FRÉTTABLAÐIÐ

224. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 25. SEPTEMBER 2015

Föstudagsviðtalið

Einkavæðing er útgönguleiðin

Áslaug Friðriksdóttir segir borgarstjóra hafa gerst sekan um afglöp í starfi eftir að hafa samþykkt tillögu um að sniðganga vörur frá Ísrael. Hún segir velferðarkerfið í borginni í slíkum vanda að engar leiðir séu færar nema að einkavæða. Verið sé að brjóta á fólki í Reykjavík.

SÍÐA 16

Fréttablaðið/Stefán

Ólöf vildi samviskufrelsi í lög

Ólöf Nordal innanríkisráðherra lagði fram breytingartillögu við hjúskaparlög þegar hún var þingmaður um að prestum yrði aldrei skylt að gefa saman samkynhneigða, bryti það gegn trúarsannfæringu þeirra.

MANNRÉTTINDI Ólöf Nordal innanríkisráðherra vildi festa það í lög að prestum yrði aldrei skylt að framkvæma hjónavígslu gegn trúarlegri sannfæringu sinni. Hún og Birgir Ármannsson lögðu fram breytingatillögu á hjúskaparlögum í minnihluta í allsherjarnefnd 2009-2010.

Í nefndaráliti Ólafar og Birgis kom eftirfarandi fram: „Til þess að taka af öll tvímæli í þessum efnum og undirstrika að engum vígslumönnum trúfélaga verði gert skylt að framkvæma athafnir sem brjóta í bága við trúarsannfæringu þeirra leggur minnihlutinn til að 22. gr. hjúskaparlaga verði breytt þannig að ótvírætt komi fram að prestum og öðrum vígslumönnum trúfélaga sé ávallt heimilt en aldrei skylt að framkvæma hjónavígslu ef það stríðir gegn trúarlegri sannfæringu þeirra.“

Ólöf svaraði í gær fyrirspurn Steinunnar Þóru Árnadóttur, þingmanns VG, um þjónustu presta og mismunun á grundvelli kynhneigðar. Í svörum hennar kemur skýrt fram að sem opinberir starfsmenn megi prestar ekki mismuna fólki á grundvelli kynhneigðar.

Þrátt fyrir þetta bendir ráðuneytið á lagaheimild til að útlista hvenær prestum sé skylt að framkvæma hjónavígslu og hvenær ekki og ætlar að kalla eftir tillögum frá Biskupsstofu um það hvenær prestar mega mismuna.

> Það er í anda þess sem kemur fram í svari ráðherra þar sem virðist eiga að koma samviskufrelsi presta í orð með útfærslu frá biskup.
>
> Steinunn Þóra Árnadóttir, þingmaður VG

Steinunn Þóra segir að breytingartillaga Ólafar frá 2010 komi heim og saman við svör innanríkisráðuneytisins við fyrirspurn hennar.

„Það er í anda þess sem kemur fram í svari ráðherra þar sem virðist eiga að koma samviskufrelsi presta í orð með útfærslu frá biskup.“

Svar ráðherra við fyrirspurn Steinunnar beri það með sér að ráðherra ætli að eftirláta Biskupsstofu útfærslu á málinu.

„Ég myndi vilja að frumkvæðið kæmi frá ráðherra til að tryggja jafna stöðu allra,“ segir hún.

– kbg, srs / sjá síðu 10

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Fjórir ráðherrar skrifa um sjálfbæra þróun eða heimsmarkmiðin. 19

SPORT Arnór Ingva Traustason, leikmann Norrköping, dreymir um landsliðið. 20

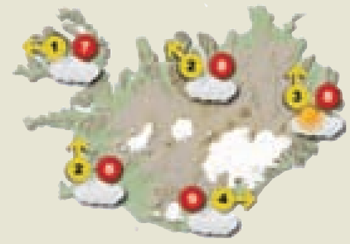
MENNING Íslenska kvikmyndahátíðin RIFF hófst formlega í gær. 28

LÍFIÐ Diskóhljómsveitin Boney M verður með jólatónleika á Íslandi í Hörpu. 38

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● LÍFIÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Hæg norðlæg átt og dálítil súld norðan til fyrripartinn í dag, en annars staðar þykknar smám saman upp. Suðaustan 5-15 og fer að rigna á vestanverðu landinu seinnipartinn, hvassast við ströndina. Hiti 3 til 11 stig, hlýjast syðst. SJÁ SÍÐU 24

Leikið við skuggann

Þeyst um á bretti Kvöldsólin baðaði Ingólfstorg geislum sínum í gær. Ungir Reykvíkingar nýttu síðustu andardrætti sumarsins í að þeysa um torgið á hjólabrettum. Þessi knái kappi gerði sér glaðan dag og lék listir sínar á brettinu með skuggann í eftirdragi. Fréttablaðið/Vilhelm

Hluti samninganefndar SGS hjá ríkissáttasemjara undir lok viðræðna við SA í vor. Fréttablaðið/Vilhelm

Landsýn hjá ríki en ekki sveit

KJARAMÁL Kjarasamningur milli Starfsgreinasambandsins (SGS) og ríkisins er í augsýn að því er fram kemur á vef Verkalýðsfélags Akraness. Umtalsverðar líkur eru sagðar á að skrifað verði undir í næstu viku.

„Drög að þessum samningi eru í anda þess sem samið var um við Samtök atvinnulífsins í kjarasamningnum á hinum almenna vinnumarkaði. Í þeim samningi var samið um sérstaka hækkun til þeirra sem voru að vinna á lægstu töxtunum og drögin við ríkið taka að sjálfsögðu mið af því,“ segir þar.

Önnur saga er hins vegar sögð af stöðu samninga við sveitarfélögin. „Þar hefur lítið sem ekkert þokast og er farið að gæta verulegrar óþreyju hjá stéttarfélögunum í garð sveitarfélaganna. Ef ekki fer að sjást til lands í þeim samningum er allt eins líklegt að deilunni verði áður en langt um líður vísað til ríkissáttasemjara.“

Fjöldi félaga á enn eftir að ná samningum við ríki og sveitarfélög. Viðræður þriggja stærstu félaga BRSB, sem eru SFR, sjúkraliðar og lögreglumenn, runnu nýverið út í sandinn og yfir stendur kosning um verkfallsaðgerðir hjá SRF og sjúkraliðum.

Þá kemur fram á vef BSRB að hægt þokist í viðræðum samninganefndar bæjarstarfsmannafélaga innan BSRB, sem undanfarið hafa fundað ásamt samninganefnd Sambands íslenskra sveitarfélaga. Samkomulag er um að dragist viðræður fram í október gildi samningur frá 1. maí. **– óká**

Tillaga um skipta búsetu

STJÓRNMÁL Starfshópur á vegum innanríkisráðherra hefur skilað skýrslu þar sem lagt er til að tekið verði upp ákvæði í barnalögum þar sem foreldrum, sem fara sameiginlega með forsjá barns og ákveða að ala upp saman á tveimur heimilum, verði veitt heimild til að semja um skipta búsetu barns að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.

Sá samningur hefur það í för með sér að barnabætur og annar opinber stuðningur skiptist jafnt á milli foreldra. Meðlag fellur niður og skipt búseta skráð í Þjóðskrá.

Að mati hópsins á skipt búseta að miðast við að foreldrar taki í sameiningu allar ákvarðanir er varða barnið þótt það sem barni er fyrir bestu skuli vera í fyrirrúmi.

Ráðuneytið hefur skýrsluna til meðferðar en Ólöf Nordal innanríkisráðherra lýsti yfir ánægju seinni með hana á þingi í gær. **– kbg**

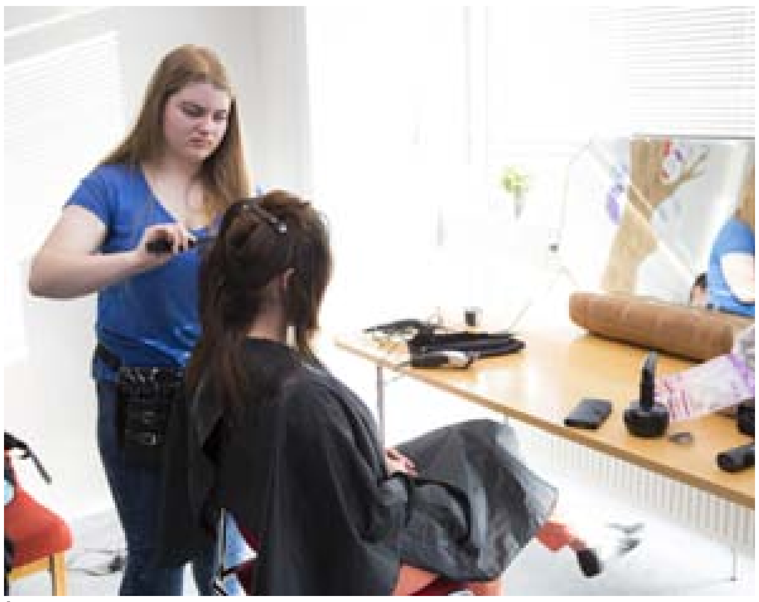
Hælisleitendum boðið í réttir og hvalaskoðun

Í Rauða krossinum fer fram öflugt félagsstarf fyrir hælisleitendur. Markmiðið er að veita þeim stuðning á meðan þeir eru í óvissu og rjúfa einangrun þeirra. Hælisleitendur hafa í september farið í réttir, í hvalaskoðun og fengið fría klippingu.

SAMFÉLAG Félagsstarf hælisleitenda fer fram undir dyggri stjórn Julie Ingham, verkefnisstjóra hjá Rauða krossinum í Garðabæ og Hafnarfirði. Hún segir skipta miklu máli að aðstoða hælisleitendur þegar þeir koma til landsins. Þeir séu berskjaldaðir, réttlausir og standi í ströngu við að vinna að umsókn sinni um hæli. „Þá eru þeir búnir að sækja um hæli, fá miklar upplýsingar á stuttum tíma, fara í viðtal til lögreglu um aðstæður sínar. Þetta fólk er margt með litla enskukunnáttu en þarf að taka við miklu magni af upplýsingum á stuttum tíma. Á meðan ferlið stendur yfir er fólk kannski sett í búsetuúrræði. Þá er tilhneiging til einangrunar. Þetta félagsstarf sem við sinnum er því afar mikilvægt. Við erum með sjálfboðaliða sem fer í heimsóknir til hælisleitenda og býður þeim með sér í félagsstarfið.“

Félagsstarfið er margs konar. Einu sinni í viku er Rauði krossinn með opið hús fyrir hælisleitendur og reglulega er farið í skoðunarferðir. „Þá gefst fólki tækifæri til þess að hitta annað fólk, ef til vill úr sama menningarheimi eða sem talar sama tungumál. Þá förum við í ýmsar skoðunarferðir því það er nauðsynlegt að fólk þekki nágrenni sitt,“ segir hún en í september hafa hælisleitendur farið í réttir á Hraðastöðum, farið í hvalaskoðun og eldað og borðað saman.

Í gær var hælisleitendum boðið í fría klippingu, þriðja árs nemar í hársgreiðslu buðu fram þjónustu sína. Julie segir félagsstarfið reiða sig á sjálfboðaliða og góðvild. „Hvalaskoðunarfyrirtæki hér í borg býður okkur reglulega í fríar ferðir og þá hefur Borgarsögusafnið boðið hælisleitendum frítt á söfn, Strætó keyrði okkur í réttir á Hraðastaði um daginn eftir að ég skoraði á þá að „Vera næs“ sem er átak á vegum Rauða krossins, þeir tóku vel í það sem var ánægjulegt.“



Í gær var boðið upp á fría klippingu, margt í félagsstarfinu er til staðar vegna góðvildar fólks. Fréttablaðið/Vilhelm

Hún segir starfið mikilvægan þátt í því að efla traust hælisleitenda á íslensku samfélagi en um leið læra af menningu þeirra. „Opin hús eru vettvangur fyrir fólk, í því felast tækifæri því hælisleitendur mynda tengsl við landið, hér er íslenskukennsla og kynning á íslenskri menningu. En við þiggjum líka menningu þeirra, hér snýst ekki allt endilega um íslenska menningu. Við erum fyrst og fremst að mynda tengsl og byggja traust. Fólk kemur jafnvel aftur þegar það hefur fengið hæli og tekur þátt í félagslífinu.“

Julie Ingham verkefnisstjóri hjá Rauða krossinum

kristjanabjorg@frettabladid.is

Land Rover Discovery 4 S kostar frá 11.740.000 kr. með 210 hestafla dísilvél sem togar 520 Nm og eyðir einungis 8,8 l/100 km í blönduðum akstri miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun.

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

Páfinn hvatti Bandaríkjaþing til að afnema dauðarefsingar

BANDARÍKIN Frans páfi kom inn á fjölmörg umdeild pólitísk stórmál í ávarpi sínu á Bandaríkjaþingi í gær, þar sem hann hvatti meðal annars þingið til að afnema dauðarefsingu.

„Ég er sannfærður um að þessi leið er best vegna þess að hvert einasta mannslíf er heilagt, hver einasti maður er gæddur óafsalanlegri virðingu, og samfélagið getur ekki annað en hagnast á því að endurhæfa þá sem hlotið hafa dóm fyrir glæpi,“ sagði páfi við þingmennina, sem flestir hverjir hafa ekki viljað láta sér til hugar koma að afnema dauðarefsingu í Bandaríkjunum.

Hann gagnrýndi einnig harðlega vopnaframleiðsluiðnaðinn og hvatti þingið til að grípa til aðgerða í loftslagsmálum.

Páfinn sagði kapítalískt þjóðskipulag meingallað og ræddi einnig um mikilvægi þess að taka vel á móti innflytjendum, einnig þeim sem komið hafa ólöglega til landsins.

„Þetta segi ég ykkur sem sonur innflytjenda, í fullri vissu þess að mörg ykkar eru einnig afkomendur innflytjenda,“ sagði Frans páfi í ávarpi sínu.

Allt gengur þetta þvert gegn stefnu flestra þeirra þingmanna, sem nú sitja á Bandaríkjaþingi.

Enginn páfi hefur áður komið í ræðustól á Bandaríkjaþingi, en þetta er í þriðja skipti sem páfi kemur til Bandaríkjanna. Jóhannes Páll II. kom þangað árið 1979 og Benedikt XVI. síðan árið 2008. **– gb**

> Hver einasti maður er gæddur óafsalanlegri virðingu, og samfélagið getur ekki annað en hagnast á því að endurhæfa þá sem hlotið hafa dóm fyrir glæpi.
>
> Frans páfi

Frans páfi ávarpar þjóðþingið í Washington. NordicPhotos/AFP

Fjöldi fólks mótmælti ákvörðun ráðuneytisins á sínum tíma. Fréttablaðið/Stefán

Umsókn Omos ekki tekin fyrir

DÓMSMÁL Hæstiréttur sýknaði í gær ríkið af kröfu hælisleitandans Tony Omos sem krafðist þess að úrskurður innanríkisráðuneytisins yrði ógiltur, og ákvörðun Útlendingastofnunar um að taka hælisumsókn hans ekki til efnismeðferðar yrði felld úr gildi.

Omos hafði áfrýjað niðurstöðu héraðsdóms en Hæstiréttur úrskurðaði að ákvörðun héraðsdóms stæði óhögguð.

Omos kom til landsins 17. október árið 2011 frá Danmörku og framvísaði fölsku vegabréfi.

Samkvæmt upplýsingum frá Interpol mun Omos hafa lagt inn hælisumsókn í Sviss og var beiðni hans um hæli því beint til svissneskra yfirvalda í nóvember 2011 á grundvelli Dyflinnarreglugerðarinnar.

Áfrýjandi hélt því fram að brot Gísla Freys Valdórssonar, fyrrverandi aðstoðarmanns innanríkisráðherra, á þagnarskyldu í máli Omos hafi sýnt fram á að ekki hafi verið gætt hlutlægni og jafnræðis við málsmeðferð.

Hæstiréttur hafnaði þeim rökum á þeim grundvelli að ákvörðun innanríkisráðuneytisins um að hafna beiðni Omos um hæli var tekin tveimur mánuðum áður en brot Gísla átti sér stað. **– srs**

Fyrrverandi þingmaður fékk tæpar tólf milljónir fyrir læsisverkefnið

Guðfinna Bjarnadóttir var fengin án auglýsingar til að stýra verkefni um eflingu læsis barna fyrir mennta- og menningarmálaráðuneytið. Ráðuneytið greiddi fyrirtæki í eigu hennar og eiginmanns hennar 11,6 milljónir króna í tvennu lagi fyrir verkið. Guðfinna segir ráðgjafasamningana ekki vera óeðlilega háa.

STJÓRNSÝSLA Fyrirtæki í eigu Guðfinnu Bjarnadóttur, fyrrverandi þingmanns Sjálfstæðisflokksins, fékk samtals 11,6 milljónir króna fyrir vinnu fyrir ráðuneyti menntamála við að stýra verkefnaáætlun um þjóðarátak vegna læsis barna í grunnskólum. Staða verkefnisstjóra var ekki auglýst opinberlega.

Guðfinna segir ráðgjafarsamningana ekki vera óeðlilega háa. Þeir taxtar sem settir voru upp í samningunum séu svipaðir því sem gengur og gerist í dag. Menntamálaráðherra hafi ekki ráðið Guðfinnu heldur ráðuneytisstjóri mennta- og menningarmála, Ásta Magnúsdóttir.

„Ég hafði heyrt af þessari vinnu eftir að Hvítbókin kom út og ráðuneytisstjóri hafði samband við mig og spurði hvort ég væri til í að stýra þessu verkefni,“ segir Guðfinna.

Samningarnir sem mennta- og menningarmálaráðuneytið gerði við fyrirtæki Guðfinnu og eiginmanns hennar, Vilhjálms Kristjánssonar, LC ráðgjöf ehf., eru tveir. Sá fyrri er dagsettur þann 26. september, sextán dögum eftir fyrsta fund verkefnahópsins, og hljóðar hann upp á átta milljónir króna til handa fyrirtækinu. Verkefni hennar var að móta aðgerðaáætlun í samræmi við markmið Hvítbókar um eflingu menntunar. Verkáætlun um aðgerðir til eflingar læsi áttu samkvæmt samningi að liggja fyrir í desember það ár.

Seinni samningurinn, sem hljóðar upp á 3,6 milljónir króna, snýst um vinnu Guðfinnu við að gegna hlutverki ráðgjafa í samráði við ráðuneytisstjóra um sáttmála um læsi. Miðað var við vinnu verksala á tímabilinu frá febrúar 2015 til loka júlí.

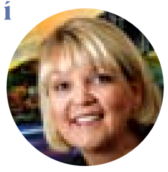
Það var ráðuneytisstjórinn, Ásta Magnúsdóttir, sem leitaði til Guðfinnu vegna lestrarverkefnisins. Fréttablaðið/Vilhelm

Athygli vekur að seinni samningurinn er undirritaður þann 7. apríl eða tveimur mánuðum áður en Guðfinna hóf störf við verkefnið. „Fyrst var gerður munnlegur samningur við Guðfinnu en svo náðum við bara illa saman til að klára undirritun,“ segir Ásta Magnúsdóttir ráðuneytisstjóri.

Fjórir aðrir fulltrúar í verkefnahópi um læsi fengu hver um sig 300 þúsund króna þóknun fyrir vinnu sína, 1,2 milljónir samtals. Því hefur aðeins launakostnaður við verkefnastjórn um eflingu læsis og þjóðarátak menntamálaráðherra kostað 12,8 milljónir króna.

Guðfinna Bjarnadóttir hefur rekið ráðgjafarfyrirtæki frá árinu 1986. Hún var rektor Háskólans í Reykjavík þar til hún settist á þing fyrir Sjálfstæðisflokkinn árið 2007 og sat þar í tvö ár.
sveinn@frettabladid.is

> Ég hafði heyrt af þessari vinnu eftir að Hvítbókin kom út og ráðuneytisstjóri hafði samband við mig og spurði hvort ég væri til í að stýra þessu verkefni.
>
> Guðfinna Bjarnadóttir



Volkswagen gæti ógnað allri Evrópu

EFNAHAGSMÁL Hneykslið sem skekur Volkswagen-verksmiðjurnar gæti orðið mesta aðsteðjandi hættan að þýska hagkerfinu.

„Allt í einu er Volkswagen orðið meiri ógn við þýskt efnahagslíf en vandinn í Grikklandi,“ segir Carstern Brzeski, aðalhagfræðingur greiningarfyrirtækisins ING.

Hneyksli VW má rekja til þess að hugbúnaður er settur í bílinn sem skynjar hvenær verið er að skoða bílinn. Við skoðun setur hugbúnaðurinn í gang síur sem draga úr útblæstri. Eftir skoðun, og á meðan bíllinn er í venjulegum akstri, sér hugbúnaðurinn til þess að slökkt er á síunni. Ástæðan er sú að búnaðurinn sem dregur úr útblæstrinum eykur eldsneytisþörfina og gerir bílinn hægskreiðari. Hlutabréf í VW féllu um rúm 30 prósent fyrst eftir að hneykslið varð opinbert, þó það hafi jafnað sig að einhverju leyti.

Lánshæfismatsfyrirtækið Standard og Poor's hefur sett VW-verksmiðjurnar á athugunarlista með neikvæðum horfum. Ástæðan er sú að fyrirtækið þarf að leggja til hliðar jafnvirði 930 milljarða króna til að fást við vandann. Óttast er að vandi Volkswagen muni smitast út í þýskt efnahagslíf og jafnvel verða til þess að veikja evruna, einkum ef aðrir evrópskir bílaframleiðendur verða uppvísir að sömu svikum.

Martin Winterkorn, fráfarandi forstjóri VW, fær fjóra milljarða í lífeyrisgreiðslur frá fyrirtækinu og er því ekki á flæðiskeri staddur. NordicPhotos/AFP.

Og hneykslið skapar óró víðar. Í Japan féllu hlutabréf bílaverksmiðjanna nokkuð. Mazda féll mest eða um 6,8 prósent, Mitsubishi féll um átta prósent og Honda um þrjú. Nissan lækkaði svo um 2,5 prósent. Hlutabréf í fyrirtækjum sem framleiða íhluti í bíla féllu einnig. **- jhh**

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.

Ford Fiesta, bensín 65 hö/EcoBoost 100 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO_2 99 g/km.
Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO_2 114 g/km.
Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Alvarlegar ásakanir settar fram

ALÞINGI „Ég lít ekki svo á að fundurinn í morgun hafi verið settur upp sem árás á verkefnisstjórnina eða mig sem formann hennar. Ásakanir sem þar komu fram um að umhverfis- og auðlindaráðuneytið og verkefnisstjórn hafi ekki farið að lögum í vinnu sinni eru þó vissulega alvarlegar,“ segir Stefán Gíslason, formaður verkefnisstjórnar Rammaáætlunar, spurður um fund atvinnuveganefndar í gær þar sem varaformaður atvinnuveganefndar líkti fundinum við rannsóknarrétt. Hann viðurkennir þó að sér hafi þótt fyrirkomulag fundarins „mjög sérstakt“.

„Ég held að þessi fundarhöld hafi ekki verið góð nýting á tíma viðstaddra, þar kom fátt nýtt fram að mínu mati og í raun var verið að þráspyrja um sömu atriðin aftur og aftur, jafnvel þó að svörin hafi flest legið fyrir mánuðum saman. Ég tel sem sagt að lítið hafi áunnist á fundinum.“ **– shá**

> Ég held að þessi fundarhöld hafi ekki verið góð nýting á tíma viðstaddra, þar kom fátt nýtt fram.

Stefán Gíslason, formaður verkefnisstjórnar Rammaáætlunar

Blóðhundurinn rýfur hljóðmúrinn

Ætla að setja met á næsta ári Þotuknúni bíllinn Bloodhound SSC er um þessar mundir til sýnis í miðborg Lundúna. Á næsta ári stefna hönnuðir bílsins á að setja hraðamet á landi með því að aka honum á 1.600 kílómetra hraða á klukkustund í Suður-Afríku. Fyrra met var sett árið 1997 af þotuknúna bílnum Thrust SSC sem ók á 1.223 kílómetra hraða á klukkustund. Fréttablaðið/EPA

Nefndarfundi líkt við rannsóknarrétt

Ófriðarbálið sem umlukti störf Alþingis í kringum umfjöllun um Rammaáætlun á síðasta vetri blossaði upp að nýju í gær. Neistinn var fundur atvinnuveganefndar um álitamál síðasta vetrar – og síðustu ára. Þingmenn tókust harkalega á og þung orð féllu.

ALÞINGI Ljóst er að yfirlýstur tilgangur fundar atvinnuveganefndar Alþingis í gærmorgun um að leysa ágreining og reyna að koma á sáttum vegna vinnu við Rammaáætlun snerist fullkomlega upp í andhverfu sína og endaði með hörðum orðaskiptum í upphafi þingfundar í gær. Óvægnar ásakanir gengu á víxl bæði á fundi nefndarinnar og í þingsal.

Fundurinn var opinn fjölmiðlum og var til hans boðað til að ræða álitamál sem höfðu risið í fyrra frá hendi orkugeirans, en deilur stóðu vikum saman á Alþingi eftir að meirihluti nefndarinnar gerði breytingartillögu við þingsályktun umhverfisráðherra um að setja Hvammsvirkjun í Þjórsá í nýtingarflokk – en það var í samræmi við niðurstöðu verkefnisstjórnar Rammaáætlunar. Þá vildi meirihluti nefndarinnar að fleiri virkjanakostir yrðu færðir úr biðflokki í nýtingarflokk – m.a. tveir í neðri hluta Þjórsár.

Til fundarins voru boðaðir fulltrúar allra orkufyrirtækjanna, að því er best varð séð, Orkustofnunar sem hefur verið mjög gagnrýnin á störf verkefnastjórnarinnar auk Stefáns Gíslasonar, formanns verkefnastjórnarinnar. Voru málin rædd á milli nefndarmanna og gesta fundarins í þessari sömu röð.

„Rannsóknarréttur“ og „sakabekkur“, voru orð sem varaformaður nefndarinnar, Lilja Rafney Magnúsdóttir, þingmaður Vinstri grænna, notaði yfir fundinn. Gagnrýndi hún afar hart að til hans hefðu ekki verið boðaðir fulltrúar náttúruverndarsamtaka og fleiri – eins og hún hafði óskað eftir. Sagði hún grafið undan trúverðugleika verkefnastjórnarinnar með því að fullyrða að hún starfaði ekki samkvæmt lögum sem um hana gilda – auk þess sem efast væri um hæfi þeirra sem í verkefnisstjórninni sitja, og þá sérstaklega af hálfu formannsins, Jóns Gunnarssonar, þingmanns Sjálfstæðisflokksins, sem rakti í löngu máli á fundinum aðkomu einstakra starfsmanna verkefnisstjórnar að félagsstörfum er tengjast náttúruvernd. Eins varpaði hún fram þeirri spurningu hvað málið hefði að gera á vettvangi atvinnuveganefndar þegar með réttu ættu álitamálin sem voru undir – stjórnsýslan - heima hjá stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd.

Þessari túlkun Lilju Rafneyjar var mótmælt hart af stjórnarþingmönnum í nefndinni og formaðurinn ítrekaði góðan vilja sinn til þess að finna málinu sáttafarveg, enda væri full þörf á því að skoða málið niður í kjölinn líkt og gagnrýni hagsmunaaðila hefði sýnt á fundi nefndarinnar og nefndi að bæði fulltrúar Orkustofnunar og orkufyrirtækjanna hefðu fullyrt að verkefnastjórnin færi ekki að lögum. Í þingræðu sinni um hádegisbil sakaði Jón stjórnarandstöðuna um að setja á svið leikrit og að gagnrýni hennar væri persónulegt skítkast. Boðaði hann fleiri fundi enda hefði Alþingi vísað málinu til nefndarinnar en hún hefði ekki óskað eftir því að taka það upp.

svavar@frettabladid.is

Orð sem féllu í umræðum þingmanna í gærdag

Lyfjaauglýsing

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

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

***Ríkulegur staðalbúnaður**: 7 gíra PDK sjálfskipting með skiptingu í stýri, leður og Alcantara innrétting, rafdrifið ökumannssæti, hiti í framsætum, 18" álfelgur, Led dagljósabúnaður, tvöföld sjálfvirk miðstöð með loftkælingu, fullkomið hljómkerfi, sport aðgerðarstýri, rafdrifinn afturhleri, skriðstillir (Cruise Control) o.m.fl. Sjá nánar á benni.is

Við hættum ekki að leika okkur af því við verðum gömul. Við verðum gömul af því að við hættum að leika okkur.

Bílaframleiðandinn Porsche er þekktur fyrir marga af óviðjafnanlegustu sportbílum heimsins. Nú hefur meistara sportbílanna tekist að sameina bestu eiginleika Porsche í nýjum bíl - **þetta er sportjeppinn Macan.**

Porsche Macan S Diesel
Verð: 11.790 þús. kr.*

Porsche Macan S Diesel
258 hestöfl • 580Nm tog
Hröðun 6.3 sek. 0-100 km/klst.

PORSCHE

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

Dómnefnd um hæfni umsækjenda um dómarastörf

Óskar Sigurðsson

Símon Sigvaldason

Páll Þórhallsson

Stefán Már Stefánsson

Gunnlaugur Claessen

Fyrrverandi hæstarréttardómari telur dómnefnd andstæða jafnréttislögum

Fyrrverandi hæstaréttardómari segir fimm karla hæfnisnefnd brot á jafnréttislögum. Dómstólaráð klofið í samskiptum við ráðuneytið.

Snærós Sindradóttir
snaeros@frettabladid.is

DÓMSTÓLAR Ingveldur Einarsdóttir, umsækjandi um stöðu hæstaréttardómara, hefur skilað inn athugasemdum sínum til innanríkisráðuneytisins vegna þess að nefnd telur hana ekki hæfasta til starfsins. Það hefur Davíð Þór Björgvinsson, umsækjandi og fyrrverandi dómari við Mannréttindadómstól Evrópu, líka gert. Dómnefnd um umsækjendur komst að þeirri niðurstöðu að Karl Axelsson, hæstaréttarlögmaður og dósent við lagadeild Háskóla Íslands, væri hæfastur umsækjenda.

Karl verður níundi karlmaðurinn sem er skipaður hæstaréttardómari við dómstólinn. Ein kona er skipaður dómari, Greta Baldursdóttir. Ingveldur hefur verið settur dómari við réttinn í fjarveru Páls Hreinssonar í rúmlega tvö og hálft ár, en hann snýr aftur í september 2017. Hún hefur fjórtán ára dómarareynslu frá héraðsdómi og var um tíma dómstjóri.

Bara karlar í nefndinni

Það hefur vakið athygli að dómnefndin sem mat hæfni umsækjenda er skipuð fimm körlum og engri konu.

„Þetta er náttúrulega andstætt jafnréttislögunum, að hafa dómnefnd skipaða fimm körlum,“ segir Guðrún Erlendsdóttir, fyrrverandi hæstaréttardómari. Guðrún er ein fjögurra kvenna sem hafa gegnt embætti hæstaréttardómara. Aðrar eru Hjördís Björk Hákonardóttir, Ingibjörg K. Benediktsdóttir og Greta Baldursdóttir.

Ný lög voru sett um dómstóla árið 2010. Í þeim voru þau nýmæli lögfest að ráðherra er óheimilt að skipa sem dómara einhvern sem áðurnefnd dómnefnd telur ekki hæfastan í embættið. Þessi nýmæli voru meðal annars svar við skipun Þorsteins Davíðssonar í embætti héraðsdómara á Norðurlandi eystra árið 2007. Það var þáverandi dómsmálaráðherra, Árni Mathiesen, sem skipaði Þorstein fram hjá dómnefnd sem hvorki taldi Þorstein vel hæfan né hæfastan til að gegna embættinu. Þrír voru taldir hæfari til en Árni lét hafa eftir sér að umsögn dómnefndarinnar væri gölluð og lítið rökstudd.

Eftir að lögin voru samþykkt árið 2010 var komið að því að tilnefna í dómnefndina um hæfni umsækjenda um dómarastörf. Dómsmálaráðuneytið óskaði eftir því við þá sem áttu að tilnefna, Alþingi, Lögmannafélag Íslands, Dómstólaráð og Hæstarétt, að tilnefndir yrðu tveir aðalmenn og tveir varamenn af gagnstæðu kyni. Ráðuneytið myndi svo skipa í nefndina í samræmi við jafnréttislög. Þ.e. að 40 prósent nefndarmanna yrðu að vera af öðru hvoru kyninu.

Sjálfstæði dómsvaldsins

Í kjölfarið sendi Dómstólaráð ráðuneytinu bréf sem Fréttablaðið hefur undir höndum. Þar stendur: „Dómstólaráð telur það stangast á við nefnt lagaákvæði að tilnefna fleiri en einn fulltrúa sem aðalmann í nefndina og varamann. Í þessu sambandi verður að hafa í huga að ætlunin með lögum nr. 45/2010 [lög um dómstóla] var að efla sjálfstæði dómsvaldsins gagnvart öðrum handhöfum ríkisvaldsins og stuðla að því að pólitískra áhrifa gætti síður við skipanir í embætti dómara.

Með því að ráðherra hafi sjálfur val um hvern hann skipar í hæfnisnefndina úr hópi þeirra aðila sem tilnefningaraðilar tilnefna er verið að ganga gegn þeim markmiðum sem að var stefnt með lagasetningunni.“

Í lok bréfsins var tekið fram að Þorgerður Erlendsdóttir og Þórdís Ingadóttir, einu konurnar sem áttu sæti í Dómstólaráði, stæðu ekki að þessari ákvörðun. Með öðrum orðum: Þær voru í minnihluta og töldu að Dómstólaráð ætti að tilnefna tvo af gagnstæðu kyni. Þorgerður situr ekki lengur í ráðinu.

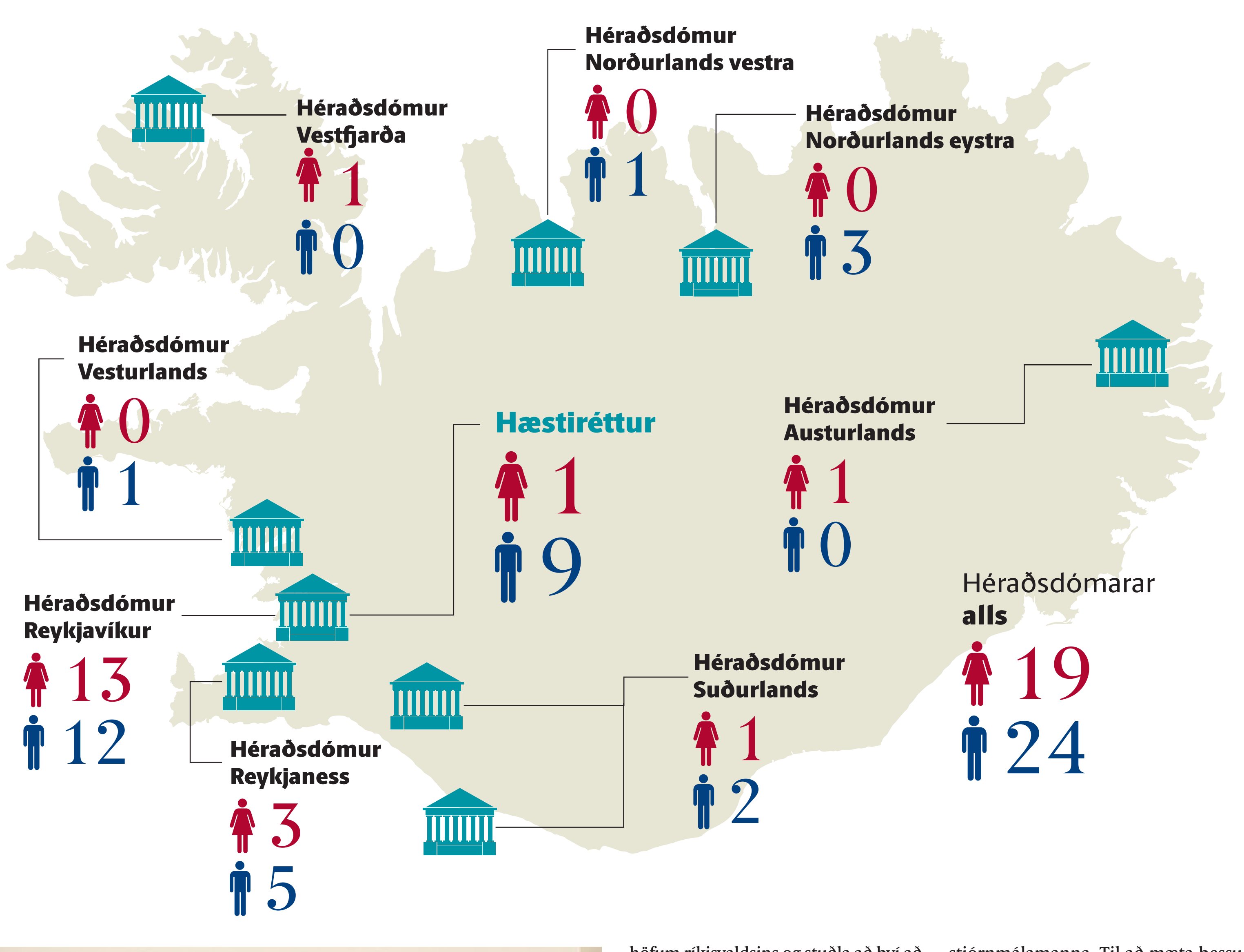
Óháðir dyntum

Í kjölfarið upphófust bréfaskriftir milli ráðuneytisins og Dómstólaráðs sem enduðu með því að ráðuneytið gaf sig. Í lokabréfinu, í þessari atrennu, kom fram að Hæstiréttur og Lögmannafélagið sem bæði höfðu skipað karla hefðu sama skilning á lögunum. Lög um dómstóla væru sérlög en jafnréttislög væru almenn lög og því gengju lög um dómstóla framar. Ef þyrfti að fylgja þeim þá ógnaði það sjálfstæði dómstólanna og þeir væru ekki lengur óháðir dyntum stjórnmálamanna. Til að mæta þessu boðaði ráðuneytið breytingar á dómstólalögum með hliðsjón af markmiðum laga um jafna stöðu og jafnan rétt karla og kvenna. Engar breytingar hafa enn orðið. Á hverju ári síðan 2010 hefur einn í viðbót verið skipaður í dómnefndina samkvæmt reglum. Og árlega hefur ráðuneytið minnt á jafnréttislög en verið virt að vettugi með sama rökstuðningi.

Sú niðurstaða nefndarinnar að Karl sé hæfastur umsækjenda hefur verið umdeild. Meðal annars vegna þess að báðir hinir umsækjendurnir hafa meiri dómreynslu en Karl. Fimm karla nefndin hefur verið tilefni til viðbragða frá tíu sameinuðum kvennasamtökum sem sendu frá sér yfirlýsingu: „Við minnum einnig á að árið 2014 sendi Mannréttindastofnun Sameinuðu þjóðanna frá sér skýrslu þar sem bent var á að nauðsynlegt sé að auka þekkingu og skilning innan íslenska dómskerfisins á málefnum kynjanna.“

Gunnlaugur Claessen, formaður dómnefndar um hæfni umsækjenda, var spurður hvort hann teldi nefndina hafi verið óvilhalla í mati sínu á umsækjendum. „Já, ég held að þessi nefnd, sem er skipuð körlum, geti gert það og hafi gert það.“

Hlutfall kynjanna í dómstólum landsins



Mynd/Hæstiréttur

Kynjahlutfall í Hæstarétti

Gömul mynd af Hæstarétti þegar Ingibjörg K. Benediktsdóttir var forseti Hæstaréttar. Kynjahlutföllin hafa versnað síðan myndin var tekin en forseti Hæstaréttar í dag er Markús Sigurbjörnsson. Viðar Már Matthíasson er varaforseti.

> **Þetta er náttúrulega andstætt jafnréttislögunum, að hafa dómnefnd skipaða fimm körlum.**
>
> Guðrún Erlendsdóttir, fyrrverandi hæstaréttardómari.

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

Ráðherra vildi lögfesta frelsi presta til að synja samkynja pörum um giftingu

Ólöf Nordal innanríkisráðherra vildi að prestum yrði aldrei skylt að framkvæma hjónavígslu gegn trúarsannfæringu sinni og lagði til breytingu á lögum. Í svörum hennar við fyrirspurn á Alþingi kemur fram að prestar megi ekki mismuna fólki á grundvelli kynhneigðar.

Innanríkisráðherra segir þjóðkirkjupresta ekki mega mismuna fólki vegna kynhneigðar en lagði þó slíkt til fyrir nokkrum árum á Alþingi. Fréttablaðið/Anton Brink

MANNRÉTTINDI Ólöf Nordal innanríkisráðherra vildi festa það í lög að prestum yrði aldrei skylt að framkvæma hjónavígslu gegn trúarlegri sannfæringu sinni. Hún og Birgir Ármannsson lögðu fram breytingatillögu á hjúskaparlögum í minnihluta í allsherjarnefnd 2009-2010.

Í nefndaráliti Ólafar og Birgis kom eftirfarandi fram: „Til þess að taka af öll tvímæli í þessum efnum og undirstrika að engum vígslumönnum trúfélaga verði gert skylt að framkvæma athafnir sem brjóta í bága við trúarsannfæringu þeirra leggur minnihlutinn til að 22. gr. hjúskaparlaga verði breytt þannig að ótvírætt komi fram að prestum og öðrum vígslumönnum trúfélaga sé ávallt heimilt en aldrei skylt að framkvæma hjónavígslu ef það stríðir gegn trúarlegri sannfæringu þeirra.“

Ólöf svaraði í gær fyrirspurn um þjónustu presta og mismunun á grundvelli kynhneigðar.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær eru engar reglur í gildi innan þjóðkirkjunnar um svokallað samviskufrelsi presta sem heimili þeim að neita fólki um þjónustu á grundvelli kynhneigðar.

Í svörum ráðherra kemur skýrt fram að sem opinberir starfsmenn megi prestar ekki mismuna fólki á grundvelli kynhneigðar. „Sem opinberir starfsmenn mega prestar ekki mismuna fólki á grundvelli kynhneigðar.“

Þrátt fyrir þetta bendir ráðuneytið á lagaheimild til að útlista hvenær prestum sé skylt að framkvæma hjónavígslu og hvenær ekki og ætlar að kalla eftir tillögum um það hvenær prestar mega mismuna. „Hins vegar telur ráðuneytið að tilefni sé til að kalla eftir tillögum frá biskupi um það hvenær prestum sé skylt að framkvæma hjónavígslu og hvenær þeim sé það heimilt.“

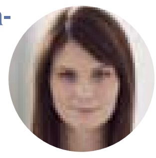
Björg Valgeirsdóttir hjá DIKA lögmönnum, lögmaður Samtakanna '78, segir svar innanríkisráðherra innihalda nokkrar þversagnir. Í svari innanríkisráðherra sé í fyrsta lagi vísað til frelsis þjóðkirkjunnar til að stjórna eigin innviðum lögum samkvæmt og samkvæmt því hafi kirkjunni verið eftirlátið að móta eigin stefnu. Eftir sem áður standi óhögguð sú staðreynd að það sé óheimilt að mismuna einstaklingum á grundvelli kynhneigðar eða kynvitundar þeirra samkvæmt stjórnarskrá og Mannréttindasáttmála Evrópu. Gildi þá einu hvort um ræðir presta, lækna eða aðra starfsmenn hins opinbera.

Björg gerir einnig athugasemd við skilgreiningu ráðherra á rétthæð réttarheimilda, þar sem vísað er til hjúskaparlaga sem sérlaga gagnvart lögum um opinbera starfsmenn. „Það er alvarlegt að unnt sé með slíkri lagatúlkun að gera að engu blátt bann laga um opinbera starfsmenn við mismunun gagnvart almenningi.“

Hún spyr einnig hvort ráðherra gleymi að taka inn í myndina að hjúskaparlög eru almenn lög sem víkja skuli fyrir stjórnarskrá ef þau samræmast henni ekki.

„Ég tel ákvæði hjúskaparlaga sem bjóða upp á þann kost að prestar synji því að framkvæma hjónavígslu sökum trúarsannfæringar ekki standast nánari skoðun þar sem þau brjóta í bága við jafnréttisákvæði stjórnarskrár og Mannréttindasáttmála Evrópu.“
kristjanabjorg@frettabladid.is

> Það er alvarlegt að unnt sé með slíkri lagatúlkun að gera að engu blátt bann laga um opinbera starfsmenn við mismunun gagnvart almenningi.
>
> Björg Valgeirsdóttir lögmaður



Greiða atkvæði um verkföll

KJARAMÁL Atkvæðagreiðsla um verkfallsaðgerðir á vegum SFR er hafin og mun standa til hádegis þann 29. september.

Áætlað er að hefja verkfallsaðgerðir þann 15. október en þær munu hafa áhrif á um 170 stofnanir, þar á meðal Landspítalann, Ríkisskattstjóra og sýslumannsembættin. SFR mun tímasetja verkföll sín á sama tíma og sjúkraliðar en þá munu hátt í 1.000 starfsmenn Landspítalans leggja niður störf.

Félagsráð SFR fundaði í gær um kjaramál félagsmanna sinna en að þeirra mati er grafalvarleg staða uppi í kjarasamningaviðræðum. – srs

Vírusakóngur vill í Hvíta húsið

BANDARÍKIN Vírusvarnafrömuðurinn John McAfee tilkynnti í gær um framboð sitt fyrir hönd nýstofnaðs flokks síns, Netflokksins, til forseta Bandaríkjanna. McAfee fann upp fyrsta vírusvarnaforritið.

„Það er risavaxinn hópur á netinu sem styður mig,“ sagði McAfee við CNN.

McAfee flutti í kjölfar sölu eigna sinna til Belís. Nokkru seinna fékk hann stöðu grunaðs manns í morðrannsókn og flúði land. Hann var ekki ákærður. Þann 2. ágúst síðastliðinn var hann handtekinn í Texas fyrir að keyra undir áhrifum með skotvopn í bílnum. – þea

Raforkutilskipun sögð brotin á Íslandi

STJÓRNSÝSLA Íslensk stjórnvöld og opinberar stofnanir eru sökuð um lögbrot í raforkumálum samkvæmt ESA, eftirlitsstofnun EFTA.

Gagnsæi er ábótavant hjá Landsneti og Orkustofnun samkvæmt niðurstöðu ESA sem gefin var út þann 23. september síðastliðinn.

Um er að ræða kærumál frá því í ágúst í fyrra sem Fréttablaðið fjallaði um þann 4. september á þessu ári.

Í kærumálinu kom fram að íslensk stjórnvöld hefðu trassað að innleiða Evrópulöggjöf sem átti að innleiða í síðasta lagi árið 2007, eða fyrir átta árum.

Niðurstöður ESA eru þær að Ísland hafi brotið gegn raforkutilskipun frá árinu 2003 í þremur tilvikum.

Í fyrsta lagi hafi skilmálar kerfisframlags Landsnets ekki verið gefnir út og birtir opinberlega eins og kveðið sé á um.

Landsnet hafi í öðru lagi ekki sett sér áætlun sem ætlað er að tryggja jafnræði notenda.

Þá hafi Orkustofnun ekki gert grein fyrir lögbundnu raforkueftirliti sínu í ársskýrslum stofnunarinnar.

Kerfisframlag er gjald sem raforkuframleiðendur og stórnotendur skulu greiða Landsneti til viðbótar almennu gjaldi valdi tenging aðila hækkun til annarra notenda, svo sem almennings. Þetta framlag hefur aldrei verið lagt á á Íslandi samkvæmt gjaldskrá. – sa

Kerfisframlag hefur ekki verið innheimt af raforkuframleiðendum og stórnotendum á Íslandi þrátt fyrir tilskipun ESB þessa efnis. Fréttablaðið/Vihelm

> **3** brot íslenskra stjórnvalda og opinberra stofnana á raforkutilskipun ESB.

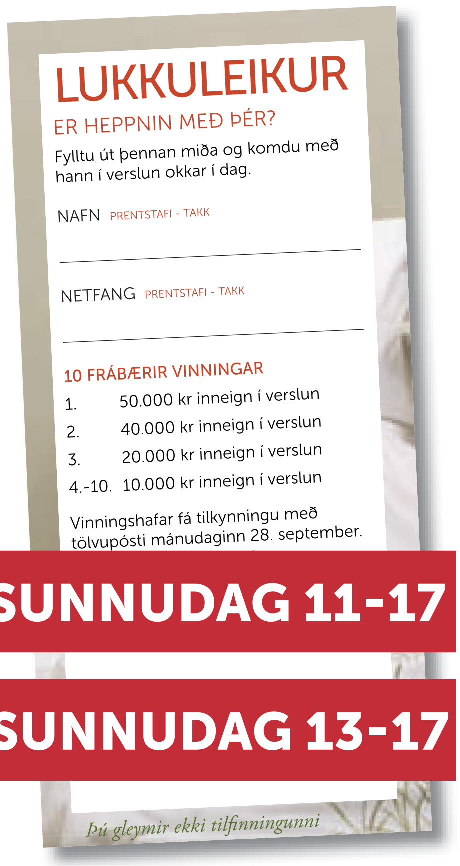
ALLT AÐ
80%
AFSLÁTTUR
Í 2 DAGA

AKUREYRI
OG
REYKJAVÍK

RÚMFÖT FRÁ
2.990
★
BARNAFÖT
70%

RISA LAGERSALA
LÍN DESIGN
LAUGARDAG OG SUNNUDAG

Barnaföt	Handklæði
Rúmföt	Barnavörur
Eldhúsvörur	Púðar
Dúkar	Smávörur


LUKKULEIKUR
ER HEPPNIN MEÐ ÞÉR?
Fylltu út þennan miða og komdu með hann í verslun okkar í dag.
NAFN PRENTSTAFI - TAKK
NETFANG PRENTSTAFI - TAKK
10 FRÁBÆRIR VINNINGAR
1. 50.000 kr inneign í verslun
2. 40.000 kr inneign í verslun
3. 20.000 kr inneign í verslun
4.-10. 10.000 kr inneign í verslun
Vinningshafar fá tilkynningu með tölvupósti mánudaginn 28. september.
Þú gleymir ekki tilfinningunni

LAUGAVEGI 178 | LAUGARDAG 11-17 | SUNNUDAG 11-17

GLERÁRTORGI | LAUGARDAG 10-17 | SUNNUDAG 13-17

Komdu og taktu þátt í lukkuleik Lín Design, allt að 50.000 kr vinningur.

Lín DESIGN

LAUGAVEGI | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

Meira en sjö hundruð manns tróðust undir

Yfirvöld í Sádi-Arabíu segja orsök harmleiksins nærri Mekka líklegast þá að sumir pílagrímanna fylgdu ekki leiðbeiningum. Pílagrímum fjölgar ár frá ári.

SÁDI-ARABÍA Að minnsta kosti 717 manns létu í gær lífið í mannþröng í Mína, skammt frá hinni helgu borg Mekka. Hátt í 900 manns urðu fyrir meiðslum.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem fjöldi fólks treðst undir í pílagrímaferðum til Mekka. Mannskæðastur varð troðningurinn árið 1990 þegar 1.426 manns létust. Manntjónið í gær er það mesta síðan þá.

Khalid al-Falih, heilbrigðisráðherra Sádi-Arabíu, sendi frá sér yfirlýsingu í gær þar sem hann sagði orsökina líklega vera þá að sumir pílagrímarnir hafi ekki fylgt leiðbeiningum stjórnvalda.

Meira en 4.000 hjálpar- og heilbrigðisstarfsmenn voru kallaðir út til að sinna særðu fólki og fjarlægja hina látnu. Flytja þurfti hundruð manna á sjúkrahús.

Á myndbandi, sem birt var á netinu í gær, mátti sjá hjálparstarfsmenn reyna að losa lifandi fólk út úr kös af látnu fólki.

Þess harmleikur varð rétt utan við bæinn Mína, sem er einn áfanginn á fjögurra daga leið pílagrímanna um helga staði í Mekka og nágrenni.

Þar er komið upp risastórri tjaldborg, með loftkældum tjöldum, þar sem pílagrímarnir gista eina nótt.

Mína hefur oftast verið vettvangur mannskæðs troðnings í pílagrímaferðunum til Sádi-Arabíu undanfarna áratugi.

Pílagrímum, sem fara til Mekka, hefur fjölgað jafnt og þétt á síðustu árum samfara aukinni velmegun almennings víða í múslimalöndum.

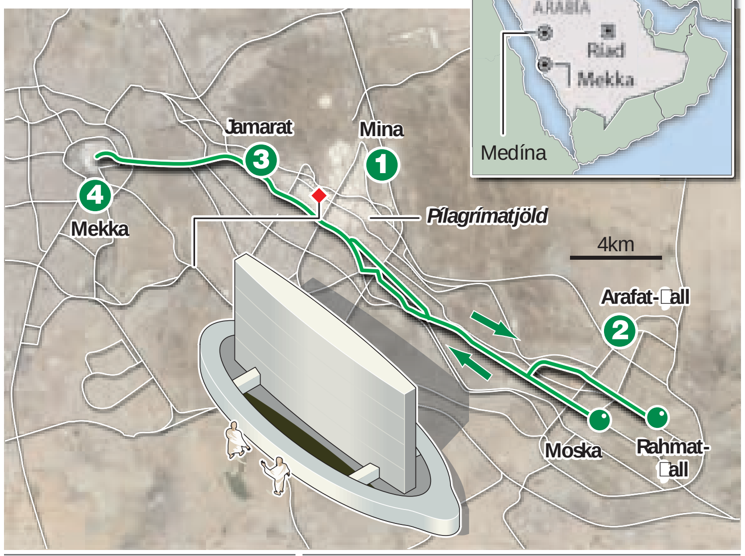
gudsteinn@frettabladid.is

Aðkoman í Mína var skelfileg í gær eftir að hundruð manna höfðu troðist þar undir. Fréttablaðið/EPA

» Bærinn Mína hefur oft verið vettvangur mannskæðs troðnings í pílagrímaferðunum til Sádi-Arabíu.

Pílagrímaferðir til Mekka

Á hverju ári halda milljónir pílagríma til Mekka, þar sem þeir fylgja fjögurra daga dagskrá með gönguferðum til helgra staða.



HAJJ Pílagrímaferðir

1. **1. dagur:** Pílagrímar ganga til Mína og dvelja þar nóttina.
2. **2. dagur:** Pílagrímarnir ganga á fjallið Arafat, þar sem Múhameð flutti síðustu predikun sína.
3. **3. dagur:** Fórnarhátíðin Eid al-Adha: Pílagrímarnir kasta steinum í þrjá múrveggi (áður þrjár súlur), sem nefnast Jamarat og tákna freistingar djöfulsins.
4. **4. dagur:** Snúið aftur til Mekka, þar sem gengið er í kringum Kaaba, helgasta stað múslima, ferstrent smáhýsi í miðri moskunni miklu í Mekka

Source: Wire agencies Picture: Google Earth © GRAPHIC NEWS

Fjöldadauðsföll tengd pílagrímaferðum í Sádi-Arabíu

1990
1.426 pílagrímar látast í göngum fyrir gangandi vegfarendur, en göngin liggja milli Mekka og Mína

1994
270 manns troðast undir í Mína, þegar steinum var kastað í súlurnar þrjár

1997
343 pílagrímar létu lífið og 1.500 hlutu meiðsli í eldsvoða í tjaldborginni við Mína

2004
244 pílagrímar láta lífið á lokadegi pílagrímaferðanna

2006
364 pílagrímar látast í mannþrönginni í Mína. Daginn áður hrundi háhýsi í Mína, með þeim afleiðingum að rúmlega 70 manns létu lífið

KOMDU OG PRÓFAÐU CITROËN BERLINGO VAN - NÚNA Á LÆGRA VERÐI

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

Frábær vinnuaðstaða með góðu aðgengi fyrir farm og farþega. 180° opnun á afturhurðum, rennihurð, þægileg hleðsluhæð, há sætisstaða og fjöldi geymsluhólfa. Öflug en sparneytin 90 hestafla dísilvél ásamt spólvörn og ESP stöðugleikakerfi gera Berlingo Van að öruggum og hagkvæmum kosti fyrir þinn rekstur.

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

15 ára afmæli Citroën hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

CITROËN

Brimborg og Citroën áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

KRÓNAN
– fyrst og fremst ódýr!
Lambakjöt af nýslátruðu
25% afsláttur
Hálfur sagaður frampartur
Haustslátrun 2015
ÍSLENSKT
669 kr. kg
Verð áður 898 kr. kg
Íslenskt lambasúpukjöt af nýslátruðu
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
ÍSLENSKT
1099 kr. kg
Heill skrokkur sagaður í kassa
Lambaskrokkar af nýslátruðu
Heilt læri – Lærissneiðar – Heill hryggur – Sagaður frampartur – Heil slög
36% afsláttur
ÍSLENSKT
Ósoðið
699 kr. pk.
Verð áður 1099 kr. pk.
Goða lifrarpylsa frosin, 2 stk.,
af nýslátruðu, 930 g
25% afsláttur
ÍSLENSKT
Ósoðið
669 kr. pk.
Verð áður 899 kr. pk.
Goða blóðmör frosinn, 2 stk.,
af nýslátruðu, 930 g
Ódýrt fyrir 2
Gómsætar danskar Frikadeller
Middags Frikadeller
399 kr. pk.
Danskar Frikadeller, eldaðar,
frosnar, 300 g
Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

Markhönnun ehf

nettó
kræsingar&kostakjör

- ferskt
- í sítrónusmjöri
- eða kolakryddað

-25%
LAMBAPRIME 3 TEG.
FERSKT, SÍTRÓNUSMJÖR,KOLAKRYDD
2.474
ÁÐUR 3.298 KR/KG

-40%
BJÚGU 6 STK
NETTÓ
560
ÁÐUR 934 KR/PK

SKINKAN
FULLELDAÐ
1.598
ÁÐUR 1.998 KR/KG

HVÍTLAUKSBRAUÐ 2STK
COOP, 2 TEG, 350 GR
229
ÁÐUR 298 KR/PK

-25%
FRANSKAR KARTÖFLUR
Í OFN, X-TRA, 1KG
299
ÁÐUR 399 KR/PK

EPLA /APPELSÍNUSAFI
CP, 1 LTR
159
ÁÐUR 199 KR/STK

-38%
ÓDÝR ÍS
3 TEG, 900 ML
249
ÁÐUR 399 KR/STK

-30%
ORKUBOLTI
750 GR
279
ÁÐUR 398 KR/STK

-30%
VÍNARBRAUÐ
PECAN
139
ÁÐUR 199 KR/STK

Tilboðin gilda 24. sept – 27. sept 2015

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

KJÚKLINGABRINGUR
DANSKAR, 900 GR
1.391
ÁÐUR 1.761 KR/KG

-30%
KALKÚNN 1/1
FRANSKUR
1.084
ÁÐUR 1.549 KR/KG

-32%
ÖND 1/1
2.1 KG
1.233
ÁÐUR 1.899 KR/KG

-30%
HUMAR ÁN SKELJAR
1 KG POKI, 20% ÍSHÚÐ
3.499
ÁÐUR 4.998 KR/PK

-30%
LONDONLAMB
KEA
1.998
ÁÐUR 2.854 KR/KG

-38%
PÍTUBUFF
M/6 BRAUÐUM
991
ÁÐUR 1.598 KR/PK

FOOD DOCTOR SNAKK
4 TEGUNDIR
139
ÁÐUR 179 KR/STK

-25%
EPLA CIDER
2LTR, COOP
299
ÁÐUR 399 KR/STK

-30%
LIME OG SÍTRÓNUR
FERSKAR OG FÍNAR
349
ÁÐUR 498 KR/KG

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Dagur er búinn að koma sér út í horn

Áslaug Friðriksdóttir segir góðan málstað ekki afsaka lögbrot. Hún segir meirihlutann í borgarstjórn hafa hlaupið á sig og borgarstjóri þurfi að axla ábyrgð. Hún vill bjóða út rekstur í velferðarkerfinu í borginni þar sem skatttekjur dugi ekki til að halda því úti.

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

Það er óábyrgt að fara á svig við lögin. Þó að málstaðurinn sé góður. Að gera það þegar fólki hentar af því það telur sig vera með góðan málstað, það ryður bara brautina fyrir því að þegar aðrir komast til valda þá geri þeir slíkt hið sama," segir Áslaug Friðriksdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins. Í vikunni hefur fátt annað verið rætt en sniðganga borgarstjórnar við ísraelskar vörur sem var svo dregin til baka. Boðað var til borgarstjórnarfundar á miðvikudag þar sem Áslaug nefndi nasista í samhengi við aðgerðirnar. Hún baðst síðar afsökunar á framsetningu máls síns.

„Þá erum við komin með hættulegt fordæmi. Það var það sem ég var að reyna útskýra með þessu dæmi en hefði þurft að gera betur. En það er alveg ástæða til þess að nefna nasista vegna þess að í Evrópu eru nýnasistar að komast til valda. Það er ástæða til að óttast öfgahópa."

Sjálfhverfur meirihluti

Áslaug vill að Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri íhugi afsögn. „Okkur finnst málið miklu stærra en hann gerir sér grein fyrir. Það var kæruleysislega unnið. Í fyrstu heldur borgarstjóri því fram að málið hafi verið kannað af skrifstofu borgarlögmanns og innkaupasérfræðingum og tillagan brjóti ekki í bága við lög. Stuttu síðar kemur tilkynning frá utanríkisráðuneyti þar sem því þveröfuga er haldið fram. Þetta beinlínis brjóti gegn utanríkisstefnu. Það sem er alvarlegt er að Dagur segir að hann átti sig á því að sniðganga Reykjavíkurborgar við vörurnar sé afar veik leið og muni ekki hafa þau áhrif að líf fólks á svæðunum sem um ræðir verði betra, heldur væri meira táknræn. Hann samþykkir tillöguna án þess að gera sér grein fyrir afleiðingum. Þegar viðbrögðin fara að berast í fjölmiðlum, vörur hverfa úr hillum í Bandaríkjunum, sala á íslensku vatni er í uppnámi, ferðaþjónustan kvartar og allar línur glóa í utanríkisráðuneytinu, þá vakna viðbrögð hjá Degi og hann er mest reiður sjálfum sér fyrir að skaða meirihlutann sem mér finnst lýsa sjálfhverfu." Áslaug segir viðhorf meirihlutans eins og enginn skaði hafi orðið. „Eða að skaðinn skipti ekki máli heldur værum við í minnihluta að tromma upp einhvers konar skítamál á borgarstjóra."

En er ekki klókt pólitískt útspil að ná höggi á Dag með þessu? „Það hlýtur öllum að vera ljóst að það er hann sem kemur sér sjálfur í þessa stöðu. Það er ekki af því mér sé illa við Dag eða af því að ég sé að koma honum út í horn. Hann kom sér þangað sjálfur."

Áslaug segir margt ósagt, þrátt fyrir að tillagan hafi verið dregin til baka. „Málið er ekki búið. Við skiljum þetta ekki, hvaða gögn lágu fyrir? Þetta er kæruleysi og þetta eru afglöp."

Vill einkavæðingu í velferðarkerfinu

Talið berst að velferðarkerfi borgarinnar sem hefur einnig verið í deiglunni. Má segja að Björk Vilhelmsdóttir, fyrrverandi formaður velferðarráðs, hafi farið út úr stjórnmálum með stæl, en sniðgöngutillagan er hennar, auk þess sem hún varpaði sprengju með uppgjöri sínu við árin í velferðarráði í viðtali fyrir tveimur vikum. Þar sagði Björk að sér hefði mistekist sem formaður. „Ég tek undir margt í máli Bjarkar. Ég held að það sé rétt að það hafi mistekist að koma skilyrðingunum í gegn. Björk talar um að erfitt sé að knýja fram breytingar, ég held að það sé rétt. En fyrst og fremst held ég að vandamálið hafi verið að hún hafði ekki stuðning félaga sinna. Ef allir eru sammála um að það þurfi að taka skref í þá átt held ég að það sé vel hægt að vinna úr því."

Hún segir mikla fjármuni liggja undir. „Við sjáum hvað önnur sveitarfélög hafa gert, þau hafa tekið á málum með góðum árangri. Það hefur verið slaki í þessu í Reykjavík. Kerfið er staðnað. Okkur sárvantar fé til velferðarmála. Það eru gríðarlegar breytingar framundan, öldruðum fjölgar og fatlaðir fá ekki næga þjónustu. Kerfið sem við rekum mun ekki duga til að sinna þörfum þessa fólks eftir nokkur ár. Það blasir við. Hins vegar hefur lítið verið gert og virðist lítill vilji til þess að greina hvernig við getum mætt þessum þörfum með breyttu kerfi."

Áslaug hefur sínar hugmyndir um hvernig eigi að breyta kerfinu. „Ég held að við þurfum að fara meira í útboð þar sem við bjóðum fólki að koma og reka velferðarþjónustu."

Gengur ekki lengur

Þú ert að tala um einkavæðingu? „Já. Bjóða út verkefnið. Þannig munum við fá fjölbreytni og þau fyrirtæki sem þá myndu líta dagsins ljós eru betur til þess fallin að fara í þá nýsköpun sem við þurfum í þessum geira. Við þurfum breytta nálgun. Nú er mikil óánægja með þjónustuna og hefur verið lengi."

Þjónustan þurfi að vera á forsendum þess sem nýtir hana. „Þetta gengur ekki lengur. Og fólk þarf að taka það mjög alvarlega að ráðast í breytingar. Það kostar tíma og vilja. Viljinn er það sem fyrst og fremst þarf en hann vantar. Það blasir líka við að það er ekki nógu eftirsóknarvert að vinna í velferðarstörfum og við þurfum að gæta þess að sú þróun haldi ekki áfram. Við þurfum að búa til eftirsóknarvert starfsumhverfi. Ég held að það sé hægt með því að til verði fleiri fyrirtæki, meiri fjölbreytni, minni einingar sem geta mætt fólki á persónulegri og sveigjanlegri hátt heldur en Reykjavíkurborg getur gert."

Hún segir hugmyndina að fyrirtækin reki sig á ákveðinni grunnþjónustu sem verði greidd af Reykjavíkurborg. „Ofan á það geta þessi fyrirtæki búið til aukaþjónustu og náð inn tekjum. Geta farið að bjóða fjölskyldum alls konar þjónustu sem þörf er á. Við eigum að búa til kerfi þar sem um almennara velferðarkerfi er að ræða. Fólk þarf ekki að bíða þar til það kemst í mikil vandræði heldur bara veit að það er alls konar fólk með fagþekkingu sem veit hvernig það á að mæta alls konar vandamálum, hjá börnum og fjölskyldum."

Er ekki hættan að það verði mismunun? „Nei, við þurfum að gera það á þann hátt að það verði ekki. Eins og er verið að gera núna í heilbrigðisþjónustunni. Það eru heilsugæslustöðvar sem hafa tekið að sér reksturinn, fá til þess greitt úr ríkissjóði. Þar má fólk ekkert velja sér kúnna. Kúnnarnir hafa rétt á að sækja sér þjónustuna þangað vilji þeir það. Þannig er vel hægt að vinna í velferðarkerfinu. Um þetta held ég að geti náðst breið samstaða. Samfylkingin var á sínum tíma með þetta á stefnuskrá."

Biðlisti er ekki eðlilegt vandamál

Áslaug segir ekki um auðugan garð að gresja í þessum efnum. „Við höfum ekki val. Ábyrgð okkar sem höfum valist í þessi störf er að gæta þess að fjármagni sé ekki sóað heldur sé það nýtt til verkefna sem þarfnast þess mest. Nú er verið að brjóta á fólki í Reykjavík. Það er ekki að fá lögbundna þjónustu. Það er litið á biðlista eins og þeir séu eðlilegt vandamál. Mér finnst það uppgjöf. Mér finnst að maður eigi ekki að leyfa sér að gefast upp. Hvar eru flöskuhálsarnir? Hugsum þetta upp á nýtt."

Áslaug tekur sem dæmi stuðningsþjónustu við fatlað fólk, eitthvað sem hún þekkir vel en elsta dóttir hennar er þroskaheft á einhverfurófi. „Þar eru langir biðlistar. Mér finnst skrítið að finnast það eðlilegt. Þegar fólk þarf grunnþjónustu inn á heimili til þess að geta búið sjálft. Mér finnst vont til þess að hugsa að fatlað fólk þurfi að bíða á biðlistum og sé að upplifa mikla óvissu um hvort það geti komist í gegnum daglegt líf."

Áslaug segir öldruðum fjölga og þjónustu í borginni sé ábótavant. Hún vill ráðast í róttækar breytingar. Fréttablaðið/Stefán

Nú er verið að brjóta á fólki í Reykjavík. Það er litið á biðlista eins og þeir séu eðlilegt vandamál. Mér finnst það uppgjöf.

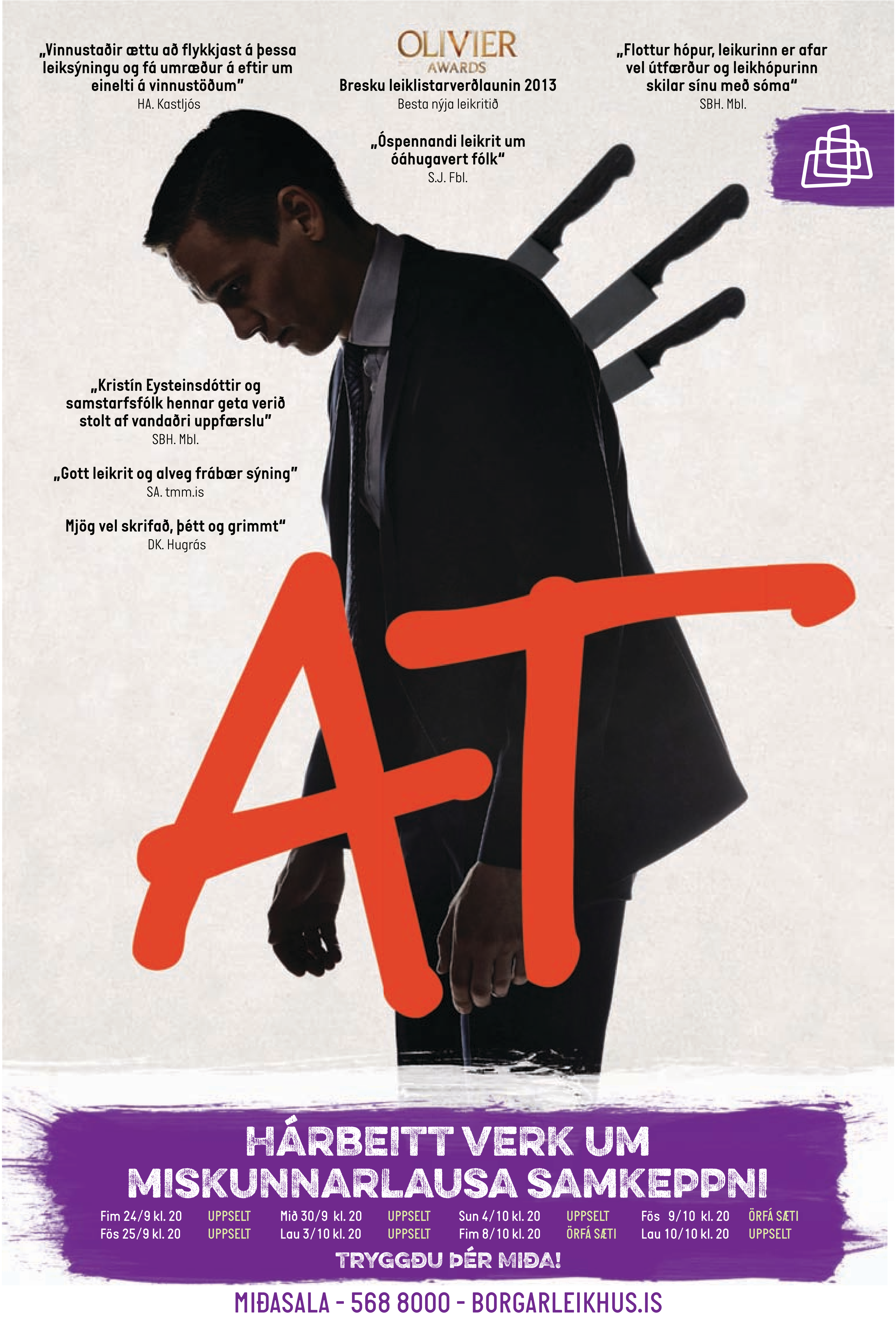
Ekki vanhugsuð framkvæmd

Aðspurð segir hún Ferðaþjónustu fatlaðra ekki vanhugsaða framkvæmd. Í vikunni bárust fréttir um að ungur, einhverfur strákur hefði verið skilinn eftir á vitlausum stað af bílstjóra þjónustunnar. „Maður fær sting í magann þegar fara að berast fréttir af því að fólk sé enn skilið eftir. Það að færa þjónustuna yfir til Strætó bs. var samt ekki vanhugsað. En það er margt í framkvæmdinni sem klikkar. Það er greinilega enn einhverju ábótavant. Ef þetta er enn að gerast eftir alla þessa umræðu, hvar erum við stödd? Auðvitað hljótum við að fara að spyrjast aftur fyrir um hvernig þetta gæti hafa komið fyrir." Sjálf hefur Áslaug verið notandi ferðaþjónustunnar, með dóttur sinni í mörg ár. „Ferðaþjónustuna mátti bæta. Núna er til dæmis hægt að hringja með stuttum fyrirvara, áður þurfti maður að panta með meira en sólarhrings fyrirvara. Þjónustan er betri í flestum tilvikum."

Hún segir fjölskyldur fatlaðra barna í borginni almennt rekast á veggi. „Þjónustan hentar ekki. Við eigum að gefa fjölskyldum frelsi. Þær eru í grunninn lausnamiðaðar og geta fundið lausnir á þessu og hinu en þær þurfa stuðning. Það er ekki lengur hægt að pakka þjónustunni þannig inn að þú getir bara valið um þennan pakka eða hinn."

Hún segir of miklar áherslur á greiningar í kerfinu. „Þær virðast skipta öllu máli en hins vegar er lítið um svör þegar maður spyr hvernig sé best að ala upp til dæmis einhverfan einstakling. Mér finnst vanta þá faglegu ráðgjöf. Ég held að það sé fullt af fólki til í að veita hana, þess vegna myndi ég vilja sjá velferðarmarkað þar sem ég get leitað til ráðgjafa sem hafa lært alls konar meðferðir. Sú þjónusta yrði annaðhvort partur af grunnþjónustu ef það er metið svo eða þá ég borga fyrir það. Mér finnst vanta að borgin útskýri fyrir fólki hvað það geti gert til þess að bæta líf sitt og barna sinna. Fjárfesta í eigin velferð.

Skuldastaða borgarinnar er slæm. Og hún fer versnandi. Skatttekjur duga ekki fyrir þjónustunni. Hvernig ætlum við að bregðast við þegar við erum ekki að sinna því sem við þurfum? Ég get ekki séð að í þessari fjárhagsáætlunargerð sem nú er í gangi sé sá metnaður sem þarf til þess að ráðast í breytingar. Það þarf að breyta mörgu í Reykjavík og ég hef áhuga á að vera með í því. Ég vil ekki að okkur dagi uppi í stöðnuðu kerfi."


„Vinnustaðir ættu að flykkjast á þessa leiksýningu og fá umræður á eftir um einelti á vinnustöðum"
HA. Kastljós
OLIVIER AWARDS
Bresku leiklistarverðlaunin 2013
Besta nýja leikritið
„Flottur hópur, leikurinn er afar vel útfærður og leikhópurinn skilar sínu með sóma"
SBH. Mbl.
„Óspennandi leikrit um óáhugavert fólk"
S.J. Fbl.
„Kristín Eysteinsdóttir og samstarfsfólk hennar geta verið stolt af vandaðri uppfærslu"
SBH. Mbl.
„Gott leikrit og alveg frábær sýning"
SA. tmm.is
Mjög vel skrifað, þétt og grimmt"
DK. Hugrás
AT
HÁRBEITT VERK UM MISKUNNARLAUSA SAMKEPPNI
Fim 24/9 kl. 20 UPPSELT
Fös 25/9 kl. 20 UPPSELT
Mið 30/9 kl. 20 UPPSELT
Lau 3/10 kl. 20 UPPSELT
Sun 4/10 kl. 20 UPPSELT
Fim 8/10 kl. 20 ÖRFÁ SÆTI
Fös 9/10 kl. 20 ÖRFÁ SÆTI
Lau 10/10 kl. 20 UPPSELT
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!
MIÐASALA - 568 8000 - BORGARLEIKHUS.IS

Karlaklúbbur

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Ein kona er skipaður dómari við Hæstarétt. Þar starfa tíu skipaðir dómarar; níu karlar. Frá upphafi hafa fjórar konur fengið dómaraskipun á móti 49 karlmönnum. Eitt sæti við réttinn er nú laust og nokkrir sóttu um. Nefnd um hæfi umsækjenda er einungis skipuð körlum. Nefndin telur karlmann hæfastan í starfið. Rökstuðningurinn er sá að hann hafi mesta reynslu, m.a. af lögmannsstörfum og störfum í úrskurðanefndum.

Einn hinna umsækjendanna, karlmaður, hefur verið dómari við Mannréttindadómstól Evrópu í níu ár. Þriðji umsækjandinn er kona. Hún hefur verið héraðsdómari í tæp fimmtán ár og settur hæstaréttardómari í tvö ár. Á þessu er ljóst að öll þrjú eru meira en hæf til að sinna starfinu.

Allir hæstaréttardómarar eiga það sameiginlegt að hafa mikla reynslu af lögfræðistörfum. Aðeins einn hefur mikla reynslu af lögmannsstörfum. Það er því ekki alveg út í bláinn að telja að vöntun sé á slíkri reynslu. Það má hins vegar færa rök fyrir því að sú sértæka reynsla sem felst í því að hafa um áratugar reynslu af dómarastörfum við Mannréttindadómstólinn sé heppileg, sérstaklega í ljósi daprar stöðu ríkisins þegar kemur að málum gegn dómstólnum. Ítrekað gerist Hæstiréttur afturrækur með niðurstöður sínar, þar sem þær eru taldar ganga gegn Mannréttindasáttmála Evrópu. Og miðað við fyrrgreinda stöðu kvenna innan réttarins, er ekki síður hægt að telja þörf á því að hann endurspegli samfélagið betur þegar kemur að kynjahlutföllum. Sér í lagi þegar til boða stendur eins hæfur kvenmaður og um ræðir.

Í niðurstöðu nefndarinnar er tekið fram að séu kona og karl jafn hæf þá sé ráðherra skylt að skipa konuna, í samræmi við jafnréttislög. Málið vandast hins vegar þegar sú staða kemur upp, eins og nú, að allir uppfylla rúmlega þau skilyrði sem til þarf. Nefndin hefur algjörlega frjálsar hendur til að ákveða hvað skuli vega þyngst. Í þetta skiptið voru það lögmannsstörf, áður hefur það verið þekking á Evrópurétti. Þannig má raða fullkomlega hæfum einstaklingum upp í hentisemis-hæfisröð byggða á huglægu mati karlmanna sem taka sér það vald að ákveða hver sé bestastur af þeim bestu. Sneitt er hjá því að sú staða komi nokkurn tímann upp að ákvæði jafnréttislaga geti átt við.

> **Þannig má raða fullkomlega hæfum einstaklingum upp í hentisemis-hæfisröð byggða á huglægu mati karlmanna sem taka sér það vald að ákveða hver sé bestastur af þeim bestu.**

Í mars skilaði nefnd um millidómstig frá sér frumvarpi með breyttri tilhögun við skipan hæstaréttardómara. Meðal þess sem þar var lagt til var að hlutverk hæfisnefndarinnar sé að skera úr um hvort umsækjendur séu hæfir almennt. Í kjölfarið leggur ráðherra ákvörðun sína um skipunina fyrir Alþingi til samþykktar. Þessi tillaga fór illa í réttarfarsnefnd, sem er ráðherra til ráðgjafar og veitir umsögn um frumvörp, en nefndin hefur sterk tengsl inn í Hæstarétt.

Frumvarpið hefur dagað uppi í innanríkisráðuneytinu og miðað við andstöðu hjá dómaravaldastéttinni við nokkrar breytingar á núverandi tilhögun, verður að telja líklegt að ekkert verði úr tillögunum. Í ljósi þessa undarlega fyrirkomulags, þar sem menn eftir hentisemi sneiða fram hjá jafnréttislögum, væri ekki úr vegi að ráðherra dustaði rykið af tillögunum – og breytti fyrirkomulaginu við skipan hæstaréttardómara. Með skipun í embættið er tekin ákvörðun um það hver skuli fara með æðstu handhöfn dómsvalds í landinu. Það á ekki að vera á færi karlmanna að velja þangað inn vini sína – og fullkomlega eðlilegt að bæði framkvæmdar- og löggjafarvaldið hafi þar hönd í bagga. Á báðum stöðum hefur nefnilega náðst marktækur árangur þegar kemur að jöfnun kynjahlutfalla.

Börn og höfuðáverkar

Almennur félagsfundur Hugarfars verður haldinn mánudaginn 28. september kl. 20 í Sigtúni 42, Reykjavík.

Ingvar H. Ólafsson heila- og taugaskurðlæknir flytur erindi um höfuðáverka hjá börnum, eðli þeirra, alvarleika og bráðameðferð.

Ólafur Thorarensen sérfræðingur í barnalækningum og taugasjúkdómum barna fjallar um heilahristing og nýjar verklagsreglur á Bráðamóttöku Barnaspítala Hringsins.

Umræður og fyrirlesarar svara fyrirspurnum.

Allir velkomnir, heitt á könnunni.
Ókeypis aðgangur.

Hugarfar
www.hugarfar.is | hugarfar@hugarfar.is | sími 661-5522

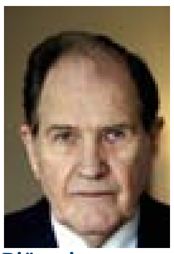
Halldór

Frá degi til dags

Samviskufrelsi bandarískra klerka
Þeir sem fylgjast með fréttaflutningi vestanhafs hafa eflaust tekið eftir eldklerkinum Kim Davis frá Kentucky sem hefur neitað að gefa saman samkynja pör í sýslu sinni. Davis neitaði að fylgja lögum sem voru staðfest af hæstarétti Bandaríkjanna þess efnis að öll fylki ættu að gefa saman samkynja pör en hún var meðal annars fangelsuð í nokkra daga fyrir að óhlýðnast. Mál hennar hefur verið uppsprettan að rökræðum um hvort hjónavígslur samkynja fólks stríði gegn trúfrelsi fólks og hvort stjórnarskrá Bandaríkjanna hafi verið svívirt með niðurstöðu hæstaréttar.

Kim Davis komin til Íslands?
Umræðunni um Davis svipar til umræðu um samviskufrelsi presta á Íslandi. Í grein Fréttablaðsins um málið í dag kemur meðal annars fram að Ólöf Nordal innanríkisráðherra hafi í nefndaráliti frá árinu 2010 velt upp þeirri skoðun að breytingar á hjúskaparlögum mættu ekki stríða um of gegn trúarsannfæringu einstaklinga. Spurning er hvort skoðun Ólafar frá árinu 2010 muni hafa áhrif á það hvernig hún tekur á málum núna. Ef íslenski löggjafinn aðhefst ekki í málinu er hann í reynd íhaldssamari en sá bandaríski en slíkt væri leitt fyrir þjóð sem státar af frjálslyndum gildum.
stefanrafn@frettabladid.is

Fara aldraðir í mál við ríkið?



Björgvin Guðmundsson
formaður kjaranefndar Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Aldraðir eru orðnir langþreyttir á aðgerðaleysi stjórnvalda í kjaramálum þeirra. Og þá sjaldan eitthvað er gert í lífeyrismálum þeirra er það skorið við nögl og þannig undirstrikað rækilega, að stjórnvöld líti á aldraða sem annars flokks borgara, sem megi sitja á hakanum! Af þessum sökum hafa eldri borgarar hugleitt nýjar leiðir í kjarabaráttunni. Hugsanleg málsókn gegn ríkinu hefur verið rædd í því sambandi.

Verið að brjóta stjórnarskrána?
Í 76. grein stjórnarskrárinnar segir, að ríkið eigi að veita öldruðum aðstoð, ef þörf er á. Þetta ákvæði hefur verið túlkað svo í réttarsölunum, að þeir, sem þurfi aðstoð ríkisins til framfærslu, eigi að fá aðstoð, sem geri þeim kleift að taka eðlilegan þátt í samfélaginu. Heyrnarlausa stúlkan, Snædís Hjartardóttir, sem ekki fékk tilskilda túlkaþjónustu, gat ekki tekið eðlilegan þátt í samfélaginu vegna þess að hún fékk ekki þessa þjónustu. Menntamálaráðherra sagðist ekki hafa peninga en sú mótbára dugði ekki í réttarsalnum.

Stjórnarskráin er ofar fjárlögum. Stúlkan hafði stjórnarskrárvarinn rétt til túlkaþjónustu og þess vegna vann hún málið. Ég hef trú á því, að það sé einnig talinn stjórnarskrárvarinn réttur eldri borgara að fá nægilegan lífeyri frá almannatryggingum til þess að geta tekið eðlilegan þátt í samfélaginu. Þeir eldri borgarar, sem hafa einungis lífeyri frá TR, geta það ekki í dag. Lífeyrir almannatrygginga dugar ekki fyrir brýnustu útgjöldum þeirra. Sumir eldri borgarar, sem hafa minnst frá almannatryggingum, hafa ekki fyrir mat síðustu daga mánaðarins. Slík meðferð á eldri borgurum stenst ekki fyrir lögum og stjórnarskrá. Það er verið að brjóta mannréttindi á þessum eldri borgurum.

> **Við þurfum að veita þessum þegnum þjóðfélagsins viðunandi lífskjör.**

192 þúsund á mánuði!
Einhleypur ellilífeyrisþegi, sem einungis hefur tekjur frá TR, hefur ekki nema 192 þúsund kr. á mánuði eftir skatt. Það lifir enginn mannsæmandi lífi af svo lágri upphæð í dag miðað við mikinn húsnæðiskostnað. Það er ekki aðeins, að þeir geti ekki veitt sér neitt heldur hafa þeir ekki fyrir brýnustu nauðsynjum. Þeir sem eru í þessari stöðu geta ekki tekið eðlilegan þátt í samfélaginu. Það er kominn tími til að við breytum þessu. Við þurfum að veita þessum þegnum þjóðfélagsins viðunandi lífskjör.

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*

Þegar Dagur átti að bóka Beyoncé en bókaði óvart Leoncie

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Vá. Eitt augnablik hélt ég að Dagur B. Eggertsson hefði sparkað í hvolp, keyrt yfir pandabjörn, selt fjallkonuna í nektardans á Goldfinger, sagst ekki ætla að fylgjast með EM í fótbolta, safnað Hitlersskeggi og gert innrás í Pólland. Harmakveinin yfir ákvörðun borgarstjórnar Reykjavíkur um að sniðganga vörur frá Ísrael minntu á laglausan grátkór stuðningsfélags milljónamæringa með ofdekrunarröskun.

Einsöng söng annars vegar H_2O-mógúllinn Jón Ólafsson sem flutti aríu um mikilvægi þess að koma í veg fyrir ofþornun fólks úti í heimi sem þjáist af svo mikilli velmegunarfirringu að það telur sig hafið yfir vatnskranann og hins vegar borgarfulltrúi Framsóknarflokksins, Guðfinna Jóhanna Guðmundsdóttir, sem tók að sér að syngja „All the single ladies“ þegar „viðburðastjórinn“ Dagur sem átti að bóka Beyoncé bókaði óvart Leoncie. Tónleikunum stjórnaði bankastjóri Arion banka sem mundaði tónsprotann af innblásinni góðærisleikni er hann túlkaði lýðræðið sem vettvang almúgans til að velja það fólk sem hann segði svo fyrir verkum.

Óður flokkur af hungruðum úlfum

Það var erfitt að halda kjánahrollinum í skefjum yfir aukafundi borgarstjórnar síðastliðið þriðjudagskvöld þar sem viðskiptabann gegn vörum frá Ísrael var dregið til baka. Þangað var minnihlutinn mættur eins og óður flokkur af hungruðum úlfum sem fundið hafði blóðlykt af særðri bráð. Það væri svo sem ekkert athugavert við það að minnihlutinn gerði sér mat úr meintum mistökum meirihlutans ef það liti ekki út eins og þau gerðu sér mat úr hrísgrjónaskál sem þau hrifsuðu af sveltandi barni í Eþíópíu, hrærðu út í smá tröffluolíu, sáldruðu gullkurli yfir og bæru fram með snittubrauði og heimalagaðri sjálfumgleði.

Undir haugi af nasistasamlíkingum, afsagnarupphrópunum og leikrænum yfirlýsingum um endalok alheimsins týndist mergurinn málsins: Á hinum hernumdu svæðum Palestínu býr fólk í rústum heimalands síns við kúgun, ofbeldi, fátækt og eymd í boði Ísraels. Ísraelsmenn hafa engan rétt til yfirráða á hernámssvæðunum í Palestínu. Herseta Ísraelsmanna á herteknu svæðunum brýtur í bága við alþjóðalög og er í trássi við ályktanir öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna.

En kannski var ég að misskilja eitthvað. Kannski er það ekki hlutverk stjórnmálamanna að fást við það sem raunverulega skiptir máli í heiminum.

> **Borgarstjórn Reykjavíkur var ekki að finna upp hjólið með viðskiptabanni á Ísrael.**

Karlar með gröfur

Árið 2009 var Margrét Tryggvadóttir, bókmenntafræðingur og „venjuleg kona úr Kópavoginum“, óvænt kjörin inn á þing fyrir Borgarahreyfinguna þar sem hún sat eitt kjörtímabil. Um síðustu jól kom út eftir Margréti bókin Útistöður þar sem hún segir frá reynslu sinni af því að starfa í stjórnmálum. Glöggt er gests augað og er bók Margrétar uppfull af frásögnum af atburðum og ákvörðunum sem komu henni spánskt fyrir sjónir.

Í upphafi kjörtímabilsins átti Margrét sæti í því sem hún kallar „mestu testósterón-nefnd allra tíma“: Iðnaðarnefnd. Þar virtist marga nefndarmenn dreyma um álver og gröfur allar nætur og stóðu sumir í þeirri trú að ekki væri um alvöru atvinnusköpun að ræða nema stórvirkar vinnuvélar væru liður í áætluninni. „Margir landsbyggðarþingmenn lögðu mikla áherslu á vegalagningu og gangagerð hingað og þangað,“ segir Margrét. „Stundum var framkvæmdin þörf en stundum virtist bara einhvern karl með gröfu vanta verkefni.“

Í ljós kom að það var ekki aðeins á sviði samgöngumannvirkja sem gröfur stýrðu ákvörðunum og trompuðu þarfir fólks, óskir og almenna skynsemi. Það sama var uppi á teningnum þegar kom að byggingu hjúkrunarheimila.

Flest fólk kýs að vera heima hjá sér eins lengi og það getur en fær ekki til þess nægilega aðstoð. Athuganir benda til þess að ódýrara sé að veita fólki aðstoð heima en á stofnun. Margréti reiknast til í bók sinni að veita mætti þjónustu heima í 28 klukkustundir á viku fyrir þá upphæð sem hið opinbera greiðir með fólki á öldrunarstofnun. „Samt þýddi lítið á niðurskurðartímum að benda á að hægt væri að skapa fleiri umönnunarstörf með því að veita meiri og betri þjónustu heima,“ segir Margrét. „Ekkert virtist teljast með nema það væri úr steinsteypu.“

Það keyrði um þverbak á fundi með þingmönnum Suðurkjördæmis þegar einn sveitarstjórnarmanna hvatti Margréti og félaga til að þrýsta á um að byggð yrðu hjúkrunarheimili á svæðinu sem fyrst. Af hverju? Jú, það voru svo margir verktakar verkefnalausir í kreppunni. Þetta hafði ekkert með aldraða að gera.

Minni hagsmunir toppa meiri

Borgarstjórn Reykjavíkur var ekki að finna upp hjólið með viðskiptabanni á Ísrael. Viðskiptaþvinganir eru viðurkennd leið til að reka ríkisstjórnir til að virða mannréttindi og alþjóðalög. En það er líklega til of mikils mælst að íslenskir stjórnmálamenn láti sig stóru málin varða. Eins og kemur berlega fram í bók Margrétar Tryggvadóttur lifa þeir og hrærast í annarri vídd en við hin, einhvers konar hliðarheimi þar sem lögmál MORFÍS, rökræðukeppni framhaldsskólanna, hefur leyst af hólmi lögmál þyngdaraflsins svo að þeir svífa um í siðferðilegu tómarúmi og láta eins og hvítt sé svart og svart sé hvítt, að hugmyndafræði toppi skynsemi, minni hagsmunir toppi meiri, menn með gröfur trompi gamalmenni og peningar sárþjáð fólk í útlöndum.

Ný heimsmarkmið

Gunnar Bragi Sveinsson
utanríkisráðherra
Sigrún Magnúsdóttir
umhverfis- og auðlindaráðherra
Eygló Harðardóttir
velferðarráðherra
Sigurður Ingi Jóhannsson
atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra

Í dag, föstudaginn 25. september 2015, hefst fundur í höfuðstöðvum Sameinuðu þjóðanna, þar sem samþykkt verða ný markmið um sjálfbæra þróun, eða heimsmarkmiðin, til styttingar. Markmiðin munu gilda fyrir öll 193 aðildarríki SÞ – líka Ísland – til ársins 2030.

En hver eru þessi markmið? Hvers vegna skipta þau okkur máli? Markmiðin eru alls sautján, en skoðum hér nokkur þeirra:

5. markmið: Tryggja jafnrétti kynjanna og valdeflingu allra kvenna og stúlkna
8. markmið: Stuðla að viðvarandi sjálfbærum hagvexti og arðbærum og mannsæmandi atvinnutækifærum fyrir alla
9. markmið: Byggja upp sterka innviði, stuðla að sjálfbærri iðnvæðingu fyrir alla og hlúa að nýsköpun
12. markmið: Tryggja sjálfbæra neyslu og framleiðslumynstur
11. markmið: Gera borgir og aðra búsetu manna örugga og sjálfbæra fyrir alla
14. markmið: Nýta og vernda hafið og auðlindir sjávar á sjálfbæran hátt til að styðja við sjálfbæra þróun

Eins og sjá má er gegnumgangandi áhersla í nýju markmiðunum á að allir geti lifað mannsæmandi lífi. Það gildir jafnt fyrir almenning á Íslandi sem og í fjarlægari löndum. Í markmiðunum er mikil áhersla á sjálfbæra nýtingu og stjórnun auðlinda en við Íslendingar vitum vel hversu miklu skiptir að varðveita þær. Umhverfisógnir á borð við loftslagsbreytingar og súrnun sjávar gera að verkum að lífskjörum bæði hér og í þróunarríkjum er stefnt í hættu nema náist utan um vandann. Nýta þarf auðlindir á sjálfbæran hátt með langtímasjónarmið að leiðarljósi.

Verkefnin eru ærin og í samræmi við það eru nýju markmiðin metnaðarfull. Auðvitað eru aðstæður í hverju ríki fyrir sig ólíkar en við finnum það betur og betur að við búum í samtengdum heimi. Stríð á einum stað hefur áhrif á öðrum. Loftslagsbreytingar hafa alvarleg áhrif á norðurskautinu jafnvel þótt rætur þeirra liggi að mestu annars staðar. Þess vegna þurfa þjóðir heims að vinna saman. Markmiðin eru leið til að skerpa á þeirri samvinnu og mæla hvernig gengur.

Ísland tók virkan þátt í samningaviðræðum um nýju markmiðin. Með því að einbeita okkur að þeim málaflokkum þar sem Ísland hefur mestri reynslu og þekkingu að deila, náðum við ýmsu fram. Við höfðum til dæmis áhrif á málefni endurnýjanlegrar orku, sjálfbæra nýtingu auðlinda hafsins, jafnréttismál og landgræðslumál. Það síðastnefnda snertir þá auðlind sem land og jarðvegur er en sjálfbær nýting lands hefur mikil áhrif á fæðuöryggi í heiminum. Síðast en ekki síst má nefna að Ísland fékk inn tilvísun í lækningu á taugaskaða. Þetta framlag okkar er mikilvægt af því að þetta skjal verður þungamiðjan í starfi Sameinuðu þjóðanna næstu 15 árin.

Við erum reiðubúin að takast á við þær áskoranir sem vinnu að nýju markmiðunum fylgja. Nú, þegar samningaviðræðum um nýju markmiðin er lokið, tekur við vinna við að kortleggja hvernig Ísland getur unnið að nýju markmiðunum bæði innanlands og í alþjóðlegri samvinnu. Við hvetjum Íslendinga til að kynna sér markmiðin og heitum á íslensku þjóðina að leggjast á eitt við að vinna að markmiðunum.

Capacent Ráðningar

Okkar markmið er að leiða saman einstaklinga og fyrirtæki svo úr verði árangursríkt og metnaðarfullt samstarf.

Við leggjum því ríka áherslu á að kynnast vel þörfum viðskiptavina okkar og umsækjenda. Við búum yfir sérfræðiþekkingu í ráðningum í opinberar stöður sem og í einkageirann auk þess sem boðið er upp á stjórnendaleit og ráðgjöf í tengslum við starfslok.

Umsækjendur og atvinnurekendur
- kynnið ykkur þjónustuna á www.capacent.is

capacent

Mættur aftur á völlinn eftir hálfs árs bann fyrir steranotkun

Jóhann Birgir Ingvarsson lék sinn fyrsta leik eftir hálfs árs keppnisbann vegna steranotkunar þegar FH steinlá fyrir Aftureldingu í gær. Fréttablaðið/Vilhelm

Hef stigið upp á þessu tímabili

Arnór Ingvi hefur verið lykilleikmaður hjá Norrköping sem berst þessa dagana um sænska meistaratitilinn ári eftir að hafa verið í fallbaráttu. Hann dreymir um sæti í landsliðinu en segist bíða rólegur eftir kallinu.

FÓTBOLTI „Lífið er töluvert betra, þetta er eins og svart og hvítt miðað við í fyrra. Það er allt annað að sjá alla í bænum, allt mannlífið lifnaði við og það er skemmtilegt að fylgjast með þessu,“ sagði Arnór Ingvi Traustason, leikmaður IFK Norrköping í sænsku úrvalsdeildinni í fótbolta, aðspurður hvernig lífið væri í bænum þessa dagana.

Arnór og félagar unnu 4-2 sigur á Djurgården í vikunni en félagið hefur unnið fimm leiki í röð og er í mikilli baráttu um titilinn þegar fimm umferðir eru eftir.

Ótrúlegur viðsnúningur hefur verið á gengi liðsins sem lenti í 12. sæti í deildinni á síðasta tímabili og bjargaði sér í raun fyrir horn með því að næla í tíu stig í síðustu fjórum leikjunum.

„Við breyttum leikstíl okkar og fengum inn þá Nicklas Bärkroth og Daniel Sjölund og þeir hafa lyft þessu upp, sérstaklega Daniel sem hefur verið algjör lykilleikmaður. Síðan höfum við hinir, þar á meðal ég, stigið upp og tekið eitt skref fram á við. Við fengum góða reynslu á síðasta tímabili enda með ungt lið og við erum að nýta þá reynslu í ár, við vitum betur hvað þarf að gera í hverjum leik,“ sagði Arnór.

> Ég er sem betur fer enn ungur en vonandi fæ ég einhver tækifæri á næstunni og get sýnt hvað ég hef fram að færa.
>
> Arnór Ingvi Traustaon

Hef lagt mjög hart að mér

Arnór hefur leikið í 24 leikjum af 25 í sænsku úrvalsdeildinni og hefur tekið töluverðum framförum í ár.

„Þjálfarinn hefur sett traust sitt á mig, hann setti mig í það hlutverk sem ég vildi inni á vellinum sem er svona nokkurn veginn frjáls staða. Það er sama staða og ég var að spila heima en á síðasta tímabili lék ég mun meira á hægri kantinum. Ég hef lagt mjög hart að mér og þegar þú spilar svona mikið spilarðu betur og bætir þig sem leikmaður.“

Arnóri líður vel í Svíþjóð en hann ræddi við umboðsmenn sína um að ræða ekkert við önnur lið fyrr en að tímabilinu loknu.

„Ég sagði við umboðsmennina mína um að segja mér ekkert fyrr en tímabilið væri búið, ég vildi ekki heyra neitt. Ef eitthvað kemur upp skoða ég það í nóvember en ég er ánægður hérna. Ef við náum Evrópusæti yrði frábært að vera hér á næsta tímabili. Þetta er góður gluggi, það fylgjast allir vel með og það væri draumur að fá að spila í Evrópukeppni,“ sagði Arnór en það fer vel um hann í Norrköping.

„Það fer mjög vel um mig, borgin er flott og aðstæðurnar eru til fyrirmyndar. Þetta er hvorki of stór klúbbur né of lítill klúbbur og í raun ekkert eins og Göteborg og AIK sem eru risafélög. Þetta er flottur klúbbur sem er með flotta sögu þannig að mér líður mjög vel hérna.“

Lars er hátt skrifaður hérna

Arnór og félagar í Norrköping eru að berjast við tvö önnur lið um titilinn, AIK og Göteborg, en sjö stig eru í ríkjandi meistara Malmö. Í öllum þessum liðum má finna íslenska leikmenn og gera má ráð fyrir að það verði íslenskur leikmaður sem hampi titlinum í vor.

Uppgangur íslenskrar knattspyrnu hefur verið í umræðunni í Svíþjóð enda sænskur þjálfari, Lars Lagerbäck ásamt Heimi Hallgrímssyni að stýra íslenska karlalandsliðinu á EM í fyrsta sinn.

„Það er gaman að því að við séum fjórir að berjast um þetta og þetta er gott fyrir íslenskan fótbolta. Fólk hérna úti fattar eiginlega ekki að svona lítil þjóð geti afrekað eitthvað á borð við það sem íslenska landsliðið er að gera en þeir segja að þetta sé Lars að þakka. Hann er hátt skrifaður hér og þeir sem tala við mig um þetta skilja ekki um þann dag í dag af hverju hann var rekinn. Það var sagt að hann spilaði leiðinlegan fótbolta sem er bara heimska, hann hefur sýnt það.“

Dreymt um það frá barnæsku

Arnór stefnir líkt og flestir íslensku atvinnumennirnir þessa dagana á að komast í landsliðshópinn hjá Lars og Heimi en Arnór hefur leikið með öllum unglingalandsliðum Íslands.

Hann hefur ekki enn fengið tækifæri hjá Lars og Heimi og hann segist ekki vera að stressa sig á því.

„Mann hefur dreymt um að leika fyrir landsliðið allt frá barnæsku og það er markmið mitt en ég bíð bara sallarólegur eftir mínu tækifæri. Ég hef ekkert heyrt persónulega frá þeim, ég leyfi þeim bara að vinna sína vinnu, þeir eru að vinna sína vinnu glimrandi vel,“ sagði Arnór og bætti við:

„Þeir eiga það skilið en auðvitað langar mann að komast inn sem fyrst. Ég er sem betur fer enn ungur en vonandi fæ ég einhver tækifæri á næstunni og get sýnt þeim hvað ég hef fram að færa. Bara að komast í hópinn myndi gera margt fyrir mig upp á framhaldið að gera,“ sagði Arnór. kristinnpall@365.is

Nýjast

Olís-deild karla

Akureyri - Haukar 17-28

Markahæstir: Brynjar Hólm Grétarsson 3, Kristján Orri Jóhannsson 3/1 - Elías Már Halldórsson 6, Einar Pétur Pétursson 4, Egill Eiríksson 4/2, Tjörvi Þorgeirsson 4

Hörmungargengi Akureyrar hélt áfram þegar Íslandsmeistararnir komu í heimsókn og unnu öruggan sigur. Giedrius Morkunas var í miklu stuði í marki Hauka og varði 59% þeirra skota sem hann fékk á sig í leiknum.

ÍR - Víkingur 28-25

Markahæstir: Davíð Georgsson 8, Sigurður Óli Rúnarsson 5 - Jóhann Reynir Gunnlaugsson 6, Atli Karl Bachmann 4, Víglundur Jarl Þórsson 4

ÍR-ingar halda áfram að koma á óvart og hafa unnið alla fjóra leiki sína til þessa. Víkingar héldu í við toppliðið lengi vel en Breiðhyltingar voru sterkari á lokakaflanum.

Afturelding - FH 27-17

Markahæstir: Árni Bragi Eyjólfsson 6/3, Böðvar Páll Ásgeirsson 5 - Benedikt Reynir Kristinsson 5, Einar Rafn Eiðsson 4/1, Hlynur Bjarnason 4

Mosfellingar rúlluðu yfir slaka FH-inga sem hafa tapað þremur leikjum í röð og líta ekki vel út. Lykilmenn FH, Ísak Rafnsson og Ásbjörn Friðriksson, skoruðu samtals eitt mark í leiknum.

Fram - Valur 22-25

Markahæstir: Garðar B. Sigurjónsson 6/5, Stefán Darri Þórsson 3, Þorgrímur Smári Ólafsson 3 - Ómar Ingi Magnússon 8/5, Sveinn Aron Sveinsson 7

Örvhentu strákarnir Ómar Ingi og Sveinn Aron voru í aðalhlutverki hjá Val og skoruðu 15 af 25 mörkum liðsins í sigri á Fram í borgarslagnum.

Efri hluti		Neðri hluti	
ÍR	8	Grótta	2
Haukar	6	Víkingur	2
Afturelding	6	ÍBV	2
Valur	6	FH	2
Fram	4	Akureyri	0

Í kvöld spilar leikmaður sem hefur verið í keppnisbanni sl. 6 mánuði. Fylgir ÍSÍ þessu eitthvað eftir eða getur hann haldið áfram að djúsa?

Viggó Kristjánsson
@kristjansson73

JAFNTEFLI GEGN GRIKKJUM

Strákarnir í U-17 ára landsliðinu gerðu 1-1 jafntefli við Grikkland í undankeppni EM á Laugardalsvellinum í gærkvöldi. Fylkismaðurinn Kolbeinn Birgir Finnsson, sem er á leið til hollenska liðsins Groningen, kom Íslandi yfir á 50. mínútu en Grikkir jöfnuðu metin 25 mínútum fyrir leikslok. Ísland er með fjögur stig í riðlinum, líkt og Danmörk sem vann 4-1 sigur á Kasakstan í Kaplakrika í gær. Ísland vann sömuleiðis stórsigur á Kasökum, 5-0, í fyrstu umferðinni. Ísland og Danmörk mætast í lokaumferðinni á sunnudaginn en tvö efstu lið riðilsins komast áfram í milliriðil.

Í dag

Olís-deild karla

18.00 Grótta - ÍBV Hertz-höllin

Olís-deild kvenna

18.00 Stjarnan - Valur TM-höllin

20.00 Grótta - ÍBV Hertz-höllin

Sportrásirnar

17.00 Tour Championship Golfstöðin

18.40 Fulham - QPR Sport 2

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

Fótbolti og listir
Rakel Hönnudóttir, landsliðskona í fótbolta, sinnir listagyðjunni utan æfinga.
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, Amerika og Eyjaálfan.

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

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

Ferðamálaskóli Íslands

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

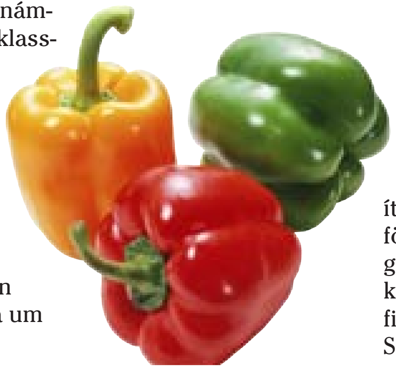
RÓMARKJÚKLINGUR Sigurlaug M. Jónasdóttir gefur lesendum uppskrift að uppáhaldsréttinum sínum sem hentar vel um helgina. MYND/VILHELM

HELGARRÉTTUR SILLU

UPPÁHALDS *Sigurlaug M. Jónasdóttir dagskrárgerðarmaður er þekktur matgæðingur sem heillaðist af ítalska eldhúsinu þegar hún bjó í Flórens. Hún fer tvisvar á ári með sælkera til Rómar í ferð sem nefnist Kampavín og kaloríur.*

Sigurlaug, eða Silla, eins og hún er kölluð, segir að áhugi hennar á matargerð hafi vaknað í Flórens. „Þar lærði ég að elda en það kemur svolítið af sjálfu sér þegar maður býr á Ítalíu. Þótt ég sé hrifin af ítölskum mat og matargerð kemur það þó ekki í veg fyrir íslenska lambalærið með grænum baunum á sunnudögum,“ segir Silla sem auk þess að vera með þætti á Rás eitt starfar með Landanum og er í menningarhluta Kastljóss.

Silla segir að rétturinn sem hún býður lesendum hér sé einn af hennar uppáhalds. „Ég lærði þennan rétt í Róm þegar ég fór með sælkerahóp á námskeið þar. Þetta er klassískur Rómarréttur, sérlega auðveldur og bragðgóður. Það voru allir hissa á hvað þetta er góður réttur. Enginn rjómi heldur bara hollusta,“ segir Silla en réttinn er upplagt að prófa um helgina.



RÓMARKJÚKLINGUR MEÐ PAPRIKU
Fyrir 4
10 bitar kjúklingur
5-6 paprikur, allir litir
5 hvítlauksrif
góð ólífuolía
salt, pipar og steinselja

Þerrið kjúklingabitana og steikið vel báðum megin í góðri olíu og hvítlauk í pönnu með þéttu loki. Bragðbætið með salti og pipar.
Skerið paprikuna í grófa bita, setjið yfir kjúklingabitana og lokið vel.
Láta sjóða í hálftíma
Þegar kjúklingurinn er tilbúinn er best að strá steinselju yfir og bera fram strax.
Paprikan er mjúk og dásamleg en safinn úr kjúklingnum og paprikunni orðinn að gómsætri sósu.

Þessi réttur kemur á óvart, það er svo oft með ítalska matreiðslu að hún er svo dásamlega einföld. Með þessum rétti ber ég fram gott brauð og grænt salat. Fyrir kartöfluætur er ágætt að steikja kartöflur í olíu og bera fram. Fólk má alveg nota tilfinninguna með hráefnin, bæta í ef það vill,“ segir Silla.

■ **elin@365.is**

DÁSAMLEGAR DÚNÚLPUR

Skoðið laxdal.is/yfirhafnir

www.laxdal.is

BERNHARÐ LAXDAL
Laugavegi 63 • S: 551 4422

Vertu vinur á Facebook

SJÓNVARP BYLGJAN.IS ÚTVAPPIÐ FM 98.9

HLUSTAÐU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER

BYLGJAN 989

NÁMSFLOKKAR HAFNARFJARÐAR
miðstöð símenntunar

Viltu auka vellíðan þína í daglegu lífi?

Hjá Miðstöð símenntunar í Hafnarfirði er að hefjast námskeið þar sem unnið er markvisst með gagnreyndar, vísindalegar aðferðir jákvæðrar sálfræði að aukinni vellíðan í daglegu lífi. Námskeiðið byggir meðal annars á aðferðum úr bókinni Hamingjan eflir heilsuna, sem kom út í haust eftir Borghildi Sverrisdóttur.

Á námskeiðinu verður meðal annars unnið að:
- aukinni jákvæðni og bjartsýni
- bættu hugarfari og viðhorfi til síns sjálfs
- persónulegum leiðum til aukinnar hamingju
- núvitund

Kennt verður þrjá þriðjudaga, 29. september, 6. og 13. október kl. 17.30–20.00.
Verð 17.900 kr.
Skráning á nhms.is eða í síma 585-5860

Kennari á námskeiðinu er Borghildur Sverrisdóttir B.A. í sálfræði sem hefur skrifað heilsupistla í fjölmiðlum undanfarin ár, bæði um andlega og líkamlega heilsu. Þá hefur hún lengi starfað sem einkaþjálfari.

Ennþá öflugra D-vítamín
Munnúði - tryggir hámarksupptöku
- Spreyjað undir tungu
- Engar töflur til að kyngja
- Einfalt og bragðgott
- Tryggir hámarksnýtingu
3ja mánaða skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum

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

GÓÐ MARKMIÐ „Fyrsta markmið okkar er að vinna riðilinn og komast í lokakeppnina. Þegar þangað er komið setjum við ný markmið," segir Rakel Hönnudóttir, landsliðskona í fótbolta og leikmaður Breiðabliks. MYND/GVA

BOLTINN OG LISTIR Í FYRSTA SÆTINU

SPENNANDI TÍMAR *Landsliðskonurnar í fótbolta stefna á lokamót EM árið 2017. Ein þeirra er Rakel Hönnudóttur sem sinnir listagyðjunni utan æfinga.*

Íslenskt íþróttafólk hefur náð mjög góðum árangri undanfarið ár og nú er næsta ævintýri hafið; þátttaka kvennalandsliðsins í fótbolta í undankeppni Evrópumótsins sem haldið verður í Hollandi árið 2017. Fyrsti leikur liðsins var fyrr í vikunni gegn Hvíta-Rússlandi og vann liðið sannfærandi sigur. Einn þeirra leikmanna sem stóðu þar í eldlínunni var Rakel Hönnudóttir, leikmaður Breiðabliks, en stutt er síðan hún hampaði fyrsta Íslandsmeistaratitli sínum fyrir félagið. Nú tekur nýtt og stærra verkefni við; að koma landsliðinu í lokakeppni Evrópumótsins í þriðja sinn.

Rakel segir sigurinn hafa verið mikilvægan fyrir framhaldið. „Leikurinn var ákveðinn prófraun fyrir okkur, hvernig við myndum bregðast við því að vera betra liðið og fá að stjórna leiknum. Þetta var þolinmæðisvinna en hún gekk upp."

Stemningin í hópnum er mjög góð og það er stutt í grínið. „Það er alltaf gaman að koma saman í landsliðsverkefni og hitta allar stelpurnar aftur. Einbeitingin í hópnum er mjög góð þegar verið er að ræða um fótbolta og mikilvæg atriði í tengslum við hann en svo er líka mikið hlegið og fíflast í frítímum. Ég held að þetta sé bara hin fullkomna blanda."

ÞOLA EKKI AÐ TAPA

Rakel gerir miklar kröfur til sín sem leikmanns en ekki síður til liðsfélaga sinna. „Markmið mitt er að halda sæti í byrjunarliðinu en þetta er mjög sterkur hópur og auðvitað vilja allar byrja inná. Það er ekkert leyndarmál að við ætlum okkur að vinna riðilinn. Til þess að það verði að veruleika þurfa allir að stefna að sömu markmiðum. Þetta eru allt toppíþróttakonur sem skipa hópinn og miklir sigurvegarar sem þola ekki að tapa."

Kvennalandsliðið hefur tvisvar áður komist í lokakeppni Evrópumótsins, fyrst árið 2009 þegar þær komust ekki upp úr riðlakeppninni og svo aftur fjórum árum síðar þegar liðið tapaði fyrir Svíþjóð í 8 liða úrslitum. „Fyrsta markmið okkar er að vinna riðilinn og komast í lokakeppnina. Þegar þangað er komið setjum við ný markmið en auðvitað á maður alltaf að stefna hærra og að gera betur en síðast."

MIKIL LISTASPÍRA

Lífið er þó ekki bara fótbolti hjá þessari 26 ára gömlu fótboltakonu. Rakel segist vera mikil listaspíra sem reyndar komi mörgum á óvart. „Í frístundum mínum spila ég á gítar og píanó og bæði teikna og mála. Þessi listræni áhugi hefur alltaf verið til staðar og ég hef haft gaman af tónlist frá því ég man eftir mér. Ég keypti mér gítar þegar ég var 16 ára og byrjaði að læra sjálf og áhuginn hefur bara aukist síðan."

Rakel lærði til málara í Tækniskólanum og ætlaði í kjölfarið að nema innanhússarkitektúr. Hún hætti þó við þau áform og segist nú hallast meira að einhverju tónlistartengdu námi. „Nú er ég mest spennt fyrir hljóðtæknifræði en það nám gerir mér ekki bara kleift að semja tónlist heldur líka að takast á við mörg önnur spennandi viðfangsefni, t.d. að búa til hljóð fyrir kvikmyndir. Það eru ekki margir sem pæla í hljóðum sem eru í bakgrunni atriða í kvikmyndum en ég geri það þótt sumum finnist það skrítið."

starri@365.is

FULLKOMIN BLANDA

„Það er alltaf gaman að koma saman í landsliðsverkefni og hitta allar stelpurnar aftur. Einbeitingin í hópnum er mjög góð þegar verið er að ræða um fótbolta og mikilvæg atriði í tengslum við hann en svo er líka mikið hlegið og fíflast í frítímum. Ég held að þetta sé bara hin fullkomna blanda."

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**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Lífið

FÖSTUDAGUR
25. SEPTEMBER 2015

Sigga Dögg Arnardóttir
kynfræðingur
ÓLÍK KYN-LÖNGUN OFT ÁGREININGSEFNI 4

Eva Laufey Kjaran
Matarvísir
AMERÍSKIR DAGAR Í ELDHÚSINU 8

Elísabet Gunnarsdóttir
Tíska og trend
RAUÐAR VARIR ALLT ÁRIÐ UM KRING 10

Sigríður Klingenberg

ÞAÐ ER BANNAÐ AÐ DÆMA

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

Eyrún Eggertsdóttir er frumkvöðull og hugmyndsmiður dúkkunnar Lúllu sem hjálpar börnum að sofa. Hér deilir hún lögum sem láta henni líða vel svo nú er mál að halda sér aftur og njóta eyrnakonfekts.

- **NIGHT BY NIGHT**
  CHROMEO
- **AMADOU OG MARIAM**
  SABALI
- **SOMEBODY TO LOVE ME**
  MARK RONSON OG BOY GEROGE
- **TRAUSTUR VINUR**
  BLIKANDI STJÖRNUR
- **CHAN CHAN**
  BUENA VISTA SOCIAL CLUB
- **Á FLUG**
  VALDIMAR
- **GIRL FROM IPANEMA**
  GETZ/GILBERTO
- **ALLELUJA**
  FAIRGROUND ATTRACTION
- **ONE LOVE**
  BOB MARLEY
- **HEYR HIMNASMIÐUR**
  BJÖLLUKÓR VALGERÐAR

ERTU MEÐ HUGMYND SEM KEMUR ÞÉR Á KORTIÐ?

Hugarkort er frábær leið til þess að halda utan um og þróa góðar hugmyndir sem þú færð, hvort sem þær eru til eigin nota eða í samvinnu við aðra. Kortin tengja saman ólíka vinkla hugmynda.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

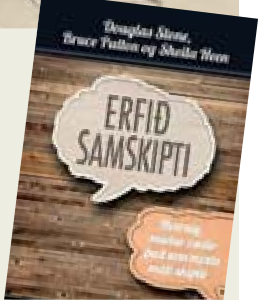
Hefurðu lent í því að fá frábæra hugmynd sem þú annaðhvort gleymir eða nær ekki flugi vegna þess einfaldlega að hún er ekki nægilega útpæld? Sjálf fæ ég fullt af slíkum hugmyndum, sumar fara í framkvæmd og aðrar ætla ég svo að geyma til betri tíma. Þegar tíminn er svo kominn þar sem rétt umhverfi hefur myndast fyrir hugmyndina, þá er ég búin að gleyma henni eða komin með hugann eitthvert annað. Töluvert margar góðar hugmyndir fara nefnilega í vaskinn sem annars gætu nýst þér eða umhverfi þínu vel. Ég hef stundum notað svokallað hugarkort til þess að halda utan um hugmyndir mínar og finnst það frábær leið til þess að „brainstorma“. Hugarkort eru einmitt til þess gerð en einnig til margs annars nýt. Áður fyrr átti ég það til að teikna upp mín eigin hugarkort en núna er öldin önnur og tæknin búin að útbúa fyrir okkur einfaldari leiðir í tölvunni sem og símanum. Hugarkort mætti segja að væri myndræn uppsetning á hugmynd eða verkefni, þá er hugmyndin skrifuð í miðjuna og út frá henni koma greinar, eins og frá tré eða taugakerfi. Greinarnar geta verið eins margar og þú vilt, ein gæti verið um framtíð hugmyndarinnar og markmið, þar undir gætirðu sett nokkrar greinar sem geyma tímaramma. Önnur grein gæti verið innblástur og undir henni gætu verið greinar sem geyma innblástur í formi tengla frá heimasíðum eða orð sem minna þig á eitthvað sem hvetur þig áfram. Sú þriðja gæti verið í formi lausna, ef verkefnið þarfnast þess, þá gætirðu verið með undirgreinar sem hver og ein geymir hugmynd að lausn. Það er hreint og beint hollt og gott að búa til litríkt hugarkort og hjálpar það til við að koma hugmynd eða verkefni á hærra stig. Rannsóknir sýna líka að gerð hugarkorta styrkir einbeitingu og hugarfar gagnvart verkefnum. Ég hvet þig því til þess, kæri lesandi, að kynna þér málið og prófa þig áfram.

> Töluvert margar góðar hugmyndir fara nefnilega í vaskinn sem annars gætu nýst þér eða umhverfi þínu vel.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

ÞJÁLFUN SAMSKIPTA

Samskipti geta oft leitt til misskilnings, góð samskipti krefjast virkrar hlustunar og þjálfunar. Erfið samtöl eiga sér stað á degi hverjum, bæði í vinnu og einkalífi, til að finna lausn sem sýnir báðum einstaklingunum, sem koma að deilum, virðingu þá gæti verið gott að nýta sér hjálp. Bókin Erfið samskipti aðstoðar fólk við að finna lausnir í erfiðum samtölum, hér eru ráð til að gefa þér hugrekki til að bera upp erfið erindi og finna þeim farsælan endi sem þú getur verið sáttur við.



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**
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Anton Brink** Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is Fatnaður Siggu: Anna og Lovísa, kjólar og konfekt. Hár: Hemmi í Modus

Reykjavík International Film Festival

RÚV Reykjavik Excursions DHL Norræna húsið The Nordic House KÓPAVOGSBÆR Creative Europe

KVIKMYNDAVEISLA SUNDBÍÓ MEISTARAR SLOW WEST
BARNAHÁTÍÐ KVENNAFÓKUS DÁLEIÐSLA MATARVEISLA
TÓNLEIKAR LUNDI DRÓNAR VÆNDI UNGLINGAR BOSTON
ZIMBABVE VERÐLAUNAMYNDIR VESTFIRÐIR MÚMÍNÁLFAR
MEXÍKÓ ÓFÆRÐ BERLÍNARMÚRINN DAVID CRONENBERG
STELPUR FILMA DANMÖRK THE FLY WOODY ALLEN
MIÐNÆTURSTURLUN HUMARSÚPA UPPISTAND BANDARÍKIN
KAPPAKSTUR MEISTARASTYKKI PALESTÍNA BYLTING ROKK
KÓSÓVÓ MÆÐGUR SAMKYNHNEIGÐ SIRKUS TALE OF TALES
VÉLBYSSUR PERRAR MARLON BRANDO MATUR TALÍBANAR
CHARLIE HEBDO VON TROTTA SÖNGFUGLAR NÁTTÚRUVERND
KANADA KÚREKAR FRAKKLAND JAPAN SALMA HAYEK
INNFLYTJENDUR KÍNA EYÐIMÖRKIN RIDDARI UPPLIFUN

RIFF

ALÞJÓÐLEG KVIKMYNDAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK
24.09.2015–04.10.2015

Miðasala í Tjarnarbíói.
Allar upplýsingar á **www.riff.is**

Heilsuvísir

SKIPTIR HREYFING BARNA OKKAR MÁLI?

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Hreyfing barna frá fyrsta degi skiptir máli.

Frá því að börnin okkar fæðast eru flestir foreldrar mjög uppteknir af þeim hreyfiþroska sem börnin þeirra ná. Við bíðum öll eftir því að þau snúi sér í fyrsta skipti, byrji að skríða, sitja, ganga, hlaupa o.s.frv.

Ég hef það á tilfinningunni að eftir það fari áhuginn á hreyfiþroskanum oft að dvína örlítið. Ég get í rauninni ekki sagt til um það hvort þetta eigi við um sjálfa mig þar sem barnið mitt er aðeins rúmlega tveggja ára og enn þá að taka miklum framförum í hreyfiþroska, eins og að hoppa, klifra, hlaupa hraðar og fleira og alltaf finnst mér jafn skemmtilegt og merkilegt að sjá framfarirnar. Ég vildi gjarnan að ég hefði rangt fyrir mér með þetta en eitthvað segir mér að flestir hætti svolítið að pæla í hreyfiþroskanum á ákveðnu stigi og það eru nokkrir þættir sem ég ætla að nota mér þar til rökstuðnings.

Útivera barna minnkað?

Börn nú til dags sjást mun minna úti að leika sér heldur en t.d. þegar ég var lítil og það er nú ekkert svo langt síðan þá (nei 20 ár er ekki langur tími). Ég minnist þess að finnast fátt skemmtilegra en að fara út að leika með öllum krökkunum í hverfinu, hvort sem það var að fara í eina krónu, vink vink í pottinn, fótbolta, löggu og bófa leik eða bara snúsnú. Nú er ég ekki bara að tala um að þessir leikir hafi átt sér stað á sumrin heldur vorum við úti allan ársins hring, í snjókomu, roki og rigningu og trúið mér, það var eiginlega alltaf rok (ég er af Seltjarnarnesi). Þetta stoppaði okkur þó ekki í að finna leik við hæfi og við urðum fúl þegar við þurftum að koma inn. Nú held ég að með tilkomu allrar þeirra tækni sem við höfum í dag að börn sjái einfaldlega ekki tilgang í því að fara út að leika sér og mögulega verða svolítið kalt í leiðinni þegar þau geta bara verið heima í tölvunni að leika sér. Þau þurfa ekki einu sinni að vera í sama húsi, heldur geta þau talað saman á netinu. Vissulega getur hellingur af lærdómi átt sér stað í gegnum slíka leiki í tölvunum en að mínu mati þurfum við foreldrar að lágmarka tölvunotkun barna og senda þau út að leika sér, því þeim finnst það alltaf gaman um leið og þau finna upp á einhverju að gera.

Íþróttatímum fækkað

Frá því að ég var í skóla hefur íþróttatímum í skólunum fækkað. Ég heyri ítrekað talað um það að fækka eigi þeim enn frekar og leggja eigi meiri áherslu á stærðfræði og lestur því það sé uppistaða í öllu námi. Ég ætla ekkert að vefengja það en staðreyndin er einnig sú að börn þurfa á hreyfingu að halda á hverjum einasta degi. Rannsóknir hafa sýnt fram á það að þau börn sem hreyfa sig reglulega og nægilega mikið á hverjum degi eiga auðveldara með að læra og muna.

Það er einnig staðreynd að þau börn sem hreyfa sig mikið í æsku eru líklegri til að hreyfa sig sem fullorðið fólk og þar með vera heilbrigðari einstaklingar. Þar sem ekki öll börn gera það er það að mínu mati skólans að tryggja það að börnin og unglingarnir fái þá hreyfingu sem þau þurfa á skóladeginum.

Lífsstílsjúkdómum fjölgar

Það er enginn vafi á því að lífsstílstengdum sjúkdómum fjölgar ört í nútímasamfélagi og mikið er um að reynt sé að laga skaðann eftir á, þó að það takist því miður ekki alltaf. Við þurfum að vera fyrri til að grípa í rassinn.

Við þurfum að byrja á því að kenna börnunum hversu mikils virði heilbrigður líkami er, hvað það skiptir miklu máli að velja hollan mat, að hreyfa sig og hafa gaman af því og halda því áfram alla tíð með því að finna hreyfingu og mataræði við hæfi.

Það erum við, þjóðin, sem þurfum að laga þetta, foreldrar, skólayfirvöld, íþróttafræðingar, íþróttakennarar og heilbrigðisyfirvöld og við þurfum að byrja ekki seinna en núna.

> „Rannsóknir hafa sýnt fram á það að þau börn sem hreyfa sig reglulega og nægilega mikið á hverjum degi eiga auðveldara með að læra og muna.“

Ítalskar og frábærar.

Við fáum einungis góðar athugasemdir um þessar buxur frá viðskiptavinum okkar.

Verð 11.900 kr.
Stærð S - 3XL (34 - 46/48)

- háar í mittið
- stretch
- þröngt snið, skálmar beinar niður.

4 litir: svart, grátt, dökkbrúnt, munstrað.

Opið virka daga kl. 11–18
Opið laugardaga kl. 11-15

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Kíkið á myndir og verð á Facebook

JAFNVÆGI Í KYNLÖNGUN TVEGGJA EINSTAKLINGA

SPURNING Ég og kærastinn minn erum búin að vera saman í nokkur ár. Hann langar að stunda kynlíf oftar en mig. En kynlífslöngun mín sveiflast svolítið. Ég er búin að útskýra eftir minni bestu getu að þetta sé eðlilegt af minni hálfu, að einstaklingar séu mismunandi og sumir vilja yfirhöfuð ekki stunda kynlíf. Geturðu útskýrt þetta, að sumir vilja stunda kynlíf oftar en aðrir, og aðrir í færri skipti eða aldrei, og að það sé alveg fullkomlega eðlilegt ?

SVAR Eitt algengasta ágreiningsefni para þegar kemur að kynlífi er tíðni.

Kynlöngun er háð mörgum breytum eins og líðan, hormónum, álagi, streitu, gæðum sambands og dagsformi og líkt og með andlega líðan þá sveiflast hún. Það geta komið tímabil þar sem kynlöngun dettur alveg niður og hjá sumum einstaklingum er hún aldrei raunverulega til staðar á þann hátt að viðkomandi langi að stunda kynlíf með annarri manneskju. Það má nefnilega alveg ekki langa í kynlíf.

Mig grunar samt að skilgreining á kynlífi hái mörgum gagnkynhneigðum pörum sem einskorða kynlíf við samfarir lims í leggöng í stað þess að líta á kynlíf frekar út frá kelerí, eða það sem oft kallast forleikur. Kynlíf í sambandi hefur það hlutverk að rækta nánd og draga par nær hvort öðru. Því getur fylgt kynferðisleg ánægja og fullnæging sem svo styrkir enn þessa nánd. Út frá umræðu um kynlíf, sem svo er styrkt með handriti margra klámmynda, þá er eins og öll kynferðisleg snerting verði að enda með samförum. Aðeins þá sé hinu sanna markmiði náð.

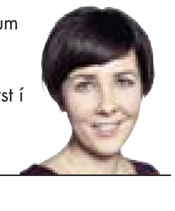
Ég held að ef við förum að tala um kynlíf á annan hátt og nálgast það út frá fleiri þáttum en bara samförum lims í leggöng þá slaknar á kröfum um kynlíf og ósamræmi í kynlöngun. Það gæti því verið gagnlegt að fá skilgreiningu hjá kærastanum hvað kynlíf sé raunverulega fyrir honum. Er það langur sleikur uppi í rúmi? Eru það smá strokur yfir kynfærin? Eða jafnvel bara smá kynferðislegt tal hvort við annað? Þarf kynlíf alltaf að enda í fullnægingu og þá fyrir bara hann eða ykkur bæði?

Þegar pressunni af kynferðislegri frammistöðu og væntingum er létt og skilgreiningin gerð fjölbreyttari þá verður auðveldara og aðgengilegra að rækta nándina. Hjá flestum er það markmið kynlífsins að eiga nána stund með makanum, ekki eingöngu að fá útrás fyrir gremju og fullnægingu. Það er vel hægt að ná því markmiði á skömmum tíma í sjálfsfróun með sleipiefni.

Það er mikilvægt fyrir ykkar samband að finna lendingu sem þið bæði eruð sátt við í þessu máli því þegar kynlíf verður að vandamáli þá verður það oft að stóru vandamáli innan sambandsins. Það fer svo að hafa áhrif á samskipti ykkar og gæti farið að grafa undan ykkur. Talið saman og stillið saman strengi ykkar svo bæði séu ánægð.

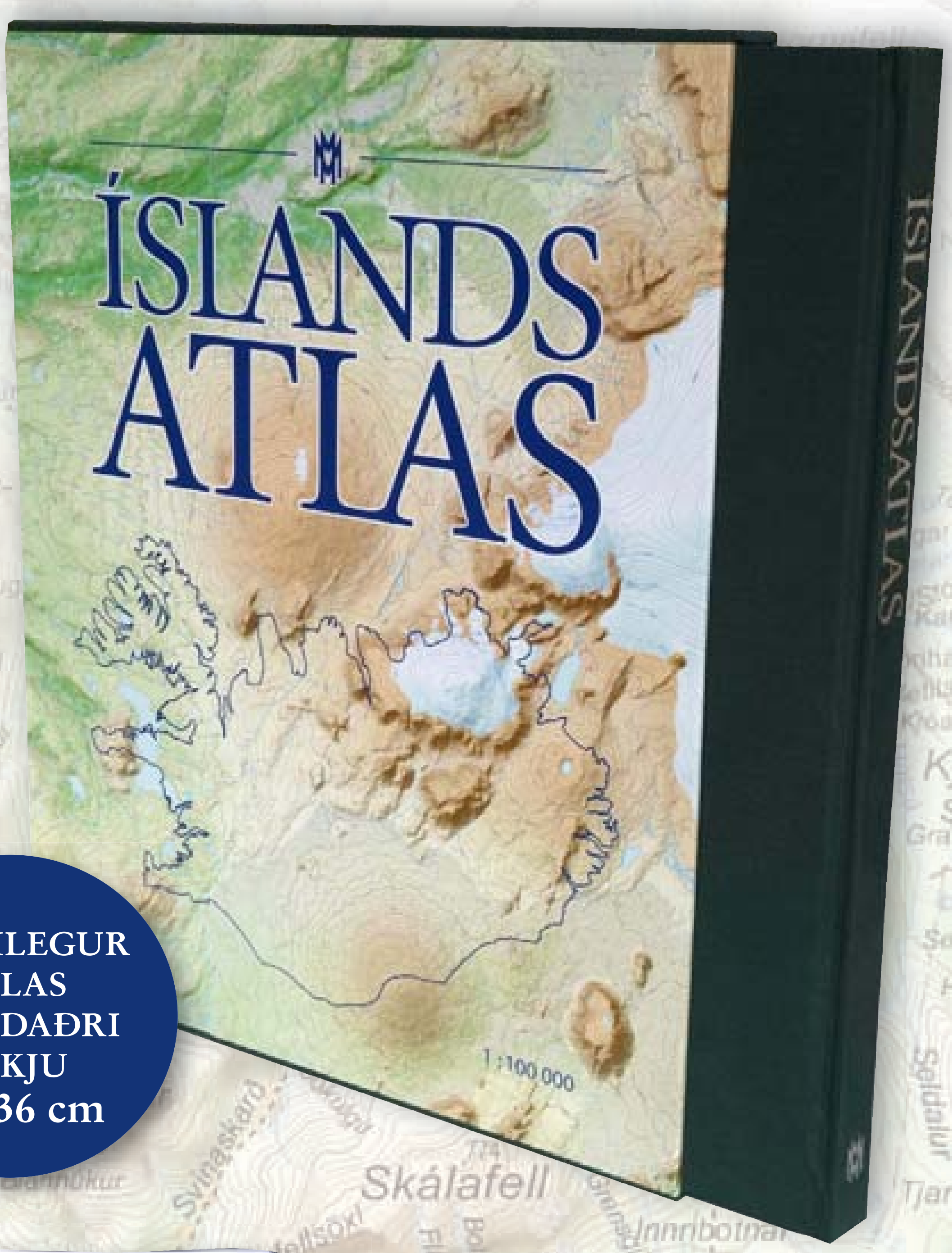
> Kynlöngun er háð mörgum breytum eins og líðan, hormónum, álagi, streitu, gæðum sambands og dagsformi og líkt og með andlega líðan þá sveiflast hún.

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

Nýr Íslandsatlas!

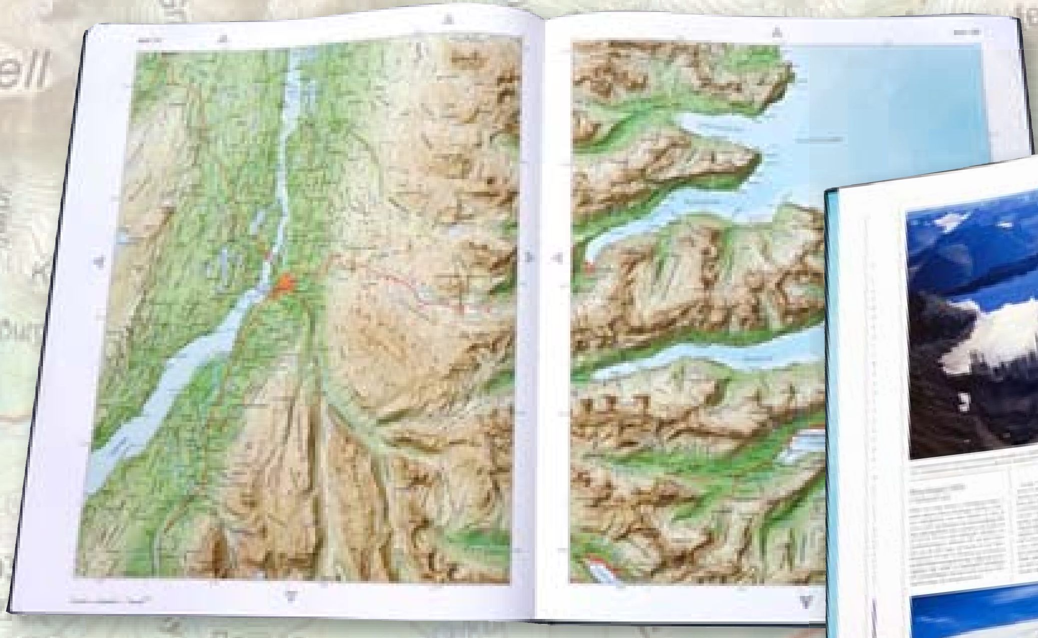


ÍSLANDSATLAS Máls og menningar er nú loksins fáanlegur á ný eftir að hafa verið uppseldur í meira en fimm ár. Nýja útgáfan er gerbreytt, með endurskoðuðum kortum og fleiri örnefnum. Jöklar landsins hafa tekið umtalsverðum breytingum og eru útlínur þeirra og upplýsingar um sprungið yfirborð sóttar í nýjustu gervitunglagögn.

Tilboðsverð:
19.990 kr.
Fullt verð: 24.990 kr.

Tilboðið gildir til og með 1. október.

GLÆSILEGUR ATLAS Í VANDAÐRI ÖSKJU
46 x 36 cm



132 stórbrotin kort · 44.000 örnefni
Inngangskaflar um íslenska náttúru

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning

ÞAÐ AÐ VERA LEIÐINLEGUR ER EINA DAUÐASYNDIN

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sigríður Klingenberg er flestum kunn fyrir litríka framkomu og hæfileika á ýmsum sviðum sem tengjast mannlegum samskiptum. Hún hefur skrifað bækur og haldið fyrirlestra þar sem rauði þráðurinn er að breiða út þann boðskap að elska lífið og náungann. Margir þekkja einnig til spádómsgáfu Siggu og á hún sér fastan aðdáendahóp sem bíður í ofvæni eftir mánaðarlegri stjörnuspá á Vísi og í Fréttablaðinu þar sem hún leggur áherslu á að lesendur geri það besta úr því sem þeir lesa, nýti sér jákvæða orku sem fylgir spánum sem einkennast fyrst og fremst af gleði, krafti og uppbyggilegri orku.

Ég stóð upp aftur

Sjálf er hún fædd og uppalin á Snæfellsnesi við lítinn íburð og einföld húsakynni. „Við áttum ekki mikinn pening, fjölskyldan, en þó vanhagaði okkur ekki um neitt, húsið var óskaplega einfalt og ég man eftir kolaeldavélinni, útikamrinum, olíulömpunum og gamla símanum þar sem hægt var að hlera alla í sveitinni. Snæfellsnesið er soddan rokrassgat, ég elska samt rokið, það feykir vandamálunum í burtu.“

Sigga var glaðlynt barn og hamingjusöm í sveitinni sinni, þegar hún var ellefu ára flutti hún svo til Hafnarfjarðar. „Ég átti góðan tíma í Hafnarfirðinum en þegar ég var átján ára varð ég mjög þunglynd út af ástarsorg og reyndi að fyrirfara mér með stórum skammti af pillum en ég var svo heppin að ég fannst og var send með sjúkrabíl á spítala þar sem var dælt upp úr mér viðbjóðnum.

Mér hélt áfram að líða illa eftir þessa tilraun en það breyttist allt þegar kona, sem var tengd mér, gaf mér Dale Carnegie-bækurnar Lífsgleði njóttu og Vinsældir og áhrif, þetta breytti lífi mínu til frambúðar, þessar bækur kenndu mér allt!! Í bókunum var aðallega að finna sögur um fólk sem hafði misst allt en staðið upp á ný.

Konan sem gaf mér þessar bækur heitir Erla Sigurðardóttir og ég skírði dóttur mína eftir þessum lífgjafa mínum. Í gegn um bækurnar lærði ég að standa upp aftur og skilja við erfiðleika mína. Ég lærði að það er ég sem ber ábyrgð á mínu lífi og get breytt því til betri vegar. Í kjölfarið ákvað ég að mitt verk í þessu lífi væri að gleðja aðra og snerta hjörtu þeirra með fögrum og uppbyggilegum orðum,“ segir Sigga.

Líkt og áhrifavaldur hennar, Dale Carnegie, hefur Sigga skrifað tvær bækur um ekki óskyld málefni; önnur heitir Orð eru álög og hin Töfraðu fram lífið. Báðar hafa bækurnar náð metsölu og eru mikið lesnar enn þann dag í dag.

Fyrir um tveimur árum komst Sigga að því hver hennar raunverulegi faðir væri en hann kom óvænt inn í líf hennar eftir ósk um annars konar kynni. „Stuttu áður en að pabbi kom inn í líf mitt hafði ég beðið veröldina um að senda mér mann sem elskaði mig skilyrðislaust og tveimur mánuðum seinna kom í ljós að ég var rangfeðruð og ég fékk nýjan pabba. Veröldin sendi mér nákvæmilega það sem ég bað um en þar sem hún hefur ekki tilfinningar gagnvart því sem þú biður um þá sendi hún mér það

> „Við þurfum öll að hafa smá af þessum hugsunarhætti að leiðarljósi, við gerum ekki neitt ef við hugsum hvað myndi þessi eða hinn segja ef ég gerði þetta og endum svo á því að gera ekki neitt“

sem ég var að hugsa, mann sem elskar mig skilyrðislaust. Þetta var kannski ekki alveg það sem ég var að hugsa en án efa enginn sem gæti elskað mig eins skilyrðislaust og hann,“ segir Sigga og hlær sínum innilega hlátri.

Orð eru álög

Aðspurð hvenær hún hafi fundið fyrir því að hún sæi lengra en nef hennar næði segir Sigga að við vitum öll lengra en nef okkar nær en við verðum að trúa því. „Ég trúi á hugboðin mín en það er einmitt það sem ég vil segja við þig, lesandi góður, að bara við það að trúa þá færðu meiri skynjun. Þetta er eins og með börn, þau trúa en loka svo fyrir það eftir því sem þau eldast. Svona skynjun eru í rauninni bara hugboð frá veröldinni og öllum þeim sem byggja hana, lifandi eða látnir. Við erum öll með þessa skynjun en ef við trúum ekki á hana þá gerist ekki neitt. Árun okkar breytir um lit á nokkurra mínútna fresti, útgeislun okkar endurspeglar líðan okkar, þegar þú færð vondar fréttir verður áran þín grá, þú ert glaður og þá koma sterkir litir. Þetta er svipað og ef þú verður ofsahræddur þá færðu eins og örskotssting í solar plexus. Hversu einstakt er það að frumurnar okkar sýna okkur kraftaverk á hverju degi?“

Sigga hefur sterkar skoðanir á slúðri og neikvæðu orðavali í garð náungans. „Slúður breytist eftir því sem það fer víðar, fólk heyrir oft ekki allt það sem við það er sagt eða man það ekki og breytir því frásögnum eftir minni. Ég man eftir einni sögu sem ég nota stundum sem dæmi. Þannig var mál með vexti að ég var spurð að því í sjónvarpsviðtali hvort ég væri ekki bara skrítin. Ég sagði að það væri hárrétt og það eina sem ég virkilega óttaðist væri að vera normal. Ég var síðan að segja þessa sögu á stórum kvenfélagsfundi, og sumar heyrðu ekki nægilega vel, ég frétti það síðar að sú saga færi eins og eldur um sinu að ég óttaðist mest að ég væri norn,“ segir Sigga og hlær sínum smitandi hlátri.

„Fólk verður að stoppa kjaftasögur í fæðingu, hvert og eitt okkar ber ábyrgð á því sem við segjum. Við verðum til að mynda að líta á fyrirtækið sem við

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

vinnum hjá sem eina stóra fjölskyldu og styðja hvert annað í stað þess að baktala samstarfsfólk, á þann hátt ná allir árangri."

Sálin þarf fyrirmyndir

Sigga á sér margar fyrirmyndir í lífinu sem hafa haft mikil áhrif að móta karakter hennar. „Þegar ég var tvítug voru fyrirmyndir mínar Bryndís Schram og snillingurinn Auður Haralds, skemmtileg blanda. Louise Hay, rithöfundur og predikari, hefur breytt lífi mínu á hverjum degi, hún er mín helsta fyrirmynd í dag. Louise var 45 ára þegar hún byrjaði að kenna fólki hvernig það næði árangri í lífinu, hún smitaði mig með lífsskoðunum sínum. Ég hvet lesendur til að kynna sér hana vilji þeir fá sterka hvatningu í líf sitt. Við þurfum að minna okkur á hvernig við ætlum að lifa betra lífi, við þurfum að gera það oft á dag. Þú þarft að finna hamingjuna sjálfur. Það erum við sem sköpum líf okkar, hugsanir skapa heiminn og við sköpum hugsanir. Við lítum oft yfir farinn veg um þrítugt og svekkjum okkur yfir því að þetta og hitt sé ekki búið að gerast en í raun erum við bara enn þá börn. Sjálf er ég er til að mynda bara fimmtíu og fimm ára barn," segir Sigga kímin á svip. „Ég er það í alvörunni, mér finnst börn svo góðar fyrirmyndir, þau eru svo einlæg og yndisleg. Svo er líka Joan Rivers mér mikil fyrirmynd en henni var nokk sama um það sem öðrum fannst um það sem hún var að gera hverju sinni. Hún sagði meðal annars að hún vildi ánafna Tupperware líkama sinn þegar hún félli frá, hversu skemmtilegt er það?

Við þurfum öll að hafa smá af þessum hugsunarhætti að leiðarljósi, við gerum ekki neitt ef við hugsum hvað myndi þessi eða hinn segja ef ég gerði þetta og endum svo á því að gera ekki neitt. Það er í eðli mannsins að hvort sem þú gerir vel eða illa þá mun verða talað illa um þig, það eina sem þú þarft að gera er að lesa ekki kommentin um verkin þín, biðja vini þína um að segja þér ekki hvernig sé verið að tala um þig eða hver sé að því, nema það séu falleg orð. Mottóið mitt er að það er bannað að dæma og líka ef þú hefur ekkert gott að segja þá skaltu bara þegja," segir Sigga og er mikið niðri fyrir.

orð eru álög

Orðin eru máttur
þau tilveruna magna
blessa skaltu frekar
en bölva öllu og ragna
blíðan hafðu málróm
ef börnin í þér heyra
hvísluðu einhverju fallegu
orði í þeirra eyra
alúð skaltu setja
i orð sem frá þér fara
þó einhver sé með ólund
skaltu með kærleikanum svara
orðin skapa bækur
og bækur skapa mennt
ef enginn væru orðin
þá væri ekkert kennt

Víðlesnar stjörnuspár

Stjörnuspár Siggu eru vinsælt og víðlesið efni enda margir sem bíða spenntir eftir nýrri stjörnuspá um hver mánaðamót. Við spána notast Sigga við talnaspeki meðal annars en tengir sig einnig við aðila sem eru í hverju stjörnumerki fyrir sig: „Það er nokkurs konar miðlun og ég nota þau skilaboð í spánni. Þetta eru svo sem engin geimvísindi, þú getur fundið allt á alnetinu og ég skrifa þetta bara í einföldu máli. Ég hringi í Höllu Himintungl, vinkonu mína og stjörnuspeking, ef ég er í veseni. Hún gefur mér góð ráð. Fólk sem er í sömu stjörnumerkjum er oft að ganga í gegnum svipaða hluti, ég sé tengingar á milli. Stjörnuspáin mín er fyrst og fremst til þess að fólk nýti sér þá jákvæðu orku og hvatningu sem henni fylgir."

Sigga segist finna það á götum úti að fólk lesi um sitt stjörnumerki og hafi skoðanir á því sem hún skrifi. „Nautunum mínum mislíkaði og þau skildu ekki alveg dæmisöguna sem var í síðustu spá og mér var mjög brugðið. Ég bið Nautin opinberlega afsökunar á þessu en þessi dæmisaga þar sem fólk er beðið um að líta til baka yfir farinn veg hefur mikil áhrif á mig. Sjálf er ég er Naut og svo heppin að vera rísandi Tvíburi að auki, þess vegna er alltaf svo skemmtileg hjá mér," segir Sigga og er brosandi sem fyrr.

Litlar hendur eru farnar að banka á hurðina hjá Siggu og ljóst að skóladeginum er lokið á þessum fallega degi á Álftanesinu. Börnin í hverfinu laðast að okkar konu enda ekki skrítið því hver vill ekki vera í kringum gleðigjafa sem gæðir allt lífi og kærleik í kringum sig?

STJÖRNUSPÁ SIGGU KLING
fyrir októbermánuð má finna á síðu 36

MYNDAALBÚMIÐ

Sigga ásamt ömmu Sesselju

Systurnar saman á góðri stund í sveitinni á Snæfellsnesi

Sigga ásamt dóttur sinni Sigrúnu Erlu.

Matarvísir

ÓMÓTSTÆÐILEGIR AMERÍSKIR RÉTTIR

Matargleði Evu

Eva Laufey er mjög hrifin af amerískri matargerð og var sú matargerð innblástur í síðasta þætti af Matargleði Evu. Stökkir kjúklingabitar með kartöflubátum, hunangssósu og fersku grænmeti. Mac n Cheese í öllu sínu veldi og síðast en ekki síst ljúffengt pæ fyllt með þykkri karamellusósu, bönunum og rjóma.

Kjúklingabitar í kornflexmulningi

með hunangssósu

Kartöflubátar
7–8 kartöflur, fremur stórar
1 rauðlaukur
4 hvítlauksrif
salt og pipar
ólífuolía

Skerið kartöflurnar í fjóra bita. Skerið rauðlaukinn í sneiðar og pressið hvítlauksrifin. Blandið öllu saman í skál með ólífuolíu og kryddið til með salti og pipar. Leggið í eldfast mót og bakið við 200°C í 40–45 mínútur. Mér finnst best að steikja kartöflurnar á pönnu í smá stund áður en ég læt þær í eldfast mót og inn í ofn.

Marinering

1 dós sýrður rjómi
2 tsk. hunangs Dijon-sinnep
½ tsk. hvítlauksduft
salt og pipar
4 kjúklingabringur
5 bollar kornfleks (1 bolli = 2 dl)
2 tsk. hvítlauksduft
2 tsk. fersk steinselja
1 tsk. timían
Salt og pipar
1 msk. ólífuolía

Skerið kjúklingabringurnar eða kjúklingakjötið í álíka stóra bita. Skolið kjötið og þerrið mjög vel. Hitið ofninn í 200°C. Blandið sýrða rjómanum, hunangssinnepi, hvítlauksdufti, salti og pipar saman í skál. Setjið kjúklingabitana út í marineringuna og leyfið þeim að marinerast í nokkrar mínútur (því lengur því betri verður kjúklingurinn). Setjið kornflex, hvítlauksduft, steinselju, timían, salt, pipar og ólífuolíu í matvinnsluvél. Veltið kjúklingabitunum upp úr kornflexinu og þekið hvern bita mjög vel. Leggið bitana á pappírsklædda ofnplötu og bakið við 200°C í 25–30 mínútur. Þegar eldunartíminn er hálfnaður snúið þið bitunum við og dreifið smá olíu yfir þá. Berið fram með hunangssósu, kartöflubátum og fersku grænmeti, t.d. agúrku og gulrótum.

Gómsætir kjúklingabitar í kornflexmulningi með hunangssósu.

Hunangssósa

1 dós sýrður rjómi
1–2 msk. majónes
2–3 msk. Dijon-sinnep með hunangi
Salt og nýmalaður pipar
1 hvítlauksrif

Blandið öllum hráefnum vel saman í skál eða, sem betra er, í matvinnsluvél.

Ljúffengt karamellupæ
250 g Digestive-kexkökur
150 g smjör
2 tsk. sykur
50 g súkkulaði
Fylling:
2 krukkur dulce de leche
2 bananar
200 ml rjómi
1 tsk. vanillusykur
50 g súkkulaði

Setjið kex, smjör, sykur og súkkulaði í matvinnsluvél. Hellið blöndunni í hringlaga form, helst lausbotna, og þrýstið kexblöndunni í formið og upp með hliðum á forminu. Kælið botninn í hálftíma áður en þið setjið fyllinguna í hann. Fyllið botninn með karamellunni, skerið banana í sneiðar og raðið þeim yfir karamelluna. Þeytið rjóma með smá vanillusykri og dreifið yfir pæið. Saxið dökkt súkkulaði og sáldrið yfir. Kælið pæið mjög vel áður en þið berið það fram.

Ómótstæðilegar makkarónur með osti

Makkarónur með osti

250 g makkarónupasta
1 msk. ólífuolía
150 g beikon, smátt skorið
300 g sveppir
1 rauð paprika
1 msk. smátt söxuð steinselja
1 msk. smátt saxað timían
2 msk. smjör
1 laukur, sneiddur
500 ml matreiðslurjómi
200 ml grænmetissoð (soðið vatn + einn grænmetisteningur)
100 g rifinn Parmesan-ostur
100 g rifinn Cheddar-ostur
1 msk. smátt söxuð steinselja
Salt og pipar

Hitið ofninn í 180°C. Sjóðið makkarónupasta samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Hellið vatninu af og setjið pastað í eldfast mót. Hitið olíu á pönnu og steikið beikonið í nokkrar mínútur, bætið sveppum og papriku út á pönnu og steikið. Kryddið með salti og pipar. Saxið niður ferskar kryddjurtir og dreifið yfir. Blandið beikonblöndunni saman við makkarónupastað. Hitið smjör á pönnu, sneiðið niður einn lauk og steikið upp úr smjörinu í nokkrar mínútur við vægan hita eða þar til laukurinn verður mjúkur í gegn. Hellið matreiðslurjómanum og grænmetissoðinu saman við og leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur. Rífið niður Parmesan-ost og Cheddar, setjið út í sósuna og leyfið ostinum að bráðna í rólegheitum. Kryddið til með salti og pipar. Hellið sósunni yfir pastað og blandið saman með skeið. Rífið niður nóg af osti, t.d. Mozzarella og Cheddar, og dreifið yfir formið. Bakið við 180°C í 30 mínútur eða þar til osturinn er gullinbrúnn. Saxið ferska steinselju og dreifið yfir réttinn í lokin áður en þið berið hann fram.

- HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ -

FINN SKENKUR 170 cm kr. 138.700

LINES PÚÐI kr. 7.900

SMILE 217 cm / EASY CARE ÁKLÆÐI kr. 202.100

FRÁBÆRT ÚRVAL AF PÚÐUM

PITCH STÓLL kr. 35.500

MINIMAL KLUKKA kr. 9.980

2 SAMAN Í SETTI

YUMI BORÐ kr. 28.400

HYPE STÓLL kr. 35.990

EASY CARE ÁKLÆÐI

AVIGNON HORNTUNGUSÓFI 258x203 cm kr.320.000

KLAPPSTÓLL kr. 5.990

FINN BORÐSTOFUBORÐ 90X150/195 kr. 115.700

BORÐ 80 CM kr. 32.400
BORÐ 60 CM kr. 22.100

FINN TV SKENKUR 150 cm kr. 79.800 / 120 cm kr. 68.300

STRIPE POKI kr. 3.200

GINA STÓLL kr. 19.700

SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS

- SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -

CUBED

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁYRJÓTTUR
KR. 159.900

RECAST

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁR
KR. 129.900

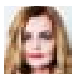
UNFURL

GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 120X200 -LITIR: GULUR / GRÁR
KR. 109.900

LÍNAN

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

RAUÐAR VARIR NÆSTA SUMAR ... OG NÚNA?



Elísabet Gunnars
trendnet.is

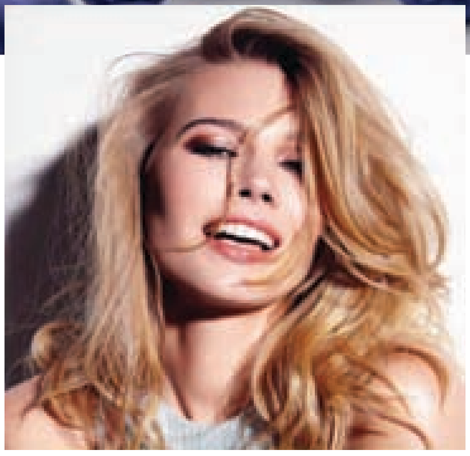
Þessa dagana standa yfir skemmtilegustu vikur ársins fyrir tískuáhugafólk. New York Fashion Week er ein af stærstu tískuvikunum og undirrituð fylgdist spennt með úr fjarska þegar næsta sumar var kynnt vestanhafs.

Þegar við höfum séð hvað koma skal er oft erfitt að bíða fram á vor eftir að fá að taka þátt í því sem heillar hverju sinni. Hár og förðun eru þó atriði sem við þurfum ekki endilega að bíða með, það er í góðu lagi að stela þar nokkrum punktum til að tileinka sér strax. Eða hvað?

Við höfum verið mötuð með nude-vörum inn í haustið og þær halda áfram út veturinn og jafnvel fram á næsta sumar. Með hækkandi sól eigum við þó von á breytingum miðað við það sem fyrirsætur tískupallanna sýndu okkur. Rauðar varir skal það vera, en þó með réttu handbragði. Hönnuðir voru samdóma um að sterkur litur rauðu varanna eigi að njóta sín á móti ferskri náttúrulegri förðun. Glóandi heilbrigð húð á móti æpandi vörum og augnfarða í lágmarki.

Þetta er förðun sem undirrituð kann að meta, einfaldleikinn ofar öðru. Náttúruleg fegurð á að fá að njóta sín með smá skrauti og þar getur rauður varalitur einmitt gert kraftaverk.

Við megum því fara að hlakka til næsta sumars ... eða taka trendið upp núna.



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

VITAMIN
WELL
UPGRADE
VITAMIN
WELL
UPGRADE

facebook

SwedishFood

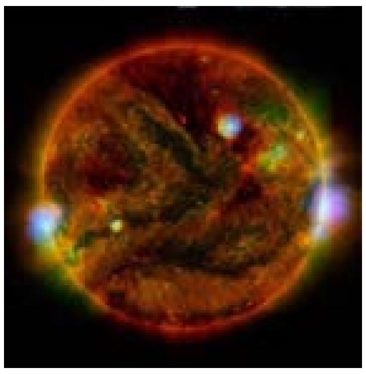
Það þarf ekki að leita langt yfir skammt til að finna góðar uppskriftir að girnilegum mat. Sænskar kræsingar þekkja margir líkt og kjötbollur, eplaköku og laxinn en frændur okkar luma á töluvert fleiri uppskriftum sem ættu að koma skemmtilega á óvart og henta íslenskum bragðlaukum vel. Nú er mál að vippa í sænska hamborgara og skola þeim niður með yllíblómasafa.

Pinterest

iheartnaptime

Þegar hausta tekur og laufin fara að falla af trjánum og hitastigið lækkar þá getur verið gott að dúlla sér inni við. Hvort sem það er handverk við eldavélina eða saumaskapinn, eða jafnvel að snúa húsinu á hvolf með því að færa til sófa og borð. Þetta er tími þar sem gaman er að nostra við matargerð og fegra heimilið. Ef þig langar bara að slappa af þá má hafa gaman af því að dást að myndarskap og hugmyndaflugi annarra og næla sér í hugmyndir til að vinna úr þegar veturinn leggst að.

Instagram



/nasagoddard

Hérna geturðu séð dásamlegar myndir héðan og þaðan úr himingeimnum í boði Geimferðastofnunar Bandaríkjanna, betur þekkt undir nafninu NASA. Margar myndirnar eru hreint út sagt listaverk og gaman að sjá heiminn frá allt öðru sjónarhorni en við gerum dagsdaglega. Á síðunni er hægt að fylgjast með ferðalagi Goddard-geimskipsins sem ferðast um himinhvolfið.

HEIMASÍÐAN FÉLAGI SEM VÍSAR ÞÉR VEGINN

Ert þú á leið í ferðalag til framandi staðar?

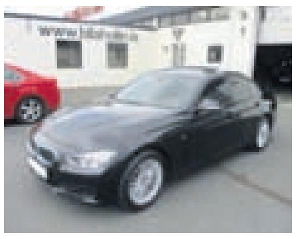
lonelyplanet.com

Þegar þú ferðast til framandi staðar þá getur verið erfitt að átta sig á hvaða veitingastaðir eru góðir, hvaða söfn eru þess virði að sjá og jafnvel hvað borgin býður upp á sem er ögn sérstakt og utan alfaraleiðar. Þá er gott að eiga góðan ferðafélaga eins og Lonely Planet þar sem upplýsingarnar eru allar á einum stað og þú uppgötvar hluti sem þér hefði ekki dottið í hug að kanna. Lonely Planet hefur löngum verið leiðandi í ferðaráðum fyrir ferðalanga af öllum stærðum og gerðum.

Einna þekktastar eru ferðabækur þeirra en einnig er vefsíðan yfirgripsmikil og hægt að finna allar helstu upplýsingar um flest lönd í heiminum.

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN S: 567-4949



BMW 320D F30 Diesel 7/2012 ek.8þús. Sjálfskiptur. Tölvukubbur. 343 hp. Bassakeila fylgir. Er á staðnum. TILBOÐSVERÐ 6.490.000.- Rnr.287662

BMW X5 Diesel 11/2011 ek.77þús. Sjálfskiptur. M pakki. Panorama topplúga. Alcantara leður og fl. Hlaðinn aukabúnaði. Er á staðnum! Ásett verð 9.800.000.- Rnr.311473

BMW M5 Individual E60 7/2007 ek.79þús. Sjálfskiptur. Topplúga. Leður. Nálægðarskynj. Logic 7 hljómkerfi og fl. Er á staðnum! Ásett verð 8.990.000.- Rnr.311257

M.Benz CL 600 5/2007 ek.49þús. Sjálfskiptur. Topplúga. Leður. Bakkmyndavél. UMBOÐSBÍLL. Er á staðnum! Ásett verð 9.990.000.- Rnr.151184

VORTHEX heithúðun á allargerðir pallbíla og fleira upplýsingar í Bílaryðvörn sími 587-1390.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

bilaborg.is
Sími 517-1111

M.BENZ M ml 63 amg. Árgerð 5/2008, ekinn 97 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.990.000. Rnr.134023. Glæsilegur bíll með öllu. Uppl 696-1001

M.BENZ S 450 4matic metan bensín. Árgerð 2010, ekinn 94 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 9.890.000. Rnr.133112.+ Glæsilegur bíll. Bíll með öllu. Uppl síma 696-1001

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

PLANIÐ bílasala 517 0000

AUDI A3. Árgerð 2005, ekinn 187 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 999.000. Rnr.301753. 100% lán.

FIAT Weinsberg r58 ti 650 mfh. Árgerð 2013, ekinn 7 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 10.900.000. Rnr.106685. Á staðnum.

HYUNDAI Tucson 4x4. Árgerð 2007, ekinn 223 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.301226. 100% lán.

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

VAKA

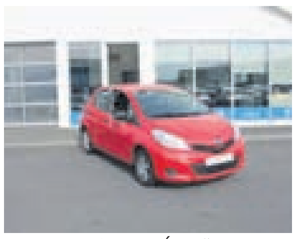
Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

Kia Optima EX 1.7 sjálfskiptur premium. Árgerð 2013, ekinn 114 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.260155. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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



TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2013, ekinn 82 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.991116.

MERCEDES-BENZ GLK 220 CDI 4matic. Árgerð 2014, ekinn 36 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.991425.

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

HEIMSBÍLAR

TOYOTA Rav4 langur 4wd. Árgerð 2001, ekinn 244 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 690.000. tilboð kr. 490þ Rnr.323822.

FORD Explorer 4x4. Árgerð 2000, ekinn 181 Þ.KM, bensín, 37" breyttur, þarfnast lagfæringa, sjálfskiptur. Verð 1390.000. MJÖG GOTT STAÐGREIÐSLUVERÐ... Rnr.323312. uppl s 567-4000

NISSAN Patrol gr. Árgerð 2000, ekinn 192 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.krókur, biluð heddpakkning. Verð 590.000. Rnr.337420.

VW Lt35 tdi. Árgerð 2001, ekinn 128 Þ.KM, dísel, 5 gírar. ískápur, eldavél, klósett. Verð 1.990.000. MJÖG GOTT STAÐGREIÐSLUVERÐ.. Rnr.337017.

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

Barnaheill — Við viljum að öll börn eigi rétt á vernd og umönnun

MB bílar

MERCEDES-BENZ Ml 250 bluetec 4matic. Árgerð 2014, ekinn 22 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.990.000. Rnr.110298.

KIA Ceed ex 1.6 . Árgerð 2014, ekinn 17 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.120056.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið 10-18, lau 12-16
http://www.mbbilar.is

Bílar til sölu

Ford transit connect 2012 Ekinn 55.000 Dísel Topp eintak. Uppl 892-0378

ÓDÝRIR DÍSELBÍLAR
Skoda Octavia, Skoda Fabia, Partner, Berlingo, R. Clio, R. Megane, og fleiri Nánar á Facebook: Ódýrir Díselbílar 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

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

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.

skemmtanir

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGINN 26. SEPT
11:35 TOTTENHAM - MAN.CITY
13:50 LIVERPOOL - ASTON VILLA
13:50 MAN.UNITED - SUNDERLAND
16:20 NEWCASTLE UNITED - CHELSE

SUNNUDAGINN 27. SEPT
14:50 WATFORD - CRYSTAL PALACE

HLJÓMSVEITIN AMIGOS

ARNAR FREYR, JÓN BORGAR, 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

BÍLL DAGSINS

Tilboð kr. 699.000

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

SUBARU

Legacy Wagon Lux
Nýskráður 12/2005, ekinn 183 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Tilbúinn fyrir íslenska veturinn.
Verð kr. 1.290.000

PEUGEOT

308 Active Turbo
Nýskráður 12/2014, ekinn 2 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Bíll ársins í Evrópu 2014 og Íslandi 2015.
Verð kr. 3.690.000 Tilboð kr. 3.390.000

NISSAN

Juke Acenta
Nýskráður 2/2011, ekinn 111 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.290.000

MAZDA

3 Advance
Nýskráður 3/2013, ekinn 49 þús.km., dísel, algjör sparibaukur, 6 gírar.
Verð kr. 2.790.000

LAND ROVER

Freelander SE TD4
Nýskráður 4/2007, ekinn 172 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.990.000

HONDA

CR-V Advance
Nýskráður 5/2003, ekinn 117 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Glæsilegt eintak hefur fengið gott viðhald.
Verð kr. 1.330.000

HONDA

Accord Executive
Nýskráður 4/2009, ekinn 65 þús.km., bensín, sjálfskiptur Einn eigandi. Algjör moli.
Verð kr. 2.550.000

CHEVROLET

Captiva 2.2 dísil
Nýskráður 5/2014, ekinn 57 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.990.000

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

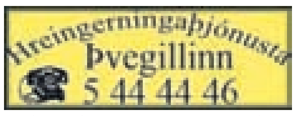
BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar



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

Garðyrkja

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

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
Alhliða málningarþjónusta. Sími 776-0000

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

KEYPT & SELT

Til sölu

HÓTEL OG GISTIHEIMILI ATHUGIÐ - RÝMINGARÚTSALA.
Erum með rýmingarútsölu á vörum eins og handklæðum, lökum, sængum og fleira. Gæðavörur á hlægilegu verði.

Upplýsingar í síma 861-7375 eða ctc.is

Óskast keypt

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

Upplýsingar í síma 661 7000

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

s. 552-4910.

Sjónvarp

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

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

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

Til leigu 2ja h. 55 fm íbúð á Móabarði í Hfj. Íbúðin er á 1. hæð í einbýli. Sérinngangur. Leigist frá 1. okt n.k. uppl. í S 6964950

ÍBÚÐIR TIL LEIGU
Höfum til leigu 2ja -4 herbergja íbúðir í miðborg Reykjavíkur. Íbúðirnar eru nýlegar og vandaðar og eru í stóru fjölbýlishúsi skammt frá Borgartúni. Þeir sem áhuga hafa, vinsamlega sendið nöfn og helstu upplýsingar á netfangið leiga@namsver.is, Leigusali mun gera kröfu á meðmæli svo og bankatryggingu. Húsdýrahald er bannað í íbúðunum.

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

atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU GLÆSILEGT 250 M2 SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI Í HAFNARFIRÐI.
Stórt opið rými, tvær sér skrifstofur, fundarherbergi og kaffistofa.
Getur leigst með húsgögnum. Möguleiki á viðbótarrými á sömu hæð. Laust nú þegar. Hagstætt leiguverð.
Upplýsingar í síma 898 7820 og á www.leiga.webs.com

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

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFUR -VINNUSTOFUR
Nokkur 20 - 46 m2 rými laus eða að losna í snyrtilegu húsnæði. Nánar á www.leiga.webs.com s. 898 7820

Geymsluhúsnæði

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

miðlun

Miðlun ehf leitar að sölufólki til þess að vinna með okkur á kvöldin og um helgar. Við sinnum verkefnum sem felast í jákvæðum símasamskiptum fyrir stofnanir og fyrirtæki. Við viljum ráða alla sem elska að tala í síma. Við bjóðum frábæran vinnustað og áhugaverð verkefni. Vinnutíminn er á kvöldin og um helgar, 3-4 vaktir í viku eftir eigin vali. Starfið hentar vel námsfólki og fólki á öllum aldri sem hefur áhuga á sölu og samskiptum.

Vinsamlega hafið samband við Júlíu í síma 580 8080 eða sendið atvinnuumsókn í netfangið julia@midlun.is

SUBWAY
óskar eftir að ráða einstaklinga í hlutastörf í dagvinnu eða kvöld- og helgarvinnu á höfuðborgarsvæðinu. Óskað er eftir jákvæðu, duglegu, samviskusömu og áreiðanlegu fólki.
Hægt er að sækja um á heimasíðu fyrirtækisins: http://www.subway.is/

Hafasamband/Saekjaumstarf/.

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

Umsóknareyðublöð á dekkjahollin.is eða thorgeir@dekkjahollin.is

KAFFIHÚSIÐ TÍU DROPAR
óskar eftir duglegum starfsmanni í eldhús. Í boði er hlutastarf sem hentar mjög vel með skóla. Góð laun í boð fyrir réttan aðila. Þarf að hafa náð 20 ára aldri.
Allar upplýsingar og ferilskrá sendist á 10dropar@gmail.com

HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT
KORNIÐ
BAKARÍ

Óskar eftir duglegum starfsmanni alla virka daga í Bakaríið Kornið á Tjarnarvöllum í Hafnarfirði. Áhugasamir sendi umsókn á tölvupóstinn umsokn@kornid.is

HEIMILISHJÁLP ÓSKAST!
Barngóð, sveigjanleg og heiðarleg manneskja óskast til að sjá um heimilisþrif á umfangsmiklu heimili. Starfstími sveigjanlegur en gjarnan kl 12-18 með möguleika á að geta verið einstaka kvöld með stálpuðum börnum heimilisins. Viðkomandi þarf að vera með eigin bíl til umráða. 70% starfshlutfall.

Vinsamlega sendið kynningarbréf til heimilishjalp@yahoo.com

atvinna

Ali

Sölumaður

Ali
(Síld og fiskur ehf)

Óskum eftir að ráða sölumann til starfa.

Vinsamlega hafið samband í síma:
Sófus gsm: 863 1938
eða sendið okkur póst á: sofus@ali.is

Ali
Dalshrauni 9b - 220 Hafnarfirði
4489#

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

SAFT

Óskum eftir fólki í úthringistarf. Hentar vel með skóla eða annarri vinnu. Föst laun og bónusar í boði. Uppl og fyrirspurnir sendist á umsoknir@tmi.is eða í 770-2277

Traust fyrirtæki óskar eftir smiðum vönum sumarhúsasmíði og gifsvinnu. S. 771 9713 Haukur.

VEITINGARHÚSIÐ HORNIÐ
Óskar eftir að ráða vana þjóna í kvöld og helgarvinnu, góð vinna með skóla/aukavinna. Ferilskrá sendist á: hornid@hornid.is

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

908 5500 - SÍMASEX
Opið allan sólarhringinn.

SKYNDIKYNNI? SÍMASEX?
RauðaTorgið.is

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

fasteignir

Reynsla mín er okkar beggja hagur
S. 690 0820
Sveinn Eyland
Löggiltur fasteignasali
sveinn@landmark.is
LANDMARK FASTEIGNASALA

LÓKAL EIGNIR
Sími 469 4040

fasteignasala - leigumiðlun - lögfræðiþjónusta

Stekkjarberg 6, Hafnarfirði - 5. herb.!
OPIÐ HÚS SUN. 27. SEPT KL. 14:00 - 14:30

Suðurvangur 5, Hafnarfirði - Einbýli!
OPIÐ HÚS SUN. 27. SEPT. KL. 15:00 - 15:30

Gullfalleg og vel skipulögð 103,5 m², 5 herbergja íbúð á 3. hæð (efstu) í sex íbúða fjölbýli. Eignin skiptist í 4 svefnherbergi, eldhús, stofu, baðherbergi, forstofu og þvottahús. Góð staðsetning. Lækkað verð 30,7 mkr.

Glæsilegt og mikið endurnýjað einbýlishús í lokuðum botnlanga við Suðurvang 5 í Hafnarfirði. Frábær staðsetning og öll helsta þjónusta í göngufæri. 6 svefnherbergi, stór bílskúr, afgirt verönd, heitur pottur og arinn. Skipti skoðuð. Verð 64,9 mkr.

Heiðargerði 114 108 Reykjavík | **Lóðir í Leirvogstungu 270 Mosfellsbæ** | **Litlikriki 45 270 Mosf.bæ** | **Fróðengi 20 112 Reykjavík**

Sérlega smekkleg 77,7m², 3ja herb. niðurgr. íbúð. Mikið endurnýjuð. V. 28,5 mkr.

Einbýlis- og raðhúsalóðir við Leirvogstungu. Uppl. á skrifstofu. V. 6 - 16,9 mkr.

Fallegt 5 herb. parhús á 2 hæðum, 259,9 ferm. Mögul. á auka íbúð. V. 64,7 mkr.

Björt og rúmgóð 3 herb., 102,8 fm, íbúð á 2. hæð. Góð staðsetning. V. 28 mkr.

Vínlandsleið 14 Grafarholti - Sími 469 4040 - www.LokalEignir.is

BREAKING BAD MARAÞON

Allar fimm seríurnar af **Breaking Bad** eru komnar á **Stöð 2 Maraþon**. Njóttu þess að horfa á þátt eftir þátt af magnaðri spennu þegar þér hentar.

800 klst. af sjónvarpsefni á Maraþoninu.

365.is | Sími 1817
365

ÞETTA GERÐIST 25. SEPTEMBER 1975:

Orkan tvöfölduð á Austurlandi fyrir 40 árum

Lagarfossvirkjun var vígð þennan dag árið 1975 og við gangsetningu hennar tvöfaldaðist raforkuframleiðsla í Austfirðingafjórðungi.

Undir lok sjöunda áratugarins var mestallt rafmagn á Austfjörðum framleitt með dísilvélum. Það ástand háði öllu athafnalífi því olíuverð var hátt. Vorið 1971 var ákveðið að hefja vinnu við virkjun Lagarfoss og ári síðar var grafinn 480 metra langur aðrennslisskurður og laxastigi steyptur.

Einnig var um 100 metra löng og tíu metra há jarðvegsstífla gerð ofan við fossinn. Byggingarvinnu lauk sumarið 1974 og 4. mars sama ár hófst orkuframleiðslan. Afkastageta stöðvarinnar var um 7.500 kW.

Merkisatburðir

1555 Ágsborgarfriðurinn undirritaður.
1654 Grímur Jónsson brenndur á báli fyrir galdur í Trékyllisvík á Ströndum. Fimm dögum fyrr höfðu Þórður Guðbrandsson og Egill Bjarnason verið brenndir þar fyrir sömu sakir.
1850 Fyrsta heildarlöggjöf um erfðir gengur í gildi á Íslandi og samkvæmt henni skyldu dætur njóta sama réttar til arfs og synir.
1903 Íslandsbanki er settur á stofn.
1939 Bresk njósnaflugvél nauðlendir á Raufarhöfn.
1958 Varðskipin Óðinn og María Júlía taka togarann Paynter við ólöglegar veiðar og er þetta fyrsti togarinn sem tekinn er innan tólf mílna markanna nýju.
2003 Jarðskjálfti sem mælist átta stig á Richter ríður yfir eyjuna Hokkaidó.
2009 Eldur kemur upp á Höfða í Reykjavík

†

Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Valdimar Valdimarsson
Grænumýri 13, Akureyri,

lést mánudaginn 21. september.
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 1. október kl. 13.30.

Helga Ingólfsdóttir
Ingólfur Ómar Valdimarsson **Sigríður Guðmundsdóttir**
Valdimar Geir Valdimarsson
Guðbjörg H. Valdimarsdóttir **Gunnar Þór Stefánsson**
Björgvin Helgi Valdimarsson
og barnabörn.

†

Elskuleg systir okkar og frænka,

Guðrún Guðmundsdóttir
Hörðalandi 14, Reykjavík,

lést á Landakotsspítala 10. september.
Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey.
Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

Ragnar Þ. Guðmundsson
Kristín Guðmundsdóttir
Bryndís Ragnarsdóttir
Sigurbjörg Ragnarsdóttir
og fjölskyldur.

†

Elskuleg amma Jósý,

Jófríður Guðbrandsdóttir
frá Siglufirði,

lést á Litlu-Grund sunnudaginn
6. september. Þökkum við öllum þeim
sem fylltu líf hennar yndi. Útför hefur
farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Aðstandendur.

María Birta er nú úti í Los Angeles en á tvær verslanir hér á landi. 25. september er mikilvægur dagur í lífi hennar. Fréttablaðið/Anton Brink

Opnaði verslun og kynntist eiginmanninum

Dagurinn 25. september er mikilvægur í lífi leikkonunnar og verslunareigandans Maríu Birtu. Hún er nú úti í Los Angeles að koma sér fyrir í leiklistarbransanum.

Dagurinn 25. september er mikilvægur í lífi leikkonunnar og verslunareigandans Maríu Birtu Bjarnadóttur. Þennan dag fyrir sex árum opnaði hún verslunina Maníu og nákvæmlega fjórum árum síðar sendi hún núverandi eiginmanni sínum, Ella Egilssyni, skilaboð í fyrsta sinn í gegnum Facebook. „Þetta er í rauninni alveg ótrúlega merkilegur dagur í mínu lífi því ég opnaði verslunina mína Maníu þann 25. september 2009 og svo fyrir tveimur árum, einnig 25. september, sendi ég Ella skilaboð á Facebook þar sem að ég óskaði eftir að kaupa af honum málverk sem leiddi til þess að við giftum okkur sjö mánuðum síðar."

Þrátt fyrir ungan aldur er María Birta sjóuð í verslunarrekstri. „Ég opnaði mína fyrstu verslun á netinu nýorðin 18 ára og opnaði svo mína fyrstu verslun á Laugaveginum ári síðar," útskýrir hún og bætir við: „Ég gæti ekki verið ánægðari með þessa ákvörðun mína í dag, ég er búin að læra alveg endalaust mikið! Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á tísku og verslunarrekstri svo ég er í rauninni bara alveg ótrúlega heppin að hafa getað breytt áhugamálinu mínu í mitt lifibrauð! Ég er alveg ótrúlega þakklát öllum þeim sem hafa stutt við bakið á mér síðan ég byrjaði, ég hefði auðvitað aldrei getað þetta án allra þeirra stelpna sem höfðu trú á mér og versluninni minni!"

Þau Elli búa nú saman úti í Los Angeles. Elli er fjölhæfur listamaður sem hefur meðal annars hannað föt, samið tónlist og ýmislegt fleira. Til að bæta ofan á mikilvægi 25. september í lífi þeirra hjóna má benda á að fyrir nákvæmlega einu ári birtust fréttir í íslenskum fjölmiðlum af því að stórstjarnan Pharrell Williams hefði klæðst jakka á tónleikaferðalagi sínu, sem Elli hannaði. Saman eiga þau hjónin verslunina Mono á Laugavegi og því ljóst að nóg er að gera hjá þeim. María Birta segir að þau Elli nái einstaklega vel saman, hún segist viss um að ást þeirra hafi verið skrifuð í skýin. „Það erum við alveg viss um. Við kynntumst á mjög skrítnum tímamótum í lífi okkar og smullum saman samstundis. Eins og ég hef sagt við nokkrar vinkonur mínar, þá er klisjan „when you know, you know" alveg rétt!"

> **Ég er komin með frábæran umboðsmann, en ég ætla að taka næstu mánuði í að koma mér fyrir og bæta hreiminn minn. Það er ekkert stokkið í það að fara að vinna hérna úti, en ég er með mjög hóflegar vonir og vona bara að fyrsta hlutverkið komi innan tveggja ára. Ég er ekkert að flýta mér.**

Eins og margir vita er María Birta að koma sér fyrir í leiklistarsenunni í Hollywood. „Ég er komin með frábæran umboðsmann, en ég ætla að taka næstu mánuði í að koma mér fyrir og bæta hreiminn minn. Það er ekkert stokkið í það að fara að vinna hérna úti, en ég er með mjög hóflegar vonir og vona bara að fyrsta hlutverkið komi innan tveggja ára. Ég er ekkert að flýta mér," segir hún.

Þegar María Birta opnaði Maníu var hún á fullu við leik í sinni fyrstu kvikmynd, sem ber titilinn Órói. Hún segir það hafa verið frábæra reynslu og ber Baldvini Z, leikstjóra myndarinnar, vel söguna. „Ég hafði ekki neinar áhyggjur og var í rauninni bara mjög lítið stressuð því að það var mjög augljóst frá fyrsta fundi að hann vissi alveg hvað hann var að gera þótt þetta væri einnig hans fyrsta mynd. Sjálfsöryggi hans var mjög smitandi og ég tel það vera stóra ástæðu fyrir því að allt heppnaðist svona vel."

Í tilefni af sex ára afmæli Maníu verður 15% afsláttur af öllum vörum verslunarinnar, bæði á Laugaveginum og á vefsíðunni www.mania.is. **kjartanatli@365.is**

Sófa- og ljósadagar

20% AFSLÁTTUR

REYKJAVÍK - AKUREYRI

BULLI 3ja sæta Litir

Tilboð: 199.992. - Fullt verð: 249.900

Margir litir

TILBOÐ 231.900.-

Fullt verð: 289.900.-

Svefnsófi - Cama

Vandaður svefnsófi, aðeins eitt handtak til að breyta í svefnsófa.

Ný vara

TILBOÐ 99.920.-

Fullt verð: 124.900.-

Sófi - Skern

Frábær verð.

Litir

TILBOÐ 183.920.-

Fullt verð: 229.900.-

Sófi - Winner

Nýjar gerðir af tausófum.
Mikið úrval, margar stærðir.

Ljósadeild

20% AFSLÁTTUR

Loftljós

Mikið úrval af fallegum ljósum í nýrri og glæsilegri ljósadeild.

Ljósadeild

20% AFSLÁTTUR

Gólflampar, borðlampar

Frábært úrval af gólf- og borðlömpum.

OUTLET MARKAÐUR

40-70% AFSLÁTTUR

Rúm, sófar, stólar, handklæði, rúmteppi, mjúka varan, náttborð, höfðagaflar og margt fleira.
Metravaran 1.000 kr pr. l.metri

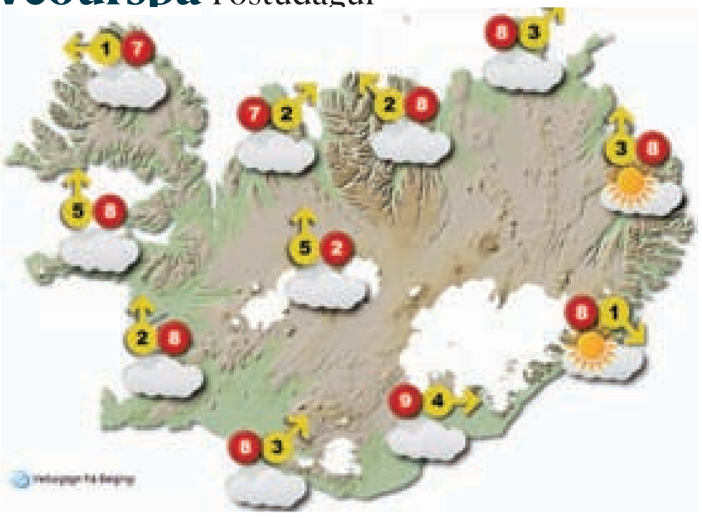
Síðumúla 30 - Reykjavík | Sími 533 3500
Hofsbót 4 - Akureyri | Sími 462 3504

Vogue FYRIR HEIMILIÐ

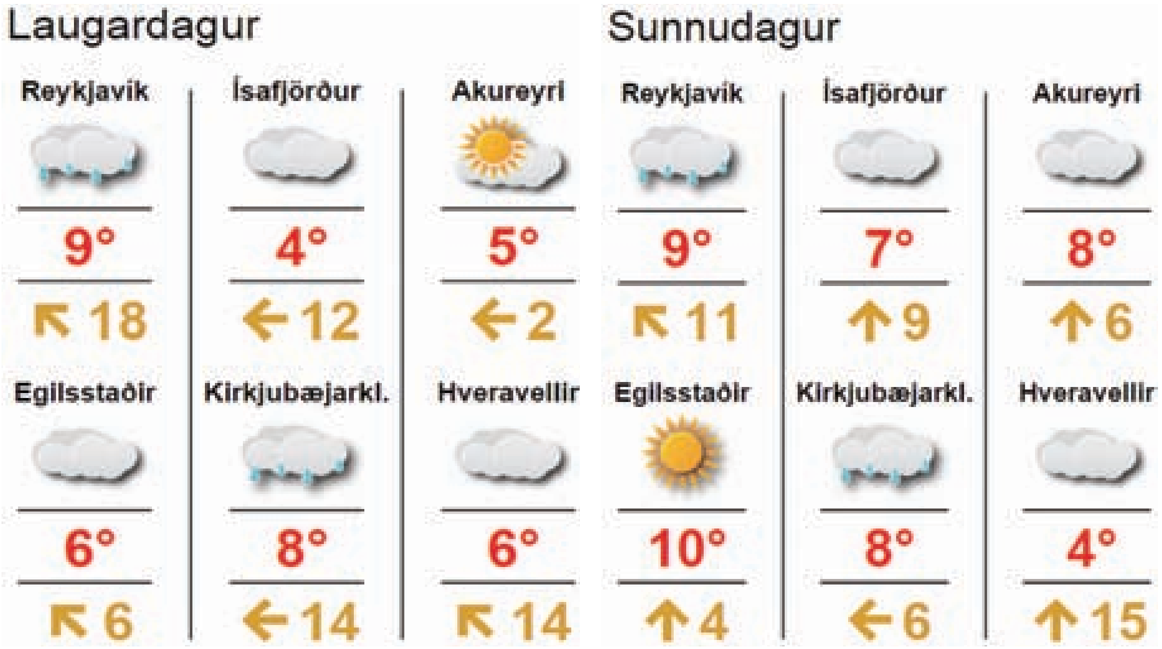
Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar. Sófa og ljósadagar standa yfir í september 2015.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Hæg norðlæg átt og dálítil súld norðantil fyrripartinn í dag, en annars staðar þykknar smám saman upp. Suðaustan 5-15 og fer að rigna á vestanverðu landinu seinnipartinn, hvassast við ströndina. Hiti 3 til 11 stig, hlýjast syðst.



Þrautir

Krossgáta

Lárétt
2. ló
6. bardagi
8. innanfita í dýrum
9. bein
11. komast
12. óskiptan
14. skráning
16. nudd
17. sælindýr
18. kopar
20. tveir eins
21. velta

Lárétt
1. varningur
3. kringum
4. sýndu fram á
5. öldurhús
7. til reiðu
10. skordýr
13. mjaka
15. boli
16. tangi
19. óreiða

LAUSN

Lárétt: 2. kusk, 6. at, 8. mör, 9. rif, 11. ná, 12. allan, 14. bókun, 16. nú, 17. aða, 18. eir, 20. uu, 21. snúa. **Lóðrétt:** 1. vara, 3. um, 4. sönnuðu, 5. krá, 7. tilbúin, 10. fló, 13. aka, 15. naut, 16. nes, 19. rú.

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

Skák Gunnar Björnsson

Jón Kristinn Þorgeirsson (2.189) átti leik gegn Einari Hjalta Jenssyni (2.392) á Skákþingi Norðlendinga.

Hvítur á leik
14. Rxf7!! Kxf7 15. Rd6+! Dxd6 (aðrir leikir leiða strax til taps) **16. Bxd6** og hvítur vann skákina fyrir rest þrátt fyrir hetjulega baráttu Einars Hjalta.
www.skak.is: Allar deildir í kvöld.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Áfengið var í fyrsta sæti
Líf **Steins Ármanns Magnússonar** hefur gjörbreyst frá því hann hætti að drekka fyrir ári en hann segir áfengið hafa stjórnað lífi sínu. Allt annað hafi komið á eftir.

Nýr leiðtogi Verkamannaflokksins
Jeremy Corbyn hristir upp í breskum stjórnmálum með gamaldags róttækni.

Skrautlegt heimilislíf
Elva Dögg Gunnarsdóttir, uppistandari með Tourette, býr með föður sínum og syni, sem báðir glíma líka við sjúkdóminn. Hún segir aldrei lognmollu á heimilinu.

Horft inn í hvítan kassa
Katrín Sigurðardóttir myndlistarkona vinnur á mörkum myndlistar, arkitektúrs og náttúru og verk hennar eru sýnd víða um heim.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

MAGGI EIRÍKS
MAGGI EIRÍKS
AUKATÓNLEIKAR
sunnudaginn 1. nóvember kl. 20
Færri komust að en vildu á síðustu tónleika
FRÉTTABLAÐIÐ
★★★★½
Viktoría Hermannsdóttir „Frábær kvöldstund"
Miðasala á harpa.is | 528 5050 | tix.is
70 ára
Reyndu aftur
Braggablús
Elska þig
Vegurinn heim
Samferða
Ó, þú
Magnús Eiríksson fagnar sjötíu ára afmæli sínu með stórtónleikum í Eldborg, þann 19. september. Dregnir verða fram gimsteinar, konfektmolar og blúsaðar perlur úr óviðjafnanlegu lagasafni Magnúsar sem fyrir löngu er samofið þjóðarsál Íslendinga. Nýir og gamlir vinir líta við: Ellen Kristjánsdóttir, Valdimar Guðmundsson, Pálmi Gunnarsson og Ragnheiður Gröndal. Hljómsveit ásamt strengjasveit leikur undir stjórn Þóris Úlfarssonar.
Ómissandi tónleikar fyrir ómissandi fólk.
Miðasala hafin á aukatónleika: harpa.is | 528 5050 | tix.is
HARPA
DÆGURFLUGAN

HINN EINI SANNI SLÁTURMARKAÐUR

SLÁTURMARKAÐUR Í HAGKAUP SMÁRALIND AFGREITT FRÁ KL. 14-18*

*ALLA DAGA NEMA SUNNUDAGA OG MÁNUDAGA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

ÓFROSIÐ OG FERSKT DAGLEGA!

Heilslátur 5 ferskt	5.599 kr/pk
Heilslátur 3 ferskt	3.599 kr/pk
Heilslátur 5 ferskt án blóðs	5.399 kr/pk
Heilslátur 3 án blóðs	3.399 kr/pk
Þindar	399 kr/kg
Eistu	559 kr/kg
Blóð 1 L	189 kr/pk
Mör	169 kr/kg
Sviðahausar hreinsaðir	659 kr/kg
Vambir 3 stk	1.099 kr/pk

Tilboð

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

FERSK LAMBAHJÖRTU
319 kr/kg
verð áður 399

Tilboð

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

FERSK LAMBALIFUR
319 kr/kg
verð áður 399

Frón hrökkkex
Sykurlaust, gott t.d. með Sacla.

Sacla pestó
Gott á hrökkkexið, pastað og í alls kyns matargerð.

Aviko krókettur
Í ofninn eða djúpsteikingarpottinn.
Frábærar með öllum mat.

Nýtt í Hagkaup

Natures Aid Trim-It
Bætiefnablanda sem eykur fitubrennslu og þyngdarstjórnunarþætti. Inniheldur einnig joð sem styður starfsemi skjaldkirtilsins.

Nýtt í Hagkaup

Lay´s snakk
Með sætu sinnepi.

2 bragðtegundir

Gott verð
999 kr/stk

Turmeric drykkirnir
Með eða án kókos.

Gildir til 27. september á meðan birgðir endast.

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

ÍSLENSKA HAMBORGARAFABRIKKAN 2010

GRÍSASAMLOKA FABRIKKUNNAR

(Pulled pork)

Fulleldað – þarf aðeins að hita

RIFIÐ GRÍSAKJÖT ÚR REYKTUM HÆGELDUÐUM GRÍSABÓGI Í SÉRLAGAÐRI „PULLED PORK" SÓSU FABRIKKUNNAR

Nýtt í Hagkaup

Pakkinn inniheldur 500g af grísakjöti sem passar vel í fjórar grísasamlokur. ***Munið að grípa Fabrikkubrauðin með. Grísasamlokan er ljúffeng með Barbíkjúsósu Fabrikkunnar sem og japönsku majónesi.***

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

HAMBORGARAR
2X120 gr
583 kr/pk
verð áður 729

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

UNGNAUTA-STRIMLAR
2.959 kr/kg
verð áður 3.699

Stir fry/wok

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

NAUTAHAKK 4% FITA
1.991 kr/kg
verð áður 2.489

SS

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

GRAND ORANGE HELGARSTEIK
2.333 kr/kg
verð áður 3.111

ÍSFUGL

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KJÚKLINGABRINGUR FERSKAR
1.959 kr/kg
verð áður 2.799

RISTORANTE PIZZUR

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

449 kr/stk
verð áður 599

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Við viljum myndir sem hreyfa við okkur

Kvikmyndahátíðin RIFF hófst með formlegum hætti í gærkvöldi og er komin á fullt skrið. Hrönn Marinósdóttir er listrænn stjórnandi hátíðarinnar sem hún segir vera fjölbreytta og spennandi í ár.

Á næstu dögum, allt fram til 4. október, gefst Íslendingum tækifæri til þess að sjá margt af því sem er efst á baugi í alþjóðlegri kvikmyndagerð. Hrönn Marinósdóttir er listrænn stjórnandi RIFF og á meðal upphafsmanna hátíðarinnar árið 2004 og hún segir að markmiðið hafi verið að taka þátt í að breyta kvikmyndamenningunni á Íslandi og gera Reykjavík að alþjóðlegri kvikmyndahátíðarborg.

„Við vildum líka kynna fyrir Íslendingum nýjar og spennandi kvikmyndir og erum á því að það hafi tekist. Hátíðin er mjög vel sótt, sérstaklega er ungt fólk duglegt að koma en svo erum við líka að fá til okkar fólk á öllum aldri, fólk sem bíður eftir RIFF á haustin og segir okkur að hátíðin sé orðin fastur punktur í sinni viðburðadagskrá.

Nýstirni og stórstjörnur

RIFF er hátíð sem kvikmyndagerðarmenn alls staðar úr heiminum vilja fá myndina sína á og á hverju ári erum við að fara í gegnum um þúsund umsóknir þannig að það er óhætt að segja að það sé orðið eftirsóknarvert að komast inn. Ég held að það séu nokkrar ástæður fyrir þessari velgengni. Í fyrsta lagi hugsuðum við hvers konar hátíð við vildum og við vildum skapa hátíð sem væri í takt við Reykjavík. Reykjavík er ung og fersk borg, þannig að við ákváðum að hafa dagskrána í samræmi við andrúmsloftið í borginni. Við reyndum aldrei að búa til Cannes eða Berlín heldur héldum í sérstöðu Reykjavíkur og unnum út frá því, þannig að RIFF er ung og framsækin hátíð.

Þess vegna erum við líka með sérstakan keppnisflokk, Gullna lundann, sem er okkar tromp en þar eru einvörðungu nýjar myndir eftir unga leikstjóra sem eru að stíga sín fyrstu spor þó svo þeir hafi sumir hverjir verið lengi í bransanum.

En svo til þess að hafa hlutina í samhengi þá erum við líka alltaf með fókus á eldri og reyndari leikstjóra og í ár eru það þau Margarethe Von Trotta og David Cronenberg sem eru bæði magnaðir leikstjórar en afskaplega ólík. Það er gaman að sýna fram á breiddina og kynna fyrir fólki um leið nýjar og spennandi myndir.“

Alþjóðleg hátíð

Hrönn leggur áherslu á að á hátíðinni sé að finna myndir við allra hæfi og margar þeirra eru alveg splunkunýjar. „Margar myndanna eru að koma hingað beint frá Toronto og Feneyjum, við erum með mikið af Evrópufrumsýningum og líka Norðurlandafrumsýningum. Vinnum með erlendum dagskrárstjórum sem hjálpa okkur að velja myndirnar inn á hátíðina og allt þetta leiðir til þess að bransinn og erlendir blaðamenn hafa mikinn áhuga á að koma hingað og fylgjast með því sem við erum að gera.

Hingað koma um hundrað sjálfboðaliðar til þess að vinna við hátíðina, fjöldi kvikmyndgerðarmanna, dreifingaraðila og svo mætti áfram telja. Svo skiptir auðvitað líka miklu máli að Reykjavík er vinsæl og eftirsóknarverð borg, rétt eins og Ísland allt. Enda erum við líka að fá hingað nokkur hundruð manns í það heila til þess að taka þátt og fylgjast með því sem er í gangi á RIFF.“

Sérstaða RIFF

Hrönn segir að RIFF hafi alltaf haft þá áherslu að vera skemmtileg hátíð. „Við erum með skemmtilegar myndir um alls konar málefni en svo höfum við alltaf verið með sérstaklega mikla áherslu á myndir frá Norðurlöndum. Einfaldlega vegna þess að þær höfða mjög sterkt til Íslendinga og þjóðin virðist samsama sig vel þessum norræna veruleika sem þar birtist. Í ár erum við í samstarfi við dönsku kvikmyndastofnunina og með splunkunýjar myndir m.a. eftir Anders Thomas Jensen, Susanne Bier og fjölmarga fleiri frábæra leikstjóra.

Að auki þá frumsýnum við sjónvarpsefni í fyrsta skipti – einfaldlega vegna þess að sjónvarpsþáttagerð er komin á par við það besta sem gerist í kvikmyndum. Ófærð var til að mynda heimsfrumsýnd á hátíðinni í Toronto og fyrsti þátturinn verður Evrópufrumsýndur hjá okkur. Það er gríðarlega mikið lagt í þetta efni sem að margra mati jafnast á við það besta sem gerist í kvikmyndagerð og það er gaman fyrir áhorfendur að fá tækifæri til þess að sjá þetta á tjaldi.“

Fréttablaðið/Anton Brink

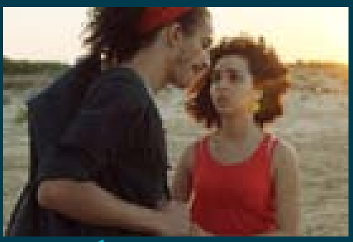
EKKI MISSA AF

Glæpaland

Leikstjóri: Matthew Heinemann
Mexíkó/Bandaríkin
Glæpaland hlaut verðlaun fyrir bestu leikstjórn og bestu kvikmyndatöku á Sundance-kvikmyndahátíðinni.

Vér skrímsli

Leikstjóri: Sebastian Ko
Þýskaland
Vér skrimsli er fyrsta kvikmynd Kos í fullri lengd.



ÞEGAR ÉG OPNA AUGUN

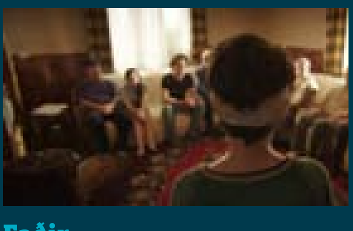
Leikstjóri: Leyla Bouzid
Fjölþjóðleg
Þegar ég opna augun er fyrsta kvikmynd Bouzid í fullri lengd.

Við Miðjarðarhaf

Leikstjóri: Jonas Carpignano
Fjölþjóðleg
Myndin hlaut One Future-verðlaunin á kvikmyndahátíðinni í München.

Mustang

Leikstjóri: Deniz Gamze Ergüven
Fjölþjóðleg
Myndin vann til verðlauna í Cannes, Sarajevó og Ódessu.



Faðir

Leikstjóri: Visar Morina
Kósóvó og Þýskaland
Morina var útnefnd besti leikstjórinn á Karlovy Vary-hátíðinni í Tékklandi auk þess sem Faðir hlaut viðurkenningar á kvikmyndahátíðinni í München.

MARGAR MYNDANNA ERU AÐ KOMA HINGAÐ BEINT FRÁ TORONTO OG FENEYJUM, VIÐ ERUM MEÐ MIKIÐ AF EVRÓPUFRUMSÝNINGUM OG LÍKA NORÐURLANDAFRUMSÝNINGUM.

Vítt og breitt

Eitt af því sem einkennir RIFF er mikil breidd í viðburðum hátíðarinnar, þar má nefna tónleika með tónlist Woody Allen í Salnum í Kópavogi, sundbíó í Sundhöll Reykjavíkur og fleira skemmtilegt. Hrönn segir að þetta hafi löngum verið einkenni á hátíðinni. „Það er svo sérstakt og skemmtilegt andrúmsloft sem myndast á RIFF. Fólk kynnist og fer að spjalla og það er stór hluti af því að hafa gaman af þessu. Svo höfum við verið að fara út úr kvikmyndahúsunum og þá vil ég sérstaklega nefna þetta frábæra samstarf við Kópavogsbæ sem hefur tekið gríðarlega vel á móti okkur. Við erum að fara inn í skólana, verðum með tónleika í Salnum, pólskar teiknimyndir í Gerðarsafni og sitthvað fleira. Það er svo gaman að fara með kvikmyndirnar út á meðal fólks og kynna fyrir því það besta sem kvikmyndalistin hefur að bjóða. Það þarf ekki allt að gerast í örfáum bíóhúsum í Reykjavík og Kópavogsbær hefur komið með afar skemmtilegum hætti inn í þetta hjá okkur og það hefur verið mjög gefandi og skemmtilegt samstarf.

Við leggjum líka áherslu á að RIFF snerti marga og veljum inn myndir sem koma okkur við og hreyfa við okkur. Það skiptir svo miklu máli að svona hátíð sé í samræðu við samfélagið. Það er því um að gera að nýta tímann vel og taka næstu daga í að sjá allt það nýjasta og ferskasta í kvikmyndaheiminum í dag.“

magnus@frettabladid.is

FÖS 25/9	KL. 19:30	*6. sýning*	**UPPSELT**
LAU 26/9	KL. 19:30	*7. sýning*	**UPPSELT**
SUN 27/9	KL. 19:30	*8. sýning*	**UPPSELT**
FÖS 2/10	KL. 19:30	*9. sýning*	**UPPSELT**
LAU 3/10	KL. 19:30	*10. sýning*	**UPPSELT**
SUN 4/10	KL. 19:30	*11. sýning*	**UPPSELT**
SUN 11/10	KL. 19:30	*12. sýning*	**UPPSELT**
LAU 17/10	KL. 19:30	*13. sýning*	**UPPSELT**
SUN 18/10	KL. 19:30	*14. sýning*	**UPPSELT**
FIM 22/10	KL. 19:30	*15. sýning*	**UPPSELT**
FÖS 23/10	KL. 19:30	*16. sýning*	**UPPSELT**
MIÐ 28/10	KL. 19:30	*17. sýning*	**UPPSELT**
FÖS 30/10	KL. 19:30	*18. sýning*	**UPPSELT**
FIM 5/11	KL. 19:30	*20. sýning*	örfá sæti
FÖS 6/11	KL. 19:30	*aukasýning*	**UPPSELT**
SUN 8/11	KL. 19:30	*22. sýning*	örfá sæti
FIM 12/11	KL. 19:30	*23. sýning*	örfá sæti
FÖS 13/11	KL. 19:30	*24. sýning*	örfá sæti
LAU 14/11	KL. 15:00	*aukasýning*	**UPPSELT**
LAU 14/11	KL. 19:30	*26. sýning*	örfá sæti
LAU 21/11	KL. 19:30	*27. sýning*	

Vorum að bæta við sýningum í sölu. Tryggðu þér sæti í síma 551 1200 og á leikhusid.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
THE INTERN	KL. 5:20 - 8 - 10:40
EVEREST 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
EVEREST 2D VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40
HÓTEL TRANSYLVANÍA 2 ÍSLTAL 2D	KL. 4 - 6
KNOCK KNOCK	KL. 10:45
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 8 - 10:40
VACATION	KL. 8
MISSION: IMPOSSIBLE	KL. 8 - 10:10
INSIDE OUT ÍSLTAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 4 - 6
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
THE INTERN	KL. 8
EVEREST 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
SICARIO	KL. 10:40
HÓTEL TRANSYLVANÍA 2 ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
THE INTERN	KL. 5:20 - 8 - 10:35
EVEREST 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:35
HÓTEL TRANSYLVANÍA 2 ÍSLTAL 2D	KL. 5:20
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 8 - 10:30
VACATION	KL. 5:45 - 8 - 10:15
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
THE INTERN	KL. 5:20 - 8 - 10:40
PAWN SACRIFICE	KL. 5:30 - 8 - 10:30
LOVE & MERCY	KL. 5:30 - 8 - 10:30
SAMBÍÓIN AKUREYRI	
THE INTERN	KL. 8 - 10:30
PAWN SACRIFICE	KL. 8
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 10:30
INSIDE OUT ÍSLTAL 2D	KL. 5:50
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 5:50

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
EVEREST 3D	5, 8, 10:30
SICARIO	8, 10:30 (P)
HÓTEL TRANSYLV. 2D ÍSL	4
HÓTEL TRANSYLV. 2D ENS	6
MAZE RUNNER	8
NO ESCAPE	10:40
ABSOLUTELY ANYTHING	6
SKÓSVEINARNIR 2D ÍSL	4

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

Hrói höttur er á fjölunum í Þjóðleikhúsinu í kvöld kl. 19.30.

Hljómsveitin Þrír spilar á Dillon í kvöld kl. 22. Fréttablaðið/Stefán

25. SEPTEMBER 2015

Tónlist

Hvað? Hádegistónleikar Íslenska flautukórsins
Hvenær? 12.10
Hvar? Listasafn Íslands
Íslenski flautukórinn og Listasafn Íslands standa fyrir hádegistónleikaröð, og er blásið til hádegistónleika síðasta föstudags hvers mánaðar. Þennan föstudag mun Íslenski flautukórinn bjóða upp á fjölbreytta tónlist. Að tónleikunum loknum býður Kaffistofa listasafnsins upp á hádegisverðartilboð. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Ensími á Húrra
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Naustinni.
Hljómsveitin Ensími gaf nýverið út sína fimmtu breiðskífu sem ber heitið Herðubreið og hefur undanfarið aðallega komið fram á tónlistarhátíðum á borð við Secret Solstice og Bræðslunni. Mun Ensími vinda kvæði sínu í kross og halda eigin tónleika á höfuðborgarsvæðinu, á Húrra! Mun bandið leika lög af Herðubreið en einnig verða tekin gömul lög sem sjaldan fá að heyrast. Aðgangseyrir 2.000 krónur.

Hvað? Hljómsveitin Þrír
Hvenær? 22.00
Hvar? Dillon
Hljómsveitin Þrír spilar á Dillon ásamt hljómsveitinni Eric.

Hvað? Hrafnar
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt
Hrafnar, þjóðlagasveit, býður upp á sögur, glens og grín í Hannesarholti í kvöld. Miðaverð 2.000 krónur.

Hvað? Af fingrum fram
Hvenær? 20.30
Hvar? Salurinn Kópavogi
Hvað? Erik og Þrír
Hvenær? 22.00
Hvar? Dillon
Jón Torfi, Sigurbjörg og Þórdís frá Stykkishólmi mynda saman hljómsveitina Þrír, sem mun trylla lýðinn á Dillon í kvöld. En auk þeirra stígur rokksveitin Erik á svið.

Hvað? Af fingrum fram
Hvenær? 20.30
Hvar? Salurinn Kópavogi
Sigríður Thorlacius sækir Jón Ólafsson heim í Salinn, en Jón hefur verið iðinn við að taka á móti gestum þar sem spjalltónleikar eru hafðir að leiðarljósi. Geta gestir þannig komist í einstakt návígi við tónlistarmennina, og skapast þannig þægilegt og létt andrúmsloft. Miðaverð 3.900 krónur.

Leikhús

Hvað? Billy Elliot
Hvenær? 19.00
Hvar? Borgarleikhúsið – stóra svið
Billy er á leiðinni í boxtíma þegar hann lendir fyrir slysni á dansæfingu. Hann byrjar að hreyfa sig í takt við tónlistina og uppgötvar sér til furðu að þetta er ekki einungis það skemmtilegasta sem hann hefur gert heldur er hann einfaldlega fæddur til að dansa. Verkið hefur notið mikilla vinsælda. Miðasala á borgarleikhudsid.is

Hvað? At
Hvenær? 20.00
Hvar? Borgarleikhúsið – nýja svið
Tvö störf. Þrír umsækjendur. Andrúmsloftið er rafmagnað. Vinnufélagar bíða eftir mikilvægu starfsviðtali og fjandinn er laus. Fals og lygi svífa yfir vötnunum. Persónurnar leggja sig fram um að atast hver í annarri af grimmilegu miskunnarleysi. Með aðalhlutverk fara Þorvaldur Davíð Kristjánsson, Vala Eiríksdóttir, Eysteinn Sigurðarson og Valur Freyr Einarsson.

Hvað? Hystory
Hvenær? 20.00
Hvar? Borgarleikhúsið – litla svið
Dagný, Begga og Lilja voru bestu vinkonur í grunnskóla. Þegar þær voru fimmtán ára hættu þær að tala saman. Síðan eru liðin tuttugu ár. Sýningin er samstarfsverkefni leikhópsins Sokkabandsins og Borgarleikhússins. Með hlutverk fara Arndís Hrönn Egilsdóttir, Birgitta Birgisdóttir og Elma Lísa Gunnarsdóttir.

Hvað? Móðurharðindin
Hvenær? 19.30
Hvar? Þjóðleikhúsið
Sprenghlægilegt fjölskyldudrama þar sem bræðurnir Árni Grétar og Kjartan Guðjónssynir fara með aðalhlutverk ásamt Ólafíu Hrönn Jónsdóttur, Sigurði Sigurjónssyni og Hallgrími Ólafssyni. Miðasala á midi.is

Hvað? Í hjarta Hróa hattar
Hvenær? 19.30
Hvar? Stóra svið Þjóðleikhússins
Vesturport í samstarfi við Þjóðleikhúsið setur upp leikrit um Hróa hött sem flestir kannast við, en nú birtist hann með allt öðrum hætti. Miðasala á midi.is

Listasýningar

Hvað? Myndbandsinnsetningin Local/Focal/Fluctuan frumsýnd
Hvenær? 19.30
Hvar? Bókabúðinni-Seyðisfirði
Seyðisfjörður býr yfir tengingu við umheiminn. Gríska listateymið Campus Novel rannsakar þennan hafnarbæ á Austurlandi í samhengi við almenna ímynd um samsvarandi svæði. Verkið er tilraun til að staðsetja þessi einkenni staðarins út frá þeirri sérstöðu sem áðurnefnt gegnumstreymi skapar.

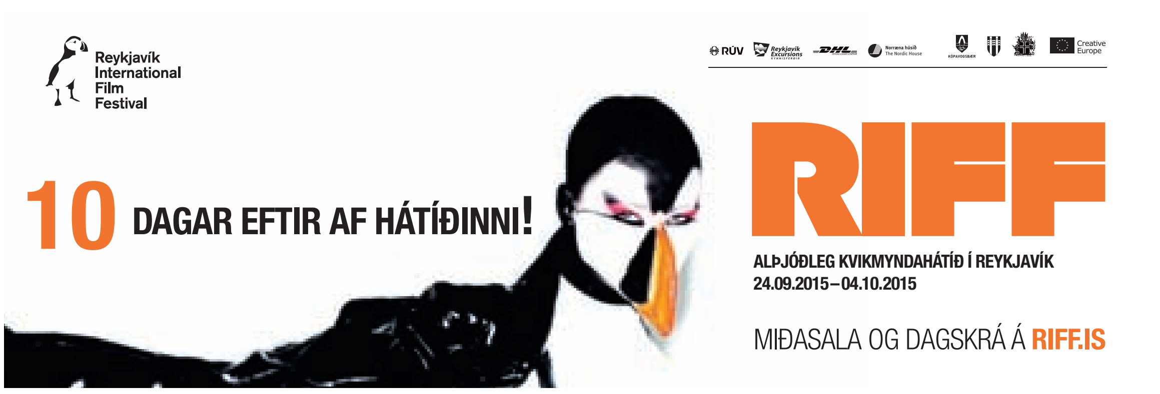
Uppistand

Hvað? Best of Laddi
Hvenær? 21.00
Hvar? Græni hatturinn Akureyri
Laddi bregður á leik með samsuðu og bestu atriðum úr sýningunum Laddi 6-tugur og Laddi lengir lífið. Munu Akureyringar nú fá ríflegan skammt af hláturskasti, en húsið opnar klukkan 20.00. Miðasala á midi.is

Félagasamtök

Hvað? Friðarmálsverður
Hvenær? 19.00
Hvar? Friðarhúsinu, Njálsgötu 87
Á síðasta föstudegi hvers mánaðar, frá september til maí, standa Samtök hernaðarandstæðinga fyrir friðarmálsverði, þar sem fólk getur komið saman og styrkt samtökin, ásamt því að snæða góðan mat. Að þessu sinni verður boðið uppá indverskan kjúklingarétt, grænmetisbollur, hrísgrjón með raita. Auk þess munu þau Ólína Stefánsdóttir og Einar Ólafsson lesa upp úr nýútkomnum skáldverkum. Aðgangseyrir 2.000 krónur.

Best of Laddi verður á Græna hattinum á Akureyri í kvöld kl. 21.00.



Komdu og fagnaðu
útgáfu ljóðabókarinnar
ÖSKRAÐU GAT
Á MYRKRIÐ
í dag kl. 17
í Hagkaup Skeifunni

3.599 kr.

ÁRITUN
OG UPPLESTUR

LÉTTAR VEITINGAR
Í BOÐI

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

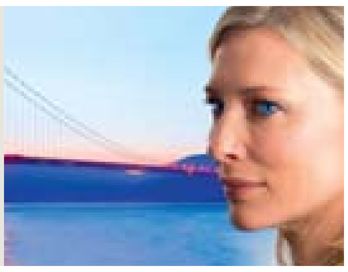
19:25
LOGI
Logi snýr aftur með þátt sinn í vetur og hér er hann með brot af því allra besta frá liðnum vetri í sínum fyrsta þætti.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

22:50
CALVARY
Brendan Gleeson er prestur í litlu þorpi á Írlandi og dag einn fær hann morðhótun senda þar sem honum er hótað lífláti að viku liðinni. Hörkugóð kvikmynd!

20:15
X FACTOR UK
Stórskemmtileg þáttaröð af einum vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.

22:00
BLUE JASMINE
Cate Blanchett hlaut Óskarsverðlaunin fyrir leik sinn í þessari frábæru mynd í leikstjórn Woody Allen.



Krakkastöðin 19:00
SURF'S UP
Hressileg og vinsæl teiknimynd fyrir krakka á öllum aldri.

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

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
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
12.05 Hello Ladies
12.35 Nágrannar
13.00 Hello Ladies. The Movie
14.20 Police Academy
15.55 Poppsvar
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 Logi - brot af því besta Frábær þáttur með Loga þar sem farið verður yfir brot af því besta frá síðasta vetri.
20.15 X Factor UK
21.25 X Factor UK
22.50 Calvary Brendan Gleeson leikur prest í litlu þorpi á Írlandi sem dag einn fær morðhótun þar sem honum er hótað lífláti að viku liðinni. Hann ákveður að reyna að láta þetta ekki á sig fá og halda áfram að lifa eðlilegu lífi þessa viku en ósjálfrátt byrjar líf hans að fara úr skorðum með þessa líflátshótun hangandi yfir sér.
00.30 The Hunger Games
02.50 Hello Ladies. The Movie
04.10 Hours
05.45 Fréttir

SPORT

10.50 Juventus - Frosinone
12.30 Udinese - AC Milan
14.10 Eindhoven - Man. Utd.
15.55 Víkingur Ó - Fjarðarbyggð
17.40 Sampdoria - AS Roma
19.20 La Liga Report
19.50 NFL Gameday
20.20 Tottenham - Arsenal
22.00 League Cup Highlights 2014/2015
22.30 Man. City - Juventus
00.10 NBA Special. Clutch City
01.25 Flensburg - Paris St. Germain
02.55 Formúla 1. Japan - Æfing 3 Bein útsending
05.50 Formúla 1 - Tímataka - Japan Bein útsending

SPORT 2

10.30 Premier League World
11.00 Tottenham - Crystal Palace
12.40 Football League Show
13.10 Southampton - Man. Utd.
14.50 Messan
16.05 Liverpool - Norwich
17.45 Premier League Review
18.40 Fulham - Queens Park Rangers Bein útsending
20.45 PL Match Pack
21.15 Premier League Preview
21.45 Man. City - West Ham
23.25 Fulham - Queens Park Rangers
01.05 PL Match Pack 2015/2016

GOLFSTÖÐIN

08.30 Inside The PGA Tour
08.55 PGA Tour
13.55 Inside The PGA Tour
14.20 PGA Tour - Highlig
15.15 Golfing World
16.05 Champions Tour Highlights
17.00 PGA Tour
22.00 This is the Presidents Cup
22.25 2013 Presidents Cup Official Film
23.20 Golfing World 2015

STÖÐ 3

18.35 Cougar Town
19.00 Junior Masterchef Australia
19.45 The Carrie Diaries
20.25 Glee
21.10 Breakout Kings Dramatísk þáttaröð. Bandarísk lögregluyfirvöld setja saman sérsveit skipaða dæmdum glæpamönnum til að elta uppi fanga sem hafa flúið úr fangelsum og eru á flótta undan réttvísinni.
21.55 The Listener
22.40 Junior Masterchef Australia
23.25 The Carrie Diaries Önnur þáttaröðin um hina ungu Carrie Bradshaw sem áhorfendur þekkja úr þáttaröðinni Sex and the City, þegar hún var yngri og var að taka sín fyrstu spor á framabrautinni.
00.05 Glee
00.50 Breakout Kings
01.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.45 Doddi litli og Eyrnastór
07.55 Sumardalsmyllan
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 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.45 Doddi litli og Eyrnastór
11.55 Sumardalsmyllan
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 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Doddi litli og Eyrnastór
15.55 Sumardalsmyllan
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 Surf's Up

GULLSTÖÐIN

18.05 Strákarnir
18.35 Selfie
19.00 Friends
19.25 The New Girl
19.45 Modern Family
20.10 Mér er gamanmál Íslensk gamanþáttaröð með Frímanni Gunnarssyni. Lífskúnstnerinn, fræðimaðurinn, heimsborgarinn og sjónvarpsmaðurinn ástsæli ferðast um Norðurlöndin og Bretland til að hafa uppi á fremstu grínurum þjóðanna.
20.40 It's Always Sunny in Philadelp
21.00 Grey's Anatomy
21.45 Cherry Healy. The Secret of Sales
22.50 The Glades
23.30 Life's Too Short
00.00 Mér er gamanmál
00.30 It's Always Sunny in Philadelp
00.50 Cherry Healy. The Secret of Sales
01.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.55 I Melt With You
12.55 That Thing You Do!
14.40 Inside Llewyn Davis Stjörnum prýdd mynd sem gerist í Greenwich Village á sjöunda áratugnum og lýsir einni viku í lífi hins heimilislausa Llewyn Davis sem á ekki annað af veraldlegum gæðum en fötin sem hann gengur í og gítarinn sinn.
16.25 I Melt With You Dramatísk mynd með Peremy Piven og Rob Lowe í aðalhlutverkum. Gamlir skólafélagar á fimmtugsaldri hittast á endurfundi í skólanum.
18.30 That Thing You Do!
20.15 Inside Llewyn Davis
22.00 Blue Jasmine Cate Blanchett hlaut Óskarsverðlaunin fyrir leik sinn í þessari frábæru mynd frá 2013. Hún leikur Jasmine sem neyðist til að flytja inn til systur sinnar í San Fransisco eftir að eiginmaður hennar hendir henni út og skilur hana eftir allslausa. Jasmine er af alþýðufólki komin og dreymdi alltaf um að lyfta sér upp úr meðalmennskunni, og hélt að sér hefði tekist það. Tekst Jasmine að ná jarðsambandi eða ætlar hún að reyna á ný að klifra upp í ótraustar skýjaborgirnar sem hún hafði skapað sér? Leikstjóri er Woody Allen.
23.40 Jack Ryan. Shadow Recruit
01.25 Magic Magic
03.05 Blue Jasmine
06.40 The Internship

RÚV

16.40 Stiklur
17.20 Fjölskyldubönd
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 Litli prinsinn
18.20 Leonardo
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Einelti er ógeð
20.45 Útsvar
21.55 Jagten
23.50 Midsomer Murders – Sverð Vilhjálms
01.20 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 Bandarískur spjallþáttur með sjónvarpssálfræðingnum Phil McGraw sem hjálpar fólki að leysa vandamál sín í sjónvarpssal.
18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
19.10 Dýrafjör
20.45 Letters to Juliet Rómantísk gamanmynd frá 2010 með Amanda Seyfried, Gael García Bernal og Vanessa Redgrave í aðalhlutverkum.
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
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 with Jimmy Fallon
04.20 The Late Late Show with James Corden
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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝ UPPSKERA
Beint frá Kaliforníu

895 kr. kg
Vínber, græn og rauð

NÝBAKAÐ!

50kr. verðlækkun

248 kr. 4 stk.
Bónus Kubbar
Birki-, korn- eða kjarnakubbar
4 stk. - Verð áður 298 kr. kg

Pylsupartý!

60kr. verðlækkun

299 kr. 10 stk.
Bónus Vínarpylsur
485 g, 10 stk.
Verð áður 359 kr.

159 kr. 5 stk.
Bónus Pylsubrauð
5 stk.

498 kr. 200 g
Íslensk jarðarber, 200 g

80kr. verðlækkun

295 kr. 770 g
Myllu Heimilisbrauð,
770 g - Verð áður 375 kr.

1.598 kr. kg
Bónus Beikon

198 kr. pk.
Poco Loco Tortillakökur
4 stk. stórar eða 8 stk. litlar

179 kr. 300 g
Smyrill, 300 g

20% meira magn

539 kr. 1,2 l
ISIO 4 Matarolía, 1,2 l
20% meira magn

2 lítrar

359 kr. 2 l
BÓNUS Ís
Súkkulaðiís, 2 l
Vanilluís, 2 L

98 kr. 300 g
Euro Shopper Hundamatur, 300 g, 3 teg.

63 kr. 100 g
Plaisir Kattamatur,
100 g, 4 teg. - Verð áður 79 kr.

20% afsláttur

EURO SHOPPER

98 kr. 500 g
Euro Shopper Haframjöl, 500 g

98 kr. 1 kg
Euro Shopper Hveiti, 1 kg

98 kr. 300 g
Euro Shopper Maísbaunir, 300 g

98 kr. 400 g
Euro Shopper Kjúklingabaunir, 400 g

98 kr. 1 l
Euro Shopper Eplasafi, 1 l
Trönuberjasafi, 1 l

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

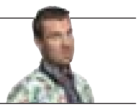
Verð í þessari auglýsingu gilda til og með **27. september** a.m.k.

Michel Martelly, einnig þekktur sem Sweet Micky, er viðfangsefni í nýrri heimildarmynd þar sem Pras er handritshöfundur. Myndin Sweet Micky For Preisident er sýnt á Riff-kvikmyndahátíðinni sem nú er í gangi.

Talsvert bras að ná í Pras

Rapparinn heimsfrægi Pras Michel úr Fugees man vel eftir Íslandi. Hann var handritshöfundur að heimildarmynd sem fer nú sigurför um heiminn og vann meðal annars tvenn stór verðlaun á Sundance-kvikmyndahátíðinni. Myndin fjallar um vin hans úr Fugees.

Kjartan Atli Kjartansson
kjartanatli@frettabladid.is



„Já, ég man vel eftir Íslandi. Við skemmtum okkur ótrúlega vel," segir rapparinn Pras þegar blaðamaður spyr hann um tónleika Fugees hér á landi 1997. Blaðamaður var sjálfur að verða þrettán ára þá og man eftir Pras, Wyclef Jean og Lauryn Hill taka Fu-Gee-La, Ready or Not og Killing Me Softly. Nokkuð erfiðlega gekk að ná í rapparann og hringdust hann og blaðamaður á á víxl yfir Atlantshafið. En loksins gekk það. „Ég vil endilega senda kveðju til Íslands," segir hann samviskusamlega.

Pras, sem virkaði alltaf sveipaður dulúð þegar hann rappaði með Fugees, gaf út tvær plötur undir eigin nafni. Hann átti meðal annars smellinn Ghetto Supastar (This Is What You Are), sem náði efstu sætum á vinsældalistum um allan heim þegar hann kom út árið 1998. Hann hefur verið rólegur í rappinu síðan hann sendi frá sér breiðskífuna Win Lose or Draw árið 2005 og hefur snúið sér að öðrum listgreinum. Og það er einmitt tilefni þess að blaðamaður heyrði í honum.

Sópar að sér verðlaunum

Pras er handritshöfundur heimildarmyndarinnar Sweet Micky for President sem fjallar um forsetaframboð hins umdeilda tónlistarmannsins Michel Martelly, sem er betur þekktur sem Sweet Micky. Pras er góðvinur Micky og var sá sem skoraði á hann að fara í framboð og koma þjóð, sem var í sárum eftir hræðilegan jarðskjálfta og áratugi af spillingu, til bjargar. Heimildarmyndin hefur sópað að sér verðlaunum og vann meðal annars áhorfendaverðlaunin og verðlaun dómnefndar í flokki heimildarmynda á hinni stóru Sundance-kvikmyndahátíð.

„Ég vissi strax að við vorum með gott efni í höndunum," segir Pras um myndina, sem sýnir stöðuna bak við tjöldin á þessum hamfaratímum og varpar ljósi á grafalvarlegt ástand á Haítí. Inn í myndina fléttast margar þekktar stjörnur, þar á meðal Bill Clinton, Sean Penn og Ben Stiller, sem leggja allir lóð sín á vogarskálarnar til að gera myndina ákaflega eftirminnilega.

„Viðtökurnar hafa verið alveg frábærar. Maður veit eiginlega ekki hvernig á að taka þessu," útskýrir Pras.

Wyclef vildi líka verða forseti.

Óvinskapurinn og Wyclef

Pras stofnaði Fugees ásamt frænda sínum Wyclef Jean. Saman hafa þeir verið þekktustu synir Haítí, þó svo að stjarna Wyclef hafi oftast skinið skærar. „Haítí er í blóðinu mínu. Haítí er menningin mín. Ég er ákaflega þakklátur fyrir að vera í þeirri stöðu að hafa áhrif á heiminn," segir Pras sem var fæddur í Bandaríkjunum. Foreldrar hans fluttust frá Haítí áður en hann fæddist. Hann segist líta á sig sem heppinn mann og að hann hafi fundið til ábyrgðar þegar jarðskjálfti af stærðinni 7,3 umbylti lífi íbúa Haítí í janúar 2010.

Eins og kemur fram í myndinni hafði Pras einnig fengið sig fullsaddan af áratugalangri spillingu og leitaði því til Sweet Micky, sem var þekktur fyrir að láta öllum illum látum á sviði, til þess að breyta málunum. Framgangur sögunnar sem sögð er í heimildarmyndinni er í raun hálf ótrúlegur. Þegar Pras og Sweet Micky hafa náð talsverðum árangri í að sannfæra kjósendur, stígur Wyclef fram á sjónarsviðið og tilkynnir framboð sitt til forseta.

„Hann sagði mér ekki frá þessu. Ég fékk ekkert að heyra frá honum áður en hann tilkynnti þetta," segir Pras. Eins og kemur fram í myndinni slettist upp á vinskap þeirra félaga. Wyclef sagði meðal annars opinberlega að Pras hefði lítið lagt til á plötunni The Score, sem skaut Fugees upp á stjörnuhimininn.

Svipaður og Donald Trump

Eins og glöggir lesendur gera sér væntanlega grein fyrir náði Sweet Micky kjöri til forseta Haítí og lætur af embætti á næsta ári, þegar kosið verður aftur. „Sagan sem við segjum í myndinni er eitthvað sem á við alla og er enn að gerast. Til dæmis eins og í Bandaríkjunum," segir Pras. Hann segir að á vissan hátt sé Sweet Micky svipaður karakter og Donald Trump, sem hefur gengið vel í skoðanakönnunum fyrir bandarísku forsetakosningarnar á næsta ári. „Donald Trump var samt miklu alvarlegri karakter en Sweet Micky. Hann var í fjárfestingum og svoleiðis. En þeir eru líkir að því leyti að þeir skafa ekki utan af hlutunum, þeir segja það sem þeir hugsa. En Sweet Micky var auðvitað miklu umdeildari, þannig lagað. Hann gerði ýmislegt skrítið á sviði," útskýrir rapparinn. Í myndinni kemur fram að Sweet Micky kom gjarnan fram á bleiu og blótaði stjórnvöldum oft í sand og ösku í sjónvarpsviðtölum. En þessi hreinskilni og þessi uppreisnargirni náði til almennings á erfiðum tímum.

> JÁ, ÉG MAN VEL EFTIR ÍSLANDI. VIÐ SKEMMTUM OKKUR ÓTRÚLEGA VEL

„Sweet Micky for President er saga fólksins. Hún sýnir að almenningur þarf ekki að sætta sig við spillingu. Hún á við um allan heim."

Ekki talað við Wyclef lengi

Í myndinni andar greinilega köldu á milli fyrrverandi Fugees-félaganna, eftir að Wyclef tilkynnir að hann ætli í framboð gegn Sweet Micky og Pras. Glögglega kemur fram í myndinni hversu risastór stjarna Wyclef er á Haítí. Hann er dýrkaður og dáður af þjóð sinni. En framboð hans var ógilt, sem gaf Sweet Micky von um að ná kosningu.

Pras segir þá félaga ekki hafa talað saman um nokkra hríð. „Ég man ekki hversu langt er liðið síðan við töluðum saman. En það er liðinn dágóður tími."

Þrátt fyrir að Pras hafi stutt Sweet Mickey telur hann að vinur sinn hafi ekki staðið sig í stykkinu. „Þetta er ekkert álit mitt, þetta eru bara staðreyndir. Hann hefur ekki staðið sig vel sem forseti. Sama hvaða mælikvarði er notaður, honum hefur ekki gengið vel. En hann er samt góður vinur minn og mér þykir vænt um hann. Þó að við höfum heldur ekki talað saman nokkuð lengi. Við verðum alltaf vinir."

Myndin Sweet Micky for President er sýnd á RIFF-kvikmyndahátíðinni sem nú er í gangi. Karyn Rachtman, framleiðandi myndarinnar, mun koma hingað til lands og gefst áhorfendum kost á að spyrja hana út í myndina á sýningunni á þriðjudaginn. „Ég vona að Íslendingar fjölmenni á myndina. Þessi saga á við alla og gefur góða mynd af ástandinu á Haítí," segir Pras Michel.

Ályktanir 35. landsþings NLFÍ 19. september 2015

Erfðabreyttar lífverur – ræktun erfðabreyttra plantna á Íslandi

Landsþing NLFÍ hvetur stjórnvöld til að banna með öllu útiræktun á erfðabreyttum lífverum og undirbúa að Ísland verði sem fyrst lýst land án erfðabreyttra lífvera.

Erfðabreyttar lífverur – innihaldslýsingar

Landsþing NLFÍ hvetur stjórnvöld til þess að tryggja með auknu eftirliti og eftirfylgni að innflytjendur og framleiðendur hlíti ákvæðum reglugerðar um merkingar á matvælum sem framleidd eru úr erfðabreyttum lífverum og afurðum þeirra.

Lífrænt vottuð framleiðsla

Landsþing NLFÍ hvetur stjórnvöld til að móta stefnu um eflingu lífrænnar framleiðslu á Íslandi og að taka upp skipulegan stuðning við lífræna aðlögun í landbúnaði.

Vísindalegum rannsóknum fjölgar sem sýna fram á að lífrænar aðferðir auka langtíma hagkvæmni í framleiðslu, hafa jákvæð áhrif á lífríki og umhverfi, auka næringarefnainnihald matvæla og stuðla að bættu heilsufari.

Matvara með lífræna vottun er án erfðabreyttra afurða.

Börn og unglingar

Landsþing NLFÍ hvetur stjórnvöld til að gera öllum leik- grunn- og framhaldsskólum kleift að kenna leiðina til heilbrigðis. Heilsueflandi samfélag er lykill að árangri.

Hæfileg hreyfing, nægur svefn, hvíld, hollt mataræði og jákvæð félagsleg gildi eru lykill að velferð þessa hóps.

Viðbættur sykur og unnin kolvetni

Landsþing NLFÍ varar við miklu framboði á vörum með viðbættum sykri og unnum kolvetnum. Landsþingið hvetur söluaðila til að fjarlægja sælgæti frá afgreiðslukössum og draga úr auglýsingum matvara sem ríkar eru af viðbættum sykri og unnum kolvetnum. Framfylgja þarf undantekningalaust reglum um merkingar á umbúðum matvæla um magn viðbætts sykurs.

Áfengi og önnur vímuefni

Landsþing NLFÍ hvetur til aukinnar fræðslu í grunn- og framhaldsskólum um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna. Landsþingið skorar á stjórnvöld að fylgja eftir banni við áfengisauglýsingum og herða viðurlög á brotum gegn þeim.

Tóbak

Landsþing NLFÍ fagnar þeim árangri sem náðst hefur í tóbaksvörnum á Íslandi og hvetur stjórnvöld til að taka skrefið til fulls og banna reykingar á almannafæri.

Hefðbundnar og óhefðbundnar lækningar

Landsþing NLFÍ hvetur til aukinnar samþættingar hefðbundinna lækninga og viðbótarmeðferða. Með viðbótarmeðferð er átt við meðferð sem ekki hefur verið talin hluti af hefðbundinni heilbrigðisþjónustu en sýnt hefur verið fram á með rannsóknum að nýtist samhliða hefðbundinni meðferð eða sem sjálfstæð meðferð.

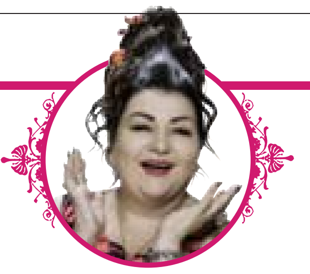
Umhverfi

Landsþing NLFÍ minnir á að hreint náttúrulegt umhverfi er mikilvægur þáttur í lífi og heilsu fólks. Landsþing NLFÍ hvetur stjórnvöld til að standa vörð um ósnortin víðerni í náttúru Íslands.

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Náttúrulækningafélag Íslands
Laugavegi 7 - 101 Reykjavík - Sími: 552 8191 - www.nlfi.is

Stjörnuspá Siggu Kling



Spáin gildir fyrir október
Lengri útgáfa af stjörnuspá á visir.is/SiggaKling

Hrúturinn ♈
21. mars–19. apríl

Framkvæmdaorka

Elsku einstaki Hrúturinn minn. Þessi mánuður segir þér að hik er það sama og tap. Þann 28. september er fullt tungl í Hrútnum og það sem meira er þá verður tunglmyrkvi og fullt tungl sem kallast blóðrautt tungl. Tilfinningar og framkvæmdaorka munu blossa upp í kjölfarið og það er mikilvægt að þú haldir ró þinni og látir ekki geðsveiflur annarra espa þig upp. Þú skalt elta drauma þína en en ekki fólk. Blóðþrýstingurinn verður á fullu svo settu kraft í ástina og njóttu þess að elskast! Þetta er svolítið stressandi tími en notaðu stressið sem orku, þá verður þú feginn þegar þú ert búinn að gera það sem þú ætlaðir þér.

Ég hef kraftinn

Nautið ♉
20. apríl–20. maí

Eldmóður og mikil áhrif

Elsku langflottasta Nautið mitt. Ekki reyna að vera fullkomið, það er svo drepleiðinlegt! Ekki stoppa í eina mínútu þó að einhver sé með leiðindi eða að pikka í þig og pirra þig, segðu bara fyrirgefðu. Það þýðir ekki að þú hafir á röngu að standa, það þýðir að þú elskar manneskjur meira en egóið þitt. Þú ert að byrja að stíga ný gæfuspor með haustinu og þú þarft að fara vel út fyrir þægindarammann þinn, ekki hafa neinar áhyggjur af því að gera neinar vitleysur, því vitleysurnar munu leiða þig á rétta braut. Þú leggur hjarta þitt og sál að veði fyrir vini þína og sá eldmóður á eftir að hafa áhrif og vekja aðdáun annarra svo þú mátt vera svolítið montið.

Framtíðin er núna

Tvíburi ♊
21. maí–20. júní

Eins magnaður og þú vilt vera

Elsku Tvíburi. Það fer þér ekki að ganga hinn gullna meðalveg, þú skemmtir þér best í aðstæðum sem koma þér á óvart og eru spennandi. Með einu brosi munt þú kynnast magnaðri manneskju sem hefur mikil áhrif á þig, það er lykillinn að ástinni. Þú fyllist miklum metnaði á þessum tímamótum sem þú ert á núna og því þarf að fylgja mikið hugrekki. Hugrekki er lykilhugtakið þitt í þessum mánuði og það á eftir að breyta lífi þínu. Enginn er æðri en þú elsku Tvíburinn minn og þú ert eins magnaður og þú vilt vera. Þú geislar af miklum styrk og fólki finnst þú alveg vera með þetta og þegar þér finnst það líka þá ertu kominn í mark!

Gleðin er smitandi og ég er smitberi

Krabbinn ♋
21. júní–22. júlí

Segðu skilið við fortíðina

Elsku uppáhalds Krabbinn minn. Það eina sem getur gert þig óhamingjusaman er að lifa of mikið í fortíðinni og pæla of mikið í hvað öðrum finnst. Það sem stoppar þig stundum er að þú treystir fólki ekki fyrir hjarta þínu, þú ert oft með fótinn á bremsunni en núna er bein leið áfram og sjálfstraustið eykst. Þú verður meira og meira í sviðsljósinu og láttu þér líka vel við það. Eini tímaþjófurinn sem er í kringum þig er frestunarpúkinn svo fáðu þessa dásamlegu vini sem þú átt til þess að hjálpa þér að klára málin sem þú hefur áhyggjur af. Ef þú ert á lausu láttu þá ekki gömul ástarmistök stoppa þig. Mistök eru eins og sár en ekki eins og tattú!

Það er engin tilviljun til

Ljónið ♌
23. júlí–22. ágúst

Hlustaðu á hjartað

Elsku Ljónið mitt. Líttu á líf þitt sem keppni í að láta þér líða vel. Þú þarft að fylgja hjartanu og þegar hjarta þitt talar til þín þá fylgir því svo góð tilfinning. Þú þarft að hafa töluvert fyrir hlutunum næstu tvo mánuðina, vertu með fókus á það sem þarf að gera og gerðu það bara. Mundu að það er engin fjarstýring til á lífið, þú þarft að standa upp, ýta á Play og fylgjast með því sem er í gangi. Það sem virðist vera of gott til að vera satt er líklega ekki satt. Ástin er allt í kringum þig og hafðu í huga, elsku Ljónið mitt, að öll sambönd þurfa að fara í gegnum bölvaða vitleysu, en það samband sem skiptir máli endist í gegn um allar vitleysur.

Vel gert er betra en vel sagt

Meyjan ♍
23. ágúst–22. september

Þúsundfalt meiri orka

Elsku Meyjan mín. Þú ert að gera upp alls konar hluti í tengslum við lífið núna. Þú ert að hugsa, vega og meta ýmislegt og ef þú skoðar stöðuna vel þá sérðu að þú getur vel verið bjartsýn svo vertu sérlega þakklát fyrir það sem þú ert þegar búin að áorka. Það er ekki sterkasta manneskjan sem sigrar, heldur sú sem heldur áfram þó hún tapi og bugast ekki. Þú tekur lífið í áföngum á næstunni og verður með þúsundfalt meiri orku en þú bjóst við og jafnvægið, sem þú þarft svo mikið á að halda, verður til staðar. Þér verður boðið upp á eitthvað dásamlega skemmtilegt og óvænt, segðu já við því, þá verðurðu svo miklu hamingjusamari en þú hefur verið.

Frelsið er súrefni sálar minnar

Vogin ♎
23. september–22. október

Taktu áskorun

Elsku Vogin mín. Þú ert að fara inn á dásamlegt tímabil! Þú átt afmæli í þessum mánuði svo núna eru þín áramót og það sem gerist núna sýnir þér í hvaða átt þú ert að fara næstu mánuði. Þú þarft að taka áskorun og vera þolinmóðari við sjálfa þig. Þú ert að byggja grunn að góðum mánuðum og ef grunnurinn er góður, þá má leyfa sér ýmislegt. Ef þú ert að hafa áhyggjur af sambandi þínu, gerðu þá það sama og þú gerðir þegar þú varst fyrst ástfangin. Þú þarft að sýna traust til að aðrir treysti þér og sýna umhyggju til að fá umhyggju frá öðrum. Þetta er það sem verður við stjórnvölinn í lífi þínu svo taktu áskoruninni og treystu því að allt fari vel.

Mér finnst svo gaman að lifa!

Sporðdrekinn ♏
23. október–21. nóvember

Hentu þægindarammanum

Elsku hjartans Sporðdrekinn minn. Þú ert svo mikil tilfinningavera en þér er oft illa við að láta tilfinningar þínar í ljós. Fólkið í kringum þig þarf að vita hvað þú vilt og sérstaklega þeir sem þú elskar. Þú ert að að þjálfa hugann til að sjá það góða í öllum aðstæðum. Ef fortíðinni dettur í hug að hringja í þig, ekki svara því hún hefur ekkert að segja. Fyrsta skrefið til að fá það sem þú vilt er hugrekki til að henda því sem þú vilt ekki. Hugrekki þýðir ekki að þú verðir ekki hræddur heldur að þú látir hræðsluna ekki stöðva þig. Það er sko engin tilviljun hvaða fólk það er sem kemur inn í líf þitt næstu þrjá mánuði og vertu tilbúinn að henda þægindarammanum.

Það er gott að elska

Bogmaðurinn ♐
22. nóvember–21. desember

Húmorinn bjargar þér

Elsku besti Bogmaður. Þú getur látið lífið svolítið ráðast í þessum mánuði, pínulítið kæruleysi gerir líf þitt betra í þeim kringumstæðum sem þú ert í. Ef þér líður eitthvað illa þá er það hugurinn að senda vitlaus skilaboð, ýttu á Delete-takkann og breyttu hugsunum þínum. Þú verður beðinn um að hjálpa til í veröldinni því þú ert týpa sem segir yfirleitt já við öllu og það hefur leitt þig á góðan stað og mun gera það aftur. Auðvitað ertu búinn að gera mistök en ef þú gerir sömu mistökin aftur og aftur þá eru það ekki mistök heldur bara einlægur brotavilji. Hafðu húmor fyrir lífinu því það er hann sem bjargar þér alltaf.

Þetta er mitt partí og ég ræð hverjum ég býð

Steingeitin ♑
22. desember–19. janúar

Ástin er ekki Excel-skjal

Elsku fyrirmyndar Steingeitin mín. Það eina sem getur drepið þig þennan mánuðinn er stress. Þú ert jarðarmerki sem þýðir að þú vilt hafa fast land undir fótum en þú drukknar ekkert þótt þú hendir þér á bólakaf og þú ert þessi týpa sem finnur leið úr öllum vanda. Þú skalt tala við alla í mildum tón og gera erfiða fólkið að vinum þínum. Til þess þarft þú þolinmæði og þú hefur hana. Í október færð þú skemmtilegt tilboð sem þú ættir að taka og þessi tími færir þér dulbúna blessun fyrir framtíð þína. Það er mögnuð ástríða í kringum þig, elsku Steingeit, og ekki vera vond út í ástina. Það er ekki hægt að setja hana í Excel-skjal, hún er nefnilega óútreiknanleg.

Lífið hefur lag á því að leysa sig sjálft

Vatnsberinn ♒
20. janúar–18. febrúar

Á leið í ævintýri

Elsku hjartans Vatnsberinn minn. Grasið verður svo sannarlega grænna þegar þú vökvar það. Innsæi þitt er óvenju sterkt núna, það er flott og komdu hugmyndunum sem þú færð í framkvæmd. Það er óheiðarleg manneskja nálægt þér svo ekki gera samninga nema þeir séu pottþéttir og ekki trúa öllum fyrir leyndarmálum þínum. Fólk mun óska þér til hamingju því þú ert að fara inn í ævintýri sem byrjar hægt og rólega en endar stórt. Það sem virkar eins og kaos núna kemur þér á réttan stað. Vertu eldheitur í ástarjátningum. Núna er tíminn til að koma öllu sem tengist ástinni á óvart, senda ástarskilaboð og vera spontant í því sem þú gerir.

Ást er allt sem ég þarf

Fiskarnir ♓
19. febrúar–20. mars

Allur tilfinningaskalinn

Elsku Fiskurinn minn. Undir geislandi yfirborði þínu leynast miklar tilfinningar sem þú verður að fá útrás fyrir. Þú býrð svo sannarlega yfir sjöttu skilningarvitinu, hlustaðu á sálina þína og sérstaklega í kringum fullt tungl. Skoðaðu drauma þína, þú ert á svo hárri tíðni að ef þú hugsar til einhverrar manneskju þá hringir hún eða þú hittir hana stuttu seinna. Það er að fara í hönd dásamlegur mánuður sem reynir á allan tilfinningaskalann og mundu að þaðan koma bestu minningarnar. Í ástinni verður mikið daður og því fylgir spenna svo vertu tilbúinn ef þú ert á lausu. Ef þú ert í sambandi þá verður þetta að vera saklaust daður, annars áttu á hættu að brenna þig.

Ég stjórna þessari bíómynd sem heitir lífið

Stærsti fasteignavefur landsins

fasteignir.is á visir.is

Í KVÖLD KL.19:25
Logi
NÝ ÞÁTTARÖÐ HEFST 2. OKTÓBER
ÞAÐ STYTTIST Í LOGA
Nú líður að því að áskrifendur Stöðvar 2 geti skemmt sér yfir Loga og fjörugum gestum á föstudagskvöldum. Ný þáttaröð hefst eftir viku en í kvöld ætlum við að hita upp fyrir herlegheitin og rifja upp brot af því besta frá síðasta vetri.
365.is | Sími 1817
365

Liz Mitchell kemur fram með hljómsveit sinni, Boney M, á fjórða í aðventu. Hljómsveitin á mörg vinsæl jólalög sem allir ættu að kannast við. Mynd/Getty

Boney M koma með jólin til Íslands

Liz Mitchell er upprunaleg aðalsöngkona Boney M.

Ein vinsælasta diskósveit allra tíma spilar í Hörpu á sérstökum jólatónleikum þann 20. desember. Þar munu Íslendingar geta komið sér í sannkallað jólastuð.

Hljómsveitin Boney M er væntanleg til landsins í desember en hún ætlar að efna til jólatónleika í Hörpunni þann 20. desember. Sveitin er ein stærsta hljómsveit diskótímabilsins og á stóran aðdáendahóp um allan heim. Til landsins mætir fimmtán manna hópur en af þeim eru þrettán sem stíga á svið. Níu manna hljómsveit og fjórir söngvarar en Liz Mitchell, aðalsöngkona sveitarinnar, verður að sjálfsögðu á staðnum. Fyrstu lög Boney M komu út 1975 og eru þá liðin 40 ár síðan á þessu ári.

Boney M var stofnuð af upptökustjóranum Frank Farian. Til þess að byrja með var sveitin aðeins starfrækt í Þýskalandi þrátt fyrir að þrír söngvaranna væru frá Jamaíku og einn frá Arúba. Hljómsveitin naut mikilla vinsælda á diskótímabilinu á seinnihluta áttunda áratugarins. Frægustu lög þeirra eru meðal annars Daddy Cool, Rasputin og Sunny.

Upp úr miðjum níunda áratugnum héldu meðlimir hver í sína áttina en voru þó enn að spila undir nafni sveitarinnar og taka lög hennar. Sumir voru enn í samstarfi við upptökustjórann Farian en aðrir héldu sína leið og ætlaði meðal annars Bobby Farrell, sem var karlsöngvari hljómsveitarinnar, að taka upp nýtt efni undir nafni Boney M. Hann mætti þó ekki í neina upptökutíma og endaði platan á að verða fyrsta sólóplata aðalsöngkonunnar, Liz Mitchell.

Á tíunda áratugnum varð tónlist Boney M skyndilega aftur vinsæl í Bretlandi og klifraði upp vinsældalistana þar í landi. Þrátt fyrir að nokkrir meðlimir hefðu týnst úr sveitinni í gegnum tíðina þá hafa þau ávallt verið dugleg að koma fram á tónleikum, þó í tvennu lagi. Liz var með sína útgáfu af sveitinni og Bobby var með aðra útgáfu þar sem hann skipti reglulega út kvensöngvurum. Þau hafa einnig bæði gefið út sínar eigin plötur með eigin útgáfum af lögum Boney M.

Miðar á tónleikana fara í sölu 29. september á harpa.is og tix.is.

Siggi Hlö verður á fremstu röð í Hörpunni

Siggi Hlö ætlar að mæta á tónleikana í Hörpu en hann hefur haldið upp á hljómsveitina í tugi ára. „Ég hef haldið upp á þau frá því ég var lítill að hlusta á vínylplöturnar. Það eru ákveðin lög með þeim sem eru vinsæl en jólalögin eru alltaf sterk og mikið spiluð í kringum jólin. Mary's Boy Child er auðvitað vinsælast og flestir þekkja það. Það er svo mikið af fólki sem hefur haldið lengi upp á Boney M og syngur þessi lög í ræmur fyrir hver einustu jól. Það verður æðislegt að sjá þau í Hörpunni.“

Hann telur líklegt að aðalmarkhópurinn fyrir tónleikana sé fólk á aldrinum 35 til 60 ára. „Yngra liðið hefur samt líka gaman af þessu. Ég spila þetta stundum fyrir börnin mín enda er ég Daddy Cool. Það er stemmari í þessu og diskó í jólalögunum. Ég sé alveg fyrir mér að það sé staðið upp og byrjað að dansa. Ég vona bara að þau taki lögin í upprunalegu útsetningunum, annars veit ég ekki við hverju ég á að búast.“

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*

PIPAR\TBWA • SÍA • 153018

SNARLBOX

3 Hot Wings
og lítill skammtur
af frönskum á aðeins

599 KR.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póstdreifing

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

Bakþankar

Guðmundar
Kristjáns
Jónssonar

Alveg rétt!

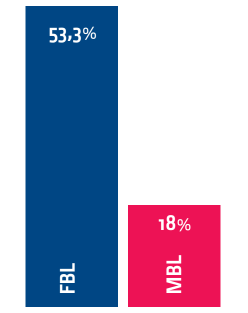
Margir kannast eflaust við tilfinninguna að vakna eftir að hafa verið úti á lífinu kvöldið áður og endað í partíi þar sem mátti reykja inni. Aldrei þessu vant lykta fötin manns eins og öskubakki og þegar í sturtuna er komið rís reykingalyktin tvíefld upp frá dauðum þegar hárið blotnar. Við nánari athugun á fötunum koma svo litlir brunablettir í ljós og maður hugsar með sér: „Alveg rétt! Svona leið mér einu sinni um hverja einustu helgi, vá hvað ég er feginn að það má ekki reykja lengur inni á veitinga- og skemmtistöðum.“

Nákvæmlega þessi tilfinning helltist yfir mig í tvígang í vikunni sem leið en í hvorugt skiptið var það vegna reykinga eða partístands. Annars vegar var ég búinn gleyma hvernig það er að mjakast upp og niður Laugaveginn á yfirfullri gangstétt með mengandi og mannlífsskemmandi bílalest bókstaflega ofan í mér og hins vegar var því fullkomlega stolið úr mér hversu óhemju leiðinlegt stjórnmálafólk getur verið þegar það finnur höggstað á andstæðingum sínum jafnvel þó það sé í fullum rétti.

Eftir rúmlega fimm ára tímabil þar sem ríkt hefur þokkaleg reisn yfir ráðhúsinu og tæplega fimm mánaða tímabil af bíllausum Laugavegi þá er ekki laust við að máltækið „enginn veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur“ öðlist skýrari merkingu í huga manns líkt og þegar fyrrgreind lífsgæði sem allir voru farnir að taka sem sjálfsögðum hlut snúast skyndilega upp í andhverfu sína.

Það jákvæða við umrædda tilfinningu er hins vegar að hún er sterk áminning og þar af leiðandi er auðvelt að draga af henni lærdóm. Alveg eins og reykingar eiga ekki heima innandyra í fjölmenni, þá á ónauðsynleg bílaumferð alls ekki heima í miðborgum og yfirlætisfull reiði á aldrei heima í ráðhúsinu.

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



YFIRBURÐIR
Fréttablaðsins staðfestir

Höfuðborgarsvæðið, meðallestur kvenna á tölublað, 18–49 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, jan.– mar. 2015

Allt sem þú þarft ...

Nýju byltingarkenndu Sealy Hybrid heilsudýnurnar

Sealy
HYBRID
SERIES

HALF FOAM
HALF SPRINGS

Vandaðu valið!

Það besta úr báðum heimum

Hybrid Classic

OPTICOOL™ þrýstijöfnunarefnið sem aðlagar sig fullkomlega að hita og líkamslögun þinni.

APEX™ títaníum pokagormakerfið veitir fjaðrandi stuðning án hreyfingar milli aðila.

Heilsurúm (dýna, botn, lappir) 180 x 200 cm. Verð frá 314.900 kr.

Hybrid Plush

OPTIPRO™ þrýstijöfnunarefnið sem faðmar líkama þinn með fullkominni aðlögun og hitajöfnun.

APEX™ títaníum pokagormakerfið veitir fjaðrandi stuðning án hreyfingar milli aðila.

Heilsurúm (dýna, botn, lappir) 180 x 200 cm. Verð frá 344.900 kr.

Stillanleg heilsurúm í sérflokki

- Inndraganlegur botn.
- Lyftigeta er yfir 2 x450 kg per botn.
- Mótor þarfnast ekki viðhalds.
- 2 nuddmótorar með tímarofa.
- Tvíhert stálgrind undir botni.
- Þráðlaus fjarstýring.
- LED lýsing undir rúmi - góð næturlýsing.
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

www.betrabak.is

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16