# FRÉTTABLAÐIÐ

212. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 11. SEPTEMBER 2015


Föstudagsviðtalið

# Úr pólitík til Palestínu

Björk Vilhelmsdóttir hyggst biðjast lausnar á næsta fundi borgarstjórnar. Hún heldur til Palestínu í sjálfboðavinnu og ætlar að gerast félagsráðgjafi á ný. Björk segir sér hafa mistekist í velferðarráði, allt of mikið af vinnufæru ungu fólki sé upp á kerfið komið. Hún segir veikleikavæðingu í velferðarkerfinu.

SÍÐUR 14-16

Fréttablaðið/Vilhelm

# Ríkið hefur að engu tilmæli Vinnueftirlits

**VINNUMARKAÐUR** Vinnueftirlitið hnýtir í Stjórnarráðið í nýrri ársskýrslu og hvetur eindregið til að vinnuvernd verði gert hærra undir höfði. Erindi um málið hafa verið send allt frá hruni.

„Opinber stjórnsýsla, þ.m.t. lögregla en einnig aðrir innan þess geira, tilkynna hins vegar um langflest slys og óhöpp. Staðreynd sem enn og aftur þarf að beinast til Stjórnarráðsins og ekki síst innanríkisráðuneytis um að krefjast þess að þeir axli ábyrgð á að bæta vinnuumhverfi sinna starfsmanna og þeirra sem heyra undir opinbera stjórnsýslu,“ segir Kristinn Tómasson yfirlæknir í ársskýrslunni. Árin eftir hrun hafi því verið beint til stjórnvalda að huga að vinnuvernd – enda ættu stjórnvöld að ganga á undan með góðu fordæmi. Það sé hins vegar fjarri því raunin.

Stærsti hópurinn sem um ræðir er lögreglan – en einnig slökkvilið sveitarfélaga og margir aðrir í fjölþættum störfum á vegum hins opinbera.

Erlendar rannsóknir sýna að vinnuslys og atvinnutengdir sjúkdómar kosta vestræn samfélög eins og okkar 3 til 4 prósent af landsframleiðslu. **– shá /** **sjá síðu 12**

## Fréttablaðið í dag


**SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ**

**Draumurinn sem rættist**
Þorvaldur Davíð Kristjánsson stendur frammi fyrir nýju verkefni í sjónvarpi. Hann segir frá dularfullum atburðum í Dimmuborgum, draumnum sem rættist og hlutverki sínu í Hollywood.

**SKOÐUN** Árni Páll Árnason skrifar um glötuð tækifæri í fjárlögum. 18-22

**SPORT** Hetjuleg frammistaða strákanna gegn Tyrkjum. 24-26

**MENNING** Hallgrímur Helgason málar á myrkrið. 52-56

**LÍFIÐ** Pétur Jóhann stýrir nýjum þætti á Stöð 2. 58-62

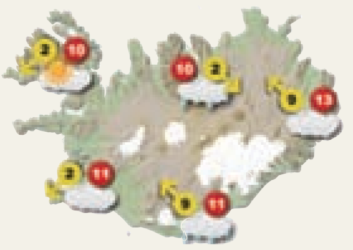
**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ** ● **FÓLK** ● **LÍFIÐ**


*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015


Einelti er ógeð

Leggðu þitt af mörkum!

## Veður



Það er útlit fyrir hæglætisveður sem er kærkomin tilbreyting. Reyndar mun ákveðin sunnanátt leika um íbúa fyrir austan. Hann hangir væntanlega þurr vestan til og eitthvað gæti sést til sólar, en í öðrum landshlutum verður rigning og gæti orðið algjört úrhelli á suðausturhorninu. Hiti 8 til 14 stig.
SJÁ SÍÐU 30

**Obama telur að Bandaríkin geti gert gott betur.** NordicPhotos/AFP

# Bandaríkin taki við 10 þúsund flóttamönnum

**BANDARÍKIN** Talsmaður Hvíta hússins greindi frá því í gær að Obama Bandaríkjaforseti hafi áhuga á því að Bandaríkin taki á móti að lágmarki 10 þúsund sýrlenskum flóttamönnum á næsta fjárlagaári sem hefst 1. október.

Frá því að borgarastyrjöldin í Sýrlandi braust út hafa Bandaríkin boðið 1.500 flóttamenn velkomna.

Hingað til hafa stjórnvöld í Bandaríkjunum talið bestu lausnina að veita fjárhagsaðstoð en um fjórum milljörðum dollara hefur verið varið í málefni sýrlenskra flóttamanna. Obama forseti mun hafa áhuga á að Bandaríkin axli ábyrgð með móttöku fleira flóttafólks. – **srs**

# Gætu rekið Ísland úr Dyflinnarreglugerðinni

**FLÓTTAMANNAMÁL** Fréttavefurinn EU Observer greindi frá því í fyrradag að EFTA-ríkin, Ísland, Noregur, Sviss og Liechtenstein, gætu átt refsingu yfir höfði sér ef þau taka ekki þátt í breytingum á Dyflinnarreglugerðinni sem snúa að móttöku hælisleitenda.

Fréttaveitan hefur eftir ónafngreindum embættismanni innan Evrópusambandsins að ef ríkin fjögur sætti sig ekki við breytingar og þróun á reglugerðinni geti farið svo að þeim verði vísað úr samstarfinu utan um reglugerðina. – **srs**

# Bíll vil bíl í morgunumferðinni

**Á haustin þyngist umferð verulega á álagstímum í höfuðborginni. Hér má sjá ástandið við Ártúnsbrekku klukkan 8.31 í gær.** Fréttablaðið/Pjetur

# Bækurnar skiluðu Arnaldi 120 milljónum

**VIÐSKIPTI** Hagnaður Gilhaga, einkahlutafélags Arnalds Indriðasonar rithöfundar, nam 120 milljónum króna eftir skatta í fyrra. Einungis tvisvar áður hefur félagið skilað meiri hagnaði, en árið 2012 og árið 2009 var hagnaðurinn 139 milljónir.

Eignir Gilhaga í lok ársins 2014 námu rúmum 629 milljónum en árið 2013 námu þær rúmum 507 milljónum króna. Þær hækka því um 22 milljónir á milli ára.

Tekjur Gilhaga eru einkum komnar vegna sölu bóka. Arnaldur Indriðason er þekktasti íslenski núlifandi rithöfundurinn og seljast bækur hans víða erlendis. Hann hefur verið í hópi söluhæstu rithöfunda á Íslandi um margra ára bil. Hann fékk heiðursverðlaun á Útflutningsverðlaunum forseta Íslands árið 2015. – **jhh**

# Rækta kakó- og kaffibaunir í gróðurhúsi í Hveragerði

**Í hitabeltisgróðurhúsi á Reykjum í Hveragerði hefur gengið vel að rækta kakóplöntur síðustu ár og þar er von á fyrstu uppskeru. Kaffibaunaplöntur hafa verið ræktaðar þar árum saman og íslenski kaffisopinn dýr en eftirsóttur.**

**LANDBÚNAÐUR** „Við fengum fræ af kakóplöntum fyrir þremur árum og stærsta plantan er orðin einn og hálfur metri á hæð, við vonumst til að fá kakó af henni fljótlega," segir Guðríður Helgadóttir, skólastjóri Garðyrkjuskólans á Reykjum í Hveragerði. Fimm plöntur þykja vænlegar og blómstra í hitabeltisgróðurhúsi.

Í gróðurhúsinu er komin góð reynsla af ræktun kaffibauna. Þar eru fimm kaffirunnar sem gefa af sér góð aldin. „Það verður góð kaffibaunauppskera í ár, einn runni gefur gul aldin og annar rauð, þetta er mjög fínt kaffi. Fyrir ári buðum við fólki að kaupa kaffi af okkur, þá gat fólk bæði keypt sér kaffibolla og tekið með sér kaffi heim. Að sjálfsögðu var þetta dýrara en kaffi úti í búð, enda er ekki mikið magn í boði en þetta vakti mikla lukku. Ég er viss um að með vaxandi ferðamannaiðnaði gæti einhver ræktað íslenskt kaffi og kakó til sölu."

Gróðurhúsið er frægast fyrir bananaræktun sína. „Hér í Hveragerði er stærsta bananaplantekra í Evrópu, segir Guðríður. „Það er enginn svona snarbilaður eins og við Íslendingar að rækta banana á norðurhjara veraldar. Svo ræktum við litlar villiappelsínur sem eru rosalega góðar í alls konar marmelaði."

Guðríður segir ljóst að sérframleiðsla sem þessi sé alltaf dýrari enda plássfrek. Aðrir hluti vegi þar á móti.

„Við erum með okkar eigin hitaveitu þannig að við erum ekki að greiða fyrir það. Við gætum verið að rækta miklu fleiri tegundir en við gerum núna. Þetta er skemmtilegt verkefni og sögulegar minjar sem við erum að reyna að varðveita því við erum búin að rækta hitabeltisgróður í sextíu ár í Hveragerði."

kristjanabjorg@frettabladid.is

**Guðríður Helgadóttir segir fyrstu kakóuppskeruna væntanlega.** Fréttablaðið/Vilhelm

ELDUR & HITI

29.900
FULLT VERÐ 34.900
Eldstæði með loki

Öflugur gashitari
11 KW
24.900
FULLT VERÐ 29.900

Grillbúðin
www.grillbudin.is
LANDMANN Er frá Þýskalandi
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Lokað laugardaginn 12. september

50 FIMMTÍU ÁR Á ÍSLANDI
TOYOTA
MEST SELDI BÍLLINN Í 25 ÁR

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY

# SÖNN GLEÐI FRUMSÝNING

**Laugardaginn 12. september kl. 12-16 hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi**

## NÝR AURIS HYBRID

Komdu og sjáðu nýja og endurbætta hönnun í fjölbreyttum útfærslum sem svífur með þig í hljóðlátum og liprum akstri, hvort heldur með bensín- eða dísilvél eða í Hybrid-útfærslu. Glæsilegur að innan sem utan með ríkulegum staðalútbúnaði.

**Láttu hjartað ráða för**

**Verð frá 3.490.000 kr.***

Fáðu að vita meira á Toyota.is/auris

TOYOTA HYBRID

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

**Lág innborgun**

**Tryggt framtíðarvirði**

**Fastar mánaðargreiðslur**

Það verður hrein og sönn gleði hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi nú um helgina þegar við kynnum nýjan Auris. Það er satt best að segja lyginni líkast hvað hann er hljóðlátur, lipur og skemmtilegur í akstri.

Komdu, sjáðu og reynsluaktu nýjum Auris á laugardag kl. 12–16.

**GJAFABRÉF FRÁ ICELANDAIR TIL EVRÓPU MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM****

**500.000 Vildarpunkta afmælisvinningur** verður dreginn úr hópi þeirra sem fá nýja Toyotu afhenta í september***

5 ÁRA ÁBYRGÐ

**Toyota Kauptúni**
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

**Toyota Selfossi**
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

*Verð fyrir Auris Live með 1.33 bensín- eða 1.4 dísilvél.
**Gildir ekki með öðrum tilboðum.
***Gildir ekki með öðrum tilboðum. Viðkomandi þarf að vera meðlimur í Icelandair Saga Club.
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

## Eina lausnin fram undan eru aðgerðir segir fólkið í SFR

**KJARAMÁL** Rætt var um kjaramál og stöðu mála í samningaviðræðum SFR – stéttarfélags í almannaþjónustu og ríkisins á fjölmennum fundi trúnaðarmannaráðs SFR í gærkvöldi.

Að sögn Ölmu Lísu Jóhannsdóttur, verkefnisstjóra trúnaðarmanna SFR, var hljóðið í þeim trúnaðarmönnum sem mættu mjög þungt. Hún segir næsta skref vera að heyra í baklandinu og hefur verið boðað til fundar í Háskólabíó á þriðjudag.

Í tilkynningu SFR segir að hljóðið í fundargestum hafi verið þannig að eina lausnin fram undan væru aðgerðir.

„Það er ekki búið að taka neina ákvörðun um verkföll eða neitt svoleiðis en við erum að hlusta á baklandið. Það er engin ánægja með þetta tilboð sem við höfum fengið,“ segir Alma. **– þea**

> **Það er ekki búið að taka neina ákvörðun um verkföll eða neitt svoleiðis en við erum að hlusta á baklandið. Það er engin ánægja með þetta tilboð sem við höfum fengið.**
>
> Alma Lísa Jóhannsdóttir, verkefnisstjóri trúnaðarmanna SFR

## Leiðrétt

Þau mistök urðu á síðu 32 í Fréttablaðinu í gær að myndir af greinahöfundum víxluðust.

Eygló Halldórsdóttir lögfræðingur er höfundur greinarinnar „Flóttamannavandinn í Evrópu – hvað er til ráða“ en Bergljót Ingvadóttir grunnskólakennari er höfundur greinarinnar „Er Byrjendalæsi um að kenna? Ég held ekki!“

Beðist er velvirðingar á mistökunum.

**Bergljót Ingvadóttir grunnskólakennari**

**Eygló Halldórsdóttir lögfræðingur**

# Leigusalar fela myglusvepp

**Mörg dæmi eru um leigjendur sem hrekjast út úr íbúðum vegna veikinda af völdum myglusvepps. Framkvæmdastjóri Leigusamtakanna segir sárlega skorta eftirlit með leigumarkaðnum þar sem leigusalar séu látnir fylgja reglum um að hafa húsnæði íbúðarhæft. 500 manns eru í Facebook-hópi þolenda myglusvepps.**

**HÚSNÆÐISMÁL** Fjölmargir leigjendur sem hafa lent í myglusvepp í leiguíbúð sinni hafa þá sögu að segja að leigusali geri ekkert í málinu og að réttindi þeirra séu lítil sem engin. Einnig að leigusalar haldi áfram að leigja út íbúðina, eftir að fyrri leigjendur segja upp leigunni vegna vandans, án þess að bregðast við sveppnum eða láta nýja leigjendur vita af honum.

Fréttablaðið hefur talað við nokkra leigjendur sem hafa þessa sögu að segja og eru hluti af fimm hundruð manna hópi þolenda myglusvepps á Facebook.

Hólmsteinn Brekkan, framkvæmdastjóri Leigjendasamtakanna, staðfestir að þessi staða leigjenda sé mjög algeng og að hann hafi margar dæmisögur á borði sínu. Hann segir vissulega standa í leigulögum að leiguíbúðir skuli vera í góðu ástandi en að það skorti allt eftirlit.

„Leigjendur eiga að geta leitað til byggingafulltrúa viðkomandi sveitarfélags eða heilbrigðiseftirlitsins en það hefur verið mikil tregða þar til að koma og taka út íbúðir. Menn hafa vísað þessu frá sér og bent á meindýraeyði.“

Ef húsnæðið er dæmt óíbúðarhæft eða tafarlausra úrbóta krafist af eftirlitinu þá skal leigusali skaffa leigutaka sambærilegt húsnæði á meðan úrbótum stendur.

„Það er mjög sjaldgæft að þetta fari þann veg,“ segir Hólmsteinn. „Þar af leiðandi er leigutaki réttindalaus og þarf að yfirgefa íbúðina, oft með þriggja mánaða uppsagnarfresti þrátt fyrir að alvarleg veikindi hrjái hann vegna íbúðarinnar. Mörg dæmi eru um að leigusali sparsli svo veggi, pússi og máli og leigi næstu manneskju án þess að láta vita af myglusveppnum.“

Hólmsteinn segir að eftirlit þyrfti að vera reglugerðarbundið og úttektarskylda í íbúðum í útleigu. „Við höfum talað fyrir því í mörg ár. Það vantar leiguvakt sem myndi sinna þessu hlutverki – sem kæmi málum í farveg og gæt fylgst með ástandi leigumarkaðarins.“

Ekki eru margir sem höfða einkamál vegna þessara mála enda kostar það háar fjárhæðir. Hólmsteinn segir vanta opinbert vald sem hægt væri að leita til. „Það er hægt að leita til kærunefndar húsnæðismála en í svona sveppamálum er sönnunarbyrðin ansi stór og dýrt að kalla til sérfræðinga. Jafnvel þótt niðurstaðan yrði jákvæð fyrir leigutaka þá er það ekki bindandi álit.“

Hólmsteinn segir þetta afar útbreitt vandamál á Íslandi og ef sömu kröfur giltu hér og í Noregi og Svíþjóð til að mynda þá þyrfti að loka um það bil þriðjungi leigumarkaðarins.

„Heilsufarslega er þetta gríðarlega alvarlegt mál en það einhver afneitun í gangi. Hér á landi hefur aldrei þótt tiltökumál þótt það sé fúkkalykt í húsnæði en staðreyndin er sú að fúkkalykt er ávísun á að það sé raki einhvers staðar.“

**erlabjorg@frettabladid.is**

**Hólmsteinn segir kröfurnar um leiguhúsnæði vera margfalt minni á Íslandi en í nágrannalöndunum.** Fréttablaðið/Vilhelm

> **Leigjendur eiga að geta leitað til byggingafulltrúa eða heilbrigðiseftirlitsins en það hefur verið mikil tregða þar til að koma og taka út íbúðir. Menn hafa vísað þessu frá sér og bent á meindýraeyði.**
>
> Hólmsteinn Brekkan, framkvæmdastjóri Leigjendasamtakanna

### Getur verið basl að eiga við leigufélög

Leigjandi sem er í hópi þolenda myglusvepps á Facebook stóð lengi í basli við Íbúðalánasjóð og annað leigufélag. Hann vill ekki láta nafn síns getið vegna lögsóknar sem er í gangi vegna málsins.

„Við leigðum af Íbúðalánasjóði og ég sagði þeim að það væri sveppur eftir að hafa fengið það staðfest af fagaðilum. Ég hafði glímt við alvarleg veikindi í marga mánuði vegna sveppsins. En það gerðist ekkert og þá kallaði ég til heilbrigðiseftirlitið sem staðfesti myglusveppinn og að gluggar og gluggalistar væru ónýtir. En ekkert var gert í málinu. Svo seldi Íbúðalánasjóður íbúðina til annars leigufélags og eftir það bentu þessir aðilar hvor á annan upp á ábyrgðina þar til ég gafst upp og flutti út. Ég er enn á götunni,“ segir leigjandinn og þolandi myglusvepps.

# Fræða LSH um kynáttunarvanda barna

**HEILBRIGÐISMÁL** Tveir hollenskir sérfræðingar í málefnum barna og unglinga með kynáttunarvanda aðstoða transteymi Landspítalans og fræða starfsfólk um kynáttunarvanda barna og unglinga.

Thomas Steensma sálfræðingur og Daniel Klink læknir eru framarlega á þessu sviði í Hollandi og gjarnan er vitnað til rannsókna þeirra hvað varðar meðferð og líðan ungs fólks með kynáttunarvanda. „Við ætlum að tala um hvaða læknismeðferða og aðferða sé hægt að grípa til þegar börn og unglingar eiga í kynáttunarvanda. Það sem er mikilvægast er að grípa strax inn í og hjálpa þeim. Þannig er mögulegt að koma í veg fyrir alvarlega vanlíðan, þunglyndi og aðra geðsjúkdóma,“ segir Thomas.

Hann bendir á að það geti reynst unglingum afar sárt og erfitt að ganga í gegnum kynþroskaskeið upplifi þau sig sem annað kyn. Þess vegna hafi það gefið góða raun að bæla kynþroska með lyfjagjöf þangað til þau taka ákvörðun um kynleiðréttingu. Ákvörðunina segir hann einnig mikilvægt að taka vel ígrunduðu mál en eins fljótt og mögulegt er.

„Ungt fólk finnur til togstreitu og vanlíðunar sem tengist því að vera í röngu kynhlutverki og því þarf að hjálpa því að takast á við það, það þarf að fara fram ítarlegt mat á vandanum og taka ákvörðun um meðferðarúrræði. Það hefur reynst vel að tefja kynþroska með lyfjum,“ segir hann og bendir á að afleiðingar þess að grípa ekki inn í vandann geti verið alvarlegar.

„Það er til dæmis erfitt fyrir karlmann að gangast undir kynleiðréttingu þegar hann hefur gengið í gegnum kynþroskann. Að venjast kvenlíkamanum getur verið erfið lífsreynsla eftir að hafa orðið fullvaxta karlmaður. Það má koma í veg fyrir þetta með því að hjálpa þessum einstaklingum fyrr.“ **– kbg**

**Thomas Steensma sálfræðingur og Daniel Klink læknir fræða transteymi Landspítalans um kynáttunarvanda barna og unglinga.** Fréttablaðið/Anton Brink

> **Ungt fólk finnur til togstreitu og vanlíðunar sem tengist því að vera í röngu kynhlutverki og því þarf að hjálpa því að takast á við það, það þarf að fara fram ítarlegt mat á vandanum og taka ákvörðun um meðferðarúrræði.**
>
> Thomas Steensma sálfræðingur

# FRÍHAFNARDAGAR

**TAX FREE**

**SNYRTIVÖRU DAGAR**

DAGANA 10.-14. SEPTEMBER
AFNEMUM VIÐ VIRÐISAUKASKATT*
AF ÖLLUM **SNYRTIVÖRUM**

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,35% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

# Viðskiptavinir ekki píndir í hvalaskoðun

**Fyrrverandi leiðsögumaður kveðst telja hvalaskoðunarfyrirtæki sigla með farþega í ólgusjó til að verða ekki af tekjum. Framkvæmdastjóri Gentle Giant á Húsavík segir skipstjóra meta hvort þeir sigli. Farþegar séu upplýstir um stöðuna áður en lagt sé upp.**

FERÐAÞJÓNUSTA „Mín skoðun er að þetta sé bara keyrsla til að standa við einhverja samninga,“ segir Katrín Hjartar, fyrrverandi leiðsögumaður, um siglingar með ferðamenn við Ísland.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær var sumarið óhemju erfitt hjá Grímseyjarferjunni Sæfara vegna slæms tíðarfars. Þar hafði áhöfnin vart undan að bera ælupoka í sjóveika farþega.

Að sögn Katrínar lenti hún sumarið 2003 í ótrúlega erfiðri hvalaskoðunarferð með franska ferðamenn á Skjálfanda. Veður hafi ekki verið slæmt en mikil undirhalda hafi leikið farþegana grátt.

„Það var gríðarlegur veltingur,“ segir Katrín og rifjar upp að nánast allir farþegarnir hafi verið sjóveikir. „Fólk bara ríghélt sér og kastaði upp þvers og kruss – þeim fannst þetta dálítið mikið.“

Í þessari tilteknu ferð segir Katrín farþegana á engan hátt hafa notið sjóferðarinnar sem átt hafi að vera til skemmtunar. Ein konan hafi verið sérstaklega veik.

„Ég hélt í alvöru að hún væri að deyja. Ég hef oft séð sjóveikt fólk en aldrei séð græna konu fyrr. Hún var gjörsamlega meðvitundarlaus strax á leiðinni út en þeir héldu bara áfram,“ segir Katrín. Andrúmsloftið um borð hafi verið algjörlega óskemmtilegt. „Fólk var ekki ánægt og þess vegna vildi ég að það yrði snúið við en það var ekki orðið við því. Ég held að ef fólk hefði vitað að þetta væri svona þá hefði það aldrei tekið í mál að fara.“

**Gentle Giants gera út frá Húsavíkurhöfn.** Fréttablaðið/Pjetur

Stefán Guðmundsson, framkvæmdastjóri hvalaskoðunarfyrirtækisins Gentle Giants á Húsavík, segir öryggismálin standa ofar peningahagsmunum hjá fyrirtækinu. Þar starfi ákaflega hæfir skipstjórar sem meti aðstæður hverju sinni.

„Það er algjörlega lagt í hendurnar á hverjum einasta skipstjóra hvort að hann fer út eða ekki. Samhliða er upplýsingum miðlað í miðasölu og stjórnstöð; þar ber okkar fólki skylda til þess að segja fólki hundrað prósent hvernig aðstæðurnar eru úti á sjó og við hverju það megi búast. Meira getum við ekki gert, annað en það að við bjóðum þeim líka sjóveikistöflur eða meðöl sem geta slegið á ef þau vilja,“ segir Stefán.

Falli niður ferð eða er frestað segir Stefán að farþegum sé boðin ný brottför eða endurgreiðsla eigi þeir ekki kost á að fara þegar er færi. Hann hafnar því að farþegum sé att út í ólgusjó til að græða peninga.

„Frá fyrstu mínútu er verið að huga að öryggismálum og þar koma peningar aldrei til sögunnar,“ segir Stefán. „Skipstjórarnir ákveða hvort það eru aðstæður til að fara út með farþega. Þetta er alveg á kristaltæru – þetta er ekkert úllendúllendoff.“

gar@frettabladid.is

> Ég hef oft séð sjóveikt fólk en aldrei séð græna konu fyrr.

Katrín Hjartar, fyrrverandi leiðsögumaður

> Þetta er alveg á kristaltæru – þetta er ekkert úllendúllendoff.

Stefán Guðmundsson, framkvæmdastjóri Gentle Giants

## Allt á floti eftir úrhellisrigningar

**Kona með hluti úr strönduðum bíl á flóðasvæði í bænum Koshigaya, norður af Tókýó í Japan. 150 þúsund manns þurftu að yfirgefa heimili sín vegna flóða og aurskriða vegna rigninga í kjölfar fellibylsins Etau.** Fréttablaðið/EPA

# Telja lýðveldisherinn enn að störfum

NORÐUR-ÍRLAND Peter Robinson, forsætisráðherra Norður-Írlands, hefur sagt af sér eftir að frumvarp um að leysa upp þingið og boða til kosninga var felld í kosningu á þinginu í gær. Þá er búist við því að fleiri ráðherrar muni segja af sér á næstunni.

Flokkur Robinsons, Lýðræðislegi sambandsflokkurinn (DUP), hefur hótað því að yfirgefa ríkisstjórnarsamstarfið eftir að lögregluyfirvöld í Belfast lýstu því yfir að Írski lýðveldisherinn (IRA) væri enn starfandi.

Grunur um að lýðveldisherinn væri enn að störfum vaknaði eftir lögreglurannsókn á morði á fyrrverandi liðsmanni hersins sem fannst látinn í síðasta mánuði. Talið er að liðsmenn IRA hafi verið að verki.

Háttsettur meðlimur í Sinn Fein var handtekinn í tengslum við morðrannsóknina en Sinn Fein á sæti í ríkisstjórn ásamt DUP. Írski lýðveldisherinn starfaði áður náið með sjálfstæðissinnum, þar á meðal einstaklingum innan Sinn Fein.

Leiðtogar Sinn Fein hafa kallað eftir yfirvegun á meðan málið er í rannsókn og hafa beðið stjórnmálamenn um að stíga varlega til jarðar.

David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, hefur lýst yfir áhyggjum af ástandinu. – srs

**Gerry Adams, leiðtogi Sinn Fein, og Martin McGuinnes varaforsætisráðherra kalla eftir yfirvegaðri umræðu.** NordicPhotos/AFP

# Áður óþekkt tegund fundin

SUÐUR-AFRÍKA Homo naledi er nafnið, sem gefið hefur verið áður óþekktri tegund manna, sem greinilega virðist skyld forfeðrum nútímamannsins.

Um 1.550 steingerð bein og beinabrot úr beinagrindum að minnsta kosti fimmtán einstaklinga fundust djúpt í helli í Suður-Afríku, skammt frá Jóhannesarborg.

Lee Berger steingervingamannfræðingur hefur stjórnað rannsóknum á beinunum. Beinin eru sögð úr tegund manna, sem gæti hafa verið uppi á jörðinni fyrir meira en þremur milljónum ára. Tímasetningin er þó óljós og vera kann að þessi tegund hafi lifað miklu nær nútímanum, jafnvel aðeins fyrir nokkrum árþúsundum.

Beinin eru um margt lík beinum nútímamanns en sum einkenni þeirra líkjast meira beinum annarra forsögulegra tegunda. Til dæmis er hauskúpan lík hauskúpum nútímamanna, en axlir og mjaðmir líkari því sem sést hjá eldri tegundum. Sjálfur hikar Berger við að tala um Homo naledi sem mann, vegna þess hve mörg líkamseinkenni líkjast meira því sem þekkist í öpum en mönnum.

**Lee Berger smellir kossi á hauskúpu Homo naledi.** NordicPhotos/AFP

Beinin fundust í hellakerfi sem nefnist Rísandi stjarna, djúpt niðri í afhelli sem ekki er hægt að komast í nema skríða gegnum ýmsa ranghala.

Á einum stað er hæðin ekki nema tuttugu sentimetrar, þannig að fá varð sérlega granna einstaklinga til að skríða þangað niður til þess að sækja beinin. – gb

Verkalýðsfélagið Hlíf

ALLSHERJARATKVÆÐAGREIÐSLA

Ákveðið hefur verið að viðhafa allsherjaratkvæðagreiðslu um kjör fulltrúa Verkalýðsfélagsins Hlífar á þing Starfsgreinasambands Íslands, sem haldið verður á Hótel Natura dagana 13 -15. október 2015.

Tillögum með nöfnum 7 aðalfulltrúa og 7 varafulltrúa ber að skila á skrifstofu Hlífar fyrir kl. 16:00, **föstudaginn 18. september n.k.**

Meðmæli minnst 60 félagsmanna þurfa að fylgja tillögunni.

*Kjörstjórn Vlf. Hlífar*

## NISSAN PULSAR

ACENTA DÍSIL / EYÐSLA 3,6 L/100 KM*

**3.590.000 KR.**

**STAÐALBÚNAÐUR Í NISSAN PULSAR ACENTA ER MEÐAL ANNARS:**
LED dagljósabúnaður, NissanConnect upplýsingakerfi með 7" snertiskjá, íslensku leiðsögukerfi og samþættingu við snjallsíma fyrir Facebook og Google leit, Bluetooth handfrjáls síma- og hljómtækjabúnaður, leðurklætt stýri með aðgerðahnöppum, bakkmyndavél, aðalljós með birtuskynjun, upplýsingatölva með 5" litaskjá, sjálfvirkur regnskynjari á rúðuþurrkum, tvískipt sjálfvirk loftkæling, 16" álfelgur, lykillaust aðgengi og ræsing.

## REKSTRARLEIGA Á SÉRKJÖRUM

Bjóðum nokkra bíla á lækkuðum rekstrarleigukjörum. Innifalin í leigu eru tryggingar, dekk og reglubundið þjónustueftirlit.

Leitið nánari upplýsinga hjá sölumönnum Nissan.

ENNEMM / SÍA / NM70680 *Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

**GE bílar**
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

**Bílasalan Bílás**
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

**Bílasala Akureyrar**
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

**Bílaverkstæði Austurlands**
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

**IB ehf.**
Selfossi
www.ib.is
480 8080

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

B|L

LOKAÚTKALL
ALLRA SÍÐUSTU SÆTIN
Frá kr.
56.900
2 FYRIR 1
Krít
14. september í 10 nætur
Á Krít skiptast á stórkostlegt fjalllendi með snævi-þöktum fjallstoppum, dásamleg strandlengjan og tær sjórinn sem ávallt heillar sólþyrstan ferðalanginn. Loftslagið er einstaklega milt á þessari dýrðlegu eyju, hér skín sól flesta daga ársins en léttur andvarinn af hafi temprar loftslagið.

SIRIOS VILLAGE
Frábært verð
Frá kr. 109.900 m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 109.900 m.v. 2 + 2 í fjölsk.herbergi.
Netverð á mann frá kr. 139.900 m.v. 2 í herbergi.

2FYRIR1

OMEGA APARTMENTS
Frábært verð
Frá kr. 74.900
Netverð á mann frá kr. 74.900 m.v. 2+2 í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 85.900 m.v. 2 í íbúð.

2FYRIR1

PELLA STEVE I
Frábært verð
Frá kr. 56.900
Netverð á mann frá kr. 56.900 m.v. 4+2 í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 79.900 m.v. 2 í íbúð.

2FYRIR1

STÖKKTU
Frábært verð
Frá kr. 64.900
Netverð á mann frá kr. 64.900 m.v. 2-4 í íbúð/herbergi/stúdíó.
Frá kr. 119.900 m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 119.900 m.v. 2-4 í íbúð/herbergi/stúdíó.

STÖKKTU

ENNEMM / SÍA • NM70845 Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
Akureyri • Sími 461 1099
www.heimsferdir.is
Heimsferðir

Undirmönnun lögregluembættanna í landinu er ein aðalskýringin á því af hverju opinber stjórnsýsla leiðir slysatölfræði Vinnueftirlitsins. Fréttablaðið/Pjetur

# Hið opinbera dregur lappirnar í vinnuvernd

**Vinnueftirlitið hnýtir í Stjórnarráðið í nýrri ársskýrslu og hvetur eindregið til þess að vinnuvernd verði gert hærra undir höfði. Erindi hafa verið send allt frá hruni. Innanríkisráðherra er sérstaklega nefndur vegna undirmönnunar lögreglu og vinnuslysa í opinberri stjórnsýslu. Góð vinnuvernd er sögð leið til sparnaðar.**

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Vinnueftirlit ríkisins hefur allt frá hruni endurtekið beint því til Stjórnarráðsins að gera átak í vinnuvernd þeirra fjölmörgu sem starfa hjá hinu opinbera. Vinnuslys opinberra starfsmanna, bæði í opinberri stjórnsýslu og þjónustu, eru hvað stærstu tölurnar í allri slysatölfræði eftirlitsins. Þolinmæði forsvarsmanna eftirlitsins virðist þrotin vegna þess hversu fálega er tekið í erindi þeirra.

### Enn og aftur

„Ég vil ekki ganga svo langt að þeir hafi skellt alveg skollaeyrum við þeim ábendingum sem við höfum komið á framfæri. En það er alveg ljóst að þeir þurfa að taka á sínum málum og vinna að því hörðum höndum að fækka slysum,“ segir Eyjólfur Sæmundsson forstjóri spurður um málið, en í nýrri ársskýrslu Vinnueftirlitsins segir: „Opinber stjórnsýsla, þ.m.t. lögregla en einnig aðrir innan þess geira, tilkynna hins vegar um langflest slys og óhöpp. Staðreynd sem enn og aftur þarf að beinast til Stjórnarráðsins og ekki síst innanríkisráðuneytis um að krefjast þess að þeir axli ábyrgð á að bæta vinnuumhverfi sinna starfsmanna og þeirra sem heyra undir opinbera stjórnsýslu.“

Kristinn Tómasson, yfirlæknir VER, sem þarna heldur á penna, segir að strax við hrun og árin á eftir hafi því verið beint til stjórnvalda að huga að vinnuvernd – enda þegar allt er skoðað ættu stjórnvöld að ganga á undan með góðu fordæmi. Það sé hins vegar fjarri því að vera raunin.

Hann segir að stærsti hópurinn sem um ræðir sé lögreglan – en einnig slökkvilið sveitarfélaganna svo og margir aðrir í fjölþættum störfum á vegum hins opinbera. Vandi lögreglunnar er varðar vinnuvernd sé mikill og viðvarandi undirmönnun rót þess vanda. Það sama eigi við um opinbera þjónustu; þar sé vinnuvernd áhyggjuefni en undir hana falla heilbrigðisstarfsmenn svo dæmi sé tekið um stétt þar sem vinnuslys eru algeng. Undirmönnun kemur þar líka mikið við sögu.

„Það er margt sem kallar á það að hið opinbera gangi fram með skipulegum hætti við að bæta vinnuverndarstarf hjá sér. Það hefur það ekki haft í forgrunni með nægilega skýrum hætti, því við sjáum þess ekki stað að vinnuverndarstarf sé á háum stalli og það vantar skilning á því að þetta er einn mælikvarði á góða þjónustu að vinnuumhverfið sé slysa- og hættulaust fyrir starfsmenn og þá einnig öruggara fyrir þá sem þiggja þjónustuna,“ segir Kristinn og bætir við að þá sé kostnaðurinn ótalinn.

Erlendar rannsóknir sýna að vinnuslys og atvinnutengdir sjúkdómar kosta vestræn samfélög eins og okkar 3 til 4% af landsframleiðslu, sem samsvarar 50 til 70 milljörðum hjá okkur Íslendingum.

### Truflandi tala

Kristinn segir að tölfræði yfir vinnuslys hjá þeim sem starfa við opinbera stjórnsýslu sé „truflandi tala“. Tilkynnt slys eru 409 alls árið 2014 og fleiri en í öðrum flokkum atvinnustarfsemi. Byggingageirinn kroppar í einn fjórða af þessari tölu. Beinbrot eru einn mælikvarði á alvarlegustu vinnuslysin og þar er það sama uppi á teningnum. Á árinu var tilkynnt um alls 1.742 vinnuslys.

„Auðvitað er ríkið stærsti vinnuveitandinn en á sama hátt skal minnt á það að mannréttindi felast í því að koma heill heim. Oft er skorið niður í bein á þeim bæ en þá gleyma menn því að ein árangursríkasta leiðin til að ná hagræðingu er að hafa vinnuverndarmál í lagi. Það er nefnilega óhemjudýrt að missa frá sér starfsmenn í vinnuslysum svo ekki sé talað um þrautir þeirra sem lenda í þessum slysum,“ segir Kristinn og segir að sér finnist „hrikalega illa“ farið með fé hins opinbera að hafa þessi mál ekki í lagi.

„Við verðum að brjóta okkur út úr því mynstri að hugsa um vinnuvernd eftir að starfsmaðurinn hefur slasað sig, og opinberar stofnanir og fyrirtæki verða að setja þessi mál á oddinn.“ Kristinn bætir við að ábyrgðin liggi hjá yfirmönnum viðkomandi stofnana og fyrirtækja hins opinbera en það breyti ekki því að skilaboðin þurfi að koma úr efsta stóli ráðuneytanna og frá ráðherra.

> **Opinber stjórnsýsla, þ.m.t. lögregla en einnig aðrir innan þess geira, tilkynna hins vegar um langflest slys og óhöpp. Staðreynd sem enn og aftur þarf að beinast til Stjórnarráðsins og ekki síst innanríkisráðuneytis um að krefjast þess að þeir axli ábyrgð á að bæta vinnuumhverfi sinna starfsmanna og þeirra sem heyra undir opinbera stjórnsýslu.**
>
>
> Kristinn Tómasson, yfirlæknir Vinnueftirlitsins

> **Ég vil ekki ganga svo langt að þeir hafi skellt alveg skollaeyrum við þeim ábendingum sem við höfum komið á framfæri. En það er alveg ljóst að þeir þurfa að taka á sínum málum og vinna að því hörðum höndum að fækka slysum.**
>
>
> Eyjólfur Sæmundsson

netto
þræsingar & kostakjör

LAMBALÆRI
FERSKT
1.487
ÁÐUR 1.690 KR/KG

HEILSU & LÍFSSTÍLS-
DAGAR netto
ERU Í GILDI
3-13 SEPTEMBER

FULLT af frábærum TILBOÐUM!

GLÆNÝTT Heilsu&lífstíls-BLAÐ NETTÓ!

ALLT AÐ 25% afsláttur AF LÍFSSTÍLS & HEILSUVÖRUM

-40%
SVÍNASNITSEL
Í RASPI, FERSKT
1.319
ÁÐUR 2.198 KR/KG

-40%
GRÍSA MÍNÚTUSTEIK
FERSKT
1.469
ÁÐUR 2.449 KR/KG

KJÚKLINGUR
HEILL, FERSKUR
654
ÁÐUR 798 KR/KG

LAMBAHRYGGUR
FERSKUR
1.849
ÁÐUR 2.098 KR/KG

LAMBALIFUR
FERSK, VACUMPÖKKUÐ
398
KR/KG

LAMBAHJÖRTU
FERSK, VACUMPÖKKUÐ
398
KR/KG

-50%
KÍNAKÁL
ÍSLENSKT
199
ÁÐUR 398 KR/KG

Frábært verð!

EMMESS SKAFÍS 1L
HNETU/KARAMELLU
VANILLU, SÚKKULAÐI
399
KR/PK

FRANSKAR KART.
900 GR, COOP
399
ÁÐUR 489 KR/PK

Frábært verð!

KARTÖFLUR Í LAUSU
FRÁ FRAKKLANDI
59
KR/KG

**Tilboðin gilda 10. – 13. september 2015**

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Flóttafólk í bænum Idomeni á Grikklandi, rétt sunnan landamæra Makedóníu, bíður þess í úrhelli að geta haldið áfram för sinni norður. NordicPhotos/AFP

# Hjálparáætlun sögð vera eins og dropi í hafið

Varakanslari Þýskalands segir kvótahugmyndir Evrópusambandsins engan veginn duga til þess að leysa vanda flóttamanna. Ban Ki-moon hvetur Breta til að gera miklu meira fyrir flóttamenn. Bretar eru meðal þeirra þjóða Evrópu sem tregastar hafa verið til að taka við flóttafólki.

**BRETLAND** Ban Ki-moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, segist hafa hvatt bresk stjórnvöld til þess að gera miklu meira fyrir flóttafólk, sem undanfarið hefur streymt til Evrópu frá Sýrlandi, Afganistan, Erítreu og fleiri löndum.

„Ég hef rætt við David Cameron forsætisráðherra og skorað á hann að taka afgerandi forystu á heimsvísu og mannúðlega forystu vegna þess að Bretland hefur líka haft ávinning af innflytjendum og fólksflutningum,“ sagði Ban í viðtali við bresku sjónvarpsstöðina ITV.

Bretar hafa verið meðal þeirra Evrópuþjóða, sem einna tregastar hafa verið við að taka við flóttafólki.

Á mánudaginn skýrði Cameron þó frá því að á næstu árum muni Bretar taka við allt að 20 þúsundum af þeim sýrlensku flóttamönnum, sem komnir eru til Evrópu.

Evrópusambandið hefur kynnt áætlun um að aðildarríki þess muni taka við 160 þúsund flóttamönnum, en í gær sagði Sigmar Gabriel, varakanslari Þýskalands, að þessi áætlun væri aðeins dropi í hafið. Ef menn vilji vera kurteisir, þá sé reyndar hægt að segja þetta fyrsta skrefið.

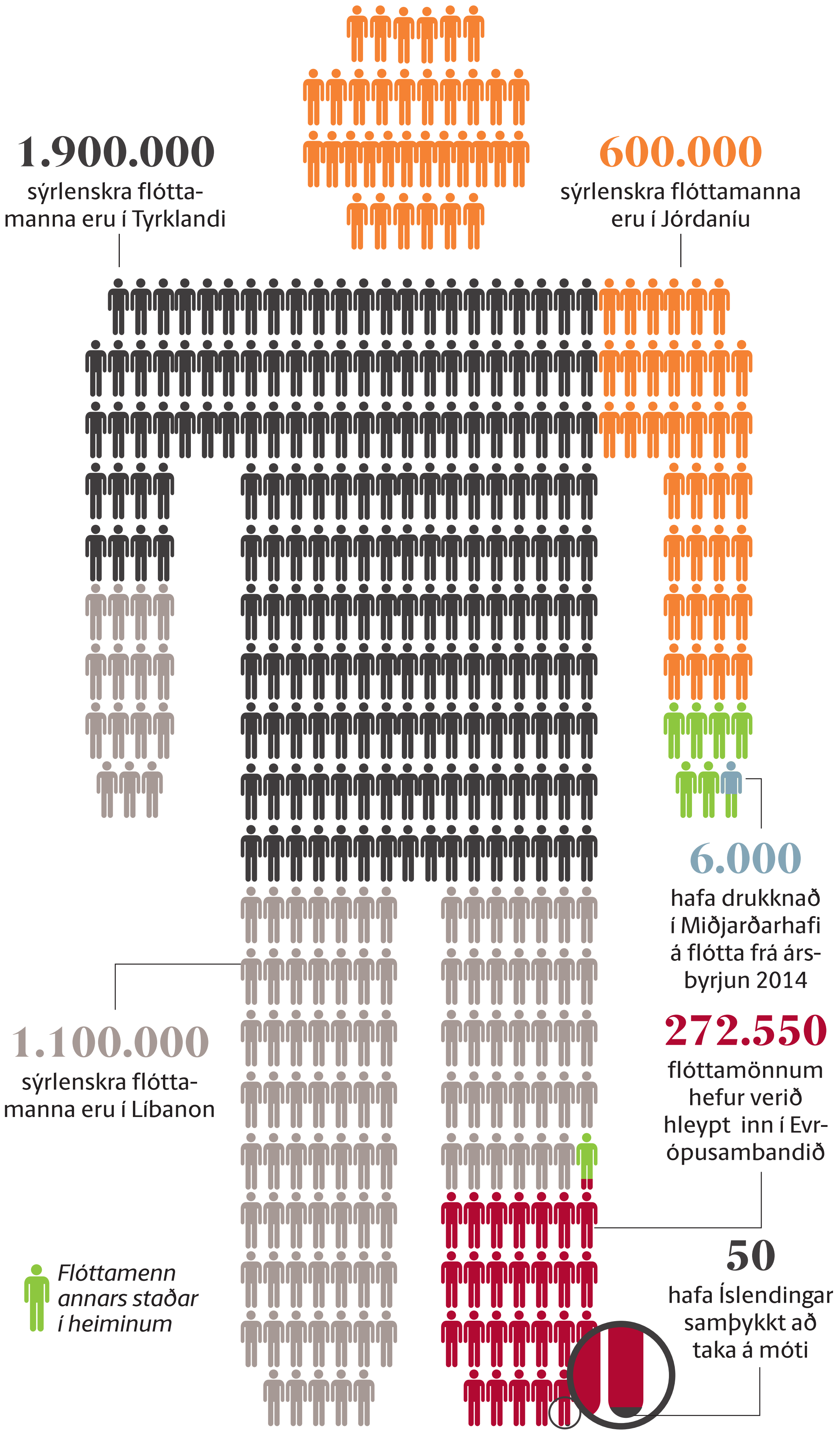
Hann sagði að nú þegar hafi 450 þúsund flóttamenn komið til Þýskalands það sem af er árinu, en þýsk stjórnvöld reikna með að taka við allt að 800 þúsund flóttamönnum nú í ár.

Gabriel sagði að í ágústmánuði einum hafi 105 þúsund flóttamenn komið til Þýskalands og 73 þúsund á fyrstu átta dögum septembermánaðar.

Alls eru tugir þúsunda flóttamanna á ferðinni frá Grikklandi og Ítalíu norður eftir. Margir stefna til Þýskalands og margir vilja komast alla leið til Svíþjóðar, en Svíþjóð og Þýskaland hafa verið opnari en önnur Evrópuríki fyrir því að taka við flóttamönnum.

Ungverjar hafa hins vegar mánuðum saman unnið að því að setja upp gaddavírsgirðingu meðfram landamærum Serbíu, og reikna nú með því að ljúka því verki í næsta mánuði. **gudsteinn@frettabladid.is**

## 4.000.000 Sýrlendinga eru flúnar úr landi




# Ferðamönnum þykir Reykjavík frábær

**FERÐAÞJÓNUSTA** Reynsla ferðamanna af Reykjavík var afar góð í ár en 97 prósent kváðu hana frábæra eða góða. Enginn hafði slæma reynslu af borginni.

Þetta kemur fram í könnun RRF sem gerð var fyrir Höfuðborgarstofu. Þetta er besta niðurstaðan sem mælst hefur frá því RFF hóf kannanir fyrir Höfuðborgarstofu árið 2004.

Einnig kemur fram að konur voru nokkru ánægðari með Reykjavík en karlar, fólk yfir 55 ára enn ánægðara en þeir yngri og ferðamenn frá Norðurlöndunum, Bretlandi og Norður-Ameríku voru ánægðari en fólk frá öðrum svæðum.

Spurt var um afþreyingu fólks í borginni. 78% fóru á veitingahús og helmingur ferðamanna verslaði og fór í dagsferðir frá Reykjavík. Þriðjungur stundaði næturlífið, söfn og sund.

Þátttakendur voru beðnir um að meta gæði afþreyingar og fengu dagsferðir og sundlaugarnar hæstu einkunn. Verslun fékk sístu einkunnina af þeim átta liðum sem teknir voru fram, eða 6,9 af 10 mögulegum. Af þeim sem tóku afstöðu sögðust nær allir, eða 98,3%, myndu mæla með Reykjavík við aðra.

Einar Bárðarson, fráfarandi forstöðumaður Höfuðborgarstofu, segir að niðurstöður könnunarinnar hafi verið ótrúlega jákvæðar á síðasta ári og því hafi hann ekki búist við að þær yrðu enn betri í ár. Hann segir marga eiga þátt í þessari góðu upplifun ferðamanna.

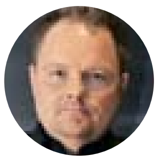
„Ferðaþjónustan í hvaða formi sem hún er, verslunin og borgarbúar eiga sinn hlut í þessu. Þetta er frábær viðurkenning fyrir alla þá sem leggja sig fram og bjóða erlendum gestum í borginni okkar góðan dag,“ segir Einar. **– ebg**

**Reynsla ferðamanna af Reykjavík***

| | |
|---|---|
| Frábær: | 62% |
| Góð: | 34% |
| Sæmileg: | 3% |
| Léleg: | 0% |

*Niðurstöður byggjast á 707 svörum erlendra brottfararfarþega í Leifsstöð frá janúar til apríl 2015.

Þetta er frábær viðurkenning fyrir alla þá sem leggja sig fram og bjóða erlendum gestum í borginni okkar góðan dag.



Einar Bárðarson, fráfarandi forstöðumaður Höfuðborgarstofu

# Leggja aftur fram frumvarp um eigendastefnu fyrir Landsvirkjun

**ALÞINGI** Þingflokkur Bjartrar framtíðar hefur á nýjan leik lagt fram frumvarp um að íslenska ríkið setji sér eigendastefnu um Landsvirkjun.

Lagt er til að fjármálaráðherra setji fram eigendastefnu ríkisins í formi þingsályktunartillögu á fjögurra ára fresti. Lög um opinber fjármál gera ráð fyrir að sett verði eigendastefna um fyrirtæki í eigu ríkisins.

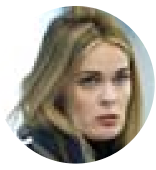
„Það er gríðarlega mikilvægt. Ég tel svo að við eigum að eiga Landsvirkjun en við verðum að vera meira inni í því hvað fyrirtækið er að gera,“ segir Björt Ólafsdóttir, fyrsti flutningsmaður frumvarpsins.

Hún segir að við sem eigendur gætum setið í súpunni ef við fylgjumst ekki nægilega vel með.

„Sem þjóð þurfum við að vera meðvitaðri um hvað fyrirtækið gerir og hvernig það er að fjárfesta. Hingað til höfum við ekki verið nægilega meðvituð um fyrirtækið.“ **– sa**

Landsvirkjun hefur síðustu ár skilað miklum hagnaði. Mynd/Landsvirkjun

Sem þjóð þurfum við að vera meðvitaðri um hvað fyrirtækið gerir og hvernig það er að fjárfesta.



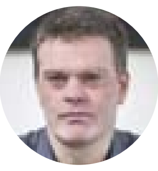
Björt Ólafsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar

# Gert skylt að taka hallarekstur með sér

**SVEITARSTJÓRNARMÁL** Sviðum og stofnunum innan Reykjavíkurborgar verður gert að bera ábyrgð á rekstri sínum með því að taka halla eða afgang með sér frá fyrra fjárhagsári yfir á það næsta. Verði halli á einhverjum málaflokkum þurfa þeir að mæta hallanum á næsta ári. Þetta var samþykkt í borgarráði í gær.

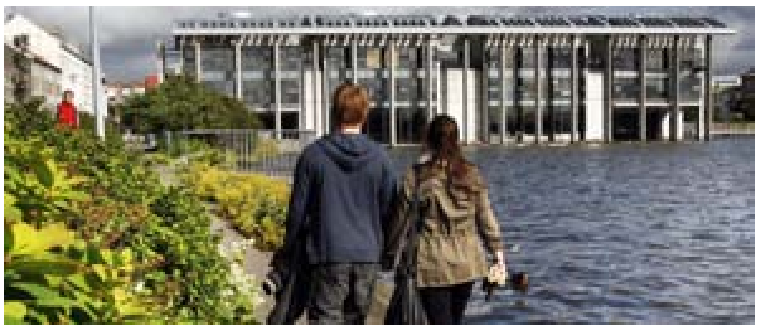
„Eðlilegt er að svið og stofnanir sem koma vel út eða halda vel utan um reksturinn njóti ágóðans af því en þeir sem ekki standa sig vel verða þá að bera ábyrgð á þeim rekstri,“ segir Sóley Tómasdóttir borgarfulltrúi.

> **Það er samt ekki nóg að afgreiða ársreikning og yppa öxlum yfir lélegum rekstri síðustu 12 mánaða. Það verður að grípa strax inn í.**
>
> Halldór Halldórsson, oddviti Sjálfstæðisflokks í Reykjavík



Hún segir þessa reglu tilkomna vegna aðhaldsaðgerða Reykjavíkurborgar.

Halldór Halldórsson, oddviti Sjálfstæðisflokksins, segir þetta geta orðið heillavænlegt skref en bendir á að rekstur borgarinnar hafi ekki staðist væntingar. „Ég tel mikilvægt að vera með einhverjar slíkar reglur. Það er samt ekki nóg að afgreiða ársreikning og yppa öxlum yfir lélegum rekstri síðustu 12 mánaða. Það verður að grípa strax inn í og þar tel ég að svona reglur séu hjálplegar við. Þess vegna styð ég að þær séu settar en áskil mér allan rétt til að kalla eftir breytingum á þeim ef þær virka ekki sem skyldi,“ segir Halldór. **– sa**



**Afkoma borgarsjóðs hefur verið gagnrýnd undanfarið og afkoman fyrstu sex mánuði ársins var langt undir væntingum.** Fréttablaðið/GVA

**Ef frumvarpið verður samþykkt verður það til endurskoðunar eftir ár.** Fréttablaðið/GVA

## Snýr aftur með frumvarp um sölu áfengis

**STJÓRNMÁL** „Það stendur til að þetta verði forgangsmál okkar. Allir þingflokkar velja sín forgangsmál og ég á von á að þetta verði eitt þeirra,“ segir Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins.

Hann hefur lagt fram frumvarp sitt um að leyfa sölu áfengis í einkareknum verslunum í annað sinn. Frumvarpið dagaði uppi á síðasta þingi.

Þingmenn úr öllum flokkum nema Samfylkingunni og Vinstri grænum eru flutningsmenn frumvarpsins.

Frumvarpið er efnislega það sama og Vilhjálmur lagði fram í fyrra fyrir utan breytingar sem byggja á nefndaráliti meirihluta allsherjar- og menntamálanefndar frá því í ár.

„Þær breytingar eru til dæmis að allir þurfa að sýna skilríki sama hvort þeir séu sextugir eða tvítugir og refsingarnar sem voru fyrir í áfengislöggjöfinni eru betur skýrðar nú. Og greinargerðin gerir betur grein fyrir því að þarna er um að ræða allar verslanir; gjafavöruverslanir, sérvöruverslanir og fleira, en ekki bara matvöruverslanir eins og umræðan var síðast.“

Þá er hnykkt á því að frumvarpið verði endurskoðað innan árs og á þeim tíma mun Áfengisverslun ríkisins geta starfað áfram.

„Þetta er ekki breyting á einum degi. Það er sem sagt ekki verið að kollvarpa neinu,“ segir hann. **– srs**

> **Þetta er ekki breyting á einum degi. Það er sem sagt ekki verið að kollvarpa neinu.**
>
> Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokks

TAKK

HERTEX
Fata og Nytjamarkaður

**Sölusýning á morgun frá kl. 10 til 16.**

Á morgun efnum við til sölusýningar í verslun okkar í Nóatúni 4.
Þar gefst tækifæri til að skoða allt það nýjasta sem við bjóðum, m.a. uppþvottavélar sem fengu hæstu einkunn bæði hjá dönsku og sænsku neytendablöðunum, þvottavélar með sjálfvirkum kerfum, þurrkara með sjálfhreinsandi rakaþétti, hljóðlátasta blandarann frá Bosch og fleira og fleira.

**Fjöldi tilboða í tilefni dagsins. Veittur verður verulega góður afsláttur.**

Látið sjá ykkur og njótið dagsins með okkur.
Það verður heitt á könnunni!

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

# Segir hugmyndir um samfélagsbanka úreltar

**EFNAHAGSMÁL** Hugmyndir um að reka banka á öðrum forsendum en arðsemisforsendum eru úreltar, að mati Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsráðherra. Bjarni sagði þetta við fyrstu umræðum um fjárlög sem fram fór í gær.

Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, minnti á að Framsóknarflokkurinn, samstarfsflokkur sjálfstæðismanna í ríkisstjórn, hefði samþykkt ályktun á síðasta landsfundi um að rétt væri að Landsbankinn ætti að vera áfram í ríkiseigu. Þessi ályktun er í takti við skoðanir Frosta Sigurjónssonar, formanns efnahags- og viðskiptanefndar, og hefur Össur Skarphéðinsson tekið undir þær. Katrín spurði því hvort Bjarni hefði stuðning síns samstarfsflokks um að selja 30 prósenta hlut í Landsbankanum, eins og kveðið er á um í fjárlagafrumvarpinu.

Bjarni kvaðst njóta stuðnings og að rétt væri að halda til streitu áformum um söluna. „Ég tel í fyrsta lagi að það sé mikilvægt til þess að greiða niður skuldir og ég tel að það sé í öðru lagi mikilvægt til þess að fá dreifðari eignaraðild að bankanum. Og varðandi hugmyndir sumra um að bankinn verði áfram í eigu ríkisins þá er það mín skoðun að ríkið eigi

**Slíkar hugmyndir og slíkar tilraunir hafa kostað okkur gríðarlegar fjárhæðir. Ég nefni Íbúðalánasjóð þar sem dæmi.**

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra

að eiga um 40 prósent í bankanum og vera þannig aðaleigandi bankans og ráðandi hluthafi í bankanum,“ segir Bjarni. Eðlilegt væri að finna eigendur að hinum 60 prósentunum.

„Og hugmyndir um að fjármálastofnanir eins og Landsbankinn sem eru í samkeppni við aðra banka á landinu eigi að vera reknir með einhverju öðru heldur en arðsemismarkmiði. Það held ég að séu hugmyndir sem eru úreltar. Og slíkar hugmyndir og slíkar tilraunir hafa kostað okkur gríðarlegar fjárhæðir. Ég nefni Íbúðalánasjóð þar sem dæmi,“ segir hann. **– jhh**

**Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra í ræðustól Alþingis.** Fréttablaðið/Pjetur

**Það myndaðist mikil stemning í Valsheimilinu í gær þar sem nemendur sátu og unnu að hugmyndum sínum.**

# Leikvangur sem yrði í anda víkinga

**MENNTUN** Nemendur á fyrsta ári við tækni- og verkfræðideild Háskólans í Reykjavík kynna í dag hugmyndir sínar um nýjan þjóðarleikvang. Þjóðarleikvangur hefur verið mikið í umræðunni eftir jafntefli Íslands og Kasakstans á Laugardalsvelli á sunnudag.

Eydís Sunna Ægisdóttir, nemandi í byggingatæknifræði, er í hóp sem vill byggja leikvanginn í Laugarnesi og hafa hann í anda víkinga.

„Okkar verkefni mun heita Valhöll. Við vildum hafa íslenskt þema. Við ætlum til dæmis að hafa svæði með stuðlabergi.“

Leikvangur Eydísar og félaga er hugsaður sem fjölnota leikvangur. Þau sjá fyrir sér að hann standist ólympíska staðla og sé yfirbyggður með möguleika á að opna hann.

„Ef við myndum vinna Eurovision vorum við með það í huga að það væri hægt að hafa keppnina þarna. Þetta yrði sem sagt ekki bara undir fótbolta,“ segir Eydís. Þá sér hópurinn fyrir sér hótelgistingu á leikvanginum.

Allir starfshóparnir munu kynna afrakstur sinn í hádeginu í Háskóla Reykjavíkur í dag. Þá mun dómnefnd meta verkefnin og afhenda viðurkenningar fyrir best úthugsuðu útfærsluna. **– snæ**

# Krónan ræður því að hér er dýrara að skulda peninga

**Kostnaður hins opinbera af lántökum er sá mesti sem gerist í Evrópu. Skuldir landsins eru þó um og undir meðaltali Evrópulanda. Að baki auknum kostnaði hér er gjaldmiðillinn og verðbólga, segir Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við HÍ. Grikkland er eina landið innan OECD þar sem langtímavextir eru hærri en hér.**

**EFNAHAGSMÁL** „Það er dýrt að skulda í íslenskum krónum.“ segir Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands. Hann segir háa vexti hérlendis frumorsök þess að hér þurfi ríkið að greiða mun hærri vexti af lánum sínum en önnur Evrópulönd þrátt fyrir lægra skuldahlutfall hins opinbera og aðra hagfellda efnahagsmælikvarða. Þá hafi einnig verið mjög dýrt að viðhalda stórum gjaldeyrisforða til þess að styðja við íslenska myntsvæðið – forða sem að mestu leyti var tekinn að láni.

Í kynningu á fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar fyrir næsta ár kom fram að hér væru heildarskuldir hins opinbera lægri en hjá þeim löndum Evrópusambandsins sem verst hafa farið út úr efnahagsþrengingum síðustu ára. Þá er hvergi meiri afgangur á frumjöfnuði (sem er samtala tekna og gjalda hins opinbera, fyrir utan fjármagnstekjur og -gjöld). Hér er frumjöfnuður jákvæður um sem nemur fimm prósentum af landsframleiðslu. Næst kemur Kýpur með tæp þrjú prósent. Bretland er með tæplega fjögurra prósenta neikvæðan frumjöfnuð og Írar með neikvæðan jöfnuð um einhver prósentustig.

En þrátt fyrir að skuldahlutfall Íslands sé undir meðalskuldahlutfalli evrulanda þá er vaxtakostnaður landsins sem hlutfall af landsframleiðslu engu að síður sá mesti í Evrópu.

Ásgeir segir sömu lögmál að verki og valdi því að þótt íslensk heimili skuldi ekki endilega meira en heimili í Skandinavíu þá sé greiðslubyrði þeirra miklu hærri. „Hver mynt hefur sitt eigið nafnvaxtastig sem ræðst meðal annars af verðbólguvæntingum, raunvaxtastigi og svo að viðbættu áhættuálagi.“ Gömul saga og ný sé að vextir á íslenska myntsvæðinu hafi verið allmiklu hærri en í helstu viðskiptalöndum okkar. „Það stafar bæði af langvarandi verðbólgu og óstöðugleika sem og seljanleikaálagi vegna smæðar myntsvæðisins. Fyrir þetta þurfa allir lántakendur að blæða.“

Raunar telur Ásgeir að höftin hafi þrátt fyrir allt haldið niðri vaxtagjöldum ríkissjóðs þar sem bæði innlendir og erlendir fjárfestar voru lokaðir inni á íslenska myntsvæðinu og langtímavaxtastig lækkaði verulega eftir setningu fjármagnshafta árið 2008.

Á næstu misserum segir Ásgeir tvo þætti togast á varðandi þróun vaxta hér. Annars vegar leiði uppgreiðsla skulda og hækkandi lánshæfiseinkunn ríkissjóðs til lækkunar langtímavaxta, en hins vegar leiði aukin þensla, miklar launahækkanir og hækkanir stýrivaxta Seðlabankans til hækkunar.

„Og mér finnst ekki ólíklegt að hluti aflandskrónuvandans verði leystur með því að honum verði pakkað inn í ríkisskuldabréf með tiltölulega góðum kjörum nú í haust. Samt sem áður bendir fátt annað til þess en landsmenn muni áfram búa við einna hæstu vexti Evrópu á næstu árum.“ **olikr@frettabladid.is**

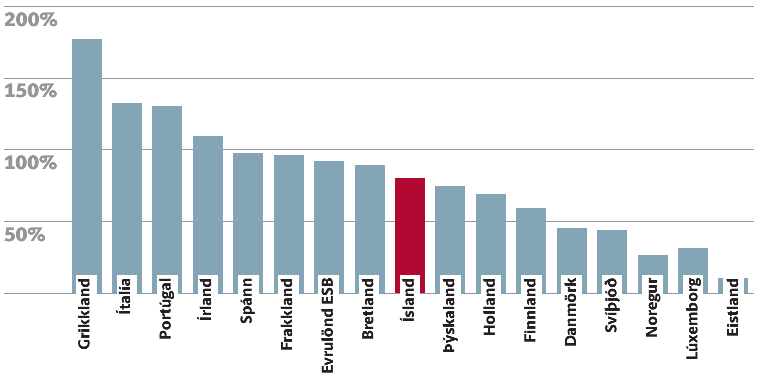
**Langtímavextir***

| Land | Vaxtastig |
|---|---|
| Grikkland | 10,3% |
| Ísland | 6,1% |
| Síle | 4,5% |
| Ungverjaland | 3,6% |
| Nýja-Sjáland | 3,3% |
| Pólland | 2,9% |
| Ástralía | 2,7% |
| Portúgal | 2,5% |
| Ísrael | 2,3% |
| Bandaríkin | 2,2% |
| Bretland | 2,0% |
| Spánn | 2,0% |
| Ítalía | 1,8% |
| Noregur | 1,5% |
| Evrusvæðið | 1,4% |
| Kanada | 1,4% |
| Frakkland | 1,1% |
| Belgía | 1,1% |
| Austurríki | 1,0% |
| Holland | 0,9% |
| Finnland | 0,8% |
| Svíþjóð | 0,7% |
| Þýskaland | 0,6% |
| Sviss | -0,1% |

*Ársvextir ríkisskuldabréfa til 10 ára í ágúst 2015.
Heimild:OECD

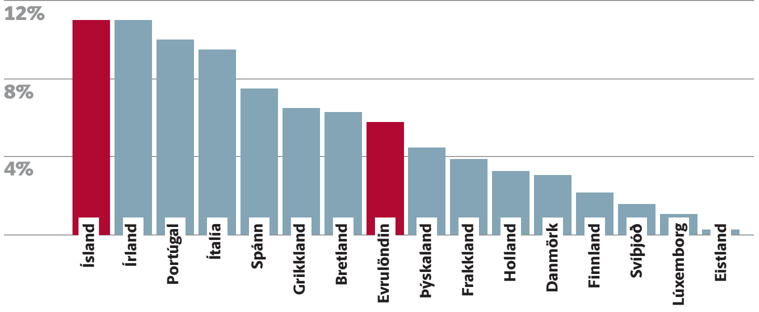
**Heildarskuldir hins opinbera**

*Hlutfall af landsframleiðslu*



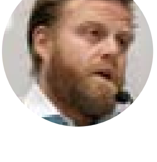

**Vaxtakostnaður hins opinbera**

*Hlutfall af landsframleiðslu*




**Hver mynt hefur sitt eigið nafnvaxtastig sem ræðst af meðal annars af verðbólguvæntingum, raunvaxtastigi og svo að viðbættu áhættuálagi.**

Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands



# Breyta leiðakerfi Strætó vegna samgöngumiðstöðvar

**SAMGÖNGUR** Stýrihópur Reykjavíkurborgar um leiðakerfisbreytingar í Reykjavík hefur gefið út drög til umsagnar þar sem lagðar eru fram breytingar á leiðakerfi Strætó vestanmegin við Kringlumýrarbrautina. Breytingar eru vegna fyrirhugaðrar samgöngumiðstöðvar á Umferðarmiðstöðvarreit (BSÍ).

Stýrihópurinn var skipaður til að fylgja eftir áframhaldandi þróun alhliða samgöngumiðstöðvar og í því tilliti endurskoða leiðakerfi almenningssamgangna. Nú er vinnu hópsins lokið og segir Kristín Soffía Jónsdóttir, formaður hópsins, skýrsluna vera í umsagnarferli. „Einu breytingarnar á leiðakerfinu eru vestan megin við Kringlumýrarbrautina

**Kristín Soffía Jónsdóttir, borgarfulltrúi og formaður stýrihóps**

vegna fyrirhugaðs flutnings meginskiptistöðvar strætó við Hlemm niður að BSÍ. Með þessu er verið að tengja betur saman strætó, landsbyggðarvagna og flugrútu.“

Við kynningu lögðu fulltrúar Sjálfstæðisflokks og Framsóknar og flugvallarvina fram ítrekaða gagnrýni á staðsetningu samgöngumiðstöðvar án undangenginnar þarfagreiningar og úttektar. Kristín Soffía segir ákveðna sátt ríkja um staðsetninguna og að hún sé hluti af stærra samhengi, aðalskipulagi.

„Staðsetninguna teljum við góða því hún er í nálægð við miðborgina, háskólana og Landspítalann sem er stærsti vinnustaður landsins. Staðsetning austar í borginni myndi fjölga skiptingum í kerfinu og það teljum við óæskilegt,“ segir Kristín Soffía og bætir við að Samgöngumiðstöðin muni réttlæta stífari reglugerð um rútuumferð í miðbænum þar sem fólk muni betur geta komist leiðar sinnar.

Eftir að hópurinn lýkur við að taka við umsögnum verða næstu skref að fara í samkeppni um deiluskipulag reitsins. **– ebg**

**Ekki eru allir sáttir við staðsetningu samgöngumiðstöðvar.** Fréttablaðið/GVA

SUBWAY™
50 ára
799 kr. fyrir 12 tommu bát
af matseðli
Gildir 11.-14. sept.
Tilboð þetta gildir aðeins af bátum af matseðli. Greiða þarf aukalega fyrir allt auka álegg.
Gildir á meðan birgðir endast. Gildir ekki með öðrum tilboðum. Gildir 11.-14. sept. 2015.
Doctor´s Associates Inc. SUBWAY® er skráð vörumerki Doctor´s Associates Inc.

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Björk er stundum kölluð Mamma stáltá þar sem hún er óhrædd við að segja fólki til syndanna. Hún segir frekar eigi að líta á styrkleika fólks heldur en að kortleggja alltaf veikleika fólks. Fréttablaðið/Vilhelm

Ólöf Skaftadóttir
OLOF@FRETTABLADID.IS
Viktoría Hermannsdóttir
VIKTORIA@FRETTABLADID.IS

# Stundum þarf fólk bara spark í rassinn

**Björk Vilhelmsdóttir segir velferðarkerfið alltof upptekið af því að kortleggja veikleika fólks. Hún vill skilyrða fjárhagsaðstoð, en hefur ekki haft erindi sem erfiði sem formaður velferðarráðs. Björk segir skilið við borgarmálin, ætlar að fara sem sjálfboðaliði til Palestínu og svo aftur til upprunans og starfa sem félagsráðgjafi þar sem hún ætlar að rannsaka það sem hún kallar veikleikavæðingu velferðarkerfisins.**

Ég var kosin í borgarstjórn árið 2002, en nú ætla ég að biðjast lausnar eins og það heitir á næsta fundi borgarstjórnar," segir Björk Vilhelmsdóttir, borgarfulltrúi í þrettán ár, lengst af sem formaður velferðarráðs í Reykjavík. Hún er búin að fá nóg af stjórnmálum og stefnir á ný mið.

„Mér finnst minn tími vera kominn. Ég finn að ég er búin að segja það í borgarstjórn sem mig langar að segja og berjast fyrir því sem ég vildi berjast fyrir."

Björk segist nú ætla að fara að huga að sjálfri sér og gera það sem hana langar til. „Ég ætla að byrja á því að fara sem sjálfboðaliði til Palestínu þar sem ég ætla að vera fram yfir áramótin. Þegar ég kem heim ætla að ég að gerast félagsráðgjafi á nýjan leik og fara aftur til uppruna míns."

**Til staðar fyrir fólkið**

Björk átti farsælan feril sem félagsráðgjafi áður en hún hóf ferilinn í pólitík. Í Palestínu ætlar Björk að vinna með sjálfboðaliðasamtökum kvenna sem reka friðarhús á Vesturbakkanum, IWPS. „Maður getur svo sem ekki skipulagt sig alveg frá a-ö því það gerist svo margt óvænt í Palestínu. En planið er að fara að vinna í bændasamfélagi þar sem er ólífuræktun. Starfið felst í því að hjálpa bændum við tínsluna, vernda þá því þetta svæði er umkringt landnemabyggðum. Það er búið að ræna landinu af bændum og landnemarnir eru heittrúaðir. Þeir hafa gert allt til að koma í veg fyrir tínsluna. Því fleiri vestrænir sjálfboðaliðir því betra því þá hemja þeir sig aðeins í ofbeldinu. Svo vonandi fæ ég að fylgja börnum sem búa við landtökubyggðir í skólann. Það er alltaf verið að áreita börnin. Svo ætla ég bara að vera til staðar fyrir fólkið, eins og maður segir. Og segja kannski frá því á samfélagsmiðlum hvað er um að vera til þess að vekja áhuga fólks á þessum aðstæðum."

*Er staðan ekki vonlaus í Palestínu, eru einhver merki um að málin leysist?* „Nei, hún er alls ekkert vonlaus. Hernámið er vonlaust en ástandið er ekki vonlaust. Palestínumenn trúa enn að þarna geti orðið friður og þeir hafa samþykkt tveggja ríkja lausn á þessu svæði og samþykkt meira að segja að Ísraelar fái miklu meira land en þeir fengu upprunalega frá Sameinuðu þjóðunum 1948. Þeir eru komnir með um 80 prósent af öllu landinu sem áður var Palestína undir sín yfirráð, en þeir fengu 50 prósent í upphafi. Svo eru þeir enn að ræna landinu fyrir nýjar landtökubyggðir."

Björk ætlar að reyna að komast inn á Gasasvæðið þar sem mestu átökin hafa verið. „Það er mjög óljóst hvort verður af því. Það er erfitt að komast þangað, hátt flækjustig og undir ákvörðunarvaldi Ísraelshers hvort maður kemst inn. Manninum mínum var til dæmis meinað að fara þangað inn nú á dögunum, en hann hefur alltaf getað ferðast þangað síðastliðin ár."

**Hagsmunaöflin ráða of miklu**

*En hvers vegna að hætta í pólitíkinni?*

„Ég er orðin þreytt á þessum minniháttar ágreiningsefnum sem oft eru gerð að stórum málum í íslenskri pólitík. Ég aðhyllist sáttapólitík. Því kjósendur, borgarbúar, landsmenn, eru ekkert í eðli sínu bara sammála einum flokki. Það eru ótrúlega fáir þannig. Okkur greinir hugmyndalega á. Ég til dæmis vil hafa háa skatta á efnameira fólk til þess að geta veitt góða samfélagsþjónustu og jafnað kjör til barnafjölskyldna sem allar opinberar tölur sýna að eru verst setti hópurinn. Þannig að ég trúi að skattkerfið sé jöfnunartæki. Sjálfstæðismenn vilja hins vegar lækka skatta ríkra og gera ríka fólkið enn þá ríkara sem ég skil ekki alveg. En við getum tekið ákvarðanir sem eru málamiðlanir. Í dag er svolítið verið að gera annaðhvort eða. Allur auðlegðarskatturinn er tekinn af í stað þess að gera samkomulag um að hann haldist að hluta til vegna þess að stór hluti þjóðarinnar vill meiri jöfnuð og vill að þeir sem hafa meira á milli handanna gefi meira til samfélagsins," útskýrir Björk og bætir við að við hugsum of mikið um það sem sundrar okkur.

„Í flokkapólitíkinni, sem ég hef verið í stóran hluta minnar fullorðinsævi, eru ótrúlega fáir sem hugsa bara eins og þeir sem aðhyllast stefnu síns flokks. Af því að fólk er með svo marga eigin hagsmuni, og einhverja heildarsýn um hvernig samfélagið eigi að líta út. Við erum lítið samfélag þar sem fjölskyldubönd eru sterk og tengsl fólks á milli. Mér finnst að stjórnmálin þurfi að ná sátt og vera tilbúin að segja við hagsmunaöflin: nei, hingað og ekki lengra. Hagsmunaöflin ráða alveg ótrúlega miklu í allri pólitík."

**Alltaf að verða meiri anarkisti**

*Þér finnst stjórnmálamenn litaðir af hagsmunatengslum?* „Já, alveg þvers og kruss. Ég segi stundum, að mér finnist stjórnmálamennirnir ráða alltof litlu því þeir eru í svo miklu samráði við hagsmunahópa," segir Björk og heldur áfram. „Svo finnst mér embættismenn ráða mjög miklu í kerfinu, það er alltaf lögfræðin sem ræður. Okkur langar oft að gera eitt og annað en lögfræðin segir: nei, það má ekki. Þið verðið að gæta meðalhófs, jafnræðisreglu, sveitarstjórnarlaga," útskýrir Björk. „Það er margt sem mann langar að gera en þá kemur borgarlögmaður, og ég hef ekkert á móti henni persónulega, og segir: heyrðu, jafnræðisregla stjórnsýslulaganna kemur í veg fyrir að þú getir veitt fjármagn til þessa verkefnis."

Björk segir breytingar hægar innan kerfisins og hún sé orðin leið á því. „Þannig að inn á milli er ég alltaf að verða meiri anarkisti í mér. Við réðum frábæran sviðstjóra velferðarsviðs, Stefán Eiríksson, sem kom mjög sterkur inn. Hann er lögfræðingur sem leggur áherslu á að vinna á grundvelli laga, en stundum pirra lögin mig svo. Ég læt hann stundum heyra það!" segir Björk og hlær.

PIPAR\TBWA • SÍA

LEITAÐU RÁÐA HJÁ OKKUR
Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

| REYKJAVÍK | AKUREYRI | OPNUNARTÍMI |
|---|---|---|
| Fiskislóð 1 | Tryggvabraut 1–3 | Mán.–fös. 10–18 |
| Sími 580 8500 | Sími 460 3630 | Lau. 10–16 |

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

**Allt í einu komin í hóp vondra**

Hún segir báknið og lögfræðina stoppa miklu fleira en fólk viti.“ Sumir segja að þetta séu bara ónýtir pólitíkusar og tala illa um pólitíkusa eins og þeir sem eru í pólitík séu allt í einu orðnir vont fólk þó að maður hafi verið góður áður – ég veit að ég var góð áður. En allt í einu er maður kominn í hóp vondra. Það sem fólk veit ekki er að það er oft eitthvert regluverk, annaðhvort lögfræði eða stjórnsýsla eða eitthvað annað sem stoppar hlutina innan kerfanna. Kerfin eru orðin svo mikil en samt viljum við auðvitað hafa kerfin til þess að það séu einhverjar reglur.“ Hún segist alltaf hafa verið hrifin af slagorði Sjálfstæðisflokksins: Burt með báknið. „Vegna þess að mér finnst borgarbáknið vera allt of fast í skorðum.“

Nýlegar tölur sýna að rekstrarhalli borgarinnar er mikill. Björk segir það að hluta til stafa af dýrum kjarasamningum. „Þeir skiluðu sér að stærstum hluta til þeirra sem þurftu að fá talsverðar hækkanir. Þær voru sanngjarnar þessar launahækkanir en þær hafa orðið okkur talsvert dýrari en gert var ráð fyrir þannig að við þurfum að hagræða. Við þurfum líka kannski að gera meiri kröfur til þeirra sem fengu launahækkanir. Þó það sé ekki gaman að segja það, þá eins og með kennara, þeir fengu mjög góðar launahækkanir. Við verðum, og ekki bara gagnvart þeim heldur öllum öðrum líka, að fá meiri framleiðni út úr störfunum. Þegar maður er farinn að borga góð laun þá getur maður gert meiri kröfur og það er kannski hluti af þessari hagræðingu sem við þurfum að fara í. Við þurfum að krefja fólk um árangur og ég held við getum hagrætt innan kerfisins þannig og verið bara svolítið stífir atvinnurekendur.“

**Við erum alltof upptekin af greiningum**

Talið berst að félagsráðgjöf, starfi sem Björk þekkir af eigin reynslu. „Það er grunnhlutverk félagsráðgjafa að kortleggja styrkleika fólks og finna einhverjar bjargir í samfélaginu til þess að hjálpa einstaklingnum að koma sér áfram og vera sjálfbjarga. Mér finnst mjög margir félagsráðgjafar vera alltof mikið í því að kortleggja veikleika fólks. Og það má alveg hafa það eftir mér, það er veikleikavæðing innan velferðarþjónustunnar. Og í samfélaginu yfir höfuð. Fólk er upptekið af því hvaða greiningar það hefur fengið, hvaða sjúkdóma það hefur fengið, hverjir hafa skilið í stórfjölskyldunni og mögulega valdið áföllum alveg frá þriggja ára aldri og hverjir hafa orðið fyrir ofbeldi og svona. Þið fjölmiðlarnir algjörlega alið á þessu með því að koma engum í viðtal nema hann hafi orðið fyrir ofbeldi eða áfalli alveg endalaust. Ég segi stundum að Íslendingar séu bara haldnir algjörri áfallastreituröskun og viðhalda sér í áfallinu með því að fá alltaf fleiri og fleiri sögur af fleiri og fleiri áföllum hjá öðrum. Við erum bara föst í þessu.“

**Fá meira fyrir að eiga bágt**

*Ertu að segja að það sé einhver aumingjavæðing í gangi?* „Það er það. Þú færð meira með því að eiga svolítið bágt, meiri athygli og meiri bætur.“

*Ertu ekki að gera lítið úr þeim sem eiga við raunverulegan vanda að stríða?* „Nei, ég vil nefnilega hjálpa. Það eiga allir við sinn vanda að stríða en það er ekki gott að festast í vandanum. Félagsráðgjafar eiga að sparka í rassinn á fólki og koma því áfram. Það er verkefni félagsráðgjafa, það hafa allir styrkleika. Ég ætla bara segja það hér, að mér finnst það synd þegar félagsráðgjafinn fer að líta á það sem mannréttindi skjólstæðings síns að reykja kannabis og fokka upp lífi sínu. Að fara að berjast fyrir því að hann fái að vera bara á þeim stað í tilverunni,“ segir Björk, og talar um málið af ástríðu. „Þegar viðkomandi gæti kannski með öllum sínum styrkleikum og persónutöfrum farið að gera eitthvað miklu, miklu betra. Ekki fyrir samfélagið heldur fyrir sjálfan sig,“ útskýrir hún og heldur áfram.

„Kannski eigum við að fara að krefjast árangurs. Ég hef talað fyrir því að félagsráðgjafar og það kemur inn á rekstrarhallann, að við erum með alltof mikið af vinnufæru fólki á fjárhagsaðstoð. Að sjálfsögðu á samfélagið að veita fólki fjárhagsaðstoð sem ekki getur veitt sér neina björg sjálft. En að hafa fólk sem er vinnufært á fjárhagsaðstoð á sama tíma og okkur sárvantar strætóbílstjóra, fólk í heimaþjónustu, fólk á frístundaheimilin og allt þetta. Það er bara algjörlega galið. Ég sjálf ber ábyrgð ásamt öllum í velferðarráði á þessu regluverki sem fjárhagsaðstoðin er byggð á. Ég hef verið að berjast fyrir því í mörg mörg ár að koma á skilyrðingum í fjárhagsaðstoð en það hefur ekki tekist vegna þess að lögin gefa ekki heimild til þess. Það er ekki í lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga að það megi skilyrða fjárhagsaðstoð. Við höfum verið að beita ákveðnum skilyrðingum samt sem áður. Nú er Hafnarfjörður farinn að gera þetta mun harðar með mjög góðum árangri þó að lögunum hafi ekki verið breytt. Það hefur tekist frábærlega vel en við höfum ekki náð því pólitískt fram í Reykjavík vegna þess að lögfræðingarnir segja að það sé mjög hættulegt að fara þessa leið. Lögin beinlínis heimili það ekki,“ heldur hún áfram.

„Við sömdum um það við ríkisstjórnina þegar Samfylking og Vinstri græn voru í ríkisstjórn að breyta þessum lögum þannig að við gætum skilyrt fólk sem sannarlega væri vinnufært til þess að fá minni fjárhagsaðstoð ef það neitaði vinnu. Ríkisstjórnin sveik það. Svo komast Sjálfstæðisflokkur og Framsóknarflokkur til valda, það er sama. Það er engu breytt í þessum lögum.“

**Unga fólkið missir smám saman lífskraft**

Hún segir Samband íslenskra sveitarfélaga vilja þessar breytingar, að skilyrða fjárhagsaðstoð. „En það hefur verið andstaða við það hjá velferðarsviði borgarinnar en ekki hjá þjónustumiðstöðvunum, þar sem starfsmenn hitta unga fólkið sem er vinnufært, þar til að það verður óvinnufært því fólk sem er lengi á fjárhagsaðstoð festist í svona fátækragildru. Það smám saman missir hlutverk sitt, missir taktinn í tilverunni. Fer að sofa kannski þrettán tíma á sólarhring, fær vegna þess stoðkerfisvanda sem ekki var til staðar áður. Svo þegar hann er kominn og þér finnst allt hálf vonlaust enda alltaf með bakverk þá ertu orðinn dapur og svo þunglyndur. Þú smám saman missir allan lífskraft. Mér finnst þetta svo mikið mannréttindabrot sem við erum að gera gagnvart ungu fólki að einhvern veginn bjóða því upp á aðstoð sem er mjög dýr fyrir samfélagið og mjög dýr fyrir einstaklinginn. Og ég hef tapað í þessari baráttu. Það er alveg sama hver ræður á Alþingi, lögunum er ekki breytt. Samt höfum við ótal dæmi um fólk sem nær bata. Nærtækt er að nefna kollega minn í borginni sem dæmi um mann sem hefur spjarað sig vel þrátt fyrir að hafa lýst því yfir opinberlega að hann hafi reykt sig alla leið í geðrof, Halldór Auðar Svansson. „Og ég nefni eiginmann minn. Ef hann hefði verið settur á einhverja aðstoð þá hefði hann kannski aldrei spjarað sig sjálfur og hætt að reykja kannabis. Hvar væru þeir og allir hinir sem ná bata ef við hefðum bara leyft þeim að vera á þeim stað sem þeir voru í veikindum sínum?“

**Vill rannsaka veikleikavæðinguna**

Björk hyggst nú, þegar hún hættir í pólitíkinni, klára mastersnám í félagsráðgjöf. „Og rannsaka þetta sem ég kalla veikleikavæðingu velferðarþjónustunnar. Hvort velferðarþjónustan sé einmitt hreinlega að ýta undir að fólk bjargi sér ekki sjálft með því að taka undir: Já, þú ert með þrjár greiningar og foreldrar þínir skildu þegar þú varst sjö ára og þú þurftir töluvert að vera hjá ömmu þinni og afa, það voru erfiðar heimilisaðstæður þar og svo öll sagan. Í staðinn fyrir að hitta einstaklinginn og hugsa bara um hann. Hvaða styrkleika hann hefur. Ég þekki sjálf fullt af þessu unga fólki sem hefur verið á fjárhagsaðstoð og ég sé ekki allan þennan vanda sem er til staðar hjá þessu fólki því ég sé bara ungt og öflugt fólk þangað til það grotnar niður og endar á örorku.“

*Býr kerfið til þessi vandamál?* „Ég er viss um það. Nú verða félagsráðgjafar brjálaðir þegar þeir heyra þetta og það verður bara að hafa það. Ég veit alveg að margir eru sömu skoðunar, en eru kannski fastir í þessu vinnulagi. Mér finnst of mikil linkind innan kerfisins og við vera með of margt vinnufært fólk á fjárhagsaðstoð. Við getum sparað mjög mikla fjármuni með því að fækka fólki á fjárhagsaðstoð. Auk þess að spara í heilsutengdum kostnaði til framtíðar. Þetta er svona stóra pólitíska málið sem ég brenn fyrir því mér finnst við eigum að gefa ungu fólki tækifæri ef ekki á vinnu þá menntun.“

Björk kveður stjórnmálin og segir sinn tíma vera kominn. Hún ætlar að fara til Palestínu og snúa svo aftur til upprunans og fara að starfa sem félagsráðgjafi. Fréttablaðið/Vilhelm

> Þið fjölmiðlarnir algjörlega alið á þessu með því að koma engum í viðtal nema hann hafi orðið fyrir ofbeldi eða áfalli alveg endalaust.

> Ég segi stundum, mér finnst stjórnmálamennirnir ráða alltof litlu því þeir eru í svo miklu samráði við hagsmunahópa.

> Við þurfum að krefja fólk um árangur og ég held við getum hagrætt innan kerfisins þannig og verið bara svolítið stífir atvinnurekendur.

> Það sem fólk veit ekki er að það er oft eitthvert svona regluverk, annaðhvort lögfræði eða stjórnsýsla eða eitthvað annað sem stoppar hlutina innan kerfanna.

**Mamma stáltá**

*Myndu sálfræðingar á heilsugæslustöðvunum ekki geta greitt úr þessum vanda að hluta til? Að ungt fólk hefði greiðari aðgang að smá sálgæslu?* „Jú, það væri ágætt. Ég væri algjörlega til í að borga fyrir sálfræðinga á hverri einustu heilsugæslustöð ef sálfræðingarnir segðu við viðkomandi: Já, ég skil þig. Það hefur verið erfitt að lenda í þessu, en núna ertu hér, ótrúlega flott og þú bara bjargar þér. Við megum ekki velta okkur upp úr þessu. Það er verið að sóa peningum í að greina alla í stað þess að mæta bara þörfum fólks. Þannig að ef sálfræðingarnir á heilsugæslustöðvunum væru þá ekki allir að sjúkdómsvæða alla skapaða hluti væri ég til í að borga fyrir það. En ég er ekki til í að borga lengur fyrir það að allir þessir sérfræðingar gefi greiningar, sem viðkomandi fer svo með til félagsráðgjafans og segja bara: Ég er með svona og svona greiningu og þið verðið að hjálpa mér.“

Björk hefur viðurnefnið Mamma stáltá í borgarstjórninni, gælunafn sem kollegi hennar Elsa Yeoman fann upp. *Þarf að fá Mömmu stáltá aftur í félagsráðgjöfina?* „Elsu finnst ég vera svo hörð þannig að hún kallar mig Mömmu stáltá. Ég er svona hörð því ég kann að segja nei og það er svo mikilvægt að kunna það. Vegna þess að ég held að þú hjálpir fólki svo vel með því. Ég hef sjálf oft þurft að fá spark í rassinn. Ég er ógeðslega löt í eðli mínu og gæti alveg farið í það að gera ekki neitt, en það væri ekki gott fyrir mig og ekki fyrir samfélagið. Ég hef þurft að sparka í rassinn á börnunum mínum og öllum. Það er mikilvægt að geta sett fólki stólinn fyrir dyrnar, og ég er bara glöð með að vera kölluð Mamma stáltá.“

*Þú ert greinilega grjóthörð?* „Ég er grjóthörð og svo er ég er með stálhné, og þetta með Mömmu stáltá kom löngu áður en ég fékk stálhnéð. Þannig að það var alltaf verið að pæla í því fyrra hvort ég ætti að fá mér stáltá eða hvort ætti að breyta þessu og kalla mig Mömmu stálhné, en okkur þótti það ekki jafn flott,“ segir hún hlæjandi.

**Öflug með stálhné í berjamó**

Björk fór fyrst að hugsa um að hætta í pólitík þegar hún fór í veikindaleyfi í fyrra. „Þá fékk ég stálhnéð. Það er þvílíkur lúxus og virkar í berjamó. En þegar ég var í leyfinu var ég alltaf að tala við hjúkrunarfræðinga og fara í undirbúningsviðtöl og allir sögðu: Æi, aumingja þú, þetta lítur illa út á myndum. Það verða miklir verkir. Ég segi: Ætlið þið aldrei að spyrja hvað ég er orkumikil? Hvað ég get gert? Ég er alveg til í að fara í sjúkraþjálfun frá fyrsta degi. Ég er alltaf til í að hreyfa mig. Þá fór ég að upplifa hvernig veikleikar manns eru kortlagðir – hvernig allt kerfið er upptekið af því að kortleggja það sem er að. Þó að ég sé með gigt í nokkrum liðum þá er ég alveg ótrúlega öflug, þó ég segi sjálf frá. Það var um þetta leyti sem ég fór að hugsa um að kannski væri minn tími kominn,“ útskýrir Björk sem ætlar að reyna að snúa þessari þróun við í félagsráðgjöfinni. Hún segir sér hafa mistekist í velferðarráði.

„Mér hefur alveg tekist að gera fullt af flottum hlutum. Ég hef gert marga góða hluti en nú er komið annað fólk sem líka er tilbúið að berjast. Ég hef engan áhuga á að verða einhver besservisser, svona týpa sem situr fundi og segir: Það er búið að prófa þetta, þetta gekk ekki, eða: Við förum í þetta 2005, það tókst ekki. En mér hefur mistekist að koma á skilyrðingum fyrir fjárhagsaðstoð sem ég hef svo mikla trú á. Ég hef trú á því að gefa ungu fólki tækifæri.“

**ILVA Korputorgi**, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

# Hjálpum þeim til að hjálpa sér sjálf

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Formaður velferðarráðs Reykjavíkur, Björk Vilhelmsdóttir, segir aumingjavæðingu í gangi hjá borginni. Þetta eru stór orð komandi frá manneskju sem hefur helgað sig velferðarmálum á sínum pólitíska ferli sem spannar yfir áratug í borgarpólitíkinni.

Í föstudagsviðtalinu í Fréttablaðinu í dag segir Björk meðal annars: „Þú færð meira með því að eiga svolítið bágt, meiri athygli og meiri bætur.“ Hún skefur ekkert utan af því og heldur áfram: „Að sjálfsögðu á samfélagið að veita fólki fjárhagsaðstoð sem ekki getur veitt sér neina björg sjálft. En að hafa fólk sem er vinnufært á fjárhagsaðstoð á sama tíma og okkur sárvantar strætóbílstjóra, fólk í heimaþjónustu, fólk á frístundaheimilin og allt þetta. Það er bara algjörlega galið.“ Björk segir starfsfólk þjónustumiðstöðva og Samband sveitarfélaga vilja breytingar. Það sé velferðarsvið sem standi því fyrir þrifum í borginni.

Flokkssystir Bjarkar, þingmaðurinn Oddný G. Harðardóttir, gagnrýndi fjármálaráðherra í umræðum um fjárlagafrumvarpið fyrir að bætur Tryggingastofnunar haldist ekki í hendur við lágmarkslaun. Bjarni sagðist ósammála því að bætur eigi að vera jafn háar launum; mikilvægt sé að réttir hvatar séu í kerfinu þannig að fólk sjái ávinning í því að fara aftur út á vinnumarkað. Bjarni bætti við að ör þróun bótaþega síðustu tvo áratugina væri alvarlegt mál. Oddný sagði viðhorf ráðherrans sorgleg. Fólk kjósi ekki að vera á bótum. „Öryrkjar eiga margir hverjir ekkert val. Og það er skylda samfélagsins að standa þannig að málum að þeir sem hafa meira á milli handanna gefi eftir getu.“

Öll hafa þau að einhverju leyti rétt fyrir sér. Margir öryrkjar og þeir sem þiggja fjárhagsaðstoð sveitarfélaga eiga ekkert val. En það vegur þungt þegar burðarás jafnaðarmanna í velferðarmálum segir málaflokkinn veikleikavæddan og að kerfið búi til vandamál. Ef staðreyndin er sú að fólkið á gólfinu sem vinnur beint með fólkinu sem þiggur opinbera aðstoð er að verða vitni að þessari þróun sem Björk og Bjarni eru sammála um er ljóst að breytinga er þörf og orð Oddnýjar marklaus.

Þeim hefur fjölgað mikið sem þiggja fjárhagsaðstoð sem og bætur úr almannatryggingakerfinu. Það hlýtur að vera áhyggjuefni og tilefni til breytinga. Kerfið einblínir um of á veikleika fólks og síður á styrkleika þess. Pétur heitinn Blöndal barðist enda hart fyrir því að starfsgeta fólks yrði metin frekar en örorka þeirra.

En það er einnig brýnt að í kerfinu sé innbyggður hvati fyrir fólk til þess að koma sér úr þeim aðstæðum sem koma í veg fyrir að það bjargi sér sjálft. Séu dæmi þess að bótakerfið sé fátækragildra næstu kynslóða verður að taka á því um leið. Fjárhagslegi hvatinn er sterkur, enda er undarlegt að það borgi jafn vel að vera á bótum og að vinna störf sem gefa lægstu launin.

Fyrsta skrefið er að setja skilyrði fyrir því að fólk geti átt rétt á þessari aðstoð hins opinbera. Það er augljóst mál að þeir sem eru sannarlega vinnufærir en neita því að leggja sig fram geta ekki átt sama rétt og aðrir í þeim efnum. Lögum sem koma í veg fyrir slík skilyrði þarf að breyta. Strax.

**Þeim hefur fjölgað mikið sem þiggja fjárhagsaðstoð sem og bætur úr almannatryggingakerfinu. Það hlýtur að vera áhyggjuefni og tilefni til breytinga.**

## Halldór

## Frá degi til dags

**Banka ekki upp á hjá Hagstofunni**
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson lýsti þeirri skoðun sinni í Bítinu á Bylgjunni í gær að Schengen-samstarfið væri í hættu og að aðgerðir í flóttamannamálum væru að leysast upp í vitleysu. Réttilega bendir hann á að regluverk ESB geri flóttafólki erfitt fyrir við að komast til Evrópu til dæmis með flugi. Hann virðist gramur út í Schengen-samstarfið og hefur áhyggjur af því að hætt sé að skrá fólk inn í sameiginleg landamæri Evrópu. Sigmundur virðist þó ekki taka það með í reikninginn að fólkið sem um ræðir er að flýja eina blóðugustu stríðsátök 21. aldarinnar og mikil örvænting ræður ríkjum við að koma sér til meginlands Evrópu. Að banka upp á hjá hagstofum á hjara Evrópu er óttaslegnu flóttafólki eflaust ekki ofarlega í huga.

**Enn ein skýrslan**
Þing er komið til starfa eftir sumarfrí og keppast þingmenn við að koma sínum hjartansmálum á dagskrá. Nokkrir úr röðum stjórnarflokkanna óskuðu eftir skýrslu um hagræn áhrif kvikmyndagerðar. Það er vel að stjórnmálamenn sýni kvikmyndagerð á Íslandi áhuga enda vaxandi iðnaður. Þó vekur það athygli að þetta er í annað sinn á innan við ári þar sem Alþingi óskar eftir skýrslu af þessum toga. Væri ekki til dæmis gjöfulla að verja tíma og fjármagni í aukin framlög til kvikmyndasjóðs frekar en að rita enn eina skýrsluna?
stefanrafn@frettabladid.is

# Glötuð tækifæri í fjárlögum

Árni Páll Árnason
formaður Samfylkingarinnar

Ný fjárlög sýna að fórnirnar sem við færðum á síðasta kjörtímabili eru að skila þeim árangri að ríkisreksturinn skilar myndarlegum afgangi. Hann væri enn meiri ef ríkisstjórnin hefði ekki sett afslátt af auðlindagjöldum í forgang.

En það er sárt að sjá að þeir sem færðu fórnirnar fá ekki ávinninginn af viðsnúningnum. Skilaboðin til barnafjölskyldna í fjárlagafrumvarpinu eru einföld: Haldið áfram að flytja burt af landinu. Hækkandi laun valda því að grimmar tekjuskerðingar og tekjuviðmið í barnabóta-, vaxtabóta-, fæðingarorlofs- og húsaleigubótakerfi skilja fleiri og fleiri fjölskyldur á meðaltekjum eftir án nokkurs stuðnings af hálfu hins opinbera. Útgreiddar vaxtabætur munu lækka um hvorki meira né minna en 1.500 milljónir. Þessum stuðningskerfum var í upphafi ætlað að jafna aðstöðu þorra fólks eins og tíðkast annars staðar á Norðurlöndunum, en þau eru nú að breytast í láglaunabætur. Nú hefði verið kjörið að nýta svigrúm til að rýmka þessi skerðingarmörk í stað þess að láta þau óhreyfð. Það þarf líka að bæta í framlög til húsnæðismála.

Ný framlög til leiguíbúða leysa ekki húsnæðisvandann og það er athyglisvert að þau eru einungis jafnhá og það sem ríkið sparar sér með því að ryðja meðaltekjufólki út úr vaxtabótakerfinu. Framlögin eru því í raun tilflutningur á peningum en ekki aukning til húsnæðismála.

Við í Samfylkingunni höfum lagt fram frumvarp til að tryggja að aldraðir og örorkulífeyrisþegar njóti umsaminna lágmarkslauna upp á 300.000 krónur. Það er ekki sæmandi að ætla öldruðum og þeim sem geta ekki unnið fyrir sér að lifa á lægri framfærslu en almennt er viðurkennt að sé lágmarksviðmið.

Það er gott að fella niður tolla á fötum og skóm, en óskiljanlegt að ríkisstjórnin rembist áfram við að halda matarverði háu með ofurtollum á matvæli. Best hefði verið að nýta allt svigrúm til skattalækkana til að lækka tryggingagjaldið: Styðja þannig við nýsköpun og þekkingu og auðvelda fyrirtækjunum að hækka laun.

**Útgreiddar vaxtabætur munu lækka um hvorki meira né minna en 1.500 milljónir.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Þráinsson ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir fanney@frettabladid.is, Hrund Þórsdóttir hrund@stod2.is, Kolbeinn Tumi Daðason kolbeinntumi@365.is. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, ritstjorn@frettabladid.is ÞRÓUNARSTJÓRI: Tinni Sveinsson tinni@365.is HELGARBLAÐ: Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is og Viktoría Hermannsdóttir viktoria@frettabladid.is
MENNING: Magnús Guðmundsson magnus@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson pjetur@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is ÚTLITSHÖNNUN: Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

# Kæri Sigmundur Davíð, ekki gera okkur að skíthælum

**Í DAG**

Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Enn á ný er ellefti september runninn upp. Í hugum flestra á Vesturlöndum mun dagsetningin ávallt standa fyrir mannlegan harmleik í sinni fánýtustu mynd; blóðsúthellingar, hrottaskap og grimmd. Ekkert okkar sem sá í fréttum farþegaþoturnar skella á tvíburaturnunum í New York þennan bjarta haustdag árið 2001 mun nokkurn tímann gleyma því sem fyrir augu bar.

Orðin „við megum aldrei gleyma,“ hafa ítrekað verið höfð um ellefta september. Bæði George Bush og Barack Obama hafa viðhaft þessi hvatningarorð í hátíðarræðum. Frasinn mun án efa skjóta upp kollinum einhvers staðar þegar fjölmiðlar minnast árásanna í dag.

En hvers vegna megum við ekki gleyma?

**Framtíðinni glopráð niður**

Þegar ég skráði mig í háskólanám í sagnfræði að menntaskóla loknum var það við litla hrifningu flestra sem ég bar ákvörðunina undir. Þögnin sem ríkti í bílnum þegar mér nákomnir óku með mig upp í HÍ til að skila inn umsóknareyðublaðinu sagði allt um þrúgandi vonleysi framtíðar minnar – að stúdera fortíðina var að glopra niður framtíð minni. Meira að segja sögukennarinn minn í menntaskóla setti upp svip þegar ég tilkynnti henni hróðug að ég ætlaði að læra meira af því sem hún var að kenna mér.

En ég lét ekki segjast. Ég hafði nefnilega háleit markmið. Ég ætlaði að verða ofurhetja þegar ég yrði stór. Já, svona eins og Súpermann.

**Forsætisráðherra er kryptónít**

Einkunnarorðin „við megum aldrei gleyma“ hafa verið höfð um hin ýmsu voðaverk í mannkynssögunni. Líklega tengja þó flestir þetta móralska ákall við Helförina en það komst í almenna notkun í kjölfar síðari heimsstyrjaldarinnar er óhæfuverk nasista urðu heimsbyggðinni ljós.

Það var í þessum orðum sem ég taldi ofurkrafta sagnfræðingsins liggja. Rétt eins og Köngulóarmaðurinn gat klifrað upp veggi og Súpermann gat flogið gat sagnfræðingurinn komið í veg fyrir að fólk gleymdi.

Fjöldi þekktra tilvitnana um mátt minnisins sýnir hve útbreidd sú trú er að leiðin að betrun sé að gleyma ekki misgjörðum okkar og göllum og læra af reynslunni. „Þeir sem kjósa að gleyma fortíðinni eru dæmdir til að endurtaka hana.“ „Sagan endurtekur sig kannski ekki en hún rímar.“

Ég komst hins vegar að því á dögunum að ef ég er Súpermann er Sigmundur Davíð Gunnlaugsson kryptónít, geislavirka málmgrýtið sem er það eina sem getur yfirbugað ofurhetjuna fljúgandi.

> Um leið og Sigmundur Davíð sakaði Íslendinga um einhvers konar mannúðarsjálfsfróun sló hann öll vopn úr hendi mér. Ofurkrafturinn minn varð að engu.

**Með dauðann á hælunum**

Rétt eins og fréttamyndir af árásunum á tvíburaturnana hreyfðu svo við okkur að heimsmynd okkar tók pólskiptum á einu andartaki hrikti í stoðum mennsku okkar þegar við sáum mynd af líki ungs drengs frá Sýrlandi liggja á grúfu á sandströnd í Tyrklandi í síðustu viku. Þetta var dropinn sem fyllti mælinn. Auðvitað yrðum við að gera eitthvað til að hjálpa þessu fólki sem flúði heimkynni sín með dauðann á hælunum. Það stóð ekki á viðbrögðum Íslendinga. Þúsundir buðu fram aðstoð sína. Örfáir ákváðu þó að synda gegn straumnum.

Í viðtali við Morgunblaðið um síðustu helgi sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra að við mættum ekki láta fréttamyndir stýra viðbrögðum okkar við flóttamannastraumnum frá Sýrlandi. „Það væri varhugavert ef Evrópa sendir þau skilaboð að til að fá aðstoð þurfi flóttamenn að leita ásjár glæpahópa og leggja sig í lífshættu við að reyna að sigla til Evrópu ... Áhrifaríkar fréttamyndir vekja sterk viðbrögð hjá okkur en við megum ekki gleyma þeim sem ekki sjást á myndunum. Viðbrögð okkar geta aldrei miðað að því að uppfylla mögulega þörf okkar sjálfra fyrir að sjá árangurinn af starfinu eða hljóta þakkir fyrir.“

Um leið og Sigmundur Davíð sakaði Íslendinga um einhvers konar mannúðarsjálfsfróun sló hann öll vopn úr hendi mér. Ofurkrafturinn minn varð að engu.

Evrópa stendur frammi fyrir mesta flóttamannavanda frá heimsstyrjöldinni síðari. Við munum vel hvað gerðist á þeim árum. Við munum vel hvernig fór fyrir sex milljónum gyðinga. Sigmundur Davíð er ekkert búinn að gleyma. En það virðist samt ekki skipta neinu máli. Þótt fólk muni eru sumir reiðubúnir að horfa upp á söguna endurtaka sig – eða ríma.

**Hinn aðgerðalausi sjónarvottur**

„Ég er sannfærð um að Helförin geti gerst aftur,“ sagði Miep Gies, ein þeirra sem aðstoðuðu fjölskyldu Önnu Frank við að fela sig fyrir nasistum í Amsterdam í síðari heimsstyrjöldinni. „Hún er nú þegar búin að gerast aftur: Kambódía, Rúanda, Bosnía.“ Kannski er ástæða fyrir því að teiknimyndasögurisinn Marvel hefur ekki gefið út efni um ofurhetjuna Gleymskubanann. Kannski er það nefnilega ekki gleymskan sem mennskunni stafar mest hætta af.

Logandi háhýsi, lík smábarns. Sama hvað forsætisráðherra fullyrðir um fréttamyndir endurspegla þær í flestum tilfellum raunveruleikann. Í raunveruleikanum höfum við val. Við getum valið að standa aðgerðalaus hjá er hörmungar dynja yfir eða við getum reynt að hjálpa til við að lágmarka skaðann.

Það sem mennskunni stafar mest hætta af, meiri hætta en af gleymskunni, er hinn aðgerðalausi sjónarvottur. Íslensk þjóð hefur tjáð hug sinn. Við viljum ekki vera sá sem sér það sem fram fer en gerir ekki neitt. Við viljum ekki vera eins og Ungverjar og Bretar sem virðast ætla að leggja smánarlega lítið af mörkum til aðstoðar flóttafólki frá Sýrlandi. Við viljum vera eins og Þýskaland og Svíþjóð. Við viljum hjálpa.

Kæri Sigmundur Davíð, við viljum ekki vera skíthælar. Ekki gera okkur að skíthælum.

# Villandi fréttamennska Ríkisútvarpsins

**Ólafur G. Flóvenz**
forstjóri Ísor

**Er markmiðið bara að ná athygli og selja óháð hvaða ranghugmyndir verið er að draga upp fyrir almenning?**

Af og til koma upp villandi umræður í fjölmiðlum um jarðhitaauðlindina og nýtingu hennar sem bera merki vanþekkingar á viðfangsefninu. Þá eru gjarnan blásnar upp yfirlýsingar og fullyrðingar fólks sem takmarkað þekkir til mála, en jafnframt er eins og þess sé vandlega gætt að leita ekki sjónarmiða þeirra sérfræðinga sem gerst þekkja málin og hafa rannsakað áratugum saman. Þetta leiðir til þess að almenningur fær ranga mynd af jarðhitavinnslu og sumir halda að verið sé að klára varmaforða jarðhitasvæðanna og orku til húshitunar muni senn þrjóta, sem fer víðs fjarri.

Nýjast í þessum efnum er umfjöllun í Spegli Ríkisútvarpsins 18. ágúst 2015 og í fréttum Sjónvarpsins ásamt viðtali við Gunnlaug H. Jónsson í framhaldi af grein sem hann birti í Fréttablaðinu skömmu áður. Í umfjöllun RÚV er Gunnlaugur ítrekað kynntur sem eðlisfræðingur og fyrrum starfsmaður Orkustofnunar, augljóslega í þeim tilgangi að láta líta svo út að þarna tali maður með sérþekkingu á málum.

Sannleikurinn er hins vegar sá að Gunnlaugur vann fyrir 35-40 árum hjá Orkustofnun aðallega að virkjanarannsóknum vatnsafls en síðan fyrst og fremst við fjármál og hætti þar árið 1988 og sneri sér alfarið að fjármálastjórnun við Háskóla Íslands. Vissulega er Gunnlaugur með BS-próf í eðlisfræði en hann hefur ekki starfað sem slíkur í marga áratugi. Þetta er alls ekki sagt hér til að hnýta í Gunnlaug, sem á að baki farsælan starfsferil, heldur til að benda á starfshætti fréttamanna RÚV í vali á viðmælendum.

RÚV hélt áfram umfjöllun á sömu nótum næstu tvo daga. Daginn eftir var viðtal við Stefán Gíslason, formann stjórnar rammaáætlunar, sem ekki er jarðhitasérfræðingur. Þótt hann svaraði spurningum varfærnislega bar viðtalið glögg merki takmarkaðrar þekkingar á jarðhitanýtingu. Þriðja kvöldið var síðan viðtal við Stefán Arnórsson, fyrrverandi prófessor og góðan fræðimann í jarðefnafræði, en hann hefur margoft tjáð skoðanir á forðafræði jarðhitasvæða sem eru andstæðar áliti þorra þeirra sérfræðinga sem gerst til þekkja og í sumum tilfellum komið með rangar staðhæfingar eins og við Guðni Axelsson forðafræðingur röktum í grein í Morgunblaðinu árið 2011 (sjá http://isor.is/villandi-umfjollun-um-jardhitaaudlindina ).

**Menn með mikla þekkingu**

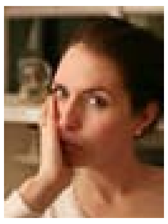
Fréttamönnum RÚV virðist hins vegar ekki hafa dottið í hug að leita til einhverra þeirra langreyndu og hæfu sérfræðinga sem hafa rannsakað og fylgst með jarðhitavinnslu víða um heim, jafnvel áratugum saman. Þarna má nefna menn eins og Guðna Axelsson og Benedikt Steingrímsson hjá ÍSOR sem tvímælalaust eru meðal fremstu jarðhitaforðafræðinga heimsins, Ómar Sigurðsson hjá HS Orku, Gunnar Gunnarsson hjá Orkuveitu Reykjavíkur, Grím Björnsson sem starfar sjálfstætt eða Andra Arnaldsson hjá Vatnaskilum. Og RÚV kýs frekar að ræða þessi mál við mann sem starfaði að fjármálum á Orkustofnun fyrir um 30 árum en að leita álits hjá núverandi jarðhitasérfræðingi Orkustofnunar, Jónasi Ketilssyni forðafræðingi.

Allt eru þetta menn með mikla þekkingu á forðafræði jarðhitasvæða og jafnframt vandaðir vísindamenn sem tala yfirleitt af yfirvegun og gaspra ekki um hluti sem þeir ekki þekkja til eða geta staðið við. Kannski er það einmitt þess vegna sem þessir menn eiga ekki upp á pallborðið hjá RÚV. Og þegar sjónarmiðum Gunnlaugs var andmælt á síðum Fréttablaðsins skömmu síðar þótti RÚV engin ástæða til að gera grein fyrir andmælunum, hinar villandi fréttir skyldu standa.

Menn geta hver um sig velt upp skýringum á þessu háttalagi RÚV. Er markmiðið bara að ná athygli og selja óháð hvaða ranghugmyndir verið er að draga upp fyrir almenning? Eða ráða einkaskoðanir og fordómar einstakra fréttamanna ferðinni? Eða er þetta bara dæmi um mjög óvandaða fréttamennsku sem síst ætti að sjást í Ríkisútvarpinu? Svari nú hver fyrir sig.

Eftir að hafa hlustað á frammistöðu RÚV í þessu máli spurði ágætur maður sem þekkir vel til jarðhitamála hverju maður eigi að trúa af umfjöllun RÚV um önnur mál, sem maður þekkir lítið til, þegar það sem maður þekkir til er svona rangsnúið.

# Hvernig deyja tungumál?



**Linda Markúsdóttir**
íslensku- og talmeinafræðingur

Í gegnum tíðina hefur aragrúi tungumála dáið út um heim allan. Í mjög stuttu máli lognast tungumál oftast út af vegna utanaðkomandi þrýstings annarrar menningar sem hefur yfirburði sökum stærðar, valds og/eða efnahagslegs bolmagns. Málnotendur geta þá hvort sem er verið tilneyddir til að segja skilið við mál sitt eða kosið að gera það sjálfir í þeirri trú að þeir séu betur settir án þess. Sú menning sem nú þrýstir á íslenska tungu er alþjóðlega tæknimenningin.

Ungt fólk vill tala það mál sem setur það í samband við nýja og betri tíma. Tæknin er allt umlykjandi og nú er sú breyting að verða að í stað þess að þrýsta á hnappa mun tækjunum verða stjórnað með tungumálinu. Málnotendur munu því, hvort sem þeim líkar betur eða verr, þurfa að tala það mál sem tækin skilja. Á stafrænni öld snýst varðveisla íslenskrar tungu því að miklu leyti um fjármuni og forgangsröðun stjórnvalda.

Á stærri málsvæðum getur máltækni verið arðbær markaðsvara. Hérlendis mun slíkt seint standa undir kostnaði, hvað þá skila hagnaði, og því er mikilvægt að stjórnvöld veiti peninga í málaflokkinn. Eru hérlendir ráðamenn meðvitaðir um það og taka þeir mögulegan dauða íslenskunnar alvarlega?

Út á við rembast þeir við að fá almúgann til að trúa því. Á tyllidögum tala þeir um þann dýrmæta arf sem tungumálið er á meðan íslenski fáninn blaktir við hún. Þá slá íslenskumælandi hjörtu í takt og trúa því, þótt ekki sé nema eitt augnablik, að björgunarbátur drekkhlaðinn rannsóknarstyrkjum og íslenskri máltækni

sé á leiðinni. Mennta- og menningarmálaráðherra skipaði vissulega nefnd um notkun íslensku í stafrænni upplýsingatækni árið 2014. Nefndin skilaði af sér aðgerðaráætlun í byrjun árs 2015 og lagði til að á tíu ára tímabili yrði tæpur milljarður íslenskra króna veittur til að styrkja stafræna stöðu íslenskunnar.

**Á stafrænni öld snýst varðveisla íslenskrar tungu því að miklu leyti um fjármuni og forgangsröðun stjórnvalda.**

**Hola íslenskra fræða**

Í fjárlögum 2015 fengust 15 milljónir af þeim 40 sem beðið var um, eða tæp 38 prósent. Í glóðvolgum fjárlögum ársins 2016 eru 30 milljónir veittar í máltæknisjóð af þeim 90 sem talin var þörf á, sem samsvarar rétt rúmum 33 prósentum. Báturinn veltist því kannski um þarna á máltæknisjónum en það eru rétt um 35 prósenta líkur á því að hann vinni einhver björgunarafrek.

Í stjórnarsáttmála núverandi ríkisstjórnar stendur: „Íslensk þjóðmenning verður í hávegum höfð, að henni hlúð og hún efld. Áhersla verður lögð á málvernd [...]. Ríkisstjórnin mun vinna að því að auka virðingu fyrir merki sögu landsins, menningu þess og tungumálinu, innanlands sem utan." Hér eru á ferðinni sérlega göfug og falleg markmið. Forsætisráðherrann okkar, sá sami og skrifaði undir téðan stjórnarsáttmála, var eitt sinn ávíttur af forseta Alþingis fyrir að nota slettuna „soundbite“ í ræðustól. Hann brást við með orðunum „Herra forseti, ókei, ég skil hvað þú ert að segja,“ og sagði jafnframt að honum hefði þótt nauðsynlegt að grípa til enskunnar í þessu tilviki.

Í marsmánuði 2015 skilaði Frosti Sigurjónsson, formaður efnahags- og viðskiptanefndar, margumræddum forsætisráðherra skýrslu um breytingu á íslensku peningakerfi á ensku án þess að nokkur haldbær rök lægju þar að baki. Við Arngrímsgötu 5 stendur ekkert en þar er aftur á móti stór og sérlega íslensk hola. Hún er hola íslenskra fræða þar sem enn bólar ekkert á húsinu sem stóð til að reisa þar.

Málvernd og virðing. Það var nefnilega það.

# Globeathon heilsunnar vegna

**Sigrún Arnardóttir**
læknir, stjórnarmaður Lífs styrktarfélags og einn af skipuleggjendum Globeathon

**Það geta allir tekið þátt í Globeathon. Við skorum á þig að taka þátt, heilsunnar vegna.**

Globeathon er alþjóðlegt átak til að vekja athygli á krabbameini í kvenlíffærum. Þetta er í þriðja sinn sem Globeathon er haldið á heimsvísu og á síðasta ári tóku yfir 70 lönd þátt í þessum viðburði. Í ár er boðið upp á 5 km og 10 km hlaup og göngu. Það er Líf, styrktarfélag kvennadeildar Landspítalans, og Krabbameinsfélagið sem standa að þessum viðburði saman en allur ágóði rennur til Lífs.

Á hverju ári greinast um 60 konur með krabbamein í kvenlíffærum, aðallega krabbamein í leghálsi, legi eða eggjastokkum. Krabbamein sem greinast á frumstigi eru oft læknanleg og er því mikilvægt að konur taki ábyrgð á eigin heilsu og sinni þeim forvörnum sem eru í boði og hlusti á líkamann og leiti til lækna ef þær eru með ný einkenni frá kvenlíffærum.

**Leghálskrabbamein**

Leghálskrabbameinsleit hófst á Íslandi fyrir rúmlega 50 árum og hefur mikill árangur náðst í því að lækka dánartíðni þess. Megintilgangur leitarinnar er að greina og meðhöndla forstigsbreytingar krabbameins í leghálsi. Leitarstöð Krabbameinsfélagsis hvetur allar konur á aldrinum 23-65 ára til að mæta á þriggja ára fresti í þessa leit.

Leghálskrabbamein orsakast af HPV-veirum (Human Papilloma Virus) og smitast við kynmök. Árið 2011 hófst bólusetning gegn þessum flokki veira og er öllum tólf ára stelpum á landinu boðin bólusetning og fer hún fram í skólum landsins. Er þetta mikil fjárfesting til framtíðar og mun lækka dánartíðni leghálskrabbameins enn frekar og minnka þann kostnað sem felst í eftirliti og aðgerðum vegna frumubreytinga í leghálsi.

**Krabbamein í legi**

Krabbamein í legi getur myndast í slímhúð legsins eða í legvöðvanum. Þetta krabbamein er algengara hjá konum eftir tíðarhvörf og gefur sig oft til kynna með blæðingum frá leggöngum. Ofþyngd getur verið áhættuþáttur vegna þess að hormónið estrogen myndast að hluta til í fituvef eftir tíðahvörf og getur örvað slímhúðina í leginu. Það er mikilvægt að leita til læknis ef fram koma blæðingar frá legi eftir tíðahvörf.

**Krabbamein í eggjastokkum**

Krabbamein í eggjastokkum gefur lítil einkenni í byrjun og greinist því oft ekki fyrr en sjúkdómurinn er langt genginn og hefur náð að dreifa sér út fyrir eggjastokkana. Um 60% kvenna sem greinast með eggjastokkakrabbamein eru með langt genginn sjúkdóm. Það er engin skimun til fyrir eggjastokkakrabbamein og því mikilvægt að konur séu vakandi fyrir einkennum frá kviðarholi. Helstu einkenni eru óljósir kviðverkir, þrýstingseinkenni á þvagblöðru eða endaþarm, verkir við samfarir og aukið ummál kviðar.

Globeathon-hlaupið/gangan fer fram sunnudaginn 13. september og hefst kl. 11 við Háskólann í Reykjavík. Ólöf Nordal innanríkisráðherra mun ræsa hlaupið/gönguna.

Hlaupið/gengið er inn í Fossvogsdal og til baka og í lok hlaups fer fram verðlaunaafhending og dreginn verður út fjöldi glæsilegra útdráttarvinninga.

Fjöldi fyrirtækja hefur styrkt verkefnið með vinningum og viljum við nota tækifærið og þakka þeim öllum fyrir það. Bláa lónið og Vistor hafa verið styrktaraðilar hlaupsins frá upphafi. Tilgangur Lífs styrktarfélags er að bæta aðbúnað og þjónustu við konur og fjölskyldur þeirra á meðgöngu, í fæðingu og sængurlegu sem og kvenna sem þurfa umönnun vegna kvensjúkdóma. Félagið vinnur að líknar- og mannúðarmálum í þágu fjölskyldna á landinu.

Það geta allir tekið þátt í Globeathon. Við skorum á þig að taka þátt, heilsunnar vegna. Skráning og nánari upplýsingar eru hjá www.hlaup.is. Einnig er hægt að skrá sig á staðnum í anddyri Háskólans í Reykjavík kl. 9.00-10.45 á sunnudaginn .

Við erum á Facebook undir Globeathon Ísland.

HONDA
The Power of Dreams
VEGUR
FRAMFARA
ER ENDALAUS
BETRI AFKÖST, SPARNEYTNI OG TÆKNI
CR-V - ENDALAUST BETRI
VERTU VELKOMIN(N) Í REYNSLUAKSTUR OG UPPLIFÐU ENDALAUST BETRI CR-V
OPIÐ LAUGARDAGA MILLI KL. 12:00 OG 16:00
www.honda.is
BERNHARD
Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is
Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 • Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

Allt það besta hjá 365

ENDALAUST TAL OG 10 GB Á 3.990 KR.*

Færðu farsímann yfir til 365 og fáðu frábært sjónvarpsefni á fáránlega góðu verði.

*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is 365

# Olweusaráætlunin til alls skólasamfélagsins!

**Þorlákur Helgi Helgason**
framkvæmdastjóri Olweusaráætlunarinnar á Íslandi

Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegri hegðun er inni á 14. ári í grunnskólum vítt og breitt um landið. Í upphafi, haustið 2002, fóru 43 skólar af stað og tveimur árum síðar lögðu 25 skólar úr vör. Um 100 grunnskólar hafa tekið eineltisáætlunina upp eða fylgja henni að einhverju marki. Áhrifa hennar gætir miklu víðar, reyndar um allt skólakerfið.

Meginmarkmið áætlunarinnar er að fyrirbyggja einelti og skapa nemendum öryggi í skóla og utan skóla, efla traust milli skóla og heimilis til að efla velferð nemenda og að vinna rétt og markvisst í eineltismálum. Við segjum oft að 95% sé forvarnarstarf og 5% vinna í einstaka eineltismálum sem þurfa allan sinn tíma. Ábyrgð hinna fullorðnu er óskipt í öllum málum og gagnvart öllum nemendum. Þegar grunur vaknar um einelti fylgjum við ákveðinni forsögn í vinnslu slíkra mála.

Olweusaráætlunin skapar ramma um skólahald. Vakandi augu hinna fullorðnu, viðbragðsáætlun og sameiginleg aðkoma starfsmanna. Samhljómur er mikilvægur. Enginn veikur hlekkur og nemendur geta snúið sér til hvaða starfsmanns sem er. Það er nauðsynlegt. Nemendur eiga sinn trúnaðarvin og eiga að geta leitað til hvers sem er, gruni þá að einhverjum (kannski honum sjálfum) líði ekki nógu vel og sé að lenda í einhverju óþægilegu. Það þarf ekki að vera einelti. Það er okkar starfsfólks að taka tilkynningu nemenda eða foreldra alvarlega, af fullum trúnaði og sýna börnum og foreldrum fullan skilning.

**Heildstæð áætlun**

Olweusaráætlunin er heildstæð áætlun sem nær til alls skólasamfélagsins. Rannsóknir leiða í ljós að þar sem eineltisáætlun er ekki heildstæð er líklegra að starfsfólk vanmeti þær erfiðu aðstæður sem nemendur kvarta undan. Þetta er þeirra upplifun. Við reynum að gera gott úr öllu en áttum okkur ekki á alvarleika málsins. Sýnum ekki þann myndugleika sem hinir fullorðnu þurfa að hafa. Hér er átt við framkomu hinna fullorðnu gagnvart þeim sem lenda í einelti og gagnvart meintum geranda.

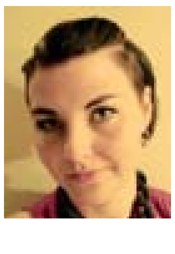
Til þess að geta talist í hópi Olweusarskóla þurfa skólarnir að uppfylla ákveðin skilyrði. Meðal annars að allt starfsfólk læri saman, að verkefnastjóri sé til staðar, að bekkjarfundir (sem trúnaðarfundir nemenda) séu virkir og fastir í stundatöflu nemenda, að samskipti skóla við heimili byggist á trausti og trúnaði, að skólar leggi fyrir ítarlega könnun á einelti og aðstæðum nemenda á hverju ári og nýti sér niðurstöður til að bæta aðstæður enn frekar.

Við bjóðum nýja grunnskóla velkomna í Olweusaráætlunina. Við ætlum líka að beina áherslum að framhaldsskólunum að þessu sinni. Vitað er að nemendur sem eiga erfitt með að fóta sig í framhaldsnámi hafa margir lent í einelti. Í nýrri könnun um ástæður „brotthvarfs“ nemenda úr framhaldsskólum í Svíþjóð nefndu flestir nemendur – eða yfir helmingur allra – einelti sem helstu ástæðu þess að þeir hættu í skóla. Það verður spennandi að tengja grunnskóla og framhaldsskóla saman til að geta frekar unnið að því að hagur nemenda batni.

> Þó að árangurinn sé í raun frábær megum við ekki sætta okkur við annað en að einelti lækki enn frekar.

Árangur okkar í Olweusaráætluninni má skoða í ýmsu ljósi. Við höfum ekki síst fylgst með skólunum við hrun og þann tíma sem liðinn er frá 2007. Einelti hefur dregist saman um ríflega þriðjung í „Olweusarskólum.“ Þetta hefur tekist vegna þess að starfsfólk hefur lagt sig enn meira fram – þrátt fyrir samdrátt í skólum. Við eigum að vera stolt af því góða starfi sem unnið er í skólum landsins. Þó að árangurinn sé í raun frábær megum við ekki sætta okkur við annað en að einelti lækki enn frekar. Vanlíðan nemenda mælist ekki í meðaltali fjöldans. Velferð í skólum er velferð hvers og eins.

# Flóttamenn á Íslandi



**Gunnhildur Árnadóttir**
alþjóðalýðheilsufræðingur, heilbrigðisráðgjafi í flóttamannaþjónustu í Noregi og fyrrverandi starfsmaður hjálparsamtakanna Lækna án landamæra.

Íslendingar eru, ásamt 146 öðrum þjóðum, aðilar að alþjóðasamningi frá 1951 um stöðu flóttamanna. Ríki, sem eru aðilar að bókuninni, skuldbinda sig til að beita efnisákvæðum samningsins um flóttamenn, eins og þeir eru skilgreindir í samningnum. Með aðild að samningum samþykkja Íslendingar skilgreiningu Flóttamannastofnunar Sameinuðu þjóðanna (UNHCR) á hugtakinu flóttamaður, og þær reglur, sem um þá eru settar í alþjóðasamningum.

Flóttamenn, sem eru skrásettir í flóttamannabúðum UNHCR, og hafa fengið viðurkennda stöðu sem slíkir, geta stundum ekki nýtt sér vernd í því landi, þar sem þeir eru staddir hverju sinni, og er því oft mat Flóttamannastofnunarinnar, að nauðsynlegt sé að flytja þá til þriðja lands. Þá biðla SÞ til aðildarríkja samningsins að taka við þessum einstaklingum og veita þeim vernd. Þessir flóttamenn eru oft nefndir „kvótaflóttamenn“. Frá árinu 1956 hefur Ísland að meðaltali tekið á móti níu kvótaflóttamönnum á ári. Það eru tæplega þrír flóttamenn á hverja 100 þúsund íbúa. Til samanburðar hafa Finnar tekið við tíu sinnum fleiri, eða 34/100.000, Norðmenn 123/100.000 og Svíar 160/100.000.

Það eru þessir kvótaflóttamenn, sem rætt er hvort Íslendingar eigi að taka við. Flóttamenn, sem nú þegar hafa verið skilgreindir sem slíkir og eiga skýlausan rétt á að sækja um hæli á Íslandi. Það virðist sem þessi staðreynd hafi farið fram hjá meirihluta þeirra, sem mæla gegn móttöku flóttamanna. Hér um að ræða fólk, sem æðstu yfirvöld flóttamannamála í heiminum hafa viðurkennt sem einstaklinga sem „er/u utan heimalands síns [...] af ástæðurikum ótta við að verða ofsóttur vegna kynþáttar, trúarbragða, þjóðernis, aðildar í sérstökum félagsmálaflokkum eða stjórnmálaskoðana, og getur ekki eða vill ekki, vegna slíks ótta, fært sér í nyt vernd þess lands“. Við höfum öll séð myndirnar í fréttum og á samfélagsmiðlum. Enginn gerir að gamni sínu að koma sér í þá stöðu, sem þar birtist okkur.

Ef við þykjumst í augnablik vera sammála um, að taka eigi við kvótaflóttamönnum og fjölga í hópnum; hvernig á þá að standa að því, og hversu mörgum eigum við að taka við? Í stað 50, tel ég að talan ætti að vera mun hærri. Ég tel þó ekki að við eigum að keppa við hæstu tölur nágrannaríkjanna, sem íslenska aðferðin við móttöku flóttamanna myndi einfaldlega ekki ráða við. Fram að þessu hefur Rauði kross Íslands borið hitann og þungann af móttöku flóttamanna á Íslandi, og hafa samtökin staðið sig með eindæmum vel við það verkefni. En ef íslensk ríkisstjórn ræðst í það verkefni að veita fjölda kvótaflóttamanna búsetu á Íslandi, þá er ekki raunsætt að ætlast til þess, að félagasamtök og sjálfboðaliðar annist það verkefni alfarið. Það þarf að setja ákveðinn ramma utan um þjónustu við flóttamenn og aðlögun þeirra að samfélaginu.

**Langtímalausnir**

Hlýhugurinn, sem komið hefur fram í íslensku samfélagi síðustu daga, er stórkostlegur, en þær lausnir sem koma fram eru flestar hverjar skammtímalausnir. Þær eru sannarlega mikilvægar, þegar neyðin ber að dyrum.

> Þetta ferli er ekki gallalaust, en mætti þó taka til fyrirmyndar, þegar Íslendingar ráðast í móttöku og aðlögun nýrra flóttamanna.

En um leið er nauðsynlegt, að hefja leit að langtímalausnum og skipuleggja framhaldsaðstoð. Tryggja þarf þjónustu sem flóttamennirnir þurfa á að halda, á tungumáli sem þeir skilja. Því er mikilvægt að túlkaþjónusta sé fyrir hendi innan heilbrigðisgeirans, að nægt framboð sé af sálfræðiaðstoð og áfallahjálp og að íslenskukennsla geti að einhverju leyti farið fram á móðurmáli flóttamannanna.

Í Noregi tilheyrir þessi þjónusta sveitarfélögunum. Þegar skrifað er undir samning um búsetu flóttamanns, flyst viðkomandi frá flóttamannahæli til sveitarfélagsins. Þá er á ábyrgð sveitarfélagsins að útvega einstaklingnum húsnæði, tryggja einstaklingnum aðlögunarferli, sem felur í sér norskukennslu, samfélagskennslu, ásamt öðru námi og verkefnum, sem miða að því að við taki launuð atvinna eða framhaldsnám. Þetta ferli er ekki gallalaust, en mætti þó taka til fyrirmyndar, þegar Íslendingar ráðast í móttöku og aðlögun nýrra flóttamanna.

visir.is
Sjá má lengri útgáfu greinarinnar á Vísi.

# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

**Í spor Rúnars Júl**

**Rokktónleikar GCD verða haldnir í kvöld til heiðurs Rúnari Júlíussyni. Pálmi Gunnarsson fyllir skarð Rúnars og hlakkar mikið til.**

**SÍÐA 2**

# MATUR SEM YLJAR

**BEINT FRÁ ÍTALÍU** *Bragðmikið og hollt ítalskt brokkólípasta á vel við á haustin. Þessa uppskrift frá Lólý er auðvelt og fljótlegt að gera.*

Uppáhaldsherbergi Lólýar, Ólínu S. Þorvaldsdóttur, matarbloggara og markaðsfræðings, í húsinu er eldhúsið enda hefur hún haft áhuga á matargerð síðan hún var lítil. „Ég hef alltaf verið mikið fyrir að fylgjast með öllu sem gerist í eldhúsinu og ég byrjaði mjög snemma að baka og elda. Áhuginn á matargerð kemur beint úr eldhúsinu heima hjá pabba og mömmu því þau voru alltaf að prófa eitthvað nýtt og spennandi. Það var ekki mikið um þennan týpíska heimilismat sem aðrir á mínum aldri eru vanir heldur hafa foreldrar mínir alltaf verið duglegir við að gera smá tilraunir í eldhúsinu.“

Lólý gefur lesendum hér yndislega einfalda uppskrift sem er auðvelt og fljótlegt að gera. En á sama tíma er hún afar bragðmikil og holl. „Mér finnst hún passa vel núna þegar haustið er að heilsa okkur því þá er svo gott að fá mat sem yljar. Það er líka gaman þegar uppskriftir eru ekki með löngum lista af innihaldi heldur eitthvað sem maður á bara í skápunum hjá sér. Uppskriftin kemur beint frá Ítalíu en systir mín bjó þar á tímabili og hún kom með þessa uppskrift með sér heim og eldaði hana fyrir okkur fjölskylduna og síðan þá hefur þetta verið uppáhaldspastauppskriftin okkar og ég get líka sagt að þessi uppskrift er orðin uppáhalds á mörgum heimilum í kringum mig.“

**ELSKAR AÐ ELDA** Lólý finnst yndislegt að fá fólk í mat og er dugleg við að bjóða heim til sín. „Það er svo gaman að elda fyrir marga og gefur mér svo mikið að elda fyrir fólkið mitt.“ MYND/STEFÁN

**ÍTALSKT BROKKÓLÍPASTA**

2 stórir hausar ferskt brokkólí
2 laukar
3 hvítlauksrif eða fleiri eftir smekk
salt og pipar eftir smekk
þurrkað chili (pepperoncino)
3 dl ólífuolía
500 g spaghettí

Sjóðið brokkólíið upp úr söltu vatni þangað til það er soðið al dente.

Á meðan er gott að skera laukinn og hvítlaukinn smátt og sjóða hann upp úr ólífuolíunni þangað til hann er mjúkur, og glær, kryddið vel með salti og pipar og chili-pipar.

Þegar brokkólíið er soðið þarf að sigta það upp úr vatninu og setja það í skál því síðan notum við sama vatnið til að sjóða spaghettíið í en það þarf að bæta smá vatni við það.

Þegar spaghettíið er soðið, hellið vatninu af, setjið spaghettíið í skál og hellið yfir það ólífuolíunni með lauknum. Blandið þessu vel saman og berið fram með góðu brauði og ekki má gleyma parmesanostinum.

**GÓMSÆTT** Brokkólípastað hennar Lólýar er girnilegt.

## LEIÐSÖGUNÁM

**VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU**

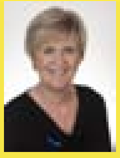
Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

**Helstu námsgreinar:**
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

**Umsögn:**
S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.


Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Ferðamálaskóli Íslands

**Opið 8-22**

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

# ERFITT AÐ LÁTA SÉR LEIÐAST

**HEIÐURSTÓNLEIKAR** *Rokktónleikar GCD verða haldnir í kvöld til heiðurs Rúnari Júlíussyni. Pálmi Gunnarsson fyllir skarð Rúnars og hlakkar mikið til.*

Hljómsveitin GCD naut mikilla vinsælda hérlendis á árunum 1991-1995. Sveitin gaf út þrjár plötur sumrin 1991, 1993 og 1995 og túraði stíft um landið. Stofnendur sveitarinnar voru Bubbi Morthens og Rúnar Júlíusson heitinn en auk þeirra voru Bergþór Morthens gítarleikari og Gunnlaugur Briem trommuleikari meðlimir hennar. Í kvöld verða haldnir tónleikar í Hörpu til heiðurs Rúnari Júlíussyni en hann lést árið 2008 og hefði orðið sjötugur í ár. Einn besti bassaleikari og söngvari landsins, Pálmi Gunnarsson, var fenginn til að fylla skarð Rúnars en hann hefur gert garðinn frægan með sveitum á borð við Brunaliðið, Friðryk og Mannakorn.

Pálmi er mjög spenntur fyrir tónleikunum og segir undirbúning þeirra hafa gengið vel. „Þetta er búið að vera spennandi verkefni og vissulega ákveðin áskorun. Ég lít hins vegar ekki svo á að ég sé að fara í spor Rúnars heitins sem hafði sinn sérstaka stíl, bæði sem bassaleikari og söngvari, heldur reyni ég að nálgast lögin á minn hátt.“

Þótt 24 ár séu síðan fyrsta plata GCD kom út man Pálmi vel eftir útgáfu hennar og viðbrögðum almennings. „Ég man ekki betur en að ég hafi sjálfur verið eiturhress með útkomuna hjá félögunum; rokk og ról, fínir textar og það var vissulega gaman að sjá þessa tvo risa í íslensku poppi leiða saman hesta sína. Eins og við var að búast fékk þetta samstarf fljúgandi start og bandið var gott. Mikil keyrsla.“

**ÁNÆGÐUR MEÐ ÚTKOMUNA**

Undirbúningurinn hefur staðið yfir síðan um mitt sumar. „Ég er búinn að vera með þessi lög í eyrunum af og til síðan þá til að máta mig við þau. Það er þó fyrst þegar menn hittast á æfingum sem hlutirnir gerast og í ljós kemur hvert stefnir. Ég er ánægður með útkomuna enda erfitt að láta sér leiðast þegar þessi lög og textar eru annars vegar. Að mestu sömdu þeir Bubbi og Rúnar einfalt rokk með dassi af sveitatónlist og reggí, tónlist sem er skemmtilegt að flytja og textarnir eru ekta.“

Sem fyrr segir gaf GCD út þrjár plötur og átti um leið fjölda vinsælla laga á borð við Kaupmaðurinn á horninu, Mýrdalssandur, Sumarið er tíminn, Hamingjan er krítarkort og Hótel Borg. Sjálfur segist Pálmi ekki eiga eitt sérstakt uppáhaldslag. „Mér finnst þau öll vera fín lög og get ómögulega gert upp á milli þeirra.“

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem þeir félagar leiða saman hesta sína en Pálmi spilaði með Bubba í aðdraganda plötunnar Von sem kom út 1992 og er þekkt sem Kúbuplatan. „Það var stutt en skemmtilegt ferðalag þar sem ég spilaði á kontrabassa. Nú tekur annað stutt ferðalag við og það er engin lognmolla í kringum Bubba frekar en fyrri daginn og hann er í fantaformi. Í raun nálgumst við þetta verkefni fyrst og síðast á æfingum með bandinu og erum ekkert að flækja hlutina. Allir eru ákveðnir í að láta þetta ganga upp og ekki síður að hafa gaman af.“

**GEÐÞEKKUR MAÐUR**

Ferill Rúnars Júlíussonar spannaði nokkra áratugi þar sem hann lék með nokkrum af vinsælustu hljómsveitum landsins. „Rúnar var orðinn stjarna þegar ég var að læra fyrstu vinnukonugripin á gítar. Ég sá hann fyrst þegar Hljómar mættu austur og spiluðu á síldarballi á Vopnafirði. Það var upplifun í lagi og Rúnar fór á kostum eins og hans var von og vísa, ofurtöff og svalari en allt sem svalt var. Eftir á að hyggja hefur sú uppákoma haft meira með það að gera að ég ákvað að leggja tónlist fyrir mig en nokkuð annað. Seinna kynntist ég Rúnari í gegnum tónlistina og kunni alltaf vel við hann. Hann var flottur söngvari, bassaleikari, lagasmiður og textahöfundur. Einstaklega geðþekkur maður.“

Það er nóg um að vera hjá Pálma á tónlistarsviðinu í haust og í vetur. „Næst á dagskrá eru afmælistónleikar vinar míns Magnúsar Eiríkssonar sem haldnir verða í Hörpu um miðjan mánuðinn. Svo taka við tónleikar með Stórsveit Reykjavíkur, tónleikar með TUSK á tónlistarhátíðinni Airwaves í nóvember og jólatónleikar í Eldborg ásamt Röggu Gröndal og gestum. Á næstunni kemur svo út bók eftir mig og trúlega þarf ég eitthvað að stússast í kringum þá útgáfu. Annars reyni ég að hafa sem minnstar áhyggjur af framtíðinni, hver dagur er ágætis skammtur.“

■ **starri@365.is**

**EIGIN NÁLGUN** „Ég lít hins vegar ekki svo á að ég sé að fara í spor Rúnars heitins sem hafði sinn sérstaka stíl, bæði sem bassaleikari og söngvari, heldur reyni ég að nálgast lögin á minn hátt,“ segir Pálmi Gunnarsson, bassaleikari og söngvari. MYND/GVA

**GCD** Meðlimir GCD voru (f.v.): Bergþór Morthens, Bubbi Morthens, Rúnar Júlíusson og Gunnlaugur Briem. MYND/STEFÁN

**TÓNLEIKAR**
Heiðurstónleikarnir eru í Hörpu í kvöld og hefjast kl. 19.30.

# Lífið

FÖSTUDAGUR
11. SEPTEMBER 2015

Sigga Dögg Arnardóttir
kynfræðingur
**„EKKI NÚNA, ÉG ÆTLA BARA AÐ FARA AÐ SOFA“ 4**

Kjartan Sturluson
Ferðavísir
**TÍSKA, HÖNNUN OG GÓÐUR MATUR Í MÍLANÓ 6**

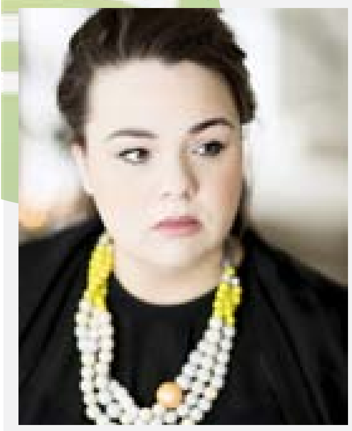
Elísabet Gunnarsdóttir
Tíska og trend
**RÚLLUKRAGAPEYSUR FYRIR HERRANA 10**

Þorvaldur Davíð Kristjánsson

## „EITTHVAÐ INNI Í MÉR KALLAÐI Á VARÐVEISLU“

FRÉTTABLAÐIÐ
vísir.is/lifid

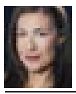
## TÓNAR SKARTA SÍNU FEGURSTA



Hlín Reykdal skartgripahönnuður hlustar á fjölbreytta tóna þegar hún fer í ræktina en lögin eiga það öll sameiginlegt að koma manni úr sporunum. Fleiri lagalista má finna á reikningi Heilsuvísis á Spotify.

- **YOUNGER** *SEINABO SEY KYGO REMIX*
- **SOLO DANCING** *INDIANA*
- **STOLE THE SHOW** *KYGO*
- **KING** *YEARS & YEARS*
- **FUN** *PITBULL*
- **KING KUNTA** *KENDRICK LAMAR*
- **UNICORN** *BASEMENT JAXX*
- **STAND STILL** *FLIGHT FACILITIES MARIO BASANOV REMIX*
- **BARBRA STREISAND** *DUCK SAUCE*
- **WALKING WITH ELEPHANTS** *TEN WALLS*

# GÓÐMENNSKA ER NÆRINGAREFNI SÁLARINNAR



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Undanfarnar vikur hef ég verið að vinna að þáttunum mínum Hjálparhönd sem sýndir eru á Stöð 2. Þar fá áhorfendur að kynnast þeim sem gefa tíma sinn til hjálpar öðrum á einhvern hátt. Laun þeirra sem eru sjálfboðaliðar eru ekki mæld í krónum og aurum heldur kærleiksríkum tilfinningum. Það er hverjum manni hollt að hjálpa náunganum og leggja sín lóð á vogarskálarnar og búast ekki við neinu til baka nema ánægjunni einni saman. Það kom mér svo sem ekki á óvart að það fólk sem ég hef kynnst á þessu ferðalagi eigi það sameiginlegt að vera með stórt hjarta og sé innst inni að fylgja ákveðinni köllun í lífinu. Það er gefandi að fá að kynnast slíkum einstaklingum, það er nefnilega ákveðinn kraftur í góðmennskunni. Þú safnar ekki einungis karmastigum með því að koma vel fram við fólk heldur er það beinlínis hollt fyrir líkama og sál. Góðmennsku mætti á vissan hátt hreinlega líkja við lífsnauðsynlegt næringarefni fyrir hug og hjarta. Öll getum við unnið að því að vera betri hvert við annað og liggur þá beinast við að byrja á okkur sjálfum.

### Hvernig bregstu við?

Þú og enginn annar stjórnar því hvernig þú bregst við orðum og hegðun annarra, þú ræður því hvort þú takir því persónulega eða látir eins og vind um eyru þjóta og látir ekkert raska þinni stóísku ró. Streita hefur mikil áhrif á líf okkar og hvernig við komum fram við aðra. Séu einstaklingar undir miklu álagi getur það komið fram í hvössum orðasamskiptum og niðurrífandi gagnrýni. Það er enginn nema þú sem hefur stjórn á þínum huga og getur vanið hann á að velja frekar jákvæðar og uppbyggilegar hugsanir. Þegar þú lendir í stöðu þar sem þér finnst þú gjörsamlega vera að tapa þér, andaðu þá að þér og reyndu að einbeita þér að einhverju sem fær þig til að líða vel. Það tekur tíma að venja hug og líkama við nýjar venjur. Gefðu þér að minnsta kosti mánuð til þess að breyta hugarfarinu.

> Þegar þú lendir í stöðu þar sem þér finnst þú gjörsamlega vera að tapa þér, andaðu þá að þér og reyndu að einbeita þér að einhverju sem fær þig til að líða vel.

### Opnum augun

Góðmennska getur verið vandmeðfarin því stór munur er á því að vera góður við einhvern af því að þú vorkennir viðkomandi eða af því að þú lítur á einstaklinginn sem jafningja og langar hreinlega til að vera góður af því að það fær lífið til þess að verða einfaldlega skemmtilegra. Hrein góðmennska felst líklega í því að ætlast ekki til neins til baka því engan verðmiða er hægt að setja á tilfinningar en verðlaunin eru augljós.Gefum okkur tíma til þess að opna augun og líta í kringum okkur, er einhver þér nákominn sem vantar hjálp eða geturðu gefið hluta af tíma þínum til hjálpar ókunnugum?

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ TEDRYKKJU

Nú þegar kólna fer í veðri þá teygir maður sig gjarnan eftir heitum drykk. Til að verja gegn flensu, kvefi og hita kroppinn er þjóðráð að dreypa á jurtatei. Í verslunum er hægt að kaupa úrval af tei, bæði með jurtabragði en einnig til að seðja sæta tóna því hægt er að fá te með súkkulaði, kanil og lakkrís. Hver og einn ætti að geta fundið sér bragð við hæfi og njóta þess að ylja kroppinn með bráðhollum heitum drykk.

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

esteelauder.com © 2015 Estée Lauder Inc.
ÞÚ ERT ÓAÐFINNANLEG HVERJA EINUSTU STUND DAGSINS.
Double Wear
Long-Wear Makeup
Líttu eins vel út í kvöld og þú gerðir í morgun.
Notaðu það vegna þægindanna og
sjálfsöryggisins sem það veitir.
DoubleWear gerir óaðfinnanlega áferð auðvelda.
Situr í 15- tíma.
ESTĒE LAUDER
Double Wear
Stay-in-Place Makeup
Teint longue tenue intransférable
SPF 10
EVERY SHADE. EVERY SKINTONE.
ESTĒE LAUDER

Þið skapið stemninguna sjálf með hvort öðru.

# AÐ KVEIKJA Á KYNLÍFI

Við leggjumst upp í rúm eftir langan dag, krakkarnir sofnaðir (í sínu rúmi!) og við andvörpum. „Ertu þreytt?“ segir hann og horfir á mig næstum gleypa hann í stórum geispa. Ég tek utan um hann, kyssi hann blíðlega, klíp aðeins í typpið hans, nudda smá punginn og býð honum góða nótt.

Segir mér hugur að þetta séu dæmigerðar samræður víða um heim. Par leggst dauðþreytt til hvílu en spurningin hangir í loftinu, er stuð fyrir smá kelerí? Eða kannski ekki kelerí, kynlíf, jafnvel samfarir. Hér nefnilega getur fólk lent í skilgreiningarflækju. „Æ nei, ekki núna ég ætla bara að fara sofa,“ er sagt og svo rúllað sér yfir á aðra hliðina, frá bólfélaganum, og sængin dregin þétt upp að höku og augum lokað, eða ekki. Þetta nei getur þýtt svo margt en til að styggja ekki, eða kannski frekar, til að vekja ekki löngun sem ekki er nenna til að klára þá er auðveldara að segja bara nei og fara að sofa.

„Æ ekki núna, ég nenni ekki.“

Okkur hefur verið kennt að byrja ekki á neinu sem við sjáum ekki fyrir okkur að klára. Ekki strjúka nema þú ætlir alla leið í fullnæginguna. Annars ertu bara með leiðindi, nú eða enn þá verra, þín bíður skylda að ljúka höfnu verki. Þetta finnst mér leiðinlegur skilningur á hvernig megi rækta nánd á þessum örfáu þreyttu mínútum í lok dags.

Bara það að sýna hvort öðru innilega ást með strokum og kossum þarf ekki að þýða að nú séu samfarir eftir fimm mínútur. Svo allir viðstaddir séu með það á hreinu þá má bara taka það fram. „Ástin mín, mig langar aðeins að knúsast en ég er mjög þreytt/-ur“ og svo má láta höndina renna eftir bakinu, jafnvel klípa smá í rassinn, og upp eftir innanverðu lærinu. Þú berð ekki ábyrgð á fullnægingu bólfélagans eða örvun. Það er allt í lagi að örvast kynferðislega og sofna út frá því. Það þarf ekki allt að enda í fullnægingu og þetta felur ekki í sér neina sérstaka stríðni, þetta er bara innileg snerting sem aðeins þið eigið og með því að strjúka hvort öðru þá tengist þið. Það er þessi nánd. Með lítilli innilegri snertingu er lagður grunnur að nánd sem dregur fólk hvort að öðru. Þannig skapar þú stemningu fyrir kynlíf seinna meir, helst með tilheyrandi unaði fyrir alla viðstadda.

## Ekki strjúka kynfærin!

Hver og einn hefur sínar reglur um sinn líkama en það getur verið mjög frelsandi að mega strjúka kynfærin varlega án þess að það þurfi að leiða eitthvert annað en inn í draumalandið. Geturðu ímyndað þér hversu huggulegt það er að sofna með aðra hönd á dúnmjúku brjósti eða jafnvel utan um pung eða lim?

Stór liður í að fá pör til að endurstilla sig í kynlífi byggir einmitt á þessum innilegu strokum án kynferðislegra merkinga, svokölluð focus sensate-meðferð þróuð af Masters og Johnson. Þar er fyrst lögð áhersla á strokur utan kynfæra og kannski þurfið þið það á meðan þið eruð að venjast slíkum strokum og leyfa ykkur að slaka á og njóta þeirra.

Það þarf því ekki alltaf kertaljós og kósí tónlist til að skapa stemninguna. Þið skapið stemninguna sjálf með hvort öðru og þegar innilegar strokur verða hluti af ykkar snertingu við hvort annað, fer það að hafa áhrif á hvernig þið talið við hvort annað og um hvort annað. Prófaðu bara.

„Par leggst dauðþreytt til hvílu en spurningin hangir í loftinu, er stuð fyrir smá kelerí? Eða kannski ekki kelerí, kynlíf, jafnvel samfarir.“

### VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is

Heilsu torgið
Blómavali Skútuvogi
ÓKEYPIS FYRIRLESTUR
MIÐVIKUDAGINN 16. SEPTEMBER KL. 17:00 - 18:30

BENEDIKTA JÓNSDÓTTIR
Söluststjóri og heilsuráðgjafi Heilsutorgsins
Benedikta fjallar um:
Hvernig þú lætur drauma þína rætast og lifir hamingjusömu lífi.
Hvernig þú tekur á vandamálum og gerir lífið að ævintýri.

MATTI ÓSVALD STEFÁNSSON
Heilsufræðingur og ACC markþjálfi
Matti fjallar um:
Hugarfarið, heilsan og hamingjan.
Ert þú að vökva mikilvægustu fræin þín?
Skráning á namskeid@husa.is eða í síma 525 3000.
Frábær tilboð á meðan fyrirlestri stendur
TRYGGÐU ÞÉR SÆTI MEÐ SKRÁNINGU
TAKMARKAÐ SÆTAFRAMBOÐ.
ALLIR VELKOMNIR
blómaval

Allt það besta hjá 365
ENDALAUST TAL OG 10 GB Á 3.990 KR.*
Færðu farsímann yfir til 365 og fáðu frábært sjónvarpsefni á fáránlega góðu verði.
*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365
Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is
365

# HEILRÆÐI FYRIR HAUSTIÐ

**Nanna Árnadóttir**
íþróttafræðingur

Haustið er ein af mínum uppáhalds árstíðum. Ég hugsa að það sé vegna þess að mér finnst fátt huggulegra en þegar það er byrjað að dimma á kvöldin, maður getur kveikt kertaljós og haft það huggulegt. Mér finnst metnaðurinn sem kemur yfir fólk á haustin líka svo skemmtilegur. Allir að byrja í skóla, í rútínu í vinnunni eða á fullu í líkamsræktinni. Þessi orka finnst mér skemmtileg og eiginlega nauðsynlegur partur af haustinu, þó svo að það væri auðvitað skemmtilegra ef orkan héldist allt árið um kring. Líkamsræktarstöðvarnar eru nú þegar byrjaðar að fyllast að nýju eftir sumarið og mér finnst alltaf jafn skemmtilegt að sjá hversu margir eru að hugsa sér til hreyfings. Sumir eru byrjendur en aðrir lengra komnir og mér fannst tilvalið að rifja upp nokkur góð heilræði tengd líkamsræktinni í tilefni haustsins.

## Hvert er markmið líkamsræktarinnar?

Þegar byrjað er í líkamsrækt skal alltaf hafa í huga hvers vegna maður er að þessu. Ertu að hreyfa þig til þess að vera með strandarlíkama fyrir Spánarferðina næsta sumar, komast í kjólinn fyrir jólin eða geta notað buxur í stærð XS eða ertu að hreyfa þig til þess að breyta lífsstílnum þínum til frambúðar? Til þess að geta elt krakkana þína eftir fimm ár, til þess að geta hjálpað vinum þínum við að flytja, haft orku sem endist út daginn og mögulega, ef þú ert heppinn, reyna að minnka líkurnar á því að fá lífsstílstengda sjúkdóma?

## Hugsarðu lengra en nokkra mánuði fram í tímann?

Ætlarðu að taka þig á í mataræðinu í september vegna þess að þig langar svo að líta vel út eða vegna þess að þig langar að líða vel? Ætlarðu aldrei að leggja þér brauð, pasta, gos, nammi, ís, kökur, ávexti, mjólkurvörur eða hvað það nú er sem þér finnst vera óhollt til munns aftur? Hefurðu prófað það áður en sprungið á endanum? Fengið endalaust samviskubit vegna þess að þú „máttir ekki“ fá þér þessa brauðsneið sem endaði með því að öll vikan var ónýt hvort sem var og legið í sukki þangað til næsta mánudag þegar næsta átak byrjaði? Er ekki kominn tími til þess að breyta hugarfarinu til hins betra?

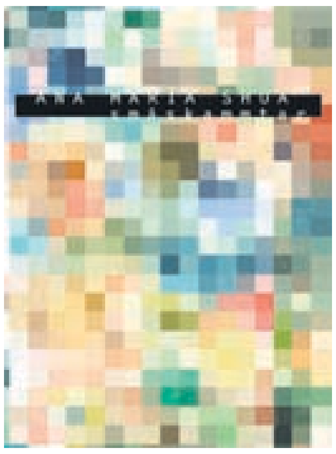
## Þetta er langhlaup, ekki spretthlaup

Til þess að ná árangri til frambúðar er mikilvægt að spyrja sig „af hverju er ég að leggja þetta á mig?“ Þegar maður horfir á árangur eingöngu frá útlitslegu sjónarhorni verður maður aldrei ánægður nema rétt á meðan sixpakkið stendur út eða bísepp-inn fyllir út í ermina. Hins vegar ef markmiðið er alltaf að geta gert aðeins fleiri armbeygjur eða upphýfingar, borðað hollan mat vegna þess að þú ert orkumeiri eða líður betur í maganum, geta tekið aðeins meira í bekk, gengið upp á aðeins hærra fjall, minnka líkurnar á að fá sykursýki 2 eða einfaldlega geta haldið á barnabarninu á meðan það er í pössun hjá þér eru allar líkur á því að þú eigir eftir að ná markmiðinu og gott betur en það. Byrjum hægt og rólega að breyta lífsstílnum okkar, tökum lítil skref í einu, verum ekki of hörð við okkur og höfum gaman af þessu. Þá fara hlutirnir að gerast!

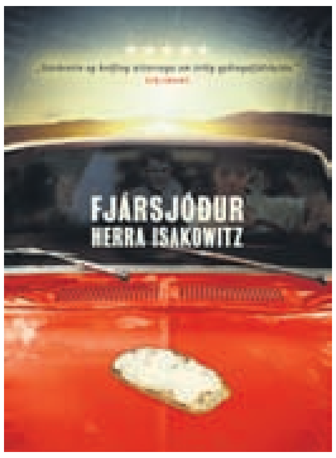
„Þessi orka finnst mér skemmtileg og eiginlega nauðsynlegur partur af haustinu, þó svo að það væri auðvitað skemmtilegra ef orkan héldist allt árið um kring.“

# Gleðilega bókmenntahátíð

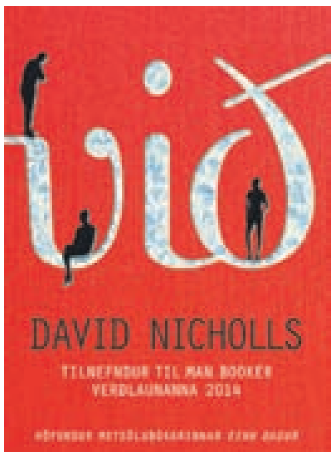
Bókmenntahátíð
Reykjavik International Literary Festival



**Hátíðarverð: 2.999 kr.**
**Verð áður: 3.699 kr.**

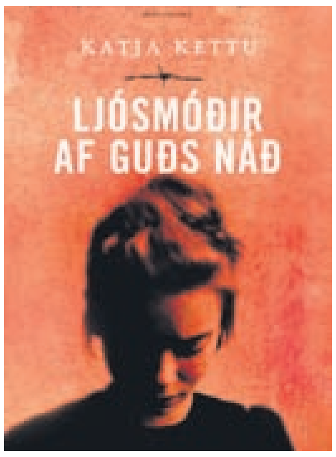



**Hátíðarverð: 2.999 kr.**
**Verð áður: 3.699 kr**

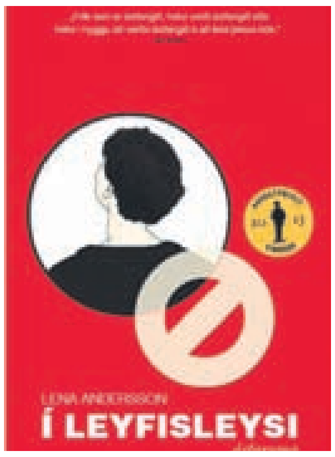



**Hátíðarverð: 2.999 kr.**
**Verð áður: 3.699 kr.**

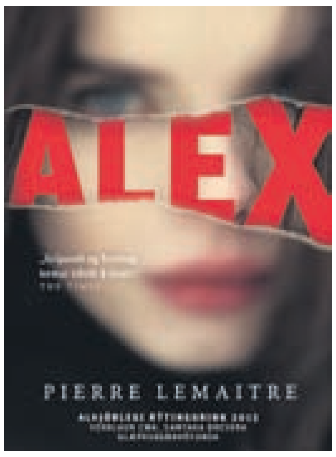
**Hátíðarverð: 2.999 kr.**
**Verð áður: 3.699 kr.**



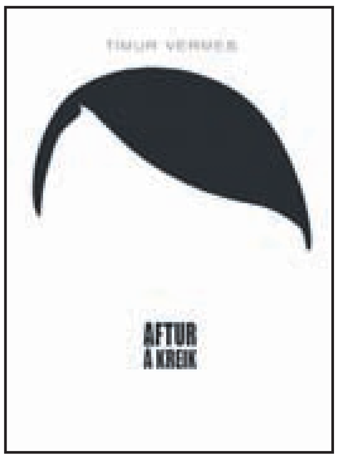

**Hátíðarverð: 2.999 kr.**
**Verð áður: 3.699 kr.**




**Hátíðarverð: 1.999 kr.**
**Verð áður: 3.499 kr.**




**Hátíðarverð: 2.999 kr.**
**Verð áður: 3.699 kr.**




**Hátíðarverð: 2.999 kr.**
**Verð áður: 3.699 kr.**

**Hátíðarverð: 2.999 kr.**
**Verð áður: 3.499 kr.**

Tilboðin gilda til og með 14. september

**BÓKABÚÐ MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

**Opið alla daga til kl. 22.00**

**facebook.com/malogmenning**

Mílanó er fjölbreytt og falleg borg sem hefur upp á margt að bjóða.

# MÍLANÓ TEKUR ÞÉR OPNUM ÖRMUM

**Kjartan Sturluson**
Eigandi minitalia.is

Mílanó er nútímalegasta borg Ítalíu, að margra mati táknmynd fyrir hina nýju Ítalíu. Þá Ítalíu sem er á fljúgandi ferð út úr gömlum viðjum, tekur nýjum hugmyndum opnum örmum og grípur öll tækifæri sem gefast til framþróunar. Það er einhvern veginn allt að gerast í borginni og allt á fullri ferð en á sama tíma er hún svo afslöppuð og notaleg.

## Hátískuverslanir, tískuvikur og áttavilltar fyrirsætur

Það er ekki tilviljun að Mílanó sé talin vera ein af helstu tískuborgum veraldar. Þar er endalaust úrval af guðdómlega fallegum verslunum, gríðarstórar tískuvikur haldnar nokkrum sinnum á ári og áttavilltar fyrirsætur á hverju strái. Quadrilatero della Moda, eða tískuferhyrningurinn, er víðfrægt verslunarsvæði þar sem er að finna verslanir frá tískuhúsum á borð við Louis Vuitton, Dolce & Gabbana, Armani, Prada, Cavalli, Gucci og svona mætti lengi telja.

Þeir sem eru að leita að einhverju öðru en rándýrri merkjavöru ættu ekki að örvænta. Þeir ættu að þræða götur á borð við Via Torino, Corso di Porta Ticinese, Corso Buenos Aires og Corso Vercelli. Þar er að finna verslanir á borð við H&M, Zara, Bershka, Levis, Diesel, Tezenis, Foot Locker, Benetton, Camper og svona væri hægt að halda áfram endalaust.

## Endalausar freistingar

Það er gott að fara út að borða í Mílanó, mikið og fjölbreytt framboð af veitingastöðum, kaffihúsum og börum. En að sjálfsögðu eru staðirnir misjafnir...

munandi góðir og verðlagið upp og niður allan skalann. Margir af veitingastöðum borgarinnar bjóða upp á hið ítalska eldhús en það er líka að finna veitingastaði í borginni frá öllum heimshornum. Í borginni er að finna frábærar pizzeríur sem hægt er mæla með, td. La Fabbrica, Pizzeria Tradizionale og Pizzeria del Ticinese og góða veitingastaði á borð Officina 12, Trattoria Toscana, Osteria Giulio pane e Ojo og Pescheria da Claudio.

> „Það er einhvern veginn allt að gerast í borginni og allt á fullri ferð en á sama tíma er hún svo afslöppuð og notaleg.“

## Undir dúndrandi takti, fram á rauðanótt

Það er margt í boði þegar kemur að næturlífi í Mílanó og allir geta fundið sér eitthvað við sitt hæfi, hvort sem maður ætlar að kíkja í eitt glas á rólegum bar eða dansa undir dúndrandi takti fram á rauðanótt. Meðfram síkjunum í Navigli er að finna mikið úrval af börum og skemmtistöðum ásamt kaffi- og veitingastöðum sem opnir eru langt fram á kvöld, t.d. barir á borð við Bond, Le Biciclette, Viola og Luca e Andrea. Oft myndast skemmtileg stemming úti undir berum himni, allir sitja úti og margir eru á röltinu. Marga af heitustu stöðum borgarinnar er að finna í nágrenni Corso Como, t.d. staði á borð við Loolapaloosa, Tocqueville 13 og Hollywood ásamt fleiri stöðum sem sprottið hafa upp í nágrenninu á undanförnum árum.

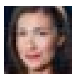
## Mílanó hefur allt til alls

Í Mílanó er enn fremur að finna glæsileg söfn og heimsfrægar byggingar, leikhús og óperuhús, styttur og listaverk. Það er engin tilviljun að yfir 6 milljónir ferðamanna heimsækja borgina á hverju ári því það er einfaldlega upplifun að ganga um verslunargötur á borð við Via Montenapoleone og Via della Spiga; skoða vöruúrvalið, fólkið og jafnvel bílana. Dómkirkjan er líka mikilfengleg og mannlífið fjölbreytt á dómkirkjutorginu. Eftir góðan dag í Parco Sempione, stærsta almenningsgarði borgarinnar, er vel þess virði að kíkja á hönnunarsafnið Triennale sem stendur við jaðar hans. Síðan er náttúrulega skylda fyrir hvern einasta unnanda góðrar knattspyrnu að kíkja á San Síró og upplifa hörkuslag milli nágrannanna í AC Milan og Inter Mílanó.

Mílanó er sem sagt lifandi og skemmtileg borg sem hefur endalaust margt að bjóða fyrir öll skilningarvitin.

ringo®
HURÐA
TILBOÐ
HURÐ OG KARMUR
VERÐ FRÁ 31.990 KR.
Birgisson
Ármúli 8 I 108 Reykjavík I Sími 516 0600 I www.birgisson.is

# ÞJÓÐTRÚ ER HLUTI AF MENNINGUNNI



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Þorvaldur Davíð Kristjánsson er Þróttari í húð og hár og mætti segja að hann hafi í sinni barnæsku slitið fótboltaskónum að mestu á gamla malarvellinum við Sæviðarsund. Hann sótti grunnskólanám í Langholtsskóla og fór að honum loknum í Verzlunarskóla Íslands. „Ætli ég hafi ekki valið Verzló aðallega út af vinunum og félagslífinu, það fórst aðeins fyrir að stunda námið af kappi en það var bara svo gaman,“ segir Þorvaldur með bros á vör þegar hann rifjar upp endurminningar úr menntaskólanum. Þorvaldur tók þátt í nokkrum söngleikjum í skólanum en þegar hér var komið sögu var hann þegar kominn með töluverða reynslu úr leiklistarheiminum.

„Það mætti segja að ég hafi byrjað að leika þegar ég var í kringum ellefu ára en þá fengum við vinur minn þá hugmynd í kollinn að sækja um vinnu hjá barna- og unglingadeild Ríkisútvarpsins. Í kjölfarið var ég fenginn til þess að leika í Útvarpsleikhúsinu og las svo inn á nokkrar teiknimyndir eins og til dæmis Lion King og síðar Toy Story. Þegar ég var svo fjórtán ára var ég búinn að leika í Kardemommubænum í Þjóðleikhúsinu og fékk í kjölfarið aðalhlutverkið í leikritinu Bugsy Malone sem Baltasar Kormákur leikstýrði. En hann var þá á svipuðum aldri og ég er á í dag.“

## Í höfuðborg heimsins

Eftir útskrift úr Verzlunarskólanum fékk Þorvaldur hlutverk í jólasýningu Þjóðleikhússins en ákvað að þeirri sýningu lokinni að nú væri nóg komið af leiklistinni og tími til að feta nýjar brautir. „Mig langaði hreinlega bara að prófa eitthvað annað og fór í lögfræði í háskólanum.“ Aðspurður hvernig hann fékk þá hugdettu að fara í lögfræðinám segir Þorvaldur að á vissan hátt sé lögfræðin kannski ekki svo ólík leiklistinni.

„Ég heillaðist kannski fyrst og fremst af lögfræðinni af því að mér fannst hún praktísk. Það er líka ákveðin rökhugsun í henni sem ég hrífst af en einnig ákveðinn performance. Það vantar kannski ljóðrænuna í lögfræðina en hún snertir samt sem áður flestalla fleti þjóðfélagsins á einn eða annan hátt,“ segir Þorvaldur. „Mér fannst líka tími til kominn að fullorðnast en áttaði mig fljótlega á því að þetta hentaði mér engan veginn.“

Eftir að Þorvaldur komst að þeirri niðurstöðu að kyrrsetan sem fylgdi lögfræðinni hentaði honum ekki bauðst honum hlutverk í leikhúsi sem hann hafnaði. „Á þessum tímapunkti vildi ég alls ekki fara að leika aftur og sótti þess í stað um í byggingavinnu. Ég mætti til vinnu og fékk í hönd sleggju og skilaboð um að mitt verk væri að brjóta niður veggi í rými niðri í bæ. Þarna kynntist ég honum Karli Pétri Jónssyni, vini mínum og almannatengli, sem bauð mér skrifstofuvinnu eftir byggingaverkefninu lauk. Ég þáði það og skellti mér úr vinnugallanum í snyrtileg jakkaföt. Þarna var ég svo farinn að pikka á tölvu en hafði nokkrum dögum áður verið að brjóta niður veggi.“

> „Á þessum tímapunkti vildi ég alls ekki fara að leika aftur og sótti þess í stað um í byggingavinnu. Ég mætti til vinnu og fékk í hönd sleggju og skilaboð um það að mitt verk væri að brjóta niður veggi í rými niður í bæ.“

Þrátt fyrir heiðarlegar tilraunir til þess að grafa leiklistarbakteríuna tókst ekki betur en svo að Þorvaldur fór aftur á svið og síðar í Listaháskóla Íslands á leiklistarbraut. „Ég var alltaf með þann draum í maganum að fara í leiklistarskóla í New York og fann að ég þyrfti með einu eða öðru móti að láta af því verða.“ Þorvaldur sótti um nokkra skóla í höfuðborg heimsins og komst inn í leiklistardeild í hinum virta Juilliard sem var hans fyrsta val og fékk að auki námsstyrk. „Það eru margir um þau fáu sæti sem bjóðast í skólanum en ég var svo heppinn að fá eitt af þeim,“ segir Þorvaldur.

Námið var langt og strangt og löngum dögum eytt innan veggja skólans. „Við nemendurnir vorum flestir þarna frá morgni til kvölds þessi fjögur ár sem námið tók. Þar sem ég lauk einu ári í Listaháskólanum hérna heima þá er ég samtals búinn með fimm ára nám í leiklist, það er svipað langt og grunnnám í læknisfræði,“ segir Þorvaldur og hlær.

## Launmorðingi soldánsins

Á síðustu skólaönninni í Juilliard var Þorvaldi boðið aðalhlutverkið í íslensku glæpakvikmyndinni Svartur á leik en þar lék hann strák utan af landi sem sogast inn í undirheima í gegnum æskuvin sinn. „Þetta var frábær lífsreynsla og gaman að fá svona tækifæri beint eftir útskrift. Þá hafði ég litla sem enga reynslu af kvikmyndaleik en náði þó fljótt að aðlagast þar sem Óskar Þór, leikstjóri, stýrði skútunni vel. Þetta var hálfklikkað ferðalag samt sem áður. Langir tökudagar þar sem maður þurfti að vera misjafnlega víraður í absúrdískum kringumstæðum. Eina klukkustundina var ég að leika það að vera að borða pulsu úti í bíl helslakur með kók í gleri og hárkollu, svo þá næstu var ég með enga hárkollu að sjúga þrúgusykur upp í nefið til að gíra mig upp eftir nokkra daga á vökunni,“ segir hann og hlær.

Við tók svo stórleikur í kvikmyndinni Vonarstræti en þar lék hann Sölva, fyrrverandi atvinnumann í fótbolta sem flytur heim til Íslands og fer að vinna í banka. Myndin hlaut einróma lof gagnrýnenda og var valin besta kvikmyndin á Eddunni í ár.

Þorvaldur fékk svo hlutverk í kvikmyndinni Dracula Untold, sem framleidd var af Universal Studios og var ein vinsælasta kvikmyndin í bíóhúsum heimsins fyrstu sýningarhelgina. Myndin fjallar um hefndarför Prins Vlad gegn soldáninum og Ottómanaveldinu eftir að soldáninn gerir árás á ríki hans. En þar lék Þorvaldur persónuna Bright Eyes

sem var yfirmaður launmorðingjasveitar soldánsins.

Meðleikarar hans í kvikmyndinni voru ekki af verri endanum – til að mynda breski leikarinn Luke Evans, sem hefur leikið til dæmis í Fast & Furious og The Hobbit, og svo Dominic Cooper sem leikið hefur í Captain America og lék svo hinn eftirminnilega hlutverk Sky í Abbakvikmyndinni Mamma mia.

„Þetta var virkilega skemmtileg upplifun. Ég bjó á Norður-Írlandi, þar sem ég var í tökum, í um það bil þrjá og hálfan mánuð. Það var auðvitað mjög erfitt að vera frá fjölskyldunni í langan tíma. En ég lærði samt ótrúlega margt af þessu ferli bæði varðandi sjálfan mig og svo bransann úti. Fattaði samt að það er svo sem ekkert mikill munur á framleiðslu kvikmynda hér heima og í Hollywood. Munurinn felst kannski aðallega í fjármagninu sem framleiðendur hafa úr að moða. Munar sirka tíu milljörðum eða svo sem þýðir auðvitað viðameiri pródúsjón,“ segir hann og hlær.

„En þegar öllu er á botninn hvolft þá þarf ekki alltaf mikið til að segja góða sögu. Gangverkið í grunninn séð er alltaf hið sama, þ.e.a.s. handrit, myndavél og fólk fyrir framan og aftan vélina.“

## Drónninn skall á vegg

Nýlega tók Þorvaldur að sér nýtt og spennandi hlutverk þáttagerðarmanns í sjónvarpi ásamt félaga sínum Eirik Sördal.og Hrafntinnu Karlsdóttur, unnustu sinni. Þorvaldur stendur einnig að framleiðslu þáttanna, ásamt Stöð 2, í gegnum framleiðslufélag sitt Ísaland Pictures. „Ég kom með hugmynd að sjónvarpsþætti til Stöðvar tvö og mér var tekið opnum örmum. Síðan dró ég Eirik Sördal með mér inn í verkefnið enda er hann einn sniðugasti maður sem ég þekki. Hugmyndin er að skoða fyrirbæri í íslenskri þjóðtrú, sem ég hef mikinn áhuga á. Fjölskylda mín er að austan og ég minnist sagna sem afi minn sagði mér af kynnum sínum við álfa og hugmyndin að þættinum sprettur á vissan hátt upp úr þeim sögum ásamt forvitni okkar Eiriks um þjóðsagnaarfinn og þau menningarlegu vísindi sem hindurvitni í raun eru. Þjóðtrú er sterk í íslenskri menningu og þá sérstaklega hjá eldri kynslóðinni og mætti segja að hún sé menningarlegur arfur sem yngri kynslóðir þurfa að kynnast,“ segir Þorvaldur og bætir við að því miður virðist það raunin að almenningur lesi ekki eins mikið og áður fyrr, því geti þessar sögur um ýmiss konar fyrirbæri þjóðtrúar á Íslandi hreinlega fallið í gleymsku með tímanum.

„Eitthvað inni í mér kallaði á varðveislu þessa efnis sem stundum er einungis til á munnmælaformi og fannst mér því sjónvarp kjörinn vettvangur til þess að fjalla um þessi málefni.“ Þættirnir bera heitið Hindurvitni og verða sex talsins, þar verða álfar, tröll og draugar í stórum hlutverkum ásamt hjátrú, göldrum og óhugnanlegum skrímslum.

Aðspurður hvort hann sjálfur trúi á yfirnáttúruleg öfl segist hann að minnsta kosti vera nær því að trúa eftir vinnslu þáttanna. „Einn daginn vorum við í Dimmuborgum í upptökum fyrir þáttinn um álfana. Sjálfur stóð ég uppi á álfakirkjunni á meðan tökumaður lét dróna sveima yfir svæðinu. Þegar kom að því að svífa inn í álfakirkjuna missti hann alla stjórn á drónanum sem skall svo síðar í kirkjuvegg og eyðilagðist. Ætli þetta hafi ekki verið skilaboð frá álfunum? Hver veit.“

Það er þó víst að meginþorri þjóðarinnar hefur skoðanir á hindurvitnum og jafnvel nokkrir sem upplifað hafa atburði sem ómögulegt er að útskýra, það verður því áhugavert að fræðast frekar um þennan arf íslensku þjóðarinnar sem fylgt hefur okkur frá fornu fari.

## MYNDAALBÚMIÐ

Þorvaldur ásamt Hrafntinnu, unnustu sinni, á frumsýningu Dracula Untold, ásamt Þorsteini Bachman í Vonarstræti, við tökur á Hindurvitnum sem sýnd verða á Stöð 2 í október.

# SVONA RÚLLA HERRARNIR Í HAUST

Septembermánuður er mættur með sínum gráu dögum og kaldara loftslagi. Það er þó hægt að taka þessum tíma árs með bros á vör, svo lengi sem maður er klæddur eftir veðri.

Tískan fer sífellt í hringi og einstakar bylgjur koma og fara með reglulegu millibili. Eitt af því sem er áberandi á herrana þetta haustið er úrvalið af rúllukragapeysum í anda áttunda áratugarins. Tom Ford, Kenzo, Sandro og Hermès eru dæmi um hönnuði sem bjóða uppá hlýju í hálsinn og hentar þessi flík íslensku veðurfari einkar vel.

Rúllukragapeysurnar má finna í ýmsum útgáfum – veglegri þykkari peysur eða þynnri, svokallaða rúllukragaboli. Rúllukragarnir geta sett punktinn yfir i-ið á heildarlúkkið og virka bæði fínt og í kaldan hversdagsleikann. Klæðumst bol undir skyrtur eða við þykkari peysur á meðan við tökum rúllukragapeysurnar í örlítilli yfirstærð og notum við beinar eða niðurþröngar buxur. Flestar yfirhafnir fara flíkinni vel en grófur frakki og lakkskór er lúkk sem undirrituð kann að meta á karlmönnum.

Rúllukraginn er góð haustgjöf fyrir makann því hann virkar ekki síður fyrir konur. Oversized rúllukragapeysa á köldum vetrardegi er hin fullkomna flík fyrir hana. Svo herrar, felið flíkina vel ef þið ætlið að halda henni fyrir sjálfa ykkur út veturinn.

Hér má finna fimm flottar frá íslenskum verslunum, fyrir hann.

*Elísabet Gunnars, tískubloggari*
**trendnet.is**

◀ Rúllukragabolir eru áberandi hjá hönnuðinum Tom Ford

Herrafatamerkið SANDRO býður upp á rúllukraga í haust. ▶

Á tískupöllum Belstaff var að finna grófari rúllukragapeysur.

**Selected Homme** 10.900 kr.

**Húrra Reykjavík** 18.990 kr.

**GK Reykjavík** 12.900 kr.

**Herrafataverslunin Jör** 19.800 kr.

**66°Norður** 24.500 kr.

AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

# AUÐVELDAR HREINSUN

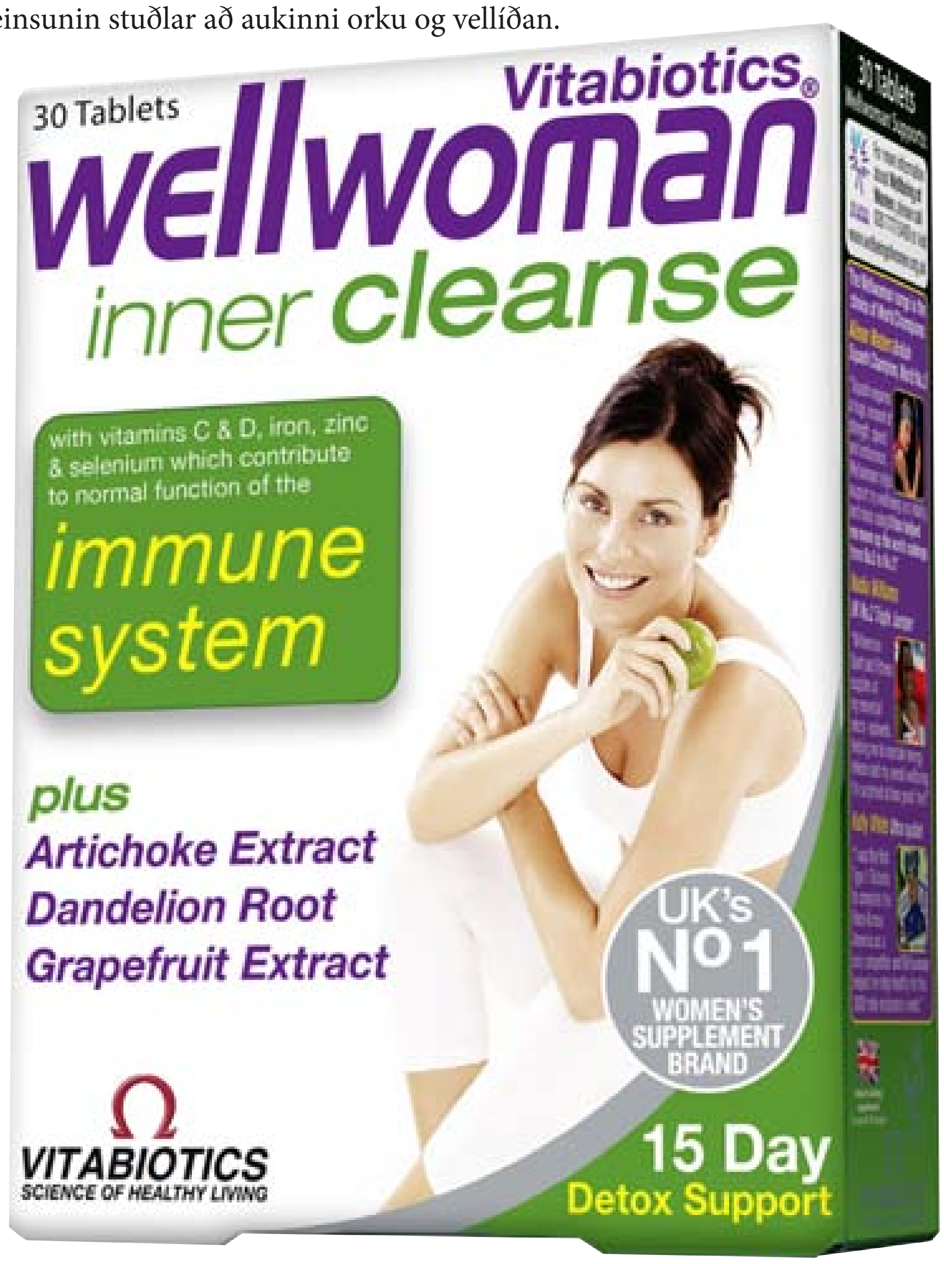
Margir finna reglulega hjá sér þörf til að hreinsa líkamann. Inner Cleanse er fæðubótarefni sem er hannað til að aðstoða líkamann við hreinsun. Hreinsunin stuðlar að aukinni orku og vellíðan.

Eiturefni og mengun sem fylgja nútíma lífsstíl gera það að verkum að margir finna hjá sér þörf til að hreinsa líkamann. Sumir næringarfræðingar mæla með einstaka hreinsun til þess að losa líkamann við skaðleg aukaefni og stuðla þannig að aukinni orku og vellíðan.

Inner Cleanse er fæðubótarefni sem er hannað til að aðstoða líkamann við hreinsun en einnig til að útvega honum þau vítamín sem hann þarf nauðsynlega á að halda til þess að geta sinnt daglegum störfum.

Töflurnar innihalda meðal annars C- og D-vítamín sem eru öllum nauðsynleg, sérstaklega yfir vetrartímann. Þær innihalda líka kopar og járn sem hjálpa til við að viðhalda orku, sink og selen sem vernda frumurnar og B12 sem dregur úr þreytu.

Í Inner Cleanse-töflunum er líka þykkni (e. extract) úr ætiþistli og greipi en ætiþistillinn er mjög næringarríkur og hefur góð áhrif á starfsemi lifrarinnar og greipið er vatnslosandi sem hjálpar til við hreinsun líkamans.




**TILVALIÐ SAMHLIÐA HREINSUN**
Töflurnar innihalda fæðubótarefni sem eru tilvalin til hreinsunar.

## INNER CLEANSE – 15 DAGA HREINSUNARKÚR

- Inner Cleanse hjálpar líkamanum að losa sig við óæskileg aukaefni á náttúrulegan hátt. Þetta eru efni sem eiga það til að safnast upp í líkamanum og geta verið skaðleg.
- Töflurnar hafa góð áhrif á heilsuna og innihalda fæðubótarefni sem eru tilvalin til hreinsunar.
- Töflurnar innihalda C- og D-vítamín, kopar og járn til að viðhalda orku.
- Töflurnar innihalda sink og selen sem vernda frumurnar fyrir streitu.
- Mælt er með því að huga vel að mataræðinu meðan á hreinsun stendur og halda koffínneyslu, áfengisneyslu, sykurneyslu og neyslu á unninni matvöru í lágmarki.
- Nauðsynlegt er að drekka vel af vatni og borða 5-7 skammta af ávöxtum samhliða hreinsun.
- Dagskammtur: 2 töflur á dag með mat.
- Ekki er nauðsynlegt að taka fjölvítamín með.
- Sjá nánar á Vítamín.is / Facebook.
- Fæst í flestum apótekum.

# SYKURLÖNGUNIN HVARF

Björg Gilsdóttir hefur góða reynslu af fæðubótarefninu Inner Cleanse. Hún varð strax orkumeiri, losnaði við allar bólgur í líkamanum og sykurlöngunin hvarf. Sykurlöngunin gerði ekkert vart við sig um hátíðarnar.

Björg Gilsdóttir, starfsmaður hjá Aðalskoðun, prófaði Inner Cleanse-hreinsikúr í lok nóvember og sér ekki eftir því.

„Ég fann mikinn mun um leið og ég hóf inntöku á Inner Cleanse. Ég varð strax orkumeiri, sykurlöngunin hvarf nánast frá fyrsta degi sem gerði þetta allt mun auðveldara," segir Björg, sem er fimm kílóum léttari í dag.

Björg fann líka mikinn mun á húðinni. „Hún varð rosalega góð og mér fannst ég mun frísklegri.

Mér fannst ég losna við allar bólgur og varð ekki þrútin eftir neinn mat sem skýrist eflaust líka af því að ég var samhliða kúrnum að borða hreinni mat."

Björgu finnst sykurlöngunin mun minni nú eftir að hún lauk við að taka töflurnar. „Ég var líka alveg laus við sykurlöngun um jólin. Mér leið það vel að ég hlakka til að taka næsta skammt."

**STRAX ORKUMEIRI**
Björg fann mikinn mun á húðinni og fannst hún verða mun frísklegri. Hún losnaði jafnframt við bólgur og varð ekki þrútin eftir mat.
MYND/GVA

# MEXÍKÓSK MATARGERÐ

Matargleði Evu

Í þriðja þætti af Matargleði útbjó Eva sannkallaða mexíkóska veislu. Litríkir og bragðmiklir réttir sem eru vinsælir víða um heim og ekki er það að ástæðulausu. Algjört lostæti.

Fiski-takkós.

### Lárperumauk (guacamole)

**2 meðalstórar lárperur, vel þroskaðar.**
**Safi úr einni límónu**
**1 rautt chili, fræhreinsað**
**Handfylli af kóríander**
**¼ tsk. cumin**
**2-3 hvítlauksrif**
**1 meðalstór rauðlaukur**
**Salt og pipar, magn eftir smekk**
**Smá ólífuolía**
**5 kirsuberjatómatar**

Setjið allt í matvinnsluvél og blandið vel saman þar til þetta verður að fínu mauki. Kryddið til með salti og pipar. Skerið ferska tómata í litla bita og blandið saman við með sleif. Setjið í skál og berið strax fram.

### Ferskt salsa (pico de gallo)

**1 askja kirsuberjatómatar**
**Handfylli vorlaukur**
**Handfylli ferskur kóríander**
**Salt og pipar**
**Safi úr einni límónu**

Skerið allt mjög smátt og blandið vel saman í skál. Geymið í kæli í 30 mínútur áður en þið berið fram.

### Nachos-flögur

Skerið tortilla hveitikökur í litla bita, hitið bragðdaufa olíu á pönnu og steikið tortilla kökurnar í 2-3 mínútur. Snúið við að minnsta kosti einu sinni. Setjið flögurnar beint á eldhúspappír og kryddið til með sjávarsalti.

### Hægeldaður svínahnakki með pikkluðum rauðlauk

**1 msk. ólífuolía**
**700 g svínhnakki**
**1 tsk. salt**
**½ tsk. pipar**
**1 msk. paprikukrydd**
**½ msk. cumin-krydd**
**1 msk. mexíkósk kryddblanda**
**1 laukur**
**4 hvítlauksrif**
**Soðið vatn**

Skerið kjötið í bita og steikið upp úr olíu, kryddið til með salti, pipar, paprikukryddi, cumin og mexíkóskri kryddblöndu. Skerið einn lauk og pressið hvítlauksrif út í pottinn. Kreistið safann úr einni límónu yfir og hellið vatni í pottinn þar til vökvinn nær rétt svo yfir kjötið. Náið upp suðu og setjið lokið á pottinn og inn í ofn við 150°C í að minnsta kosti þrjár klukkustundir, því lengur því betra verður kjötið. Hrærið einstaka sinnum í pottinum og snúið bitunum við nokkrum sinnum. Flytjið kjötið yfir á bretti eða fat og notið gaffla til að rífa það í sundur. Berið kjötið fram ásamt tortilla-kökum, pikkluðum rauðlauk, góðri sósu og límónusneiðum.

### Pikklaður laukur

**1 stór rauðlaukur**
**1 tsk. sykur**
**1 dl hvítvínsedik**

Skerið laukinn í sneiðar, setjið í krukku eða skál. Blandið sykrinum og ediki saman og hellið yfir laukinn. Hristið krukkuna að vild og geymið í kæli í hálftíma.

### Fiski-takkós með chipotle-sósu og mangó-salsa

**Djúpsteiktur fiskur**
**200 ml hveiti**
**200 ml bjór**
**salt og nýmalaður pipar**
**500 g ýsa, skorin í bita**

Hrærið saman hveiti, bjór, salt og pipar í skál. Skerið fiskinn í bita og dýfið ofan í deigið. Hitið olíu í stórum potti, athugið að nota olíu sem þolir djúpsteikingu. Þið getið athugað hvort olían sé tilbúin með því að setja smávegis af deiginu út í og ef deigið flýtur upp er hún tilbúin. Setjið nokkra bita ofan í pottinn og djúpsteikið í nokkrar mínútur, gott er að snúa bitunum við að minnsta kosti einu sinni. Þegar fiskurinn er orðinn gullinbrúnn er hann tilbúinn og veiddur upp úr pottinum, setjið á eldhúspappír og kryddið til með salti og pipar. Berið fiskinn fram með tortilla-kökum, chipotle-sósu og mangó-salsa.

### Bragðmikil chipotle-sósa

**150 ml sýrður rjómi**
**3 msk. majónes**
**2 hvítlauksrif**
**½ tsk. paprikukrydd**
**Salt og nýmalaður pipar**
**2-3 msk. chipotle-salsa (magnið fer eftir smekk)**
**1 msk. sítrónusafi**

Setjið allt í matvinnsluvél eða maukið með töfrasprota. Kælið í að minnsta kosti 30 mínútur áður en þið berið sósuna fram.

### Mangó-salsa

**1 mangó**
**3 tómatar**
**½ rauð paprika**
**½ rauðlaukur**
**Handfylli kóríander**
**Jalepeños, magn eftir smekk**
**Salt og nýmalaður pipar**
**Smá ólífuolía**
**Safi úr 1 límónu**

Skerið allt hráefnið mjög smátt, blandið öllu saman í skál og bætið vökvanum við. Kryddið til með salti og pipar. Kælið í smástund áður en þið berið salsað fram með fiskinum.

Lárperumauk (guacamole) með heimatilbúnum nachos-flögum.

froosh
fruit: bottled
Bara ávextir
ekkert annað!
Spirulina
SPINACH & COCONUT SMOOTHIE
new
ugly but lovable.
froosh
fruit: bottled
Nýtt
Ertu búin/nn að fá þér
einn grænan í dag?
fruits you've never heard of.
ugly but lovable.
delicious beetroot. believe.
naturally filling. unlike restylane.
mankini, why not?
fruit on a mission.
more bananas than kim.
ginger. fifty shades hotter.

# KVÍÐI ER LAMANDI TILFINNING

**Ásdís Herborg Ólafsdóttir**
sálfræðingur
Heilsustodin.is

Við þekkjum öll til kvíða. Ég geri ráð fyrir að flest okkar hafi kvíðið fyrir einhverju prófi, að fara í atvinnuviðtal eða þá til læknis svo ég nefni einhver dæmi. Það er kvíði sem við vitum ástæðuna fyrir og kvíði sem gengur yfir. Við hættum að kvíða fyrir prófinu þegar það er búið. Það getur náttúrlega verið að þá förum við að kvíða fyrir einhverju öðru en það er þá önnur saga.

Kvíði getur verið allt frá því að finna fyrir smá óróleika til að upplifa kvíðakast og ofsahræðslu.

## Ástæður kvíða:

Það eru margvíslegar og oft einstaklingsbundnar ástæður fyrir kvíða. Sumir geta þróað með sér kvíða vegna eins ákveðins atviks sem hefur gerst í lífi viðkomandi en oftast eru það fleiri atriði sem spila inn í. Oft gerir maður sér ekki grein fyrir því sjálfur hvað veldur kvíðanum.

Því meiri streitu sem manneskja upplifir því hættara er við að hún þrói með sér kvíða.

## Líkamleg einkenni:

Kvíða fylgja alltaf líkamleg einkenni. Líkaminn bregst við eins og við séum í hættu. Einkennin geta til dæmis verið hraður hjartsláttur, ör andardráttur, þurrkur í munni og skjálfti. Allt eru þetta einkenni sem auðvelda okkur að flýja eða berjast. Blóðið streymir út í útlimina og við erum tilbúin að taka á sprett. Við erum í aðstöðu sem við viljum ekki vera í og líkaminn gerir allt til að komast úr henni. Líkaminn veit ekki hvort hættan er raunveruleg eða ekki. Þegar verst er geta einkennin verið svo slæm að maður heldur að maður sé að deyja.

Þetta getur valdið því að maður fer að verða hræddur við sjálf einkennin eins og hraðan hjartslátt.

Þá getur það verið nytsamlegt að gera sér grein fyrir að einkennin eru kvíðakast og vitneskjan um að maður getur ekki dáið úr kvíða þó að líðanin segi eitthvað annað. Oft er best að einbeita sér að því að róa andardráttinn og jafna sig smám saman.

## Hugsun og hegðun:

Kvíði hefur áhrif á hvernig við hugsum og hvað við gerum. Hann veldur því að við miklum hlutina fyrir okkur og hann getur farið að stjórna því hvernig við högum okkur. Dæmi um þetta er þegar við förum að forðast ákveðnar aðstæður t.d. hættum að fara á mannamót. Annað dæmi getur verið þegar við erum stöðugt á fullu og eigum erfitt með að gefa okkur rólega stund.

Áhyggjur geta leitt til kvíða og oft eru það hugsanir um mögulega hættu sem endurtaka sig í sífellu. Hræðslan við hvað gæti gerst ef…

Stundum gera kvíðaköstin ekki boð á undan sér en oft er maður búinn að búa við mikla streitu í langan tíma áður en þau koma. Kvíði getur líka þróast smám saman og oft er maður búinn að hafa áhyggjur lengi áður en maður fer að upplifa meira eða minna stöðugan kvíða.

Sumir geta þróað með sér kvíða vegna eins ákveðins atviks sem hefur gerst í lífi viðkomandi en oftast eru það fleiri atriði sem spila inn í. Oft gerir maður sér ekki grein fyrir því sjálfur hvað veldur kvíðanum.

Kvíði hrjáir flesta einhvern tímann á lífsleiðinni.

Títt hellast áhyggjurnar yfir mann þegar maður er að fara að sofa og sumir vakna á nóttunni og geta ekki sofið fyrir áhyggjum. Þá er gott ráð að hafa pappír og penna á náttborðinu og skrifa niður stikkorð um hvað áhyggjurnar snúast. Síðan gerir maður samning við sjálfan sig og ákveður tíma næsta dag þar sem maður tekur frá 10-20 mínútur til að hugsa um áhyggjuefnið. Þetta verður að vera alvöru samningur þar sem maður veit af lausum tíma daginn eftir. Þetta hefur reynst mörgum vel, það hjálpar að skrifa stikkorðin því þá veit maður að hlutirnir gleymast ekki og maður veit að það er hvort sem er lítið hægt að gera um miðja nótt annað en að sofa.

Áhyggjurnar verða oft minni í dagsljósi og maður á auðveldara með að koma auga á lausnir á vandamálunum.

Ekkert okkar lifir áhyggjulausu lífi og það er kannski heldur ekkert eftirsóknarvert að vera alveg laus við áhyggjur því þær geta fengið okkur til að hugsa fram á við og planleggja. Kvíða held ég aftur á móti að maður geti ekki notað til neins.

Líkami og sál eru svo samtvinnuð að við getum reynt að fyrirbyggja kvíða með því að vera góð við okkur sjálf. Það er mikilvægt:

- Að reyna að minnka streituna í daglegu lífi
- Að hreyfa okkur
- Að borða reglulega
- Að fá almennilegan svefn

## ÞEKKIR ÞÚ EINKENNI OFSAKVÍÐA?

Ofsakvíði einkennist af endurteknum kvíðaköstum; stuttum tímabilum þar sem skelfing grípur viðkomandi skyndilega án þess að nokkur raunveruleg hætta eða ástæða sé fyrir hendi. Ofsakvíði getur gert vart við sig þegar fólk á síst von á. Einkennin geta verið eftirfarandi:

- Skelfing og vanmáttarkennd – tilfinning um að eitthvað hræðilegt sé um það bil að gerast sem maður er öldungis ófær um að stöðva
- Hraður hjartsláttur
- Brjóstsviði
- Svimi
- Ógleði
- Öndunarerfiðleikar
- Doði í höndum
- Roði og hiti í andliti eða hrollur
- Tilfinning um að maður sé að missa sjónar á veruleikanum
- Ótti við að glata sjálfsstjórn, missa vitið eða verða sér til skammar
- Feigðartilfinning

Finnir þú fyrir fyrir þessum einkennum er þér ráðlagt að leita til læknis.

# Heilbrigðari lífstíll

## með hjálp frá náttúrunni

New Nordic vítamínin eru framleidd í Svíþjóð, og hefur fólk um allan heim notað náttúrulegu vítamínin þeirra í rúmlega 25 ár.

New Nordic vítamínin bjóða eingöngu upp á gæðavöru, sem fólk hefur sannreynt og mælt með.

### Melissa Dream

- sofðu rótt í alla nótt

Inniheldur: Sítrónu Melissu, Kamómillu, Magnesium, blöndu B vítamína.
- 2 töflur fyrir svefn

*Líður svo miklu betur, næ fullum svefni og er í betra jafnvægi.* - Elsa Ásgeirsdóttir

*Nú sofna ég fljótt og er laus við fótapirringin*
- Sigríður Helgadóttir

### Zuccarin

– Stjórnaðu blóðsykrinum með Zuccarin!

Inniheldur virkt efni úr laufblöðum hvítra mórberja og króm.

Zuccarin getur minnkað frásog á kolvetnum frá sykri og sterkju og þannig lækkað blóðsykurinn.
1 tafla 3 svar á dag fyrir mat

*Löngun í sætindi nánast horfin með Zuccarin*
- Hrafnhildur Jónsdóttir

*Hef misst nokkur kíló og hef enga löngun í sætindi*
- Berglind S. Jónsdóttir

### Active Liver

– áttu erfitt með að létta þig?

Inniheldur: Mjólkurþistil, Ætiþistil, Kólín, Túrmerik og svartur pipar. - 1 tafla á dag

Eykur niðurbrot fitu í lifrinni.

### Perfect Tan

Láttu sólina kyssa þína fallegu húð.
Styrkir húðina í sól, vörn gegn öldrun og veitir fallegan húðlit

Inniheldur: Mandarin extract og Mandarin olíu, Polemo extract, Kapers extract, svartan pipar, Kopar, C vítamín. -2 töflur á dag.

*Fallega brún, án sólarexems, árangurinn kom á óvart.*
- Hrönn Ægisdóttir

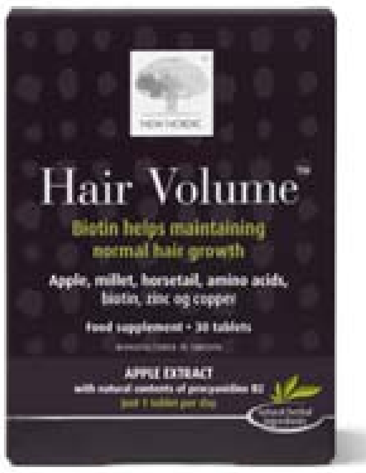
*Loksins get ég verið í sól, án sólarexems og óþæginda*
- Bryndís Tryggvadóttir

### Chili Burn

– Aukin fitubrennsla á náttúrulegan hátt

Inniheldur: Chili, Grænt te, Króm.
1 tafla 2 svar á dag.

*Chili Burn hefur hjálpað mér að ná betri árangri*
- Sævar Guðmundsson




### Hair Volume

– eykur vöxt og styrkir hárið
– stuðlar að líflegra hári

Inniheldur: Elftingu (horsetail extract), Epla extract, Hirsi (millet extract), Amínósýrur (L-Cysteine og L-methinonine), Bíótín, Pantótenat sýru,Zink, Kopar - 1 tafla á dag

*Hárið varð miklu líflegra og hárvöxturinn jókst mikið.*
- Margrét Viðarsdóttir

**20% afsláttur** til 20. september í Lyfjum og heilsu og Apótekaranum.

Lyf&heilsa
Við hlustum!

IceCare
Þín heilsa

Pinterest

**/chinalife/tea-recipes/**

### Bakað með tei

Þegar allir huga að heilsunni þá þarf baksturinn ekki að vera undanskilinn. Hér má finna urmul af uppskriftum um hvernig megi bragðbæta kjöt, drykki, grænmeti og kökur með ólíku tei. Þá getur verið góð leið að lita krem eða köku með smá matcha-dufti eða grænu tei.

facebook

**/teawithstrangers**

### Spjöllum saman

Bandarísk hugmynd sem vel má heimfæra. Hér hittist fólk sem ekkert þekkist, drekkur te saman og kynnist. Við erum oft mjög einangruð í okkar samfélagi og með því að víkka út sjóndeildarhringinn getum við fengið stuðning, veitt stuðning og kynnst fólk sem annars hefði farið fram hjá manni. Nú er bara að taka af skarið og gera íslenska hliðstæðu, Te með ókunnugum.

twitter

### Heimshornaflakkari

**www.instagram.com/ iamgalla**

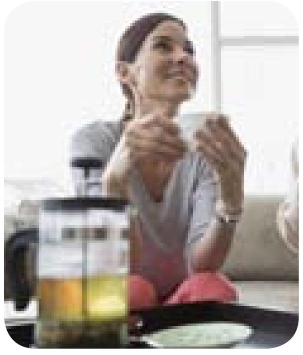
Bandaríkjamaðurinn Adam Gallagher heldur úti mjög fagurri Instagramsíðu þar sem hann skellir inn smekklegum myndum af sjálfum sér frá öllum heimshornum. Hann er einstaklega smart og ekki skemmir fyrir hversu falleg síðan er. Adam er líka öflugur að setja inn girnilegar matarmyndir sem fá mann til þess að slefa yfir tölvuna.

## HEIMASÍÐAN ALLT SEM ÞIG HEFUR LANGAÐ TIL AÐ VITA UM TE

**tea.co.uk**

### Te hefur undraverða eiginleika

Bretar eru þekktir fyrir dálæti sitt á því að dreypa á jurtum sem hafa legið í heitu vatni. Ef þig langar að kynna þér te betur, nú eða ert sérstök áhugamanneskja um te, þá er þetta vefsíðan fyrir þig. Hér má kynna sér sögu tes, heilsufarslegan ávinning af tedrykkju, ólíkar tegundir af tei eftir löndum og framleiðsluferlið. Hér má gleyma sér í fróðleik og ekki vitlaust að láta nokkra fróðleiksmola fylgja með næst þegar þú gefur te í gjöf.



**bilfang.is**
**S. 567 2000**

**ÓDÝR / SPARNEYTINN !**
Citroen C4 SX 02/2005 ek 95 þ.km , Ný kúppling góður bill verð nú 690 þús !!!

**Bílasalan Bílfang**
**Malarhöfða 2, 110 Rvk.**
**Sími: 567 2000**
**Seljum í dag !**
**www.bilfang.is**

**VAKA**

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

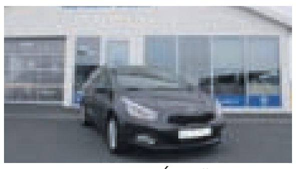
**ASKJA**
**NOTAÐIR BÍLAR**

BMW X5 4.0d e70 . Árgerð 2013, ekinn 36 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 12.990.000. Rnr.141595. Mikið af aukabúnaði.

MERCEDES-BENZ GLK 220 CDI 4matic glk-220 (984). Árgerð 2014, ekinn 26 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.690.000. Rnr.141625.

TOYOTA Avensis wagon sol 2009 ng. Árgerð 2013, ekinn 50 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.790.000. Rnr.210652.

**ASKJA**
**NOTAÐIR BÍLAR**



KIA Cee'd ex 1.6 sw. Árgerð 2014, ekinn 36 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.240687. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

**STÓRA BÍLASALAN**

Suzuki SX4 - Nýir bílar 2015 árgerðir. Fjórhjóladrif. Beinsk. Loftkæling. Spólvörn o.fl.. Eigum bíla á staðnum. Verð 2.990.000kr. Raðnr 135007. Sjá á www.stora.is.

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

## Bílar til sölu

VW golf 99. 18. 5 gíra. 152km 250þ S. 6162597

**ÚTSALA 195ÞÚS !**
Musso árg. '99 ek. 240þús dísel, krókur, öryðgaður, sk. út árið. Tilboð 195þús Uppl. í s. 891 9847

## 250-499 þús.

**YARIS - TILBOÐ 499ÞÚS**
Toyota Yaris 1,3 vvti árg 2004 ek.182 þús,beinskiptur, 5 dyra, heilsarsdekk, sk.16 dráttarkrókur, fínn bíll, einhvað um hurðadældir, Tilboðsverð 499 þús möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

**GULLMOLI - VÍSALÁN Í BOÐI**
Opel Corsa - C 16v comfort árg. 01 ek. 168þús 5 dyra beinsk. sk.'16 Nýskoðaður og flottur bíll. Verð 430 þús möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

## Bílar óskast

**KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!**
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

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

## Sendibílar

**Vörubílastöðin Þróttur**
ÞRÓTTUR 577-5400
**Vörubílar - Kranabílar**
**Sandur - Mold**
**Jarðvinna**
**Sími 577 5400**

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.


Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á
**Barnaheill**
Save the Children á Íslandi


**HÖFÐABÍLAR**
**577 4747**

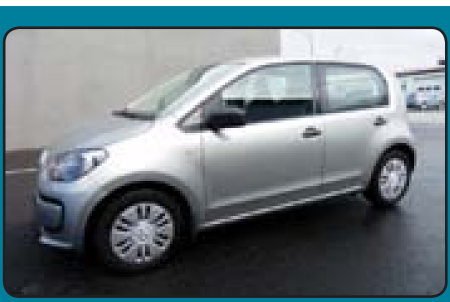
Heitt á könnunni.

Opið alla helgina frá 11:00-16:00

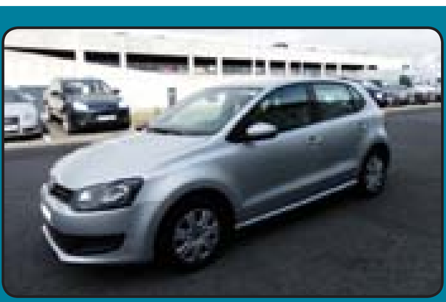
# Þú gerir ekki betri kaup!

- **Allir bílarnir ástandskoðaðir hjá Frumherji**
- **Bílar í toppstandi.**

**SUZUKI Grand vitara premium**
Árgerð 2011, ekinn 138 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
**Verð 2.290.000.** Rnr.221395.



**VW Up! take.**
Árgerð 2014, ekinn 52 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
**Verð 1.490.000.** Rnr.221391.



**VW Polo trendline.**
Árgerð 2014, ekinn 59 Þ.KM, dísel, 5 gírar.
**Verð 1.940.000.** Rnr.221390.

**VW Polo trendline.**
Árgerð 2013, ekinn 114 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
**Verð 1.390.000.** Rnr.221394.

**VW Golf trendline.**
Árgerð 2012, ekinn 119 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
**Verð 1.940.000.** Rnr.221393.

**VW Polo trendline.**
Árgerð 2012, ekinn 117 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
**Verð 1.490.000.** Rnr.221384.

**VW Polo trendline.**
Árgerð 2012, ekinn 128 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
**Verð 1.490.000.** Rnr.110257.

**VW Golf blue motion.**
Árgerð 2014, ekinn 54 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
**Verð 2.990.000.** Rnr.110255.

**SUZUKI Swift.** Árgerð 2012, ekinn 101 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.690.000.** Rnr.110247.

**SKODA Octavia ambiente.**
Árgerð 2012, ekinn 110 Þ.KM, dísel, 5 gírar.
**Verð 2.640.000.** Rnr.110258.

**NISSAN QASHQAI.**
Árgerð 2015, ekinn 8 Þ.KM, dísel, 6 gírar. 4X4.
**Verð 4.690.000.** Rnr.221378.

**NISSAN QASHQAI SE.**
Árgerð 2011, ekinn 74 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
**Verð 3.490.000.** Rnr.110254.

Höfðabílar • S: 577 4747 • Fosshálsi 27, 110 Reykjavík • hofdabilar@hofdabilar.is

**HYUNDAI i10**
Nýskráður 5/2012, ekinn 79 þús.km., bensín, 5 gírar. **Verð kr. 1.290.000**

HONDA
**Jazz Elegance**
Nýskráður 6/2011, ekinn 54 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
**Verð kr. 2.350.000**

HONDA
**CR-V Executive**
Nýskráður 3/2012, ekinn 59 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
**Verð kr. 4.790.000**

NISSAN
**Murano SL AWD**
Nýskráður 2/2008, ekinn 70 þús.mílur, bensín, sjálfskiptur.
**Verð kr. 2.290.000**

HONDA
**CR-V Executive dísil**
Nýskráður 9/2013, ekinn 21 þús.km., dísil, 6 gírar.
**Verð kr. 5.690.000**

TOYOTA
**Yaris Sol**
Nýskráður 12/2014, ekinn 22 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
**Verð kr. 2.890.000**

SKODA
**Octavia II Ambiente Disel**
Nýskráður 7/2006, ekinn 158 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
**Verð kr. 1.590.000**

HONDA
**CR-V Elegance**
Nýskráður 10/2012, ekinn 83 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
**Verð kr. 4.290.000**

HONDA
**Accord Comfort**
Nýskráður 2/2005, ekinn 186 þús.km., bensín, 5 gírar.
**Verð kr. 1.150.000**

**Opnunartími**
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli
kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is



## Hjólbarðar

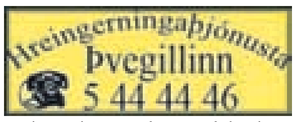
**FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ**
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

# ÞJÓNUSTA

## Pípulagnir

**ÁRATUGA REYNSLA**
Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Pípulagningaþjónustan Ró ehf. s. 780 3939

## Hreingerningar




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

## Garðyrkja

Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

GARÐLIST

**GRÖFUÞJÓNUSTA AUBERTS.**
Allar stærðir af gröfum með fleyg og jarðvegsbor, kranabílar, vörubílar, gámaleiga, hlöðum grjótkanta og útvegum holtagrjót og allt fyllingarefni, jöfnum lóðir, gröfum grunna. Einnig endurnýjun á drenn og klóaklögnum.
**Sími 892 1663.**

## Bókhald

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

## Málarar

Málarar geta bætt við sig verkefnum. Öll málningarvinna innan-og utandyra. Vanir menn í uppsetningu gifsveggja, parket-og flísalögn. Málefni símar 848 8899 & 659 5111

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

## Búslóðaflutningar

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

## Húsaviðhald

Húsasmíðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss, uppslátt og fl. Áratuga reynsla. S. 867 7753

## Rafvirkjun

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

# KEYPT & SELT

## Óskast keypt

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
**Jón og Óskar - jonogoskar.is**
**s. 552-4910.**

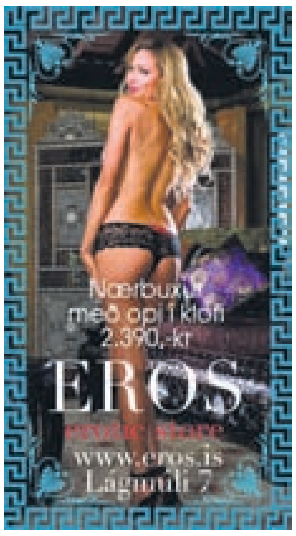
**STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!**
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
**Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)**

**Upplýsingar í síma 661 7000**

## Sjónvarp

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

## Verslun




# HEILSA

## 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

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348

**NUDD**
Heilsu-Slökunarnudd. Nuddstofan, opið frá 9-18. Opið á lau. S. 855 3199

# SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

## Kennsla

**GÍTARNÁM! GÍTARNÁM!**
Gítarstofan, Auðbrekku, býður upp á nám fyrir fólk á ÖLLUM aldri. Gítarstofa Steingríms s. 898 2263

# HÚSNÆÐI

## Húsnæði í boði

**WWW.LEIGUHERBERGI.IS**
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.

**gsm 777 1313**

**leiga@leiguherbergi.is**

**TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!**
129 - 280 fm bil með allt að 10 m lofthæð, stórar innkeryrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
**www.lundurfasteignir.is**

**S. 690 3031 / 661 7000**

Lítil stúdíóíbúð til leigu á sanngjörnu verði í Þingholtunum, getur leigst með húsgögnum. Ertu reyklaus, skilvís og ábyrgur einstaklingur í íbúðarleit? Sendu þá póst á abyrgur@outlook.com

## Húsnæði óskast

Einbýlis-eða raðhús óskast il leigu á höfuðborgarsvæðinu fyrir þriggja manna fjölskyldu. Öruggum greiðslum heitið meðmæli ef óskað er. Upplýsingar 8488899

## Atvinnuhúsnæði

**GÓÐ FJÁRFESTING**
Til sölu eða leigu mjög góð 50 m2 iðnaðarbil í Steinhellu 14, Hfn. Fjölbreyttir möguleikar. Verð frá: 9,9 m S: 661-6800

**AUÐBREKKA - HERBERGI TIL LEIGU**
Vinnuherbergi/skrifstofur til leigu í Auðbrekku. 15-19 fermetrar. S. 897 9743

## Geymsluhúsnæði

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

**GEYMSLULAUSNIR.IS**
Upphitað og vaktað geymslurými. Verð frá 2900kr.mán. SÆKJUM OG SENDUM. S: 615-5005

**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS**
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

**GEYMSLURTILLEIGU.IS**
Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-10 fm. Hausttilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

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

# ATVINNA

## Atvinna í boði

HEILDSALA: Starfsfólk óskast í afgreiðslu o.fl. í heildsölu Rvk. Þarf að tala íslensku. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt "heildsala"

**LAGHENTA MANNESKJU VANTAR TIL STARFA Á SMÍÐAVERKSTÆÐI, LAGER O.S.FRV.**
Um er að ræða starf við framleiðslu, vinnutími er frá 8 til 18 á daginn.
Aðeins ábyrg, vandvirk, dugleg, heiðarleg, sjálfstæð manneskja með mannleg samskipti á hreinu.
Gott vald á íslensku algjört skilyrði.
Hreint sakavottorð og meðmæli óskast.
**Áhugasamir umsækjendur hafi samband í rekkjan@rekkjan.is**

Jolli

Söluturninn Jolli í Hafnarfirði óskar eftir að ráða einstaklinga í full starf sem og kvöld og helgarvinnu. Einungis duglegt, áreiðanlegt og samviskusamt fólk kemur til greina. Aðeins 18 ára og eldri. Umsóknareyðublöð fást á staðnum. Allar upplýsingar veitir Líney í síma 565-4990 milli klukkan 08-16 alla virka daga.

HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT – KORNIÐ BAKARÍ

Assistants needed in a bakery in the Reykjavík area. Shift work. Please apply to umsokn@kornid.is

**RÆSTINGARSTARF**
Viljum bæta við okkur starfsmanni í ræstingu. Æskilegt að viðkomandi hafi reynslu af ræstistörfum. Morgunvinna, unnið virka daga og aðra hvora helgi,
Starfshlutfall er samningsatriði
Þarf að geta byrjað fljótlega.
**Nánari upplýsingar í síma 893-2323 eða info@kringlukrain.is**

**HÓTELSTÖRF - MÓTTAKA OG MARKAÐSMÁL.**
Erum að leita að starfsfólki með góða tölvu og tungumálakunnáttu í móttöku Hótel Smára í Kópavogi. Einnig vantar okkur starfskraft með reynslu í markaðs og auglýsingarmálum.
**Sendið umsókn á flughotel@gmail.com**

**LEITUM EFTIR DUGMIKLUM STARFSKRÖFTUM Á HJÓLBARÐASTÖÐVAR DEKKJAHALLARINNAR Á AKUREYRI OG Í REYKJAVÍK.**
18 ára aldurstakmark.

Umsóknareyðublöð á dekkjahollin.is eða thorgeir@dekkjahollin.is

MOSFELLS BAKARÍ

**MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.**
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar í Mosfellsbæ. Vinnutími frá 12:00 - 18:30 virka daga. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
**Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/**

**DEVITOS PIZZA**
Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, næturvinna og um helgar.
**Uppl. í s. 697 8434**

Óskum eftir röskum brettasmíði mikil vinna, erum staðsettir á Höfn í Hornafirði. Getum útvegað herbergi . Nánari uppl. hjá Bjössa í síma 893 5444.

## Atvinna óskast

**VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?**
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.
**Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800**

# TILKYNNINGAR

## Einkamál

**ÍSLENDINGAR.EU**
Nýr, frjálslyndur stefnumóta- og samskiptavefur, mjög sérstakur, sérsniðinn að stefnumóta- og samskiptamenningu íslendinga. Almenn samskitpi, stefnumót, makaleit, stundargaman, swingers (makaskipti) - blogg, dagbækur, hugrenningar, stöðufærslur - vefurinn dekkar regnbogann. Líttu við. www. islendingarl.eu.

**SPJALLDÖMUR 908 5500**
Hlökkum til að heyra í ykkur, engin bið. Opið þegar þér hentar!

**GEFÐU VATN**
gjofsemgefur.is
**907 2003**
Hjálparstarf kirkjunnar

## fasteignir

**OPIÐ HÚS**
**laugardaginn 12.sept. kl.13:30-14:00**

Eignin er 172, m²,
þar af bílskúr 29,5 m²

Einstök útsýnis endaíbúð á efstu hæð í lyftuhúsi. Vandað hefur verið til hönnunar, efnisvals og vinnu
Edda Ríkarðsdóttir innanhúshönnuður
Innréttingar sérsmíðaðar, granít á borðum, mikil lofthæð og vönduð gólfefni
Bátabryggjan næst húsinu
Tvennar svalir

Verð: **58,8 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
**Jórunn Skúladóttir**
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

## tilkynningar

EFLING STÉTTARFÉLAG

# Fulltrúakjör til 5. þings Starfsgreinasambands Íslands

**Allsherjaratkvæðagreiðsla verður viðhöfð við kjör fulltrúa á 5. þing Starfsgreinasambands Íslands sem haldið verður í 14. -15. október 2015.**

Tillögur vegna reglulegs 5. þings Starfsgreinasambands Íslands með nöfnum 58 aðalfulltrúa og jafnmörgum til vara ásamt meðmælum 120 fullgildra félagsmanna skulu hafa borist skrifstofu Eflingar-stéttarfélags fyrir kl. 16.00 föstudaginn 18. september 2015.

**Kjörstjórn**
**Eflingar-stéttarfélags**

# Hvalfjarðarsveit

## Tillaga að deiliskipulagi fyrir olíubirgðastöð á Litlasandi í Hvalfjarðarsveit

Sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar samþykkti þann 25. ágúst 2015 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir olíubirgðastöð á Litlasandi í Hvalfjarðarsveit samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulagssvæðið tekur til 83 ha svæðis á Litlasandi við norðurströnd Hvalfjarðar. Svæðið hefur verið byggt upp og rekið sem olíubirgðastöð í áratugi. Deiliskipulag þetta er unnið til að Umhverfisstofnun geti framlengt starfsleyfi fyrir olíubirgðastöðina.

Unnin var lýsing fyrir deiliskipulagið og var hún kynnt hagsmunaaðilum í samræmi við skipulagslög.

Tillaga liggur frammi á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar að Innrimel 3. Tillöguna má einni sjá á heimasíðu sveitarfélagsins, **www.hvalfjardarsveit.is** frá 11. september til og með 28. október 2015.

Athugasemdir við tillögu breytingar deiliskipulags skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 28. október 2015 á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, 301 Akranes eða á netfangið **skipulag@hvalfjardarsveit.is**.

Skipulags- og umhverfisfulltrúi Hvalfjarðarsveitar

## skemmtanir

# Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

**LEIKIR HELGARINNAR**

**LAUGARDAGINN 12. SEPT**
11:35 EVERTON - CHELSEA
13:50 ARSENAL - STOKE CITY
13:50 CRYSTAL PALACE - MAN.CITY
16:20 MAN.UNITED - LIVERPOOL

**SUNNUDAGINN 13. SEPT**
14:50 LEIC. CITY - ASTON VILLA

**HLJÓMSVEITIN KLETTAR**

RÚNAR ÞÓR,
RÚNAR VILLA,
TRYGGVI HUBNER
OG SIGGI ÁRNA.
SPILA UM HELGINA

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

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

Jakob Örn Sigurðarson, besti maður íslenska liðsins, fagnar frábæru móti með foreldrum sínum eftir leikinn gegn Tyrkjum. Fréttablaðið/Valli

# Er körfuboltinn kominn heim?

**Íslensku strákunum var fagnað sem sigurvegurum í gærkvöldi þrátt fyrir fimmta tapið í röð á Evrópumótinu í körfubolta, að þessu sinni eftir rosalegan framlengdan leik á móti Tyrkjum. Íslensku leikmennirnir og íslenska stuðningsfólkið unnu hug og hjörtu allra í Berlín með frábærri frammistöðu.**

Óskar Ófeigur Jónsson
ooj@frettabladid.is
Frá Berlín

**KÖRFUBOLTI** Íslenska körfuboltalandsliðið steig risaskref með því að tryggja sér sæti á Evrópumótinu síðasta haust en skrefið var ekki minna að mæta í sannkallaðan dauðariðil með mörgum af bestu körfuboltaþjóðum Evrópu og vera þrisvar nálægt sigri í fimm leikjum.

Frammistaðan og þroskamerkin sem íslenska liðið sýndi á móti Tyrkjum í Berlín í fimmta og síðasta leik liðsins á Eurobasket í gær vegur mun þyngra en það hvort að Tyrkir hafi unnið leikinn í framlengingu eða ekki. Auðvitað hefði verið ennþá sætara að enda þetta á sigri en spilamennskan og stuðningurinn eiga skilið marga kafla í sögubók íslenska körfuboltalandsliðsins.

Margir leikmenn stóðu sig frábærlega á móti Tyrkjum í gær en enginn betur en Jakob Örn Sigurðarson sem kom með 22 stig inn af bekknum þar af 17 þeirra í seinni hálfleiknum.

„Þetta var magnað. Að ná svona frammistöðu í síðasta leik er ótrúlegt. Ég er rosalega stoltur af liðinu og það var geggjað að spila fyrir framan þessa áhorfendur,“ sagði Jakob eftir leikinn. Hann og Logi Gunnarsson, byrjunarliðsmenn í liðinu í svo mörg ár, komu saman með 38 stig af bekknum og það var Logi sem tryggði íslenska liðinu framlenginguna með stórbrotinni þriggja stiga körfu 1,2 sekúndum fyrir leikslok.

Eftir frábæra frammistöðu var í fínu lagi að íslenska liðið fengi smá uppklapp í lokin og þessi framlenging var „aukalagið“ sem strákarnir áttu svo sannarlega skilið að fá að taka fyrir magnað stuðningsfólk sitt.

„Ég held að allir hafi viljað það af því að þetta var svo skemmtilegt og það er svo gaman að horfa á okkur hvað við gerðum þetta mikið saman og með mikilli baráttu. Þetta er búið að vera ótrúlegt mót fyrir okkur,“ sagði Jakob. Íslenska liðið var í erfiðasta riðli mótsins og stórþjóðir eins og Þýskaland, Ítalía og Tyrkland rétt sluppu með sigur út úr leikjum sínum við litla Ísland.

„Liðin í þessum riðli eru allt lið sem geta farið alla leið í mótinu. Við vorum að spila við Serbíu, Spán og Ítalíu, allt lið sem við gætum verið að horfa á í úrslitaleiknum eftir tíu daga. Það er alveg ótrúlegt frammistaða hjá okkur í þessu móti að vera svona rosalega nálægt því að vinna. Ég hugsa mikið til þess hvernig mómentið hefði orðið eftir leikinn með áhorfendunum ef við hefðum náð að vinna leik. Það hefði örugglega orðið það ótrúlegasta sem ég hefði upplifað,“ sagði Jakob en íslenska stuðningsfólkið hefur sungið til strákanna eftir hvern einasta leik. „Ég er bara með gæsahúð eftir hvern einasta leik að hlusta á þau,“ segir Jakob.

Eftir leikinn var líka hver gæsahúðarstundin á fætur annarri milli leikmanna og íslenska stuðningsfólksins og það mun örugglega enginn Íslendingur gleyma því þegar allir Íslendingarnir í Mercedes Benz-höllinni sungu „Ég er kominn heim“ hárri raust. Stóra spurningin er hvort íslenski körfuboltinn sé kominn heim og hvort Ísland verði reglulegur gestur á móti bestu þjóðum Evrópu.

„Körfuboltinn á Íslandi er á rosalegri siglingu og ég held að það sé ekki langt þangað til að við förum aftur á EM,“ sagði Jakob. Og hann kannski með? „Það er aldrei að vita,“ sagði Jakob að lokum.

# Við ætlum að gera betur og verða eitt af toppliðunum

**HANDBOLTI** Olís-deild kvenna í handbolta hefst í kvöld þegar Fylkir sækir Stjörnuna heim. Stjarnan hefur tapað í lokaúrslitum undanfarin þrjú ár og var spáð 3. sætinu í Olís-deildinni í árlegri spá þjálfara, fyrirliða og forráðamanna liðanna sem kynnt var á þriðjudaginn.

Fylkiskonum er hins vegar spáð sama sæti og þær enduðu í á síðasta tímabili, því sjöunda. Thea Imani Sturludóttir, örvhent skytta Fylkisliðsins og einn allra efnilegasti leikmaður deildarinnar, segir að Árbæingar stefni á að gera betur í ár.

„Okkar markmið er að gera betur en í fyrra. Við höfum bætt okkur á hverju ári og nú er markmiðið að taka næsta skref og verða eitt af toppliðunum,“ sagði Thea og bætti því við að það yrði frábært að ná heimaleikjarétti í úrslitakeppninni, en hann fellur í skaut fjögurra efstu liða deildarinnar.

Thea, sem var valin efnilegasti leikmaður Olís-deildarinnar árið 2014, skoraði 115 mörk í 22 deildarleikjum með Fylki á síðasta tímabili og var í kjölfarið valin í A-landsliðið fyrir umspilsleiki gegn Svartfjallalandi og vináttulandsleiki gegn Póllandi. Hún kom að vísu ekki við sögu í þessum leikjum en sagði það hafa verið góða reynslu að fá að æfa með liðinu og vera í kringum það.

„Það var mjög gaman að fá að æfa með svona góðum stelpum og sjá hvernig þetta lítur allt saman út,“ sagði Thea sem stefnir á að festa sig í sessi í landsliðinu á næstu árum.

Thea er ekki bara öflug handboltakona en hún leggur einnig stund á frjálsar íþróttir og hefur gert í mörg ár: „Ég hef æft frjálsar með FH frá því ég var ung og það hefur gengið vel hingað til,“ sagði Thea sem einbeitir sér þó eingöngu að handboltanum á veturna.

En hjálpar grunnurinn í frjálsum henni að einhverju leyti í handboltanum?

„Þetta hjálpaði mér mikið í yngri flokkunum að hafa þennan grunn; hafa sprettina, köstin og allt það. Þetta hefur gagnast mér mikið.“ – iþs

## Nýjast

**Olís-deild karla**

**UMFA 24-21 Grótta**

Markahæstir: Árni Bragi Eyjólfsson 10/3, Pétur Júníusson 5 - Finnur Ingi Stefánsson 6/3, Viggó Kristjánsson 5/1

Árni Bragi Eyjólfsson fór á kostum þegar Mosfellingar unnu nokkuð þægilegan sigur á nýliðunum.

**ÍR 25–23 Akureyri**

Markahæstir: Sturla Ásgeirsson 8/4, Ingi Rafn Róbertsson 7 - Halldór Logi Árnason 4, Heiðar Þór Aðalsteinsson 4

ÍR-ingar sýndu að það er líf eftir Björgvin Hólmgeirsson og unnu góðan tveggja marka sigur á norðanmönnum í Austurberginu.

| Efri hluti | | Neðri hluti | |
|---|---|---|---|
| Haukar | 2 | ÍBV | 0 |
| Afturelding | 2 | Akureyri | 0 |
| ÍR | 2 | Fram | 0 |
| FH | 2 | Grótta | 0 |
| Valur | 0 | Víkingur | 0 |

**Þessir Fjölnismenn í landsliðinu eru magnaðir #EuroBasket2015**

Maggi Pera
@maggiperan

**FYRSTA EYJALEIKNUM FRESTAÐ**
Bikarmeistarar ÍBV þurfa að bíða aðeins lengur eftir því að spila fyrsta leikinn í Olís-deild karla líkt og Valsmenn. Liðin áttu að mætast í Vestmannaeyjum í gær en fresta þurfti leiknum þar sem ekki var siglt frá Landeyjahöfn. Reynt verður aftur í dag, en leikurinn á að hefjast klukkan 18.30. Eyjamenn mæta með nýjan þjálfara til leiks í vetur, en Arnar Pétursson tók við liðinu af Gunnari Magnússyni, en Arnar var aðstoðarþjálfari Eyjaliðsins þegar það varð Íslandsmeistari sem nýliði í Olís-deildinni í fyrra.

**5.000 MIÐAR Í BOÐI**
Miðasala á leik Íslands og Lettlands hefst í hádeginu í dag, en um er að ræða síðasta heimaleik strákanna okkar í undankeppni EM 2016. Á heimasíðu KSÍ er greint frá því að 5.000 miðar eru í boði sem fara í almenna miðasölu á vefsíðunni midi.is í dag. KSÍ hefur gengið misvel að koma miðum frá sér á síðustu leiki, en miðasalan var opnuð óvart vegna mannlegra mistaka fyrir leikinn gegn Kasakstan og fóru nokkrir tugir miða áður en miðasalan var opnuð.

**FÜCHSE BERLIN HEIMSMEISTARI**
Erlingur Richardsson byrjar vel í starfi hjá Füchse Berlin en í gær stýrði hann þýska liðinu til sigurs á Veszprém frá Ungverjalandi í úrslitaleik á HM félagsliða í Katar. Leiknum lyktaði með eins marks sigri Füchse Berlin, 28-27, en úrslitin réðust í framlengingu. Bjarki Már Elísson skoraði tvö marka Füchse Berlin en hann kom til liðsins í sumar frá Eisenach. Bjarki Már kom mikið við sögu á HM en hann gerði sigurmark Füchse Berlin í undanúrslitaleiknum gegn Barcelona. Aron Pálmarsson skoraði eitt mark fyrir Veszprém.

## Í dag

**Olís-deild kvenna**

| | | |
|---|---|---|
| 18.00 | Demantamót í frjálsum | Stöð 2 Sport |
| 18.55 | Reading - Ipswich | Stöð 2 Sport 2 |
| 19.30 | Stjarnan - Fylkir | TM-Höllin, G.bæ. |

# Potta & pönnudagar

WMF Silit kela

20% AFSLÁTTUR 50% 20% AFSLÁTTUR 50%

Pottar í öllum stærðum og gerðum,
vandaðar viðloðunarfríar pönnur og
glæsileg pottasett.
**20-50% afsláttur í nokkra daga**

Lítið við eða skoðið úrvalið á kunigund.is

KÚNÍGÚND

SÉRVERSLUN MEÐ VANDAÐAR GJAFAVÖRUR

Laugavegur – Kringlan – Vefverslun

www.kunigund.is

Fanndís Friðriksdóttir skilaði Íslandsmeistaratitlinum aftur heim í Kópavoginn eftir tíu ára bið. Fréttablaðið/Stefán

# Með sprengjuna í blóðinu

**Fanndís Friðriksdóttir varð Íslandsmeistari með Breiðabliki eftir tíu ára bið. Hún á gullskóinn vísan og segist vera þroskaðri leikmaður nú en áður. Í viðtali við Fréttablaðið fer hún yfir tímabilið hjá sér og liðinu og segir frá töframanninum sem á sinn þátt í titlinum.**

FÓTBOLTI „Ég er bara enn að jafna mig og átta mig á að þetta er í alvörunni að gerast. Við tökum á móti Íslandsbikarnum á laugardaginn," segir Fanndís Friðriksdóttir, fyrirliði nýkrýndra Íslandsmeistara Breiðabliks, í viðtali við Fréttablaðið.

Fanndís og liðsfélagar hennar í Blikaliðinu, sigruðu Þór/KA í 17. umferð deildarinnar, 2-1, síðastliðið mánudagskvöld eftir að lenda undir. Tvö mörk í seinni hálfleik, þar af sigurmark frá Fanndísi, innsigluðu sigurinn í leiknum og deildinni.

„Við vorum ömurlegar í fyrri hálfleik. Svo náðum við að stilla þetta saman í þeim síðari og klára þetta með stæl. Það var heldur ekkert annað hægt fyrst Kópacabana [stuðningsmannasveit Blika, innsk. blm] var mætt. Það var ekki hægt að senda þá heim fúla fyrst þeir voru komnir alla þessa leið," segir Fanndís, en kitlaði það ekki egó framherjans að skora markið sem gulltryggði titilinn? „Ég var allavega gríðarlega ánægð með það," segir hún.

### Töframaðurinn Sigurjón

Breiðablik er sigursælasta kvennalið Íslandssögunnar, en Íslandsmeistaratitillinn sem þær unnu á mánudagskvöldið er sá 16. í röðinni hjá liðinu. Aftur á móti hafa Blikar þurft að fylgjast með drottnun Vals og Stjörnunnar undanfarin ár, en biðin eftir titlinum er búin að vera áratugur. Af hverju núna hjá Blikum?

„Þetta byrjaði allt með því að við fengum nýjan þjálfara. Þorsteinn Halldórsson kom inn með sínar áherslur. Hann var svolítið harður allt frá byrjun og fastur á sínu. Við byrjuðum strax að taka vel á því og æfðum alla daga nema sunnudag. Það var ekkert gefið eftir. Það voru settar reglur sem allir fóru eftir," segir Fanndís.

Karlalið Breiðabliks komst yfir þann hjalla að vinna sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil fyrir fimm árum. Þá fór liðið til manns sem heitir Sigurjón sem þjappaði hópnum saman. Ráð hans reyndust einnig gulls ígildi fyrir stelpurnar.

„Hann vinnur við að koma fólki og hópum saman, hvort sem um er að ræða íþróttalið eða fyrirtæki. Hann veit ekkert um fótbolta þannig lagað séð, en hann er sérfræðingur í þessu. Það var bara þarft að setjast niður og ræða málin. Með honum bjuggum við til vinnureglur sem allir fóru eftir," segir Fanndís, en hún segir þetta hafa gert mikið fyrir hópinn. Blikaliðið hefur lengi verið gott en aldrei náð fyrir alvöru að kreista allt út úr hópnum.

„Við æfðum af krafti og vorum alltaf með það sem hann fór yfir með okkur í hausnum. Það voru allir leikmennirnir tilbúnir í þetta og allir sátu alsælir á þessum fundi. Við vorum með gríðarlega góðan mannskap í ár og við ætluðum okkur að vinna. Mannskapurinn hefur alltaf verið góður en kannski vantaði aðeins upp á hugarfarið áður. Við hefðum alveg getað orðið meistarar í fyrra með aðeins betra hugarfari og meiri trú því við erum virkilega góðar í fótbolta."

### Múrað fyrir markið

Breiðablik er besta liðið í Pepsi-deild kvenna. Um það verður ekki deilt. Það er búið að skora mest, með Fanndísi fremsta í flokki (19 mörk í 17 leikjum, markahæst), og fá á sig fæst mörkin. Varnarlína Blika og markvörðurinn, Sonný Lára Þráinsdóttir, hafa eðlilega fengið mikið lof enda Breiðablik aðeins búið að fá á sig fjögur mörk í 17 leikjum. Já, fjögur mörk.

Blikar fengu á sig tvö mörk í fyrstu þremur leikjum liðsins og héldu svo hreinu í tólf leikjum í röð. „Við pældum ekkert í þessu fyrir verslunarmannahelgi en svo vorum við bara: „Ha? Við erum ekki búnar að fá á okkur mark síðan í maí." Við áttum svo bara ekki orð þegar Selfoss skoraði á okkur um daginn. Það var einfaldlega pínulítið skrítið að sjá boltann í netinu hjá okkur," segir Fanndís, en hver er lykillinn að þessu?

„Sonný Lára er náttúrlega stór og virkilega öflugur markvörður. Svo erum við bara búnar að verjast mjög vel frá fremsta manni. Það er afskaplega þægilegt að vera með svona sterkan varnarleik og þurfa bara að skora eitt mark. Við unnum Stjörnuna í stórleikjum sumarsins tvisvar sinnum, 1-0, og Selfoss einu sinni, 1-0. Þetta voru gríðarlega mikilvægir sigrar og töldu alveg jafn mikið og tveir samanlagt 12-0 sigrar gegn Val."

Blikar fengu himnasendingu frá Val fyrir tímabilið þegar reynsluboltarnir Málfríður Erna Sigurðardóttir og landsliðsbakvörðurinn Hallbera G. Gísladóttir gengu í raðir liðsins. Þær hafa hjálpað til við að múra fyrir markið. Málfríður kemur með mikla ró inn í vörnina en Hallbera sinnir einnig mikilvægum störfum í klefanum.

„Hún er mjög góð vinkona mín. Hún kann að vinna, sem er mikilvægt. Hún er búin að vera atvinnumaður og er landsliðsmaður. Hún er reynslubolti en líka bara svo hrikalega skemmtileg í hóp. Hallbera kann að segja sögur. Hún er algjör sprelligosi," segir Fanndís.

### Duglegri en ég hef áður verið

Það er fátt sem kemur í veg fyrir að Fanndís verði markadrottning tímabilsins. Hún vann sinn fyrsta skó í fyrra þegar hún varð þriðja markahæst í Pepsi-deildinni, en gullið er eðlilega eitthvað sem heillar miklu meira. „Það verður nú ekki leiðinlegt að skipta bronsinu út fyrir gullið og hafa það í glugganum."

Fanndís hefur lengi verið með betri leikmönnum deildarinnar, en hvers vegna er hún svona langbest núna, allavega af sóknarmönnum deildarinnar? „Ég er búin að þroskast mikið sem leikmaður og kannski orðin duglegri en ég hef verið. Ég lagði á mig gríðarlega vinnu í vetur og var hress í líkamsræktarstöðinni Hress í allan vetur," segir hún, en andlegi þátturinn er líka betri.

> Við pældum ekkert í þessu fyrir verslunarmannahelgi en svo vorum við bara: „Ha? Við erum ekki búnar að fá á okkur mark síðan í maí."

„Þetta er hugarfarið. Ég ætlaði mér einfaldlega að verða Íslandsmeistari. Það var upphaflega stór ástæða þess að ég kom heim í fyrra. Að verða Íslandsmeistari var eitthvað sem ég hafði ekki upplifað áður, allavega ekki sem byrjunarliðsmaður. Ég spilaði aðeins fyrir tíu árum þegar Blikar urðu meistarar síðast. Ég var búin að bíða eftir þessum titli lengi," segir Fanndís, en hún var ekki nema fimmtán ára gömul þegar Blikar urðu síðast meistarar.

### „Eruð þið ekki með heitan pott?"

Fanndís fór í atvinnumennsku til Noregs árið 2013 og spilaði með Kolbotn og Arna-Björnar áður en hún sneri aftur heim fyrir síðasta tímabil. Það skal enginn halda að síminn sé ekki löngu byrjaður að hringja hjá besta sóknarmanni besta liðs Pepsi-deildarinnar. En vill hún fara aftur út?

„Auðvitað væri ég til í það. Ég ákvað ekkert að fara aldrei aftur út þegar ég kom heim. Það verður samt að vera eitthvað almennilegt. Það er ekkert gaman að fara út bara til að fara út. Maður verður að stefna að einhverjum titlum. Þannig hugsa ég. Þegar svona vel gengur þá eru alveg til umboðsmenn sem eru tilbúnir að aðstoða mann. Síminn er alveg búinn að hringja. Blikar munu ekkert standa í vegi fyrir mér að fara út, en ég bara skoða það sem kemur upp," segir Fanndís.

Framherjinn fljóti naut verunnar í Noregi að vissu leyti en varð fyrir smá áfalli þegar hún áttaði sig á að Norðmenn voru ekki komnir alveg jafn langt og hún hélt. „Það var gaman að vera atvinnumaður og hugsa ekki um neitt annað en fótbolta. Ég hafði gott af því og þroskaðist mikið, en það vantaði helling upp á aðstöðuna," segir Fanndís og heldur áfram:

„Norðmenn eru skrefinu á eftir Svíum hvað varðar að vera með erlenda atvinnumenn í liðinu. Svo er aðstaðan hjá Breiðabliki til dæmis margfalt betri en þarna úti. Það er ekki hægt að bera þetta saman. Ég kom úr þessu frábæra umhverfi hér og var voða prímadonna. Ég sagði bara: „Ha? Er æfing úti í 18 gráðu frosti og eruð þið ekki með heitan pott?" segir hún og hlær. „Svo voru bara þrjár sturtur sem allt liðið deildi og ég spurði bara: „Eruð þið ekki að grínast í mér?"

### Langur ferill en mikið eftir

Í dag er Fanndís tvöfaldur Íslandsmeistari og búin að spila 60 landsleiki. Hún er búin að spila ellefu tímabil í meistaraflokki þess utan en er samt bara 25 ára gömul. Þetta er orðinn ansi langur og góður ferill þó mikið sé eftir.

„Ég var að hugsa um þetta um daginn. Ég er búin að spila alveg rosalega mikið. Ég held að þetta sé komið yfir 200 leiki fyrir Breiðablik og svo allir þessir landsleikir. Það er auðvitað bara gaman," segir Fanndís.

Leikur hennar byggist mikið upp á hraða og sprengikrafti, en hvernig viðheldur hún sprengjunni svona vel með alla þessa kílómetra á mælinum?

„Ég er bara með íþróttagen. Mamma er skíðakona og pabbi gamall fótboltamaður. Ég er heppin að hafa þetta í blóðinu. Ég þurfti ekki að hafa mikið fyrir þessu þegar ég var ung. Ég var alltaf mjög virk og hafði gaman af því að fara í eltingaleik í kirkjugarðinum í Vestmannaeyjum, þar sem ég ólst upp, og að klifra. Þetta er bara í mér og svo viðheldur maður kraftinum með stífum æfingum. Svo er þetta líka spurning um áhuga. Maður verður að hafa brennandi áhuga á þessu til að vilja fórna öllu fyrir fótboltann," segir Fanndís Friðriksdóttir. tomas@365.is

RAGGA NAGLI VERÐUR MEÐ RÁÐGJÖF Í **NETTÓ MJÓDD** FIM OG FÖS FRÁ 17-19,
**NETTÓ AKUREYRI** LAU FRÁ 14-16 OG **NETTÓ GRANDA** Á SUN FRÁ 14-16.

**www.netto.is**

| Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

tilboðin gilda **3** - **13**. september 2015

birt með fyrirvara um villur og eða myndavíxl

## Merkisatburðir

**1755** Á Norðurlandi verður mikill jarðskjálfti með skriðuföllum og sprungumyndunum. Hús falla á Húsavík og Tjörnesi og tveir bátar farast í flóðbylgju frá skjálftanum.

**1953** Fjórða ríkisstjórn Ólafs Thors tekur við völdum og situr í þrjú ár.

**1967** Síldarleitarskipið Árni Friðriksson kemur til landsins. Skipið er nefnt eftir Árna Friðrikssyni (1898-1966), sem stundaði rannsóknir á síld og þorski við Ísland.

**1973** Herinn, undir forystu Augustos Pinochets herforingja, rænir völdum í Síle með leynilegum stuðningi Bandaríkjanna.

**1976** Farþegaþota frá TWA, sem hafði verið rænt, hafði viðkomu á Keflavíkurflugvelli til þess að taka eldsneyti. Vélin stóð við í tvær klukkustundir en fór síðan til Parísar þar sem ræningjarnir gáfust upp.

**1976** Fjölbrautaskóli Suðurnesja er settur í fyrsta skipti.

**2001** Hryðjuverkaárás er gerð á Bandaríkin. Hryðjuverkamennirnir flugu tveimur breiðþotum á Tvíburaturnana í New York og einni á Pentagon í Virginíu. Turnarnir hrundu báðir eftir skamma stund og hluti af Pentagon eyðilagðist. Fjórða þotan, sem talið er að hafi verið rænt, hrapaði til jarðar í Pennsylvaníu.

**2003** Anna Lindh, utanríkisráðherra Svíþjóðar, lætur lífið á sjúkrahúsi daginn eftir að ráðist var á hana í verslunarmiðstöð og hún stungin margsinnis.

# Byggja bókasafn fyrir bágstödd börn

**Starfsmenn Marel efna til Tour De Marel í dag en þeir safna áheitum til þess að byggja bókasafn á Fílabeinsströndinni. Fyrirtækið byggði áður upp skóla frá grunni.**

Í dag ætlar Marel að standa fyrir góðgerðarsöfnuninni Tour De Marel. Starfsmenn fyrirtækisins ásamt fjölskyldum ætla hlaupa og hjóla samtals þá vegalend sem er frá Íslandi til Fílabeinsstrandarinnar eða 6.500 kílómetra. Á seinustu árum hefur Marel byggt skóla fyrir 210 börn í einu hverfi Yamoussoukro, höfuðborgar Fílabeinsstrandarinnar. Verkefnið er unnið í samstarfi við SOS Barnaþorpin og taka útibú Marel um allan heim þátt í söfnuninni. Á seinustu þremur árum hafa þau safnað 22 milljónum króna en ásamt því að hafa byggt skóla þá hafa þau einnig verið að styrkja skólastarfið eins og laun kennara, bækur fyrir nemendur en núna vilja þau bæta tækifæri barnanna til menntunar og byggja bókasafn sem yrði aðgengilegt fyrir 3.300 börn á svæðinu.

„Hér á Íslandi ætlum við að hlaupa og hjóla vegalengdina til Fílabeinsstrandarinnar. Við verðum í Heiðmörk þar sem fólk getur hlaupið fimm kílómetra hringi og hjólað 16 kílómetra hringi. Það hafa margir verið að hlaupa nokkra hringi. Þetta verður í gangi í einn sólahring en við stefnum á að klára alla vegalengdina innan þess tímaramma. Við gerðum þetta í fyrra en núna erum við búin að bæta við hjólum enda mikil hjólamenning innan fyrirtækisins,“ segir Auðbjörg Ólafsdóttir, yfirmaður samskipta og fjárfestatengsla hjá Marel.

Alls eru starfsmenn Marel á heimsvísu 4.000 og safnanirnar eru mismunandi eftir löndum. „Í Hollandi eru þau að leysa ýmsar þrautir, þau ætla að hjóla í Bretlandi og svo eru alls konar prógrömm út um allan heim. Við erum svo heppin að vera með mikið af afreksíþróttafólki hjá okkur sem hefur verið að taka nokkra hringi og svo fáum við fjölskyldur og vini til þess að hjálpa okkur.“

Marel ætlar að jafna öll áheit sem safnast þannig að áhrif söfnunarinnar verða tvöföld í ár. „Við erum gríðarlega stolt af þessu verkefni og okkur finnst mikilvægt að leggja okkar af mörkum. Að fylgjast með þessum skóla rísa frá grunni er ótrúlega gefandi og það er gaman að gera þetta svona einu sinni á ári.“

**Auðbjörg Ólafsdóttir er spennt fyrir söfnuninni en hún segir að það sé mikilvægt að leggja sitt af mörkum.** Mynd/GVA

SOS Barnaþorpin eru alþjóðleg hjálparsamtök sem leitast við að veita munaðarlausum og yfirgefnum börnum móður, fjölskyldu og ástríkt heimili. Margir starfsmenn Marel eru styrktarforeldrar og þekkja því af eigin reynslu hversu vel samtökunum hefur tekist upp við að umbylta aðstæðum barna víða um heim. Skólinn, sem byggður var frá grunni af Marel, hefur gjörbreytt aðstæðum þessara barna og aukið möguleika þeirra á bjartri framtíð. Bygging bókasafnsins mun bæta gæði menntunar og auka tækifæri til sjálfsnáms. Safnið mun gagnast öllum börnum í Yamoussoukro.

**gunnhildur@365.is**

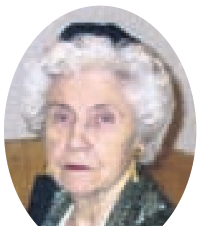
ÞETTA GERÐIST:
11. SEPTEMBER 2003

## Anna Lindh lést eftir stunguárás

Ráðist var á Önnu Lindh, fyrrverandi utanríkisráðherra Svíþjóðar, seinnipart dags þann 10. september. Hún var í verslun í miðborg Stokkhólms þar sem hún var að leita sér að fötum fyrir sjónvarpsviðtal seinna um kvöldið þegar árásarmaðurinn réðst á hana og stakk hana mörgum sinnum í bringuna, kviðinn og höndina með hníf. Hún undirgekkst níu tíma aðgerð þar sem gert var að sárum hennar en hún hafði misst mikið blóð. Eftir aðgerðina var talið að hún hefði sloppið furðu vel og virtist hún ætla að ná sér en aðeins klukkutíma seinna var hún úrskurðuð látin.

Það tók þó nokkurn tíma að finna árásarmanninn en að lokum var Mijailo Mijailovic handtekinn þar sem fingraför hans fundust ásamt hári í derhúfu sem hafði verið hent í ruslið á lestarstöð. Hann játaði brotið og var dæmdur í lífstíðarfangelsi en dómnum var áfrýjað þar sem verjandi hans sagði hann ekki hafa verið heilan á geði á þeim tíma sem árásin átti sér stað. Hann var sendur á hæli til vistunar en dómnum var seinna aftur snúið við og þurfti hann að sitja í fangelsi.

Mikil reiði varð í kjölfar dauða Önnu og töldu margir morðið hafa verið pólitískt en hún var talsmaður þess að Svíar gengju í evrubandalagið. Á þeim tíma sem morðið var framið voru miklar umræður í Svíþjóð um Evrópusambandið en meðan rannsókn málsins var á byrjunarstigi var öllum auglýsingaherferðum frestað.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

**Hulda Ingibjörg Sigurbjörnsdóttir**

áður til heimilis að Skagfirðingabraut 37, Sauðárkróki,

lést þriðjudaginn 8. september á Sjúkrahúsi Suðurlands.
Jarðsett verður frá Sauðárkrókskirkju föstudaginn 18. september kl. 14.

**Dætur, tengdasynir, barnabörn, tengdabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.**

✝

Ástkær sonur, bróðir, mágur og frændi,

**Jóhann Pétur Pálsson**

Kópnesbraut 1, Hólmavík

lést þann 22. ágúst.
Útförin fór fram í kyrrþey 2. september sl.
Fyrir okkar hönd og annarra vandamanna,

**Carmen Ruth Vernharðsdóttir**
**Gerður Hentze Pálsdóttir**
**Werner Hentze** **Hanna G. Njálsdóttir**
**Kristinn Hentze** **Janet Hentze**
**Hildur Pálsdóttir** **Hjörtur Þór Þórsson**
**Páll Pálsson** **Suwimon Pálsson**
**Úlfar Hentze Pálsson** **Elfa Björk Bragadóttir**
**Jóhanna Pálsdóttir** **Gunnar Jóhannsson**
**börn, tengdabörn og barnabörn.**

✝

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Magnús Ásmundsson**

læknir,

sem lést þann 31. ágúst síðastliðinn, verður jarðsunginn frá Seljakirkju í Reykjavík föstudaginn 11. september kl. 13.

**Katrín Jónsdóttir**
**Eyrún Magnúsdóttir**
**Sæmundur Þ. Magnússon**
**Andrés Magnússon** **Áslaug Gunnarsdóttir**
**Jón Magnússon** **Guðrún Bergþórsdóttir**
**Ásmundur Magnússon** **Ásdís Höskuldsdóttir**
**Steinunn S. Magnúsdóttir** **Jesper Madsen**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

✝

Maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Magnús Aspelund**

Daltúni 25, Kópavogi,

verður jarðsunginn frá Kópavogskirkju þriðjudaginn 15. september kl. 13.

**Daðína Rannveig Friðriksdóttir**
**Friðrik Aspelund** **Björg Gunnarsdóttir**
**Helga Aspelund** **Guðmundur G. Guðmundsson**
**Harald Aspelund** **Ásthildur Björg Jónsdóttir**
**Kristinn A. Aspelund** **Karólína Stefánsdóttir**
**Elín Arna Aspelund** **Jóhannes Þorleiksson**
**og aðrir aðstandendur.**

# playmobil DAGAR

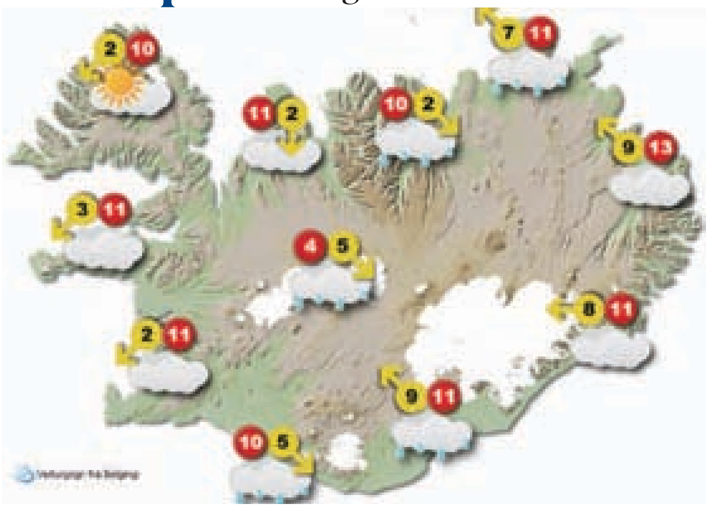
## Í HAGKAUP 10.-14.SEPTEMBER

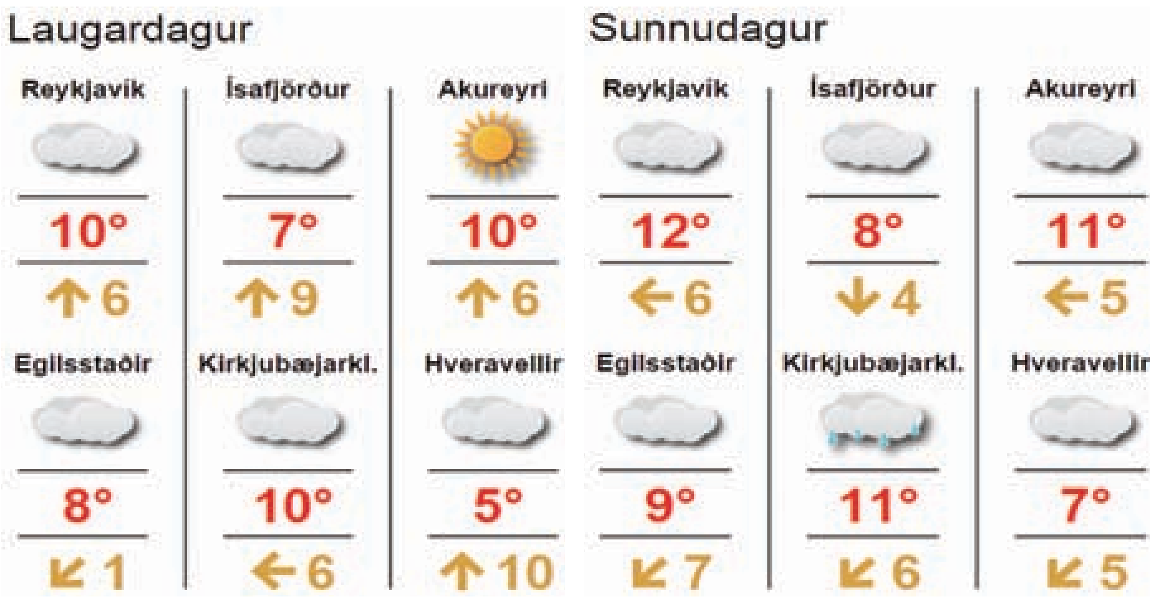
VERSLAÐU Á NETINU
HAGKAUP.IS

**HAGKAUP**
*Skemmtilegast að versla*

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Föstudagur





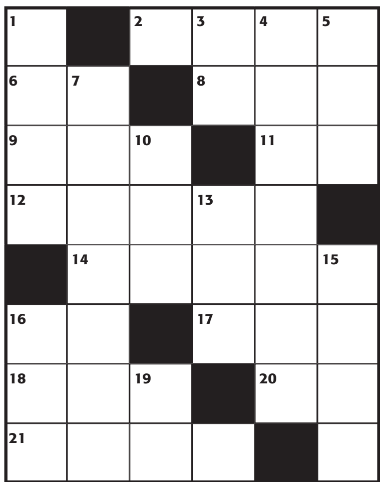

Það er útlit fyrir hæglætisveður sem er kærkomin tilbreyting. Reyndar mun ákveðin sunnanátt leika um íbúa fyrir austan. Hann hangir væntanlega þurr vestantil og eitthvað gæti sést til sólar, en í öðrum landshlutum verður rigning og gæti orðið algjört úrhelli á suðausturhorninu. Hiti 8 til 14 stig.

## Þrautir

### Krossgáta

**Lárétt**
2. varsla
6. klaki
8. fley
9. hamingja
11. ekki heldur
12. fýla
14. kortabók
16. óður
17. stefna
18. hyggja
20. í röð
21. hjara

**Lóðrétt**
1. mælieining
3. frá
4. tónverki
5. bjálki
7. hugarró
10. gagn
13. hamfletta
15. málmur
16. frændbálkur
19. klukka



**Lárétt:** **2.** vakt, **6.** ís, **8.** far, **9.** lán, **11.** né, **12.** óloft, **14.** atlas, **16.** ær, **17.** átt, **18.** trú, **20.** aá, **21.** tóra.
**Lóðrétt:** **1.** kíló, **3.** af, **4.** kantata, **5.** tré, **7.** sálarró, **10.** not, **13.** flá, **15.** stál, **16.** ætt, **19.** úr.

### Skák Gunnar Björnsson

Hoiberg hafði hvítt gegn Paasikangas í Eksjoe árið 1991.

**Hvítur á leik**

**1. Dxd7+!! Kxd7 2. Bb5+ Kc8 3. Ba6#.** Snaggaraleg endalok. Heimsbikarmótið í skák hefst í Bakú í dag. Margir af sterkustu skákmönnum taka þátt.

**www.skak.is:** Haustmót TR hefst á sunnudag.

## Sudoku

**LÉTT**

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

**MIÐLUNGS**

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

**ÞUNG**

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

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

**Lausn síðustu sudoku →**

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

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

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

## Myndasögur

**PONDUS** Eftir Frode Øverli

**GELGJAN** Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

**BARNALÁN** Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

# FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

**Hjartastopp í besta formi lífs síns**

**Friðleifur Friðleifsson** var í besta formi lífs síns þegar hann fékk skyndilegt og óútskýrt hjartastopp. Aðstæður urðu til þess að það tókst að bjarga lífi hans á undraverðan hátt og hann hvetur alla til að læra skyndihjálp.

**Þurfum að hugsa hnattrænt**

**Vilborg Dagbjartsdóttir** skáldkona hefur áhyggjur af því hvernig við erum að fara með sköpunarverkið og hvert veröldin stefnir.

**Gerðu íbúðina upp á fimm mánuðum**

**Dansarinn Heba Eir** býr í nýuppgerði íbúð í Austurbænum ásamt unnusta sínum. Fréttablaðið kíkti í heimsókn.

FRÉTTABLAÐIÐ

*Ómissandi hluti af góðri helgi*

EKKI VERA

AÐ OFAN

# 20% VIÐBÓTARAFSLÁTTUR AF ÖLLU FYRIR OFAN MITTI!

AFSLÁTTURINN GETUR NUMIÐ ALLT AÐ

## 80%

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!*

*AFSLÁTTURINN GILDIR AF OUTLETVERÐUM OG GETUR ÞVÍ NUMIÐ ALLT AÐ 80% FRÁ UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

# Úti að ganga í myrkrinu í úthverfunum

## Hallgrímur Helgason opnar í dag sýningu á nýjum málverkum sem hann hefur málað á myrkrið.

*Fyrir utan húsið þitt um nótt*
*á meðan þú sefur*
*stendur listamaður og málar af því mynd*
*Hann málar það á myrkur*
*leggur lit á nóttina*
*utanverða*
*Reynir með fálmandi pensilhreyfingum*
*(sem minna á hárfínar gárur girnis*
*í ólgandi yfirborði sjávar)*
*að fanga það sem í henni býr*

Þessi texti eftir Hallgrím Helgason, myndlistarmann og rithöfund, er lykillinn að sýningu sem hann opnar í Tveimur hröfnum að Baldursgötu seinnipartinn í dag undir yfirskriftinni Málað á myrkur I.

„Ég er að mála myrkrið, skammdegið. Þetta sprettur af því að ég labba alltaf með hundinn á morgnana og á kvöldin í skammdegismyrkrinu, fluttur úr hundrað og einum, kominn í úthverfið og allt í einu fannst mér þetta eitthvað heillandi. Þessar eignir sem fólk á, með jeppa sem standa fyrir utan húsið, heimilin sem fólk hefur búið sér og svo andstæðan, þessi kalda vetrarnótt á harðbýlu landi. Fyrir mér er þetta klassísk íslensk fegurð, breyttur jeppi í stæði framan við funheitt einbýlishúsið.

En kannski var líka bara kominn tími á að takast á við skammdegið og myrkrið, það er eitthvað sem ég hef ekki gert áður, en ég er kominn með svo góða myndavél að hún getur nánast tekið myndir í myrkri. Myndir sem ég get svo notað til þess að hjálpa mér við að mála.“

Hallgrímur viðurkennir að það sé ekki fjarri lagi að það sé rithöfundurinn í honum sem er að mála að þessu sinni. „En samt er þetta negatíf útgáfa af rithöfundi því ég er að reyna að mála hvítt á svart en ekki svart á hvítt. Fyrir mér eru málaralistin og rithöfundarstarfið tvennt ólíkt. Ég vinn bara eftir stundatöflu, er yfirleitt rithöfundur í þrjá mánuði í senn og svo myndlistarmaður næstu þrjá mánuði á eftir og þannig koll af kolli. Þetta er svolítið eins og að lifa tveimur lífum og það gefur ákveðinn kraft að taka sér hvíld og koma svo seinna ferskur að því sem ég var að gera fyrir þremur mánuðum. Það gefur mér aðeins fjarlægð og svona dálítið gestsauga. Það hjálpar.“

Hallgrímur hyggur á að halda áfram að vinna með það sem kemur fyrir sjónir á sýningunni Málað á myrkur I. „Ég er kominn með hugmynd að annarri seríu á sama grunni og svo er ég líka mjög spenntur fyrir því að vinna verk á símann minn. Ég keypti mér Samsung Galaxy Note-síma og það fylgir honum penni þannig að maður getur teiknað inn á ljósmyndir og gert allt mögulegt. Það er kannski draumurinn að sýna það og svo er það líka næsta skáldsaga þannig að það er alveg nóg að gera.“ **magnus@frettabladid.is**

**Hallgrímur Helgason og Lukka ganga saman í skammdegismyrkri úthverfanna.** Fréttablaðið/Vilhelm

PIPAR\TBWA • SÍA • 154199

Með fróðleik í fararnesti

Hjólafimi í borginni
laugardaginn 12. september kl. 11

**Anna Sigríður Ólafsdóttir**, dósent í næringarfræði, og **Erlingur S. Jóhannsson**, prófessor í íþrótta- og heilsufræði, leiða hjólaferð um borgarlandið þar sem kenndir verða leikir, teygjur og æfingar og boðið upp á fræðslu um íþróttanammi.

**Þátttakendur mæti á hjóli að Öskju, náttúrufræðahúsi Háskóla Íslands, kl. 11.** Ferðin tekur tvær til þrjár klukkustundir og er farin í samstarfi við Ferðafélag barnanna.

**Allar nánari upplýsingar á hi.is**

Ferðin er liður í samstarfi Háskóla Íslands og Ferðafélags Íslands um göngu- og hjólaferðir undir yfirskriftinni „Með fróðleik í fararnesti“.

**Þátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir.**

**Valitor** er stuðningsaðili Ferðafélags Íslands

HÁSKÓLI ÍSLANDS

www.hi.is


## Ég bý mér til þræði úr öllu

„Ég hef alltaf verið að vinna í vef, það er vinnuaðferð sem hefur alltaf höfðar til mín. Núna er ég að sýna afrakstur vinnu sem Bæjarlistamaður Akureyrar og þetta eru allt saman ofin textílverk.

Ég er reyndar líka með pappírsverk á þessari sýningu en þau eru líka ofin,“ segir Ragnheiður Björk Þórsdóttir sem á morgun opnar í Ketilhúsi Listasafns Akureyrar sýninguna Rýmisþræðir. Sýningin stendur til 25. október og er opin þriðjudaga til sunnudaga kl. 12-17.

**Ragnheiður Björk Þórsdóttir**

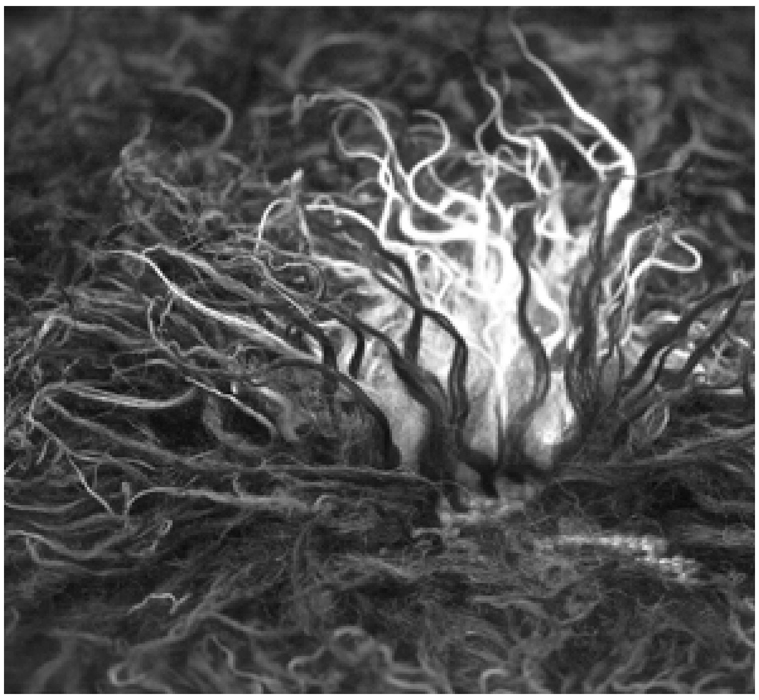
En hvað er það við vefnaðinn sem heillar Ragnheiði?

„Þetta er bara lífskrafturinn. Á sýningunni er ég líka að sýna gamla kljásteinavefstaðinn, gamlan indíánavefstað sem ég smíðaði og myndvefnaðarstól. Þannig að ég er svona aðeins að sýna fólki hvernig þetta er búið að fylgja mannkyninu frá örófi. Því allt frá því að við förum að taka okkur fasta búsetu þá hefur vefstaðurinn fylgt mannkyninu. Þetta var til að mynda aðalútflutningur okkar Íslendinga, við lifðum á því að selja vaðmál og röggvafeldi í þúsund ár. Annars hefðum við ekkert komist af hérna og þetta er þannig tengt frumkraftinum í okkur.

Þetta er eitthvað sem við höfum lokað allt of mikið á, dálítið eins og var með torfbæina og alla þessa gömlu menninguna. En þjóðin er samt mikið að vakna til vitundar um gildið sem felst í þessu handverki og þessari gömlu menningu.“

Ragnheiður segir að verkin hennar séu þó engu að síður nútímaleg þrátt fyrir gamalt handbragð. „Minn innblástur kemur svolítið úr þessum gömlu aðferðum en svo nota ég það á nútímalegan hátt. Er að vefa úr plasti og alls konar efnum. Ég bý mér til þræði úr öllu. Geri margt öðruvísi en hið upprunalega handverk er samt aldrei langt frá mér.

Ég ætla að vera að vinna hérna á sýningunni, svona af og til, sem er ástæðan fyrir því að ég er með þessi vefstæði á staðnum. Þannig að fólki gefst tækifæri til þess að kynnast hvernig þetta er unnið en svo auðvitað að njóta verkanna í senn.“ **– mg**



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ 65 1950-2015
DAVID FARR
VesturPort
Í HJARTA HRÓA HATTAR
LEIKSTJÓRN
GÍSLI ÖRN GARÐARSSON OG SELMA BJÖRNSDÓTTIR
TÓNLIST
SALKA SÓL EYFELD
– OG HLJÓMSVEIT –
VERÐLAUNASÝNING
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA
UPPFULL AF LEIKHÚSTÖFRUM
Í ANDA VESTURPORTS!
Tryggðu þér sæti í síma
551 1200 og á leikhusid.is
FRUMSÝNING
12. SEPTEMBER

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG
SÁLFRÆÐIÞRILLER AF BESTU GERÐ
KEANU REEVES KNOCK KNOCK
LOVE & MERCY
FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR LOOPER
SELF/LESS
VACATION
NÝJASTA MYND GUY RICHIE LEIKSTJÓRA SNATCH OG SHERLOCK HOLMES
U.N.C.L.E.

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

| | |
|---|---|
| KNOCK KNOCK | KL. 5:50 - 8 - 10:30 |
| KNOCK KNOCK VIP | KL. 5:50 - 8 - 10:20 |
| LOVE & MERCY | KL. 8 - 10:30 |
| SELF/LESS | KL. 8 - 10:30 |
| THE MAN FROM U.N.C.L.E. | KL. 5:30 - 8 - 10:30 |
| VACATION | KL. 5:50 - 8 - 10:30 |
| SKÓSVEINARNIR ÍSL TAL 2D | KL. 5:50 |
| INSIDE OUT ÍSL TAL 2D | KL. 5:50 |

SAMBÍÓIN AKUREYRI

| | |
|---|---|
| KNOCK KNOCK | KL. 10:30 |
| LOVE & MERCY | KL. 8 |
| THE TRANSPORTER REFUELED | KL. 10:20 |
| THE MAN FROM U.N.C.L.E. | KL. 8 |
| VACATION | KL. 5:50 |
| INSIDE OUT ÍSL TAL 2D | KL. 5:50 |

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

| | |
|---|---|
| KNOCK KNOCK | KL. 5:50 - 8 - 10:20 |
| SELF/LESS | KL. 5:30 - 8 - 10:30 |
| THE MAN FROM U.N.C.L.E. | KL. 5:30 - 8 - 10:30 |
| VACATION | KL. 5:50 - 8 |
| MISSION: IMPOSSIBLE | KL. 10:20 |

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

| | |
|---|---|
| LOVE & MERCY | KL. 5:30 - 8 - 10:30 |
| THE MAN FROM U.N.C.L.E. | KL. 5:30 - 8 - 10:30 |
| MISSION: IMPOSSIBLE | KL. 8 |
| ANT-MAN 2D | KL. 10:45 |
| INSIDE OUT ÍSL TAL 2D | KL. 5:50 |

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

| | |
|---|---|
| KNOCK KNOCK | KL. 8 - 10:10 |
| LOVE & MERCY | KL. 8 |
| MAZE RUNNER: SCORCH TRIALS | KL. 10:30 |
| VACATION | KL. 5:50 |
| SKÓSVEINARNIR ÍSL TAL 3D | KL. 5:40 |

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
MAZE RUNNER SCORCH TRIALS
ZAC EFRON WE ARE YOUR FRIENDS
THE TRANSPORTER REFUELED
NO ESCAPE
STRAIGHT OUTTA COMPTON
Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola
TILBOÐ KL 3:45 NO ESCAPE
STRAIGHT OUTTA COMPTON
TILBOÐ KL 3:50
TILBOÐ KL 3:45

| LAUGARÁSBÍÓ | Sýningartímar |
|---|---|
| MAZE RUNNER | 6, 9 |
| NO ESCAPE | 3:45, 5:45, 8, 10:15 |
| STRAIGHT OUTTA COMPTON | 10:20 |
| THE GIFT | 8 |
| ABSOLUTELY ANYTHING | 6 |
| SKÓSVEINARNIR 2D | 3:50 |
| FRUMMAÐURINN 2D | 3:45 |


# Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

## 11. SEPTEMBER 2015

### Uppákomur

**Hvað?** Chicago Tap Takeover
**Hvenær?** 14.00
**Hvar?** Mikkeller & Friends Reykjavík, Hverfisgötu 12
Brugghús frá Chicago taka yfir Mikkeller. Fjöldi skemmtilegra bjóra á krana og í flösku.

### Fyrirlestrar

**Hvað?** Föstudagsseminar um söguleg efni
**Hvenær?** 12.00
**Hvar?** Stofa 102, Gimli, Háskóla Íslands
Árni Daníel Júlíusson sagnfræðingur flytur erindið Bókasöfn kirkjustaða norðanlands á 14. öld samkvæmt Auðunnarmáldögum. Allir velkomnir.

**Hvað?** Örsögur Rómönsku-Ameríku
**Hvenær?** 15.00
**Hvar?** Norræna húsið, Sturlugötu 5
Rithöfundurinn Ana María Shua flytur fyrirlestur um örsögur í dag. Ana mun fjalla um örsagnaformið í Rómönsku-Ameríku, sem rekja má til fyrstu áratuga tuttugustu aldar. Kynnir er Kristín Guðrún Jónsdóttir, lektor í spænskum bókmenntum. Fyrirlesturinn verður fluttur á ensku.

### Tónlist

**Hvað?** Nils Landgren og Hot Eskimos
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Kaldalón, Hörpu, Austurbakka 2
Sænski básúnuleikarinn og söngvarinn Nils Landgren og djasstríóið Hot Eskimos. Búast má við að heyra þekkt lög í djassbúningi í bland við frumsamda söngva og ef til vill þjóðlög frá Íslandi og Svíþjóð. Miðaverð frá 3.900 krónum.

**Hvað?** Arvo Pärt 80 ára
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Langholtskirkja, Sólheimum 13
Kammersveit Reykjavíkur efnir til tónleika á afmælisdegi tónskáldsins Arvos Pärt og flytur verkið Fratres í fimm útgáfum tónskáldsins. Miðaverð 3.500 krónur.

**Hvað?** Októberfest SHÍ
**Hvenær?** 20.30
**Hvar?** Háskólasvæðið í Vatnsmýri
Hátíðin fer fram til 12. september. Meðal þeirra hljómsveita sem koma fram í kvöld eru Sturla Atlas, Reykjavíkurdætur, Úlfur Úlfur og Retro Stefson. Dagspassar frá 2.500 krónum gegn framvísun skólaskírteinis.

**Hvað?** Dj Ragga Joð
**Hvenær?** 21.00
**Hvar?** Frederiksen Ale House, Hafnarstræti 5
**Hvað?** Trúbadorinn Siggi Þorbergs
**Hvenær?** 21.00
**Hvar?** American Bar, Austurstræti 8
**Hvað?** Trúbadorarnir Arnar og Biggi
**Hvenær?** 21.00
**Hvar?** English Pub, Austurstræti 12
**Hvað?** Útgáfutónleikar Sigurgeirs Sigmundssonar
**Hvenær?** 21.00
**Hvar?** Spot, Bæjarlind 6
Gítarleikarinn Sigurgeir Sigmundsson fagnar útgáfu fyrstu sólóplötu sinnar. Á tónleikunum kemur hann fram ásamt Draumabandinu, sem er skipað þeim Jóhanni Ásmundssyni bassaleikara, Ingvari Alfreðssyni hljómborðsleikara og Ásmundi Jóhannssyni trommuleikara. Sérstakir heiðursgestir verða hljómborðsleikarinn Eyþór Gunnarsson, Þórir Úlfarsson og trommuleikarinn Sigfús Óttarsson. Miðaverð 2.500 krónur.

**Hvað?** Dj Jay-O
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** B5, Bankastæti 5
**Hvað?** Dj Pétur
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Austur, Austurstræti 7
**Hvað?** Dj Styrmir Dansson
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Bravó, Laugavegi 22
**Hvað?** Spegill og Emmsjé INC.
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Prikið, Bankastræti 12
**Hvað?** Intro Beats
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Kaffibarinn, Bergstaðarstræti 1
**Hvað?** Pétur Ben
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Gaukurinn, Tryggvagötu 22
Pétur leikur efni af þriðju breiðskífu sinni í bland við eldra efni og nokkrar ábreiður. Miðaverð er 1.500 krónur.

Laddi verður í Gamla bíói í kvöld.

**Dansverkið The Drop Dead Diet verður sýnt í Tjarnarbíói í kvöld.** Fréttablaðið/Anton Brink

**Hvað?** Sváfnir Sigurðarson og félagar
**Hvenær?** 23.00
**Hvar?** Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8
Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Afmælishátíð Íslenska rokkbarsins
**Hvenær?** 23.30
**Hvar?** Íslenski rokkbarinn, Dalshrauni 13
Efnt verður til tónleikaveislu í tilefni af fimm ára afmæli Rokkbarsins. While My City Burns, Rafmagnað og Gloryride halda uppi stuðinu í kvöld. Frítt inn.

### Sýningar

**Hvað?** Móðurharðindin
**Hvenær?** 19.30
**Hvar?** Kassinn, Þjóðleikhúsinu
Gamanleikur um samskipti móður og barna og harkaleg átök kynslóðanna, þar sem kynhlutverkin eru stokkuð upp. Bræðurnir Árni Pétur og Kjartan Guðjónssynir í aðalhlutverkum ásamt Ólafíu Hrönn Jónsdóttur, Sigurði Sigurjónssyni og Hallgrími Ólafssyni. Miðaverð er 4.950 krónur.

**Hvað?** Best of Laddi
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Gamla bíó, Ingólfsstræti 2a
Bestu atriðin úr sýningunum Laddi 6-tugur og Laddi lengir lífið. Tvær tegundir af miðum í boði. Sæti uppi á svölum 3.500 krónur og sæti við borð með tapas-diski og vínglasi á 5.800 krónur.

### Dans

**Hvað?** The Drop Dead Diet
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Tjarnarbíó, Tjarnargötu 12
Nýtt dansverk þar sem glænýr megrunarkúr er kynntur til sögunnar. Verkið er unnið í samstarfi við Tjarnarbíó, Reykjavík Dance Festival og Dansverkstæðið. Flytjendur eru Gígja Jónsdóttir, Guðrún Selma Sigurjónsdóttir og Loji Höskuldsson. Miðaverð er 2.200 krónur.

### Opnanir

**Hvað?** Opnun sýningarinnar Málað á myrkur I
**Hvenær?** 17.00
**Hvar?** Tveir hrafnar listhús, Baldursgötu 12
Sýningin Málað á myrkur I með verkum eftir Hallgrím Helgason verður opnuð í dag.

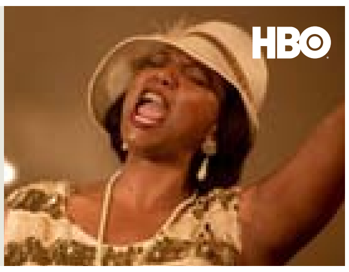
SAUVAGE
Dior
SAUVAGE
Dior

**2 | 19:50**
**X FACTOR UK**
Stórskemmtileg þáttaröð af einum vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Eins og fyrri daginn er það Simon Cowell sem fer fyrir fríðum flokki nýrra dómara.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

**2 | 19:25**
**IMPRACTICAL JOKERS**
Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í að hrekkja aðra með falinni myndavél.

**2 | 21:50**
**BESSIE**
Vönduð sjónvarpsmynd um Bessie Smith sem öðlaðist frægð sem blússöngkona í Bandaríkjunum á þriðja áratug síðustu aldar.



**2 | 23:40**
**SINISTER**
Ethan Hawke leikur Ellison, rithöfund sem sérhæfir sig í að skrifa sakamálasögur byggðar á sönnum atburðum.

**22:00**
**THE EQUALIZER**
Fyrrverandi sérsveitarmaður ákveður að setja eigin dauða á svið en ákveður að snúa til baka þegar alvarlegir atburðir eiga sér stað.

**G | 22:55**
**THE GLADES**
Frábærir sakamálaþættir sem segja frá lífi og starfi lögreglumannsins Jim Longworth sem var rekinn frá störfum í Chicago.

**Krakkastöðin | 18:25**
**LATIBÆR**
Skemmtilegur þáttur um Íþróttaálfinn, Sollu stirðu, Nenna níska, Glanna glæp og fleiri skemmtilega vini þeirra í Latabæ.

©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum
á aðeins 310 kr. á dag. Nánari upplýsingar á 365.is

# DAGSKRÁ

# Föstudagur

## STÖÐ 2

**07.00** Barnatími Stöðvar 2
**08.00** The Middle
**08.25** The Choice
**09.15** Bold and the Beautiful
**09.35** Doctors
**10.20** Mindy Project
**10.50** Hart of Dixie
**11.40** Heimsókn
**12.05** Hello Ladies
**12.35** Nágrannar
**13.00** Inside Job Heimildamyndin Inside Job fjallar ítarlega um efnahagshrunið 2008 sem var versta niðursveifla í efnahagskerfi heimsins síðan í kreppunni miklu á þriðja áratug síðustu aldar. Myndin er unnin upp úr rannsóknum og viðtölum við aðila í lykilstöðum í fjármálaheiminum, stjórnmálum, fjölmiðlum og háskólasamfélaginu í Bandaríkjunum, Íslandi, Englandi, Frakklandi, Singapúr og Kína. Sögumaður er Matt Damon.
**14.45** Diary of a Wimpy Kid: Rodrick Rules
**16.20** Poppsvar
**16.55** Community 3
**17.20** Bold and the Beautiful
**17.40** Nágrannar
**18.05** Simpson-fjölskyldan
**18.30** Fréttir Stöðvar 2
**18.47** Íþróttir
**18.55** Ísland í dag
**19.25** Impractical Jokers
**19.50** X Factor UK
**20.50** X Factor UK
**21.50** Bessie
**23.40** Sinister
**01.30** The Monuments Men
**03.25** The Salvation
**04.55** Transcendence

Mindy Project 10.20

## SPORT

**09.50** Ítalía - Búlgaría
**11.30** Holland - Ísland
**13.15** Euro 2016 - Markaþáttur
**14.05** Roma - Juventus
**15.50** Ítölsku mörkin 2015/2016
**16.20** Svíþjóð - Austurríki
**18.00** Demantamótaröðin - Brussel Bein útsending
**20.00** La Liga Report
**20.30** Meistaradeild Evrópu
**20.55** Evrópudeildin - fréttaþáttur
**21.45** Shaqtin a Fool: 2014-15
**22.10** UFC 191: Johnson vs. Dodson 2
**00.55** NBA Special: Clutch City

## SPORT 2

**11.30** Swansea - Man. Utd.
**13.10** Tottenham - Everton
**14.55** England - Sviss
**16.35** Premier League World 2014
**17.05** Liverpool - West Ham
**18.55** Reading - Ipswich Bein útsending
**21.00** PL Match Pack 2015/2016
**21.30** Premier League Preview 2015/2016
**22.00** Goðsagnir - Tryggvi Guðmundsson
**22.55** Reading - Ipswich
**00.35** PL Match Pack 2015/2016
**01.05** Premier League Preview 2015/2016

## GOLFSTÖÐIN

**08.00** Inside the PGA Tour 2015
**08.25** European Tour 2015
**13.25** Golfing World 2015
**14.15** Champions Tour Highlights
**15.10** PGA Tour 2015
**19.10** Inside the PGA Tour 2015
**19.35** PGA Tour 2015 - Highlights
**20.30** 2014 FedExCup Playoffs Official
**21.20** The Open Championship 2015

## STÖÐ 3

**18.35** Cougar Town
**19.00** Junior Masterchef Australia
**19.45** The Carrie Diaries Í þessum skemmtilegu þáttum er fylgst með Carrie Bradshaw, sem áhorfendur þekkja úr þáttaröðinni Sex and the City, þegar hún var yngri og að stíga sín fyrstu spor á framabrautinnni.
**20.25** Glee
**21.10** Grimm
**21.55** In the Flesh
**22.50** The Listener
**23.35** Junior Masterchef Australia Skemmtileg matreiðslukeppni þar sem krakkar á aldrinum 8 til 12 ára fá tækifæri til að heilla MasterChef-dómarana með gómsætum réttum.
**00.15** The Carrie Diaries
**01.00** Glee
**01.45** Grimm
**02.25** In the flesh
**03.20** Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## KRAKKASTÖÐIN

Dóra könnuður 11.00

**07.00** Dóra könnuður
**07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**07.45** Doddi litli og Eyrnastór
**07.55** Hókus Pókus
**08.00** Áfram Diego, áfram!
**08.24** Svampur Sveinsson
**08.49** Tommi og Jenni
**08.55** UKI
**09.00** Brunabílarnir
**09.22** Lukku láki
**09.47** Elías
**10.00** Ævintýri Tinna
**10.25** Latibær
**10.47** Zigby
**11.00** Dóra könnuður
**11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**11.45** Doddi litli og Eyrnastór
**11.55** Hókus Pókus
**12.00** Áfram Diego, áfram!
**12.24** Svampur Sveinsson
**12.49** Tommi og Jenni
**12.55** UKI
**13.00** Brunabílarnir
**13.22** Lukku láki
**13.47** Elías
**14.00** Ævintýri Tinna
**14.25** Latibær
**14.47** Zigby
**15.00** Dóra könnuður
**15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**15.45** Doddi litli og Eyrnastór
**15.55** Hókus Pókus
**16.00** Áfram Diego, áfram!
**16.24** Svampur Sveinsson
**16.49** Tommi og Jenni
**16.55** UKI
**17.00** Brunabílarnir
**17.22** Lukku láki
**17.47** Elías
**18.00** Ævintýri Tinna
**18.25** Latibær
**18.47** Zigby
**19.00** Undraland Ibba

## GULLSTÖÐIN

**18.05** Strákarnir
**18.35** Friends
**19.00** The New Girl
**19.20** Modern Family
**19.45** How I Met Your Mother
**20.10** Mér er gamanmál
**20.40** It's Always Sunny in Philadelpia
**21.00** Grey's Anatomy
**21.45** Footballers' Wives
**22.55** The Glades
**23.35** Life's Too Short
**00.05** Mér er gamanmál
**00.35** It's Always Sunny in Philadelpia
**00.55** Footballers' Wives
**02.05** Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## BÍÓSTÖÐIN

**10.50** Great Expectations
**12.40** Bjarnfreðarson
**14.30** Did You Hear About the Morgans
**16.25** Great Expectations
**18.15** Bjarnfreðarson Ragnar Bragason leikstýrir þessari mögnuðu kvikmynd sem er sjálfstæður lokakafli í sögu þremenninganna úr Vaktaseríunum. Í myndinni sjáum við gæfuna brosa loks við Ólafi þar sem hann fær draum sinn uppfylltan um að verða útvarpsmaður. Daniel er fastur í lygavef sem hann verður að komast út úr og Georg þarf að takast á við drauga úr fortíðinni sem flesta má rekja til móður hans og algert uppgjör er óhjákvæmilegt.
**20.05** Did You Hear About the Morgans
**22.00** The Equalizer Denzel Washington leikur fyrrverandi sérsveitarmann í þessum dramatíska spennutrylli frá 2014. Hann hætti í sérsveitinni eftir að hafa fengið nóg en á þó enn óvini enda búinn að koma mörgum glæpamönnum á bakvið lás og slá. Hann ákveður að setja eigin dauða á svið og hefja nýtt líf undir nýju nafni og segja skilið við fortíðina. En þegar rússneska mafían fer að gera sig breiða í borginni rennur honum blóðið til skyldunnar.
**00.10** Pacific Rim
**02.20** Journey to the End of the Night
**03.45** The Equalizer

## RÚV

**16.10** Stiklur
**16.55** Fjölskyldubönd
**17.20** Litli prinsinn
**17.43** Leonardo
**18.15** Táknmálsfréttir
**18.25** Öldin hennar
**18.30** Vísindahorn Ævars Ævar vísindamaður fræðir áhugasama á öllum aldri um vísindakonuna Mary Curie.
**18.35** Vinur í raun
**19.00** Fréttir
**19.25** Íþróttir
**19.30** Veður
**19.35** Sumardagar - bestu bitarnir
**20.00** Útsvar Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir. Spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson.
**21.15** Brúðarbandið
**22.00** Flight
**00.15** Sweetwater
**01.45** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

## SKJÁREINN

**06.00** Pepsi MAX tónlist
**08.00** Everybody Loves Raymond
**08.20** Dr. Phil
**09.00** The Biggest Loser
**09.45** The Biggest Loser
**10.30** Pepsi MAX tónlist
**13.00** Bundesliga Weekly
**13.30** Cheers
**13.55** Dr. Phil
**14.35** The Royal Family
**15.00** Royal Pains
**15.45** Red Band Society
**16.25** The Biggest Loser
**17.05** The Biggest Loser
**17.50** Dr. Phil
**18.30** The Talk
**19.10** Secret Street Crew
**19.55** Parks & Recreation
**20.15** Playing House
**20.40** Men at Work
**21.00** The Ghost Writer
**23.10** Law & Order: Special Victims Unit
**23.55** How to Get Away with Murder
**00.40** Law & Order
**01.30** Extant
**02.15** Half Nelson
**04.05** Pepsi MAX tónlist

## 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

# GLAMOUR

## ÍSLENSKT TÍSKUTÍMARIT

KOMIÐ Í ALLAR HELSTU VERSLANIR

# #Lægðin tækluð með stæl

Flestir Íslendingar hafa ekki farið varhluta af fyrstu haustlægðinni sem legið hefur sem mara yfir landinu með tilheyrandi sálarstríði, kuldaköstum og fljúgandi trampólínum. Þá er vissara að klæða sig eftir veðri, en það getur verið þrautin þyngri ætli menn og konur að tolla í tískunni í slíku árferði. Fréttablaðið fór á stúfana og hafði samband við nokkra annálaða tískuspekúlanta sem kunna listina að klæða sig smart, og vera nokkuð hlýtt á meðan haustlægðirnar gefa þeim hvern kinnhestinn á fætur öðrum, og má með sanni segja að útvíðar buxur og yfirstórir jakkar séu vinsæl fyrirbæri í vopnabúrum okkar fólks. **– ga**

Fréttablaðið/Pjetur

**ÆTLI MENN SÉR AÐ KOMAST Í GEGNUM ÞESSAR HAUSTLÆGÐIR, VEL ÚTLÍTANDI, MYNDI ÉG SEGJA AÐ STÓRAR YFIRHAFNIR SPILI LYKILHLUTVERK.**

**Hlynur James Hákonarson**
*bloggari á Herratrend.is*

Hausttískan 2015 byggir mikið á retró klæðnaði sjöunda áratugarins, og þá eru menn svolítið að blanda saman nútíma ræktarfatnaði, við svokallað „loungewear“ eða kósíföt. Ætli menn sér að komast í gegnum þessar haustlægðir, vel útlítandi, myndi ég segja að stórar yfirhafnir spili lykilhlutverk og þá skiptir miklu máli að þær séu í jarðarlitum. Svo halda einfaldir bolir sér alltaf inni og þykku peysurnar standa fyrir sínu. Stan Smith strigaskórnir verða áfram áberandi.

**SVO MYNDI ÉG SEGJA AÐ CAPE BLAZERAR KÆMU STERKIR INN MEÐ LÆGÐUNUM, OG ERU SVOLÍTIÐ MÖST ÞEGAR MAÐUR ÆTLAR EITTHVAÐ FÍNT.**

**Lína Birgitta Camilla Sigurðardóttir**
*tískubloggari og stílisti*

Allan daginn góð rúllukragapeysa og þá helst í jarðlitum. Þær svíkja mann aldrei, og hvað þá í haustlægð. Þær einföldustu geta gert heildarútlitið brjálæðislega töff. Svo myndi ég segja að cape blazerar kæmu sterkir inn með lægðunum, og eru svolítið möst þegar maður ætlar eitthvað fínt. Sjálf var ég búin að leita lengi að slíkum og fór um allt, en datt loks niður á hinn eina sanna í ZARA. Þessi sér um að setja punktinn yfir i-ið, enda mjög smart.

**ÞÁ ER KJÖRIÐ AÐ VERJAST HAUSTLÆGÐUM MEÐ RÚLLUKRÖGUM. ÞEIR HAFA VERIÐ ÁBERANDI.**

**Pattra Sriyanonge**
*lífsstíls- og tískubloggari á Trendnet.is*

Ég segi að áberandi belti verði fyrirferðarmikil í haust. Vígaleg belti með flottum sylgjum, en mikilvægt að hafa í huga að auðvelt er að ofgera þessu trendi, þar sem línan er afskaplega þunn á milli „classy“ og „trashy“. Þá er kjörið að verjast haustlægðum með rúllukrögum. Þeir hafa verið áberandi og halda því áfram, þeir eru líka svo hentugir þar sem þeir eru afar fjölbreyttir og passa nánast við allt og öll tilefni. Svo verða útvíðu buxurnar ansi sjáanlegar, rúskinn, kögur og allur pakkinn. Sjálf hef ég alltaf verið hrifin af þeim, og er því hæstánægð með þessa endurkomu, enda annálaður aðdáandi sjöunda áratugarins. Að lokum ber að nefna þykkan og góðan leðurjakka, en hann er lykileign í fataskápa Íslendinga, enda má klæðast honum allt árið, og svo fara í hann undir frakka þegar lægðin læðist að.

**ALLIR AUKAHLUTIR VERÐA SVO STÓRIR, HATTAR, TREFLAR, TÖSKUR. GO BOLD OR GO HOME.**

**Andri Hrafn Unnarsson**
*fatahönnuður*

Skyldueign fyrir haustlægðina er regnkápa, og því meira sem brakar í henni því betra! 66°Norður eða Army.is eru með brakandi ferskar kápur. Svo skipta buxurnar miklu máli, alvöru gallabuxur, þar sem gæðin segja til sín. Annars held ég að grátt sé málið, hvort sem er í jakkafötum, gallabuxum, stuttermabolum eða kjólum. Grár tónar vel við haustliti. Allir aukahlutir verða svo stórir, hattar, treflar, töskur. Go bold or go home, eins og þeir segja. Strigaskórnir loka þessu svo, en það er sennilega síðasti sjéns til að sporta strigaskóm án þess að þeir veðrist í klessu. Kannski ekki spánýtt, en á alltaf erindi. Þá kemur Jason Markk, náttúrulegi skóhreinsirinn, til bjargar og heldur skónum ferskum.

**ÚTVÍÐAR BUXUR, HVORT SEM ÞÆR ERU LÉTTAR EÐA ÞUNGAR, JAFNVEL ÚR FLAUELI, ERU MÁLIÐ.**

**Ásdís María Viðarsdóttir**
*söngkona, samkvæmisljón og starfsmaður Spútnik*

Ég ætla að segja að kasmírpeysur komi manni ansi langt. Annaðhvort með rúllukraga eða svona djúsí peysur eins og fást til dæmis í Aftur. Útvíðar buxur, hvort sem þær eru léttar eða þungar, jafnvel úr flaueli, eru málið. Svo er upplagt að klæða sig í támjó stígvél. Ég hef alltaf elskað chunky boots á veturna, en nú sé ég bara támjó. Hæglega má svo rústa lægðinni með oversized jakka, með kögri eða svona mokka, og ég myndi segja nauðsyn. Til að toppa þetta allt, þá eru dökkir mattir varalitir æði, brúnir eða berjalitir.


Hversu mikið hefur eignin þín hækkað í verði ?

Þú getur komist að því með fríu verðmati.

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi.
696 1122
kristjan@fastlind.is

Þórunn Gísladóttir
Löggiltur fasteignasali.
510 7900
www.fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA

Framúrskarandi þjónusta í þína þágu

# 5. KYNSLÓÐ FRÁ INTEL

## NÝJASTI OG HRAÐASTI ÖRGJÖRVINN · STÓRAUKIN RAFHLÖÐUENDING

ASUS

INTEL i5

ASU-F302LAFN073H

139.995

# HRAÐVIRK MEÐ SSD

Ein sú flottasta í úrvalinu hjá okkur. Nýjasti 5. kynslóðar i5 örgjörvinn og 128GB SSD diskur tryggja frábæran vinnsluhraða í krefjandi forritum og snögga ræsingu. Nýji örgjörvinn tryggir líka lengri rafhlöðuendingu. Intel HD Graphics 5500 skjákjarninn skilar stórbættri grafískri vinnslu og einstkökum myndgæðum. Mjög nett og létt 13,3" fartölva sem auðvelt er að taka með sér hvert sem er.

## FRÁBÆR KAUP FYRIR KRÖFUHARÐA !

- INTEL i5 ÖRGJÖRVI
- 4GB VINNSLUMINNI
- HD5500 GRAFÍKKJARNI
- 13,3" SKJÁR

tl.is

TÖLVU LISTINN

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

**Elsa teiknar meira og minna allan sólarhringinn, annars vegar á tölvur og hins vegar með litum. Hún þvertekur fyrir að fá ógeð.** Fréttablaðið/Vilhelm

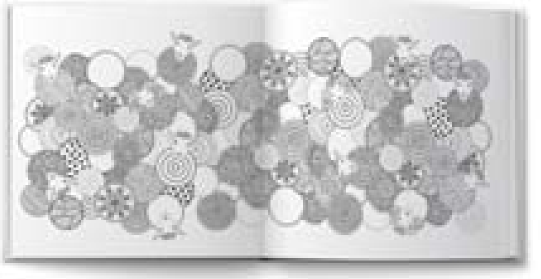
# Hlúir að litabókasjúkum samlöndum

## Fyrsta alíslenska litabókin er rétt handan við hornið, innblásin af náttúru og dýrum, sem veitir sérlega hugarró.

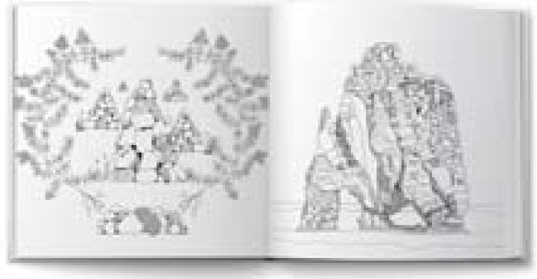
„Það er greinilega algjört litabókaæði á landinu núna, allt fullt af litabókahópunum á Facebook, þar sem fólk skiptist á að sýna afraksturinn sinn, og sumir hengja myndirnar sínar upp á vegg, svo þetta er skemmtilegt listform,“ segir Elsa Nielsen, konan á bak við fyrstu íslensku litabókina, Íslensk litadýrð, sem væntanleg er í hillur bókabúða eftir um tvær vikur. Litabókin, sem er fyrir fullorðna, er stútfull af myndum sem Elísa hefur teiknað. Myndavalið er innblásið af íslenskri náttúru, dýrunum sem hér finnast og plöntunum.

„Ég er ekkert endilega að fara að hertaka hillurnar í lundabúðum miðborgarinnar, þetta er ekkert síður hugsað fyrir íslenska litabókaaðdáendur, því greinilega er eftirspurnin til staðar,“ útskýrir listakonan. Spurð um hvernig henni hafi komið til hugar að fara út í litabókaframleiðslu skellir Elsa upp úr og segir svo: „Eftir að hafa verið dugleg með átakið Ein á dag, þar sem ég teiknaði eina mynd upp á hvern einasta dag og birti á Instagraminu mínu, kom vinkona mín færandi hendi frá útlöndum, og gaf mér svona litabók fyrir fullorðna og ég heillaðist. Verandi með litina endalaust í kringum mig, fékk ég þá flugu í höfuðið að gaman væri að gera svona alíslenska bók. Það er svo einhvern veginn þannig að ef ég fæ hugmynd, þá hjóla ég í hana. Áður en ég vissi var ég komin til Maríu hjá Eddu, og hún stökk á vagninn,“ útskýrir Elsa.

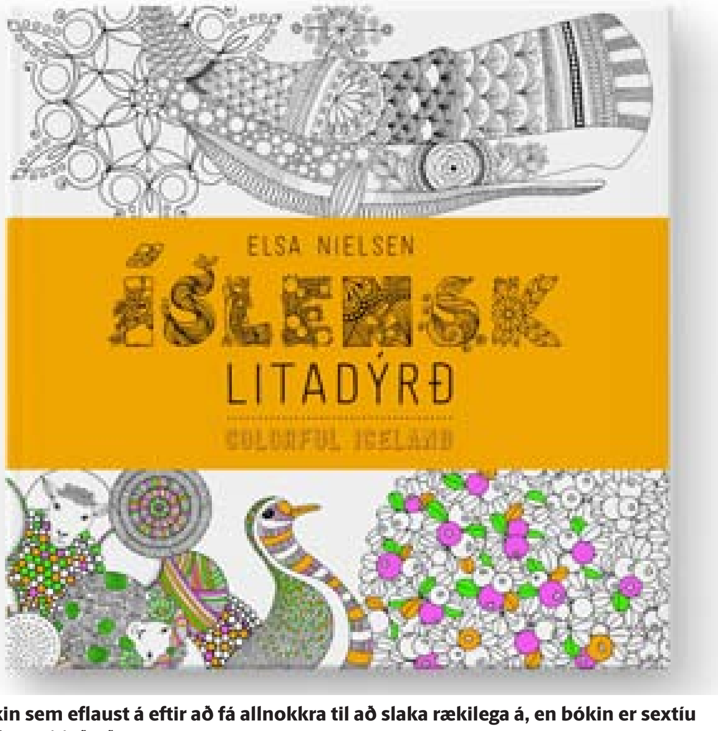
Sjálf er Elsa grafískur hönnuður, svo hún er teiknandi lungann úr sólarhringnum. „Nei, ég fæ ekki leiða á þessu, í vinnunni teikna ég í tölvuna, en hitt teikna ég með litum og blýanti,“ segir hún og bætir við: „ég er reyndar komin með dágott siggsafn á fingurna,“ og skellir rækilega upp úr. „Ég finn fyrir mikilli hugarró og slökun þegar ég lita svona og teikna, og ég held það sé einmitt það sem fólk heillast svona af, og orsakar þetta litabókaæði,“ bendir hún á, enda streituvaldar í öllum hornum í hröðu nútímasamfélagi. „Ég bíð bara spennt eftir að koma bókinni frá mér, svo fleiri geti notið. Hún er þessi neonlitaða, svo hún fer líklega ekki fram hjá neinum,“ skýtur þessi hressa listakona að í lokin. **– ga**



**Þessi hópur kinda myndi sannarlega sóma sér vel á veggjum þeirra sem gefa sér tíma til að lita hann.**



**Litaglaðir munu geta litað Hvítserk eftir eigin hugmyndum.**




**Bókin sem eflaust á eftir að fá allnokkra til að slaka rækilega á, en bókin er sextíu og fjórar blaðsíður.**

*Frábær skemmtun fyrir alla fjölskylduna*

Sunnudagur 20. september kl 13.00
Sunnudagur 27 september kl 13.00
Sunnudagur 4. október kl 13.00 og kl 16.00

★★★★

“Leikhúsgaldrar og töfrabrögð eru nýtt með frábærum hætti í sýningunni”
Silja Hulduðóttir gagnrýnandi hjá Morgunblaðinu

“Ég er enn með svo miklar harðsperrur í kjálkanum eftir hlátrasköllin að ég get ekki ennþá talað með góðu móti”
Silja Aðalsteinsdóttir gagnrýnandi hjá TMM

**Tryggið ykkur miða 565 5900 midi.is**

gaflara LEIKHÚSIÐ

# Trendið
## Stöðutáknið rúskinn

**Á tískupöllum síðasta árs, þar sem tónninn var gefinn fyrir sumar og haust 2015, var mikið um rúskinn og spár um komandi trend snerust mikið til um þetta vandmeðfarna efni. Spámenn höfðu rétt fyrir sér, og rúskinn þykir nú býsna móðins. Skiptir engu hvort um karla eða konur er að ræða, skósíða kápu eða veski, allt úr rúskinni er stöngin inn.**

*Gucci*

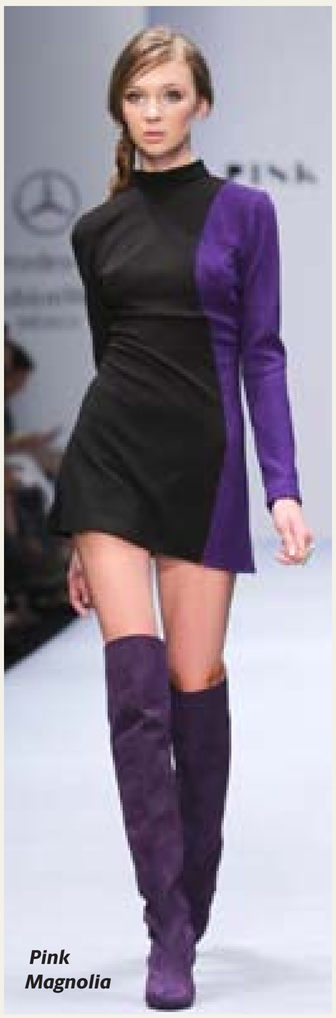
*Giorgio Armani*

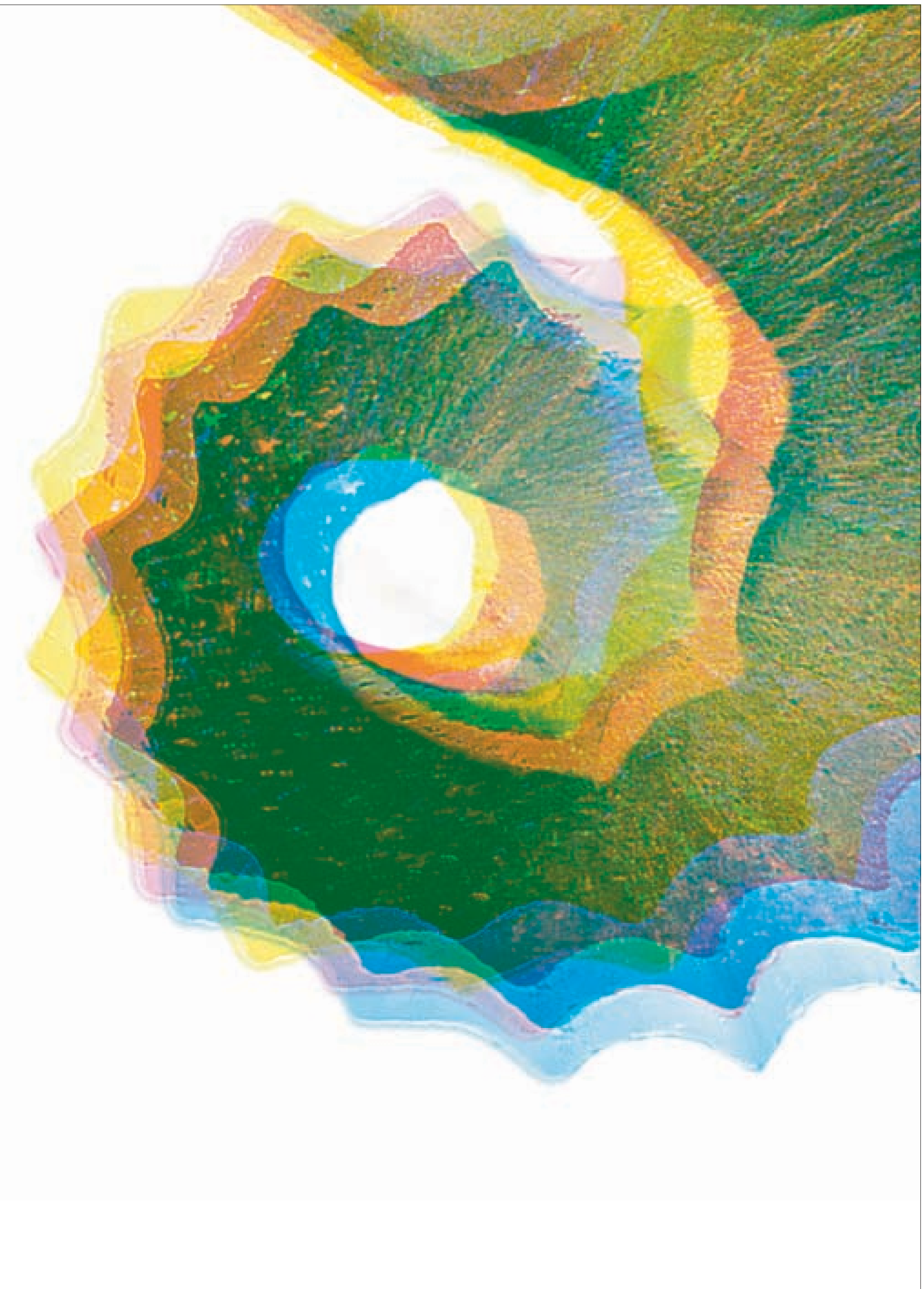
*Brioni*

**Rúskinn – hvað er það?**
Rúskinn er ákveðin tegund leðurs, sem unnið er svoleiðis að það er sútað, sem er, fyrir hinn óbreytta borgara í skinnfræðum, að verja það rotnun. Verður skinnið mun mýkra viðkomu en hefðbundið leður. Mannskepnan hefur vafið um sig þess konar leðri í þúsundir ára, og hafa menn fyrir satt, að fólk í Mesópótamíu hafi skartað rúskinni. Er rúskinn aðallega framleitt úr skinni lamba, geita, svína og kúa, og býsna viðkvæmt efni, þar sem erfitt og nánast ómögulegt getur verið að ná blettum úr efninu, meira að segja rigning getur verið banabiti rúskinns. Rúskinn úr svínaskinni þykir einkar erfitt viðureignar. Ku það einmitt vera ástæða þess að rúskinn þykir, í dag, tákn um status og meiri lúxusvara heldur en hefðbundið leður, sem allajafna er beintengt töffaraskap.

Margir heimsfrægir hönnuðir kjósa að vinna með rúskinn, þar sem það er afar flæðandi og mjúkt. Orðið rúskinn útleggst sem suede á ensku, og er komið frá hinum tískuþenkjandi Frökkum sem kalla það gants de suède, eða sænskir vettlingar, en efnið var vinsælt í vettlinga í byrjun síðustu aldar.

Franski hönnuðurinn Paquin galdraði fram rúskinnsjakkaföt á fjórða áratug þeirrar aldar, og Hermès sýndi kápu úr kýrskinni. Bonnie Cashin tók ástfóstri við rúskinnið í kringum 1960. Hátískumerkið Givenchy eignaði sér rúskinnið 1992, þar sem bútasaumsútlit var ríkjandi. Má með sanni segja að rúskinn sé uppspretta nýsköpunar í tískuheiminum, þó oft virðist sem þetta fari í hringi. **– ga**


*Pink Magnolia*

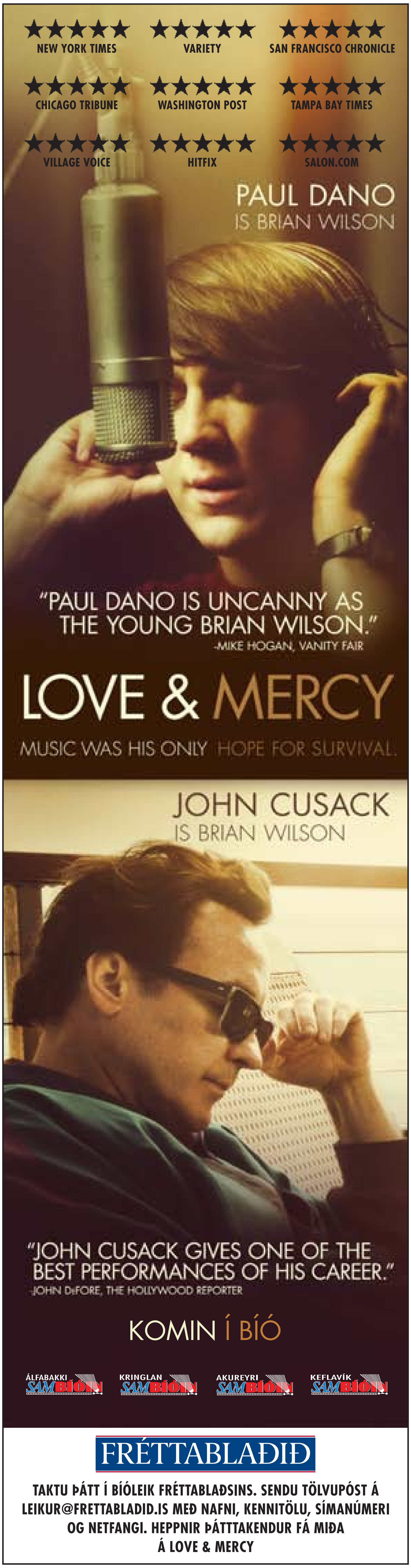



Bókmenntahátíð'15

VEISLA FYRIR LESENDUR Í IÐNÓ OG NORRÆNA HÚSINU 9.–12. SEPTEMBER

Lena Andersson / Andri Snær Magnason / Maziar Bahari / Bergsveinn Birgisson / Hassan Blasim / Teju Cole / Dave Eggers / Emil Hjörvar Petersen / Halldóra Thoroddsen / Jón Gnarr / Katja Kettu / Kristín Ómarsdóttir / Pierre Lemaitre / Lilja Sigurðardóttir David Mitchell / Nanna Rögnvaldardóttir / David Nicholls / Oddný Eir Ævarsdóttir / Ófeigur Sigurðsson / Óskar Árni Óskarsson Stine Pilgaard / Kim Stanley Robinson / Ana María Shua / Steinunn Sigurðardóttir / Timur Vermes / Vilborg Dagbjartsdóttir Vilborg Davíðsdóttir / Danny Wattin / Yrsa Sigurðardóttir / Þórdís Gísladóttir / Þórunn Erlu- og Valdimarsdóttir

KYNNTU ÞÉR DAGSKRÁNA Á WWW.BOKMENNTAHATID.IS



# Varð smá smeykur við þetta ögrandi verkefni

**Pétur Jóhann Sigfússon stýrir nýjum þætti á Stöð 2 í vetur. Þátturinn er að erlendri fyrirmynd og kallast Spilakvöld.**

Það er ekkert á hverjum degi sem manni bjóðast verkefni sem maður verður smeykur við. Og ef ég verð smeykur við verkefni strax, þá heillar það meira," segir Pétur Jóhann Sigfússon sem mun stjórna þættinum Spilakvöldi á laugardagskvöldum á Stöð 2 í vetur.

Þættirnir eru að erlendri fyrirmynd, en í Bandaríkjunum nefnast þeir Hollwood Game Night. Þeir hafa notið mikilla vinsælda vestan hafs; fengið fína dóma og mikið áhorf. Leikonan Jane Lynch, sem er líklega þekktust fyrir leik sinn í Glee, er þáttarstjórnandi í Bandaríkjunum. „Eins og nafnið gefur til kynna, þá verður þetta bara eins og spilakvöld. Vinir að hittast og fara í leiki," útskýrir Pétur Jóhann enn fremur. Í þáttunum keppa tvö fjögurra manna lið í alls kyns þrautum. Þrír þekktir einstaklingar verða í hvoru liði og svo einn sem er valinn af handahófi. Pétur Jóhann segist strax hafa orðið spenntur fyrir verkefninu þegar honum barst tilboð um að stýra þættinum. „Þetta er nýtt og öðruvísi fyrir mér. Þetta er eitthvað sem ég hef ekki gert áður og er áskorun. Mér finnst líka gaman að vera á laugardagskvöldum, það verða vonandi margir sem geta haft gaman af."

Pétur Jóhann Sigfússon segir verkefnið ögrandi.

Pétur Jóhann gekk til liðs við fréttaskýringaþáttinn Ísland í dag fyrir skemmstu og hafa innslög hans vakið mikla athygli.

„Það er rosalega gaman að fá að taka þátt í þeirri breytingu sem er að eiga sér stað á þættinum." Eitt af innslögum Péturs fór á mikið flug á samfélagsmiðlunum í vikunni, þegar hann kíkti á æfingu í sundknattleik. „Ég var bara eins og selur við hliðina á þessum gæjum, sem eru alveg í svaðalegu formi. Þetta er líklega það erfiðasta sem ég hef gert. Ég hef alltaf verið fínn sundmaður og mætti vel í sundtíma í skóla. En þetta var alveg rosalegt og dæmi um ögrandi hlut sem ég hef gaman af að gera."

**kjartanatli@frettabladid.is**

> **„ÉG VAR BARA EINS OG SELUR VIÐ HLIÐINA Á ÞESSUM GÆJUM, SEM ERU ALVEG Í SVAÐALEGU FORMI. ÞETTA ER LÍKLEGA ÞAÐ ERFIÐASTA SEM ÉG HEF GERT. ÉG HEF ALLTAF VERIÐ FÍNN SUNDMAÐUR OG MÆTTI VEL Í SUNDTÍMA Í SKÓLA.**

## Dæmi um þrautir í Spilakvöldi

### Hjálparhöndin

Tveir liðsmenn annars liðsins reyna að fá hina tvo liðsfélaga sína til að giska á orð eða hugtök með látbragðsleik. Annar leikarinn er staðsettur fyrir aftan hinn og lætur hendur sínar fram fyrir. Þannig þurfa leikararnir að vinna saman í látbragðsleiknum; annar með búknum og höfðinu, hinn með höndunum. Þetta er vinsæll liður í þáttunum.

### Fjögurra stafa orð

Bundið er fyrir augu allra leikmanna og fá þeir stóran staf úr plasti í hendurnar. Þáttarstjórnandi spyr þá spurninga og er rétta svarið alltaf eitthvert fjögurra stafa orð. Leikmenn eiga að skiptast á stöfunum þannig að þeir stafi orðið rétt. Það getur verið mjög fyndið að sjá leikmenn reyna að finna rétta stafi án þess að sjá þá.

### Poppuð spurningakeppni

Keppendur beggja liða raða sér við hringborð og í miðjunni er vél full af poppkorni. Vélin velur sjálfkrafa leikmann annars liðsins af handahófi og fær hann spurningu. Ef hann svarar henni rétt fær liðið hans stig. Ef ekki sprautar vélin poppkorni yfir hann. Skipst er á að spyrja leikmenn liðanna.

**SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI:** Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjalti Egilsson *hjalti@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@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*, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir *geira@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Jónatan Atli Sveinsson *jonatan@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*

10.000 mm vatnsheldni
Slitsterk
Vindheld
Límdir saumar
LÁRUS er fisléttur og flottur regnjakki sem hentar einstaklega vel í útivist þar sem allra veðra er von. Hannaður fyrir útiverur sem gera kröfur.
CINTAMANI

# FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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


**Bakþankar**


Guðmundar Kristjáns Jónssonar

## Lars eða Lazim

Á sama tíma og maður af erlendum uppruna hefur verið gerður að þjóðardýrlingi hafa efasemdarraddir í tengslum við móttöku flóttamanna frá stríðshrjáðum löndum aldrei verið háværari. Margir þeirra sem hafa sig sem mest frammi í dómsdagsyfirlýsingum yfir væntanlegum örlögum landsins verði það opnað fyrir fleiri innflytjendum hafa lýst yfir áhyggjum yfir meintum menningarmismun sem gæti splundrað þjóðinni. Þetta eru kunnugleg stef, innflytjendurnir læra seint og illa íslensku, eru ekki nægilega sannkristnir og aðlagast heilt yfir illa íslensku samfélagi. Rasismi eins og hann gerist verstur, allt undir rós og fölskum formerkjum.

Lars Lagerbäck er ósköp venjulegur innflytjandi sem var boðið hingað til lands til að sinna ákveðnu starfi sem við gátum ekki ráðið starfsmann í úr eigin röðum. Þetta á við um ótal önnur störf á Íslandi og þjóðin er lánsöm að fólk af erlendum uppruna fæst til að koma hingað til að vinna vinnu sem við erum ekki fær um að sinna sjálf með góðu móti.

Ólíkt mörgum öðrum innflytjendum á Íslandi virðist Lars hins vegar hafa ákveðið að læra ekki íslensku og raunar er fátt sem bendir til þess að hann hafi lagt sig eitthvað sérstaklega fram við að aðlagast íslensku samfélagi. Hann vinnur bara sína vinnu, þegjandi og hljóðalaust, talar ensku við samstarfsfólk sitt og virðist vera hvers manns hugljúfi. Eðli málsins samkvæmt hefur íslenska þjóðin tekið honum fagnandi, þó ekki vegna þess að hann er frá Svíþjóð en ekki Sýrlandi heldur vegna verðleika hans.

Við sem þjóð eigum að láta eitt yfir alla ganga og leyfa þeim sem hingað koma að spreyta sig á eigin forsendum, óháð bakgrunni eða þjóðerni. Hver veit nema Lars framtíðarinnar leynist í litlum Lazim sem á sér einungis þann hófstillta draum að geta leyft sér að pæla aðeins meira í fótbolta og aðeins minna í drukknun og dauða.

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is · www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík · Sími 588 8477 · Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-16
Dalsbraut 1, Akureyri · Sími: 558 1100 og Skeiði 1, Ísafirði · Sími 456 4566