarn mitt og það þótti þeim yndislegt. Börn hafa enda enga fordóma og taka öllu fólki eins," segir Ingibjörg og tiltekur dæmi þegar litla manneskjan sat við eldhúsborðið að lita.

„Þá settist hjá barninu heimilislaus maður og fór að lita með því. Þegar hann sýndi barninu svo afraksturinn veifaði barnið og klappaði og maðurinn stóð eftir með teikninguna og táraðist. Maður varð því vitni að ótal fallegum augnablikum í starfi ráðskonunnar en einnig tregafullum. Þeir sem búa á götunni gerðu sér alltaf far um að tala við barnið og gættu þess þá að af þeim væri aldrei vínlykt," segir Ingibjörg.

Þegar Ingibjörg lítur um öxl er henni fólkið efst í huga.

„Vinskapurinn við fólkið mitt og notalegheitin standa upp úr. Það einkenndi það einskær hjartahlýja, hjálpsemi, trúnaður og góðmennska."

Ingibjörg Gunnlaugsdóttir var ráðskona hjá Geðhjálp í fimmtán ár. Hún sá einnig um föndur um tveggja ára skeið. MYND/PJETUR

Fiskbollur Ingibjargar

1,6 kg fiskur eða fiskhakk
250 g hveiti
250 g kartöflumjöl
1 1/2 tsk. lyftiduft
3 egg
3 laukar
1 msk. salt
1 tsk. pipar
1 1/2 dl mjólk

Öllu hrært saman með sleif og bætt við mjólk eða eggi ef bleyta þarf. Mótið bollur með skeið og steikið í smjöri á pönnu þar til brúnaðar á báðum hliðum. Bollurnar eru síðan fulleldaðar í ofni og bornar fram með kartöflum, salati og remúlaði.

Opið hús og bílskúrssala á Túngötu

Geðhjálp stendur fyrir „Opnu húsi" í tilefni af Alþjóða geðheilbrigðisdeginum og geðheilbrigðisvikunni að Túngötu 7 milli kl. 14 og 17 næstkomandi laugardag. Boðið verður upp á fjölbreytta tónlist, veitingar og sölu á munum úr húsinu, eða eins konar „bílskúrssölu".

Geðhjálp seldi nýverið húsið við Túngötu til að létta skuldum af félaginu og efla starfsemi þess. Í framhaldi af því hafa starfsmenn, stjórn, samráðsaðilar og félagar í Geðhjálp tekið höndum saman um að fara í gegnum hluti í húsinu í því skyni að undirbúa flutningana.

Ásdís Elva Guðmundsdóttir segir að vinnan hafi gengið vel. „Við höfum fengið eldri starfsmenn og félaga til að kíkja til okkar og hjálpa til við flokkunina. Nú erum við búin að komast að því hvað við flytjum með okkur þegar nýja húsnæðið finnst og hverju við þurfum ekki á að halda. Hluti af því verður seldur á „Opna húsinu" á laugardaginn," segir hún og nefnir ljós, skrifstofuhúsgögn, leirtau og gardínur. Þá verða seldir geisladiskar og kiljur á vægu verði.

Ásdís Elva segir að einnig verði boðið upp á fjölbreytta dagskrá á „Opna húsinu". „Þrjár dætur Ellenar Kristjánsdóttur og Eyþórs Gunnarssonar ætla að flytja nokkur lög. Sextán ára gamall tenór ætlar að syngja Draumalandið og Í fjarlægð. Hugsanlega verða fluttar rímur og áfram mætti telja," segir hún. „Svo verður boðið upp á hóflegar veitingar að ógleymdri kynningu á starfsemi félagsins."

Geðhjálp hvetur almenning til að nota tækifærið til að kíkja við á Túngötunni á laugardaginn.

Ásdís Elva við forláta píanó sem verður selt ef gott tilboð berst.

Meðal söluvara eru ljós úr Epal, skrifstofuhúsgögn úr GKS frá 1998, ísskápur, þvottavél og þurrkari. Einnig ógrynni geisladiska og bóka auk matarstells og ýmissa eldhúsáhalda. Þá má einnig fjárfesta í forláta snókerborði.

Frétti reglulega af mér á geðdeild

Jón Gnarr borgarstjóri starfaði um árabil á geðheilbrigðissviði Reykjavíkurborgar áður en hann gekk yfir í grínheima og varð síðar borgarstjóri. Reglulega spretta upp þær sögusagnir að sjálfur sé hann ekki heill á geðsmunum en Jón kippir sér lítið upp við þær. Hann segir húmor gott tæki í baráttunni við fordóma og þakka megi starfi samtaka eins og Geðhjálpar að fordómar gagnvart geðfötluðum séu á undanhaldi.

Ég frétti reglulega að búið sé að leggja mig inn á geðdeild. Ég hef verið sagður geðveikur allt mitt líf. Ég er hins vegar mjög „sane“ maður. Sennilega einna mest „sane“ maður sem ég þekki,“ segir Jón.

Hann er hins vegar hvorki ókunnugur geðsjúkdómum né því sem fram fer inni á geðdeildum. Hann hefur starfað á öllum deildum geðheilbrigðissviðsins í Reykjavík og hóf störf einungis átján ára. Hann varð fljótt eftirsóttur starfskraftur.

„Ég vann við garðyrkju og hellulögn hjá borginni og meðal annars við geðdeild Borgarspítalans á Arnarholti á Kjalarnesi. Þar hjálpuðu vistmenn oft til við garðverkin og mér fannst strax heillandi að geta hengslast um með áhugaverðu fólki, sótti um og fékk vinnu á Arnarholti. Við tók ótrúlega áhugaverður og spennandi tími. Það vantaði tilfinnanlega karla á vaktir við aðstæður þar sem fólk var talið ofbeldisfullt eða hættulegt sjálfu sér og næstu ár vann ég á Kleppi og á öllum geðdeildum Landspítalans. Sú deild sem togaði mest í mig var 33C, en þangað kom fólk með bæði fíknivanda og geðsjúkdóma.“

Útsendarar frá Rússlandi

Jón var samviskusamur í vinnunni. Hann þótti hafa lag á fólki og náði oft að leysa úr erfiðum málum þar sem aðrir starfsmenn voru jafnvel komnir í þrot. En aðferðir Jóns voru ekki alltaf hefðbundnar.

„Ég man eftir manni sem hélt að útsendarar frá Rússlandi væru á leið til landsins til að dreifa alnæmi. Hann var mjög æstur og vansvefta og búið að loka hann inni í herbergi. Ég hlustaði á hann og tók undir það með honum að við yrðum að gera eitthvað í svo alvarlegu máli. Fór með hann fram og hringdi í félaga minn sem var á vakt á annarri deild og spurði hvort þetta væri hjá lögreglunni í Reykjavík, hvort þeir vissu af þessum Rússum á leið til landsins? „Já, ókei þið vitið af þeim. Og þeir verða handteknir? Allt í lagi,“ sagði ég í símann og lagði á. Maðurinn róaðist um leið og hann heyrði þetta.“

Voru þessar óhefðbundnu aðferðir teknar góðar og gildar? „Ekki endilega, en þó af starfsfólkinu á deildinni og sjúklingunum, því þetta virkaði. Ég fékk einu sinni alvarlega áminningu frá stjórn spítalans. Ég var einn á vakt á gamlárskvöld og á miðnætti fór ég með fólkið út á svalir til að horfa á flugeldana. Þá mundi ég eftir vindlum sem dagað höfðu uppi í lyfjaskáp, sótti þá og sló í gegn hjá hópnum, sem stóð undir flugeldasýningunni með tárin í augunum, drakk kaffi og reykti vindla. Með þessu braut ég reykingabann spítalans, þetta var nánast brottrekstrarsök.“

Til skoðunar hjá sérfræðingum

Jón segist alltaf hafa átt auðvelt með að sýna upplifun annarra á raunveruleikanum virðingu. Því hafi honum gengið vel í starfi sínu á geðdeild. Hann hafi einnig upplifað það sjálfur að „vera til skoðunar hjá sérfræðingum“, eins og hann orðar það en hann var ekki talinn ganga heill til skógar sem barn. Jón var greindur með ADHD eftir að hann komst á fullorðinsár en fimm ára var hann lagður inn á barna- og unglingageðdeild Landspítalans.

„Ég var inni á BUGL í nokkurn tíma til skoðunar og meðferðar því það var talið að eitthvað væri að mér. Í raun var verið að meta hvort ég væri hæfur til að hefja skólagöngu. Niðurstaðan var sú að ég væri ekki geðveikur en hugsanlega heilaskaðaður. Það er þunn lína milli skapandi hugsunar og geðveiki og ekki að ástæðulausu að margir þekktustu einstaklingar listasögunnar áttu við geðræn vandamál að stríða. Það má líka alltaf spyrja sig hvar þessi lína liggur. Hver ákvarðar hvað er normal? Fólk leitar gjarnan yfirnáttúrulegra skýringa á hegðun einhvers í ójafnvægi en mín skoðun er sú að manneskjur eru líffræðilegar vélar. Allt sem við gerum og hugsum er afleiðing rafboða og boðefna í heilanum á okkur. En auðvitað er þetta ekki alveg klippt og skorið. Steinn Steinarr orðaði þetta vel þegar hann orti:

„Það að sigra heiminn er eins og að spila á spil, með spekingslegum svip og taka í nefið.

Og þótt þú tapir, það gerir ekkert til, því það er nefnilega vitlaust gefið.“

Og það er alltaf vitlaust gefið. Um það snýst þetta!“

Jón Gnarr borgarstjóri hefur verið sagður geðveikur allt sitt líf. Hann kippir sér lítið upp við þessar sögusagnir og lýsir sjálfum sér sem einum mest „sane“ manni sem hann þekki. MYND/GVA

Að halda sönsum sem borgarstjóri

„Mín geðrækt er hálftíma göngutúr kvölds og morgna og á meðan hlusta ég á hljóðbók. Þannig held ég sönsum í öllu havaríinu sem stundum gengur hér á í Ráðhúsinu. Stundum er ég frústreraður, boðefnin í heilanum þeytast fram og til baka og þá núllstilli ég mig með því að smella heyrnartólunum á mig. Ég er með ofvirkan heila og leik á hann með þessu. Heilinn í mér er fínn en hann er kraftmikill. Hann er eins og alþjóðaflugvöllur, stanslaus sirkus og flugeldasýning í gangi. Auðvitað er hann bara að reyna að standa sig svo ég nái árangri.“

Frábært starf Geðhjálpar

Fordómar gagnvart geðsjúkdómum eru á undanhaldi í samfélaginu, sem betur fer. Þar skiptir starf sjálfstætt starfandi samtaka eins Geðhjálpar miklu máli segir Jón og átakið Geðveik jól hafi til að mynda lyft grettistaki. Húmor sé gott tæki í baráttunni við fordóma.

„Fagstéttum hættir nefnilega til að tala mjög alvarlega um alla sjúkdóma og af passasemi. Þar með verður allt svo klínískt og leiðinlegt. Mér finnst starf Geðhjálpar algerlega frábært og ef ég væri alvaldur á geðheilbrigðissviði myndi ég auka samvinnu ólíkra aðila, grasrótarsamtaka, aðstandendasamtaka, spítalans og háskólans til dæmis. Það er þverpólitískur vilji fyrir því að mæta ólíkum þörfum ólíkra einstaklinga en það er miklu dýrara. Það er einfaldara og ódýrara að setja bara alla í gegnum sama prógramm, eins og við gerum í skólakerfinu til dæmis.

Við í meirihlutanum í Reykjavík höfum lagt áherslu á að bæta þjónustu við konur með geðsjúkdóma. Þá verður stærra húsnæði í staðinn fyrir Gistiskýlið tekið í notkun á næsta ári en fólk sem á við geðræn vandamál að stríða auk fíknivanda endar á götunni í vaxandi mæli. Fjárframlög til velferðarmála hafa um það bil fjórfaldast hjá Reykjavíkurborg frá hruni eftir að úrræðum ríkisins í heilbrigðismálum fækkaði. Þetta er samfélagslegur vandi. Það er engin töfralausn til og alltaf hægt að gera betur.“

Við þökkum stuðninginn

KPMG

icepharma
Bætt líðan · Betra líf

Alþýðusamband Íslands

NÓI SÍRÍUS

SYTRA ehf

ÖLGERÐIN
EGILL SKALLAGRÍMSSON

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

ÖSSUR

REYKJALUNDUR
endurhæfing

init

2003-2013
Gengur vel ehf.
10 ára
Fimmtudagur 10. október 2013
Lífsstíll • Heilsa • Heilbrigði

Ingólfur varð elsti Íslendingurinn til að ná toppi Everest fyrr á þessu ári. Hann tók fjórar töflur af Nutrilenk Gold á dag.

Með Nutrilenk á toppinn

Ingólfur Geir Gissurarson var fyrr á árinu elsti Íslendingurinn til að ná toppi Everest. Hann tók Nutrilenk Gold alla dagana.

Ég tók fjórar töflur af Nutrilenk Gold á dag allan tímann sem ég var í ferðinni," segir Ingólfur Geir Gissurarson, annar eigandi fasteignasölunnar Valhallar, sem varð í maí síðastliðnum elsti Íslendingurinn til að ná tindi Everest.

Ingólfur hefur ávallt verið mikill íþróttamaður. Á sínum yngri árum æfði hann og keppti í sundi og setti nítján Íslandsmet á sínum keppnisferli. Hann var meðal annars valinn sundmaður ársins af Sundsambandinu árið 1981. Eftir að sundferlinum lauk hóf Ingólfur að stunda maraþonhlaup og varð fimm sinnum Íslandsmeistari á árunum 1995-2001. Á þessum tíma varð hann var við að álagið á hnén var orðið töluvert mikið. Vitandi að mamma hans væri með slitgigt og komin með gervimjaðmir báðum megin ákvað hann að gera eitthvað í sínum málum til að passa betur upp á liðina. Hann byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold árið 2008 og tekur að jafnaði tvær til þrjár töflur á dag en eykur skammtinn þegar mikið liggur við. Ingólfur segist finna mikinn mun á sér eftir að hann byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold og að hann sé töluvert minna þreyttur í liðunum eftir langar æfingar eða mikil átök.

FYRSTI ÍSLENSKI AFINN Á EVEREST

Ingólfur hefur verið viðloðandi fjallgöngur hér heima og erlendis um árabil. Hann hefur m.a. klifið fjallið Elbrus í Rússlandi, sem er hæsta fjall Evrópu, og Aconcagua í Argentínu, sem er hæsta fjall Suður-Ameríku. Draumurinn um að klífa Everest varð þó sífellt sterkari og fyrr á þessu ári varð hann að veruleika. Undirbúningurinn stóð yfir með hléum í eitt og hálft ár og þurfti Ingólfur á því tímabili að æfa gríðarlega mikið. Meðal annars fór hann í margar fjallgöngur innanlands, oft 10-12 klukkustunda langar með mikil þyngsli á bakinu. „Þegar pakkað er fyrir svona ferð þarf að huga sérstaklega að öllum smáatriðum og taka með sér aðeins það nauðsynlegasta. Álagið á hné, mjaðmir og kálfa var gríðarlegt á leiðinni á toppinn og það mesta sem ég hef upplifað. Því tók ég að sjálfsögðu með mér góðan skammt af Nutrilenk Gold."

Skammdegiselexírinn Énaxin

Skammdegið hefur oft í för með sér orkuleysi, þreytu og leiða. Virku jurtirnar í Énaxin; burnirót (arctic root), shisandra chinesis og damiana, geta bæði hjálpað til við að létta lundina, gefa orku og auka kynhvötina.

Énaxin hefur verið ein mest selda heilsuvaran í Danmörku sl. tíu ár og heyrst hefur að framleiðandinn þurfi ávallt að vera viðbúinn á haustin þegar fastakúnnarnir koma til að byrgja sig upp fyrir veturinn. Énaxin kemur í mixtúru- og töfluformi og inniheldur jurtaþykkni úr burnirót, shisandra og damiana sem allar hafa nærandi áhrif á taugakerfið og veita orku án þess að valda andvöku.

SANNKALLAÐUR GLEÐIGJAFI

Burnirótin hefur reynst Íslendingum vel allt frá víkingaöld, enda þykir hún mjög hentug til að auka orku fyrir mikil átök. Rannsóknir hafa leitt í ljós að burnirót hefur frábær áhrif á þreytu, bæði andlega og líkamlega, og jákvæð áhrif á kynhvötina. Énaxin hefur stundum verið notað til að leysa svokallaðar „gleðipillur" af hólmi, með góðum árangri.

Best er að taka 25 ml af mixtúru á dag í 16 daga og svo töflurnar í framhaldi. Í töflunum eru auk þess öll helstu vítamín og steinefni.

Hver er munurinn á Nutrilenk Active og Nutrilenk Gold?

Í fljótu bragði mætti líkja Nutrilenk Active við smurefni fyrir liðina og Nutrilenk Gold við byggingarefni. Nutrilenk Active er talið auka liðvökvann og þar af leiðandi losa um stirðleika og eymsli í kringum liðina en Nutrilenk Gold er ætlað að byggja upp og eyða bólgum í liðamótum.

Nutrilenk Gold hefur verið eitt mest selda efnið hér á landi fyrir þá sem þjást af verkjum og sliti í liðamótum. Það er unnið úr sérvöldum fiskibeinagrindum sem samkvæmt rannsóknum eru ríkar af uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki. Nutrilenk Gold getur virkað verkjastillandi á liðverki hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskvef. Einkenni minni brjóskvefs eru m.a. brak í liðamótum, stirðleiki eða sársauki þegar gengið er niður í móti.

Nutrilenk Active er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stirðleika og sársauka í kringum liðamót og getur hrjáð fólki á öllum aldri, sérstaklega þá sem stunda miklar álagsíþróttir. Einnig er algengt að þeir sem eru með slit í liðum hafi einnig minni liðvökva og því gæti hentað að taka inn bæði Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinagrindum sem samkvæmt rannsóknum eru ríkar af uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki.

Heilsan dýrmætasta eignin

Þakklæti er mér efst í huga á 10 ára afmæli Gengur vel ehf., þá sérstaklega gagnvart traustum viðskiptavinum og sölustöðum. Ég og starfsfólk mitt höfum lagt mikinn metnað í að finna hreinar og góðar heilsuvörur sem sannarlega hefur tekist.

Helstu ógnir nútímans eru hraði, stress og tímaskortur. Hver og einn þarf því að vera vakandi fyrir því að fara ekki fram úr sjálfum sér. Bestu ráðin eru oft ókeypis s.s. að fara í göngutúr, að setjast niður og anda djúpt, hugsa jákvætt, vera vinir og drekka nóg af vatni.
Vinnuregla Gengur vel ehf. hefur verið sú að finna vörur sem virka og skila viðskiptavininum einhverri bót en hitt vitum við að eitt virkar fyrir suma og annað fyrir aðra. Þess vegna leggjum við mikið upp úr því að vera í góðu sambandi við viðskiptavinina. Gaman væri að heyra frá þeim á gengurvel@gengurvel.is

Ég er fullviss um að framtíðin beri í skauti sér byltingu sem felst í því að fólk fari sjálft að taka ábyrgð á eigin heilsu. Í farvatninu er ný tækni sem við munum kynna á nýju ári sem getur aðstoðað fólk við að kanna ástand heilsu þess. Grípa í taumana áður en kvillar og sjúkdómar banka á dyr. Spennandi tímar eru fram undan og trúi ég að auðveldari og ódýrari lausnir séu í sjónmáli til að efla heilsu og hreysti því heilsan er dýrmætasta eignin. Mikilvægt er að fólk vakni til sjálfs sín og framselji ekki heilsu sína í hendur annarra heldur spyrji sig hvað er gott fyrir mig.
Gengur vel tekur sporin létt og ákveðið áfram inn í framtíðina. Mikil eftirvænting er fram undan í herbúðum Gengur vel varðandi kynningu á lífrænt vottuðum förðunar- og húðvörum frá Benecos. Seinna í vetur munum við svo kynna til leiks náttúrulegar vörur sem munu hjálpa börnum og fullorðnum að bæta margs konar húðkvilla. Óþol fyrir matvælum eru einnig staðreynd og eru Food Detective óþolsheimaprófin sérlega góð leið til að finna út hvaða fæðutegundir ber að hætta að borða tímabundið til að öðlast betri heilsu. Afi minn sagði oft að það væri til ráð við öllum hlutum nema ráðaleysi sem ég læt vera lokaorðin. Njótið blaðsins og tilboðanna og aftur, takk!

Þuríður Ottesen
framkvæmdastjóri og stofnandi Gengur vel ehf.

„Ég og starfsfólk mitt höfum lagt mikinn metnað í að finna hreinar og góðar heilsuvörur sem sannarlega hefur tekist," segir Þuríður.

Virkar strax

Lóló Rósenkranz íþróttakennari mælir með Sore No More hita- og kæligelinu.

Matthildi Rósenkranz Guðmundsdóttur, eða Lóló, kannast margir við enda hefur hún verið áberandi í íslensku þjóðlífi í áratugi. Lóló er ein af þeim sem hafa notað Sore No More hita- og kæligelið síðan það kom á markað fyrir sex árum og ráðleggur öllum þeim sem hún þekkir að gera slíkt hið sama.
„Ég er íþróttakennari og hef starfað sem einkaþjálfari í World Class í 18 ár. Á þessum tíma hefur margt breyst varðandi áherslur í heilsu og líkamsrækt. Fólk er að mörgu leyti orðið meðvitaðra og umræðan um heilsu og vellíðan meiri, en grunnurinn er alltaf sá sami þótt breiddin og framboð hafi aukist," segir Lóló og bætir við að hennar markmið með þjálfun hafi alltaf verið það sama: að bæta heilsuna og daglega líðan.
„Fólk kemur til mín í alls konar ástandi og með mismunandi markmið en stór hluti finnur fyrir vöðvabólgu, eymslum hér og þar, eða er með gigt eða einhvers konar krankleika og þá mæli ég alltaf með Sore No More. Það virkar strax og maður ber það á sig og maður finnur gríðarlegan mun. Svo er frábært að nota það á gagnaugun við höfuðverk, á efri vörina við kvefi og á bringuna við hósta. Ég er rosalega hrifin af þessari vöru enda er hún náttúruleg og án allra kemískra aukaefna og hentar því öllum aldri. Ég á tvo stráka sem æfðu fótbolta og ég notaði Sore No More mikið á þá sem ég hefði auðvitað ekki gert nema ég hefði 100 prósent trú á vörunni."

Lóló hefur notað Sore No More hita- og kæligelið frá því það kom á markað fyrir sex árum.

Ert þú líftryggð(ur)?

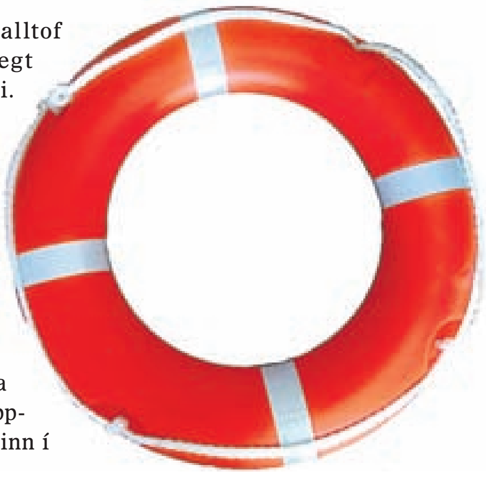
ERT ÞÚ LÍFTRYGGÐ(UR)?
Flestir huga vel að alls konar skyldutryggingum og viðbótartryggingum. Við tryggjum samviskusamlega bílinn, innbúið og jafnvel dýrin okkar og síðast en ekki síst okkur sjálf gegn alls konar sjúkdómum. Það er mjög skynsamlegt en um leið ættum við að sjálfsögðu að hugsa eins vel um okkur sjálf og við mögulega getum til að lifa vel og lengi. Það eru til alls konar leiðir til að hugsa vel um heilsuna og gríðarlega margar rannsóknir styðja til dæmis hreyfingu, hvíld, jákvætt hugarfar og næringu. Við hjá Gengur vel settum saman okkar eigin líftryggingarpakka sem samanstendur af vörum sem bæði við og vísindamenn víðs vegar um heim teljum að sé grunnur að góðri líkamsstarfsemi.

MELTINGARGERLAR
Prógastró DDS+3 eru frábærir próbíótískir gerlar sem hjálpa til við að halda meltingarveginum í jafnvægi, minnka þarmaólgu, vindgang og uppþembu. Heilbrigður meltingarvegur er af mörgum talinn grunnurinn að góðri heilsu.

D-VÍTAMÍN
Fjölmargar rannsóknir benda til þess að stór hluti Íslendinga fái ekki nægilegt magn D-vítamíns og því er ráðlagt að taka inn aukaskammt af D-vítamíni í fæðubótarformi. D-LÚX 1000 er frábær D-vítamínúði sem er spreyjað beint undir tunguna.

OMEGA 3
Norðurkrill er ein hreinasta og besta uppspretta ómega 3-fitusýra sem kostur er á. Fitusýrurnar úr krillinu eru taldar nýtast líkamanum betur en hefðbundnir ómegagjafar. Ómega 3 er nauðsynlegt fyrir heila- og taugastarfsemi og í raun flesta starfsemi líkamans.

MAGNESÍUM
Rannsóknir sýna að alltof margir fá ekki nægilegt magnesíum úr fæðunni. Magnesíum gegnir mikilvægu hlutverki meðal annars í orkumyndun, vöðva- og taugastarfsemi og myndun tanna og beina. Magnesíumvörurnar frá Better You eru margverðlaunaðar og með því að bera magnesíum á húðina getur það skilað hærri upptakanlegum skömmtum inn í frumur líkamans.



Útgefandi : Gengur vel | Ritstjórn:
Ábyrgðarmaður: Þuríður Ottesen | Elín Hrund Þorgeirsdóttir

Heilsanheim.is kynnir: Food Detective-óþolsmælingu

Vegvísir að betri heilsu

Food Detective er nýtt byltingarkennt fæðuóþolspróf bæði til einkanota og fyrir fagaðila. Prófið er auðvelt í notkun og sýnir niðurstöður innan 40 mínútna. Ekki er þörf á neinum sérútbúnaði þar sem allur búnaður sem til þarf fylgir hverju prófi og ítarlegar upplýsingar eru inni á heilsanheim.is.

Oft getur verið strembið að breyta um lífsstíl, sérstaklega þegar kemur að mataræði. Við erum öll ólík að upplagi og því þarf það sem hentar öðrum ekki endilega að henta þér. Með Food Detective getur þú klæðskerasniðið mataræði þitt út frá þínum eigin þörfum og fengið vitneskju um hvaða mat er gott fyrir þig að forðast.

Food Detective greinir þær fæðutegundir sem valda IgG-mótframleiðslu í líkamanum og geta leitt til ýmissa kvilla. Þegar búið er að staðfesta hvaða fæða veldur einkennum er hægt að hætta neyslu hennar og draga úr kvillum sem stafa af henni.

Er eitthvað sem þú borðar að gera þig veika(n)?

Fæðuofnæmi hefur lengi verið þekkt. Einkennin eru skýr og koma strax fram eftir að ofnæmisvaldandi fæðu hefur verið neytt. Fæðuóþol er aftur á móti lúmskt fyrirbæri og oft er mjög erfitt að átta sig á hver óþolsvaldurinn er, þar sem einkennin geta verið óljós og komið fram löngu eftir að óþolsvaldandi fæðu er neytt. Það geta jafvel liðið 3 sólarhringar þar til einkennin koma fram! Margir hafa lent í því að líða mjög illa, með margvísleg einkenni en ekkert kemur fram með hefðbundnum rannsóknaraðferðum. Þetta hef ég oft orðið vör við í minni vinnu og fólk er iðulega orðið langþreytt á ástandinu og heilsuleysinu sem virðist ekki eiga neina skýringu.

EN AUÐVITAÐ ER SKÝRING Á ÁSTANDINU.
Í mörgum tilfellum getur skýringin verið sú að viðkomandi þjáist af fæðuóþoli. Hingað til hefur ekki verið í boði að fá slíkt mælt með blóðprufu, en nú er orðin breyting þar á.

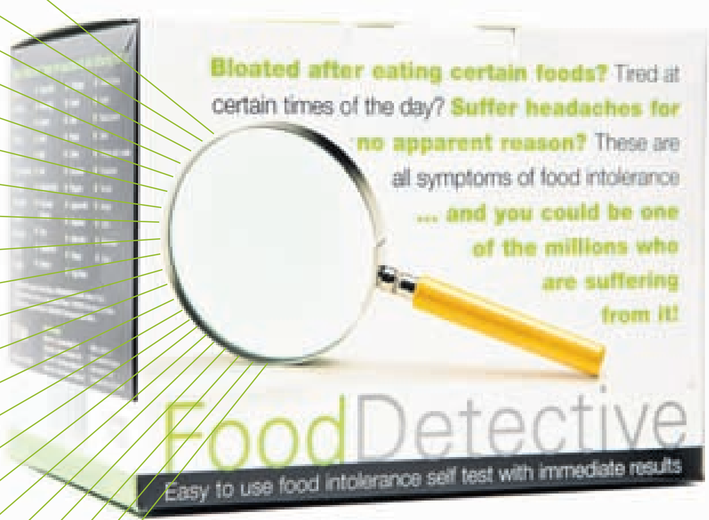
Með Food Detective fæðuóþolsprófinu er hægt að mæla óþolsviðbragð (IgG) við yfir 50 fæðutegundum með litlu blóðprófi sem framkvæmt er heima.

Við mælum eindregið með að fólk finni sér góðan meðferðaraðila til að aðstoða sig við þær breytingar sem gera þarf á mataræði þegatr niðurstöður prófsins liggja fyrir. Það er mín skoðun að það verði sífellt mikilvægara að fólk taki ábyrgð á eigin heilsu og leiti eftir hjálpinni þar sem hana er að fá. Food Detective óþolsprófið er sannarlega góður vegvísir að mögulegu vandamáli og getur flýtt fyrir að fólk komist á rétta braut í mataræðinu. Það leysir auðvitað ekki allan vanda en getur verið öflugt hjálpartæki, sparað tíma og fjármuni.

„Það er mín skoðun að það verði sífellt mikilvægara að fólk taki ábyrgð á eigin heilsu og leiti eftir hjálpinni þar sem hana er að fá. Food Detective-óþolsprófið er sannarlega góður vegvísir að mögulegu vandamáli og getur flýtt fyrir að fólk komist á rétta braut í mataræðinu," segir næringarþerapistinn Inga Kristjánsdóttir.

Þjáist þú af fæðuóþoli?
Möguleg einkenni fæðuóþols eru:

- Kvíði (bráður eða langvinnandi)
- Gigt
- Astmi
- Undirmiga
- Uppþemba
- Bronkítis
- Celiac-sjúkdómur
- Síþreytuheilkenni
- Hægðatregða
- Niðurgangur
- Vefjagigt
- Magabólga
- Höfuðverkur
- Þarmabólga
- Svefnleysi
- Ristilerting
- Kláði í húð
- Vatnsfrásog
- Mígreni
- Svefntruflanir
- Vökvasöfnun/bjúgur
- Offita

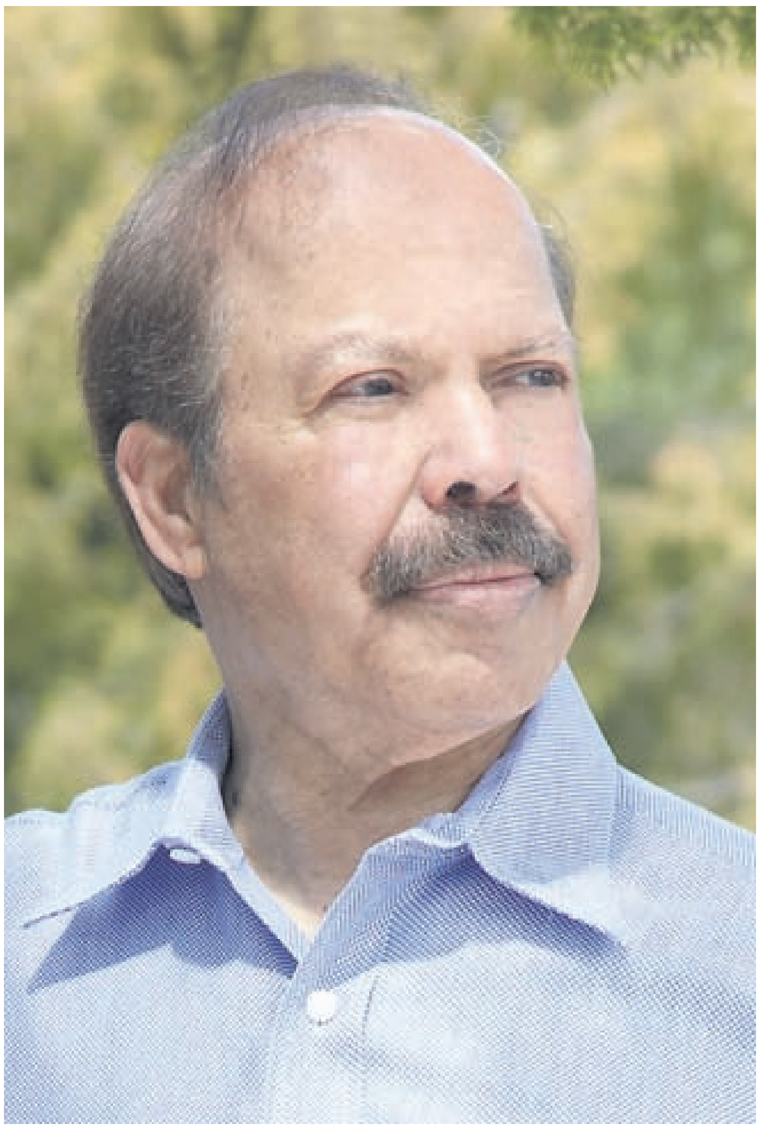


Kynntu þér málið betur á heilsanheim.is. Þar getur þú fengið haldgóðar upplýsingar um framkvæmd prófsins og verð. Fengið algengum spurningum svarað og fundið þá meðferðaraðila sem geta aðstoðað þig við þær breytingar sem gera þarf á mataræði, þegar niðurstöður prófsins liggja fyrir. HEILSANHEIM.IS

MEÐFERÐARAÐILAR SEM BJÓÐA UPP Á FOOD DETECTIVE-ÓÞOLSPRÓFIN:

- **Anna Margrét Kaldalóns,** höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð, amkaldalons@gmail.com
- **Ásdís Ragna Einarsdóttir** grasalæknir, asdis@grasalaeknir.is
- **Birna G. Ásbjörnsdóttir** ráðgjafi birna@jorth.is
- **Davíð Kristinson,** heilsuþjálfari og næringar- og lífsstílsþjálfari, 30@30.is www.heilsuthjalfun.is
- **Elísabet Reynisdóttir,** næringarþerapisti og næringarfræðingur B.Sc. betareynis@gmail.com
- Jónína Benediktstóttir, íþróttafræðingur. joninaben@nordichealth.is.
- **Hafdís Kristjánsdóttir,** heilsumeistari og jógakennari, hafdis69@simnet.is
- **Helena Ketilsdóttir** heilsumeistari, helenaketils@gmail.com
- **Heilsuhótel Íslands** heilsuhotel.is
- **Hulda Sólveig Jóhannsdóttir** íþróttafræðingur B.Sc. huldasolveig@gmail.com, huldasolveig.blogspot.com
- **Sif Garðarsdóttir,** heilsumarkþjálfi, einkaþjálfari og höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðaraðili, sifg@hotmail.com
- **Vilborg Björk Hjaltested** heilsumarkþjálfi, v.hjaltested@gmail.com
- **Þóra Guðlaug Ásgeirsdóttir,** hómópati LCPH og Bowentæknir, thoraga@simnet.is
- **Ösp Viðarsdóttir** næringarþerapisti, ospvidars@gmail.com

Inni á Heilsanheim.is getur þú fundið fjölmarga meðferðaraðila sem aðstoða þig við þær breytingar sem gera þarf á mataræði, þegar niðurstöður prófsins liggja fyrir.



Dr. Dash á heiðurinn að Prógastró DDS-1 sem er í dag einn öflugasti asídófílus á markaðnum.

Hvað er svona merkilegt við asídófílus?

Rúmlega 30 ár eru liðin síðan dr. S.K. Dash, frumkvöðull Prógastró DDS 1-gerlanna, byrjaði að rannsaka próbíótíska gerla á borð við asídófílus. Í dag er Prógastró DDS-1 einn öflugasti asídófílusinn á markaðnum. Hann er sýru- og gallþolinn, lifir lengi í meltingunni og margfaldar sig í smáþörmunum. Í Prógastró DDS plús3 eru fjórar tegundir af góðgerlum og er DDS 1 sá öflugasti. Við spurðum dr. S.K. Dash nokkurra spurninga:

HVAÐ KVEIKTI ÁHUGA ÞINN Á PRÓBÍÓTÍSKUM GERLUM?

„Þegar ég var að vinna sem framkvæmdastjóri FDA í Suður-Dakóta í Bandaríkjunum árið 1979 uppgötvaði ég að próbíótísku vörurnar voru skráðar af ríkinu sem lyfjameðferð við e.coli-sýkingu í húsdýrum. Í kjölfarið velti ég fyrir mér hvort próbíótískir gerlar gætu mögulega haft sömu virkni fyrir mannfólk. Ég varð svo sannfærður að ég sagði upp vinnunni til að setja á stofn UAS Laboratories, rannsóknarsetrið mitt í Minnesota.“

AF HVERJU ERU PRÓBÍÓTÍSKIR GERLAR, EINS OG ASÍDÓFÍLUS, SVONA MIKILVÆGIR?

„Það þurfa allir á próbíótískum gerlum að halda á hverjum degi til að viðhalda góðri flóru, sem er á undanhaldi vegna nútímalifnaðarhátta og -mataræðis. Próbíótískir gerlar framleiða náttúruleg sýklalyf sem draga úr skaðlegu sýklunum í meltingarveginum, framleiða ensím til að hjálpa meltingunni og styrkja ónæmiskerfið. Margar birtar skýrslur hafa sýnt fram á fjölbreytta gagnsemi þeirra í baráttunni við sjúkdóma.“

HVAÐ ER ÞAÐ SEM GERIR DDS-1 GERLANA SVONA ÖFLUGA?

„Það eru ekki allir próbíótískir gerlar eins. Það eru bæði til margir mismunandi stofnar, þeir eru í mismunandi ástandi og mismikið magn er af gerlum í hylkjunum. DDS-1 er sérstaklega öflugur stofn sem mikið hefur verið rannsakaður.“

AF HVERJU ER SVONA MIKILVÆGT AÐ PRÓBÍÓTÍSKU GERLARNIR SÉU SÝRU- OG GALLÞOLNIR?

„Margir próbíótískir gerlastofnar deyja í meltingarveginum vegna þess að þeir þola ekki sýruna og gallið. Ef þeir geta ekki lifað af í þessu umhverfi gera þeir ekkert gagn.“

HVERT TELUR ÞÚ AÐ HLUTVERK PRÓBÍÓTÍSKRA GERLA VERÐI Í FRAMTÍÐINNI?

„Með aukinni þekkingu og rannsóknum mun skilningur fólks á mikilvægi próbíótísku gerlanna eflast til muna. Sumir segja að góðgerlar séu ein besta heilsutrygging framtíðarinnar.“

Bumbuna burt!

Nýjar rannsóknir sýna fylgni milli inntöku próbíótískra gerla og minnkaðrar kviðfitu.

Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur hundruð mismunandi tegunda gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, kaffidrykkju og margra annarra orsaka í umhverfi okkar. Próbíótísku gerlarnir, þar með talinn asídófílus, losa okkur við slæmu bakteríurnar og koma á nauðsynlegu jafnvægi í þörmunum. Nú hefur komið í ljós að þessir vinveittu gerlar geta líka hjálpað til við að minnka kviðfitu.

UNDRAVERÐUR ÁRANGUR

Nýleg rannsókn (sjá www.consumerlab.com) á japönskum karlmönnum sem allir voru of þungir sýndi að með því að gefa þeim stóra skammta af próbíótískum gerlum í tólf vikur minnkaði kviðfitan um 4,6%. Virkni próbíótískra gerla felst meðal annars í því að þeir koma jafnvægi á hormónabúskapinn, sérstaklega á hormónin leptín og grelín sem senda skilaboð til heilans um hvort við séum svöng eða södd. Þegar þarmagerlarnir eru í jafnvægi senda þeir „eðlileg“ skilaboð um hvort við séum södd eða svöng en ef ójafnvægis gætir á þessum hormónum geta skilaboðin brenglast með þeim afleiðingum að við finnum fyrir hungri án þess að vera í raun svöng og höfum því tilhneigingu til að borða of mikið. Rannsóknir hafa að auki sýnt að slæmar bakteríur framleiða eiturefnin lipopolysaccarides (LPS) sem geta framkallað insúlínónæmi eða undanfara áunninnar sykursýki.

SÝRU- OG GALLÞOLNIR GERLAR

Mikilvægt er að gerlarnir sem teknir eru séu sýru- og gallþolnir því maginn inniheldur mikla sýru og próbíótísku gerlarnir eiga mjög erfitt með að lifa af þar. Þörfin fyrir góðgerlana er í smáþörmunum og því þurfa þeir að lifa af ferðina í gegnum súran magann. Dr. S.K. Dash, frumkvöðull Prógastró DDS+3, hefur þróað tækni sem gerir alla hans gerla sýruþolna. Prógastró DD+3 eru því bæði gall- og sýruþolnir ásamt því að vera einn öflugasti asídófílusinn á markaðnum í dag. Prógastró inniheldur fjórar tegundir af góðgerlum sem margfalda sig í smáþörmunum og koma þeim í frábært jafnvægi. Prógastró DDS+3 þarf ekki nauðsynlega að geyma í kæli en það er þó æskilegt eftir opnun.

Próbíótísku gerlarnir, þar með talinn asídófílus, losa okkur við slæmu bakteríurnar og koma á nauðsynlegu jafnvægi í þörmunum.

Norðurkrill – eitt öflugasta form af ómega 3-fitusýrum

Til að efla einbeitinguna og byggja upp hjarta-, æða- og ónæmiskerfið fyrir komandi vetur!

Norðurkríll er ein hreinasta og ómengaðasta Omega 3 fitusýran úr hafinu.

Norðurkrill er ein hreinasta og ómengaðasta ómega 3-fitusýran úr hafinu, unnin úr krilli sem er svif (ljósátulýsi) veitt í Suðurskautshafinu sem inniheldur náttúrulegt andoxunarefni sem er talið vera eitt það öflugasta sem völ er á. Það sem gerir krillolíuna frá Norðurkrilli einstaka, fyrir utan að vera D-vítamínbætt, er líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu. Gott er að hlaða upp líkamann til að byrja með og taka tvö hylki á dag og viðhalda skammtinum með einu hylki.

Einstakt tækifæri til að birgja sig upp af krilli. Þú kaupir einn pakka og færð annan frían.

NORÐURKRILL FYRIR HEILA, HJARTA, HÚÐ, BEIN OG BETRI HEILSU

Samkvæmt rannsóknum hefur inntaka á ómega 3-fitusýrum sýnt fram á ótal heilsufarslega ávinninga. Fitusýrurnar eru taldar góðar fyrir hjarta- og æðakerfið, bæta einbeitingu og hafa styrkjandi áhrif á heila og taugakerfið. Margir vitna einnig um betri liðheilsu. Að auki hafa þær góð áhrif á blóðsykursjafnvægið, sem er lykilatriði fyrir þá sem vilja komast í kjörþyngd og þá sem hafa of hátt kólesteról. Ómega 3-fitusýrurnar styrkja líka og efla lifrarstarfsemina, hafa góð áhrif á teygjanleika húðarinnar, vinna gegn öldrun og virka sem jafnvægisstillir fyrir lundina svo eitthvað sé nefnt.

Í ofanálag þarf ekki að hafa áhyggjur af uppþembu og vondu eftirbragði.

Hreinar snyrtivörur eru án allra paraben efna, paraffin, silicon, peg og óæskilegra litar-og ilmefna. Þær eru án rotvarnarefna og hafa engin erfðabreytt innihaldsefni.

Ertu vakandi?

Hreinar snyrtivörur eru framtíðin

Það er löngu orðið tímabært að fólk vakni til vitundar um mikilvægi þess að bera á sig hreinan farða og krem. Ofnæmisviðbrögð og óþol fyrir snyrti- og hreinlætisvörum eru algeng og því er það fagnaðarefni að komnar séu glæsilegar, lífrænt vottaðar húð- og förðunarvörur frá benecos á markaðinn. Með benecos sannast að verð og gæði fara ekki endilega alltaf saman. Loksins er það á allra færi að nota lífrænt vottaðar vörur á góðu verði.

Nýverið var stofnuð snyrtivörudeild hjá Gengur vel sem hefur það að leiðarljósi að bjóða upp á góðar, hreinar og helst lífrænt vottaðar snyrtivörur á sem bestu verði fyrir neytandann.

„Náttúrulegar snyrtivörur styðja við náttúrulega eiginleika húðarinnar. Þær næra og annast húðina með nærgætnum hætti og henta fyrir húð á öllum aldri. Það er ótrúlega mikilvægt að hugsa vel um það sem við setjum framan í okkur og almennt á húðina ekki síður en það sem fer ofan í okkur," segja Ásta Kjartansdóttir og Elísabet Guðmundsdóttir sem báðar starfa í snyrtivörudeild Gengur vel ehf. „Húðin er stærsta líffærið okkar og margt sem fer á hana fer inn í blóðrásina og hefur áhrif á líkamsstarfsemina. Það er mjög auðvelt að nýta húðina til inntöku á ýmsum efnum sem eru framleidd til þess." Förðunarvörurnar frá benecos hafa hlotið fjölda viðurkenninga, meðal annars frá ÖKO TEST í Þýskalandi.

HREINAR SNYRTIVÖRUR, HVAÐ ER ÞAÐ?

„Það eru vörur sem eru án allra parabenefna, paraffíns, sílikons, peg og óæskilegra litar- og ilmefna. Þær eru án allra rotvarnarefna og hafa engin erfðabreytt innihaldsefni. Naglalökkin eru eins hrein og hægt er án þess að það komi niður á gæðum. Þau eru án formaldehýðs, toluens, kamfóru, phathalates og colophony en þetta er aðeins hluti þeirra skaðlegu efna sem ættu alls ekki að vera notuð og allra síst á ung börn en sífellt yngri börn fá lit á neglur.

Elísabet Guðmundsdóttir

Ásta Kjartansdóttir

Allar vörurnar frá benecos, að förðunarburstunum undanskildum, eru framleiddar innan Evrópu. Hárin í förðunarburstana koma frá sjálfbærri ræktun á toray-bambus í Japan. Vörurnar frá benecos hafa BDIH-vottun (vottaðar náttúrulegar snyrtivörur) sem er trygging fyrir því að notuð séu náttúruleg hráefni eins og olíur, vax, ilmkjarnaolíur og önnur efni sem falla undir þessa vottun á vinnslu og framleiðslu."

Sölustöðum benecos-varanna fjölgar ört og þeim sem áhuga hafa á að selja vöruna er velkomið að hafa samband við Ástu og Elísabetu á gengurvel@gengurvel.is. Frekari upplýsingar á **www.gengurvel.is. Sölustaðir benecos eru: Lifandi markaður, Heilsuhúsin, Systrasamlagið á Seltjarnarnesi, Radísa í Hafnarfirði, Heilsutorg Blómavali, Snyrtistofan Rán í Ólafsvík og Snyrtistofan Alda á Egilsstöðum.**

Tíu óæskileg efni í snyrtivörum sem gott er að forðast

METHYL, PROBYL, BUTYL OG ETHYL PARABEN Notað sem vörn gegn örveruvexti (rotvörn) í snyrtivörum og til að auka líftíma þeirra. Þessi efni geta truflað innkirtlastarfsemina og aukið líkur á krabbameini og ófrjósemi. Finnst í húðvörum.

DEA, MEA OG TEA Notað í snyrtivörur sem bindiefni til að innihaldið freyði betur. Þau geta valdið ofnæmisviðbrögðum, pirringi í augum, þurrk í hári og húð.

SODIUM LAURETH/LAURYL SULFATE Notað í hársápur og sápulegi vegna hreinsandi eiginleika. Oftast unnið úr bensíni. Oft falið í snyrtivörum sem eru sagðar náttúrulegar. Getur valdið pirringi í augum, hrúðri í hársverði, útbrotum á húð og öðrum ofnæmisviðbrögðum.

PHATHALATES Safnast upp í líkamanum. Hefur skaðleg áhrif á lungu, nýru og frjósemi manna. Getur fundist meðal annars í naglalakki, svitalyktareyði, ilmvötnum og ýmsum hárvörum.

PETROLATUM Einnig þekkt sem petroleum jelly (vaselín). Notað til að fá mjúka áferð á snyrtivörurnar. Hefur ekkert næringargildi fyrir húðina og getur haft neikvæð áhrif á eðlilega rakamyndun húðarinnar. Er ódýrt hráefni.

PROPYLENE GLYCOL/PEG/POLY-ETHYLENE GLYCOL/POLYPROPYLENE GLYCOL Grænmetisglýseról blandað grjónaalkóhóli, sem eru bæði náttúruleg. Oftast blandað tilbúinni jarðolíu og notað sem raki í snyrtivörum. Þekkt fyrir að valda ofnæmisviðbrögðum, útbrotum og exemi. Talið geta skaðað frjósemi.

SYNTHETIC FRAGRANCES Tilbúin ilmefni sem notuð eru í snyrtivörum. Geta innihaldið allt að 200 efni. Óþægindi vegna þessara efna eru t.d. höfuðverkur, svimi, útbrot, litabreytingar á húð, hósti, ógleði og húðpirringur. Þau fyrirtæki sem nota ekta ilmkjarnaolíur taka það alltaf fram í innihaldslýsingum.

TRICLOSAN/TRICLOCARBAN Þessi efni geta ógrað starfsemi skjaldkirtils. Mikið notað í efni sem eru sótthreinsandi, tannkrem og sápur.

TOLUENE Skaðlegt efni sem getur orsakað ofskynjanir, skaðað lifur, lungu og nýru. Hefur verið tengt við krabbamein í heila. Ertir öndunarfæri. Finnst í naglalakki og hreinsiefnum.

FORMALDEHÝÐ Talið vera mjög skaðlegt. Frásogast í gegnum húð, er krabbameinsvaldandi og getur valdið taugaskaða. Finnst í naglalakki og mörgum húðvörum. Hættulegt við innöndun.

Er eitthvað af þessum efnum að finna í snyrtivörunum þínum?

Astmaveiki varð uppspretta blómlegs heilsufyrirtækis í fremstu röð

Breska fyrirtækið BetterYou framleiðir meðal annars bætiefni sem úðað er undir tungu og magnesíumúða sem borinn er á líkamann. Gengur vel spjallaði við Andrew Thomas, stofnanda og einn eiganda BetterYou á dögunum.

Hugmyndin spratt upp úr persónulegri reynslu minni. Sem astmasjúklingur þurfti ég að treysta mikið á hefðbundin lyf. Á þessum tíma lifði ég á hefðbundnu vestrænu mataræði sem samanstóð af miklu magni af mjólkurvörum; miklu kalki en of litlu af magnesíumi og ég var algerlega háður steraúða. Það var ekki fyrr en ég hitti lífefnafræðinginn dr. Juan Rosello sem augu mín opnuðust fyrir virkni magnesíums og sérstaklega fyrir mikilvægi þess að fá rétt hlutföll af kalki og magnesíumi úr fæðunni. Mig hafði lengi langað til að losna við úðann og breyta um lífsstíl svo ég byrjaði að taka inn magnesíum og það dró nánast alveg úr astmaeinkennunum.“

BYGGT Á TRAUSTUM RANNSÓKNUM

„Í framhaldi hitti ég Juan aftur til að fræðast meira um rannsóknir hans í sambandi við húðmeðferðir þ.e. að magnesíumi sé spreyjað á húðina og þannig tekið inn í gegnum hana. Á þann hátt sleppum við við frumvinnslu efnisins í meltingarfærunum og nýrunum, losnum við mögulega magaólgu og niðurgang og aukum upptöku efnisins verulega. Ég hef alltaf viljað sýna, með traustum vísindalegum rannsóknum, að vörur okkar virki í raun og veru.

Rannsóknirnar byrjuðu með forkönnun Watkins & Josling (apríl 2010) á hvernig magnesíumklóríð, sem spreyjað var á húð, gæti breytt magnesíummagninu í líkamanum. Eftir tólf vikur hafði magnesíum í frumum aukist um tæplega 60 prósent. Þetta jafngildir fimm sinnum hraðari upptöku en þegar magnesíum er tekið inn á hefðbundinn hátt.“

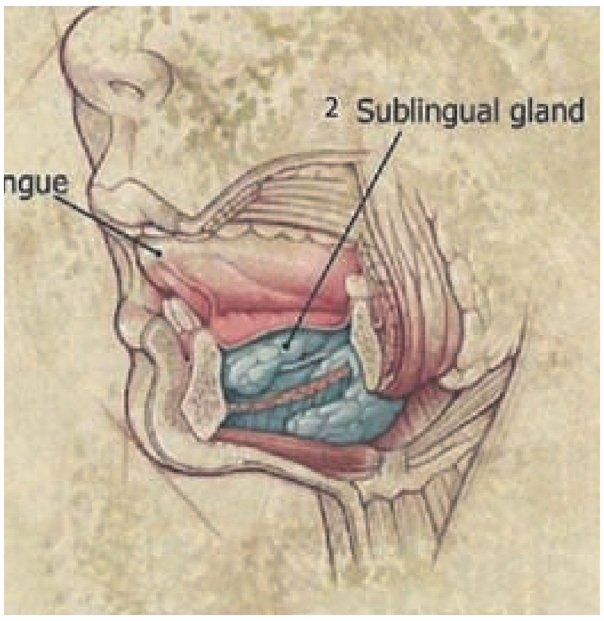
LÆKNAR MÆLA MEÐ VÍTAMÍNÚÐA

„Vörulína BetterYou af vítamínúðum kom til vegna samræðna sem ég átti við dr. Charles Heard, við háskólann í Cardiff, um vinnu hans við gerð malaríubóluefnis í spreyformi (til að spreyja undir

Andrew Thomas.

tungu) til notkunar í þorpum þar sem ferskt vatn og lyf voru af skornum skammti. Teymi okkar rannsakaði í kjölfarið verkun D-vítamínúða sem úðað er undir tungu. Rannsóknin staðfesti virkni munnúðans og hversu mikil upptakan væri í gegnum tungurótina.

Dlux 1000 var fyrsta munnspreyið sem kynnt var á markað, árið 2010. Síðan hefur áhuginn á vítamínspreyjum aukist gríðarlega. Í framhaldi settum við á markað D-Lux400 og D-vítamín fyrir ófrískar konur. Vörulínunni okkar hefur verið einstaklega vel tekið, til dæmis hafa læknar oft ráðlagt sjúklingum sínum að nota vörunar. Nýlega höfum við einnig sett á markað B12 Boost og fjölvítamínsprey,“ segir Andrew að lokum og bætir því við að bætiefni í úðaformi séu klárlega framtíðin.



Inntaka undir tungu hefur fjölmarga kosti fram yfir hefðbundna inntöku en virkni efna sem fara fyrst í gegnum meltingarveginn minnkar vegna snertingar við magasýrur, gall og ensím.

Hvað eru bætiefni undir tungu og hvernig nýtast þau þér?

Bætiefni undir tungu (sublingual supplements) eru tekin inn við tungurót. Þegar efnin komast í snertingu við slímhúðina (1) undir tungunni seytla þau í gegnum hana. Þar sem vefurinn undir tungunni er ríkur af háræðum (2) berast þau þaðan hratt inn í blóðrás líkamans. Efni sem fara fyrst í gegnum meltingarveginn rýrna mikið í virkni við snertingu við magasýrur, gall og ensím áður en þau komast út í blóðrásina. Þá leið þurfa öll þau lyf og fæðubótarefni sem við gleypum, og frásogast í meltingarveginum, að fara. Þau fara úr meltingarveginum til lifrarinnar og tapa á þeirri ferð sinni stórum hluta virkni sinnar vegna hreinsunar- og efnaskiptavirkni lifrarinnar.

Inntaka undir tungu hefur þar af leiðandi fjölmarga kosti fram yfir hefðbundna inntöku. Þar sem efnin komast fljótt í snertingu við blóðrásina verður virkni þeirra hraðari og rýrnun þeirra minni því aðeins munnvatnsensím komast í snertingu við þau á leið sinni inn í blóðrásina.

B12-Vítamín „Boostið“ í hversdagsleikann

B12 Boost er mjög áhrifaríkur og náttúrulegur B12-vítamínmunnúði sem inniheldur hátt hlutfall af B12 (methylcobalamin) ásamt krómi og grænu te-ekstrakti. Einstaklega hentugt fyrir einstaklinga sem eru í annasömu starfi, síþreyttir eða orkulausir, sextuga og eldri og íþróttafólk sem stundar ákafa hreyfingu. B12 Boost tryggir hámarksupptöku en upptaka á B12 er einstaklega erfið í gegnum meltingarveginn. Talið er að allt að 1% nýting sé á því B12-vítamíni sem tekið er inn í gegnum meltingarveginn en þar spilar inn í þreyta, stress og slæmar matarvenjur. BetterYou styðst við eitt aðgengilegasta form af B12 (methylcobalamin) í sinni blöndu til að tryggja hámarksupptöku.

Sólarvítamínið DLUX 1000

Dlux 1000-vítamínið er sérstaklega hentugt D-vítamín í úðaformi. Það kemur í litlum brúsum sem passa í veski eða úlpuvasa. Ekki skemmir fyrir að úðinn er með náttúrulegu piparmintubragði og hentar öllum fjölskyldumeðlimum sex ára og eldri. Í brúsanum eru u.þ.b. 100 sprey sem er þriggja mánaða skammtur en úr einu spreyi fást 1000IU (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni. D-vítamín er oft talið eitt nauðsynlegasta vítamín sem mannslíkaminn þarfnast. Það spilar lykilhlutverk í bein- og tannheilsu og hefur einnig styrkjandi áhrif á ónæmiskerfið. Þegar hausta tekur með lækkandi sól er algengt að D-vítamínbirgðir landans fari einnig lækkandi.

Ljósið hlýtur styrk Gengur vel ehf.

Á hverju ári hefur Gengur vel styrkt vel valið málefni fyrir jólin. Að þessu sinni var ákveðið að styrkja endurhæfingar- og stuðningsmiðstöðina Ljósið um eina milljón króna í minningu Sirrýjar H. Collington sem lést úr krabbameini í Bandaríkjunum í febrúar síðastliðnum.

Okkur er það hugleikið að krabbameinsveikir og aðstandendur þeirra fái góða umönnun og ráðgjöf og gleður það okkur sannarlega að láta Ljósinu eftir þennan styrk til góðra verka.

„Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem fengið hefur krabbamein og aðstandendur þess. Markmiðið er að fólk fái sérhæfða endurhæfingu og stuðning, þar sem fagfólk aðstoðar við að byggja upp líkamlegt og andlegt þrek og lífsgæðin almennt,“ segja Erna Magnúsdóttir, iðjuþjálfi B.Sc. og forstöðukona Ljóssins, og Berglind Kristinsdóttir, iðjuþjálfi B.Sc., sem starfað hefur hjá Ljósinu um árabil. Erna stofnaði, ásamt fleirum, Ljósið í núverandi mynd árið 2005. Fyrst með aðsetur í safnaðarheimili Neskirkju en frá 2007 að Langholtsvegi 43, eftir margra ára undirbúningsstarf. Starfsemin er rekin með 30 prósenta framlagi frá ríkinu en afgangurinn er frjáls framlögum og styrkir.

„Við höfum það að markmiði að efla lífsgæði hins krabbameinsgreinda og aðstandenda meðan á þessu ferli stendur,“ segir Erna sem stofnaði Ljósið í núverandi mynd árið 2007. Hér tekur hún við styrknum frá Þuríði Ottesen, framkvæmdastjóra Gengur vel.

Berglind Kristinsdóttir, sem hefur unnið hjá Ljósinu um árabil, ásamt Ernu Magnúsdóttur, stofnanda Ljóssins, en báðar eru þær iðjuþjálfar.

BRAUTRYÐJENDASTARF UNNIÐ Í LJÓSINU

Berglind segir enga fyrirmynd að Ljósinu vera til, að þeim vitandi, sem taki til bæði andlegra, félagslegra og líkamlegra þátta.

„Starfsemin byggir á hugmyndafræði iðjuþjálfunar sem hefur frá upphafi byggt á þeirri sýn að það að hafa eitthvað fyrir stafni sé jafn nauðsynlegt heilsu mannsins og að draga andann. Þegar fólk gengur í gegnum ferli krabbameinsmeðferðar minnkar orkan og oft dregur úr frumkvæði. Sumir hætta að vinna tímabundið og aðrir alfarið vegna afleiðinga veikindanna. Við höfum það að markmiði að efla lífsgæði hins krabbameinsgreinda og aðstandenda meðan á þessu ferli stendur. Við erum svona millistykki á milli þess að þú veikist og þangað til að þú ferð aftur til vinnu. Það er mikilvægt að hafa samastað þar sem hægt er að koma og hitta fólk, vinna í höndunum og efla andlegan, félagslegan og líkamlegan þrótt. Í hverjum mánuði fáum við yfir 300 manns hingað til okkar og með auknu fjármagni og starfsfólki gætum við tekið á móti enn fleirum því þótt engum sé vísað frá er eftirspurn meiri en framboðið.“

Hægt er að skoða starfsemi Ljóssins og dagskrá á www.ljosid.is.

Hita -og svitakóf við tíðahvörf– Hvað er til ráða?

Þrjár af hverjum fjórum konum upplifa einhver óþægindi við tíðahvörf. Breytingaraldurinn er í raun frábært aldursskeið þar sem andlegur þroski konunnar er í blóma en því fylgja oft kvillar eins og hita- og svitakóf, geðbreytingar, leiði og orkuleysi.

Chello er náttúrulegt efni sem hjálpað hefur fjölda kvenna með þessa kvilla. Efnið jafnar sveiflurnar og slær þannig á hitakófin. Það eru engir hormónar í þessum töflum og Chello er eitt af fáum efnum sem skandinavísk læknablöð og kvensjúkdómalæknar hafa mælt með fyrir konur á breytingaskeiðinu. Chello er framleitt í Danmörku og er þekktasta og vinsælasta efnið fyrir konur á breytingaskeiði þar í landi og í Noregi. Þrjár tegundir af Chello eru í boði.

Chello Classic er gott við mildum einkennum af svita og hitakófi.

ChelloForte er ætlað konum yfir fimmtugt og er gott við miklu svita- og hitakófi.

Chello Forte +D-vítamín er gott fyrir konur undir fimmtugu. Það slær á mikil hita- og svitakóf.

Hægt er að fræðast frekar um Chello á www.gengurvel.is.

Halldór Rúnar Magnússon, eigandi HM flutninga (hmflutningar@hmflutningar.is), er ánægður með ProStaminus.

Tíð þvaglát trufluðu vinnuna, svefninn og áhugamálin

Halldór R. Magnússon, eigandi HM-flutninga ehf., vinnur við alhliða vörudreifingu og flutningsþjónustu og keyrir því bíl stóran hluta vinnudagsins. Tíðar ferðir á klósettið, næturbrölt og slappari þvagbuna gerðu honum lífið leitt þar til hann prófaði ProStaminus, náttúrulegt bætiefni sem er sérstaklega hannað fyrir karlmenn með vandamál tengd þvagbunu og stækkuðum blöðruhálskirtli.

ÞVAGBUNAN VAR ORÐIN SLÖPP

„Þvagbunan var farin að slappast og ég þurfti oft að pissa á næturnar. Á daginn var orðið afar þreytandi að þurfa sífellt að fara á klósettið og svo þegar maður loksins komst á klósettið kom lítið sem ekkert!“ segir Halldór og bætir við að margir karlmenn sem vinna við akstur kannist við það vandamál að komast ekki alltaf á klósettið þegar kallið kemur og vinna þar að auki oft óreglulegan vinnutíma og að þetta tvennt saman kalli á vandamál tengd þvaglátum. „Ég var allavega orðinn það þreyttur á þessu að mér fannst ég verða að leita leiða til að bæta ástandið og datt þá niður á ProStaminus sem ég hef tekið í u.þ.b. hálft ár með frábærum árangri,“ segir Halldór. ProStaminus er náttúrulegt efni og megininnhaldsefnin eru hörfræjaþykkni, graskersfræjaþykkni, granateplaþykkni, sink, selen, D- og E- vítamín. „Ég tek eina töflu á morgnana og aðra á kvöldin og finn að ég þarf sjaldnar að pissa á næturnar. Bunan er orðin miklu betri og klósettferðirnar á daginn eru færri og áhrifaríkari,“ segir Halldór kíminn og léttur í lundu.

Yfir 70% notenda ProStaminus finna fyrir jákvæðum breytingum strax fyrsta mánuðinn.

Afmælis-tilboð

10 ára
2003-2013
Gengur vel ehf.

Takk fyrir viðskiptin sl. 10 ár!

*** Við bjóðum góðan afslátt af okkar vinsælustu vörum í 10 daga frá 10/10 – 20/10**

Chello Forte

svarið við hita – og svitakófum.

Eitt vinsælasta fæðubótarefnið á Norðurlöndunum fyrir konur á breytingaraldri.

Í kaupbæti fylgir benecos lífrænt vottaður varagloss að verðmæti **kr. 2.000-**

NutriLenk Gold

90 og 180 töflu glös.

Þúsundir Íslendinga hafa öðlast betri liðheilsu með NutriLenk

20% afsláttur

Gott tækifæri til að prófa eða birgja sig upp.
Náttúruleg leið til betri liðheilsu

Sore No More

Þetta kröftuga verkjagel er náttúrlegt, án parabena og kemískra íblöndunarefna. **Eitt öflugasta verkjagelið á markaðinum.**

20% afsláttur

Notið **„Warm"** á þráláta verki og **„Cool"** á högg og nýja verki. **Snilldar uppfinning frá Indjánunum**

Gleðipillur hvað?

106 daga skammur af orku og ánægju.

30% afsláttur

30% skammdegisafsláttur af tvennunni. Mixtúra í 16 daga, töflur í 90 daga.
(takmarkað magn)

Magnesíum

orginal, goodnight og sport

- Magnesium flögu poki í kaupbæti

Magnesíum spreyið frá BetterYou er borið beint á líkamann. Allir með fótapirring, krampa, vöðvabólgu, gigt og svefnskort ættu að nota tækifærið og prófa.
1 poki af magnesíumflögum, sem passar í himneskt fótabað, í kaupbæti.

Prógastró DDS plús3

Prógastró DDS plús 3 inniheldur hinn öfluga asídófílus DDS plus1.

20% afsláttur

2 hylki á morgnana með 1 glasi af vatni kemur meltingunni í lag. Nýuppgötvaður ístrubani!
Snilldar gerlar sem eru bæði gall- og sýruþolnir!

Pro•Staminus

Ef þú ert karl eða maki einhvers sem þarf oft að pissa á nóttunni eða á erfitt með að tæma þvagblöðruna þá hefurðu tækifæri núna til að kaupa Pro•Staminus á betra verði.

20% afsláttur

2 töflur á dag geta bætt lífsgæðin!

Norðurkrill 2 fyrir 1

Norðurkrill fyrir heila, huga, hjarta og liði.
Unnið úr Suðurskautskrilli sem er eitt öflugasta og hreinasta Omega 3 sem völ er á.

Frábær upptaka. Tilvalið að taka 2 hylki á dag í 30 daga og 1 hylki á dag eftir það.

Styrkið ónæmiskerfið og verið hress í vetur.
Einstakt tilboð!

Allar þessar vörur eru fáanlegar í flestum apótekum landsins, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Sjáið nánar ítarlegan lista yfir sölustaði inn á **www.gengurvel.is**

*á meðan birgðir endast

Gengur vel ehf hefur frá upphafi haft að leiðarljósi að bjóða fyrsta flokks heilsuvörur ásamt hreinum snyrtivörum.

10 ára
2003-2013
Gengur vel ehf.

PRENTUN.IS

Tekur ábyrgð á eigin lífi án lyfja

Harpa Hreinsdóttir kennari hefur bloggað um þunglyndi frá árinu 2005 en þar lýsir hún líðan sinni auk þess að fræða fólk um ýmislegt er varðar sjúkdóminn.

Harpa segist ekki vita hvort hún hafi verið fyrst til að blogga um þunglyndi. „Ég hef alltaf skrifað um veikindi mín en með því get ég betur gert mér grein fyrir eigin líðan," segir hún. „Á blogginu velti ég einnig fyrir mér stöðu þunglyndra í samfélaginu og hef á síðari árum bloggað um bækur og greinar sem ég hef lesið og fjalla um geðsjúkdóma, geðlyf og geðlækningar. Ég hef lesið mikið um þunglyndi í víðu samhengi til að geta frekar tekið ábyrgð á eigin bata, lært um sjúkdóminn og áttað mig á fordómum. Mínir eigin fordómar voru miklir og sérstaklega gagnvart þeim sem töldu lyf ekki virka, í mínum huga var það hættulegt fólk sem hélt slíku fram," segir Harpa.

„Sú skoðun breyttist eftir að ég las meðal annars bók eftir Irving Kirsch um að í lyfjarannsóknum hefði nær aldrei verið sýnt fram á verkun þunglyndislyfja umfram lyfleysu. Ég fór að átta mig á því að það eru engin vísindaleg rök fyrir þeim læknisaðferðum við þunglyndi sem notaðar eru í dag. Á sínum tíma var sett fram tilgáta um að boðefnarugl í heila væri orsök þunglyndis en það hefur aldrei verið sannað og flestir geðlæknar hafa horfið frá þeirri kenningu. Samt er enn verið að ávísa þunglyndislyfjum sem breyta boðefnaframleiðslu í heila," útskýrir Harpa.

Harpa Hreinsdóttir hefur glímt við þunglyndi frá árinu 1998. Hún hætti á lyfjum eftir að hún áttaði sig á því að þau hjálpuðu henni ekki við batann. Geðlæknirinn hennar var ekki sáttur við það og sagði henni upp sem sjúklingi sínum.

MISSTI MINNIÐ Í RAFLOSTI

„Sömuleiðis hef ég tvisvar farið í raflostmeðferð með skelfilegum afleiðingum. Enginn veit hvernig raflost virka á heilann en nýjasta kenningin er sú að það framkalli svipað ástand í heilanum og þegar fólk verður fyrir gríðarlegu áfalli. Af hverju menn halda að það sé læknandi er óútskýrt," segir Harpa og bætir við að hún hafi tapað meira en þremur árum úr ævi sinni eftir raflost. „Minnið þurrkaðist algerlega út að minnsta kosti þrjú ár aftur í tímann," segir hún. „Ég man ekki eftir MA-náminu mínu, fjölskylduferðum eða öðru sem gerðist í lífi mínu. Ég las hins vegar um þessi ár á blogginu mínu. Læknirinn minn taldi að fyrri raflostmeðferðin hefði gert eitthvert gagn, sem ég er ósammála, en sú síðari gerði örugglega ekkert gagn, batinn var enginn. Í bæði skiptin var ég skelfilega rugluð lengi á eftir."

Harpa veiktist fyrst árið 1998 eftir streituáfall í vinnu og er enn að glíma við þunglyndið. Hún segist taka slæmar dýfur en er góð á milli. „Ég er hætt að taka lyf en ég trappaði mig hægt niður í þeim á tveimur árum. Huglæg atferlismeðferð, geðorðin og hollráð AA-samtakanna hafa hjálpað mér. Þetta er ákveðin lífsspeki sem hefur bætandi áhrif en hana get ég fundið víðar, til dæmis í Hávamálum. Einföld ráð sem hjálpa er víða að finna. Ég þjáðist að auki af ofsakvíða, sem var mjög hamlandi fyrir mig því ég gat hvorki farið í leikhús eða bíó. Ég var á kvíðastillandi lyfi í níu ár. Þegar ég hætti á lyfinu hvarf kvíðinn. Mér sýnist því að lyfið hafi framkallað kvíðann."

SAGÐI SJÚKLINGNUM UPP

„Ég byrjaði hjá mjög metnaðarfullum geðlækni árið 2000 en hann vann út frá læknavísindunum sem þýddi að nokkrum árum síðar var ég komin á margfalda lyfjaskammta og margs konar lyf. Það rann síðan upp fyrir mér að ég myndi aldrei ná bata á þessari lyfjameðferð. Ég fór þá að lesa mér til um sjúkdóminn, mig langaði til að finna eitthvað sem ég gæti gert sjálf mér til hjálpar. Opinn landsaðgangur að vísindagreinum gerir sjúklingum til dæmis kleift að lesa sama efni og læknar styðjast við og á síðustu árum hafa komið út margar góðar bækur um geðlyf og geðlækningar. Þegar ég fór að blogga um það sem ég las og hugmyndir sem það vakti, meðal annars staðalímyndir þunglyndra, miðaldra kvenna og fordóma heilbrigðiskerfisins í þeirra garð, fékk ég uppsagnarbréf frá geðlækninum mínum til tólf ára. Hann sagði mér upp sem sjúklingi sínum. Ég kærði þennan lækni og það mál er í farvegi," segir Harpa. „Ef þunglyndissjúklingur hættir að taka lyfin og efast um lækningamátt þeirra getur hann átt á hættu að geðlæknirinn segi honum upp eins og hverri annarri kærustu."

Harpa var búin að vera öryrki í þrjú ár þegar hún hætti á lyfjunum og segir að sér líði mun betur. „Ég er komin í 25% vinnu við kennslu og það gerir mér mjög gott. Mér fannst alltaf hræðilegt að geta ekki unnið, ég er kennari og íslenskufræðingur og hef alltaf haft gaman af starfinu mínu. Ég hef aldrei fundið fyrir fordómum á vinnustaðnum, né heldur hjá nemendum mínum," segir hún enn fremur.

PRJÓN OG SKRIF HJÁLPA

Harpa hefur mikinn áhuga á sögu prjónsins og hefur verið að kenna prjón. Sömuleiðis hefur hún bloggað um það. „Að prjóna slær á athyglisbrest. Ég get horft á sjónvarp á meðan ég prjóna sem ég gat ekki annars vegna einbeitingarskorts. Ég hef engu að síður orðið svo lasin að ég mundi ekki hvernig ætti að fitja upp á prjóna."

Harpa segir að það hafi ekki gerst kraftaverk við það að hætta á lyfjum. Hún fékk síðast þunglyndiskast í ágúst. „Ég er enn að glíma við sjúkdóminn og þarf að haga lífi mínu í samræmi við hann. Sú glíma er talsvert auðveldari þegar ekki bætast við aukaverkanir ýmiss konar lyfja og vanlíðan sem stafar af þeim.

Ég get mælt með því að þunglyndissjúklingar tjái sig skriflega, hvort sem það er gert opinberlega eða bara fyrir sjálfan sig. Það gerir manni mjög gott og hjálpar við bata."

Lesa má bloggið hennar Hörpu á harpa.blogg.is

Við þökkum stuðninginn

SAMHENTIR UMBÚÐALAUSNIR
ÍSLENSK ERFÐAGREINING
Arion banki
HS ORKA HF
Landsvirkjun
LYFJA - Lifið heil
VALITOR
N1

Hugmyndir um kyn og þunglyndi

Arnþrúður Ingólfsdóttir skrifaði MA-ritgerð í kynjafræði sem ber heitið „Staðreyndir lífsins“. Orðræða geðlækna um tvöfalt tíðara þunglyndi kvenna.

Það er talin vera ein best sannaða staðreyndin innan geðlæknisfræðinnar að konur fái oftar þunglyndi en karlar. Ég hafði hins vegar komist á snoðir um að þetta væri ekki svona einfalt og í raun væri þetta mjög umdeild staðreynd,“ segir Arnþrúður um hugmyndina að MA-ritgerð sinni. „Mig langaði að nota spurninguna Hvers vegna eru konur oftar þunglyndar en karlar? til að skoða hugmyndir um kyn og þunglyndi og kyn og geðsjúkdóma. Sérstaklega vildi ég kanna hugmyndir geðlækna um þessa hluti.“

Arnþrúður segir mikinn mun á því hvernig kynin greinist með hina ýmsu geðsjúkdóma. Til dæmis sé geðklofi mun oftar greindur hjá körlum og mismunandi gerðir persónuraskana skiptist eftir kyni.

„Ég hafði lesið femínískar kenningar um ástæður þess að konur eru greindar oftar með ákveðna sjúkdóma og upplifi ákveðin einkenni frekar en önnur. Þar var talið að þetta tengdist félagslegum veruleika og jafnvel kynjamisrétti og kúgun. Mig langaði til að nota þessar hugmyndir til að vita hvort geðlæknar teldu að mismunandi reynsla kynjanna hefði áhrif á hvernig þeirra vanlíðan kæmi fram. Einnig hvort greiningar þeirra væru undir áhrifum frá kynjuðum viðmiðum í samfélaginu og þá hvernig,“ segir hún.

GREINDI VIÐTÖL VIÐ GEÐLÆKNA

Arnþrúður tók viðtöl við nokkra geðlækna á Landspítalanum og greindi orðræðu þeirra. „Mér fannst nokkur atriði standa upp úr. Þegar ég spurði þá um hvort sú fullyrðing að konur væru oftar þunglyndar væri sönn töldu þeir það óyggjandi sannað. Þegar ég spurði þá út í orsakirnar kom í ljós að margir töldu líklegt að karlar væru vangreindir. Ástæðan fyrir því væri meðal annars hvernig þeir sýndu vanlíðan sína. Sumir beindu henni í ofbeldisfullan farveg og aðrir í neyslu,“ segir Arnþrúður en geðlæknarnir bentu því til stuðnings á að karlar væru mun fleiri á áfengismeðferðardeildinni á Landspítalanum. „Sumir læknanna töldu að margir þeirra karla væru þunglyndir en að áfengismeðferðin hentaði þeim betur en þunglyndismeðferð á geðdeild,“ segir Arnþrúður og telur að þarna komi fram ósamræmanlegar útskýringar hjá sumum læknanna. „Þetta grefur undan þeirri staðreynd að konur séu oftar þunglyndar.“

Arnþrúður bendir jafnframt á að svo virðist sem þunglyndisgreiningin sjálf hafi verið byggð upp í kringum gagnagrunn kvensjúklinga. „Á Landspítalanum er í gangi starf sem miðar að því að skoða þunglyndiseinkenni karla betur,“ segir hún.

EINKENNI FREMUR EN ORSAKIR

„Um leið og ég fór að tala um orsakir höfðu læknarnir frá miklu og merkilegu að segja. Hins vegar settu þeir hugleiðingar um orsakir ekki fram sem neinn vísindalegan sannleik enda er sú tegund geðlæknisfræði ekki viðurkennd. Í dag er unnið eftir lýsandi geðlæknisfræði þar sem áhersla er á læknisfræðilega nálgun og horft á einkenni fremur en sálfræðilegar orsakir,“ segir Arnþrúður og bendir á að fyrir fjölmörgum árum hafi greiningarbækur verið endurskoðaðar. „Þá voru orsakakenningar hreinsaðar út úr skilgreiningum,“ segir hún.

Þar komi því ekki fram mikilvægir hlutir sem geðlæknar og fleiri vita vel. „Til dæmis töluðu allir læknarnir um að ofbeldi, kynferðisofbeldi, afskiptaleysi, vanrækslu í æsku og önnur áföll geti valdið geðvandamálum síðar á ævinni,“ segir Arnþrúður. Núverandi kerfi bjóði hins vegar ekki upp á að nota slíkar skýringar. „Slíkar orsakakenningar voru hreinsaðar út og í staðinn beindist fjármagn, orka og athygli að því að leita að líffræðilegum orsökum,“ segir hún og telur að þrýstingur frá lyfjaiðnaðinum spili þar stórt hlutverk.

ÞARF AÐ TENGJA HUG OG LÍKAMA

„Mér fannst ein stærsta niðurstaða rannsóknarinnar vera sú að geðlæknar vita og hafa reynslu af mjög miklu sem þeir geta ekki talað um sem vísindi og geta ekki unnið með vegna þess til dæmis hvernig stofnunin er byggð upp,“ segir Arnþrúður. Hið stóra vandamál í orðræðu geðlæknanna sé að það vanti skýringalíkan til að tengja huga og líkama. „Það vantar að tengja saman nýjustu rannsóknir í til dæmis taugalífeðlisfræði, hugvísindum, sálfræði og læknisfræði. Þannig gæti geðlæknisfræðin aftur farið að mynda sér sterkan hugmyndagrunn,“ telur Arnþrúður.

Arnþrúður Ingólfsdóttir tók viðtöl við nokkra geðlækna á Landspítalanum og greindi orðræðu þeirra. MYND/GVA

Fulltrúi notenda gegnir stóru hlutverki

Nokkur ár eru síðan starf fulltrúa notenda á geðsviði Landspítalans var sett á fót. Starfið er mjög fjölbreytt og verkefnin margvísleg. Mikill hluti þess snýr að því að svara fyrirspurnum frá notendum og aðstandendum þeirra.

Starf fulltrúa notenda á geðsviði Landspítalans var sett á fót fyrir nokkrum árum og er mikið brautryðjendastarf. Starfið er mjög fjölbreytt og en helstu hlutverk fulltrúans eru að hjálpa sjúklingum að nýta réttindi sín og hjálpa þeim að vera þátttakendur í meðferð sinni. Einnig vinnur hann við að efla notendaþekkingu hjá starfsfólki geðsviðs Landspítalans auk þess sem hann vinnur í að bæta ímynd, þjónustu og viðmót geðsviðsins. Starfið var sett á fót í marsmánuði árið 2006 og hefur Bergþór Böðvarsson sinnt því alla tíð. „Upphaf þess má rekja til NsN-verkefnisins hér á geðsviði 2004 og fyrirspurnar minnar í framhaldi af því sem ég sendi á sviðsstjóra hjúkrunargeðsviðs en mér fannst bráðnauðsynlegt að boðið væri upp á slíka þjónustu. Hann óskaði eftir nánari hugmyndum frá mér og í sameiningu skilgreindum við þetta nýja starf og settum á fót. Síðustu árin hef ég verið svo heppinn að fá að þróa starfið smátt og smátt.“

MARGVÍSLEGAR FYRIRSPURNIR

Bergþór segir starfið vera afar fjölbreytt og einstök verkefni ólík enda hafi mjög margir samband við hann með mismunandi erindi. „Auk þess sem talið var upp hér að framan reynum við með starfinu að sýna fram á að fyrrverandi notendur eiga fullt erindi í vinnu með fagfólki á geðheilbrigðisstofnun, auk þess sem markmiðið er að auka líka formlega samvinnu gæðaráðs geðsviðs við notendur.“

Stór hluti af starfi Bergþórs snýr að því að taka við ábendingum og fyrirspurnum frá notendum. „Vinnan felst meðal annars í því að vera talsmaður þeirra sem liggja inni á geðdeild. Þannig tek ég bæði við kvörtunum og jákvæðum athugasemdum og vinn úr þeim til að bæta þjónustuna á geðsviði Landspítalans. Það er nauðsynlegt að notendur geti leitað til einhvers með kvartanir og ábendingar og að þeir upplifi að þeir geti talað við einhvern.“

FJÖLBREYTT STARF

Að sögn Bergþórs koma einnig margar fyrirspurnir frá notendum utan spítalans eða aðstandendum og stuðningsaðilum þeirra. „Þá er verið að spyrja hvert sé hægt að leita eða um ákveðna aðstoð. Það ber því miður mikið á því í okkar ágæta heilbrigðis- og velferðarkerfi að notendur og aðstandendur þeirra hafa ekki verið upplýstir um réttindi sjúklinga en þar kemur meðal annars fram að sjúklingur eigi rétt á upplýsingum um önnur úrræði.“

Það er mikilvægt að sögn Bergþórs að mæta öllum sem jafningjum. „Ég er oft að upplýsa þá sem liggja inni á geðdeild um eðli geðsjúkdómsins svo þeir sem eru að glíma við geðsjúkdóm í fyrsta skipti eigi auðveldara með að takast á við það á eðlilegan og jákvæðan hátt. Það er mikilvægt að geta sýnt heilbrigðisstarfsfólki að fyrrverandi geðsjúklingur geti mætt þeim sem jafningi og hjálpað öðrum sem veikari eru. Þannig felst starf fulltrúa notenda meðal annars í því að vera málsvari eða talsmaður þeirra sem liggja inni á geðdeild og þurfa á aðstoð að halda. Það má segja að starfið skiptist í fjóra hluta; ég er talsmaður, upplýsingafulltrúi, tengiliður og fyrirmynd.“

„Það má segja að starfið skiptist í fjóra hluta; ég er talsmaður, upplýsingafulltrúi, tengiliður og fyrirmynd,“ segir Bergþór Grétar Böðvarsson, fulltrúi notenda á geðsviði Landspítalans. MYND/ARNÞÓR

Aftur á vinnumarkaðinn

Sylviane Petursson-Lecoultre og Hlynur Jónasson eru verkefnastjórar Útrásar. MYND/GVA

Útrás kallast verkefni sem miðar að því að styðja fólk með geðraskanir til að komast aftur á vinnumarkaðinn. Hlynur Jónasson verkefnastjóri og Sylviane Pétursson-Lecoultre, iðjuþjálfi á geðsviði Landspítalans og upphafsmaður verkefnisins, eru umsjónarmenn þess.

Útrás er verkefni á vegum Hlutverkaseturs, sem ber fjárhagslega og faglega ábyrgð á verkefninu. „Markmið þess er að auka þátttöku geðfatlaðra á vinnumarkaði, auka skilning og þekkingu á þörfum þeirra og vinna gegn fordómum og mismunun,“ segir Sylviane. Hún hóf undirbúning verkefnisins árið 2011 en hún hefur í þrjá áratugi unnið sem iðjuþjálfi við starfsendurhæfingu á geðsviði Landspítala.

„Árið 2012 fékk ég Hlyn Jónasson markaðsstjóra, sem bauð fram krafta sína til Hlutverkaseturs sem sjálfboðaliði, í lið með mér sem tengilið við vinnumarkaðinn. Sú samvinna hefur gengið vel og nú langar okkur að færa út kvíarnar,“ segir Sylviane. Til að vel megi takast verður auk geðsviðs Landspítala leitað samstarfs við Virk, ASÍ, BSRB, BHM, KÍ, Samtök atvinnulífsins og iðnaðarins, lífeyrissjóði, TR, ÖBÍ, Geðhjálp og faghópa.

FLESTIR VILJA VINNA

Rúmlega helmingur örorkulífeyrisþega glímir við geðræn og/eða stoðkerfisvandamál. „Flestir þeirra vilja og geta unnið að ákveðnu marki. Hins vegar eru þeir fáir sem sækja á vinnumarkað, meðal annars vegna ótta við að glata bótum eða þeir treysta sér ekki í fullt starf, bera lítið úr býtum vegna skerðingarákvæða almannatryggingalaga eða þeim býðst ekki sá stuðningur sem þeir telja sig þurfa,“ lýsir Sylviane. Tölurnar eru ekki uppörvandi. Sylviane segir 65 prósent örorkulífeyrisþega vilja vinna en að aðeins 5 prósent þeirra sem vilja vinna fái starf. Hindranirnar séu enda af margvíslegum toga.

Sylviane þekkir vel til málefnisins en fyrir þremur árum greindi hún ásamt hópi notenda nauðsynlegan stuðning sem geðfatlaðir þurfa til að eiga afturkvæmt á vinnumarkað og hindranir í því ferli. „Þeir sem eiga við geðsjúkdóma að stríða eru oft veikir til lengri tíma. Þar af leiðandi er atvinnuleysið langvarandi og fólk þjáist af lágu sjálfsmati, auk þess sem það þarf að kljást við fordóma samfélagsins og jafnframt eigin fordóma,“ segir Sylviane og telur kerfið ekki alltaf hjálpa til. „Þannig er tryggingakerfið hindrun, vinnumarkaðurinn býður sjaldan upp á hlutastörf en að slíkum störfum er þetta fólk helst að leita. Það þarf að breyta viðhorfum um vinnuframlag og ýta undir samfélagslega ábyrgð hjá fyrirtækjum. Margir einstaklingar myndu treysta sér í vinnu ef hægt væri að fá 30 til 40 prósenta vinnu í byrjun eða sem hámarksvinnuframlag,“ segir Sylviane og telur vinnumarkaðinn of kröfuharðan.

„Fólk er hrætt við að sækja um vinnu vegna þess að atvinnuauglýsingar eru skrifaðar á þann veg að fólk þarf nánast að vera fullkomið. Leitað er að ungu, hugmyndaríku fólki með reynslu sem tekur frumkvæði og er hresst og skemmtilegt,“ segir Sylviane og telur að einstaklingur sem hefur verið lengi veikur eða atvinnulaus eigi ekki séns í þeirri samkeppni að vera sá klárasti, fallegasti eða skemmtilegasti. „Hann hefur þegar tapað innra með sjálfum sér og reynir ekki einu sinni að sækja um.“

RAUNHÆF MARKMIÐ

En hvernig er hægt að styðja fólk aftur á vinnumarkaðinn? „Fyrst þarf að gera raunhæft mat á vinnugetu viðkomandi. Löngunin og viljinn er oftast til staðar en einstaklingurinn er ekki alltaf tilbúinn. Það þarf að hjálpa honum að setja sér raunhæf markmið og finna leiðir í sameiningu til að undirbúa hann undir að takast á við atvinnulífið,“ svarar Sylviane. Næsta skref sé að skoða eftirfarandi þætti: Hefur viðkomandi ferilskrá, í hvernig líkamlegu ástandi er hann, hversu virkur er hann og hvað með daglega rútínu? Þá þarf að athuga hvort einstaklingurinn viti hvers konar vinnu hann langar að starfa við, hvort hann hafi verið virkur í að skoða atvinnuauglýsingar og hvort hann hafi stuðning frá aðstandendum, vinum og heilbrigðisstarfsfólki.

Leiðin er mismunandi eftir hverjum og einum að sögn Sylviane. „Sumir þurfa langan undirbúningstíma, aðrir eru tilbúnir og geta farið að vinna strax. Mitt hlutverk er að meta getu þeirra sem vilja vinna og undirbúa þá fyrir næstu skref. Hlutverk Hlyns er síðan að undirbúa vel þau fyrirtæki sem eru tilbúin að taka á móti fólki með skerta starfsgetu, til dæmis sökum geðrænna kvilla,“ segir Sylviane og bendir á að undirbúningur samstarfsmanna og yfirmanna sé stór þáttur í þessu verkefni. „Þá reynum við að fylgja fólkinu eftir í nokkurn tíma ef þess gerist þörf.“

LÍFSGÆÐIN GJÖRBREYTAST

Þótt útlitið fyrir vinnu sé ekki gott eru nokkur dæmi um fólk sem hefur komist á vinnumarkaðinn á ný. „Til dæmis veit ég um fimmtugan mann sem hafði unnið alla tíð frá 17 ára aldri en fór í langt veikindafrí. Hann hafði sinnt sínu starfi vel þótt það væri erfitt líkamlega og hann væri með stöðugan kvíða. Hann hafði þó aldrei verið frá vegna þessa. Það kom að því að líkaminn gaf sig. Hann náði sér sæmilega líkamlega en ekki þannig að hann gæti unnið sömu vinnuna. Í kjölfarið varð hann þunglyndur og þurfti að leggjast inn á geðdeild. Eftir fimm ár var hann metinn öryrki og eygði ekki von um að komast á vinnumarkaðinn á ný,“ lýsir Sylviane. Aðgerðaleysið var honum óbærilegt og maðurinn vissi að hann hefði ekkert erindi í fulla vinnu. „Honum bauðst 30 prósenta starf hjá fyrirtæki sem var tilbúið að gefa honum tækifæri. Eftir fjögur á á vinnustaðnum er hann í dag fastráðinn í 50 prósenta starf og lífsgæði hans og líðan hafa gjörbreyst.“

Nýir starfsmenn

Linda Dögg Hólm og Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, nýráðnir starfsmenn Geðhjálpar.

HÁIR STAFLAR Á NÁTTBORÐINU

„Ég er ákaflega spennt að takast á við starf framkvæmdastjóra. Geðhjálp stendur á ákveðnum tímamótum. Með því að létta skuldum af félaginu í framhaldi af sölunni á húsinu og hætta beinni þjónustu gefst því betra tækifæri til að einbeita sér að hagsmunagæslu, ráðgjöf, fræðslu og forvörnum úti í samfélaginu. Eftir sem áður munum við gæta þess að vera í virkum tengslum við félaga, meðal annars með fræðslufundum, skipulögðu klúbbastarfi og viðburðum,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Anna Gunnhildur tók við starfi framkvæmdastjóra í byrjun september. „Hér hefur verið í mörg horn að líta frá því að ég byrjaði. Margt hefur tengst flutningunum úr Túngötunni og leitinni að nýju húsnæði. Meðfram öðrum verkefnum hef ég gert mér far um að kynnast samstarfsaðilum Geðhjálpar og kynna mér aðstæður og þjónustu við einstaklinga með geðröskun. Svo er bunkinn af ýmsum greinum og bókum um þróun geðheilbrigðis orðinn býsna hár á náttborðinu,“ segir Anna Gunnhildur.

Hún segist ekki hafa beina reynslu af geðröskunum sjálf. „Hins vegar hef ég eins og flestir fullorðnir gengið í gegnum erfið tímabil í lífinu og þekki geðraskanir í gegnum vini og ættingja. Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á geðheilbrigðismálum og tel mig lánsama að fá tækifæri til að leggja fólki með geðræna erfiðleika og aðstandendum þeirra lið. Almenn fræðsla um geðheilbrigðismál hefur líka verið mitt hjartans mál. Hér vil ég beita kröftum mínum,“ segir hún.

Anna Gunnhildur starfaði áður á skrifstofu borgarstjóra og borgarritara og var blaðamaður í fimmtán ár. Hún er íslenskufræðingur að mennt, með MBA-gráðu í stjórnun og viðskiptum og diplómanám í opinberri stjórnsýslu að baki.

EIGIN REYNSLA DÝRMÆT

Anna Gunnhildur er ekki ein um að hefja störf hjá Geðhjálp um þessar mundir.

Linda Dögg Hólm mun taka við starfi ráðgjafa hjá Geðhjálp þann 1. nóvember næstkomandi. Linda Dögg hefur sjálf reynslu af því að veikjast af geðhvörfum og þurfti að leggjast inn á spítala vegna sjúkdómsins fyrir ríflega áratug. Hún er einnig aðstandandi og þekkir vel að vera hinum megin við borðið í vanmætti sínum þar sem hún fylgdist með nánum fjölskyldumeðlim verða sífellt veikari án þess að þiggja hjálp.

Linda Dögg segist þakklát fyrir að hafa náð bata af geðhvörfum, lifa hefðbundnu fjölskyldulífi, vera virkur þátttakandi í samfélaginu og hafa náð að ljúka BS-gráðu í sálfræði frá Háskóla Íslands. „Batinn kom ekki á einni nóttu,“ segir hún. „Ég þurfti að leggja mig alla fram og leiðin var oft erfið og skrykkjótt. Ég reyndi bara að gera eins og mér var bent á að gera því oft hafði ég ekki dómgreind til að sjá réttu leiðina sjálf,“ bætir hún við.

Linda Dögg leggur áherslu á mikilvægi þess að setja sig í spor skjólstæðinga sinna og mæta þeim fordómalaust. „Ég var svo ánægð þegar ég sá í auglýsingunni eftir ráðgjafa hjá Geðhjálp að eigin reynsla í geðheilbrigðismálum væri kostur því ég er sammála því hversu dýrmæt reynsla það er að hafa gengið í gegnum svona veikindi sjálfur. Reynsla mín veldur því að ég á auðveldara með að setja mig í spor þeirra sem leita til mín og mæta þeim á fordómalausan hátt,“ segir hún. „Ég hlakka til að byrja að vinna fyrir Geðhjálp, er aðeins búin að kynnast fólkinu sem ég verð í samstarfi við og er með góða tilfinningu fyrir þessu,“ bætir hún við að lokum.

Linda Dögg hefur langa reynslu af því að starfa við þjónustu við fatlaða, meðal annars geðfatlaða. Hún starfar sem deildarstjóri í búsetukjarna fyrir fatlað fólk í Mosfellsbæ um þessar mundir.

Geðhjálp býður þær Önnu Gunnhildi og Lindu Dögg innilega velkomnar til starfa.

Við þökkum stuðninginn

Reykjavík

Ísfrost ehf	Funahöfða 7
1912 ehf	Klettagörðum 19
Aðalvík ehf	Ármúla 15
ARGOS Arkitektastofa	
Grétars og Stefáns	Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf	Þórunnartúni 2
Athygli ehf	Suðurlandsbraut 30
Árbæjarapótek ehf	Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf	Skipholti 50d
Balletskóli	
Sigríðar Ármann ehf	Skipholti 35
Bandalag starfsm ríkis	
og bæja	Grettisgötu 89
Bílasmiðurinn hf	Bíldshöfða 16
Björnsbakarí ehf	Klapparstíg 3
Blaðamannafélag Íslands	Síðumúla 23, 3. hæð
Bókhaldsþjónusta	
Arnar Ing ehf	Nethyl 2 A
Danica sjávarafurðir ehf	Suðurgötu 10
Drafnarfell ehf	Stórhöfða 35
Efling stéttarfélag	Sætúni 1
Efnamóttakan hf	Gufunesi
Eignamiðlunin ehf	Síðumúla 21
Eignaskipting ehf	Unufelli 34
Einar Jónsson	
Skipaþjónusta	Laufásvegi 2A
Elísa Guðrún ehf	Klapparstíg 25-27
Evrópulög ehf	Garðarstræti 37
Fasteignasalan	
Garður ehf	Skipholti 5
Faxaflóahafnir sf	Tryggvagata 17
Félagsbústaðir hf	Hallveigarstíg 1
Gjögur hf	Kringlunni 7
Guðmundur Arason ehf	
Smíðajárn	Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf	Borgartún 34
Gull- og silfursmiðjan ehf	Álfabakka 14b
Hafgæði sf	Fiskislóð 47
Happdrætti Háskóla Íslands	Tjarnargata 4
Henson Sports	
Europe á Ísl ehf	Brautarholti 24
Herrafataverslun Birgis ehf	Fákafeni 11
Hótel Örkin sjómannaheimili	Brautarholti 29
Hugsmiðjan ehf	Snorrabraut 56
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11
Iceland Travel ehf	Skútuvogi 13a
Intellecta ehf	Síðumúla 5
Íslandsbanki hf, útibú 513	Lækjargötu 12
Íslensk endurskoðun ehf	Bogahlíð 4
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf	Bíldshöfða 12
Íþróttafélagið Fylkir	Fylkisvegi 6
J. S. Gunnarsson hf	Fossaleyni 10
JBS ehf Nonnabiti	Vættarborgum 24
K.Pétursson ehf	Kristnibraut 29
Kjöthöllin ehf	Skipholti 70
Knattspyrnusamband Íslands	Laugardal
Kristján F Oddsson ehf	Skeifunni 17
Kristján G. Gíslason ehf	Pósthólf 905
Krit ehf	Ármúla 10
Kynning og markaður -	
KOM ehf	Höfðatorgi,
Katrínartúni 2	
Landsnet hf	Gylfaflöt 9
Leiguval ehf	Kleppsmýrarvegi 8
Ljósmyndaver	
Hörpu Hrundar ehf	Fákafeni 11
Loftstokkahreinsun ehf	Garðhúsum 6
Löndun ehf	Pósthólf 1517
Marella ehf	Þingholtsstræti 1
Matthías ehf	Vesturfold 40
Mennta- og	
menningarmálaráðuneytið	Sölvhólsgata 4
Menntaskólinn við Hamrahlíð	Hamrahlíð 10
Nautica ehf	Laugarásvegi 14
Nostra Ræstingar ehf	Sundaborg 7-9
Nýi tónlistarskólinn	Grensásvegi 3, 3. h.
Nýi ökuskólinn ehf	Klettagörðum 11
Opin kerfi ehf	Höfðabakka 9
Orkuvirki ehf	Tunguhálsi 3
Ó.Johnson & Kaaber ehf	Tunguhálsi 1
Ósal ehf	Tangarhöfða 4
Papyrus innrömmun	Brautarholti 16
Rafeindastofan ehf	Faxafeni 12
Rafsvið sf	Þorláksgeisla 100
Rekstrarfélag Kringlunnar	Kringlunni 4-12
Reykjaprent ehf	Síðumúla 14 2.hæð
Sálarrannsóknarfélag Reykjav	Síðumúla 31
Seljakirkja	Hagaseli 40
SÍBS	Síðumúla 6
Sínus ehf	Grandagarði 1a
Skóarinn í Kringlunni ehf	Kringlunni 4-12
Skólavefurinn ehf	Laugavegur 163
Slökkvilið	
höfuðborgarsvæðisins bs	Skógarhlíð 14
Smith og Norland hf	Nóatúni 4
Sportbarinn	Álfheimar 74
Stilling hf	Kletthálsi 5
Suzuki-bílar hf	Skeifunni 17
Svínahraun ehf	Heiðarseli 7
Talnakönnun hf	Borgartún 23
Tannálfur sf	Þingholtsstræti 11
Tannlæknastofa	
Björns Þ Þór ehf	Háteigsvegi 1
Tannlæknastofa	
Björns Þorvaldssonar	Síðumúla 25
Tannþing ehf	Þingholtsstræti 11
TBLSHOP Ísland ehf	Kringlunni 4-12
Terra Export ehf	Nethyl 2b, 2 hæð
Tónmenntaskóli Reykjavíkur	Pósthólf 5171
Tónsport ehf	Skútuvogi 13a
Túnverk	Jónsgeisla 45
Tækniskólinn ehf	Skólavörðuholti
VA arkitektar ehf	Borgartúni 6
Veiðiþjónustan Strengir	Smárarima 30
Verkfræðistofan VIK ehf	Laugavegi 164
Verzlunarskóli Íslands	Ofanleiti 1
Vímulaus æska - Foreldrahús	Borgartúni 6
Þ Þorgrímsson og Co ehf	Ármúla 29
Ögurvík hf	Týsgötu 1

Seltjarnarnes

Seltjarnarneskirkja	Kirkjubraut 2

Kópavogur

Bára Guðlaug Sigurgeirsdóttir	
Bifreiðaverkstæði	
Kópavogs ehf	Smiðjuvegi 2
Bílamálunin Varmi ehf	Auðbrekku 14
dk hugbúnaður ehf	Hlíðasmára 17, 3. h.
Hellur og garðar ehf	Kjarrhólma 34
Hilmar Bjarnason ehf,	
rafverktak	Smiðjuvegi 11
Íslandsspil sf	Smiðjuvegi 11a
JSÓ ehf	Smiðjuvegi 4b
Léttfeti ehf	Engihjalla 1
Nobex ehf	Hlíðasmára 6
Rafmiðlun hf	Ögurhvarfi 8
Strikamerki hf	Hlíðasmára 12
Suðurverk hf	Hlíðasmára 11
Veitingaþjónusta Lárus Lofts	Nýbýlavegi 32

Garðabær

G.M. Byggir ehf	Krókamýri 58
Garðabær	Garðatorgi 7
Geislatækni ehf,	
Laser-þjónustan	Suðurhrauni 12c
Loftorka Reykjavík ehf	Miðhrauni 10
Manus ehf	Smiðsbúð 7
Marás ehf	Miðhrauni 13
Raftækniþjónusta Trausta ehf	Lyngási 14
Öryggisgirðingar ehf	Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Héðinn Schindler lyftur hf	Gjótuhrauni 4
Hlaðbær-Colas hf	Gullhellu 1
Höfn,öldrunarmiðstöð	Sólvangsvegi 1
Krossborg ehf	Stekkjarhvammi 12
Kæling ehf	Stapahrauni 6
Rafgeymasalan ehf	Dalshrauni 17
Rafrún ehf	Gjótuhrauni 8
Raf-X ehf	Melabraut 27
Stekkur ehf	Berghellu 2
Tannlæknast	
Harðar V Sigmars sf	Reykjavíkurvegi 60
Verkalýðsfélagið Hlíf	Reykjavíkurvegi 64
Þór félag stjórnenda	Pósthólf 290

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf	Hafnargötu 91
Hylling ehf,Reykjavík	Tjarnargötu 28
Íslenska félagið ehf -	
Ice Group	Iðavellir 7a
Reiknistofa fiskmarkaða hf	Iðavöllum 7
Reykjanesbær	Tjarnargötu 12
TÍ slf	Tjarnargötu 2
TSA ehf	Brekkustíg 38
Verkfræðistofa	
Suðurnesja hf	Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag	
Suðurnesja	Vatnsnesvegi 14
Vísir félag skiptstjórnarmanna	
á Suðurnes	Hafnargata 90
Vökvatengi ehf	Fitjabraut 2
Æco bílar ehf	Njarðarbraut 19

Grindavík

TG raf ehf	Staðarsund 7
Vísir hf	Hafnargötu 16

Mosfellsbær

Fagverk verktakar sf	Spóahöfða 18
Nonni litli ehf	Þverholt 8
Skálatúnsheimilið	Skálatúni
Vélsmiðjan Orri ehf	Flugumýri 10

Akranes

Endurskoðunarstofan Álit ehf	Smiðjuvöllum 7
Garðar Jónsson	
málarameistari	Einigrund 21
Höfði hjúkrunar-	
og dvalarheimili	Sólmundarhöfði 5
Runólfur Hallfreðsson ehf	Álmskógum 1
Straumnes ehf	Krókatúni 22-24
Vignir G. Jónsson hf	Smiðjuvöllum 4

Borgarnes

Framköllunarþjónustan ehf	Brúartorgi 4
Sæmundur Sigmundsson ehf	Brákarbraut 18-20
Vélaverkstæði Kristjáns ehf	Brákarbraut 20
Þ.B. Borg - steypustöð ehf	Silfurgötu 36

Ólafsvík

Kvenfélag Ólafsvíkur	Sandholti 20

Hellissandur

Hraðfrystihús Hellissands hf	Hafnarbakka 1
Nónvarða ehf	Bárðarási 6

Ísafjörður

H.V.-umboðsverslun ehf	Suðurgötu 9
Jón og Gunna ehf	Austurvegi 2
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf	Aðalstræti 26
Ævintýradalurinn ehf	Heydal

Bolungarvík

Fiskmarkaður Bolungarv.	
og Suðureyrar ehf	Hafnargötu 12
Glaður ehf	Traðarstíg 1
Ráðhús ehf	Miðstræti 1
Vélvirkinn sf	Hafnargötu 8

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf	Bugatúni 8

Bíldudalur

Hafkalk ehf	Dalbraut 56

Hólmavík

Thorp ehf	Borgarbraut 27

Norðurfjörður

Hótel Djúpavík ehf	Djúpuvík

Hvammstangi

Húnaþing vestra	Hvammstangabraut 5

Blönduós

Húnavatnshreppur	Húnavöllum

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla /	
Dagný Úlfarsd	Ytra - Hóli
Vélaverkstæði Skagastrandar	Strandgata 30

Sauðárkrókur

Kaupfélag Skagfirðinga	Ártorgi 1
Vörumiðlun ehf	Eyrarvegur 21

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði	Miklabæ

Akureyri

Auris medica ehf	Austurberg
Bautinn	Hafnarstræti 92
Blikkrás ehf	Óseyri 16
Félagsbúið Hallgilsstöðum	Hallgilsstöðum
Helgi Bergþórsson	Klettaborg 39
Ísgát ehf	Laufásgötu 9
Leikskólinn Hlíðaból	Skarðshlíð 20
Samson ehf	Sunnuhlíð 12
Stefna ehf	Hafnarstræti 97, 4. h.

Grímsey

Sæbjörg ehf	Öldutúni 3

Dalvík

G.Ben útgerðarfélag ehf	Ægisgötu 3
Níels Jónsson ehf	Hauganesi

Húsavík

Höfðavélar ehf	Höfða 1
Sorpsamlag Þingeyinga ehf	Víðimóar 2
Vermir sf	Stórhóli 9
Fjallasýn	
Rúnars Óskarssonar ehf	Hrísateigi 5
Friðfinnur Sigurðsson	
v/Fagranesbúið	Fagranesi

Laugar

Norðurpóll ehf	Laugabrekku

Egilsstaðir

Bókráð,bókhald	
og ráðgjöf ehf	Miðvangi 2-4
Hitaveita Egilsstaða	
og Fella ehf	Einhleypingi 1
Skrifstofuþjón	
Austurlands ehf	Fagradalsbraut 11

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður	Hafnargata 44

Neskaupstaður

Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf	Hafnarbraut 10
Síldarvinnslan hf	Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja	Skólavegur 88a

Höfn í Hornafirði

Heilbrigðisstofnun	
Suðausturlands	Víkurbraut 31
Sveitarfélagið Hornafjörður	Hafnarbraut 27
Hólabrekka ehf	Hólabrekku

Selfoss

Flóahreppur	Þingborg
Jeppasmiðjan ehf	Ljónsstöðum
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf	Austurvegi 9
Stokkar og steinar sf	Árbæ 1, Ölfusi
Sumarhúsið og garðurinn ehf	Fossheiði 1
Veitingastaðurinn Fljótið ehf	Eyrarvegi 8
Þjónustumiðstöðin Þingvöllum	Þingvöllum

Hveragerði

Dvalarheimilið Ás	Hverahlíð 20
Eldhestar ehf	Völlum
Hveragerðiskirkja	Pósthólf 81

Þorlákshöfn

Fiskmark ehf	Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf	Hafnarskeiði 6
Járnkarlinn ehf	Unubakka 25

Flúðir

Hrunamannahreppur	Akurgerði 6
Kvenfélag	
Hrunamannahrepps	Smiðjustíg 13

Hvolsvöllur

Bu.is ehf	Pósthólf 37
Kaupverk ehf	Velli 1

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónustan	
Hunkubökkum ehf	Hunkubökkum

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæðið Bragginn	Flötum 20
Frár ehf	Hásteinsvegi 49
Ísfélag Vestmannaeyja hf	Strandvegur 28
Karl Kristmanns umboðs-	
og heildv ehf	Ofanleitisvegi 15
Narfi ehf	Litlagerði 27
Vinnslustöðin hf	Hafnargötu 2

Flottar vörur - á góðu verði

Þvottabjörn kragi
14.900,-

Kúpupúði
9.900,-

Bréfapressa
3.900,-

Plötuspilari
39.900,-

Loftbelgur
3.900,-

Glerbox
8.900,-

Glerbox
6.900,-

Glerkúpull
6.900,-

Skenkur
169.900,-

MYCONCEPTSTORE.IS

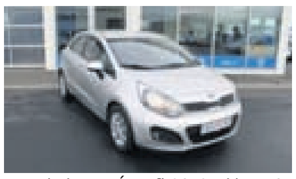
Verslun: Innst í Dalbrekku ofan við Nýbýlaveg / Sími: 519 6699 / Vefverslun: www.myconceptstore.is

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES BENZ Ml 350 . Árgerð 2008, ekinn 75 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.990505.

MERCEDES BENZ E 250 cdi 4matic. Árgerð 2012, ekinn 19 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.490.000. Rnr.210127.



KIA Rio lx 1.4. Árgerð 2012, ekinn 40 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.390.000. Rnr.990556.

KIA Ceed h/b ex 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2011, ekinn 57 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.950.000. Rnr.990043.

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

STÓRA BÍLASALAN

Skoda Octavia Station Dísel Árgerð 2013, ekinn 18þ.km, bsk. Drivers edition pakki. Stórglæsilegur bíll sem er á staðnum! Verð 3.790þ.kr. Raðnr 155330. Sjá á www.stora.is

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

100bílar.is bílasala

SUZUKI Grand Vitara Premium+, Árg. 6/2011, ek. 66 Þ.KM, bensín, sjálfsk, Xenon, loftkæling, lyklalaust aðgengi omfl, Flottur og vel búinn, Ásett verð 4.190.000. Rnr.150829. Er á staðnum.

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

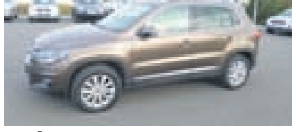
TOYOTA
Notaðir bílar Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is

TOYOTA Rav4 gx plus. Árgerð 2013, ekinn 27 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.890.000. Rnr.202952. Uppl. í síma 570-5220 Toyota Kletthálsi.

Notaðir bílar Kletthálsi
Kléttháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opið virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotakletthalsi.is

bílaplan.is

SKOÐAR UPPÍTÖKU
TOYOTA LC 150 GX. Árg ,13, ek 21 þ.km, dísel, sjsk. Leðursæti, skoðaður ,17. Ásett verð 9.980 þús...Rnr 146927

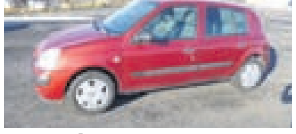


BÍLL SEM ALDREI VILLIST
VW TIGUAN TDI 2,0. Árg ,13, ek 34 þ.km, dísel, sjsk. Bakkmyndavél og ísl leiðsögukerfi. Ásett verð 5.880 þús... Rnr 146930

4WD EYÐSLUGRANNUR Í ÁBYRGÐ
KIA SPORTAGE EX 4WD. Árg ,13, ek 29 þ.km, dísel, sjsk. Eyðsla 6,9l/100km og 7 ára ábyrgð. Ásett verð 5.780 þús... Rnr 146939

FJÖLSKYLDUBÍLL
CHEVROLET LACETTI STW. Árg ,11, ek 62 þ.km, beinsk, eyðslugrannur. Ásett 1.850 þús, áhv 1.500 þús...Rnr 136338

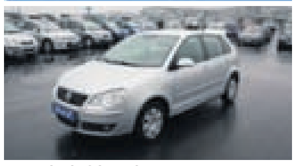
SKÓLABÍLLINN
HYUNDAI I10. Árg.'11, ek. 53 þ.km, beinsk. Ódýr í rekstri. Verð 1.290 þús, áhv 1.000 þús...Rnr 106659.



FRÁBÆRT SNATTARI
RENAULT CLIO. Árg.'05, ek. 100 þ.km, beinsk, nýleg tímareim, möguleiki á 100% Visa/Euro. Ásett 790 þús.... Sérstakt tilboðsverð 690þ...Rnr 146899.

Bílaplan.is
Við Breiðhöfða, 110 Reykjavík
Sími: 552 6000
www.bilaplan.is

Bílalíf



VW POLO COMFORTLINE. Árg.2008,ekinn aðeins 79.þ km, bensín,ný tímareim,er á staðnum.5 gírar.Verð 1.290.000. Rnr.103939.S:562-1717.

DÍSEL
NISSAN QASHQAI.Árg.2007,ekinn 111þ. km, einn eigandi, góð smurbók, er á staðnum, sjálfskiptur. Verð 2.980.000. Rnr.103978.S:562-1717.

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

Bílar til sölu

Rafmagn og Bensín. Nissan Leaf Rafbíll frá 2.995þ, Ford Focus Rafbíll frá 3.995þ, Chevrolet Volt Raf+Bensín frá 3.995þ Toyota Prius Plug-in Raf+Bensín frá 3.995þ, Toyota RAV4 Tesla rafbíll frá 4.995þ. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus.is - S.5522000.

Toyota Yaris árg. 2005, ekinn 94þ. einn eigandi. Verð 900 stg. ný heilsárs dekk, frábært útlit uppl. í s. 892 1116.

VW POLO COMFORTLINE
Beinsk, 1,4, 5dyra, árg. ,03. Ek.110þ Sparneytinn, mjög vel með farinn. Verð 690þús. Magnús 851 1117.

Range Rover sport árg. ,08 ek. 90þús. til sölu. V.6.990.000 skipti á ódýrari. Uppl. 893 4414.

Ford F150 árg. ,06 á TÓMPÓLUVERÐI með Harley grillinu, svartur. Fer á 1.500þús. S. 695 1918.

Renault megane árg. 2000. Nýskoðaður, reyklaus s. 6964469.

0-250 þús.

SPARNEYTINN TOYOTA 250 ÞÚS!
TOYOTA CORLLA 1,3 árg. ,98 ek.210 þús., beinskiptur, smurbók, skoðaður 14, fínn bíll sem eyðir litlu verð 250 þús. s.841 8955.

250-499 þús.

Til sölu Reno Kangu árg. 1998 í góðu standi. Verð: 288.000 sími 848 5280.

500-999 þús.

FLOTTUR DISEL PAJERO Á TILBOÐI 890 ÞÚS!
MMC PAJERO DID GLS 3,2 TURBO DISEL 165 hö, árg'00 ek.240 þús,sjálfskiptur, með öllu leðri lúgu cd magazine cruize, dráttarkrókur ofl. mjög heillt og flott eintak fluttur inn af umboði ásett verð 1190 þús TILBOÐ 890 ÞÚS möguleiki á 100% láni visa/mastercard s.841 8955.

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-300 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hópferðabílar

Mercedes Benz 404. 49 sæta wc uppl gefur Bjarni s: 8636460

Kerrur

2 seða ál yfirbygð kerra, 240 breidd X 350 lengd, ný dekk Verð 500 þ. S : 8996221

Hjólbarðar

4 BF Goodrich nelgd vetradekk á felgum til sölu. Stærð 205/70 15". Passar undir Hondu CRV Verð 35.000Kr. Uppl. í s. 8981744.

Bílaþjónusta

GB TJÓNAVIÐGERÐIR
Gæðavottað réttingar og málningarverkstæði Tjónaskoðun. Bílaleiga
GB Tjónaviðgerðir ehf. Dragháls 6-8 - 110 Rvk
S: 567-0690
tjon@tjon.is • www.tjon.is

Varahlutir

VAKA

FELGUR
Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

SMÁPARTAR.IS
Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Wolkswagen, Kyron, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escepe. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

VW - SKODA - VARAHLUTIR
Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá ,02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Óska eftir Toyotu Yaris til viðgerðar eða niðurrifs. S. 892 7852

PJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR
Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

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

Hreingerningar

FAGMANLEG HREINSUN
Mottuhreinsun, Dýnuhreinsun, Húsgagnahreinsun, Djúphreinsun bíla. simi 776-9353

Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggaþvottur. Gerum verðtilboð. www. hreingerningar.is S. 772 1450

Ræstingar

ÞRIF
Getum bætt við okkur húsfélögum og fyrirtækjum. Uppl. 782-3939

Garðyrkja

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.gardathjonustaislands.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

ER ÖSPIN TIL AMA ?
Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Við tökum að okkur alla almenna málningarvinnu f. húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki. Fagmennska og sanngjarnt verð. Uppl. í s. 868 5171 & egillsverris@gmail.com

MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S:695-4464 malningartjonusta@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

BORG HÚSAVIÐHALD
Málarar, múrarar, píparar og húsasmiðir. Tilboð/tímavinna. Faglærðir menn á ákjósanlegu verði. S. 779 0900.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254.

Tölvur

Er tölvan þín hæg, brotin eða biluð?
• Hjá okkur er stuttur biðtími og góð þjónusta.
• Seljum notaðar og nýjar tölvur.
• Einstaklings- og fyrirtækjaþjónusta.
Tölvukerfi ehf, Höfðabakki 1, RVK
S. 534 4200
www.tölvukerfi.is

Spádómar

SPÁSÍMI
Ástir, fjármál & heilsa. Spásími 908-6116

Símaspá, spái í spil, ræð drauma, ekkert mínutu gjald. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. Rafneisti@gmail.com

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

AH-RAF
Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/ tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

Viðgerðir

Hilmar Þór tekur að sér verkefni í Steinsteypusögun, kjarnaborun og múrbrot. Marga ára reynsla. S 867-1339.

Trésmíði

Uppsteypa mannvirkja og almenn húsasmíði.
Dynkur ehf
S. 894 2454 Ragnar

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

KEYPT & SELT

Til sölu

OPIÐ HÚS Í DITTO
20 - 35% afsláttur af öllum vörum aðeins í kvöld fimmtudag, milli kl 18 - 21:30. Kynningar og ráðgjöf á Green People snyrtivörunum og Viridian vítamínum, o.fl. áhugavert. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. S 5178060.

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. S. 845 5976.

Óskast keypt

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

KAUPI GULL !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

Sjónvarp

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

Verslun

Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS
849-0698
ALLA DAGA 10-22

HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www. betriheilsa.is/erla

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

Slökunarnudd og heilsunudd. S. 561 6254 Nuddstofan opin frá kl. 13-21.

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

3ja herb. kjallara íbúð á Melunum til leigu, 85fm. Sér inngangur. Laus 1.nóv. Reyklausir vinsaml. sendi fyrirsp. á netfangið melarnir107@gmail.com

EINBÝLISHÚS Í MIÐBÆNUM
6-7 herbergja einbýlishús til leigu með húsgögnum og búnaði fra 10.jan 2013 til 10.juli 2013. 3 einkabílastæði. Áhugasamir sendi póst á tdba2013@gmail.com

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Atvinnuhúsnæði

75 fm verslunar- / iðnaðarhúsnæði til leigu í Kópavogi. Uppl. í síma 6989030.

Óska eftir til leigu iðnaðarhúsnæði með skrifstofuaðstöðu 100-200 fm. Fyrir léttan iðnað. Uppl. í S. 659 5981 Ingvar.

Geymsluhúsnæði

Útilegu maðurinn

Tökum ferðavagna í vetrargeymslu. Upphitað og vaktað. Útilegumaðurinn Korputorgi. Sími 551-5600.

HÚSVAGNAGEYMSLAN PORLÁKSHÖFN.
Eigum nokkur laus stæði fyrir Húsvagna, fellih, tjaldv. Uppl. S. 893 3347/866 6610.

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

GEYMSLUR TIL LEIGU.
3 stærðir í boði 11 til 20fm. Einnig leiga á brettum undir minni búslóðir.
Nánari upplýsingar í síma 5716005 og 8988070.
Aðalgeymslur Lynghálsi 10. 110 Rvk

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

GEYMSLUHÚS.IS
1. Hjólhýsi, fellihýsi, tjaldvagnar, bílar ofl.
2. Upphitað húsnæði
3. Eigum enn nokkur pláss laus S. 770-5144.

GEYMI FELLIHÝSI OG TJALDVAGNA
16 ára reynsla, vönduð umgengni. Uppl. 897 1731.

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Uppl. í s. 864 3176.

Gisting

ENDURNÆRING Í STYKKISHÓLMI
Helgargisting með heitum pottum. Sund, gönguferðir og siglingar. Veitingastaðir í heimsmælikvarða. Upplýsingar í síma 861 3123 eða á www.orlofsibudir.is

ATVINNA

Atvinna í boði

VANIR SMIÐIR
Óska eftir að ráða vana smiði í fjölbreytta smíðavinnu. Næg verkefni framundan.
Áhugasamir sendi umsókn á: byggas@internet.is

Gistiheimili miðsvæðis í Rvk augl. eftir skólafólki nokkra tíma í viku við þrif. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „skólafólk"

VANTAR MÁLARA
Málaraverktaki óskar eftir góðum málurum í tímabundið verkefni. Uppl. veitir Kristján í s. 861 0006

Atvinna óskast

39 ára gamall maður óskar eftir vinnu við byggingu. Er með krana og vinnuvélaskírteini A og C. daniel. k2269@gmail.com

TILKYNNINGAR

Einkamál

Ný upptaka, svo góð að við munum ekki eftir annarri sem er betri! Kyn. sögur Rauða Torgsins, s. 905-2002 og 535-9930, augl.nr. 8351.

Kona, leitar þú tilbreytingar? Auglýstu frítt á Rauða Torginu, það ber árangur strax, 100% leynd. Síminn er 535-9923.

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

40% afsláttur af bleikum vörum í vikunni
Ynja UNDIRFATAVERSLUN
Erum á Facebook
HAMRABORG 20A • KÓPAVOGI 544-4088 • YNJA.IS

SPARAÐU BENSÍN!
Metan uppfærðu bílinn þinn
Bjóðum hátækni búnað frá Bigas International srl, einum þekktasta framleiðanda á gas búnaði fyrir bifreiðar í Evrópu. Leitið tilboða í búnað og ísetningu – sparið með Metan
Lán til allt að 48 mánaða
VélRás Velras.is • Sími: 555 6670 • Álhella 4

Sturlaugur Jónsson & Co
TÚRBÍNUR
Útvegum túrbínur frá IHI, Garrett, KKK, Schwitzer, Holset og Mitsubishi í flestar gerðir farartækja. Hagstætt verð.

www. sturlaugur.is - Sími 412 3000 - Selhellu 13 Hafnarfirði

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Þessi blessaða rigning!
Lekur húsið, er komin fúkkalykt eða mygla ?
Sinni almennu viðhaldi í fasteignum.
Uppl. í s. 895 9801 • oskar@sbd.is • www.sbd.is

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Verktakar – bæjarfélög – tækjaleigur.
Helac Power-tiltið er frábær lausn til að létta tækjamönnum störfin og er fáanlegt á allar gerðir af gröfum. Kynnið ykkur einnig Rotor-tiltið.

ÁSAFL EHF
Hjallahraun 2 - 220 Hafnarfj.
s. 562 3833 - 863 5512
www.asafl.is - asafl@asafl.is
Helac Rotor-tiltið

· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.
HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

• Steypusögun
• Kjarnaborun
• Múrbrot
• Hellulagnir
• Jarðvegsvinna
• Öll almenn-verktakavinna
BROTAFL
STEINSÖGUN - BORUN - BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
Netfang: brotafl@simnet.is

Eftirlitsmyndarvél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

atvinna

Ertu bílstjóri og þúsund þjala smiður?

Ef svo er óskast starfsmaður til útkeyrslu og í tilfallandi verkefni eignaumsýslu Eirar, hjúkrunarheimilis og öryggisíbúða.

- Fullt starf og unnið virka daga.
- Starfsmaður þarf að geta unnið sjálfstætt, vera handlaginn og íslensku mælandi.

Skila þarf umsóknum inn fyrir 16. október n.k. em skal senda á netfangið: eir@eir.is og eða á skrifstofu Eirar.

Eir hjúkrunarheimili – Eignaumsýsla
Hlíðarhúsum 7 112 Reykjavík S: 522 5700

tilkynningar

Auglýsing um afgreiðslu bæjarstjórnar Kópavogs á auglýstri tillögu að deiliskipulagi

Kópavogsbakki 2 og 4. Breytt deiliskipulag. Mál nr. 1102243

Í samræmi við skipulagslög nr. 123/2010 samþykkti bæjarstjórn Kópavogs þann 10. september 2013 tillögu að breyttu deiliskipulagi Kópavogsbakka 2 og 4. Tillagan var kynnt frá 28. júní 2013 með athugasemdafrest til 12. ágúst 2013. Athugasemdir og ábendingar bárust. Þeim aðilum sem sendu inn athugasemdir og ábendingar hefur verið send umsögn skipulagsnefndar. Málsmeðferð var samkvæmt 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Uppdrættir hafa hlotið þá meðferð sem ofangreind lög mæla fyrir um.

Vakin er athygli á málskotsrétti samanber 10. kafla skipulagslaga nr. 123/2010 og lög um úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála nr. 130/2011 en þar kemur fram að stjórnvaldsákvarðanir má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um samþykkt deiliskipulagsins í B- deild Stjórnartíðinda þ.e. frá og með 10. október 2013.

Nánari upplýsingar eða gögn um ofangreinda skipulagsáætlun er hægt að nálgast á skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs, Fannborg 6, 200 Kópavogi milli kl 8:00 og 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:00 til 15:00.

Kópavogsbær

kopavogur.is

til sölu

VIFTUR

Eigum yfir 300 gerðir á lager

Rakastýrðar
Hljóðlátar
Orkunýtnar

Blásarar

Öflugir loftskiptiblásarar. Tilboð frá **34.990 kr** Úrval barka.

Iðnaðarblásarar

Iðnaðarblásarar fyrir þurrkun eða kælingu. Spaðar og varahlutir.

Útsogsblásarar

Útsogsblásarar og þakblásarar. Verð frá **29.900 kr** Margar útfærslur.

íshúsið

www.viftur.is • S:566 6000
Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur, græn gata

SAFT

KOMDU UPPLÝSINGUM UM ÞAÐ SEM ÞÚ TELUR ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU TIL RÉTTRA YFIRVALDA

Heimili og skóli

www.saft.is

TILBOÐ DAGSINS

FYLGIST MEÐ Á FACEBOOK

NÝTT TILBOÐ Á HVERJUM DEGI

max.is

Gerðu dúndur kaup!

TÖFRASPROTI

TILBOÐ
7.989

VERÐ ÁÐUR
15.989

BRAUN

Braun Multiquick 5
Ekki bara töfrasproti – líka þeytari og saxari, sem saxar kjöt, fisk og grænmeti.

Verðvernd Max
33 DAGAR

Skilaréttur Max
33 DAGAR

FYLGIST MEÐ TILBOÐI DAGSINS Á FACEBOOK
facebook.com/maxraftaeki

MAX RAFTÆKI

TILBOÐIÐ GILDIR 10. OKTÓBER EÐA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18

SÍMI 412 2200

BEINT Á MÓTI IKEA

Hávaði – málröskun – ADHD*

MÁLRÖSKUN

Dr. Valdís Ingibjörg Jónsdóttir
radd- og talmeinafræðingur

➜ Munum að börn kvarta ekki en þau sýna vanlíðan sína með hegðun sinni.

Þegar kemur að ADHD verður að taka inn í umræðuna dvöl barna í hávaða.

Margar rannsóknir hafa sýnt skaðsemi hávaða fyrir vitsmunaþroska, einbeitingu, heyrn, málþroska, minni, námsgetu, lestrarnám, félagatengsl, rödd, svefn og almenna líðan barna. Árið 2012 dvöldu um 83 prósent barna á aldrinum eins til fimm ára á leikskólum, langflest þeirra daglangt. Á þessum aldri taka börn út málþroska og því mikilvægt að þau geti heyrt og fylgst með því sem sagt er. Í leikskólum hefur hávaði verið mældur það hár að hann er löngu kominn yfir þau viðmiðunarmörk sem við, þessi fullorðnu, setjum sem algert skilyrði fyrir því að geta einbeitt okkur eða átt í samræðum.

Mannsröddinni eru takmörk sett. Þar sem raddmál er samsetning talhljóða sem drukkna og bjagast í hávaða segir það sig sjálft að börnin eiga það á hættu að heyra ekki rétt það sem er sagt. Þar með er hætta á að hlustunarlöngunin þverri. Og hvað á þá að gera? Hvað myndum við sjálf gera ef við gætum ekki hlustað á talað mál okkur til skilnings? Ætli flestir myndu ekki láta sig hverfa af vettvangi. Það geta börn ekki. Þau verða að dveljast í þessum hávaða og eiga að hlusta og einbeita sér. Þar með er hætt við að athygli, einbeiting, áhugi og úthald þverri. Sem sagt einkenni ADHD.

Vandamálin halda áfram

En eru þetta ADHD-börn? Ekki samkvæmt skilgreiningu um taugafræðilega röskun. Slíkt gildir ekki um málröskunarbörn sem hafa ekki náð að þroska með sér mál. Þar er orsök athyglis- og einbeitingarskorts að finna í lélegri málgetu. Getur það verið að börn sem hafa ekki náð að þroska með sér hlustun og mál séu greind með ADHD og jafnvel sett á lyf? Rannsóknir hafa sýnt að lyf gagnast ekki þessum hópi barna.

Ef börn hafa ekki náð að taka út málþroska á fyrstu æviárum halda vandamálin áfram upp í grunnskóla þar sem þau lenda í erfiðleikum með að fylgjast með kennslu. Þar hefur hávaði einnig mælst of mikill fyrir einbeitingarvinnu og hlustun, reyndar svo mikill að í sumum skólum fá nemendur afhentar heyrnarhlífar. Börnum með málraskanir er þar sérstaklega hætt og þeim fer fjölgandi frekar en hitt. Það er háalvarlegt. Menntakerfi okkar er metnaðarfullt en það er ekki nóg ef ekki er hægt að fylgja áætlunum eftir vegna skorts á peningum. Oft eru of mörg börn með ólíkar þarfir sett saman í eina kennslustofu. Það getur skapað mikinn hávaða, mikið áreiti og að kennari nái ekki að sinna sínu starfi sem skyldi og hann vildi.

Hér verður að snúa þróun við. Það þarf að skapa viðunandi hlustunarskilyrði með því að draga úr hávaðanum í kennsluumhverfi barna. Ýmsar leiðir eru til þess, fyrst og fremst þarf þó vitundarvakningu um að hávaði sé ekki í boði.

Slíkt er meðal annars gert með því að fækka börnum í hópi. Þá er von til þess að börn með málröskun, sökum slakrar hlustunargetu, nái að rétta úr kútnum, trúlegra þó með hjálp talmeinafræðinga en ekki lyfja.

Munum að börn kvarta ekki en þau sýna vanlíðan sína með hegðun sinni.

(*ADHD er skammstöfun á enska hugtakinu attention deficit hyperactivity disorder; ísl. athyglisbrestur með ofvirkni)

Greiðsluhlé meðlaga í desember

SAMFÉLAG

Gunnar Kristinn Þórðarson
formaður stjórnar Samtaka meðlagsgreiðenda

➜ Notið peninginn sem sparast í greiðsluhléinu í að kaupa nauðsynjar fyrir hátíðirnar í desember.

Í sumar óskuðu Samtök meðlagsgreiðenda eftir samstarfi við Samband íslenskra sveitarfélaga við að koma siðbótum á viðskipti stofnana sveitarfélaga við meðlagsgreiðendur. Fóru samtökin fram á að sambandið hlutaðist til um málefni meðlagsgreiðenda og takmörkuðu heimildir Innheimtustofnunar sveitarfélaga til að ganga að eigum og útborguðum launum meðlagsgreiðenda.

Að auki töldum við nauðsynlegt að félagsþjónusta sveitarfélaganna kæmi til móts við meðlagsgreiðendur eins og foreldra en ekki eins og barnslausa einstaklinga eins og málum nú er háttað. Stjórn sambandsins hafnaði samstarfsbeiðni samtakanna samhljóða.

Svo dæmi séu tekin vita samtökin um dæmi þar sem fimm barna faðir er með 180.000 krónur í útborgaðar tekjur og er gert að greiða þrjú meðlög á meðan önnur safnast upp í skuld samkvæmt samningi. Eftir standa um 100.000 kr. sem viðkomandi hefur til að kosta nauðsynjar og uppeldi. Þegar hann leitar á náðir félagsþjónustunnar kemur hann að lokuðum dyrum þar sem hann er færður til bókar sem barnlaus einstaklingur sem getur sýnt fram á heildarlaun. Dæmi sem þessi eru mörg og sum hver skelfileg. Kaldlyndið er algert og án samanburðar við nokkurt nágrannaríki. Engu er líkara en að þessum einstaklingum sé refsað fyrir glæp sem þeir aldrei frömdu og standa frammi fyrir velferðarkerfinu sem réttlausir borgarar; mort civile hinnar norrænu velferðar.

Samband íslenskra sveitarfélaga er sú stofnun sem skapar þær reglugerðir sem Innheimtustofnun og félagsþjónustan fara eftir. Sveitarfélögin njóta stjórnskipulegs sjálfstæðis og geta því ekki varpað ábyrgð sinni í þessum málum yfir á löggjafann eða framkvæmdarvaldið. Innheimtustofnun hefur nær ótakmarkaðar heimildir til að ganga að eigum og útborguðum launum meðlagsgreiðenda og félagsþjónustan lítur á umgengnisforeldra sem barnlausa einstaklinga þegar hún metur þörf þeirra fyrir félagslega aðstoð. Til að bæta gráu ofan á svart horfir félagsþjónustan ekki til ráðstöfunartekna við slíkt mat eða hversu mörg börn einstaklingurinn hefur á framfæri.

Umboðsmaður tekur undir

Samtökin leituðu til umboðsmanns barna og spurðu hann hvort framganga þessi gengi í berhögg við rétt barna til umgengni við feður sína eftir skilnað. Ekki er annað hægt en að sjá að umboðsmaður taki undir málstað samtakanna þar sem hann segir meðal annars:

„Umboðsmaður barna telur það mikilvægt hagsmunamál barna að grunnframfærsla beggja foreldra þeirra sé tryggð, þannig að foreldrar geti sinnt skyldu sinni til framfærslu barna sinna, sbr. 53. gr. barnalaga nr. 76/2003 og umgengni, sbr. 46, gr. sömu laga. Þó að það sé mikilvægt að mati umboðsmanns að innheimta meðlög frá foreldrum þarf að tryggja að innheimtuaðferðir takmarki ekki möguleika foreldra til að sinna skyldu sinni gagnvart börnum sínum… Öll börn eiga rétt á að umgangast báða foreldra með reglubundnum hætti. Þessi réttur er meðal annars tryggður í 3. mgr. 9. gr. Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna, sbr. lög nr. 19/2013 og 46. gr. barnalaga nr. 76/2003. Til þess að tryggja að þessi réttur sé virtur er mikilvægt að mati umboðsmanns barna að ríki og sveitarfélög líti ekki á umgengnisforeldra sem barnlausa einstaklinga heldur taki tillit til þess að þeir séu með barn á framfæri. Við ákvörðun félagsþjónustu sveitarfélaganna um fjárhagsaðstoð þarf ávallt að meta aðstæður heildrænt og ætti það mat að taka tillit til þess að umgengnisforeldri ber skylda til að sinna bæði framfærslu og umgengni við barn sitt."

Við þetta er að bæta að samtökin telja framgöngu sveitarfélaganna ekki samræmast 76. gr. stjórnarskrár þar sem segir: „Öllum, sem þess þurfa, skal tryggður í lögum réttur til aðstoðar vegna sjúkleika, örorku, elli, atvinnuleysis, örbirgðar og sambærilegra atvika. Öllum skal tryggður í lögum réttur til almennrar menntunar og fræðslu við sitt hæfi. Börnum skal tryggð í lögum sú vernd og umönnun sem velferð þeirra krefst."

Almenningur styðji

Samtökin hvetja alla þá meðlagsgreiðendur sem borga til Innheimtustofnunar til að taka þátt í greiðsluhléinu og vonumst við til að allur almenningur styðji við bakið á meðlagsgreiðendum í aðgerðum þessum. Mikilvægt er hér að árétta að deiluaðili meðlagsgreiðenda er Samband íslenskra sveitarfélaga og enginn annar. Einnig er mikilvægt að ítreka að greiðsluhléið nær ekki til annarra greiðslna til lögheimilisforeldris né heldur á það við um aukin meðlög. Að sama skapi hvetjum við umgengnisforeldra til að halda áfram að sinna sínum uppeldisskyldum með stakri prýði eins og þeir hafa gert hingað til og létta undir með lögheimilisforeldrum með að bjóða þeim aukna umgengni.

Sú aðgerð sem hér um ræðir er borgaraleg óhlýðni sem miðar að því að treysta samtakamátt meðlagsgreiðenda og sýna hinu opinbera að því er ekki stætt á að hunsa kröfur þessara 14.000 fjölskyldna í landinu. Meðlagsgreiðendur borga með 20.000 börnum til Innheimtustofnunar í mánuði hverjum og má því ætla að í skilvísum mánuði greiði þeir um hálfan milljarð króna til sveitarfélaganna. Með aðgerðunum stöðvum við þetta fjárflæði tímabundið.

Að lokum viljum við árétta að aðgerðirnar eru hlé á greiðslum og erum við þar með ekki að hvetja meðlagsgreiðendur til að skorast undan skyldum sínum. Við bendum því meðlagsgreiðendum á að leggja pening fyrir sem nemur meðlögunum og að greiða svo meðlagskröfuna að greiðsluhléinu loknu. Við þá meðlagsgreiðendur sem eiga ekki fyrir nauðsynjum viljum við hins vegar segja þetta: Notið peninginn sem sparast í greiðsluhléinu í að kaupa nauðsynjar fyrir hátíðirnar í desember og gerið svo kröfu á sveitarfélögin að þau virði 76. gr. stjórnarskrárinnar að greiðsluhléinu loknu.

Auðnuleysi eða lykill að velferð

EVRÓPUMÁL

Ingólfur Sverrisson
eftirlaunaþegi

➜ Fullvalda þjóð hangir ekki frammi á göngum og vonast til að hitta á þá sem…

Ekki er ofsögum sagt hvað Framsóknarmenn geta verið uppátækjasamir og frumlegir. Það nýjasta er að þeirra maður í utanríkisráðuneytinu, Gunnar Bragi Sveinsson, á ekki nægjanlega sterk orð í fórum sínum til að lýsa þeirri dásemd fyrir íslenska þjóð sem EES-samningurinn er. Í Fréttablaðinu 8. október segir hann með réttu að samningurinn tryggi frelsi í viðskiptum með vörur, fjármagn og þjónustu. Hann nefnir fleiri mikilvæg atriði sem finna má í samningnum og skipta okkur miklu máli á fjölmörgum sviðum. Þetta er honum greinilega nú orðið ljóst eftir tuttugu ára reynslu frá því að EES-samningurinn var samþykktur á Alþingi.

En slíkri sýn var ekki til að dreifa hjá þingmönnum Framsóknarflokksins á þeim tíma því þá tóku þeir ýmist afstöðu á móti samningnum eða sátu hjá; enginn, ekki einn einasti þeirra, greiddi honum atkvæði. Það má því segja með sanni að þessi þýðingarmikli samningur hafi öðlast gildi þrátt fyrir neikvæða afstöðu Framsóknarmanna. Líklega náði málflutningur þeirra á þessum tíma hæstum hæðum þegar forveri Gunnars Braga á Norðurlandi vestra, Páll Pétursson, sagði í umræðum á þinginu að samningurinn væri vondur og óhagstæður og myndi færa okkur ósjálfstæði, atvinnuleysi, fátækt og auðnuleysi. Minna var það nú ekki. Reynslan hefur hins vegar leitt annað í ljós og nú má utanríkisráðherra Framsóknarflokksins ekki vatni halda yfir dásemd þessa samnings fyrir íslenska þjóð.

Aðeins viðtakendur

Utanríkisráðherra áréttar að nauðsynlegt sé að styrkja hagsmunagæslu okkar í Evrópusamstarfinu og tryggja með því að „að hagsmunum Íslands sé sterklega haldið fram þegar löggjöf er mótuð innan EES, sem síðar verður löggjöf á Íslandi". Á þessari framsetningu er þó einn galli því umrædd löggjöf er ekki mótuð innan EES heldur á vettvangi ESB sem sendir afraksturinn til EES-landanna til staðfestingar. Þau lönd koma ekki að mótun þessara laga, reglugerða eða tilskipana; eru einasta viðtakendur og hafa engin áhrif á málefni sem geta skipt þau miklu. Eftir sem áður er það rétt hjá Gunnari Braga að sjónarmið Íslands þurfa að koma fram í þessu starfi strax á fyrstu stigum. Þessi fyrstu stig fara fram innan ESB og hvergi annars staðar. Ef mönnum er einhver alvara að komast strax að ferlum einstakra mála verða þeir hinir sömu að íhuga fulla aðild en gefa sér ekki fyrir fram að sú leið sé ófær. Staðreyndin er sú að aðild að ESB fylgir bæði gagnkvæm ábyrgð og ekki síður réttindi sem hver þjóð hagnýtir sér eftir föngum. Fullvalda þjóð hangir ekki frammi á göngum og vonast til að hitta á þá sem fjalla um málin þegar þeir færa sig milli herbergja.

Enn af skipulagsmálum á Kársnesi

SKIPULAG

Hugrún Sigurjónsdóttir
samtökum BBK á Kársnesi

➜ Er það svona bær sem við viljum búa í? Bær þar sem farið er á svig við vilja íbúa og íbúasamtaka?

Að undanförnu hefur lítið verið fjallað um þær umsvifamiklu framkvæmdir sem standa yfir á Kársnesinu.

Eftir hrun hljóðnuðu stórvirkar vinnuvélar sem keyrðu landfyllingarefni út á Kársnestá. Nú er allt komið á fullt aftur og unnið sleitulaust að því að undirbúa byggingarframkvæmdir á landfyllingu yst á nesinu.

Frestur til að skila inn athugasemdum varðandi Aðalskipulag Kópavogs 2012-2024 rann út 20. september síðastliðinn. Samtökin Betri byggð á Kársnesi (BBK) gera nú sem fyrr alvarlegar athugasemdir við fyrirhugaðar byggingaframkvæmdir á Kársnesi.

Í drögum að nýju Aðalskipulagi er ekki minnst á hvernig bregðast skuli við aukinni umferð sem fylgir fjölgun íbúa upp á nokkur þúsund. Umferðarþungi er nú sem fyrr umtalsverður við Kársnesbrautina. Íbúi við brautina fékk engin viðbrögð þegar hann fór þess á leit við bæjaryfirvöld að hann fengi niðurgreitt hljóðeinangrandi gler til að dempa umferðarhávaða í íbúð sinni. Annar íbúi við sömu götu hefur fjárfest í hljóðeinangrandi gleri fyrir hundruð þúsunda svo fjölskyldumeðlimir geti sofið vegna umferðarhávaða. Fyrir nokkrum misserum sá undirrituð auglýsta fasteign við Kársnesbraut og var tekið fram að hún væri við „rólegri" enda brautarinnar. Þetta segir allt sem segja þarf um umferðina.

Tvær stofnbrautir liggja um Kársnesið; Kársnesbraut og Borgarholtsbraut. Á þeirri síðarnefndu er búið að setja upp hraðahindranir en engar slíkar eru við Kársnesbraut.

Illa ígrunduð

Síðasta hljóðmæling sem gerð var við Kársnesbraut 51a, sem er á horni Kársnesbrautar og Urðarbrautar, var gerð árið 1994, eða fyrir nítján árum! Þá mældist umferðarhávaði utanhúss 61,6 desíbel sem er rétt innan viðmiðunarmarka. Það þarf enga útreikninga til að sjá og heyra að umferðarþungi hefur aukist töluvert síðan þessar mælingar voru gerðar.

Samkvæmt aðalskipulagsdrögum er gert ráð fyrir 1.039 íbúða fjölgun á Kársnesinu. Aðeins er gert ráð fyrir 2,2 íbúum í hverri íbúð en sú tala þykir samtökum BBK illa ígrunduð. Meðalfjöldi í hverri íbúð á Kársnesinu nú er 2,74 íbúar.

Sé gert ráð fyrir að svipuð íbúatala verði í þeim íbúðum sem rísa munu samkvæmt skipulagsdrögum mun íbúum á Kársnesi fjölga úr 4.420 í um 7.000 íbúa!

Samkvæmt drögum að Aðalskipulagi fyrir 2012-2024 er einnig gert ráð fyrir að verndun verði fjarlægð að hluta við strönd Kársness, bæði að norðan- og sunnanverðu. Þessi ákvörðun er tekin þrátt fyrir að á hverfafundi árið 2009 hafi íbúar valið ströndina sem einn af sínum uppáhaldsstöðum á Kársnesinu.

Er það svona bær sem við viljum búa í? Bær þar sem farið er á svig við vilja íbúa og íbúasamtaka? Bær þar sem ekki er hugað að ónæði eða hættum vegna aukinnar umferðar? Né heldur að aukinni grunnþjónustu og almennum hag núverandi íbúa áður en uppbygging er hafin?

Það er von mín, og okkar í samtökum BBK, að skipulagsyfirvöld Kópavogsbæjar taki fullt tillit til þeirra athugasemda sem samtök BBK sendu inn og að sú uppbygging sem fyrirhuguð er á Kársnesinu verði gerð í sátt og samlyndi við núverandi íbúa sem og náttúru svæðisins.

#BLEIKASLAUFAN

Fylgstu með Bleika uppboðinu.

Árvekniátak Krabbameinsfélags Íslands, Bleika slaufan, er hafið. Meðfram sölu á Bleiku slaufunni um land allt verður Bleikt uppboð á vefsíðunni bleikaslaufan.is.

Aðeins tveir dagar eru eftir af Bleika uppboðinu. Taktu þátt.

Í dag getur þú eða fyrirtækið þitt boðið í óvenjulega mynd af Sigmundi og Bjarna eftir stjörnuljósmyndarann Ara Magg.

Sendu inn boð og hjálpaðu okkur um leið að breiða út boðskapinn.

Brandenburg · sagafilm · TM Software · MEDIALUX · HLJOD.IS · BYKO · mood · Orr · purkur · ARI MAGG

MERKISATBURÐIR

1899 Enskur togari siglir á bát Hannesar Hafstein, þáverandi sýslumanns Ísfirðinga, er hann gerir athugasemdir við veiðar togarans uppi í landsteinum. Hannes bjargast naumlega við annan mann en þrír menn fórust.

1945 Sjómannaskólinn er vígður á Rauðarárholti.

1946 Á Norður- og Austurlandi sést mikill fjöldi glóandi loftsteina, svokallaðra vígahnatta. Menn á Kópaskeri telja fjögur hundruð á tuttugu mínútum.

1970 Fídjieyjar fá sjálfstæði.

1972 Helgi Hóseasson slettir skyri á þingmenn við þingsetningu.

1974 Norræna eldfjallastöðin er formlega opnuð í Reykjavík.

1975 Elizabeth Taylor og Richard Burton giftast öðru sinni.

2001 Smáralind er opnuð.

2006 Landsbankinn kynnir Icesave, nýja þjónustu netinnlánsreikninga fyrir viðskiptavini í Bretlandi.

ÞETTA GERÐIST: 10. OKTÓBER 1970

Fyrsta konan í ráðherrastóli

Auður Auðuns varð fyrsti kvenráðherra á Íslandi er hún tók við embætti dóms- og kirkjumálaráðherra þennan dag árið 1970. Hún sat í nýrri stjórn Jóhanns Hafstein sem tók við forsætisráðherraembætti í júlí sama ár, þegar Bjarni Benediktsson fórst í eldsvoða á Þingvöllum.

Auður hafði áður verið fyrst kvenna til að verða borgarstjóri í Reykjavík þegar hún og Geir Hallgrímsson tóku við af Gunnari Thoroddsen og deildu með sér borgarstjórastarfinu í eitt ár, frá 1959 til 1960.

Auður lauk lögfræðiprófi árið 1935 og stundaði síðan ýmis lögfræðistörf og margvíslegum trúnaðarstörfum fyrir Sjálfstæðisflokkinn. Hún var alþingismaður Reykvíkinga frá 1959 til 1974.

Á SELTJARNARNESI Soffía Karlsdóttir, sviðsstjóri menningar á Nesinu, sér fram á skemmtilega daga. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL RÚNARSSON

Kynslóðir graffa saman

Menningarhátíð Seltjarnarness hefst í dag klukkan 17 í bókasafninu á Eiðistorgi og stendur fram á sunnudag. Soffía Karlsdóttir, sviðsstjóri menningar- og samskiptasviðs bæjarfélagsins, hefur skipulagt alls konar stefnumót ólíkra hópa, bæði leikra og lærðra.

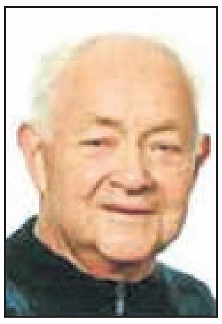
„Hátíðin hefst á bókasafninu og í salnum Eiðisskeri inn af því er Valgarður Gunnarsson með myndlistarsýningu eftir langt hlé. Auk þess sýna 16 listamenn á hefðbundnum og óhefðbundnum stöðum á bókasafninu," segir Soffía Karlsdóttir, sviðsstjóri menningar- og samskiptasviðs Seltjarnarness, beðin um að drepa á nokkur atriði á menningarhátíð bæjarins sem hefst í dag klukkan 17. Í dagskránni segir hún leitast við að feta ótroðnar slóðir með samvinnu ólíkra hópa lærðra og leikra, yngri og eldri bæjarbúa. Sigga Heimis, bæjarlistamaður hafi stefnt saman eldri borgurum og nemendum grunnskólans. „Við skulum segja að eldri maður kunni rennismíði og nemandi komi með sinn frumsköpunarkraft á móti og þannig búi þeir til hlut," nefnir hún sem dæmi og segir afrakstur þessarar vinnu verða til sýnis í sundlauginni. Einnig ætli eldri borgarar og grunnskólabörn að graffa saman í undirgöngum við Björnsbakarí milli klukkan 12 og 14 á morgun.

Magískur gjörningur verður í kvöld í Lækningaminjasafninu með Siggtryggi Baldurssyni og Stjörnuskoðunarfélagi Seltjarnarness. Þar verða tilraunaverkefni fyrir börn og þau fá stjörnuljós. Á laugardagsmorgun býður Björnsbakarí öllum bæjarbúum í veglegt morgunverðarhlaðborð og óvænta uppákomu á Eiðistorgi.

Óvitar og annað fólk er yfirskrift hátíðadagskrár í Félagsheimili Seltjarnarness klukkan 14 á laugardag og er helguð Guðrúnu Helgadóttur rithöfundi. „Meðal atriða þar er að Ármann Jakobsson ætlar að spegla sjálfan sig og Sverri tvíburabróður sinn í Jóni Oddi og Jóni Bjarna. Hildur Sverrisdóttir, dóttir Guðrúnar, lýsir því líka hvernig hún taldi sig í æsku fædda inn í ranga fjölskyldu því henni fannst að mamma sín ætti frekar að vera að safna mávastelli en bisa við þessi ritstörf," lýsir Soffía.

Byggingarlistaganga og sundlaugarflot með slökunartónlist verða á sunnudeginum og lokahátíð með ýmsum skemmtiatriðum síðdegis í félagsheimilinu. „Tónlistarhópurinn Fimm frá Nesi flytur þar vel valin, gömul og góð dægurlög og Ari Eldjárn setur upp spégleraugun til að benda okkur á hvað er hlægilegt við okkur. Einnig mun öflugur kórstjórnandi, Inga Björg Stefánsdóttir leiða saman þrjá kóra, ásamt því sem Selkórinn kemur fram og með honum Útidúr," segir Soffía glaðlega og kveður þessa upptalningu bara brot af dagskránni. Hún lofar miklum herlegheitum næstu daga á Nesinu með fjölbreytileikann í fyrirrúmi. Nánari upplýsingar eru á vefnum www.seltjarnarnes.is

gun@frettabladid.is



80 ára afmæli

Grétar Geir Nikulásson

Sléttuvegi 13, Reykjavík,

er áttræður í dag, þann 10. október 2013. Hann tekur á móti ættingjum og vinum laugardaginn næstkomandi, 12. október, í Selinu, Sléttuvegi 11-13 frá kl. 15-18.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, systir, amma og langamma,

JÓNA SIGURJÓNSDÓTTIR

lést sunnudaginn 6. október.
Minningarathöfn verður auglýst síðar.

Anna Björnsdóttir **Halldór Guðmundsson**
Björn B. Björnsson **Hrefna Haraldsdóttir**
Sverrir Björnsson **Áslaug Harðardóttir**
Helga Hrönn Hilmarsdóttir **Hörður Valtýsson**
Guðrún Jóna Sigurjónsdóttir
Birta, Brynja, Björn, Arnaldur, Hrefna, Sunneva, Hjalti, Signý, Anna, Herdís Anna, Óttar og Ronja.

†

Elsku pabbi minn, tengdapabbi, afi og bróðir,

VILHELM JÓNATAN GUÐMUNDSSON
Villi frá Karlsá,
tónlistarmaður,
Nýbýlavegi 40, Kópavogi,

sem lést á heimili sínu sunnudaginn 6. október, verður jarðsunginn frá Árbæjarkirkju þriðjudaginn 15. október kl. 13.00.

Íris Diljá Vilhelmsdóttir **Birgir Halldórsson**
Indiana Birgisdóttir
Lúkas Birgisson
Jón M. Guðmundsson og fjölskylda
Guðrún H. Guðmundsdóttir **Viggo Block**
Gestur Guðmundsson og fjölskylda
Snjólaug Guðmundsdóttir
Aðalheiður Guðmundsdóttir og fjölskylda.

†

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

AÐALHEIÐUR VALDIMARSDÓTTIR
Nónvörðu 6, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja 29. september. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Gunnlaug Óskarsdóttir **Árni Pálsson**
Reynir Óskarsson **Martha Vest**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og systir,

ARNÞRÚÐUR STEFÁNSDÓTTIR
(Addý)
sjúkraliði, Strikinu 8,

lést á líknardeild Landspítalans föstudaginn 4. október. Útförin fer fram frá Vídalínskirkju í Garðabæ föstudaginn 11. október klukkan 15. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkað en þeim sem vilja minnast hennar er bent á söfnun vegna línuhraðals, bankanúmer 513-26-22245, kt. 640394-4479.

Arna Valdís Kristjánsdóttir **Vilberg K. Kjartansson**
Stella Kristjánsdóttir
Lilja Kristjánsdóttir
Jóhanna Kristín Gísladóttir **Jana Björk Ingadóttir**
barnabörn og systkini.

†

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

JÓNÍNA STEFANÍA HALLGRÍMSDÓTTIR
(Jóna)
Spítalastíg 3, Hvammstanga,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi mánudaginn 30. september. Útför hennar fer fram frá Hvammstangakirkju föstudaginn 11. október kl. 15.00.

Þórdís Vilhjálmsdóttir
Guðmundur Víðir Vilhjálmsson **Jónína Edda Ó. Levy**
Einar Hafsteinn Vilhjálmsson
Sigurlaug Jakobína Vilhjálmsdóttir
Silja Aðalsteinsdóttir **Gunnar Karlsson**
barnabörn, barnabarnabörn og langömmubarn.

Fáðu frítt eintak sent heim til þín þér að kostnaðarlausu!

Úrval-Útsýn kynnir nýjan bækling: Vetrarfrí 2013-14. Ný ævintýri, hreinar strendur og fyrsta flokks hótel bíða þín á úrvals áfangastöðum. Þú getur nálgast ferðabæklinginn á söluskrifstofum Úrvals-Útsýnar eða fengið hann sendan frítt heim! Þú pantar frítt eintak á netfangið info@uu.is og við sendum hann heim til þín, þér að kostnaðarlausu. Tryggðu þér eintak því við erum byrjuð að bóka.

ÚRVAL·ÚTSÝN

Þú getur einnig sótt stafrænt eintak af bæklingnum með því að smella mynd af þessum QR kóða með snjallsímanum þínum.

ÚRVAL ÚTSÝN | LÁGMÚLI 4 108 RVK | S. 585 4000 | MEIRA Á URVALUTSYN.IS

2 | KL. 21:10 THE BLACKLIST

Spennuþættir sem hafa fengið mikið lof vestanhafs með James Spader í aðalhlutverki.

Opin dagskrá

í tilefni af 27 ára afmæli Stöðvar 2

2 | KL. 20:05

SÆLKERAFERÐIN

Gómsætir þættir þar sem Vala Matt ferðast í kringum Ísland og heimsækir sælkera.

2 | KL. 20:25

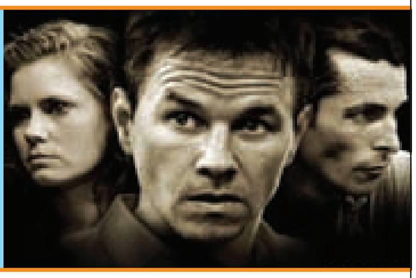
MASTERCHEF USA

Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni.

BÍÓ STÖÐIN | KL. 22:00

THE FIGHTER

Mögnuð spennumynd með Mark Wahlberg og Christian Bale í aðahlutverkum.



Krakka stöðin | KL. 07:00-20:30

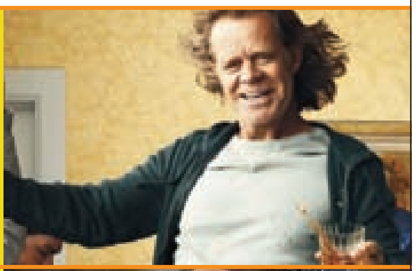
BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

3 | KL. 21:10

SHAMELESS

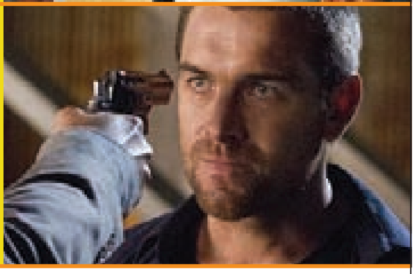
Bráðskemmtileg þáttaröð um skrautlega fjölskyldu með William H. Macy í aðalhlutverki.



3 | KL. 21:55

BANSHEE

Spennuþættir um Lucas Hood sem er fyrrverandi fangi og afar útsmoginn þjófur.



Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is **6 stöðvar aðeins 7.990 kr.**

2 3 Krakka stöðin Popp Tíví BÍÓ STÖÐIN GULL STÖÐIN Tónlist.is 2 VILD

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

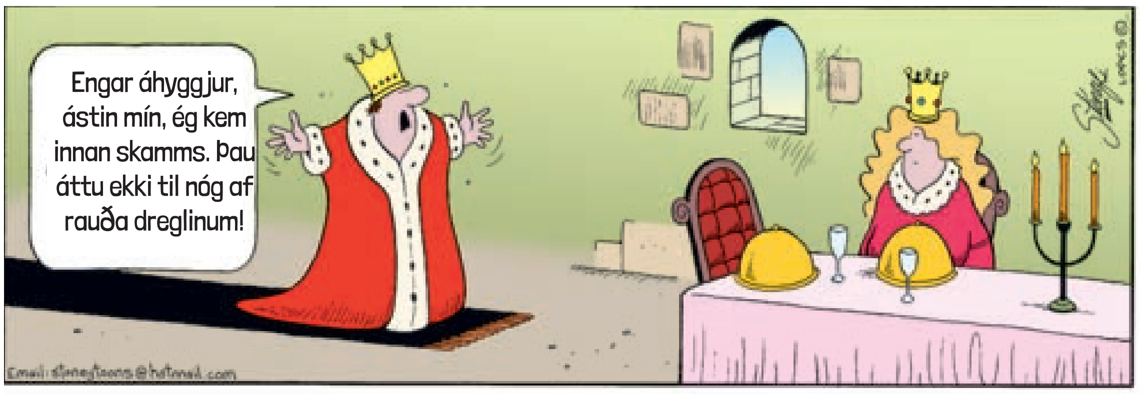
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

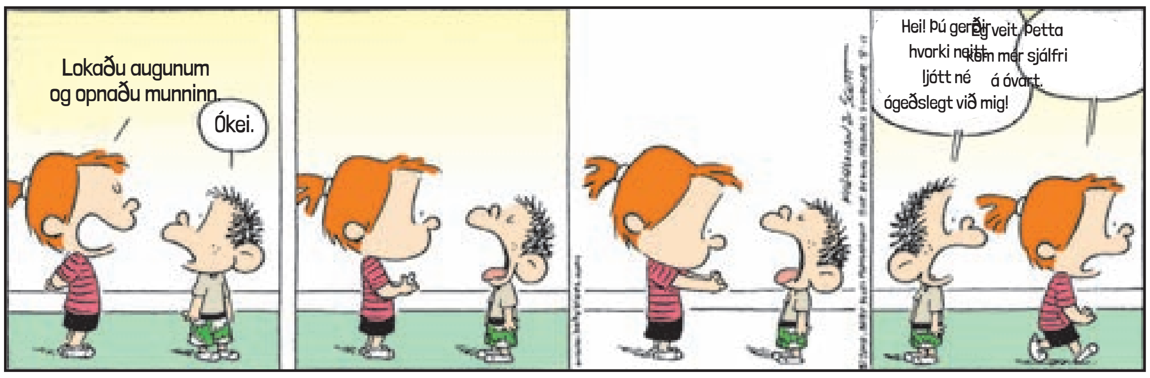
Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

Aukin tortryggni í veröldinni stafar aðallega af því að fólk hefur fengið æ fleiri tækifæri til að kynnast.

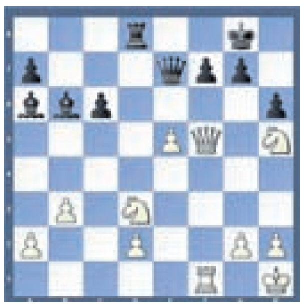
Noel Coward.

SKÁK

Gunnar Björnsson

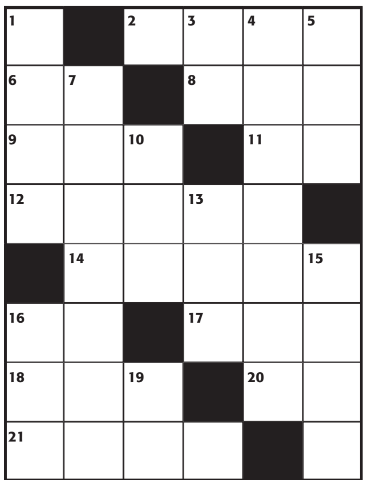
Magnús Kristinsson hafði svart gegn Jóni Einari Karlssyni í 5. umferð c-flokks Gagnaveitumótsins – Haustmóts TR.

Svartur á leik



28...Hxd3! 29. Dxd3 Dc5! 30. Rf6+ (skást) gxf6 31. Hg3+ Kf8 32. Db1 fxe5 og svartur vann örugglega. Úkraínumaðurinn Sergei Fedorchuk sigraði á Stórmeistaramóti TR eftir harða baráttu við landa sinn Mikhailo Oleksienko.

www.skak.is. Íslandsmót skákfélaga hefst kl. 19:30 í Rimaskóla.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. létu, **6.** umhverfis, **8.** fljótfærni, **9.** skref, **11.** í röð, **12.** skokk, **14.** korr, **16.** tónlistarmaður, **17.** nugga, **18.** sníkjudýr, **20.** fyrirtæki, **21.** umstang.

LÓÐRÉTT

1. ryk, **3.** tímaeining, **4.** vörurými, **5.** suss, **7.** sæfrauð, **10.** málmur, **13.** eyja í Írlandshafi, **15.** baktal, **16.** kjafi, **19.** átt.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gáfu, **6.** um, **8.** ras, **9.** fet, **11.** rs, **12.** trimm, **14.** snörl, **16.** kk, **17.** núa, **18.** lús, **20.** ms, **21.** ómak.

LÓÐRÉTT: 1. duft, **3.** ár, **4.** farmrúm, **5.** uss, **7.** merskúm, **10.** tin, **13.** mön, **15.** last, **16.** kló, **19.** sa.

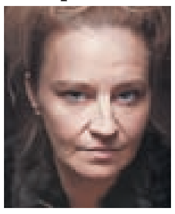
NÝR 16BLS BÆKLINGUR
ÓTRÚLEG NÝ TILBOÐ Í STÆRSTU TÖLVUVERSLUNUM LANDSINS
FRAMÚRSKARANDI FYRIRTÆKI
Stærsta tölvuverslun landsins Hallarmúla 2
Opnunarhátíðin er á Facebook
ÓTRÚLEG TILBOÐ
ÓTRÚLEG NÝ TILBOÐ Í STÆRSTU TÖLVUVERSLUNUM LANDSINS
0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
NÝ VERSLUN
ÓTRÚLEGT TILBOÐ
1.990
McAfee
SMELLTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP
TENGDU ALLT VIÐ TÖLVUNA
FLOTTUSTU TÖLVURNAR
SPJALDTÖLVUR Í MIKLU ÚRVALI
GÆÐAMERKI Á BETRA VERÐI
UPPFÆRÐU MEÐ STÆL
ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR
HÉR ER SJÓN SÖGU RÍKARI
OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900
acer ASUS DELL hp lenovo packard bell SAMSUNG TOSHIBA
BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, PRENTVILLUR OG MYNDABRENGL

TÍMAR Fjórir ungir dansarar dansa í sýningunni og einnig bregður fyrir myndbandsklippum af eldri dönsurum. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Heimur dansarans

Íslenski dansflokkurinn frumsýnir tvö glæný verk annað kvöld, Tíma eftir Helenu Jónsdóttur og Sentimental, Again eftir Jo Strömgren. Helena samdi Tíma sérstaklega fyrir dansflokkinn og leitaði fanga víða í sögu hans og fyrri sýningum.

„Danssamfélagið á Íslandi er lítið og við erum ekki margar enn starfandi af svokallaðri eldri kynslóð dansara þannig að þegar Lára kom til mín og bað mig að taka þetta verkefni að mér þótti mér mikill heiður að fá að skoða söguna okkar,“ segir Helena Jónsdóttir, höfundur Tíma sem samið var sérstaklega í tilefni af fjörutíu ára afmæli Íslenska dansflokksins.



HELENA JÓNSDÓTTIR

Helena hefur verið viðloðandi dansflokkinn í 33 ár, sitt hvorum megin við landamærin, eins og hún orðar það. „Ég var í Listdansskóla Þjóðleikhússins frá tólf ára aldri og þá tók maður oft þátt í sýningum flokksins. Þegar náminu lauk gekk ég í dansflokkinn í stuttan tíma. Síðan urðu stórar breytingar á flokknum og ég hætti. Ég hef samt alltaf verið þarna með annan fótinn, þetta er eins og lítil fjölskylda og maður yfirgefur ekki fjölskyldu sína.“

Við vinnslu verksins eyddi Helena ómældum tíma í að skoða gömul myndbönd, skoða eldri verk flokksins og kafa í fortíðina. „Ég fann aðra ást í mínu listalífi sem er kvikmyndin,“ segir Helena. „Ég flétta hana inn í verkið. Ég er þarna með fjóra frábæra dansara sem eru allir nýstignir inn í flokkinn, alveg ferskir, þannig að við erum bókstaflega með núið á sviðinu. Svo nota ég vídeó til að varpa fram gamla tímanum. Við fáum að sjá í táskóna hjá Ásdísi Magnúsdóttur, handahreyfingar Katrínar Hall og snúninginn hjá Birgittu Heide, svo eitthvað sé nefnt. Ég hef líka farið í gegnum danslistasöguna og fannst tilheyra að tala við eldri íslenska danshöfunda og fá leyfi hjá þeim til að flétta inn í nokkur spor frá þeim. Þannig að við erum að horfa þarna í litlum örmyndum á tuttugu til þrjátíu höfunda og dansara sem hafa komið nálægt flokknum í þessi fjörutíu ár.“

Sviðsmyndin er baksviðið þar sem dansararnir eru að vinna sína vinnu. „Dansarar vinna klukkutímum, vikum og mánuðum saman að því einu að deila hjarta sínu í fjörutíu og fimm mínútur með áhorfendum,“ segir Helena. „Þannig að í þessari sýningu kíkjum við á bak við tjöldin og fáum innsýn inn í heim dansarans.“

fridrikab@frettabladid.is

Lauk tveggja ára herskyldu

Shani Boianjiu er ungur ísraelskur höfundur. Bók hennar hefur vakið athygli úti um allan heim en Shani segir ekkert hafa breyst í sínu lífi.

Shani Boianjiu er fædd árið 1987 í smábæ í Galíleu. Hún var leiðbeinandi í vopnaburði bardagahermanna á meðan hún gegndi herþjónustu í Ísrael. Hún gaf út sína fyrstu skáldsögu nýlega, Fólkið frá Öndverðu óttast ekki, sem hefur vakið heimsathygli. Bókin fjallar um þrjár vinkonur, Avishag, Leu og Yael, sem alast upp í smábæ í Ísrael. Hugðarefni þeirra eru ekki frábrugðin annarra ungmenna frá öðrum heimshlutum en hættan er aldrei langt undan.

Aðspurð segir Shani bókina ekki byggða á eigin lífi. Það er samt ekki hjá því komist að velta fyrir sér líkindum söguhetjunnar og höfundar.

„Sumt fólk í Ísrael býr við stöðuga ógn, aðrir ekki. Það fer eftir því hvar í Ísrael þú býrð, af hvaða stétt þú ert, kynþætti og þar fram eftir götunum,“ segir Shani.

„Ég var ekki ánægð með að vera kvödd í herinn en það hefði ekki verið í lagi siðferðislega að fara ekki en horfa á eftir öðrum fara,“ útskýrir Shani.

Hún segir gríðarlegan mun á því hvernig komið er fram við konur og karla í hernum. „En það er komið fram við karla og konur á ólíkan hátt alls staðar í heiminum – hvar og hvenær sem er. Alltaf,“ bætir Shani við.

Bók Shani hefur verið þýdd á fjölda tungumála. „Ég hef ekki kynnst neinum út á velgengnina. Enginn höfundur eða listamaður hefur reynt að nálgast mig vegna bókarinnar. Ég bý í sama þorpi og ég ólst upp í. Ekkert í mínu lífi hefur breyst og skrifin ekki haldur,“ segir Shani. Hún bætir við að hún sé að vinna að nýrri bók en vill lítið gefa upp um innihaldið.

Shani segist ekki upplifa pressu sem höfundur um að skrifa um ástandið í Ísrael. „Ég vel ekki um hvað ég skrifa, það bara kemur til mín. Höfuðmarkmið mitt með skrifunum er að hjálpa mannfólkinu að verða aðeins minna sorglegt. Ég hef ekki enn þá gert upp við mig hvort það sé hreinlega hægt,“ segir Shani að lokum.

VILL HJÁLPA MANNFÓLKI AÐ VERÐA MINNA SORGLEGT Shani Boianjiu skrifaði bókina Fólkið frá Öndverðu óttast ekki. AFP/NORDICPHOTOS

olof@frettabladid.is

Björg og Jónas fyrir norðan

Björg Þórhallsdóttir sópransöngkona og Jónas Ingimundarson píanóleikari verða með tvenna söngtónleika á Norðurlandi í kvöld og annað kvöld undir yfirskriftinni „Við slaghörpuna“. Fyrri tónleikarnir verða í kvöld, fimmtudag, í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri og hefjast kl. 20. Síðari tónleikarnir verða svo annað kvöld kl. 20 í Menningarhúsinu Bergi á Dalvík.

Á efnisskránni, sem er afar fjölbætt, eru sjaldheyrð íslensk sönglög eftir sjö höfunda, meðal annars þá Jakob Hallgrímsson og Jóhann Ó. Haraldsson, auk verka eftir stórmeistara sönglagagerðar, þá Franz Schubert og Jean Sibelius. Þar gefur að heyra meðal annars Grétu við rokkinn eftir Schubert og Svartar rósir eftir Sibelius.

VIÐ SLAGHÖRPUNA Björg Þórhallsdóttir og Jónas Ingimundarson verða á Norðurlandi í kvöld og annað kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ÞEGAR HÖNNUN OG ÞÆGINDI FARA SAMAN

TIMEOUT
hægindastóll
í svörtu leðri
og hnotu.

PRIME
hægindastóll
í hvítu leðri
og eik.

LEVANTO
hægindastóll
með skemli
í leðri.

Opus
hægindastóll
með skemli
í áklæði.

Betra BAK

Faxafeni 5, Reykjavík, S: 588 8477 | Skeiði 1, Ísafirði, S: 456 4566 | Dalsbraut 1, Akureyri • S: 558 1100 • www.betrabak.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gott verð á Pampersbleium í Bónus

3698 krónur pk
PAMPERS MIDI 114 STK.
15% LÆGRA VERÐ PR STK

3698 krónur pk
PAMPERS MAXI 94 STK .
9% LÆGRA VERÐ PR. STK.

3698 krónur pk
PAMPERS MAXI PLÚS 88 STK
11,5% LÆGRA VERÐ PR.STK.

3698 krónur pk
PAMPERS JUNIOR 80 STK.
5% LÆGRA VERÐ PR.STK.

Íslenskt grísakjöt af nýslátruðu

1598 krónur kg
STJÖRNUGRÍS **FERSKAR GRÍSALUNDIR**

Íslenskt grísakjöt af nýslátruðu

598 krónur kg
STJÖRNUGRÍS **FERSKUR GRÍSABÓGUR**

300 kr. lækkun
Verð áður 1598 kr.kg.

1298 krónur kg
ALI FERSKAR **ÚRBEINAÐAR GRÍSAHNAKKASNEIÐAR**

239 krónur 770g
MYLLU **HEIMILISBRAUÐ 770gr**

198 krónur 600g
BÓNUS **ÞRIGGJAKORNA BRAUÐ 600gr**

Súkkulaði ís 2 lítrar
398 krónur 2 ltr.

Vanillu ís 2 lítrar
398 krónur 2 ltr.

Jarðarberja ís 2 lítrar
398 krónur 2 ltr.

1998 krónur 45 þvottar
ARIEL ÞVOTTAEFNI
45 ÞVOTTAR

98 krónur 2.0 ltr.

198 krónur 2 ltr

198 krónur 1.5 ltr

-10- KRÓNUR AF HVERRI SELDRI HIMNESKT VÖRU Í OKTÓBER RENNA TIL LJÓSSINS
LJÓSIÐ
HIMNESKT

AFGREIÐSLUTÍMI
FIMMTUDAGUR
11:00-18:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

AFGREIÐSLUTÍMI
FIMMTUDAGUR
11:00-18:30

Afmælispartý **Stöðvar 2!**

Opin d

VALITOR

agskrá

fyrir alla í boði **Landsbankans** og **Valitor**

Stöð 2 fagnar 27 ára afmæli og af því tilefni bjóða **LANDSBANKINN** og **VALITOR** til afmælisveislu – og þér er boðið! Það verður svo sannarlega mikið um dýrðir, frábærir nýir íslenskir þættir ásamt erlendum þáttum og kvikmyndum í sérflokki. Opin dagskrá **miðvikudag**, **fimmtudag** og **föstudag**!

ÞÉR ER BOÐIÐ Í ÞRIGGJA DAGA PARTÝ!

SKEMMTIPAKKINN – Sex **frábærar sjónvarpsstöðvar** í opinni dagskrá með fjölbreyttu og vönduðu efni fyrir alla fjölskylduna!

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is

margfalt skemmtilegri!

SINFÓNÍUHLJÓMSVEITIN Á efnisskrá tónleikanna í kvöld eru þrjú stórvirki rússneskra tónbókmennta.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rozhdestvenskíj stjórnar

Gennady Rozhdestvenskíj mun stjórna Sinfóníuhljómsveit Íslands á tónleikum hennar í kvöld. Í fylgd með honum er eiginkona hans, píanóleikarinn Viktoria Postnikova, og í farteskinu eru þrjú öndvegisverk rússneskra tónbókmennta.

Hátíðarforleikurinn Rússneskir páskar er hið síðasta í röð þriggja glæsiverka sem Rimsky-Korsakov samdi á árunum 1886-87. Páskaforleikurinn er byggður á fornum trúarsöngvum rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar. Píanókonsertinn sem Korsakov samdi fyrr á sama áratug byggir aftur á móti á einu stefi, rússnesku þjóðlagi. Síðust á dagskránni er tíunda sinfónía Sjostakovitsj sem sagt hefur verið um að sé 48 mínútur af harmi, örvæntingu, ótta og ofbeldi og tvær mínútur af sigurgleði.

Í dag stendur Vinafélag Sinfóníuhljómsveitarinnar fyrir tónleikakynningu sem hefst klukkan 18. Þar kynnir Sigurður Ingvi Snorrason verkin sem flutt verða á tónleikum kvöldsins.

1001 galdur fyrir alla fjölskylduna

Brúðusýningin Aladdín eftir Bernd Ogrodnik var frumsýnd á Brúðulofti Þjóðleikhússins um síðustu helgi. Ágústa Skúladóttir leikstjóri segir sýninguna höfða til áhorfenda á öllum aldri enda sé hún mikið sjónarspil sem dragi fólk inn í ævintýraheim Þúsund og einnar nætur. Hún sé þó talsvert ólík Disney-útgáfunni.

„Brúðuloftið er nýtt leikhús sem Bernd Ogrodnik hefur fengið til umráða inni í Þjóðleikhúsinu,“ útskýrir Ágústa Skúladóttir leikstjóri spurð hvað Brúðuloftið sé. Þar var um síðustu helgi frumsýnd brúðusýning Bernds, Aladdín, sem Ágústa leikstýrir. „Aladdín er formleg opnunarsýning Brúðuloftsins. Bernd semur handritið og tónlistina og hannar og smíðar leikmyndina, auk þess að búa til brúðurnar, stjórna þeim og vera sögumaður.“

ÁGÚSTA SKÚLADÓTTIR

Karl Ágúst Úlfsson á líka bæði þýtt og frumsamið efni í sýningunni og átta eðalleikarar ljá brúðunum raddir sínar. Sagan fylgir sögunni úr 1001 nótt, án alls Disney-flúrs, að sögn Ágústu. „Við erum trú upprunalegu sögunni,“ segir Ágústa. „Aladdín á til dæmis móður í þessari útgáfu en ekki apa. Andinn er einnig kvenkyns hjá okkur, þannig að við höfum aðeins rétt hallann á kvenhlutverkunum.“

Það eru tólf persónur í verkinu en til þess að koma þeim til skila í mismunandi aðstæðum þarf hátt í fimmtíu brúður. „Hver karakter þarf að vera til í ýmsum stærðum og gerðum í mismunandi búningum því brúðurnar geta ekki hlaupið í hraðskiptingu og birst skömmu síðar í nýju dressi.“

TÖFRAHEIMUR Sagan af Aladdín er ekki ný af nálinni en hér er á ferð útgáfa sem er trú frumsögunni og því töluvert ólík Disney-útgáfunni sem flestir þekkja.

Sýningin er sögð höfða til aldurshópsins milli fjögurra og hundrað ára og Ágústa segir fullorðna fólkið skemmta sér alveg jafn vel og börnin. „Fólk kemur út alveg í skýjunum eftir að hafa lifað sig inn í þetta ótrúlega ævintýri,“ segir hún.

Sýningar verða tvisvar á hverjum laugardegi fram eftir nóvember. Ágústa vill leggja áherslu á að sýningarfjöldinn sé takmarkaður og því ekki eftir neinu að bíða með að drífa sig að upplifa ævintýrið.

fridrikab@frettabladid.is

➜ Það eru tólf persónur í verkinu en til þess að koma þeim til skila í mismunandi aðstæðum þarf hátt í fimmtíu brúður.

Walden Farms

LÁGKOLVETNA LÍFSTÍLL

netto

Kræsingar & kostakjör

Markhönnun ehf

FRÁBÆRT FYRIR LKL LÁGKOLVETNALÍFSSTÍLINN

-30%

~~VERÐ ÁÐUR 1.179 KR/STK~~

VERÐ NÚ 825 KR/STK!

Tilboðin gilda 10. - 13. október

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

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? FIMMTUDAGUR

10. OKTÓBER

Opnanir

17.00 Týsgallerí verður opnað á Týsgötu með sýningunni Merki eftir Baldur Geir Bragason.

17.00 Opnun Menningarhátíðar Seltjarnarness fer fram í dag. Setning hátíðarinnar fer fram í Bókasafni Seltjarnarness en þar verða opnaðar þrjár sýningar.

Félagsvist

20.00 Rangæingar í Reykjavík athugið! Félagsvist í samvinnu við Skaftfellinga hefst í Skaftfellingabúð í Reykjavík í kvöld.

Upplestur

12.00 Í tilefni Lestrarhátíðar í Reykjavík verður boðið upp á girnileg ljóð og gómasætar súpur á góðu verði í aðalsafni Borgarbókasafns alla fimmtudaga í október og fyrsta fimmtudag í nóvember. Ljóðalestur, súpa, heimabakað byggbrauð með hummusi og hvítlaukssmjöri og kaffi á eftir á 1.290 krónur. Allir velkomnir.

12.00 Boðið er upp á ljóðalestur og súpu frá Kryddlegnum hjörtum í aðalsafni Borgarbókasafns í dag. Ljóðalestur, súpa og kaffi kostar 1.290 krónur.

Pub Quiz

21.00 Rokk Quiz fer fram á Bar 11 í kvöld. Það kostar ekkert að taka þátt og veitt verða verðlaun fyrir þrjú efstu sætin. Spyrill að þessu sinni verður Matti á Rás 2.

Tónlist

20.00 Björg Þórhallsdóttir sópransöngkona og Jónas Ingimundarson píanóleikari koma fram í Menningarhúsinu Bergi á Dalvík í kvöld.

20.30 Eiríkur Hauksson er gestur Jóns Ólafssonar í tónleikaröðinni Af fingrum fram sem fram fer í Salnum í Kópavogi. Nánari upplýsingar á Miði.is.

22.00 Bítladrengirnir blíðu halda tónleika á Obladíoblada við Frakkastíg 8. Góður gestur kemur í heimsókn!

Uppákomur

21.00 Opnar prufur fyrir Skinnsemi sirkus fara fram á Harlem í kvöld. Alls kyns tónlistaratriði, súluhópdans, húllabrjálæði, diskódrottning, spákona. Gleðin fer fram í bakherberginu á Harlem og það kostar 1.500 krónur inn. Aldurstakmark áhorfenda og skemmtikrafta eru 20 ár.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

GLEÐI VIÐ GULLINBRÚ Böðvar Reynisson, einn eigenda Hendrix við Gullinbrú. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hendrix hýsir sport og tónlist

Veitinga- og skemmtistaðurinn Hendrix leggur metnað í mat, sport og tónlist.

„Við opnuðum síðustu helgi og slógum upp mikilli veislu en það verður enn þá meira um að vera hjá okkur núna um helgina," segir Böðvar Reynisson, betur þekktur sem Böddi í Dalton, einn af eigendum veitinga- og skemmtistaðarins Hendrix, um opnunina á nýja staðnum.

Á föstudagskvöldið verður alvöru dansleikur með hljómsveitinni Út í hatt og á laugardagskvöldið koma fram Ultra Mega Technobandið Stefán og Haffi Haff. „Síðasta helgi var minni í sniðum, fyrir vini og vandamenn, næsta helgi er í raun formleg opnunarhelgi."

Nýi veitinga- og skemmtistaðurinn Hendrix er nefndur eftir gítarhetju og stendur við Gullinbrú, Stórhöfða 17. „Við ætlum að leggja mikinn metnað í góðan mat og ætlum að sýna allt helsta sportið," bætir Böðvar við. Að auki verður lifandi tónlist í hávegum höfð á Hendrix.

Staðurinn er einn stærsti sportbar landsins, eða um 400 manna staður. „Staðurinn ætlar að hýsa alls kyns viðburði eins og pub quiz, bingó og svo er líklegt að Íslandsmótið í karókíi verði haldið hér," segir Böðvar að lokum. -glp

Hljómar og John Grant á svið

Hljómar og John Grant spila á afmælisfundi SÁÁ í Háskólabíói í kvöld.

Hljómar og John Grant eru á meðal þeirra sem koma fram á afmælisfundi SÁÁ í Háskólabíói í kvöld. Á meðal annarra sem koma fram eru Lockerbie, Stórsveit Samúels Jóns Samúelssonar og Karlakórinn Fóstbræður. Sérstakur gestur verður Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra.

„Þarna erum við að stilla saman strengina og brýna okkur öll í baráttunni sem er fram undan," segir leikarinn Rúnar Freyr Gíslason, starfsmaður SÁÁ.

Fjársöfnunin Áfram Vogur er nýhafin þar sem óskað er eftir aðstoð frá fyrirtækjum og einstaklingum. Einstaklingar geta hringt í síma 903-2001, 903-1003 og 903-1005 og borgað eitt til fimm þúsund krónur. „Okkur finnst við standa á tímamótum því Þórarinn Tyrfingsson [yfirlæknir á Vogi] segist aldrei hafa séð svartara ástand. Við erum að byggja upp aðstöðu fyrir veikasta fólkið og eins og staðan er núna þurfum við aðstoð til að geta þetta. Annars er nánast óumflýjanlegt að skerða þjónustuna," segir Rúnar Freyr. „Þess vegna viljum við hittast og fylla Háskólabíó."

Tónleikarnir eru ókeypis og hefjast klukkan 20. -fb

JOHN GRANT Tónlistarmaðurinn John Grant kemur fram á afmælisfundi SÁÁ. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

➜ Grant hefur talað opinskátt um eiturlyfjaneyslu sína og tók vel í það að syngja nokkur lög.

BERG FASTEIGNASALA

Háholt 14, Mosfellsbær
Sími: 588 5530 • berg@berg.is
www.berg.is • GSM 897 0047

Pétur Pétursson lögg. fasteignasali
Petur@berg.is

OPIÐ HÚS
Gunnarsbraut 47 - efri sérhæð
Í dag kl. 17.30 til 18.00.

Glæsileg 126,7 fm. neðri sérhæð auk 15,5 fm. bílskúrs á vinsælum stað í Norðurmýrinni. Sér inngangur. Samtals 142,2 fm. Gott skipulag og innréttingar. Fallegur garður. Sjón er sögu ríkari.

Sölumaður Berg tekur á móti áhugasömum.

NOTALEG NOSTALGÍA

FERSK OG FJÖRUG SAGA ÚR NÁLÆGUM EN ÞÓ FRAMANDI TÍMA

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

Major Lazer spilar á Sónar

Hljómsveitin Major Lazer, með tónlistarmanninn Diplo í broddi fylkingar, hefur staðfest komu sína á tónlistarhátíðina Sónar Reykjavík 2014.

Major Lazer hefur leikið á mörgum stærstu tónlistarhátíðum heims síðustu ár og lék í júní á Sónar í Barcelona. Hljómsveitin gaf í apríl út breiðskífuna Free The Universe, þar sem hljómsveitin nýtur meðal annars liðsinnis Bruno Mars, Santigold, Flux pavillion og Ezra Koenig úr hljómsveitinni Vampire Weekend. Á plötunni er m.a. stórsmellinn Get Free.

MAJOR LAZER Hljómsveitin Major Lazer spilar á Sónar Reykjavík í næsta ári.

LAGERSALA - RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM - LAGERHREINSUN

LAGER SALA

NORTH ROCK

ÚLPUR - SOFTSHELLBUXUR - JAKKAR - FLÍSPEYSUR - ÍÞRÓTTAFATNAÐUR - KULDABUXUR - GÖNGUSKÓR - KULDASKÓR Á BÖRN & FULLORÐNA -

UNISEX PARKA ÚLPA
KR. 9.000

GRÁ VETRARÚLPA
DÖMU & HERRA

FLÍSPEYSUR
DÖMU & HERRA

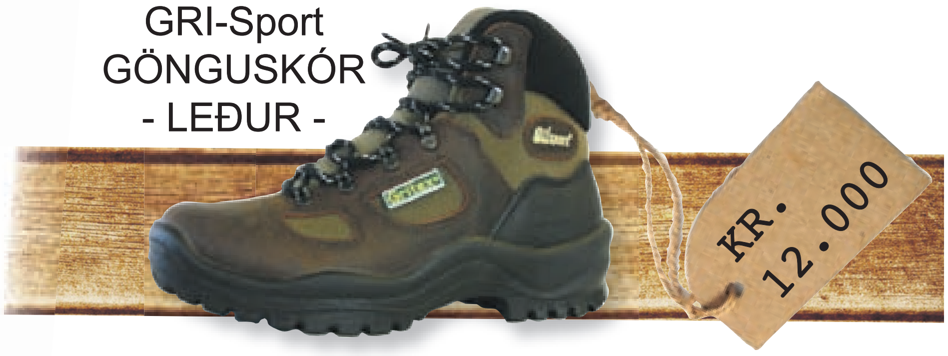
SKYRTUR - FLÓNEL & FLAUEL
FRÁ KR. 1.500

OPNUNARTÍMI

10.okt	Fimmtudagur	Kl.	16-20
11.okt	Föstudagur	Kl.	16-20
12.okt	Laugardagur	Kl.	12-17
13.okt	Sunnudagur	Kl.	12-17

Komdu við og gerðu frábær kaup...flott í jólapakkann!

GRI-Sport
GÖNGUSKÓR
- LEÐUR -



Víkurhvarf 2 - Kópavogur
-sama hús og Fjölsmiðjan

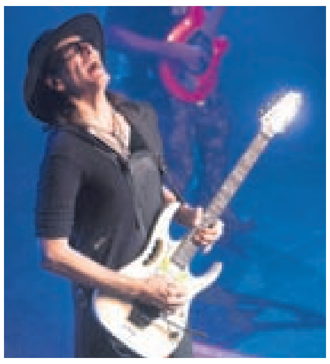
TÓNNINN GEFINN

Freyr Bjarnason

Gítargoðsögn spilar í Silfurbergi

Gítargoðsögnin og þrefaldi Grammy-verðlaunahafinn Steve Vai spilar í Silfurbergi í Hörpu á föstudagskvöld. Í símaviðtali sem ég átti við þennan viðkunnanlega náunga í síðustu viku sagðist hann hlakka mikið til að heimsækja Ísland í þriðja sinn og lofaði tónleikum sem væru öðruvísi en allt annað sem Íslendingar hefðu áður séð.

Í viðtalinu sagðist Vai hafa komið heill út úr kynlífs-, dóps- og rokkárum sínum á níunda áratugnum og náð að sneiða hjá öllum ósóma. Vel af sér vikið, verð ég að segja. Kannski segir það líka eitthvað um persónuleika hans að hann er grænmetisæta og ræktar býflugur í frístundum sínum. Þetta er rólyndismaður sem er með allt sitt á tæru. Það verður vissulega mjög forvitnilegt að sjá þennan snilling stíga hér á svið með sína eigin tónlist í farteskinu í fyrsta sinn og vonandi stendur hann undir væntingum.



Fyrst man ég eftir Steve Vai þegar hann kom fram í kvikmyndinni Crossroads árið 1986. Þar birtist hann sem útsendari kölska í mögnuðu gítareinvígi sem hann átti við Eugene Martone, sem Karate-strákurinn Ralph Macchio lék.

Um svipað leyti og hann lék í Crossroads varð hann heimsfrægur er hann gekk til liðs við David Lee Roth og spilaði inn á tvær plötur með honum, Eat´em and Smile og Skyscraper. Á þeirri fyrrnefndu fór Vai á kostum í laginu vinsæla Yankee Rose þar sem gítarinn hans átti í „samtali“ við Roth.

Vai gekk næst til liðs við David Coverdale og félaga í Whitesnake og spilaði inn á Slip of the Tongue. Þar voru mörg ágætislög en platan var eftirbátur þeirrar sem kom á undan, Whitesnake, með „hitturum“ á borð við Still of the Night, Here I Go Again og Is This Love. Vai kom til Íslands og spilaði með Whitesnake í Reiðhöllinni árið 1990 og skilaði sínu á fagmannlegan hátt.

Síðan Vai hætti í Whitesnake hefur hann gefið út sjö sólóplötur og tekið þátt í alls kyns samstarfsverkefnum, þar á meðal með hljómsveitinni Zappa Plays Zappa en hann spilaði með henni í Hafnarhúsinu 2006. Verð ég að viðurkenna að ég hef ekki hlustað á neitt með Vai öll þessi ár en það á örugglega ekki eftir að koma í veg fyrir að ég skemmti mér vel á tónleikunum í Silfurbergi.

Í spilaranum

HAIM - Days Are Gone
Björn Thoroddsen - Bjössi Thor & Bítlarnir
Arctic Monkeys - AM

TUNGULÖNG Miley Cyrus hefur vakið mikla athygli upp á síðkastið, meðal annars fyrir að reka út úr sér tunguna. NORDICPHOTOS/GETTY

Syngur popp, kántrí og hipp hopp á Bangerz

Fjórða plata Miley Cyrus er komin út. Frægir aðstoðarmenn komu við sögu.

Miley Cyrus hefur heldur betur verið á milli tannanna á fólki síðustu vikur. Fyrst vakti hún hneykslan margra með svæsinni sviðsframkomu sinni á MTV-verðlaunahátíðinni, því næst birtist hún nakin í myndbandi sínu við lagið Wrecking Ball og loks átti hún í grimmum skoðanaskiptum við Sinéad O'Connor.

Söngkonan sem varð þekkt fyrir að syngja Nothing Compares 2 U sagði að óþarfi væri fyrir Cyrus að hegða sér eins og „vændiskona“ til að vekja á sér athygli. Cyrus gerði lítið úr ummælunum og benti á andlega vanheilsu O'Connor. Fyrir það var hún harðlega gagnrýnd.

En hvað um það. Núna er fjórða hljóðversplata Cyrus, Bangerz, komin út og sú fyrsta á vegum RCA Records. Þar starfar hún með kunnum upptökustjórum og lagahöfundum á borð við Mike Will, Pharrell, Future og will.i.am.

Cyrus, sem verður 21 árs í nóvember, ætlaði upphaflega að einbeita sér að kvikmyndaferlinum í stað þess að búa til Bangerz en hún varð unglingastjarna í sjónvarpsþáttunum Hannah Montana. Í staðinn ákvað hún að leggja allt í sölurnar fyrir tónlistarferilinn og hún má eiga það að hún kann að vekja á sér athygli, hvað sem öðrum kann að finnast um að hún reki út úr sér tunguna og sýni kynferðislega tilburði á opinberum vettvangi.

Sjálf lítur hún á Bangerz sem fyrstu „alvöru“ sólóplötuna sína, enda hefur hún núna sagt skilið við Hannah Montana-batteríið. Poppið er allsráðandi þótt hipp hopp og kántrítónlist komi einnig við sögu. Tilvist kántrítónlistar á plötunni er síður en svo út úr kú því Cyrus er dóttir hins heimsfræga kántrítónlistarmanns Billy Ray Cyrus.

Textarnir á Bangerz snúast að mestu um ást og rómantík og eru líkast til undir áhrifum frá sambandsslitum hennar og unnustans fyrrverandi, leikarans Liams Hemsworth. Gestasöngvarar á plötunni eru Britney Spears, Big Sean, French Montana, Future, Ludacris og Nelly.

Smáskífulögin tvö hafa bæði notið hylli. We Can't Stop komst í annað sæti bandaríska Billboard-listans og Wrecking Ball varð í framhaldinu fyrsta lag hennar til að ná toppsætinu. Samtals hafa níu lög með henni komst á topp tíu í Bandaríkjunum.

freyr@frettabladid.is

Tólf milljóna hljómplötusala

Miley Cyrus hefur á ferli sínum selt yfir tólf milljónir hljómplatna og tuttugu milljónir laga í Bandaríkjunum einum saman. Dómarnir sem nýja platan hefur fengið hafa flestir verið jákvæðir. Tímaritið Rolling Stone gefur henni þrjár og hálfa stjörnu af fimm mögulegum og The Guardian og The Los Angeles Times þrjár.

4.10.2013 ➔ 10.10.2013

LAGALISTINN

▶	1	Lorde	Royals
▶	2	Katy Perry	Roar
▲	3	Arctic Monkeys	Do I Wanna Know?
▲	4	One Republic	Counting Stars
▲	5	Emilíana Torrini	Speed Of Dark
▲	6	Ellie Goulding	Burn
▶	7	Kings of Leon	Supersoaker
▼	8	Dikta	Talking
▲	9	Egill Ólafsson / Moses Hightower / Lay Low	Ekkert þras
▲	10	Nýdönsk	Where Dreams Go To Die

TÓNLISTINN

▲	1	Pálmi Gunnarsson	Porparinn
▼	2	Emilíana Torrini	Tookah
▲	3	Ásgeir Trausti	*Dýrð í dauðaþögn*
▼	4	Ýmsir	*Pottþétt 60*
▼	5	Úr söngleik Borgarleikhússins	Mary Poppins
▶	6	Of Monsters And Men	*My Head Is An Animal*
▼	7	Ýmsir	*This Is Icelandic Indie Music*
✱	8	Hljómar	Fyrsti kossinn: Hljómar í 50 ár
▼	9	Samaris	Samaris
▲	10	Ýmsir	Inspired by Harpa

Skýringar ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku ✱ Nýtt á lista

Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframleiðenda. Listarnir eru birtir í heild sinni á Vísir.is. vísir

Þátttakendur í Lagalistanum Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2, K100,5, tonlist.is. **Verslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/ Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, tonlist.is.

í ábyrgð!
Verð: 1.490.000 kr.
Citroën C1 SX YHX55
Árgerð 2012, bensín, beinskiptur
Ekinn 55.000 km. Litur: hvítur
Tilboð: 2.990.000 kr.
Ford Kuga Trend AWD JAT61
Árgerð 2011, dísil, beinskiptur
Ekinn 63.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 3.490.000 kr.
í ábyrgð!
Tilboð: 3.450.000 kr.
Ford Focus Titanium STW YHK53
Árgerð 2012, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 51.000 km. Litur: dökkgrár
Ásett verð: 3.650.000 kr.
í ábyrgð!
Tilboð: 9.980.000 kr.
Volvo XC90 Momentum D5 UUV86
Árgerð 2012, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 39.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 10.490.000 kr.
Kauptu í dag
NÝLEGIR
BÍLAR Í MIKLU ÚRVALI
Á FRÁBÆRU VERÐI
Tökum allar gerðir bíla uppí!
í ábyrgð!
Tilboð: 1.890.000 kr.
Citroën C3 Seduction Airdream YEA15
Árgerð 2012, dísil, beinskiptur
Ekinn 61.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 2.090.000 kr.
Tilboð: 3.280.000 kr.
Ford Escape XLT AWD PMM87
Árgerð 2011, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 77.000 km. Litur: ljósbrúnn
Ásett verð: 3.640.000 kr.
í ábyrgð!
Tilboð: 3.290.000 kr.
Mazda6 Premium LHP94
Árgerð 2012, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 43.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 3.530.000 kr.
ÁRGERÐIR 2011, 2012 og 2013
MINNI EYÐSLA
MEIRA ÖRYGGI
í ábyrgð!
Verð: 1.470.000 kr.
Citroën C1 SX MAY04
Árgerð 2012, bensín, beinskiptur
Ekinn 50.000 km. Litur: rauður
Verð: 1.990.000 kr.
Mazda3 Advance YZN00
Árgerð 2010, bensín, beinskiptur
Ekinn 77.000 km. Litur: grár
í ábyrgð!
Verð: 2.990.000 kr.
Ford Focus Trend FNL92
Árgerð 2012, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 48.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 3.220.000 kr.
í ábyrgð!
Verð: 1.670.000 kr.
Ford Ka Trend NSB21
Árgerð 2013, bensín, beinskiptur
Ekinn 25.000 km. Litur: grár
Bílafjármögnun Landsbankans
í ábyrgð!
Verð: 2.090.000 kr.
Mazda2 Advance UU89
Árgerð 2012, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 49.000 km. Litur: blár
í ábyrgð!
Tilboð: 2.890.000 kr.
Ford Mondeo Trend HFL40
Árgerð 2012, dísil, beinskiptur
Ekinn 54.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 3.200.000 kr.
Verð: 1.990.000 kr.
Ford Focus Trend Collection NAH04
Árgerð 2011, bensín, beinskiptur
Ekinn 85.000 km. Litur: grár
í ábyrgð!
Tilboð: 2.290.000 kr.
Citroën C4 Comfort KDM73
Árgerð 2012, dísil, beinskiptur
Ekinn 63.000 km. Litur: rauður
Ásett verð: 2.520.000 kr.
í ábyrgð!
Tilboð: 2.390.000 kr.
Citroën Berlingo Multispace FID95
Árgerð 2012, dísil, beinskiptur
Ekinn 40.000 km. Litur: hvítur
Ásett verð: 2.640.000 kr.
í ábyrgð!
Tilboð: 3.990.000 kr.
Ford Mondeo Titanium STW KZE18
Árgerð 2013, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 28.000 km. Litur: grár
Ásett verð: 4.290.000 kr.
Tilboð: 2.550.000 kr.
Ford Explorer Limited RB054
Árgerð 2007, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 108.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 2.850.000 kr.
Skoðaðu meira úrval og finndu bílinn þinn á
NOTADIR.BRIMBORG.IS
Notaðir bílar – Brimborg
Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050
brimborg
Öruggur staður til að vera á
Myndir í auglýsingunni eru af sambærilegum nýjum bílum sömu gerðar. Útbúnaður og litur bílanna getur því verið frábrugðinn myndunum í auglýsingunni.

BÍÓFRÉTTIR

SÚ TEKJUHÆSTA FRÁ UPPHAFI

Kvikmyndin Gravity er tekjuhæsta myndin sem frumsýnd hefur verið í október.

Spennumyndin Gravity, sem skartar Söndru Bullock og George Clooney í aðalhlutverkum, var frumsýnd í Bandaríkjunum um síðustu helgi. Samkvæmt vefritinu Deadline er Gravity aðsóknarmesta októberfrumsýning frá upphafi.

Á frumsýningarhelginni einni saman halaði myndin inn sem nemur 6,6 milljörðum króna. Gravity sló þar með gamalt met teiknimyndarinnar Shark Tale sem frumsýnd var árið 2004 og þénaði 5,7 milljarða fyrstu sýningahelgina.

Þetta er jafnframt besta frumsýningarhelgi sem aðalleikarar myndarinnar hafa átt á ferli sínum. Fram að þessu voru The Blind Side og The Proposal tekjuhæstu kvikmyndir Bullock, þær höluðu inn rúmlega 4 milljörðum hvor. Batman & Robin var aftur á móti tekjuhæsta kvikmynd Clooneys, með um 5 milljarða í tekjur.

Gravity er spennutryllir í leikstjórn Alfonsos Cuarón. Myndin segir frá tveimur geimförum sem komast í hann krappan þegar geimskutla þeirra eyðileggst í miðjum leiðangri. Daði Einarsson er einn af mönnunum á bak við útlit geimmyndarinnar og starfaði hann náið með leikstjóranum við gerð hennar.

SÚ TEKJUHÆSTA Spennumyndin Gravity er tekjuhæsta myndin sem frumsýnd er í október frá upphafi.

FRUMSÝNINGAR

Þrjár kvikmyndir eru frumsýndar um helgina.

Konur í forgrunni

Málmhaus íslensk dramatík

Hera Karlsdóttir missir bróður sinn af slysförum og kennir sjálfri sér um dauða hans. Hún á erfitt með að takast á við sorgina en finnur sáluhjálp í þungarokkstónlist og dreymir um að verða rokkstjarna sjálf. Leikstjóri myndarinnar er Ragnar Bragason og með aðalhlutverk fer hin efnilega Þorbjörg Helga Dýrfjörð, auk Ingvars E. Sigurðssonar, Halldóru Geirharðsdóttur, Jörundar Ragnarssonar og Hannesar Óla Ágústssonar. Valdís Óskarsdóttir klippti myndina og tónlistarmaðurinn Pétur Ben sá um tónlistina.

Camille Claudel 1915 frönsk dramatík

Myndin segir frá listakonunni Camille Claudel sem er lokuð inni á hæli í útjaðri Avignon. Claudel reynir að sannfæra alla þar um að hún sé í raun heilbrigð og heldur fast í vonina um að losna þaðan burt. Með aðalhlutverk myndarinnar fer Juliette Binoche. Leikstjóri myndarinnar er Bruno Dumont.

La vie d'Adele ástarsaga

Græna ljósið frumsýnir frönsku kvikmyndina La vie d'Adele sem fjallar um ástarsamband tveggja ungra kvenna. Myndin er byggð á franskri myndasögu eftir Julie Maroh. Myndin hlaut aðalverðlaunin á Cannes-kvikmyndahátíðinni í vor og naut mikilla vinsælda er hún var sýnd á kvikmyndahátíðinni RIFF nú fyrir stuttu.

ÆVISAGA ÖKUÞÓRS

Kvikmyndin Rush segir frá breska ökuþórnum James Hunt. Myndin er í leikstjórn Rons Howard og er frumsýnd í kvikmyndahúsum annað kvöld.

Kvikmyndin Rush segir frá baráttu ökuþóranna James Hunt og Niki Lauda um heimsmeistaratitilinn í Formúlu 1. Ástralski leikarinn Chris Hemsworth fer með hlutverk Hunts og Íslandsvinurinn Daniel Brühl fer með hlutverk Lauda. Kvikmyndin er í leikstjórn Rons Howard.

Hunt var þekktur fyrir að vera skemmtilegur en heldur hvatvís en hinn austurríski Lauda þótti einbeittur og tæknilegur. Lauda var liðsmaður Ferrari-liðsins en Hunt keppti fyrir hönd McLaren. Hunt hætti keppni árið 1979 eftir að hafa tapað nokkrum keppnum í röð og lést af völdum hjartaáfalls árið 1993, þá 45 ára að aldri.

Með helstu hlutverk myndarinnar fara Chris Hemsworth, Daniel Brühl, Olivia Wilde, Alexandra Maria Lara og Pier Francesco Favino.

SKEMMTILEGUR ÖKUÞÓR Kvikmyndin Rush segir frá breska ökuþórnum James Hunt.

- **Hunt var ráðinn af John Hogan til að þjálfa unga ökuþóra sem styrktir voru af Marlboro. Meðal lærlinga Hunts var finnski ökumaðurinn Mika Häkkinen.**
- **Hunt kvæntist Suzy Miller árið 1974. Ári síðar tók Miller saman við leikarann Richard Burton og óskaði þá eftir skilnaði við Hunt. Burton endaði á því að greiða allan málskostnað vegna skilnaðarins.**
- **Þetta er í annað sinn sem Ron Howard vinnur með handritshöfundinum Peter Morgan. Þeir unnu síðast saman við myndina Frost/Nixon frá árinu 2008.**
- **Chris Hemsworth varð að léttast um 14 kíló áður en tökur á Rush hófust. Hann hafði þá bætt á sig vöðvamassa fyrir hlutverk sitt í Thor.**
- **Myndin halaði inn sem nemur 22.764.977 milljónum króna á frumsýningarhelginni.**

OF SNAILS AND MEN Myndinni hefur verið líkt við The Full Monty.

Selur sæði í fjáröflun

Á kvikmyndasýningum rúmenskra menningardaga sem lýkur á laugardag í Bíó Paradís kennir ýmissa grasa. Meðal annars verður Child's Pose sýnd í kvöld og Of Snails and Men annað kvöld.

Pose fjallar um stjórnsama móður sem reynir að ná stjórn á fullorðnum syni sínum eftir að hann er ákærður fyrir manndráp. Myndin var frumsýnd á kvikmyndahátíðinni í Berlín þar sem hún hlaut Gullna björninn.

Of Snails and Men fjallar um verksmiðju í litlum bæ þar sem fjöldauppsagnir eru yfirvofandi. Einn starfsmaður vill fara í óvenjulega fjáröflun, það er að safna fé með því að selja sæði til sæðisbanka.

KVIKMYNDARÝNI

★★★★☆

Only Lovers Left Alive

„Skemmtileg mynd um kostulegt vampírupar. Swinton og Hiddleston sýna frábæran leik, sem og Wasikowska."

★★★☆☆

The Pirate Bay: Away From the Keyboard

„Fluga á vegg í formi myndavélar fylgist með þrjóskum strákum í sjóræningjaleik."

★★★★★

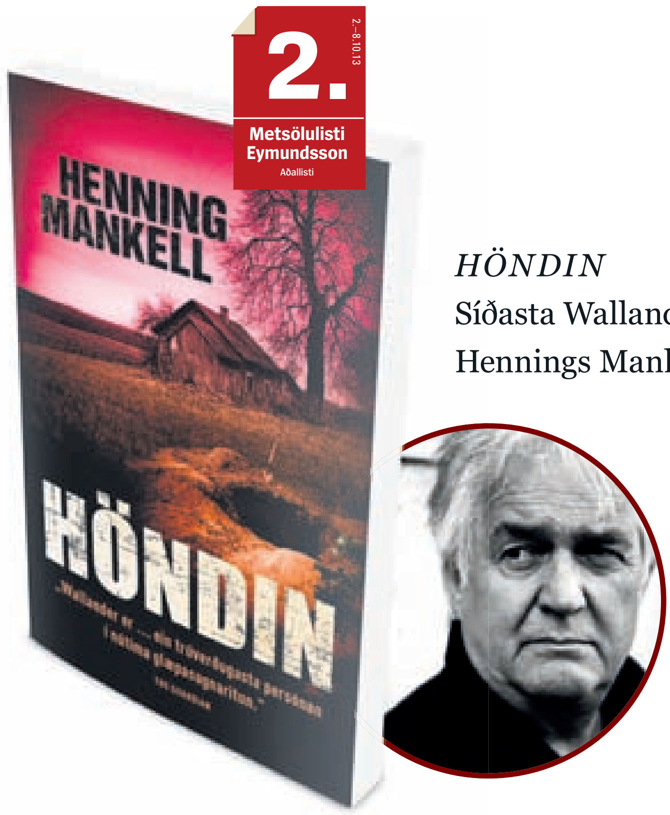
The Moo Man

„Dásamleg heimildarmynd í alla staði."

KANÓNUR Í KILJU!

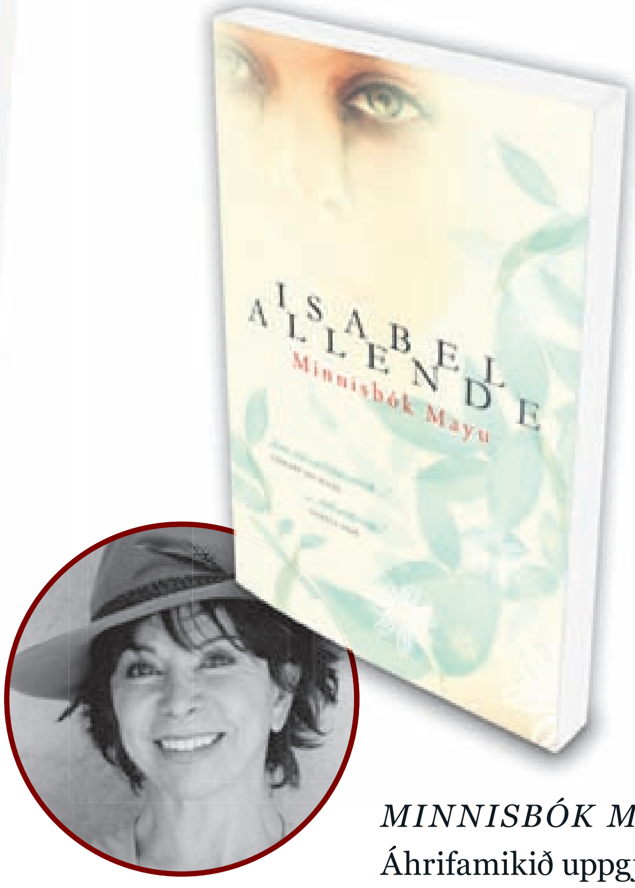
Fjórar brakandi nýjar bækur

SÁTTMÁLINN
Átakanleg saga um margslungna sekt eftir Jodi Picoult



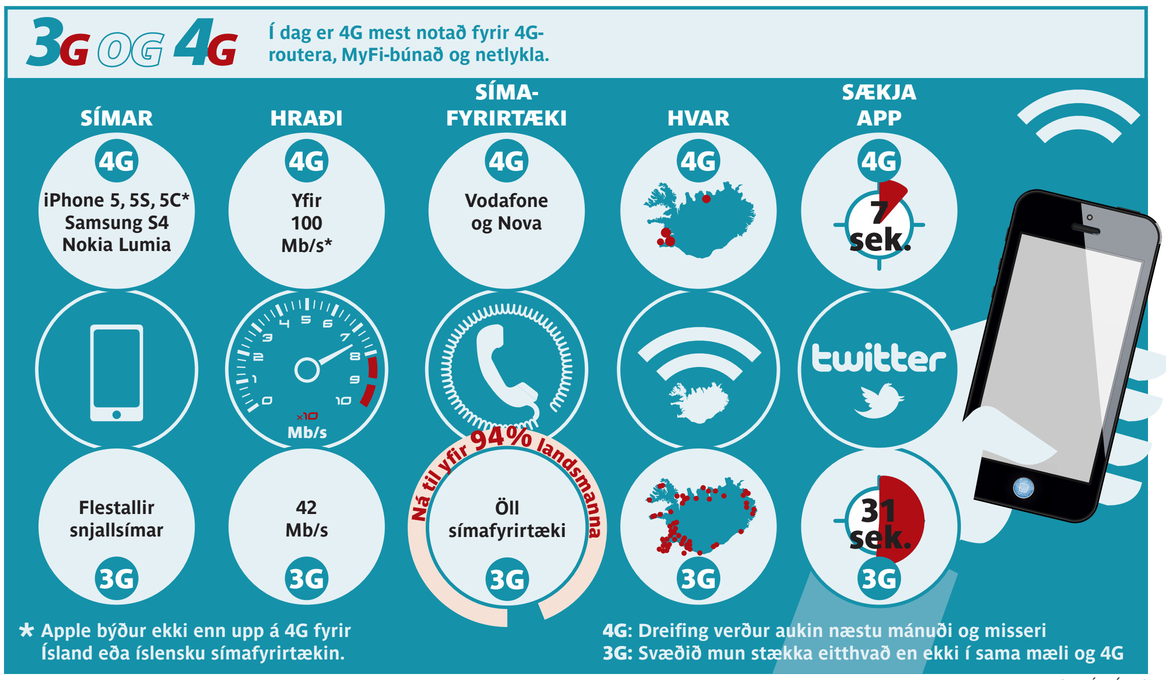
HÖNDIN
Síðasta Wallander-bók Hennings Mankell

ÉG SKAL GERA ÞIG SVO HAMINGJUSAMAN
Ný bók eftir Anne B. Ragde, höfund *Berlínaraspanna*



MINNISBÓK MAYU
Áhrifamikið uppgjör í spennandi sögu eftir Isabel Allende

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39



GRAFÍK/JÓNAS

Ný kynslóð farsímakerfa

Munurinn er mikill á gagnaflutningshraða á milli 3G-kerfisins og 4G-kerfisins.

4G, fjórða kynslóð farsímakerfa, finnst um allan heim en þó er misjafnt á hvaða tíðniböndum 4G-þjónustan er veitt og því ekki sjálfgefið að fólk geti nýtt sér þjónustuna hvar sem er.

Útbreiðslan er líka misjöfn eftir landsvæðum og er sem dæmi mun meiri í Bandaríkjunum en í Evrópu.

Fyrir notendur liggur munurinn á 3G og 4G fyrst og fremst í gagnaflutningshraðanum, sem er margfalt meiri í 4G-kerfi en í 3G-kerfi. Niðurhal og upphal á gögnum verður hraðara og notkunarmöguleikar snjalltækjanna verða meiri. Hraðamunurinn getur orðið allt að tífaldur. 4G-tæknin gerir notendum kleift að ná allt að 100 Mb/s hraða en 3G-tæknin allt að 42 Mb/s hraða. Þá er viðbragðið í 4G-kerfinu mun hraðara og upplifunin fyrir viðskiptavininn mun betri.

4G-þjónusta er þegar í boði á stórum svæðum á Suður- og Vesturlandi, á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri. Símafyrirtæki landsins hafa lagt ríkasta áherslu á þjónustu við svæði þar sem þörfin er talin mest. Þetta á til dæmis við um stór sumarhúsasvæði sem komust í gott netsamband þegar Vodafone hóf sína 4G-þjónustu síðastliðið sumar en töluvert er í að 4G-þjónusta verði alls staðar í boði.

Enn sem komið er eru tiltölulega fá 4G-símtæki í notkun hér á landi, eða hjá um 2 prósentum viðskiptavina. Það er hins vegar að breytast hratt, enda eru mörg ný tæki með 4G-virkni.

Verð á gagnamagni er óháð því hvaða tæki viðskiptavinir velja að nota. Hins vegar er viðskiptavinur með 4G-snjalltæki líklegur til að nota meira gagnamagn en viðskiptavinur með 3G-snjalltæki, sem getur aukið kostnaðinn.

Fjölmörg góð tæki eru til sölu hjá símafyrirtækjum landsins sem styðja 4G. Mikið hefur borið á umræðu um af hverju iPhone 5 virkar ekki í 4G-kerfinu hér á landi. Svarið er einfaldlega að Apple þarf að gefa grænt ljós á þá notkun en það hefur enn ekki gengið eftir. -glp

HLAUPA OG VAFRA Möguleikar tækjanna eru margir og spennandi.

Á netið á hlaupabrettinu

„Þú kemst á netið, getur horft á sjónvarpið, samstillt skjáinn á tækinu við símann þinn og margt fleira," segir Þröstur Jón Sigurðsson, eigandi Sporthússins í Kópavogi, um nýju tækin sem stöðin var að fjárfesta í. Sporthúsið er þessa dagana að koma fyrir nýjum og ákaflega fullkomnum tækjum í líkamsræktarstöðinni en kostnaður við breytingarnar er um 200 milljónir króna. „Þetta eru bestu tæki sem völ er á. Þau eru frá Technogym sem hefur verið einn fremsti tækjaframleiðandi í heiminum í mörg ár," bætir Þröstur við.

ÞRÖSTUR JÓN SIGURÐSSON

Nú hefur fólk enga afsökun fyrir því að mæta ekki í ræktina því nú er hægt að fylgjast með Facebook á meðan hitað er upp í ræktinni.

„Við erum líka að opna minni stöð í sama húsi fyrir fólk sem kýs heldur rólegra umhverfi. Sú stöð er búin jafn fullkomnum tækjum," bætir Þröstur við að lokum. - glp

Tæknin og sjálfið

Tæknin í dag gerir það erfitt fyrir nörd eins og mig að fela hversu mikið nörd ég er. Þetta uppgötvaði ég þegar ég fékk mér aðgang að tónlistarveitunni Spotify. Í þessu ágæta appi get ég búið til lagalista og svo geta vinir mínir hlustað á lagalistann minn. Nú er ég enginn tónlistarspekúlant, minn smekkur staðnaði þegar ég var á hátindi gelgjunnar árið 1996. Það er ekki í boði að gera hallærislega lagalista þegar aðrir eru að fylgjast með. Það er eitt að syngja ein heima með Taylor Swift í botni en allt annað að játa það fyrir tónlistarhipsterum. Ég lét mig þó hafa það og bjó til einn lagalista en fann hvernig grunnhyggna sjálfið mitt fékk kjánahroll og blótaði gelgjunni fyrir slæmt lagaval.

Þetta var eiginlega kornið sem fyllti mælinn. Ég er orðin hundleið á „pressunni" að fanga hvert andartak á mynd sem svo verður að deilast með umheiminum. Gæði upplifunarinnar eru svo mæld í viðbrögðum annarra en ekki mínum eigin. Ef það náðist ekki á mynd gerðist það ekki. Ég hreinlega nenni þessu ekki. Ég nenni ekki að lifa svona mikið fyrir aðra.

En það er bara ég og ég er þrítug. Ef ég væri unglingur í dag væri ég að bugast undan þessum „kúlheitum". Netsjálfið er orðið mikilvægasta ímynd þín. Þú getur deilt svo miklu af persónulegum upplýsingum með svo mörgum. Nú sem áður skiptir það mestu máli að vera kúl. Oftar en ekki þarf að vera þorinn til að vera hipp og kúl. Þetta opnar ormagryfju af veseni sem grey unglingarnir okkar súpa nú seyðið af. Nektarmyndir hringsóla um heilu netsamfélögin. Eitthvað sem átti bara að vera innilegt er orðið allra. Þú hafðir kannski hugsað þér að bólfélaginn væri sá eini sem fengi að njóta kynfæra þinna en ekki allur vinahópurinn og svo kunningjar vinahópsins.

Það merkilega við þetta er að tækninni er blótað. Fólk hefur tekið af sér nektarmyndir heillengi og þær myndir svo falla í rangar hendur, það getur alltaf gerst. Því er ábyrgðin mikil í þessum málum, sérstaklega í dag þar sem hlutir fljúga út í alnetið og við höfum enga stjórn á hver sér hvað og hvar það endar. En þetta er ekki tæknivandamál. Það er erfitt að vera unglingur og segja nei. Þora að vera öðruvísi kúl, jafnvel nördalega kúl. Það þarf meira þor til að segja „nei, ég sendi þér ekki nektarmynd og hef engan áhuga á myndskeiði af þér á klósettinu". Þetta er nefnilega spurning um sjálfsmynd og sjálfsstyrkingu. Við þurfum að standa með okkur sjálfum. Ef þú ert skotin í mér og langar að sjá minn nakta líkama fer ákveðið ferli í gang. Ef ég er skotin í þér og við kelum þá kannski færðu að sjá hann. Þessi líkami er bara fyrir þig, hér og nú. Við þurfum að styrkja þetta þor unglinganna í að vera til fyrir sig en ekki fyrir aðra.

HVAÐ ER TÖFF? Það er erfitt að vera unglingur og segja nei. Þora að vera öðruvísi kúl, jafnvel nördalega kúl, segir Sigga Dögg. NORDICPHOTOS/GETTY

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

30% AFSLÁTTUR

AF ÖLLU LEGO DUPLO, FRIENDS OG CHIMA

Gildir 10.-17. október á meðan birgðir endast.

HAGKAUP

Ein ferð betra verð

MÁLMHAUS Þorbjörg Helga Dýrfjörð er frábær í margslungnu aðalhlutverki myndarinnar Málmhaus.

Kraftmikið sveitavolæði

BÍÓ ★★★★☆

Málmhaus
Leikstjóri: Ragnar Bragason
LEIKARAR: ÞORBJÖRG HELGA DÝRFJÖRÐ, INGVAR E. SIGURÐSSON, HALLDÓRA GEIRHARÐSDÓTTIR

Hera litla brennir prinsessukjólana sína á báli eftir að hún kemur að stóra bróður sínum látnum eftir hörmulegt vinnuslys. Þungarokksbolir bróðurins koma í stað kjólanna og árin líða. Rúmlega tvítug er Hera enn illa haldin af unglingaveiki og foreldrar hennar fyrir löngu búnir að missa þolinmæðina. Hinn hörmulegi atburður hefur síður en svo sleppt af henni takinu og rígheldur henni í sveitinni, flestum til ama.

Málmhaus er ekki þungarokksveislan sem ég vonaðist til að hún væri. Þvert á móti er hún hádramatískt sveitavolæði og nokkuð erfitt áhorfs á köflum. Ekki sökum leiðinda heldur vegna þess hversu auðvelt er að hafa samúð með persónunum.

Þorbjörg Helga Dýrfjörð er frábær í margslungnu aðalhlutverkinu og mikið mæðir á henni. Þá pressu stenst hún algjörlega. Ingvar og Halldóra þótti mér síðri í hlutverkum foreldranna. Eina stundina voru þau alveg frábær en þá næstu fannst mér þau detta í tilgerðarlegan ofleik. Það dugði þó ekki til að sökkva skipinu, enda handritið traustbyggt og nokkuð vel skrifað. Auðvitað fær tónlistin sitt pláss en er aldrei aðalatriði. Hera gæti eins hafa flúið veruleikann með því að verða FM-hnakki.

Sjónrænir þættir myndarinnar eru til fyrirmyndar og satt best að segja man ég ekki eftir áferðarfegurri íslenskri kvikmynd síðan Á köldum klaka var gerð fyrir tæpum tveimur áratugum. Þar spilar kvikmyndatakan stærstu rulluna og í flottustu skotunum var stutt í að maður gapti. Ragnar leikstjóri má vera stoltur af þessari.

Haukur Viðar Alfreðsson

NIÐURSTAÐA: Afbragðs drama og sjónrænt gotterí. Aukastig fyrir Megadeth.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

SÉRHÆÐ ÓSKAST Í VESTURBÆ

Góð sérhæð eða hæð og ris óskast í vesturbænum fyrir traustan kaupanda. Afhending samkomulag.

Staðgreiðsla í boði fyrir rétta eign.

NÝTT Á LEIÐINNI Reggísveitin Ojba Rasta, Tilbury, Kaleo, Mammút, Eyþór Ingi og Lay Low mæta öll með nýjar plötur á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Brakandi ferskt popp og reggí væntanlegt

Ojba Rasta, Tilbury, Kaleo, Mammút og Lay Low mæta öll með nýjar plötur á næstu mánuðum. Fyrsta sólóplata Eyþórs Inga kemur einnig út fyrir jólin.

Margar áhugaverðar plötur með nýju efni eru væntanlegar á næstu mánuðum frá helstu útgáfufyrirtækjum landsins.

Record Records verður áfram iðið við kolann og hefur tilkynnt um útgáfu sjö hljómplatna. Fjórða plata popparanna í Leaves, See You In The Afterglow, kemur út á morgun. Hljómsveitin, sem var eitt sinn á mála hjá stórum erlendum útgáfufyrirtækjum, gaf síðast út We Are Shadows fyrir fjórum árum.

Ojba Rasta gefur út sína aðra plötu, Friður, 18. október. Frumburður reggísveitarinnar kom út í fyrra og fékk mjög góða dóma víðast hvar og verður forvitnilegt að heyra hvernig hún fylgir velgengninni eftir.

Önnur sveit sem átti vel heppnaða fyrstu plötu, Tilbury, gefur út Northern Comfort 25. október. Fyrsta platan Exorcise kom út í fyrra og náði lagið Tenderloin miklum vinsældum. Plata með nýju efni frá Lay Low er einnig væntanleg 30. október. Nýlega gaf hún út tónleikaplötuna Live At Home en fyrir tveimur árum kom út síðasta hljóðversplata hennar, Brostinn strengur.

Mammút gefur svo út sína fyrstu plötu í fimm ár, eða síðan Karkari kom út 2008. Nefnist hún Komdu til mín svarta systir og kemur út 25. október.

Hjá Geimsteini kemur út barnaplatan Alheimurinn með Dr. Gunna og félögum. Fyrsta lagið af henni, Glaðasti hundur í heimi, er búið að gera allt vitlaust að undanförnu. Nýjasta lagið í spilun er með Bjartmari Guðlaugssyni, Sólmundi Hólm, Mugison og Jakobi Frímanni ásamt Fýlustráknum.

Önnur plata strákanna í Ultra Mega Technobandinu Stefán er einnig á leiðinni, rétt eins og Íkorni, fyrsta sólóverkefni Stefáns Arnar Gunnlaugssonar, upptökustjóra og hljómborðsleikara.

Stærsta útgáfa landsins, Sena, gefur út fyrstu plötu Kaleo sem átti eitt vinsælasta lag sumarsins, Vor í Vaglaskógi, og Eurovisionstjarnan Eyþór Ingi gefur út sína fyrstu plötu ásamt hljómsveit sinni Atómskáldunum. Auk þess mætir Friðrik Ómar með nýja plötu.

Tónlist Hjaltalín við þöglu myndina Days of Gray er einnig komin út.

freyr@frettabladid.is

Sálin og Todmobile með nýtt efni

Eldri og reyndari flytjendur, Todmobile, Baggalútur og Raggi Bjarna, eru með nýtt efni í farteskinu á vegum Senu, auk þess sem Sálin sendir frá sér Farg í anda Gargs sem kom út 1992. Farg verður með nýjum lögum og öðrum nýlegum sem hafa fengið útvarpsspilun undanfarin ár.

FJÖLBREYTNI Eyþór Ingi, Lay Low, Mammút og Tilbury gefa út nýjar plötur.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

ÍBÚÐ ÓSKAST

Íbúð óskast fyrir eldri borgara við Skúlagötu 20 eða við Eiðismýri á Seltjarnarnesi fyrir traustan kaupanda.

netto
Kræsingar & kostakjör

Markhonnun ehf

25% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM FERSKUM ÁVÖXTUM VEGNA HEILSUDAGA NETTÓ VERSLANA UM ALLT LAND

AÐEINS Í DAG!

Tilboðið gildir 10. október

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

Myndband Bjarkar tilnefnt til verðlauna

Myndband Bjarkar við lagið Mutual Core hlaut tvær tilnefningar til UK Music Video-verðlaunanna í ár.

Myndband Bjarkar Guðmundsdóttur við lagið Mutual Core hlýtur tvær tilnefningar til UK Music Video-verðlaunanna í ár, annars vegar fyrir bestu tæknibrellur og hins vegar fyrir bestu listræna stjórnun og hönnun.

Verðlaunahátíðin fer fram þann 28. október næstkomandi en verðlaunin hafa verið veitt árlega síðan árið 2008. Myndbandið hefur vakið mikla athygli um allan heim og hlaut meðal annars verðlaunin „People's Voice", eða Rödd fólksins, á Webby-verðlaunahátíðinni ekki alls fyrir löngu.

Myndbandið var framleitt af Sagafilm fyrir One Little Indian og því var leikstýrt af bandaríska leikstjóranum Andrew Thomas Huang.

Myndbandið var tekið upp sumarið 2012 í stúdíói Sagafilm á Laugavegi en alls komu þrjátíu manns að gerð myndbandsins.

Starfsliðið var allt íslenskt fyrir utan leikstjórann og aðstoðartökumanninn sem komu að utan. Meðal þeirra sem unnu við tónlistarmyndbandið voru Gústi Jak og Gus Ólafsson en um framleiðslu sá Árni Björn Helgason hjá Sagafilm.

Í myndbandinu má sjá samspil grafíkur og raunveruleika en Björk er grafin í sand í myndbandinu. Eldfjöll og steinar spila stórt hlutverk í sviðsmyndinni. **- ósk**

MUTUAL CORE HEFUR VAKIÐ MIKLA ATHYGLI Myndbandinu var leikstýrt af Andrew Thomas Huang en framleitt af Saga Film. MYND/ÚR MYNDBANDI

NÝ TILSKIPUN EVRÓPUSAMBANDSINS UM STARFSEMI VERÐBRÉFASJÓÐA

ROBERT LORD
HELDUR FYRIRLESTUR
Í HÁTÍÐASAL HÁSKÓLA ÍSLANDS
FÖSTUDAGINN 11. OKT. KL. 12-13:30

Með tilskipuninni er reynt að samræma reglur um starfsemi verðbréfasjóða á evrópska efnahagssvæðinu (EES). Eitt af því sem tilskipunin felur í sér er aukin upplýsingagjöf verðbréfasjóða og þar með gagnsæi fyrir þá sem festa fé sitt í slíkum sjóðum.Tilskipunin mun hafa mikil áhrif hér á landi sem annars staðar á svæðinu, sérstaklega þegar hömlum á fjárfestingu verður aflétt hér á landi.

Robert Lord er virtur lögfræðingur sem hefur hefur starfað við regluvörslu á verðbréfamörkuðum og unnið fyrir fjármálamarkaðinn víða um heim.

Aðgangur ókeypis, allir velkomnir!

HÁSKÓLI ÍSLANDS
VIÐSKIPTAFRÆÐIDEILD
Samtök fjárfesta

MAGNÚS OG JÓHANN Megas og Jóhann Páll Valdimarsson, útgefandi hjá Forlaginu, virða fyrir sér sjálfsmyndina. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Magnús Þór áritar textasafn Megasar

Megas áritar 2.000 sjálfsmyndir sem fylgja textasafni hans sem kemur út í dag.

„Fyrsta upplagið af textasafni Megasar varð uppselt um leið og það kom út í október í fyrra en nú er endurprentunin að koma út," segir Jóhann Páll Valdimarsson, útgefandi hjá Forlaginu, um textasafn Megasar sem kemur út í dag. Með bókinni fylgir áritað sjálfsmynd af Megasi sem er eftir hann sjálfan og er hún prentuð á sérstakan pappír.

„Hann féllst á að árita hvert og eitt eintak ef hann fengi nógu langan tíma til þess, en myndirnar eru 2.000 talsins," segir Jóhann Páll um áritanirnar.

Megas, sem heitir fullu nafni Magnús Þór Jónsson, áritaði myndirnar ekki undir nafninu Megas heldur Magnús Þór.

„Hann er Megas þegar kemur að tónlist en Magnús Þór þegar um myndlist er að ræða og því skrifaði hann Magnús Þór á myndirnar," útskýrir Jóhann Páll.

Aðspurður sagðist Megas hreinlega ekki hafa náð utan um fjöldann fyrst þegar Jóhann gekk á hann með að árita 2.000 sjálfsmyndir til að fylgja endurprentuninni.

„Þetta var þrautavinna en hafðist að lokum," segir Megas um vinnuna.

Textabókin inniheldur samantekt af helstu söngtextum Megasar frá upphafi og hafa margir textanna ekki komið út á plötu. Í bókinni er fjöldi ljósmynda af meistaranum og veröld hans, sem margar sjást hér opinberlega í fyrsta sinn. Síðast en ekki síst prýða bókina myndskreytingar sem hann gerði sérstaklega fyrir útgáfuna.

Bókin kemur út í dag á vegum Forlagsins. **-glp**

➜ Tvær stjörnur eftir Megas

„Tíminn flýgur áfram og hann
teymir mig á eftir sér
og ekki fæ ég miklu ráðið um
það hvert hann fer.
En ég vona bara að hann hugsi
svolítið hlýlega til mín
og leiði mig á endanum aftur til
þín."

Aðdáendur Cyrus hótuðu O'Connor

Deilur Sinead O'Connor og Miley Cyrus enn í gangi.

Sinead O'Connor segist hafa fengið hótanir frá aðdáendum Miley Cyrus sem meðal annars hvetja hana til að fremja sjálfsmorð síðan hún birti opið bréf til Miley Cyrus, þar sem hún biðlaði til poppstjörnunnar ungu að láta músíkbransann ekki gera hóru úr sér.

O'Connor birti nú fjórða opna bréfið til Cyrus í vikunni þar sem O'Connor segist hafa orðið fyrir áreiti sökum deilna þeirra á milli.

„Vegna þinna gjörða hef ég þurft að eiga í samskiptum við fólk sem er að hvetja mig til þess að fremja sjálfsmorð," segir O'Connor meðal annars.

Þar vísar O'Connor í gamlar Twitter-færslur hennar sem Miley birti á síðu sinni nýlega, en þar talaði O'Connor opinskátt um geðræn vandamál sín. **- ósk**

SENDI ANNAÐ OPIÐ BRÉF TIL MILEY Sinead O'Connor sendi fjórða opna bréfið til Miley Cyrus í gær. Þær hafa nú átt í opinberum deilum í viku. AFP/NORDICPHOTOS

DEBENHAMS

LANCÔME DAGAR
Í DEBENHAMS 10-16 OKTÓBER

Visionnaire 1 minute blur.
Eins og photoshop
fyrir húðina þína.

Kaupaukinn* þinn þegar þú kaupir Lancôme vörur fyrir 9.000 krónur eða meira.

- ~ Teint idol ultra farði
- ~ Visionnaire serumdropar
- ~ Génifique yeux augnkrem
- ~ Bifacil augnfarðahreinsir
- ~ Hypnose doll eyes maskari
- ~ Effacernes hyljari
- ~ Snyrtiveski

Finndu okkur á facebook

Gerðu lífið skemmtilegra

DEBENHAMS – SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

SMÁRABÍÓ 5%

ABOUT TIME	KL. 8 - 10.40	10
TÚRBÓ 2D / 3D ÍSL.TAL	KL. 3.30 - 5.40	L
RUNNER RUNNER	KL. 8 - 10	12
RUNNER RUNNER LÚXUS	KL. 10	12
HROSS Í OSS	KL. 4 - 6 - 8	12
HROSS Í OSS LÚXUS	KL. 4 - 6 - 8	12
AULINN ÉG 2 2D	KL. 3.30 - 5.45	L
BLUE JASMIN	KL. 8	10
ELYSIUM	KL. 10.15	16
2 GUNS	KL. 10.15	14

Miðasala á: midi.is og eMiði

HÁSKÓLABÍÓ 5%

SVONA ER SANLITUN	KL. 5.30 - 10.15	L
TÚRBÓ 2D	KL. 5.30	L
HROSS Í OSS	KL. 5.30 - 10.15	12
BLUE JASMIN	KL. 5.30 - 10.15	10
DIANA	KL. 10.15	12

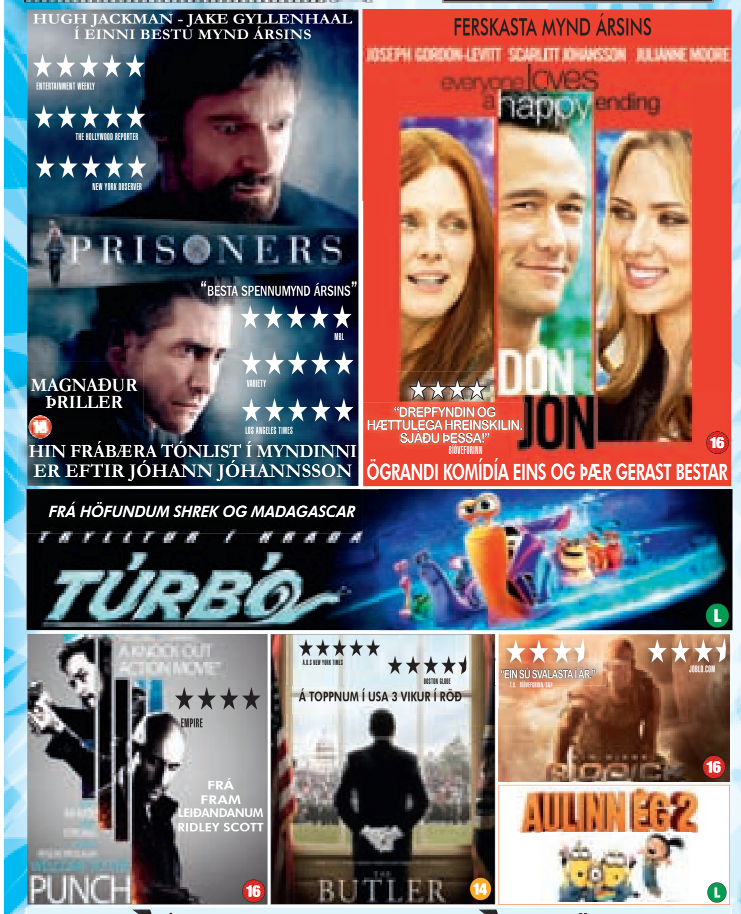
BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

TURBO 3D	KL.6	L
ABOUT TIME	KL. 8 - 10.10 (10) / RUNNER RUNNER KL. 8 - 10	12
AULINN ÉG 2 3D	KL. 6	L

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075 5%

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
ABOUT TIME	6, 9	10
TÚRBÓ - ÍSL	5.50 3D	L
RUNNER RUNNER	8, 10	12
DIANA	8	12
AULINN ÉG 2 - ÍSL	5.50 2D	L
MALAVITA	10:30	16

SAMBÍÓIN
KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM
SAMBÍÓIN Á TOPPNUM Í 30 ÁR
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á SAMbio.is



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

PRISONERS	KL. 6 - 8 - 9 - 10:10	16
PRISONERS VIP	KL. 6 - 9	
TÚRBÓ ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L
TÚRBÓ ÍSLTAL2D	KL. 5:50	L
DON JON	KL. 5:50 - 8 - 10:10	16
WELCOME TO THE PUNCH	KL. 8	
RIDDICK	KL. 10:20	16
AULINN ÉG ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L
WE'RE THE MILLERS	KL. 8	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

PRISONERS	KL. 8	16
ABOUT TIME	KL. 8	10
DON JON	KL. 11	16
RUNNER RUNNER	KL. 10:30	12

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

PRISONERS	KL. 5 - 8 - 10:10	16
TÚRBÓ ÍSLTAL2D	KL. 5:50	L
DON JON	KL. 8 - 11	16
AULINN ÉG ÍSLTAL2D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

PRISONERS	KL. 5 - 8 - 10	16
WELCOME TO THE PUNCH	KL. 10:40	16
THE BUTLER	KL. 5 - 8	14
CITY OF BONES	KL. 5:30	12
DON JON	KL. 8	16

SAMBÍÓIN AKUREYRI

PRISONERS	KL. 8:30 - 10:10	16
DON JON	KL. 8	16
THE BUTLER	KL. 5:50	14
FLUGVÉLAR ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L

Ljúflingurinn Hook

BAKÞANKAR
Söru McMahon

Alþjóðlega kvikmyndahátíðin í Reykjavík, RIFF, fór fram í tíunda sinn í síðustu viku. Líkt og fyrri ár sótti ég nokkrar sýningar á vegum hátíðarinnar og að þessu sinni var það krúttleg, bresk heimildarmynd sem bar af, þótt flestar myndirnar hafi verið frábærar. Umrædd mynd nefnist Muu-maðurinn og segir frá breskum mjólkurbónda að nafni Stephen Hook og kúnum hans. Ólíkt öðrum bændum í Bretlandi rekur Stephen þessi Hook heldur lítið býli, með aðeins fimmtíu mjólkurkúm. Aðrir bændur hafa annaðhvort þurft að vélvæðast og stækka bú sín eða leggja upp laupana, að því er fram kemur í myndinni. Hook ákvað hins vegar að halda búinu litlu og fara út í lífræna mjólkurframleiðslu.

HOOK á gott samband við dýrin á bænum og skiptir þá engu hvort þau eru með klaufir eða loppur, ást bóndans er blind. Hann spjallar við kýrnar, spyr þær frétta og reynir eftir bestu getu að sjá til þess að þær lifi góðu lífi, lausar við allt stress. Að hans sögn gefa glaðar kýr af sér betri vöru en óhamingjusamar kýr og ég tek orð Hooks trúanleg. Svona almennilegur karl hlýtur hreinlega að vita hvað hann syngur.

EFTIR að hafa setið ein í myrkum kvikmyndasalnum og hlegið og grátið á víxl (það er ekki alltaf tekið út með sældinni að vera bóndi), hélt ég heim á leið. Á göngu minni hugsaði ég með mér hversu frábært það væri ef ég, sem neytandi, gæti keypt vörur af fólki eins og Hook. Þá mundi ég einungis versla við þá bændur sem ég vissi að hugsuðu vel um dýrin sín og sniðganga þá sem gerðu það ekki. Með þessu væri hægt að styrkja bændur í framleiðslu sinni og styðja betur við þá sem sinna þessu erfiða starfi af alúð og áhuga.

SJÁLF er ég ekki alveg ókunnug kúm því ég var nokkur sumur í sveit þegar ég var ung. Meðal starfa minna var að sækja kýrnar út í haga og var ég alltaf samferða kúnni Dimmalimm heim og átti við hana mörg samtöl. Ég sagði Dimmalimm meðal annars frá stráknum sem ég var skotin í, frá gallabuxunum sem mig dreymdi um að eignast og vældi yfir krullunum mínum.

Umboðsmaður umdeildra stjarna

Larry Rudolph er umboðsmaður Britney Spears, Miley Cyrus og Lindsay Lohan.

Larry Rudolph er umboðsmaður tveggja söngkvenna sem hafa verið nokkuð á milli tannanna á fólki undanfarið, Britney Spears og Miley Cyrus. Hann er sagður bera ábyrgð á ímynd söngkvennanna og erótískum tónlistarmyndböndum þeirra en einnig núverandi velgengni þeirra.

Rudolph hefur starfað með Spears frá því hún var þrettán ára gömul, ef frá er talið stutt hlé á milli áranna 2005 og 2007. „Fyrir mér er hún sama stúlkan og hún var þegar ég hitti hana fyrst, þá þrettán ára gömul. Okkar samband er einstakt og ég held að hún gæti ekki myndað slíkt samband með öðrum. Ég þekki hana betur en nokkur annar," sagði Rudolph eitt sinn um samband sitt og Britney Spears.

Rudolph gerðist nýverið umboðsmaður söngkonunnar Miley Cyrus og leikkonunnar Lindsay Lohan. Honum er ætlað að endurheimta vinsældir Lohan, sem hefur átt erfitt uppdráttar vegna fíkniefnaneyslu sinnar.

„Hún er stjarna og ég held að almenningur muni taka henni fagnandi þegar hún snýr aftur. Ég ber miklar væntingar til hennar og á von á endurkomu hennar innan skamms."

EINSTAKT SAMBAND Larry Rudolph er umboðsmaður Britney Spears. Hann segir samband þeirra einstakt. Aðrir viðskiptavinir hans eru Lindsay Lohan, Miley Cyrus og Pauly D. NORDICPHOTOS/GETTY

➜ Aðrar stjörnur sem eru, eða hafa verið, viðskiptavinir Rudolphs: Avril Lavigne, Pauly D, Justin Timberlake, 98 Degrees, Nick Lachey, Backstreet Boys, Jessica Simpson, Tony Braxton, DMX og Brooke Hogan, dóttir Hulks Hogan.

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

VEGNA FJÖLDA ÁSKORANA HALDA VINSÆLUSTU KVIKMYNDIRNAR Á EFFI ÁFRAM Í SÝNINGUM Í BÍÓ PARADÍS!!

SJÁ SÝNINGARTÍMA Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

AEG

FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI

10.–16. OKTÓBER

AÐEINS Í FIMM DAGA..!

0% vextir
Vaxtalausar raðgreiðslur í tólf mánuði!*

*3,5 % lántökugjald

ÞVOTTADAGAR

20% afsláttur af öllum þvottavélum, þurrkurum og uppþvottavélum

Nýkomnir gámar með 600 AEG tæki í þvottahús Íslendinga.

ÞVOTTAVÉL LAVAMAT 60260FL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1200 snúninga
Taumagn 6 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Íslensk notendahandbók
Listaverð: *135.900,-*
Þú sparar: 27.180,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **108.720,-**

UPPÞVOTTAVÉL FAVORIT 45010-W/M
12 manna stell
5 þvottakerfi
Turbo-þurrkun
Hljóðlát vél: 47db (re 1 pW)
Orkunýtni: A
Þvottahæfni: A
Þurrkhæfni : A
AEG
TILBOÐSVERÐ – **87.920,-** HVÍT **95.920,-** STÁL

UPPÞVOTTAVÉL ZDF2010 - W/M
12 manna stell
5 þvottakerfi
4 hraðastillingar
A/A/A orkunýting
Hljóð 51db
Þvottahæfni: A
Þurrkhæfni : A
ZANUSSI
TILBOÐSVERÐ – **79.900,-** HVÍT **89.990,-** STÁL

ÞVOTTAVÉL LAVAMAT 87680FL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1600 snúninga
Taumagn 8 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Kolalaus mótor
Íslensk notendahandbók
Listaverð: *197.900,-*
Þú sparar: 39.580,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **158.320,-**

ÞURRKARI LAVATHERM T76280AC
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
Barkalaus
Rakaskynjari
Taumagn: 8 kg
Íslensk notendahandbók
Listaverð: *149.900,-*
Þú sparar: 29.980,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **119.920,-**

FRÁBÆRT PAR OG MIKILL SPARNAÐUR:

ÞVOTTAVÉL OG ÞURRKARI
LAVAMAT 75470 & LAVATHERM T76280
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
ÞVOTTAVÉL
1400 snúninga · Taumagn 7 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Íslensk notendahandbók
ÞURRKARI
Barkalaus með rakaskynjara
Taumagn 8 kg
Íslensk notendahandbók
Listaverð á PARINU: *329.800,-*
Þú sparar: 65.960,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – *PARIÐ* **263.840,-**

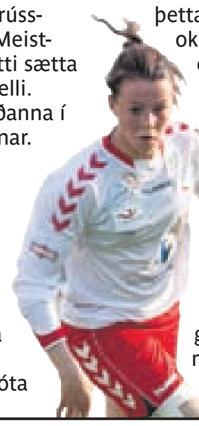
Athugið! Bjóðum einnig:
AEG *RYKSUGUR – 20% afsláttur*
AEG *SMÁRAFTÆKI – 25% afsláttur*

ORMSSON *AEG hjá ORMSSON síðan 1927*

LÁGMÚLA 8 • REYKJAVÍK • SÍMI 530 2800 • ORMSSON.IS

ORMSSON	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**KS**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**GEISLI**
KEFLAVÍK	AKRANESI	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK-EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM
SÍMI 421 1535	SÍMI 530 2870	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 471 2038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333

Þór/KA tapaði í Meistaradeildinni



FÓTBOLTI Þór/KA mætti rússneska liðinu FC Zorkiy í Meistaradeildinni í gær og mátti sætta sig við tap, 1-2, á heimavelli.

Þetta var fyrri leikur liðanna í 32-liða úrslitum keppninnar. Það var Húsvíkingurinn Hafrún Olgeirsdóttir sem skoraði mark Þórs/KA undir lok leiksins.

„Þetta er vel smurt og agað atvinnumannalið sem er þokkalegt í fótbolta. Ég átti von á meira afgerandi leikmönnum hjá þeim sem myndu brjóta þetta meira upp og hreinlega slátra okkur í stöðunni 2-0 en það gerðist ekki. Þvert á móti kom mér kannski aðeins á óvart að þær skyldu leyfa okkur að sækja svona mikið í seinni hálfleik undan golunni,“ sagði Jóhann Kristinn Gunnarsson, þjálfari Þórs/KA, eftir leik og bætti svo við að baráttunni væri langt frá því að vera lokið. Liðið ætti góða möguleika í seinni leiknum með öguðum varnarleik og skynsömum bolta. **- jsj**

BIÐIN ER LOKS Á ENDA!

Domino's-deildin í körfubolta hefst með látum þegar KR-ingar mæta Íslandsmeisturunum frá Grindavík í Röstinni. Það verður spennandi að sjá hvernig þessi tvö frábæru lið koma undan sumri.

Ekki missa af fjörinu á Stöð 2 Sport!

Fáðu þér áskrift
512 5100
stod2.is

2 SPORT
besta sætið

Ég sé mikinn foringja

Framarar sömdu í gær við fyrirliða Íslandsmeistara KR því hinn 34 ára gamli Bjarni Guðjónsson ætlar að söðla um og skella sér út í þjálfun. Bjarni segir sig hafa langað til að þjálfa síðan að hann var fimm ára gamall.

MÆTTUR Í SAFAMÝRINA Það mun örugglega taka menn nokkurn tíma að venjast því að sjá Bjarna Guðjónsson merktan Fram. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FÓTBOLTI „Ég er mjög þakklátur fyrir það traust sem Framarar sýna mér með að leyfa mér að taka við liðinu. Ég er ekki alveg reynslulaus þó að ég hafi ekki þjálfað áður. Ég hef verið með þjálfara í ansi mörg ár og lært gott af sumum og hef svo slæma reynslu af öðrum. Það ætti að nýtast mér í starfinu,“ segir Bjarni Guðjónsson, sem skrifaði í gær undir þriggja ára samning sem nýr þjálfari Fram.

Bjarni kveður KR-liðið nýbúið að lyfta Íslandsbikarnum í annað skiptið á þremur árum og hafa tekið á móti fjórum bikurum frá 2011. „Það er hvort tveggja mjög erfitt, að fara frá liði eins og KR og svo að hætta sem leikmaður. En tækifærið að þjálfa lið eins og Fram gerir þessa ákvörðun mun léttari,“ segir Bjarni. Hann segir að fókusinn verði á þjálfunina en er þó ekki tilbúinn að gefa það endanlega út að skórnir séu komnir upp á hillu.

Léleg lið verða ekki meistarar

„Fram er bikarmeistari og það verða ekki léleg lið meistarar. Það er alveg á hreinu. Það verða einhverjar breytingar á hópnum og við þurfum að sjá hvernig endalokin á því verða og hvaða mannskap við erum með,“ segir Bjarni.

Hann var fyrr í haust búinn að neita því að fara út í þjálfa en ákvað svo í samráði við sjúkraþjálfara og lækni að skrokkurinn væri kominn á endastöð. Það gerðist síðan mjög hratt að hann tók við Fram.

„Við vorum búnir að viðra þetta við þrjá aðra og það fór ekkert lengra. Eftir að við töluðum við Bjarna þá gekk þetta mjög hratt fyrir sig. Við vorum að ræða flóruna og um það hvort að það væru einhverjir nýir spennandi þjálfarar á ferðinni,“ segir Sverrir Einarsson, formaður knattspyrnudeildar Fram, um hvernig þeim datt í hug að tala við Bjarna.

„Ég hringdi í hann á sunnudagskvöldið og þetta var klárað í dag. Ég sé mikinn foringja og mikinn leiðtoga. Hann hefur mikla fótboltaþekkingu og þegar hann ræddi við okkur um hvernig hann sá þetta fyrir sér þá fór það mjög vel við okkar hugmyndir,“ segir Sverrir sem er óhræddur að henda mönnum út í djúpu laugina því Ríkharður Daðason hafði enga reynslu þegar hann réði hann í sumar.

„Þetta hefur haft skamman aðdraganda og ég hef ekki náð að kynna mér leikmannamálin alveg eins og ég hefði viljað. Í liðinu er fullt af úrvalsleikmönnum og gallhörðum Framörum sem er mjög gott að hafa. Liðið var mjög vel mannað í sumar og oft á tíðum betur mannað en það spilaði. Liðið varð samt bikarmeistari og það vantaði hugsanlega bara örlítinn stöðugleika. Það verða einhverjar breytingar á hópnum en hverjar þær verða nákvæmlega verður að koma í ljós á næstu dögum og vikum,“ segir Bjarni. Þjálfarinn Bjarni hefur verið lengi að gerjast.

„Það hefur kannski verið svona í kringum fimm ára aldurinn sem mig langaði fyrst að verða þjálfari,“ sagði Bjarni í léttum tón. „Ég hef sagt það á seinni árum að það þarf tvo til. Eitt er að ég ákveði að verða þjálfari, en það þarf einhver að vilja hafa mig sem þjálfara á móti. Ég er mjög ánægður með að það hafi verið Fram í fyrstu atrennu. Ég er mjög stoltur af því og þakklátur fyrir traustið sem mér er sýnt,“ segir Bjarni.

Hann á sér fyrirmynd

Guðjón Þórðarson, faðir Bjarna, var aðeins 32 ára gamall þegar hann tók við ÍA-liðinu fyrst árið 1987 en Bjarni var þá bara átta ára gamall. Tveimur árum síðar gerði Guðjón KA að Íslandsmeisturum.

„Ég þarf að byggja minn eigin feril og það hjálpar mér lítið hvað hann hefur gert. Ég hef fengið að fylgjast náið með honum þessi ár sem hann var að þjálfa og það hjálpar mér eitthvað. Ég þarf fyrst og fremst að standa á eigin fótum og það hjálpar mér lítið sem hann gerði,“ segir Bjarni.

„Ég held að hann geti auðveldlega stigið þetta skref. Hann á nú fyrirmynd í því þegar karlinn pabbi hans hætti sem leikmaður og varð einn farsælasti þjálfari sem við höfum átt,“ segir Sverrir og brosir. **ooj@frettabladid.is**

Íslandsmeistaraefnin fara af stað

Dominos-deild karla í körfuknattleik hefst í kvöld. Risaslagur í Röstinni.

BALLIÐ AÐ BYRJA Dominos-deildin fer á fullt á ný í kvöld með þremur leikjum. KR-ingum er spáð Íslandsmeistaratitlinum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

KÖRFUBOLTI Dominos-deild karla fer aftur af stað í kvöld með þremur leikjum en KR-ingum er spáð Íslandsmeistaratitlinum af fyrirliðum, þjálfurum og forráðamönnum félaganna fyrir tímabilið.

Íslandsmeisturum síðustu tveggja ára, Grindavík, er aðeins spáð fimmta sætinu í deildinni.

Stjarnan hafnar í sjötta sæti deildarinnar ef marka má spána. Grindavík og Stjarnan mættust í fimm leikja einvígi um Íslandsmeistaratitilinn.

„Við erum bara spenntir fyrir þessu tímabili,“ segir Finnur Freyr Stefánsson, þjálfari KR.

KR-ingar hafa styrkt hópinn mikið fyrir komandi átök en þeir Pavel Ermolinskij, Darri Hilmarsson og Magni Hafsteinsson verða allir í eldlínunni með KR í vetur.

„Við náðum okkur aldrei almennilega á strik á síðasta tímabili og erum staðráðnir í því að gera betur að þessu sinni.“

KR-ingar mæta Grindvíkingum í fyrstu umferð í Röstinni í kvöld.

„Við lukum keppni gegn Grindavík á síðasta tímabili og við fáum alvöru próf strax í fyrsta leik. Þessi spá er í raun mikið í takt við okkar væntingar. Það er hluti af þessu að fá pressu á sig sem KR-ingur og við ætlum okkur alla leið í vetur.“

Stjarnan hafnar í sjötta sæti deildarinnar ef marka má spána en Grindavík og Stjarnan mættust í fimm leikja einvígi um Íslandsmeistaratitilinn á síðasta tímabili.

„Þessi spá er svona nokkurn veginn í takt við það sem maður hafði hugsað sér,“ segir Teitur Örlygsson, þjálfari Stjörnunnar.

„Við hefðum alveg verið til í það að vera komnir aðeins lengra með okkar leik á þessum tímapunkti. Leikmenn liðsins hafa verið að ganga í gegnum þó nokkur meiðsli á undirbúningstímabilinu. Við ætum okkur samt sem áður að vera klárir í fyrsta þegar Keflvíkingar koma í heimsókn.“

Viðureignir Stjörnunnar og Keflavíkur hafa verið magnaðar síðustu ár og ávallt barist til síðasta blóðdropa. **- sáp**

FIMMTUDAGINN 10. OKT.

Ódýrast!
www.bensinverd.is
sýnir þér hvar lítrinn
er ódýrastur

Ofurdagur

10 kr.

afsláttur af
lítranum í dag

+

2 kr. til
Bleiku slaufunnar

Í dag færðu 10 kr. Ofurdagsafslátt hjá Orkunni og Shell þegar þú greiðir
með kortum eða lyklum Orkunnar eða Staðgreiðslukorti Skeljungs.

**Þennan Ofurdag láta Orkan og Shell 2 krónur
af hverjum seldum lítra renna til Bleiku slaufunnar.**

Notaðu Orkuna þína til góðra verka í dag.

ORKAN
AFSLÁTTUR VINSTRI HÆGRI!

Sæktu um Orkulykilinn í dag á **www.orkan.is**

Símanúmer þjónustuvers: **578 88 00**

ENNEMM / SIA / NM57602

PEPSI-DEILDIN 2013

BESTI LEIKMAÐURINN

LÁGMARK 14 LEIKIR

1. Baldur Sigurðsson, KR	6,55
2. Björn Daníel Sverrisson, FH	6,48
3. Haukur Páll Sigurðsson, Val	6,44
4. Guðmann Þórisson, FH	6,41
5. Viðar Örn Kjartansson, Fylki	6,41
6. Einar Hjörleifsson, Víkingi Ó.	6,39
7. Halldór Orri Björnsson, Stjörnunni	6,38
8. Óskar Örn Hauksson, KR	6,36
9. Atli Viðar Björnsson, FH	6,27
10. Sverrir Ingi Ingason, Breiðabliki	6,24
11. Abdel-Farid Zato-Arouna, Víkingi Ó.	6,18
12. Sam Tillen, FH	6,15
13. Eiður Aron Sigurbjörnsson, ÍBV	6,14
14. Brynjar Gauti Guðjónsson, ÍBV	6,14
15. Guðmundur Reynir Gunnarsson, KR	6,11
16. Finnur Orri Margeirsson, Breiðabliki	6,10
17. Almarr Ormarsson, Fram	6,05
18. Jónas Guðni Sævarsson, KR	6,05
18. Kristinn Jónsson, Breiðabliki	6,05
18. Mark Tubæk, Þór Ak.	6,05
21. Víðir Þorvarðarson, ÍBV	6,05
22. Róbert Örn Óskarsson, FH	6,00
22. Atli Jóhannsson, Stjörnunni	6,00
22. David James, ÍBV	6,00
25. Daníel Laxdal, Stjörnunni	5,95
25. Gary Martin, KR	5,95
27. Samuel Hewson, Fram	5,95
28. Ingvar Jónsson, Stjörnunni	5,95
28. Arnór Ingvi Traustason, Keflavík	5,95
30. Chukwudi Chijindu, Þór Ak.	5,94
31. Brynjar Ásgeir Guðmundsson, FH	5,94
32. Arnór Eyvar Ólafsson, ÍBV	5,91
32. Ögmundur Kristinsson, Fram	5,91
32. Grétar Sigfinnur Sigurðsson KR	5,91
35. Tonny Mawejje, ÍBV	5,90
35. Andri Rafn Yeoman, Breiðabliki	5,90
35. Jóhann Laxdal, Stjörnunni	5,90
38. Fjalar Þorgeirsson, Val	5,89
39. Bjarni Guðjónsson, KR	5,89
40. Freyr Bjarnason, FH	5,88
41. Guðjón Pétur Lýðsson, Breiðabliki	5,85
41. Hólmbert Aron Friðjónsson, Fram	5,85
41. Atli Guðnason, FH	5,85
44. Michael Præst, Stjörnunni	5,84
45. Jóhann Helgi Hannesson, Þór Ak	5,82
46. Magnús Már Lúðvíksson, Val	5,82
47. Hannes Þór Halldórsson, KR	5,80
47. Brynjar Björn Gunnarsson, KR	5,80
47. Insa Bohigues, Víkingi Ó.	5,80
50. Kristján Hauksson, Fylki	5,79

VERSTI LEIKMAÐURINN

LÁGMARK 10 LEIKIR

Maksims Rafalskis, ÍA	4,40
Pétur Viðarsson, FH	4,50
Kári Ársælsson, ÍA	4,55
Jón Gunnar Eysteinsson, Fram	4,58
Haukur Baldvinsson, Fram	4,60
Einar Logi Einarsson, ÍA	4,67
Thomas Sörensen, ÍA	4,70
Janez Vrenko, Þór Ak.	4,73
Eggert Kári Karlsson, ÍA	4,93
Arnar Már Guðjónsson, ÍA	4,93

OFTAST MAÐUR LEIKSINS

Atli Viðar Björnsson, FH	4
Gary Martin, KR	4
Guðmann Þórisson, FH	4
Abdel-Farid Zato-Arouna, Víkingi Ó.	3
Almarr Ormarsson, Fram	3
Andri Rafn Yeoman, Breiðabliki	3
Arnór Ingvi Traustason, Keflavík	3
Atli Guðnason, FH	3
Árni Vilhjálmsson, Breiðabliki	3
Baldur Sigurðsson, KR	3
Björn Daníel Sverrisson, FH	3
Guðjón Pétur Lýðsson, Breiðabliki	3
Halldór Orri Björnsson, Stjörnunni	3
Hörður Sveinsson, Keflavík	3
Ingvar Jónsson, Stjörnunni	3
Óskar Örn Hauksson, KR	3
Rúnar Már Sigurjónsson, Val	3
Veigar Páll Gunnarsson, Stjörnunni	3

MARKVÖRÐURINN

LÁGMARK 14 LEIKIR

1. Einar Hjörleifsson, Víkingi Ó.	6,39
2. Róbert Örn Óskarsson, FH	6,00
2. David James, ÍBV	6,00
4. Ingvar Jónsson, Stjörnunni	5,95
5. Ögmundur Kristinsson, Fram	5,91
6. Fjalar Þorgeirsson, Val	5,89
7. Hannes Þór Halldórsson, KR	5,80
8. Gunnleifur Gunnleifsson, Breiðabliki	5,77

VARNARMAÐURINN

LÁGMARK 14 LEIKIR

1. Guðmann Þórisson, FH	6,41
2. Sverrir Ingi Ingason, Breiðabliki	6,24
3. Sam Tillen, FH	6,15
4. Eiður Aron Sigurbjörnsson, ÍBV	6,14
5. Brynjar Gauti Guðjónsson, ÍBV	6,14
6. Guðmundur Reynir Gunnarsson, KR	6,11
7. Kristinn Jónsson, Breiðabliki	6,05
8. Daníel Laxdal, Stjörnunni	5,95

MIÐJUMAÐURINN

LÁGMARK 14 LEIKIR

1. Baldur Sigurðsson, KR	6,55
2. Björn Daníel Sverrisson, FH	6,48
3. Haukur Páll Sigurðsson, Val	6,44
4. Halldór Orri Björnsson, Stjörnunni	6,38
5. Óskar Örn Hauksson, KR	6,36
6. Abdel-Farid Zato-Arouna, Víkingi Ó.	6,18
7. Finnur Orri Margeirsson, Breiðabliki	6,10
8. Almarr Ormarsson, Fram	6,05

SÓKNARMAÐURINN

LÁGMARK 14 LEIKIR

1. Viðar Örn Kjartansson, Fylkii	6,41
2. Atli Viðar Björnsson, FH	6,27
3. Víðir Þorvarðarson, ÍBV	6,05
4. Gary Martin, KR	5,95
5. Chukwudi Chijindu, Þór Ak.	5,94
6. Hólmbert Aron Friðjónsson, Fram	5,85
6. Atli Guðnason, FH	5,85
8. Hörður Sveinsson, Keflavík	5,70

Vill ekki í atvinnumennsku

Baldur Sigurðsson, miðjumaður Íslandsmeistara KR, er leikmaður ársins hjá Fréttablaðinu í Pepsi-deild karla í fótbolta. Baldur var loksins heill á undirbúningstímabilinu og telur það hafa skipt öllu máli í sumar.

BALDUR MEÐ BIKARINN Baldur Sigurðsson hefur unnið fjóra titla með KR-liðinu á síðustu þremur árum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

FÓTBOLTI Það spilaði enginn betur í Pepsi-deildinni í sumar en KR-ingurinn Baldur Sigurðsson sem fékk 6,55 í meðaleinkunn hjá blaðamönnum Fréttablaðsins og Vísis í sumar. Baldur sló við FH-ingnum Birni Daníel Sverrissyni og Valsmanninum Hauki Páli Sigurðssyni sem komu í næstu sætum.

KR-ingar voru frábærir í sumar og enginn betri en Baldur. Liðið setti nýtt stigamet (52 stig), skoraði yfir 50 mörk og gat fyrst tryggt sér titilinn þegar liðið átti þrjá leiki eftir. Baldur skoraði átta mörk í 20 leikjum af miðjunni og var í hópi markahæstu manna.

Mörkin komu honum af stað

„Maður er alltaf dæmdur af mörkunum og það voru þau sem komu mér af stað í tímabilinu. Ég var ánægður með tímabilið í heild sinni. Ég spilaði framarlega á vellinum en svo leysti ég mjög marga leiki djúpur á miðjunni með Jónasi Guðna. Mér fannst ég aðlagast báðum hlutverkum vel. Ég hef líka verið að bíða eftir því undanfarin ár að ná að halda stöðugleikanum út heilt tímabil en ekki vera með einhverjar rokur hér og þar og detta svo niður,“ segir Baldur.

KR-ingar unnu tvöfalt árið 2011 og voru í titilbaráttunni árið eftir þar til liðið gaf mikið eftir í lokin. „Við lögðum bara mikla áherslu á það í vetur að taka mikinn lærdóm frá sumrinu 2012. Ég held að það hafi hjálpað okkur mjög mikið og eigi líka eftir að hjálpa okkur í framtíðinni,“ sagði Baldur.

Baldur gaf tóninn strax í byrjun móts með því að skora fjögur mörk í fyrstu fjórum leikjum KR-liðsins sem allir unnust. Gerði hann eitthvað annað í vetur en árin á undan? „Munurinn var kannski sá að ég hélst heill allt undirbúningstímabilið og í raun allt sumar. Ég lenti aldrei í neinum meiðslum ólíkt því sem hefur verið síðustu sumur,“ segir Baldur og bætir við:

„Þegar ég kom til KR í apríl 2009 kom ég inn með slæm ökklameiðsli og það tók mig langan tíma að ná mér af þeim. Á næstu árum á eftir var alltaf eitthvað og það gerðist alltaf á miðju undirbúningstímabili. Þá var maður alltaf að vinna sig í form á tímabilinu.“

Rúnar hefur skólað mig mikið til

Baldur segist eiga þjálfaranum Rúnari Kristinssyni mikið að þakka. „Ég er í rauninni að spila stöðuna hans því ég spila þarna í holunni. Hann setti mig þar um leið og hann tók við liðinu og ég hef bara haldið mig þar með örfáum undantekningum,“ segir Baldur og hann hefur notið góðs af þekkingu Rúnars á hans stöðu.

„Hann hefur skólað mig mikið til en það leiðinlegasta í þessu er að ég get aldrei gert allt sem hann biður mig um því hann var svo góður sjálfur,“ segir Baldur. Það hlýtur að vera eitthvað sem hann gerir betur en Rúnar? „Ég veit það nú ekki en hann kunni allavega ekkert að skalla,“ svarar Baldur hlæjandi.

Baldur segir hungrið í titla bara aukast við það að vinna og hann ætlar sér að standa sig vel og hjálpa KR að halda sér á toppnum. Baldur segir hins vegar að atvinnumennskan komi ekki til greina. „Ég fékk að prófa atvinnumennsku á sínum tíma en ég held að þeim kafla hjá mér sé lokið,“ segir Baldur og bendir á að hann hafi kannski spilað undir minni pressu vegna þessa.

Skólinn og fjölskyldan

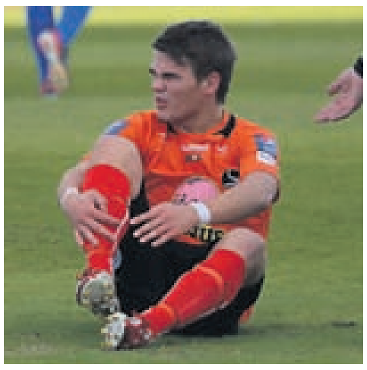
„Þegar maður var ungur lá þetta alltaf í hausnum. Ég held að það hafi bara hjálpað mér í spilamennskunni í sumar að ég var ekkert að pæla í atvinnumennsku og vildi bara standa mig sem best hér hjá KR. Nú er maður bara að klára skólann og er kominn með fjölskyldu. Ég vil bara einbeita mér að lífinu hér og er virkilega sáttur í KR. Ég vil bara gera eins vel og ég get fyrir KR á meðan ég fæ nýjan samning hjá þeim,“ segir Baldur.

ooj@frettabladid.is

BESTUR Í FYRRI UMF.

LÁGMARK 7 LEIKIR

1. Óskar Örn Hauksson, KR	6,91
2. Rúnar Már S Sigurjónsson, Val	6,88
3. Baldur Sigurðsson, KR	6,70
4. Halldór Orri Björnsson, Stjörnunni	6,64
5. Haukur Páll Sigurðsson, Val	6,60
6. Eiður Aron Sigurbjörnsson, ÍBV	6,55
7. Brynjar Gauti Guðjónsson, ÍBV	6,55
8. Björn Daníel Sverrisson, FH	6,45
9. Víðir Þorvarðarson, ÍBV	6,45
10. Guðmann Þórisson, FH	6,43



BESTUR Í SEINNI UMF.

LÁGMARK 7 LEIKIR

1. Viðar Örn Kjartansson, Fylki	7,09
2. Atli Viðar Björnsson, FH	7,00
3. Hörður Sveinsson, Keflavík	6,70
4. Einar Hjörleifsson, Víkingi Ó.	6,70
5. Guðmundur Reynir Gunnarsson, KR	6,57
6. Sverrir Ingi Ingason, Breiðabliki	6,50
7. Björn Daníel Sverrisson, FH	6,50
8. Chukwudi Chijindu, Þór Ak.	6,50
9. Baldur Sigurðsson, KR	6,40
10. Guðmann Þórisson, FH	6,40

BESTI GAMLINGINN

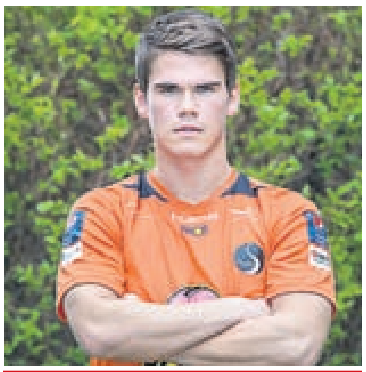
FÆDDUR 1980 EÐA FYRR

1. Einar Hjörleifsson, Víkingi Ó.	6,39
2. Atli Viðar Björnsson, FH	6,27
3. David James, ÍBV	6,00
4. Fjalar Þorgeirsson, Val	5,89
5. Bjarni Guðjónsson, KR	5,89
6. Freyr Bjarnason, FH	5,88
7. Brynjar Björn Gunnarsson, KR	5,80
8. Gunnleifur Gunnleifsson, Breiðablik i	5,77
9. Jóhann Birnir Guðmundsson, Keflavík	5,65
10. Veigar Páll Gunnarsson, Stjörnunni	5,63

BESTI UNGLINGURINN

FÆDDUR 1993 EÐA SÍÐAR

1. Sverrir Ingi Ingason, Breiðabliki	6,24
2. Arnór Ingvi Traustason, Keflavík	5,95
3. Hólmbert Aron Friðjónsson, Fram	5,85
4. Alfreð Már Hjaltalín, Víkingur Ó.	5,78
5. Tómas Óli Garðarsson, Breiðabliki	5,71
6. Árni Vilhjálmsson, Breiðabliki	5,67
7. Gunnar Þorsteinsson, ÍBV	5,55
8. Emil Atlason, KR	5,38



NÝI MAÐURINN

LEIKMENN SEM SKIPTU UM LIÐ

1. Viðar Örn Kjartansson, Fylki	6,41
2. Abdel-Farid Zato-Arouna, Víkingi Ó.	6,18
3. Sam Tillen, FH	6,15
4. Eiður Aron Sigurbjörnsson, ÍBV	6,14
5. Mark Tubæk, Þór Ak.	6,05
6. David James, ÍBV	6,00
7. Fjalar Þorgeirsson, Val	5,89
8. Guðjón Pétur Lýðsson, Breiðabliki	5,85
9. Michael Præst, Stjörnunni	5,84
10. Magnús Már Lúðvíksson, Val	5,82

GLÆSIBÆ KRINGLUNNI SMÁRALIND utilif.is

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.05
Sælkeraferðin

Glæsilegir þættir þar sem sjónvarpskonan Vala Matt ferðast í kringum Ísland og heimsækir sælkera, veitingahúsafólk og sveitamenn og -konur sem bjóða upp á það allra besta og skemmtilegasta af íslenskum sælkeramat. Farið er í alla landshluta og falin leyndarmál skoðuð.

Fóstbræður
STÖÐ 2 GULL KL. 20.00 Fóstbræður eru mættir aftur til leiks. Drepfyndin þáttaröð með Sigurjóni Kjartanssyni, Jóni Gnarr, Helgu Brögu Jónsdóttur, Þorsteini Guðmundssyni og Gunnari Jónssyni. Leikstjóri er Ragnar Bragason.

30 Rock
SKJÁR EINN KL. 20.45 Liz Lemon og félagar í 30 Rockefeller snúa loks aftur með frábæra þáttaröð sem hlotið hefur fjölda verðlauna. Það er alltaf nóg um að vera í 30 Rockefeller þegar Liz er annars vegar.

Hulli
SJÓNVARPIÐ KL. 21.35 Hulli er teiknuð útgáfa af höfundi þáttanna, Hugleiki Dagssyni. Hann býr í Reykjavík og er listamaður á niðurleið. Dónalegar myndasögur hans, sem hafa notið töluverðrar velgengni, eru hættar að seljast.

Bylgjan kl. 10.00
Ívar Guðmunds

Ívar Guðmundsson sér um morgnana frá 9-13 og er þátturinn hans fyrst og fremst skemmtilegur tónlistarþáttur. Hann er persónulegur og byggður upp þannig að fólk hafi gaman af því að hlusta á útvarp. Ívar er dagskrárstjóri Bylgjunnar.

DAGSKRÁ LESTRARHÁTÍÐAR VIKUNA 10. – 16. OKTÓBER

Nýfallinn snjórinn
óskrifuð örk
sem við gerum engla í.

Sjón, **Vetrarmorgun**

FIMMTUDAGUR **10.** OKTÓBER

SKÁL AF LJÓÐUM
KL. 12-13 – BORGARBÓKASAFN, AÐALSAFN, TRYGGVAGÖTU 15

Borgarbókasafn Reykjavíkur býður upp á leikræna hádegisdagskrá sem helguð er ljóðum. Jakob S. Jónsson annast dagskrána og gestir geta gætt sér súpu frá Kryddlegnum hjörtum, sem seld verður á góðu verði.
Allir eru velkomnir og ekki þarf að bóka sæti fyrirfram.

AFHENDING BÓKMENNTAVERÐLAUNA TÓMASAR GUÐMUNDSSONAR.

FÖSTUDAGUR **11.** OKTÓBER

EINKAÚTGÁFUR, ÖRFORLÖG OG ANNARSKONAR MIÐLUN FRÁ 1977 TIL SAMTÍMANS
KL. 15-17 – ÞJÓÐARBÓKHLAÐAN

Sýning um einkaútgáfur, örforlög og annarskonar miðlun í samstarfi Landsbókasafns Íslands – Háskólabókasafns, ORT-verkefnisins og Lestrarhátíðar í Reykjavík.
Við opnunina munu skáldin Sjón, Bragi Ólafsson, Óskar Árni Óskarsson og Kristín Svava Tómasdóttir lesa upp nokkur ljóða sinna og kynna útgáfur sem þau hafa komið að.
Allir eru velkomnir.

LJÓÐATAL OG VÍNKYNNING
KL. 17 – EYMUNDSSON AUSTURSTRÆTI

Rúmenska skáldkonan Doina Ioanid les úr verkum sínum og ræðir við fjölmiðlakonuna Jórunni Sigurðardóttur um ljóðlistina og samband sitt við hana. Dagskráin er samstarfsverkefni Bókmenntaborgarinnar, Eymundsson og Romanian Cultural Institute í London. Að auki verður vínkynning á vegum Romanian Cultural Institute í London.

SUNNUDAGUR **13.** OKTÓBER

ÖRLEIFUR OG HVALURINN
KL. 15 – BORGARBÓKASAFN, AÐALSAFN, TRYGGVAGÖTU 15

Leikarinn Guðmundur Haraldsson leikles ljóðið Örleifur og hvalurinn eftir pólska skáldið Julian Tuwim. Þórarinn Eldjárn endurorti á íslensku. Boðið verður upp á opna ljóðasmiðju fyrir alla fjölskylduna eftir flutninginn.
Örleifur og hvalurinn er skemmtilegt söguljóð fyrir krakka sem segir frá ævintýralegri ferð manns í leit að hval.

MIÐVIKUDAGUR **16.** OKTÓBER

LJÓÐASÝNING MAZEN MAAROUF
KL. 16:30 – RÁÐHÚS REYKJAVÍKUR

Sýningaropnun og ljóðadagskrá. Palestínska ljóðskáldið Mazen Maarouf hefur dvalið hér í tvö ár sem gestarithöfundur á vegum Reykjavíkurborgar og ICORN, International Cities of Refuge. Ljóðabók hans, Ekkert nema strokleður, er nýkomin út hjá Dimmu. Sýningin stendur út 23. október.

Sjá alla dagskrá Lestrarhátíðar á vef Bókmenntaborgarinnar **bokmenntborgin.is**

LJÓÐ Í LEIÐINNI
Lestrarhátíð í Bókmenntaborg

Reykjavík Bókmenntaborg UNESCO

DYNAMO REYKJAVÍK

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.10 **Malcolm in the Middle**
08.30 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.15 **60 mínútur**
11.00 **Hell's Kitchen**
11.45 **Touch**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **The New Normal**
13.25 **Two Weeks Notice**
15.15 **The Glee Project**
16.00 **Ofurhetjusérsveitin**
16.25 **Ellen**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.11 **Veður**
19.20 **Meistarmánuður** *(3:6)* Skemmtilegur og hvetjandi þáttur þar sem fylgst er með völdum þátttakendum Meistaramánaðar setja sér markmið og fylgja þeim eftir.
19.40 **The Big Bang Theory** *(9:24)*
20.05 **Sælkeraferðin** *(4:8)* Glæsilegir og gómsætir þættir þar sem sjónvarpskonan Vala Matt ferðast í kringum Ísland og heimsækir sælkera, veitingahúsafólk og sveitamenn og -konur sem bjóða upp á það allra besta og skemmtilegasta af íslenskum sælkeramat.
20.25 **Masterchef USA** *(14:20)*
21.10 **The Blacklist** *(3:13)* Æsispennandi þáttaröð með James Spader í hlutverki eins eftirlýstastasta glæpamanns heims, Raymond Red Reddington, sem gefur sig fram við FBI og býður fram aðstoð sína við að klófesta hættulega glæpa- og hryðjuverkamenn.
21.55 **NCIS. Los Angeles** *(9:24)*22.40 Person of Interest *(9:22)*
01.15 **Ástríður**
01.40 **Spaugstofan**
02.10 **Homeland**
03.00 **Boardwalk Empire**
03.55 **Just Wright**
05.35 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT
besta sætið

16.00 **Pepsí-mörkin**
18.30 **Dominos deildin - Liðið mitt** Hitað upp fyrir Dominos-deild karla í körfuknattleik.
19.00 **Grindavík - KR** Bein útsending
21.00 **Þýski handboltinn**
22.20 **Anzhi Makh'kala - Tottenham**
00.05 **Evrópudeildarmörkin**
01.00 **Japan 2013 - Æfing # 1** Bein útsending
05.00 **Japan 2013 - Æfing # 2** Bein útsending

SPORT 2
enski boltinn

15.30 **Messan**
16.40 **Norwich - Chelsea**
18.20 **Cardiff - Newcastle**
20.00 **Premier League World**
20.30 **Ensku mörkin - úrvalsdeildin**
21.25 **Football League Show**
21.55 **Liverpool - Crystal Palace**
23.35 **Southampton - Swansea**

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Auðlindakistan **21.30** Fiskikóngurinn

STÖÐ 3

16.45 **The Great Escape**
17.25 **Smash**
18.10 **Super Fun Night**
18.35 **Game tíví**
19.00 **Bunheads** *(5:18)*
19.45 **The X-Factor US** *(9:26)*
21.10 **Shameless** *(5:12)*
21.55 **Banshee** *(5:10)*
22.40 **Hunted** *(3:10)*
23.40 **Strike back** *(4:10)*
00.25 **Bunheads**
01.10 **The X-Factor US**
02.30 **Shameless**
03.15 **Banshee**
04.05 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.46** Doddi litli og Eyrnastór **08.00** Könnuðurinn Dóra **08.23** Svampur Sveinsson **08.45** Latibær **08.55** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Ævintýri Tinna **09.22** Ofurhundurinn Krypto **09.43** Skoppa og Skrítla **09.55** UKI **10.00** Lukku láki **10.24** Strumparnir **10.49** Hvellur keppnisbíll **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.46** Doddi litli og Eyrnastór **12.00** Könnuðurinn Dóra **12.23** Svampur Sveinsson **12.45** Latibær **12.55** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Ævintýri Tinna **13.22** Ofurhundurinn Krypto **13.43** Skoppa og Skrítla **13.55** UKI **14.00** Lukku láki **14.24** Strumparnir **14.49** Hvellur keppnisbíll **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.46** Doddi litli og Eyrnastór **16.00** Könnuðurinn Dóra **16.23** Svampur Sveinsson **16.45** Latibær**16.55** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Ævintýri Tinna **17.22** Ofurhundurinn Krypto **17.43** Skoppa og Skrítla **17.55** UKI **18.00** Lukku láki **18.24** Strumparnir **18.49** Hvellur keppnisbíll **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULL

17.55 **Strákarnir**
18.25 **Friends**
18.45 **Seinfeld**
19.10 **Modern Family**
19.35 **Two and a Half Men**
20.00 **Fóstbræður** *(5:7)*
20.30 **Mið-Ísland** *(6:8)*
21.00 **Steindinn okkar** *(6:8)*
21.25 **The Drew Carey Show** *(10:24)*
21.50 **Curb Your Enthusiasm** *(5:10)*
22.25 **Twenty Four** *(4:24)*
23.05 **Game of Thrones** *(3:10)*
00.05 **A Touch of Frost**
01.45 **Fóstbræður**
02.15 **Mið-Ísland**
02.40 **The Drew Carey Show**
03.00 **Steindinn okkar**
03.20 **Curb Your Enthusiasm**
03.55 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓ

12.25 **Airheads**
13.55 **Diary of a Wimpy Kid. Rodrick Rules**
15.35 **Last Night**
17.10 **Airheads**
18.45 **Diary of a Wimpy Kid. Rodrick Rules**
20.25 **Last Night**
22.00 **The Fighter**
23.55 **Tree of Life**
02.10 **From Paris With Love**
03.40 **The Fighter**

RÚV

15.45 **Kiljan**
16.30 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
17.20 **Franklín og vinir hans**
17.43 **Hrúturinn Hreinn**
17.55 **Stundin okkar**
18.25 **Táknmálsfréttir**
18.35 **Melissa og Joey** *(5:16) (Melissa & Joey)*
19.00 **Fréttir**
19.30 **Veðurfréttir**
19.35 **Kastljós**
20.05 **Gunnar á völlum -** Maður í bak Gunnar Sigurðarson spjallar við íþróttafólk af hóflegri alvöru.
20.15 **Fagur fiskur** *(6:8)*
20.50 **Sönnunargögn** *(12:13) (Body of Proof)* Bandarísk sakamálaþáttaröð. Meinafræðingurinn Megan Hunt fer sínar eigin leiðir í starfi og lendir iðulega upp á kant við yfirmenn sína.
21.35 **Hulli** *(6:8) (Sjötti þáttur)* Hulli er teiknuð útgáfa af höfundi þáttanna, Hugleiki Dagssyni. Hann býr í Reykjavík og er listamaður á niðurleið.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Djöflar Da Vincis** *(4:8) (Da Vinci's Demons)* Þáttaröð um snillinginn Leonardo Da Vinci og ævintýri hans þegar hann var ungur maður í Flórens á endurreisnartímanum.
23.20 **Hálfbróðirinn** *(6:8)(Halvbroren)* Norskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Lars Saabye Christensen sem hlaut Bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs fyrir hana.
00.05 **Kynlífsráðuneytið**
00.35 **Kastljós**
01.00 **Fréttir**
01.10 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Cheers**
08.25 **Dr.Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
14.40 **The Voice**
17.10 **Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course**
17.40 **Dr.Phil**
18.20 **America's Next Top Model**
19.05 **America's Funniest Home Videos** *(11:44)*
19.30 **Cheers** *(19:26)*
19.55 **Solsidan** *(9:10)*
20.20 **Save Me** *(3:13)*
20.45 **30 Rock** *(3:13)*
21.10 **Happy Endings** *(7:22)* **21.35 Parks & Recreation** *(7:22)* Geggjaðir gamanþættir með Amy Pohler í aðalhlutverki. Gagngerar breytingar þarf stundum að gera á samfélaginu svo það megi breytast.
22.00 **Flashpoint** *(17:18)* Spennandi þáttaröð um sérsveit lögreglunnar sem er kölluð út þegar hættu ber að garði.
22.45 **Under the Dome** *(3:13)* **23.35 Excused**
00.00 **Unforgettable**
00.50 **Green Room With Paul Provenza**
01.20 **Flashpoint**
02.05 **Blue Bloods**
02.55 **Pepsi MAX tónlist**

SKJÁRGOLF

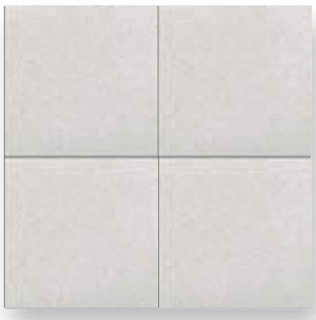
06.00 Eurosport **07.40** Presidents Cup 2013 **13.40** Champions Tour - Highlights **14.35** Presidents Cup 2013 **20.35** Inside the PGA Tour **21.00** Frys.com Open 2013 **00.00** Frys.com Open 2013 **03.00** Eurosport

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

Fyrir BÍLSKÚRINN Á MÚRBÚÐARVERÐI

Gegnheil postulínsflís



KAI Grá bílskúrsflís 33x33 cm

1.890 pr. m²

ENGAR SKRÚFUR!

MARC-LEO5
Leo hillueining. 100x30x185cm. 5 hillur

6.890

MARC-Errex1 Errex hillueining. 100x40x185cm. 5 hillur

15.990

MARC-LEO1
Leo hillueining. 75x30x135cm. 4 hillur

5.290

HDD1106 580W stingsög DIY

3.990

DIY Rafhlöðuborvél /skrúfvél HDD3213 12V

8.990

Slípirokkur HDD432 800W 125mm DIY

4.890

DRIVE fjölnotatæki 180W

4.690

HAGMANS-39292
Gólfmálning 4 kg

11.295

COL-25004
Veggjamálning 4 L

4.295

COL-73003. Gólflakk 3 L

4.295

Deka Pro 10. Innimálning. 10 lítrar

6.690

Skóbakkar, tilvalið á heimilið eða í bílinn

990

1/2" slanga 15 metra með byssu og tengjum

1.690

Deka Tjöru og Olíuhreinsir 4 l.

1.690

Rúðuvökvi -18°C, 4 l.

690

Rúðuskafa kr.

190

G 002 með hjólum 52 lítra 58x42x34cm

2.075

G B003 með hjólum 28 lítra 49x36x28cm

1.390

DRIVE ryksuga í bílskúrinn
- 1200W
- 20 lítra
- sogkraftur > 16KPA
- fjöldi fylgihluta

7.490

Gua 539-1 með veggstálplötu, grind fylgir, 1mm stál

16.990,-

MEIJ-2029
Verkfærakista á hjólum 24"

5.995

64407 Strekkibönd

995

64515
Strekkibönd

395

Rafmagnshitablásari 3Kw 1 fasa

8.890

Hleðsluljós LM6006

3.990

TRUP-21689
Loftdæla

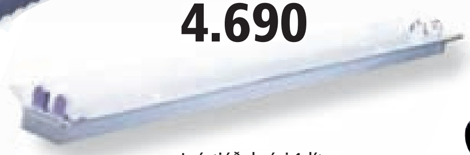
2.990

Skófla

595

CR Plast skolvaskur 55x34x21cm með botnventli og vatnslás

7.890



Ryco lampi án peru hvítur spegill 2x36W

4.690

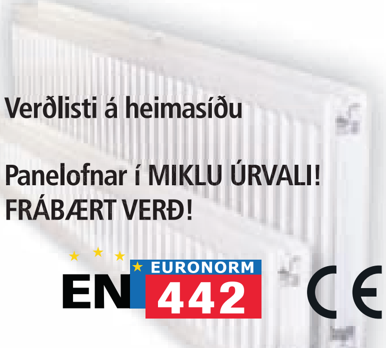
Gúmmídreglar

2.790 pr. meter

Black&Decker háþrýstidæla max bar **130**

28.990

1700W, 370 lítr./klst.
Þolir 50°C heitt vatn
5,5 metra barki, sápubox



Verðlisti á heimasíðu

Panelofnar í MIKLU ÚRVALI!
FRÁBÆRT VERÐ!

EN 442 EURONORM CE

KRANAR OG HITASTILLAR FRÁ Danfoss

SHA-2625
Vinnuljóskastari Rone 28W m. innst. blár

5.995

Ljósahundur 60W

2.690

Þrýstiúðabrúsi 1 líter

495

Þrýstiúðabrúsi

1.590

kapalkefli 15 metrar

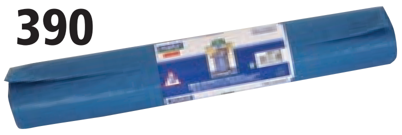
3.990

Málband, 5 metra

375

Strákústur 30cm breiður

695



Mako sterkir ruslapokar. 120 lítrar 10stk

390

Reykjavík	Klettháls 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18
Akureyri	Óseyri 1.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-14
Vestmannaeyjar	Flötum 29.	Opið virka daga kl. 8-18

MÚRBÚÐIN

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

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

BÍÓMYNDIN

„Það er rosalega leiðinlegt að vera gangandi klisja en ég verð samt að nefna stórvirkið The Big Lebowski. Besta kvikmynd allra tíma sem verður betri með hverju áhorfi.“

Atli Fannar Bjarkason

Verður Eurovision-keppnin haldin á Íslandi?

Háskólinn í Reykjavík hélt árlega Hamfaraviku í vikunni þar sem Eurovision-keppnin fræga var viðfangsefni.

„Allir fyrsta árs nemar, sem eru í tæknifræði og verkfræði taka þátt í þessu verkefni,“ segir Guðrún Sævarsdóttir, deildarforseti tækni- og verkfræðideildar Háskólans í Reykjavík, um þátttakendurna í Hamfaravikunni, sem haldin var í Háskólanum í Reykjavík.

Viðfangsefni verkefnisins var Eurovision og hvernig Íslendingar gætu farið að því að halda keppnina hér á landi.

„Nemendur þurftu að skoða ýmislegt eins og samgöngumál, öryggismál, tæknimál, hótelmál og margt fleira,“ segir Guðrún um verkefnið.

Íslendingar eru miklir áhugamenn um Eurovision og telja það oft eingöngu tímaspursmál hvenær við sigrum og þess vegna er viðfangsefnið mjög áhugavert og spennandi.

„Þetta er í raun eins og inngangsnámskeið, sem á að veita innsýn inn í þann starfsvettvang, sem bíður nemendanna að lokinni skólagöngu. Þeir þurfa að nota innsæi, markvissar aðferðir í verkefnalausnum og beita magnbundnum vinnubrögðum, sem verkfræðingar nota í sínum störfum,“ segir Guðrún um ferlið.

Mikill metnaður var lagður í verkefnið og varð hópurinn þéttur með samvinnunni. Í verkefninu tóku fimmtíu hópar þátt og voru fimm til sex manns í hverjum hóp. Sérsvið hvers hóps var ákveðið við upphaf verkefnisins.

„Niðurstaða nemendanna var sú, að við getum haldið keppnina en Egilshöllin varð fyrir valinu sem raunhæfasti húsakosturinn. Við Íslendingar þurfum því ekki að hafa miklar áhyggjur ef við sigrum,“ bætir Guðrún við að lokum.

- glp

HAMFARAVIKA Í HR Guðrún Sævarsdóttir, deildarforseti tækni- og verkfræðideildar Háskólans í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í BARSELÓNA Sigurður Kjartan fór ásamt félögum sínum til Barselóna þar sem þeir sýndu í síðustu viku Harmsögu eftir Valdimar Jóhannsson og La Cara Oculta eftir hinn kólumbíska Andi Baiz í gömlu vöruhúsi þar í borg. MYND/ÚR EINKASAFNI

Hryllingsmyndahátíð um Evrópu á hjólum

Hugmyndin að setja upp hrylling í fangelsum, geðspítölum eða kirkjum.

„Þetta er hugmynd sem ég fékk þegar ég var að vinna með Garðari Stefánssyni á RIFF fyrir nokkrum árum. Hugmyndin var upprunalega að setja upp hryllingsmyndir í kirkjum. Þegar engin af kirkjunum á Íslandi var til í dans vatt hugmyndin einhvern veginn upp á sig, hópurinn stækkaði og konseptið víkkaði,“ segir Sigurður Kjartan Kristinsson kvikmyndagerðarmaður. Hann er einn hugmyndasmiðanna að baki hryllingsmyndahátíðar á hjólum sem nefnist Horror Bohemia. Sigurður bætir við að hugmyndin hafi verið lengi í farvatninu. „Maður verður bara að vera þolinmóður og leyfa hlutunum að þroskast í svona framkvæmdum,“ segir Sigurður.

Ásamt honum koma að hátíðinni Sara Nassim Valadbeygi og Gunnar Atli Thoroddsen kvikmyndagerðarmenn, Róbert Garcia tökustaðastjóri, Gulli Már ljósmyndari og John Ingi Matta hljóðmaður.

„Þannig að hugmyndin varð að því að setja upp hrylling, eða eitthvað ógnvekjandi, á stöðum sem hafa verið yfirgefnir; í fangelsum, geðspítölum eða kirkjum,“ segir Sigurður.

Ætlunin var fyrst að hafa hátíðina á Íslandi og í Frakklandi. „Við fengum styrk fyrir því frá EUF og það er í raun túrinn sem við erum að fara núna, með Barselóna sem smá viðbót,“ segir Sigurður. Í síðustu viku sýndu þeir tvær hryllingsmyndir, Harmsögu eftir Valdimar Jóhannsson og La Cara Oculta eftir hinn kólumbíska Andi Baiz, í gömlu vöruhúsi í Barselóna.

„Á sama tíma erum við í tökustaðaleit og að byggja upp tökustaðatengsl fyrir stærri hugmynd um Horror Bohemia-túrinn. Þar viljum við hafa fimmtán manna tökulið sem fer á túr, eins og hljómsveitir gera, og setur upp kvikmyndasýningu á hverjum yfirgefnum stað og á eftir fylgir tryllt partí,“ heldur Sigurður áfram.

„Þá yrðu þetta þrír leikstjórar, mögulega nokkrir tónlistarmenn og starfsfólk sem fara á túr í tvær vikur, halda þessa kvikmyndahátíð á hjólum og við tökum upp heimildarmynd í leiðinni,“ segir Sigurður. „Hugmyndin er að gera þessa kvikmyndahátíð ólíka öðrum að því leyti að það á að vera upplifun að mæta á sýningar á óhefðbundum stöðum sem eru þrungnir af sögu og gömlum minningum,“ segir Sigurður að lokum.

olof@frettabladid.is

Brá þegar hann sá stikluna

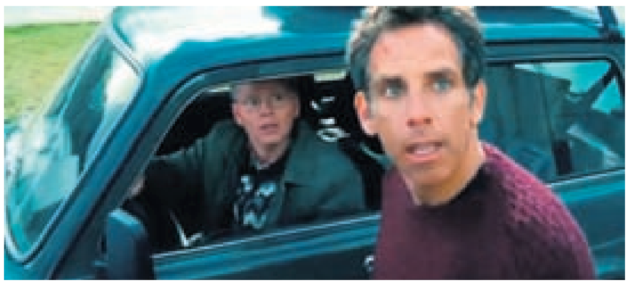
Gunnari Helgasyni bregður fyrir í nýjustu stiklu The Secret Life of Walter Mitty.

„Mér brá þegar ég sá stikluna. Áður en hún er skoðuð á Youtube er mynd af okkur tveimur, þetta var svo absúrd,“ segir leikarinn Gunnar Helgason.

Hann er einn þriggja Íslendinga sem koma við sögu í stiklu nýjustu myndar Bens Stiller, The Secret Life of Walter Mitty, sem var að hluta til tekin upp hér á landi. „Það má ekki blikka þegar maður horfir á stikluna, þá missir fólk af mér,“ segir hann og hlær.

Aðrir sem sjást í sýnishorninu eru Ólafur Darri Ólafsson og Þórhallur Sigurðsson. Ari Matthíasson leikur einnig í myndinni.

Gunnar leikur hótelstarfsmann í myndinni og segir tökurnar hafa verið ótrúlegt ævintýri. „Ég held ég nái alveg upp í tvær mínútur í myndinni. Ég bjarga honum [Stiller]



Í STIKLU Gunnar Helgason og Ben Stiller í stiklunni við myndina The Secret Life of Walter Mitty.

á síðustu stundu, án þess að ég vilji gefa upp plottið,“ segir hann. „Þetta var alveg svakalega gaman og ég er ótrúlega glaður og ánægður yfir að vera beðinn um að leika í henni.“

Að sögn Gunnars er þetta Hollywood-hlutverk stærra en hann hefur farið með í íslenskum myndum. Eftir að tökum lauk á „Mitty“ lék hann í Ófeigur gengur aftur þar sem hann sagði ekki eitt aukatekið orð. Áður hafði hann farið með lítið hlutverk í Gauragangi.

➜ Gunnar, Þórhallur og Ari eru allir starfsmenn Þjóðleikhússins. Ólafur Darri starfar hjá Borgarleikhúsinu.

- fb

TIL HAMINGJU

TM Software

Við hjá TM Software óskum eftirfarandi samstarfsaðilum innilega til hamingju með glæsileg verkefni sem öll hlutu nýverið verðlaun í alþjóðlegum samkeppnum.
Við erum stolt af því að þróa glæsileg vefverkefni sem þessi.

Icelandair

Icelandair hlaut verðlaunin Airline Standard of Excellence og Mobile Standard of Excellence fyrir vefsvæði og mobile vef Icelandair með þátttöku í WebAward 2013 sem veitt eru af Web Marketing Association.

WebAward 2013 AIRLINE STANDARD OF EXCELLENCE

WebAward 2013 MOBILE STANDARD OF EXCELLENCE

Iceland Travel

Iceland Travel hlaut verðlaunin Travel Standard of Excellence fyrir vefsvæðið www.icelandtravel.is með þátttöku í WebAward 2013 sem veitt eru af Web Marketing Association.

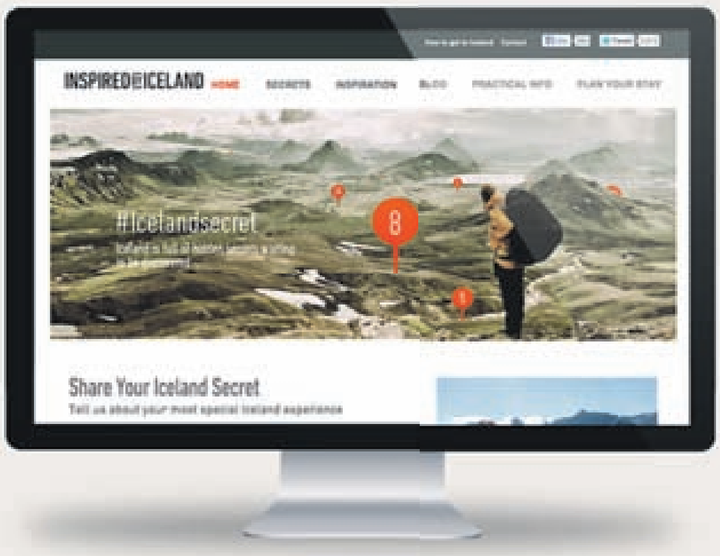
WebAward 2013 TRAVEL STANDARD OF EXCELLENCE

Inspired by Iceland

Við óskum Íslandsstofu og Íslensku auglýsingastofunni innilega til hamingju með Euro Effie verðlaun í flokknum afþreying og skemmtun fyrir heimboð Íslendinga.

euro effie awards

INSPIRED BY ICELAND



TM Software mun veita viðurkenningar fyrir þennan árangur á ráðstefnu um Snjallar veflausnir í ferðaþjónustu sem fram fer í Kaldalóni í Hörpu fimmtudaginn 10. október frá kl. 13-16.

TM Software | Borgartúni 37 | 105 Reykjavík | Sími: 545 3000 | info@tmsoftware.is | www.tmsoftware.is

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Gísli leitar að nafni

Gísli Marteinn Baldursson biður vini sína á Facebook um að hjálpa sér við að velja nafn á nýjan sjónvarpsþátt sinn sem verður á dagskrá Sjónvarpsins í vetur. Hann leggur til tvö nöfn, annars vegar Vikan með Gísla Marteini og hins vegar Sunnudagsmorgunn með Gísla Marteini. Vinir hans hafa sínar skoðanir og leggur rithöfundurinn Hallgrímur Helgason til nafnið Gíslataka en Stuðmaðurinn Jakob Frímann Magnússon er hrifinn af Efstaleiti. Sóley Tómasdóttir, borgarfulltrúi Vinstri grænna, segir að sér sé sama um nafnið en biður Gísla Martein vinsamlegast um að tala við konur í þættinum til jafns við karla. **- fb**

Jóhanna fór ekki í sprautu

Þingmönnum bauðst að láta sprauta sig við flensu í gær. Einn þeirra, sem gat ekki látið sprauta sig, var yngsti þingmaðurinn Jóhanna María Sigmundsdóttir. „Ég var í fríi og komst því ekki,“ segir hún. „Annars er ég vön að fara í flensusprautu á hverju ári hjá heimilislækninum mínum.“ Þrátt fyrir að Jóhanna María láti sprauta sig segist hún tína upp allar pestir. „Vinir mínir segja að ég sé eins og leikskólabarn,“ segir hún og hlær. Þeir þingmenn sem komust ekki til að láta sprauta sig í gær geta fengið flensusprautu á þinginu í næstu viku. „Ég mæti þá ef ég verð ekki upptekin, annars fer ég til heimilislæknisins,“ segir Jóhanna María. **- jme**

Mest lesið vísir

1. Lavezzi felldi myndatökumann | Myndband
2. Frostrósafélög í milljónaskuld
3. Bæjarfulltrúi VG í Mosfellsbæ í þrot
4. Þarf meðferð og fær martraðir
5. Vegabréf frá Íslandi það áttunda besta
6. Það sem læknirinn sagði mér

Á FLÓTTA

Glæný saga eftir Sigrúnu Eldjárn

www.forlagid.is