FRÉTTABLAÐIÐ

218. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 18. SEPTEMBER 2015

Sigrún Sigurðardóttir er stofnandi Gæfusporanna og doktorsnemi í hjúkrunarfræði. Hún segir heilbrigðiskerfið á villigötum, þar sé í of miklum mæli einblínt á afleiðingar en ekki rót vandamálanna. Líkaminn muni áföll sem við lendum í og stundum þróist það út í líkamlega sjúkdóma. Hún vill gjörbylta kerfinu í takt við nýjustu rannsóknir.

SÍÐA 12

Föstudagsviðtalið

Karlar í fangelsum og konur á spítölum

Fréttablaðið/Auðunn

Engin spurning að verslunin lækki verð eftir tollasamning við ESB

NEYTENDUR „Þetta er klárlega mjög jákvætt fyrir íslenska neytendur,“ segir Sigurður Ingi Jóhannsson sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra.

Ísland og Evrópusambandið undirrituðu í gær samning sem mun fela í sér að báðir aðilar felli niður tolla í allmörgum tollflokkum. Þá munu báðir aðilar auka verulega tollfrjálsan innflutningskvóta á ýmsar tegundir af kjöti og ostum.

„Það sem er jákvætt við þetta er að þetta eru gagnkvæm niðurfelling og þá er þetta sóknartækifæri fyrir íslenskan landbúnað,“ segir hann.

Tollar á unnar landbúnaðarvörur munu falla niður að jógúrti undanskildu. Unnar landbúnaðarvörur eru vörur á borð við pitsur, pasta, bökunarvörur og fleira. Tollar á óunnum landbúnaðarvörum lækka einnig.

Íslensk verslun hefur lengi barist fyrir samningum af þessum toga. „Ég vona því að hún [verslunin] taki þessu fagnandi og skili þessum lækkunum til neytenda og taki þannig þátt í að halda niðri vöruverði í landinu og verðbólgu.“

Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda, segir að verslunin muni standa við sitt. „Þetta er mjög jákvætt skref og mun verða neytendum til hagsbóta,“ segir hann. „Það er náttúrulega engin spurning að verslunarfyrirtækin munu skila þessum tollalækkunum áfram til neytenda enda mikið hagsmunamál fyrir fyrirtæki sem eru í innflutningi á matvöru.“ Vonast er til að samningarnir taki gildi í árslok 2016 eða ársbyrjun 2017. – srs

> Það sem er jákvætt við þetta er að þetta er gagnkvæm niðurfelling og þá er þetta sóknartækifæri fyrir íslenskan landbúnað.

Sigurður Ingi Jóhannsson, landbúnaðarráðherra

Fréttablaðið í dag

SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ

Lausn fyrir svefnvana börn

Eyrún Eggertsdóttir er frumkvöðull sem fann upp dúkkuna Lúllu. Hugmyndin kviknaði út frá fyrirburum á vökudeild og hefur nú orðið að svefnlausn fyrir foreldra yngri barna sem eldri.

SKOÐUN Sig Sigmarsdóttir skrifar um styrkta stóriðju. 16-17

SPORT Íslenska kvennalandsliðið vann Slóvakíu í æfingaleik. 18

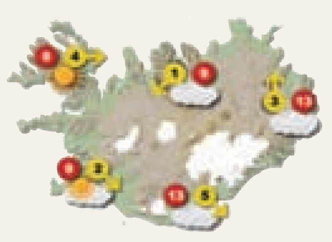
MENNING Mannlegt nautaat í heimi samkeppninnar. 28-30

LÍFIÐ Björn Bjarnason fyrrum ráðherra leiðir hugleiðslu. 36-38

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **LÍFIÐ**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Hæg vestlæg átt og stöku skúrir, en bjartviðri suðaustanlands. Vaxandi suðaustanátt og fer að rigna suðvestanlands um kvöldið. Hiti 6 til 15 stig, hlýjast fyrir sunnan. SJÁ SÍÐU 26

Gagnrýnir Icelandair fyrir auglýsingar

KJARAMÁL Formaður Flugfreyjufélags Íslands, Sigríður Ása Harðardóttir, segir Icelandair mismuna með því að setja aldurstakmarkanir í störf flugliða en fyrirtækið hefur hafnað reyndum umsækjendum um starf á þeim forsendum að þeir séu fæddir fyrir 1980.

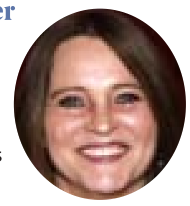
„Við héldum að þetta væri liðin tíð,“ segir hún en í stétt flugfreyja hefur verið tekist á um aldur. Aldurstakmarkanir voru við lýði í faginu allt til ársins 1973. Þá voru felldar niður aldurstakmarkanir í samningum við Loftleiðir og fyrsta kynslóð flugfreyja og flugþjóna gat gert starfið að ævistarfi.

„Ef fólk er í líkamlegu formi til að geta unnið um borð þá skil ég ekki af hverju aldur er atriði,“ segir Sigríður.

Flugfreyjufélag Íslands hefur beina aðild að ASÍ og styður sambandið í baráttu þess við að fá lögleidda ESB-tilskipun sem bannar aldursmismunun. Magnús Nordal, lögfræðingur ASÍ, sagði Icelandair verða að svara því hvers vegna þeir setji tiltekin aldursmörk við ráðningu flugliða. Sambandið hefur barist fyrir því að fá tilskipunina innleidda í fimmtán ár. Magnús segir þó að þrátt fyrir að nýja lagasetningu skorti þá brjóti bein og óbein mismunun á grundvelli aldurs ákvæði 65. greinar stjórnarskrár.

Guðjón Arngrímsson, upplýsingafulltrúi fyrirtækisins, segir ástæðuna litla veltu starfsmanna og reynt sé að jafna aldursdreifingu í hópnum. **– kbg**

> **Ef fólk er í líkamlegu formi til að geta unnið um borð þá skil ég ekki af hverju aldur er atriði.**
>
> Sigríður Ása Harðardóttir, formaður Flugfreyjufélags Íslands



Í þrívídd á Everest

Leikstjórinn og forsetinn Kvikmynd Baltasars Kormáks, Everest, var frumsýnd í gær á Íslandi. Forsetahjónin, Dorrit og Ólafur, voru mætt á frumsýninguna og léku við hvern sinn fingur ásamt Lilju Pálmadóttur og leikstjóranum sjálfum. Fréttablaðið/Anton Brink

Vinna hafin við að tengja Bakka

IÐNAÐUR Landsnet og Mannvit hafa gert samkomulag um útboðshönnun tveggja 220 kílóvolta háspennulína. Línurnar munu tengja kísilmálmverksmiðju á Bakka við raforkukerfi landsins.

Línurnar verða, samkvæmt upplýsingum frá Landsneti, samtals um 62 km að lengd og skiptist vinna við byggingu þeirra á tvö ár. Verklok eru áætluð haustið 2017.

„Næsta sumar verður unnið við slóðagerð og undirstöður en vinna við yfirbygginguna og strenginguna leiðara fer fram sumarið 2017,“ segir í tilkynningu.

Í gær tóku forsætisráðherra, iðnaðarráðherra, sveitarstjóri Norðurþings og Waldemar Preussner, eigandi PCC, sem reisir og á verksmiðjuna, þátt í að klippa borða í tilefni framkvæmdanna. **– snæ**

Birgir fær einkaleyfi á Hard Rock á Íslandi

Fjárfestirinn Birgir Bieltvedt er kominn með tímabundið einkaleyfi á Hard Rock á Íslandi og íhugar að opna. Ef af verður mun Hard Rock opna á ný hér á landi árið 2016.

Fjárfestirinn Birgir Bieltvedt, sem er einn eigenda Domino's á Íslandi og Joe and the Juice, er kominn með tímabundið einkaleyfi á Hard Rock á Íslandi. Þetta staðfestir hann í samtali við Fréttablaðið. Hann hefur enn ekki tekið endanlega ákvörðun um það hvort hann muni opna Hard Rock, en ef af því verður má búast við að Hard Rock verði opnað á ný á Íslandi á næsta ári.

„Ég er að skoða möguleikana. Ég er að skoða markaðinn aðeins og mögulegar staðsetningar og slíkt og er í sjálfu sér að vinna bara viðskiptaplanið, en mun taka ákvörðun innan eins til tveggja mánaða,“ segir Birgir. Birgir segist vera búinn að ræða við forsvarsmenn Hard Rock í smá tíma, en hafi ákveðið að tryggja sér einkaleyfi í þann tíma sem hann þurfi til að skoða málið, þar sem aðrir aðilar voru einnig búnir að nálgast keðjuna.

Spurður hvort hann telji að verði af þessu segist Birgir vera frekar jákvæður, annars hefði hann ekki verið að skoða þetta. „Hard Rock er vel þekkt vörumerki og þeir hafa undanfarin ár verið að blása nýju lífi í konseptið. Mikill fókus er núna á gæði í mat og slíku. Ég held að þetta henti vel á íslenskum markaði, en þetta er spurning um staðsetningu og tímasetningu,“ segir Birgir.

Birgir segist telja að staðurinn þyrfti að vera miðsvæðis. Aðspurður útilokar hann ekki að opna í Kringlunni aftur en segist sjálfur hafa mestan áhuga á að opna í miðbænum. Birgir hefur enn ekki ákveðið hver muni taka þátt í þessu með honum. „Ég þarf fyrst að taka ákvörðun um að gera þetta, svo mun ég ákveða hver verður með mér í þessu,“ segir Birgir.

Hard Rock Café var starfrækt í Kringlunni á árunum 1987 til 2005. Fréttablaðið/Einar Ólason

Í sumar var greint frá því að Hard Rock hefði áhuga á að opna hér á landi og væri að leita eftir samstarfsaðila til að sjá um rekstur veitingahúss staðarins. Hard Rock Café var rekið í Kringlunni frá 1987 til 2005. Tómas Tómasson (oft kenndur við Hamborgarabúllu Tómasar) opnaði fyrst staðinn, félagið Gaumur keypti svo stað Tómasar árið 1999 og rak hann til ársins 2005.

saeunn@frettabladid.is

> **Ég held að þetta henti vel á íslenskum markaði, en þetta er spurning um staðsetningu og tímasetningu**
>
> Birgir Bieltvedt fjárfestir

ÚTSALA
Mikil verðlækkun í nokkra daga
Gasgrill
Garðhúsgögn
Aukahlutir
Grillbúðin www.grillbudin.is
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400 Opið virka daga 11-18 - Laugardaga 11-16

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

Lág innborgun

Tryggt framtíðarvirði

Fastar mánaðargreiðslur

Við blásum til sýningar á nýrri útgáfu af Land Cruiser 150 með nýrri og sparneytnari vél, háþróuðu myndavélakerfi og Blind Spot Monitor ásamt ríkulegum aukabúnaði. Skoðaðu hann líka í sérstakri afmælisútgáfu með Adventure pakka að verðmæti 750.000 kr. sem færir hann í æðra veldi.

Láttu heillast laugardaginn 19. september kl. 12-16 hjá neðantöldum, viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi.

GJAFABRÉF FRÁ ICELANDAIR TIL EVRÓPU MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM*

5 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

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

*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.

Nemendur í 10. bekk eru óvissir um hvernig þeir eiga að komast í framhaldsskóla. Í Verslunarskóla Íslands hefur til að mynda verið umræða um hæfnispróf. Fréttablaðið/Ernir

Ekkert samráð haft við skólastjóra

Formaður Skólastjórafélags Íslands segir ekkert samráð hafa verið um hæfnispróf sem eru í þróun hjá Menntamálastofnun. Hún segir sérkennilegt að treysta ekki námsmati grunnskóla. Nemendur segjast ekki vita hvernig þeir eigi að komast inn í framhaldsskóla.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjanabjorg@frettabladid.is

MENNTAMÁL Svanhildur María Ólafsdóttir, formaður Skólastjórafélags Íslands, er stödd á námskeiði fyrir nýja skólastjórnendur sem haldið er í Borgarnesi í dag og á morgun. Hún segir nýjar fregnir um þróun hæfnisprófa koma sér á óvart.

Menntamálastofnun stefnir að því að bjóða nýtt hæfnispróf næsta vor þannig að þeir framhaldsskólar sem það kjósa geti notað það við inntöku. Arnór Guðmundsson, forstjóri Menntamálastofnunar, sagði í viðtali við Fréttablaðið í gær að viðræður stæðu yfir við skólastjóra grunnskóla og framhaldsskóla enda breytingarnar umfangsmiklar.

„Ég var að lesa þetta í fyrsta skipti í dag. Venjulega höfum við verið kölluð til en ég vissi ekki að þetta væri í farvatninu. Ég veit ekki hvaða skólastjóra hann hefur verið að ræða við, það hefur ekkert samráð verið haft við Skólastjórafélag Íslands og hreinlega ekkert samtal verið um þessi mál,“ segir Svanhildur. Hún kannast ekki við að rætt hafi verið við skólastjóra grunnskóla. „Mér finnst þetta mjög óþægilegt því við höfum ýmsar faglegar skoðanir á þessu máli sem koma að gagni við ákvörðun um þetta mál.“

Ekki hefur verið endanlega ákveðið hvernig fyrirkomulag hæfnisprófa verður en þau verða unnin og þeim stýrt af hálfu Menntamálastofnunar.

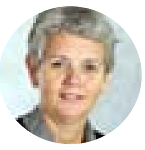
„Framhaldsskólar geta ákveðið fyrirkomulag sinnar inntöku og hvort þeir styðjist við hæfnispróf eða ekki en þau eru ekki hugsuð sem inntökupróf. Allir nemendur eiga rétt á framhaldsskólavist hver svo sem niðurstaða þeirra verður á hæfnisprófi,“ sagði Arnór um prófin.

Svanhildur telur sérkennilegt að nokkrir skólar geti farið þá leið að velja nemendur til sín. „Það er mjög sérkennilegt, því að í framhaldsskólum á að vera nám við hæfi allra nemenda. Rétt eins og á öðrum skólastigum. Og að það skuli vera nokkrir skólar sem geti valið nemendur til sín, af hverju taka þeir ekki bara alla nemendur, á hvaða getustigi sem þeir eru? Við höfum lög, aðalnámsskrá leik-, grunn- og framhaldsskóla, þar sem ekkert skólastig hefur heimild til að velja sér nemendur að vild.“

Um hæfnisprófin spyr Svanhildur sig af hverju ekki sé hægt að treysta niðurstöðum námsmats úr grunnskóla út frá þeim hæfnisviðmiðum sem eiga að vera að baki bókstafaeinkunnum. „Af hverju ekki að treysta niðurstöðum námsmats út frá þeim viðmiðum sem menntamálaráðuneytið hefur sjálft sett, eru viðmiðin þá ekki nothæf?“

Arnór sagði Menntamálastofnun munu skoða samhengi skólaeinkunna og einkunna úr samræmdum prófum bæði aftur í tímann og í tengslum við skólaeinkunnir næsta vor. Í því samhengi eigi að kanna hvort mikil frávik séu í einkunnagjöf skóla.

> **Af hverju ekki að treysta niðurstöðum námsmats út frá þeim viðmiðum sem menntamálaráðuneytið hefur sjálft sett, eru viðmiðin þá ekki nothæf?**
>
> Svanhildur María Ólafsdóttir, formaður Skólastjórafélags Íslands



Þau Viktor Andrason, Tristan Elvuson, Elfa Hlynsdóttir og Embla Óðinsdóttir eru í 10. bekk í Réttó. Fréttablaðið/Pjetur

Skapar óvissu meðal nemenda

Þau Tristan Elvuson, Viktor Andrason, Embla Óðinsdóttir og Elfa Hlynsdóttir eru nemendur í 10. bekk í Réttarholtsskóla og hafa öll fengið fræðslu um fyrirkomulag námsmats í ár. Þau vita því hvernig þau útskrifast úr grunnskóla en ekki hvernig þau komast inn í framhaldsskóla og eru sum hrædd um að mistakast í hæfnisprófi.

„Ég veit það upp að vissu marki hvernig námsmat fer fram í lok vetrar en ekki alveg,“ segir Tristan og segist líka hafa vitað af því að það væri stefnt að hæfnisprófum. „Ég vissi af þeim en veit ekki hvernig þau verða framkvæmd. En að vissu leyti er sanngjarnara að taka svona próf. Það munar svo miklu á B í Réttó og B í einhverjum öðrum skóla.“

Viktor segist heldur ekki vita alveg nákvæmlega hvernig árangur vetrarins verður metinn. „Ég veit aðeins það sem kennarar og skólastjórar hafa sagt okkur. Ég myndi hugsa um að taka hæfnispróf ef þörf væri á. Ég vissi ekki að það væri búið að ákveða þau en vissi samt að þau væru í umræðunni tengd ákveðnum skólum.“

Embla hefur kynnt sér málið afar vel og leitað eftir upplýsingum um mat á árangri. „En samt finnst mér margt mjög óskýrt í þessum efnum. Það er óljóst hvernig sumir þættir námsins eru metnir og menntaskólar fá ekki að vita alla stöðuna. Þeir fá óskýra mynd. Ef ég fæ mörg A en eitt B og eitt C, þá fæ ég kannski B+. Styrkleikar hvers og eins eru ekki sýnilegir í samantektinni. Ein lítil villa getur skemmt töluvert fyrir þér.“

Elfa segist mundu leggja á sig að fara í hæfnispróf ef hún þarf. Hana langar í Menntaskólann í Hamrahlíð. „Ég veit hvernig ég útskrifast úr grunnskóla en hef ekki hugmynd um hvernig ég kemst inn í framhaldsskóla. Hæfnisprófin eru ekki endilega sanngjörn, við erum svo misjöfn. Þú gætir hitt á vondan dag þegar prófið er, kannski hefur þú verið veik eða líður illa. Á meðan annar á góðan dag. Frammistaða alls ársins er metin í einu prófi þennan eina dag,“ segir hún og segist ekki viss um að það sé góð aðferð.

> **Ég veit hvernig ég útskrifast úr grunnskóla en hef ekki hugmynd um hvernig ég kemst inn í framhaldsskóla.**
>
> Elfa Hlynsdóttir
> nemandi í 10. bekk í Réttarholtsskóla

Lyfjaauglýsing

Nicotinell

NICOTINELL LYFJATYGGIGÚMMÍ

Ertu að hætta að reykja?
Veistu hvaða bragðtegund hentar þér?

Fæst í 6 bragðtegundum!

Nicotinell, lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Hætta skal alfarið reykingum meðan á meðferð með Nicotinell stendur. Upphafsskammtur skal ákvarðaður út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Verði vart við aukaverkanir þegar hærri styrkleiki er notaður skal íhuga að skipta yfir í lægri styrkleika. Meðferðarlengd er einstaklingsbundinn. Samtímis neysla á súrum drykkjum, eins og t.d. kaffi og sódavatni, getur minnkað frásog nikótíns í munni. Forðast skal þessa drykki í 15 mínútur fyrir notkun lyfjatyggigúmmís. Tyggja skal eitt stykki Nicotinell lyfjatyggigúmmí við reykingaþörf. Venjuleg notkun er 8-12 stykki á sólarhring, þó ekki fleiri en 15 stykki af 4 mg lyfjatyggigúmmíi og 25 stykki af 2 mg lyfjatyggigúmmíi á sólarhring. Vegna eiginleika lyfjatyggigúmmís sem lyfjaforms getur nikótínþéttni í blóði verið mismunandi á milli einstaklinga. Því skal miða tíðni skammta við einstaklingsþörf, innan uppgefinna hámarksskammta. Tyggja skal eitt lyfjatyggigúmmí þar til finnst sterkt bragð. Lyfjatyggigúmmíið skal því næst hvíla á milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal byrja að tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mínútur. Í flestum tilfellum skal meðferðin standa í a.m.k. 3 mánuði. Eftir 3 mánuði skal draga smám saman úr notkun. Venjulega er ekki mælt með notkun Nicotinell lyfjatyggigúmmís lengur en í eitt ár. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sígaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Þeir sem reykja ekki og þeir sem hafa ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna eiga ekki að nota Nicotinell. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota Nicotinell ef þú: ert þunguð, með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi. Einstaklingar undir 18 ára aldri mega ekki nota Nicotinell nema að læknisráði. Nikótín sem er gleypt getur valdið versnun einkenna hjá sjúklingum sem eru með bólgu í vélinda, munni eða koki, magabólgu eða magasár. Einstaklingum með gervitennur, eiga við vandamál í liðamótum kjálka og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform en lyfjatyggigúmmí. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol skulu ekki nota lyfjatyggigúmmíið. Athuga ber að lyfjatyggigúmmíið og munnsogstöflurnar innihalda natríum og bútýlhýdroxýtólúen (E321) sem getur valdið staðbundinni ertingu slímhúðar en sumar bragðtegundir innihalda að auki sorbitól (E420), maltitól (E965) eða aspartam (E 951) sem ekki allir mega taka. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

PYREXDAGAR

17. - 21. SEPTEMBER

PYREX

20%
afsláttur af kassa

Kynningar laugardaginn 19.09

Ægir Friðgeirsson
Yfirmatreiðslumaður á Café Flóru ætlar að baka súrdeigsbrauð í SlowCook pottunum og gefa að smakka.

Skeifan kl. 13-14:30
Smáralind kl. 15-17

15.999
verð áður 19.999

SlowCook
29 cm. 3,8 lítra.

3.999
verð áður 4.999

Leirmót
2 í pakka.

100 PYREX ans / years

2.799
verð áður 3.499

Eldföst mót
100 ára afmælisútgáfa
2 glerbox með loki, fjölnota innkaupapoki fylgir með.

3.199
verð áður 3.999

Eldföst mót
100 ára afmælisútgáfa
3 glerbox með loki. 0,35, 1,1 og 2,6 lítra.

4.399
verð áður 5.499

Eldföst mót
3 í pakka.

2.527
verð áður 3.159

Eldföst mót
3 í pakka.

Allt vöruúrvalið fæst í Smáralind, Skeifunni og Kringlunni. Minna úrval í öðrum verslunum.

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

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Ráðherra segir sniðgöngu áhrifalausa

Utanríkisráðherra segir það hafa engin áhrif þótt borgin sniðgangi ísraelskar vörur. Hann efast um að ákvörðunin standist lög um opinber innkaup.

UTANRÍKISMÁL Ákvörðun borgarstjórnar um að borgin sniðgangi vörur frá Ísrael hefur lítið vægi að mati Gunnars Braga Sveinssonar utanríkisráðherra. Hann veltir því einnig fyrir sér hvort ákvörðunin samræmist lögum um opinber innkaup. „Þar gilda ákveðnar reglur þegar kemur að ríki og sveitarfélögum og hvort sveitarfélögum er heimilt að mismuna með þessum hætti.“

Gunnar Bragi segir að lög sem eru í gildi frá árinu 2008 varðandi þvinganir geri ráð fyrir að íslensk stjórnvöld geti tekið undir og staðið í þvingunum sem beitt er af alþjóðastofnunum, ríkjabandalögum og slíku. „Áhrifin á Ísrael eru vitanlega engin þegar Reykjavíkurborg gerir þetta. Ef það væru fleiri aðilar að þessu þá gæti þetta hugsanlega haft einhver áhrif,“ segir Gunnar Bragi. Hann segist líka velta því fyrir sér hvort meirihlutinn í borgarstjórn, sem stendur einn að baki samþykkt þessarar ályktunar, hafi tekið þessa ákvörðun á grundvelli flokkssamþykkta sinna flokka eða í samráði við þingflokka þeirra á Alþingi.

Pétur Dam Leifsson, lektor við lagadeild Háskóla Íslands, segir mikilvægt að fólk rugli þessari ákvörðun alls ekki saman við eiginlegar þvingunarráðstafanir af hálfu ríkja en veltir því fyrir sér hvort þessi ályktun borgarstjórnar feli ekki frekar í sér einhvers konar tilmæli borgarstjórnar til stofnana borgarinnar fremur en eiginlegar þvinganir.

„Það er ýmsum spurningum ósvarað. Er um að ræða reglur eða aðeins tilmæli og hvaða þýðingu hefur það þá ef ekki er farið eftir þessu?“ spyr Pétur Dam þegar hann er inntur eftir viðbrögðum.

„Einkaaðilar mega auðvitað almennt beina viðskiptum sínum þangað sem þeir vilja og sama gildir almennt um einkaréttarleg viðskipti sveitarfélaga og hins opinbera svo lengi sem gætt er að almennum sjónarmiðum og lögum varðandi bann við mismunun, útboðsskyldu, og svo framvegis.“ Pétur Dam segist telja það vera harla óvenjulegt að sveitarfélög reki einhverja stefnu af þessu tagi gagnvart einstökum ríkjum. „Og við slíkar aðstæður hlýtur þá að rísa spurning um samstarf ríkis og sveitarfélaga. Það kunna þá undir vissum kringumstæðum að vakna spurningar um það hvort ríkinu finnist sveitarfélagið mögulega vera að feta brautir sem nálgast valdmörk ríkis og sveitarfélaga með hliðsjón af því að utanríkismál og utanríkisviðskipti heyra jú undir það.“

jonhakon@frettabladid.is

Ísraelskar vörur

Borgarlögfræðingur og innkaupadeild Reykjavíkurborgar munu útfæra sniðgöngu borgarinnar á ísraelskum vörum í vikunni. Tómas Hafliðason verkfræðingur birti færslu á vefsvæði sínu þar sem hann taldi til nokkrar vörur sem eru framleiddar í Ísrael eða af fyrirtækjum sem hafa stutt Ísraelsríki. Þar á meðal eru Coca Cola, Pepsi Co, Siemens, L'Oréal og Revlon. Matvælaframleiðandinn Nestlé framleiðir einnig vörur í Ísrael og notar ísraelskar vörur í framleiðslu sinni. Þá keypti ísraelski samheitalyfjarisinn Teva Pharmaceutical Industries samheitalyfjahluta Allergan, móðurfélags Actavis, á síðasta ári.

Ef það væru fleiri aðilar að þessu þá gæti þetta hugsanlega haft einhver áhrif

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra

Réttir um allan heim

Haustverkin afgreidd Það er víðar en á Íslandi sem réttir standa yfir nú um stundir. Þessi svissneska kind var dregin í dilk af eiganda sínum í gær eftir sumar í Ölpunum. Fréttablaðið/EPA

Hagnaður Flugfélagsins 154 milljónir

VIÐSKIPTI Hagnaður Flugfélags Íslands eftir skatta nam 154 milljónum á síðasta ári.

Það er þreföldun frá árinu á undan, þegar hagnaðurinn nam 49,6 milljónum króna. Rekstrartekjur eru álíka miklar á milli ára. Þær voru 5.824 milljónir í fyrra en 5.806 milljónir árið á undan. Rekstrarkostnaður fer hins vegar úr 5.072 milljónum í 4.943.

Hagnaður Icelandair Group, móðurfélags Flugfélags Íslands, nam 66.500 dollurum, eða 8,5 milljörðum króna. Hlutur Flugfélagsins í þeim hagnaði er því ekki mikill. – jhh

LEIÐRÉTT

Emmessís var ranglega tengdur við MS (Mjólkursamsöluna) í frétt á síðu 2 í gær. MS seldi ísgerð sína einkaaðilum árið 2007. Rétt fyrirsögn hljóðar því „Tollur á frostpinna verndar Kjörís og Emmess“.

Flóttamenn bíða í röð eftir að geta skráð sig inn í Króatíu í gær. Fréttablaðið/EPA

ESB fundar um dreifingu flóttamanna um Evrópu

FLÓTTAMENN Ríflega sjö þúsund flóttamenn hafa farið yfir landamæri Króatíu frá Serbíu á síðastliðnum tveimur sólarhringum. Ástæðan er lokun landamæra Ungverjalands.

Innanríkisráðherra Króatíu, Ranko Ostojic, hefur sagt að landið geti ekki tekið við fleiri flóttamönnum. Átök hafa brotist út á milli lögreglu og flóttamanna.

Leiðtogaráð Evrópusambandsins hefur verið kallað saman til fundar á miðvikudag í næstu viku. Markmið fundarins er að búa til áætlun um hvernig dreifa eigi flóttamönnum á sem sanngjarnastan máta um Evrópulöndin. Ungverjaland, Slóvakía, Tékkland, Rúmenía og Pólland eru helstu andstæðingar þess að skyldubundnir kvótar verði lagðir á löndin. – snæ

Stál og plast þakrennur
Allir fylgihlutir fáanlegir

GALECO
Frábært verð!
Sjá verðlista á: www.murbudin.is
Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN
Kletthálsi 7, Reykjavík
Fuglavík 18, Reykjanesbæ
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

DIDRIKSONS HAMRES
STÆRÐIR 80–140
TILBOÐSVERÐ
11.192 KR.
VERÐ: 13.990 KR.

DIDRIKSONS IZUSA
STÆRÐIR 80–140
TILBOÐSVERÐ
11.192 KR.
VERÐ: 13.990 KR.

COLUMBIA POWDER
STÆRÐIR 2XS–XL
TILBOÐSVERÐ
10.312 KR.
VERÐ: 12.890 KR.

DIDRIKSONS DANE
STÆRÐIR 130–170
TILBOÐSVERÐ
15.192 KR.
VERÐ: 18.900 KR.

COLUMBIA MERCURY MAVEN II
STÆRÐIR S–XL
TILBOÐSVERÐ
27.992 KR.
VERÐ: 34.990 KR.

COLUMBIA LAY 'D'
STÆRÐIR S–XL
TILBOÐSVERÐ
39.992 KR.
VERÐ: 49.990 KR.

COLUMBIA TRASK MOUNTAIN
STÆRÐIR XS–XL
TILBOÐSVERÐ
27.992 KR.
VERÐ: 34.990 KR.

BERGANS HELLA LADY
STÆRÐIR XS–XL
TILBOÐSVERÐ
39.512 KR.
VERÐ: 49.390 KR.

DIDRIKSONS YED
STÆRÐIR S–XXXL
TILBOÐSVERÐ
23.992 KR.
VERÐ: 29.990 KR.

COLUMBIA FLASH FORWARD
STÆRÐIR S–XXL
TILBOÐSVERÐ
23.992 KR.
VERÐ: 29.990 KR.

BERGANS NOSI INS
STÆRÐIR S–XXL
TILBOÐSVERÐ
31.992 KR.
VERÐ: 39.990 KR.

COLUMBIA BARLOW
STÆRÐIR XS–XL
TILBOÐSVERÐ
47.992 KR.
VERÐ: 59.990 KR.

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

Frá kr. 139.900

Sikiley

5. október í 10 nætur

Sikiley kemur á óvart með áhugaverði blöndu af öllu því helsta sem ferðamenn sækjast eftir. Samfelld 3000 ára menningarsaga, einstök náttúrufegurð, ótrúlegar fornminjar, fallegar byggingar og söfn, ásamt áhugaverði matarmenningu og blómlegu mannlífi – allt þetta og miklu fleira finnurðu á Sikiley.

Heimsferðir bjóða bæði sérferð og sólarferð í beinu flugi til Sikileyjar í byrjun október á yndislegum tíma. Hitastigið er ennþá notalegt og hentar bæði til sólbaða og fyrir þá sem vilja verja tímanum til að skoða þessar stórbrotnu eyju.

Sérferð

Í sérferðinni er flogið til Palermo og dvalið í 5 nætur á Campofelica di Rocella ströndinni sem er 45 km austan við Palermo og um 15 km frá Cefalu bænum. Þar er boðið upp á kynnisferðir til Cefalu, Palermo og Monreale, ásamt dagsferð til Corleone. Þann 10. október er ekið til austurstrandarinnar og dvalið á ferðamannastaðnum Giardino Naxos í 5 nætur þar sem áhugaverðar kynnisferðir eru í boði með íslenskum fararstjórum.

Frá kr. 199.800
m/hálft fæði og drykki innifalið

Netverð á mann frá kr. 199.800 á Fiesta Garden Beach og Hotel Giradini Naxos Villas m.v. 2 í herbergi m/hálfu fæði og drykkjum með kvöldverð.

Sólarferð

Í sólarferðinni er flogið til Palermo og ekið til ferðamannastaðarins Giardini Naxos á austurströndinni og dvalið þar í 10 nætur. Bestu baðstrendurnar á Sikiley eru á austurströndinni og þar er öll þjónusta við ferðamanninn eins og best verður á kosið. Bæir og þorp flétta á skemmtilegan hátt saman það besta úr fortíð og nútíð og matarmenningin sameinar ítölsk og arabísk áhrif og er afar heillandi. Á Sikiley eru einnig framleidd afar góð vín.

Frá kr. 139.900
m/morgunmat innifalinn

Netverð á mann frá kr. 139.900 á Hotel Tysandros m.v. 2 í herbergi m/morgunmat innifalinn.

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

Íbúar í Buenos Aires fundu jarðskjálftann

Jarðskjálfti upp á 8,3 á Richterskvarða reið yfir Chile á miðvikudagskvöld. Átta manns létu lífið í kjölfar hans. 4,5 metra flóðbylgja skall á ströndum landsins.

CHILE Átta létust í jarðskjálftanum í Chile síðastliðið miðvikudagskvöld og um milljón manns yfirgáfu heimili sín í kjölfar skjálftans. Einnar manneskju er saknað.

Skjálftinn reið yfir rétt fyrir klukkan ellefu að íslenskum tíma og upptök hans voru um 232 kílómetra norðvestur af Santiago, höfuðborg Chile. Skjálftinn mun hafa varað í um þrjár mínútur og fundu Chilebúar fyrir nokkrum eftirskjálftum.

Byggingar inni í landi léku á reiðiskjálfi og 4,5 metra flóðbylgja skall á ströndum Chile. Michelle Bachelet, forseti Chile, ávarpaði þjóðina á miðvikudaginn.

„Enn og aftur horfumst við í augu við reiðarslag af völdum náttúrunnar,“ sagði hún og hvatti landsmenn til að halda sig frá ströndum landsins en yfirvöld lýstu yfir varúðarástandi vegna hættu á flóðbylgjum. Því hefur nú verið aflétt.

Jarðskjálftinn var öflugri en sá sem varð í Nepal í apríl síðastliðnum. Skjálftinn í Chile var 8,3 stig á Richterskvarða en sá sem varð í Nepal um 8,1 stig. Íbúar í Buenos Aires í Argentínu munu hafa fundið fyrir skjálftanum.

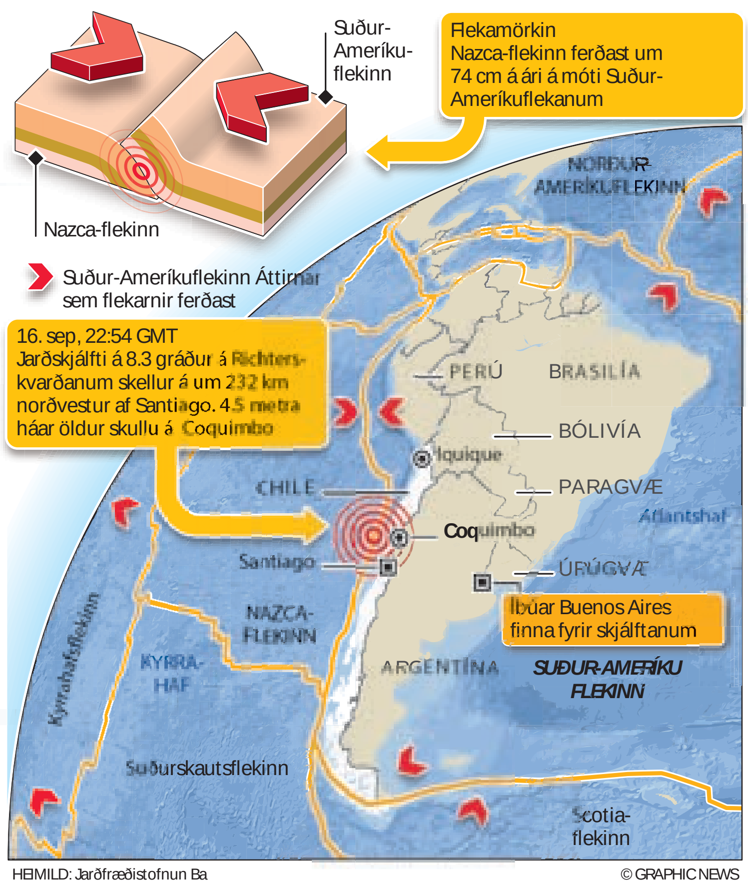
Með hliðsjón af mikilli eyðileggingu og mannfalli í Nepal mega Chilebúar teljast heppnir en skaðinn af skjálftanum er bara brot af eyðileggingunni sem varð í Nepal.

Árið 2010 reið yfir Chile fimmti stærsti jarðskjálfti sem mælst hefur, 8,8 stig. Sá skjálfti olli víðtækri eyðileggingu en 525 manns létust og 25 týndust.

Jarðskjálftar eru afar algengir á svæðinu en eftir jarðskjálftann árið 2010 vörðu stjórnvöld umtalsverðu fjármagni til að tryggja að viðlíka eyðilegging ætti sér ekki stað aftur. Viðbúnaðurinn virðist hafa virkað en eyðileggingin var ekki mikil miðað við styrk skjálftans.

stefanrafn@frettabladid.is

Jarðskjálftinn í Chile



HEIMILD: Jarðfræðistofnun Ba © GRAPHIC NEWS

Jarðskjálftar í Chile

2015 8,3
á Richter 8 manns létust

2012 8,8
á Richter 525 manns létust

> **Enn og aftur horfumst við í augu við reiðarslag af völdum náttúrunnar.**
>
> Michelle Bachelet

Félagsfundur VR

Fimmtudaginn 24. september kl. 18:00
í Húsi verslunarinnar.

Á dagskrá fundarins verður kosning þingfulltrúa á komandi sambandsþing Landssambands íslenzkra verzlunarmanna í október næstkomandi.

Fundurinn verður haldinn í **fundarsal VR** í Húsi verslunarinnar á **0. hæð** hússins.

Virðing
Réttlæti
VR

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | SÍMI 510 1700 | WWW.VR.IS

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga án fyrirvara á verði og búnaði.

***Ríkulegur staðalbúnaður:** *8 gíra sjálfskipting með skiptingu í stýri, Porsche ferðahleðslustöð, leðurinnrétting, rafdrifin þægindasæti fyrir bílstjóra og farþega, hiti í framsætum, stillanleg fjöðrun (PASM), Bi-Xenon ljós, 18" álfelgur, fullkomið hljómkerfi með 10 hátölurum, tvöföld sjálfvirk miðstöð með loftkælingu, rafdrifinn afturhleri, skriðstillir (Cruise Control) o.m.fl.

Rafmagns - Porsche!

Á tæknilegri hraðferð inní framtíðina mun Porsche aldrei slá af kröfum sínum um einstaka sporteiginleika og frábæra akstursupplifun hjá ökumanni. Plug-In Hybrid útgáfan af sportjeppanum Cayenne fullnægir þeim markmiðum fullkomlega. Hann getur gengið eingöngu fyrir rafmagni, eingöngu fyrir bensíni eða virkjað báða aflgjafana jöfnum höndum. Plug-In Hybrid er stungið í samband við heimilisrafmagn og hleðslustöð fylgir með bílnum.

Komdu og upplifðu snilldina í Porsche salnum.

Porsche Cayenne S E-Hybrid
Verð: 13.490 þús. kr.*

PORSCHE

Porsche Cayenne S E-Hybrid
416 hestöfl • 590Nm tog
Hröðun 5.9 sek. 0-100 km/klst.

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

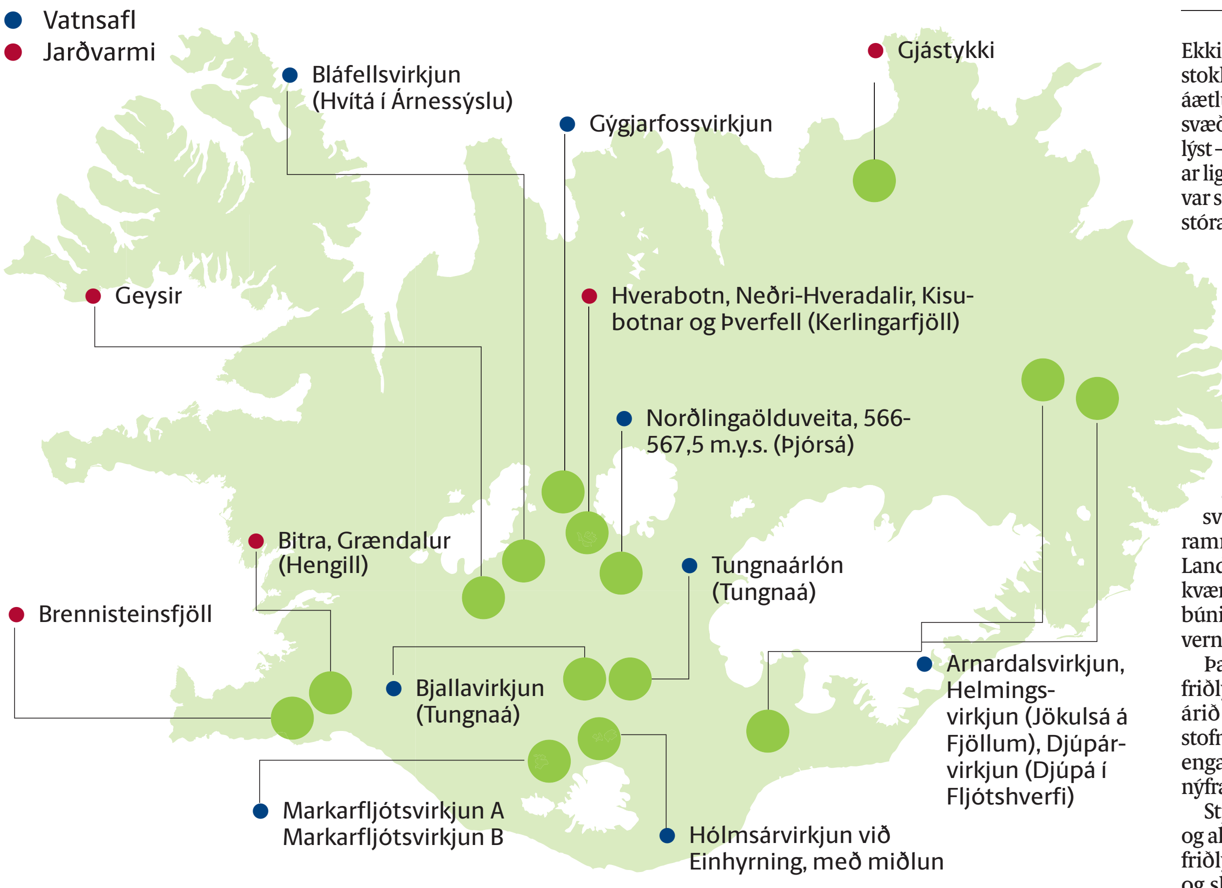
Porsche á Íslandi • Bílabúð Benna
Vagnhöfða 23 • 110 Reykjavík S: 590 2000
porsche@porsche.is • www.benni.is

Opnunartími:
Virka daga frá 9:00 til 18:00
Laugardaga frá 12:00 til 16:00

Friðlýsingum haldið áfram á ís

Vinna við friðlýsingu 20 svæða á grundvelli rammaáætlunar liggur áfram niðri hjá Umhverfisstofnun að óbreyttu. Fjárframlög voru skorin niður 2014 þrátt fyrir að í lögum sé gert ráð fyrir að unnið sé að friðlýsingum. Á nýjum fjárlögum er sú staða óbreytt.

Kostir í verndarflokki sem ber að friðlýsa skv. lögum



Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Ekki eitt einasta af þeim 20 svæðum sem stokkast hafa í verndarflokk í núgildandi áætlun um vernd og orkunýtingu landssvæða (rammaáætlun) hefur verið friðlýst – þvert á lög. Vinna við friðlýsingarnar liggur niðri en ástæðan er að fjármagn var skorið niður þrátt fyrir að ekki sé um stórar upphæðir að ræða.

Áskorun Landverndar

Stjórn Landverndar sendi frá sér áskorun til Sigrúnar Magnúsdóttur, umhverfis- og auðlindaráðherra, á þriðjudag þess efnis að tryggja fjármagn til friðlýsingar svæða í verndarflokki rammaáætlunar. Lögin voru samþykkt árið 2013 – eða fyrir tveimur og hálfu ári – en á þeim tíma hefur ekki eitt einasta svæði sem fellur undir lögin um rammaáætlun verið friðlýst. Þó bendir Landvernd á að stjórnvöldum beri samkvæmt lögum að hefja þegar í stað undirbúning að friðlýsingu svæða sem lenda í verndarflokki.

Það er Umhverfisstofnun sem sinnir friðlýsingum. Í fjárlagafrumvarpi fyrir árið 2014 var fellt niður framlag til stofnunarinnar til friðlýsingar svæða og engar breytingar á því eru sjáanlegar í nýframkomnu fjárlagafrumvarp.

Stjórn Landverndar skorar á ráðherra og alþingismenn að auka fjárframlög til friðlýsinga svo framfylgja megi lögum og skapa meiri sátt um virkjanamál á Íslandi.

Aftur á núllpunkti

Árið 2013 var lagður mikilvægur grunnur að undirbúningi friðlýsinga svæða í verndarflokki rammaáætlunar hjá Umhverfisstofnun. Þegar þingsályktunartillagan var endanlega samþykkt í janúar var auglýst eftir starfsmönnum í verkefnið. Í samráði við umhverfis- og auðlindaráðuneytið var ákveðið að leggja áherslu í upphafi á svæði innan þjóðlenda. Haldinn var samráðsfundur með forsætisráðuneytinu í tengslum við þá áherslu og lagður grunnur að verklagi. Enn fremur voru haldnir nokkrir samráðsfundir með umhverfis- og auðlindaráðuneytinu, fulltrúum sveitarfélaga ásamt Náttúrufræðistofnun. Í lok árs var undirbúningsvinnan hins vegar sett á ís – og fjárskorti kennt um af fjárveitingavaldinu. Umhverfisstofnun hefur hins vegar bent á að mikinn hluta þeirrar vinnu sem þegar hefur verið unnin í samráði og kynningu þurfi að endurtaka ef sú bið verður löng. Því styttist í að þessi undirbúningsvinna sem þó hafði verið unnin fari fyrir lítið.

37,5 milljónir

Þegar sú ákvörðun lá fyrir um áramótin 2013 og 2014 að peningar yrðu ekki veittir Umhverfisstofnun til friðlýsinga þá var í framhaldinu sex starfsmönnum sagt upp störfum. Þeir starfsmenn sem unnu að friðlýsingum höfðu aðeins verið hjá stofnuninni í eitt ár – sérstaklega ráðnir vegna friðlýsinga er tengdust rammaáætlun. Árið 2013 varði stofnunin 37,5 milljónum króna á núvirði til friðlýsinga – og átti það við bæði friðlýsingar tengdar rammaáætlun og samkvæmt náttúruverndaráætlun. Það er nefnilega svo að friðlýsingar eru í tengslum við rammaáætlun, náttúruverndaráætlun og samkvæmt tillögum sveitarfélaga, landeigenda eða annarra aðila.

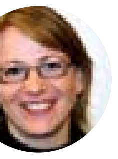
Sigrún Ágústsdóttir, sviðsstjóri hjá Umhverfisstofnun, segir að vinna hafi byrjað við alla 20 kostina sem voru settir í verndarflokk. Hins vegar hafi verkefnin verið komin mislangt þegar vinnan var aflögð, og af ýmsum ástæðum. Ein þeirra var sú að viðkomandi hagsmunaaðilar, sveitarfélögin ekki síst, voru í sumum tilfellum tvístígandi eða neikvæð gagnvart friðlýsingu á þeim svæðum sem voru þá komin í verndarflokk. Sumum kom einfaldlega á óvart að svæði í verndarflokki skyldi friðlýst. Síðar þegar verkefnastjórn rammaáætlunar hóf vinnu við 3. áfanga áætlunarinnar þá hafi fleira kynt undir efasemdum um friðlýsingar.

Orkupólitík

Hér vísar Sigrún til erindis sem Orkustofnun sendi verkefnisstjórninni í janúar 2015 þar sem lagt var til að verkefnastjórnin íhugi virkjanakosti sem eru í verndarflokki rammaáætlunar. Málið varð tilefni harðra deilna á Alþingi og í samfélaginu, en var þó bara ein alda deilumála af fjölmörgum sem hafa risið vegna rammaáætlunar að undanförnu. Gagnrýnendur hafa reyndar fullyrt að fé til friðlýsinga hafi verið skorið niður í þeim tilgangi einum að tryggja að virkjunarkostir í verndarflokki verði ekki friðlýstir. Þannig sé því haldið opnu að þeir verði nýttir til orkuvinnslu í framtíðinni. Má segja að stríðshanskanum hafi verið kastað þegar Sigurður Ingi Jóhannsson, þáverandi umhverfisráðherra, hætti við að undirrita friðlýsingu Þjórsárvera með nokkurra klukkutíma fyrirvara. Var það vegna erindis Landsvirkjunar þar sem athugasemdir voru gerðar við málsmeðferðina – en friðlýsingin hefði þýtt að fyrirætlanir um Norðlingaölduveitu hefðu verið endanlega úr sögunni.

En Sigrún bendir á að peningar skýri málið ekki til fulls. Stórt vandamál er að þegar svæði er sett í verndarflokk þá er svæðið ekki skilgreint sem friðlýsa skal – öfugt við náttúruverndaráætlun. Því er í þingskjalinu um flokkun kosta engin skýr leiðsögn um hvaða svæði á að friðlýsa. „Grunnurinn fyrir okkur í þessari vinnu þyrfti að vera skýrari og við höfum talið að skerpa verði á lögunum sjálfum,“ segir Sigrún.

> Það er einhugur hjá Umhverfisstofnun og ráðuneytinu um að þessi vinna er gríðarlega mikilvæg og það sé í forgangi – að gera þetta í ljósi virkrar náttúruverndar.
>
> Sigrún Ágústsdóttir, deildarstjóri hjá Umhverfisstofnun



Bara hálf sagan sögð

Sigrún bendir hins vegar á að friðlýsing sé góðra gjalda verð en þar með sé aðeins hálf sagan sögð. Friðlýst svæði á Íslandi eru 114 talsins og ná til 20% af flatarmáli Íslands. Á sama tíma eru aðeins til þrettán verndar- og stjórnunaráætlanir fyrir þessi svæði. Og það á sama tíma og náttúruminjar eru margar hverjar undir miklu álagi, m.a. vegna aukins fjölda ferðamanna sem sækir Ísland heim, en eðlilega lítur ferðaþjónustan á friðlýst svæði sem matarholur með tilheyrandi álagi.

Við þessu þarf að bregðast, segir Sigrún, með uppbyggingu og stjórnun á friðlýstum svæðum. Það verður best gert með gerð verndar- og stjórnunaráætlana. Annað sem kallar á slíka vinnu, sem er í forgrunni hjá Umhverfisstofnun vegna fjárskorts til friðlýsinga, má sjá á svokölluðum rauðum lista yfir svæði sem eru í verulegri hættu á að tapa verndargildi sínu eða hafa tapað því að hluta.

Spurð hvaða gildi friðlýsing hefur án verndar- eða stjórnunaráætlunar er svarið að þegar ákveðið hefur verið að friðlýsa svæði ætti áætlun að fylgja um hvernig svæðið verður varðveitt til framtíðar – eða góð drög að slíkri áætlun. Skylda til slíkrar áætlanagerðar hefur verið í lögum frá 1999, hið stysta, en lengi var lagt upp með að hún væri afar víðtæk. Það fari svo eftir viðkomandi svæði hvaða vægi friðlýsing hefur – skiptir litlu fyrir stað sem fáir vita af en miklu máli fyrir fjölsótt svæði.

„Við vildum hafa áætlanirnar hnitmiðaðar og breyttum aðferðafræðinni sem skilar meiri afköstum. Öllum verkefnum hefur verið forgangsraðað og margar áætlanir langt komnar. Það er einhugur hjá Umhverfisstofnun og ráðuneytinu um að þessi vinna er gríðarlega mikilvæg og það sé í forgangi – að gera þetta í ljósi virkrar náttúruverndar.“

Rekkjan ehf ·· Ármúla 44 ·· 108 Reykjavík ·· 588 1955 ·· www.rekkjan.is ·· Opið virka d. 10–18 og lau 11–16

HEILSURÚM

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Áföll geta skapað líkamleg vandamál

Sigrún Sigurðardóttir er stofnandi Gæfusporanna. Hún segir nauðsynlegt að ráðast að rót vandans en ekki einbeita sér að einkennum. Hún átti sér ung þann draum að gerast rannsóknarlögregla, en hefur nú fundið sína hillu. Hún vill gjörbreyta heilbrigðiskerfinu.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Sigrún Sigurðardóttir segir yfirmenn velferðarkerfisins gera lítið úr þolendum áfalla og ofbeldis. Fréttablaðið/Auðunn

Þær voru allar dottnar út af vinnumarkaði, voru ekki í námi, öryrkjar eða á endurhæfingarlífeyri," segir Sigrún Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur, lektor í Háskólanum á Akureyri og upphafskona Gæfusporanna, endurhæfingarúrræðis fyrir konur sem orðið hafa fyrir kynferðislegu ofbeldi í æsku.

„Við erum svo oft að reyna að lækna einkenni án þess að ráðast á rótina. Við sjáum það í Gæfusporunum að þessar konur, sem eru að glíma við verki, svefnleysi, fíkn og afleiðingar, eru að ná bata eftir að vinna með áföllin. Þetta er að virka," útskýrir Sigrún.

Ekki von á fjármagni

Gæfusporin eru hluti af doktorsrannsókn hennar og hófu göngu sína á Akureyri 2011. Hugmyndina fékk hún í Noregi þegar hún bjó þar, úr svipuðum meðferðarúrræðum. „Ég tók hugmyndina með mér heim og útvíkkaði hana. Ég bætti inn í því sem stundum er kallað óhefðbundnar meðferðir en ég vil kalla heildrænar meðferðir. Það er ekkert óhefðbundið við þessar leiðir sem fólk sækir sér út fyrir heilbrigðiskerfið," heldur hún áfram. Mikil umræða hefur skapast í samfélaginu undanfarna viku eftir að Björk Vilhelmsdóttir steig fram í Föstudagsviðtali Fréttablaðsins og ræddi um veikleikavæðingu velferðarkerfisins. „Mér finnst ábyrgð fylgja því þegar yfirmenn í velferðarmálum gera lítið úr þolendum ofbeldis og áfalla. Á sama tíma er verið að vekja athygli á tveimur mikilvægum verkefnum. Annars vegar „Útmeða" þar sem verið er að hvetja karlmenn til þess að tala um vanlíðan og tilfinningar. Reyna þannig að koma í veg fyrir að menn taki líf sitt. Oft eru ofbeldi og áföll ein af ástæðum þess að menn segja ekki frá. Hins vegar er það verkefnið „Einelti er ógeð" þar sem verið er að styðja við þolendur eineltis. Einelti er ein af ástæðum þess að fólk tekur líf sitt," segir Sigrún. Hún segir ljóst að ef yfirmenn í velferðarkerfinu sýna ekki meiri stuðning sé ekki von á fjármagni í málaflokkinn.

Allar með sögu um kynferðisofbeldi

Með heildrænum meðferðum á hún við til að mynda jóga, svæðanudd og dáleiðsludjúpslökun. Verkefnið var styrkt af starfsendurhæfingarsjóði Virk 2011 og fór af stað hjá starfsendurhæfingu Norðurlands um veturinn. „Þetta er tíu vikna prógramm og konur mæta á hverjum degi. Þær fara í jóga, í líkamsvitund hjá sjúkraþjálfara, í sálfræðihóp, listmeðferð, fjölskylduráðgjöf og í einstaklingstímum velja þær sálfræðiviðtöl og aðrar meðferðir."

Hvernig konur koma þarna inn? „Þær hafa sögu um kynferðislegt ofbeldi í æsku, þurfa að vera orðnar tvítugar og tilbúnar til þess að vinna í sínum málum. Þú ert ekki að koma til að láta bjarga þér, þú ert að koma til að fá aðstoð til að bjarga þér sjálf."

Konurnar sem tóku þátt voru allar á vondum stað í lífinu, eins og áður segir. Sigrún fylgdi þeim eftir.

„Það er ótrúlegur árangur. Ein kona var óvirk í fimm ár, búin að mennta sig, en gat ekki sinnt starfi. Hún var með greiningu um geðhvarfasýki, var á þunglyndislyfjum og á geðdeildum. Hún hafði reynt að taka líf sitt, eins og margar þessara kvenna hafa hugleitt eða reynt. Þessi kona er í dag í ábyrgðarmiklu starfi. Það eru svona ótrúlegar breytingar að verða."

Starfsendurhæfing Norðurlands fer af stað með nýjan hóp í haust.

> **Þú ert ekki að koma þarna til að láta bjarga þér, þú ert að koma til að fá aðstoð til að bjarga þér sjálf.**

Harði diskurinn krassar

Hvaða afleiðingar hafa áföll á mann á fullorðinsárum? „Flóknar afleiðingar. Mest hefur verið talað um geðrænu vandamálin. Minna verið fjallað um líkamlegu áhrifin, að skoða hvar líkaminn geymir áföllin, sem hann geymir vissulega," segir Sigrún.

„Líkaminn gleymir engu. Þó að við getum ekki náð í minningar í hausnum á okkur. Þessar afleiðingar koma oft fram á fullorðinsárum og eru þá langvinnir verkir, vefjagigt eða annars konar gigt, meltingarfæravandamál, hjartavandamál, hvað sem er. Svo má nefna vandamál í samskiptum við maka, kynlífsvandamál, erfiðleika í samböndum og samskiptum við börnin."

Hvernig getur líkaminn munað það sem hausinn man ekki? „Það er ótrúlegt. Það virðist vera að þegar barn verður fyrir alvarlegu áfalli í æsku þá erum við eins og harður diskur. Við tökum inn allt sem er sett í tölvuna og geymum það. Það geymist allt á tölvunni þó við vitum ekki af því. Svo kemur að því að harði diskurinn krassar," segir hún.

„Hann er kannski fullur af tilfinningum sem þú ert ekkert að gera með. Rannsóknir sýna að þetta áfall sem einstaklingur verður fyrir situr eftir í líkamanum. Þessar konur fara á sjúkrahús með alvarlega verki en það finnst ekki neitt. Svo eru dæmi þess að maður verði fyrir einhverju sem maður heldur að hafi ekki áhrif. Svo er eitthvað sem kveikir á minningunni. Þá fer allt af stað. Það er ástæða fyrir verkjunum."

Drukknun hafði áhrif

Sigrún rifjar upp atvik sem hafði áhrif á hana.

„Þegar ég var lögreglukona í Eyjum var ég á vakt þegar lítill drengur drukknaði. Sem lögreglukona á þetta ekki að vera áfall fyrir mig. Þetta var erfitt en ég áttaði mig ekki á afleiðingunum. Ég held áfram að vinna, fer heim og geri ekkert með þetta. Það dó barn, en ekki mitt barn. Ég lokaði á þetta. Við gerum það svolítið – ef við lendum í áfalli þá frestum við sorginni. Við geymum þetta í skúffu og söfnum í hana þar til flæðir upp úr. Þetta áfall tengdist hafinu."

Síðan eignaðist Sigrún börn, mörgum árum síðar. „Strákurinn minn biður um að fá að fara á siglinganámskeið. Ég vissi ekki af hverju mér leið svona illa með það en ég vissi að það var ekki eðlilegt. Ég finn sjaldan fyrir kvíða, en fæ þarna yfirþyrmandi kvíðakast. Eftir þetta sit ég eftir og hugsa, hvaðan kom þetta?"

Sigrún segist hafa ferðast fimmtán ár aftur í tímann. „Þarna var gamalt áfall þar sem var ég að horfa á barn drukkna og ég var búin að yfirfæra það á barnið mitt. Þarna voru mín viðbrögð algjörlega farin að stjórna lífi mínu gagnvart börnunum. Kvíði er líkamlegur, menn lýsa honum sem sálrænum en þið finnið alveg að kvíði er líkamlegur. Það er ekki hægt að taka í sundur líkama og sál. Þetta er svona til að þið skiljið hvernig áföll geta haft áhrif."

Gæfuspor gætu virkað gegn offitu

Er heilbrigðiskerfið okkar að taka, ofbeldi og áföll, með í reikninginn? „Við erum ekki nógu áfallamiðuð." Hún segir alltof mikla áherslu á afleiðingar en ekki áfallið sem oft er rót vandans.

„Ég myndi vilja setja Gæfusporin inn í heilbrigðiskerfið, ég sæi það virka í offitumeðferðum, verkjameðferðum. Í dag eru hópar nefndir eftir afleiðingum. Þú ert að vinna með verkina, eða með offituna, en ekki að vinna með áfallið. Þú getur verið með króníska verki eða offitu af því að þú hefur áfallasögu. Ég er ekki að segja að allir verkjasjúklingar eða allir offeitir hafi áfallasögu, en rannsóknir sýna að þetta er mikill áhættuþáttur."

En er ekki erfitt að finna út hverjir hafa orðið fyrir ofbeldi og áföllum? „Jú. Oft eru heilbrigðisstarfsmenn til í að spyrja og fá söguna, en þá er skjólstæðingurinn ekki til í að tala, eða öfugt." Hún segir líka dæmi um að heilbrigðisstarfsfólk spyrji ekki þar sem það hafi engin úrræði að vísa í. Stundum sé þó nóg að hlusta.

„Oft er fólk að segja frá í fyrsta sinn. Við það minnkar spennustigið. Svo er alltaf hægt að vísa fólki í viðtöl eða til annarra fagaðila."

Vildi bjarga heiminum

Sigrún starfaði sem lögreglukona.

„Ég tók fyrsta árið í hjúkrun en sótti um sumarafleysingar í lögreglunni á Ísafirði 1991. Þar féll ég fyrir starfinu. Mér var boðið að fara í Lögregluskólann um haustið og ég kláraði hann. Ég var leidd inn á þessa braut að skoða ofbeldi."

Árið 1991 kom bandarískur dómari til landsins og ræddi um hvernig dómskerfið tæki á kynferðisbrotum gegn börnum. Á þeim tíma voru þessi mál lítið rædd en vöktu áhuga Sigrúnar. Hún hafði samband við dómarann og fór tvisvar til Bandaríkjanna á námskeið um kynferðisofbeldi gegn börnum og í starfskynningu hjá lögreglunni í Texas.

„Ég ætlaði að verða rannsóknarlögreglukona og rannsaka kynferðislegt ofbeldi gegn börnum. Bjarga heiminum," segir hún en það gekk ekki eftir. Hún sótti oft um.

„Ég var ekki velkomin. Kannski af því ég var kona, kannski annað. Það var ekki sóst eftir starfskröftum mínum þó að ég hefði áhugann og hefði verið búin að fara þarna út. Ég hafði heldur ekki allt með mér. Ég er ekki fædd með silfurskeið í munni. Oft er það þannig í okkar samfélagi að ef þú hefur sambönd þá kippir einhver í spotta. Karlmenn voru ráðnir frekar en ég. Ég var sár og reið yfir því að vera þessi unga kona sem vissi nákvæmlega hvað ég ætlaði að gera og vildi láta gott af mér leiða. Það var ekki metið. En í dag er ég þakklát. Ég held að þegar einar dyr lokast þá opnist aðrar."

Karlar leita í afbrot og fíkniefni

En hvaða hlutverk leikur kyn í áföllum? „Það er munur á. Erlendar rannsóknir sýna að konur virðast beina tilfinningum sínum og áföllum inn á við, eru meira í niðurrifi sem kemur út í alls konar sjúkdómum, líkamlegum og andlegum. Í minni rannsókn leituðu karlmenn í áfengi eða fíkniefni og afbrot til þess að deyfa tilfinningar. Erlendar rannsóknir sýna að karlmenn sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi í æsku eru með sjálfsvígshugsanir og -hegðun. Þeir eiga líka oft erfitt með að tala um það."

Hún segir konur meira í sjálfskaðandi hegðun. „Í fangelsum eru 90 prósent karlar. Ég er viss um að stór hluti þeirra eru menn með áfallasögu. Ekki allir, en stór hluti. Svo eru konur í heilbrigðiskerfinu með líkamleg og geðræn vandamál. Þetta er ein af ástæðunum fyrir því að við þurfum að fá meira af kynjaskiptum meðferðum."

visir.is Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu inn á Vísir.is, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.

Electrolux
FW-33L8164 Þvottavél
1600 snúninga XXL 8 kg AutoSense heimilisvél með hraðþvotti kolalausum hágæðamótor.
- **1600 snúninga** stillanlegur vinduhraði
- **14 þvottakerfi** þ.á.m. **30 mínútna hraðkerfi**, ullarkerfi og handþvottur.
- **Framstillt ræsing** möguleg.
- **TimeManager** - þú ákveður tímann.
- **AutoSense** þvottatækni tryggir gæðaþvott
- **A+++/A/A**orkunýtni, þvottagæði og vinda.
- Fullt verð kr. **119.900.**

exquisit
WA-6110-7 þvottavél
Einföld 6 kílóa þvottavél með helstu kerfum.
- Tekur allt að 6 kg.
- Stillanlegur vinduhraði 1000/800/600 sn.
- Snertitakkar og valrofi.
- 8 þvottakerfi þ.á.m. mörg sérkerfi s.s. ullarkerfi, hraðkerfi og fínþvottur.
- Hitastillir 20, 40, 60 og 90°C.
- Hljóð 60 dB(A) í þvotti og 73 dB(A) í vindu.
- A+/A/C einkunn fyrir orkunýtni og þvottagæði og þeytivindu.
- Fullt verð kr. **54.900.**

exquisit
GSP-8209 Uppþvottavél
Þessi uppþvottavél er aðeins 45 cm breið og hentar því þar sem plássið er takmarkað. A+ orkunýtni og LED skjár.
- 7 þvottakerfi þ.á.m. 3 í 1 kerfi, hraðkerfi og glasakerfi.
- Framstillt ræsing möguleg.
- Tekur borðbúnað fyrir 9 manns.
- LED skjár sem sýnir tíma.
- Val um hitastig 40-65°C.
- Fullt verð kr. 59.900.

sola THE NETHERLANDS
Allure pottasett
18/8 stálpottasett með fjórum pottum. Þola uppþvottavél. Lífstíðarábyrgð. Virka á allar gerðir af hellum.
Fullt verð kr. **26.990.**

PAKKATILBOÐ
LAGERHREINSUN KR.
9.990
63% AFSLÁTTUR

Electrolux
EJ-2801AOW Kæli- og frystiskápur
159 cm hár kæli- og frystiskápur í A+ orkuflokki
- 215 lítra kælir og 50 lítra frystir að ofanverðu.
- Fæst í hvítu eða burstuðu kámfríu stáli.
- **Hægt að víxla hurðaropnun**
- HxBxD: 159 x 55 x 58 cm.
- Fullt verð kr. **82.900 / 94.900.**

ZANUSSI
ZCV-64000WA Eldavél
Eldavél með keramik hellum og **XXL ofni.**
- 4 high-light hraðhellur þ.á.m. 1 XXL hella.
- XXL **72 lítra ofn.**
- Undir- og yfirhiti + grill.
- Ljós.
- **Tvöfalt gler** í hurð.
- Stillanleg hæð 82-91 cm x breidd 59,5 cm.
- Fullt verð kr. **99.900.**

RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM
LAGER HREINSUN
OPIÐ ALLA HELGINA

PAKKATILBOÐ!

Electrolux
EOB-3311AOX Ofn
Flottur ofn í burstuðu kámfríu stáli með klukku og **kjöthitamæli.**
- 9 eldunarkerfi þ.á.m. pizzakerfi, ekta heitur blástur og glóðarsteiking (grill).
- XXL 74 lítra ofn.
- Klukka og innfellanlegir sökkhnappar.
- Fullt verð kr.**109.900.**

Electrolux
EHF-16240XK Helluborð
Keramík helluborð með snertitökkum, HighLight hraðhellum og barnalæsingu.
- 4 spanhellur þ.á.m. 1 x XXL hella
- Snertitakkar á öllum hellum.
- Fullt verð kr. 69.900.

TRISTAR
WF-2141 vöfflujárn
Bakar tvær hnausþykkar belgískar vöfflur, sem eru stökkar og fallega bakaðar að utanverðu.
Fullt verð kr. **9.990.**

LAGERHREINSUN KR.
1.490
50% AFSLÁTTUR

TRISTAR
KW-2430 Eldhúsvog
Hárnákvæm stafræn eldhúsvog með skál. Tekur 2 kíló. Fullt verð kr. **2.990.**

TRISTAR
OV-1430 Grillofn
Nettur grillofn fyrir smárétti s.s. hvítlauksbrauð, gratín og óhitbúna rétti. 9 lítra með hitastilli, ristog plötu. Hitastillir 100-250°C.
Fullt verð kr. **7.990.**

7 GERÐIR AF GRILLOFNUM

TRISTAR
VS-3908 Gufusuðupottur
Gufusýður grænmeti, fisk, hrísgrjón, egg, kartöflur svo eitthvað sé nefnt. Vítamín tapast síður og matreiðslan eins holl og hugsast getur.
Fullt verð kr. **11.990.**

DOMO
DO-211S Domo handryksuga
Ótrúlega kraftmikil handryksuga með 14,4 volta rafhlöðu. Mótordrifinn bursti (bankari). Nær mjög vel upp dýrahárum og óhreinindum sem sitja föst í. Mjór stútur og flatt munnstykki fylgja. Auðþrífanleg sía.
Hleðslustandur
Fullt verð kr. **12.990.**

Rafha ehf

Opið
virka daga 9-18
laugardag 11-17
sunnudag 13-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Verð gilda t.o.m. 4. október eða meðan birgðir endast

FERSKASTI NAMMIBARINN

699 kr/pk
verð áður 799

Íslensk jarðarber

Bláber
500 g.

799 kr/kg
verð áður 999

Fersk vínber frá USA

Granatepli

998 kr/stk

Häagen-Dazs ís

Burger hrökkbrauð
Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.

Nýtt í Hagkaup

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

Goodfella´s pizzur
3 tegundir af pizzum og hvítlauksbrauð.

Túrmerikrótin hefur verið notuð öldum saman til að vinna á ýmis konar kvillum eins og bólgum, gigt, meltingarvandamálum, ofnæmi og jafnvel blóðsjúkdómum. Túrmerikrótin hefur verið nefnd sem ein heilsusamlegasta fæða heims.

999 kr/stk

Turmeric drykkurinn
Með kókosbragði.

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

Maggi vörur
Tilvalið í margvíslegar uppskriftir. Hægt að nota í t.d. pítur, hakk með spagettii, kjötbollur, lasagne og fleira.

Ella's kitchen

BARNAMATUR - LÍFRÆNN OG ÁN AUKEFNA

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

Gildir til 20. september á meðan birgðir endast.

HAFÐU ÞAÐ GOTT UM HELGINA

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

UNGNAUTA RIBEYE
3.999 kr/kg
Verð áður 4.999

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

UNGNAUTA-MÍNÚTUSTEIK
3.999 kr/kg
verð áður 4.999

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

UNGNAUTA PIPARSTEIK
3.439 kr/kg
verð áður 4.299

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

UNGNAUTAFILE
3.999 kr/kg
verð áður 4.999

SS

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

LÆRISSNEIÐAR KRYDDLEGNAR
2.924 kr/kg
verð áður 3.899

Holta

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGALUNDIR FERSKAR
2.332 kr/kg
verð áður 3.110

AVIKO KRÓKETTUR

Í OFNINN EÐA DJÚPSTEIKINGARPOTTINN.

STAPPAÐAR KARTÖFLUR RÚLLAÐAR INN Í STÖKKAN HJÚP, FRÁBÆRAR MEÐ ÖLLUM MAT.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Mikil fyrirhöfn fyrir fáa skóla

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Upplýst var um það í gær að Menntamálastofnun stefni að því að bjóða næsta vor nýtt hæfnispróf sem framhaldsskólar geti nýtt sér við inntöku nemenda. Allmörgum spurningum er enn ósvarað um málið, en í fljótu bragði virðist sem í einhverri mynd standi til að hverfa til fyrri tíma þegar nemendur tóku samræmt próf við lok grunnskólanáms.

Forsvarsmenn flestra grunnskóla virðast hins vegar langflestir fyrst hafa frétt af þessum fyrirætlunum þegar umfjöllun blaðsins birtist. Nánari útfærsla liggur því ekki á lausu, hvorki um hvaða þættir það séu sem þessu prófi sé ætlað að mæla, eða hvar prófið skuli þreytt.

Af spjalli við skólafólk má helst ráða að það telji að framhaldsskólarnir sem kjósa að nýta sér þetta próf muni sjálfir standa fyrir próftökunni. Það vekur í sjálfu sér aftur ótal spurningar, svo sem um hvernig gæta eigi jafnræðis milli þeirra nemenda sem vilja taka þetta próf og hvort þeir þurfi þá að þeytast á milli framhaldsskólanna sem þeir helst vilja sækja til að taka hjá þeim sama hæfnisprófið.

Standi á annað borð til að nemendur taki, við lok grunnskólanáms að vori, samræmt próf til að meta hæfni þeirra í framhaldsskóla þá hefði maður talið eðlilegast að valinn yrði til próftökunnar einn dagur og notuð sú aðstaða sem fyrir hendi er í grunnskólunum.

En um leið má velta fyrir sér til hvers sé lagt upp í þennan leiðangur því flestir skólar landsins eru ekkert í þessum vandræðum við að velja nemendur í skóla sína. Þar komast velflestir að sem vilja og verkefnið helst að hjálpa nemendum að velja sér nám og námsleiðir sem best falla að getu þeirra.

Í velflestum skólum er nefnilega verið að hjálpa ungu fólki sem misvel er statt til þess að standa sig og ljúka framhaldsnámi. Því er ekki laust við að sá grunur vakni að hæfnisprófi þessu sé helst ætlað að hjálpa þeim skólum sem leggja áherslu á bóknám og hafa fleytt rjómann þegar kemur að því að velja inn þá nemendur sem hæstar hafa einkunnir. Sé sú raunin er fyrirhöfnin allmikil til að leysa lúxusvanda fárra skóla.

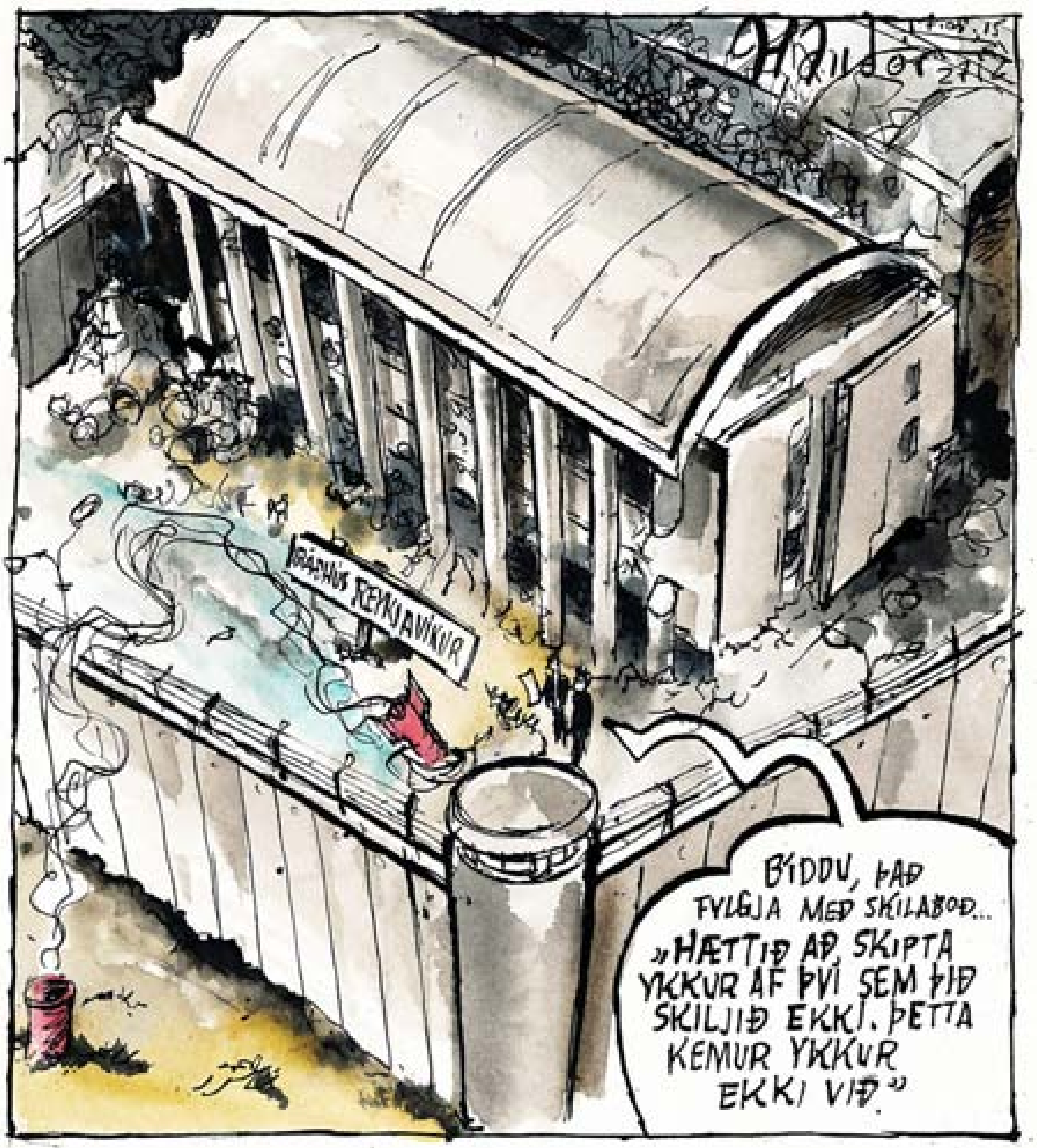
> Um leið má velta fyrir sér til hvers sé lagt upp í þennan leiðangur því flestir skólar landsins eru ekkert í þessum vandræðum við að velja nemendur í skóla sína.

Þá er ekki að undra að forsvarsmenn grunnskóla séu hugsi yfir þessum fyrirætlunum en í þeim er að ljúka viðamikilli og metnaðarfullri vinnu við breytingar á námsmati, þar sem bæði er tekið upp bókstafskerfi við einkunnagjöf og bætt inn í námsmatið margvíslegum einstaklingsbundnum þáttum, sem tengjast félagslegri hæfni nemenda.

Þarna kunna að koma fram kostir sem hjálpað geta nemendum sem kannski hefðu fengið lakari einkunn út úr prófinu einu saman, þótt viðbótarkröfur bætist við hjá einhverjum, sem kannski eru góðir á bókina, en síður samskiptum.

Í öllu falli væri vel skiljanlegt ef upp úr einhverjum skólastjóranum dytti spurningin um hvers vegna væri verið að djöflast í öllum þessum breytingum ef ætlunin sé svo að taka upp inntökupróf í framhaldsskóla.

Halldór



Frá degi til dags

Óvenjuleg ákvörðun

Ákvörðun meirihluta borgarstjórnar Reykjavíkur um að borgin skuli sniðganga vörur frá Ísrael hefur vakið töluverða athygli. Utanríkisráðherra hefur efasemdir um að þessi ákvörðun standist lög um opinber innkaup. Og dósent við lagadeild Háskóla Íslands segir óvenjulegt að sveitarfélög reki stefnu gagnvart ákveðnum ríkjum. Það er rétt, og ekki er annað að sjá en að Reykjavíkurborg sé farin að reka sína eigin utanríkismálastefnu. Það er þá bara að vona að borgarbáknið bólgni ekki enn meira út, svona eins og stofnun nýrrar utanríkismálanefndar.

Greiði við vin

Ákvörðunina um að styðja tillöguna mætti skýra með tvennum hætti. Annars vegar að henni væri ætlað að beina augum almennings frá öðrum þáttum, eins og grafalvarlegri fjárhagsstöðu Reykjavíkurborgar. Líklegra er þó að þessi fordæmalausa ákvörðun sé fyrst og fremst byggð á því að vinir Bjarkar Vilhelmsdóttur í ráðhúsinu hafi viljað gera vel við hana á síðasta fundi hennar. Og það er gott fyrir Björk, sem er á leið til Palestínu, að geta farið með þessa niðurstöðu í farteskinu. Virðist meirihlutinn því frekar hafa greitt atkvæði af tillitssemi við pólitískan samherja fremur en á öðrum forsendum. Spurningin er þá bara til hvaða uppátækja verði gripið næst þegar pólitískur samherji yfirgefur borgarstjórn. jonhakon@frettabladid.is

Tölvu- og tæknivæðing í skólum skilar árangri

Sigrún Jóhannsdóttir
talmeinafræðingur og framkvæmdastjóri TMF Tölvumiðstöðvar

Nýleg sænsk rannsókn sýnir að tölvu- og tæknivæðing í skólum skilar árangri. Rannsóknin sem gerð var í sænskum skólum leiddi í ljós að ef tækni er notuð markvisst í kennslufræðilegum tilgangi eins og gert er í ASL kennsluaðferðinni (iWTR), sem er kennsluaðferð í lestri fyrir yngsta stig grunnskóla, skilar hún góðum mælanlegum árangri.

Tölvur og spjöld

Rannsóknin leiddi enn fremur í ljós að kennsluaðferðin (ASL) þar sem tölvur og spjöld eru notuð markvisst til að efla læsi skilaði einnig betri árangri í stærðfræði.

Dýpri skilningur

Ástæðan er talin sú að nemendur skrifa á tölvu um allt það sem þau eru að læra í skólanum. Nemendur búa þannig til sín eigin stærðfræðidæmi, þá verður skilningur á námsefninu annar, dýpri og skemmtilegri! Stærðfræðin var skoðuð sérstaklega ásamt lestri nemenda í þriðja bekk.

> Ég tel ekki ólíklegt að þessi aðferð að skrifa læsilega og á þægilegan hátt í tölvu um allt það sem verið er að nema hverju sinni skili sama jákvæða árangrinum.

Virkt samspil

En ég tel ekki ólíklegt að þessi aðferð að skrifa læsilega og á þægilegan hátt í tölvu um allt það sem verið er að nema hverju sinni skili sama jákvæða árangrinum. Að setja eigin orð á allar innlagnir er frábær leið til að skilja og um leið með tækninni getað miðlað og vera í virku samspili við kennara og nemendur um námsefnið. Eins og þykir sjálfsagt í lífi og starfi í dag.

Skiptir sköpum hvernig tæknin er notuð

Þetta sýnir okkur að það sem skiptir sköpum er hvernig tæknin er notuð. Að nota tækni markvisst í kennslufræðilegum tilgangi og kenna þannig nemendum að nýta sér tölvu og tækni sér til gagns og gleði skilar bæði betri árangri og undirbýr nemendur fyrir lífið. Gott vald á tækninni er þar algjör nauðsyn.

Upplýsingar um rannsóknina og ASL er að finna á síðu TMF.is undir Gagnlegt efni.

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*

Öll eggin í sama álkeri

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Katherine Mansfield, rithöfundur og eiginkona bókmenntarýnisins Johns Middleton Murry, til hjákonu Murry, 24. mars, 1921.

Ég vil biðja þig um að hætta að senda eiginmanni mínum ástarbréf á meðan við hjónin búum saman. Það er einn af þessum hlutum sem tíðkast ekki í okkar heimi. Þú ert mjög ung. Fáðu eiginmann þinn til að útskýra fyrir þér óhagræðið við slíka hegðun. Vinsamlegast ekki láta mig þurfa að skrifa þér aftur. Mér leiðist að skamma fólk og ég þoli ekki að þurfa að kenna fólki mannasiði.

Árið 2009 kom breskur rithöfundur, Shaun Usher að nafni, bloggsíðu á laggirnar. Hann hafði lengi haft áhuga á sendibréfum hvers konar og ákvað að deila ástríðu sinni með umheiminum. Fyrsta bréfið sem hann birti á síðunni „Letters of Note“ var frá árinu 1938, ritað af starfsmanni Disney til ungrar konu sem hafði áhuga á að gerast teiknari hjá fyrirtækinu: „Konur koma ekki nálægt skapandi hlutanum … þær sjá bara um að draga útlínur.“

Vefsíða Usher naut strax vinsælda. Ein og hálf milljón manna heimsækir hana í viku hverri en á henni má glugga í 900 sendibréf, bæði eftir þekkta einstaklinga og óþekkta. Bók með sendibréfum sem Usher tók saman árið 2013 varð metsölubók í Bretlandi og kemur nú út víða um heim.

Jeffrey Bernard, blaðamaður og drykkjurútur, bréf til blaðsins The Spectator, 1975

Útgefandinn Michael Joseph hefur farið þess á leit við mig að ég riti ævisögu mína og ég yrði hverjum þeim þakklátur sem getur veitt mér upplýsingar um hvar ég var og hvað ég var að gera á milli áranna 1960 og 1974.

Jafndásamleg og sendibréfin eru – ástarjátningar, heillaóskir, heimspekilegar hugleiðingar og samfélagsrýni – eru viðbrögð við þeim andlaus. Tvær vikur eru í að bókin Letters of Note 2 komi út. Samhliða því að birta brot úr bókinni keppast fjölmiðlar við að lýsa yfir dauða sendibréfsins og syrgja liðna tíma. „Stafræna öldin er að ganga af tilfinningaþrungnum bréfaskiptum dauðum,“ lýsti dagblaðið The Times yfir um helgina.

Richard Helms, liðsforingi í bandaríska hernum, til þriggja ára sonar síns, ritað á bréfsefni Adolfs Hitler sem fannst á kanslaraskrifstofunni í Berlín, 8. maí, 1945

Maðurinn sem hefði hugsanlega skrifað á þetta blað réð einu sinni yfir Evrópu – fyrir þremur árum þegar þú fæddist. Í dag er hann dáinn, minning hans fyrirlitin, landið hans rústir einar. Hann var valdasjúkur, mat einstaklinginn lítils og var hræddur við vitsmunalega hreinskilni. Hann var holdgervingur hins illa í heimi hér. Andlát hans, ósigur, var mannkyninu blessun. En þúsundir létu lífið til að svo mætti verða. Það að losa samfélagið við illsku er ávallt dýru verði keypt.

> Hvað verður það næst? Listamannalaun fara sjálfkrafa til rithöfunda sem hyggja á ritun skáldsagna um ástir og örlög fólks sem starfar í álverinu í Straumsvík?

Ég sat ásamt eiginmanni og vinapari á veitingastað ekki alls fyrir löngu þegar ástarbréf bar á góma. Í ljós kom að allir viðstaddir höfðu skipst á tölvupóstum í tilhugalífinu sem nú voru geymdir í rafrænum skúffum sem skyggnst var í flissandi á tímamótum. Þótt ástarjátningar kynslóðar minnar hafi í fæstum tilfellum komist í snertingu við blek eða ferðast milli elskhuga á frímerki er gildi þeirra ekkert minna en þeirra sem búa yfir efnislegum hæfileika til að gulna. Er hola ekki hola hvort sem hún er grafin með skóflu eða skurðgröfu?

Eric Idle, grínisti, til forsætisráðherrans Johns Major, 12. janúar, 1993

Þann 29. mars næstkomandi verðum við báðir fimmtugir. Hefur einhvern tímann hvarflað að þér að ef ekki væri fyrir tilviljun örlaganna gæti ég verið forsætisráðherra og þú maðurinn í „nudge, nudge“ grínatriðinu úr Monty Python? Ég vona að þú sért ekki of vonsvikinn. Til hamingju með afmælið.

Því miður einskorðast hleypidómar í garð hins nýja ekki við mannlega samskiptamáta. Hin forpokaða stóriðjustefna íslenskra stjórnvalda sem stunduð er í óþökk flestra annarra en ofsatrúarfólks á sviði byggðastefnu og bitlingavæðingar smýgur nú hljóðlega um hvern krók og kima samfélagsins.

Í vikunni rann út umsóknarfrestur í Tækniþróunarsjóð, virðingarvert framtak, fjármagnað af ríkissjóði, sem miðar að því að styðja við nýsköpun hér á landi. Í rétt rúm tíu ár hafa íslenskir frumkvöðlar og sprotafyrirtæki á hinum ýmsu sviðum auk háskóla og stofnana getað sótt um styrki í sjóðinn til hinna ýmsu verkefna sem þykja „auka fjölbreytni atvinnulífsins og hraða uppbyggingu þekkingar- og hátæknistarfsemi“. Tækniþróunarsjóður er samkeppnissjóður og hafa fyrirtækin því ávallt staðið jafnfætis gagnvart sjóðnum. Þangað til núna.

Í ár var bryddað upp á þeirri nýjung að óska eftir umsóknum á sérstöku sviði. Og um hvers konar verkefni er að ræða? Gefum heimasíðu Tækniþróunarsjóðs orðið: „Almenn verkefni á sviði málm- og efnistækni, en verkefni á sviði ál- og kísilvinnslu munu þó njóta forgangs.“

Hvað verður það næst? Listamannalaun fara sjálfkrafa til rithöfunda sem hyggja á ritun skáldsagna um ástir og örlög fólks sem starfar í álverinu í Straumsvík?

Nóg er fjárfest í fornfálegum atvinnuháttum á sviði stóriðju – atvinnuháttum fortíðar en ekki framtíðar – með styrkjum, skattaívilnunum og öðrum sérmeðferðum. Er ekki óþarfi að stóriðjustefnan hafi líka stuðninginn af næsta CCP, Marel eða Meniga? Er ekki nóg um að öll eggin séu lögð í sama álker? Kannski að einhver taki að sér að skrifa ríkisstjórninni sendibréf og spyrji.

Fanndís Friðriksdóttir, sem hefur verið mjög öflug með Breiðabliki í sumar, ógnar hér marki Slóvaka einu sinni sem oftar í gærkvöldi. Fréttablaðið/AntonBrink

Stelpurnar á pari í Dalnum

Kvennalandsliðið í fótbolta vann 4-1 sigur á Slóvakíu í æfingaleik í Laugardalnum í gær en þrátt fyrir sigurinn var ekki að sjá að leikmenn liðsins væru ánægðir með spilamennsku liðsins sem var sveiflukennd.

FÓTBOLTI Það var auðheyrt á stelpunum í viðtölum í gær að þær voru ekki sáttar með spilamennskuna í heild sinni þrátt fyrir 4-1 sigur á Slóvakíu í æfingaleik íslenska kvennalandsliðsins í gær.

Spilamennska liðsins var á köflum frábær og sást greinilega að íslenska liðið var mun sterkara en þess á milli voru langir kaflar þar sem liðið datt og allur kraftur var úr sóknarleik liðsins.

Byrjun fyrri og seinni hálfleiks var til fyrirmyndar og fóru kantmennirnir Hólmfríður Magnúsdóttir og Fanndís Friðriksdóttir oft illa með bakverði Slóvakanna en um leið og íslenska liðið hætti hápressu virtist allur kraftur detta úr því. Kröftug innkoma Hólmfríðar var jákvæður punktur en hún skoraði tvö mörk í leiknum eftir að hafa byrjað á varamannabekknum.

Hólmfríður var ánægð með sigurinn en var ekki ánægð með spilamennskuna á löngum köflum þegar Fréttablaðið ræddi við hana eftir leikinn.

„Liðið byrjaði mjög vel í fyrri hálfleik en eftir það datt þetta alveg niður og það sama gerðist í seinni hálfleik. Við misstum boltann of fljótt eftir að við unnum hann og við þurfum að laga það en sigur er sigur og við skoruðum fjögur mörk. Við tökum það jákvæða úr þessu og reynum að undirbúa okkur undir leikinn á þriðjudaginn sem skiptir máli,“ sagði Hólmfríður, sem sá áhrif þess að það eru fimm mánuðir síðan landsliðið spilaði síðast saman.

Viljum allar gera betur

„Það var gott að fá að spila saman og fara yfir áherslurnar, við þurfum meiri ró í leikinn til þess að halda boltanum betur. Það er svo mikill metnaður í þessum hópi, við viljum allar gera betur og við vitum allar að þetta var ekki nógu gott í dag þrátt fyrir sigurinn. Þetta var góður sigur í dag en við vitum að við getum betur.“

Margrét Lára leikur sinn 100. leik fyrir Íslands hönd á þriðjudaginn en hún komst á blað í 99. leiknum í gær á vítapunktinum.

Hún sá líkt og Hólmfríður jákvæða punkta í leik íslenska liðsins.

„Frammistaða okkar í dag var á pari fannst mér en það má gera hluti betur. Markið í upphafi leiksins hjálpaði okkur að mörgu leyti og Sandra kláraði það vel. Eftir markið fórum við hins vegar of langt frá þeim þegar við vorum að pressa á þær. Það vantaði meiri áræðni og ákveðni í að vinna boltann, sérstaklega í fyrri hálfleik en þetta lagaðist í seinni hálfleik. Við þurfum að halda betur einbeitingunni í leiknum á þriðjudaginn. Íslenskt landslið getur hins vegar ekki kvartað þegar það skorar fjögur mörk og nær sigri,“ sagði Margrét Lára.

Alltaf jafn gaman að skora

Margrét Lára var að vonum sátt með að fá 73. mínútur í leiknum í gær en hún segir að sér líði vel þessa dagana eftir að hafa glímt við töluvert af meiðslum undanfarin ár.

„Þessi æfingaleikur hjálpaði okkur að finna taktinn fyrir leikinn á þriðjudaginn. Ég hef, held ég, ekki spilað jafn margar mínútur fyrir landsliðið í tvö ár og það var frábært fyrir mig að koma í hópinn og komast í takt við liðið.“ sagði Margrét Lára sem bætti einu marki við markametið sitt í gær. Hún segir tilfinninguna alltaf vera jafn sæta.

„Það er alltaf jafn gaman að skora, það breytist aldrei,“ sagði Margrét Lára brosandi. **kristinnpall@365.is**

Nýjast

Olís-deild karla

Valur - Haukar 19-26
Markahæstir: Ómar Ingi Magnússon 9/2 - Leonharð Harðarson 7/1.
Haukar pökkuðu Val saman í úrslitakeppninni í vor, 3-0, og halda áfram að stríða frændfélagi sínu. Giedrius Morkunas, markvörður Hauka, var í miklu stuði með 17 skot varin og 49 prósent hlutfallsmarkvörslu.

Víkingur - Grótta 22-20
Markahæstir: Jóhann Reynir Gunnlaugsson 8/3 - Finnur Ingi Stefánsson 8/4.
Víkingar eru komnir á blað í deildinni eftir að snúa leiknum sér í hag á síðustu tíu mínútum leiksins og innbyrða sinn fyrsta sigur. Heimamennirnir Jóhann Reynir Gunnlaugsson (skytta, 8 mörk) og Hjálmar Þór Arnarsson (lína, 4 mörk) voru atkvæðamestir í Víkingsliðinu.

FH - ÍR 33-37
Markahæstir: Einar Rafn Eiðsson 8/3 - Sturla Ásgeirsson 10/6.
Breiðhyltingar virðast ekkert sakna Björgvins Hólmgeirssonar, en ÍR er efst í deildinni með þrjá sigra í þremur fyrstu leikjunum. FH er nú búið að tapa tveimur leikjum í röð eftir að vinna Fram í fyrstu umferð Íslandsmótsins.

ÍBV - Fram 24-25
Markahæstir: Theodór Sigurbjörnsson 11/4 - Óðinn Þór Ríkharðsson 8.
Stephen Nielsen, markvörður ÍBV, spyr sig eflaust hvernig mönnum hans tókst að tapa þessum leik í ljósi þess að hann varði 25 skot og var með 50 prósent hlutfallsmarkvörslu. ÍBV byrjar mótið á tveimur tapleikjum á heimavelli.

Efri hluti		Neðri hluti	
ÍR	6	Grótta	2
Haukar	4	FH	2
Valur	4	Víkingur	2
Fram	4	ÍBV	0
Afturelding	2	Akureyri	0

Þetta kvennalandslið er hrikalega ... öflugt vonandi að sem flestir mæti á völlinn á þriðjudaginn, ég veit að @12Tolfan mætir

Halldór I. Sævarsson
@halldoringi

BIRKIR BJARNASON SKORAÐI
Birkir Bjarnason var á skotskónum hjá Basel í gærkvöldi þegar svissnesku meistararnir komu til baka og unnu Fiorentina, 2-1, á útivelli í Evrópudeildinni. Birkir jafnaði metin fyrir sína menn í 1-1 á 71. mínútu áður en gestirnir tryggðu sér sigurinn átta mínútum síðar. Hólmar Örn Eyjólfsson var í byrjunarliði Rosenborg sem gerði jafntefli við St. Étienne, 2-2, og Ragnar Sigurðsson spilaði allan leikinn fyrir Krasnodar sem tapaði á útivelli gegn Dortmund, 2-1.

MEIRA VESEN HJÁ FIFA
Jérome Valcke, framkvæmdastjóri FIFA, var sendur í leyfi í gær af aganefnd sambandsins. FIFA fékk sönnunargögn í hendurnar sem sýna fram á að Valcke hagnaðist ólöglega á miðasölu HM. Með hjálp fyrirtækis á vegum FIFA seldi hann miða á uppsprengdu verði og hirti mismuninn sjálfur. Enn eitt spillingarmálið innan FIFA.

Í dag

08.00	**Solheim Cup**	Golfstöðin
18.45	**Ipswich - Birmingham**	Sport 2
19.00	**BMW Championship**	Golfstöðin

ford.is

20 ára afmæli Ford hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Nýja kynslóð Ford Focus státar af fjölmörgum tækninýjungum. Þar má nefna Torque Vectoring Control sem tryggir akstursánægju þína. Eins má nefna endurbætta Bílastæðaaðstoð (aukabúnaður) sem nú leggur bæði í stæði sem eru samhliða og þvert á akstursstefnu. Að auki er nú fáanlegt GPS leiðsögukerfi með Íslandskorti. Ford Focus er jafnframt eini bíllinn sem hefur hlotið fjögur öryggisverðlaun frá Euro NCAP. Nýi Ford Focus hlaut einnig titilinn „Besti bíllinn“ í flokki meðalstórra fjölskyldubíla eftir að hafa fengið fullt hús stiga í öryggis- og árekstraprófunum Euro NCAP. Focus er fáanlegur með Ford EcoBoost vélinni sem hefur hlotið titilinn vél ársins (International Engine of the Year) þrjú ár í röð.

Ford Focus, EcoBoost bensín 125 hö. 6 gíra beinskiptur/sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,7/5,5 l/100 km. CO_2 losun 108/125 g/km.
Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

✝

Ástkær maður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jóhann Karl Bjarnason

Svarthömrum 68, Reykjavík,

varð bráðkvaddur að heimili sínu 14. september. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 23. september kl. 15.00.

Þórunn K. Jónsdóttir
Álfhildur S. Jóhannsdóttir **Þórarinn Gunnarsson**
Gunnar Þór Jóhannsson **Þóra Egilsdóttir**
Guðmundur Ingi Jóhannsson
Kristín Jóhannsdóttir **Sumarliði Kristmundsson**
Bjarni Jóhann Jóhannsson
Jóna G. Ragnarsdóttir **Ísak Jóhann Ólafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Árnadóttir

frá Hólkoti á Reykjaströnd, síðast búsett í Gävle í Svíþjóð,

lést mánudaginn 14. september síðastliðinn. Útförin verður gerð í Svíþjóð þann 16. október næstkomandi.

Sigurbjörg I. Kristínardóttir
Guðlaug Kristinsdóttir **Sigurður Ólafsson**
Finndís A. Kristinsdóttir **Mikael Appelgren**
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

Móðir okkar og systir,

Sigurveig Knútsdóttir

myndlistarkona,

sem lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þann 11. september, verður jarðsungin frá Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 25. september kl. 15.00.

Anna Þóra Pétursdóttir
Eva Margrét Pétursdóttir
Sólveig Knútsdóttir
Sæmundur Knútsson
Kári Knútsson
Steinunn Knútsdóttir
Björn Knútsson

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður og afa,

Guðna Frímanns Guðjónssonar

byggingatæknifræðings.

Sérstakar þakkir til Friðriks S. Kristinssonar kórstjóra og eldri félaga úr Karlakór Reykjavíkur fyrir að gera fallega athöfn einstaka.

Alda Guðrún Friðriksdóttir
Friðrik Guðjón Guðnason
Anna Soffía Gunnlaugsdóttir
Guðni Viðar og Gunnlaugur Dan

✝

Ástkær móðir mín, tengdamamma og amma,

Auður Friðriksdóttir

Teigaseli 11,

lést þann 10. september. Jarðsett verður frá kirkju Óháða safnaðarins fimmtudaginn 24. september kl. 14.00.

María Ósk Jónsdóttir **Stefán Haukur Kjartansson**
Daníel Þór
Auður Jóna
Einar Ingi
Ingibjörg Lilja

Kjartan er mikið afmælisbarn og heldur upp á afmælið í fyrsta sinn í tuttugu ár. Mynd/Anton Brink

Heldur upp á afmælið í fyrsta sinn í tuttugu ár

Kjartan Ragnarsson heldur upp á 70 ára afmælið í dag í faðmi fjölskyldu og vina í Þjóðleikhúskjallaranum. Barnabarn hans frá Ameríku kom til landsins í tilefni dagsins.

Kjartan Ragnarsson rithöfundur fagnar stórafmæli í dag. Það eru komin 20 ár frá því að hann hélt almennilega upp á afmæli sitt með veislu, en þegar hann varð sextugur fór hann ásamt fjölskyldunni til Prag. Í kvöld fagna fjölskyldan og vinir í Þjóðleikhúskjallaranum. Kjartan heldur uppi Landnámssetrinu í Borgarnesi ásamt konu sinni, en þau eru í óðaönn að undirbúa sýningar vetrarins.

„Ég veit voða lítið um þetta teiti, konan mín og stjúpdóttir eru að skipuleggja það en gamalt samstarfsfólk, vinir og fjölskylda ætla að mæta. Maður reynir að grafa upp gömlu vinina fyrir svona tilefni,“ segir Kjartan, sem er orðinn spenntur fyrir kvöldinu.

„Þegar ég var í sveit sem krakki þá átti ég afmæli á þeim tíma sem réttirnar voru. Ég fékk mitt eigið svæði í rófubeðinu í afmælisgjöf og gat þá hámað í mig hráar rófur að vild. Mér hefur alltaf þótt óskköp indælt að eiga afmæli.“

Kjartan er sérstaklega spenntur fyrir afmælinu þar sem barnabarn hans frá Ameríku ákvað að koma í heimsókn til landsins. „Við hjónin duttum í þá undarlegu lukku að eignast barnabarn sem við vissum ekki af fyrr en hún var 11 ára. Við erum búin að vera að kynnast henni í tvö ár og við gerðum samkomulag um að ef hún kæmi til Íslands þá mundi ég halda upp á afmælið. Ég sótti hana upp á flugvöll í fyrradag og hún verður hér hjá okkur í viku. Svo förum við til London í næstu viku þar sem hún hefur aldrei komið til Evrópu og það getur svo farið að við leigjum bíl og keyrum til Frakklands,“ segir Kjartan, en sonardóttir hans kom einnig til landsins í fyrra og þau fóru í heimsókn til hennar, en hún er búsett í Los Angeles.

> **Ég veit voða lítið um þetta teiti, konan mín og stjúpdóttir eru að skipuleggja það en gamalt samstarfsfólk, vinir og fjölskylda ætla að mæta.**

Gestir Landnámssetursins á sumrin ná upp í 60.000 en það er töluvert rólegra á veturna. Í vetur verða settar upp þrjár sýningar, þar á meðal Mr. Skallagrímsson sem var fyrsta sýningin sem var sett upp þar þegar setrið var opnað fyrir 10 árum. „Benedikt Erlingsson kemur aftur og sýnir hjá okkur frá því í lok október. Hann verður að vísu ekki jafn lengi og síðast þar sem hann er orðinn kvikmyndaleikstjóri. Þegar byrjað var að sýna leikritið árið 2006 þá var hann til 2010 hér í Landnámssetrinu.“

Tvö verk til viðbótar verða sýnd í setrinu í vetur en annað þeirra er byggt á bók Héðins Unnsteinssonar. Hann er sérfræðingur í málum geðfatlaðra en hann lenti sjálfur í geðhvörfum og skrifaði bókina Vertu úlfur. Hann flytur verkið í Landnámssetrinu ásamt Jónasi Sigurðssyni rokkara. Guðmundur Andri Thorsson mun einnig flytja sögur langafa síns, Thors Jensen, sem byggði Landnámssetrið sem var eitt af fyrstu húsunum í Borgarnesi. gunnhildur@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST:
18.SEPTEMBER 1970

Jimi Hendrix andaðist

Jimi Hendrix var bandarískur tónlistarmaður sem lést árið 1970 í London. Hann var söngvari, lagasmiður og þekktur sem einn áhrifamesti gítarleikari rokktónlistarinnar. Hann varð heimsfrægur 1967 þegar hann spilaði á Monterey-popphátíðinni. Hann spilaði meðal annars með Isley Brothers, Little Richard, King Kurtis og fleirum. Hann var aðeins 27 ára þegar hann lést sem setur hann í hóp með fjölmörgum öðrum rokkstörnum sem létust á sama aldri.

Það eru margar samsæriskenningar um hvernig andlát Jimi bar að. Í fyrstu greindu fjölmiðlar frá því að hann hefði dáið úr of stórum skammti af heróíni en læknaskýrslur og vitnisburðir sýndu fram á að hann hefði aldrei prófað að taka lyfið. Saga kærustu Jimi og sjúkraliða eru verulega ólíkar en hún segist hafa verið með honum og farið upp á spítala en samkvæmt sjúkraliðunum var enginn á svæðinu þegar þeir mættu.

Krufningarskýrslan sagði að Hendrix hefði kafnað í eigin ælu. Nokkru seinna kom læknirinn sem krufði hann fram og sagði að ekki aðeins hárið og fötin hans hefðu verið mettuð í áfengi heldur einnig lungun og maginn. Það benti til að hann hefði drukknað, líklega af mannavöldum, vegna þess að áfengið hafði ekki haft nægan tíma til að komast út í blóðið.

Rytmískar rætur
Bragi Valdimar heimsótti ásamt öðrum íslenskum tónlistarmönnum rætur rytmískrar tónlistar þar sem djass, rokk, sveitatónlist og Elvis Presley komu við sögu.
SÍÐA 2

Fararstjórn erlendis

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

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

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

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

Ferðamálaskóli Íslands

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

NÝ VERSLUN Lilja Bjarnadóttir, sérleyfishafi Levi's á Íslandi, hefur opnað nýja búð í Kringlunni. MYND/GVA

NÝ VERSLUN OG LÆKKAÐ VERÐ

LEVI'S KYNNIR *Glæsileg Levi's verslun hefur verið opnuð í Kringlunni. Opnunartilboð um helgina. Vörutollar hafa þegar verið afnumdir af Levi's vörum.*

Við opnuðum nýja verslun á fyrstu hæð í Kringlunni í gær. Nýja búðin er glæsileg en hönnunarteymi Levi's frá San Francisco sá alfarið um hönnun verslunarinnar. Innréttingarnar komu aðsendar hingað til lands en heildrænt útlit er á öllum verslunum Levi's. Í tilefni opnunarinnar verðum við með 50% afslátt af bol að eigin vali með hverjum buxum sem keyptar eru og 20 % afslátt af Levi's skóm," segir Lilja Bjarnadóttir, sérleyfishafi Levi's á Íslandi

LÆGRA VERÐ

Vörutollar hafa þegar verið afnumdir af öllum vörum Levi's og því hægt að gera góð kaup. „Við tókum þá ákvörðun í haust að taka strax tollinn af okkar verði þó að tollar verði ekki afnumdir fyrr en um áramót. Við erum því að bjóða klassavörur á einstaklega góðu verði. Til dæmis má nefna að 501 buxurnar okkar eru nú á 15.990 krónur, Levi's sokkar, tvennir í pakka eru á 1.990 krónur og Levi's nærbuxur, tvennar í pakka á 3.990 krónur."

NÝ KVENLÍNA

Levi's kynnti nýja kvenlínu nú í haust en fyrirtækið hefur hætt framleiðslu á öllum eldri kvensniðum. „Það sem einkennir nýju línuna er teygja í efninu, mismikil eftir sniðum," segir Lilja. „Allar buxurnar er hægt að fá í mismunandi síddum, eins og alltaf hjá Levi's, og þá koma kvenbuxurnar í slim, skinny, bootcut og straight sniði. Kvenbuxurnar eru einnig misháar, medium rise, high-rise og svo mile-high, sem er alveg ný týpa með mjög háu mitti. Þá er komið nýtt snið af 501 buxunum sem heitir 501CT. Það er fyrir bæði kyn og hentar til dæmis konum sem vilja Boyfriend-buxur."

SAUMAÞJÓNUSTA FRAMMI Í BÚÐ

„Í nýju versluninni okkar er saumavél frammi í búðinni og viðskiptavinir geta látið bæta göddum eða bótum og fleiru á buxur og jakka. Þá er einnig hægt að láta stytta buxur. Þetta er einstakt hjá Levi's en stefnan hjá þeim er að allar nýjar búðir sem þeir opna séu með Tailor-station, eða saumaþjónustu, frammi í búðinni."

LÍNAN
BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS - OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

Á KROSSGÖTUM Bragi Valdimar Skúlason mundar gítarinn við gatnamótin frægu, Crossroads, skammt frá Clarksdale. Þar sem blúsgoðsögnin Robert Johnson var grunaður um sálarviðskipti við Kölska sjálfan á sínum tíma. MYND/STEFÁN HILMARSSON

RÆTURNAR HEIMSÓTTAR Í SUÐRINU

GÓÐAR STUNDIR *Íslenskir tónlistarmenn heimsóttu rætur rytmískrar tónlistar þar sem djass, rokk, sveitatónlist og Elvis Presley komu við sögu.*

Hópur landsþekktra tónlistarmanna heimsótti nýlega rætur rytmískrar tónlistar í Mojo-þríhyrningnum svokallaða; Nashville, Memphis og New Orleans í Bandaríkjunum. Ferðin var á vegum Félags tónskálda og textahöfunda (FTT) og með í för voru einnig ýmsir tónlistarunnendur ásamt mökum og öðrum fjölskyldumeðlimum. Einn ferðalanganna var Bragi Valdimar Skúlason, meðlimur Baggalúts, en hann segir að aðdraganda ferðarinnar megi rekja til vel heppnaðrar ferðar FTT til Liverpool árið 2008 þar sem Hljómar héldu tónleika í Cavern-klúbbnum sögufræga.

„Það var því löngu kominn tími á aðra góða ferð. Fyrst heimsóttum við Nashville, vöggu sveitatónlistarinnar. Þar voru ýmsir tónleikastaðir heimsóttir og glóðvolgt köntríið innbyrt. Frægðarhöll sveitatónlistarinnar, Country Music Hall of Fame, var einnig heimsótt og litið var inn í hljóðverið Creative Workshop þar sem rennt var í nýtt lag sem nokkrir ferðafélagar suðu saman á staðnum.“

RÁNDÝR BLANDA Stefán Hilmarsson, Guðmundur Jónsson, Jakob Frímann og Björgvin Halldórsson stilla sér upp í stíl við mynd á veggnum af Elvis Presley og félögum. MYND/JÓN PÁLL PÁLSSON

NÁÐ AÐ GULLNA HLIÐINU

Næst lá leiðin til Memphis þar sem gist var á hinu fornfræga Heartbreak Hotel, sem er steinsnar frá Graceland, heimili Elvis Presley. „Við fengum sérstakan kvöldtúr um húsið og skoðuðum hvern krók og kima. Við fórum andaktug að eldhúsborði, fataskáp og leiði Elvis. Þess má geta að Björgvin Halldórsson var með í för og ekki skemmdi fyrir að fá leiðsögn hans um helgidóminn.“

Daginn eftir var haldið á fæðingarstað rokksins, Sun Studio, þar sem Elvis hljóðritaði fyrsta lag sitt og skrifaði í framhaldinu fyrstu kafla rokksögunnar ásamt góðu fólki. „Þá var hljóðver Willie Mitchell, Royal Studios, heimsótt. Þar var að sjálfsögðu sett saman tiltæk súpergrúppa og talið í tvö lög. Standa vonir til að þær upptökur nái viðlíka hylli og síðasti risasmellur sem var hljóðritaður þar, Uptown Funk.“

Næst á dagskrá var STAX-safnið sem áður var útgáfufyrirtæki sem ruddi frá sér sálartónlistarsmellum á 6. og 7. áratug síðustu aldar. „Það var ekki amalegt að hafa tvo meðlimi Sálarinnar, Stefán Hilmarsson og Guðmund Jónsson, með í för og segja má að Sálin hans Jóns míns hafi loks náð að Gullna hliðinu þarna í Soulsville.“

HJÖRTUN HREINSUÐ

Rétt áður en hópurinn kvaddi Tennessee-fylkið skaust hann í sunnudagsmessu hjá æðstapresti sálartónlistarinnar, séra Al Green. „Predikarinn var sjálfur á staðnum og hóf upp innblásna raust við undirleik hljómsveitar hússins og safnaðar Green-ista. Mögnuð stund sem hafði mikil áhrif á mannskapinn og hreinsaði hjörtun.“

Þá var brunað niður til Clarksdale í Mississippi sem er eitt höfuðvígi blústónlistarinnar. „Þar fórum við að krossgötunum þar sem Robert Johnson er sterklega grunaður um að hafa átt í sálarviðskiptum við Kölska. Borgarstjórinn og Íslandsgóðkunninginn Bill Luckett tók á móti okkur á blúsklúbbnum Ground Zero sem þeir Morgan Freeman eiga saman. Þar var að sjálfsögðu talið í og munnhörpur og gítarar grétu sáran.“

Að síðustu var brunað niður til Louisiana, í hreiður djassins. „Þar spókaði hópurinn sig um í fótspor Louis Armstrong og fleira mektarfólks í franska fjórðungnum, brá sér í siglingu niður Mississippi-fljótið og drakk í sig Bourbon-stræti í einum teyg.“

Bragi segir ferðina hafa lukkast stórvel enda eigi svæðið ríka sögu og tónlistarleg sætindi. „Ég held að það sé óhætt að segja að ferðin hafi haft mikil áhrif á hópinn. Hún var full af furðum og uppátækjum, enda ekki annars að vænta þegar jafn fjölkunnugt og fjöltengt ofurmenni og Jakob Frímann sér um skipulagninguna. Mannskapurinn á örugglega eftir að vinna vel úr þessu öllu saman, a.m.k. á ég eftir að dusta rykið af rafmagnsgítarnum og ræða þetta aðeins nánar við hann í góðu tómi.“ ■ **starri@365.is**

BYLGJAN 989

Lífið

FÖSTUDAGUR
18. SEPTEMBER 2015

Heilsuvísir
Sunna Skarphéðinsdóttir
HVAÐ ER BMI? 4

Matarvísir
Eva Laufey Kjaran
ÍTÖLSK MÁLTÍÐ MEÐ ÖLLU TILHEYRANDI 8

Tíska og trend
Elísabet Gunnarsdóttir
HÁRIÐ Í HNÚT 10

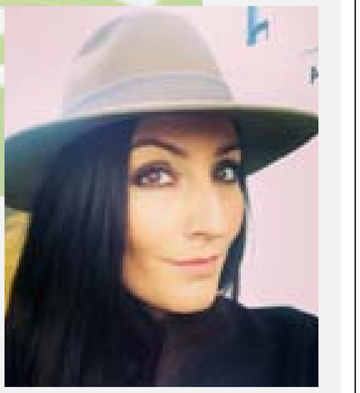
Eyrún Eggertsdóttir

SUMA DAGA NENNI ÉG EKKI AÐ VERA FRUMKVÖÐULL

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

Heilsuvísir

TEKIÐ Á Í RÆKTINNI

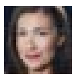


Berglind Óskarsdóttir er fatahönnuður sem leiðist ekki að taka á því í ræktinni. Þessi lög eru kjörin til hækka í þér púlsinn og fá þig til að sprikla. Fleiri lagalista má nálgast á Spotify-reikningi Heilsuvísis.

- **THE HILLS** *THE WEEKND*
- **WHAT ABOUT US** *TOTAL FT MISSY ELLIOTT*
- **NEXT EPISODE** *DR DRE FT SNOOP DOGG*
- **SINGLE LADIES** *BEYONCÉ*
- **LITTLE** *GREEN BAG* *GEORGE BAKER SELECTION*
- **IF I RULED THE WORLD** *NAS FT LAUREN HILL*
- **SUGAR** *MAROON 5*
- **STREET LIFE** *RANDY CRAWFORD*
- **HIT EM UP** *2 PAC*
- **LEAN ON** *MAJOR LAZER & DJ SNAKE*

FYRSTU TÍU MÍNÚTURNAR ERU MJÖG MIKILVÆGAR

Það skiptir máli fyrir andlega líðan og heilsu að velja að eyða fyrstu mínútum dagsins í að hugsa jákvætt um daginn sem er að byrja. Þú getur auðveldað sparað þér sporin með skipulagningu.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sumir dagar eru hreinlega erfiðari viðfangs en aðrir. Getur hugarfarið breytt þar um og hafa fyrstu mínúturnar eftir að þú vaknar einhver áhrif á komandi dag?

Hefurðu einhvern tímann vaknað í vondu skapi, farið fram úr, rekið tána í og komist svo að því, þér til mikillar mæðu og pirrings, að kaffið er búið? Þú finnur ekki eftirlætisbuxurnar þínar, snýrð þvottakörfunni við, tíminn líður og vinnan bíður. Þegar þú mætir í vinnuna finnst þér allir vera fúlir og varla bjóða góðan daginn. Svona líðast dagurinn áfram með tilheyrandi leiðindum þar til þú leggst blessunarlega aftur í rúmið og þakkar fyrir að þessi dagur komi aldrei aftur. Ég er nokkuð viss að öll eigum við okkar útgáfu af slíkum degi, ekki satt? Ég las grein um daginn þar sem verið var að skrifa um hvað fyrstu tíu mínútur dagsins skiptu miklu máli og það væru í raun þær sem legðu línurnar fyrir daginn. Í kjölfarið gerði ég tilraunir á sjálfri mér og komst að þeirri óvísindalegu niðurstöðu að það er nú barasta nokkuð til í þessu. Mér fannst til að mynda töluvert skemmtilegra að fara á fætur ef ég var búin að undirbúa komandi dag kvöldið áður, sjá til þess að börnin mín væru búin að tína til íþróttafötin sín og ég sjálf komin með sýn yfir hvað ég þurfti að gera í vinnunni. Það er mikil vinna að halda venjum í réttum farvegi en það gerir lífið svo miklu auðveldara og maður er frekar í stakk búinn að taka á móti hverju því sem mætir manni á leiðinni í gegnum daginn.

Verið meðvituð um hugsanir í morgunsárið, bjóðið þeim jákvæðu inn í hlýjuna en hendið þeim neikvæðu út í kuldann.

> „Verið meðvituð um hugsanir í morgunsárið, bjóðið þeim jákvæðu inn í hlýjuna en hendið þeim neikvæðu út í kuldann.“

Hér koma örfá góð ráð sem gætu mögulega hjálpað þér að eiga betri dag í dag en í gær.

Áður en þú opnar augun í morgunsárið, byrjaðu þá á því að ímynda þér að dagurinn verði frábær. Sjáðu fyrir þér að allt sem fram undan er gangi snurðulaust fyrir sig. Andaðu djúpt að þér, andaðu frá þér, brostu og opnaðu augun.

Undirbúðu daginn að mestu kvöldið áður, kíktu yfir verkefnalistann þinn í vinnunni og bættu við eða forgangsraðaðu. Undirbúðu börnin, vertu búin að taka fram þau föt sem þau þurfa svo að ekki skapist óþarfa streita á heimilinu í morgunsárið.

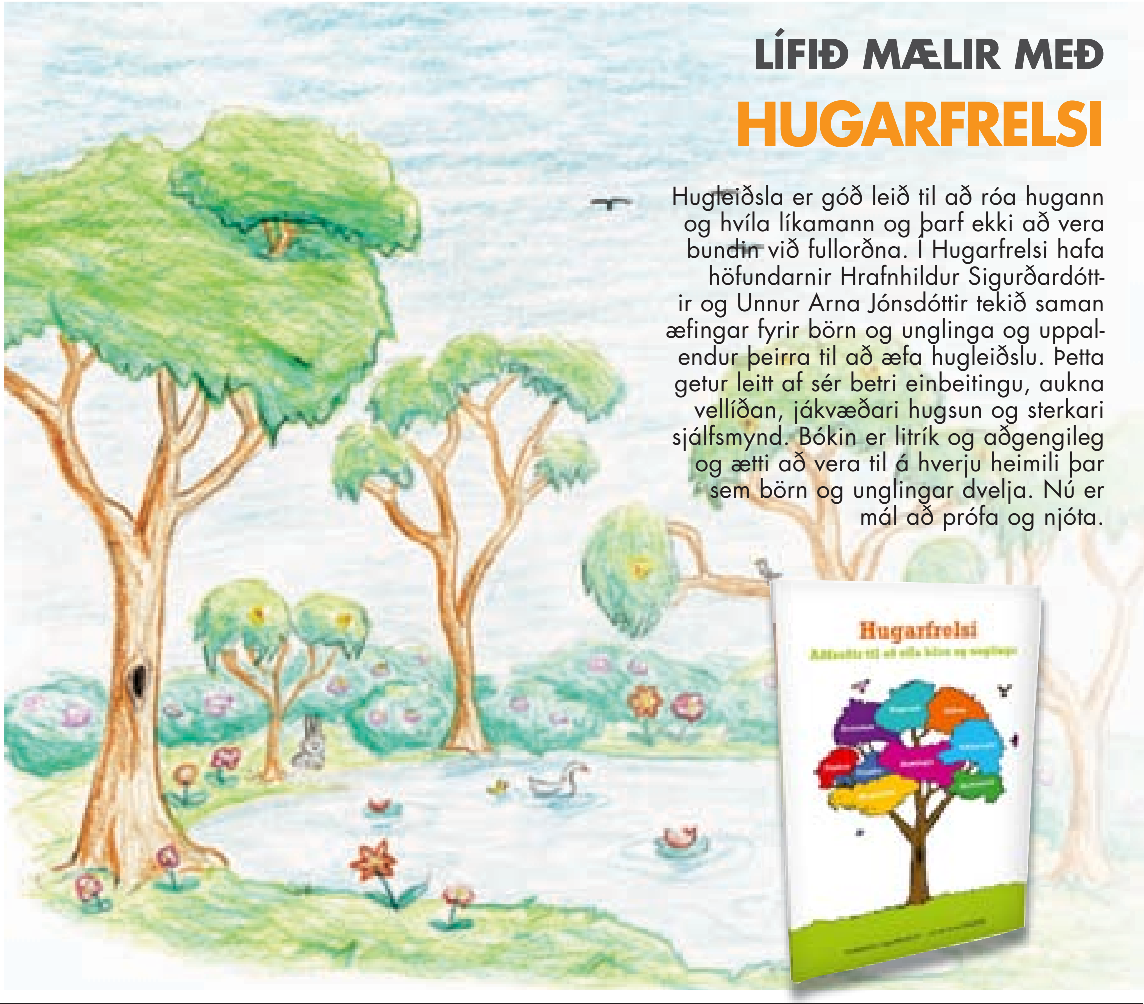
Komdu kerfinu aðeins í gang um leið og þú stígur úr rúminu, gerðu nokkrar armbeygjur eða teygðu aðeins úr þér. Andaðu djúpt að þér og frá, ekki skaðar það að hugsa um eitthvað fallegt á meðan á þessu stendur.

Verið meðvituð um hugsanir í morgunsárið, bjóðið þeim jákvæðu inn í hlýjuna en hendið þeim neikvæðu út í kuldann.

Verið þakklát, veljið eitthvað þrennt til þess að vera þakklát fyrir á hverjum morgni. Það er tilvalið að blanda því saman við morgunteygjurnar.

Rísi sá dagur að maður vaknar einfaldlega fúll og langar jafnvel innilega að fara fúll út í daginn, þá er það líka jafn leyfilegt og að velja gleðina. Ég skora samt sem áður á þig að gera á þér óvísindalega tilraun, niðurstaðan verður að minnsta kosti áhugaverð og ein af mörgum leiðum til að vera meðvitaðri í lífinu.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ HUGARFRELSI



Hugleiðsla er góð leið til að róa hugann og hvíla líkamann og þarf ekki að vera bundin við fullorðna. Í Hugarfrelsi hafa höfundarnir Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir tekið saman æfingar fyrir börn og unglinga og uppalendur þeirra til að æfa hugleiðslu. Þetta getur leitt af sér betri einbeitingu, aukna vellíðan, jákvæðari hugsun og sterkari sjálfsmynd. Bókin er litrík og aðgengileg og ætti að vera til á hverju heimili þar sem börn og unglingar dvelja. Nú er mál að prófa og njóta.

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**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is • Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is
Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

20-50% afsláttur
af völdum vörum!
FYRIRMYNDAR-
FYRIRTÆKI
KRINGLUNNAR
2015
HAUST-
SPRENGJA!
Frábær tilboð dagana 16-20. september
ZIK ZAK
TÍSKUHÚS
GOLLA
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
St. S-XXL
BOLUR
ÁÐUR 2.990
NÚ 1.990
St. S-XXXL
GOLLA
ÁÐUR 7.990
NÚ 5.990
St. 36-56
PEYSA
ÁÐUR 8.990
NÚ 6.990
St. S-XXL
PILS
ÁÐUR 2.990
NÚ 1.990
St. S-XXXL
BUXUR
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
St. S-XXL
TÚNIKA
ÁÐUR 7.990
NÚ 5.990
St. S-XXL
LEGGINGS
ÁÐUR 2.990
NÚ 1.990
St. 36-56
Blúndu
TOPPUR
ÁÐUR 7.990
NÚ 2.990
St. 42-56
KJÓLL
ÁÐUR 10.990
NÚ 6.990
St. S-XXL
PILS
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.490
St. S-XXXL
LEGGINGS
ÁÐUR 7.990
NÚ 3.990
St. S-XXXL
KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 3.990
St. S-XXXL
PEYSA
ÁÐUR 7.990
NÚ 3.990
St. S-XL
KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.490
St. S-XXXL
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

Heilsuvísir

HEY ÞÚ ÞARNA MEÐ BUMBUNA!

Ég hef mikið pælt undanfarið í líkamsímynd og fordómum. Það er svo vandlifað þegar við erum alltaf að pota í næsta mann. Bæði stjórnum við hvernig hann eða hún á að vera, gera og finnast en einnig gerum við viðkomandi upp hugsanir um hvernig við sjálf eigum að vera og hugsa. Við sofnum aldrei á verðinum. Einhver sem er grannur í líkamsræktarfötum horfir örugglega á mig og hugsar að ég þurfi að drullast í ræktina. Þetta er ekki ímyndun heldur hef ég fengið að heyra það. „Elskan, svona sæt stelpa þarf ekki nema bara smá prógramm með einkaþjálfara og aðhald í mataræði og þá verðurðu fitt og flott," er sagt með brosi og höfði sem hallar til hliðar. Svona samúðarskilningur yfir því hversu ómöguleg ég er og hversu miklu betra líf mitt, og annarra sem þurfa horfa á mig, væri ef ég bara grennti mig smá og væri stinnari.

Ég ólst upp við sterkar kvenfyrirmyndir þar sem oft var talað um bumbuna. Við, konurnar í þessari ætt, erum með bumbu, svoleiðis er það bara. Þá er best að klæða sig bara eftir vexti og vera ekki að troða henni framan í gangandi vegfarendur. Ég hef nánast alltaf verið haldin sjúklegri bumbuþráhyggju. Það má ekki sýna hana, ekki fara í föt þröng yfir magann, alltaf að sjúga inn magann, passaðu brauðið, ekki fara í þröngar gallabuxur og fjárfestu í góðum aðhaldsnærbuxum. „Þú ert með það sem við þjálfarar köllum harða fitu, þú greinilega drekkur ekki nægilega mikið vatn," sagði einkaþjálfarinn er hann kleip í bumbuna með risa krabbakló. Ha?

Vælandi af óhamingju en grönn!

Einu sinni var ég í ástarsorg. Ég kom ekki ofan í mig svo miklu sem saltstöng. Ég mældi götur borgarinnar og hafði bara garnagaulið mér til huggunar. „Gvuð elskan, þú lítur svo vel út," var sagt og ég föðmuð. Ég horfði ringluð með grátbólgin augu á viðkomandi. Átti ég að segja takk? Ég var svo morkin að innan, öll kramin, en ofsalega var ég með sléttan og fallegan maga! Að hugsa sér að eitthvað jákvætt kæmi úr svona slæmu!

Flatur magi í bólinu

Eins og svo oft áður þá langar mig að kalla eftir hugarfarsbreytingu. Ég nenni ekki að lögga konurnar í kringum mig og skammast yfir því að þær „klæði sig ekki eftir vexti" því hvað þýðir það svo sem?! Ég las um daginn grein sem lýsti stellingum sem væru hentugar svo bumban væri minni og brjóstin héngu betur. Hættu nú alveg. Ég held að þetta sé stór ástæða þess að við eigum oft erfitt með að fá fullnægingu, það er líkamsvitund og óbeit á eigin líkama eftir áralanga hugarþjálfun. Nú vitum við að matur og næring eru ekki eina ástæða líkamsvaxtar og það að vera grannur þarf ekki að þýða hreysti. Það þurfa ekki allir að geta hlaupið maraþon því það hafa ekki allir áhuga á því. Þegar við förum að gæta betur að innri líðan þá mun heilsa og hreysti fylgja með, með og án bumbu. Það er mín kenning.

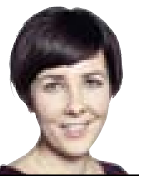
Fyrirmynd – með bumbu

Ég nenni ekki að taka þátt í þessu. Nú er ég svo hamingjusöm og full þakklætis í hjartanu að á hverjum degi vakna ég og trúi varla að ég sé svona lánsöm og rík af ást og gleði. Svo opna ég fataskápinn. Suma daga nenni ég ekki að fá óléttukommentið svo ég vel víð föt. Suma daga nenni ég því. Þá tek ég slaginn. En af hverju þarf yfirhöfuð að taka slaginn, af hverju skiptum við okkur svona mikið af holdafari annarra? „Mamma, þú ert með svo stóra bumbu!" segir litla fallega dóttir mín sem að öllum líkindum hefur erft mitt holdafar. „Takk ástin mín, finnst þér mamma ekki falleg?" og þar stendur ekki á svari því henni þyki ég vera fallegasta kona í heimi, með bumbuna út í loftið.

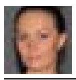
> „Ég hef nánast alltaf verið haldin sjúklegri bumbuþráhyggju. Það má ekki sýna hana, ekki fara í föt þröng yfir magann, alltaf að sjúga inn magann, passaðu brauðið, ekki fara í þröngar gallabuxur og fjárfestu í góðum aðhaldsnærbuxum."

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



LÍKAMSÞYNGDARSTUÐULL



Sunna B. Skarphéðinsdóttir
eigandi Fjarnæringar
M.Sc. í lífeðlisfræði, B.Sc. í næringarfræði

Það vilja flestir lifa heilsusamlegu líferni og rækta heilbrigðan líkama og sál. Við erum öll ólík í líkamsvexti og engir tveir eru alveg eins og þess vegna getur verið erfitt að dæma heilbrigði eftir útliti. Sumir einstaklingar eru grannir án þess að borða nokkurn tímann hollan mat né hreyfa sig, á meðan aðrir eru þéttir í líkamsbyggingu en eru mjög virkir í hreyfingu og borða mestmegnis mjög hollan mat. Í heilbrigðisgeiranum er þó notast við viðmiðunarstuðul til þess að fá hugmynd um á hvaða þyngdarskala hver og einn er.

Þessi viðmiðunarstuðull kallast líkamsþyngdarstuðull eða BMI (e. body mass index). Flokkar líkamsþyngdarstuðulsins skiptast í: vannæring, kjörþyngd, ofþyngd og offita. Að öllu jöfnu mælast sjúkdómar og aðrir heilsufarslegir kvillar minnst á meðal þeirra sem eru í kjörþyngd og lífslíkur þeirra eru jafnframt mestar. Með tilliti til heilsufars er hvorki æskilegt að vera of feitur né of grannur. Líkamsþyngdarstuðull er reiknaður út frá hæð og þyngd einstaklings með formúlunni:

Líkamsþyngdarstuðull = Þyngd (kg) / Hæð² (m)

Það skal tekið fram að stuðullinn tekur ekki tillit til vöðvamassa manneskju og hann getur verið hærri ef einstaklingur er með hátt hlutfall vöðvamassa. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (e. World Health Organisation) er vannæring, kjörþyngd, ofþyngd og offita skilgreind á þennan hátt:

Vannæring BMI lægri en 18,5
Kjörþyngd BMI á bilinu 18,5 - 24,9
Ofþyngd BMI á bilinu 25–29,9
Offita BMI hærri eða jafnt og 30

Það er hægt að mælast í ofþyngd eða með offitu þó svo að einstaklingur sé í ágætu líkamsformi, en þá er það helst vegna mikils vöðvamassa sem hækkar líkamsþyngdarstuðulinn. BMI-stuðullinn gefur því ekki alltaf áreiðanlega útkomu en gefur þó góða hugmynd um það hvaða flokki er líklegast að maður tilheyri. Hver er þinn líkamsþyngdarstuðull?

> „Sumir eru grannir án þess að borða nokkurn tímann hollan mat né hreyfa sig, á meðan aðrir eru þéttir í líkamsbyggingu en eru mjög virkir í hreyfingu og borða mestmegnis mjög hollan mat."

FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!

hjá Hrafnhildi

Vertu vinur okkar á Facebook

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

SOFÐU UNGA ÁSTIN MÍN

Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára - vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna. Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt) Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.

„Léttara skap og betri svefn“
-Bryndís Guðmundsóttir

„Allt annað líf og betri svefn“
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“
-Kolbrún Jóhannsdóttir

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Eyrún Eggertsdóttir er uppfinningakona og frumkvöðull. Kvöld eitt sat hún í hægindum í sófanum með manninum sínum en spratt svo á fætur og sagði: „Ég er með hugmynd!“ Þannig fæddist Lúlla dúkka. „Þetta er eitthvað sem stendur hjarta mínu nær og ég held að svoleiðis hugmyndir fæðist ekki beint heldur hafi alltaf verið hjá manni en svo þarf maður bara að leyfa þeim að koma og hlusta þegar þær eru tilbúnar, svoleiðis var það með Lúllu,“ segir Eyrún geislandi af áhuga. Þessi hugmynd hefur vaxið og dafnað á undanförnum fimm árum en nú loksins er hún komin til landsins og sölu- og dreifingaraðila í Bretlandi, Kanada, Ástralíu og Nýja-Sjálandi. Börn um allan heim geta því brátt sofið betur með Lúllu sér til halds og trausts.

Elsku börnin á Vökudeild

„Ég man þegar ég var í sálfræði í Háskólanum að lesa um fyrirbura og hvernig nærvera við móður, hjartslátt og hlýju hafði jákvæð áhrif á þau líkamlega þótti mér það svo áhugavert,“ segir Eyrún um vísindin sem fengu hugmyndina til að vaxa og formast í undirmeðvitundinni. „Ég sjálf er svo lánsöm að vera heilbrigð og eignast heilbrigð börn án nokkurra vandkvæða en þegar vinkona mín eignaðist barn fyrir tímann þá sneri þetta allt öðruvísi að henni. Litla nýfædda barnið hennar var uppi á vökudeild öllum stundum en henni var gert

> „Það að starfa að einhverju sem þú hefur brjálaða trú á og veist að þú verður að gera er frábært og mjög mikilvægt fyrir mig.“

að fara heim yfir nóttina og skilja barnið eftir. Henni þótti það svo ótrúlega erfitt og við vorum alltaf að spjalla saman um hvað væri hægt að gera svo barnið væri ekki eitt og myndi líða betur og mamman þá um leið vera öruggari með að fara frá því,“ segir Eyrún af einbeittri einlægni og ákefð. Það var í þessum samræðum sem hjólin fóru að snúast. „Auðvitað vantar þau bara dúkku sem er mjúk og með hjartslátt og andardrátt sem hægt er að hafa hjá sér og veitir þeim þetta öryggi sem þau vantar,“ segir Eyrún sem hófst strax handa.

Langar stundum að gefast upp

Næstu skref fólust í að kanna fræðin, markaðinn og hvað væri nú þegar til. „Það kom mér ótrúlega á óvart að það voru bara til svæfingartæki fyrir börn, bara eitthvað til að koma þeim til að sofna sem var bara á 45 mínútna upptöku, lag eða frumskógarhljóð, en svo ekkert meir. Það þarf að veita börnum öryggi alla nóttina og hjálpa þeim að sofa lengur, ekki bara að sofna,“ segir Eyrún sem sjálf er tveggja barna móðir. „Lúlla er því ólík öðrum vörum á þessum markaði því hún spilar samfleytt í átta klukkustundir upptöku af andardrætti og hjartslætti jógakennara í djúpslökun. Dúkkan er einnig að mestu úr bómull en einnig er hægt að þvo hana, það fannst mér mikilvægt. Hljóðin og mýkt dúkkunnar eiga að hjálpa börnum að komast í líkamlegt og andlegt jafnvægi, og þannig ná þau að sofa lengur í senn.

„Foreldrar í kringum mig sögðu mér oft sögur af börnum sem sváfu stutt eða vöknuðu oft á nóttunni en þegar þau prófuðu að láta börnin sofa með Lúllu þá breyttist allt og barn sem vaknaði yfir fimmtán sinnum á nóttu vaknaði nú bara einu sinni. Það eru svona sögur sem fá mann til að halda áfram,“ segir Eyrún og bætir við að umsagnir foreldra séu hennar dýrmætasta hvatning. Umsagnir eru frá foreldrum fyrirbura, nýfæddra barna en einnig foreldra barna í leikskóla. „Sumir foreldrar hafa einmitt haldið að barnið væri orðið of gamalt fyrir dúkkuna þegar barnið er orðið eins árs en dúkkan er fyrir börn á öllum aldri sem þurfa öryggi til að sofa vel,“ bætir Eyrún við.

„Það að starfa að einhverju sem þú hefur brjálaða trú á og veist að þú verður að gera er frábært og mjög mikilvægt fyrir mig en ofsalega langar mig samt oft bara að

slökkva á tölvunni og hætta, nú er komið gott. En ef ég gefst upp þá fer Lúlla bara og enginn tekur við henni og það er ekki í boði,“ segir Eyrún brosandi. „Þess vegna er svo mikilvægt að hafa alla þessa þjónustu í boði fyrir frumkvöðla eins og Klak Innovit og Nýsköpunarmiðstöð Íslands. Maður fær stuðning frá fólki í svipaðri stöðu og allir peppa hver annan í að halda áfram og ekki gefast upp þótt auðvitað geti verið hundleiðinlegt í kringum þetta eins og að reyna að setja sig inn í virðisaukaskattskerfið í Bretlandi og deila við framleiðendur um efni,“ segir Eyrún hlæjandi.

Samstilltar barneignir

Eyrún á tvo stráka, Jökul Otta 8 ára og Bjart Otta 5 ára, með æskuástinni, Þorsteini Otta, sem er grafískur hönnuður. Eyrún hitti Steina í partíi þegar hún var 16 ára og hann 18 ára. Þau skoðuðu hvort annað aðeins en svo skildi leiðir. „Þetta var ótrúlega fyndið því svo segir vinkona mín að Steina hafi þótt önnur vinkona okkar svo sæt og væri alltaf að tala um hana og hér hélt ég að við hefðum náð svo vel saman en greinilega ekki,“ segir Eyrún með blik í auga. Það var svo ekki fyrr en leið á sumarið sem hið rétta kom í ljós. „Við rákumst á Steina og vini hans og spjölluðum eitthvað en svo fór ég og þá kom í ljós að allt sumarið hafði hann verið að spyrja um mig en sagði nafn vinkonu minnar svo þetta fór allt í eina flækju enda bjó hún í útlöndum og þetta varð hinn fyndnasti misskilningur,“ segir Eyrún um upphafið á ástarævintýrinu sem nú hefur getið af sér tvö börn.

Það var svo með yngri strákinn sem Eyrún og æskuvinkona hennar og samstarfsfélagi í RóRó lögðu á ráðin um barneignir. „Það eru þrír mánuður milli fyrstu barnanna okkar en þegar við áttum þau bjuggum við hvor á sinni hæðinni í fjórbýli. Það var yndislegt að vera saman í fæðingarorlofinu, við skiptumst bara á að fara hvor til annarrar með súpu eða hafragraut og höfðum það huggulegt á náttfötunum,“ rifjar Eyrún upp. „Þannig lá það beinast við að samstilla seinni barneignir,“ segir Eyrún eins og ekkert sé sjálfsagðara. „Svo hitti svo skemmtilega á að við erum alveg eins og klukkur, enda stilla líkamar kvenna sig saman, svo þegar kom að þessum mánaðarlega glugga þá gátum við báðar bara látið það ganga upp,“ segir Eyrún sposk. Þær voru settar sama dag en Eyrún gekk viku fram yfir svo börnin deila ekki afmælisdegi.

„Svo er stóra spurningin hvort maður komi með annað barn og hvort við munum þá aftur stilla saman strengi okkar en á meðan hún eignaðist sitt þriðja barn þá kom Lúlla til mín,“ segir Eyrún kímin.

Heimsyfirráð á dagskrá

„Nú er Lúlla lent og nú erum við á fullu að tala við búðir og erum að fara að panta næstu framleiðslu því þessi fyrsta er nánast uppseld úr hópfjármögnunarferlinu sem við förum í til að eiga fyrir framleiðslukostnaði,“ segir Eyrún um þetta ótrúlega ævintýri. „Þetta er mikil vinna og vel þess virði en ég hugsa samt að ef ég hefði vitað það sem ég veit í dag, um hversu erfitt það getur verið að þurfa að bíða í fleiri mánuði eftir svari frá framleiðanda og hversu dýrt þetta allt er, þá er ég ekki viss um að ég hefði þorað að leggja í þetta,“ segir Eyrún hreinskilnislega. Frumkvöðlar þurfa nefnilega að nenna og þora; það þarf hugrekki, áræði og aga til að vinna í eigin hugmynd og gera það án tekjuöryggis. „Ég elska að vinna sjálfstætt með frábæru fólki og myndi ekki breyta þessu fyrir neitt í heiminum en núna er mál að koma dúkkunni til barna um allan heim og róa bæði börn og foreldra með því að nú sofi barnið loksins vel,“ segir Eyrún að lokum.

MYNDAALBÚMIÐ

Strákarnir hennar Eyrúnar sofa vel með Lúllu í fanginu, hvort sem er í rúmi eða bíl. Hér má svo sjá æskuvinkonu hennar, Birnu, með krakkaskarann þeirra beggja.

Matarvísir

KLASSÍSKIR OG GÓÐIR RÉTTIR

Í síðasta þætti af Matargleði lagði Eva áherslu á klassíska rétti sem flestir kannast við. Létt og gott salat með basilíkupestói, spaghetti bolognese með einföldu hvítlauksbrauði og síðast en ekki síst eplakaka, þessi gamla og góða sem er best með þeyttum rjóma.

Létt og gott salat 'Insalata Caprese'

Þetta salat inniheldur kannski ekki mörg hráefni en engu að síður er þetta algjör veisla fyrir bragðlaukana. Það er nefnilega þannig að þegar góð hráefni eiga í hlut þá er algjör óþarfi að flækja málin. Einfalt, fljótlegt og ómótstæðilega gott.

1 askja kirsuberjatómatar
2 kúlur mozzarella
fersk basilíkublöð
1 pakki hráskinka eða eins og 6 hráskinkusneiðar
1 skammtur basilíkupestó
Basilíkupestó:
1 höfuð fersk basilíka
Handfylli fersk steinselja
150 g ristaðar furuhnetur
50 g parmesanostur
1 hvítlauksrif
Safi úr hálfri sítrónu
1 dl góð ólífuolía
Salt og nýmalaður pipar

Skerið kirsuberjatómata í tvennt og leggið á pappírsklædda ofnplötu. Sáldrið smá ólífuolíu yfir og kryddið þá til með salti og pipar. Bakið við 180°C í 20 mínútur. Útbúið pestóið á meðan tómatarnir eru í ofninum. Setjið allt í matvinnsluvél eða maukið með töfrasprota, geymið í kæli þar til þið ætlið að bera réttinn fram. Raðið hráskinku á fallegt fat eða disk, rífið niður mozzarella og dreifið yfir, raðið tómötum og basilíkublöðum ofan á. Að lokum setjið þið nokkrar matskeiðar af pestói yfir réttinn og berið einnig pestóið fram með réttinum í sér skál.

Hakk og spagettí 'Spaghetti Bolognese'

Spaghetti Bolognese eða hakk og spagettí eins og við viljum kalla það stendur alltaf fyrir sínu. Það hafa líklega flestir smakkað þennan rétt en hann er vinsæll víða um heim. Þegar ég var yngri var þessi réttur í miklu eftirlæti og það var mikið sport að vefja spagettíinu upp á gaffalinn og ná því í heilu lagi.

1 msk. ólífuolía
100 g beikon
1 laukur
2 stilkar sellerí
2 hvítlauksrif
600 g nautahakk
Salt og nýmalaður pipar
1 nautakjötsteningur + 2 dl soðið vatn
1 krukka niðursoðnir tómatar
3 lárviðarlauf
1 msk. tómatpúrra
Fersk basilíka
Handfylli fersk steinselja

1. Hitið smá ólífuolíu á pönnu.
2. Skerið niður beikon í litla bita og steikið þar til það er stökkt. Skerið sellerí, lauk og pressið hvítlauk. Bætið selleríi og lauk út á pönnuna og steikið, bætið hvítlauknum saman við í lokin.
3. Bætið hakkinu út á pönnuna og kryddið til með salti og pipar.
4. Þegar hakkið er tilbúið þá bætið þið einni krukku af pastasósu út á pönnuna og nautasoði.
5. Setjið þrjú lárviðarlauf saman við en takið þau upp úr réttinum áður en þið berið hann fram.
6. Saxið niður ferska steinselju og basilíku, sáldrið yfir hakkið.
7. Sjóðið spagettí samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
8. Berið fram með parmesanosti og hafið nóg af honum.

Spaghetti Bolognese eða hakk og spagettí eins og við viljum kalla það stendur alltaf fyrir sínu.

Einfalt hvítlauksbrauð

1 baguette-brauð
ólífuolía
2 hvítlauksrif
1 dós sýrður rjómi
1 tsk. dijon-sinnep
Salt og nýmalaður pipar
Rifinn mozzarella-ostur
Nýrifinn parmesan-ostur
Steinselja

Blandið saman sýrðum rjóma, pressuðum hvítlauk, ólífuolíu, salti og pipar í skál. Skerið baguette-brauðið eftir endilöngu og leggið á pappírsklædda ofnplötu. Smyrjið hvítlauksblöndunni yfir brauðsneiðarnar og sáldrið rifnum osti yfir. Bakið við 200°C í nokkrar mínútur eða þar til osturinn er gullinbrúnn. Saxið niður ferska steinselju og dreifið yfir brauðið þegar það kemur út úr ofninum.

Þessi eplakaka yljar manni að innan og kanillinn ilmar dásamlega.

Eplakaka þessi gamla og góða

Það eru nokkrar kökur sem ég baka aftur og aftur, það er súkkulaðikaka, gulrótarkaka og svo þessi eplakaka. Kökur sem ég fæ aldrei leiða á og minna mig á ljúfar stundir með fjölskyldu og vinum. Þessi eplakaka yljar manni að innan og kanililmurinn er hreint út sagt dásamlegur.

200 g smjör
3 egg
220 g hveiti
220 g sykur
2 tsk. vanillu-extrakt eða -sykur
1 dl rjómi
2 græn epli
2 msk. sykur
1½ tsk. kanill

Flysjið eplin, kjarnhreinsið og skerið í sneiðar. Blandið saman 2 msk. af sykri og 1 tsk. af kanil, sáldrið yfir eplin og leyfið þeim að liggja í kanilsykrinum í svolitla stund. Hrærið saman smjör og sykur þar til blandan verður létt og ljós, bætið eggjum saman við einu í einu. Blandið þurrefnum saman og bætið saman við eggjablönduna. Hellið rjómanum saman við ásamt vanillu. Smyrjið hringlaga kökuform og hellið deiginu í formið, raðið eplunum ofan á og bakið við 180°C í 40–45 mínútur. Berið fram með þeyttum rjóma eða ís.

Náttúrulegt
Þörunga magnesíum
Mikill virkni
Duft í kalt vatn eða boost
Styður:
Efnaskipti og öflugri brennslu
Minni sykurlöngun
Slökun og svefn
Vöðva og taugastarfsemi
Gott á morgnana og kvöldin
1/3 tsk = 350mg - ekkert bragð
Fæst í apótekum, Krónunni, Fjarðarkaup, Hagkaup, Nettó og Græn heilsa.
ENGIN MAGAÓNOT

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

AUGLÝSING: ULLARKISTAN KYNNIR

DÁSAMLEGA MJÚKAR JANUS-ULLAR-FLÍKUR Í TÍU ÁR Á ÍSLANDI

Fjölskyldufyrirtækið Ullarkistan hefur selt ullarvörur frá Janus-verksmiðjunni (Janusfabrikken AS) hér á landi í tíu ár og var vörunum strax frábærlega vel tekið. Ný afmælislína er væntanleg á dömur, herra og börn í október þar sem Janus-verksmiðjan fagnar einnig afmæli á þessu ári en hún er 120 ára.

Verslunin Ullarkistan, sem margir þekkja betur undir nafninu Janusbúðin, fagnar um þessar mundir tíu ára afmæli sínu. Fyrirtækið hefur verið rekið af sömu fjölskyldunni frá upphafi og hefur alla tíð verið með til sölu hágæða ullarflíkur frá Janus verksmiðjunni í Noregi. „Við byrjuðum með pínulitla búð á Barónsstíg þar sem við rákum einnig þvottahús. Þar var Janus búðin í upphafi, í 38 fermetrum en eftir aðeins þrjá mánuði var svo mikið að gera í búðinni að við ákváðum að hætta með þvottahúsið. Við seldum því allar þvottavélarnar og tókum allt húsnæðið undir verslunina,“ segir Margreta Björke, eigandi Ullarkistunnar. Margreta, eiginmaður hennar, Heiðar V. Viggósson, og tvær dætra þeirra, Olga Ingrid og Halldóra Björk Heiðarsdætur, eiga og reka verslanirnar sem í dag eru þrjár talsins, ein á Laugavegi í Reykjavík, ein á Glerártorgi á Akureyri og ein í Sogndal í Noregi. „Dætur okkar skiptast á um að vera í búðinni. Olga starfar sem leiðsögumaður uppi á jöklum yfir sumarið og er í búðinni á veturna. Halldóra hugsar um búðina á sumrin og lærir sálfræði í Háskólanum á veturna og svo flökkum við foreldrarnir á milli og stjórnum,“ segir Margreta og hlær.

FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI Hjónin Margreta Björke og Heiðar V. Viggósson og tvær dætra þeirra, Olga Ingrid og Halldóra Björk Heiðarsdætur, eiga og reka Ullarkistuna sem í dag er á þremur stöðum, á Laugavegi í Reykjavík, Glerártorgi á Akureyri og í Sogndal í Noregi. MYNDIR/STEFÁN

Spennandi tímar fram undan

Í Ullarkistunni á Akureyri, sem opnuð var 2007, eru spennandi tímar fram undan en um síðastliðna páska var búðin flutt á Glerártorg eftir átta ár í miðbænum. Þar höfum við þrjár frábærar dömur, Eydísi Jóhannesdóttur, Guðríði Bergvinsdóttur og Sólrúnu Sverrisdóttur, sem skiptast á að selja Janus-vörurnar fyrir okkur. „Við erum mjög spennt að sjá hvernig gengur að vera í verslunarmiðstöð. Það verður samt ekki komin reynsla á það fyrr en við verðum búin að vera þar í heilt ár."

Ullarkistan var opnuð í Noregi árið 2010 þegar dóttirin Olga var þar við háskólanám. „Það var engin sérverslun með ullarfatnað í Sogndal og Olgu vantaði vinnu með skólanum. Við nýttum tækifærið þar sem það var laust pláss í miðbænum þar. Olga stjórnaði svo búðinni í þau þrjú ár sem hún bjó þar og var með einn starfsmann með sér. Eftir að hún flutti aftur til Íslands höfum við haft þar einn starfsmann og ég og Heiðar förum á milli.“

„Við erum einnig full tilhlökkunar að sjá nýja afmælislínu af vörunum okkar en Janus verksmiðjan verður 120 ára í ár og í tilefni þess kemur ný lína í október. Afmælislínan er fyrir karla, konur og börn og það verður spennandi að sjá hvernig hún kemur út,“ lýsir Margreta.

Ullarflíkur í miklu úrvali

Ullarkistan er sérverslun með ullarföt og eru allar vörurnar eins og áður segir framleiddar í Janus-verksmiðjunni. Margreta segir viðtökurnar hér á landi við flíkunum hafa verið æðislegar í upphafi og vinsældir þeirra hafi haldið sér vel. „Það var strax augljóst að þetta var eitthvað sem vantaði hér á Íslandi, sérbúð með ullarnærföt. Ullarnærföt fást vissulega í mörgum búðum en ég veit ekki um aðra sérverslun en okkar. Við erum með mikið úrval af ullarfötum fyrir alla fjölskylduna úr hágæða merínóull sem ekki klæjar undan og í henni eru engin eiturefni. Við leggjum sérstaka áherslu á ungbarnafötin sem eru mjög vinsæl hjá okkur og hafa verið frá upphafi. Ungbarnaflíkurnar koma í miklu úrvali og breiðri línu. Flíkurnar hjá okkur koma í mörgum litum, sérstaklega þær fyrir börnin en við erum með föt fyrir börn alveg upp í sextán ára. Svo erum við bæði með klassískar línur og sportlegar fyrir fullorðna fólkið. Bæði ungbarnafötin og barnafötin hafa verið sérstaklega vinsæl á haustin og fyrir jólin. Ömmur og afar hafa verið afskaplega dugleg við að halda hita á barnabörnunum sínum og þetta er vinsæl jólagjöf,“ segir Margreta og brosir.

Afmælisveisla á morgun

Fjölskyldan í Ullarkistunni hefur haft gaman af því að selja Janus-ullarfötin af því vörurnar eru svo góðar. Fólki líkar vel við Janus-ullarvörurnar og þær hafa fengið góðar umsagnir frá ánægðum viðskiptavinum, og gæði fatnaðarins hafa spurst út. Árið 2008 var fjölskyldan í óvissu um hvernig myndi ganga hjá þeim eftir hrunið og þá erfiðleika sem því fylgdu. „Öfugt við marga aðra þá fór að ganga miklu betur hjá okkur og salan tvöfaldaðist þegar kreppan byrjaði. Ég held að skýringin sé sú að Íslendingar eru svo duglegir að breyta til. Ef við getum ekki farið til útlanda og í sólarlandaferðir þá gerum við bara eitthvað annað í staðinn. Þá fóru allir bara í útilegur og að ganga á fjöll og þá þarf fólk að eiga hlý ullarnærföt, sérstaklega hér á Íslandi.“

Á morgun, laugardaginn 19. september, verður afmælisveisla í Ullarkistunni, bæði á Laugavegi 25 og á Glerártorgi, þar sem boðið verður upp á léttar veitingar, afmælisleik og afmælistilboð.

Hnútur þarf ekki að vera stakur.

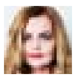
Gott getur verið að hafa hársprey við hendina.

Hnútar geta verið ofarlega eða neðarlega.

Greiddu vel í báðum hliðum fyrir fínni tilefni.

Snögg redding virkar vel.

HNÚTUR Í HÁRIÐ



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Þegar sumarið kveður vex stundum upp löngun eftir útlitsbreytingu. Hárið verður oft fyrir valinu og þá þarf ekki alltaf að fara í stórvægilegar breytingar. Búum til ferskara útlit með léttum leiðum. Við getum byrjað á að skoða greiðslur og leitað þannig að ferskum innblæstri.

Við erum ekki allar með galdra í fingrunum þegar kemur að hári og þá eru einfaldar lausnir vel þegnar. Með því að fletta í gegnum hausttrendin þá er lausnin fundin. Á pöllum hátískunnar mátti sjá svokallað hálft tagl hjá mörgum hönnuðum – einfalt en á sama tíma smart.

Victoria Beckham reið á vaðið og í kjölfarið mátti finna greiðsluna víða. Einu skilyrðin eru að hafa teygju til taks og hár í þeirri sídd að það nái í tagl. Greiðslan er síðan nokkuð frjáls og hægt að poppa hana upp og niður eftir tilefnum. Þægilegra verður það ekki!

Skoðið myndirnar og finnið þann hnút sem hentar hverju sinni. Svo er bara að prófa sig áfram, hafið í huga að engin aðferð er réttari en önnur.

Laus og liðugur.

Slepptu því að greiða hárið og búðu þannig til þéttari hnút.

Morphosis hárlínan frá Framesi:

Þykkara og sterkara hár

- Gæðahárvörur með mjög öflugri virkni

Morphosis Densifying-línan frá Framesi er fyrir viðkvæmt og fínt hár. Hún örvar hárvöxt, virkjar blóðrásina, stuðlar að þykkara hári og styrkir hársekkina og hárstráin. Hún inniheldur stofnfrumur úr eplum sem hefur verið sýnt fram á að stuðla að endurnýjun og fresta merkjum öldrunar í húð og hári.

MORPHOSIS HAIR TREATMENT LINE

Eingöngu selt á hárgreiðslustofnum

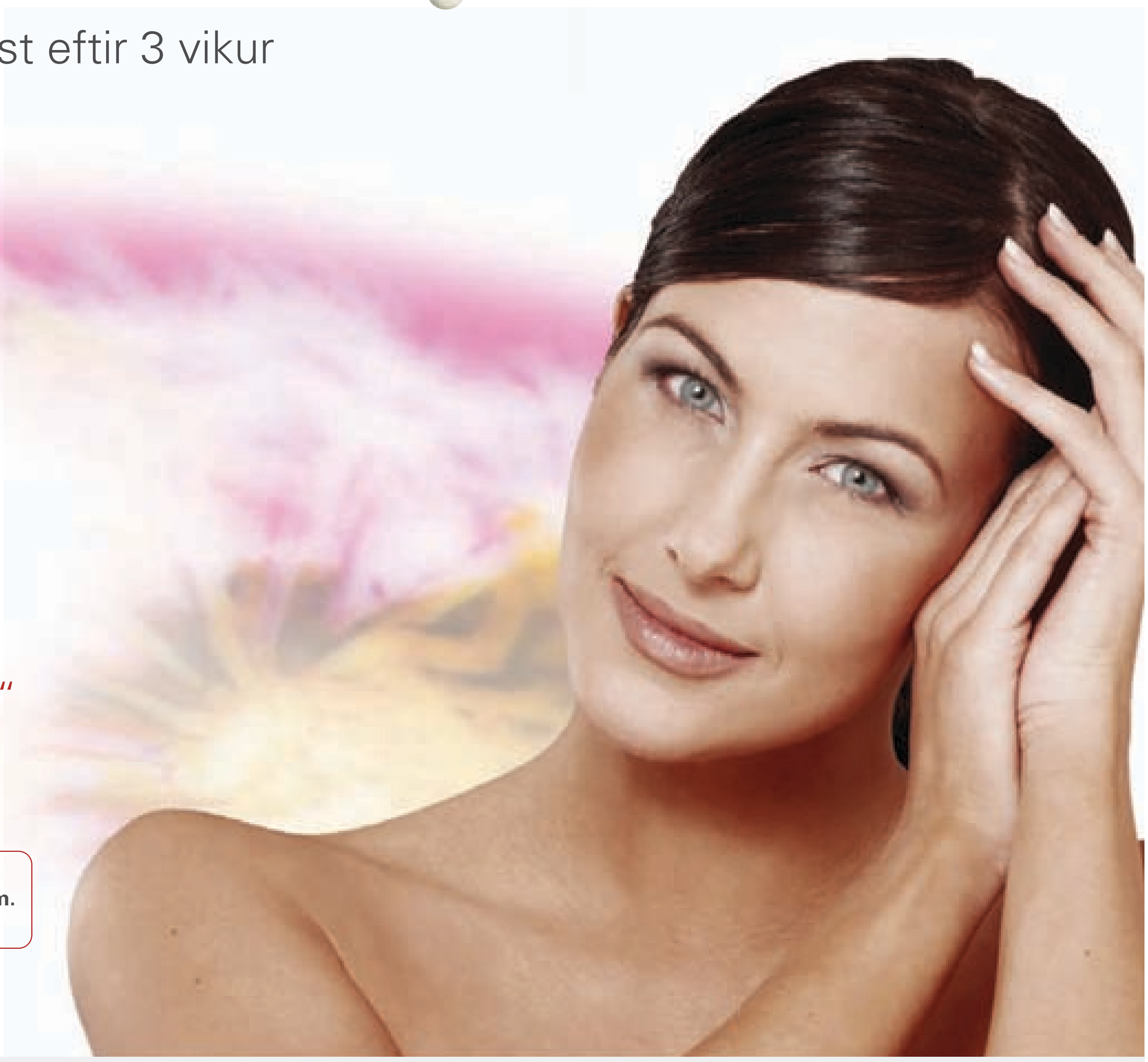
framesi
www.framesi.it

PURELOGICOL

Collagen til inntöku

Sléttir fínar hrukkur og þéttir húðina

- » Hrukkur og línur sléttast út um 43% *
- » Húðin á andliti og öllum líkama verður mýkri og þéttari um 35% *
- » Lagar húðþurrk
- » Sterkari hár og neglur
- » Dregur úr húðsliti
- » Frábært fyrir liðina, aukin liðugleiki og betri líðan, byggir upp brjósk
- » Árangur sést og finnst eftir 3 vikur



Gala SPA AWARDS
BADEN-BADEN

Valið „favorite age-defying“
af tímaritinu MS London

HYDROLYSED PEPTIDE collagen, tryggir upptöku og árangur. Ríkt af aminosýrum. Engar fiskiafurðir. Vísindalega sönnuð formúla.

* Óháð rannsókn og blindpróf, árangur eftir 6 vikna inntöku.

Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu, Græn heilsa og Fríhöfninni

Collagen er öflugasta byggingarprótín líkamans, 75% af húðinni er collagen en framleiðsla líkamans minnkar með aldrinum. Afleiðingar af collagenskorti er m.a slakari húð, hrukkur og stirðleiki í liðamótum og baki. Rannsóknir sýna að PureLogicol collagen stuðlar að endurnýjun og uppbyggingu á brjóski, sinum, liðum og stoðvefjum húðarinnar. Inntaka stuðlar að betri svefni. Gefur fljótt betri líðan í liðamótum, líkaminn og húðin verður fjaðurmagnaðri aukin mýkt, unglegri og stinnari. Styrkir hár og neglur. Dregur úr húðsliti
Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

Instagram

Prjónaðu og taktu mynd

/knitting_inspiration

Ef garn og myndarlegur prjónaskapur kveikir í þér þá er um að gera að fylgjast með þessari síðu. Hér deila prjónarar fallegum myndum af stykkjunum sem þeir eru að vinna að og garninu sem þeir nota. Hér má alltaf sækja sér innblástur eða deila nýlegum handavinnuundrum.

facebook

Hollusta og fróðleikur

/HealthAliciousNess

Hefurðu velt því fyrir þér hvaða ávextir eru ríkastir af kalsíumi? Nú, eða hvernig megi fá járn úr grænmeti? Þessi síða bendir á holla fæðu og hvaða steinefni og vítamín megi fá úr fæðunni. Fyrir fólk sem vill vita hvað það borðar og hvernig það nýtist líkamanum þá er þessi síða ómissandi.

Pinterest

Matseðill poppaður upp

/fvmorematters

Það vita flestir að það er mikilvægt að borða ávexti og grænmeti en stundum telur fólk að matseldin takmarkist þá við salat eða gufusoðna stöngla en svo þarf alls ekki að vera. Hér eru gerðar allar heimsins kræsingar með það fyrir augum að koma ávöxtum og grænmeti í réttina og setja þá í aðalhlutverk.

HEIMASÍÐAN LANGAR ÞIG AÐ LÆRA MEIRA UM VÍN?

Allt sem þú þarft að vita um léttvín ... og meira til

winefolly.com

Það eru til yfir þúsund tegundir vínberja en aðeins örfáar notaðar til að gera veigar guðanna, léttvín. Þessi síða er heill hafsjór af fróðleik um léttvín og kjörið að ná sér í litla fróðleiksmola sem nýtast vel í næsta matarboði þegar gestir fá að spreyta sig á smökkun og pörun við mat. Sérfróðir segja að meira að segja lögun glassins geti skipt máli þegar kemur að því að para vín saman við réttar aðstæður og mat.

VERNDAÐU VINNUSTAÐINN Í VETUR

BÓLUSETNINGAR

Nú eru að hefjast bólusetningar á vinnustöðum fyrir árlegri inflúensu sem þekkt er að getur valdið miklum fjarvistum sökum veikinda.

Hjúkrunarfræðingar Heilsuverndar hafa um árabil framkvæmt slíkar bólusetningar sem veita vörn gegn þessum vágesti vetrarins.

HEILSUFARSSKOÐANIR

Heilsufarsskoðanir með ráðgjöf eru góður máti til að efla vitund einstaklinga um eigin heilsu og ýta þannig undir heilsusamlegra líferni. Slíkt getur skilað sér í ánægðari starfskrafti og aukinni starfsorku, þar sem bæði er tekið á andlegum og líkamlegum áhættuþáttum sjúkdóma.

Hægt er að framkvæma slíkar skoðanir bæði á vinnustað sem og í húsnæði Heilsuverndar.

SKYNDIHJÁLP

Setjum öryggi starfsmanna í forgrunn. Við vitum að þjálfun og kennsla í skyndihjálp getur bjargað lífi einstaklings hvort heldur sem um er að ræða slys eða veikindi.

Við vitum aldrei hvenær slík atvik koma upp, en verum viðbúin.

Margvísleg námskeið í boði.

FYRIRLESTRAR OG FRÆÐSLA

Teitur Guðmundsson, læknir fjallar í skemmtilegum og völdum fyrirlestrum um nokkra af helstu áhættuþáttum nútímamannsins á mannamáli og hvernig við getum brugðist við þeim með vellíðan og starfsánægju að leiðarljósi.

- Hamingjan sanna
- Streita og álag
- Lífsstíll, mataræði og sjúkdómar

HEILSUVERND
því hver dagur er dýrmætur

ÁLFHEIMAR 74 (GLÆSIBÆR) | 104 REYKJAVÍK | +354 510 6500 | WWW.HV.IS

ÚTSALA

Aðeins í nokkra daga

Landmann gasgrill
Triton 2ja brennara

8,0 KW

- Orka 8 KW = 27.300 BTU
- 2 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemaleruð efri grind
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu
- 4 hjól með bremsu

49.900
VERÐ ÁÐU
69.900
afsláttur 20.000

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Nr. 12903

Landmann gasgrill
Triton 3ja brennara

10,5 KW

- Orka 10,5 KW = 36.000 BTU
- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemaleruð efri grind
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu - 4 hjól
- Einnig til hvítt

69.900
VERÐ ÁÐU
89.90
afsláttur 20.000

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Nr. 12932

Landmann gasgrill
Triton 4ra brennara

- Gashella í hliðarborði

14,8 KW

- Orka 14,8 KW = 50.500 BTU
- 4 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum tökkum
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemaleruð efri grind
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu - 4 hjól

84.900
VERÐ ÁÐU
114.90
afsláttur 30.000

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Nr. 12962

Landmann gasgrill
Avalon 4ra brennara

18,7 KW

- Orka 18,7 KW = 64.000 BTU
- 4 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemaleruð efri grind
- Rafkveikja
- Gashella
- Auðveld þrif

99.900
VERÐ ÁÐU
139.90
afsláttur 40.000

www.grillbudin.is

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Nr. 12792

Landmann gasgrill
Grill Chef 4 brennara

17,2 KW

- Orka 17,2 KW = 36.000 BTU
- 4 brennarar úr ryðfríu stáli
- Lok með hitamæli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Postulínsemaleraðar grillgrindur
- Kveiking í öllum rofum
- Postulínsemaleruð efri grind
- Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu sem auðveldar mjög þrif

59.900
VERÐ ÁÐU
69.90
afsláttur 10.000

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Nr. 12755

Landmann gasgrill
Avalon 5 brennara

22,8 KW

- Orka 22,8 KW = 78.000 BTU
- 4 brennarar úr ryðfríu stáli
- Innrauður ofurbrennari fyrir hina fullkomu steik
- Grillgrindur úr pottjárni
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Grillteinn og bakbrennari
- Gashella

179.900
VERÐ ÁÐU
209.90
afsláttur 30.000

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Nr. 12794

Landmann gasgrill
Grill Chef 3 brennara

- Orka 10,5 KW = 36.000 BTU
- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Ryðfrítt lok með mæli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Postulínsemaleraðar grillgrindur
- Kveiking í öllum rofum
- Postulínsemaleruð efri grind
- Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu sem auðveldar mjög þrif

10,5 KW

39.900
VERÐ ÁÐUR
57.900
afsláttur 18.000

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Nr. 12721

Weber gasgrill
2ja brennara

- Orka 6,35 KW = 21.700 BTU
- 2 ryðfríir brennarar
- Postulínsglerungshúðaðar grillgrindur úr pottjárni.
- Efri grind
- Hitamælir í loki
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Kryddskúffa í hliðarborði
- Rafkveikja
- Ljós í handfangi
- Álbakki fyrir fitu
- Grillflötur: 63 x 45 cm

6,3 KW

79.900
VERÐ ÁÐUR
99.900
afsláttur 20.000

www.grillbudin.is

weber

Nr. Q3200

Opið 11-18 virka daga og 11-16 laugardaga

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | Sími 554 0400 | Við hliðina á Bónus | www.grillbudin.is

BÍLAR & FARARTÆKI

NETBÍLAR www.netbilar.is

GOTT EINTAK EKINN 106. PKM

TOYOTA Land cruiser 120 vx. Árgerð 2006, ekinn 106 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.890.000. Bíllinn er á staðnum Rnr.112260.

TILBOÐSVERÐ 1990 STGR

TOYOTA Auris terra. Árgerð 2012, ekinn 46 Þ.KM, bensín, 6 gírar. ÁsettVerð 2.140.000. Bíllnn er á staðnum Rnr.212199.

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

STÓRA BÍLASALAN

Ford Transit 9 manna Árgerð 2010. Ekinn 129þ.km. Beinsk. Dísel. Gott eintak. Er á staðnum. Verð 2.990.000kr. Raðnr 153708. Sjá á www.stora.is

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

HEIMSBÍLAR

TOYOTA Rav4 langur 4wd. Árgerð 2001, ekinn 244 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 690.000. Rnr.323822. 100% lán í boði visa/euro.

FORD Explorer 4x4. Árgerð 2000, ekinn 181 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.37"dekk góð, þarfnast lagfæringar, tilboðsverð 890.000. Rnr.323312.100% lán í boði á visa/ euro

Heimsbílar
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

NISSAN Pathfinder dísel 7 manna. Árgerð 2007, ekinn 198 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.991376.

MERCEDES-BENZ A 200 CDI 4matic. Árgerð 2015, ekinn 4 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.390.000. Rnr.161444.

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

Kia Rio EX 1.4. Árgerð 2014, ekinn 11 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.750.000. Rnr.991462. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

HÖFÐABÍLAR ...þar sem bílar seljast

KIA Sorento. Árgerð 2013, ekinn 29 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Enginn skipti. Vel útbúinn. Verð 5.990.000. Rnr.221405.

SUBARU Legacy Outback Lux. Árgerð 2013, ekinn 104 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. staðgreitt 3.990. Ásett 4.650. Rnr.221369.

Höfðabílar
Fosshals 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

TOYOTA Baldursnes 1 Akureyri Sími 460 4300 www.toyotaakureyri.is

LEXUS Rx450h F Sport. 4/2015,10þ. km,bensín,sjálfskiptur. Verð 13.190.000. Skipti ód.Rnr.200719.

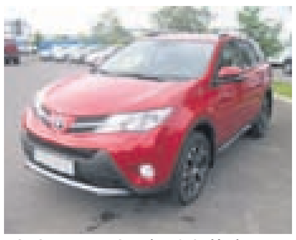
Range Rover Sport HSE tdv8. 5/2008, 68þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 7.780.000. Skipti ód.Rnr.200717.

Range Rover Sport SE. 7/2006,79þ. km,dísel,sjálfskipturVerð 4.790.000. Skipti ód. Rnr.118892.

VOLVO XC90 Awd. 2007, 155þ. km,bensín,sjálfskiptur. Verð 3.490.000. Vill nýrri Volvo. Rnr.119006.

HONDA Cr-v EXE.4/2009, 85þ. km,bensín,sjálfskiptur. Verð 3.440.000. Skipti ód. Rnr.122977.

NISSAN Qashqai SE dísel 2.0 4wd. 2/2014,35þ.km,dísel, sjálfskipturVerð 4.770.000.Skipti ód.Rnr.122905.



TOYOTA Rav4 GX Plus 2.0 dísel . 7/2015, 1þ.km,dísel,6 gírar.Sýningarbíll Toyota Ak.Verð 5.190.000.Skipti ód. Rnr.200760.

TOYOTA Auris Sol Hybrid 1.8. 6/2015, 1þ.km,bensín, sjálfskiptur. Verð 4.190.000.Skipti ód. Rnr.200569.

TOYOTA Baldursnes 1 Akureyri Sími 460 4300 www.toyotaakureyri.is

TOYOTA Land Cruiser 150 VX. 6/2013, 44þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 9.850.000.Skipti ód. Rnr.118777.

TOYOTA Land Cruiser 150 VX. 11/2012, 50þ.km,dísel,sjálfskipturVerð 9.590.000.Skipti ód. Rnr.123007.

TOYOTA Land Cruiser 150 VX. 12/2012, 31þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 9.690.000.Skipti ód. Rnr.123000.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX. 6/2013, 51þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 8.390.000.Skipti ód. Rnr.261106.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX. 6/2013, 49þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 8.470.000.Skipti ód. Rnr.118782.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX. 6/2010, 102þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 6.680.000. Skipti ód.Rnr.118683.

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18

Bílar til sölu

ÓDÝRIR DÍSELBÍLAR

Sjá á Facebook: Ódýrir Díselbílar Bílaleiga - GO GREEN og RENTAL 1. Sími: 534-0000

Bílar óskast

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

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

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

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Málarar

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

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

Húsaviðhald

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

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

Hreinsa þakrennur, laga rið á þökum og tek að mér ýmis verkefni. S. 847 8704 & manninn@hotmail.com

til sölu

Arctic Cat TRV 550

Allt nýyfirfarið,
ek. 9.275 þ.km.
Verð 1.480 þús.
Uppl. í s. 899 8111

Fjórhjólalagerinn

Sýningar- og reynsluaksturs-bílar frá umboði

HONDA

HONDA CR-V Elegance

Nýskráður 8/2015, sýningarbíll, bensín, sjálfskiptur, bluetooth handfrjáls símabúnaður, bakkmyndavél, iPod/aux tengi, LED dagljós, sjálfvirk aðalljós.

Verð kr. 5.940.000

HONDA

Jazz Elegance

Nýskráður 7/2015, sýningarbíll, bensín, sjálfskiptur, 7" skjár með bluetooth handfrjáls símabúnaður, íslenskt leiðsögukerfi, álfelgur, hiti í sætum.

Verð kr. 3.290.000

PEUGEOT

2008 Allure e-HDi

Nýskráður 8/2015, sýningarbíll, dísil, 5 gírar, LED dagljós, LED lýsing í lofti, sjálfvirk aðalljós, 7" snertiskjár með Bluetooth handfrjálsum símabúnaði, leðursæti að hluta, 16" álfelgur.

Verð kr. 3.970.000

HONDA

Civic Elegance

Nýskráður 8/2015, sýningarbíll, bensín, sjálfskiptur, iMID upplýsingaskjár með bakkmyndavél, 17" álfelgur, fjarlægðarskynjarar að framan og aftan, LED dagljós, vindskeið að aftan.

Verð kr. 4.175.000

PEUGEOT

208 Active Navi

Nýskráður 8/2015, sýningarbíll, bensín, 5 gírar, 7" snertiskjár með Bluetooth handfrjálsum símabúnaði og íslensku leiðsögukerfi, hiti í sætum, skriðstillir með hraðatakmörkun.

Tilboðsverð kr. 2.590.000

HONDA

Accord Tourer Executive

Nýskráður 7/2015, sýningarbíll, bensín, sjálfskiptur, leðurinnrétting, rafdrifinn sóllúga, litaðar rúður, rafmagn í sætum, Xenon aðaljós, einn með öllu

Ásettverð kr. 5.590.000
Tilboðsverð 5.190.000

HONDA

308SW Active THP turbo

Nýskráður 8/2015, sýningarbíll, bensín, sjálfskiptur, 9,7" snertiskjá með Bluetooth handfrjálsum símabúnaði, tvískipt tölvustýrð loftkæling, skriðstillir með hraðatakmörkun.

Verð kr. 4.150.000

HONDA

Accord Lifestyle

Nýskráður 8/2015, sýningarbíll, bensín, sjálfskiptur, 17" álfelgur, Xenon aðalljós með beygjuljósi, premium soundsystem, Bluetooth, og fleira.

Ásett verð kr. 4.890.000
Tilboðsverð kr. 4.490.000

Sölumenn okkar eru í samningsstuði

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

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Sex manna matarstell frá Denby til sölu matar, súpudiskar og 9 fylgihlutir. Geox skór stærð 39 Verð 5000 kr í síma 8972059

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

Sjónvarps/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 pör, konur og karla. 112 Rvk. S.698 8301 www.tantra-temple.com

Heilsu-Slökunarnudd. Nuddstofan, opið frá 9-18. og á lau og sunnud.. S. 855 3199

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 innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
www.lundurfasteignir.is

S. 690 3031 / 661 7000

TRÖNUHRAUN 10, HFJ.
Fullbúin herb. með sér baðherb., neti, tv, aðgengi að sameiginlegu eldhúsi og þvottahúsi til leigu frá 01. sept - 01. maí. Uppl. í s. 899 7004 og bh@vigri.is

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN? KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer **800 1177** eða á **dreifing@postdreifing.is**

Póstdreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

LOFTORKA REYKJAVÍK EHF
Óskar eftir verkamönnum til jarðvinnuframkvæmda.
Upplýsingar í síma 565 0875 eða 892 0525

BÓKHALDSSTOFU VANTAR
Vanan starfsmann í 50-100% starf við uppgjör á fyrirtækjum, gerð skattframtala og bókhald.
Upplýsingar í síma 692 6910 og hsebokhald@hsebokhald.is

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 eða 06:30 - 13:00. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

STARFSMAÐUR ÓSKAST Á SMURSTÖÐ OG HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI.
Bílkó óskar eftir vönum mönnum eða með reynslu sem nýtist í starfi á smurstöð og dekkjaverkstæði. Framtíðarstarf í boði.
Áhugasamir hafi samband við Guðna í s. 618 0560

LEITUM EFTIR DUGMIKLUM STARFSKRÖFTUM Á HJÓLBARÐASTÖÐVAR DEKKJAHALLARINNAR Á AKUREYRI OG Í REYKJAVÍK.
18 ára aldurstakmark.
Umsóknareyðublöð á dekkjahollin.is eða thorgeir@dekkjahollin.is

Bakaríið Kornið leitar að duglegum einstaklingum í afgreiðslu sem hefur gaman af að vera í kringum fólk og hefur mikla þjónustulund. Áhugasamir sendi umsókn á tölvupóstinn umsokn@kornid.is

Starfmenn vantar á hjólbarðaverkstæði Sólningar í Kópavogi. Uppl. í s. 544 5012 eða aegir@solning.is

Óskum eftir vönum dekkjamanni á hjólbarðaverkstæði. Umsóknir á staðnum eða í síma 568-3080 Barðinn Skútuvogi 2

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

SKYNDIKYNNI? SÍMASEX?
RauðaTorgið.is

Karlmaður vill flengja stráka. RauðaTorgið.is, s. 905-2000, augln. nr 8339

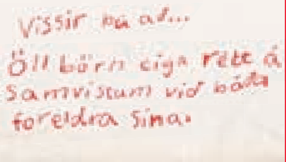
Karlmaður leitar ákaflega kynna náinna kynna við karlmann. RauðaTorgið.is, s. 905-2000, augln. nr 8517.

Heitur karl vill hitta ákaflega heitan karl. RauðaTorgið.is, s. 905-2000, augln.nr 8862

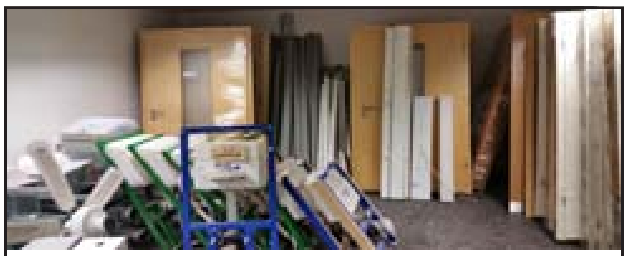
Karlmaður vill hitta karlmann með nánið sambandi í huga. RauðaTorgið.is, s. 905-2000, augln.nr 8378

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



opið hús



OPIÐ HÚS Í BRAUTARHOLTI 10-14
N.K. FÖSTUDAG OG LAUGARDAG MILLI KLUKKAN 12-14

Vegna breytinga á stóru skrifstofuhúsnæði eru til sölu innihurðir, ljós, skápar, glerskilrúm, gardínur, salerni, kælieiningar og margt fleira. Góð kaup.

útboð

ÚTBOÐ

Útboð 20163 - Hraðútboð:

Ýmis lyf 32, ný kynslóð lyfja við langvinnri lifrarbólgu C

Ríkiskaup fyrir hönd Landspítala og heilbrigðisstofnana leita tilboða í ný lyf til meðferðar á langvinnri lifrarbólgu C:

1. **Dasabuvir, ATC flokkur J05AX16**
2. **Daclatasvir, ATC flokkur J05AX14**
3. **Ledipasvir & sofosbuvir , ATC flokkur J05AX65**
4. **Ombitasvir & paritaprevir & ritonavir; ATC flokkur J05AX67**
5. **Simeprevir, ATC flokkur J05AE14**
6. **Sofosbuvir, ATC flokkur J05AX15**

Skv. tilmælum Landlæknis og Sóttvarnarlæknis hefur Landspítala verið fyrirskipað að hefja nú þegar eða eins fljótt og kostur er meðferð með nýrri kynslóð lyfja við langvinnri lifrarbólgu C á Íslandi og er því farin sú leið að bjóða ofangreind lyf út í hraðútboði.
Um er að ræða rammasamningsútboð.
Útboðslýsing verður aðgengileg á vef Ríkiskaupa www.rikiskaup.is föstudaginn 18.09.2015.
Tilboð verða opnuð hjá Ríkiskaupum 29.09.2015 kl. 11:00.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is
RÍKISKAUP

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

skemmtanir

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGINN 19. SEPT

11:35 CHELSEA - ARSENAL
13:50 SWANSEA CITY - EVERTON
16:20 MAN.CITY - W.HAM UNITED

SUNNUDAGINN 20. SEPT

14:50 LIVERPOOL - NORWICH CITY
14:50 SOUTHAMP. - MAN.UNITED

HLJÓMSVEITIN AMIGOS

ARNAR FREYR, JÓNHANN HJÖRLEIFS JÓHANN OG JÓN KJARTAN 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

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Keilugrandi/Boðagrandi/Fjörugrandi - lýsing

Í samræmi við 1. mgr. 40 gr. skipulagslaga nr. 123/2010 kemur fram að sveitarstjórn skuli taka saman lýsingu á skipulagsverkefni þar sem fram komi áherslur deiliskipulagsgerðar þegar vinna við gerð deiliskipulagstillögu hefst. Sveitarstjórn er heimilt að falla frá gerð slíkrar lýsingar ef allar meginforsendur deiliskipulagsins liggja fyrir í aðalskipulagi. Í Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030 er lóð Keilugranda 1 skilgreind sem þróunarsvæði Þ6: ***„Þ6 Keilugrandi. Möguleg íbúðarbyggð auk opins svæðis/íþróttasvæði[s]. Fjöldi íbúða 60-80. Hæð bygginga 4-6 hæðir.***"

Þrátt fyrir að meginforsendur fyrirhugaðrar uppbyggingar á þróunarreit Þ6, Keilugranda 1, liggi fyrir og sé lýst í Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, hefur verið ákveðið að vinna verklýsingu þessa fyrir gerð deiliskipulagsbreytingarinnar. Deiliskipulagsbreytingin mun auk Keilugranda 1 ná yfir lóðir Fjörugranda og sléttar tölur Boðagranda.
Ekki munu vera gerðar breytingar á byggingarheimildum á öðrum lóðum deiliskipulagsbreytingarinnar en lóð Keilugranda 1. Leitast verður við að uppbygging á Keilugranda verði í umfangi og gerð í samræmi við aðliggjandi byggðarmynstur.

Lýsingin er orðin aðgengileg á vef Reykjavíkurborgar og eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér lýsinguna og koma ábendingum eða athugasemdum á framfæri til skipulagsfulltrúa, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is* fyrir 9. október 2015.

Reykjavík, 18. september 2015
Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

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

Rýmingarsala föstudag til sunnudags.

Allt á að seljast !

20-90% afsláttur !

VERSLUNIN LOKAR !

Kauptúni 1 Garðabæ

MAX RAFTÆKI

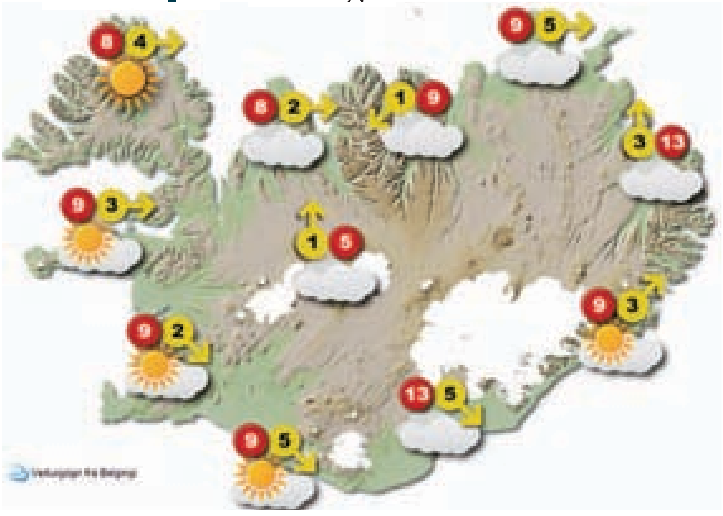
Föstudagur kl. 11-19
Laugardagur kl. 11-18
Sunnudagur kl. 12-18

SÍMI 412 2200

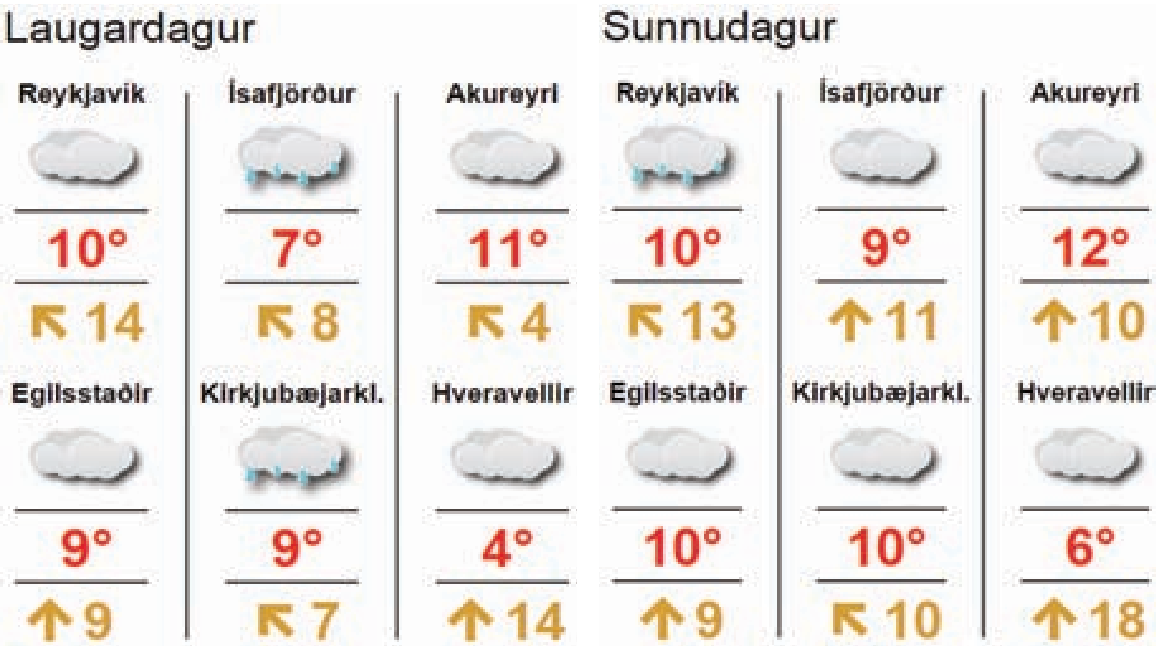
BEINT Á MÓTI IKEA

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Hæg vestlæg átt og stöku skúrir, en bjartviðri suðaustanlands. Vaxandi suðaustanátt og fer að rigna suðvestanlands um kvöldið. Hiti 6 til 15 stig, hlýjast fyrir sunnan.



Þrautir

Krossgáta

Lárétt
2. slitna
6. hæð
8. matargeymsla
9. tækifæri
11. óreiða
12. farði
14. ljúka
16. skst.
17. læsing
18. tunna
20. ætíð
21. fæða

Lóðrétt
1. elds
3. í röð
4. súrsað grænmeti
5. hyggja
7. skemmtun
10. gljúfur
13. holufiskur
15. heimsálfu
16. lærdómur
19. bardagi

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

Lárétt: **2.** mást, **6.** ás, **8.** búr, **9.** lag, **11.** rú, **12.** smink, **14.** klára, **16.** no, **17.** lás, **18.** áma, **20.** sí, **21.** mata. **Lóðrétt:** **1.** báls, **3.** áb, **4.** súrkrás, **5.** trú, **7.** samkoma, **10.** gil, **13.** nál, **15.** asíu, **16.** nám, **19.** at.

Pavel Eljanov (2731) vann tvö fyrstu einvígin 2-0 í Bakú. Í gær vann hann fimmtu skákina í röð. Að þessu sinni var Grischuk (2771) andstæðingurinn.

Svartur á leik.
42...h5! 43. Dxh5+ (43. a8D Df1+ 44. Kh4 Hxg4+ 45. Kxh5 Dh3#) **43...Hxh5 44. gxh5 Dc8+ 45. Kg3 Da8.** Svarta staðan er reyndar langt frá því að vera auðunnin en ónákvæmni Grischuks tryggði Eljanov sigur 11 leikjum síðar.
www.skak.is: Oliver efstur á Haustmótinu.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

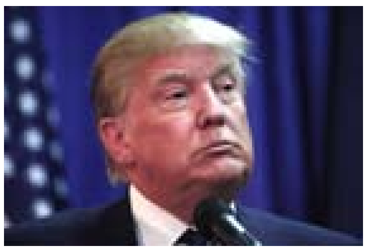
9	6	3	7	4	8	2	1	5
7	8	2	5	9	1	6	3	4
5	1	4	6	2	3	7	8	9
4	7	1	8	6	2	5	9	3
2	5	8	9	3	7	4	6	1
3	9	6	1	5	4	8	2	7
6	3	7	2	1	5	9	4	8
8	4	9	3	7	6	1	5	2
1	2	5	4	8	9	3	7	6

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Átök í velferðarkerfinu
Borgarfulltrúarnir **Sóley Tómasdóttir og Áslaug Friðriksdóttir** eru ekki á einu máli um hvort eigi að skilyrða fjárhagsaðstoð í stærsta sveitarfélagi landsins.

Kosningabaráttan í Bandaríkjunum

Donald Trump virðist eiga erfiðara með að komast upp með gífuryrðin.

Flakkað um heiminn með körfubolta

Jón Arnór Stefánsson var sautján ára lentur á lista með hryðjuverkamönnum í Bandaríkjunum. Hann ætlar að klára stúdentinn fyrir fertugt.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

20.000 KRÓNA AFSLÁTTUR Í 4 DAGA !

ASUS ASU-F552MJSX028H

GEFORCE SKJÁKORT OG 8GB MINNI

Glæsileg 15,6" Asus fartölva með Intel örgjörva og nVidia GeForce 920M skjákorti. 8GB vinnsluminni og 500GB harður diskur fyrir gögnin.

69.995

FULLT VERÐ 89.995

INTEL ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 500GB DISKUR | 15,6" SKJÁR

TOSHIBA TOS-L50DB117

DÚNDURTILBOÐ FYRIR FJÖGURRA KJARNA !

Ótrúlegt verð fyrir jafn öfluga fartölvu með A4 Quad Core örgjörva, 8GB vinnsluminni og 750GB hörðum diski. Öflug grafík með Radeon R5 M230 kjarna.

79.995

FULLT VERÐ 99.995

Quad Core A4 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 750GB DISKUR | 2GB AMD Radeon R5 M230 SKJÁKORT

ASUS ASU-F555LPX0089H

5. KYNSLÓÐ AF INTEL i7 OG RADEON R5

Ofurhröð og spræk í vinnslu með nýjustu kynslóð af Intel i7 örgjörva. Vandað 2GB Radeon R5 M230 skjákort, stór 1TB harður diskur og 6 GB vinnsluminni.

129.995

FULLT VERÐ 149.995

INTEL i7 ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR | 15,6" SKJÁR

TOSHIBA TOS-L50B2FT

HVÍT MEÐ NÝJUSTU KYNSLÓÐ INTEL i7

Glæsilega hvít og skemmtilega hraðvirk með nýja 5. kynslóðar Intel i7 örgjörvanum. Öflugt Radeon R7 M260 skjákort, stór 1TB harður diskur og þráðlaust AC netkort fyrir hraðara þráðlaust net.

159.995

FULLT VERÐ 179.995

INTEL i7 ÖRGJÖRVI | 4GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR | 15,6" SKJÁR

OPIÐ

Virka daga 10-18
Laugardaga 11-16

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 431 333

Markhönnun ehf

nettó
krásingar&kostakjör

Nýslátrað!

LAMBALÆRI
FERSKT, KJÖTSEL
1.487
ÁÐUR 1.690 KR/KG

LAMBAHRYGGUR
FERSKUR, KJÖTSEL
1.846
ÁÐUR 2.098 KR/KG

LAMBAHJÖRTU - LAMBALIFUR
FERSK, GOÐI, VACUMPAKKAÐ
358
ÁÐUR 398 KR/KG

-30%
LIFRARPYLSA,ÓSOÐIN
FROSIN,2 STK,GOÐI
762
ÁÐUR 1.088 KR/KG

-35%
BLÓÐMÖR ÓSOÐIN
FROSIN,2 STK,GOÐI
757
ÁÐUR 1.164 KR/KG

-35%
LAMBAINNRALÆRI
FERSKT
2.893
ÁÐUR 4.450 KR/KG

-50%
GRÍSABÓGSSNEIÐAR
GRILL, KJÖTSEL
779
ÁÐUR 1.558 KR/KG

-44%
KJÚKLINGALUNDIR
DANSKAR,700 GR
991
ÁÐUR 1.769 KR/KG

PEPSI MAX
4 X 2L
679
ÁÐUR 799 KR/PK

Frábært verð á hrossakjöti!

-40%
HROSSABJÚGU
TAÐREYKT
719
ÁÐUR 1.198 KR/KG

-40%
HROSSAKJÖT
SALTAÐ, SALTAÐ+REYKT
539
ÁÐUR 898 KR/KG

Namminamm!

EMMESS SKAFÍS
3 TEG, 1 L
398
ÁÐUR 498 KR/STK

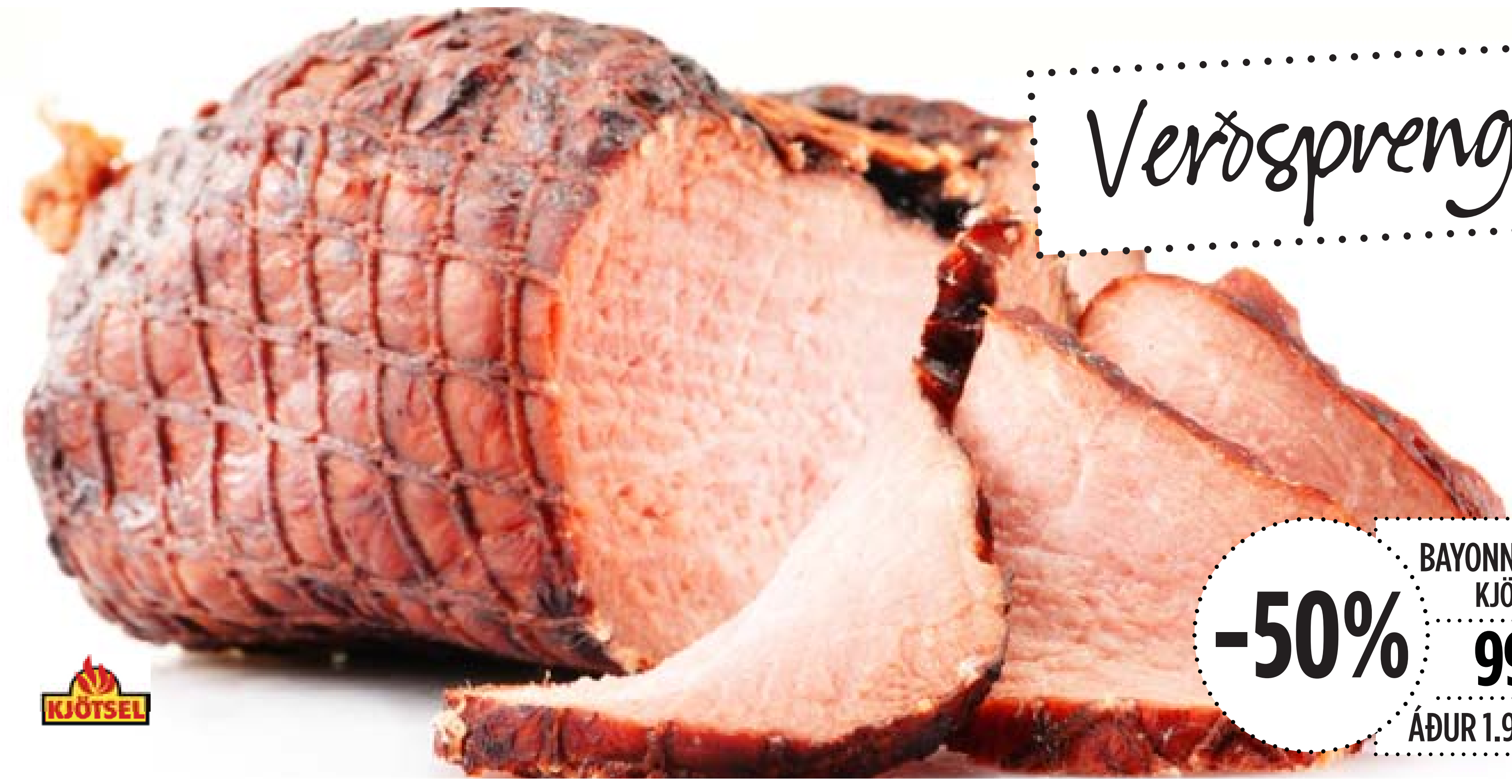
OREO KEX
NABISCO, 66 GR
99
ÁÐUR 129 KR/PK

-50%
PIZZASTYKKI
OSTUR, SALAMI
190
ÁÐUR 379 KR/STK

Tilboðin gilda 17. sept – 20. sept 2015

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

Verðsprengja!



-50%

BAYONNESKINKA
KJÖTSEL
999
ÁÐUR 1.998 KR/KG

KJÚKLINGABRINGA
MIÐJ.H.MARINERING
1.883
ÁÐUR 2.384 KR/KG

ANDABRINGUR
FRANSKAR
2.986
ÁÐUR 3.598 KR/KG

Haustmarkaður - mikið úrval af íslensku grænmeti!

-30%

-32%

PIZZUR
NICE N'EASY, 4 TEG
299
ÁÐUR 439 KR/PK

SIMPLE SOAP BERRY
946 ML, 128 ÞV
2.398
ÁÐUR 2.998 KR/PK

-38%

SOFT QUILT 9 RL
KLÓSETTPAPPÍR
489
ÁÐUR 788 KR/PK

Norrænn samhljómur í bland við innilega sónötu eftir Brahms

Næstkomandi sunnudag verða fyrstu tónleikar vetrarins í Norræna húsinu í tónleikaröðinni 15.15 en heitið vísar til tímasetningar tónleikanna sem hefjast alltaf korter yfir þrjú á sunnudögum og eru alla jafna einu sinni í mánuði.

Á sunnudaginn ríða á vaðið Ármann Helgason klarinettuleikari og Jóhannes Andreasen píanóleikari frá Færeyjum með einkar áhugaverðum tónleikum sem bera yfirskriftina Norrænar stemningar og Brahms. Ármann segir að þessi tónleikaröð hafi verið í gangi í fjölda ára sem samstarfsverkefni Norræna hússins og tónlistarmanna „Þetta er ákveðin regnhlíf yfir tónleika og þá oft nýja tónlist svona í bland við annað. Það koma gestir af og til en það er engin meginregla. En nú kemur Jóhannes, færeyskur píanóleikari sem ég þekki reyndar frá fyrri tíð, og spilar með mér en ég fór reyndar talsvert til Færeyja á tímabili til þess að spila með þeirra hljómsveit sem kallast Alduráran og er svona nútímahópur. “

Jóhannes Andreasen og Ármann Helgason

Tónleikarnir á sunnudaginn eru svona í anda þessarar tónleikaraðar en þar hljóma útsetningar á íslenskum þjóðlögum eftir Þorkel Sigurbjörnsson og Sveinbjörn Sveinbjörnsson, einleiksklarinettuverkið Kjøkr eftir færeyska tónskáldið Kára Bæk og píanóverkið Tómarúm eftir Færeyinginn Trónd Bogason, Tre Stycken eftir Svíann Lars-Erik Larsson og Sonetto eftir Finnann Einojuhani Rautavaara. Viðamesta verkið á tónleikunum er svo hin innilega Sónata Jóhannesar Brahms í Es-dúr.

Ármann segir að vissulega sé að finna ákveðinn samhljóm á milli Færeyja og Íslands í tónlistinni. „Sem dæmi má taka seinna lagið sem við flytjum eftir Sveinbjörn, það er vikivaki og þá má að sjálfsögðu finna bæði hér og í Færeyjum og oft er svipaður rytmi í því sem við erum að gera. Mér finnst líka afskaplega gott að vinna með Færeyingum en það er líka tilhlökkunarefni að spila í Norræna húsinu hérna heima svo við vonumst til þess að sjá sem flesta á sunnudaginn.“ **– mg**

Viltu vita hvað eignin þín hefur hækkað í verði ?

Frítt verðmat og framúrskarandi þjónusta í þína þágu.

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi.
696 1122
kristjan@fastlind.is

Þórunn Gísladóttir
Löggiltur fasteignasali.
510 7900
www.fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA
Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Vala Kristín Eiríksdóttir leikkona stígur á fjalir Nýja sviðs Borgarleikhússins annað kvöld í verkinu At. Fréttablaðið/AntonBrink

Mannlegt nautaat í heimi samkeppninnar

Vala Kristín Eiríksdóttir leikkona útskrifaðist úr Listaháskólanum í vor og í kvöld þreytir hún frumraun sem atvinnuleikkona í breska verkinu At og þar er tekist á.

Í kvöld frumsýnir Leikfélag Reykjavíkur á Nýja sviði Borgarleikhússins verkið At eftir breska leikskáldið Mike Bartlett. Leikstjórn er í höndum Kristínar Eysteinsdóttur en leikendur eru þau Valur Freyr Einarsson, Þorvaldur Davíð Kristjánsson, Eysteinn Sigurðarson og Vala Kristín Eiríksdóttir en tvö þau síðastnefndu eru bæði nýútskrifuð frá Listaháskólanum.

Vala Kristín, sem er eina konan á sviðinu, segir að hér sé á ferðinni bráðskemmtilegt verk enda Bartlett á meðal afkastameiri og vinsælli höfunda Breta um þessar mundir. „Þetta er verk sem talar ákaflega beint inn í samtímann og ég held að það eigi mjög breiður hópur eftir að hafa gaman af þessu. Verkið gerist í viðskiptaheiminum í ákaflega samkeppnismiðuðu umhverfi og það eru þarna þrír einstaklingar, tveir ungir menn og ein kona, sem eru í þriggja manna liði að keppast um tvær stöður innan fyrirtækisins. Þau eru að bíða eftir yfirmanni sínum til þess að komast að því hvert þeirra þriggja verður rekið. Við þessar aðstæður fara tvö þeirra að leitast við að draga úr sjálfstrausti þess þriðja til þess að koma honum úr jafnvægi í von um að það muni koma þeim áfram.

Þannig að þetta fjallar um hversu langt manneskjan er reiðubúin að ganga til þess að ná sjálf árangri og komast áfram í lífinu. Þetta er óneitanlega sama hegðun og við sjáum t.d. hjá litlum krökkum sem berjast um dótið sitt og annarra og eru gjörsamlega óvægin í viðleitni sinni til þess að hafa betur og hafa hlutina eftir sínu höfði. Fólkið í skrifstofuheiminum er kannski aðeins fágaðra og klárara en börnin en í grunninn er þetta óneitanlega eitt og hið sama. Málið með Mike Bartlett er að hann nær að gera þetta á svo ótrúlega skemmtilegan máta en innblásturinn í verkið sótti hann í nautaat. Þegar maður skoðar verkið þá kemur í ljós að það er byggt upp eins og nautaat. Eitt naut og svo nautabanar sem eru að reyna að koma því á kné en svo er spennandi sjá hvort nautið nær að koma höggi á nautabanann og hvernig þetta fer allt saman að lokum.“

ÍSLENSKT SAMFÉLAG ER ÓNEITANLEGA MJÖG SAMKEPPNISMIÐAÐ ENDA ER KRÖKKUM SNEMMA POTAÐ Í AÐ KEPPA OG METAST MEÐ EINUM EÐA ÖÐRUM HÆTTI, HVORT SEM ÞAÐ ER EINKUNNAGJÖF Í SKÓLA EÐA FLOKKUNIN Í ÍÞRÓTTUNUM ÞAR SEM VÆGI ÞEIRRA ER METIÐ ÚT FRÁ ÞVÍ HVAÐ ÞAU GETA.

Vala Kristín bendir á að vissulega sé samfélagið í dag ákaflega samkeppnismiðað. Það þekki hún bæði úr sínu fagi sem og samfélaginu almennt. „Ég hef ekki upplifað þetta alveg sjálf en óneitanlega þekkir maður aðeins þessar týpur og kannast við ýmislegt úr þessu umhverfi. Íslenskt samfélag er óneitanlega mjög samkeppnismiðað enda er krökkum snemma potað í að keppa og metast með einum eða öðrum hætti, hvort sem það er einkunnagjöf í skóla eða flokkunin í íþróttunum þar sem vægi þeirra er metið út frá því hvað þau geta. Ég man eftir þessu frá því ég var sjálf í handbolta og ég þoldi þetta ekki og hætti út af þessu. Einn daginn var maður í náðinni þegar manni gekk vel en þann næsta ekki virtur viðlits þegar á móti blés og það er ekki heilbrigð leið til þess að ala metnað í fólki. Auðvitað getur samkeppni verið holl en það er svona spurning hvernig við komum fram við hvert annað á leiðinni. Kunnum við að tapa og kunnum við að vinna? Allt er þetta til í okkur öllum og því ættum við öll að geta þekkt okkur í persónum verksins með einum eða öðrum hætti.“ **magnus@frettabladid.is**

FÁÐU ÞÉR
ÁSKRIFT!
365.is
Þú festist í dagskránni með okkur í vetur
365
FÁRÁNLEGA
FLOTTUR
PAKKI
365.is
Sími 1817
Skemmtipakkinn
Með Skemmtipakkanum fylgja sex sjónvarpsstöðvar. Spennandi íslenskir og erlendir þættir, kvikmyndir og vandað talsett barnaefni. Að auki fá áskrifendur internet, heimasíma, Stöð 2 Maraþon og aðild að Vild.* Með því að greiða 3.990 kr. aukalega færðu endalaust tal og 10 GB í GSM.
PIPAR\TBWA · SÍA
Krakka stöðin
HBO
BRAVO
MARAÞON
Vild
SKEMMTIPAKKINN
9.290 kr.
Aðeins 310 kr. á dag
*20 GB í interneti og 100 mín. í heimasíma á 0 kr. Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma. Nánari upplýsingar á 365.is

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG

Forsýnd um helgina

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

EVEREST 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
EVEREST 2D VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40
KNOCK KNOCK	KL. 5:50 - 8 - 10:30
LOVE & MERCY	KL. 8
SELF/LESS	KL. 10:30
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 8 - 10:40
VACATION	KL. 5:50 - 8 - 10:40
SKÓSVEINARNIR ÍSLTAL 2D	KL. 5:50
INSIDE OUT ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN AKUREYRI

THE INTERN	KL. 8
KNOCK KNOCK	KL. 10:30
THE TRANSPORTER REFUELED	KL. 10:30
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 8
VACATION	KL. 5:50
INSIDE OUT ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

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

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

EVEREST 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:35
KNOCK KNOCK	KL. 8 - 10:20
SELF/LESS	KL. 10:30
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 5:30 - 8
VACATION	KL. 5:40 - 8
MISSION: IMPOSSIBLE	KL. 5:20 - 10:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

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

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

EVEREST 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
KNOCK KNOCK	KL. 8
MAZE RUNNER: SCORCH TRIALS	KL. 10:10
VACATION	KL. 5:50

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
EVEREST 3D	4, 7, 9:30
MAZE RUNNER	6, 9
NO ESCAPE	7
ABSOLUTELY ANYTHING	4

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

18. SEPTEMBER 2015

Í hjarta Hróa Hattar er sýnt í Þjóðleikhúsinu í kvöld.

Leiðsögn

Hvað? Hádegisleiðsögn Kvennatími – Hér og nú þrjátíu árum síðar
Hvenær? 12.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Anna Jóa sýningarstjóri er með hádegisleiðsögn um sýninguna. Þá tekur Valgerður Hauksdóttir, ein listakvennanna á sýningunni, þátt í spjallinu. Hugmyndin á bak við samsýninguna er að kalla aftur saman á þriðja tug kvenna sem sýndu saman undir heitinu Hér og nú á Kjarvalsstöðum haustið 1985. Konurnar sem valdar voru til þátttöku á sýningunni voru margar rétt að hefja ferilinn árið 1985 en aðrar höfðu verið virkar í sýningarhaldi á liðnum áratug. Aðgangseyrir á sýninguna er kr. 1.400, ókeypis fyrir Menningarkortshafa.

Anna Jóa.

Uppistand

Hvað? Stelpustand
Hvenær? 22.00
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði
Þórdís Nadia, Snjólaug Lúðvíks og Bylgja Babýlons gera grín að öllu frá prumpi til Bjarna Ben, og taka sjálfan Guð fyrir. Miðaverð 1.000 krónur.

Hvað? Dávaldurinn Sailesh
Hvenær? 20.00
Hvar? Græni hatturinn
Dávaldurinn er mættur á klakann enn og aftur, og tekur vel á móti Íslendingum. Hann verður á Græna hattinum á Akureyri í kvöld. Miðaverð 3.900 við hurð.

Listasýning

Hvað? Nína Tryggvadóttir Ljóðvarp / Poetcast – opnun
Hvenær? 18.00
Hvar? Listasafn Íslands
Í kvöld verður opnuð sýning um Nínu Tryggvadóttur, en á sýningunni verður merkum listferli hennar (1913–1968) gerð góð skil með fjölda listaverka hennar og útgáfu.
Verk Nínu Tryggvadóttur í safneign Listasafns Íslands eru 80 talsins, frá árabilinu 1938–1967, en auk valdra verka úr safneign verða sýnd lánsverk víða að, sem sjaldan eru sýnd, og valin verk í eigu Unu Dóru Copley, einkadóttur listamannsins, sem hafa mörg hver ekki áður verið sýnd á Íslandi.

Hvað? Málverkasýningin Spektrum
Hvenær? 15.00
Hvar? Salur Íslenskrar grafíkur, Tryggvagötu 17, hafnarmegin
Málverkasýningin Spektrum er opin í dag, en þar sýnir Ásdís Kalman verk sín.

Leikhús

Hvað? NAZANIN
Hvenær? 20.30
Hvar? Tjarnarbíó
Nazanin er nýtt sviðslistaverk í leikstjórn Mörtu Nordal um írönsku flóttakonuna Nazanin Askari. Nazanin er pólitískur flóttamaður, hefur nú búið á Íslandi í rúmlega þrjú ár og bíður eftir ríkisborgararétti. Hún er menntuð, ung kona og átti farsælt líf í Íran þar til hún fór að skipta sér af stjórnmálum og brjóta þær reglur sem gilda um konur. Nú stígur Nazanin á svið og segir sögu sína í eigin persónu. Hún er hreinskilin og afdráttarlaus í skoðunum og veitir okkur innsýn inn í menningarheim sem er okkur í senn bæði fjarlægur og nálægur. Miðaverð 2.900 krónur.

Hvað? Í hjarta Hróa hattar
Hvenær? 19.30
Hvar? Þjóðleikhúsið
Þjóðleikhúsið í samstarfi við Vesturport býður gestum upp á sýninguna Í hjarta Hróa hattar, sem farið hefur sigurför um heiminn og er nú loks komin á íslenskar leikhúsfjalir. Verkið er sýnt á stóra sviði Þjóðleikhússins. Miðasala á midi.is

Hvað? Móðurharðindin
Hvenær? 19.30
Hvar? Kassinn
Nýtt íslenskt leikrit þar sem húmor er í hávegum hafður. Fara bræðurnir Árni Pétur og Kjartan Guðjónssynir með aðalhlutverk ásamt Ólafíu Hrönn Jónsdóttur, Sigurði Sigurjónssyni og Hallgrími Ólafssyni. Miðasala á midi.is

Tónlist

Hvað? Magnús R. Eiríksson spilar ásamt félögum
Hvenær? 23.00
Hvar? Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8
Magnús R. Eiríksson heldur uppi fjörinu í kvöld, og mun gera það í slagtogi við reynsluboltа á sviði tónlistar. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Dj Anna Rakel/DJ AB
Hvenær? 21.00
Hvar? Lebowski Bar
Dj Anna Rakel heldur uppi stuðinu á Lebowski Bar í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Högni Egilsson í Hljómahöll
Hvenær? 20.00
Hvar? Hljómahöllin, Reykjanesbæ
Einn vinsælasti tónlistarmaður landsins treður upp í Hljómahöllinni í kvöld, þar sem hann flytur sólóefni ásamt fleiru. Miðaverð 2.500 krónur.

Hvað? Dj De La Rósa
Hvenær? 22.00
Hvar? Bravó
Dj De La Rósa sér um að hrista upp í gestum Bravó í kvöld. Aðgangur ókeypis.

Hvað? DJ Eyfjörð
Hvenær? 21.00
Hvar? Frederiksen Ale house, Hafnarstræti 5

Magnús Eiríks

Hvað? Dj Sigrún Skafta
Hvenær? 22.00
Hvar? Boston
Dj Sigrún Skafta mun koma fólki út á gólfið á Boston í kvöld. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Dj Árni Skeng og Logi Pedro
Hvenær? 00.00
Hvar? Prikið
Hiphop-stemning á Prikinu þar sem félagarnir Árni Skeng og Logi Pedro leika á als oddi. Aðgangur ókeypis.

Ráðstefna

Hvað? Einelti er ógeð – ráðstefna um bætt samskipti barna og ungmenna
Hvenær? 14.30
Hvar? Salurinn í Kópavogi
Á allra vörum berst í ár fyrir bættum samskiptum meðal barna og ungmenna, og er í samstarfi við Erindi. Er stefnt að opnun samskiptaseturs fyrir þá sem glíma við einelti. Er ráðstefnan sérsniðin fyrir skólafólk, foreldra og aðra sem koma að uppeldismálum barna og ungmenna. Rosalind Wiseman er aðalfyrirlesari ráðstefnunnar, Rosalind er eftirsóttur fyrirlesari um allan heim og sérfræðingur um eineltis- og samskiptamál. Aðgangseyrir 2.500 krónur.

SÚPUKJÖTSTILBOÐ!
Í haustlægðunum er fátt betra en að sitja inni og njóta dýrindis kjötsúpu. Þú færð allt í súpuna á ótrúlegu verði í Iceland.
VERÐSPRENGJA
FYRSTUR KEMUR
FYRSTUR FÆR
699 kr. kg.
Esja Gæðafæði súpukjöt 1. flokkur
Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.
4 TONN Í BOÐI
ESJA
GÆÐAFÆÐI
Jón Jónsson
150.000 kr.
200.000 kr.
Borga
Borgaðu með símanum á einfaldan og öruggan máta með Netgíró.
Við sendum þér reikning í netbankann og þú færð allt að 14 daga vaxtalausan greiðslufrest.
Skráðu þig á www.netgiro.is
Netgíró
Betri leið til að borga
Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.
OPIÐ 24 TÍMA
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA
Iceland

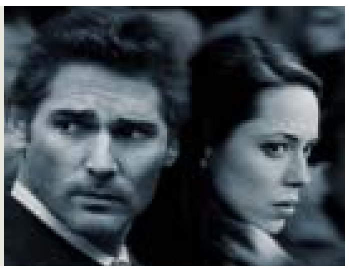
2 | 19:50
X FACTOR UK
Stórskemmtileg þáttaröð af einum vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Eins og fyrri daginn er það Simon Cowell sem fer fyrir fríðum flokki nýrra dómara.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

2 | 21:35
INTO THE STORM
Brjálað veður fer að gera vart við sig á útskriftarhátíð í smábænum Silverton í Michigan og fljótlega átta bæjarbúar sig á að ekki er allt með felldu.

2 | 23:05
THE FISHER KING
Dásamleg og sígild kvikmynd frá 1991 með Jeff Bridges og Robin Williams í aðalhlutverkum.

22:00
CLOSED CIRCUIT
Martin og Claudia eru lögfræðingar sem starfa saman og deila sameiginlegri fortíð sem kemur þeim í vanda þegar reynir á.



3 | 21:45
BREAKOUT KINGS
Bandarísk lögregluþáttaröð af dæmdum glæpamönnum til að elta uppi fanga sem hafa flúið úr fangelsum. Bandarísk lögregluyfirvöld setja saman sérsveit skipaða

G | 21:45
CHERRY HEALY: LIKE A VIRGIN
Breska sjónvarpskonan Cherry Healey fer á stúfana og ræðir við fólk um fyrstu kynlífsreynsluna.

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

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
07.01 Tommi og Jenni
07.20 Kalli kanína og félagar
07.45 Batman. The Brave and the bold
08.10 The Middle
08.30 Make Me a Millionaire Inventor
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Mindy Project
10.50 Hart of Dixie
11.40 Heimsókn Sindri Sindrason heimsækir sannkallaða fagurkera sem opna heimili sín fyrir áhorfendum. Heimilin eru jafn ólík og þau eru mörg en eiga það þó sameiginlegt að vera sett saman af alúð og smekklegheitum.
12.05 Hello Ladies
12.35 Nágrannar
13.00 The Pretty One
14.35 Poppsvar
15.10 Big Time Movie
16.30 Kalli kanína og félagar
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. Andri, Margrét Erla, Lóa Pind og Pétur Jóhann færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt í beinni útsendingu á hverjum degi. Áhugaverð umræða, fróðlegar fréttaskýringar og skemmtileg sjónarhorn.
19.25 Impractical Jokers
19.50 X Factor UK
20.50 X Factor UK Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni en með honum við dómaraborðið sitja söngkonurnar Cheryl Fernandez-Versini og Rita Ora og svo breski útvarpsmaðurinn Nick Grimshaw.
21.35 Into the Storm
23.05 The Fisher King
01.20 Trespass
02.50 Colombiana
04.35 Blue Ruin

SPORT

07.00 Tottenham - Qarabag
08.40 Fiorentina - Basel
10.20 St. Etienne - Rosenborg
12.50 Internazionale - AC Milan
14.30 Tottenham - Qarabag
16.10 Atletico Madrid - Barcelona
17.50 Bordeaux - Liverpool
19.30 La Liga Report
20.00 Meistaradeild Evrópu
20.25 Evrópudeildarmörkin
21.15 Hellas Verona - Torino
22.55 UFC Now 2015
23.45 Espanyol - Real Madrid
01.25 Eindhoven - Man. Utd.

SPORT 2

10.15 Leicester - Aston Villa
11.55 Premier League World
12.25 Norwich - Bournemouth
14.05 Messan
15.20 Sunderland - Tottenham
17.00 Everton - Chelsea
18.40 Ipswich - Birmingham BEINT
20.45 PL Match Pack 2015/2016
21.15 Premier League Preview
21.45 Man. Utd. - Liverpool
23.25 Ipswich - Birmingham
01.05 Premier League Preview
01.35 PL Match Pack 2015/2016

GOLFSTÖÐIN

08.00 Solheim Cup 2015
17.20 Inside the PGA Tour 2015
17.45 Golfing World 2015
18.35 PGA Special. Tour Life
19.00 PGA Tour 2015
23.00 Inside the PGA Tour 2015
23.25 Golfing World 2015

STÖÐ 3

Stöð 3
18.35 Cougar Town
19.00 Junior Masterchef Australia
19.45 The Carrie Diaries
20.25 Glee
21.10 Grimm
21.55 Breakout Kings
22.40 The Listener
23.25 Junior Masterchef Australia
00.10 The Carrie Diaries
00.50 Glee
01.35 Grimm
02.20 Breakout Kings
03.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

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 Kalli á þakinu
10.25 Latibær
10.47 Stóri og Litli
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
12.45 Tommi og Jenni
12.55 UKI
13.00 Brunabílarnir
13.22 Lukku-Láki
13.47 Elías
14.00 Kalli á þakinu
14.25 Latibær
14.49 Stóri og Litli
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
16.45 Tommi og Jenni
16.55 UKI
17.00 Brunabílarnir
17.22 Lukku-Láki
17.47 Elías
18.00 Kalli á þakinu
18.25 Latibær
18.49 Stóri og Litli
19.00 Epic

GULLSTÖÐIN

Gullstöðin
18.05 Strákarnir
18.35 Selfie
19.00 Friends
19.25 The New Girl
19.45 Modern Family
20.10 Mér er gamanmál
21.00 Grey's Anatomy
21.45 Cherry Healy. Like a Virgin
22.45 The Glades
Þriðja syrpan af þessum sakamálaþáttum sem segja frá lífi og starfi lögreglumannsins Jims Longworth. Sá söðlar um og reynir að fóta sig í nýju starfi á Flórída eftir að hafa verið rekinn úr fyrra starfi sínu í Chicago þegar honum var ranglega gefið að sök að hafa sofið hjá eiginkonu yfirmanns síns. Léttir, skemmtilegir en líka þrælspennandi þættir um kvennagullið Longworth og baráttu hans við kaldrifjaða glæpamenn.
23.25 Life's Too Short
23.55 Mér er gamanmál
00.25 It's Always Sunny in Philadelphia
00.45 Cherry Healy. Like a Virgin
01.45 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.50 I Am
13.10 42 Dramatísk mynd frá 2013 með Chadwick Boseman og Harrison Ford í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um hafnaboltaleikmanninn Jackie Robinson sem braut blað í bandarískri íþróttasögu þegar hann gerðist leikmaður efri deildar í hafnabolta fyrstur þeldökkra manna árið 1947.
15.15 Tammy
16.50 I Am
18.15 42
20.20 Tammy Melissa McCarthy leikur Tammy sem einn daginn stendur uppi atvinnulaus og eiginmaðurinn farinn frá henni. Í leit að tilbreytingu býður hún drykkfelldri ömmu sinni með sér í bíltúr út í buskann á bílskrjóð sem er á mörkum þess að geispa golunni. Bílferðin er skrautleg en þegar Tammy ákveður að ræna skyndibitastað þá fara hlutirnir að gerast fyrir alvöru. Með önnur aðalhlutverk fara Susan Sarandon og Kathy Bates.
22.00 Closed Circuit
23.35 Snakes on a Plane Hörkuspennandi, glettilega fyndin og laglega ýkt hasarmynd með Samuel L. Jackson. Farþegaflugvél lendir í heljargreipum eitraðra snáka sem sleppt er lausum í farþegarýminu í þeim tilgangi að drepa mikilvægt vitni sem er meðal farþega.Leikarar. Samuel L. Jackson; Julianna Margulies; Nathan Phillips
01.20 Baggage Claim
02.55 Closed Circuit

RÚV

16.25 Stiklur
16.55 Fjölskyldubönd
17.20 Litli prinsinn
17.43 Leonardo
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Bækur og staðir
18.30 Öldin hennar
18.35 Vinur í raun
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Haustið er komið - í hundrað þúsund litum
20.00 Útsvar Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga.
21.15 Brúðarbandið
22.00 Illskan Sænsk verðlaunamynd sem gerist á 6. áratug síðustu aldar. Unglingsdrengur sem rekinn hefur verið úr skóla fær lokatækifæri í einkareknum skóla. Þar ríkir hins vegar skýr stéttaskipting þar sem nýneminn situr á botninum.
23.50 Beginners
01.30 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 Life In Pieces
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 Tonight Show
19.10 Dýraf jör
20.45 Letters to Juliet
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Hawaii Five-0
00.35 How to Get Away with Murder
01.20 Scandal
02.05 Law & Order
02.55 Hannibal
03.40 The Tonight Show
04.20 The Late Late Show
05.00 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

JÓLATÓNLEIKAR
KK
&
Ellen
Jólatónleikar KK & Ellenar á aðventunni
Jólatónleikar þeirra systkina eru orðnir fastur liður í jólahaldi fjölmargra á Íslandi. Í ár verða þau á faraldsfæti líkt og áður, syngja jólalög í bland við sín eigin og segja sögur af sér og sínum sem laða fram gleði og eitt og eitt tár. Með þeim verður fimm manna úrvalssveit tónlistarmanna undir stjórn hljómborðsleikarans góða Jóns Ólafssonar. Jólin eru að koma.
Miðasala hafin á midi.is
4.12. Bíóhöllin Akranesi – kl.21:00
5.12. Hlégarður Mosfellsbæ – kl.21:00
11.12. Hljómahöllin Reykjanesbæ – kl.21:00
12.12. Salurinn Kópavogi – kl.21:00
14.12. Fríkirkjan Reykjavík – kl.21:00
18.12. Bæjarbíó Hafnarfirði – kl.21:00
20.12. Grafarvogskirkja – kl.21:00
21.12. Háskólabíó – kl.21:00
DÆGURFLUGAN
Brandenburg

HÖRKU ÚTSALA
PARKET, FLÍSAR, HURÐIR
30-70% AFSLÁTTUR
Kährs ekta viðarparket verð frá kr. 3.790 m²
Planka harðparket verð frá kr.1590 m²
Gólfflísar 30x60 cm verð frá kr.1990 kr. m²
Birgisson
Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is

Götutískan í MR

Þrátt fyrir að almennt álit á MR-ingum sé að þeir gangi bara um í lopapeysum með skólabækur á milli handanna þá komst Fréttablaðið að því að sú er ekki raunin. MR-ingar eru með fjölbreyttan og skemmtilegan stíl sem hægt er að taka sér til fyrirmyndar.

Tómas Óli Magnússon
16 ára
Derhúfa: Nike
Jakki: Rauði krossinn
Skyrta: Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar
Buxur: Nudie
Skór: Barbour

Þórhildur Margrét Þórðardóttir
18 ára
Jakki: Levi's
Peysa: Vintage
Buxur: Lindex
Skór: Vans

Þorfinnur Pétursson
18 ára
Jakki: Jack&Jones
Buxur: Levi's
Skór: Jör

Anna Sig Mogensen
17 ára
Jakki: Urban Outfitters
Bolur: Brandi Melvin
Buxur: Zara
Skór: Tom's

Benedikt Ívarsson
16 ára
Jakki: Zara
Buxur: Jack&Jones
Skór: Nike

Katrín Hermannsdóttir
16 ára
Peysa: Primark
Bolur: Zara
Buxur: Monki
Skór: H&M

F&F
Kringlunni, Skeifunni, Spönginni, Garðabæ og Akureyri

- Hugleiðsla hefur verið stunduð frá fornu fari og eru elstu skriflegu heimildir um hugleiðslu frá 1.500 f.Kr.
- Fjölmargar aðferðir eru við hugleiðslu en markmiðið er í stuttu og einfölduðu máli að koma ró á hugann.
- Jafnvel er hægt að hugleiða með snjallsímanum og er til fjöldi hugleiðsluappa.
- Í raun er hægt að hugleiða hvar og hvenær sem er. Í hóp, einsamall, inni og úti.

Björn Bjarnason leiðir hugleiðslutíma

Ráðherrann fyrrverandi kynntist hugleiðslu á námskeiði í franskri sveitasælu fyrir 25 árum og segir hana nýtast alls staðar og alltaf.

„Ég er búinn að stunda Qi gong í yfir tuttugu ár. Þannig að ég er ekki alveg nýr í þessu. Ég hef einnig flutt fyrirlestra um hugleiðslu og fylgst náið með umræðum um hugleiðslu núna þegar hún er að ryðja sér til rúms á æ fleiri sviðum,“ segir fyrrverandi dóms- og kirkjumálaráðherra, Björn Bjarnason.

Flestir kannast við Björn af stjórnmálavettvangi en nú í október mun hann byrja að leiða morgunhugleiðslu sem byggð er á grunni Qi gong tvisvar í viku í hálftíma í senn í hreyfingarstöðinni Tveir heimar. Hann hefur líkt og áður sagði stundað Qi gong í lengri tíma og er meðal annars formaður Aflsins, félags Qi gong iðkenda.

Fjölmargar aðferðir eru til við iðkun hugleiðslu en þær eiga það allar sameiginlegt að skapa hugarró til þess að njóta betur alls þess sem gert er og gerist. Segja skilið við fortíðina sem verður ekki breytt og að átta sig á því að framtíðin er óráðin og henni ekki hægt að stjórna.

„Hugleiðsla er til þess fallin, líkt og íslenska orðið gefur til kynna að hvíla hugann og átta sig á því hvar maður er á þeirri stundu sem maður er að hugleiða,“ segir Björn og bætir við: „Það á ekki að vaxa neinum í augum, því það er það einfaldasta sem menn geta gert að draga inn andann og hugsa um andardráttinn. Mjög einfalt, alls ekki flókið og öllum til góðs.“

Björn segir forsendur þess að stunda hugleiðslu fyrst og fremst snúast um að gefa sér tíma til þess. „Það vefst fyrst og fremst fyrir fólki að gera það. Ef maður gefur sér ekki tuttugu mínútur eða hálftíma áttar maður sig kannski ekki á því hvað það gefur manni mikið að gefa sér smá tíma fyrir sjálfan sig,“ segir hann og bendir einnig á að í snjallsímum megi nálgast fjölmörg hugleiðsluöpp sem hægt sé að nota ef áhugi er fyrir því að kynna sér heim hugleiðslunnar nánar. Mörg hver eru jafnvel ókeypis.

Björn Bjarnason mun leiða hugleiðslu tvisvar í viku en hann segir hana nýtast öllum alltaf og alls staðar. Fréttablaðið/GVA

ÞAÐ Á EKKI AÐ VAXA NEINUM Í AUGUM, ÞVÍ ÞAÐ ER ÞAÐ EINFALDASTA SEM MENN GETA GERT AÐ DRAGA INN ANDANN OG HUGSA UM ANDARDRÁTTINN. MJÖG EINFALT, ALLS EKKI FLÓKIÐ OG ÖLLUM TIL GÓÐS.

Margir hugsa sjálfsagt með sér að til þess að hugleiða þurfi algjöra kyrrð og ró í kringum sig en að sögn Björns er hægt að hugleiða hvar og hvenær sem er. „Það er náttúrulega aðallega það að skapa sér innri ró, það getur þú gert hvar sem er. Það er mjög öflugt að hugleiða í hóp, það gefur hugleiðslunni sérstakt gildi.“

Þegar hann er spurður að því hvort hugleiðslan og Qi gong hafi nýst honum sjálfum við störf sín sem stjórnmálamaður er svarið stutt og laggott: „Hún nýtist alls staðar og alltaf.“ **gydaloa@frettabladid.is**

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*

Í REYKJAVÍK VEGNA FJÖLDA ÁSKORANNA!
MIÐASALA HEFST Á FIMMTUDAG KL. 10 Á TIX!
SÉRSTAKIR GESTIR
GUNNAR ÞÓRÐARSON
ÞÓRIR BALDURSSON
BARNABÖRN RÚNARS
HÁSKÓLABÍÓ
31. OKTÓBER
RÚNAR JÚL
70
SVEITAPILTSINS DRAUMUR
EYÞÓR INGI · MAGNI · VALDIMAR · SALKA SÓL
SÖGUMAÐUR BALDUR ÞÓRIR GUÐMUNDSSON TROMMUR JÚLÍUS FREYR GUÐMUNDSSON
BASSI INGI BJÖRN INGASON GÍTARAR TRYGGVI HUBNER · BIRKIR RAFN GÍSLASON · BJÖRGVIN ÍVAR BALDURSSON
BAKRÖDD LILJA BJÖRK RUNÓLFSDÓTTIR MYNDSKREYTINGAR DAVÍÐ ÖRN ÓSKARSSON
ORGEL OG HLJÓMSVEITARSTJÓRN JÓN ÓLAFSSON
Gull
MIÐASALA FER FRAM Á TIX.IS OG Í SÍMA 551-3800.
NÁNAR Á SENA.IS/RUNAR
GEIMSTEINN
sena

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

Póst dreifing

Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Hildar Sverrisdóttur

Úber góð þróun

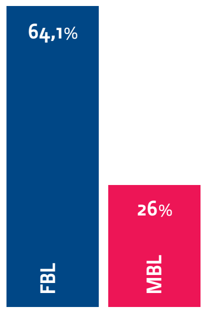
Ég finn til með vekjaraklukkuframleiðendum. Ég veit ekki hversu mikla markaðshlutdeild þeir hafa misst síðan snjallsímarnir tóku við því hlutverki að vekja fólk en ég ímynda mér að það sé hellingur. Eins með Kodak sem vissi ekki sitt rjúkandi ráð þegar stafrænu myndavélarnar komu til sögunnar – sem lentu svo líka í klandri vegna snjallsímanna. Það er þó ólíklegt að snjallsímarnir hrósi sigri til eilífðar. Neytendur munu taka arftaka þeirra fagnandi.

Slík þróun hefur alltaf mætt mótspyrnu þeirra sem eftir sitja. Kveikt var í prjónavélum iðnbyltingarinnar og nú brenna leigubílstjórar í París bíla til að mótmæla nýju bílaþjónustunni Úber sem býður þjónustu sína með færri handtökum vinnandi manna. Það er nefnilega lífseig skoðun að vélvæðing og tækniþróun stuðli að atvinnuleysi. Ef sú kenning stæðist hefði atvinnuleysi aukist með hverri einustu tækniframför en því er auðvitað þveröfugt farið. Með hverri nýjung eykst þjóðfélagslegur ávinningur.

Allt frá iðnbyltingu hafa verið settar ýmsar reglur til að tryggja atvinnu hagsmunahópa og bjarga ákveðinni starfsemi frá samkeppni nýrrar tækni. Það er vond hugmynd sem hefur alltaf reynst tilgangslaus og skaðleg. Ef hestakerruframleiðslu hefði verið haldið lifandi með opinberum aðgerðum til að vernda atvinnu hefði ávinningi okkar af bílaöldinni seinkað. Kannski finnst okkur annað eiga við nú þar sem tæknin sé orðin svo feikinóg að það réttlæti inngrip hins opinbera. Sama fannst frú Eleanor Roosevelt sem sagði árið 1945 að tæknin væri orðin svo mikil að vinnuaflssparandi aðferðir væru einungis af hinu góða ef þær kostuðu engan verkamann vinnuna. Það var eflaust vel meint en ef sú hefði orðið raunin gætum við gleymt allri tækniþróun síðan þá og hagsældinni sem hún hefur veitt okkur. Og gætum ekki spjallað um það í snjallsímunum okkar.

Sem sagt: Leyfum bílaþjónustu Úber.

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



YFIRBURÐIR
Fréttablaðsins staðfestir

Höfuðborgarsvæðið, meðallestur kvenna á tölublað, 12–80 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, jan.– mar. 2015

Allt sem þú þarft ...

Hentar nær öllum svefnstellingum

FÁANLEGUR MJÚKUR, MEDIUM OG STÍFUR

TEMPUR® TRADITIONAL HEILSUKODDINN

Sígild lögun þessa kodda veitir unaðslega tilfinningu og þægilegan stuðning í öllum svefnstellingum. Fáanlegur mjúkur, medium og stífur – sígild þægindi fyrir alla.

Verð kr. **19.900**

Hið einstaka TEMPUR® efni í heilsudýnum og koddum aðlagast líkama þínum og gefur þér þá tilfinningu að þér finnst þú svífa.

Stillanleg heilsurúm í sérflokki

Charlotte S Julien

TEMPUR

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