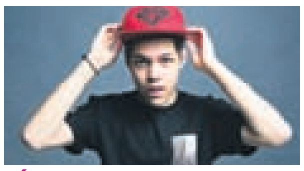
SKOÐUN Hrafnhildur Lilja Harðardóttir skrifar um ástæður mótmæla á Austurvelli. 20

MENNING Yahya Hassan er óhræddur við að ögra hugmyndum múslima. 26



LÍFIÐ Nýtt lag Þorsteins Sindra Baldvinssonar er komið í spilun í Ástralíu. 42

SPORT Konur eru í meirihluta í landsliðinu á skíðum sem var kynnt í gær. 36

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
7. nóvember 2014
262. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Vildi hætta á toppnum

Katrín Johnson dansari umbylti lífi sínu fyrir þremur árum þegar hún tók þá stóru ákvörðun að hætta að dansa. Það kom henni því á óvart að snúa aftur til Íslenska dansflokksins til þess að dansa í verkinu Emotional og það reyndist henni erfiðara en hana hafði grunað.

FRÉTTIR

Komast ekki í Viðey Formaður MND samtakanna segir borgina útiloka fólk í hjólastólum frá alls kyns viðburðum í Viðey vegna lélegs hjólastólaaðgengis. 2

692 þúsund á mánuði Meðaltal mánaðarlauna starfsmanna hjá Seðlabanka Íslands eru 692.143 krónur. 8

16

Bolungarvík	-2°	NA	15
Akureyri	0°	NA	13
Egilsstaðir	4°	NA	5
Kirkjubæjarkl.	6°	NA	8
Reykjavík	3°	NA	16

HVASSVIÐRI Norðaustan 10-18 m/s, hvassast NV- og V-lands. Snjókoma fyrir norðan og slydda eða rigning eystra, en þurrt SV-til. Kólnandi veður. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

HÖND Á PLÓG Árleg söfnun Landsbjargar hófst í gær með sölu nýs Neyðarkalls sem í ár heldur á línubyssu. Á rúmum 85 árum mun nálægt 2.500 manns hafa verið bjargað með fluglínutækjum hér við land. Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, ýtti Neyðarkallssölunni úr vör í Kringlunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Læknar lítt hrifnir af stofnanasamningum

Samninganefnd ríkisins vill gera stofnanasamninga við heilbrigðisstofnanir vegna lækna. Hægt að hækka laun eftirsótts vinnuafls. Læknar óttast að sumir sitji eftir.

KJARAMÁL Samninganefnd ríkisins hyggst leggja til að stofnanasamningar verði gerðir við einstakar heilbrigðisstofnanir samkvæmt upplýsingum frá fjármálaráðuneytinu.

Þorbjörn Jónsson, formaður Læknafélags Íslands, segir að það sem fram fari á samningafundum sé trúnaðarmál en segir almennt um stofnanasamninga að reynsla annarra stétta af þeim sé misjöfn. „Læknar hafa almennt ekki verið hrifnir af þeim hingað til.“

Með stofnanasamningum yrðu launaflokkar settir saman innan einstakra heilbrigðisstofnana í samráði við Læknafélag Íslands samhliða kjarasamningum. Þeir gætu haft áhrif á laun lækna eftir því hvernig ólík störf þeirra yrðu metin innan hverrar stofnunar. Með því yrði dregið úr miðstýringu launaflokka.

Nokkrir sérfræðingar sem Fréttablaðið hafði samband við sögðu kostinn við stofnanasamninga vera, væru þeir rétt nýttir, að stjórnendum stofnana gæti með þeim gefist kostur á að kaupa verðmætara og eftirsótt vinnuafl með því að greiða fyrir það hærra verð. Þeir hefðu þannig fjárheimild til að standast samkeppni. Hins vegar treysti stéttarfélög sér sjaldnast til að gera upp á milli aðildarmanna sinna með þessum hætti. Gallinn við slíka samninga hérlendis hefur hins vegar verið sá að þeir hafa ekki verið nægilega fjármagnaðir.

Læknar hafa hingað til ekki viljað gera stofnanasamninga og segist samninganefnd lækna ekki kannast við að slíkir samningar séu í bígerð. Þorbjörn segir reynslu sumra stétta af slíkum samningum vera slæma, stundum hafi peningar ekki fylgt samningunum, auk þess sem langan tíma hafi tekið að ná samkomulagi milli stéttarfélaga og stofnana um hvernig slíkir samningar eigi að líta út. „Svo gætu einhverjir hópar setið eftir. Sem stéttarfélag er okkur veitt umboð til að semja fyrir allan hópinn, ekki aðeins sérfræðilækna hér í bænum heldur einnig lækna úti á landi og almenna lækna. Þarna eru mörg mismunandi viðhorf sem við þurfum að láta mætast,“ segir Þorbjörn.

Samningafundur í deilunni í gær skilaði engu og er næsti fundur fyrirhugaður á miðvikudag. - fbj

Þarna eru mörg mismunandi viðhorf sem við þurfum að láta mætast.

Þorbjörn Jónsson, formaður Læknafélags Íslands.

Eyjamenn í nýsköpun:

Insúlínsprauta með Microsoft

HEILBRIGÐISMÁL „Við erum að búa til nýja insúlínsprautu,“ segir Sigurjón Lýðsson hjá nýsköpunarfyrirtækinu Medilync.

Fyrirtækið hefur að undanförnu verið að þróa og hanna tæki sem er ætlað að halda utan um og safna saman upplýsingum um lyfjagjöf sykursjúkra og geyma þær í miðlægum gagnagrunni.

Medilync er nú að leggja af stað í samstarf við hugbúnaðarrisann Microsoft um að tengja vöru sína við hugbúnað Microsoft. - jhh / sjá síðu 4

NATURA ISLANDICA
Betri heilsa náttúrulega

Burnirótarhylki
gegn streitu og bæta andlega líðan
www.naturaislandica.is

Domino's helgin
BOLTATILBOÐ
Stór pizza af matseðli, 2 L Coke og Súkkulaði-, Kanil- eða Ostagott.
2.899 KR.
Ef þú sækir, 6.–9. nóv.

Vertu laus við LIÐVERKINA!

NUTRILENK GOLD

SPURNING DAGSINS

Sigríður, er eggið farið að kenna hænunni?

„Já, ég heyri reglulega tónhvísl.“
Sigríður Eir Zophoníasdóttir, söngkona og gítarleikari, er komin rúma átta mánuði á leið og hefur túlkað spörk barnsins sem ánægju með tónlistarsköpun hennar.

Launakostnaður verður skorinn niður um 250 milljónir króna og skattar hækkaðir um 455 milljónir:

Reykjanesbær sækir 455 milljónir til íbúa

REYKJANESBÆR Bæjarráð leggur til að launakostnaður Reykjanesbæjar verði minnkaður með takmörkun yfirvinnu. Opnunartímar og verklag einstakra stofnana verða skoðuð og vaktakerfi endurskoðuð til að ná þessari breytingu fram.

Þá er lagt til að öllum ákvæðum um fasta yfirvinnu í ráðningarsamningum verði sagt upp og fastlaunasamningar í heild og samningar sem innifela ákvæði um önnur laun endurskoðaðir. Ákvæðum um fasta bifreiðastyrki í ráðningarsamningum verði sagt upp en greitt verði fyrir akstur samkvæmt akstursdagbók. Þetta eru á meðal þeirra tillagna sem bæjarráðið samþykkti í gær. Með tillögunum á að minnka launatengdan kostnað um 250 milljónir króna.

Þá hafa einnig verið lagðar fram tillögur um hækkun tekna, með því að hækka bæði útsvar og fasteignaskatta á íbúðarhúsnæði. Útsvar myndi þá hækka frá og með 1. janúar 2015 úr 14,52% í 15,05%, sem er hlutfallshækkun upp á 3,62%. Þetta myndi bæta fjárhagsstöðu bæjarsjóðs um 200 milljónir.

Fasteignaskattur hækki úr 0,3 prósentustigum í 0,5 frá sama tíma, sem hækkar tekjur bæjarsjóðs um 255 milljónir króna. Samtals ættu tekjur bæjarsjóðs því að hækka um 455 milljónir króna.

Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins greiddu ekki atkvæði með tillögunni. - jhh

FRÁ ÍBÚAFUNDI Í REYKJANESBÆ Lagt var til í gær að fasteignagjöld og útsvar yrðu hækkuð. MYND/VÍKURFRÉTTIR

Samhljóða bókun nyrðra:

Fari hægt í að vopna lögreglu

SVEITARSTJÓRNIR „Bæjarstjórn Akureyrar beinir því til ríkisvaldsins að efla löggæslu og þar með öryggi bæði borgara og lögreglumanna með því að fjölga lögreglumönnum og auka menntun þeirra en fara mjög varlega og af skynsemi í breytingar á aðgengi lögreglumanna að vopnum,“ segir í bókun sem bæjarstjórn Akureyrar samþykkti samhljóða eftir umræðu um málefni lögreglunnar og vopnakaup. - gar

Endurnýjuð og betrumbætt:

Hverfisgatan opnuð á ný

SAMGÖNGUMÁL Hverfisgata í Reykjavík er opin að nýju.

Gatan, sem tekið hefur miklum stakkaskiptum, verður formlega opnuð næsta laugardag klukkan 13 með fræðslugöngu sem Hjálmar Sveinsson, formaður skipulagsráðs Reykjavíkurborgar, og Guðjón Friðriksson sagnfræðingur leiða.

Framkvæmdir hafa staðið yfir frá Vitastíg að Snorrabraut á þessu ári. - sks

EKKERT EINELTI Krakkarnir í Kópavogi fjölmenntu í göngu gegn einelti í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Skólakrakkar ganga gegn einelti í annað sinn á morgun:

Einelti er ekki liðið í Kópavogi

FÓLK Í dag verður gengið gegn einelti í öllum níu skólahverfum Kópavogs.

„Markmið göngunnar er að stuðla að jákvæðum samskiptum, vekja athygli á því ofbeldi sem einelti er og að það sé aldrei liðið,“ segir í tilkynningu frá Kópavogsbæ.

Leik- og grunnskólabörn fá endurskinsmerki með merki bæjarins öðrum megin og orðunum „Gegn einelti“ hinum megin.

Kópavogsbær efndi í fyrsta sinn til eineltisgöngu í fyrra og þótti gangan takast svo vel að ákveðið var að endurtaka leikinn. Börnin ganga í fylgd kennara og starfsfólks skólanna. Lagt verður af stað í gönguna á bilinu hálftíu til tíu fyrir hádegi. - gar

HORFT TIL VIÐEYJAR Guðjón og Arnar komast ekki í Viðey því aðgengi fyrir hjólastóla er slæmt. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Engin leið að komast á hjólastól út í Viðey

Formaður MND samtakanna segir borgina útiloka fólk í hjólastólum frá viðburðum í Viðey með lélegu hjólastólaðgengi. Ekki er von á breytingum á næstunni.

JAFNRÉTTISMÁL „Þetta er gott dæmi um útilokun okkar úr samfélaginu,“ segir Guðjón Sigurðsson, formaður MND félagsins. Afar erfitt er að komast til Viðeyjar í hjólastólum. Þeir sem eru í þyngri hjólastólum komast ekki út í eyna.

„Reykjavíkurborg stendur fyrir alls konar viðburðum þarna sem okkur í hjólastól er útilokað að sækja. Höfuðborgin er að útiloka hjólastólanotendur frá heimsókn á þennan sögufræga stað og það er skítt,“ segir Guðjón.

Arnar Helgi Lárusson, formaður SEM samtakanna, og Guðjón segja aðstöðuna til skammar.

„Það fór ægilega í taugarnar á mér þegar Yoko Ono bauð öllum nema okkur hjólastólafólki út í Viðey þegar hún tendraði friðarsúluna. Það var engin leið fyrir okkur sem erum í hjólastólum að komast þangað,“ segir Guðjón.

„Aðgengið er alls ekki nógu gott en við höfum hjálpað þeim sem hægt er að hjálpa í hjólastólum út í eyju,“ segir Guðlaugur Ottesen Karlsson ferjumaður hjá Eldingu. Þótt vilji sé til að bæta aðstöðuna sé það dýrt. „Við förum ekki í að breyta bátunum okkar fyrir mörg hundruð þúsund fyrr en það er búið að breyta aðstæðum á bryggjunni og í eyjunni sjálfri.“

Guðjón segist margoft hafa bent á ódýrari og auðveldari lausnir. „Til dæmis væri hægt að setja hvíldarpall í stigann niður á bryggjuna og minnka hallann. Síðan gera ferjuna aðgengilegri með rampi. Það má örugglega leysa margt í Viðey með römpum í stað stiga.“

Að sögn Gísla Gíslasonar hafnarstjóra er ekki von á því að aðstaðan í Viðey verði bætt í nánustu framtíð. Leiðir til þess séu of kostnaðarsamar og erfiðar.

„Það er fjárhagslega óraunhæft eins og sakir standa. Aðstaðan í lendingunni út í Viðey er mjög erfið og hreyfihamlaðir þurfa á aðstoð að halda til þess að komast í land. Það eru ekki aðstæður í Viðey til þess að setja upp fastan búnað sem þýddi að rafmagnshjólastólar gætu ekki farið frá borði aðstoðarlaust,“ segir hafnarstjórinn. viktoria@frettabladid.is

> **Það fór ægilega í taugarnar á mér þegar Yoko Ono bauð öllum nema okkur hjólastólafólki út í Viðey.**
> *Guðjón Sigurðsson, formaður MND félagsins.*

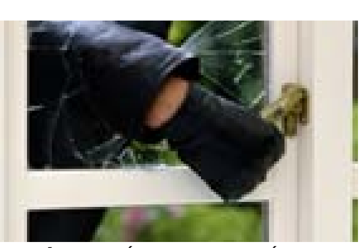
Talsverður munur er á virkni íbúa í aðgerðum gegn innbrotum á milli hverfa:

Samstaðan mest í Garðabænum

SAMFÉLAG Íbúar í Garðabæ, á Álftanesi, í Grafarvogi og Grafarholti eru virkastir í því að standa vörð um nágranna sína gegn innbrotum. Íbúar í Hlíðunum eru hins vegar óvirkastir í því að standa vörð um nágrannana.

„Það er erfitt að segja í hverju munurinn felst, en ég held að samfélagið sé mögulega nánara í Garðabæ og á Álftanesi en í öðrum þéttbýlum hverfum á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Jónas Orri Jónasson félagsfræðingur hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

12,5 prósent íbúa í Garðabæ tóku þátt í formlegri nágrannavörslu í fyrra. Í Hlíðunum tóku hins vegar aðeins 0,8 prósent íbúa þátt í formlegri nágrannavörslu. Þetta kemur fram í nýútkominni könnun sem unnin var af Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands fyrir lögregluna. - glp



VEL Á VERÐI Í Garðabæ og á Álftanesi eru menn duglegri en aðrir að setja upp þjófavörn. NORDICPHOTOS/GETTY

Komdu í vetrarfönn hjá Toyota Kauptúni á laugardag kl. 12-16 og sjáðu hvernig landið liggur hjá samningsliprum sölumönnum okkar. Völdum bílum fylgir grófmunstraður glaðningur og sérfræðingar lánafyrirtækjanna kynna hvaða leiðir eru færar í bílakaupum. Láttu á það reyna og hver veit hvaða ævintýri bíða þín í vetur? Við hlökkum til að sjá þig.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ Sími: 570-5070

Lykill · Arion banki · ergo

SVONA ERUM VIÐ

50.000 tonn af þorskhausum

eru þurrkuð af 10 til 12 fyrirtækjum á Íslandi.

Útflutningsverðmætið var átta milljarðar króna í fyrra.

Samorka vill að verkefnisstjórn Rammaáætlunar flýti vinnu og forgangsraði við mat orkukosta:

Vilja sex orkukosti aftur í nýtingarflokk

ORKUMÁL Samorka, samtök orku- og veitufyrirtækja, beinir því til Alþingis að þeir sex orkukostir sem Alþingi færði úr nýtingarflokki í biðflokk í janúar 2013 fari til baka í nýtingarflokk.

Um er að ræða Urriðafossvirkjun, Holtavirkjun og Hvammsvirkjun í Þjórsá, Skrokkölduvirkjun og Hágönguvirkjun I og II.

Eins styður Samorka tillögu til þingsályktunar um færslu Hvammsvirkjunar í nýtingarflokk, og segir tilfærsluna alla hafa gengið þvert gegn faglegri niðurstöðu verkefnisstjórnar Rammaáætlunar.

Í ályktun Samorku er jafnframt farið fram á að „núverandi verkefnisstjórn ljúki því verkefni sem henni var falið í skipunarbréfi, að forgangsraða vinnu við þá tvo aðra kosti sem jafnframt var fjallað um sérstaklega í nefndaráliti þáverandi meirihluta umhverfis- og samgöngunefndar Alþingis í janúar 2013 [Hólmsárvirkjun við Atley og Hagavatnsvirkjun].

Loks gerir Samorka tillögu um að vinnu verkefnisstjórnar verði forgangsraðað þannig að fjallað verði um þá kosti sem best hafa verið rannsakaðir og lengst eru komnir í undirbúningi, í ljósi þess tímahraks sem vinnan er komin í. **- shá**

URRIÐAFOSS Þrír orkukostir í Þjórsá meðal annars eru bitbein. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

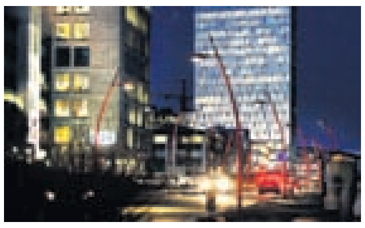
KALDÁRBOTNAR Vatnsvernd endurskoðuð. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Endurskoðun vatnsverndar:

Telja sig verða fyrir yfirgangi

UMHVEFRFISMÁL Bæjarstjórn Grindavíkur er afar ósátt við að fá ekki að vera með í ráðum við endurskoðun vatnsverndar á höfuðborgarsvæðinu. Vinna ætti verkið í nánu samstarfi við Grindavík.

„Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu hafa ekki svarað þeirri kröfu Grindavíkurbæjar og með því telur Grindavíkurbær að verið sé að sýna ákveðna vanvirðingu og yfirgang.“ **- gar**



UPPBYGGING Nóg um að vera við Höfðatorg. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ósamkomulag á Höfðatorgi:

Framkvæmdir verði stöðvaðar

SKIPULAGSMÁL Eigendur í Þórunnartúni 2 og Borgartúni 8 til 16 krefjast stöðvunar framkvæmda við Þórunnartún 4 og að ógilt verði ákvörðun borgaryfirvalda um að leyfa þar viðbyggingu og 93 herbergja hótel.

Kærendur segja forsendur gerbreyttar „enda var ekki gert ráð fyrir að annað stórt hótel yrði reist í Þórunnartúni“, segir í kæru til úrskurðarnefndar. **- gar**

Microsoft tekur þátt í þróun insúlínsprauta

Íslenskir frumkvöðlar þróa nýjar og bættar insúlínsprautur. Þeir hyggja á samstarf við hugbúnaðarrisann Microsoft um að tengja vöru sína við hugbúnað Microsoft. Með nýju tækninni gætu foreldrar fylgst með insúlíninngjöf barna sinna á netinu.

HEILBRIGÐISMÁL „Við erum að búa til nýja insúlínsprautu,“ segir Sigurjón Lýðsson hjá nýsköpunarfyrirtækinu Medilync. Fyrirtækið hefur að undanförnu þróað og hannað tæki sem er ætlað að halda og safna saman upplýsingum um lyfjagjöf sykursjúkra.

Tækið sem gengur undir nafninu Insulync mælir blóðsykur og gefur insúlín. Svo er hægt að geyma á tækinu upplýsingar um insúlíngjafir og blóðsykursmælingar sem síðan eru sendar í miðlæga gagnageymslu í skýinu Cloudlync.

Notandinn getur svo nálgast sín gögn í gegnum vafra eða þar til gert app. Einnig getur notandinn gefið öðrum aðgang að sínum gögnum svo sem aðstandanda eða lækni. Með þessu geta foreldrar til dæmis fylgst með insúlíninntöku barna sinna.

„Insúlínpennarnir eins og þeir eru í dag eru mjög einfaldir,“ segir Sigurjón. Þessir pennar séu ekki hannaðir til þess að geyma upplýsingar. „Við viljum að notandinn geti fengið þessar upplýsingar vistaðar á daginn.“

Tækið er einnig blóðsykursmælir. „Þú getur mælt blóðsykur á tækinu þannig að þú ert að fá eitt og sama tækið. Við erum að fækka hlutunum og einfalda fyrir sjúklinginn,“ segir Sigurjón sem kveður persónulega reynslu hafa orðið til þess að hann fór að þróa tækið.

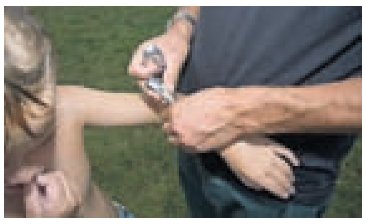
„Við erum að breyta því hvernig sykursjúkur getur meðhöndlað sinn sjúkdóm,“ segir Sigurjón. Þarna verði til ákveðin gögn sem sjúklingur getur komist í. Sykursjúklingar hafi oft háan blóðþrýsting um langan tíma og það geti haft áhrif á skammtímaminni.

FRUMKVÖÐULL Sigurjón Lýðsson segir að það hafi haft mikil áhrif á sig að faðir hans hafi verið með sykursýki í yfir 35 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Ítrekað hef ég upplifað þetta með pabba minn,“ segir Sigurjón. Faðir hans hafi haft sykursýki í 35 ár og stundum þegar hann sprauti sig sé hann búinn að gleyma því fimm mínútum seinna.

Eigendur Medilync fengu nýlega boð frá höfuðstöðvum Microsoft í Bandaríkjunum um að koma til Seattle og vinna með tölvunarverkfræðingum Microsoft að hugbúnaðinum og skýinu sem tengist lausnum Medilync.

„Það sem við erum að fara að gera með Microsoft er að við erum að fara að vinna að þeim hluta sem tengir tækið við skýið þeirra,“ segir Sigurjón, sem áður vann hjá Microsoft í níu ár.



SPRAUTAÐ Tæknin sem Medilync er að þróa gæfi foreldrum færi á að fylgjast með insúlíninntöku barna sinna. Þannig gætu þeir fylgst með því insúlíni sem barnið tekur þegar foreldrið er ekki viðstatt. NORDICPHOTOS/GETTY

Forsvarsmenn Medilync munu svo hitta Scott Guthrie, aðstoðarforstjóra Microsoft Cloud & Enterprise, í janúar í höfuðstöðvum Microsoft í Seattle.

jonhakon@frettabladid.is

HÆSTIRÉTTUR Dómur héraðsdóms var staðfestur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Réðst á sambýliskonu sína:

Barinn með grjóthnullingi

DÓMSMÁL „Ég er búinn að biðja hana endalaust fyrirgefningar,“ sagði maður sem í gær var dæmdur í Hæstarétt í þriggja mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir árás á sambýliskonu sína. Maðurinn sló konuna, tók um háls hennar og settist klofvega ofan á brjóstkassa hennar. Konan lýsti því fyrir dómi að henni hafi fundist sem hún væri að kafna en náð að slá manninn með grjóthnullungi í höfuðið svo hún losnaði úr greipum hans. Árásin var sögð tilefnislaus og hrottafengin. **- sks**

Geta ekki flutt inn kjúkling:

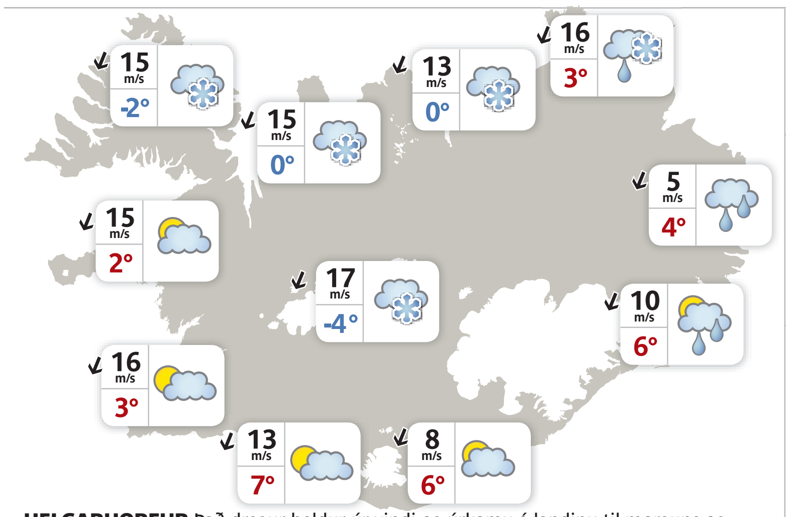
Máli Haga var vísað frá dómi

DÓMSMÁL Hæstiréttur Íslands hefur staðfest úrskurð Héraðsdóms Reykjavíkur um að vísa beri frá máli Haga, sem reka meðal annars Bónus og Hagkaup, gegn íslenska ríkinu.

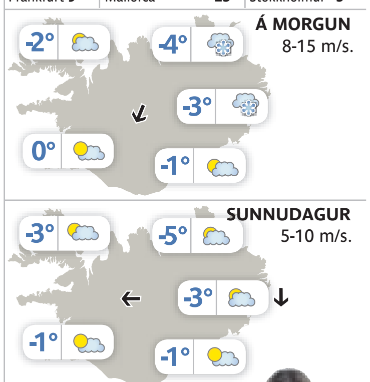
Málið var höfðað vegna kröfu Haga um að ógilt yrði með dómi ákvörðun Sigurðar Inga Jóhannssonar, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, að hafna beiðni Haga um innflutning á lífrænum kjúklingi. Héraðsdómur vísaði málinu frá þann 7. október. **- jhh**

Veðurspá

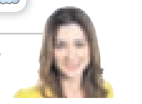
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	23°	Friedrichshafen	11°	New York	12°
Aþena	21°	Gautaborg	9°	Orlando	23°
Basel	16°	Kaupmannahöfn	9°	Ósló	2°
Berlín	9°	Las Palmas	26°	París	13°
Billund	9°	London	14°	San Francisco	18°
Frankfurt	9°	Mallorca	23°	Stokkhólmur	5°



HELGARHORFUR Það dregur heldur úr vindi og úrkomu á landinu til morguns og kólnar talsvert í veðri. Á laugardag verður fremur ákveðin norðaustanátt með éljum norðaustantil en á sunnudag verður víðast úrkomulítið og heldur bjartara.



Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@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, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kkolbeins@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

ALLT Í BAKSTURINN

Verð nú
4.995
Verð áður
5.995

Melissa handþeytari m. skál
220w handþeytari á standi
6 hraðastillingar + turbo
hnoðari / þeytari og skál fylgja, litur: hvítur

Verð nú
32.995
Verð áður
35.995

Kenwood Prospero Hrærivél
900w mótor, elektrónískur hraðastillir með púls möguleika
citruspressa / matvinnsluvél og blandari fylgja, 4,3 lítra stálskál
Þeytari, hnoðari, hrærari og hveitibraut fylgja
Þyngd: 4,5kg, litur: hvítur

Gott verð

4.495KR

Exido stál vöfflujárn
1000W, gerir 5 Hjartalaga vöfflur
Viðloðunarfrítt yfirborð
Litur: Silfur

Verð nú
8.495
Verð áður
9.995

Philips töfrasproti
550W, ProMix hnífar, þægilegt handgrip
Auðvelt að þrífa
Þeytari / Hakkari og 0.5L skál fylgja

Gott verð

1.995KR

Melissa handþeytari m. skál
220w handþeytari á standi
6 hraðastillingar + turbo
hnoðari / þeytari og skál fylgja
Litur: hvítur

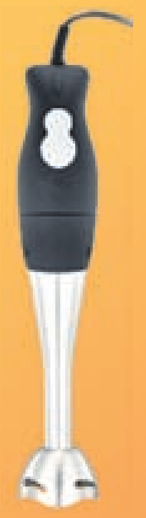
1.495KR

Verð nú
1.495
Verð áður
2.495

Melissa eldhúsvog
LCD skjár, 5 Kg
Slekkur sjálfvikt á sér, 1g kvarði
Litur: Svartur

Verð nú
3.995
Verð áður
4.995

Severin eldhúsvog
Eldhúsvog, skýr LCD skjár
Gler fótur, 5kg, 1g kvarði



Verð nú
2.495
Verð áður
3.495

Melissa töfrasproti
200w mótor, 2 hraðar, hentar fyrir sósur og súpur
Hnífar úr ryðfríu stáli, þægilegt handgrip

Allt úrval fæst í Smáralind, Garðabæ og Kringlunni. Minna í öðrum verslunum. Gildir á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

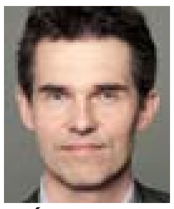
1. Hvert er útflutningsverðmæti makrílafla frá 2007?
2. Undir stjórn hvaða flokks verða báðar deildir Bandaríkjaþings?
3. Um hversu mikið dróst hagnaður álveranna þriggja saman milli 2012 og 2013?

SVÖR:
1. Nálægt 100 milljörðum. **2.** Repúblikanaflokksins. **3.** Um 90 prósent.

Skóla- og frístundaráð Reykjavíkur samþykkir tillögu um vilja til að veita undanþágu frá reglum:

Börn án kennitölu fái leikskólapláss

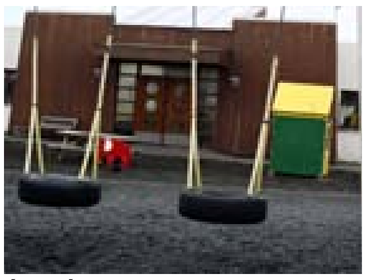
MENNTAMÁL Skóla- og frístundaráð Reykjavíkurborgar hefur samþykkt tillögu þar sem lýst er yfir eindregnum vilja til að veita börnum sem ekki hafa kennitölu leikskólapláss í borginni. Samkvæmt núgildandi reglum verða börnin að hafa lögheimili og fasta búsetu í Reykjavík.



SKÚLI HELGASON

„Við vitum ekki nákvæmlega hversu mörg börn þetta gætu verið að jafnaði. Á undanförnum árum hefur verið hringt og óskað eftir leikskólaplássi fyrir eitt til þrjú börn á ári en ekki hefur verið hægt að verða við því. Við getum ekki fullyrt hvernig þetta verður í framtíðinni,“ segir Skúli Helgason, formaður ráðsins.

Reiknað er með að kostnaður borgarinnar fyrir hvert barn verði 600 þúsund eða það sama og borgin ber vegna barna fæddra hér, að því er Skúli greinir frá. Hann tekur fram að það sé sanngjarnt og eðlilegt að veita börnum þessa þjónustu þótt foreldrar þeirra séu tímabundið með óljósa stöðu í kerfinu. „Þetta samrýmist mannréttindastefnu borgarinnar, jafnræðisreglu stjórnarskrárinnar og Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna ekki síst, sem við höfum nýlega lögfest.“ Þegar samþykkt hefur verið breytingartillaga á reglunum verður málinu vísað til borgarráðs. - ibs



ÁN PLÁSS Vegna reglna hefur leikskólaumsóknum vegna barna án kennitölu verið hafnað.

LYF Langmest er ávísað af Parkodin forte í flokki sterkra verkjalyfja.

Samantekt Landlæknis á umfangi ávísana lyfjategunda:

Ávísað oftar á sterku verkjalyfin

HEILBRIGÐISMÁL Ávísunum á sterk verkjalyf fjölgaði um fimm prósent milli áranna 2012 og 2013, að því er segir á vef Landlæknisembættisins. Ávísunum lyfja sem innihalda Oxycodon fjölgaði. Árið 2013 kom á markað samheitalyf verkjalyfsins OxiContin sem bæst hefur í flokk sterkra ávanabindandi lyfja á ólöglega vímuefnamarkaðnum hér á landi.

Ólafur Einarsson, verkefnisstjóri lyfjagagnagrunns hjá Landlækni, segir ávísunum á OxiContin hafa fækkað á tímabilinu eða úr 60.073 dagskömmtum í 45.756. Dagskammar samheitalyfsins hafi verið 32.115 árið 2013 þannig að samtals hafi dagskammtar lyfja sem innihalda Oxycodon verið nær 78 þúsund árið 2013. Langmest er ávísað af Parkodin forte af sterkum verkjalyfjum. Árið 2012 var ávísað 978 þúsund dagskömmtum en rúmlega milljón í fyrra. - ibs

STÖÐVARFJÖRÐUR Í sveitarfélaginu Fjarðabyggð eru sex grunnskólar með þrettán stjórnendum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALI

Börn verði ekki send á Reyðarfjörð í skóla

Íbúasamtök Eskifjarðar hafa ályktað gegn því að elstu grunnskólabörnin verði send til Reyðarfjarðar í skóla. Bæjarstjórn hefur fallið frá því að börn á Stöðvarfirði verði send til Fáskrúðsfjarðar. Stoppa þarf í um 70 milljóna króna gat á næsta ári.

FJARÐABYGGÐ Íbúar Fjarðabyggðar eru ósáttir við þær hugmyndir meirihluta bæjarstjórnar að keyra börn á milli þéttbýliskjarna í sveitarfélaginu til að mæta hagræðingarkröfu.

Íbúasamtök hafa sent frá sér ályktanir um málið. Meirihlutinn hefur fallið frá því að keyra börn frá Stöðvarfirði á Fáskrúðsfjörð. Enn eru uppi hugmyndir um að flytja börn frá Eskifirði og Fáskrúðsfirði til Reyðarfjarðar.

„Opin umræða um samfélagið okkar og að við verðum meðvituð í þeirri tímabundnu stöðu sem við erum í að fá alla til að koma að borðinu og velta því fyrir okkur saman hvernig við nýtum fjármagnið sem okkur er skammtað sem best hlýtur að vera öllum til hagsbóta,“ segir Jens Garðar Helgason, formaður bæjarráðs Fjarðabyggðar.

Jens segir verkefnin framundan ærin og menn þurfi að velta upp ýmsum möguleikum til að fjárhagsáætlun 2015 verði réttum megin við núllið.

JENS GARÐAR HELGASON

„Laun opinberra starfsmanna hækkuðu á árinu um 8-10 prósent, mun meira en áætlanir gerðu ráð fyrir. Einnig var loðnuvertíðin hvorki fugl né fiskur sem hefur mikil áhrif á fjárhagsstöðu okkar hér í Fjarðabyggð. Við erum að reka sex grunnskóla með 13 stjórnendum og við þurfum að velta fyrir okkur hvernig við nýtum fjármagnið sem best og höldum uppi góðri þjónustu fyrir börnin okkar.“

Jens Garðar segir að öllum þessum hugmyndum hafi verið kastað fram til að reyna að fá umræðu um hlutina í bænum því fræðslumál snerti allflesta íbúa sveitarfélagsins.

„Þessu er öllu kastað fram sem hugmyndum til að fá upp umræðu. Þetta er markmið, að vera með opna og gagnsæja stjórnsýslu og fá upp umræðu í sveitarfélaginu,“ segir Jens Garðar.

Í umræðu um fjárhagsáætlun 2015 í bæjarstjórn Fjarðabyggðar voru viðraðar hugmyndir til að ná sparnaði í fræðslumálum.

Bæjarstjórn stendur frammi fyrir því að þurfa að stoppa í um 70 milljóna króna gat í fjárhagsáætlun næsta árs. Til stóð að aka börnum á morgnana frá Stöðvarfjarðarskóla á Fáskrúðsfjörð. Sú hugmynd fór illa í íbúa svæðisins. Jens Garðar og Jón Björn Hákonarson, forseti bæjarstjórnar, lögðu til að það yrði ekki að veruleika.

sveinn@frettabladid.is

Afkoma Landsbankans á þriðja ársfjórðungi jákvæð en hagnaður minnkar:

Hagnaður 5,1 milljarður króna

VIÐSKIPTI Landsbankinn hagnaðist um 5,1 milljarð króna á þriðja ársfjórðungi. Fyrirtækið var rekið með 6,7 milljarða hagnaði á sama tíma í fyrra og er samdrátturinn milli ára því 24 prósent.

Afkoma bankans á fyrstu níu mánuðum ársins var því jákvæð um 20 milljarða króna miðað við 22 milljarða hagnað á sama tímabili 2013.

Í uppgjörstilkynningu bankans segir að lækkunin skýrist aðallega af hærri sköttum, sem hækki um tvo milljarða króna milli ára. Bankinn hafi greitt 8,7 milljarða í tekjuskatt og sérstaka skatta á fjármálafyrirtæki á fyrstu níu mánuðum ársins. „Lækkun á vaxtamun og á verðbréfamörkuðum hefur áhrif til lækkunar á tekjum en á móti kemur virðisaukning útlána, meðal annars vegna hratt lækkandi vanskila.

Bæði inn- og útlán hafa vaxið töluvert sem er til marks um vaxandi umsvif í hagkerfinu,“ segir Steinþór Pálsson, bankastjóri Landsbankans, í tilkynningunni. - hg

BANKASTJÓRINN Steinþór Pálsson segir rekstur Landsbankans hafa gengið vel fyrstu níu mánuði ársins. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

HAUST TILBOÐ

25-50% AFSLÁTTUR

50% afsláttur af aukahlutum með öllum seldum rúmum.

FAGLEG RÁÐGJÖF OG
FRÍ LEGUGREINING

Komdu í heimsókn, prófaðu legugreininguna, og fáðu faglega ráðgjöf um val á heilsudýnum, án skuldbindinga!

Sérsmíðum heilsurúm í öllum stærðum
Eitt mesta úrval landsins af heilsudýnum

Rafstillanleg heilsurúm
Tvíbreitt
Verð frá 346.995.-

Tvíbreið heilsurúm
Verð frá:

150x200 cm	***138.600.-***
160x200 cm	***149.171.-***
180x200 cm	***152.824.-***

Einbreið heilsurúm
Verð frá:

80x200 cm	***75.240.-***
90x200 cm	***77.617.-***
120x200 cm	***96.346.-***

Vaxtalausar raðgreiðslur til allt að 12 mánaða.

50% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM
ETANÓL
ÖRNUM

VERÐ FRÁ
34.950.-

VIÐ FRAMLEIÐUM ÞITT RÚM EFTIR ÞÍNUM ÞÖRFUM
Framleiðum dýnur og rúm fyrir hótel og gistiheimili

RúmGott · Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus) · Kópavogi · Sími 544 2121
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16 · www.rumgott.is

VERSLUNIN
Rúm Gott
ÍSLENSK HEILSURÚM

Ráðherra svarar fyrirspurn Þorsteins Sæmundssonar, þingmanns Framsóknarflokksins, um laun starfsmanna Seðlabankans:

Meðallaun starfsmanna Seðlabankans 690 þúsund

ATVINNUMÁL Meðaltal mánaðarlauna starfsmanna hjá Seðlabanka Íslands eru 692.143 krónur, ef miðað er við skilgreiningu Hagstofu Íslands á reglulegum launum.

Þetta kemur fram í svari fjármála- og efnahagsráðherra við fyrirspurn Þorsteins Sæmundssonar, þingmanns Framsóknarflokksins. Svar ráðherra er byggt á svari frá Seðlabankanum.

„Í þessu svari eru laun seðlabankastjóra og aðstoðarseðlabankastjóra tekin með. Það getur reyndar talist álitamál þar sem þeir eru embættismenn og ákvarðast laun þeirra því með öðrum hætti en annarra starfsmanna. Án bankastjóra væri þessi tala 681.427 kr. Að mati Seðlabankans virðist fyrirspurnin hins vegar gefa tilefni til þess að taka laun þeirra með,“ segir í svarinu.

Regluleg laun samkvæmt skilgreiningu Hagstofu Íslands eru greidd laun fyrir umsaminn vinnutíma, hvort sem um er að ræða dagvinnu eða vaktavinnu. Í þessum launum eru hvers konar álags-, bónus- og kostnaðargreiðslur, svo sem föst yfirvinna og uppmælingar sem gerðar eru upp á hverju útborgunartímabili. Við útreikninga er ekki tekið tillit til ákvæðisgreiðslna, hlunninda, akstursgreiðslna né annarra óreglulegra greiðslna. **- jhh**

BANKASTJÓRAR Bæði seðlabankastjóri og aðstoðarseðlabankastjóri eru inni í tölunum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

→ Breyting meðallauna

Breyting meðallauna starfsmanna Seðlabanka Íslands og meðallauna ríkisstarfsmanna á árunum 2008–2013.

Hækkun reglulegra launa í %

SÍ	23,3%	ASÍ	27,3%
BSRB	23,6%	BHM	21,7%

Heimild: Seðlabanki Íslands, Skýrsla heildarsamtaka vinnumarkaðarins – október 2013

Miðað við tvær flugbrautir fer nýtingarhlutfallið í 95%

Fulltrúar Isavia og Hjartans í Vatnsmýri svöruðu spurningum þingmanna á opnum nefndarfundi á Alþingi í gær. Þeir sem standa vilja vörð um völlinn áréttuðu áhyggjur sínar af öryggi sjúkraflugs verði flugbrautum lokað.

SAMGÖNGUR Isavia, sem annast rekstur allra flugvalla hérlendis, gerir ráð fyrir að nýtingarhlutfall á Reykjavíkurflugvelli fari niður í 95 prósent eftir fækkun flugbrauta niður í tvær. Þetta kom fram á opnum fundi um flugvöllinn á sameiginlegum fundi atvinnuveganefndar og umhverfis- og samgöngunefndar Alþingis í gærmorgun. Nýtingarhlutfallið nú er rétt undir 100 prósentum.

Þegar notkunarstuðull færist niður fjölgar klukkustundum eða dögum sem ekki er hægt að nota völlinn við ýtrustu aðstæður. Samkvæmt upplýsingum frá Isavia er notkunarstuðull flugvalla úti á landi, þar sem yfirleitt er ekki nema ein flugbraut, mun lægri.

Björn Óli Hauksson, forstjóri Isavia, áréttaði á fundinum að ákvörðun um lokun flugbrautar á Reykjavíkurflugvelli væri á forræði ráðherra og Alþingis. Færi hins vegar svo að byggingarmagn við enda flugbrautar færi yfir ákveðin mörk gæti það takmarkað notkun hennar.

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík, hefur áður sagt að breytingar á deiliskipulagi Hlíðarenda, sem samþykktar hafa verið í umhverfis- og skipulagsráði borgarinnar hafi engin áhrif á framtíð Reykjavíkurflugvallar.

„Málið snýst ekki um notkunarhlutfall eða öryggisstaðal, heldur þjónustustig,“ segir Friðþór Eydal, talsmaður Isavia. „Höfuðmálið er hvað ríkisvaldið ákveður að bjóða upp á miðað við kostnað sem fylgir og hvaða fé er úr að spila. Þess vegna eru til dæmis ekki tvær brautir á Egilsstöðum eða einhvers staðar annars staðar.“

„Þetta snýst bara um að völlurinn sé opinn eins marga daga á ári og mögulegt er.

Friðrik Pálsson, talsmaður Hjartans í Vatnsmýri.

Höfuðmálið er hvað ríkisvaldið ákveður að bjóða upp á miðað við kostnað sem fylgir og hvaða fé er úr að spila.

Friðþór Eydal, talsmaður ISAVIA.

Friðrik Pálsson, talsmaður samtakanna Hjartað í Vatnsmýri, fagnar því að Alþingi taki flugvallarmálið til sín. Fullreynt hafi virst að fá borgina til að opna augun fyrir sjónarmiðum samtakanna varðandi ókosti þess að loka flugbrautum Reykjavíkurflugvallar.

„Skerðing á Reykjavíkurflugvelli er mál allra landsmanna. Hún er stórmál,“ segir Friðrik og áréttar að lokun flugbrautar sé á endanum mál innanríkisráðherra og Alþingis. Þegar hlutverk Landspítalans hafi verið aukið varðandi þjónustu fyrir alla landsmenn sé enn mikilvægara að flugvöllurinn fái af öryggi gegnt hlutverki sínu sem sjúkraflugvöllur. „Þetta snýst bara um að völlurinn sé opinn eins marga daga á ári og mögulegt er.“ **olikr@frettabladid.is**

FLUGVÖLLUR Í BORGARLANDI Fram kom á opnum nefndarfundi á Alþingi í gær að nýtingarhlutfall Reykjavíkurflugvallar gæti farið í 95 prósent verði einungis notast við tvær flugbrautir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Árekstur við fundartíma borgarráðs

DAGUR B. EGGERTSSON

Dagur B. Eggertsson segir langt því frá að undanbrögð, hvað þá hugleysi, hafi ráðið því að hann afboðaði sig á nefndarfund Alþingis í gær þar sem Reykjavíkurflugvöllur var til umræðu. Fundartíminn hafi rekist á reglulega fundi borgarráðs sem fari fram klukkan níu á fimmtudagsmorgnum.

„Við eigum því satt best að segja ekki að venjast að það sé verið reyna að setja niður fundi um veigamikið mál, þar sem margir þurfa að koma saman með kannski 12 til 18 tíma fyrirvara, eða að það sé ekki sveigjanleiki til að finna tíma þar sem allir geta mætt,“ segir Dagur. Eðlilegra hefði verið að finna annan tíma fyrir þennan sérstaka aukafund þingnefndanna.

Borgarstjóri vill hins vegar lítið tjá sig um hvort mögulega sé verið að efna til átaka við borgaryfirvöld um skipulagsmál. Höskuldur Þórhallsson, þingmaður Framsóknarflokks og formaður umhverfis- og skipulagsnefndar þingsins, hefur boðað frumvarp með tillögu um að málefni og framtíðarskipulag flugvallarins verði sett í þjóðaratkvæðagreiðslu.

„Ég hef nú ekki séð þetta frumvarp og eigum við ekki bara að láta það koma fram áður en við förum að yrkja eitthvað í eyðurnar þar,“ segir Dagur. **- jbg, óká**

DJÚPIVOGUR Sköpunarkjarkur eystra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Djúpið opnað á Djúpavogi:

Frumkvöðlar fá vettvang eystra

MENNTUN Frumkvöðlasetrið Djúpið var opnað á Djúpavogi í byrjun vikunnar. Því er ætlað að styðja frumkvöðla við að skapa ný atvinnutækifæri á Djúpavogi og víðar á Austurlandi.

Austurbrú ses., AFL Starfsgreinafélag og Djúpavogshreppur undirrituðu viljayfirlýsingu í vor um stofnun frumkvöðlasetursins. Bárust 33 tillögur um nafn á setrið og varð nafnið Djúpið fyrir valinu. **- shá**

Upplýsingamiðstöð lokað:

Ógnar öryggi ferðamanna

FERÐAÞJÓNUSTA Upplýsingamiðstöð Austurlands á Egilsstöðum hefur verið lokað vegna rekstrarerfiðleika. Óvíst er í hvaða mynd hún verður opnuð að nýju.

Upplýsingamiðstöðin er landshlutamiðstöð sem rekin var af Austurbrú og var opin allt árið. Helsta verkefnið var að veita ferðamönnum þjónustu og þannig auka öryggi þeirra. **- glp**

GRÍMSNES

Krakkar fá útsýnisskífu

Nemendur úr 5., 7. og 8. bekk Kerhólsskóla hafa fengið leyfi sveitarstjórnar Grímsness- og Grafningshrepps til að setja upp útsýnisskífu á Borgarhól. Þeir fá rauðamöl og aðstoð frá sveitarstjórninni sem fagnar framtakinu.

Sænska útlendingastofnunin telur að straumur hælisleitenda haldi áfram:

Hátt í 100 þúsund hælisleitendur

SVÍPJÓÐ Sænska útlendingastofnunin telur að gera megi ráð fyrir að 95 þúsund flóttamenn sæki um hæli í Svíþjóð á næsta ári. Frá júnílokum í sumar og til loka september nú í haust hafa að meðaltali 2.100 hælisleitendur komið til Svíþjóðar í hverri viku. Það eru tvöfalt fleiri en fyrstu mánuði ársins, að því er segir í frétt á vef Dagens Nyheter.

Það er mat stofnunarinnar að stríðið í Sýrlandi haldi áfram næstu tvö árin. Þess vegna megi áfram búast við miklum fjölda flóttamanna þaðan.

Haft er eftir starfandi framkvæmdastjóra útlendingastofnunarinnar, Mikael Ribbenvik, að stofnunin muni geta tekist á við vandann þótt bið eftir afgreiðslu umsókna um hæli hafi tvöfaldast, úr rúmlega fimm mánuðum í rúmlega tíu mánuði. Þetta muni þó reyna á sveitarfélögin. Þau þurfi að sjá um alla sem fá dvalarleyfi.

Nú búi um 10 þúsund manns í flóttamannabúðum í Svíþjóð. Hætta sé á að íbúum í flóttamannabúðum fjölgi taki sveitarfélögin ekki við fleirum.

Ribbenvik segir að til lengri tíma litið sé þörf á fleiri flóttamannabúðum. **- ibs**

Í SÝRLANDI Átökunum þar mun ekki linna næstu tvö árin, að mati sænsku útlendingastofnunarinnar. NORDICPHOTOS/AFP

L A N D S S Ö F N U N   B J Ö R G U N A R S V E I T A N N A

Neyðarkall til þín

Nú stendur yfir fjáröflunarátakið Neyðarkall björgunarsveita. Mikil fjölgun verkefna þeirra kallar á meira fé til starfseminnar. Því leita sveitirnar til þjóðarinnar eftir stuðningi en sala Neyðarkalls er ein mikilvægasta fjáröflun þeirra.

Kaup á Neyðarkalli er vottur um skilning og stuðning við sjálfboðastarf björgunarsveitafólks um land allt, sem er tilbúið til að aðstoða samborgara sína hvenær sem er.

Björgunarsveitafólk mun selja Neyðarkall um land allt næstu daga og kostar hann aðeins 2000 kr. Taktu vel á móti sjálfboðaliðunum okkar.

Þetta er Neyðarkall til þín!

Björgunarsveitamaður með línubyssu, tilbúinn að skjóta líflínu yfir í strandað skip. Alveg tilvalin lyklakippa og safngripur hjá mörgum. Tákn um stuðning.

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Ruglast á Kaupþingi og Arion:

Birta lista yfir félög í skjólum

VIÐSKIPTI Alþjóðabandalag rannsóknarblaðamanna (ICIJ) birti á miðvikudag lista yfir 343 fyrirtæki sem eru sögð hafa notað Lúxemborg sem skattaskjól.

Á listanum má finna erlend stórfyrirtæki á borð við Amazon, Ikea, Heinz og FedEx. Fullyrt er að fyrirtæki hafi komist hjá skattgreiðslum í þeim löndum þar sem þau afla tekna.

Nafn Arion banka er á listanum. Haraldur Guðni Eiðsson, forstöðumaður samskiptasviðs bankans, segir ICIJ misskilja tenginguna bankans við gamla Kaupþing. Bankinn greiði alla sína skatta hér á landi. - hg

Mun flytja setningarávarp:

Forseti Alþingis til Þýskalands

STJÓRNMÁL Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, hefur þegið boð um að vera aðalræðumaður og flytja setningarávarp fjölþjóðlegrar ráðstefnu sem haldin verður í Berlín dagana 7. til 10. nóvember í tilefni þess að 25 ár eru liðin frá falli Berlínarmúrsins. Ráðstefnan er skipulögð af Institute for Cultural Diplomacy. Auk Einars munu Halldór Ásgrímsson, fyrrverandi forsætisráðherra, og Árni Svanur Daníelsson prestur flytja ávörp. - aí

ÍSRAELAR MÓTMÆLA Ísraelskir hægrimenn komu saman í Jerúsalem í fyrrakvöld eftir að Palestínumaður hafði ekið þar á hóp fólks á lestarstöð. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

PALESTÍNUMENN MÓTMÆLA Stuðningsmenn Hamas komu saman í bænum Ramallah á Vesturbakkanum í gær og hrópuðu: „Al Aksa-moskan okkar er ekki musterið þeirra.“

Spennan vex í Jerúsalem

Deilur Ísraela og Palestínumanna um helga staði í austurhluta Jerúsalem hafa magnast dag frá degi. Á miðvikudag ók Palestínumaður inn í mannfjölda á lestarstöð, drap þar einn og slasaði marga en var svo skotinn.

ÍSRAEL Avigdor Libermann, utanríkisráðherra Ísraels, gagnrýnir harðlínuþingmenn á ísraelska þinginu fyrir að notfæra sér í eigin þágu þá spennu, sem undanfarið hefur magnast upp í Jerúsalem.

Þeir hafi orðið sér úti um athygli „með ódýrum hætti“ þegar þeir héldu upp á Musterishæðina til að fara þar með bænir.

Á Musterishæðinni er einnig Al Aksa-moskan, ein helgasta bygging múslima og hafa svæði gyðinga og múslima á hæðinni og við hana verið rammlega aðgreind.

Hæðinni var lokað fyrr í vikunni vegna vaxandi spennu og hafa jafnt múslimar og gyðingar verið afar ósáttir við þá ráðstöfun.

Á miðvikudagskvöldið ók Palestínumaður bifreið inn í mannfjölda á lestarstöð skammt frá hæðinni, með þeim afleiðingum að ein kona dó og margir slösuðust. Lögregla skaut hann síðan til bana.

Svipuð árás var gerð á þriðjudaginn á Vesturbakkanum þegar Palestínumaður ók inn í hóp ísraelskra hermanna með þeim afleiðingum að þrír þeirra særðust. Ökumanninum tókst að flýja af vettvangi.

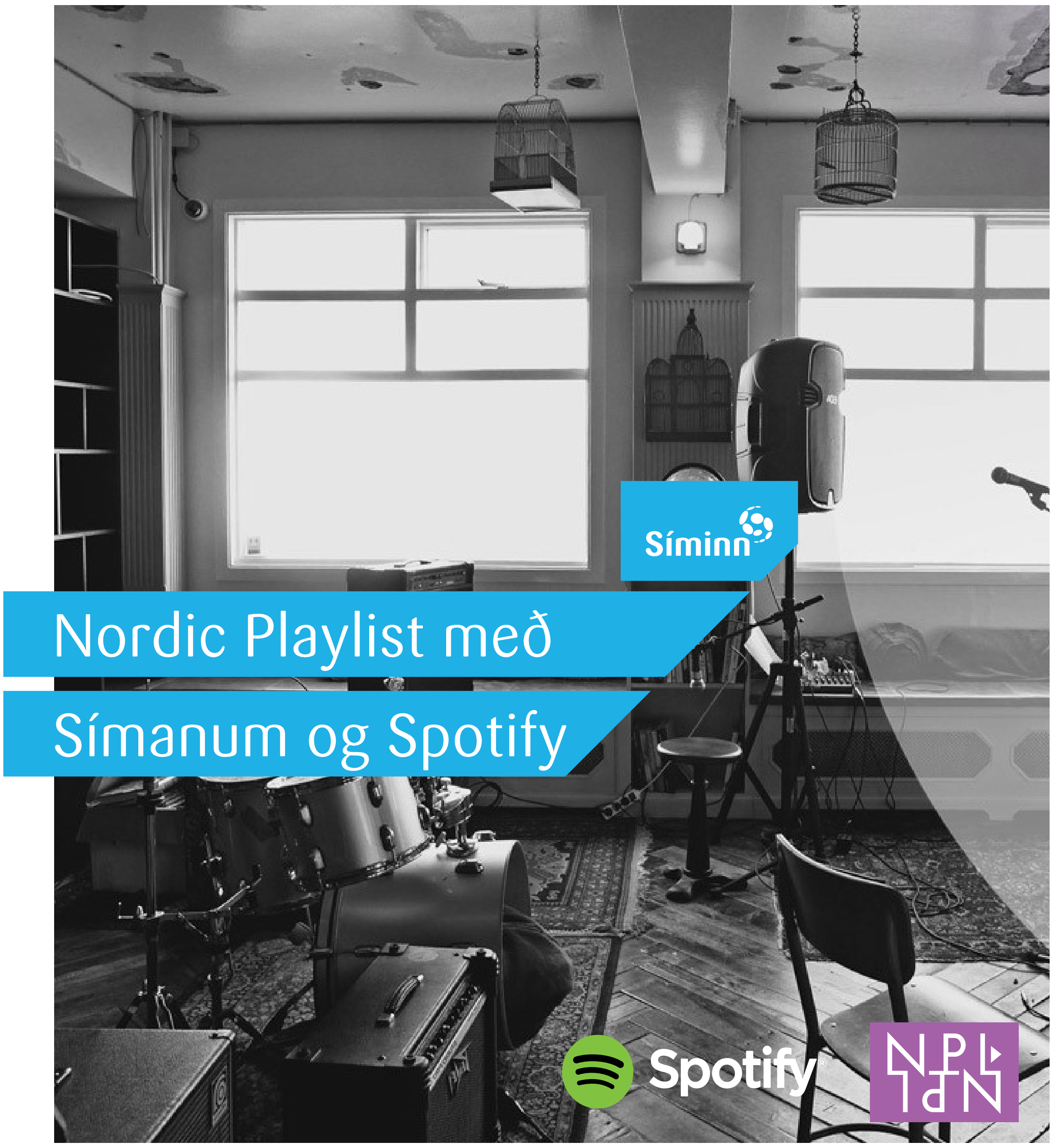
Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, kennir Mahmúd Abbas, forseta Palestínu, um árásina í Jerúsalem, segir bæði hann og leiðtoga Hamas hafa verið með hatursáróður og hvatt til ofbeldis: „Við erum í langvarandi baráttu í Jerúsalem,“ segir Netanjahú. „Ég efast ekki um að við munum sigra.“

> **Við erum í langvarandi baráttu í Jerúsalem Ég efast ekki um að við munum sigra.**
>
> *Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels.*

Stóraukið landrán ísraelskra harðlínumanna á herteknu svæðunum í Jerúsalem og víðar á samt ekki hvað minnstan þátt í vaxandi spennu undanfarið, ásamt eilífum vonbrigðum með að hvorki gangi né reki í friðarviðræðum.

Abdullah Jórdaníukonungur kallaði á miðvikudag sendiherra sinn heim frá Ísrael eftir að ísraelska lögreglan réðst inn á hin helgu svæði múslima í austurhluta Jerúsalem, en þeir Netanjahú ræddust svo við í síma í gær til að finna leiðir til að lægja öldurnar.

gudsteinn@frettabladid.is



Upplifðu norræna tónlist á Laugavegi eða í Sjónvarpi Símans

Nordic Playlist í samstarfi við Símann og Spotify verða með Pop Up Radio Bar að Laugavegi 91, dagana 7.–9. nóvember.

Komdu og fylgstu með því hvað erlent og íslenskt útvarpsfólk hefur að segja um norræna tónlist.

Bein útsending verður í Sjónvarpi Símans á rás 230 og á siminn.is/nordic-playlist/

Föstudagur

12:15 - 13:00	Francine Gorman	Nordic Playlist
13:00 - 14:00	Matthías Már Magnússon	Rás 2
14:00 - 15:00	Þuríður Blær	Reykjarvíkurdætur
15:00 - 15:30	Jaakko Eino Kalevi	Tónleikar
15:30 - 16:30	Orri Freyr Rúnarsson	X977
16:30 - 17:30	Jonas Verwijnen	Kaiku Studios
17:30 - 18:30	Shell Zenner	Amazing Radio
18:30 - 19:30	Kasper Bjørke	

Laugardagur

12:00 - 13:00	Francine Gorman	Nordic Playlist
13:00 - 14:00	Huw Stephens	BBC Radio
14:00 - 15:00	Salka Sól Eyfield	Rás 2
15:00 - 16:00	Juhani Kenttämaa	YleX
16:00 - 17:00	Ametist Azordegan	P3 - SR
17:00 - 18:00	Jan Sneum	P6 - DR
18:00 - 18:30	Ásgeir	Tónleikar
18:30 - 19:30	Christine Dancke	P3 - NRK

Sunnudagur

12:00 - 13:00	Francine Gorman	Nordic Playlist
13:00 - 14:00	Simone Raymonde	Bella union
14:00 - 15:00	Melanie Gollin	Flux FM
15:00 - 15:30	Byrta	Tónleikar
15:30 - 16:30	Per Sinding Larsen	SVT & PSL
17:00 - 18:00	Ólafur Páll Gunnarsson	Rás 2

ATH.
Síðasti dagur
útsölunnar er
á morgun!
Til að rýma
fyrir nýjum vörum
bjóðum við úrval ljósa &
fylgihluta á frábæru verði
í dag og á morgun.
ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR
LUMEX
Síðan 1985
Skipholti 37, Sími 568 8388. Opið laugardag frá 11-16

HESTVAGN VELTUR Í ÞÝSKALANDI Nokkrir slösuðust þegar hestvagn valt í bænum Bad Tölz sunnarlega í Þýskalandi í gær. Í hestvagninum var hópur ungra kvenna, sem tóku þátt í gamalli hefð tileinkaðri heilögum Leonhard, verndardýrlingi hesta og búfénaðar á þessum slóðum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

ÁSTAND HEIMSINS

SYNT Í HELGU VATNI Á INDLANDI Indverskur sikki bregður sér í sund í hinu helga vatni við Gullna hofið í Amritsar í tilefni af því að 545 ár voru í gær liðin frá því að Sri Guru Nanak Dev fæddist. NORDICPHOTOS/AFP

HELDUR Á MYND AF LENÍN Í MOSKVU Félagar úr rússneska Kommúnistaflokknum lögðu í gær blóm að leiði Vladimírs Lenín, daginn fyrir afmæli byltingarinnar 1917 sem margir halda hátíðlegt í dag þótt ekki sé þetta lengur opinber hátíðisdagur í Rússlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

BRENNUKVÖLD Á ENGLANDI Að venju var mikið um dýrðir víða á Englandi í fyrrakvöld þegar haldið var upp á brennukvöldið 5. nóvember. Flugeldum var skotið upp, blys borin og kveikt í brennum. Tilstandið á sér ýmsar rætur, en meðal annars er þess minnst að þennan dag árið 1605 reyndi Guy Fawkes að sprengja upp þinghúsið í London. NORDICPHOTOS/AFP

ELDGOS Á HAVAÍ Síðan 1983 hefur staðið yfir gos í eldfjallinu Kilauea. Undanfarna mánuði hefur hraunið farið að nálgast bæinn Pahoa óþægilega mikið. Þarna ryðst það að girðingu við bóndabæ í næsta nágrenni bæjarins. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

GÆÐAKONUR EFTIR STEINUNNI SIGURÐARDÓTTUR

SPRELLFJÖRUG

Eldfjallafræðingurinn María Hólm er á leið til Parísar. Hinum megin við flugvélarganginn er kona sem gefur henni auga. Síðar hittast þær óvænt á kaffihúsi. Hver er hún þessi Donna? Og hvað vill hún Maríu – konunni sem jökullinn skilaði? Leiftrandi húmor og einstök innsýn í heim ásta og erótíkur.

„Þetta er sprellfjörug bók um heim þar sem karlar kunna að vera óþarfir.“
– EGILL HELGASON, EYJAN

BJARTUR

DYNAMO REYKJAVÍK

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

1798 kr. kg.
Kjarnafæði **Kofareykt hangilæri með beini**

1198 kr. kg.
Ali Bayonneskinka
úr læri 1.flokkur

Tilbúin
Þarf aðeins að hita

995 kr. kg
Ali elduð spareribs (grísarif) *Tilbúin, þarf aðeins að hita*

598 kr. kg.
Bónus **Ferskur grísabógur**

179 kr. 2 ltr.
VERÐ ÁÐUR 247 KR.

1098 kr. kg.
Bónus ferskar grísakótilettur

1979 kr. kg
Kjörfugl ferskar **Kjúklingabringur**

1198 kr. kg.
Kjarnafæði **Kofareyktur hangiframpartur m.beini**

100 KR. LÆKKUN
Verð áður 739 kr.kg
639 kr. kg
Holta **Kjúklingur / heill-frosinn**

745 kr. kg
Kjörfugl ferskur **Kjúklingur heill**

179 kr. 2 ltr.
VERÐ ÁÐUR 257 KR

98 kr. 4 stk.
HP Kökugerð **Flatkökur 4 stk.**

100 KR. VERÐLÆKKUN

247 kr. 770g.
Myllu **Heimilisbrauð** 770g *VERÐ ÁÐUR 347 KR.*

VERÐ ÁÐUR 79 KR.

59 kr. 330ml.

Kjörís Mjúkís Kjörís Mjúkís Kjörís Mjúkís Kjörís Mjúkís Kjörís Mjúkís

698 kr. 2 ltr.
200 KR. VERÐLÆKKUN
VERÐ ÁÐUR 898 KR. 2 LTR.

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verðtilboðin í þessari augl. gilda til 9.nóv. 2014

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

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

SKOÐUN

Verkfallsskuggi yfir hátíð Iceland Airwaves:

Tónlistin auðgar sem aldrei fyrr

Nú stendur yfir Iceland Airwaves í Reykjavík. Um er að ræða sannkallaða tónlistarveislu sem vaxið hefur ár frá ári allt frá árinu 1999 þegar fyrsta hátíðin var haldin.

Hátíðin hófst á miðvikudag og stendur alla helgina. Eitthvað um 220 listamenn eru sagðir koma fram á hátíðinni, þar af um 70 erlendar sveitir. Er þá ótalinn fjöldi uppákoma sem fram fer utan dagskrár. Og líkt og undanfarin ár er uppselt á hátíðina. Ekki þarf að fjölyrða um hvað þessi innspýting er mikilvæg fyrir bæði efnahags- og menningarlíf landsins.

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Raunar er allangt síðan rann upp fyrir ráðamönnum þjóðarinnar að eftir einhverju kynni að vera að slægjast í tónlistargeiranum, kannski svo langt að það hafi gleymst aftur.

Árið 1997 var nefnilega unnin fyrir iðnaðar- og viðskiptaráðuneytið skýrslan „Íslenskur tónlistariðnaður – aukin sóknarfæri“. Með dæmið um velgengni tónlistarkonunnar Bjarkar Guðmundsdóttur og hylli á alþjóðavettvangi áttuðu menn sig á að tónlistargeiranum væru engin vaxtartakmörk sett og að útflutningur á tónlist gæti aflað landinu tekna.

„Það er ljóst að jafnvel þótt einhver aukning verði á sölu hljómplatna hér á landi breytir það ekki þeirri staðreynd að Ísland er og verður „dvergmarkaður“,“ segir í skýrslunni og bent á að þá þegar hafi salan á fyrstu tveimur plötum Bjarkar numið liðlega nífaldri árlegri heildarveltu íslenska hljómplötumarkaðarins.

Og margir íslenskir tónlistarmenn hafa líka gert það gott í útlöndum. Nærtæk nýleg dæmi eru sveitir á borð við Of Monsters and Men og Skálmöld. Svo má líka rifja upp gengi sveita á borð við Sigur Rós, LHOOQ, GusGus, Leaves, Sykurmolanna og Mezzoforte (sem kannski ruddi brautina).

Í skýrslu starfshópsins sem skilaði niðurstöðu sinni 1997 kemur fram að höfundarnir áttuðu sig á því að forsenda fyrir útflutningi á tónlist væri gróskumikið tónlistarlíf hér á landi. Og grunnurinn að öflugu tónlistarlífi er lagður í tónlistarskólum landsins. Meira að segja Björk þurfti eitthvað að læra, en hún hóf tónlistarferilinn með píanónámi ellefu ára gömul.

Þótt dæmi séu um einstaka undrabörn á tónlistarsviðinu þá eru hæfileikar alls fjöldans ekki úr lausu lofti gripnir.

Með þetta í huga er heldur önugt til þess að hugsa að tónlistarkennarar hafa nú verið í verkfalli í tvær vikur.

Er von til þess að fulltrúar sveitarfélaganna sem semja eiga við tónlistarkennara um kaup og kjör horfi á heildarmyndina, sem liggur einhver staðar utan Excel-skjalsins?

Ekki er nokkur leið til að rökstyðja að tónlistarkennarar eigi að þola lakari kjör en aðrir kennarar. Tími er kominn til að rétta þeirra hlut og hætta þessari vitleysu.

Í dag á að setjast aftur að samningaborðinu eftir hlé. Vonandi er ekki of mikil bjartsýni að saman náist áður en Iceland Airwaves-hátíðin er á enda runnin. Það færi vel á því.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@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

Hvað með Siggu á borði 22?

Fréttablaðið hefur sagt frá stórbættum hag íslensks sjávarútvegs. Ekki er að efa að það fólk sem vinnur að nýjum afurðum, nýjum tekjum, fái umbun erfiðis síns. Skárra væri það nú. Um árið söng Bubbi Morthens um Siggu á borði númer 22, sem hætti í gær, í texta Bubba. Sigga og stallsystur hennar njóta seint góðrar afkomu. Laun þeirra eru ákveðin á fundi peningastefnunefndar Seðlabankans. Prjú þúsund krónur eru hámarkshækkun, segir í frétt úr Svörtuloftum. Allt bendir til að Sigga og stallsystur hennar verði áfram hálfdrættingar í launum miðað við stallsystur sínar í Noregi.

Það hvessir, það lygnir

Að venju er þess beðið, eftir að peningastefnunefnd Seðlabankans hefur talað og gefið út hverjar launabreytingar láglaunafólks megi mestar verða, að umræðan hefjist. Vilhjálmur Birgisson á Akranesi fer oftast þar fremstur og hann mun tjá sig um ákvörðun Seðlabankans, ákvörðun sem mun trúlega halda, sama hvað hver segir eða æpir. Allt er óbreytt og þó einn og einn rífi kjaft í hánorður, eins og sagt var á sjónum áður fyrr. Eins og segir í laginu: „Það hvessir / það rignir / en það styttir alltaf upp og lygnir.“ Einmitt, það lygnir. Hvað sem orðhvössustu menn segja má reikna með að ekkert breytist og áfram ráði Seðlabankinn launaþróuninni.

Taka Reykjavík yfir

Alþingismaðurinn Höskuldur Þór Þórhallsson, ásamt fleiri þingmönnum, undirbýr að nota afl Alþingis til að taka yfir vald borgarstjórnar Reykjavíkur, eða hluta þess, þar sem þingmennirnir eru ekki sáttir með stjórnun lýðræðiskjörinnar borgarstjórnar. Sem betur fer eru ekki mörg fordæmi um ámóta inngrip af hálfu þingsins. Eitt er að vera á móti vilja borgarinnar, hitt er annað og vafasamara mál að ímynda sér að meirihluti alþingismanna sé betur til þess fallinn að ráða hvar eigi að byggja, hvar eigi að lenda flugvélum og þess háttar. Afstaðan sýnir hvað misvægi atkvæða getur verið mikið mál.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Þeytum flautur gegn einelti og kynferðisofbeldi

SAMFÉLAG

Helga Björk Magnúsd. Grétudóttir
tónlistarkennari og aktívisti

Ögmundur Jónasson
alþingismaður

Þetta er ekki fyrsta greinin sem við undirrituð sendum frá okkur í tilefni af alþjóðlegum degi gegn einelti, 8. nóvember. Upphaflega áttum við samræður um einelti á árinu 2009 þegar annað okkar var heilbrigðisráðherra og hitt aktívisti sem beitti sér fyrir aðgerðum gegn einelti, þar á meðal að komið yrði á raunverulegu samstarfi milli ráðuneyta um að takast á við eineltisvandann í skólum, á vinnustöðum og í þjóðfélaginu. Samráðshópur varð til og síðar var fagráðið sett á laggirnar, sem án efa hefur haft þýðingu málefninu til framdráttar.

Úrræðaleysinu að bráð

Sama má segja um þá aðila aðra sem hafa beitt sér í baráttunni gegn einelti og alla þá einstaklinga sem stigið hafa fram og sagt frá reynslu sinni svo draga megi af henni lærdóma. Slík framganga krefst mikils hugrekkis og er lofsverð.

Þrátt fyrir allt þetta þrífst einelti og verður oftar en ekki úrræðaleysinu að bráð. Eða viljaleysinu. Staðreyndin er sú að ráðuneyti, stofnanir, skólar og fyrirtæki ráða illa við einelti og kynferðisáreiti. Stundum er neitað að ræða vandann, meðal annars á þeim forsendum að það sé ekki í verkahring viðkomandi að ræða eða takast á við „einstök mál“. Þannig talar fólk á flótta.

Hringjum bjöllum!

Morgundagurinn, 8. nóvember, er hugsaður til að halda okkur við efnið. Þess vegna eru allir sem vettlingi geta valdið hvattir til að hringja bjöllum eða þeyta flautur, um allt land, helst um allan heim, á slaginu 13.00 í sjö mínútur, eina mínútu fyrir hvern dag vikunnar.

Með þessu móti sýnum við táknræna stuðning við fórnarlömb eineltis og heitstrengingu um að rjúfa þögnina sem hefur lengi umleikið einelti. Við neitum að standa þögul hjá og reynum heldur að hafa góð áhrif á okkar eigið umhverfi. Við leitumst við að bera virðingu fyrir fjölbreytileikanum og beita ekki valdi í samskiptum. Það á við um einelti eins og mörg þjóðfélagsmein að það krefst stöðugrar árvekni að ná árangri í glímunni við þau.

Hringjum bjöllum og þeytum horn klukkan eitt á morgun. Vekjum samfélagið, vöknum sjálf.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is*
MENNING: Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Að fæða barn í gegnum eyrun

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Ekki láta þér bregða, kæri lesandi, þótt þessi skrif fari einhvers staðar út af sporinu. Þótt talið færist skyndilega að syngjandi regnbogum og dansandi einhyrningunum – eða eru það sebrahestar sem eru ekki til í alvörunni? Allavega. Skiptir ekki máli.

Þegar þetta er skrifað er mið nótt. Regnblautar götur Lundúnaborgar eru auðar. Ég er með kvef og hita og þjáist af 90% heyrnarleysi og krömpum í eyrum sem ég get aðeins lýst sem sársauka sem er eins og að fæða barn í gegnum hlustirnar.

Ég er ekki að misnota aðstöðu mína og sækja mér meðaumkun lesenda allra 90.000 eintakanna sem prentuð eru af Fréttablaðinu – að minnsta kosti ekki bara. Það er kjarni í þessum skrifum mínum, það er ef ég afvegaleiðist ekki yfir í sebrahestana þegar kokteillinn af parasetamóli og íbúprófeni fer loks að virka.

Smáskammtadropar og blóðtökugræjur

Læknir sem ég þekki deildi eitt sinn með mér fróðleiksmola um læknastéttina sem setið hefur í mér æ síðan. Hann sagði að það besta sem læknir gæti gert fyrir sjúkling væri oftar en ekki að gera ekki neitt. Stundum væri eina lækningin á boðstólum að bíða. Bíða eftir að kvillinn gengi yfir. Mér fannst þessi læknisfræðilega naumhyggja athyglisverð. Ég komst hins vegar að því nýverið að þótt hún sé heillandi á blaði er hún það ekki í praxís.

Kveftíminn er genginn í garð eins og margir fá að kynnast óþyrmilega um þessar mundir. Ég fór til heimilislæknis fyrir nokkrum dögum vegna lamandi kvefs og eyrnaverkja. Læknirinn yppti öxlum. Það var ekkert hægt að gera, þetta var vírus sem gengi yfir á nokkrum dögum, vikum eða mánuðum. Ég fann hvernig örvæntingin byrjaði að krauma í iðrum mér eins og sjóðandi kvika í eldfjalli. Það dugði ekki að gera ekki neitt!

„Komdu með fokking fúkkalyfin eða þú hlýtur verra af,“ hrópaði ég á Dr. Patell af jafneinbeittum brotavilja og væri ég bankaræningi sem stæði frammi fyrir þreytulegum gjaldkera. Oh, ekki enn annað bankarán.

Þegar heilsan er í rugli er maður til í að prófa hvað sem er, bryðja hvað sem er, í veikri von um að líða betur. Þegar læknirinn neitaði að láta mig fá sýklalyf tók ég málin í eigin hendur. Þrátt fyrir alræmda efahyggju þegar kemur að óhefðbundnum lækningum keypti ég í apótekinu sólhatta, C-vítamín, orkuarmbönd og lýsi. Ég veit, vandræðalegt. En í örvæntingu minni hefði ég keypt smáskammtadropa og blóðtökugræjur ef ég vissi hvar þau fengjust. Síðast en ekki síst fyllti ég út eyðublað til að skipta um heimilislækni.

Stærsta ógnin við mannkynið

Vísindamenn vara nú við ógn sem steðjar að heilsu mannkynsins. Ógnin er stærri en flest það sem við stöndum frammi fyrir. Þrátt fyrir það gefum við henni lítinn gaum.

Viðvörunin kæmi einum manni ekki á óvart væri hann enn á lífi. Stuttu eftir að Skotinn Alexander Fleming uppgötvaði pensilín árið 1928 varaði hann við misnotkun á sýklalyfinu. Hann sagði að ef maður með óbreytta hálsbólgu leyfði sér slíkt kæruleysi að taka inn pensilín við krankleika sínum yrði hann valdur að dauða annars manns með lungnabólgu. Nú, tæpri öld síðar, er spádómur hans að rætast.

Ef ekkert er að gert mun fólk deyja af smávægilegum sýkingum í mjög náinni framtíð því þau sýklalyf sem nú eru til verða hætt að virka. Þetta sagði Sally Davies, landlæknir Bretlands, í fyrirlestri síðasta sumar. Æ fleiri bakteríur eru orðnar ónæmar fyrir sýklalyfjum í kjölfar ofnotkunar á þeim. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur skilgreint sýklalyfjaónæmi sem eina af stærstu heilbrigðisógnum heimsins. En samt bryðjum við lyfin eins og Smarties. Munum við Íslendingar í hópi hinna stórtækustu í þeirri neyslu.

Í síðasta mánuði kynntu heilbrigðisyfirvöld í Bretlandi nýja skýrslu um þróun á sýklalyfjanotkun þar í landi. Þrátt fyrir ítrekaðar viðvaranir og fjölda herferða sem brýnt hafa hættuna sem fylgir of mikilli sýklalyfjaofnotkun fyrir læknum, heilbrigðisstarfsfólki og almenningi jókst sýklalyfjanotkun í Bretlandi um 6% á árunum 2010-2013. Talið er að í helmingi tilfella hafi ekki verið rétt að skrifa upp á sýklalyf.

> Kveftíminn er genginn í garð eins og margir fá að kynnast óþyrmilega um þessar mundir. Ég fór til heimilislæknis fyrir nokkrum dögum vegna lamandi kvefs og eyrnaverkja. Læknirinn yppti öxlum. Það var ekkert hægt að gera, þetta var vírus sem gengi yfir á nokkrum dögum, vikum eða mánuðum.

Þegar pestin mín er liðin hjá mun ég sjálfsagt gleyma öllum háfleygum plönum um að njóta tilverunnar og nýfenginnar heilsu og vera þakklát. Ég mun henda orkuarmbandinu og sólhöttunum og halda áfram að gera grín að óhefðbundnum lækningum. Einu ætla ég þó að reyna að gleyma ekki. Ég ætla að fyrirgefa Dr. Patell. Því með því að skrifa ekki upp á pensillín fyrir konu með hálsbólgu kann hann að hafa bjargað lífi manns með lungnabólgu. Munum það í kvefinu.

AF NETINU

Sökudólgarnir: Skúringakerlingar

Ríkisstjórnin hefur fundið, hvað var að í kerfinu. Hvers vegna var svo erfitt að fá kassann til að stemma um áramót. Þetta voru margir áður búnir að fatta í sínum fyrirtækjum. Í öllum tilvikum eru hrun og kreppur skúringakerlingum að kenna. Þær soga til sín þúsundkalla, sem betur ættu heima hjá fjölþjóðlegum fyrirtækjum, sem kunna að halda niðri launum. Í hverju fyrirtækinu á fætur öðru losa framsýnir stjórnendur sig við helvítis kerlingarnar. Og nú hafa Sigmundur og Bjarni fengið sömu hugljómun. Ráku átján skúringakerlingar úr ráðuneytunum. Því má búast við betri tíð með blóm í haga hjá hallalausum ríkissjóði næstu ár.

http://www.jonas.is/

Jónas Kristjánsson

Landspítali án lækna

Dugi verkfallsaðgerðir lækna ekki til að hreyfa við ríkisstjórninni er fátt sem heldur í. Ástæðan er samkeppni um lækna í alþjóðlegu vinnuumhverfi. Fjármálaráðherra situr því frammi fyrir tveimur valkostum, annarsvegar nýr Landspítali með viðvarandi læknaskorti eða að semja með það fyrir augum að halda í mannskapinn. Þó læknar séu eins og þeir eru bendir aðsóknin til þess að þjóðin vilji síður vera án þeirra og mun því áreiðanlega fylgja fjármálaráðherra sínum að málum.

http://www.dv.is

Lýður Árnason

BMW X5, verð frá: 10.490.000 kr.

Við kynnum þriðju kynslóðina af BMW X5 með eina sparneytnustu dísilvélina í sínum flokki.
Nýi BMW X5 er léttari og með minni loftmótstöðu en keppinautarnir. Hann kostar frá 10.490 þús. kr. með 218 hestafla dísilvél og 8 gíra sjálfskiptingu og notar einungis 5,8 l/100 km í blönduðum akstri.
Aktu framförum – kynntu þér nýjan BMW X5!

B|L BL Sævarhöfða 2, sími 525 8000

„Í þeirri íþrótt að komast aftur úr öllum …“

KJARAMÁL

Sigursveinn Magnússon
skólastjóri

Ýmislegt virðist þessa dagana benda til að þjóðfélag okkar sé að ná sér eftir skellinn fyrir sex árum þegar guðs blessun var til kölluð að bjarga okkur í brimróti braskaranna. Nú hefur orðið breyting. Tekjur streyma úr ýmsum áttum, ferðamenn flykkjast að, aflabrögð góð, fyrirtæki skila hagnaði og lánshæfismat hækkar. Hvar sér þessarar hagsældar stað í lífi venjulegs fólks? Stöldrum við og skoðum þessa mynd betur.

Hver stéttin af annarri er rekin út í það óyndi að leggja niður vinnu til að berjast fyrir sanngjörnum launum, nú síðast læknar og tónlistarkennarar. „Hér ríkir eineltisástand í garð kennara,“ sagði kunningi minn sem ég hitti á götu um daginn. „Það er liður í vinsældakeppni stjórnmálamanna að níðast á þessari stétt og höfða þannig til rótgróinnar andúðar í þjóðarsálinni.“ „Taktu bara eftir,“ hélt hann áfram, „þú heyrir talað í neikvæðum tóni um kennara og það er hending ef nokkur viðstaddur tekur málstað þeirra og sjáðu, við horfum þögul á er kjarabarátta kennara er brotin niður æ ofan í æ.“

Batnandi hagur fyrir fáa?

Við felldum niður talið, en orðin hafa sótt á mig. Er eitthvað til í þessu? Af hverju gengur svo hægt að bæta kjör þessarar stéttar? Hvers vegna eru vandasöm störf þeirra ekki hærra metin? Þó eigum við og börnin okkar svo mikið undir því að kennarar geti notið sín í starfi og séð sér og sínum farborða. Getur verið að batnandi hagur sé hugsaður fyrir fáa? Er hugsanlegt að við þorum ekki að viðurkenna hvað það kostar að reka þjóðfélag með skólum og heilbrigðisþjónustu og öðru því sem við tengjum við siðmenningu?

„Drengurinn minn skilur ekkert í því að fá ekki að halda áfram í spilatímunum, hvernig á ég að útskýra það?“ sagði móðir í morgun. Foreldrar hafa áhyggjur, því þó flest sé óbreytt, eru dagarnir tómlegri og litlausari. Framvinda námsins rofin.

Ísland vill vera þjóð meðal þjóða og þegar ráðamenn hitta kollega sína í útlöndum brosa þeir og fara á kostum. En þegar heim kemur blasir veruleikinn við. Undirrituðum dettur í hug Jón Helgason sem ekki gat orða bundist er honum þótti yfirlætið keyra úr hófi og orti:

Undir blaktandi fánum og herlúðrum
hvellum og gjöllum
sig hópaði þjóðanna safn,
þangað fór og af Íslandi flokkur af
keppendum snjöllum
og fékk á sig töluvert nafn:
í þeirri íþrótt að komast aftur úr öllum
var enginn í heimi þeim jafn.

Tökum brýningu skáldsins, nýtum vaxandi hagsæld til að bæta kjör vinnandi fólks, með því sköpum við hér heilbrigt, litríkt, hljómfagurt og réttlátt samfélag.

Enn af valdhroka landlæknis

HEILBRIGÐISMÁL

Árni Richard Árnason
verkfræðingur

Árið 2007 varð atburður sem leiddi til þess að ég þurfti síðar að gangast undir 17 aðgerðir á hné og læri. Nýverið gekkst ég undir 7 milljóna króna aðgerð í Þýskalandi þar sem stór vöðvi var tekinn úr bakinu og græddur í lærið. Von mín er að þessi vöðvi muni bæta upp fyrir tvo vöðva sem skemmdust í fyrrgreindum atburði og gera mér kleift að standa aftur, t.d. við matargerð, án þess að þurfa að setja allan líkamsþungann á betri fótlegginn. Atburðurinn sem um ræðir var ekki sprengjuárás heldur krossbandsaðgerð í Orkuhúsinu.

Fimm ára málsmeðferð

Frá árinu 2009 hefur landlæknisembættið haft kvartanir mínar til meðferðar, m.a. um að krossbandið hafi verið rangt staðsett og sjúkraþjálfunarmeðferðin, sem einnig fór fram í Orkuhúsinu, hafi verið of áköf.

Með áliti embættisins árið 2011 hafði embættið fengið meðeiganda Læknastöðvar Orkuhússins til að dæma um krossbandsaðgerðina. Niðurstaða hans var auðvitað sú að nýja krossbandið væri staðsett á „nákvæmlega sama stað og hið gamla“ og þar með að það hafi verið rétt staðsett m.v. anatómíuna.

Árið 2012 sendi velferðarráðuneytið kvörtun mína til nýrrar meðferðar til landlæknisembættisins þar sem embættinu var gert að finna nýja álitsgjafa, einnig nýjan sjúkraþjálfara til að gefa álit sitt á sjúkraþjálfuninni. Til þess fékk embættið þá Jón Karlsson, prófessor í bæklunarskurðlækningum í Gautaborg, og Magnús Örn Friðjónsson sjúkraþjálfara.

Af fjórum álitsgjöfum hefur aðeins Jón Karlsson, einn álitsgjafanna sem starfar utan Íslands, gefið heiðarlegt álit. Segir hann að festa krossbandsins við sköflung hafa verið „verulega aftan við normal (anatómískan) festupunkt“. Einnig að festupunkturinn í lærlegg hafi verið „of hár og of framarlega (sérstaklega of hár í lærlegg)“. Þetta leiðir til þess að „mekanikin verður ekki rétt“ og að „þjálfun verður ekki möguleg“. Jón segir að hann sé sammála mínum lækni í Danmörku sem sé „mjög þekktur og virtur skurðlæknir“, en sá læknir telur að mistök hafi verið gerð.

Horft framhjá sérfræðingsáliti

Ég taldi víst að landlæknir myndi viðurkenna mistökin í nýju áliti sínu, sem var undirritað af Geir Gunnlaugssyni landlækni. Hins vegar vitnar hann í fæstar af niðurstöðum Jóns heldur en að ofan. Þvert á móti skrifar Geir að segulómmyndir eftir aðgerð sýni „að krossbandsgrafturinn hafi þá verið í ágætri legu og ekki að sjá neina áverka á honum“. En þetta kemur ekki fram í greinargerð Jóns heldur er tekið nánast orðrétt úr gögnum Orkuhússins! Ennfremur skrifar Geir um staðsetningu krossbandsins að um hana „sé þó ekki samhljómur meðal sérfræðinga“ sem er staðhæfing sem er tekin orðrétt úr greinargerð læknis Orkuhússins sem kvörtunin beinist gegn! Niðurstaðan var því sú að engin mistök hafi verið gerð.

Hvað varðar álit Magnúsar er óréttlætið ekkert síðra. Meginkvörtun mín var að ég var látinn gera æfingar aðeins átta dögum eftir aðgerð sem mátti ekki gera fyrr en 6 til 12 vikum eftir aðgerð. Segir Magnús þessar æfingar vera „þvert á það sem almennt er ráðlagt“ og álagið á vöðvana (sem skemmdust) „töluvert meira en almennt er mælt með“. Í greinargerð meðferðaraðilans er þessum æfingum lýst og að þær hefjist almennt í 2. tíma, sem var 8 dögum eftir aðgerðina skv. tímaskrá. Samt kemst Magnús að þeirri niðurstöðu að ég hafi fundið upp á æfingunum sjálfur! Ég hef lagt fram enn frekari sannanir fyrir því að æfingarnar hafi verið að ráði meðferðaraðilans, m.a. fyrirlestrarglærur frá árinu 2006 sem sýna það glögglega. Magnús svaraði þeim athugasemdum ekki. Þetta er eitt af mörgum dæmum um verulegt óhlutleysi hans.

Áberandi óréttlát umfjöllun Magnúsar er tekin trúanleg á meðan umsögn prófessors er hunsuð og læknarnir sem kvörtunin beinist að fá sjálfir að dæma um eigin aðgerð! Málsmeðferð Geirs er skrípaleikur og hann hefur dregið mig á asnaeyrunum allan fimm ára skipunartíma sinn. Fólk ætti að gera sér í hugarlund ef lögreglan myndi starfa með þessum hætti og koma sökinni á rangan mann með meðvituðum og skipulögðum hætti.

Hljóðfærin þagna

MENNING

Guðríður Helgadóttir
móðir þriggja barna í tónlistarnámi

Verkfall tónlistarkennara hefur nú staðið í um þrjár vikur. Undirrituð er með þrjú börn í tónlistarnámi og hefur horft upp á áhrif verkfallsins á hvert og eitt þeirra. Elsta barnið sem er á sjötta ári í píanónámi æfir enn en stendur í stað, miðbarnið er byrjandi í harmonikkunámi og hefur það viðhorf, eins og mörg börn, að það væri að æfa fyrir kennarann sinn og sér engan tilgang í að æfa út í loftið. Yngsta barnið er svo heppið að hafa kennara sem ekki er í verkfalli og eru bæði nemandi og foreldrar himinlifandi yfir því.

Verkfall kennara í Félagi tónlistarskólakennara er aðgerð sem bítur fyrst og fremst á þá sem síst skyldi, ung börn sem eru að feta sín fyrstu skref á tónlistarbrautinni. Að koma barni að í tónlistarskóla getur stundum verið eins og að vinna í happdrætti. Tónlistarskólar landsins anna ekki eftirspurn og oft eru langir biðlistar eftir því að komast í nám. Það kostar líka sitt að mennta börn í tónlistarskólum og tekur verulega í veskið að veita börnum sínum slíka menntun. Þrátt fyrir það eru foreldrar barna í tónlistarskólum þverskurður af þjóðfélaginu. Fyrir foreldra er sérlega súrt í broti ef verkfall tónlistarkennara dregst á langinn, skólagjöldin eru ekki endurgreidd. Súrara er þó ef nemendurnir missa móðinn og hætta hreinlega í tónlistarnámi. Þá er verkfallið hætt að snúast um það að þreyta kennara til hlýðni heldur snýst það um að þreyta nemendur úr námi. Slíkt er engum stjórnvöldum sæmandi.

Óskiljanlegt

Í tónlistarnámi nýtur nemandinn þess að hann er einn í tímum með kennara sínum og fær athygli hans óskipta. Það gerir aftur þá kröfu á nemandann að hann undirbúi sig vel fyrir tímann. Hann lærir aga og einbeitingu. Sennilega hafa flestir foreldrar tónlistarnemenda upplifað það að þegar áhuginn kviknar og æfingum fjölgar eykst færni nemendanna og samhliða því eykst áhuginn enn frekar. Það að fara í tíma til tónlistarkennarans í hverri viku er nauðsynlegt til að þjálfa nemandann í þeim tækniatriðum sem eru til umfjöllunar hverju sinni en einnig er það mikilvægt aðhald fyrir nemandann, aðhald sem nú er ekki til staðar.

➜ Ég styð tónlistarkennara heils hugar í kjarabaráttu þeirra en nú er þetta verkfall farið að pirra mig.

Frá sjónarhóli leikmanns er óskiljanlegt hvers vegna ekki er hægt að ganga að þeim eðlilegu kröfum tónlistarkennara að þeir sitji við sama borð og aðrir kennarar, þar ætti jafnræðissjónarmið að ráða.

Ég styð tónlistarkennara heils hugar í kjarabaráttu þeirra en nú er þetta verkfall farið að pirra mig. Ég er þó alls ekki pirruð út í kennarana, þeir eiga allt gott skilið og vonandi ber barátta þeirra þann árangur sem hugur þeirra stendur til. Ég er hins vegar mjög pirruð út í þá ráðamenn sem ekki veita samninganefnd sveitarfélaganna umboð til að leiða þetta verkfall til lykta nú þegar.

Endurskilgreining friðarskyldunnar nauðsynleg

KJARAMÁL

Bragi Skúlason
formaður Fræðagarðs

Halldór K. Valdimarsson
framkvæmdastjóri

Frá því undirritaður kjarasamningur er samþykktur af báðum aðilum og þar til hann er útrunninn eða hefur verið sagt upp ríkir friðarskylda milli þeirra. Friðarskyldan er óskrifuð meginregla í íslenskum vinnurétti og grundvallast á því meginsjónarmiði að samninga beri að halda. Samningsaðilar mega þannig ekki á samningstímabilinu knýja með skipulögðum aðgerðum fram breytingar á því sem um hefur verið samið.

Hvað launþega varðar þýðir þessi skylda að þeir láta af rétti sínum til aðgerða til að framfylgja kröfum um bætt kjör.

Í 14. grein laga um stéttarfélög og vinnudeilur er fjallað um heimildir til verkfalla og verkbanna. Það er löngu tímabært að skoða hversu vel þau spegla þann vinnumarkað sem við okkur blasir í dag. Á undanförnum áratugum hafa orðið verulegar breytingar á gerð og framkvæmd kjarasamninga. Atvik á vinnumarkaði síðustu ár hafa sýnt að sú þróun hefur meðal annars orðið til þess að illmögulegt er að verja sum kjör sem þó hafði verið samið um og birtingarmynd friðarskyldunnar orðin á þann veg að kjarasamningar verja ekki lengur lágmarkskjör, hvað þá raunkjör eins og þau hafa birst við ráðningu.

Friðarskyldan leggur nefnilega ekki sömu höft á launagreiðanda og launamann. Launagreiðandi getur, í krafti yfirburðastöðu sinnar, ráðist gegn kjörum og réttindum launafólks takmarkalítið. Ef ekki með aðgerðum sem rúmast innan hefðbundinna samskipta á vinnumarkaði, þá í krafti óttans.

Þannig getur launagreiðandi ráðist einhliða gegn launakjörum öðrum en taxtalaunum, þvingað fram breytingar á framkvæmd taxtalaunanna sjálfra, ráðskast með starfssvið og starfsþætti og ákveðið breytingar á hlutfalli framlags og andlags í ráðningarsambandi.

➜ Launagreiðandi getur, í krafti yfirburðastöðu sinnar, ráðist gegn kjörum og réttindum launafólks takmarkalítið. Ef ekki með aðgerðum sem rúmast innan hefðbundinna samskipta á vinnustað, þá í krafti óttans. Þannig getur launagreiðandi ráðist einhliða gegn launakjörum öðrum en taxtalaunum …

Alvarlegt brot

Launagreiðandi getur jafnframt svipt launamann grundvallarréttindum með því að skapa ótta um röskun á ráðningarsambandi. Þannig hafa margir ungir karlmenn hikað við töku feðraorlofs, eða rýrt það með aðlögun að starfsskyldum, vegna ótta við viðbrögð launagreiðanda. Jafnframt hefur borið á auknum mæli á því að launagreiðendur þverskallist við að uppfylla réttindi sem þó eru skilgreind í kjarasamningi. Nægir þar að benda á tregðu opinberra stofnana við uppfyllingu ákvæða um rétt til námsleyfis undanfarin tvö ár.

Friðarskyldan er talin ekki einungis ná til þess sem í kjarasamningum stendur, heldur einnig til þeirrar venju, sem kann að hafa skapast um framkvæmd kjarasamningsins og til þeirra atriða, sem um var deilt við gerð hans en náðu ekki fram að ganga. Við túlkun á kjarasamningum og umfangi friðarskyldunnar með vísan til samninganna ber að hafa í huga að friðarskyldan er meginregla. Undantekningar frá friðarskyldunni í kjarasamningi eru því túlkaðar þröngt. Dómstólar hafa hins vegar aldrei tekið til úrskurðar atriði sem varða friðarskyldu launagreiðenda og síðustu fimm ár hafa launagreiðendur virt algerlega að vettugi þær samskiptareglur sem launþegahreyfingin taldi sig búa við á vinnumarkaði. Umfangsmiklar einhliða kjaraskerðandi ákvarðanir launagreiðenda eru í raun alvarlegt brot á friðarskyldu.

Margar aðgerðir launagreiðenda á undanförnum árum hafa verið bein atlaga að velferð launþega og þannig verið alveg við mörk ofbeldis, andlegs ef ekki líkamlegs. Það er ekkert í regluverki okkar sem veitir launamanninum vörn gegn slíku framferði.

Við þessar aðstæður hlýtur það að vera stéttarfélögum áhyggjuefni að friðarskyldan virki nær alfarið einhliða og þau hljóta að krefjast þess að hún verði endurskoðuð þannig að jafnræðis verði gætt.

Bandalag háskólamanna hefur sett fram markmið um leiðréttingar á kjörum háskólamenntaðra. Stefnumið sem fælu í sér að fyrirhöfn og kostnaður við öflun og viðhald menntunar endurspeglist í afkomu og starfsumhverfi háskólamenntaðra. Bandalagið er þar að ganga fram með ábyrgum hætti, en fáist viðsemjendur bandalagsins ekki til raunhæfra viðræðna um þessi mál er ljóst að leita þarf nýrra leiða í baráttunni. Stéttarfélög geta ekki unað við aðstæður þar sem þau eru varla virt viðlits, á meðan gagnaðili getur farið sínu fram að eigin geðþótta.

HANNAÐU HEIMILIÐ MEÐ TENGI

20% afsláttur af öllum stálvöskum - aðeins þessa viku

20% afsláttur

Hágæða stálvaskar frá Intra - á 20% afslætti aðeins þessa viku.

intra
Inspired by design

SÉRTILBOÐ
Universo 1 1/2 hólf + borð 100x50 cm.
Verð áður: 28.500 kr. **Tilboðsverð 17.500 kr.**

Gæði, þjónusta, ábyrgð - það er Tengi

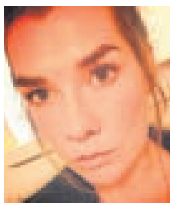
Opið virka daga frá kl. 8-18 og laugardaga kl. 10-15

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

TENGI

„Af hverju borða þau ekki bara kökur“

SAMFÉLAG



Hrafnhildur Lilja Harðardóttir
Íslendingur

Mig grunar að ég hafi ekki verið sú eina sem misbauð viðbrögð forsætisráðherra við mótmælunum á Austurvelli þann 3. nóvember sl. Forsætisráðherra glotti út í annað, virtist ekki vita um hvað málið snerist og fannst þetta bara svolítið krúttlegt. Þetta væri bara orðin svona sæt hefð hjá landanum og hvergi sáust merki um að hann tæki því þannig að verið væri að gagnrýna hans eigin vinnubrögð og kollega hans. Er forsætisráðherra er svo illa tengdur að hann getur ekki með nokkru móti skilið sauðsvartan almúgann? Litla fólkið með litlu skiltin sín.

Setjum þetta í búning sem forsætisráðherra og ríkisstjórnin skilur e.t.v. betur. Peningar. Tölum um peninga. Við erum ósátt við það, meðal annars, hvernig sitjandi ríkisstjórn ætlar sér að verja fjármunum og innheimta tekjur samkvæmt nýjasta fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar. Skilaboðin eru skýr. Planið er tilraun til nýfrjálshyggju, um tilflutning skattbyrðar frá útgerðarfyrirtækjum og stóreignafólki til almennings sem meðal annars felur í sér niðurfellingu auðlegðarskatts og lækkun veiðigjalda á sama tíma og virðisaukaskattur á mat og fleiri nauðsynjar nánast tvöfaldast, um skert réttindi atvinnulausra og framlag til starfsendurhæfingar, um skert framlög til heilbrigðismála, yfirhöfuð plön sem koma verst niður á atvinnulausum, lífeyrisþegum, sjúklingum og þeim sem minnstu menntunina hafa.

Til þess að brúa bilið sökum afnáms auðlegðarskatts og lækkunar veiðigjalda á að grípa til þess snjallræðis, meðal annars, að hækka virðisaukaskatt á mat og byrja að rukka sjúklinga fyrir dýr og sérhæfð lyf. Því eins og við vitum eru sjúklingar einmitt þeir sem eru aflögufærastir í þjóðfélaginu. Hækkun virðisaukaskatts á mat kemur að sjálfsögðu verst niður á lágtekjufólki, eins og það á að vera. En engar áhyggjur, ríkisstjórnin hefur heitið mótvægisaðgerðum sem ná hvorki til allra né komast nálægt því að bæta upp fyrir kjaraskerðinguna sem um ræðir.

→ Kannski er það misskilningur en það er mín sannfæring að flestir vilji búa í samfélagi þar sem heilbrigðisþjónusta er hluti af almannaþjónustu.

Skilaboðin skýr

Fjárlögin kveða líka á um skerðingu bótaréttar, sem er frábær lausn. Þá er hægt að kippa fótunum undan lífsafkomu fjölda fólks, enda atvinnuleysisbæturnar hvort eð er allt of háar. Auk þess sem vandanum er þá bara velt yfir á sveitarfélögin.

Kannski er það misskilningur en það er mín sannfæring að flestir vilji búa í samfélagi þar sem heilbrigðisþjónusta er hluti af almannaþjónustu. Það ríkir neyðarástand í heilbrigðiskerfinu, við þurfum nýjan Landspítala, fleiri lækna og öflugri heilbrigðisþjónustu. Við viljum ekki að heilbrigðisþjónusta sé í höndum einkaaðila, sem er vissulega sú átt sem stjórnvöld eru nú að leiða okkur í, og í leiðinni að gæði og möguleiki á heilbrigðisþjónustu velti á fjárhag. Þetta er hægt, ef vilji er fyrir hendi og fjármunum er forgangsraðað með öðrum hætti en nú er gert.

En skilaboðin eru skýr og planið liggur fyrir. Sauðsvartur almúginn á að lepja gallsúran dauðann úr skel á meðan þeir tekjuhæstu njóta góðs af.

Þetta eru aðeins fáeinar af ástæðunum fyrir því að fólk mætti á Austurvöll þann 3. nóvember. Það er grafalvarlegt mál ef forsætisráðherra og ríkisstjórnin öll hvorki skilur né hlustar á fólkið í landinu, fólkið sem þau eiga að vera að vinna fyrir.

Það er orðið augljóst mál að þeir sem sitja við stjórnvölinn tala ekki sama tungumál og við hin. Ég gat allavega ekki betur séð af viðbrögðum forsætisráðherra við umræddum mótmælum en að hann glotti út í annað og spyrði sig: „Af hverju borða þau ekki bara kökur?“

Hagkvæmni í heilbrigðisþjónustu

HEILBRIGÐISMÁL

Jónas Guðmundsson
hagfræðingur

Hagkvæmni verður sífellt mikilvægara viðmið við rekstur samfélagslegrar þjónustu. Tímaritið Economist sagði nýlega alþjóðlegar skýrslur gefa til kynna að hagkvæmni væri vaxandi leiðarljós við mótun menntastefnu í ríkjum heims. Hið sama á við um heilbrigðisþjónustu. Á komandi árum, þegar meðalaldur fólks fer hækkandi og fjölgar í hópum fólks með fjölþættan heilsuvanda, mun af hagkvæmni heilbrigðiskerfanna ráðast hvort almannasjóðir hafi efni á viðhalda heilsu almennings. Verði rekstur heilbrigðisþjónustunnar ekki eins hagkvæmur og kostur er mun hætta á tvennu: að fólk þurfi að greiða vaxandi hlutfall heilbrigðiskostnaðarins sjálft og að slá þurfi af heilsufarsmarkmiðum landanna.

Hagkvæmt íslenskt heilbrigðiskerfi

Íslenska heilbrigðiskerfið hefur í alþjóðlegum samanburði hingað til verið metið hagkvæmt. Í viðamiklum rannsóknum, þar sem hagkvæmni er mæld sem tengsl á milli heilsufars (endurspeglast í lífslíkum) og kostnaðar, að teknu tilliti til lífsaðstæðna fólksins á viðkomandi svæði, hefur íslenska heilbrigðiskerfið lengi skorað hátt. Í rannsókn á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO), sem gerð var fyrir fimmtán árum, lenti Ísland í 27. sæti af 191 landi. Í rannsókn á vegum Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD) frá árinu 2010 var Ísland talið státa af fimmta hagkvæmasta heilbrigðiskerfinu af 29 kerfum aðildarríkja stofnunarinnar.

Hagkvæmnin mælir hversu vel tiltækar auðlindir eru nýttar í heilbrigðisþjónustunni — ekki endilega hversu háum upphæðum er varið í hverju landi. Athyglisvert er að aukin hagkvæmni er oft talin skila meiri árangri í heilsu almennings heldur en aukin útgjöld. Þannig bendir rannsókn á vegum OECD til að auka megi lífslíkur verulega í einstökum löndum með því að nýta óbreyttar fjárhæðir betur en gert er og minnka óhagkvæmni; þannig væri hægt að auka lífslíkur lítillega á Íslandi með þessum hætti, eða um eitt ár, en mun meira í nokkrum öðrum löndum, Slóvakíu, Danmörku, Ungverjalandi og Bandaríkjunum, um 4-5 ár. Til samanburðar er aukning útgjalda um 10% talin geta skilað 3-4 mánaða meiri lífslíkum íbúa í þessum löndum.

Ráðist að rótum óhagkvæmninnar

Í skýrslu eftir Chisholm og Evans, sem WHO gaf út árið 2010, er bent á nokkrar helstu rætur óhagkvæmni í rekstri heilbrigðiskerfa. Þannig eru hlutföll heilbrigðisstétta í hópi starfsmanna ekki eins og best verði á kosið; samheitalyf eru sögð vannýtt; fjármunum sé eytt í léleg eða fölsuð lyf; aðgerðir, rannsóknir og tæki séu ofnotuð, sem stundum skýrist af greiðslum fyrir einstök verk; mistök séu gerð og ófullnægjandi þjónusta veitt; sjúkrahús séu oft af óhagkvæmri stærð; innlagnir á sjúkrahús séu stundum ómarkvissar og legutími of langur; spilling og svik fyrirfinnist.

Sumt af þessu rímar vel við skýrslu Boston Consulting Group fyrir velferðarráðuneytið árið 2011. Þar var bent á hvernig breyta þyrfti íslenska heilbrigðiskerfinu til að auka hagkvæmni þess. Bent var á skort á „hliðvörslu“ í kerfinu, aðgangi að dýrustu úrræðum væri lítið stýrt; að greiðslur fyrir hvert læknisverk yllu ofnotkun á þjónustu sérfræðilækna, bráðaþjónustu sjúkrahúsa og móttöku heimilislækna utan dagvinnutíma; skipulag sjúkrahúsa og öldrunarþjónustu væri óhagkvæmt; legutími á sjúkrahúsum væri að meðaltali of langur; notkun á lyfjum í vissum flokkum væri of mikil; skortur væri á áætlanagerð, árangursstjórnun, rafrænum samskiptum og sumum forvörnum. Með breytingum væri hægt að ná meiri árangri með þeim fjármunum sem lagðir eru í íslenska kerfið.

→ Með breytingum væri hægt að ná meiri árangri …

Markaðsvæðing er mýrarljós

Rétt er að veita því athygli að hvorug þessara rannsókna bendir á einkavæðingu eða markaðsvæðingu heilbrigðisþjónustu sem leið til aukinnar hagkvæmni. Íslensk heilbrigðisþjónusta er að langstærstum hluta (um 80%) veitt af opinberum stofnunum. Þau lönd sem gengið hafa lengst í einkarekstri heilbrigðisstofnana og markaðsvæðingu hafa, samkvæmt þeim rannsóknum sem nefndar hafa verið, uppskorið mesta óhagkvæmni og lakastan árangur. Kenneth Arrow, nóbelsverðlaunahafi í hagfræði, benti í frægri ritgerð á að upplýsingaójafnvægið milli veitanda og þiggjanda heilbrigðisþjónustu, þar sem annar aðilinn byggi yfir margfalt meiri þekkingu og upplýsingum um afleiðingar og mögulegar meðferðir heldur en hinn, henti illa fyrir einkamarkað.

Fræðimennirnir Sigry, Lee og Yu setja í nýlegri grein í Journal of Business Ethics fram spurninguna „Consumer Sovereigny in Health Care: Fact of Fiction?“, og komast að þeirri niðurstöðu að við nútímaaðstæður skorti sjúklinga getu, innri hvöt og möguleika til að velja og hafna heilbrigðisþjónustu; neytendavald í heilbrigðisþjónustu sé því frekar skáldskapur en veruleiki.

Hagkvæm nýting auðlinda er lykill að heilbrigði

Núverandi ríkisstjórn sagði í stjórnarsáttmála sínum að þörf væri fyrir stefnumótun fyrir heilbrigðiskerfið „svo tryggja megi betur hagkvæmni og stöðugleika innan kerfisins …“

Eins og hér hefur verið bent á eru ýmsar rætur óhagkvæmni í heilbrigðiskerfum þekktar. Alþjóðlegt ráðgjafafyrirtæki vakti athygli á nokkrum sérkennum íslensks heilbrigðiskerfis sem hamla því að auðlindir nýtist að fullu. Of mikill opinber rekstur kemur þar ekki við sögu, nema síður sé.

Mestu skiptir að innlendir hagsmunaaðilar heilbrigðiskerfisins, þ.m.t almenningur, sameinist um að auka hagkvæmni kerfisins og stuðli þannig að hámarksheilbrigði landsmanna á nýrri öld.

Tölum vinnustaðaeinelti í kaf!

EINELTI

Hildur Jakobína Gísladóttir
stjórnendaráðgjafi hjá Officium ehf.

Þann 8. nóvember er dagur gegn einelti. Að þessu sinni er dagurinn tileinkaður vinnustaðaeinelti (e. mobbing/workplace bullying). Fram til þessa hefur einelti af hálfu fullorðinna verið „tabú“ á Íslandi og því hefur verið erfitt að taka á því á íslenskum vinnustöðum. Sama og engin úrræði eru til fyrir þolendur og oftar en ekki eru þeir látnir víkja af vinnustöðum frekar en gerendur. Vinnustaðaeinelti, eins og það er skilgreint í reglugerð nr. 1000/2004, er ein tegund ofbeldis og ofbeldismál eiga það flest sameiginlegt að þolendur upplifa mikla skömm og reyna að fela ofbeldið. Þá fylgir ofbeldinu mikil vanlíðan. Þolendur vinnustaðaeineltis kvíða jafn mikið fyrir að fara í vinnuna eins og þolendur heimilisofbeldis að fara úr vinnunni. Báðir hópar upplifa skömm yfir því að hafa „sætt sig við“ ofbeldið og hafa ekki reynt að stöðva það.

Einelti er ofbeldi

Í dag er farið að taka á heimilisofbeldi með markvissari hætti en áður á Íslandi. Það gefur þeim sem fyrir því verða vissu um að vandinn sé viðurkenndur og að þeir geti leitað sér hjálpar. Það er ekki ýkja langt síðan heimilisofbeldi var „tabú“ eins og vinnustaðaeinelti er dag. Sem betur fer hefur það breyst.

Eins og fram hefur komið eru fá úrræði í dag fyrir þolendur vinnustaðaeineltis. Gögn og rannsóknir erlendis frá sýna að það hefur verið einblínt of mikið á það að eitthvað sé að þolandanum og að þess vegna hafi hann/hún orðið fyrir eineltinu. Með öðrum orðum, að hann/hún hafi boðið upp á eineltið með því að vera öðruvísi. Staðreyndin er hins vegar sú að það er ekkert að þolendum vinnustaðaeineltis, frekar en þolendum annars konar ofbeldis. Í dag myndi ekki líðast að segja að þolendur heimilisofbeldis bjóði upp á slíkt ofbeldi. Það eru ytri þættir sem skýra ofbeldið. Það er löngu tímabært að hugsa um einelti sem ofbeldi en ekki samskiptavanda. Það er líka tímabært að hlusta á þolendur vinnustaðaeineltis, taka mark á þeim og veita þeim sambærilega aðstoð og þolendum annars ofbeldis er veitt. Þolandi má ekki upplifa að eineltið sé honum að kenna. Það veldur honum öðru áfalli. Það verður að hlusta og taka mark á fólki sem upplifir ofbeldi því það er nákvæmlega þessi upplifun sem þarf að vinna með. Einelti á vinnustað má ekki vera tabú, því ofbeldi þrífst á þögninni. Tölum um einelti – tölum það í kaf!

Norður og niður með vörugjöldin!

Hreinlætistækjadagar 15-50% afsláttur

MIKIÐ ÚRVAL AF STURTUHORNUM

Fico FC-504 sturtuhorn 80cm
~~34.690~~
24.283
25% afsláttur

Handlaugar, gríðarlegt úrval
20-50% afsláttur

Eldhúskranar margar gerðir
25% afsláttur

- Handlaugar 20-50%
- Handlaugartæki 25%
- Eldhústæki 25%
- Sturtuklefar og sturtuhorn 15-40%
- Hitastýrð blöndunartæki 20%
- Sturtusett m/hitastýrðu tæki 20%
- Baðherbergisflísar 20%
- Náttúrusteinsvaskar 30-50%
- Glerhurðir og þil 30%
- Vitra gólf WC 25%
- Ceravid WC, innb. kassi&hnappur 15%
- Sturtusett m/stöng 30%
- Stálvaskar 20%
- Skolvaskar 20%
- Ceravid hornbaðkar 25%

Lautus nátturusteins-vaskar 10 tegundir
30-50% afsláttur

~~44.990~~
31.493
30% afsláttur

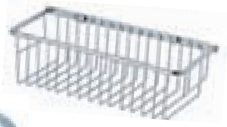
Skolvaskur
~~18.900~~
15.120
20% afsláttur

BOZZ sturtuklefi 90x90
~~45.900~~
39.015
15% afsláttur
af sturtuklefum

Relax sturtuhaus
~~6.900~~
4.830
30% afsláttur

Guoren TLY sturtusett
~~47.990~~
38.392
20% afsláttur

Fylgihlutir á baðið, körfur og krókar mikið úrval
25% afsláttur



Verðdæmi krókur
~~1.590~~
1.192

Náttúrusteins Mosaic nokkrar gerðir
20% afsláttur

Ceravid WC og kassi
~~41.990~~
35.692
15% afsláttur

Handlaugartæki Vitra SLOPE
~~11.990~~
8.992
25% afsláttur

Vitra Meditera WC
(takmarkað magn)
~~24.990~~
18.742
25% afsláttur

Guoren AL hitastýrt
baðtæki með uppstút
~~14.990~~
11.992
20% afsláttur

Guoren 1L hitastýrt
baðtæki standard
~~17.990~~
14.392
20% afsláttur

Eldhúsvaskar
MIKIÐ ÚRVAL
~~11.900~~
9.592
25% afsláttur
af eldhúsvöskum

Reykjavík	Kletthálsi 7	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18	Opið virka daga kl. 8-18

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

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!

ÓLAFUR RAGNAR GRÍMSSON fjármálaráðherra með fjárlög 1989
©DV / LJÓSMYNDADEILDIN / GUNNAR V. ANDRÉSSON

MERKISATBURÐIR

1550 Jón Arason, biskup á Hólum, og synir hans, Björn Jónsson, prestur á Melstað, og Ari Jónsson lögmaður eru hálshöggnir í Skálholti eftir harðvítugar deilur milli lúterskra og kaþólskra um völd í landinu.

1659 Frakkar og Spánverjar binda enda á 24 ára stríð milli landanna með Pýreneasáttmálanum

1718 Danska herskipið Giötheborg strandar við Ölfusárósa. Áhöfnin bjargast.

1917 Októberbyltingin gerð í Rússlandi (samkvæmt gregoríska tímatalinu).

1931 Héraðsskólinn í Reykholti er vígður.

1987 Ólafur Ragnar Grímsson tekur við sem formaður Alþýðubandalagsins af Svavari Gestssyni.

ÞETTA GERÐIST 7. NÓVEMBER 2000

Bush marði sigur í forsetakosningum

George W. Bush repúblikani sigraði demókratann Al Gore naumlega í forsetakosningum í Bandaríkjunum sem fram fóru þennan dag árið 2000. Sú niðurstaða fékkst þó ekki á hreint fyrr en hæstiréttur Bandaríkjanna kvað upp þann úrskurð í desember með fimm atkvæðum gegn fjórum.

Bush fékk færri atkvæði á landsvísu en Al Gore og munaði þar um hálfri milljón en hann náði fleiri kjörmönnum. Bush hlaut 271 kjörmenn en Al Gore 266.

Þetta voru jöfnustu kosningar í Bandaríkjunum síðan Kennedy vann árið 1960 og í fyrsta sinn frá því á 19. öld sem forseti var kosinn með minnihluta atkvæða. Endurtalið var í Flórída þar sem minnstu munaði. Ekki bætti úr skák að kosningavélar gátu ekki alls staðar lesið úr niðurstöðum kjörseðla. Því þurfti að handtelja fjölda atkvæða en margir atkvæðaseðlar voru ógildir, til dæmis ef ekki tókst að gata kjörseðilinn í gegn.

STOLTIR EIGENDUR Þau Júlíus og Ingibjörg ætla að halda afmælishátíð á laugardagskvöld FRÉTTABLAÐIÐ/EINKASAFN

Humarsúpa og hlátur

Veitingahúsið Brekka í Hrísey fagnar þrjátíu ára afmæli á árinu og í tilefni þess verður haldin afmælishátíð annað kvöld, laugardag, þar sem öllum verður boðið í humarsúpu.

Veitingahúsið Brekka í Hrísey fagnar 30 ára afmæli um þessar mundir og verður þar með eitt elsta steikhús á landinu. Margir tengja Brekku við Galloway-steikurnar, en veitingahúsið varð fyrst þekkt fyrir þær og var á tímabili eini staðurinn þar sem þær fengust.

Á síðari árum hefur Brekka unnið sér sess sem veitingahús fyrir alla fjölskylduna þar sem enn má fá Galloway-steikurnar í bland við léttari rétti, og þá ekki hvað síst hina rómuðu humarsúpu Brekku.

Núverandi eigendur, þau Júlíus Freyr Theodórsson og Ingibjörg Þórðardóttir, tóku við Brekku í lok sumars og ætla að halda upp á tímamót staðarins með léttri afmælishátíð annað kvöld klukkan átta. En ásamt því að reka Brekku eru þau hjónin með verslunina Júllabúð og gistiheimili.

„Það verður mikið um að vera hjá okkur, meðal annars ætlum við að kynna nýjan matseðil. Þar verður byggt á þeirri hefð sem er til staðar, en með nýjum áherslum. Að auki ætlum við að bjóða öllum upp á humarsúpu og hlátur,“ segir Júlíus en Þorsteinn Guðmundsson grínisti verður með uppistand og trúbadorinn Brynjar Davíðs spilar.

Júlíus segir ferðamannastrauminn yfir sumarið vera mjög mikinn. „Þetta eru mest Íslendingar sem koma hingað og margir þeirra eru fastagestir og hafa komið í fjölda ára. Fólk er aðallega að sækja í villtu náttúruna og dýralífið hérna,“ segir hann en bætir við að heimamenn hafi einnig verið duglegir við að koma í Brekku og að veitingahúsið sé öflugur þáttur í bæjarlífinu.

„Það eru mest Íslendingar sem koma hingað og margir þeirra eru fastagestir og hafa komið í fjölda ára. Fólk er aðallega að sækja í villtu náttúruna og dýralífið hérna.

adda@frettabladid.is

✝

Okkar ástkæra
HULDA RAGNA EINARSDÓTTIR
Álftamýri 20, Reykjavík,
verður jarðsungin frá Háteigskirkju mánudaginn 10. nóvember kl. 15.

Fyrir hönd aðstandenda,
Jón Bondó Pálsson
Jón Guðmundsson
Helgi Guðmundsson

✝

Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
EIRÍKA KATLA DAGBJARTSDÓTTIR
fyrrverandi veitingakona, Hjúkrunarheimilinu Sóltúni,
lést þriðjudaginn 4. nóvember.

Magnús H. Valgeirsson
Jóhanna Stefánsdóttir
Bryndís Valgeirsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg systir okkar,
MARGRÉT ÞÓRHALLSDÓTTIR
ljósmóðir,
er látin. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 12. nóvember kl. 13.30.

Fyrir hönd annarra aðstandenda,
Sigurður, Kristbjörg og Guðmunda Þórhallsbörn.

✝

Móðir okkar, fóstra, tengdamóðir, amma og langamma,
ANNA BJÖRNSDÓTTIR
Ásabyggð 12, Akureyri,
sem lést þann 26. október, verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju mánudaginn 10. nóvember kl. 13.30.

Halldóra Ólafsdóttir **Kjartan Mogensen**
Sigurður Ólafsson **Klara S. Sigurðardóttir**
Anna Ingeborg Pétursdóttir **Mitch Weverka**
Matthildur og Auðun, Helga Kristín og Gunnlaugur,
Míra Kolbrún, Ólafur Kim og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Þegar andlát ber að höndum
önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Við þjónum allan sólarhringinn
Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

SÍÐUSTU FORVÖÐ

Síðasta leiðsögnin um sýninguna Silfur Íslands í Þjóðminjasafninu verður á sunnudag klukkan 14. Sýningunni lýkur um áramót. Í Listaukanum á Rás 1 var meðal annars sagt að sýningin væri skyldusýning fyrir alla Íslendinga og að hún færi munasýningar upp á annað stig.

ALDREI HRAUSTARI

***BALSAM KYNNIR** CURCUMIN frá Natural Health Labs. Allt að 50 sinnum áhrifameira en hefðbundið túrmerik! Tilvalið fyrir þá sem vilja styrkja liðamótin, auka liðleika, bæta heilastarfsemi og andlega líðan, auka orku ásamt því að losna við langvarandi liðverki, bólgur, gigt og magavandamál.*

Ingunn Lúðvíksdóttir er þriggja barna móðir, hjúkrunarfræðingur og crossfit-þjálfari í Sporthúsinu. Ingunn hefur stundað Crossfit af kappi síðan 2009 og er núverandi Íslandsmeistari í aldursflokki 35-39. Hún er jafnframt núverandi Evrópumeistari í liðakeppni, hafnaði í 2. sæti árið 2012 og varð Evrópumeistari með liði CrossfitSport árið 2011 ásamt því að hafa keppt á heimsleikunum með liði CrossFitSport þrisvar sinnum. Ingunn þekkir því vel mikið álag á líkamann.

„Ég hef tekið inn Curcumin í nokkra mánuði og mér líður mun betur í öllum líkamanum og eftir æfingar. Mér finnst ég vera orkumeiri og eins og ég hafi aldrei verið hraustari."

CROSSFIT Ingunn Lúðvíksdóttir mælir eindregið með Curcumin. MYND/GVA

LIÐIRNIR ALDREI STERKARI OG BÓLGURNAR FARNAR

Ingunn kynntist Curcumin fyrir fyrir nokkrum mánuðum. „Ég er mjög hrifin af öllu náttúrulegu og finnst gaman að prófa eitthvað nýtt. Nú tek ég Curcumin daglega og ég finn greinilega að liðamótin eru sterkari og ég þoli meira álag en áður. Bólgur sem ég hef fengið eftir æfingar og daglegt amstur eru horfnar. Mér finnst ég betur geta hámarkað mig á æfingum ásamt því að vera fljótari að jafna mig. Ég skora eindregið á fólk að prófa Curcumin."

CURCUMIN (gullkryddið) er virka innihaldsefnið í túrmerikrótinni og hefur verið notað til lækninga og til matargerðar í yfir tvö þúsund ár í Asíu. Hátt í 3.000 rannsóknir hafa verið gerðar á þessari undrarót undanfarna áratugi sem sýna að curcumin getur unnið kraftaverk gegn hinum ýmsum kvillum líkamans og sé jafnvel áhrifameira en skráð lyf. Curcumin hefur jákvæða verkun gegn slæmum liðum, gigt, bólgum og magavandamálum, styrkir hjarta- og æðakerfið og ásamt því að bæta heilastarfsemi og andlega líðan.

HREINT CURCUMIN MARGFALT ÁHRIFAMEIRA EN TÚRMERIK

CURCUMIN-innihald túrmeriks er ekki mikið, aðeins um 2-5% miðað við þyngd, og því getur hreint curcumin orðið allt að 50 sinnum áhrifameira en túrmerik. Curcumin-bætiefni eru því kjörin lausn fyrir þá sem vilja fá hámarksávinning frá túrmerikrótinni á þægilegan máta.

100 % NÁTTÚRULEGT

Bætiefnið er unnið úr túrmerikrót frá Indlandi og er 100% náttúrulegt, inniheldur engin rotvarnarefni og er framleitt eftir ströngustu gæðakröfum (GMP-vottað).

SÖLUSTAÐIR

Nær öll apótek, Lyfja, Lyf og heilsa, Apótekið, Apótekarinn, Heilsuhúsið, Heilsuver, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heimkaup, Heilsutorgið Blómavali og heilsulausn.is.

RÁÐLÖGÐ NOTKUN
Taktu tvö grænmetishylki með vatnsglasi yfir daginn.

NÝ ÍSLENSK LÆKNINGAVARA VIÐ HÚÐVANDAMÁLUM

ICEPHARMA KYNNIR *Kerecis, íslensk húðkrem með omega-3 fitusýrum. Dr. Baldur Tumi Baldursson húðsjúkdómalæknir vann að þróun kremanna.*

Við stofnuðum Kerecis árið 2009 til þess að þróa notkun á fiskiroði til að meðhöndla sár og vefjaskaða. Við tókum fljótlega eftir því að húðin umhverfis sárin varð heilbrigðari og fórum að velta því fyrir okkur hvernig stæði á því. Niðurstaðan er sú að omega-3 olían í roðinu virðist hafa afskaplega heilnæm áhrif á húð. Við notum ekki roðið beint heldur vinnum sérstaka olíu úr hráefninu sem við köllum mOmega3 en mOmega3 inniheldur mikið af EPA- og DHA-fitusýrum sem tengjast heilbrigði húðarinnar. Þetta er afskaplega spennandi tækni sem við hlutum nýverið einkaleyfavernd fyrir," útskýrir dr. Baldur Tumi Baldursson húðsjúkdómalæknir, en hann er hluti af teymi sem þróað hefur húðkrem úr fiskroði.

Fjórar tegundir krema eru komnar á markað, Exem, Smooth, Psoria og Footguard. Öll innihalda kremin mOmega3 en mismunandi magn af ávaxtasýru og karbamíði. „Exemkremið er hvorki með sýru né karbamíði, Psoria er fyrir hreistraða húð og með minnst af sýru og karbamíði. Footguard er með meiri sýru og karbamíð en mest af ávaxtasýrum og karbamíði er í Smooth, sem er gert fyrir innvaxin hár og húðnabba."

HVERNIG VIRKA KREMIN?

„Ysta lagi húðarinnar þarf að halda heilu. Það er hægt að líkja ysta laginu við múrsteina með steypu á milli. Í þessari líkingu eru múrsteinarnir frumur húðarinnar sem eru límdar saman með blöndu af fitu og próteinum. Þetta lím sem við getum kallað millifrumuefni, er ríkt af fjölómettuðum fitusýrum og öðrum efnum. Við erum með nokkrar tegundir af kremum sem meðhöndla húðina og millifrumuefnið á mismunandi máta.

Við þróun kremanna höfðum við í huga að losna við húðóþægindi en þó án þess að skaða önnur húðlög en þau sem eru meðhöndluð. Þannig viljum við losna við hreistrið en skilja eftir eðlilegt húðlag sem ver okkur. Ávaxtasýran og karbamíðið smýgur inn í þessa hörðu húð og þegar viðkomandi fer í sturtu eða bað brotnar þessi óvelkomna húð niður, á meðan mOmega-fitan verndar þá húð sem við viljum varðveita. Óþægindin sem ég nefndi geta verið hreistur af psoriasis-sjúkdómi eða hreinlega af þurrki, þá þarf ekki mikið af þessum efnum. Sprungur á fótum eru vegna allt of þykks lags af harðri húð og þá þarf meira af efnunum. Að lokum þarf mest af þeim þegar verið er að meðhöndla óþægindi eins og inngróin hár eða húðnabba á utanverðum upphandleggjum."

REYNAST VEL

Baldur Tumi segir Kereciskremin gefa afar góða raun en hann starfar sem húðlæknir og meðhöndlar erfið húðvandamál daglega. „Sum vandamálin þarfnast meðhöndlunar eða lyfja en önnur vandamál er auðvelt að meðhöndla með Kereciskremunum. Þessi krem uppfylltu þörf sem var fyrir hendi og hafa hlotið afbragðs viðtökur þótt við höfum haldið okkur við að auglýsa einungis með orðrómnum einum."

LÆKNINGAVARA

Kerecis-kremin fengu nýlega CE-merkingu sem þýðir að kremin eru lækningavara en ekki snyrtivara. Baldur segir áfanga að hafa fengið vörurnar merktar CE.

„Reglugerðarumhverfið fyrir lækningavörur er miklu flóknara en fyrir snyrtivörur og alls konar prófanir þarf að framkvæma áður en hægt er að CE-merkja. Með CE-merkingunni getum við sagt að Kerecis-kremin „meðhöndli" ýmsa húðsjúkdóma og einkenni þeirra svo sem exem, psoriasis, húðnabba og þrálátt fótasigg. Eins gefur það notandanum einstakt öryggi um að þetta sé alvöru vara við alvöru óþægindum, en ekki sami hálfsannleikurinn sem hann heyrir daglega í auglýsingum."

ÍSLENSK VARA Dr. Baldur Tumi Baldursson húðsjúkdómalæknir vann að þróun Kerecis, húðkrema með omega-3 fitusýrum sem komin eru á markað.

LÆKNINGAVARA Kerecis-kremin eru íslensk framleiðsla, án stera og parabena og fást í öllum helstu lyfjaverslunum á landinu. Nánari upplýsingar á www.kerecis.is

FYRIR Húð áður en hún var meðhöndluð með Kerecis Footguard, fyrir sprungna hæla og fótasigg.

EFTIR Húð eftir meðhöndlun í 17 daga með Kerecis Footguard

FYRIR Húð fyrir meðhöndlun með Kerecis Psoria, fyrir þykka og hreistraða húð með kláða.

EFTIR Húð eftir 19 daga meðhöndlun með Kerecis Psoria.

FYRIR Húð áður en hún var meðhöndluð með Kerecis XMA, fyrir auma, rauða og bólgna húð með kláða.

EFTIR Húðin eftir meðhöndlun með Kerecis XMA.

Lífið

FÖSTUDAGUR
7. NÓVEMBER 2014

Edda Jónsdóttir
markþjálfi
MÓTAÐU ÞÉR FRAMTÍÐARSÝN 2

Nanna Árnadóttir
einkaþjálfari
KONUR ÞURFA LÍKA AÐ LYFTA LÓÐUM 4

Gunnar Már Sigfússon
einkaþjálfari og höfundur
SYKURINN ER HELSTA ORSÖK SJÚKDÓMA 10

Katrín Johnson

ÞAÐ ÞÝÐIR EKKI AÐ VERA FÓRNARLAMB

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

ÞAÐ BESTA FRÁ NÍUNDA ÁRATUGNUM

Þórunn Erna Clausen leikkona situr aldrei auðum höndum.

Hún flakkar á milli Íslands og Danmerkur þessa dagana þar sem hún stundar nú söngnám. Henni er margt til lista lagt og á milli þess sem ð hún syngur, leikur og semur lög þá stjórnar hún vinsælum þætti um tónlist frá 9. áratugnum á Bylgjunni. Þórunn tók saman frábæran lista með lögum frá þessum tíma sem ómissandi eru í líkamsræktina.

- **GONNA MAKE YOU SWEAT (EVERYBODY DANCE NOW)** *C&C MUSIC FACTORY*
- **JUMP AROUND** *HOUSE OF PAIN*
- **THE POWER** *SNAP*
- **NO LIMIT** *TWO UNLIMITED*
- **RICKY MARTIN** *CUP OF LIFE*
- **I CAN SEE CLEARLY NOW** *JIMMY CLIFF*
- **ROCKAFELLAR SKANK** *FATBOY SLIM*
- **SMELLS LIKE TEEN SPIRIT** *NIRVANA*
- **HANSON** *MMMBOP*
- **AQUA** *BARBIE GIRL*

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísis opnast þér

Mótaðu þína framtíðarsýn.

NORDICPHOTOS/GETTY

HVERT ERTU AÐ FARA?

Hvað er að hindra þig í að láta drauma þína rætast og ná öllum þínum markmiðum?

Edda Jónsdóttir,
leiðtogamarkþjálfi CPC og stofnandi EddaCoaching

Flest þekkjum við senuna úr Lísu í Undralandi þar sem Lísa hittir köttinn skælbrosandi og spyr: „Getur þú vísað mér veginn?“ Kötturinn spyr þá að bragði: „Hvert ertu að fara?“ Lísa svarar: „Ég veit það ekki.“

Það er erfitt að segja þeim til vegar sem ekki vita hvert þeir eru að fara. Þess vegna er svo mikilvægt að hafa framtíðarsýn og vita hvaða áfangastaður er næstur á lífsleiðinni. Þetta á bæði við um einstaklinga, fyrirtæki og þjóðir heims. Þeim vegnar betur sem hafa skýra sýn og vinna jöfnum höndum að því að hún verði að veruleika.

Mótaðu þína framtíðarsýn

Ef þú getur ekki svarað því hvert þú ert að fara, er kominn tími til að þú mótir þér framtíðarsýn.

Skrifaðu niður svörin við eftirfarandi spurningum:

- Hvað myndi ég gera ef hvorki tími, peningar né innri takmarkanir eða afsakanir stæðu í veginum?
- Hvað hefur mig alltaf dreymt um að gera en aldrei látið verða að veruleika?
- Ef ég vissi að ég ætti aðeins fimm ár eftir ólifuð, hvernig myndi ég verja tímanum?

Búðu til framtíðarborð

Taktu saman myndir af þér að gera það sem þér finnst skemmtilegast. Myndir úr ferðalögum, þér að stunda uppáhaldsíþróttina þína, myndir af þér í góðum hópi vina og fjölskyldu og svo framvegis. Myndirnar eiga að endurspegla það sem þú vilt hafa í lífi þínu.

Bættu svo við myndum sem lýsa því sem þig langar að hafa meira af í lífi þínu – svo sem stöðuhækkun, meiri gleði og svo framvegis. Útbúðu nú skjal, t.d. í glærforriti og settu myndirnar inn. Bættu svo við jákvæðum staðhæfingum í nútíð. Dæmi: „Ég er svo glöð og þakklát nú þegar ég er orðin leiðtogi deildarinnar.“ Það getur verið sérkennilegt að skrifa setningar um það sem ekki er orðið að veruleika í lífi þínu en mundu að orð eru til alls fyrst.

Framtíðarsýn fyrirtækja

Framtíðarsýnin er táknmynd drauma þinna og kjarnagilda. Framtíðarsýnin krefst jafnvægis milli rökhugsunar og innsæis, sem eru uppspretta tilgangs þíns í lífinu. Stefnumótun fyrirtækja og stofnana byggist að hluta til á því að móta framtíðarsýn. Þá er fyrst spurt um áfangastað en síðan farið í að velta fyrir sér hvernig eigi að komast þangað. Í framtíðarsýn fyrirtækja eru tækifæri þess fólgin. Það sama á við um einstaklingana.

HELGARBRJÁLÆÐI
20-30%
AFSLÁTTUR AÐEINS ÞESSA HELGI

Áður 19.990 kr.
Nú 15.990 kr.

Áður 17.990 kr.
Nú 9.990 kr.

FLASH
Sjá fleiri myndir á
Laugaveg 54,
sími: 552 5201

VISSIR ÞÚ...

- að þú getur ekki sleikt á þér olnbogann
- að það er ekki hægt að hnerra með opin augu
- að hver manneskja drekkur um það bil 75.000 lítra af vatni um ævina
- að þú blikkar augunum 15.000 sinnum á dag að meðaltali
- að það er ekki hægt að finna bragð af mat nema hann blandist við munnvatn

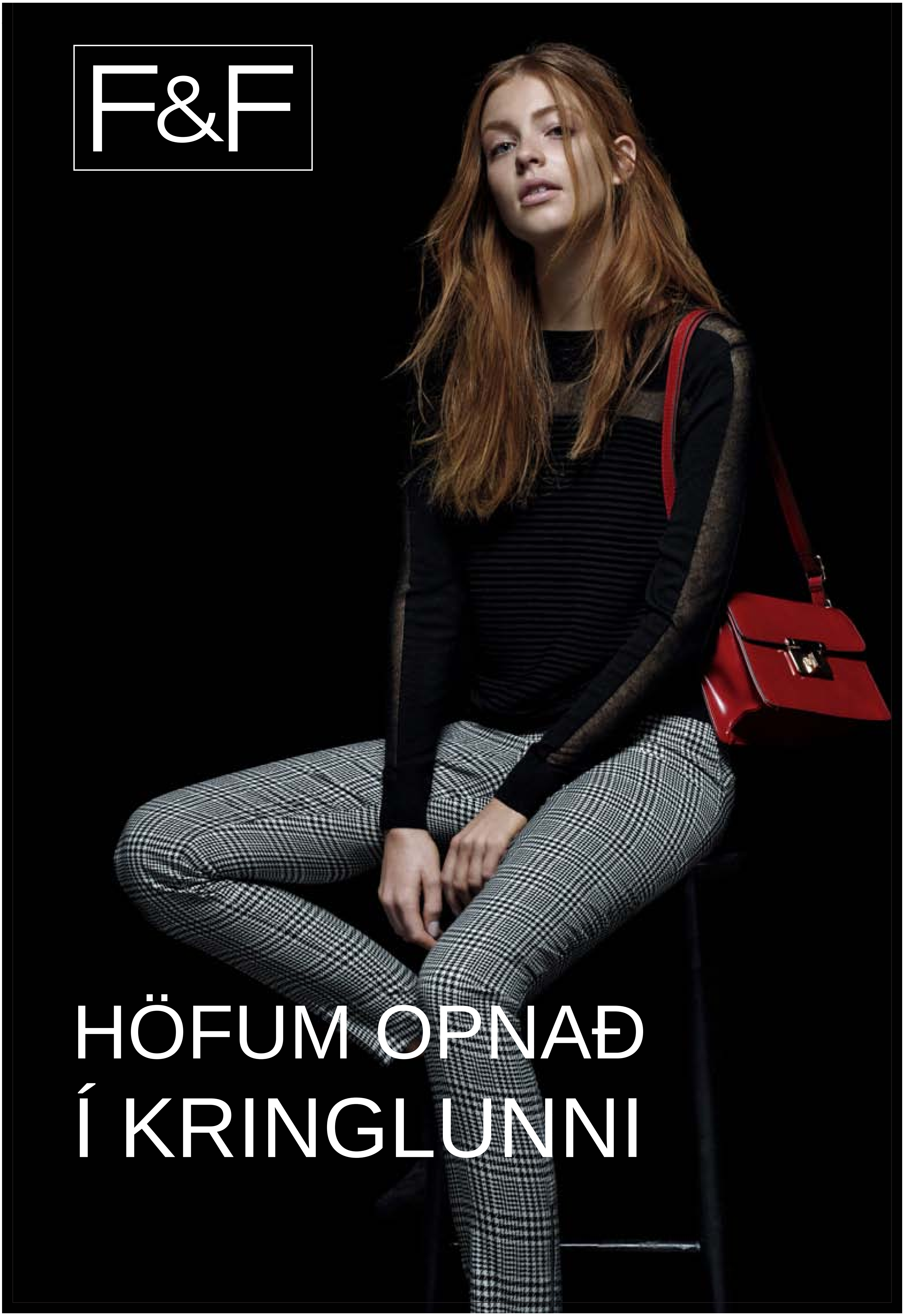
LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

...HRÓSI

Lífið mælir með því að þú hrósir öðrum sem eiga það skilið.

Oft er miklu auðveldara að koma auga á það sem er gagnrýnivert en það sem gott er gert. Verum meðvituð og byggjum hvert annað upp með hrósi og jákvæðni. Lífið hvetur þig til þess að fara inn á Facebook-síðuna Hrós dagsins og dreifa þar jákvæðum boðskap.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**


F&F
HÖFUM OPNAÐ
Í KRINGLUNNI

HOLLRÁÐ HELGARINNAR

Brostu

Brostu til allra, sama hvort þú þekkir þá eða ekki. Það er engin mýta að bros geti dimmu í dagsljós breytt. Þér líður betur þegar þú brosir og öllum í kringum þig líka. Hver veit nema eitthvað óvænt gerist í kjölfarið sem gleður þig enn frekar.

Drekktu meira vatn

Veldu frekar að drekka hreint íslensk vatn en sykraða gosdrykki og ávaxtasafa. Drekktu glas af vatni áður en þú borðar, það hjálpar meltingunni og eflir líkamann.

Nanna hvetur konur til þess að grípa í lóðin til þess að fá aukinn kraft.

EIGA KONUR AÐ LYFTA LÓÐUM?

Kvenþjóðin þarf ekki að hafa áhyggjur af of stórum vöðvum og karlmannlegu útliti við lóðalyftingar.

Nanna Árnadóttir
einkaþjálfari

1. Konur missa um það bil fimm prósent af vöðvamassa á hverjum tíu árum eftir 35 ára aldurinn ef þær gera ekkert í því. Þegar vöðvamassinn minnkar hægist á grunnbrennslunni sem verður til þess að við fitnum.
2. Við styrktarþjálfun brotna vöðvarnir niður og byggja sig svo aftur upp og verða sterkari en áður, 1-2 dögum eftir æfinguna. Til þess að þetta geti gerst þarf líkaminn að nota meiri orku sem verður til þess að brennslan eykst og líkaminn heldur áfram að brenna löngu eftir að æfingunni lýkur. Eftir því sem lóðin þyngjast, því sterkari verða vöðvarnir og því meiri verður brennslan.
3. Líkaminn verður stinnari og þú færð fallegar línur sem þú munt ekki sjá með endalausum þolæfingum. Ekki hafa áhyggjur af því að vöðvarnir verði of stórir og að þú munir líta karlmannlega út. Ástæðan fyrir því að karlmenn fá stóra vöðva er testósterónmagnið í líkama þeirra. Konur eru ekki með nægilega mikið af testósteróni til þess að byggja upp svona stóra vöðva.
4. Ef við byggjum ekki upp vöðvamassa og viðhöldum honum eftir því sem við eldumst eiga daglegar athafnir eftir að verða erfiðar í framtíðinni. Langar þig ekki að geta komist áreynslulaust fram úr rúminu þegar þú verður sjötug? Geta leikið við barnabörnin og haft næga orku til þess að ferðast og lifað sjálfstæðu lífi? Taktu þá upp lóðin ekki seinna en í dag!
5. Síðast en ekki síst þá er ótrúlega gaman að lyfta lóðum og ná árangri. Byrjaðu hægt og gerðu æfingar sem notast við eigin líkamsþyngd eins og armbeygjur, dýfur á bekk, hnébeygjur og planka. Náðu grunnhreyfingunum í öllum þessu helstu æfingum og byrjaðu svo hægt og rólega að bæta við þyngdum og hafðu gaman af því að fylgjast með árangrinum. Hann verður nefnilega ótrúlegur!.

„Líkaminn verður stinnari og þú færð fallegar línur sem þú munt ekki sjá með endalausum þolæfingum.“

VANRÆKJUM EKKI SNÍPINN

Nýlega tilkynnti hópur vísindamanna að sannleikurinn á bak við fullnægingu píkunnar lægi í snípnum. Freud hafði haft rangt fyrir sér þegar hann setti fullnæginguna inn í leggöngin og því ættum við öll að hætta að þrykkja inn í leit að g-blettinum. Sumar sögðu „Ég vissi það!“ en aðrar þögðu þunnu hljóði og veltu fyrir sér hver raunveruleg upplifun þeirra væri af fullnægingu. Svo voru það allir þeir bólfélagar sem gerðust sekir um að vanrækja snípinn í samförum og röktu til baka allar töpuðu fullnægingarnar með sínum tilgerðarlegu stunum (sem stundum voru þó furðu sannfærandi).

Þessi umræða er áhugaverð. Sér í lagi vegna þess að við tölum ekkert sérstaklega mikið um snípinn og við erum enn að læra um mikilvægi hans. Þetta er nefnilega risastórt fyrirbæri sem teygir anga sína niður meðfram börmunum og inn eftir leggöngum. Það var ályktað að þær píkur sem greina frá fullnægingu út frá örvun legganga séu í raun að fá óbeina örvun á snípinn og að þetta séu rætur snípsins inni í leggöngum sem leiði til fullnægingar. Hvað sem því líður þá er staðreynd málsins sú að flest-allar píkur þurfa örvun á snípnum til að fá fullnægingu. Snípurinn var hannaður til þess eins að veita unað. Það að gleyma því að nudda snípinn í kynferðislegu keleríi er eins og að ætla runka einhverjum í naflann. Mundu bara að smyrja snípinn með eigin bleytu eða sleipiefni áður en þú strýkur eða nuddar.

Þegar rætt er um hvaðan fullnægingar koma og hvort þær séu missterkar eftir upprunastað sínum þá langar mig bara að minna spekinga á það að fullnægingar eru misjafnar. Heili stýrir kynfærum og því getur styrkur eða gæði fullnægingar farið eftir því hversu mikið heilinn er með í kynlífinu. Lesist, hversu kynferðislega æst eða æstur í hausnum þú ert áður en og á meðan kynlíf er stundað. Sumar fullnægingar eru sterkar og aðrar veikar og hinar einhvers staðar inn á milli. Það er bara gott að vita að við fæðumst ekki með takmarkaðan kvóta af þeim heldur getum við fengið það eins og oft og við treystum okkur til. Einstaklingar eru með ólíka kynferðislega næma staði og þetta er spurning um að læra inn á eigin líkama svo þú getir kennt bólfélaganum þínum hvað þér þykir gott. Því vil ég hvetja þig lesandi góður til að hafa ekki of miklar áhyggjur af því hvaðan fullnægingin kemur svo lengi sem þú manst eftir að örva heilann (og nudda snípinn í keleríi við píku). Kynfærin eru ekki eyland og á þeim er áfastur haus. Bestu fullnægingarnar koma þegar stemningin er góð og heili sendir kynferðisleg skilaboð niður til kynfæra. Styndu, talaðu, spurðu, strjúktu, hlustaðu og fáðu það.

„Heili stýrir kynfærum og því getur styrkur eða gæði fullnægingar farið því eftir hversu mikið heilinn er með í kynlífinu.“

KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!

Sendu Siggu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.

kynlif@frettabladid.is

ICELAND AIRWAVES

IÐA

Föstudagur 7. nóvember

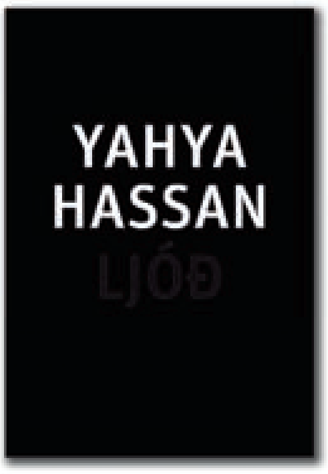
IÐA Lækjargata
16:00 Eric Vitoff (US)
18:00 Saktmóðigur
18:45 Strigaskór nr. 42

IÐA Vesturgata
14:30 Anatomy of Frank (US)
15:00 Moving Houses (DE)
15:30 Slowsteps

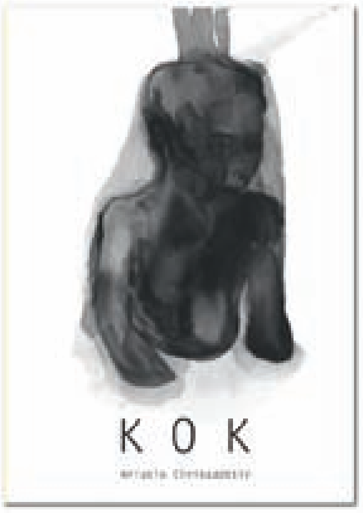
Laugardagur 8. nóvember

IÐA Lækjargata
14:00 Munstur
15:00 The Anatomy of Frank (US)
15:45 Hinemoa
16:30 Klassart
17:15 AmabAdamA
18:00 Moving Houses (DE)

Tilboðin gilda til og með 14 . nóvember

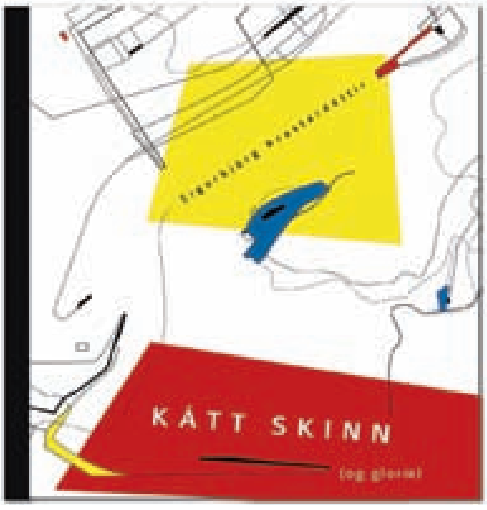


Yahya Hassan - ljóð
verð áður 4.990
verð nú 3.990

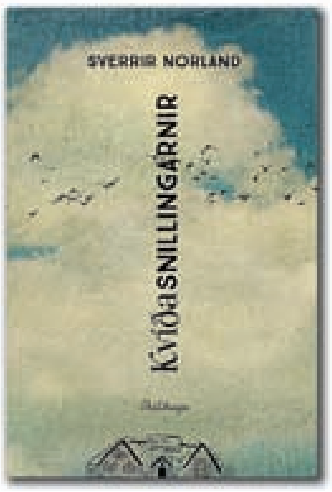


Kok
verð áður 4.990
verð nú 3.990

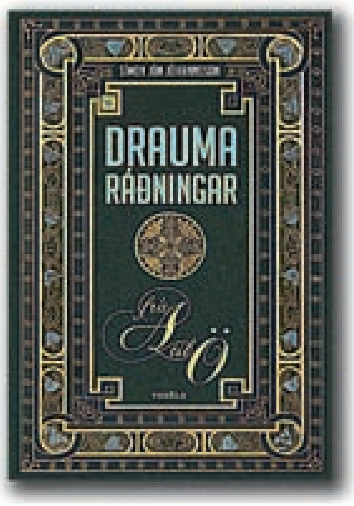
Drápa
verð áður 4.990
verð nú 3.990



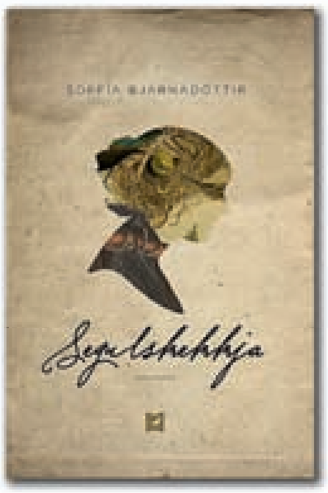
Kátt skinn (og gloría)
verð áður 3.990
verð nú 3.490



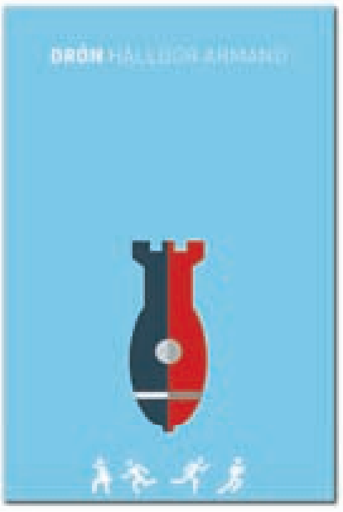
Kvíðasnillingarnir
verð áður 3.290
verð nú 2.690



Draumaráðningar frá a-ö
verð áður 6.990
verð nú 5.990



Segulskekkja
verð áður 3.290
verð nú 2.690



Drón
verð áður 3.490
verð nú 2.990

Hugrækt og hamingja
verð áður 6.490
verð nú 5.490

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

AUGLÝSING: FORLAGIÐ KYNNIR

KEMUR KJARNANUM VEL TIL SKILA

Bókin Núvitund – Leitaðu inn á við er nýkomin út. Hún er eftir Chade-Meng Tan, einn af frumkvöðlum Google. Bókin spratt upp úr vinsælu námskeiði sem haldið hefur verið af Google um árabil. Það hefur gjörbreytt lífi margra þátttakenda.

Áhugi á núvitund eða „mindfulness“ fer sívaxandi um heim allan en aðferðin er mikið notuð í íþróttum, stjórnunarfræðum, skóla- og heilbrigðiskerfi svo dæmi séu nefnd. Bókin Núvitund – Leitaðu inn á við er nýkomin út hjá Forlaginu í þýðingu Guðna Kolbeinssonar. Hún er eftir Chade-Meng Tan, einn af frumkvöðlum Google. Bókin spratt upp úr vinsælu námskeiði sem haldið hefur verið hjá Google um árabil. Það hefur vakið mikla athygli og gjörbreytt lífi margra þátttakenda, bæði í starfi og einkalífi. Chade-Meng Tan var falið að þróa aðferð til að bæta sköpunargáfu, afköst og ánægju starfsmanna. „Þetta gerði hann með æfingum í hugleiðslu sem styrkja tilfinningagreind og stuðla að aukinni samkennd, jafnaðargeði, gleði og skarpari hugsun,“ segir á bókarkápu.

Sálfræðingurinn og núvitundarkennarinn Pálína Erna Ásgeirsdóttir hefur hellt sér út í núvitundarfræði á síðustu árum og hlotið kennaraþjálfun í Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) hjá Jon Kabat-Zinn, upphafsmanni „mindfulness“. Chade-Meng Tan hefur hlotið sömu þjálfun. Pálína las bókina hans á ensku og fagnar útkomu hennar á íslensku.

Auðlesin og full af húmor

„Þetta er auðlesin og skemmtileg bók, full af húmor og manngæsku. Hún kemur kjarnanum vel til skila og sýnir hvernig hægt er að laga fræðin að hinum ýmsu aðstæðum.“

En hvað er núvitund? „Ég hef notað skilgreiningu Jon Kabat-Zinn og held að flestir aðhyllist hana. Hún er á þessa leið: „Núvitund snýst um að vera meðvitaður á sérstakan hátt um það sem er að gerast á meðan það er að gerast, án þess að dæma það.“ Pálína segir þörf á öllum þessum orðum til að útskýra hugtakið. „Það er meðal annars ástæðan fyrir því hvað það hefur verið erfitt að sameinast um eitt orð. Hér á Íslandi hefur verið notast við gjörhygli, árvekni, vakandi athygli og vakandi hug. Ég held þó að flestir séu að reyna að hópa sig um Núvitund.“

Núvitundarmiðuð meðferð

Pálína segir núvitundarfræðina góða viðbót við sálfræðina. „Ég hef að hluta til notað núvitundarmiðaða meðferð. Mér finnst hún gagnast þeim sem eru að takast á við krísur og andlegan vanda. Þá er mikilvægt að vera svolítið meðvitaður um hvað er að gerast á meðan það er að gerast til að geta brugðist öðruvísi við en út frá gamla vananum,“ útskýrir Pálína.

Bætt lífsgæði og einbeiting

Pálína segir aðferðina líka spennandi fyrir fólk sem vill auka lífsgæði sín, bæta einbeitingu og njóta ferðarinnar í gegnum lífið. „Ég tala nú ekki um á okkar tímum þegar flestir upplifa aukið áreiti samfara notkun á hinum ýmsu snjalltækjum. Við erum alltaf í einhvers konar samskiptum og þá er auðvelt að týna sjálfum sér.“ Pálína segir að sýnt hafi verið fram á að núvitundaræfingar dragi úr streitu og geti minnkað kvíða og depurð. „Líf mitt hefur breyst mikið eftir að ég tileinkaði mér núvitund. Ég var streitubolti en geri bæði formlegar og óformlegar núvitundaræfingar á hverjum degi og líki lífinu fyrir og eftir ekki saman.“

Pálína segir líf sitt hafa breyst mikið eftir að hún tileinkaði sér núvitund. MYND/VILHELM

Sálfræðingurinn Margrét Arnljótsdóttir skrifar formála í bókina, en hún hefur haldið fjölmörg námskeið um núvitund hér á landi. Hún er í Alúð, félagi um núvitund og vakandi athygli, sem um helgina heldur námstefnu um hugrækt og núvitund á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. Á námstefnunni verður meðal annars fjallað um bók Chade-Meng Tan og notkun núvitundar í íslensku atvinnulífi, heilbrigðiskerfi, skólum og fangelsum svo dæmi séu nefnd.

„Með því að flétta tímalausa visku saman við nútímavísindi hefur Chade-Meng Tan skapað skemmtilegan og raunhæfan leiðarvísi að velgengni og hamingju.“
Deepak Chopra

BRÁÐHOLLT OG BRAGÐGOTT RAUÐRÓFUSALAT

Í síðasta þætti af Heilsugenginu var Halldóra Sigurdórsdóttir heimsótt, en hún var sárþjáð af vefjagigt og öðrum kvillum. Halldóra tók málin í sínar hendur og með því að breyta um mataræði og hugsunarhátt tók líf hennar stakkaskiptum. Solla Eiríks bjó til fyrir hana þetta bráðholla og bragðgóða rauðrófusalat.

3 rauðrófur, afhýddar og skornar í bita
1 msk. fennelfræ
1 tsk. sjávarsaltflögur
1 msk. kókosolía + 1 msk. vatn
2-3 grænkálsblöð, nudduð upp úr ólífuolíu, engifer og sítrónusafa
2 dl brokkólíblóm, nudduð upp úr ólífuolíu, engifer og sítrónusafa
1 lárpera
50 g valhnetur, þurrristaðar
um 10 jarðarber, skorin í fernt
ólífuolía, balsam-edik, sjávarsaltflögur til að skvetta yfir

Afhýðið rauðrófurnar, skerið í bita, stráið yfir salti og fennelfræjum ásamt vatni og kókosolíu og bakið í ofni við 175°C í um 30 mín. Setjið í skál ásamt öllu hinu sem eftir er. Blandið saman og skvettið ólífuolíu og balsam-ediki yfir og nokkrum sjávarsaltflögum.

Heillandi sýning fyrir alla fjölskylduna

Hnotubrjóturinn

St. Petersburg Festival Ballet
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands

Hrífandi jólaævintýri við tónlist eftir Tchaikovsky

HARPA

Sýnt í Eldborg

21. nóvember
kl. 19:30
Frumsýning

22. nóvember
kl. 13:00 2. sýning
kl. 17:00 3. sýning

23. nóvember
kl. 13:00 4. sýning
kl. 17:00 5. sýning

Helmingsafsláttur fyrir 12 ára og yngri

Nánari upplýsingar í síma 528 5050, á midi.is og harpa.is

www.harpa.is/hbr

ICELANDAIR Arion banki CENTER HOTELS 365

VILDI HÆTTA Á TOPPNUM

KATRÍN JOHNSON segir ástríðuna hafa legið í dansinum alla tíð þangað til einn daginn fyrir þremur árum þegar hún fékk skyndilega nóg. Hún umbylti lífi sínu, hætti í dansinum og fann sér nýja drauma. Hún sneri svo aftur til Íslenska dansflokksins nýlega og það reyndist henni erfiðara en hana hafði grunað.

Ragnheiður Guðmundsdóttir
blaðamaður

Ég lét plata mig í að taka þátt í einu verkefni, en ég er samt enn þá hætt.“ segir Katrín Johnson, sem dansar í verkinu Emotional hjá Íslenska dansflokknum eftir að hafa sagt skilið við hann, að hún hélt fyrir fullt og allt, fyrir þremur árum. Kata vissi alltaf hvert hún stefndi.

„Frá unga aldri var ég búin að ákveða að verða dansari. Svo var það heppni að ég hafði hæfileikana og að hlutirnir gengu upp. Mamma var minn helsti stuðningsmaður alla tíð og setti mig í ballett fimm ára. Hana grunaði reyndar ekki þá að þetta yrði líf mitt og yndi.“

Var komin með nóg

Katrín hætti að dansa eftir að hafa dansað fyrir Íslenska dansflokkinn og víðar í 15 ár. „Þetta var ekki ákvörðun heldur uppgötvun. Ég kom heim eftir erfiðan vinnudag og allt í einu hugsaði ég að það væri komið nóg, ég væri búin,“ útskýrir hún. „Þegar maður vinnur í dansflokkum þá gefur maður hjarta sitt og sál í hvert verkefni. Fólk áttar sig ekki á að það að vera dansari kostar blóð, svita og tár. Ég var orðin södd, sem mér finnst besta ástæðan til þess að hætta. Metnaðurinn var þó enn þá til staðar og þess vegna vildi ég líka hætta. Ég hef alltaf verið hrædd við að halda áfram of lengi. Ég vildi hætta á toppnum. Líftími dansara er ekki langur.“

Hefði hætt við þrisvar

„Ég fékk aldrei bakþanka á þessum þremur árum þannig að ég veit eiginlega ekki af hverju ég sagði já við þessu verkefni,“ segir Katrín og hlær. „Ég kom sjálfri mér á óvart. Það hefur líklega eitthvað með það að gera að danshöfundurinn bað mig rosalega oft og fallega og flatteraði mig upp úr skónum. Þegar þetta tregafulla já fékkst út úr mér var Kristín Ögmundsdóttir, vinkona mín og nú framkvæmdastjóri dansflokksins, mjög séð og lét mig skrifa undir samning strax. Eftir það varð ekki aftur snúið, ég hefði örugglega hætt við þrisvar ef hún hefði ekki gert það,“ segir hún létt í bragði.

Pressa að vera mjó

„Þetta er búið að vera svolítið erfitt. Ég var engan veginn í formi fyrir þetta. Ég tók þetta að mér á þeim forsendum að þau yrðu að vilja mig á þeim stað sem ég er á í dag. Ég hafði engan áhuga á að dansa einhvern hópkafla þar sem ég liti illa út við hliðina á hinum. Ég hefði samt ekki sagt já ef mér hefði liðið illa í líkamanum eða verið búin að fitna mikið.“ Spurð hvort útlitskröfurnar séu miklar í dansinum segir hún þær vera til staðar en ekki endilega af þeim ástæðum sem fólk geri ráð fyrir. „Jú, það er pressa en þú veist hvað þú ert ráðin til að gera og líkami þinn þarf að vera í ákveðnu standi til þess að geta gert það vel. Ég er ekki að meina að þú getir ekki dansað með einhver aukakíló en strákarnir þurfa að lyfta þér og þú stofnar heilsu þeirra í hættu með því að vera allt of þung. Ég var þó alltaf meðvituð um að ég þyrfti að vera mjó, en ég var aldrei grennst og vissi að ég yrði það aldrei. Ég var líka alltaf hæst og leið oft eins og ég væri allt of stór en ég fór aldrei í neinar öfgar til að grennast. Það þarf líka vöðva, styrk og úthald til þess að geta dansað sem er erfitt ef þú leyfir þér ekki að borða. Ég hef auðvitað kynnst hinni hliðinni líka þar sem fólk hefur verið illa haldið af átröskunum í gegnum tíðina. Ég man eftir svakalegum anorexíusjúklingum í skólanum í Svíþjóð en aldrei hér. Starfsmenn dansflokksins eru ótrúlega heilbrigt og flott fólk,“ segir hún stolt á svip.

Skammarlega lítið fjármagn

„Ég held að fólk geri sér ekki grein fyrir hvað þetta er flottur hópur. Þetta er svo ótrúlega fjölhæft fólk og algjör sviðsdýr. Það er líka stór ástæða þess hversu virtur dansflokkurinn er á alþjóðavettvangi. Það þarf að styðja betur við þessa listgrein, dansinn fær skammarlega lítið fjármagn. Mér finnst þreytt að það sé ekki fyrr en fólk sér það svart á hvítu hversu miklu listræn starfsemi skilar í ríkiskassann að

„Ég var þó alltaf meðvituð um að ég þyrfti að vera mjó, en ég var aldrei grennst og vissi að ég yrði það aldrei. Ég var líka alltaf hæst og leið oft eins og ég væri allt of stór en ég fór aldrei í neinar öfgar til að grennast.“

ráðamenn fara að kunna að meta hana,“ segir Kata og bætir því við að fólkið í landinu kunni að meta listræna starfsemi þótt hið opinbera geri það ekki.

Spurð hvort Íslendingar skilji dans svarar Kata hvorki játandi né neitandi. „Dans er ekki eitthvað sem þarf að skilja, ég held samt að þeir kunni að meta hann. Miklu fleiri en maður heldur. Í gegnum árin hefur þekking fólks á dansi aukist. Þegar ég var að byrja í dansflokknum þá spurði fólk iðulega hvar ég væri að vinna annars staðar. Ég fæ þessa spurningu aldrei lengur. Fólk virðist vera búið að átta sig á að þetta er gild atvinna.“

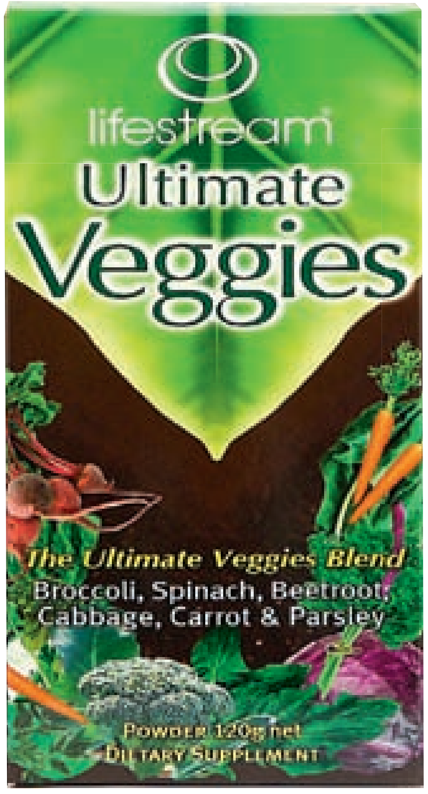
Ekki fórnarlamb í eigin lífi

Kata fór úr dansinum í mannfræði. „Fólk ráðlagði mér að gera eitthvað skynsamlegra. Mér finnst bara ekkert skynsamlegt að fara að læra eitthvað sem ég hef engan áhuga á,“ segir Kata ákveðin. „Ég er miklu hræddari við að gera ekki eitthvað sem mig langar til að gera en að gera stundum bara eitthvað rugl. Maður verður að taka ábyrgð á eigin hamingju. Það þýðir ekki að vera fórnalamb í eigin lífi heldur er hver og einn gerandi í sínu lífi.“ Kata segist eiga sér stóra drauma varðandi framtíðina en sé ekki tilbúin að segja frá þeim strax. „Ég er þó nokkuð sannfærð um að þetta sé síðasta dansverk sem ég tek að mér. Nú er ég í alvöru hætt,“ segir hún að lokum og hlær.

MYNDAALBÚMIÐ

Tignarleg að dansa með dansflokknum. Katrín í tökum fyrir dansþátt. Á ferðalagi um landið.

Aukakílóin og þreytuna burt!



Ekki lyst á morgunmat? Brauð og kex síðdegis? Tómstundaát á kvöldin og aukakíló?

Ef þetta er lýsing á þér þá er heilbrigð og orkugefandi lífstílsbreyting lausnin.

Á hverjum degi SEX tegundir af lífrænu grænmeti

Ultimate Veggies grænmetisduft er millimáltíð beint úr matjurtagarðinum. Mettar þægilega, grennir þig og er stútfullt af næringarefnum sem þú þarfnast daglega. Ríkuleg neysla grænmetis kemur á insúlínjafnvægi og eykur fitubrennslu líkamans á náttúrlegan hátt. Gefur orku og vellíðan. Lengsta og besta blóðsykursjöfnun sem völ er á kemur úr grænmeti. Næringarefnin fara beinustu leið út í líkamann og löngun í „draslmat” hverfur. Orka og skýrleiki tekur við.

Frábært í 5:2 kúrinn!

Bragðgott í safa eða vatni. 1 kúfuð teskeið.
Fæða fyrir alla aldurshópa.
40 millimáltíðir.

12 HITAEININGAR Í TESKEIÐ

Sverrir Björn Þráinsson
Viðurkenndur grenningarráðgjafi og pistlahöfundur. Sporthúsinu, Kópavogi

„Það hefur sannast hjá mínum viðskiptavinum og sjálfum mér að með notkun LifeStream Ultimate Veggies sem millimál næst meira jafnvægi á blóðsykurinn. Mun auðveldara reynist að stjórna fæðuvali sem eftir lifir dags. Handhægt til inntöku og hægt að njóta hvar og hvenær sem er. Með einni skeið færðu næringaríkan dagskammt af öllu því grænmeti sem þú borðar sjaldnast. Ég mæli hiklaust með LifeStream Ultimate Veggies ef þú vilt ná betra jafnvægi, líðan og grennast um leið.“

INNIHALD:
25% brokkolí
25% rauðrófur
25% spínat
5% steinselja,
10% rauðkál,
10% gulrætur

Engin fylliefni, GMO frítt

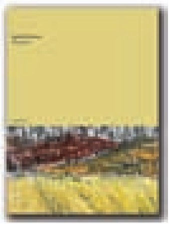
Fæst í apótekum,
heilsubúðum, Krónunni,
Hagkaup og Nettó
Umboð: Celsus

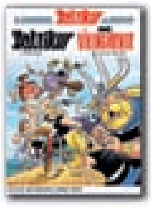
lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

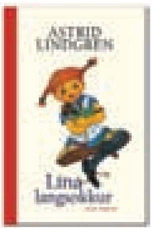
METSÖLULISTI IÐU

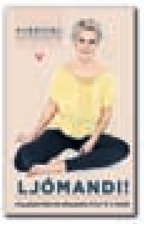
IÐA

28.10.14 - 04.11.14

1

Koparakur
Gyrðir Elíasson

2

Ástríkur og víkingarnir
Goscinny & Uderzo

3

Lína langsokkur: allar sögurnar
Astrid Lindgren

4

Ljómandi!
Þorbjörg Hafsteinsdóttir

5

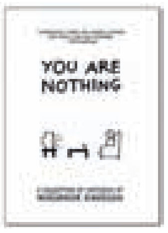
Kata
Steinar Bragi

6

Knúsbókin
Jóna Valborg & Elsa Nielsen

7

Maðurinn sem stal sjálfum sér
Gísli Pálsson

8

You Are Nothing
Hugleikur Dagsson

9

Náðarstund
Hannah Kent

10

Skrímslakisi
Áslaug Jónsdóttir o.fl.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Gunnar vill að Íslendingar leggi frá sér sykurinn.

NORDICPHOTOS/GETTY

ÞAÐ ÞARF ÞJÓÐARÁTAK GEGN SYKURNEYSLU

GUNNAR MÁR SIGFÚSSON segir sykurinn vera helsta og erfiðasta andstæðinginn sem mannkynið hefur þurft að kljást við. Hann sé ein helsta orsök algengustu lífsstílssjúkdómanna og nú sé kominn sá tími þar sem hver og einn þarf að taka ábyrgð á eigin neyslu.

Gunnar Már Sigfússon venti kvæði sínu í kross og fór úr því að vera einn vinsælasti einkaþjálfari landsins í að vera einn vinsælasti og söluhæsti matreiðslubókahöfundur hér á landi. Meðfram því að vera að skrifa nýja bók er Gunnar með námskeið á netinu sem kennir fólki að hætta að borða sykur á sex vikum. Viðtökurnar hafa farið fram úr öllum væntingum og er Gunnar með íslenska þátttakendur um heim allan. „Sykurneysla er greinilega hafin yfir landamæri og sykurvandamálið er ekki bundið við Ísland, þetta er alheimsvandamál. Ég er með íslenska þátttakendur um allan heim; í Dubai, Noregi, Spáni og víðar," segir Gunnar.

Gunnar Már Sigfússon

Sykur helsta orsök lífsstílssjúkdóma

Árleg sykurneysla á hvern Íslending er talin vera um sextíu kíló á ári og er það álit margra að neyslan sé okkar helsta lýðheilsuvandamál og orsök algengustu lífsstílssjúkdóma sem mannfólkið glímir við á vestrænum slóðum. „Fyrir mér er það alveg ljóst að sykur er helsti sökudólgur algengustu lífsstílssjúkdómanna. Heilbrigðiskerfið þolir engan veginn aukna tíðni þessara sjúkdóma og nú er bara kominn sá tími sem við verðum hvert og eitt okkar að taka ábyrgð á neyslu okkar og minnka verulega sykurneysluna. Þetta er kannski heldur mikil einföldun á málinu en ég held að allir séu sammála um að þetta væri risaskref í rétta átt og gæti verið góð byrjun á fleiri jákvæðum breytingum sem við getum öll gert," segir hann og bætir við að með námskeiðunum vilji hann leggja sitt lóð á vogarskálarnar. „Ég er búinn að vera í heilsubransanum í yfir tuttugu ár svo sykur er eitthvað sem ég hef meirihluta ævinnar takmarkað neyslu á og mælt með því að aðrir geri slíkt hið sama. Það er búin að vera svo hröð þróun í sykurneysluni á undanförnum áratugum. Að mínu mati er þetta stærsta heilsuógn sem við höfum staðið frammi fyrir nokkurn tímann. Með þessum námskeiðum vil ég leggja mitt af mörkum þótt margt fleira þurfi að koma til. Það þarf þjóðarátak gegn sykurneyslu," segir hann.

Þarf að taka á rót vandans

Námskeiðið Hættu að borða sykur er sem fyrr segir einungis haldið á netinu en það gerir nútímamanneskjunni auðveldara fyrir að nálgast námskeiðin á sínum forsendum og tíma. Daglega fá þátttakendur póst sem fræðir þá um hvernig hægt sé að hætta eða takmarka neyslu sykurs, sykurlausar uppskriftir, sem og fræðslu um skaðsemi sykursins og í hvaða matvöru hann sé að finna.

„Ég er sannfærður um það ef vel á að takast þarftu að vita hvar sykur er að finna í neysluvörunum og geta þannig valið vörur sem innihalda minna af sykri. Ég held að fáir geti tekið þetta á hnefanum og bara hætt að borða sykur til frambúðar, það þarf meira að koma til, það þarf að taka löngunina út úr þessu öllu saman og það er gert með því að borða rétt samsetta fæðu sem tekur á rót vandans, lönguninni í sykur," segir Gunnar.

Sykurminna 2015

Námskeiðin hafa fengið góð viðbrögð og virðist sem ekkert lát sé á eftirspurninni. „Það skín í gegn að allir þeir sem hafa tekið þátt í námskeiðinu eru meðvitaðri um hvar sykur er að finna og hversu skaðlegur hann er í raun. Fólk er farið að hugsa þetta öðruvísi og kaupa öðruvísi inn og það er heila málið. Mörgum hefur tekist að hætta sykurneyslu og aðrir hafa stórminnkað hana og það er frábært að heyra frá fólki að hugarfarið sé breytt og hugsunarlaust sykurát sé á undanhaldi," segir Gunnar og kveðst sannfærður um að það að hætta í sykri muni auka lífsgæði allra sem það gera og bæta heilsu þeirra. „Ég finn að þessi viðbrögð sem ég er að upplifa frá fólki eftir þessar vikur tvíefla mig í þessum málum og nú er bara að spýta í lófana og gera enn betur," segir hann að lokum og vonast til þess að árið 2015 verði árið sem Íslendingar taki sig saman, minnki meðvitað sykurneyslu sína og taki með því skref í átt að betri heilsu og lífsgæðum.

SYKURLAUSA SÚKKULAÐIKAKA GUNNARS MÁS

Einföld og bragðgóð súkkulaðikaka sem einfalt er að leika eftir

200 g 85% dökkt súkkulaði (því dekkra súkkulaði því minna um sykur)
200 g smjör
1 dl sukrin-sætuefni
1 tsk. vanilludropar
4 egg

Hitaðu ofninn í 200°C. Settu súkkulaðið og smjörið í pott og bræddu á lágum hita.

Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook   1. hæð Kringlunnar   Sími: 551-1314

FATASKÁPURINN NATALIE G. GUNNARSDÓTTIR

Tónlistarmaðurinn og plötusnúðurinn Natalie G. Gunnarsdóttir segist alltaf vera í svörtu

Stíllinn minn er frekar einfaldur, ég fell oftast fyrir dökkum fötum og fallegum efnum og er eiginlega alltaf í svörtu. Ég reyni að kaupa bara föt sem ég veit að ég á eftir að nota og munu endast vel. Á Íslandi kaupi ég öll mín föt í Aftur, Jör, Evu og Urban í Kringlunni. Það sem veitir mér mestan innblástur þegar kemur að fatavali og stíl er tíðarandinn og tónlistin sem ég hlusta á hverju sinni.

1 Skyrtan er úr Jör og jafnframt úr hör. Mæli með því að fólk næli sér í skyrtu úr hör, lífið er ekki eins eftir það.

3 Trefillinn er úr versluninni Evu. Hann er hreint út sagt frábær fyrir þennan komandi íslenska vetur. Fer ekki út án hans.

4 CP Shades-kápa sem ég var að fá úr búðinni Aftur. Hún er úr mjúku og afskaplega þægilegu efni. Hún er framleidd í San Francisco og það fengu allir sína VR-pásu við gerð hennar. Hún er í miklu uppáhaldi.

2 Húfan er keypt í Berlín þegar við Júlíana Einarsdóttir, vinkona mín, vorum þar á loðhúfuveiðum.

5 Sokkarnir eru glænýir og prjónaðir af elskulegri ömmu minni, Guðríði Jensdóttur. Ég er í skýjunum yfir þeim og hlakka til að ganga inn í íslenska veturinn í þeim.

Ég er þó ekki mikið fyrir trend, finnst þau áhugaverð en er mögulega uppfull af mótþróa og fer yfirleitt í öfuga átt.

10 SPURNINGAR

Steiney Skúladóttir, fréttamaður í Hraðfréttum og Reykjavíkurdóttir

BIÐLAR TIL BINNA BEKKJARBRÓÐUR

1. Þegar ég var 10 ára fékk ég miða frá Binna bekkjarbróður mínum þar sem hann spurði hvort ég vildi byrja með sér. Ég krossaði við já. Daginn eftir fékk ég miða um að við værum búið spil og að hann væri byrjaður með Önnu bestu vinkonu minni!

2. En núna er ég næstum komin yfir þetta.

3. Ég mun eflaust aldrei skilja hvernig hann gat gert mér þetta.

4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á fíkniefnum. Kids, don't do drugs!

5. Karlmenn eru flottir nema Binni, hann er hálfviti!

6. Ég hef lært að maður á alls ekki að vera í hvítum buxum þegar maður er á túr.

7. Ég fæ samviskubit þegar ég gleymi mikilvægum atburðum í lífi ástvina minna, eins og þegar ég gleymdi ellefu ára afmæli Brynjólfs, litli bróður míns. Hann verður sennilega aldrei aftur ellefu ára :(

8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég má. Ég á ekki sjónvarp. Horfi bara á Sarpinn. Þá get ég líka horft aftur og aftur, spólað til baka og hoppað yfir atriði. Hæpið er snilld og Hraðfréttir maður! Og Landinn.

9. Um þessar mundir er ég mjög upptekin af Airwaves og því að vera kynnir á Skrekk. Sem rapp-etta í Reykjavíkurdætrum er ég að rappa utandagskrár á laugardag og á Húrra á sunnudag. Svo er ég líka að hugsa mjög mikið um hvernig ég get sigrað hjarta Binna aftur. Binni, ef þú ert að lesa þetta, viltu byrja með mér?

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af Facebook og væru búnir að fara þar inn og like-a Þrjár basískar sem eru hluti af Reykjavíkurdætrum.

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

www.smartboutique.is

Laugavegur 55, sími 551 1040

mánudag - föstudag 10 – 18
laugardaga 10 – 17
sunnudaga 12 – 16

Smart Boutique

Laugavegur 55 • www.smartboutique.is

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

www.smartboutique.is

120 litir og 150 tegundir af leðurhönskum enginn er með meira úrval en við

Opið

á sunnudag 12 – 16

Herratrefill og leðurhanskar hlý og góð gjöf sem klikkar aldrei á aðeins 4.950 kr.

Margir litir í boði. **Sama verð og í fyrra.**

Fallegir og mjúkir herratreflar aðeins 2.500 kr.

Leður og sauðskinns lúffur.
Barna frá 1.990 kr
Dömu /herra frá 3.900 kr

Mikið úrval af krögum, húfum og herðaslám 1. flokks skinn íslensk hönnun. Framleitt í Evrópu.
Verð. frá 29.900 kr

Mikið úrval af húfum töskum og krögum úr gervifeld frá Hauer. Vönduð vara

Pasminur og hanskar í stíl margir litir í boði
Tilboð. 4.950 kr. fyrir settið.
Sama verð og í fyrra.

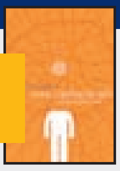
Refaskott og hanskar í stíl.
Aðeins 12.490 kr
Stutt skott og hanskar aðeins 9.900 kr
Vinælasta tilboðið ár eftir ár.

Herra leðurhasnkar frá 3.890 kr

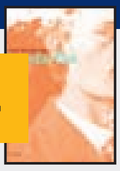
Yfir 100 tegundir af leður seðlaveskjum verð frá 3.900 kr.

METSÖLULISTI

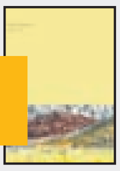
Bókabúðar Máls og menningar



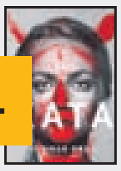
1. **Veraldarsaga mín**
Pétur Gunnarsson



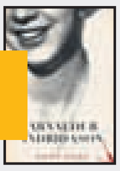
2. **Stundarfró**
Orri Harðarson



3. **Koparakur**
Gyrðir Elíasson

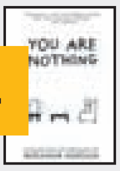


4. **Kata**
Steinar Bragi



5. **Kamp Knox**
Arnaldur Indriðason

6. **Náðarstund**
Hannah Kent



7. **You are nothing**
Hugleikur Dagsson

8. **Hans Jónatan – maðurinn sem stal sjálfum sér**
Gísli Pálsson

9. **Skrímslakisi**
Áslaug Jónsdóttir og fl.

10. **Í krafti sannfæringar**
Jón Steinar Gunnlaugsson

29. október - 4. nóvember 2014

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

LJÚFFENGUR RAUÐRÓFUSAFI

Hollur og hreinsandi safi sem er einnig einstaklega bragðgóður. Hann er stútfullur af næringu og er alveg frábær í morgunsárið.

1 rauðrófa
2 stórar gulrætur
1 grænt epli
1 biti engifer
½ sítróna

Byrjið á því að skræla sítrónuna og setja svo allt hráefnið í safapressu. Ef þið eigið ekki safapressu er einnig hægt að nota blandara og sía svo hratið burt með fínu sigti. Gott er að bæta við klökum í lokin og drekka með röri. Njótið!

Skrautlegur klæðnaður frá Alice Auaa.

Hönnuðurinn Kurita Anri í kápu frá Kosmetic Label og buxum frá Julius.

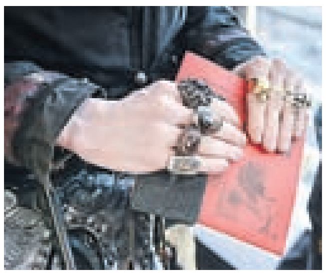
ÆVINTÝRALEG GÖTUTÍSKA Í JAPAN

Það kenndi ýmissa grasa á tískuviku Mercedes-Benz í Tókýó. Gestir tískuvikunnar voru vægast sagt skrautlegir og mikill metnaður lagður í heildarútlitið. Sumir gestirnir minntu á persónur úr teiknimyndum eða ævintýrum. Skemmtilegt og öðruvísi

Hönnuðurinn Yoko Kusuda í sínu eigin merki, Momohime.

Litríkur jakki og buxur frá H&M, hálsmen frá Chanel.

Mikill metnaður lagður í öll smáatriði hjá þessari.



Fallegir vintage-hringir.

Blaðamaðurinn Samuel Thomas smart með vintage-tösku.

SKRIFBORÐSSTÓLAR

frá Topstar®
framleitt í Þýskalandi

ALU BASIC
Svartur, blár,
rauður og grár
Verð kr. 53.800,-

PROFI STAR
Sandur, svartur, grár,
blár og brúnn
Verð kr. 129.900,-

OPEN ART
Blár, rauður, svartur og grænn
Verð kr. 117.800,-

OPEN POINT
Grár, svartur og blár
Verð kr. 49.500,-
Verð kr. 60.400,- m/ stilliörmum (sjá mynd)

SUPPORT
Rauður, blár, svartur,
grár, brúnn og fjólublár
Verð kr. 32.900,-
Verð kr. 39.300,- m/örmum (sjá mynd)
Verð kr. 45.500,- m/ stilliörmum

Hirzlan
Smiðsbúð 6, 210 Garðabæ, Sími 564 5040
www.hirzlan.is

Instagram

Tracy French

www.pinterest.com/tracif

Hvort sem þig langar að fá innblástur að stíl og fatnaði, húðflúri eða heimili þá er síðan hennar Tracy fyrir þig. Hún er með ótal mismunandi flokka inni á Pinterest-síðu sinni sem hægt er að liggja yfir tímunum saman og láta sig dreyma.

tumblr.

Coco Rocha

http://oh-so-coco.tumblr.com

Kanadíska ofurfyrirsætan Coco Rocha heldur úti sinni persónulegu Tumblr-síðu. Síðan inniheldur myndir og athugasemdir sem eru lýsandi fyrir hennar stórbrotna lífsstíl, allt frá myndum af ferðalögum til ljósmynda af henni á forsíðum helstu tímarita heims. Hún ferðast út um allt, fer í öll flottustu partíin og er alltaf óaðfinnanlega til fara með sinn einstaka og kvenlega stíl.

twitter

Felt by heart

@feltbyheart

Morgunverður hefur sjaldan verið jafn girnilegur. Mikil áhersla er lögð á ferska ávexti og gómsæta drykki. Hin portúgalska Joana Nobre Silva er grafískur hönnuður og á heiðurinn af síðunni. Fallegar og líflegar myndir af fallegum og hollum mat. Eina reglan hjá henni er að réttirnir séu án viðbættra sætu- og aukaefna.

BLOGGARINN FJÖLHÆF OG SKAPANDI

Pia Jane Bijerk

http://blog.piajanebijkerk.com

Pia Jane Bijerk er virtur stílisti og ljósmyndari sem hefur gefið út þrjár dásamlega fallegar bækur. Hún sérhæfir sig í innanhússmunum, mat og náttúru. Hún vinnur heiman frá sér og er einstaklega skapandi í öllu sem hún gerir. Ljósmyndirnar hennar eru ótrúlega fallegar og hún býr til alls konar hluti, tónlist, ljóð og hvað sem henni dettur í hug. Hún er dugleg að föndra með barninu sínu og búa þær til fallega listmuni saman sem þær hengja ýmist upp á vegg eða nota í fallegar ljósmyndir. Pia hefur unnið úti um allan heim, ferðast mikið og hefur unnið fyrir Vogue og fleiri þekkt tímarit. Í dag býr Pia og myndar á þremur stöðum, í Sydney, París og á húsbáti í Amsterdam. Falleg síða til þess að fá innblástur eða bara til þess að gleyma stað og stund.

KANNSKI
BESTU PIZZUR
Í HEIMI

GILDIR EINGÖNGU Í TAKE AWAY

40% AFSLÁTTUR AF STÓRUM PIZZUM AF MATSEÐLI UM HELGINA

STÓR RAMBÓ

PIZZASÓSA, OSTUR, KJÚKLINGUR, PEPPERONI, SVEPPIR, JALAPENO, CHEDDAROSTUR

1794 kr.

~~2990~~

STÓR HAWAIIAN

PIZZASÓSA, OSTUR, SKINKA, ANANAS

1494 kr.

~~2490~~

STÓR DOUBLE PEPP

PIZZASÓSA, AUKA OSTUR, TVÖFALT PEPPERONI, CHILLI (LÍTIÐ)

1674 kr.

~~2790~~

Wilson's PIZZA

pantaðu á netinu

581 15 15 wilsons.is

Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Yaris sol. Árgerð 2012, ekinn 18 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.590.000. Rnr.990929.

AUDI A4 limousine. Árgerð 2012, ekinn 58 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.210490.

MERCEDES-BENZ E 250 CDI 4matic. Árgerð 2013, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.980.000. Rnr.990813.

Kia Sorento EX Luxury. Árgerð 2012, ekinn 76 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.450.000. Rnr.990709 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

Kia Ceed LX 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2012, ekinn 92 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.190.000. Rnr.991022. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

NÝJIR DODGE DURANGO CITADEL 4X4

Með öllum aukahlutum, V8 Hemi, 360hö, 7 manna, Sjón er sögu ríkari, Rosalega flottir bílar, Aðeins 1 eftirársbíll eftir, Verð áður 11.490þkr, Tilboðsverð 9.990þkr, Eru í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

HEKLA
REYKJANESBÆ

KIA Sportage. Árgerð 2013, ekinn 60 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.750.000. Rnr.101028.

Hekla Söluumboð
Njarðarbraut 13, 260 Reykjanesbæ
Sími: 420 3040
www.heklarnb.is

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN

SKODA Octavia ambiente combi. Árgerð 2007, ekinn 199 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.550.Mjög góð þjónusta Rnr.210120.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!!, Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

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

Bílar til sölu

Seldur.is

KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

Mercedes C, CDI Dísel, ásett verð 3.790.000 kr., nú 2.783.000 kr. s.8446562.

Til sölu Volvo v40, bíll í fínu standi, skoðaður. Fæst á 150.000 stgr. Uppl. í síma 770 7113, Bjarki.

WV póló árg 05 ek 104 þús beinsk vetrardekk topp bíll. Verð 590þús gsm 8927852

Isusu Trooper árg 00 3,0 disel sjálfskiftur álfelgur vetrardekk dráttark skoðaður dekurbíll verð 590 þús gsm 8927852

FORNBÍLL TIL SÖLU

Oldsmobile 1957 4ra dyra hardtop þarnast endursmíði, enn er með heilu body. 3 bílar í varahluti. Verð 100þús Uppl. í s. 897 8057.

250-499 þús.

EYÐIR LITLU - TILBOÐ 290 ÞÚS!

OPEL ASTRA-G 1,2 ECOTEC árg ,01 ek.151 þús, 5 dyra, bsk, heilsársdekk, sk. 15 tímakeðja, eyðir mjög litlu, ásett verð 450 þús TILBOÐ 290 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-600 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 600 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.

Bátar

TIL SÖLU F. SMÆRRI FYRSTINGAR

Kínafrystir, 36 pönnu, 2 borð úr ryðfríustáli stórt og lítið, úrsláttarborð, 2 vogir létt og stærri, flökunarfæriband með snyrtiborðum og ljósum 2ja hæða, umbúðir og fl. Gott verð - skipti á bíl kemur til greina eða öðru sambærilegu. Uppl. í s. 861 2815

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS

Eigum orðið mikið úrval notaðra og nýja varahluta í margar gerðir bíla. Tökum einnig að okkur viðgerðir. Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILL.IS

Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Húsaviðhald

PARKETSLÍPUN ÍSLANDS

Parket og borðplötuslípun um allt land. 781 7200. www.parketslipunislands.is

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116

Ástir, fjármál & heilsa.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu

FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI

Álafosslopi 429 kr. Léttlopi 259 kr. Plötulopi 399 kr. Gefjun.is

ÓDÝR HEIMILSTÆKI

Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

SPÓNARPLÖTUR TIL SÖLU

Eigum til nokkur búnt af útlitsgölluðum 12 mm spónarplötum í stærðum 60x252 og 60x275, ásamt 22 mm gólfplötum í stærð 60x240. Plöturnar eru einnig til rakavarðar. Selst með mjög góðum afslætti. Uppl. í s. 8641501 milli 8-17 virka daga og laugardaga milli 10-14

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

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.

til sölu

Toyota Yaris Hybrid Active – Nýir bílar

-Árgerðir 2014
-Nýja lagið.
-Sjálfskiptir.
Verð frá 2.990.000.-
Raðnúmer 156735.

STÓRA BÍLASALAN

Sjá nánar á www.stora.is
Kletthálsi 2 • 110 Rvk
S. 586 1414 • www.stora.is

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

NISSAN Note Visia. Nýskr. 02/12, ekinn 60 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.890.000** **Tilboðsverð 1.480.000.** Rnr.280954.

HONDA CRV. Nýskr. 06/04, ekinn 149 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.190.000.** Rnr.282145.

NISSAN Micra Visia. Nýskr. 06/13, ekinn 55 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.650.000.** Rnr.142457.

NISSAN X-Trail SS. Nýskr. 10/07, ekinn 159 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.590.000** **Tilboðsverð 2.190.000.** Rnr.320073..

SUBARU Legacy Sedan Sport. Nýskr. 05/07, ekinn 109 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.690.000.** Rnr.120518.

RENAULT Megane Scenic. Nýskr. 03/06, ekinn 120 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.282017.

HYUNDAI Tucson 4x4. Nýskr. 03/05, ekinn 165 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.090.000.** Rnr.310107.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

Nudd

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

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

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.

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU 80- 400 FM HÚSNÆÐI MEÐ ALLT AÐ 4M LOFTHÆÐ MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Nýbýlavegi og Auðbrekku (gömlu Toyota húsunum) hentar undir léttan iðnað, heildsölur o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Geymsluhúsnæði

BÚSLÓÐAGEYMSLA NORÐURLANDS
Geymum búslóðir pakkaðar á Euro brettum. Húsnæðið er upphitað og vaktað. Hvert bretti á 5000 krónur á mánuði. Panta þarf pláss með fyrirvara. Einnig er í boði: langtíma samningur að lágmarki 1 ár á töluvert hagstæðara verði.
Síma 8922074 Búslóðageymsla Norðurlands Ólafsfirði / Akureyri

ATVINNA

Atvinna í boði

NONNABITI
Starfsmaður óskast í Reykjavík í fullt starf. Reyklaus og þarf að geta unnið undir álagi.
Sendið umsókn á nonnabiti@nonnabiti.is eða á staðnum. s. 899 1670

Óskum eftir fólki í úthringistarf. Hentar vel sem auka eða aðalstarf. Föst laun og bónusar í boði. Uppl og fyrirspurnir sendist á uthringistjori@tmi.is eða í 553-6688

Atvinna óskast

50 ára gamall karlmaður vantar vinnu, er með meirapróf, vinnuvélaréttindi og leigubílapróf. Mikil reynsla. Uppl. í s. 840 9586.

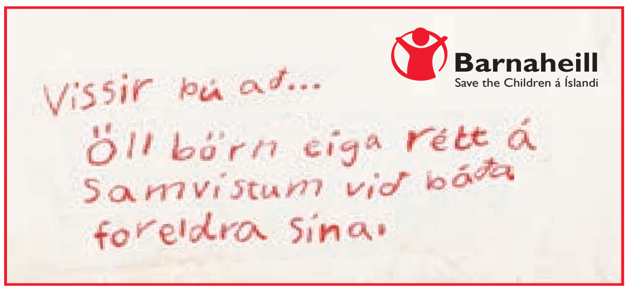
TILKYNNINGAR

Einkamál

atvinna

Héraðsnefndir Reykjavíkurprófastsdæma eystra og vestra auglýsa laust til umsóknar starf framkvæmdastjóra .
Æskulýðssambands prófastsdæmanna, ÆSKR.
Sjá nánar **á kirkjan.is** undir liðum **"laus störf".**
Prófastar í Reykjavík

skemmtanir

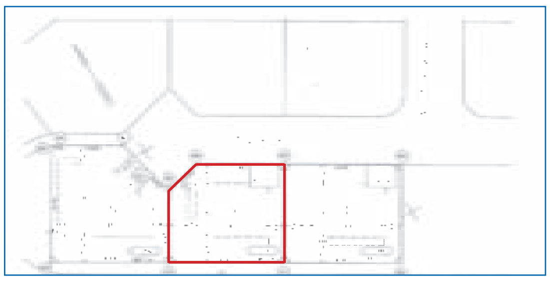


fasteignir

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.

AKRALAND, GARÐABÆ - BYGGINGARLÓÐ Á FRÁBÆRUM STAÐ VIÐ „LÆKINN"



Lóðin er 746,0 fermetrar að stærð og stendur við Sunnakur nr. 3, neðst í Akralandinu, alveg við „lækinn" og steinsnar frá Hofsstaðaskóla og íþróttahúsi Stjörnunnar.
Byggja má einbýlishús á tveimur hæðum allt að 600 fm.
Búið er að jarðvegsskipta út allri lóðinni.

Lóðin er eins sú best staðsetta í Akralandinu í lokuðum botnlanga og með góðri aðkomu.

KL. 19:45
Logi
Gestir Loga að þessu sinni verða skemmtikraftarnir Ari Eldjárn, Nína Dögg Filippusdóttir og Vilhelm Anton Jónsson, öðru nafni Villi Naglbítur

Skemmtilegt föstudagskvöld

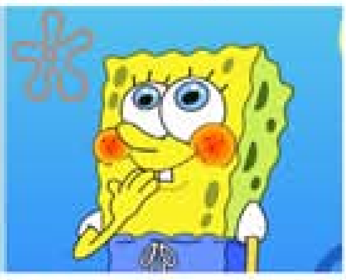
KL. 21:40
Louie
Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.

KL. 21:40
Redemption
Dramatískur spennutryllir sem gerist í undirheimum Lundúnaborgar og fjallar um fyrrum sérsveitarmann sem endar á götunni.

KL. 20:25
Arbitrage
Dramatísk spennumynd með Richard Gere, Susan Sarandon, Brit Marling og Tim Roth í aðalhlutverkum.

KL. 21:40
A Touch Of Frost
Klassísk sakamálamynd þar sem lögregluforinginn Jack Frost þarf að leysa hin flóknustu glæpamál.

KL. 07:00-20:00
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



KL. 20:30
X Factor UK
Einn vinsælasti þáttur veraldar er loksins kominn til Íslands. Simon Cowell, Mel B, Cheryl Cole og Louis Walsh skipa dómnefndina.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

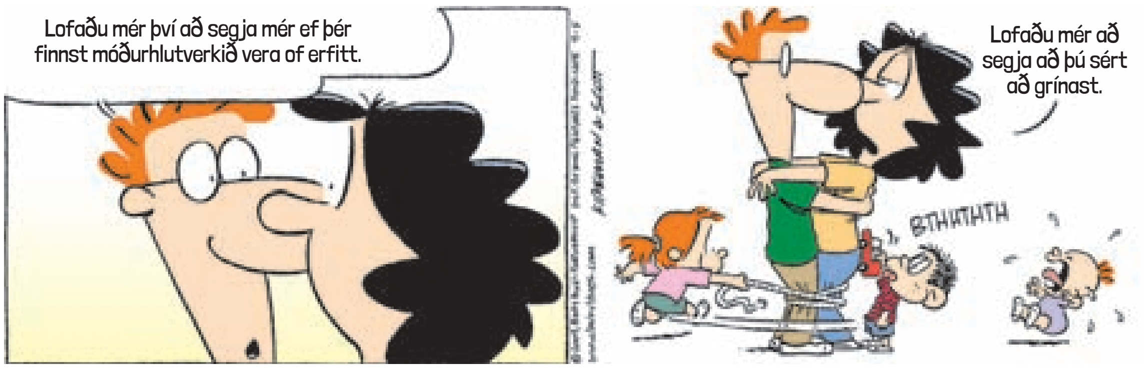
Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Vinur er sá sem gefur þér algjört frelsi til að vera þú sjálfur.“

Jim Morrison.

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. innsigli, **6.** mannþyrping, **8.** drulla, **9.** mjöl, **11.** slá, **12.** leið, **14.** spýta, **16.** átt, **17.** hvoftur, **18.** málmur, **20.** gyltu, **21.** ættarsetur.

LÓÐRÉTT
1. bumba, **3.** samtök, **4.** háttprúður, **5.** knæpa, **7.** sérgrein, **10.** lepja, **13.** sarg, **15.** faðmlag, **16.** arinn, **19.** átt.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. lakk, **6.** ös, **8.** aur, **9.** mél, **11.** rá, **12.** braut, **14.** sprek, **16.** sv, **17.** gin, **18.** tin, **20.** sú, **21.** óðal.
LÓÐRÉTT: 1. vömb, **3.** aa, **4.** kurteis, **5.** krá, **7.** sérsvið, **10.** lap, **13.** urg, **15.** knús, **16.** stó, **19.** na.

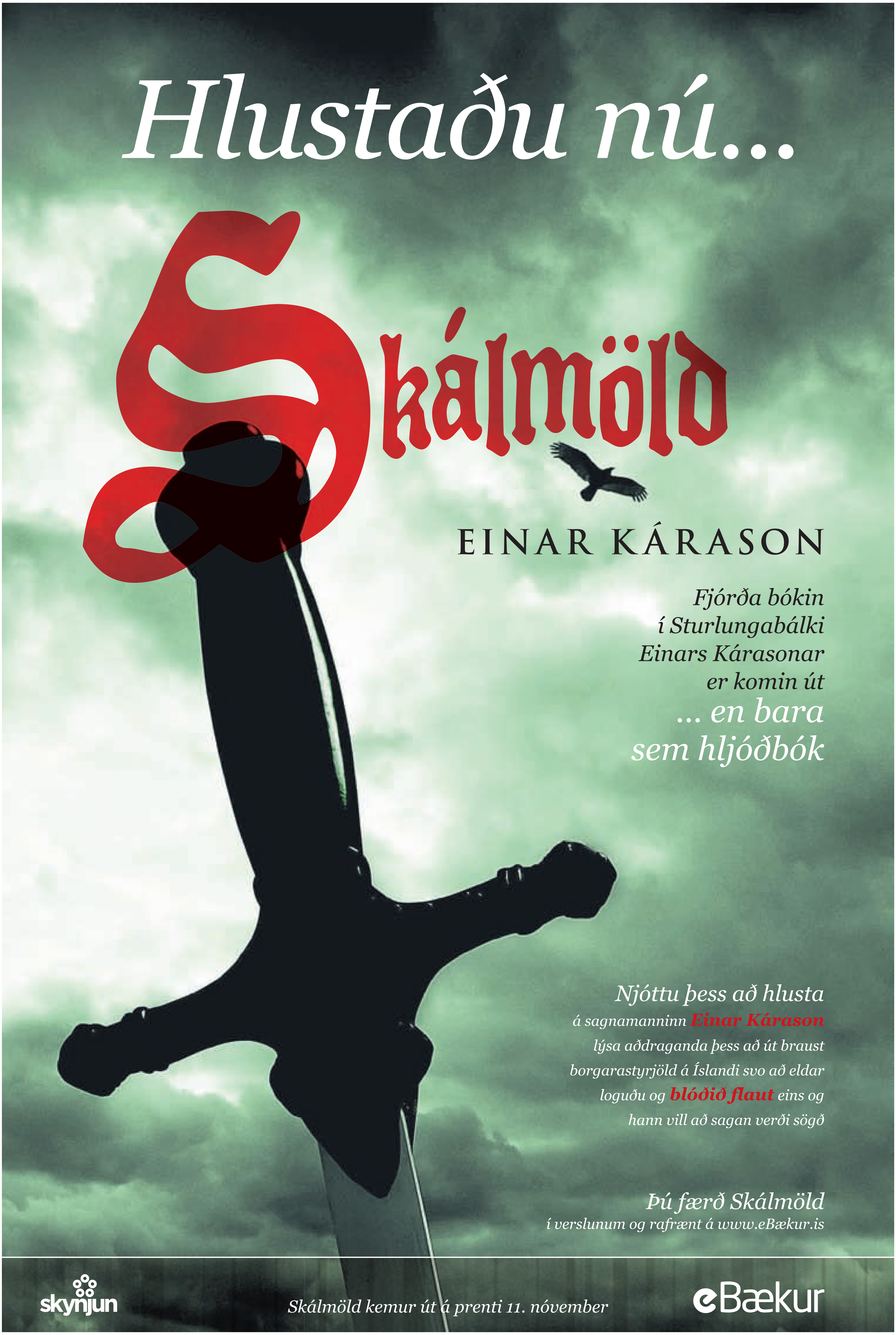
SKÁK

Gunnar Björnsson

Björgvin Jónsson (2.353), Skákfélagi Reykjanesbæjar, hafði hvítt gegn Andra Áss Grétarssyni (2.285), Skákfélaginu Hugin, á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik

40. d5! (40.…exd5 41. exd5 og biskup fellur) **40.…Ba8 41. e5! dxe5 42. Dxe5+ Kd7 43. d6! f6 44. Rc5+ Ke8 45. Dd4 Bxd6 46. Dxd6** og svartur gafst upp skömmu síðar.
www.skak.is Íslandsmót 15 ára og yngri hefst á morgun.


Hlustaðu nú...
Skálmöld
EINAR KÁRASON
Fjórða bókin
í Sturlungabálki
Einars Kárasonar
er komin út
... en bara
sem hljóðbók
Njóttu þess að hlusta
á sagnamanninn Einar Kárason
lýsa aðdraganda þess að út braust
borgarastyrjöld á Íslandi svo að eldar
loguðu og blóðið flaut eins og
hann vill að sagan verði sögð
Þú færð Skálmöld
í verslunum og rafrænt á www.eBækur.is
skynjun
Skálmöld kemur út á prenti 11. nóvember
eBækur

Vaxandi gjá mun enda með styrjöld

Yahya Hassan sendi frá sér ljóðabók átján ára gamall sem lýsir uppvexti í fátækrahverfi í Árósum. Hann lætur allt flakka í bókinni, talar um gegndarlaust ofbeldi föður síns, gagnrýnir bókstafstrú múslima og úrræðaleysi danska samfélagsins í innflytjendamálum.

Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@365.is

Þremur mánuðum eftir að ljóðabókin, sem ber einfaldlega nafn Yahya Hassan, kom út hafði hún selst í yfir hundrað þúsund eintökum en einnig valdið svo miklum usla í dönsku samfélagi að höfundurinn gengur ekki um götur Kaupmannahafnar án þess að hafa lífverði sér við hlið.

Hassan er staddur hér á landi þar sem bók hans er nú komin út í íslenskri þýðingu. Við sitjum úti því hann vill geta reykt með kaffinu sínu. Hann er löngu orðinn vanur sviðsljósinu enda orðinn afar þekktur í Danmörku og óhræddur við að tjá skoðanir sínar. En bjóst hann við þessum viðtökum þegar hann gaf út bókina?

„Já, ég vissi að það yrði allt vitlaust og var undirbúinn fyrir það. Ég hafði fundið það frá mínu nánasta umhverfi enda hef ég lengi talað opinskátt um skoðanir mínar og samið ljóð. Ég hafði áður kynnst ofbeldinu og hótununum vegna þessa, en nú er það margfalt meira. Auðvitað er bókin ákveðið form uppreisnar og ég skrifa hana á mjög einföldu og skýru máli því ég vil að allir skilji mig. Ég hef engan áhuga á að reyna að vera flókinn og dularfullur."

Fjölmiðlar bjuggu til æsinginn

Hassan hefur vakið reiði meðal múslima en einnig innan eigin fjölskyldu og talar hann til að mynda ekki við föður sinn í dag. Hann er sagður alhæfa um múslima út frá eigin reynslu, er sakaður um að vera rasisti og múslimahatari því hann gagnrýnir trúna, hefðirnar og aðstæðurnar á mörgum heimilum í fátækrahverfunum.

„Ég alhæfi ekkert. Þetta er bara minn uppvöxtur og mín reynsla. Ég skrifaði bók í fyrstu persónu og þetta eru mínar skoðanir. Ég segi ekki að allir múslimar séu eins. Ég segi að það sé ákveðinn strúktúr í þessum hverfum alveg eins og öðrum hverfum. Þessi strúktur byggist á glæpum, ofbeldi og félagslegum vanda. Þannig er það bara. En eftir að bókin kom út nýttu danskir fjölmiðlar bókina mína til að birta æsifréttir. Það eru fjölmiðlar sem notuðu mín orð til að alhæfa um alla múslima og gerðu allt vitlaust í samfélaginu."

Fjölmiðlar bera mikla ábyrgð á þeirri gjá sem hefur myndast milli múslima og kristinna í Danmörku að mati Hassans. Hann segir fjölmiðla stilla upp öfgasinnuðum fulltrúum hægriflokka kristinna og múslima í sjónvarpi eins og skemmtiefni þar sem fylgst er með hverjir verða reiðastir eða segja mest sjokkerandi hlutina.

„Þessir fulltrúar eru á engan hátt dæmigerðir fyrir samfélagið en umræðan býr til hatur og verður til þess að múslimar einangra sig enn frekar og missa áhugann á að verða hluti af dönsku samfélagi. Ef gjáin fær að stækka meira endar þetta með borgarstyrjöld."

> **Umræðan býr til hatur og verður til þess að múslimar einangra sig enn frekar og missa áhugann á að verða hluti af dönsku samfélagi.**

Hassan gagnrýnir einnig innflytjendastefnu danskra stjórnvalda. Honum finnst innflytjendastefna þeirra einnig vera útilokandi í stað þess að taka utan um flóttafólk. „Það er ábyrgðarleysi að safna öllu flóttafólki saman á einn stað. Það ætti að dreifa fólki í hverfin þar sem það á mun meiri möguleika á að aðlagast nýju samfélagi. Mér hefur aldrei fundist ég hluti af dönsku samfélagi, jafnvel þótt ég sé fæddur í Danmörku. Maður er hluti af samfélagi múslima í fátækrahverfi. Það er ekki sú tilvera sem gefur manni góðan undirbúning út í lífið, fólk er illa menntað og menningin verður mjög frumstæð."

NÍTJÁN ÁRA LJÓÐSKÁLD Ljóðabók Yahya Hassan er nýkomin út í íslenskri þýðingu en bókin hefur valdið mikilli ólgu í Danmörku og er honum ekki óhætt að ganga einn um göturnar vegna líkamsárása og aðkasts. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Trúin notuð sem vopn

Hassan segir fólk iðka trúna á undarlegum forsendum og veikbyggðum grunni. Þannig sé trúin föluð og fari að snúast um siði og pólitík frekar en dýpri hugsun. „Í bókinni er ég nefnilega ekki að gagnrýna íslamska trú sem slíka heldur hvernig trúin er notuð sem vopn. Við sem erum fædd í Danmörku en alin upp í íslamskri menningu getum ekki dýpkað þennan skilning eða fræðst um trúna. Fyrir það fyrsta erum við fæst læs á arabísku og því lærum við bara af umhverfinu, frá foreldrum okkar sem koma úr flóttamannabúðum og hafa ekki sjálf fræðst mikið um trúna. Þannig að á endanum snýst þetta eingöngu um að borða ekki svínakjöt og fylgja skrýtnum reglum sem takmarka íslamska menningu."

En hverrar trúar ert þú?

„Það eru ákveðin gildi og hefðir úr vestrænni menningu sem ég tek til mín og það er eins með íslamska menningu. En ég bið ekki enda geng ég ekki upp í helgisiðunum" En finnst þér þú þá ekki tilheyra neinu samfélagi í dag, hinu danska eða íslamska? „Nei. En ég hef tungumálið. Ég samsama mig tungumálinu en ekki þjóðum eða táknum," segir þetta unga ljóðskáld að lokum sem er laust við lífverðina á Íslandi og segist fagna frelsinu meðan á dvöl hans stendur.

Potturinn og pannan
í góðu eldhúsi

20% AFSLÁTTUR Í NÓVEMBER

Hágæða stálpottar og pönnur fyrir þá sem eru metnaðarfullir í eldhúsinu. Má nota á allar gerðir af hellum, þ.m.t. spanhellur.
Mikið úrval af öllum stærðum og gerðum.

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • sími 580 3900 • www.fastus.is • opið mán - fös 8.30 - 17.00

nettó 24

VERIÐ VELKOMIN Í NETTÓ
GRANDA OG MJÓDD
DAG SEM NÓTT

Afleiðingar áfengisbölsins

BÆKUR ★★★☆☆

Stundarfró
Orri Harðarson
SÖGUR

Fyrsta skáldsaga Orra Harðarsonar, Stundarfró, er fyrst og fremst um böl áfengis. Sagan fjallar um afleiðingar skyndikynna ungrar stúlku á Akureyri, Dísu, og drykkfellds ungskálds að nafni Arinbjörn Hvalfjörð. Dísa býr hjá ömmu sinni, Aðalsteinu, sem verður örlagavaldur í sögu þeirra. Inn í söguna er fléttað frásögnum af ættingjum og vinum sem mjög gjarnan eiga við áfengisvandamál að stríða líkt og Arinbjörn. Margar aukapersónurnar eru jafnvel eins og skissur af mismunandi tegundum alkóhólista auk þess sem áfengi og áhrif þess eru afdrifarík í nánast öllum mikilvægum senum bókarinnar.

Það er vert að taka fram að þetta er bók sem heldur manni ágætlega og hún er bara nokkuð skemmtileg aflestrar. Stíllinn er á köflum svolítið tilgerðarlegur en líka oft ansi hnyttinn auk þess sem Orra tekst stundum mjög vel upp við stuttar en hnitmiðaðar lýsingar á aðstæðum og fólki. Hann notar tónlist markvisst til að byggja upp stemningu og í persónusköpun. Persónurnar setja lög á fóninn, vitna í dægurlagatexta og tónlistarsmekkur þeirra segir oft töluvert um karakter þeirra. Sögumaður notar einnig dægurlagatexta til að koma með athugasemdir um menn og aðstæður. Þetta er oft mjög skemmtilega gert og staðsetur auk þess söguna kirfilega á níunda áratugnum.

Eitt helsta vandamál sögunnar er hins vegar ójafn frásagnartaktur. Orra tekst best upp þegar framvindan er þannig að hann leyfir sér að hvíla í textanum. Þá fá lesendur að fylgjast með hugsunum persóna og aðstæður og umhverfi eru dregin sterkum dráttum. Dæmi um þetta eru lýsingar hans á timburmönnum og sjálfsréttlætingu drykkjumannsins Arinbjarnar. En stundum skautar höfundur svo hratt yfir að sagan verður yfirborðskennd. Til dæmis er sagt er frá skelfilegum og mannskemmandi atburðum eins og t.d. nauðgun Aðalsteinu nánast sem um aukaatriði sé að ræða. Okkur er sagt að atburðir hafi alvarlegar afleiðingar fyrir persónurnar en sagan sýnir ekki að svo sé, nema að mjög takmörkuðu leyti. Þetta tengist mögulega þeirri tilfinningu að höfundur virðist halda sig (og þar með lesendum) í írónískri fjarlægð frá persónunum og atburðum sögunnar. Írónískur stíllinn ýtir undir þá tilfinningu að við séum að fylgjast með persónum sem okkur ber að vorkenna en séum jafnframt yfir þær hafin. Sögulokin eru svo þannig að maður veit varla hvort eigi að líkja þeim við sápuóperu eða amerískan raunveruleikaþátt.

ORRI HARÐARSON „Orra tekst best upp þegar framvindan er þannig að hann leyfir sér að hvíla í textanum." FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Eins og fyrr segir er misnotkun áfengis rauður þráður í gegnum alla bókina og það sem stendur upp úr eru lýsingar höfundar á margvíslegum afleiðingum hennar. Þar er nægur efniviður fyrir harmræna frásögn um fólk sem ekki tekst að skapa gæfu úr gjörvileika sínum en það er eins og höfundur treysti honum ekki til að halda bókinni uppi. Því er kryddað með nauðgunum, kynferðislegri misnotkun, sifjaspellum, foreldrum sem yfirgefa börn sín, vændi, bæðri samkynhneigð og almennum óheiðarleika alls og allra, án þess þó að gefa nokkru almennilegt rými og því verður sagan ekki eins áhrifarík og ætla mætti. Stíllinn og frásagnaraðferðin passa einfaldlega ekki við þá fjölmörgu alvarlegu mannlegu harmleiki sem tæpt er á þannig að frásögnin verður með ólíkindum. Ásdís Sigmundsdóttir

NIÐURSTAÐA: Höfundur lýsir áfengisbölinu á sannfærandi og oft skemmtilegan hátt en reynir að taka á of mörgum og alvarlegum atriðum til að geta gert þeim almennileg skil.

Ný verk eftir Jón Óskar og valin verk úr safneign

Tvær sýningar verða opnaðar í Listasafni Íslands í kvöld: Ný verk Jóns Óskars og valin verk úr safneign.

Listasafn Íslands varð 130 ára þann 16. október, var stofnað í Kaupmannahöfn árið 1884 af hugsjónamanninum Birni Bjarnarsyni. Á fyrstu 22 árum hinnar nýju stofnunar tókst Birni og aðstoðarmönnum hans að safna 74 verkum eftir mæta listmálara frá Norðurlöndunum, Englandi, Þýskalandi og Austurríki.

Flest voru þessi verk gjafir listamannanna sjálfra. Nú, 130 árum síðar, eru rúmlega 11 þúsund verk í eigu Listasafns Íslands og til að vekja athygli á þessari löngu sögu listaverkasöfnunar þjóðinni til handa verður senn gefin út bók um safneignina með 130 listaverkum sem spanna þessa merku safneign og gefur til kynna þá fjölbreytni í efniviði og aðferðum, sem einkennir íslenska list í gegnum tíðina. Af þessum 130 verkum hafa verið valin til sýningar um 50 verk, sem endurspegla 130 ára sögu Listasafns Íslands.

Salir 1, 2 og 4 eru svo lagðir undir sýningu á nýjum verkum eftir Jón Óskar. Í tilkynningu um opnunina segir að grunneiningin í myndlist Jóns Óskars sé og hafi ætíð verið teikningin í sinni einföldustu, en um leið margslungnustu mynd. Að því leyti sverji hann sig í ætt við Kjarval, sem teiknaði gjarnan með stífhára málningarpensli og málaði oft með því að snúa

➜Af þessum 130 verkum hafa verið valin til sýningar um 50 verk, sem endurspegla 130 ára sögu Listasafns Íslands.

penslinum við og teikna ofan í blautan litinn með skaftinu. Verkin á sýningunni eru risastór, agnarsmá og allt þar í milli.

Opnunin hefst klukkan 20 í kvöld og báðar munu sýningarnar standa til 1. febrúar á næsta ári.

JÓN ÓSKAR Listamaðurinn sýnir nú ný verk í Listasafni Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

RAGNHEIÐUR Þóra Einarsdóttir syngur titilhlutverkið. MYND/ÍSLENSKA ÓPERAN

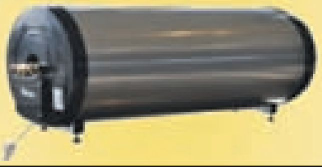
Ragnheiður aftur á svið

Óperan Ragnheiður eftir Gunnar Þórðarson og Friðrik Erlingsson snýr aftur á svið Íslensku óperunnar í desember, eftir mikla sigurgöngu síðastliðið vor. Alls urðu sýningar á óperunni þréttán talsins í Eldborg í Hörpu og komust færri að en vildu. Sýningin hlaut tíu tilnefningar til Grímunnar og var í kjölfarið valin Sýning ársins 2014, auk þess sem Gunnar Þórðarson hlaut Íslensku tónlistarverðlaunin sem tónhöfundur ársins fyrir verkið á þessu ári.

Þóra Einarsdóttir syngur titilhlutverkið, Elmar Gilbertsson er Daði Halldórsson og Viðar Gunnarsson syngur hlutverk Brynjólfs biskups. Hljómsveitarstjóri er Petri Sakari og leikstjóri er Stefán Baldursson.

Sýningarnar nú verða tvær, laugardaginn 27. desember og sunnudaginn 28. desember.

Rafhitarar
í skip, hús og sumarhús
Ryðfríir neysluvatnshitarar með 12 ára ábyrgð
Hitöld (element), hitastillar, hitastýringar og flest annað til rafhitunar
Við erum sérfræðingar í öllu sem viðkemur rafhitun.



Rafhitun
Kaplahrauni 19 • Hafnarfirði
Sími: 565 3265
rafhitun@rafhitun.is • www.rafhitun.is

VANDAÐAR VÖRUR Á RUGL VERÐI
Tanni
RÝMINGARSALA
Margt smátt hefur tekið við sölu og framleiðslustarfsemi Tanna.
Við hreinsum til á lagernum. Þetta og margt, margt fleira.
Komið og gerið góð kaup!

Bolir Verð frá: 700,-

Háskólapeysur Verð frá: 1.500,-

Hettupeysur Verð frá: 1.900,-

Softshell jakkar Verð frá: 4.900,-

Húfur Verð frá: 500,-

Stálhitabrúsar Verð frá: 1.100,-

Íþróttatöskur Verð frá: 1.600,-

Svuntur Verð frá: 1.100,-

Höfðabakka 9
fös., lau. og sun. frá kl. 11:00 - 17:00
og alla næstu viku frá kl. 9:00 - 17:00
russell

Goðsagnakennd teknóútgáfa

Thule Musik hefur snúið aftur en rifist er um upprunalegu plöturnar á netinu.

„Þessi plötuútgáfa fór út um allt í gamla daga og það sem er svo merkilegt við þetta er að þessi tónlist á enn þá við þó hún sé hátt í 20 ára gömul,“ segir plötusnúðurinn Addi Exos, einn af þeim sem koma fram í kvöld á sérstökum Thule Musik og Strobelight Network tónleikum á Airwaves í Þjóðleikhúskjallaranum.

Thule Musik sló í gegn í alþjóðlegu teknósenunni um miðjan tíunda áratug en Strobelight Network er nýstofnaður sproti útgáfunnar. „Þetta var plötuútgáfa á hjara veraldar og jafnvel þótt við værum einangraðir frá umheiminum þá vorum við mörgum árum á undan okkar samtíð í að búa til minímalískt dubteknó,“ segir Addi en plöturnar sem sveitin gaf út á sínum tíma teljast miklir safnaragripir.

Það var plötusnúðurinn frægi Nina Kraviz sem sendi Adda fyrirspurn um að endurútgefa gamla plötu eftir hann. „Það var út af þessari pressu utan frá sem við ákváðum að endurútgefa allar bestu plöturnar okkar,“ segir Addi en í kvöld munu Octal, Yagya, Ruxpin, Yamaho, Amaury, Thor og Exos troða upp.

„Það sem er svo merkilegt við þetta er að þessi tónlist á enn þá við þó hún sé hátt í 20 ára gömul.“

torduringi@frettabladid.is

ADDI EXOS OG THOR Plötusnúðarnir koma fram í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 07. NÓVEMBER 2014

Tónleikar

12.00 Hádegistónleikaröð Tónlistarfélags Akureyrar fer fram í Menningarhúsinu Hofi í dag. Að þessu sinni kemur fram Daniele Basini gítarleikari. 1862 Nordic Bistro matreiðir súpu sem tónleikagestir geta notið á meðan tónleikum stendur.

12.00 Fronting at Airwaves tónleikar í Lucky Records. Tónleikar með sérstakri áherslu á líkamshreyfingar söngvara. Gunnar Ragnarsson úr Grísalappalísu, Kata Mogensen úr Mammút og Unnsteinn Manuel Stefánsson úr Retro Stefson koma fram.

12.15 Ókeypis hádegistónleikar Tríós Reykjavíkur ásamt nemendum úr Tónlistarskólanum í Reykjavík og Listaháskóla Íslands. Á tónleikunum verður flutt Haustið úr hinum vinsælu Árstíðum eftir Vivaldi auk stórbrotins píanótríós eftir Smetana.

16.00 The Anatomy of Frank frá Bandaríkjunum troða upp á 871+/-2 í Aðalstræti.

16.00 Hljómsveitin Milkhouse spilar þrisvar í dag, kl. 16.00 á Loft Hostel, kl. 18.00 á Hressó, kl. 18.45 í Hinu húsinu og kl. 19.30 í Lucky Records.

17.00 Mafama spila nýju plötuna Dog á Húrra í dag.

18.30 Lily of the Valley troða upp á neðri hæð Bar 11.

19.30 Kvikmyndin The Miners' Hymns eftir Bill Morrison verður sýnd í Hörpu með undirspili Jóhanns Jóhannssonar. Miðar frá 2.400 til 4.300 kr.

20.00 Weirdcore, UFO Warehouse og Robot Disco halda tónleikakvöldið 528 hz á Paloma. Á efri hæðinni koma fram Snooze Infinity, Steve Sampling, Kíló, Marlon Pollock, Cryptochrome, Alvia Islandia, Lord Pusswhip, Quadruplos, Shades of Reykjavík og Robot Disco + Cosmic Bullshitter. Á neðri hæðinni þeytir DJ Harry Knuckles skífum.

21.00 Strangely and Shay frá Bandaríkjunum troða upp í Stúdentakjallaranum í kvöld.

21.00 Marel Blues troða upp á Café Rósenberg.

21.30 Autonomous The Trio troða upp á Café Haiti. 1.000 krónur inn.

Leiklist

21.00 Tiny Guy leiklistarhópurinn kemur fram í Mengi. 2.000 krónur inn.

Fundir

16.00 Fyrsti kynningarfundur á verkefninu Vettvangi til félaga MHR og annarra aðkomandi og áhugasamra fer fram í dag. MHR hefur hlotið undirbúningsstyrk frá Myndlistarsjóði fyrir verkefninu Vettvangi. Vettvangur er samstarfsverkefni Myndhöggvarafélagsins í Reykjavík og Skógræktarfélags Reykjavíkur í formi húss á landi SFR (að líkindum í Esjuskógum).

Kvikmyndir

18.30 Þýska sendiráðið í samstarfi við Goethe-Institut sýnir Múrmyndir í Háskólabíói, valdar myndir í tilefni af 25 ára afmæli falls Berlínarmúrsins.

Tónlist

21.00 Trúbadorarinn Andri treður upp á English Pub og svo taka við Hjálmar & Dagur.

JÓHANN JÓHANNSSON TÓNLISTARMAÐUR

ÞÓRARINN ELDJÁRN

Myndlist

10.00 Jón Óskar sýnir ný verk eftir sig í Listasafni Íslands.

10.00 Sigurður Guðjónsson sýnir vídeóverk sín í Listasafni Íslands.

20.00 Þrjár myndlistarsýningar opnaðar í Ekkisens, Bergstaðastræti 25b. Birta Þórhallsdóttir heldur fyrstu einkasýningu sína, Tilorðningar, í Betri stofunni, Freyja Eilíf Logadóttir sýnir Vaxmyndir í Eldhúsinu og Guðrún Heiður Ísaksdóttir verður með þátttökugjörninginn Syndaaflausn í Heilaga herberginu.

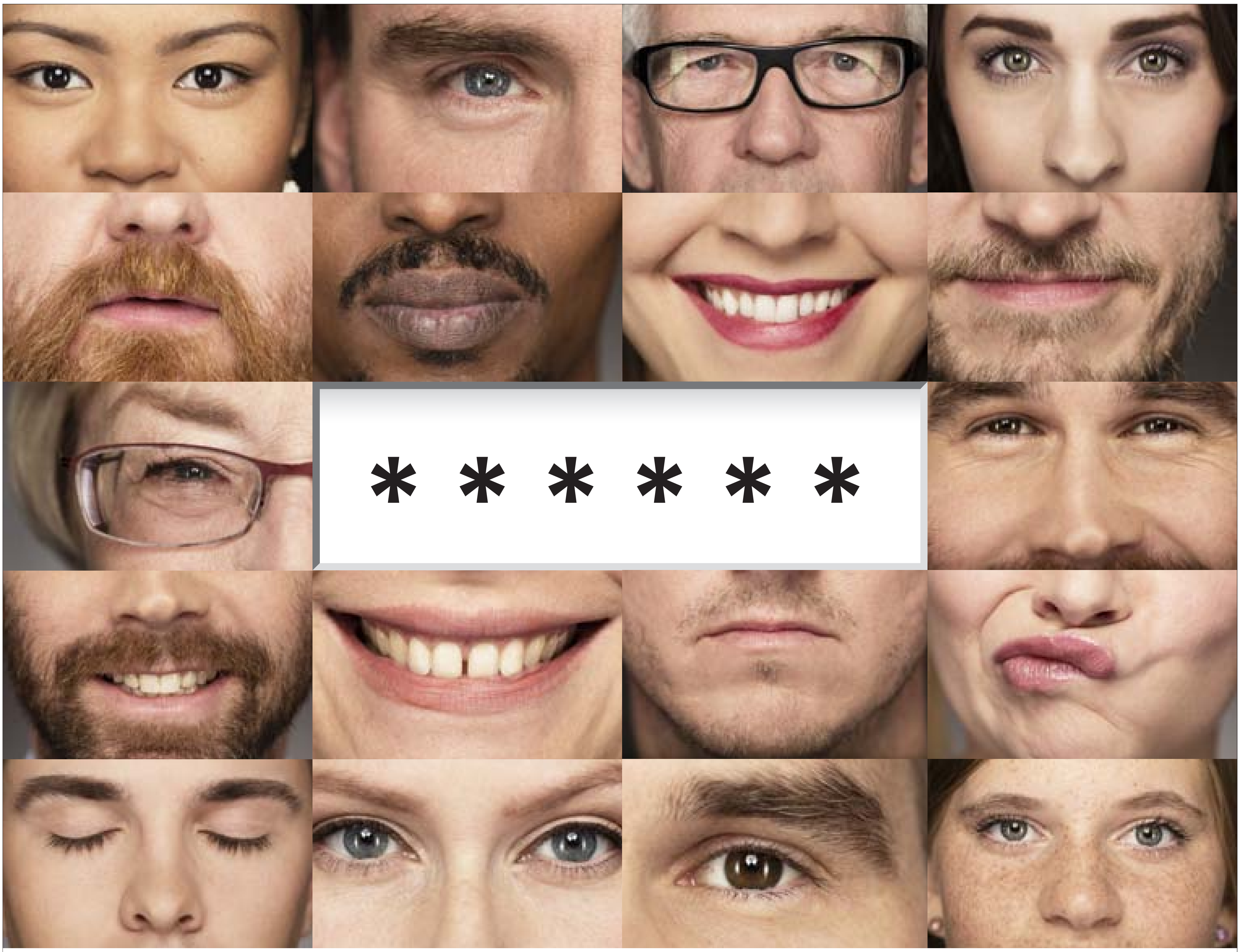
Í dag opnar Inga Elín sýningu á nýjum Ljósaskúlptúrum í Gallery Bakarí á Skólavörðustíg 40. Ljósaskúlptúrarnir eru allir úr postulíni og kallast þeir SUNNA.

Í dag opna systurnar Elísabet Rún og Elín Edda myndasögusýningu í aðalsafni Borgarbókasafns Reykjavíkur. Á sýningunni verður fyrsta myndasaga þeirra í fullri lengd, Plantan á ganginum.

Umræður

12.00 Þórarinn Eldjárn ræðir um skáldsögu sína Hér liggur skáld sem kom út árið 2012 og sumir hafa kallað nýja Íslendingasögu. Fer fram í stofu 105 á Háskólatorgi.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.



Þetta ert þú

Fáir efast um að það hafi verið rétt ákvörðun að skipta yfir í hægri umferð á Íslandi enda þótt sú vinstri hafi gengið þokkalega fyrir sig. Við færðum okkur nær nútímanum og tókum samstíga skref í átt til umferðarmenningar sem víðast gilti í heiminum.

Á sama hátt er innleiðing rafrænna skilríkja mikið framfaraskref í íslensku samfélagi. Hún eykur öryggi okkar í rafrænum heimi, opnar fjölmargar nýjar og fljótvirkari leiðir að persónulegum upplýsingum á netinu, gerir okkur kleift að undirrita skjöl með rafrænum hætti og sparar bæði okkur og umhverfinu sporin á margvíslegan máta.

Rafræn skilríki leysa gömlu notandanöfnin þín og lykilorðin, auðkennislykla, veflykla og flest aðgangsorð af hólmi. Í staðinn býrðu til eitt nýtt númer, leggur það á minnið og gerir að ferðafélaga hvert sem leiðin liggur. Skilríkin einfalda þér lífið, auka öryggi til muna og greiða þér leið í netheimum með því að sanna það á augabragði að þetta sért þú - og enginn annar.

Verkefnisstjórn um innleiðingu rafrænna skilríkja

Rafræn skilríki
- þetta ert þú

Nánari upplýsingar fást á www.skilriki.is og einnig m.a. á vefsíðum banka og símfyrirtækja og vefjum ýmissa opinberra aðila sem opna upplýsingasvæði sín fyrir handhafa rafrænna skilríkja.

Jólalög í spilun í dag

Létt Bylgjan byrjar með jólalögin 47 dögum fyrir jól.

Nú þegar 47 dagar eru til jóla eru fyrstu jólalög Létt Bylgjunnar farin að hljóma á stöðinni. Mörg undanfarin ár hefur Létt Bylgjan verið fyrst útvarpsstöðva til að spila jólalögin og árið í ár er engin undantekning.

„Það eru þó nokkrar vikur frá því að okkur fór að berast tölvupóstur og skilaboð í gegnum Facebook-síðu Létt Bylgjunnar þar sem fólk var að spyrja hvenær jólalögin færu í loftið,“ segir Jóhann K. Jóhannsson, dagskrárgerðarmaður á Létt Bylgjunni.

„Okkur fannst réttur tími að gera það í dag enda margar verslanir og sum heimili farin að skreyta fyrir jólin. **- fb**

HLUSTAR Á JÓLALÖG Létt Bylgjan er byrjuð að spila jólalögin, 47 dögum fyrir jól. NORDICPHOTOS/GETTY

Neitaði að fara í lýtaaðgerðir

Sophia Loren segir að margir hafi hvatt hana til að láta laga á sér nefið.

Leikkonan Sophia Loren er andlit AFI-kvikmyndahátíðarinnar í ár en hún er áttatíu ára gömul.

Á hátíðinni verður ein af hennar þekktustu myndum, Marriage Italian Style frá árinu 1964, sýnd. Þá verður stuttmyndin The Human Voice einnig sýnd á hátíðinni en leikstjóri hennar er Edoardo Ponti, annar tveggja sona sem Lauren átti með eiginmanni sínum heitnum, Carlo Ponti.

Lauren segir í samtali við Hollywood Reporter að margir hafi hvatt hana til að fara í lýtaaðgerðir þegar hún hóf leiklistarferilinn. Hún tók hins vegar fyrir það. „Ég reyndi að hlusta ekki á þetta fólk. Þau sögðu að nefið á mér væri of langt og munnurinn of stór. Þetta særði mig ekki því þegar ég trúi á eitthvað er ég eins og í stríði. Þetta er orrusta,“ segir leikkonan og bætir við að eiginmaður sinn sálugi hafi meira að segja mælt með nefaðgerð.

„Carlo sagði: Þú veist að tökumennirnir segja að nefið á þér sé of langt. Kannski ættirðu að láta laga það aðeins. Og ég sagði: Heyrðu, ég vil ekki laga neitt á andlitinu mínu því mér líkar við það.“

SOPHIA LAUREN Leikkonan áttræða er andlit AFI-kvikmyndahátíðarinnar í ár. NORDICPHOTOS/GETTY

STOLTIR Hjörvar Harðarson, Jón Árnason og Örn Úlfar Sævarsson hugmyndateymi og Börkur Sigþórsson leikstjóri. MYND/HRAFNHILDUR HEIÐA

Vínbúðarauglýsing birtist í virtu tímariti

Fjallað hefur verið um herferð Vínbúðarinnar í tveimur þekktum fagtímaritum á sviði auglýsinga.

Auglýsingaherferðin „komdu með skilríki frekar en afsakanir“ var á dögunum birt í tímaritinu Lürzer's Archive, virtu tímariti á sviði skapandi auglýsingagerðar á heimsvísu. Hún hafði áður birst í tímaritinu Shots.

Íslenska auglýsingaskrifstofan Ennemm gerði auglýsinguna fyrir Vínbúðina í samstarfi við framleiðslufyrirtækið Pegasus en leikstjóri auglýsingarinnar er Börkur Sigþórsson.

„Þetta er sem sagt herferð sem við gerðum fyrir Vínbúðirnar í sumar, að fá fólk til þess að sýna skilríki þegar það kaupir áfengi. Það skemmtilega við þessa hugmynd er að hún byggist svolítið á þessum afsökunum sem fólk ber upp þegar það er ekki með skilríki,“ segir Jón Árnason, „creative director“ auglýsingastofunnar Ennemm og einn þeirra sem komu að gerð herferðarinnar.

Auglýsendur og auglýsingastofur geta sent inn efni í tímaritið sem ritstjórn fer svo yfir og velur úr. Í þessu tilfelli hafði tímaritið samband og kallaði eftir að fá að birta auglýsinguna og er það í fyrsta skipti sem íslensk auglýsing er birt í tímaritinu eftir þessum leiðum. „Þetta er gott „búst“ og klapp á bakið, bæði fyrir Ennemm, Pegasus og Vínbúðina og setur Ísland á kortið í þessum alþjóðlega auglýsingaheimi.“ **- gló**

NOTAÐIR BÍLAR

Í MIKLU ÚRVALI

Vertu með!

FERÐAFJÖR

Kauptu notaðan bíl af Brimborg og þú átt möguleika á að vinna

400.000 KR.

GJAFABRÉF FRÁ WOWair*

Hvert myndir þú fara?

▶ Tilboð: 3.990.000 kr.

Volvo S60 Momentum HVB97
Skráður júlí 2012, 1,6Di dísil, sjálfskiptur
Ekinn 52.000 km.
Ásett verð: 4.290.000 kr.

▶ FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS

▶ Tilboð: 8.950.000 kr.

Toyota Land Cruiser VX FDM35
Skráður janúar 2012, 3,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 87.000 km.
Ásett verð: 9.490.000 kr.

▶ Tilboð: 3.160.000 kr.

Ford Kuga Titanium S RVZ65
Skráður apríl 2012, 2,0TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn 81.000 km.
Ásett verð: 3.590.000 kr.

Skoðaðu úrvalið 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

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

*Allir sem kaupa notaðan bíl af Brimborg á tímabilinu 1. nóvember 2014 til og með 22. desember 2014 fara í pott. Einn heppinn vinningshafi verður svo dreginn út 23. desember 2014 og fær hann 400.000 kr. gjafabréf frá WOW air. Athugið á ekki við um umboðssölubíla.

ODEE Oddur Eysteinn Friðriksson segir að það sé mikill heiður að vera kominn að í galleríinu.

Klippimyndir Odee sýndar í Galleríi Fold

Segir heiður að fá að sýna verk sín í galleríinu.

„Mér finnst það vera mjög mikill heiður að komast þarna inn í umboðssölu hjá þeim,“ segir Oddur Eysteinn Friðriksson, betur þekktur undir listamannsnafninu Odee. Hann er nú kominn með verkin sín í Gallerí Fold á Rauðarárstíg.

„Ég er tiltölulega nýr listamaður, þannig séð, þannig að þetta er mikill heiður. Nú, kannski fara tengdamútta og kærastan mín að trúa mér, að ég sé listamaður,“ segir hann og hlær.

Odee gerir verk í klippimyndastíl og tekur brot, til dæmis úr poppkúltúr og myndasögum. Verkin eru unnin í ál en hann segir þetta nýja vinnuaðferð á Íslandi. „Ég veit ekki um neinn sem hefur verið að gera svona. Blekið er brætt inn í álið og það er gert fyrir mig í New York þar sem álið er hitað upp í eitthvað um 400 gráður. Blekið síast inn í það og svo er húðað yfir.“

Nokkrar myndirnar eru unnar á þann hátt að þrívíð áhrif komi fram. „Þetta er svolítið sjónarspil sem menn verða að sjá með berum augum.“ **- þij**

EGF

EINSTÖK VIRKNI
EGF HÚÐDROPA™

60% þykkari húð*

30% aukin þéttni*

EGF kynning

Í verslunum Hagkaups 6.-12. nóvember

Kaupauki** ef keyptar eru EGF húðvörur fyrir 5.900 kr. eða meira

*Dr. Martina Kerscher, prófessor við Háskólann í Hamborg kynnti nýjar niðurstöður á virkni EGF Húðdropa™ á 12th *Anti-Aging Medicine World Congress* í Mónakó fyrr á þessu ári.

**Takmarkað magn

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Ásgeir hinn trausti, einlægur og án tilgerðar

TÓNLIST ★★★★☆

Ásgeir
Iceland Airwaves
HARPA SILFURBERG

ÁSGEIR Tónlistarmaðurinn Ásgeir Trausti stóð fyrir sínu í fyrrakvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjölmennt var í Silfurbergi í Hörpu þegar Ásgeir, áður þekktur sem Ásgeir Trausti, steig á svið ásamt fríðu föruneyti. Auk hefðbundinna hljóðfæraleikara í poppgeiranum var kallaður til strengjakvartett auk blástursþríeykis sem gerði tónleikana þeim mun þéttari og skemmtilegri.

Tónlist Ásgeirs er ekki beint til þess fallin að kalla fram danshvatir hjá fólki og var stemningin róleg eftir því. Greinilegt var að margir vildu heyra í söngvaranum 22 ára frá Laugarbakka, sem skaust upp á stjörnuhimininn fyrir tveimur árum með útgáfu plötu sinnar Dýrð í dauðaþögn. Þurftu sumir að bíða lengi fyrir utan salinn og á göngum Hörpu, svo löng var röðin.

Margir hverjir fengu eflaust valkvíðahnút í magann að þurfa að velja á milli Ásgeirs og Leaves sem spiluðu samtímis í Norðurljósasalnum. Lítil ferð var á gestum sem voru greinilega sáttir við val sitt. Tveir háværir Danir kepptu um tíma við Ásgeir um athygli mína en smá færsla innan skarans kom mér nær söngvaranum einlæga. Sem betur fer.

Ásgeir byrjaði á nýrri og minna þekktum lögum sem fengu fínar viðtökur hjá tónleikagestum. Fólkið sötraði sitt öl, sumir lygndu aftur augum, einn og einn sveiflaði höndum en aðrir hreyfðu hausinn. Eftir því sem á tónleikana leið fóru kunnuglegri lög að heyrast og fögnuðu tónleikagestir þegar lagið Leyndarmál fór í gang. Hápunkturinn fyrir flesta var vafalítið þegar fallegu píanóhljómarnir í lokalaginu, Nýfallið regn, heyrðust. Stórbrotið lag og ljóst að Ásgeir hefði fengið langt uppklapp ef ekki hefði verið vegna óskrifaðra reglna um engin aukalög á Airwaves.

Þegar ég sá Ásgeir á Airwaves í fyrra stuðaði mig aðeins hve lítil samskipti hans voru við áhorfendurna. Nú veit ég nákvæmlega hvar ég hef hann. „Takk, thank you og þetta er lokalagið okkar,“ voru skilaboðin til tónleikagesta í gær. Skilaboðin sem mestu skipta er tónlistin sem var virkilega vel flutt, bæði af Ásgeiri sjálfum og frábærum hljóðfæraleikurum á sviðinu.

Kolbeinn Tumi Daðason

NIÐURSTAÐA: Ásgeir klikkar ekki. Falleg tónlist, flutt af einlægni og án allrar tilgerðar.

Besti metallinn eftir HAM

TÓNLIST ★★★★☆

Svartidauði
Iceland Airwaves
GAMLA GAUKNUM

Svartidauði steig á svið og var einstaklega þétt, en sveitin spilar níðþungan, níhílískan og öfgakenndan metal.

Kapparnir voru vígalegir ásýndum með svarta málningu framan í sér að sönnum svartmálmssið. Andrúmsloftið á tónleikum með Svartadauða er alltaf þrungið einhverri illsku og orku. Þó að enginn almennilegur „pittur“ hafi byrjað á dansgólfinu þá var það frekar vegna hóflátra áhorfenda heldur en frammistöðu sveitarinnar, sem bombaði út þessu þrumandi sándi sem hún er þekkt fyrir. Hér er nefnilega um að ræða bestu íslensku metalsveitina síðan HAM var upp á sitt besta. A-klassa málmur og tónlist sem hæfir kirkjubrennu frekar en barnaafmæli. **Þórður Ingi Jónsson**

NIÐURSTAÐA: Þrumandi og öfgakenndur metall í heimsklassa.

Iceland Airwaves hafin í borginni

Tónlistarhátíðin vinsæla Iceland Airwaves hófst með pompi og prakt í fyrradag með tónleikum víða um Reykjavíkurborg. Búist er við um 50 þúsund gestum á hátíðina, bæði á utandagskrárviðburði og þá tónleika sem eru á aðaldagskránni. Alls voru rúmir 9.000 miðar í boði og þar af voru í kringum 5.000 keyptir af útlendingum. Ljósmyndari Fréttablaðsins tók púlsinn á stemningunni þetta kvöld.

SIN FANG Sindri Már Sigfússon, forsprakki Sin Fang, uppi á sviði í Silfurbergi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

LEAVES Arnar Guðjónsson, forsprakki hljómsveitarinnar Leaves, uppi á sviði.

INNLIFUN Sungið var af mikilli einlægni og innlifun í Hörpu.

FM BELFAST Hljómsveitin FM Belfast var í miklu stuði í Gamla Bíói eins og sjá má.

ÁHORFENDUR Fjöldi áhorfenda mætti í Hörpu og þessir fylgdust grannt með uppi við sviðið.

SKOÐAR SÍMANN Síminn er aldrei langt undan á tónleikum Iceland Airwaves frekar en á öðrum tónlistarhátíðum.

MEÐ HNÉHLÍFAR Hnéhlífar eru mikilvægur hluti af góðri sviðsframkomu eins og sannaðist í fyrrakvöld.

KORPU OUTLET

FATAMARKAÐUR

ALLT AÐ

80%

AFSLÁTTUR

og allt á einum stað í nokkra daga!

SELECTED next

JACK&JONES® VILA

VERO MODA®

KORPUOUTLET, KORPUTORGI · OPIÐ MÁNUDAG TIL LAUGARDAGS 11-18 · SUNNUDAGA 12-18 · S. 578 9400

LAUGARÁSBÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
NIGHTCRAWLER	5, 8, 10:30	16
JOHN WICK	5:50, 8, 10:10	16
GRAFIR & BEIN	6	16
BORGRÍKI 2	8, 10:10	16
KASSATRÖLLIN 2D	3:50	L
SMÁHEIMAR 2D	3:50	L

ÍSL TAL
5%
Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is
FRÁ CHRISTOPHER NOLAN, MANNINUM SEM FÆRÐI OKKUR INCEPTION OG DARK KNIGHT ÞRÍLEIKINN KEMUR SANNKALLAÐ MEISTARAVERK
"BRAINY, BARMY AND BEAUTIFUL TO BEHOLD" "THIS IS NOLAN AT HIS HIGHEST-FUNCTIONING" EMPIRE
"MUST-SEE MASTERPIECE, ONE OF THE MOST EXHILARATING FILM EXPERIENCES SO FAR THIS CENTURY." NEW YORK POST
"PARALLELS TO STANLEY KUBRICK'S '2001: A SPACE ODYSSEY'" TIME OUT LONDON
"TILFINNINGARÚSSÍBANI SEM BEST NÝTUR SÍN Á STÓRU BÍÓTJALDI. ÓTRÚLEG UPPLIFUN" T.V. SÉÐ & HEYRT
"AN EXHILARATING SLALOM THROUGH THE WORMHOLES OF CHRISTOPHER NOLAN'S VAST IMAGINATION." VARIETY
INTERSTELLAR
ÍSLAND HEFUR ALDREI LITIÐ BETUR ÚT Á HVÍTA TJALDINU

STÆRSTA ÆVINTÝRI ÍSLANDSSÖGUNNAR!
„BESTA SVEPPAMYNDIN TIL ÞESSA"
ALGJÖR SVEPPI

AFINN THE REWRITE JOHN WICK
SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR.750

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
INTERSTELLAR	KL. 6 - 8:30 - 10	
INTERSTELLAR VIP	KL. 5 - 8:30	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 3:40 - 3:50 - 6:10 - 8	L
JOHN WICK	KL. 8 - 10:20	
THE REWRITE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	7
KASSATRÖLLIN ÍSLTAL 2D:	KL. 3:40 - 5:50	L
ALEXANDER	KL. 3:40	L
ANNABELLE	KL. 10:20	
AFINN	KL. 5:40	L
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 3:40	L
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
INTERSTELLAR	KL. 8 - 10:20	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:50 - 8	L
KASSATRÖLLIN ÍSLTAL 2D:	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
INTERSTELLAR 4K	KL. 8	
INTERSTELLAR	KL. 6 - 9:30 - 10:20	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40	L
JOHN WICK	KL. 5:40 - 8 - 10:40	
THE JUDGE	KL. 8	7
ALEXANDER	KL. 6	L
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 9 - 10	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 4 - 6:40	L
THE JUDGE	KL. 10:20	7
AFINN	KL. 3:20 - 5:40 - 8	L
SAMBÍÓIN AKUREYRI		
INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 8:30 - 10	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 6	L

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
INTERSTELLAR 16
NIGHTCRAWLER 16
GRAFIR & BEIN 16 -V.G., DV
BRAD PITT FURY 16 -G.D.Ó, MBL -V.J.V, SVARTHOFDI.IS

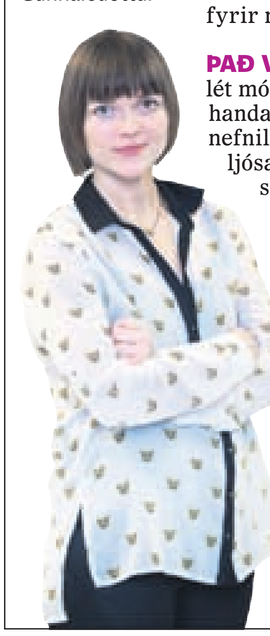
SMÁRABÍÓ 5%		
INTESTELLAR	KL 5.30 - 9 - 10	16
INTESTELLAR LÚXUS	KL 5.30 - 9	16
GRAFIR OG BEIN	KL 5.45 - 8	16
FURY	KL 8 - 10.45	16
BORGRÍKI	KL 5.45 - 8	16
GONE GIRL	KL 5 - 8	16
KASSATRÖLLIN ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L
SMÁHEIMAR 2D	KL 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%		
NIGHTCRAWLER	KL 5.30 - 8	16
GRAFIR OG BEIN	KL 8 - 10.30	16
FURY	KL 9	16
HEMMA	KL 5.45	L
BORGRÍKI	KL 10.10	16
GONE GIRL	KL 9.15	16
BOYHOOD	KL 5.30	L

FJÖLSKYLDUPAKKINN GILDIR EF 2 BÖRN EÐA FLEIRI Á ALDRINUM 2-12 ÁRA ERU Í HÓPNUM
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: e Miði

Þegar ég fríkaði út í ljósabekk

BAKÞANKAR
Lilju Katrínar Gunnarsdóttur



Ég fór í ljós í gær. Í fyrsta sinn í mörg, mörg, mörg ár. Er ég lét marinera mig í unaðslegum flúorperunum rifjaðist upp fyrir mér fyrsta skiptið sem ég fór í ljós.

ÞAÐ VAR fermingarárið mitt 1996. Þá lét móðir mín undan þrýstingi og keypti handa mér fimm tíma ljósakort. Það var nefnilega mjög mikilvægt að fara í nokkra ljósatíma fyrir fermingu. Gríðarlegt stöðutákn í Breiðholtinu.

ÉG GLEYMI aldrei fyrsta tímanum. Ég fór með systur minni. Var að deyja úr spenningi. Var að verða að konu, að mér fannst. Ég klæddi mig samviskusamlega úr og lagðist upp í ælubrúnan ljósabekkinn. Svo þurfti ég að teygja mig í efri partinn af honum og loka honum svo ég yrði nú örugglega tönuð í drasl í skjannahvíta fermingarkyrtlinum. Þá fríkaði ég út. Slík óhljóð bárust úr bekknum að ég hélt að nú myndi ég deyja. Bekkurinn myndi kremja úr mér allt líf og síðan springa. Glerbrot út um allt. Innyfli mín klesst upp um alla veggi. Ég öskraði og gólaði úr mér líftóruna þar til systir mín kom og lyfti lokinu af ljósabekknum. Fullvissaði mig um að allt væri í lagi. Ég grenjaði allan tímann en nota bene – ég kláraði tímann. Bara með lokið uppi. Og lét systur mína síðan sverja þess eið að hún myndi ekki segja nokkrum manni frá þessu.

ÉG VAR svo skelkuð þegar ég kom heim en ég skyldi hundur heita ef ég myndi ekki nýta þessa fimm tíma sem móðir mín gaf mér eftir mörg gelgjuköstin. Ég skyldi fara í þessa ljósatíma. Ég vissi ekki nákvæmlega af hverju það var svona mikilvægt en það skyldi ég gera.

SVO SKYLDI ég fara í strípur daginn eftir fermingu. Þrílitar. Gylltar, ljósar og rauðar.

Í MINNINGUNNI var mikil pressa að vera unglingur og „þurfa" að eiga hitt og þetta. Í dag væri ég ótrúlega sátt við ef mitt stærsta vandamál væri að þegja yfir því að ég hefði orðið hrædd í ljósabekk.

Opna risastóra nýja verslun í New York

Breska tískuverslunarkeðjan Topshop opnaði á miðvikudag 40.000 fermetra verslun á horni Fifth Avenue og 49. strætis í New York. Af því tilefni var haldinn hátíðarkvöldverður og þangað mættu stjörnur á borð við Beyoncé og Cöru Delevingne, en sú síðarnefnda er einmitt andlit jólalínu merkisins.

HÓTELERFINGINN Paris Hilton mætti í fallegum svörtum kjól.

KÚL Í KÖFLÓTTU Söngvarinn Nick Jonas lét sig ekki vanta.

NORDICPHOTOS/GETTY

FLOTT SAMAN Söngkonan Beyoncé Knowles og Sir Philip Green, eigandi Topshop, voru hress.

BESTI BOLURINN Bloggarinn Perez Hilton mætti í skemmtilegum bol með myndum af Ryan Gosling.

DÓTTIR ALECS BALDWIN Fyrirsætan Hailey Baldwin var glæsileg.

AÐALATRIÐIÐ Fyrirsætan Cara Delevingne mætti, enda andlit jólalínunnar í ár.

THE CITY SHINES BRIGHTEST AT NIGHT
★★★★★
-EMPIRE
-T.V. - Bíóvefurinn.is
★★★★
-The Guardian
★★★★
-The Independent
Flísabúðin
JAKE GYLLENHAAL
NIGHTCRAWLER
FROM THE PRODUCER OF MICHAEL CLAYTON
KOMIN Í BÍÓ
LAUGARÁS BÍÓ
HÁSKÓLABÍÓ
BORGARBÍÓ

Leita að snjónum í Noregi á næstunni

Konur eru í meirihluta í íslenska alpagreinalandsliðinu sem var kynnt til leiks í gær. Landsliðsþjálfarinn Fjalar Úlfarsson stefnir á að koma átta manns inn á Heimsmeistaramótið á skíðum sem fer fram í Colorado í febrúar en fimm eru í landsliðinu hans í dag.

SKÍÐI „Í A-landsliðinu okkar í dag eru fimm krakkar, tveir strákar og þrjár stelpur. Það er breyting frá því sem hefur verið því yfirleitt hafa strákarnir verið fleiri,“ byrjaði Fjalar Úlfarsson, landsliðsþjálfari alpagreina, framsögu sína á blaðamannafundi í gær þar sem Skíðasamband Íslands kynnti skíðaveturinn.

Fínt að hafa stelpurnar í kringum okkur

Eru stelpurnar að taka yfir íslenska landsliðshópinn í alpagreinum? Hvað segir Einar Kristinn Kristgeirsson, fremsti skíðamaður Íslands í dag, um að stelpurnar séu orðnar í meirihluta. „Það er fínt enda gott að hafa stelpurnar í kringum okkur. Þær láta okkur strákana haga sér. Þegar þær eru á svæðinu þá fer maður ekki út í sömu vitleysu og maður gerði alltaf,“ sagði Einar Kristinn hlæjandi í gær.

Helga María Vilhjálmsdóttir, fremsta alpagreinakona landsins, var líka ánægð með framgöngu kynsystra sinna en Helga hefur sjálf verið í landsliðinu í þrjú ár. „Keppnin hjá okkur er aðeins jafnari heldur en hjá strákunum. Getustigið okkar er líka aðeins nær þeim bestu heldur en hjá strákunum,“ segir Helga, sem brosti bara þegar hún heyrði af ummælum Einars. Auk þeirra tveggja eru í landsliðinu þau Freydís Halla Einarsdóttir, Erla Ásgeirsdóttir og Magnús Finnsson

Helga og Einar ætla bæði að standa sig vel á HM fullorðinna í Bandaríkjunum í febrúar og á HM unglinga í Noregi í mars en þau voru öflug á síðasta tímabili. „Einar og Helga eru búin að vera þrjú ár í landsliðinu og þau eru okkar sterkustu í dag. Hin hafa sótt í sig veðrið og það er orðið skemmtilegt hvað það er orðin mikil samkeppni innan landsliðsins,“ segir Fjalar og hann þakkar æfingunum þessa þróun. „Þetta lítur þrælvel út í vetur. Við erum búin að ná mjög góðum æfingum,“ segir Fjalar sem þarf ekki aðeins að skipuleggja æfingar og æfingaferðir heldur einnig að leita uppi snjóinn. „Útlitið er ekki bjart fyrir næstu æfingabúðir því við ætlum þá til Noregs og það er ekki snjómikið. Allur búnaðurinn okkar er í Noregi þannig að við fljúgum þangað, en svo verður spurning hvert við förum,“ segir Fjalar en það er mikið fyrirtæki að þurfa að skipuleggja allar þessar æfingaferðir.

Endalaust púsl

„Þetta er endalaust púsl. Ef það er lokað á þessum stað þar sem við ætluðum að vera þá getum við ekki hætt að æfa,“ segir Fjalar, sem stendur oft í stórræðum við að koma sér og dóti krakkanna á milli landa. „Síðast keyrði ég þrettán hundruð kílómetra frá Austurríki til Noregs með allan búnaðinn. Fimm krakkar eru með eitt tonn af búnaði með sér. Það er því ekki hlaupið upp í flugvél og öllu trillað þangað. Hún færi aldrei á loft,“ segir Fjalar léttur.

Íslenska skíðafólkinu tókst vel upp á síðustu Ólympíuleikum. „Ég var alls ekki ósáttur með Ólympíuleikana en hefði viljað fá pínu betri árangur. Það var rosagott að þessir krakkar þorðu að koma í mark til að sjá hvar þau standa en það hefur ekki alltaf verið þannig,“ segir Fjalar.

Aldrei gott að missa fólk út

Fjalar hefur þurft að sjá á eftir mörgu frábæru, íslensku skíðafólki sem hefur hætt keppni á síðustu misserum.

„Það er hluti af þessu og sumt ráðum við ekki við eins og meiðsli. Það er aldrei gott að missa fólk út hvort sem það eru meiðsli eða annað. Lífið heldur áfram, einhverjir fara í skóla og einhverjir detta út vegna meiðsla en við reynum eins og hægt er að halda okkar hóp. Þetta þarfnast gríðarlegs skipulags frá krökkunum og mikillar aðstoðar frá foreldrum. Við höfum samt verið að bæta aðeins í að styrkja þau og sambandið kemur nú með peninga á móti kostnaði. Það er að aukast og við sjáum fram á enn betri möguleika á því,“ segir Fjalar jákvæður.

Hann stefnir líka hátt þegar kemur að því að giska á fjölda íslenskra keppenda á stærsta móti vetrarins, sem er HM í Colorado í febrúar. „Eigum við ekki að segja átta í alpagreinum, fjórar stelpur og fjórir strákar. Það gæti farið svo að fleiri komist á HM en eru í landsliðinu. Það væri frábært að horfa upp á það. Við setjum okkur markmið og þau eru vissulega há,“ sagði Fjalar.

ooj@frettabladid.is

ÞAU FREMSTU Í DAG Helga María Vilhjálmsdóttir og Einar Kristinn Kristgeirsson eru reynsluboltarnir í íslenska alpagreinalandsliðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

TETRIZ ER MÁNAÐARLEGUR OLD SCHOOL HIP HOP ÞÁTTUR Í UMSJÁ BENNA B RUFF. FYRSTA FÖSTUDAG HVERS MÁNAÐAR KLUKKAN 12:00

midi.is JOE & THE JUICE COFFEE, JUICE AND MUCH MORE SMASH

Í STUÐI Daníel fór á kostum eftir að Stjarnan tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn í Kaplakrika. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Ég gæti ekki spilað gegn Stjörnunni

Daníel Laxdal búinn að framlengja við sitt lið.

FÓTBOLTI Daníel Laxdal, varnarmaður Stjörnunnar, framlengdi í gær samning sinn við Stjörnuna til næstu þriggja ára.

Daníel varð Íslandsmeistari með liðinu í sumar og hefur verið á mála hjá félaginu alla sína tíð. Hann á að baki meira en 200 leiki í meistaraflokki og hefur skorað í þeim 10 mörk. Hann spilaði alla 22 leiki liðsins í sumar en Stjarnan tapaði ekki leik allt tímabilið.

„Það hafði ekkert félag samband við mig. Ég var svo sem búinn að gefa það út að ég vildi vera áfram í Garðabænum þannig að önnur lið voru ekkert að trufla mig,“ segir Daníel, en hann segir það ekkert hafa heillað að prófa eitthvað nýtt á þessum tímapunkti á ferlinum.

„Ég held ég hreinlega geti ekki farið frá Stjörnunni því ég gæti ekki hugsað mér að spila gegn félaginu.“

Þó svo Daníel hafi verið með betri leikmönnum Pepsi-deildarinnar undanfarin ár þá hefur ekkert orðið úr því að hann færi í atvinnumennsku.

„Ég er hættur að hugsa um það núna. Hér áður hugsaði maður að það kæmi á næsta ári en svo kom það aldrei. Ef það kemur þá kemur það en ég er ekkert að velta mér upp úr þessu lengur. Ég græt mig ekkert í svefn á kvöldin.“

Daníel er 28 ára gamall en lék sinn fyrsta deildarleik í meistaraflokki sumarið 2004, er Stjarnan lék í 1. deild karla. Hann er þegar orðinn leikjahæsti leikmaður Stjörnunnar í efstu deild og ætlar sér að bæta það met.

„Ég ætla að vera langleikjahæsti leikmaður Stjörnunnar. Það er markmiðið núna. Síðustu ár í Stjörnunni hafa líka verið frábær og vonandi höldum við áfram að byggja ofan á árangur sumarsins,“ segir Daníel, en er hann að vonast eftir styttu af sér fyrir utan Samsung-völlinn?

„Ég er að berjast við Rúnar þjálfara um að fá styttuna,“ segir Daníel léttur. - hbg

TÖLVU LISTINN tl.is

AFMÆLISHÁTÍÐ

100 AFMÆLISTILBOÐ • AÐEINS TVEIR DAGAR EFTIR !

ASUS

RAUÐ OG HVÍT MEÐ INTEL i5

-20.000

-20.000

ASU-X550CAXX1070H

Traustar 15,6" Asus fartölvur í tveimur litum. Glæsileg hönnun og öflugur Intel i5 örgjörvi. 20.000 króna lækkun næstu 2 daga vegna afmælishátíðarinnar.

99.990
FULLT VERÐ 119.990

99.990
FULLT VERÐ 119.990

AFMÆLISTURN

Alvöru leikjaturn í Corsair Obsidian tölvukassa. MSI Gaming móðurborð, MSI R9 270X leikjaskjákort og 1TB SSHD diskur. Á afmæli tölvulistans fylgir ókeypis MSI leikjamús og Corsair músarmotta í kaupbæti.

CORSAIR

CM COR350D AF2014

169.990
AFMÆLISVERÐ

3TB NETFLAKKARI

-11.000

Seagate Central er miðlægur flakkari fyrir heimilið sem leyfir þér að nálgast gögnin þín hvaðan sem er af netinu, þitt eigið tölvuský.

Seagate

SEA-STCG3000200

25.990
FULLT VERÐ 36.990

24" IPS HÁSKERPUSKJÁR

-30.000

Stílhreinn og glæsilegur 24" tölvuskjár með IPS skjátækni sem skilar háu 80.000.000:1 skerpuhlutfalli og frábærum myndgæðum.

ASUS

ASU-PA248Q

59.990
FULLT VERÐ 89.990

ITX TURNKASSI

-5.000

COOLER MASTER

Ótrúlega nettur ITX kassi sem ræður við skjákort og aflgjafa í fullri stærð. Hentar sérstaklega vel sem sjónvarpstölva eða lítil leikjatölva.

CM-RC130KKN1

12.990
FULLT VERÐ 7.990

R7 LEIKJASKJÁKORT

-8.000

Tveggja viftu AMD Radeon R7 265 leikjaskjákort með DirectCU II sem tryggir allt að 20% betri kælingu og er allt að þrisvar sinnum hljóðlátara.

ASUS

ASU-R7265DC22GD5

24.990
FULLT VERÐ 32.990

RAZER KRAKEN PRO

-5.000

Vinsælustu leikjaheyrnartólin frá Razer. Lokuð heyrnartól með ótrúlegum hljómgæðum og á aukalegum 20% afslætti hjá okkur.

RAZER

RAZ-KRAKENPRO

18.990
FULLT VERÐ 23.990

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333	Sími 414 1750

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

STJARNAN - HAUKAR 93-85

Stjarnan: Jarrid Frye 26/9 fráköst, Ágúst Angantýsson 18/12 fráköst, Justin Shouse 12, Marvin Valdimarsson 11, Dagur Kár Jónsson 9, Sæmundur Valdimarsson 6, Jón Orri Kristjánsson 6/6 fráköst, Tómas Þórður Hilmarsson 5.

Haukar: Haukur Óskarsson 23, Alex Francis 21/15 fráköst/5 stoðsendingar, Emil Barja 14/5 fráköst/9 stoðsendingar, Kári Jónsson 8, Hjálmar Stefánsson 7/4 fráköst, Kristinn Marinósson 6/7 fráköst, Sigurður Þór Einarsson 4, Helgi Björn Einarsson 2.

KR - GRINDAVÍK 118-73

KR: Michael Craion 27/18 fráköst, Darri Hilmarsson 23, Pavel Ermolinskij 18/13 fráköst/17 stoðsendingar, Helgi Már Magnússon 16/6 fráköst, Brynjar Þór Björnsson 10/11 stoðsendingar, Finnur Atli Magnússon 8/8 fráköst/3 varin skot, Högni Fjalarsson 7, Þórir Guðmundur Þorbjarnarson 4, Björn Kristjánsson 3, Illugi Steingrímsson 2.

Grindavík: Oddur Rúnar Kristjánsson 15, Ólafur Ólafsson 13/11 fráköst, Ómar Örn Sævarsson 10/6 fráköst, Þorsteinn Finnbogason 9, Hilmir Kristjánsson 8, Björn Brynjólfsson 5, Hinrik Guðbjartsson 4, Magnús Þór Gunnarsson 4/5 stoðsendingar, Kristófer Gylfason 2, Jens Óskarsson 2.

ÍR - TINDASTÓLL 86-92

ÍR: Sveinbjörn Claessen 24/8 fráköst, Matthías Orri Sigurðarson 22/4 fráköst/8 stoðsendingar, Kristján Pétur Andrésson 15, Christopher Gardingo 10/8 fráköst, Vilhjálmur Jónsson 9/5 fráköst, Leifur Steinn Arnason 4, Kristófer Stefánsson 2.

Tindastóll: Darrel Keith Lewis 18/8 fráköst, Pétur Rúnar Birgisson 14, Myron Dempsey 14/7 fráköst, Helgi Rafn Viggósson 14/9 fráköst, Helgi Freyr Margeirsson 8, Viðar Ágústsson 7/7 fráköst, Darrell Flake 5, Ingvi Rafn Ingvarsson 5/4 fráköst, Finnbogi Bjarnason 5, Svavar Atli Birgisson 2.

SKALLAGRÍMUR - FJÖLNIR 110-113

Skallagrímur: Tracy Smith Jr. 44/10 fráköst/5 varin skot, Sigtryggur Arnar Björnsson 35/6 fráköst/7 stoðsendingar/4 varin skot, Egill Egilsson 12/6 fráköst, Davíð Ásgeirsson 8, Daði Berg Grétarsson 5, Atli Aðalsteinsson 3, Davíð Guðmundsson 3.

Fjölnir: Arnþór Freyr Guðmundsson 28/6 stoðsendingar, Róbert Sigurðsson 24, Daron Lee Sims 20/17 fráköst, Ólafur Torfason 9/12 fráköst/6 stoðsendingar, Garðar Sveinbjörnsson 9, Sindri Már Kárason 8/4 fráköst, Davíð Ingi Bustion 6, Valur Sigurðsson 6, Hreiðar Bjarki Vilhjálmsson 3.

OLÍS-DEILD KARLA

AKUREYRI - AFTURELDING 27-23

Akureyri - Mörk (skot): Halldór Logi Árnason 7 (7), Kristján Orri Jóhannsson 6/1 (10/1), Andri Snær Stefánsson 5 (7), Sigþór Heimisson 4 (9), Elías Már Halldórsson 2 (4), Bergvin Þór Gíslason 1 (1), Daníel Örn Einarsson 1 (2), Heimir Örn Árnason 1 (3), Ingimundur Ingimundarson (1), Þrándur Gíslason (1).

Varin skot: Tomas Olason 16/1 (39/3, 41%),

Afturelding - Mörk (skot): Jóhann Jóhannsson 6/1 (14/1), Jóhann Gunnar Einarsson 5 (8/1), Elvar Ásgeirsson 3 (4), Gestur Ólafur Ingvarsson 3 (5), Pétur Júníusson 2 (3), Örn Ingi Bjarkason 2 (7), Gunnar Þórsson 1/1 (1/1), Böðvar Páll Ásgeirsson 1 (2), Ágúst Birgisson (1).

Varin skot: Davíð Hlíðdal Svansson 15 (42/1, 36%),

STJARNAN - ÍR 26-24

Mörk Stjörnunnar: Andri Hjartar Grétarsson 8, Þórir Ólafsson 6, Ari Magnús Þorgeirsson 5, Víglundur Jarl Þórsson 3, Hrannar Bragi Eyjólfsson 2, Eyþór Magnússon 1, Starri Friðriksson 1.

Mörk ÍR: Björgvin Hólmgeirsson 8, Bjarni Fritzson 5, Sturla Ásgeirsson 3, Jón Heiðar Gunnarsson 3, Davíð Georgsson 2, Sigurjón Björnsson 1, Ingi Rafn Róbertsson 1, Arnar Hálfdánsson 1.

HK - HAUKAR 20-31

Mörk HK: Leó Snær Pétursson 5, Þorgrímur Smári Ólafsson 4, Garðar Svansson 3, Þorkell Magnússon 2, Lárus Helgi Ólafsson 1, Daði Laxdal Gautason 1, Aron Gauti Óskarsson 1, Tryggvi Þór Tryggvason 1, Guðni Már Kristinsson 1, Andri Þór Helgason 1.

Mörk Hauka: Tjörvi Þorgeirsson 8, Heimir Óli Heimisson 6, Þröstur Þráinsson 4, Janus Daði Smárason 3, Adam Haukur Baumruk 3, Leonharð Þorgeir Harðarson 2, Vilhjálmur Geir Hauksson 2, Árni Steinn Steinþórsson 2, Egill Eiríksson 1.

VALUR - FH 28-25

Valur - Mörk (skot): Geir Guðmundsson 8 (12), Kári Kristján Kristjánsson 5 (6), Guðmundur Hólmar Helgason 5 (11), Vignir Stefánsson 3 (3), Finnur Ingi Stefánsson 3 (5), Elvar Friðriksson 3 (7), Ómar Ingi Magnússon 1/1 (1/1), Bjartur Guðmundsson (1),

Varin skot: Stephen Nielsen 21/1 (46/2, 46%).

FH - Mörk (skot): Ísak Rafnsson 5 (15), Daníel Matthíasson 4 (4), Magnús Óli Magnússon 4 (5), Benedikt Reynir Kristinsson 4 (6), Ásbjörn Friðriksson 4/1 (9/2), Halldór Ingi Jónasson 2 (3), Hlynur Bjarnason 1 (3), Ragnar Jóhannsson 1 (6), Andri Hrafn Hallsson (1),

Varin skot: Brynjar Darri Baldursson 9 (26/1, 35%), Ágúst Elí Björgvinsson 4 (15, 27%).

OLÍS-DEILD KVENNA

VALUR - FRAM 18-24

Mörk Vals: Kristín Guðmundsdóttir 12, Morgan Marie Þorkelsdóttir 3, Bryndís Elín Wohler 2, Vigdís Þorsteinsdóttir 1.

Mörk Fram: Ragnheiður Júlíusdóttir 7, Steinunn Björnsdóttir 4, Hekla Ámundadóttir 3, Marthe Sördal 3, Sigurbjörg Jóhannsdóttir 2, Elísabet Gunnarsdóttir 2, Hulda Dagsdóttir 1, Nadía Bordon 1, Guðrún Hálfdánardóttir 1.

Æskusögur róuðu taugarnar

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir er einu skrefi frá því að vinna sér þátttökurétt á Evrópumótaröðinni í golfi. Ólafía, sem er þegar komin með stöðu atvinnukylfings, hefur undirbúið sig af kappi í Þýskalandi í haust.

ÖFLUG Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, ríkjandi Íslandsmeistari í höggleik, einbeitir sér nú alfarið að golfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

GOLF Um helgina náði Ólafía Þórunn Kristinsdóttir að tryggja sér þátttökurétt á lokastigi úrtökumótaraðarinnar fyrir Evrópumótaröð atvinnukylfinga í golfi. Mótið fer fram í Marokkó rétt fyrir jól en þar mun Ólafía Þórunn etja kappi við marga gríðarlega öfluga kylfinga.

„Það segir sitt um styrkleika keppenda á úrtökumótunum að sú sem vann síðasta mót [Sophia Popov frá Þýskalandi] er ein sú besta í heimi að mínu mati. Hún spilaði ótrúlega vel," segir Ólafía í samtali við Fréttablaðið. Hún endaði sjálf í 25.-26. sæti en alls komust 30 efstu kylfingarnir áfram.

„Mér fannst þetta ganga nokkuð vel hjá mér. Inn á milli tók ég rangar ákvarðanir og stressið var byrjað að segja til sín undir lokin. En þá reyndi ég bara að anda djúpt og tala sem mest við mömmu, sem var kylfuberinn minn."

Ólafía segir að spjallið við mömmu hafi í raun hjálpað mikið til. „Ég bað hana um að segja mér æskusögur og fleira í þeim dúr. Það var ýmislegt gert til að dreifa huganum og mér fannst það virka bara mjög vel. Eftir að ég byrjaði á þessu komst ég í fuglafæri á síðustu fimm holunum," segir hún.

Hún á von á því að það verði hörð samkeppni á lokaúrtökumótinu. „Það verður bara að duga eða drepast enda bara þetta eina mót. Það þarf allt að ganga upp til að komast í gegn og það getur vel gerst í mínu tilfelli eins og hjá einhverjum öðru. Ég mun halda áfram að vera dugleg að æfa, halda rónni og ef það tekst tel ég mig vera í góðum málum."

Eingöngu pitsur og kúskús

Hún segir að aðstæður í Marokkó geti verið krefjandi, ekki síst vegna hitans, en reiknar með að völlurinn sem notaður verður í desember verði auðveldari viðureignar en sá sem spilað var á í síðasta móti.

„Brautirnar á honum voru afar þröngar og flatirnar litlar. Mér skilst að hinn sé mun opnari og að það verði auðveldara að ná betra skori," segir hún og bætir við að mikilvægt sé að huga að því sem hún lætur ofan í sig.

„Maður verður að borða rétt og passa sérstaklega að drekka ekki vatn úr krananum. Tuttugu manns fengu matareitrun nú síðast og það eyðilagði möguleika sumra á að komast áfram," segir Ólafía, sem passaði sig á að borða aðeins á tveimur veitingastöðum sem hún vissi að væru í lagi.

„Annar var ítalskur og hinn marokkóskur. Ég borðaði því pitsur og kúskús til skiptis. Það var kannski lykillinn að þessu hjá mér," sagði hún í léttum dúr.

Gengur vel að æfa ein

Ólafía lauk háskólanámi í Bandaríkjunum síðastliðið vor og kom heim þegar keppnistímabilið var hafið hér á landi. Hún gerði sér þó lítið fyrir og tryggði sér sigur á Íslandsmeistaramótinu í höggleik í júlí. Hún hélt svo til Þýskalands í haust þar sem hún hefur einbeitt sér að æfingum og undirbúningi fyrir úrtökumótaröðina.

„Það hefur gengið mjög vel," sagði hún um dvölina ytra. „Ég var hrædd um að ég myndi gefa eftir með því að vera bara ein á æfingum en mér hefur tekist að halda góðu skipulagi," segir Ólafía sem æfir að öllu jöfnu sex sinnum í viku. Allt kostar þetta þó sitt en Ólafía hefur notið stuðnings úr Forskoti, sem er afrekssjóður fyrir íslenska kylfinga. Stofnendur hans eru Eimskip, Valitor, Íslandsbanki, Icelandair Group og Golfsamband Íslands.

„Ég fékk stuðning til að fjármagna þátttöku mína á úrtökumótaröðinni en framhaldið er svo óráðið. Ég veit að það tekur við mun stærri pakki eftir áramót og þá þarf ég meiri stuðning frá fleiri aðilum," segir hún en komist hún á Evrópumótaröðina ætlar hún ekki að stóla á vinningsfé til að standa undir kostnaðinum.

„Það er aldrei skynsamlegt að þurfa að hafa áhyggjur af peningamálum á mótunum. Þær eyðileggja bara fyrir manni. Það er því betra að vera búin að klára fjármögnunina fyrst og líta svo allt annað bara sem bónus."

> **Ég borðaði því pitsur og kúskús til skiptis. Það var kannski lykillinn að þessu hjá mér.**
> *Ólafía Þórunn Kristinsdóttir.*

Orðin atvinnukylfingur

Hún segir að sér muni standa til boða að taka þátt í minni mótum ef henni tekst ekki að komast í gegnum lokaúrtökumótið. „Í öllu falli er ég búin að gefa frá mér stöðu mína sem áhugamaður og er komin með stöðu atvinnukylfings," segir hún. „Ég vonast því til að geta haldið mínu striki."

eirikur@frettabladid.is

UTAN VALLAR GUÐJÓN GUÐMUNDSSON

gudjon.gudmundsson@stod2.is

MIGIÐ UPP Í VINDINN

Eftir tap íslenska landsliðsins fyrir Svartfellingum í undankeppni Evrópumótsins hafa menn velt því fyrir sér hvort HSÍ og þeir sem stjórna íslenska landsliðinu hafi sofnað á verðinum. Meðalaldur liðsins hefur hækkað og endurnýjun liðsins sé lítil sem engin. Er þetta rétt? Nei. Þegar grannt er skoðað eru þetta rangar fullyrðingar og í raun hafa menn verið míga upp í vindinn.

Frá árinu 2010 hafa níu leikmenn fengið tækifæri með landsliðinu. Ekki bara í æfingaleikjum heldur á stórmótum. Hvaða leikmenn spyrja menn? Leikmenn fæddir 1987 til 1990 hafa verið fyrirferðarmiklir. Leikmenn úr 20 ára landsliðum okkar Íslendinga. Menn eins og Rúnar Kárason, Ólafur Bjarki Ragnarsson, Stefán Rafn Sigurmannsson, Bjarki Már Gunnarsson, Aron Rafn Eðvarðsson, Ólafur Gústafsson, Ólafur Guðmundsson, Oddur Grétarsson, Aron Pálmarsson, Sveinbjörn Pétursson, Árni Steinn Steinþórsson, Arnór Þór Gunnarsson og Gunnar Steinn Jónsson.

Tólf þessara leikmanna hafa fengið dýrmæta reynslu á stórmótum. Hafa þeir fengið tækifæri? Já. Hefur þeim verið treyst fyrir stórum hlutverkum? Já. Hafa þeir staðið sig vel? Já, sumir hverjir. Hafa þeir verið heilir heilsu? Þar er aftur á móti svarið nei.

Fjórir þessara leikmanna hefðu án nokkurs vafa verið valdir í verkefnin gegn Ísrael og Svartfellingum. En því miður voru þeir meiddir. Þeirra á meðal einn af fimm bestu handboltamönnum heims um þessar mundir – Aron Pálmarsson. Með hann innanborðs hefðu leikirnir gegn Bosníu og Svartfjallalandi ekki tapast. Það fullyrði ég. Að viðbættum Ólafi Bjarka og Rúnari Kárasyni hefðum við verið enn betur settir. Ólafur Gústafsson hefði einnig hjálpað varnarlega væri hann heill.

Síðastliðinn áratug hefur íslenska landsliðið verið skipað afburðaleikmönnum. Leikmönnum í heimsklassa. Ekki einungis einum heldur sex til sjö og aukinheldur var einn besti leikmaður sögunnar með þessum hópi. Þar erum við að sjálfsögðu að tala um Ólaf Stefánsson.

Eru leikmenn af sama gæðaflokki að taka við? Nei. Þessi kynslóð var í raun einstök. Því miður hafa meiðsli komið í veg fyrir að núverandi landsliðsþjálfari hafi getað teflt fram sínu sterkasta liði. Það hefur hann ekki getað gert síðan hann tók við. Það er rétt að lykilmenn íslenska liðsins eru margir hverjir að eldast. Það er hins vegar rangt að ekki hafi verið reynt að finna leikmenn sem fyllt geta í skörðin. Þeir hafa fengið tækifæri. Fengið leiki. Fengið ábyrgð. Fengið traust. Vandamálið er hins vegar að þeir eru ekki í sama gæðaflokki og þeir leikmenn sem eru að ljúka sínum ferli með íslenska landsliðinu innan tíðar. Þar liggur hundurinn grafinn.

Á sínum tíma gátum við vart án Ólafs Stefánssonar verið. Í dag getum við vart án Arons Pálmarssonar verið. Þrátt fyrir tap í Svartfjallandi er draumurinn um sæti á EM í Póllandi ekki úr sögunni. Með okkar sterkasta lið förum við þangað. En kvarnist úr hópnum, eins og gerðist á dögunum og gegn Bosníu og Svartfjallalandi verðum við í vandræðum. Við þurfum alla okkar bestu menn heila heilsu.

Hinir sem bíða við þröskuldinn eru því miður eins og staðan er ekki nógu góðir. Eiga í það minnsta langt í land. Öll gagnrýni og skoðanaskipti eiga rétt á sér. En að tala um að menn hafi sofnað á verðinum hvað varðar endurnýjun er einfaldlega rangt. B-landslið Íslands fékk tækifæri gegn Portúgal í vor. Liðið féll á prófinu. Það fær hins vegar annað tækifæri í janúar á næsta ári. Við skulum vona að liðið standist það próf. Það er hægt.

STÓRMÓT LEIKMANNA FÆDDIR 1987 TIL 1990

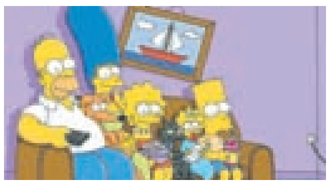
LEIKMENN FÆDDIR ÁRIÐ 1987	
Arnór Þór Gunnarsson, hornamaður	2 stórmót
Gunnar Steinn Jónsson, miðjumaður	1 stórmót
LEIKMENN FÆDDIR ÁRIÐ 1988	
Rúnar Kárason, hægri skytta	2 stórmót
Ólafur Bjarki Ragnarsson, miðjumaður	1 stórmót
Bjarki Már Gunnarsson, línumaður	1 stórmót
LEIKMENN FÆDDIR ÁRIÐ 1989	
Aron Rafn Eðvarðsson, markvörður	3 stórmót
Ólafur Gústafsson, vinstri skytta	1 stórmót
LEIKMENN FÆDDIR ÁRIÐ 1990	
Aron Pálmarsson, vinstri skytta/miðjum.	6 stórmót →
Ólafur Guðmundsson, vinstri skytta	4 stórmót
Oddur Gretarsson, hornamaður	2 stórmót
Bjarki Már Elísson, hornamaður	1 stórmót
Stefán Rafn Sigurmannsson, hornamaður	1 stórmót

ANDERSON´S | CARHARTT WIP | EDWIN | GRENSON | JASON MARKK | KOMONO | LIBERTINE-LIBERTINE
NIKE SB | NIKE SPORTSWEAR | NORSE PROJECTS | OH DAWN | POINTER FOOTWEAR | RED WING | VANS

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.45
Logi
Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum og fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

Í KVÖLD



Simpsons
STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta þáttaröð þessa langlífasta gamanþáttar í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.

Hringadróttinssaga: Tveggja turna tal
RÚV KL. 21.15 Stórbrotið ævintýri J.R.R. Tolkiens sem hlaut tvenn Óskarsverðlaun. Fróði og Sámur nálgast Mordor og átökin milli góðs og ills stigmagnast á leiðinni. Aðalhlutverk: Elijah Wood, Ian McKellen og Viggo Mortensen. Leikstjóri: Peter Jackson. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

Hansel and Gretel
BÍÓ KL. 22.00 Ævintýraleg spennumynd frá 2013 með Jeremy Renner og Gemma Arterton. Hans og Gréta elta uppi nornir með það að markmiði að útrýma þeim. Ný ógn er nú yfirvofandi og þau ákveða að grípa til sinna ráða en ekki er allt sem sýnist og systkinin eru í bráðri hættu.

FM 957
kl. 16.00
FM 95blö
Auðunn Blöndal á FM957 hitar upp fyrir helgina með góðri tónlist og fær til sín hressa gesti.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

SENDI BÖRNUNUM VÍSU Á DAG

Egill Eðvarðsson er nafn sem flestir kannast við á leikstjóra og útsendingarstjóra í sjónvarpi. Færri vita að hann málar og yrkir og sendi til dæmis börnum sínum eina vísu í pósti á dag á meðan þau dvöldu í Englandi með móður sinni.

Helvíti dætranna tekur meira á

Kristín Auður Elíasdóttir og þrjár dætur hennar urðu allar fyrir kynferðislegu ofbeldi í æsku. Hún segir ofbeldið hafa tvístrað fjölskyldunni og heilu bæjarfélagi.

Múrinn sem hvarf

25 ár eru liðin frá því að Berlínarmúrinn féll. Farið er yfir söguna og kvöldið örlagaríka þegar íbúum var hleypt í gegn vegna öngþveitis og misskilnings.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 White Collar
11.25 Heimsókn
11.45 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 Main Street
16.05 Young Justice
16.25 New Girl
16.50 Bold and the Beautiful
17.12 Nágrannar
17.37 Simpson-fjölskyldan
18.03 Töfrahetjurnar
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.45 Logi
20.30 NCIS. Los Angeles
21.15 Louie
21.40 Redemption
23.20 Do No Harm
00.50 The Dept
02.40 Blue Valentine
04.30 Logi
05.20 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Asteras Tripolis - Tottenham
08.40 Everton - Lille
12.00 Chicago - Cleveland
14.00 Malmö - Atletico Madrid
15.40 Real Sociedad - Malaga
17.20 Spænsku mörkin
17.50 Everton - Lille
19.30 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
20.00 La Liga Report
20.30 Evrópudeildarmörkin
21.20 Asteras Tripolis - Tottenham
23.00 UFC Now 2014
23.50 Bayern Munchen - Roma

SPORT 2 *enski boltinn*

11.35 Man. City - Man. Utd.
13.15 Stoke - West Ham
14.55 Messan
16.10 England - San Marínó
17.50 Hull - Southampton
19.30 Premier League World 2014
20.00 Match Pack
20.30 Enska úrvalsdeildin - upphitun
21.00 Messan
21.40 Everton - Swansea
23.20 Aston Villa - Tottenham
01.00 Messan

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.30 X-factor UK
21.15 Grimm
22.00 Constantine
22.45 Ground Floor
23.50 The Carrie Diaries
01.00 X-factor UK
01.45 Grimm
02.25 Constantine
03.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KrakkaStöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Lína Langsokkur **09.43** Ævintýraferðin **09.56** Tommi og Jenni **10.00** Kalli á þakinu **10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíll **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Lína Langsokkur **13.43** Ævintýraferðin **13.56** Tommi og Jenni **14.00** Kalli á þakinu **14.25** Latibær **14.49** Hvellur keppnisbíll **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Lína Langsokkur **17.43** Ævintýraferðin **17.56** Tommi og Jenni **18.00** Kalli á þakinu **18.25** Latibær **18.49** Hvellur keppnisbíll**19.00** Baddi í borginni **20.35** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.10 Strákarnir
18.40 Friends
19.05 Arrested Development 3
19.30 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Réttur
21.00 The Mentalist
21.40 A Touch of Frost
23.25 It's Always Sunny in Philadelphia
23.50 Life's Too Short
00.20 Fringe
01.00 Réttur
01.45 The Mentalist
02.30 A Touch of Frost
04.10 It's Always Sunny in Philadelphia
04.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.50 The Big Wedding
13.20 Life
15.10 Arbitrage
16.55 The Big Wedding
18.25 Life Æringjarnir
20.15 Arbitrage
22.00 Hansel and Gretel. Witch Hunter
23.30 J. Edgar
01.45 Brubaker
03.55 Hansel and Gretel. Witch Hunter

RÚV

15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Kúlugúbbarnir
17.43 Nína Pataló
17.51 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Andri á Færeyjaflandri
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir
20.00 Óskalagið 1964 - 1973
20.10 Útsvar *(Borgarbyggð - Skagaströnd)* Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga.
21.15 Hringadróttinssaga: Tveggja turna tal
00.10 Banks yfirfulltrúi – Skíthæll
01.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.40 Pepsi MAX tónlist
14.40 Friday Night Lights
15.30 Survivor
16.15 Growing Up Fisher
16.40 Minute to Win It Ísland
17.40 Dr. Phil
18.20 The Talk
19.00 The Biggest Loser Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný. Í þessari þáttaröð einbeita þjálfarar sér hins vegar ekki einungis að keppendum, heldur heilu og hálfu bæjarfélögum sem keppendur koma frá. Nú skulu fleiri fá að vera með!
19.45 The Biggest Loser
20.30 The Voice Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki. Í þessari þáttaröð verða Gwen Stefani og Pharrell Williams með þeim Adam Levine og Blake Shelton í dómarasætunum.
22.00 The Tonight Show
22.45 Law & Order. SVU
23.30 Fargo
00.20 Hannibal
01.05 The Tonight Show
01.55 The Tonight Show
02.45 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

03.00 World Golf Championship 2014
08.00 Golfing World 2014
08.50 World Golf Championship 2014
13.50 Champions Tour - Highlights
14.45 PGA Tour Latinoamerica
15.10 PGA Tour 2014
18.10 Golfing World 2014
19.00 PGA Tour 2014
22.00 Golfing World 2014
22.50 PGA Tour 2014 - Highlights

ÚTVARP

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

Verið hjartanlega velkomin: Geysir Skólavörðustíg og Geysir Akureyri. Gildir 7. til 9. nóvember. www.geysir.com –

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Ef þú smælar framan í heiminn eftir Megas. Það er bara frábært lag og sérstaklega í okkar flutningi.“

Gunnar Ragnarsson, söngvari í Grísalappalísu.

Alkóhólismi, ólæti og smá von

Teiknimyndasögur eru ekki bara fyrir börn segir Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir.

Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir gefur á þriðjudaginn kemur út bókina Lóaboratoríum. Í henni er safn af teiknimyndasögum sem Lóa hefur verið að búa til síðastliðin sjö ár en hún hefur teiknað myndasögur allt frá því að hún var átta ára gömul.

„Fyrsta myndasagan mín er eiginlega með sama söguþræði og Ben Stiller-kvikmynd Night at the Museum. Nema bara aðeins lélegri,“ segir Lóa og hlær.

Áhuginn á teiknimyndasögum kviknaði því snemma hjá Lóu. „Það áttu allir myndasögur, þær voru í hverju einasta blaði sem kom heim til manns. Svo var algengt að eiga Sval og Val, Viggó og Andrés Önd. Pabbi gaf mér og systur minni líka alltaf myndasögur fyrir jólin.“

Hún segir teiknimyndasögusamfélagið stærra og virkara en margir halda: „Ég er til dæmis í safnaraklúbbi. Það eru sextíu og eitthvað manns í honum. Safnið mitt er samt frekar lélegt, ég er algjör byrjandi miðað við hina í klúbbnum.“

Lóa segir það vera misskilning að teiknimyndasögur séu bara fyrir börn. „Þetta er auðvitað skrifað af fullorðnu fólki, maður gleymir því stundum. Það er rosa mikið af alkóhólisma og fólki að hegða sér illa í bókinni minni. Svo er líka einhver smá von.“

\- gló

LÓA HLÍN Gefur út teiknimyndasögubók. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRIMARINÓ

„Fyrsta myndasagan mín er eiginlega með sama söguþræði og Ben Stiller-myndin Night at the Museum.

Bio-Kult

Bio Kult Candéta inniheldur góðgerla, hvítlauk og grape seed extract

Styrkir meltinguna, vinnur á Candida sveppasýkingu í meltingavegi

“Mikill munur á húðinni og meltingunni”

Lilja Dröfn Kristinsdóttir

„Bio Kult Candéa hefur breytt lífi mínu“

Fjölnir Kvaran

“Loksins laus við ristilkrampaköstin”

Jóhanna Þorvaldsdóttir

BARA RÉTT AÐ BYRJA Stony ætlar að einbeita sér að því að semja tónlist, ásamt því að sinna öðrum verkefnum. MYND/BALDUR KRISTJÁNS

Fyrst YouTube, síðan Pepsi, núna Samsung

Þorsteinn Sindri Baldvinsson, eða Stony, gaf út lag í byrjun september en það er strax komið í spilun í Ástralíu. Hann er nýbúinn að klára verkefni fyrir Samsung.

„Þetta var reyndar ekkert massíft sko,“ segir tónlistarmaðurinn og þúsundþjalasmiðurinn Þorsteinn Sindri Baldvinsson, eða Stony, en lagið hans Feel Good var spilað á einni vinsælustu útvarpsstöðinni í Ástralíu, B105.

Stony varð fyrst þekktur þegar myndbönd hans á YouTube vöktu athygli hjá stórfyrirtækinu Pepsi, sem varð til þess að hann lék í auglýsingu fyrir það þar sem Lionel Messi úr Barselóna kom við sögu.

Hann segir aðdragandann að því að lagið var spilað þar frekar langsóttan. „G20-fundurinn er haldinn í Ástralíu þetta árið og B105 sá um umfjöllun um hann. Einhverra hluta vegna voru þau að kynna sér löndin sem taka ekki þátt, en Ísland er ekki með. Þau vildu kynna sér tónlistarmenn og leikara frá löndunum og sendu mér tölvupóst, spjölluðu eitthvað og spiluðu svo lagið,“ segir Stony, en lagið Feel Good er það fyrsta sem hann gefur út. „Mig langar bara að gera tónlist og ég á pottþétt eftir að gera meira. Aldrei að vita nema maður gefi út annars staðar en á YouTube.“

Síðan hann lék í auglýsingunni fyrir Pepsi hefur verið nóg að gera hjá honum. „Ég var að klára frekar stórt verkefni fyrir Samsung, sem ég má samt ekki segja meira um eins og er. Svo var ég að klára tvö önnur stór verkefni úti sem ég get ekki sagt meira um að svo stöddu.“ Fyrir stuttu var hann svo beðinn um að taka þátt í ráðstefnunni Sko á vegum Ja.is. „Já, það var nett flippað. Ég var beðinn um að gera myndband um ferðina frá YouTube til Pepsi og tala um það. Nú er það myndband víst farið til Ástralíu þar sem Arnt Erikssen, norskur frumkvöðull, ætlar að nota það í fyrirlestra hjá sér.“

Aðspurður hvort hann sé ekki að raka inn fé á því að vinna fyrir þessi stóru fyrirtæki segist hann hafa það bara gott. „Þetta er alveg nógu fínt fyrir 21 árs gaur á Akureyri.“

adda@frettabladid.is

„Mig langar bara að gera tónlist, og ég á pottþétt eftir að gera eitthvað meira. Aldrei að vita nema maður gefi út annars staðar en bara á YouTube.

Stony.

Eigandinn gaf Já List! grænt ljós

Stuðla að aukinni listsköpun, allir sem geta lagt eitthvað af mörkum velkomnir.

Í enda október flutti Reykjavíkur Akademían úr JL-húsinu vegna þess að til stendur að breyta hluta hússins í gistiheimili.

Já List!, hópnum sem hefur komið sér fyrir í húsinu á meðan það stendur autt, barst í gær tölvupóstur frá eiganda hússins. „Hann er búinn að gefa okkur grænt ljós á að vera hérna þar til framkvæmdir hefjast og tók bara vel í þetta,“ segir Guðný Ósk, einn af meðlimum Já List!.

Hópurinn, sem varð til í kjölfar hústökunnar, hefur dvalið á fjórðu og fimmtu hæð hússins síðan á föstudag. Meðlimirnir eiga það sameiginlegt að vilja skapa eitthvað fallegt og byggja upp virka lista- og menningarmiðstöð. Guðný Ósk tekur fram að allir séu velkomnir: „Það eru ekki allir í þessum hópi listamenn, líka fólk sem hefur gaman af list og vill taka þátt í að stuðla að aukinni listsköpun og getur lagt eitthvað af mörkum.“

Hópurinn hefur enn sem komið er engar áætlanir um hvað tekur við þegar hann þarf að yfirgefa húsið. „Eins og er þá erum við að reyna að hugsa viku og viku fram í tímann og hvernig við getum byggt þetta upp. Hvernig við getum fengið fólk inn sem vantar rými en erum ekkert farin að hugsa lengra. Þetta er svo nýtilkomið, við nýbyrjuð að skapa þetta og viljum gera þetta að einhverju skemmtilegu áður en við förum að pæla í framtíðinni.“

\- gló

GUÐNÝ ÓSK Framtíðin er óráðin en hópurinn veit ekki hversu lengi hann hefur aðstöðu í húsinu eða hvað tekur við. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Regatta GREAT OUTDOORS® CRAGHOPPERS DARE 2b

OKKAR VERÐ

NÝ SENDING! VETUR 2014

DÖMUÚLPUR
12.990,-
St. 10 - 20

KÁPUR
13.990.-
St. 10 - 20

HERRAÚLPUR
14.990.-
St. S-XXXL

SOFTSHELL BUXUR
8.490.-
Dömust. 8 - 20
S-R-L lengdir
Herrast. 30 - 42
S-R-L lengdir

SNJÓBUXUR
9.990.-
St. 104 - 176

BARNAÚLPUR
9.990.-
St. 104 - 176

BARNAÚLPUR
10.990.-
St. 104 - 176

VERÐDÆMI

Börn

Flíspeysur	2.990,-
Softshell peysur	4.490,-
Stretch peysur	4.490,-
Regnbuxur	1.990,-
Softshell buxur	5.490,-
Fóðraðar buxur	5.490,-
Climaplus jakkar	8.990,-
Úlpur	7.990,-
Snjóbuxur	9.990,-
Gallar (st. 80-104)	5.990,-
Smávara ofl. ofl.	

Dömur & herrar

Skyrtur	5.990,-
Flíspeysur	3.990,-
Softshell peysur	5.990,-
Stretch peysur	5.490,-
Buxur	4.990,-
Stretch buxur	8.990,-
Softshell buxur	8.490,-
Snjóbuxur	11.990,-
Úlpur	8.490,-
Climaplus jakkar	11.990,-
Fóðraðar kápur	11.990,-
Skór	11.990,-
Smávara ofl. ofl.	

OPIÐ
VIRKA DAGA 11 – 18
LAUGARD. 11 – 16
SUNNUD. 13 –16

facebook.com/
utivistogsport

Kíktu á síðuna!
Myndir af nýjum vörum!

ÚTIVIST & SPORT

Faxafen 12 S. 533-1550 www.utivistogsport.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 AF FÓLKI

Selma flaug frá Stokkhólmi

Upptökum er lokið á sjónvarpsþættinum Ísland Got Talent sem verður sýndur á Stöð 2 í lok janúar á næsta ári. Einn af dómurum þáttanna er **Selma Björnsdóttir**, sem er um þessar mundir að leikstýra í Svíþjóð. Af þeim ástæðum þurfti að hún að fljúga til og frá Stokkhólmi á milli tökudaga. Hún flaug til dæmis á mánudagsmorgni til Svíþjóðar en fór svo aftur heim til Íslands á fimmtudagseftirmiðdegi. Síðastliðinn mánudagsmorgun fór hún svo aftur til Stokkhólms eftir lokatökurnar. Aðrir dómarar í Ísland Got Talent eru Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, Bubbi Morthens og Jón Jónsson. **- fb**

Dóri litli á svið

Halldór Halldórsson, betur þekktur sem **Dóri DNA**, leikur fyrsta stóra hlutverkið á sviði í leikritinu Útlenska drengnum sem frumsýnt verður í Tjarnarbíói 16. nóvember. Leikritið er gamanleikur með alvarlegum undirtóni þar sem Dóri leikur Dóra litla sem er nokkurs konar ýkt útgáfa af honum sjálfum þegar hann var 12 ára. Dóri er ekki ókunnugur leikhúsinu þar sem hann er útskrifaður af sviðshöfundabraut Listaháskólans og hefur komið að sýningum í leikhúsum landsins. Leikritið er eftir Þórarin Leifsson, sem er eiginmaður Auðar Jónsdóttur rithöfundar og náfrænku Dóra. **- vh**

Mest lesið VÍSIR

1 Ekki alltaf þeir sem hafa hæst í fjölmiðlum sem standa sig best
2 „Aldrei haldið því fram að þetta væru heildarlaunin“
3 Skilur vel flótta unga fólksins eftir heimsókn til Köben
4 Óvænt tap hjá Man. City | Sjáðu mörkin, rauðu spjöldin og tilþrifin
5 Étinn lifandi af risaslöngu