FRÉTTABLAÐIÐ

229. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 1. OKTÓBER 2015

Að bera saman epli og appelsínur Nemendur við Háskóla Íslands sitja á málþingi Orators um stöðu kynjanna í Hæstarétti. Augljóst er hver er vinsælasta fartölvan. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Formaður styrkti bróður sinn

Nýsköpunarmiðstöð Íslands keppir við skjólstæðinga sína í styrkumsóknum. Miðstöðin fékk 4,6 milljóna króna styrk frá Orkusjóði. Stjórnarformaður Orkusjóðs er bróðir forstjóra miðstöðvarinnar. Málið var kært.

STJÓRNSÝSLA „Ég fór fram á lista yfir styrkveitingar Orkusjóðs og þá kom margt furðulegt í ljós, svo ekki sé fastar að orði kveðið,“ segir Valdimar Össurarson, framkvæmdastjóri nýsköpunarfyrirtækisins Valorku sem nýlega var synjað um styrk úr Orkusjóði.

Sjóðurinn er í eigu ríkisins og sér ráðgjafarnefnd Orkusjóðs um að skila tillögum til iðnaðarráðherra um einstakar greiðslur úr sjóðnum. Tvær styrkveitingar fóru til verkefna Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands sem námu tæpum fimm milljónum króna.

Að sögn Valdimars eru umræddar styrkveitingar ólögmætar, eins og að þeim var staðið. Árni Sigfússon, stjórnarformaður Orkusjóðs sem styrkinn veitti, og Þorsteinn Ingi Sigfússon, forstjóri Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands sem styrkinn fékk, eru bræður.

Jakob Björnsson, framkvæmdastjóri Orkusjóðs, staðfestir að Árni hafi ekki vikið sæti þegar styrkveitingin var samþykkt í stjórn sjóðsins. „Þetta stangast á við stjórnsýslulög. Ég hef kært þetta til ráðuneytisins og krafðist endurupptöku styrkveitingarinnar,“ segir Valdimar. Samkvæmt upplýsingum frá ráðuneytinu verður erindinu svarað á næstunni.

Þá segir Valdimar ámælisvert að stofnunin geti yfirhöfuð sótt um styrki úr samkeppnissjóðum. Stofnuninni sé að lögum ætlað að vera frumkvöðlum til ráðgjafar og meðal annars veita þeim aðstoð við styrkumsóknir í samkeppnissjóði.

> **Þarna vinnur stofnunin gegn þessu höfuðverkefni sínu með því að sækja sjálf um styrki í sömu sjóði og keppa þar með við skjólstæðinga sína.**
>
> Valdimar Össurarson, framkvæmdastjóri Valorku

„Þarna vinnur stofnunin gegn þessu höfuðverkefni sínu með því að sækja sjálf um styrki í sömu sjóði og keppa þar með við skjólstæðinga sína. Valorka er til dæmis skjólstæðingur Nýsköpunarmiðstöðvarinnar,“ segir Valdimar. Hann segir þá samkeppni vera hinum almenna frumkvöðli í óhag þar sem Nýsköpunarmiðstöðin er ríkisstofnun með herskara sérfræðinga á sínum vegum og með sérhæft starfsfólk í styrkumsóknum. **– ngy**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Sigfinnur Þorleifsson og Vigfús Bjarni Albertsson skrifa um meint samviskufrelsi. **20-21**

SPORT Atli Viðar sá fyrsti frá stríðslokum sem skorar fyrir sjö Íslandsmeistaralið. **28**

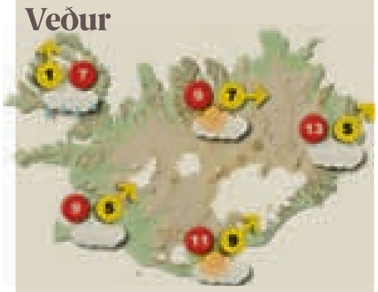
MENNING Vladimir Ashkenazy í Hörpu og Sókrates í Borgarleikhúsinu. **44-50**

LÍFIÐ Sextán þúsund manns fylgjast með Bubba á Snapchat. **54-58**

PLÚS 2 SÉBLÖÐ
● **FÓLK** ● **ÍSLENSKT GRÆNMETI**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Allhvöss suðvestanátt og víða rigning eða skúrir. Snýst í hægari norðanátt með éljum norðan til á landinu seint í kvöld. Hiti 5 til 12 stig, en kólnandi annað kvöld. SJÁ SÍÐU 40

Nýr bátur nær 40 hnúta hraða

Fyrsti sérsmíðaði leitar- og björgunarbáturinn sem smíðaður er hér á landi var í gær afhentur Hjálparsveit skáta í Kópavogi. Fyrirtækið Rafnar smíðaði bátinn, sem er tíu metra langur, með sæti fyrir sex og hægt að koma fyrir tvennum sjúkrabörum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Nær 11% karla yfir 15 í meðferð

HEILBRIGÐISMÁL Alls höfðu 23.580 einstaklingar leitað meðferðar vegna áfengis- og/eða vímuefnavanda hjá SÁÁ í árslok 2014 frá því að samtökin tóku til starfa 1977.

Í tölum sem SÁÁ birtu í gær kemur fram að hæst hlutfall þeirra sem leitað hafa meðferðar sé að finna meðal karla á sextugsaldri, eða 14,6 prósent. Þá kemur fram að af núlifandi Íslendingum yfir 15 ára aldri höfðu alls 7,6 prósent komið í meðferð til SÁÁ í lok árs 2014, 10,6 prósent karla og 4,5 prósent kvenna.

Af heildarfjölda þeirra sem komið höfðu í meðferð á þessum 38 árum hafði tæpur helmingur komið einu sinni, tæpur fimmtungur tvisvar og tæp tíu prósent þrisvar, eða 77,8 prósent hópsins. „Hins vegar hafa 699 núlifandi Íslendingar, 501 karl en 198 konur, komið oftar en 10 sinnum til meðferðar en það eru þrjú prósent alls sjúklingahópsins,“ segir á vef SÁÁ. – óká

699

hafa farið oftar en tíu sinnum í meðferð hjá SÁÁ

Hlutfall fólks sem farið hefur í meðferð til SÁÁ*

Aldur	Karlar	Konur	Alls
20-29	5,9%	3,2%	4,6%
30-39	11,6%	5,3%	8,5%
40-49	13,0%	5,2%	9,1%
50-59	14,6%	6,0%	10,3%
60-69	14,1%	6,1%	10,2%
70-79	12,5%	4,8%	8,5%
15+	10,6%	4,5%	7,6%
Allir	8,4%	3,6%	6,0%

*núlifandi Íslendingar, m.v. lok árs 2014.

Þúsundir bíla hér með svindlbúnaðinn

BÍLAR 3.647 bílar á Íslandi eru með dísilvélar af gerðinni EA 189 sem um ræðir í Volkswagen-málinu. Þetta kemur fram í fréttatilkynningu frá Heklu, umboðsaðila Volkswagen.

Samkvæmt upplýsingum frá Volkswagen er um að ræða 1.854 bíla frá Skoda, 1.477 fólks- og atvinnubíla frá Volkswagen og 316 Audi-bíla.

Búnaður í bílnum falsar magn útblástursefna þegar hann er mældur af opinberum aðilum. Þegar hann er í daglegum akstri losar hann meira magn gróðurhúsalofttegunda en gefið er út. Hneykslið mun valda fyrirtækinu umtalsverðum fjárhagslegum skaða. Til dæmis má nefna að Evrópubankinn hefur ákveðið að hætta kaupum á skuldabréfum fyrirtækisins. – snæ

Gjafirnar bárust ekki systkinum vegna anna

Albönsku börnin hefja skólagöngu á Íslandi innan fárra daga en eiga ekkert til skólagöngunnar. Fjölmargir vildu gefa þeim gjafir en þær hafa ekki borist þeim.

MANNRÉTTINDI Hjá Útlendingastofnun vinna starfsmenn nú að því að koma öllum þeim börnum sem eru með stöðu hælisleitenda í skóla. Þau voru sautján en fækkaði í fjórtán þegar systkinin Janie, Petrit og Laura Telati fengu skólavist í Laugalækjar- og Laugarnesskóla í gær og hefja skólagöngu sína hér á landi innan fárra daga.

Björn M. Björgvinsson, skólastjóri Laugalækjarskóla, tók vinsamlega á móti stúlkunum á þriðjudag. Hann segir aðeins eiga eftir að ganga frá nokkrum formsatriðum áður en skólaganga systranna hefst. „Útlendingastofnun tók sér nokkra mánuði í að sækja um skólavist fyrir þær en við þurfum örfáa daga til þess að undirbúa þær fyrir skólann,“ segir hann.

Skólastjóri Laugarnesskóla segir sér hafa verið brugðið við fréttir af börnunum og hlakkar til að hitta Petrit. „Ég hrökk upp við fréttir af þessum börnum,“ segir Sigríður Heiða Bragadóttir og segist hafa tekið við þó nokkrum börnum án kennitölu í skólann. Það þyki ekkert tiltökumál og því hafi hún undrast að Útlendingastofnun hafi dregið lappirnar.

Börnin eiga lítið til skólagöngunnar og búa í nánast tómri íbúð. Fjölmargir höfðu samband við fréttastofu í gær og óskuðu eftir að koma til þeirra fatnaði og hlutum til skólagöngunnar. Þeim var vísað á Rauða krossinn í Hafnarfirði.

Engar gjafir bárust systkinunum í gær þrátt fyrir gjafmildi Íslendinga. Frá Rauða krossinum fengust þau svör að fyrst þyrfti að fara fram þarfagreining á því hvað þau vantar.

„Við erum hrærð yfir gjafmildi fólks. Starfsfólk Hafnarfjarðardeildar ætlar að koma gjöfum áleiðis til þeirra strax á morgun,“ segir Björn Teitsson, upplýsingafulltrúi Rauða krossins. Hann segir gjafmildina einnig munu nýtast öðrum fjölskyldum í sömu stöðu. „Það geta ekki allir komið fram í fjölmiðlum, sumir eru í afar viðkvæmri stöðu hér á landi en í jafn mikilli þörf fyrir aðstoð.“

Þrjú börn til viðbótar fengu samþykki um skólavist í Reykjavík og tvö börn bíða samþykktar. „Það eru tólf börn búsett í Hafnarfjarðarbæ en eru í þjónustu Útlendingastofnunar. Það standa yfir viðræður við Hafnarfjarðarbæ um hvernig staðið verði að skólagöngu þeirra,“ segir Skúli Á. Sigurðsson, verkefnastjóri hælissviðs hjá Útlendingastofnun.

kristjanabjorg@frettabladid.is

Börnin hafa beðið þess í fimm vikur að byrja í skóla. Biðin er brátt á enda. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Við erum hrærð yfir gjafmildi fólks. Starfsfólk Hafnarfjarðardeildar ætlar að koma gjöfum áleiðis til þeirra strax á morgun.

Björn Teitsson, upplýsingafulltrúi Rauða krossins.

SMÁRALIND

OPIÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18 WWW.SMARALIND.IS FACEBOOK INSTAGRAM

Búast við framboði Ólafar

Heimildarmenn Fréttablaðsins búast allir við því að Ólöf Nordal gefi kost á sér í embætti varaformanns. Kosið verður á landsfundi 23.–25. október. Gert er ráð fyrir að Ólöf tilkynni ákvörðun sína á næstu dögum.

STJÓRNMÁL Búist er við því að Ólöf Nordal, innanríkisráðherra og fyrrverandi varaformaður Sjálfstæðisflokksins, gefi aftur kost á sér sem varaformaður Sjálfstæðisflokksins, á landsfundi sem fram fer 23.–25. október. Þetta er mat samflokksmanna Ólafar sem Fréttablaðið hefur talað við. Ólöf neitaði í gær að tjá sig um mögulegt framboð við fjölmiðla en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er líklegt að hún tilkynni ákvörðun innan fárra daga.

Hanna Birna Kristjánsdóttir, núverandi varaformaður flokksins, lýsti því yfir í viðtali við Stöð 2 fyrir mánuði að hún hygðist að óbreyttu gefa kost á sér til forystu í flokknum. „Ég held ég hafi mjög góðan stuðning á meðal sjálfstæðismanna, mér hefur alltaf gengið vel í þeim kosningum sem ég hef farið í hjá Sjálfstæðisflokknum. En svo er þetta bara annað mál og mín staða í stjórnmálum hefur auðvitað breyst eilítið, það liggur alveg fyrir,“ sagði Hanna Birna þá.

Töluverður þrýstingur hefur verið á Ólöfu, sem tók við innanríkisráðuneytinu af Hönnu Birnu í desember, að bjóða sig fram til varaformanns. Allt þar til á síðustu dögum hefur sú hvatning farið fram utan kastljóss fjölmiðlanna. En undanfarna daga hefur þrýstingurinn aukist með því að einstök félög innan Sjálfstæðisflokksins hafa skorað á hana í framboð. Sjálfstæðisfélagið í Langholtshverfi reið á vaðið með ályktun fyrr í mánuðinum.

Seint í fyrrakvöld bættust svo sjálfstæðismenn á Seltjarnarnesi við og skoruðu á Ólöfu að gefa kost á sér. Á mbl.is birtist svo áskorun frá tíu sjálfstæðismönnum á landinu sem allir gegna, eða hafa gegnt, forystuhlutverki í innra starfi flokksins. Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að fleiri aðilar kunni að birta áskoranir opinberlega. Ekki náðist tal af Óttari Guðlaugssyni, formanni Varðar – fulltrúaráðs sjálfstæðisfélaganna í Reykjavík, þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir í gær.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun Hanna Birna ekki vilja átök um varaformannsembættið fari svo að Ólöf gefi kost á sér.

Bjarni Benediktsson mun áfram gefa kost á sér sem formaður flokksins og Guðlaugur Þór Þórðarson mun gefa kost á sér sem ritari.

jonhakon@frettabladid.is

Stiklað á stóru hjá Ólöfu og Hönnu Birnu

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ólöf Nordal

Fædd
3. desember 1966

Lögfræðipróf frá **HÍ** 1994 og MBA frá **HR** 2002

Alþingismaður
2007-2013

Varaformaður Sjálfstæðisflokksins
2010-2013

Innanríkisráðherra
4. desember 2014

6 ár var Ólöf Nordal á þingi áður en hún fluttist af landi brott.

Hanna Birna

Fædd
12. október 1966

M.Sc.-próf í alþjóðlegum og evrópskum stjórnmálum frá **Edinborgarháskóla** 1993

Innanríkisráðherra
2013-2014

Alþingismaður
2013-

Varaformaður Sjálfstæðisflokksins
2013-

Borgarstjóri
2008-2010

11 ár sat Hanna Birna í borgarstjórn áður en hún var kjörin þingmaður.

Höfuðstöðvar Símans. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þurfa að bæta við sig 300 hluthöfum

VIÐSKIPTI Til að fá skráningu á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland þarf Síminn að uppfylla það skilyrði að hluthafar séu að lágmarki 500. Almennt útboð á hlutabréfum í Símanum mun fara fram 5.-7. október næstkomandi. Arion banki býður 18-21 prósents hlut í félaginu til sölu í útboðinu. Í dag eru hluthafar 208 og því þarf þeim að fjölga um tæplega 300 fyrir 7. október næstkomandi. – sg

Borgarstjóri og börnin skemmtu sér vel þegar fyrsta skóflustungan var tekin að nýju húsnæði. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Skóflustunga tekin að Dalskóla

SKÓLAMÁL Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur, aðstoðaði nemendur í Dalskóla við að taka fyrstu skóflustunguna að nýju skólahúsi í Úlfarsárdal.

Skólinn er samsetinn grunnskóli og leikskóli en síðastliðin fjögur ár hefur meirihluti grunnskólans verið í bráðabirgðakennslustofum, sem hefur fjölgað ár frá ári.

Hið nýja húsnæði er hugsað sem leik- og grunnskóli ásamt frístundaheimili, menningarmiðstöð, almenningsbókasafn, sundlaug og íþróttamiðstöð.

Seinagangur við byggingu skólans hefur verið gagnrýndur um nokkurra ára skeið. Í dag er 21 laus stofa við skólann. Þrjú ár eru þangað til skólinn verður tilbúinn og því fyrirséð að í gegnum skólann fara heilu árgangarnir sem aldrei upplifa að vera í varanlegu skólahúsnæði. – snæ

Sagði af sér vegna biðlauna

DANMÖRK Peter Christensen tekur við embætti varnarmálaráðherra í ríkisstjórn Lars Løkke Rasmussens, eftir að Carl Holst þurfti að segja af sér eftir aðeins þrjá mánuði í starfinu.

Holst hafði sætt harðri gagnrýni á stuttri embættistíð sinni, meðal annars fyrir að þiggja tvöföld laun eftir að hann tók við ráðherraembættinu. Auk ráðherralaunanna fékk hann nefnilega einnig biðlaun sem fráfarandi formaður héraðsráðs Suður-Danmerkur.

Nú á hann hins vegar rétt á biðlaunum áfram sem fyrrverandi ráðherra, alls í 18 mánuði frá 1. október talið, samtals 1.764.893,34 danskar krónur, að því er fram kemur á fréttavef viðskiptablaðsins Børsen. Þessi fjárhæð jafngildir 34 milljónum íslenskra króna.

Christensen, arftaki Holsts í embættinu, var skattamálaráðherra í fyrri ríkisstjórn Lars Løkke Rasmussens, á árunum 2009-2011. Løkke varð aftur forsætisráðherra í þingkosningum í sumar. – gb

Carl Holst fær nú biðlaun sem ráðherra í hálft annað ár, eftir þriggja mánaða setu í embættinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

BETRI NOTAÐIR BÍLAR

FJÖLDI UMBOÐSSÖLUBÍLA Á GÓÐUM KJÖRUM Í KAUPTÚNI

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

HÉR ERU NOKKUR DÆMI:

UB

Toyota Land Cruiser 120 VX
3000 Dísel sjálfsk.
Á götuna 04.07 Ekinn 121.000 km.
Verð: 4.490.000,- Raðnr. 143086

UB

Toyota Yaris Live
1000 Bensín 5 gíra beinsk.
Á götuna 06.15 Ekinn 6.000 km.
Verð: 2.390.000,- Raðnr. 360619

UB

Toyota Auris TS W/G Active
1400 Dísel 6 gíra beinsk.
Á götuna 02.14 Ekinn 50.000 km.
Verð: 3.590.000,- Raðnr. 310111

UB

Toyota Land Cruiser 150 GX
3000 Dísel Sjálfsk.
Á götuna 07.15 Ekinn 7.000 km.
Verð: 9.850.000,- Raðnr. 310186
Aukasæti

UB

Toyota Rav4 GX Plus
2000 Bensín Sjálfsk.
Á götuna 06.14 Ekinn 36.000 km.
Verð: 5.590.000,- Raðnr. 380206

UB

Toyota Corolla S/D Active
1600 Bensín 6 gíra beinsk.
Á götuna 06.15 Ekinn 21.000 km.
Verð: 3.790.000,- Raðnr. 310148

UB

Toyota Land Cruiser 150 VX
3000 Dísel sjálfsk.
Á götuna 04.14 Ekinn 53.000 km.
Verð: 10.990.000,- Raðnr. 360558

UB

Toyota Yaris Active
1330 Bensín 6 gíra beinsk.
Á götuna 06.15 Ekinn 5.000 km.
Verð: 2.590.000,- Raðnr. 360604

UB

Toyota Avensis W/G Live
1800 Bensín Sjálfsk.
Á götuna 05.14 Ekinn 46.000 km.
Verð: 3.990.000,- Raðnr. 310114

UB

Toyota Rav4 GX Plus
2000 Dísel 6 gíra beinsk.
Á götuna 06.14 Ekinn 37.000 km.
Verð: 4.590.000,- Raðnr. 360618

UB

Toyota Auris H/B Live
1330 Bensín 6 gíra beinsk.
Á götuna 05.14 Ekinn 33.000 km.
Verð: 2.950.000,- Raðnr. 380209

UB

Toyota Aygo X-Play
1000 Bensín 5 gíra beinsk.
Á götuna 05.15 Ekinn 25.000 km.
Verð: 1.990.000,- Raðnr. 310149

SÖLUSKRÁIN STÆKKAR

Vorum að skrá á sölu flestar gerðir af nýlegum Toyota bílum: Land Cruiser, RAV4, Avensis, Corolla Auris, Yaris og Aygo svo dæmi séu tekin. Einnig nokkra glæsilega Lexus bíla.

Úrval notaðra Toyota og Lexus bíla á útisvæði okkar í Kauptúni hefur aldrei verið meira. Renndu við og þú gætir fundið draumabílinn.

Framúrskarandi Toyota þjónusta. Örugg og áhyggjulaus bílaviðskipti

Þú getur alltaf selt okkur bílinn þinn aftur.

ergo

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Opið mán - fös:
07.45 -18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

BNB
Betri notaðir bílar

UB
Umboðssölu-bílar

SÖLUMENN OKKAR TAKA VEL Á MÓTI ÞÉR OG STJANA VIÐ ÞIG

Vegna breytinga að undanförnu segir Tryggvi Gunnar Hansen óvenju óþrifalegt hjá sér í augnablikinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Er ekki jafn mikið ógeð og konan telur mig vera

FÓLK „Þetta er brjálæðislegt," segir Tryggvi Gunnar Hansen um fyrirætlanir konu einnar um að safna liði til að leita hans og láta yfirvöld koma honum burt úr skógarrjóðri þar sem hann hefur búið um sig.

Konan, sem vitnað var til í Fréttablaðinu í gær, sagðist ætla að sameina nágranna sína í að finna dvalarstað Tryggva og fá yfirvöld til að vísa honum á braut og veita honum viðeigandi hjálp.

„Ég hef ekkert orðið var við þessa konu og hennar lið. Ég held að það væri mjög þroskandi fyrir hana að kynnast mér og komast að því að ég er ekki alveg jafn mikið ógeð og hún er alveg sannfærð um," segir Tryggvi en konan lýsti meðal annars áhyggjum af hreinlætismálum hans.

Yfirgengileg grimmd

„Þegar hvíti maðurinn kom til Tasmaníu gengu menn þar yfir eyjarnar, hönd í hönd, og grisjuðu alla innfædda og drápu þá," segir Tryggvi Gunnar Hansen og vísar þar til atburða á fyrri hluta 19. aldar. „Hugsaðu þér hvað grimmdin og fordómarnir geta verið yfirgengilegir og brjálaðir. Við ættum frekar að svissa yfir í líf eins og frumbyggjarnir og þá pössum við inn í umhverfið."

„Ég fer mikið í sund og þvæ reglulega. Og ég held að ég sé með hámenntuðustu leiðina til að losa mig við afurð á morgnana," segir Tryggvi og lýsir aðferðafræði þar sem grafinn er mjór og djúpur skurður sem mokað er jafnt og þétt ofan í með mold eftir því sem hann er notaður. „Ég er alltaf með vatn og klósettrúllu með mér. Ég er á hækjum mér og held á vatninu með hægri hendinni og hreinsa rassinn með vinstri – alveg eins og þetta sé barnsrass."

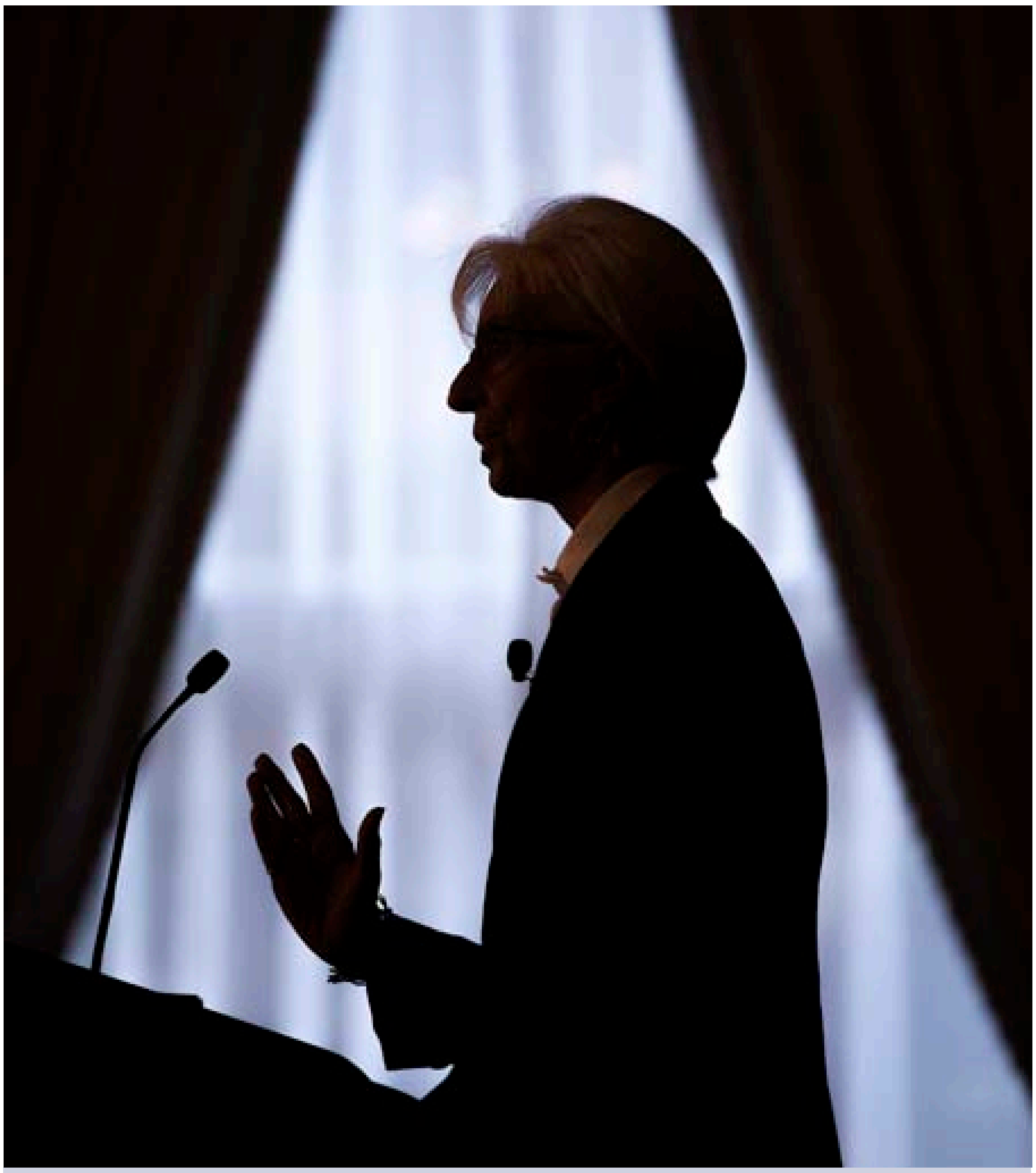
Þá taldi konan að það myndi vera vont fyrir börn að horfa upp á Tryggva þar sem hann dvelur núna. Tryggvi segir að þótt konur séu yfirhöfuð manneskjulegri en karlar þá verði þær eins og kvenkyn annarra dýrategunda árásargjarnar þegar þær eru með afkvæmi.

"Ég held að hún sé á þessum barnaverndarhormónum og ekki alveg með fullu viti. Hún er með fordóma og talar án þess að kynna sér málin," segir Tryggvi, sem kveðst að öðru leyti aðeins hafa fengið góð viðbrögð eftir viðtal við hann í Fréttablaðinu á þriðjudag og engin yfirvöld hafi haft samband við hann. "Þannig að ég er ekki í neinu uppþoti gagnvart neinum svo ég viti til - og ekki að ögra neinum sérstökum."

Tryggvi býður konunni að lokum í heimsókn til sín. "Við getum rætt hvort við getum ekki bara verið góð við börnin í stað þess að stressast svona upp."

gar@frettabladid.s

Áhyggjur af heimsmarkaði



Christine Lagarde, framkvæmdastjóri Alþjóðagjaldeyrissjóðsins, ávarpaði árlegan fund Alþjóðagjaldeyrissjóðsins og Alþjóðabankans í Washington í gær. Hún sagði ástæðu til að hafa áhyggjur af heimsmarkaði vegna slæmrar efnahagsstöðu Kína og horfa á hækkandi vöxtum í Bandaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Lífeyrir og kjaraþróun koma í veg fyrir sátt

Fulltrúar í svonefndum SALEK-hópi eru sammála um ágæti þess að taka hér upp samningafyrirkomulag að norrænni fyrirmynd. Til að feta sig inn í þá mynd þurfi að stöðva það höfrungahlaup sem í gangi sé á vinnumarkaði.

KJARAMÁL Samræming lífeyrisréttinda og áhrif launaskriðs á kjör opinberra starfsmanna eru helstu þröskuldarnir í vegi sáttar um nýtt samningalíkan að norrænni fyrirmynd við gerð kjarasamninga hér á landi. Unnið er að lausn bæði bráðavanda í kjaraviðræðum við opinbera starfsmenn og nýju framtíðarskipulagi samningaviðræðna á vettvangi svonefnds SALEK-hóps, samstarfsnefndar um launaupplýsingar og efnahagsforsendur kjarasamninga.

Starfið fer fram í skugga þess að kjaraviðræður þriggja stærstu aðildarfélaga BSRB við ríkið hafa siglt í strand og verkfall verið samþykkt.

Gylfi Arnbjörnsson, forseti Alþýðusambandsins (ASÍ), segir í fréttabréfi sambandsins í gær grafalvarlega þá stöðu sem uppi sé á vinnumarkaði, þar sem verkföll vofi yfir og þeir hópar opinberra starfsmanna sem ekki hafi enn samið, geri kröfu um sambærilegar launahækkanir og gerðardómur hafi úthlutað hjúkrunarfræðingum í ágúst. „Stöðugt koma nýir hópar sem gera tilkall til sanngjarnra leiðréttinga og stutt er í að þeir hópar sem lögðu af stað fyrir nokkrum mánuðum banki aftur upp á með kröfur um frekari leiðréttingar," segir hann.

Í viðleitni til að stöðva þessa hringrás áður en í óefni sé komið, hafi forystumenn heildarsamtaka á vinnumarkaði reynt að ná samstöðu um ramma að þróun kjaramála. Gylfi bendir á að á hinum Norðurlöndunum hafi lausnin reynst vera að jafna lífeyrisréttindi og tryggja opinberum starfsmönnum sambærilega launaþróun að teknu tilliti til launaskriðs.

Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, segir að takist ekki að ná tökum á og stöðva það „höfrungahlaup" sem í gangi sé á vinnumarkaði kunni mikill efnahagsvandi að verða uppi innan tveggja til þriggja ára. Ljóst sé að ávinningur kjarasamninga hverfi þá að stórum hluta í verðbólgu og gengislækkun krónunnar. „Þess vegna er mjög rík skylda á aðilum að setjast yfir þetta sameiginlega, bæði hvernig við leysum bráðavandann nú varðandi misræmi í launaþróun og hvernig við getum mögulega nýtt lífeyrismálin og samræmingu þeirra til þess að vinna með okkur," segir hann. Um leið þurfi að vinna nýtt vinnumarkaðslíkan til þess að koma í veg fyrir að svona staða endurtaki sig.

olikr@frettabladid.is

Stöðugt koma nýir hópar sem gera tilkall til sanngjarnra leiðréttinga.

Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ

Norræna leiðin

Í grófum dráttum gengur norræna nálgunin að kjarasamningum út á að í upphafi koma aðilar hins almenna vinnumarkaðar sér saman um hvaða svigrúm sé til launahækkana í samfélaginu og er þá miðað við stöðu helstu útflutningsatvinnuvega, hagvöxt og efnahagshorfur. Í framhaldi af því ljúka félögin á almenna markaðnum samningum. Ári síðar eru svo lausir samningar hjá hinu opinbera og miða þeir við sömu stærðir, en opinberi markaðurinn nýtur svo jafnframt tryggingar verði launaskrið á almenna markaðnum þannig að opinberir starfsmenn sitji ekki eftir.

CLINIQUE

dagar í snyrtivöruverslunum Hagkaups dagana 1. - 7. október. Glæsilegur *kaupauki ef keyptar eru Clinique vörur fyrir 6.900 krónur eða meira.

20%
afsláttur af öllum förðum í Clinique fimmtudag - sunnudag.

Kaupaukinn inniheldur:
Take the Day Off Makeup Remover – augnfarða og varalita hreinsi, 50ml
Clinique Smart Custom-Repair Serum – alhliða serum, 10ml
Moisture Surge – rakabombu, 15ml
Blushing Blush Powder – kinnalit, pink love
High Impact Mascara – svartan maskara
Long Last Soft Matte Lipstick – varalit matte magenta
Snyrtibuddu

*á meðan birgðir endast.

Nýtt: Chubby Lash Fattening Mascara.
Kynntu þér nýjasta maskarann sem þykkir augnhárin til hins ýtrasta.

CLINIQUE
Ofnæmisprófað. 100% ilmefnalaust

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Rússar hefja loftárásir í Sýrlandi

Rússar styðja Assad Sýrlandsforseta gegn vígasveitum Íslamska ríkisins. Loftárásir Bandaríkjahers gegn Íslamska ríkinu hafa staðið yfir í rúmt ár. Talið er að fimmtán þúsund liðsmenn Íslamska ríkisins hafi fallið í loftárásunum og á annað þúsund almennra borgara.

SÝRLAND Rússneski herinn hóf loftárásir í Sýrlandi í gær, skammt frá borgunum Homs og Hama, fáum klukkustundum eftir að rússneska þingið samþykkti einróma, að ósk Vladimírs Pútín forseta og með hraði, heimild til þess.

Sergei B. Ivanov, formaður rússneska herráðsins, sagði þinginu að loftárásirnar ættu að styðja stjórnarher Bashars al Assads Sýrlandsforseta í baráttunni gegn vígasveitum Íslamska ríkisins. Fréttaflutningur frá staðnum bendir þó til þess að fyrst og fremst hafi andspyrnuhópar við Assad, forseta Sýrlands, orðið fyrir árásunum.

Ekki stæði til að rússneskir hermenn yrðu sendir í hernað á landi, heldur takmörkuðust aðgerðirnar við loftárásir.

Bandaríkjaher hefur, með stuðningi fleiri ríkja, stundað loftárásir á liðsmenn Íslamska ríkisins í Sýrlandi og Írak í rúmt ár.

Bandaríkjaher hélt því fram í sumar að árásirnar hefðu kostað um 15 þúsund liðsmenn vígasveitanna lífið.

Á hinn bóginn fullyrða óháðir fréttamenn, sem halda úti vefsíðunni Airwars.com, að árásirnar hafi kostað hundruð almennra borgara lífið. Tölur yfir látna almenna borgara eru á bilinu frá 584 upp í 1.720.

Sýrlensk mannréttindasamtök, sem nefnast The Syrian Observatory for Human Rights og hafa aðsetur í London, sögðu í gær að í það minnsta 27 manns hefðu látið lífið í loftárásunum í nágrenni Homs í gær, þar af sex börn.

Síðast fékk Pútín samþykki þingsins til þess að senda rússneskt herlið út fyrir landsteinana fyrir rúmlega hálfu öðru ári, þegar Krímskagi var innlimaður í Rússland.

Þetta er í fyrsta sinn frá falli Sovétríkjanna sem Rússland hefur forgöngu um meiriháttar hernaðaraðgerðir utan landamæra fyrrverandi Sovétríkja.

gudsteinn@frettabladid.is

Vladimír Pútín Rússlandsforseti á fundi með utanríkisráðherra sínum, Sergei Lavrov, og aðstoðarmanni, Júrí Úsjakov. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

15.000
liðsmenn Íslamska ríkisins eru sagðir hafa fallið í loftárásum Bandaríkjanna og bandamanna þeirra

600-1.700
almennir borgarar eru taldir hafa látist í þessum sömu loftárásum

Styrjöldin endalausa

Stríðið í Sýrlandi hefur staðið yfir í fjögur og hálft ár og kostað meira en 250 þúsund Sýrlendinga lífið. Engin endalok á átökunum eru í sjónmáli.

Upphafið má rekja til fjöldamótmæla gegn stjórn Bashars al Assad forseta, sem hófust snemma árs 2011 þegar arabíska vorið svonefnda var í hámarki víða í arabaríkjum í norðanverðri Afríku og Mið-Austurlöndum.

Mikil óánægja var í Sýrlandi með stjórn Assads, meðal annars vegna langvarandi þurrka sem höfðu þau áhrif að atvinnuleysi jókst og lífsgæði almennings versnuðu.

Assad forseti sagði mótmælendur ganga erinda hryðjuverkamanna og sendi her og lögreglu á vettvang til að berja mótmælin niður. Fljótlega tóku að brjótast út átök og voru þau fljót að stigmagnast. Stjórnarherinn hefur stundað loftárásir á byggðir í landinu linnulítið í meira en fjögur ár.

Stjórnarandstæðingar náðu fljótlega stórum hluta landsins á sitt vald en hryðjuverkasamtök stukku einnig til og hafa sömuleiðis náð stórum hluta landsins á sitt vald.

Meira en 11 milljónir íbúa landsins hafa hrakist af heimilum sínum vegna átakanna. Meira en fjórar milljónir þeirra hafa flúið úr landi, flestir til nágrannalandanna Tyrklands, Líbanons og Jórdaníu.

Nokkur hundruð þúsund flóttamanna eru komin til Evrópu.

Fáðu 20% afslátt af NOKIAN dekkjum og styrktu Bleiku slaufuna um leið

Veldu margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða

MAX1 býður 20% afslátt af hágæða Nokian dekkjum og hluti söluágóða rennur til Krabbameinsfélagsins

- ein öruggustu dekk sem völ er á
- ítrekað valin bestu dekkin í gæðakönnunum
- breitt úrval nagla-, vetrar- og heilsársdekkja
- eigum dekk fyrir fólksbíla, jeppa og sendibíla

SENDUM UM ALLT LAND
Flutningur með Flytjanda
500 kr. hvert dekk

Skoðaðu dekkjaleitarvélina á MAX1.is

Bíldshöfða 5a, Reykjavík
Jafnaseli 6, Reykjavík
Dalshrauni 5, Hafnarfirði
(Knarrarvogi 2, Reykjavík
Ath. ekki dekkjaþjónusta)

Opið:
Virka daga kl. 8-17
Laugardaga: sjá MAX1.is

Aðalnúmer:
515 7190

MAX1 BÍLAVAKTIN

Frans páfi, kominn aftur til Rómar, segir borgarstjórann þar bara þykjast vera kaþólskan. NORDICPHOTOS/EPA

Hrósar Kim Davis fyrir hugrekki og hvetur áfram

PÁFAGARÐUR Frans páfi er greinilega mikið ólíkindatól. Nú berast fréttir af því að í Bandaríkjaheimsókn sinni hafi hann meðal annars átt fund með Kim Davis, fulltrúanum á sýsluskrifstofu í smábæ í Kentucky, sem af trúarlegum ástæðum neitaði að gefa saman samkynhneigð pör.

Hún sat fimm daga í fangelsi fyrir vikið, en hún segir að páfi hafi hrósað sér fyrir hugrekkið og sagt henni að sýna styrk áfram.

Þá fer hann ófögrum orðum um Ignazio Marino, borgarstjórann í Róm, sem hefur vakið athygli fyrir stuðning sinn við hjónabönd samkynhneigðra og líknardráp.

„Hann þykist vera kaþólskur, það kom yfir hann allt í einu. Það gerist ekki þannig,“ sagði Frans páfi við blaðamenn.

Þá sagðist hann alls ekki hafa boðið borgarstjóranum að taka þátt í samkomu í Philadelphiu, sem borgarstjórinn segist hafa notað meðal annars til þess að safna fé til uppbyggingar í Rómarborg.

Þetta segir páfi eftir að hafa ítrekað boðað kærleika og miskunnsemi gagnvart öllum sem standast ekki ströngustu kröfur trúarinnar, og meðal annars talað óhreddur yfir hausamótunum á bandarískum ráðamönnum í heimsókn sinni þangað, hvatt þá til að taka opnum örmum á móti flóttafólki og innflytjendum, hætta vopnasölu og afnema dauðarefsingu.

Sýslufulltrúinn Kim Davis segir, í yfirlýsingu sem hún sendi frá sér, að hún hafi aldrei átt von á því að hitta páfa. Hann hafi hins vegar verið vinsamlegur, sýnt sér einlæga umhyggju og verið mjög persónulegur. **– gb**

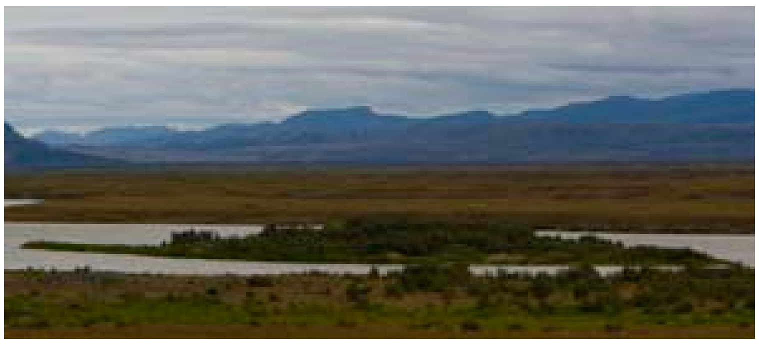
Síminn
NETÍÐ
SKJÁREINN
SJÓNVARP SÍMANS
9 ERLENDAR STÖÐVAR
SPOTIFY
ENDALAUS HEIMASÍMI
SKJÁRKRAKKAR / ÞÆTTIR
12.000 KR./MÁN
*Línugjald ekki innifalið.
Nánar á siminn.is
Það borgar sig að fá þetta allt saman í einum pakka
Nú færðu SkjáEinn hjá Símanum, Sjónvarp Símans, Netið og Endalausan heimasíma í einum pakka fyrir aðeins 12.000 kr. á mánuði. Þú færð líka Sjónvarp Símans appið, 9 erlendar stöðvar, val um SkjáKrakka eða SkjáÞætti og Spotify Premium í 6 mánuði. Hafðu samband og njóttu þess að stjórna dagskránni á SkjáEinum heima í stofu.
Þú getur meira með Símanum | Hringdu núna í 800 7000 eða opnaðu Netspjall á siminn.is til að klára málið!

Segir umhverfismat aldrei hafa farið fram

UMHVERFISMÁL Umhverfismat fyrir Hvammsvirkjun í Þjórsá, samkvæmt núgildandi lögum, hefur aldrei farið fram. Þetta segir Orri Vigfússon, formaður NASF, í bréfi til Skipulagsstofnunar. Því er það mikið virðingarleysi við náttúruna að hans mati að Hvammsvirkjun hafi verið færð í nýtingarflokk rammaáætlunar í júlí síðastliðnum..

Árið 2003 var gert umhverfismat fyrir svokallaða Núpsvirkjun sem síðan hefur verið gjörbreytt. Því segir Orri ótækt að Hvammsvirkjun hafi verið færð úr biðflokki í nýtingarflokk rammaáætlunar enda hafi forsendur breyst, lífríki árinnar hafi tekið stakkaskiptum, laxgengd stóraukist og miklar breytingar hafi orðið á atvinnuháttum í ljósi stóraukins straums ferðamanna til landsins. Sé ætlunin að halda Hvammsvirkjun til streitu þarf nýtt umhverfismat, er niðurstaða Orra í ítarlegri samantekt um málavöxtu.

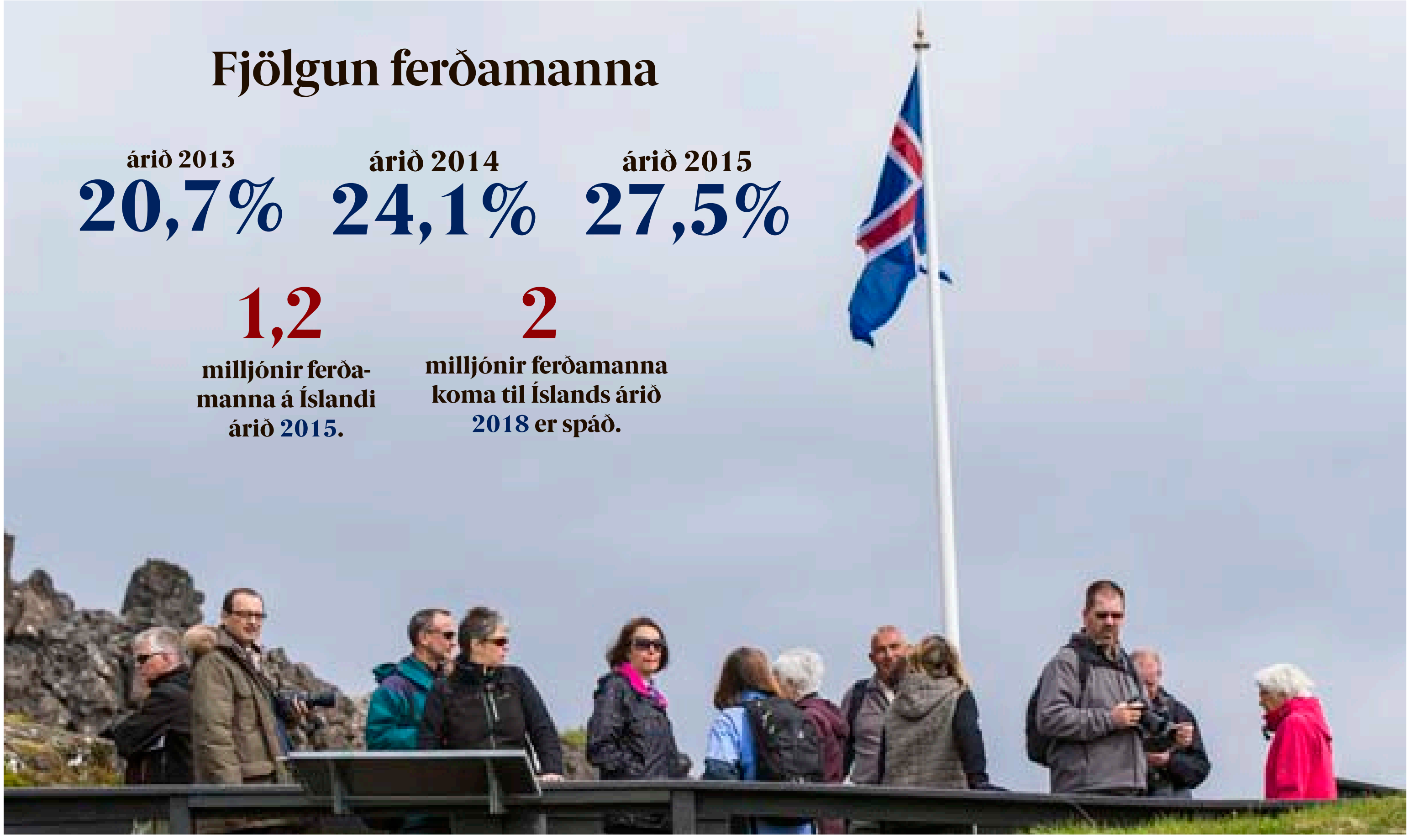
Afstaða Landsvirkjunar er að mat á umhverfisáhrifum Hvammsvirkjunar hafi legið fyrir árið 2003, en síðan þá hafa umtalsverðar rannsóknir farið fram á svæðinu. Hins vegar hefur verið óskað eftir ákvörðun Skipulagsstofnunar um það hvort endurtaka þurfi matið frá 2003, enda heldur umhverfismat vegna fyrirhugaðs virkjunarkosts að öllu jöfnu gildi sínu í 10 ár. **– shá**



Hagalón Hvammsvirkjunar yrði fyrir ofan stíflu stutt fyrir ofan Viðey í Þjórsá en eyjan var friðlýst árið 2011. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Takmarka þarf aðgengi í ferðaþjónustu

Breyta þarf stjórnun auðlindanýtingar ferðaþjónustunnar svo heilbrigðir hvatar skapist fyrir ábyrgari nýtingu auðlindarinnar.



Gríðarleg fjölgun ferðamanna á stuttum tíma hefur verulega reynt á innviði margra ferðamannastaða – og margir þeirra hafa verulega látið á sjá. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FERÐAÞJÓNUSTA Ferðaþjónustan sem atvinnugrein er í sömu sporum og sjávarútvegurinn var í um 1970, áður en auðlindastjórnun kom til. Það verður að horfast í augu við þá staðreynd að nýting auðlindarinnar Íslands til uppbyggingar í ferðaþjónustu verður ekki öllum opin til eilífðar.

Þetta kom fram í máli Daða Más Kristóferssonar, umhverfis- og auðlindahagfræðings og forseta félagsvísindasviðs Háskóla Íslands, sem fjallaði um ábyrga nýtingu auðlinda og hagsmuni atvinnulífsins á umhverfisdegi atvinnulífsins sem blásið var til í fyrsta skipti í gær.

„Það verður að takast á við einhvers konar takmörkun á aðgangi til að tryggja skynsamlega nýtingu auðlindarinnar," sagði Daði.

Hann setti það í samhengi við fundarefnið að líklega væri auðlindageirinn á Íslandi sá umfangsmesti í nokkru þróuðu hagkerfi í heiminum. Þrjár meginstoðir er um að ræða – sjávarútveg, orkuauðlindina og nú nýlega ferðaþjónustu.

Skilgreining Daða á ábyrgri auðlindanýtingu er einfaldlega nýting sem tekur tillit til langtímahagsmuna samfélagsins – en hann lagði áherslu á að hagsmunir atvinnulífsins og samfélagsins alls eru samofnir og byggja á sjálfbærni. Þannig sé ábyrg auðlindastjórnun forsenda blómlegs atvinnulífs í auðlindageiranum.

Nærtækt dæmi um auðlindastjórnun er fiskveiðistjórnunarkerfið íslenska, þó umdeilt sé og þá á þeirri forsendu hvernig auðlindarentunni er skipt. Daði sagði það gott dæmi um hvernig breyting á regluverki reynist skynsamleg og ábyrg stjórnun auðlindar sem leiðir til sköpunar verðmæta og blómlegs atvinnulífs. Benti Daði á að „óstjórn í fiskveiðum er alheimsvandamál" og ekki þurfi að fletta mörgum skýrslum til að fá það staðfest og sannreyna hversu gríðarlegt umfang þess vanda er.

Hann sagði að upp úr 1970 hefði verið augljóst að grípa þyrfti til aðgerða hvað varðar líffræðilega sjálfbærni helstu nytjastofna Íslendinga, en árin á eftir hefði tekist að standa vörð um stofnana og koma í veg fyrir offjárfestingu í greininni með t.d. breytingum á markaðsfyrirkomulagi. Þannig var samkeppninni um auðlindina eytt og fyrirtækin fengu nýjan hvata – í stað þess að keppa um að draga sem mest að landi þá er keppst við að gera sem mest verðmæti úr því sem leyfilegt er að veiða hverju sinni. Sýndi Daði fram á að frá 1994 hefur arðsemi sjávarútvegsfyrirtækjanna vaxið nær samfellt.

> **Það verður að takast á við einhvers konar takmörkun á aðgangi til að tryggja skynsamlega nýtingu auðlindarinnar.**
>
> Daði Már Kristófersson, forseti Félagsvísindasviðs Háskóla Íslands

„Það er nokkuð í land með að ferðaþjónustan og orkuiðnaðurinn búi við eins heilbrigð rekstrarskilyrði, eins skynsamlega auðlindastjórnun, og fiskveiðarnar gera," sagði Daði. Vissulega starfi orkugeirinn undir virkri auðlindastjórnun. Þó menn hafi misjafnar skoðanir á rammaáætlun þá sé það vissulega tilraun til ábyrgrar nálgunar við nýtingu auðlindar.

„Ferðaþjónustan býr hins vegar ekki við neitt slíkt og því þarf nauðsynlega að breyta," sagði Daði.

Í þessu ljósi þarf að breyta stjórnun auðlindanýtingar ferðaþjónustunnar og markaðsskilyrðum í orkuframleiðslu svo heilbrigðir hvatar skapist fyrir ábyrgari nýtingu auðlinda í þeim geirum, sagði Daði. Þegar horft sé á markaðsmál orku á Íslandi sé vandamálið takmarkaður, eða einhæfur, hópur viðskiptavina. Fyrirtækin séu heilt yfir í opinberri eigu og í eðli sínu þjónustufyrirtæki sem „hafa ekki sótt nægilega hart að tryggja góða arðsemi – hátt orkuverð – heldur fyrst og fremst að útvega samfélaginu vöruna. Þetta held ég að sé óeðlilegt. Það er eðlilegra að markaðsöflin stýri því hvert þessi orka fer; að það sé verðið sem ráði nýtingunni en ekki aðrir pólitískir hagsmunir," sagði Daði.

svavar@frettabladid.is

Jónas Jónasson, til hægri, með þátttakendum. FRÉTTABLAÐIÐ/MARTIN BERGSTRÖM

Íslenskt fyrirtæki fær inngöngu í virtan viðskiptahraðal

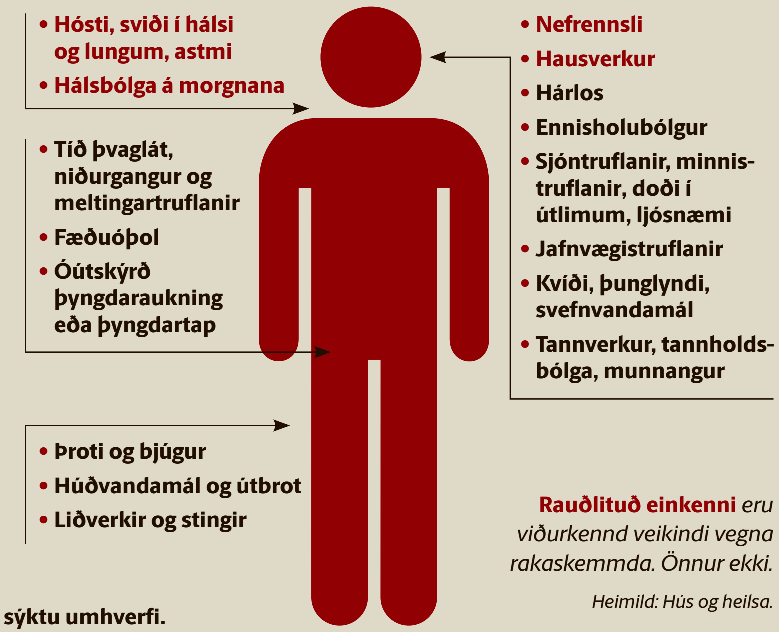
VIÐSKIPTI Fyrirtækið Maacann & Group AB, sem er í meirihlutaeigu Liam & Partnere ehf. á Íslandi, hefur fengið inngöngu í sænska viðskiptahraðalinn THINK Accelerate. „Hraðallinn er eini hraðallinn í Skandinavíu sem er með 100% árangur hjá fyrirtækjum sem hafa komið inn í hann, varðandi það að fá fjárfesta," segir Jónas Jónasson sem starfar hjá fyrirtækinu. Fyrirtækið er að þróa forritið Cirons sem gefur smáum og meðalstórum fyrirtækjum 100% yfirsýn yfir það sem er að gerast í fyrirtækinu. Við erum með bókhaldshluta, söluhluta, vörustjórnunarhluta, mannauðshluta og innkaupahluta," segir Jónas. Varan er væntanlegt á markað þann 23. október. Viðskiptahraðallinn er 12 vikna prógramm þar sem sprotafyrirtæki fá aðgang að mentorum, námskeiðum, vinnustofum og kynningu á topp fjárfestum. **– sg**

DEBENHAMS
HAUST
ÚTSALAN
ER HAFIN
30-70%
AFSL.
AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM
20%
AFSLÁTTUR
AF KÁPUM & ÚLPUM
FYRIR DÖMUR, HERRA & BÖRN
OPIÐ TIL 21:00 Í KVÖLD
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR
Finndu okkur á facebook

Hefur þú orðið fyrir heilsutjóni vegna myglusvepps?

Þolendur myglusvepps svöruðu opinni könnun á Facebook. Á sjötta tug svaraði og allir höfðu orðið fyrir tjóni.

Einkenni sem geta komið fram vegna myglusvepps



Rauðlituð einkenni *eru viðurkennd veikindi vegna rakaskemmda. Önnur ekki.*

Heimild: Hús og heilsa.

Mjög veikt fólk í hvíldarinnlögn

Sex til átta manns leggjast inn á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði á hverju ári vegna veikinda af völdum myglusvepps. Haraldur Erlendsson, yfirlæknir og forstjóri Heilsustofnunarinnar, segir mjög veikt fólk koma sem hefur verið óvinnufært árum saman.

„Það hefur því miður ekki verið sinnt vel af okkar heilbrigðiskerfi,“ segir Haraldur. „Fólk er álitið hysterískt enda er það með skrítin einkenni sem passa ekki inn í módelið. Margir hafa fengið erfiða þjónustu hjá læknum sem virðast þekkja þetta lítið og ekki sérlega spenntir fyrir þessu. Enda er þetta fyrir utan rammann og það þarf að kynna sér þetta vel.“

Á heilsustofnuninni er fólki hjálpað að finna leiðir til að lifa með sjúkdómnum og finna styrk. „Það er nefnilega því miður ekki alltaf hægt að fá bót og fulla heilsu á ný.“

Í einangrun vegna myglusveppaóþols

Birgitta Braun getur ekki lifað eðlilegu lífi vegna myglusveppaveikinda. Hún er ein af mörgum sem eiga við alvarlegan heilsubrest að stríða en mæta skilningsleysi og ráðaleysi lækna. Sönnunarbyrðin er sjúklinga og fólk fær á tilfinninguna að þetta sé allt ímyndun í því.

Erla Björg Garðarsdóttir
erlabjorg@365.is

Birgitta Braun hefur barist við veikindi vegna myglusvepps frá árinu 2007. Veikindin hafa valdið því að hún er orðin svo ofurnæm fyrir umhverfinu að hún getur ekki lifað eðlilegu lífi. Hún getur ekki búið heima hjá sér og hefur síðastliðið eitt og hálft ár búið í algjörri einangrun í sumarbústað úti í sveit. Fyrsta árið gat hún bara hitt fjölskylduna á veitingastöðum af og til, hún biður gesti um að fara í heitan pott og skipta um föt áður en hún hleypur hleypt þeim inn í bústaðinn og þurfti að endurskoða mataræðið. Hægt og rólega tekur hún lítil skref í átt að eðlilegu lífi en það er ansi langt í land.

Gefið í skyn að maður sé geðveikur

Veikindin byrjuðu þegar hún fór að nota herbergi í bílskúrnum til að læra en hún er geðlæknir og var í framhaldsnámi sem tengist faginu.

„Ég hef alltaf verið afar heilsuhraust og stundað mikla líkamsrækt. En eftir að ég byrjaði að nota herbergið, sem síðar kom í ljós að var fullt af myglu, þá fór ég að fá ýmis einkenni."

Birgitta byrjaði að fá kláða og roða á fætur á næturnar. Hún fékk astma og þurfti að fá púst, króníska kinnholabólgu og stíflað nef í tvö ár. Þá byrjuðu húðvandamál, mikil þreyta og þrekleysi, óþol fyrir umhverfinu og ofnæmi fyrir mat bættust við, svo aðaleinkennin séu nefnd.

„Einnig fékk ég sjálfsofnæmissjúkdóm í skjaldkirtil. Vegna húðarinnar gat ég ekki sofið nema á ísmolum eða farið í sturtu nema taka íbúprófín áður. Ég var orðin taugaveikluð af svefnleysi og léttist sífellt enda meltingin öll í rugli. Frá árinu 2013 mögnuðust einkennin og urðu viðvarandi. Þarna var ekki búið að tengja þetta við bílskúrinn og ég gekk á milli lækna.“

Birgitta segir læknaheimsóknirnar hafa verið erfiðar enda hafi hún oftast mætt vantrú, ráðaleysi og skilningsleysi.

„Þetta eru erfið veikindi því þau eru afar einstaklingsbundin og passa ekki í neina hillu. Í örfá skipti hitti ég lækna sem tóku mig alvarlega en þá sögðust þeir vera ráðalausir. Staðan sem sjúklingurinn er settur í er að finnast hann þurfa að sanna veikindi sín og þar sem enn er erfitt að sýna svart á hvítu hvort maður sé með myglusveppaóþol eða eitrun er þetta næstum vonlaus staða.“

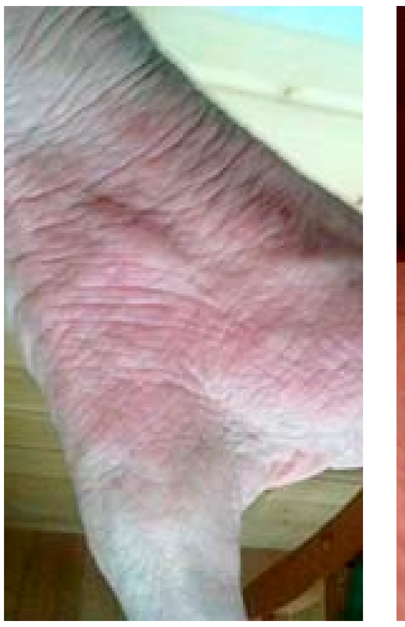
Birgitta hefur upplifað mikinn vanmátt og vonleysi í veikindum sínum og ekki hjálpaði viðmót læknana þar. „Maður er ekki bara hræddur við að vera að missa heilsuna og vinnugetu heldur er gefið í skyn að maður sjálfur sé vandamálið. Í raun getur kerfið og getuleysi þess gert mann hálf sturlaðan.“

Fær ekki örorkumat

Birgitta segir lækna verða að vera víðsýnni þegar þeir taki á móti sjúklingum og hlusta betur. „Ég þekki sjálf tímaleysið og þrýstinginn á stéttina. Það getur verið freistandi að telja einhvern vera með andleg vandamál þegar um flókin, sjaldgæf veikindi er að ræða sem erfitt er að greina.“

Birgitta leitaði að lokum aðstoðar í Þýskalandi þar sem hún fékk greiningu á húðsjúkdómi sínum sem hún berst enn við þrátt fyrir að vera komin burt úr myglunni. Þrátt fyrir greiningu og óvinnuhæfni í langan tíma fær hún ekki örorkumat, eða réttara sagt, hún fær engin stig í líkamlega þættinum.

"Ef þú hefðir spurt mig fyrir ári þá hefði ég efast um að lifa þetta af. En í dag er ég að nota um tíu mismunandi leiðir sem ég hef fundið á minni leit til að ná bata. Ég tel mig vera heppna með það og er afar þakklát fyrir það. Á Íslandi vantar enn kerfi sem grípur þig og aðstoðar í átt að bata. Þetta eru litlar hamfarir sem skella á mann og varla hægt að lýsa álaginu sem fylgir þessari reynslu eða vanlíðaninni."



Birgitta heldur dagbók um veikindi sín og tekur myndir af öllum sjáanlegum einkennum enda er hún sjálf læknir og vill leita allra leiða til að finna ráð við myglusveppaóþoli. Hún er enn óvinnufær og fer á næstu dögum á Heilsustofnun NLFÍ.

> **Maður er ekki bara hræddur við að vera að missa heilsuna og vinnugetu heldur er gefið í skyn að maður sjálfur sé vandamálið. Í raun getur kerfið og getuleysi þess gert mann hálf sturlaðan.**

Birgitta smellti af sjálfsmynd fyrir blaðið þar sem hún er ein stödd í sumarbústað úti á landi í algjörri einangrun enda komin með óþol fyrir nær öllu í umhverfi sínu.

Veikindin ekki viðurkennd af landlækni og vísindasamfélaginu

Blaðamaður hefur talað við fjölmarga sem höfðu sömu sögu að segja og Birgitta. Veikindin voru alvarlegri og einkennin fleiri en viðurkennd eru af heilbrigðiskerfinu.

Þórólfur Guðnason, sóttvarnalæknir hjá Landlæknisembættinu, segir að eingöngu sé að finna tengsl á milli rakaskemmda og veikinda í öndunarfærum. Hann segist þó kannast við að fólk tali um önnur einkenni. „Það hafa ekki komið formlegar kvartanir til embættisins en það hefur verið hringt og kvartað yfir áhugaleysi og skilningsleysi lækna þegar kemur að myglusveppaóþoli,“ viðurkennir Þórólfur. Það eru þó ekki til neinar skráningar um fjölda þeirra sem þjást af þessum veikindum eða áætlanir um frekari rannsóknir.

María Ingibjörg Gunnbjörnsdóttir, lungna- og ofnæmislæknir, hefur sérhæft sig í veikindum vegna rakaskemmda í húsnæði.

„Við vitum ekki hvað það er í rakaskemmdunum sem veldur því að fólk fær ýmis einkenni en þegar raki kemst í byggingarefni þá losna úr læðingi ýmis efnasambönd sem geta verið ertandi. “

María segir vissulega fólk geta fengið önnur einkenni en frá öndunarfærum en vísindaheimurinn styður ekki við slíkt með faraldsfræðilegum rannsóknum. „Þetta eru svo einstaklingsbundin veikindi, fólk er misviðkvæmt og ekki allir sem fá einkenni. Það eykur flækjustigið í greiningu og meðhöndlun veikindanna.“

María viðurkennir að fólk sem veikist í rakaskemmdu húsnæði, lendi stundum á gráu svæði í heilbrigðiskerfinu og kemur henni ekki á óvart að það mæti skilningsleysi og jafnvel fordómum.

„Ég er búin að hitta marga og fólki léttir þegar það er einfaldlega tekið trúanlegt. Þetta er oft mikil þrautaganga.“

Ekki eru heldur til neinar rannsóknir á langtímaáhrifum myglusvepps. „En ég hef heyrt fullt af sögum. Mín reynsla er að þeir sem verða veikastir sitja uppi með mikla viðkvæmni fyrir rakaskemmdum, jafnvel út lífið. En við vitum enn svo lítið um þetta. Næsta skref er að reyna að auka þekkinguna meðal lækna og þannig opna fyrir þann möguleika að fólk með óræð einkenni sé spurt út í rakaskemmdir.“

> **Ég er búin að hitta marga og fólki léttir þegar það er einfaldlega tekið trúanlegt. Þetta er oft mikil þrautaganga“**

María Ingibjörg Gunnbjörnsdóttir, ofnæmislæknir

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.

DIDRIKSONS SHELTER
Stærðir XS–XL
TILBOÐSVERÐ
23.992 KR.
VERÐ: 29.990 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.

DIDRIKSONS SHELTER
Stærðir S–XL
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
Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI
Tryggvabraut 1–3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI
Mán.–fös. 10–18
Lau. 10–16

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Allir elska Kanada enda eru Kanadabúar annálaðir fyrir kurteisi og gestrisni.

Það er því ekki að ástæðulausu að WOW air tekur flugið til Kanada næsta vor.

Ætlar þú ekki örugglega að kíkja með okkur til Kanada?

*Verð miðast við flug aðra leið með sköttum. Bókunargjald (999 kr.) og töskugjald ekki innifalið.

KATRÍNARTÚNI 12 | WOWAIR.IS | WOWAIR@WOWAIR.IS

Nær öll börn í 1. bekk á frístundaheimili

Hlutfall yngstu grunnskólabarnanna í skipulögðu frístundastarfi hefur aukist ár frá ári og nú er svo komið að nær öll börn í fyrsta bekk eru skráð á frístundaheimili, eða 99 prósent, að því er segir í frétt á vef Reykjavíkurborgar.

Miklar breytingar hafa orðið á þátttöku yngstu barnanna frá árinu 2008 þegar 77 prósent 1. bekkinga voru á frístundaheimili og rétt um helmingur barna í 2. bekk.

Nú eru nær öll börn í fyrsta bekk á frístundaheimili og níu af hverjum tíu börnum í 2. bekk. Í þriðja bekk er hlutfallið um 70 prósent. Hlutfall 4. bekkinga í skipulögðu frístundastarfi er lægst eða 40%.

Í Fellaskóla eykst lesfimi og lesskilningur nemenda þegar tveir nemendur lesa hvor fyrir annan. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Miklu fleiri lesa sér nú til gagns í Fellaskóla

Starfsfólk þakkar nýjum aðferðum, samvinnu og samfelldum skóladegi árangurinn.

Sextíu og sjö prósent nemenda í 2. bekk í Fellaskóla í Breiðholti gátu lesið sér til gagns í lesskimuninni Læsi sem lögð var fyrir grunnskólanemendur í Reykjavík síðastliðið vor. Hlutfallið er nú í fyrsta sinn yfir meðaltali í borginni. Á tímabilinu 2003 til 2013 var hlutfallið 22-49 prósent, að því er kemur fram í aðsendri grein Ragnars Þorsteinssonar, sviðsstjóra skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur, í Fréttablaðinu í dag.

Starfsfólk skólans, þar sem sjö af hverjum tíu nemendum eiga annað móðurmál en íslensku, er auðvitað ánægt með árangurinn og þakkar hann samspili margra þátta, til dæmis nýrra kennsluaðferða, samfellds skóladags og fjölda stuðningsfulltrúa sem eru einn í hverjum bekk í 1. og 2. bekk.

Nýjum kennsluaðferðum var bætt við fyrir nokkrum árum, meðal annars Byrjendalæsi og lestrarkennsluaðferðinni PALS sem byggir á samvinnunámi. PALS, Peer assistant learning strategies, hefur hlotið nafnið Pör að læra saman á íslensku. Stuðst er við niðurstöður úr lesfimiprófum til að para nemendur, tvo og tvo saman, til að tryggja að ekki verði of mikið misvægi á getu þeirra sem vinna saman. „Nemendur lesa hvor fyrir annan, leiðrétta hvor annan, ræða efnið sín á milli og velta fyrir sér hvað kemur næst í textanum. Þeir gefa líka hvor öðrum stig,“ segir Kristín Sverrisdóttir grunnskólakennari, einn þeirra kennara sem kenndu 2. bekk í fyrra.

Haustið 2012 varð sú breyting á starfi 1. og 2. bekkjar að samfelldur skóladagur var lengdur. Hann er nú til 15.40 í stað 13.30. Að sögn Kristínar var skóladagurinn samþættur frístundastarfi og greiða foreldrar ekkert gjald til klukkan 15.40 á daginn. „Þetta er þróunarverkefni og sérstök áhersla er lögð á málörvun, félagsfærni, jákvætt námsumhverfi og jákvæð samskipti. Sömu stuðningsfulltrúarnir eru með börnunum allan daginn. Það skiptir einnig máli,“ tekur Kristín fram.

> **Þetta er þróunarverkefni og sérstök áhersla er lögð á málörvun, félagsfærni, jákvætt námsumhverfi og jákvæð samskipti. Sömu stuðningsfulltrúarnir eru með börnunum allan daginn. Það skiptir einnig máli.**
>
>
>
> Kristín Sverrisdóttir, kennari í Fellaskóla

Hún segir að ekki megi gleyma þætti sumarlesturs sem lögð hefur verið áhersla á. „Við höfum hvatt til sumarlesturs nemenda á yngsta stiginu og hann hefur aukist. Börnin fá medalíur á haustin fyrir sumarlesturinn og það finnst þeim spennandi.“ **ibs@frettabladid.is**

Vísindamenn rannsaka matvendni barna

Vísindamenn við Háskólann í Kaupmannahöfn rannsaka nú ástæður matvendni barna. Um 30 þúsund grunnskólanemar í Danmörku verða í haust beðnir um að svara spurningum um bakgrunn sinn og viðhorf til matar. Síðan verða börnin látin bragða á og þefa af ýmsum réttum. Vísindamennirnir skrá um leið viðbrögð barnanna.

Á vef danska ríkisútvarpsins er haft eftir vísindamanninum Michael Brom Frøst að matvendni eða hugleysi gagnvart mat geti stafað af ýmsum ástæðum. Viðkvæmni fyrir beiskum bragðefnum geti til dæmis verið í genunum og það geti haft áhrif á hvort manni þyki spergilkál gott eða ekki.

Viðkvæmni fyrir beisku bragði getur verið í genunum. Það getur haft áhrif á hvort manni þyki spergilkál gott eða vont. NORDICPHOTOS/GETTY

Kyn barna, aldur, menningarlegur bakgrunnur og matarvenjur fjölskyldunnar geti einnig haft áhrif. Vísindamaðurinn útilokar ekki að munur geti verið á viðhorfum til matar eftir því hvar í Danmörku börnin búa. **– ibs**

Ein vinsælasta ballettsýning allra tíma

HARPA

Svanavatnið

St. Petersburg Festival Ballet
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands

Hátíðarballettinn frá Pétursborg sló í gegn fyrir tveimur árum með glæsilegri uppfærslu í Hörpu á einni fegurstu perlu dansbókmenntanna. Nú snúa rússnesku dansararnir aftur og flytja verkið ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands í sérstökum viðhafnarbúningi í Eldborg.

Sala hefst í dag kl. 12:00

14. nóvember kl. 15:00 & 19:30
15. nóvember kl. 19:30 í Eldborg

Börn 12 ára og yngri fá 50% afslátt af miðaverði í miðasölu Hörpu

Miðasala í síma 528 5050, á tix.is og harpa.is

www.harpa.is/svanavatnid

ICELANDAIR Arion banki CENTER HOTELS

VIÐSKIPTI

Samþykkja að greiða 330 milljarða

Kröfuhafar Kaupþings og Glitnis hafa samþykkt að greiða stöðugleikaframlag sem ráðgert er að muni að lágmarki nema um 330 milljörðum króna. Með því spara slitabúin sér allt að 375 milljarða króna. Slitastjórn Gamla Landsbankans fer einnig fram á skaðleysissjóð.

Kröfuhafar Kaupþings og Glitnis hafa samþykkt að greiða stöðugleikaframlag til ríkissjóðs sem áætlað er að muni að lágmarki nema 330 milljörðum króna.

Á kröfuhafafundi Kaupþings í gær var greiðsla stöðugleikaframlags samþykkt með 99,9 prósentum greiddra atkvæða. Slitastjórnin áætlar að greiðslan nemi um 120 milljörðum króna, sem samsvarar 14,2 prósentum af eignum Kaupþings. Hve há upphæðin verður að lokum mun þó m.a. velta á því hve mikið fæst fyrir sölu Arion banka sem slitabú Kaupþings á 87 prósenta hlut í.

Kröfuhafar Glitnis hafa þegar samþykkt að greiða stöðugleikaframlag sem búist er við að nemi á milli 210 og 260 milljörðum króna. Lægri talan miðast við að takist að selja Íslandsbanka fyrir erlendan gjaldeyri en sú hærri að greitt verði fyrir bankann með íslenskum krónum.

Samtals er því ráðgert að stöðugleikframlag Glitnis og Kaupþings muni nemi á milli 330 og 380 milljörðum króna.

Greiðsla stöðugleikaframlags veltur þó á því að undanþága frá gjaldeyrishöftum fáist og nauðasamningar verði samþykktir fyrir héraðsdómi fyrir áramót. Bæði Kaupþing og Glitnir hafa sótt um undanþágu frá gjaldeyrishöftum til Seðlabanka Íslands.

Gangi það ekki eftir verður 39 prósenta stöðugleikaskattur lagður á slitabúin.

Í tilfelli Glitnis eru 39 prósent af eignum 379 milljarðar króna en 327 milljarðar króna í tilfelli Kaupþings, samtals um 705 milljarðar króna.

Slitabúin hafa þó tækifæri til að lækka greiðslu stöðugleikaskatts með ákveðnum fjárfestingum. Því munu slitabú Glitnis og Kaupþings að hámarki spara sér um 375 milljarða króna með greiðslu stöðugleikaframlags.

Þá hafa kröfuhafar bæði Kaupþings og Glitnis samþykkt að leggja til hliðar jafnvirði um 10 milljarða króna í skaðleysissjóði vegna hugsanlegra lögsókna á hendur meðlimum slitastjórna vegna uppgjöra búanna.

375
milljarðar króna gæti sparnaður slitabúa Glitnis og Kaupþings orðið með greiðslu stöðugleikaframlags í stað stöðugleikaskatts.

Á kröfuhafafundi Gamla Landsbankans (LBI), sem fer fram á morgun, verða greidd atkvæði um greiðslu stöðugleikaframlags.

Þá verður einnig greitt atkvæði um að leggja til fé í skaðleysissjóð fyrir meðlimi slitastjórnarinnar til að standa straum af hugsanlegum lögsóknum á hendur henni.

ingvar@frettabladid.is

Málin voru rædd í fundarhléi á kröfuhafafundi Kaupþings í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Mikil þekking á vörumerkinu í Danmörku

66°Norður opnaði sína aðra búð í Kaupmannahöfn, á Strikinu á föstudaginn. Helgi Rúnar Óskarsson, forstjóri 66°Norður segir söluna fyrstu dagana hafa gengið mjög vel. „Við erum bara búin að vera með opið í nokkra daga, en erum mjög sátt með þetta.“ Aðspurður segir hann söluna hafa verið í takt við væntingar. „Við erum búin að reka hina búðina í tæpt ár og vissum við hverju mætti búast, þannig að þetta var bara í línu við það,“ segir Helgi Rúnar. 66°Norður er lítið að auglýsa í Kaupmannahöfn núna en stefnt er svo á að herða kynningu þegar nær dregur jólum. Helgi Rúnar segir í raun og veru ótrúlega mikla þekkingu á vörumerkinu í Kaupmannahöfn. „Vörumerkjaþekkingin í Danmörku er að aukast mikið og við vorum til dæmis valin af Euroman sem eitt af 13 eftirtektarverðustu skandinavísku vörumerkjunum.

Helgi Rúnar Óskarsson, forstjóri 66°Norður, fyrir utan búðina á Strikinu.

Við merkjum það líka á heimsóknum í Danmörku inn á heimasíðuna okkar, þeim hefur fjölgað gífurlega síðastliðna mánuði. Aðspurður segir Helgi Rúnar ekki standa til að opna annars staðar í Skandinavíu á næstunni. „Nú erum við að einbeita okkur að því að reka þessa búð vel. Svo verður tíminn að leiða í ljós hvort við látum staðar numið eða hvort við bætum við fleiri búðum,“ segir Helgi Rúnar. **– sg**

Arnór Sighvatsson og Már Guðmundsson seðlabankastjórar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Bindiskyldan tvöfölduð

Peningastefnunefnd Seðlabanka Íslands hefur ákveðið að auka bindiskyldu úr tveimur prósentum í fjögur prósent frá og með næsta bindiskyldutímabili sem hefst 21. október næstkomandi. Þetta er gert til að auðvelda Seðlabankanum stýringu á lausu fé í umferð í framhaldi af miklum gjaldeyriskaupum bankans að undanförnu og í tengslum við uppgjör slitabúa gömlu bankanna og útboð sem áformað er til að leysa út eða binda aflandskrónur.

Í máli Más Guðmundssonar seðlabankastjóra á kynningarfundi í gærmorgun kom fram að hækkun bindiskyldunnar væri tímabundin. Hún sé ekki til þess fallin að hafa áhrif á aðhald í peningastefnunni. Greining Íslandsbanka telur þó að breyting bindiskyldunnar hafi einhver áhrif til aukins aðhalds, þótt erfitt sé að festa fingur á hversu mikið aðhaldið eykst.

Á fundinum sagði seðlabankastjóri að aflandskrónuútboð sem boðað var þegar aðgerðaáætlun um afnám hafta var kynnt færi ekki fram í október, en yrði haldið öðru hvoru megin við áramót.

Peningastefnunefnd ákvað að halda meginvöxtum bankans óbreyttum í 5,5 prósentum. **– jhh**

Bleika boðið

Bleika boðið
í Hafnarhúsinu
fimmtudaginn
1. október
kl. 20:00

Við ætlum að mála bæinn bleikan og kynna Bleiku slaufuna 2015.

Glæsileg skemmtiatriði og tískusýning í boði Bestseller á Íslandi. Páll Óskar, Íslenski dansflokkurinn og Sirkus Íslands koma fram ásamt mörgum af okkar þekktustu listamönnum.

Stórglæsilegir happdrættisvinningar, drykkir í boði Ölgerðarinnar og ljúfmeti frá Hafliða.

Einstakt tækifæri til að styðja gott málefni sem varðar okkur allar. Aðgangur ókeypis.

Komdu og fagnaðu með okkur!

Krabbameinsfélagið BLEIKA SLAUFAN BESTSELLER L'ORÉAL PARIS

Brandenburg

Landamæravörður

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Þrjú albönsk börn á Íslandi fá ekki skólavist. Þau eru hælisleitendur og samkvæmt Útlendingastofnun var „þjónustuúrræðið fullnýtt“. Börnin þrjú fengu reyndar strax inni í grunnskólum í því hverfi sem þau búa í þegar Fréttablaðið fór að grennslast fyrir um málið. Upp úr dúrnum kom að einfaldlega hafði ekki verið sótt um skólagöngu fyrir börnin. Í kjölfar umfjöllunar Fréttablaðsins í gær um albönsku börnin upplýstist að tæplega tuttugu börn eru í sömu stöðu. „Þetta eru börn sem eiga rétt á skólagöngu og það er hluti af réttindum þeirra og mikilvægur þáttur í þroska þeirra,“ sagði Margrét María Sigurðardóttir, umboðsmaður barna, í samtali við Vísi. Hún lítur þessi vinnubrögð Útlendingastofnunar alvarlegum augum.

Þverpólitísk þingmannanefnd skilaði í ágúst drögum að frumvarpi til nýrra útlendingalaga. Þar er lögð sérstök áhersla á réttindi barna og umbætur í þeim efnum. Ýmis orðanotkun er endurskoðuð, til að gera lögin manneskjulegri, til dæmis með því að hætta notkun hugtaksins hælisleitandi og tala frekar um umsækjanda um alþjóðlega vernd. Þjónustustig við útlendinga, sérstaklega umsækjendur um alþjóðlega vernd, á að aukast. Þá er lagt til að öll samskipti útlendinga við íslensk stjórnvöld fari í gegnum eina stofnun, Útlendingastofnun.

Fullyrðing starfsmanns stofnunarinnar um að þjónustuúrræðið – það er menntun barnanna – hafi verið fullnýtt er ósönn. Það er óásættanlegt að þessi viðkvæmi hópur sem hælisleitendur, eða umsækjendur um alþjóðlega vernd, eru í samfélaginu, skuli þurfa að reiða sig á fjölmiðlaumfjöllun til að ná fram rétti sínum. Myndir af albönsku fjölskyldunni í nær tómri íbúð í ókunnugu landi eru átakanlegar. Börnin hafa nú frá því í júní hangið heima hjá sér og haft lítið annað fyrir stafni en að horfa út um gluggann á lánsömu íslensku börnin sækja sína menntun.

Það er vissulega rétt að fjöldi flóttamanna sem hingað leita hefur aukist gríðarlega og er fyrirséð að hann muni aukast frekar. Álag á stofnanir sem þjónusta þetta fólk og fjölskyldur hlýtur að aukast í takt við fjöldann. Það er hins vegar óásættanlegt að bera fyrir sig að úrræði séu fullnýtt þegar hið rétta er að ekki hefur verið sóst eftir þeim fyrir umrædd börn.

Öll börn eiga rétt á menntun og hæfi í samræmi við Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna, lög um grunnskóla og útlendingalög. Það er hlutverk Útlendingastofnunar að veita börnum, sem hingað koma til að sækjast eftir vernd, þann rétt þeirra. Yfirbragð Útlendingastofnunar hingað til hefur fyrst og síðast verið að þar starfi fólk við að hindra að hér fái fólk að búa í stað þess að veita því þá þjónustu sem fólkið á rétt á. Heimild Dyflinnarreglugerðarinnar til að endursenda hælisleitendur til þess Schengen-ríkis sem þeir komu fyrst til er eðli málsins samkvæmt heimild – ekki skylda. Samt sem áður er hún miskunnarlaust notuð af Útlendingastofnun til að senda hælisleitendur úr landi.

Útlendingastofnun, sem mun þurfa að sinna útlendingum sem hingað koma enn meira ef frumvarpið verður leitt í lög, þarf að hætta að haga sér eins og þungvopnaður landamæravörður og fara að sinna sínu hlutverki sem þjónustustofnun við útlendinga.

> Yfirbragð Útlendingastofnunar hingað til hefur fyrst og síðast verið að þar starfi fólk við að hindra að hér fái fólk að búa í stað þess að veita því þá þjónustu sem fólkið á rétt á.

Halldór

Frá degi til dags

Með fé almennings
Fyrirtæki í eigu fyrrverandi þingmanns Sjálfstæðisflokksins hefur á síðustu dögum unnið mikið verk fyrir menntamálaráðuneyti annars vegar og ráðuneyti ferðamála hins vegar. Samtals nema greiðslur ráðneytanna til fyrirtækisins, sem heitir LC ráðgjöf, ríflega 30 milljónum króna. Vissulega eru þessar fjárhæðir undir viðmiðunarmörkum útboða. Því er leyfilegt að semja við fyrrverandi samstarfsmenn í þingflokki Sjálfstæðisflokksins upp að vissu marki. Það er hins vegar þannig að ráðamenn verða að sjá til þess að almannafé sé sem best varið. Það er best gert með gagnsæjum vinnubrögðum þar sem hið opinbera leitar tilboða.

Flugvellir í lamasessi
Fréttablaðið greindi frá því í gær að Isavia gæti hugsanlega lokað flugvöllum á næsta ári þar sem ekki fæst fé til viðhalds. Fjárlög fyrir árið 2016 gera ráð fyrir miklum niðurskurði til viðhalds flugvalla. Þessi staða var rædd á fundi Sjálfstæðisflokksins á Akureyri með fjármálaráðherranum Bjarna Benediktssyni. Þar játaði hann að það þyrfti að spýta í lófana og tryggja fé til viðhalds flugvalla svo hægt væri að halda þeim öllum opnum. Það er nokkuð merkilegt í ljósi þess að stutt er síðan hann mælti fyrir frumvarpinu á Alþingi. Ekki leggur hann það í vana sinn að koma með frumvörp inn í þingið sem hann er ósáttur við?

Hið meinta samviskufrelsi

Sigfinnur Þorleifsson

Vigfús Bjarni Albertsson
sjúkrahúsprestar

Það er skilningur okkar og sannfæring byggð á upplýstri samvisku, að kirkjan geti aldrei meinað tveimur einstaklingum um hjónavígslu á grundvelli kynhneigðar uppfylli þeir lögformleg skilyrði þess að ganga í hjúskap. Því miður er það svo að í röðum presta Þjóðkirkjunnar er fámennur hópur sem telur að með svokölluðu samviskufrelsi hafi þeir vald sem er meira og stærra en kærleikur Krists og geti þannig neitað fólki um þjónustu.

Sami fámenni hópur ætlar líka að ógilda þá stöðu að prestar sem eru í þjónustu Þjóðkirkjunnar eru embættismenn og samkvæmt lögum geta þeir því ekki meinað fólki um þjónustu. Annað gilti væru prestar ekki embættismenn heldur starfsmenn hóps sem hefði sameinast um sinn skilning á lífi og tilveru. Það er kannski löngun þessara svokölluðu samviskufrjálsu að búa til slíkan sértrúarhóp? Sá hópur yrði aldrei Þjóðkirkja heldur afar fámennur sértrúarhópur þar sem sumir væru blessaðir og aðrir væru það ekki því þeir uppfylla ekki skilyrðin um kærleikann.

Það er dapurlegt ef nú á að fara að búa til eitthvert sérfrelsi til að skilyrða kærleiksboðskap Krists. Og fordæma og hafna fólki á grundvelli svokallaðs samviskufrelsis. Leiðtogi okkar Kristur þurfti að kljást við prestastétt síns tíma. Samviskufrelsi þeirra réðst á hann sem persónu, á boðskap hans um kærleika og jafna stöðu alls fólks. Samviskufrelsi þeirra hafði það að markmiði að einangra fólk, fá fólk til að efast um sjálft sig og stöðu sína. Þeir sögðust allir meina vel, þrælbundnir af frjálsri samvisku sinni.

Orðið embætti er dregið af orðinu ambátt sem þýðir þjónusta við alla. Það er dapurlegt ef Þjóðkirkjan leyfir starfsfólki sínu að blessa suma en aðra ekki. Það er mikilvægt að hún tali afdráttarlaust og það verði lokaorðin í þessu máli: Prestar hafa ekki leyfi til að meina fólki um hjúskap uppfylli það lögformleg skilyrði. Það væri dapurlegt ef það færi þannig að prestar misstu vígsluvald sitt. Enn og aftur er það fámennur hópur sem ætlar að ógna samfylgd þjóðarinnar og kirkjunnar. Þjóðin er löngu búin að gera upp hug sinn í þessu máli. Samviskufrelsi þjóðarinnar hefur fyrir löngu afgreitt fordóma gegn kynhneigð fólks sem úrelta og meiðandi. Blessunin á að vera fyrir alla.

> Það er dapurlegt ef nú á að fara að búa til eitthvert sérfrelsi til að skilyrða kærleiksboðskap Krists.

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*

Aftan að kjósendum

Í DAG

Þorvaldur Gylfason
professor

Þegar frumvarp stjórnlagaráðs að nýrri stjórnarskrá var rætt á Alþingi eftir þjóðaratkvæðagreiðsluna 20. október 2012 hringdi einn þingmaður þáverandi stjórnarflokka til mín til að spyrja hvort ég sæi eitthvað athugavert við að hann flytti breytingartillögur í þinginu um orðalag frumvarpsins á stöku stað. Ég þakkaði honum hugulsemina og sagði honum að frumvarpið hefði verið þaulkembt af málfarsráðunautum og öðrum sérfræðingum áður en stjórnlagaráð gekk frá því í hendur Alþingis. Varla gæti því verið um annað að ræða en smáleg smekksatriði sem mér sýndist hyggilegast að láta eiga sig á þessu viðkvæma stigi málsins.

Orðalag og efni

Ég benti þingmanninum einnig á hættuna sem stafaði af því að einstakir þingmenn flyttu breytingartillögur um orðalag þar eð þá myndu aðrir þingmenn trúlega ganga á lagið og reyna að breyta efnisatriðum frumvarpsins og ekki bara orðalagi. Það ætti ekki vel við þar sem þjóðaratkvæðagreiðsla um málið hefði þegar farið fram og tveir þriðju hlutar kjósenda hefðu lýst fylgi sínu við frumvarpið og helztu einstök ákvæði þess. Úrslitum þjóðaratkvæðagreiðslna og annarra kosninga verður ekki breytt eftir á, sagði ég við þingmanninn, ekki í lýðræðisríki.

Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis sem fór með frumvarpið í þinginu leit málið sömu augum og ég og gaf ráðgjöfum sínum skýr fyrirmæli um að hrófla hvergi við efnisatriðum frumvarpsins heldur gera aðeins tillögur um orðalagsbreytingar væri talin þörf á þeim.

Bandarísk fyrirmynd

Vert er að muna að Bandaríkjaþing veitti engum, hvorki þingmönnum né öðrum, færi á að leggja til orðalagsbreytingar á frumvarpi stjórnlagaþingsins í Fíladelfíu 1787. Þingið taldi sig ekki hafa umboð til að breyta stafkrók í frumvarpinu. Í samræmi við það sendi þingið frumvarpið óbreytt í atkvæðagreiðslur í fylkjunum sem voru þá þrettán. Enn síður hefði hvarflað að Bandaríkjaþingi að breyta orðalagi eða efni frumvarpsins eftir að það hafði verið samþykkt í níu fylkjum af þrettán. Það dugði til að frumvarpið tæki gildi sem ný stjórnarskrá Bandaríkjanna. Hún hefur að sönnu reynzt vera gölluð, en það er önnur saga.

Lýðræðisþroski

Þessi lýðræðisvitund Bandaríkjanna fyrir 227 árum var víðs fjarri sölum Alþingis við meðferð nýrrar stjórnarskrár. Þingmenn og til kvaddir lögfræðingar þóttust geta lagt til bæði orðalagsbreytingar og efnisbreytingar til að hafa vit fyrir kjósendum eftir á. Breytingarnar sem Alþingi gerði á frumvarpinu fyrir þinglok 2013 voru yfirleitt afturför eins og t.d. Helene Landemore prófessor í Yale-háskóla hefur lýst á prenti líkt og ég hef einnig gert og aðrir. Ekki nóg með það. Orðalagsbreytingar sem lögfræðingar á snærum Alþingis lögðu til voru sumar illa dulbúnar efnisbreytingar. Í eitt skiptið gengu lögfræðingarnir undir forustu Páls Þórhallsonar, nú formanns stjórnarskrárnefndar Alþingis, svo langt að þeir lögðu til texta sem dró allt bit úr auðlindaákvæðinu sem 83% kjósenda höfðu lýst stuðningi við í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2012. Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis sá líkt og margir aðrir í gegnum þessa tilraun til að koma aftan að kjósendum. Nefndin afþakkaði tillögu lögfræðinganna og setti upphaflegan texta stjórnlagaráðs aftur á sinn stað.

Á lokametrunum spillti Alþingi þó textanum með að því að setja orðin „gegn eðlilegu gjaldi“ fyrir orðin „gegn fullu gjaldi“ fyrir afnotarétt af auðlindum. Fv. formaður þingflokks Vinstri grænna hefur gengizt við að hafa beitt sér fyrir þessari breytingu. Samt hafði aukafundur stjórnlagaráðs, kallaður saman af Alþingi 2012, einum rómi hafnað slíkri breytingu m.a. á þeirri forsendu að breytingin gæti talizt bjóða upp á þá túlkun að nýja stjórnarskráin tryggði útvegsmönnum afslátt og öðrum sem nýta sameignarauðlindir þjóðarinnar. Ýmsar aðrar orðalagsbreytingar lögfræðinga og þingmanna vitna um yfirgang, valdhlýðni og vondan smekk eins og t.d. breyting þeirra á orðalaginu „Öll erum við jöfn fyrir lögum ...“ aftur í gamla textann í núgildandi stjórnarskrá: „Allir skulu vera jafnir fyrir lögum ...“ Önnur spjöll lögfræðinganna á frumvarpinu eru efni í aðra grein.

> **Ummæli forseta Íslands o.fl. um orðalag eru óviðeigandi að ekki sé meira sagt þar eð þau eru bersýnilega liður í áframhaldandi tilraunum óvina lýðræðisins á Alþingi og víðar til að lauma efnisbreytingum inn í nýju stjórnarskrána undir yfirskini orðalagsbreytinga.**

Vandaverk

Í þingsetningarræðu sinni um daginn sagði forseti Íslands m.a.: „Ég hef lengi talið að greinar um þjóðareign og atkvæðagreiðslur ættu erindi í stjórnarskrá en jafnframt ítrekað, bæði áður og aftur nú, að samning þeirra er vandaverk.“ Vandaverk? Nema hvað? Orðalag þessara ákvæða liggur fyrir þaulkembt og þrauthugsað eftir mikla yfirlegu. Það var samþykkt einum rómi í stjórnlagaráði og með dúndrandi lófataki í ofanálag. Varla hefðu 83% kjósenda lýst stuðningi við auðlindaákvæðið í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2012 ef eitthvað sem máli skiptir vantaði upp á orðalagið. Ummæli forseta Íslands o.fl. um orðalag eru óviðeigandi að ekki sé meira sagt þar eð þau eru bersýnilega liður í áframhaldandi tilraunum óvina lýðræðisins á Alþingi og víðar til að lauma efnisbreytingum inn í nýju stjórnarskrána undir yfirskini orðalagsbreytinga.

Alþjóðlegi stómadagurinn er 3. október

Hefur þú séð svona poka í sturtu í sundlaugunum eða í búningsklefa líkamsræktar?

Stómapoki er lausn til betra lífs fyrir þann sem verður að nota hann
Stómapoki er sterkur og losnar ekki auðveldlega af

Samkvæmt könnun Gallup eru 80% Íslendinga jákvæðir gagnvart því að stómaþegar noti sundlaugar landsins. Hvar í flokki stendur þú?

Um 350 manns á Íslandi eru með stóma. Þetta er fólk á öllum aldri sem gengist hefur undir stómaaðgerðir vegna sjúkdóma, fæðingargalla eða slysa.

Stómamtök Íslands eru hagsmunasamtök stómaþega og fagna þau 35 ára afmæli um þessar mundir. Samtökin starfa undir verndarvæng Krabbameinsfélags Íslands og eru aðili að Öryrkjabandalagi Íslands. Stómasamtökin eru opin öllum sem vilja vinna að velferð stómaþega. Nánari upplýsingar sjá: www.stoma.is

Margar sögur, ein rödd

STÓMASAMTÖK ÍSLANDS
ISILCO
35 ára 2015
www.stoma.is • stoma@stoma.is

AFMÆLISHÁTÍÐ ELKO Á GRANDA!

FJÖLDI GLÆSILEGRA AFMÆLISTILBOÐA DAGANA 1. – 4. OKTÓBER. GILDA AÐEINS Í VERSLUN ELKO GRANDA

SAMSUNG

40"

23% afsláttur

20 stk.

Verð áður: 129.995

99.995

eða 9.015 kr. á mánuði

miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 108.175 kr. - ÁHK 15,5%

LED SNJALLSJÓNVARP
- Full HD – upplausn 1920x1080
- 600Hz PQI
- 4xHDMI, 1xComponent, 1xOptical, heyrnartólatengi, 3xUSB, WiFI, Bluetooth
- 20W hátalarar
- Stafrænn móttakari – DVB-T2/C
- Gervihnattamóttakari – DVB-S2
- Snjallsjónvarp með fjögurra kjarna örgjörva

UE40J6275XXE

BOSCH

30 stk.

Verð áður 24.995

16.995

32% afsláttur

HRÆRIVÉL
- 600W vél með 3,9 lítra stálskál
- Tekur 2,7 kg og er með 4 hraðastig
- Skurðarvél með 3 hnífum fylgir
- Leiðbeiningar og uppskriftir á DVD

MUM48R1

TURTLE BEACH

50 stk.

Verð áður: 13.995

9.097

35% afsláttur

HEYRNARTÓL
- Turtle Beach tölvuheyrnartól fyrir Playstation með útskiptanlegum eyrnaplöttum, 4 mismunandi útlit. Tengimöguleikar eru 3,5 mm mini-jack, RCA og USB
- Fyrir PC, Mac, Xbox 360, Playstation 4 og Nintendo Wii U

TBEARMARVELSH

PHILIPS

33% afsláttur

2 í pakka

40 stk.

Verð áður: 8.995

5.995

TANNBURSTI
- Tveir Sonicare PowerUp burstar
- Með 15.000 hreyfingar á mínútu
- 28 mín. ending á hleðslunni
- Innbyggð tímastýring á burstun

HX3110DOUBLE

Jensen SCANDINAVIA

40% afsláttur

40 stk. alls

Verð áður 19.995

11.995

FERÐAHÁTALARI
- Bluetooth 4.0 og 3,5 mm AUX tengi
- 5W
- Vatnsvarinn – IP-57 staðall
- Hleðslurafhlaða – 12 klst. ending
- 4 litir í boði

BUDDYSPORT

Whirlpool

SPARAÐU 20.000.-

40 stk.

Verð eftir afmæli 69.995

49.995

eða 4.702 kr. á mánuði

miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 56.425 kr. - ÁHK 25,2%

A++ Orkuflokkur | 7 Kg | 1400 Snúninga

ÞVOTTAVÉL
- 1400 snúninga vél með stafrænu viðmóti
- Buxna-, viðkvæmt- og daglegt 40°C kerfi
- Ullar-, 30 mín. hrað- og Clean+ blettakerfi
- 6th Sense vél með seinkaða ræsingu

AWOD7114

DESTINY

PS3

66% afsláttur

50 stk.

Verð áður: 11.995

3.995

DESTINY

DESTINY

PS4

61% afsláttur

100 stk.

Verð áður: 12.995

4.995

DESTINY

Gøji

4 litir

Hljóðnemi og svarhnappur

Verð áður: 5.495

3.495

36% afsláttur

120 stk. alls

HEYRNARTÓL
- 112 dB – 20-20.000 Hz
- 1,2 m snúra með 3,5 mm tengi
- Hljóðnemi og svarhnappur í snúru
- 4 litir í boði: Svört, rauð, bleik og blá

G4OEEB14/ G4OEFU14/ G4OECR14/ G4OEBK14

LOGIK

60 stk.

Verð áður: 2.495

1.495

40% afsláttur

ELDHÚSVOG
- Stafræn og vegur 5 kg á 1 g bili
- Með þægilega 0 stillingu
- Slekkur á sér sjálf

LKSBLK13E

40 stk.
Verð áður: 49.995
39.995
eða 3.840 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 46.075 kr. - ÁHK 30%

13,3"

20% afsláttur

hp
STREAM 13
- Örgjörvi: Intel 2 kjarna 2,16-2,58GHz
- Vinnsluminni: 2GB DDR3 1333MHz
- Harður diskur: 32GB flash drif
- Skjákort: Intel HD Graphics
- Skjár: LED baklýstur (1366x768) 13,3"
- Annað: HDMI, Bluetooth, W8,1, frí uppfærsla í Windows 10, 1,55 kg

HP13C080NO/HP13C082NO

1TB One Drive í eitt ár
Office 365 í eitt ár

QUAD CORE · Wi Fi · 1000Hz · ULTRA HD Ultra High Definition · 65"

SAMSUNG
LED SNJALLSJÓNVARP 3D UHD BOGIÐ
- Ultra HD – upplausn 3840x2160
- 1100Hz PQI
- Boginn LED skjár
- 4xHDMI, 1xComponent, 1xOptical, heyrnartólatengi, 3xUSB, WiFi, Bluetooth
- 40W hátalarar
- Stafrænn móttakari – DVB-T2/C
- Gervihnattamóttakari – DVB-S2
- Snjallsjónvarp með fjögurra kjarna örgjörva
- Snjallfjarstýring

UE65JU6575XXE

SPARAÐU 80.000.-
5 stk.
Verð áður: 479.995
399.995
eða 34.890 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 418.675 kr. - ÁHK 8,7%

25 stk.
Verð áður: 29.995
7.995
73% afsláttur

10 stk.
Verð áður: 142.995
109.995
eða 9.877 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 118.525 kr. - ÁHK 14,7%

23% afsláttur

Canon
MYNDAVÉL-EOS 750D
- 24Mpix myndflögu. Video í FHD (1080p)
- 3" snertiskjár sem býður upp á live view
- DIGIC 6 örgjörvi. HDMI mini output
- WiFi og NFC. 19 punkta fókuskerfi
- 18-55mm IS linsa

EOS750D1855

20 stk.
Verð áður: 38.995
29.995
23% afsláttur

Canon
MYNDAVÉL–POWERSHOT SX610
- 20 Mpix. 25 mm gleiðlinsa með 18x optical aðdrætti
- 3" Pure Color II G LCD skjár
- Image Stabilizer (hristivörn). Video með FHD 1080@30fps
- WiFi og NFC, DIGIC 4+ örgjörvi

POWERSHOSX610/ POWERSX610RED

60 stk.
Verð áður: 24.995
16.995
32% afsláttur

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY
M400 ÁN SENDIS
- Fylgist með daglegri hreyfingu, kalóríum og skrefum
- Mjög góður hugbúnaður
- Innbyggt GPS, getur rakið leið þína
- Getur planað og deilt þjálfunarprógrammi í gegnum símann eða tölvuna
- Getur sett þér markmið og keppt við þau
- Getur fundið leiðina aftur til baka með því að ýta á "back to start"
- Þjálfaðu eftir þínum hjartslætti, þarf "H7 heart rate sensor"

POL90051092

60 stk.
Verð áður: 28.995
19.995
31% afsláttur

NOKIA
GSM-LUMIA 635
- Windows 8.1, 4,5" IPS LCD (480x854). Gorilla Glass 3
- 1,2GHz 4 kjarna örgjörvi 8GB minni
- 512MB vinnsluminni
- 5MP myndavél og HD upptaka (720p)

NOKLUM635(BLA/GREE/ORAN/WHI)

30 stk.
Verð áður: 44.995
29.995
33% afsláttur

PHILIPS
HEIMABÍÓ 5.1 3D BLU-RAY
- 300W – 5 hátalarar og bassabox
- Spilar Blu-ray 3D, Blu-ray, DVD og CD diska
- Innbyggt FM útvarp
- Tengi – HDMI, Optical, RCA, LAN, USB og 3,5 mm jack
- Youtube og Picasa stuðningur

HTB3560

50 stk.
Verð áður: 4.995
2.495
50% afsláttur

LOGIK
GUFUSTRAUJÁRN
- Klassískt 2000W gufustraujárn
- Stöðug gufa 20 g/mín. og 42 g/mín. skot
- Lóðrétt gufa fyrir gardínur og hangandi föt
- Ryðfrír og sjálfhreinsandi sóli

L200IR11E

100 stk.
Verð áður: 12.995
7.777
40% afsláttur

Nescafé Dolce Gusto
KAFFIVÉL
- 1500W – 15 bör
- Stillanleg bollahæð
- Heitir eða kaldir drykkir
- Slekkur á sér eftir 20 mín.
- 0,7 lítra vatnstankur

PICCOLOBLACKC

200 stk.
Verð áður: 3.995
1.995
50% afsláttur

SanDisk
MINNISLYKILL-ULTRA 32GB
- USB 3.0 með flutningshraða allt að 80MB/s
- Nettur lykill, festing til að festa band í
- Secure Access hugbúnaður sem eykur öryggi gagnanna

SANUSB30U32GB

55% afsláttur
50 stk.
Verð áður: 8.995
3.995
FIFA 15

33% afsláttur

SONY
PLAYSTATION TV
- PlayStation TV er örtölva sem tengist með HDMI kapli við sjónvarp. Með henni geta leikmenn streymt leikjum frá PS4 tölvunni yfir á annað sjónvarp og spilað þá þar með Dual Shock stýripinnum. Einnig er hægt að spila PlayStation Vita leiki á sjónvarpi í gegnum tækið.

PS4TV

50 stk.
Verð áður: 11.995
7.995

ELKO
GRANDA - FISKISLÓÐ 15
5 ÁRA

Um skipun dómara

Pétur Dam Leifsson
dósent við lagadeild HÍ

Umsögn dómnefndar um skipun dómara frá 22. september sl., hefur vakið upp umræður í samfélaginu fyrir ýmissa hluta sakir og þann 25. september birtist síðan viðtal á RÚV við innanríkisráðherra af því tilefni. Í viðtalinu við ráðherra kom fram að hún væri hissa á niðurstöðu dómnefndar auk þess sem hún virtist hafa áhyggjur af rýrum hlut kvenna bæði í dómnefndinni og í Hæstarétti og um þetta get ég fullkomlega samsinnt ráðherranum. Hins vegar þykja mér kvíðvænleg ummæli ráðherra í þá veru að öðru hvoru hafi „komið upp spurningar hvort það sé ástæða til að skoða þetta ferli upp á nýtt. Hvort það sé sjónarmið uppi um að ráðherra hafi úr einhverju að spila þegar verið er að velja.“

Verða ummælin naumast skilin öðruvísi en svo að ráðherrann sé að gæla við þá hugmynd að ráðherra fái á ný aukið hlutverk við val á dómurum. Slíkt afturhvarf væri þó alls engin lausn heldur aðeins afturför frá núverandi fyrirkomulagi sem sett var á að gefnu tilefni árið 2010 um að fjölskipuð, fagleg og óháð dómnefnd veldi almennt dómara eftir faglegt umsóknarferli. Með því er þó ekki sagt að gildandi fyrirkomulag sé fullkomið eða megi ekki að sæta málefnalegri gagnrýni.

Verða ummælin naumast skilin öðruvísi en svo að ráðherrann sé að gæla við þá hugmynd að ráðherra fái á ný aukið hlutverk við val á dómurum.

Ráðherraræði við val á dómurum fullreynt

Sú lagabreyting sem gerð var árið 2010 í þá veru að dómnefndin gæti bundið hendur ráðherra við val á dómurum var afar mikilvæg og nauðsynleg. Ráðherrar skipta vissulega afar miklu í okkar stjórnskipun og þjóðfélagi almennt þar sem þeir annast um stefnumótun og taka pólitískar ákvarðanir. Í réttarríki á val á dómurum, eins og viðurkennt var með lögunum frá 2010, hins vegar ekki að vera ákvörðun sem byggð er á pólitískum forsendum, heldur faglegum, og á skipun dómnefndarinnar sem og vald hennar í þessum efnum nú að endurspegla einmitt þetta.

Hér áður fyrr höfðu ráðherrar hins vegar þetta vald með höndum og eins og menn muna vísast ríkti of oft lítil sátt í samfélaginu um meðferð þeirra á því valdi eftir umdeildar skipanir þar sem fagleg álit dómnefnda voru sniðgengin. En þrátt fyrir þetta ber þó enn á sjónarmiðum í þá veru að ráðherrar séu best til þess fallnir að velja dómara þrátt fyrir að ljóst megi vera að engin haldbær málefnaleg rök standi til þess. Margnefnd sjónarmið um pólitíska ábyrgð ráðherra í þessu samhengi eru í raun þýðingarlaus og skapa takmarkað aðhald eins og söguleg dæmi því miður sýndu og sjónarmiðum um að ráðherra þurfi þó a.m.k. að hafa „úr einhverju að spila“ er nú einmitt ágætlega þjónað í gildandi lögum þar sem ráðherra getur við sérstakar aðstæður vísað umdeildu vali dómnefndar til Alþingis og tilnefnt annan umsækjanda þar sem málið fær þá umfjöllun.

Lausnin er fjölskipaðri, faglegri og óháðari dómnefnd

Ekki verður því þó haldið hér fram að núverandi fyrirkomulag sé yfir gagnrýni hafið og skal hér aðeins getið um fáein atriði. Í fyrsta lagi er vert að huga að samsetningu dómnefndarinnar og m.a. í þá veru að tryggt verði að eðlilegt hlutfall nefndarmanna af báðum kynjum sitji jafnan í dómnefnd sem er sjálfsagt og eðlilegt. Þá er ókostur að enginn fulltrúi fræðasamfélagsins sé nú í dómnefndinni sem kann að leiða til þess að umsækjendur með slíkan bakgrunn standi höllum fæti miðað við aðra hópa umsækjenda, t.d. þar sem þekkingu skortir við mat á umsóknum þeirra og mögulega einnig á þýðingu þekkingar á alþjóðalögum við dómstörf.

Í öðru lagi ætti að áskilja að dómnefndin tilnefni jafnan dómaraefnið úr hópi hæfustu umsækjenda, en því miður hefur borið á því í seinni tíð að nefndin rísi ekki undir því hlutverki og telji ráðherra betur til þess fallinn að velja á milli hæfustu umsækjendanna. Sú nálgun felur þó aðeins í sér að fela slíka faglega ákvörðun stjórnmálamanni sem hefur minni faglega burði til þess en dómnefndin auk þess sem pólitískar forsendur kunna þá að blandast inn í val á dómara sem naumast getur talist æskilegt. Skiptir nú miklu máli að ræða opinskátt og faglega um þessi mál en forðast ber að leita lausna í draugum fortíðar. Horfum fremur fram á við með það hvernig gera má núverandi fyrirkomulag betra með enn fjölskipaðri, faglegri og óháðari dómnefnd.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni

Heimilin í fyrsta sæti

Þorsteinn Sæmundsson
Þórunn Egilsdóttir
þingmenn Framsóknarflokksins

Ein helsta áhersla Framsóknar – á þessu kjörtímabili sem öðrum – hefur verið á heimilin í landinu. Í byrjun ársins fórum við að sjá áhrif leiðréttingarinnar á verðtryggðum húsnæðislánum og í vor var samþykkt, samhliða gerð kjarasamninga, að ráðast í umfangsmiklar aðgerðir til úrbóta á húsnæðismarkaði, bæði fyrir leigjendur og eigendur.

Á Íslandi höfum við glímt við fremur takmarkaðan leigumarkað síðustu ár. Fasteignir eru auglýstar til leigu og þá er slegist um hvern lausan fermetra. Þegar eftirspurnin er slík er eðlilegt að verðið hækki samhliða því og efnaminni fjölskyldur eiga þar með erfiðara með að standa undir venjulegum heimilisrekstri. Það er auðsjáanlegt að brýnt er að byggja upp leigumarkaðinn, bæði með auknu framboði hagkvæmra eininga og breytingu á húsaleigulögum. Þessar aðgerðir eru – ásamt fleirum – hluti af yfirlýsingu ríkisstjórnarinnar um aðgerðir í húsnæðismálum sem birt var síðastliðið vor og verða frumvörp þess efnis lögð fram á þingi nú í haust. Því fögnum við.

Hagkvæmari kostur fyrir tekjulága

Eitt af þessum frumvörpum gengur út á að leggja grunn að nýju leiguhúsnæði. Einungis á næsta ári er ráðgert að verja 1,5 milljörðum króna í verkefnið og í heildina er áætlað að byggja 2.300 leiguíbúðir á næstu 4 árum. Nýja leigukerfið verður fjármagnað með stofnframlögum ríkis og sveitarfélaga og með beinum vaxtaniðurgreiðslum ríkisins sem nema um 30% af stofnkostnaði.

Markmiðið er að lækka húsnæðiskostnað efnaminni leigjenda og horft er sérstaklega til barnafjölskyldna og heimila sem eru í fjárhagsvanda. Framlag ríkis og sveitarfélaga til uppbyggingar leigukerfisins ætti að jafnaði að leiða til þess að leigan nemi ekki hærra hlutfalli en 20-25% af tekjum. Með nýju kerfi auðveldum við því fjölskyldum að koma undir sig fótunum, leggja til hliðar og minnka greiðslubyrði sína jafnt og þétt. Einnig er mikilvægt að tryggja húsnæði til lengri tíma svo heimili séu laus við þá óvissu sem getur fylgt almennum leigumarkaði.

Skýrari reglur á leigumarkaði

Auk þess verður lagt fram frumvarp um breytingu á húsaleigulögum fyrir hinn almenna markað. Þar er lögð áhersla á aukinn rétt leigjenda og leigusala með skýrari ákvæðum um uppsagnarfrest, samskipti og ástand leiguhúsnæðis. Mikilvægt er að auðvelda samskipti leigjenda og leigusala svo fólk viti betur að hverju það gengur, með það að markmiði að minnka ágreining og koma meiri festu á samskipti. Þannig sköpum við heilbrigðari leigumarkað og meira öryggi fyrir alla aðila.

Framsókn notaði slagorðið „Framsókn fyrir heimilin“ í síðustu kosningum og ekki að ástæðulausu. Okkar áhersla er og verður á heimilin í landinu.

> **Markmiðið er að lækka húsnæðiskostnað efnaminni leigjenda og horft er sérstaklega til barnafjölskyldna og heimila sem eru í fjárhagsvanda.**

Frábær árangur Fellaskóla í lestri

Ragnar Þorsteinsson
sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar

Í Fellaskóla í Breiðholti eiga sjö af hverjum tíu nemendum annað móðurmál en íslensku. Fjöldi tví- og margtyngdra barna í skólanum endurspeglar íbúasamsetningu í Fellahverfi þar sem fjölmargir eru af erlendum uppruna. Árangur nemenda í lestri og lesskilningi hefur að vonum verið lakari en í öðrum skólum þar sem hlutfall barna með íslensku að móðurmáli er til muna hærra. En nú hefur orðið á þessu merkilegur viðsnúningur sem vert er að vekja athygli á.

Stökk upp á við í lestrarfærni

Lesskimunin Læsi hefur verið lögð fyrir nemendur í 2. bekk í Fellaskóla frá árinu 2003. Á tímabilinu 2003-2013 var hlutfall nemenda sem gat lesið sér til gagns á bilinu 22-49% og var það hlutfall jafnan undir meðaltali annarra skóla borgarinnar. Á undanförnum tveimur árum hefur hins vegar hlutfall þeirra barna sem geta lesið sér til gagns í Fellaskóla tekið mikið stökk upp á við. Í fyrra gátu 65% nemenda lesið sér til gagns og var það aðeins einu prósentustigi undir meðaltali í borginni allri. Í vor mældist þetta hlutfall í Fellaskóla svo það hæsta frá upphafi, eða 67%, og er nú í fyrsta skipti yfir meðaltali í borginni. Starfsfólk, nemendur og foreldrar í Fellaskóla hafa ríka ástæðu til að fagna þessum árangri en að honum hefur verið unnið markvisst undanfarin ár með samstilltu átaki. Í þessum fjölmenningarlega skóla hefur verið lögð aukin áhersla á markvissa málörvun, læsi og lestur og nýjar kennsluaðferðir hafa verið innleiddar. Meðal annars var innleidd lestrarkennsluaðferðin PALS sem byggir á samvinnunámi. Stóraukin áhersla var jafnframt lögð á að bæta orðaforða, m.a. í gegnum spil og leiki. Kennarar unnu vel saman, höfðu mikla trú á getu nemenda, lögðu sig fram um að hrósa þeim og hvetja og gera til þeirra hæfilegar kröfur.

Góðar kennslustundir

Í vor tók Fellaskóli í þriðja sinn þátt í ytra mati á vegum skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar en slíkt mat fer fram reglulega í grunnskólum borgarinnar. Niðurstöðurnar voru afar góðar og ljóst að markvisst hefur verið unnið að því að bæta nám og kennslu. Um 80% kennslustunda voru metin góð eða frábær og jafnframt mátti greina að fjölmörg þróunarverkefni, s.s. 1.2 og Fellaskóli – samþætt skóla- og frístundastarf í 1. og 2. bekk og Okkar mál, hafa skilað nemendum betri og heildstæðari þjónustu. Í matinu kom einnig fram að nemendur voru bæði ánægðir með kennarana sína og þann góða anda sem þeim fannst ríkja í skólanum.

Skólasamfélag Fellaskóla má svo sannarlega vera stolt og ánægt af þessum árangri. Þessi viðsnúningur sýnir vel hvernig fagleg forysta, samhent átak og uppbyggilegt foreldrasamstarf getur skapað betri grundvöll til náms.

Áfallameðvituð þjónusta

Guðrún Ebba Ólafsdóttir
Guðrún Kristjánsdóttir
Kristín I. Pálsdóttir
Katrín Guðný Alfreðsdóttir
Þórlaug Sveinsdóttir
ráðskonur í Rótinni

Á ráðstefnu Rótarinnar, RIKK – Rannsóknarstofnunar í jafnréttisfræðum – og fleiri samstarfsaðila, um konur, fíkn, áföll og meðferð sem haldin var 1. og 2. september sl. kom aðalfyrirlesari hennar, dr. Stephanie Covington, aftur og aftur að því hversu mikilvægt er að þjónusta í heilbrigðiskerfinu og félagsþjónustunni sé það sem á ensku er kallað „trauma-informed“. Við Rótarkonur höfum skrifað nokkuð um þetta í greinum og erindum til yfirvalda, t.d. Embættis landlæknis, og höfum notað þýðinguna „áfallameðvituð þjónusta“ þar sem við höfum ekki rekist á íslenska þýðingu á hugtakinu.

Það sem fellst í áfallameðvitaðri þjónustu er að hún miðar að því að skapa umhverfi og aðstæður þar sem allir eru öruggir og ekki er ýtt undir áfallaviðbrögð. Covington lýsti því meðal annars í fyrirlestri sínum þegar hún tók út tannlæknastofu tannlæknisins síns í Kaliforníu, að hans ósk, og benti honum á hvað gera mætti til að skapa öruggt umhverfi fyrir viðskiptavinina. Á biðstæðinu þurfti að bæta lýsingu til að ekki væru þar nein dökk skúmaskot sem gætu valdið óöryggi. Sá siður að leggja fólk niður með þunga mottu á brjóstinu getur verið ógnvekjandi fyrir þá sem upplifað hafa líkamlega kúgun og einnig það að fá ekki að standa upp úr tannlæknastólnum. Einnig getur það verið mjög truflandi fyrir þá sem t.d. hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi sem börn að láta vinna uppi í munninum á sér. Leiðbeiningar um áfallamiðaða þjónustu hjálpa til við að gera umhverfi og aðstæður öruggari og betri fyrir alla en ekki síst þá sem glíma við afleiðingar áfalla, án þess að þeir séu sérstaklega spurðir spurninga.

Rótin hefur vakið athygli á því að SAMHSA, undirstofnun bandaríska heilbrigðisráðuneytisins sem fjallar um vímuefnamisnotkun og geðheilbrigði (e. Substance Abuse and Mental Health Services Administration), gaf út í júlí 2014 leiðbeiningar um áfallameðvitaða nálgun, SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach, sem verið er að innleiða í alla heilbrigðis- og félagsþjónustu, menntastofnanir, refsiréttarkerfið, herinn og almennt í þjónustu ríkisins.

> **Það sem fellst í áfallameðvitaðri þjónustu er að skapa umhverfi og aðstæður þar sem allir eru öruggir.**

Gæðaviðmið fyrir meðferð

Rótin hefur einnig beint þeim kröfum til yfirvalda að sett séu gæðaviðmið fyrir meðferð á Íslandi. Víða er fyrirmynda að leita hvað það varðar og til eru mjög góðar leiðbeiningar frá The Jean Tweet Centre í Ontario í Kanada um áfallameðvitaða meðferð kvenna með áfengis- og fíknivanda, Trauma Matters: Guidelines for Trauma-Informed Practices in Women's Substance Use services. Jean Tweet Centre er leiðandi miðstöð fyrir konur þar sem boðin er meðferð og stuðningur við konur með fíkni- eða geðheilbrigðisvanda í öruggu umhverfi.

Dr. Covington lagði einmitt áherslu á að meðferð kvenna yrði að fara fram á friðhelgum stað (e. sanctuary) og að það væri beinlínis ósiðlegt að veita meðferð við fíkn sem ekki væri áfallameðvituð.

Ráðstefnuna sótti 240 manna afar fjölbreyttur hópur fagfólks og áhugafólks um málefni er tengjast fíkn kvenna, áföllum og meðferð og við höfum þegar fengið þær gleðifréttir að þrjár sjúkra- og meðferðarstofnanir eru að breyta vinnulagi til samræmis við það sem kom fram á ráðstefnunni. Við Rótarkonur trúum því að þessi mikli áhugi og ánægja með ráðstefnuna og kveiki á því hjá stjórnvöldum að tími sé kominn til að innleiða bestu og nýjustu gagnreyndu þekkingu inn í meðferð kvenna.

Hefur þú ekkert betra að gera...?

Hermundur Guðsteinsson
lögreglumaður

Þegar ég, fyrir röð tilviljana, hóf störf í lögreglunni óraði mig ekki fyrir þeirri starfslýsingu sem mín beið, hvað þá þeim óhugnaði, sorg eða gleði sem starfið gat boðið upp á á degi hverjum, með örstuttu millibili. Ég sá mig aldrei sem lögreglumann og enn síður hafði mér komið það til hugar. Á sínum tíma lærði ég vélsmíði og var farinn að gæla við tæknifræðinám. En framtíð hvers einstaklings er óráðin og endaði ég 27 ára í lögreglumannsstarfi.

Ég gleymi seint mínu fyrsta sumri, algerlega bláeygður og blautur bak við eyrun. Eina sem ég vissi var að ég vissi ekki neitt. Sú reynsla sem ég hafði öðlast í gegnum árin hrökk ansi skammt. Hvernig á að handtaka mann? Hvað segir maður við fórnarlamb nauðgunar? Hvernig hagar maður sér í kringum aðstandendur meðan beðið er eftir líkbíl? Hvað segir maður við þann sem stendur á svalahandriði og ætlar að svipta sig lífi? Hvernig er tekið á móti barni á baðherbergisgólfi? Hvað má maður gera og hvað á maður að gera?

Það er svo einkennilegt að starfslýsing lögreglunnar er á engan hátt tæmandi og einungis að takmörkuðu leyti hægt að kenna hvernig beri að leysa úr óendanlegri verkefnaflóru, verkefnaflóru sem ég held að sé ein sú víðtækasta sem fyrirfinnst meðal íslenskrar starfaflóru.

Lögreglu ber að fylgjast með umferð, ökumönnum, ökutækjum, gangandi vegfarendum, hjólandi vegfarendum, loftförum, skipum, landamærum. Lögreglu ber að bregðast við samfélagslega ósamþykktri hegðun fólks hvort sem snýr að ölvun, fíkniefnaneyslu, ógnandi hegðun, barnagirnd, heimilisófriði. Þar fyrir utan eru slys, mannlegir harmleikir en einnig og sem betur fer fjölmargar gleðistundir. Þessi listi er í raun ótæmandi og ætla ég ekki að reyna að telja frekar upp starfskyldur lögreglu.

Þóttafullar spurningar

Þegar ég sinni starfi mínu fæ ég gjarnan þóttafulla spurningu. „Hefur þú ekkert betra að gera?“ Þetta barnslega viðhorf les maður líka á vefnum, skotveiðifélag telur lögreglu hafa eitthvað betra að gera en fylgjast með skotveiðimönnum, sumir telja að lögregla hafi eitthvað betra að gera en ónáða fólk í umferðinni. Aðrir telja að lögregla hafi eitthvað betra að gera en sporna við sölu fíkniefna. Máske ráða fyrri atvik eða syndir viðhorfinu.

Ég hef aldrei svarað þessari spurningu þegar ég hef verið spurður, því í raun veit ég ekki hvort ég eigi að gera það. En jú, ég hef vafalítið margt annað og betra að gera en mæla hraða, fylgjast með bílbeltanotkun, farsímanotkun, ótryggðum ökutækjum. Fylgjast með dæmdum barnaníðingum sem sjást við leikskóla, ofurölvi ósjálfbjarga einstaklingum eða sölu fíkniefna til unglinga.

En næ ég þeim árangri, með því að hafa ekkert betra að gera
– að komast hjá því að endurlífga einstakling eftir bílveltu, vegna þess hann var ekki í bílbelti
– komast hjá því að binda um sár slasaðs einstaklings sem ók út af af því hann var að senda Snapchat
– fækkað þeim sem verða fyrir misnotkun sem börn eða fullorðnir
– fækka þeim, þó ekki sé nema um einn, sem hverfa inn í heim vímuefnaneyslu
– eða hlífa, þó ekki sé nema einu barni, við því að verða enn einu sinni vitni að átökum foreldra.

Næ ég þessum árangri held ég að ég haldi áfram við það sem ég geri, þó ég hafi vafalaust eitthvað betra að gera.

Til viðbótar tel ég að það besta sem maður geri á lífsleiðinni sé ekki endilega það merkilegasta, stærsta eða það sem maður á að vera að gera. Það gæti jafnvel verið það minnsta. Hugsanlega ein blaðra til að gleðja sorgmætt andlit, eitt handtak, stakt orð eða mínútu þögn til að hlusta.

> **Ég gleymi seint mínu fyrsta sumri, algerlega bláeygður og blautur bak við eyrun. Eina sem ég vissi var að ég vissi ekki neitt. Sú reynsla sem ég hafði öðlast í gegnum árin hrökk ansi skammt. Hvernig á að handtaka mann? Hvað segir maður við fórnarlamb nauðgunar?**

Útilokun

Heiðdís Dögg Eiríksdóttir
formaður Félags heyrnarlausra

Ég lít í kringum mig og sé spennta foreldra með bros á vör og allir tilbúnir með myndavélarnar uppi. Þau eru að bíða eftir sýningunni hjá krökkunum sínum sem hafa æft sig í allan vetur. Þetta er sýning til fjáröflunar hjá 8. bekk fyrir skólaferðalag. Ég hef fylgst með undirbúningnum í gegnum strákinn minn, hann leikur aðalhlutverkið og loksins er komið að sýningunni.

Ég er döpur innst inni í hjarta mínu, ég reyni að láta ekki á því bera því ég vil ekki skyggja á þennan gleðilega dag. Ég fékk ekki táknmálstúlk því ekki var til nægt fjármagn til að borga táknmálstúlkunina. Þessi stund var undirbúin með góðum fyrirvara, var auglýst með metnaði hjá krökkunum en víst ekki rétti tíminn fyrir mig og ekki hægt að endurtaka þetta.

Þetta eru dæmi sem eru að gerast hjá íslenskum þjóðfélagsþegnum sem nota íslenskt táknmál (ÍTM) í sínu daglega lífi. Ekki má gleyma að þetta er líka fyrir þau sem ekki geta nýtt sér ÍTM en þurfa að eiga samskipti við okkur sem notum ÍTM. Við njótum ekki til fulls viðburða í lífi okkar, barnanna okkar, fjölskyldu og viðburða í kringum okkur þegar við fáum ekki táknmálstúlk sem gefur okkur öllum færi á betra aðgengi í samfélaginu. Þessi tími er glataður, við endurupplifum ekki þessi tímamót í lífi okkar og okkar nánustu. Það er sárt ef við fáum ekki að njóta augnabliksins til jafns við aðra þjóðfélagsþegna, við erum útilokuð.

Binda á okkur hendurnar

Stjórnvöld binda á okkur hendurnar og við getum ekki sinnt skyldum okkar sem foreldrar, húseigendur, skattgreiðendur, ættingjar og fleira. Í samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks segir: „Fatlað fólk á rétt á tjáskiptaleiðum að eigin vali eins og t.d. táknmálstúlkun til þess að geta tekið virkan þátt í samfélaginu.“ Íslenska ríkið veitir hins vegar of lítið fé til táknmálstúlkunar í daglegu lífi sem þýðir að íslenskum þjóðfélagsþegnum sem reiða sig á íslenskt táknmál er ekki tryggt aðgengi að táknmálstúlkun í daglegu lífi s.s. við atvinnu, í mannfögnuði, á námskeiðum og fleira.

Öryrkjabandalag Íslands (ÖBÍ) stendur fyrir undirskriftasöfnun þar sem allir 18 ára og eldri eru hvattir til að skora á stjórnvöld að fullgilda samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks á haustþingi 2015. Síðustu daga hafa birst myndbönd sem ÖBÍ hefur látið vinna og sýna þau raunverulegar aðstæður sem sumt fatlað fólk upplifir á Íslandi í dag. Ég vil hvetja þig til að skrifa undir áskorunina sem má finna á heimasíðu ÖBÍ, www.obi.is/askorun. Við ættum öll að geta skrifað undir mannréttindi fatlaðs fólks og stuðlað þannig að betra samfélagi fyrir alla!

> **Ég er döpur innst inni í hjarta mínu, ég reyni að láta ekki á því bera því ég vil ekki skyggja á þennan gleðilega dag.**

Framtak ársins 2015

Við hjá Orku náttúrunnar erum stolt af því að hljóta Umhverfisverðlaun atvinnulífsins 2015 en hraðhleðslustöðvarnar okkar voru valdar framtak ársins. Viðurkenninguna hljótum við fyrir að taka þeirri áskorun sem felst í því að draga úr útstreymi gróðurhúsalofttegunda en ein besta leiðin til þess er að rafvæða samgöngurnar.

Við deilum heiðrinum með samstarfsaðilum okkar og öllum rafbílaeigendum.
Rafmagnið er svo sannarlega komið í umferð.

Samstarfsaðilar okkar eru:

BL · IKEA · olís · Skeljungur · Reykjavíkurborg · SMÁRALIND · KRÓNAN · N1 · REITIR

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn um allt land og sér höfuðborgarbúum fyrir heitu vatni. Við nýtum auðlindir af ábyrgð til að bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík
Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

FRÉTTABLAÐIÐ SPORT

Leikmenn sem hafa skorað á flestum Íslandsmeistaraárum frá 1945

7 Atli Viðar Björnsson
FH 2004 6 mörk í 17 leikjum
FH 2005 3 mörk í 14 leikjum
FH 2006 4 mörk í 9 leikjum
FH 2008 11 mörk í 18 leikjum
FH 2009 14 mörk í 21 leik
FH 2012 2 mörk í 10 leikjum
FH 2015 7 mörk í 17 leikjum

6 Ríkharður Jónsson
Fram 1947 3 mörk
ÍA 1951 7 mörk
ÍA 1953 5 mörk
ÍA 1954 6 mörk
ÍA 1957 4 mörk
ÍA 1958 3 mörk

6 Gunnar Guðmannsson
KR 1948 2 mörk
KR 1949 1 mark
KR 1952 1 mark
KR 1955 2 mörk
KR 1959 4 mörk
KR 1963 1 mark
– varð einnig Íslandsmeistari 1950, 1961 og 1965

5 Ásgeir G. Ásgeirsson
FH 2004 2 mörk
FH 2005 2
FH 2006 2
FH 2008 1
FH 2009 3

5 Ólafur Þórðarson
ÍA 1983 1 mark
ÍA 1993 3
ÍA 1994 2
ÍA 1995 10
ÍA 1996 1
Varð einnig Íslandsmeistari 1984 og 2001

5 Sigurvin Ólafsson
ÍBV 1997 5 mörk
ÍBV 1998 1
KR 2002 7
KR 2003 2
FH 2006 2 .

5 Haraldur Ingólfsson
ÍA 1992 4 mörk
ÍA 1993 14
ÍA 1994 4
ÍA 1995 6
ÍA 1996 9 .

5 Ólafur Adolfsson
ÍA 1992 4 mörk
ÍA 1993 2
ÍA 1994 2
ÍA 1995 1
ÍA 1996 3

5 Tryggvi Guðmundsson
ÍBV 1997 19 mörk
FH 2005 16
FH 2006 8
FH 2008 12
FH 2009 7

5 Þórður Þórðarson
ÍA 1951 3 mörk ,
ÍA 1953 4
ÍA 1954 4
ÍA 1957 6
ÍA 1958 10
Varð einnig Íslandsmeistari 1960

5 Ellert B. Schram
KR 1959 8 mörk
KR 1961 6
KR 1963 7
KR 1965 4
KR 1968 2

5 Atli Guðnason
FH 2006 3 mörk
FH XXXX 4
FH 2009 10
FH 2012 12
FH 2015 8
varð einnig Íslandsmeistari 2004.

Tók metið af Rikka og Nunna

Atli Viðar Björnsson varð í sumar fyrsti leikmaðurinn frá stríðslokum sem nær að skora fyrir sjö Íslandsmeistaralið en Atli Viðar hefur alls skorað 47 mörk fyrir Íslandsmeistaralið FH-inga frá 2004 til 2015.

FÓTBOLTI Ferill Atla Viðars Björnssonar í efstu deild á Íslandi er fyrir löngu orðinn sögulegur en hann varð enn sögulegri þegar hann og félagar hans í FH-liðinu lönduðu Íslandsmeistaratitlinum í Kaplakrika á laugardaginn. Atli Viðar varð þá Íslandsmeistari í sjöunda sinn en hann er eini leikmaðurinn í sögu FH sem hefur spilað fyrir öll sjö Íslandsmeistaralið félagsins. Það sem gerir þetta fyrst sögulegt er að Atli Viðar hefur skorað á öllum þessum sjö Íslandsmeistaraárum og varð fyrsti leikmaðurinn frá stríðslokum (1945) sem skorar fyrir sjö Íslandsmeistaralið.

Þrír áttu metið saman

Atli Viðar hafði átti metið með þeim Ríkharði Jónssyni og Gunnari Guðmannssyni frá því að hann varð síðast Íslandsmeistari með FH-liðinu fyrir þremur árum. Ríkharður skoraði á öllum sex Íslandsmeistaraárum sínum með Fram og ÍA frá 1947 til 1958 og Gunnar skoraði á sex af níu Íslandsmeistaraárum sínum með KR frá 1948 til 1965. Atli Viðar varð einnig aðeins þriðji leikmaðurinn sem vinnur sjö Íslandsmeistaratitla í nútímafótbolta eða frá því að deildin varð fyrst skipuð tíu liðum 1977. Hinir eru þeir Sigursteinn Gíslason (9 Íslandsmeistaratitlar) og Ólafur Þórðarson (7 titlar). Atli Viðar hefur nú skorað 47 mörk fyrir Íslandsmeistaralið og komst í sumar upp fyrir þá Guðmund Steinsson (45) og Arnar Gunnlaugsson (41) en hann á enn nokkuð í land að ná Tryggva Guðmundssyni sem skoraði á sínum tíma 62 mörk fyrir Íslandsmeistaralið.

Tólf verðlaunatímabil

Atli Viðar hefur nú spilað fjórtán tímabil í efstu deild og unnið gull eða silfur á tólf þeirra eða 86 prósent tímabila sinna í efstu deild. Hann hefur fengið verðlaun á öllum nema tveimur fyrstu þegar FH endaði í 3. sæti 2001 og í 6. sæti 2002. Atli Viðar sleit krossband á miðju sumri 2001 sem þýddi að hann missti af seinni hlutanum 2001 og fyrri hlutanum 2002. Atli Viðar varð fyrr í sumar fyrsti leikmaðurinn sem nær því að spila bæði 200 leiki og skorað 100 mörk fyrir sama félag í efstu deild og hann hefur nú alls skorað 105 mörk í 222 leikjum. Sigurganga FH-liðsins að undanförnu hefur jafnframt séð til þess að Atli Viðar er nú búinn að taka þátt í 102 fleiri sigurleikjum (139) en tapleikjum (37) í efstu deild á Íslandi. Það hefur líka munað um framlag Atla Viðars í sumar. Hann átti frábærar innkomur af bekknum í góðum sigrum í upphafi mótsins og skoraði í fjórum leikjum í röð þegar sigurganga FH-liðsins hófst í júlílok. Atli Viðar skoraði sigurmark í Keflavík 28. júlí, fyrsta sigurleiknum í sjö leikja sigurgöngu og skoraði síðan fyrsta mark FH-liðsins í næstu þremur leikjum á eftir.

Beið þolinmóður

Atli Viðar beið þolinmóður eftir tækifærinu sínu og nýtti það vel þegar það loksins datt inn. Þegar Steven Lennon meiddist var það gulls ígildi fyrir þjálfarann Heimi Guðjónsson að geta leitað til reynsluboltans Atla Viðars Björnssonar. Atli Viðar hefur oftar en ekki þurft að sitja á bekknum undanfarin ár en markanefið stíflast ekkert með aldrinum og nokkrar afgreiðslur hans í sumar voru efni í kennslumyndbönd fyrir framherja. Það er einnig afar fróðlegt að skoða gengi FH-liðsins í sumar miðað við þann tíma sem Atli Viðar er inná og útaf. Atli Viðar er þriðji markahæsti leikmaður FH-liðsins í sumar þrátt fyrir að hafa spilað aðeins 33 prósent af mínútunum í boði.

Miklu betri markatala með Atla inná

FH hefur unnið þær 629 mínútur sem hann hefur spilað með 19 marka mun (24-5) en er aðeins þrjú mörk í plús (21-18) á þeirri 1.261 mínútu sem hans hefur ekki notið við. Þetta þýðir jafnframt að FH er bæði að skora örar og fá á sig mörk með lengra millibili þegar Atli Viðar hefur verið inn á vellinum. Atli Viðar á eftir eitt ár af samningi sínum og það mátti heyra á honum eftir sigurinn um helgina að þessi 35 ára gamli sóknarmaður ætli sér að bæta fleiri mörkum og fleiri titlum á ferilskrána áður en skórnir fara upp á hillu. Hvort og hvenær Heimir Guðjónsson setur hann inná völlinn verður hins vegar áfram ráðgáta en það verður seint metið til fulls að eiga svona ás uppi í erminni.

ooj@frettabladid.is

Nýjast

Meistaradeildin

A-riðill

Malmö - Real Madrid 0-2
0-1 Cristiano Ronaldo (29.), 0-2 Cristiano Ronaldo (90.)

Fyrra mark Cristiano Ronaldo í leiknum í gær var mark númer 500 á ferlinum.

Shakhtar - PSG 0-3
0-1 Serge Aurier (7.), 0-2 David Luiz (23.), 0-3 Dario Srna, sjálfsmark (90.)

B-riðill

Man. United - Wolfsburg 2-1
0-1 Daniel Caligiuri (4.), 1-1 Juan Mata (34.), 2-1 Chris Smalling (53.).

Mata var frábær í liði Man. United en hann lagði upp sigurmarkið eftir að hafa skorað jöfnunarmarkið.

CSKA - PSV 3-2
1-0 Ahmed Musa(7.), 2-0 Seydou Doumbia (21.), 3-0 Seydo Doumbia (36.), 3-1 Maxime Lestienne (60.), 3-2 Maxime Lestienne (68.).

C-riðill

Astana - Galatasaray 2-2

Atlético Madrid - Benfica 1-2

D-riðill

Gladbach - Man. City 1-2
1-0 Lars Stindl (54.), 1-1 Andreas Bodtker Christensen, sjáfsmark (65.), 1-2 Sergio Agüero (90.).

Sergio Agüero bjargaði Manchester City fyrir horn með því að krækja í vítaspyrnu á lokamínútum leiksins.

Juventus - Sevilla 2-0
1-0 Álvaro Morata, 2-0 Simone Zaza (87.)

MÆTAST SYSTURNAR Í ÚRSLITALEIKNUM?
Undanúrslit Lengjubikars kvenna í körfubolta fara fram í TM-höllinni í Keflavík í kvöld. Leikirnir áttu að fara fram á Króknum en KKÍ færði undanúrslitin til Keflavíkur. Undanúrslit karla (föstudagur) og báðir úrslitaleikirnir á laugardaginn fara síðan fram í Iðu á Selfossi. Keflavík er ríkjandi meistari í kvennaflokki og mætir Val í fyrri undanúrslitaleiknum klukkan 18.15. Klukkan 20.30 mætast síðan Haukar og Grindavík. Vinni Haukar og Valur í kvöld mætast systurnar Helena og Guðbjörg Sverrisdætur í úrslitaleiknum á laugardaginn.

Í dag

17.00	Basel - Lech Poznan	Sport
17.00	Mónakó - Tottenham	Sport 3
19.00	PAOK - Dortmund	Sport 3
19.00	Liverpool - Sion	Sport
18.15	Keflavík - Valur	Keflavík
20.30	Haukar - Grindavík	Keflavík
19.00	Akureyri - Fram	KA-húsið
19.30	Grótta - Haukar	Herthöllin
19.30	ÍR - Valur	Austurberg
19.30	FH - Víkingur	Kaplakriki

4BLS KIPPA ÚT :)

ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR

STÚTFULLAR VERSLANIR AF SPENNANDI NÝJUNGUM

0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI

Út október fást allar vörur með vaxtalausum raðgreiðslum með 3.5% lántökugjaldi og 390kr greiðslugjaldi af hverjum gjalddaga

38 ÞÚSUND LÆGRA VERÐ!
ALGENGT VERÐ 117.995

APPLE WATCH
APPLE WATCH SPORT ER KOMIÐ Í TÖLVUTEK. GLÆSILEGT OG STERKBYGGT ÚR ANODIZED ALUMINUM MEÐ ÖLLUM ÞEIM EIGNILEIKUM SEM SNJALLÚR ÞURFA AÐ BERA.

79.900

Blátt · Bleikt · Grænt

3 LITIR

HAPPY HOUR
2 FYRIR EINN
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

8GB MINNISLYKILL
Happý Hour í Október, þú kaupir eina 8GB USB bjórkollu frá Satzuma og færð aðra í kaupauka :)

2.990
KAUPIR EINN OG ANNAR FYLGIR!

5 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 34.900

10" IdeaTab A10
Ótrúleg spjaldtölva frá Lenovo með 10" HD LED fjölsnertiskjá og öflugum Quad Core A7 örgjörva

29.900
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

ENN BETRA VERÐ

3 ÁRA

240GB SSD
Ný kynslóð OCZ SSD diska með háhraða TLC NAND og Toshiba stýringu, Windows ræsir sig á örfáum sek.

16.900
VERÐ ÁÐUR 19.900

STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS

Hallarmúla 2 Reykjavík

SMELLTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP

STÆRSTA TÖLVUVERSLUN NORÐURLANDS

Undirhlíð 2 Akureyri

1. OKTÓBER 2015 - BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, PRENTVILLUR OG MYNDABRENGL.

ÚRVALIÐ ER

Í VERSLUNUM OKKAR Í REYKJAVÍK OG Á AKUREYRI ER EIT

10 ÞÚSUND VERÐ ÁÐUR 179.900

240GB SSD STÝRIKERFISDISKUR

100% KEPPNIS ALVÖRU LEIKJA GRÆJA:)

GIGABYTE CS:GO TÖLVUTILBOÐ

Gaming CS:GO er official leikjatölvan sem notuð er í Counter-Strike og League of Legends Íslandsmeistaramótinu á ótrúlegu sértilboði í október!

- Thermaltake Versa H24 leikjaturn
- Intel Core i5-4460 Quad 3.4GHz Turbo
- GIGABYTE G1.Sniper B6 móðurborð
- 8GB DDR3 1600MHz hágæða minni
- 240GB SSD OCZ Trion100 diskur
- 24x DVD SuperMulti skrifari
- 2GB GTX960 ITX OC öflugt leikjaskjákort
- 7.1 Nichicon hágæða Gamers hljóðstýring
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum!

169.900

GLÆSILEGUR LEIKJATURN!

FULL HD LED 1920x1080 SKJÁR MEÐ ANTI-GLARE TÆKNI

622 AIO

acer ASPIRE Z1

- Intel Pentium Quad Core N3700 2.4GHz
- 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 UltraFast harðdiskur
- 22" FHD LED 16:9 1920x1080 skjár
- 8xDVD SuperMulti DL skrifari
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- HDMI-In fyrir leikjatölvur og afruglara
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

119.900

ÚRVAL AF SKJÁTÖLVUM FRÁ 79.900

RL85

ÞRÁÐLAUS MÚS OG LYKLABORÐ FYLGIR

PLÁSS FYRIR AUKA HARÐDISK MEÐ EINUM TAKKA!

acer REVO ONE

NETT OG ÖFLUG Á SKRIFSTOFUNA

- Intel Dual Core N2957U 1.4GHz
- 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 7200RPM diskur
- Pláss fyrir auka 2.5" harðdisk
- 300Mbps WiFi, GB Lan, Bluetooth 4.0
- 2xUSB3, 2xUSB2, HDMI, Mini DP o.fl.
- Notaðu snjallsímann sem fjarstýringu
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

79.900

ÖRSMÁ BORÐTÖLVA FRÁ ACER

1280x800 IPS HD SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

NÝ KYNSLÓÐ

TRUE OCTA CORE

acer

ÓTRÚLEGT TILBOÐ

RGB LED 16,8 MILLJÓN LITA VAL Á MILLI PRÓFÍLA

FUNC MS-2

FYRIR ATVINNUSPILARA

- Func leikjamús fyrir atvinnuspilara
- ADNS 3090 LED Optical 4000dpi vél
- Intelligence Grip m/ T+4 thumbzone
- 512K minni fyrir leikjaprófíla og Macros
- 10 forritanlegir hnappar og 3 prófílar
- Instant Aim hnappur fyrir annað DPI
- Gullhúðað USB2 og 2m vafin snúra

9.990

MS-3 R2 LASER 12.900

3 STÆRÐIR

HÁRNÁKVÆM EINN NÁKVÆMASTI OPTICAL SENSOR SEM VÖL ER Á!

100% KEPPNIS ALVÖRU LEIKJA GRÆJA:)

ZA SERIES

FYRIR ATVINNUSPILARA

- Zowie leikjamús fyrir atvinnuspilara
- ADNS 3310 LED Optical sensor
- Virkar jafnt fyrir rétthenta og örvhenta
- 7 forritanlegir Macro hnappar
- Virkar fullkomlega án hugbúnaðar
- Hægt er að stilla DPI frá 400 til 3200
- Fullkomin lift-off fjarlægð og Claw grip

14.900

FÆST Í 3 STÆRÐUM!

4 LITIR

SEAGATE

BACKUP PLUS

1TB Slim

STÓRGLÆSILEGUR FERÐAFLAKKARI

Örþunnur og fisléttur ferðaflakkari með tímamóta hugbúnaði fyrir flestar tölvur og tæki, afritaðu myndasafnið beint af síma eða tölvu eða beint úr Facebook og álíka miðlum.

- Örsmár Seagate USB3.0 ferðaflakkari
- Einstaklega falleg Slim Metal hönnun
- Fær straum úr USB tengi
- Hugbúnaður fyrir PC, MAC og snjallsíma
- One-Click Plan afritunarhugbúnaður
- Vistaðu beint á flakkarann í Facebook
- Örþunnur og fisléttur aðeins 150 gr.
- SuperSpeed USB 3.0 / USB 2.0

14.900

2TB AÐEINS 21.900

ICONIA

250% ÖFLUGRI

2 LITIR

acer B1-750

- 7" HD IPS fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Quad Core Z3735G 1.83GHz Burst
- Intel HD Graphics DX11 skjákjarni
- 8GB flash og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi net, Bluetooth 4.0, GPS
- Li-Polymer rafhlaða allt að 7 tímar
- USB2 micro og Micro SD kortalesari
- Tvær vefmyndavélar 5MP og 0.3MP
- Android 4.4 stýrikerfi og fjöldi forrita

19.900

FÆST Í 2 LITUM

ÁBRENNT OG UPPLÝST ÍSLENSKT LETUR

100% KEPPNIS ALVÖRU LEIKJA GRÆJA:)

CHERRY MX SWITCHES FÆST MEÐ BROWN, RED EÐA BLUE

Ducky Channel

DUCKY ONE

FYRIR ÞÁ KRÖFUHÖRÐUSTU

Alvöru mekanískt leikjalyklaborð frá Ducky með fjölda stillinga fyrir forritanlega baklýsingu og tvískorna ABS leturhnappa sem eyðast ekki!

- Ducky ONE mekanískt lyklaborð
- Ábrennt og upplýst íslenskt letur
- Cherry MX bláir, rauðir eða brúnir svissar
- ABS Double-Shot hnappar sem eyðast ekki
- Flýtitakkar fyrir allar helstu aðgerðir
- Full N-Key rollover fyrir leikina
- Ótrúleg forritanleg LED baklýsing
- Mjög þægilegt að skipta um takka
- Dual Layer PCB eykur líftíma og styrkleika

24.900

ÁBRENNT ÍSLENSKT LETUR!

LaCie 1TB PORSCHE USB3.0

- Örsmár LaCie USB3.0 ferðaflakkari
- Sterkbyggt 3mm burstað álhús
- Fær straum úr USB tengi
- Hannaður af Porsche fyrir LaCie
- PC&Mac öryggis/afritunarhugbúnaður
- Sjálfvirk gagnaafritun fyrir Mac og PC
- 10x meiri hraði með USB 3.0

16.900

500GB 12.900 | 2TB 24.900

LaCie CLOUDBOX 4TB TÖLVUSKÝ

- 4TB LaCie CloudBox tölvuský
- Gögnin þín alltaf við hendina hvar sem er
- Deildu gögnum með vinum og fjölskyldu
- Streymir margmiðlunarefni í öll tæki
- 10 notendur með lykilorð og einkamöppur
- Gigabit net, HTTP, FTP, SMB og Torrent
- Fyrir PC, Mac, Android, iOS, SmartTV, ofl.

34.900

2TB 24.900 | 3TB 29.900

1280x800 IPS HD SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

NÝ KYNSLÓÐ ÖRÞUNN AÐEINS 10.95mm OG 630gr

acer

KM6150 **2.990**

ÁBRENNT ÍSLENSKT LETUR

GIGABYTE

LYKLABORÐ OG MÚS

GTX 960 ITX **39.900**

7GHz 2GB GDDR5

GIGABYTE

GTX 960 SKJÁKORT

2.5" SEVEN **16.900**

AÐEINS 7mm!

SEAGATE

7MM FERÐAFLAKKARI

3.5" PORSCHE **29.900**

LaCie

4TB USB3 FLAKKARI

ARCTIC S113 **9.990**

NFC

3 LITIR

ÞRÁÐLAUS HÁTALARI

M6900 **4.990**

GIGABYTE

FLOTT LEIKJAMÚS

NH-D15 **19.900**

ÚRVAL NOCTUA KÆLINGAR MIKLU ÚRVALI Á VERÐI FRÁ 9.990

noctua

ÖRGJÖRVAKÆLING

HV100 **11.900**

ADATA

1TB FERÐAFLAKKARI

16GB USB3 **1.990**

3 LITIR

32GB 3.990

64GB 7.990

128GB 14.900

Silicon Power

16GB MINNISLYKILL

VERÐ FRÁ **9.990**

360° TYPE-C

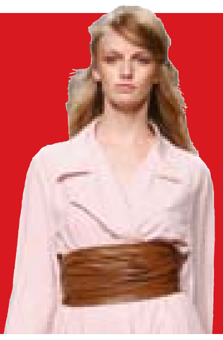
Silicon Power

C80 MINNISLYKILL

GIGABYTE LaCie noctua FUNC SEAGATE THONET & VANDER brother at your side TÖLVUTEK

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



Bleikur mánuður

Október er bleikur mánuður. Þá er um að gera að klæðast einhverju bleiku en liturinn minnir á Bleiku slaufuna, árveknisátak gegn krabbameinum hjá konum. 16. október verður sérstakur bleikur dagur.

SÍÐA 6

TÆKIFÆRISGJAFIR

- mikið af frábærum tilboðum

www.tk.is

Tékk KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

DRAUMAKÁPAN LOKSINS FUNDIN

FYLGIST VEL MEÐ TÍSKUNNI *Ingibjörg Sigfúsdóttir er viðskiptafræðinemi í HR og vinnur samhliða námi hjá Flugfélagi Íslands. Hún fylgist vel með tískunni og hefur tileinkað sér afslappaðan stíl með töffaralegu tvisti. Að hennar mati er minna meira. Ingibjörg fann draumakápuna í versluninni Weekday í Þýskalandi fyrr í mánuðinum og er klár í haustið.* ▸

MYND/VILHELM

TUZZI

KRINGLUNNI

SÍMI 5688777

PASSAR VIÐ ALLT Leðurjakkinn er mest notaða flík Ingibjargar. MYND/VILHELM

Ingibjörg heldur úti Instagram-síðu þar sem henni bregður fyrir í ólíkum fatnaði og ljóst að hún hefur auga með tískunni. Hún féllst á að svara nokkrum tískutengdum spurningum.

Spáir þú mikið í tísku? „Já, það mætti segja það – mér finnst gaman að flakka á milli tískublogga og skoða hvernig fólkið í kringum mig klæðir sig."

Hvernig myndir þú lýsa eigin fatastíl? „Hann er afslappaður með töffaralegu tvisti."

Í hverju ertu í dag? „Ofnotuðum Cheap monday-buxum og kápu úr Weekday. Ég hef lengi leitað að hinni fullkomnu vetrarkápu og var ekki lítið ánægð þegar ég rakst á þessa í Weekday í Þýskalandi núna fyrr í mánuðinum. Svo er ég í Adidas Stan Smith skóm. Þeir eru þægilegir og passa við flest."

Hvernig klæðir þú þig hversdags? „Það er mismunandi frá degi til dags og fer algjörlega eftir skapi. Ég enda þó oftast í svörtum buxum, stuttermabol og flottri yfirhöfn."

Hvernig klæðir þú þig spari? „Að mínu mati er minna meira. Bæði hversdags og spari."

Hvar kaupir þú fötin þín? „Að undanförnu hef ég aðallega verslað í Topshop, Zöru, H&M, Weekday og Urban Outfitters. Annars pæli ég lítið í merkjum. Mér finnst mestu máli skipta að vera ánægð með kaupin."

Hvaða flík er sú mest notaða í fataskápnum þínum? „Vintage-leðurjakki sem ég keypti fyrir ári. Hann hentar við flestöll tilefni."

Eyðir þú miklu í föt? „Já, ég verð nú að játa það. Ég er þó dugleg að spara og kaupi mér bara föt ef ég hef efni á þeim."

Hver er helsti veikleiki þinn þegar kemur að tísku og útliti? „Skór og yfirhafnir."

Hvers konar fylgihluti notarðu? „Það er tvennt sem ég tek aldrei af mér – látlaust hálsmen og úrið mitt."

Áttu þér tískufyrirmynd? „Nei, ég myndi nú ekki segja það en ég held mikið upp á Olsen-systurnar. Þá hefur systir mín Elísabet Gunnarsdóttir, sem heldur úti tískubloggi á Trendnet, gefið mér góð tískuráð í gegnum tíðina."

Kjóll, pils eða buxur? „Ég hef alltaf verið meira fyrir buxur. Mamma mín var alltaf í vandræðum með að fá mig í eitthvað annað þegar ég var lítil."

Háir hælar eða flatbotna? „Flatbotna skór hafa yfirleitt vinninginn þessa dagana. Þægindin framar öðru er mitt mottó."

Ertu með einhver framtíðarplön tengd tískunni? „Ég ætla að klára námið og vonast til að geta unnið við eitthvað sem veitir mér hamingju. Tíminn mun leiða það í ljós hvort það kemur til með að tengjast tísku eða einhverju öðru."

FLAKKAR Á MILLI TÍSKUBLOGGA

„Ég held mikið upp á Olsen-systurnar. Þá hefur systir mín Elísabet Gunnarsdóttir, sem heldur úti tískubloggi á Trendnet, gefið mér góð tískuráð í gegnum tíðina."

TJÁSULEGT HÁR

Hárgreiðslurnar á tískusýningu Pascal Millet á tískuvikunni í París fóru langt með að skyggja á fatnaðinn sem þó átti að vera í aðalhlutverki.

Tískuvikan í París hófst á þriðjudag og stendur til 6. október. Þar gefur að líta vor- og sumartískuna 2016 og er margt sem grípur augað. Megináherslan er venju samkvæmt á fatnað og fylgihluti en á sýningu Pascal Millet fóru hárgreiðslurnar langt með að skyggja á fatnaðinn. Þær minntu um margt á hártísku tíunda áratugarins en þó í ögn reyttari útgáfu. Hársnúðar Bjarkar koma líka upp í hugann.

Fatatíska tíunda áratugarins hefur verið að ryðja sér til rúms síðustu mánuði og ár og spurning hvort hártískan fylgi í kjölfarið. Þó útkoman sé reytt liggur heilmikil vinna í bæði fléttum og snúningum og kannski ekki seinna vræna en að fara að æfa sig.

RYTJULEGAR Allar fyrirsæturnar á sýningunni voru með hárgreiðslu á borð við þessa.

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**

TRI Suðurlandsbraut 32

Hjólreiðar Hlaup Sund

TRI VERSLUN býður viðskiptavinum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við **BORGUN**

BORGUN

Væntanlegt!

CROSS RACE

Shimano Ultegra , 11-Speed

Verð: 359.990kr

WWW.TRI.IS

15% afsláttur þegar þú forpantar!

#forpöntun

2016

2016

Agree C62 Disc
419.990kr

2016

Elite C62 Pro
559.990kr

2016

Curve Pro
129.990kr

September @ TRI VERSLUN

Cube your life!

facebook.com/tri.is instagram.com/triverslun @TRIVERSLUN

25% afsláttur af aukahlutum með öllum seldum hjólum!

SHIMANO **WWW.TRI.IS** SHIMANO

- Opnunartími @ TRI VERSLUN -

Alla virka daga kl. 11:00 til 18:00

Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

ParkTool ParkTool

PRIMITIVA Á hönnunarvikunni í Helsinki nýverið sýndi Katrín afrakstur rannsóknar sinnar í formi fjörutíu mismunandi skartverndargripa úr bronsi og nýrrar bókar, Primitiva, Book of Talismans, sem hún skrifaði sem leiðarbók um heima gripanna.

MARGBREYTILEIKINN ER MIKILVÆGUR

FALLEGT SKART *Flakkarahlutverkið á vel við Katrínu Ólínu Pétursdóttur hönnuð sem hefur undanfarin tvö ár verið gestalistamaður við Aalto-háskólann í Helsinki. Hún vinnur nú að verkefni sem snýr að hönnun skartverndargripa.*

Hönnuðurinn Katrín Ólína Pétursdóttir hefur undanfarið unnið sem gestalistamaður að spennandi nýsköpunarverkefni við ADD, Aalto Digital Design Laboratory, sem er rannsóknar- og þróunarsetur um stafræna miðla og 3D prentun við Aalto-háskólann í Helsinki. „Fyrir nokkrum árum ákvað ég að taka myndmál mitt og heimspeki í sundur og búta niður í smáeiningar. Ég var að reyna að skilja sjálfa mig og tilgang lífsins. Það var á þessum forsendum að ég tók með mér eina smáeiningu, örlitla lufsu úr myndheimi mínum til Helsinki og bankaði upp á hjá ADD og spurði hvort ég mætti þróa nýtt myndtungumál út frá þessari smáeiningu með 3D prenttækni. Þeir skildu strax hvað ég var að fara og buðu mig velkomna. Ég hef verið þar síðan. En á hönnunarvikunni í Helsinki nýverið sýndi ég afrakstur þessarar rannsóknar í formi fjörutíu mismunandi skartverndargripa úr bronsi og nýrrar bókar, Primitiva, Book of Talismans, sem ég skrifaði sem leiðarbók um heima gripanna. Ég er í samstarfi við Kalevalakoru sem er stærsti skartgripaframleiðandi í Finnlandi um framleiðslu á gripunum,“ útskýrir Katrín.

HJÁLP VIÐ AÐ NÁ JARÐTENGINGU

Hún segir skartið vera fyrir þá sem hafa áhuga á sjálfum sér, lífinu og tilverunni. Þetta séu gripir sem geti hjálpað þeim sem þá bera að jarðtengja sig, þeir eru úr bronsi og þannig mjög efniskenndir. „Við eyðum svo miklum tíma í netheimum, í raun aftengd við líkama okkar og oft á tímum það líf sem fer fram í kringum okkur. Ég hef unnið að sköpun í tölvu í 23 ár, og hef hugsað mikið um þetta. Ég nota aðferðir til að endurtengja mig með því að fara út í náttúruna og stunda chi-gong og ég geng mikið. En ég get ekki hugsað mér að slökkva á tölvunni, til þess er þekkingin og upplýsingin sem hægt er að fá með henni allt of verðmæt fyrir mig. Þannig að til að vinna þetta verkefni mitt með litlu eininguna sem ég kalla Primitivu fór ég lengra inn í tölvuheima og á sama tíma út í náttúruna því ég var viss um að það væri leiðin að því sem ég var að leita. Skartverndargripirnir koma úr djúpum undirvitundarinnar, alheimshafinu, þaðan sem við öll komum. Þetta eru gripir sem eru fornir og nýir í senn. Kunnugir og í senn ókunnugir,“ segir hún og brosir.

AALTO Katrín Ólína Pétursdóttir hefur undanfarið unnið sem gestalistamaður að spennandi nýsköpunarverkefni við ADD, Aalto Digital Design Laboratory, sem er rannsóknar- og þróunarsetur um stafræna miðla og 3D prentun við Aalto-háskólann í Helsinki.

TAKMARKAÐI FATASKÁPINN

Skartið segir Katrín vera hannað í hennar eigin stíl sem er fjölbreyttur og fer eftir því hvar hún er stödd á jarðkringlunni og í lífinu. „Stundum vil ég falla inn í hversdagsleikann og vil helst ekki að neinn taki eftir að ég sé til. Á öðrum tímum kemur upp í mér rebel, tískudrós og rómantíker. Verkefnið mitt í ADD og ferðalög síðustu tvö ár gerðu það að verkum að ég fann mig í flakkarahlutverkinu og takmarkaði fataskápinn minn svo að ég skiptist mest á að vera í tveimur peysum. Það endaði með því að olnbogarnir voru komnir í gegn, þvílík er nýtingin þar. Margbreytileikinn er mjög mikilvægur fyrir mig á öllum sviðum lífsins. Ég lít á lífið sem leikhús og að í því séum við að setja okkur í alls kyns spor og hlutverk til að læra að verða við sjálf. Mér finnst mikilvægt að við fögnum fjölbreytileikanum. Lífið er hvorki einfalt, né svart og hvítt. Það er í öllum regnbogans litum!“

■ liljabjork@365.is

BIOTHERM BOMBA

Í LYFJU 1. – 3. OKTÓBER

- Veistu að AQUASOURCE BB andlitskremin gefa raka í öllum 5 lögum húðarinnar, róa, vernda og gefa fallegan ljóma. Þau koma í 2 litum og veita samstundis fallega áferð og létta og náttúrulega þekju.
- BIOVERBETURES er gullmoli frá Biotherm. Það er krem sem vinnur gegn myndun slits og vinnur á örum eftir slit. Það hentar fyrir alla, einnig fyrir konur á meðgöngu og eftir meðgöngu sem fyrirbyggjandi meðferð á svæði eins og brjóst, maga og mjaðmir. Gefur raka og næringu. Áferðin er krem/gel sem gengur fljótt og vel inn í húðina. Notist kvölds og morgna.
- Lait Corporel er langvinsælasta varan frá Biotherm. Húðmjólkin er ávanabindandi, með yndislegum ilmi og gefur góðan raka í 48 klst.

20%
KYNNINGARAFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
BIOTHERM VÖRUM.

Kaupauki að hætti Biotherm fylgir þegar þú kaupir Biotherm vörur fyrir 7.800 kr. eða meira meðan birgðir endast.

Tilboðin gilda í Lyfju Lágmúla, Smáratorgi, Smáralind, Laugavegi og Reykjanesbæ

LYFJA
– Lifið heil

BLEIKT ER MÁLIÐ

GOTT MÁL *Október er bleikur mánuður. Þá er um að gera að klæðast einhverju bleiku. Liturinn minnir á Bleiku slaufuna, árveknisátak gegn krabbameinum hjá konum. Þann 16. október verður sérstakur bleikur dagur til að sýna samstöðu í baráttu gegn krabbameini.*

Vor- og sumartískan 2016 er nú sýnd á pöllunum í tískuborginni Mílanó. Þar sýna helstu tískuhönnuðir heimsins. Athygli vakti að bleikur litur kemur sterkur inn næsta vor og óhætt að hlakka til fjölbreyttrar tísku. Konur geta horft til þessa hátískufatnaðar nú þegar bleikur mánuður stendur yfir. Það er smart að vera í bleiku.

Það sem einnig vakti athygli í Mílanó var að margar fyrirsæturnar voru með bleikan augnskugga, bleikan kinnalit og bleikar varir.

„Tyggjóbleikt verður aðalliturinn sumarið 2016,“ sagði einn tískuráðgjafinn eftir að hafa horft á sýningu Salvatore Ferragamo sem einnig var með fylgihluti í bleiku.

Allar myndirnar hér á síðunni eru frá tískuvikunni í Mílanó sem nú stendur yfir.

SALVATORE FERRAGAMO
Flott sólgleraugu fyrir sumarið 2016 sem sýnd voru á tískuviku í Mílanó fyrir nokkrum dögum.

SALVATORE FERRAGAMO
Falleg handtaska í bleiku frá Salvatore Ferragamo sem sýnd var á tískuviku í Mílanó.

Uppskriftir

Bráðhollar og góðar

Plöntuefnin

Verja frumur líkamans

Grænkál

Ofurfæða allt árið

Jarðarberin

Framlengja sumarið

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

ÍSLENSKT GRÆNMETI

SÖLUFÉLAG GARÐYRKJUMANNA

GEYMIÐ BLAÐIÐ

HAUST 2015

Ferskar kryddjurtir allt árið

-frá Ártanga í Grímsnesi

Hjónin Sigurdís Edda Jóhannesdóttir og Gunnar Þorgeirsson garðyrkjufræðingur reka garðyrkjustöðina Ártanga í Grímsnesi. Stöðin var reist árið 1986 á landi sem áður tilheyrði Ormsstöðum, en þar hefur Edda búið frá 7 ára aldri.

Þegar borað var eftir heitu vatni á Ormsstöðum, sem átti að nota til húshitunar, kom í ljós að mun meira var af vatni en talið var. Í ársbyrjun 1986 byggðu þau Gunnar og Edda gróðurhús og þá kom heita vatnið í góðar þarfir við upphitun. Þau voru nýkomin heim frá Danmörku, þar sem Gunnar stundaði nám í garðyrkju.

Fyrsta gróðurhúsið var aðeins 200 fermetrar og í því ræktuðu hjónin pottaplöntur. Smám saman stækkaði garðyrkjustöðin og þegar umfangið var mest ræktuðu þau 300 til 400 tegundir af pottaplöntum í 3000 fermetrum og seldu t.d. í Blómavali. Árið 2002 bættu þau við laukblómum og byggðu 500 fermetra kælirými við stöðina.

Árið 2013 ákváðu þau að hætta að rækta pottaplöntur og snúa sér að kryddjurtum. Nú eru ræktaðar 12 tegundir af kryddjurtum í Ártanga, en mest er ræktað af basilikku, kóriander, grænni myntu, steinselju, rósmarín og timjan.

Þau Gunnar og Edda fóru til Noregs áður en kryddplönturæktunin hófst og hafa nýtt sér reynslu Norðmanna við ræktunina.

Ártangi er vistvæn stöð og lögð áhersla á að endurnýta vatn, áburð og mold. Þá er lífrænum vörnum beitt við ræktunina. Tíu starfsmenn vinna í Ártanga þegar mest er að gera. Tvær dætur þeirra Gunnars og Eddu starfa einnig við stöðina, en sonur þeirra, sem er verkfræðingur hefur verið liðtækur þegar tæknimálin eru annars vegar.

Landsmenn hafa tekið ferskum kryddjurtum afskaplega vel og eftirspurnin hefur aukist ár frá ári.

KOKKA LANDS LIÐIÐ

Kokkalandsliðið

Höfundur uppskrifta á blaðsíðum 4 og 5 er liðsmaður í kokkalandsliðinu, **Steinn Óskar Sigurðsson**.

Blómkálsgratín

með gráðostasósu

um 800 g íslenskt blómkál
salt
250 ml matreiðslurjómi eða rjómi
100 g gráðaostur
75 g rjómaostur
1/4 tsk timjan, þurrkað
nýmalaður pipar
2 egg
nokkrir valhnetukjarnar
smjör til að smyrja formið

Ofninn hitaður í 200°C. Blómkálið snyrt, skipt í kvisti og soðið í saltvatni í 3-4 mínútur. Hellt í sigti og látið renna vel af því. Rjóminn hitaður í potti, muldum gráðaosti og rjómaosti hrært saman við og hrært þar til osturinn er bráðinn. Kryddað með timjani, pipar og salti. Eggin þeytt létt í skál, heitri gráðaostssósunni hrært saman við í mjórri bunu og hrært rösklega á meðan. Blómkálinu dreift í vel smurt form, valhneturnar muldar yfir og síðan er sósunni hellt jafnt yfir allt saman. Sett í ofninn og bakað í 15-20 mínútur, eða þar til fyllingin hefur stífnað og tekið góðan lit.

NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

Gulrætur og bjartsýni

Vísindamenn hafa fundið rúmlega fjögur þúsund plöntuefni, sem gætu haft áhrif á heilsu manna. Sum eru áhugaverðari en önnur og aðgengilegri fyrir almenning. Dæmi um þetta er lýkópen, sem er efni sem gerir tómata rauða. Lýkópen er kröftugt andoxunarefni og rannsóknir benta til þess að fólk sem borðar mikið af tómatafurðum eigi síður á hættu að fá krabbamein. Andoxunarefnin eru einnig í spergilkáli, hvítkáli, blómkáli, blaðsalati, rauðrófum,rauðum paprikum, jarðarberjum, kartöflum og bláberjum.

Vísindamenn í Finnlandi hafa rannsakað áhrif lýkópens. Rannsóknin náði til um eittþúsund einstaklinga og stóð í 12 ár. Í ljós kom að þeir sem höfðu mest af lýkópeni í blóðinu voru síður í hættu á að fá heilablóðfall. Þeir sem borðuðu mikið af tómötum drógu úr hættu á heilablóðfalli um allt að 55 prósent. Íslenskir heilsutómatar hafa verið á boðstólnum í nokkur ár. Í þeim er þrefallt meira lýkópen en í þeim hefðbundnu. Þá kemur einnig fram að lýkópenið helst jafn gott í unnum tómatvörum og má því benda á tómatvörulínu Sölufélagsins í því sambandi.

Annað plöntuefni sem hefur verið mikið rannsakað er karótín. Í gulrótum er mikið karótín, sem gerir þær appelsínugular á litinn. Rannsóknir benda til þess að karótín getið dregið úr hættu á krabbameini. Fræðimenn í Harvard School of Public Health hafa gert margar rannsóknir um grænmetisneyslu og heilsufar. Nýlega birtu þeir rannsókn þar sem þeir sýndu fram á að tengsl eru á milli grænmetisneyslu og bjartsýni. Rannsóknin tók til um eittþúsund manns. Í ljós kom að þeir bjartsýnu voru með allt að 13 prósent meira karótín í blóðinu.

Íslenskir fræðimenn eru iðnir við að benda landsmönnum á nauðsyn þess að borða meira af hollu og góðu grænmeti. Ráðlagður dagskammtur af grænmeti og ávöxtum er 500 gr. en landsmenn neyta að meðaltali aðeins 120 gramma af græmmeti á dag. Það er því langt í land að ráðlögðum dagskammti sé náð. Í opnu blaðsins eru sérstaklega næringaríkar og góðar uppskriftir. Þær ættu allir þeir sem hafa mikið fyrir stafni að nýta sér. Eins er það mikilvægt fyrir íþróttafólk að neyta hollrar fæðu. Það hefur komið í ljós í íslenskum rannsóknum að töluvert vantar uppá að íþróttafólk geri það. Í rannsóknum Hafrúnar Kristjánsdóttur sálfræðings og sviðsstjóra íþróttafræðisviðs Háskólans í Reykjavík kemur fram að íþróttafólk er margt með bjagaðar matarvenjur og jafnvel svelti sig.

Á heimasíðu Sölufélags garðyrkjumanna, islenskt.is, er mikið af góðum uppskrifum fyrir öll tækifæri og eins eru þar góðar greinar um lífsstíl og heilsu. Eins má benda á facebooksíðuna okkar, islenskt.is, en þar höfum við ánægjuleg og góð samskipti við um 29 þúsund manns, sem nýta sér uppskriftir eftir listakokka.

Kristín Linda Sveinsdóttir
Markaðsstjóri
Sölufélags
garðyrkjumanna

kristin@sfg.is

„Íslenskir fræðimenn eru iðnir við að benda landsmönnum á nauðsyn þess að borða meira af hollu og góðu grænmeti."

Útgefandi: Sölufélag garðyrkjumanna
Ábyrgðarmaður: Kristín Linda Sveinsdóttir *kristin@sfg.is*
Myndir: Hari
Myndir Mynd af grænkáli bls. 2 og myndir af grænmeti bls. 7 - Kristján Maack
Umbrot: Jón Óskar/Grái kötturinn *jonoskarin@gmail.com*
Umsjón með útgáfu: Katrín Pálsdóttir *katrin@sfg.is*

islenskt.is
Kíktu inn á nýju heimasíðuna okkar *islenskt.is* og á fésbókina okkar *facebook.com/islenskt.is*

GRÆNKÁL

Ofurfæðan grænkál

-ómissandi í salatið og þeytinginn

Nú er hægt að fá íslenskt grænkál allt árið. Það kom á markaðinn eftir nokkurt hlé og því hefur verið mjög vel tekið. Grænkál hefur verið ræktað við sunnanvert Miðjarðarhaf í 5 þúsund ár. Egyptar höfðu mikið dálæti á grænkáli og ræktuðu það sér til matar og til lækninga. Kálið barst til Norður-Evrópu með Rómverjum. Rússneskir innflytjendur hófu ræktun á því í Kanada og þaðað barst það til Bandaríkjanna. Í Norður-Evrópu og á Norðurlöndum var grænkálið mjög mikilvægur C vítamín gjafi. Fyrir meira en hundrað árum var grænkálið jafn algengt í matjurtargörðum bænda á Íslandi og kartöflur og rófur. Grænkálið hefur skotist aftur upp á vinsældarlistann hjá landsmönnum og er nú talið ómissandi í salöt, heilsurétti og heilsudrykki. Þá er hægt að útbúa grænkálsflögur, sem eru gott snarl og geta komið í staðinn fyrir popp eða kartöfluflögur. Rífið blöðin í litla bita og raðið á bökunarplötu. Stráið salti og pipar yfir og smá olíu. Bakið í ofni við 200 °C í fimm til tíu mínútur, eða þar til grænkálið er orðið stökkt. Hver og einn getur kryddað að villd t.d. með fræjum, cilli, papriku eða parmesanosti.

NÆRINGARGILDI
Grænkálið er eitt næringarríkasta grænmeti sem fyrirfinnst. Það er stútfullt af vítamínum og steinefnum og er trefjaríkt. Það er sannkallað ofurfæði. Í því er A, B, C, K og E vítamín, en einnig fólasín, kalk og mikið magn andoxunarefna. Líkt og spergilkál inniheldur grænkál sulforaphane, en það er talið hafa verndandi áhrif gegn krabbameini. Þá hefur grænkál einnig góð áhrif á kólesterólmagn líkamans.

GEYMSLA
Blöð grænkáls eiga að vera dökkgræn og jafnlit. . Best er að geyma grænkál í kæli en gætið þess að raki sé á kálinu. Grænkálið er næmt fyrir etýleni og því ber að varast það að hafa það nálægt eplum, perum eða tómötum.

Íslensk jarðarber

-hægt að bragða á sumrinu langt fram á haust

Mun meira framboð verður í haust af jarðarberjum en verið hefur undanfarin ár. Ræktunin hefur tvöfaldast á milli ára og gengið vel hjá stærstu framleiðendunum, Jarðarberjalandi, Kvistum, Sólbyrgi og Silfurtúni. Neytendur hafa tekið berjunum afskaplega vel og hafa þau rokið út. Berin eru ný og fersk þegar þau koma á markaðinn, enda tínd daginn áður en þau koma í verslanir.

Jarðarber hafa verið ræktuð frá ómunatíð. Þau voru í miklu uppáhaldi hjá rómverskum keisurum og þegar Spánverjar komu til Ameríku kynntust þeir jarðarberjarækt indíána. Þar voru berin smá og uxu víða villt. Frönskum garðyrkjumönnum tókst að rækta stór jarðarber snemma á 18. öld með því að blanda saman ræktun evrópskra berja og berja frá Chile. Jarðarber vaxa víða villt hér á landi en þau eru smá og oft ná þau ekki fullum þroska.

Jarðarber eru ekki eiginleg ber heldur blómbotn jarðarberjablómsins. Litlu örðurnar sem líta út eins og fræ eru hin eiginlegu aldin jarðarbersins. Þau geyma hvert um sig lítið fræ. Líkt og

Fylltir konfekttómatar

með mozzarella

1 askja heilsutómatar
1 poki litlar mozzarellakúlur
Gróft sjávarsalt og svartur pipar
(ef þið ætlið að steikja tómatana)
2 greinar rósmarin
Olivuolía

Skerið tómatana í tvennt og kjarnhreinsið þá. Setjið mozzarellaostinn inn í miðjuna og stingið tannstöngli í gegnum tómatinn. Kryddið með salti og pipar. Einnig er hægt að léttsteikja tómatana á pönnu upp úr olíu með smá rósmarin á. Þá bráðnar osturinn smá og það kemur skemmtilegt bragð að rósmarininu.

Hrefna Sætran

NÆRING

Átröskun meira vandamál hjá íþróttafólki en almenningi

-segir Hafrún Kristjánsdóttir sálfræðingur

Rannsóknir Hafrúnar Kristjánsdóttur sálfræðings og sviðsstjóra íþróttafræðisviðs Háskólans í Reykjavík benda til þess að átröskun hjá íþróttafólki sé meira vandamál en hjá almenningi. Undanfarin misseri hefur Hafrún ásamt nemendum sínum greint þennan vanda hjá iðkendum í handbolta, fimleikum og ballett. Í ljós kom að margir íþróttaiðkendur eru með bjagaðar matarvenjur þeir svelta sig eða borða allt of litla matarskammta. Þá kom einnig fram að íþróttafólk kastar upp og notar lyf til að þeir brenni matnum hraðar. Þessir einstaklingar eru ekki með greiningu um að þeir séu með átröskun.

„Við töldum að meira væri um átröskun hjá iðkendum í ballett og fimleikum, en svo er ekki, það er ekki marktækur munur á þessum hópum og handboltaiðkendum", segir Hafrún Kristjánsdóttir.

Átröskun er algengari hjá konum en körlum og margt bendir til þess að hún sé algengari meðal íþróttafólks en annarra þjóðfélagshópa. Sérstaklega benda rannsóknir til þess að átröskun sé algeng hjá þeim íþróttaiðkendum þar sem líkamsvöxtur skiptir miklu máli.

Hafrún segir að rannsóknir sýni að ungt fólk sé almennt ekki nægilega vel að sér varðandi næringarfræði. Hún segir að auðvelt sé að selja ungu íþróttafólki fæðubótarefni, sem því sé talin trú um að komi í staðin fyrir hollan mat. Þeim sé sagt að þau séu lykilinn að betri árangri. „Það hefur komið í ljós að sumt íþróttafólk borðar allt of lítið af góðum kolvetnum, en þess í stað allt of mikið magn af próteini í alls konar þeytingum,drykkjum og næringarstykkjum.Margarrannsóknir benda til þess að besta næringin komi úr góðum venjulegum heimilismat. Kolvetnin eru nauðsynleg t.d til að geta hlaupið og staðið sig í heilum handboltaleik. Þá sé alls konar sérviska varðandi mataræði oft upphafið að því að færast nær átröskun", segir Hafrún.

Með hverju árinu batnar menntun þjálfara hjá íþróttafélögunum og því hefur fræðslan um næringu einnig tekið miklum framförum. Hafrún segir að fræðsla sé lykillinn að því að koma í veg fyrir að íþróttaiðkendur þrói með sér átröskun, sem hafi í mörgum tilfellum þær afleiðingar að góðir íþróttamenn hætti að stunda íþrótt sína.

Sérstaklega benda rannsóknir til þess að átröskun sé algeng hjá þeim íþróttaiðkendum þar sem líkamsvöxtur skiptir miklu máli.

Grænkálið er eitt næringarríkasta grænmeti sem fyrirfinnst.

Pokasalat

-fullt af vítamínum

Til eru margar tegundir af pokasalati. Grænu salötin eru sannkallað hollustufæði. Blaðgrænu (chlorophyll) er að finna í öllum grænum plöntum og er mikilvægasti þátturinn í ljóstillífun plantna. Í ljóstillífun framleiða plöntur súrefni og sykur úr koltvísýringi og vatni. Í blaðgrænu er mikið af vítamínum t.d. A, C, E og K vítamín, en einnig er beta karótín í blaðgrænunni og töluvert af steinefnum t.d. magnesíum, járn og kalsíum. Pokasalat geymist best í kæli.

brómber og hindber eru jarðarber samsettur ávöxtur.

Jarðarber eru ræktuð í góðurhúsum hér á landi og koma á markað í apríl/maí og eru fáanleg fram í október.

Þau eru rómuð fyrir bragðgæði og ferskleika, enda stutt á markaðinn frá ræktunarstað.

Oft er sagt að jarðarber séu tákn ástar og rómantíkur. Þau eru

oft borin fram súkkulaðihjúpuð með kampavíni þegar við á.

Jarðarber eru mjög rík af C-vítamíni. Í 100 gr. af ferskum jarðarberjum eru aðeins 45 hitaeiningar. Margir telja að jarðarber hafi góð áhrif á gigt.

Þegar velja á jarðarber er mikilvægt að þau séu stinn, þur og vel rauð. Best er að fjarlægja ekki krónublöð og stilk fyrr en rétt áður en berin eru skoluð og þeirra er neytt. Ef krónublöð og stilkur eru fjarlægð áður en berin eru skoluð sjúga þau í sig vatn og linast.

Þegar frysta á jarðarber er best að skola þau undir rennandi köldu vatni með krónublöðunum á og síðan frysta í bökkum. Þegar berin eru gegnfrosin má pakka þeim í aðrar umbúðir og frysta þannig.

Orku pizza með grænmeti, eggi, Tandoori kjúklingi og kotasælusósu

Ferskt hnúðkálssalat og kryddhjúpaður lax

Bráðhollar uppskriftir

-segir Steinn Óskar Sigurðsson landsliðskokkur

Steinn Óskar Sigurðsson matreiðslumeistari er höfundur uppskriftanna hér á opnunni. Hann hefur verið í Kokkalandsliðinu í mörg ár. Hann sótti menntun sína til Danmerkur, í Hótel- og veitingaskólann í Kaupmannahöfn. Eftir dvöl þar lauk hann námi sínu hér á landi. „Ég var í Danmörku fyrir tuttugu árum og áður en ég fór út var ekki mikið úrval af grænmeti hér heima. Ég þekkti bara rófur og gulrætur og lítið annað“, segir Steinn Óskar. Nú er öldin önnur og íslenska Kokkalandsliðið hefur lagt sig fram við að nýta sér íslenskt hráefni á ferðum sínum um heiminn. „Það er greinilegur bragðmunur á íslenska grænmetinu og því innflutta, það íslenska er mun bragðmeira“, segir Steinn Óskar og bætir við að matreiðslumeistarar velji það íslenska frekar, enda hráefnið ávallt ferskara úr heimahögunum.

Eftir nám starfaði Steinn Óskar hjá mörgum úrvalsveitingastöðum t.d. Humarhúsinu, Sjávarkjallaranum og hjá Lifandi markaði.

Uppskriftirnar hér á opnunni eru næringarríkar og bragðgóðar. Í þeim er hæfileg blanda af kolvetnum og próteini, sem er bráðnauðsynlegt fyrir alla sem hugsa vel um heilsuna, hafa mikið fyrir stafni eða stunda íþróttir.

Orku pizza með grænmeti, eggi, Tandoori kjúklingi og kotasælusósu

fyrir 4

Pizza:
4 stk 10” heilhveiti tortillas kökur
400 g eldaðir kjúklingastrimlar
2 msk Tandoori sósa
2 stk spergilkál (450 g)
16 stk kirsuberjatómatar
4 stk harðsoðin egg
4 msk rifin parmesan ostur
1 tsk Maldon salt

Aðferð:
Kryddið kjúklingastrimlana með tandoori sósunni og skiptið jafnt á tortillas kökurnar.
Skerið stilkinn af spergilkálinu og skerið hann síðan í örþunnar sneiðar til dæmis í áleggshníf eða með ostaskera, og leggið í ískalt vatn í um það bil 10 mínútur. skerið toppana af spergilkálinu í fallega bita og steikið snöggt á pönnu og skiptið jafnt á “pizzuna” ásamt kirsuberjatómötunum.
Stráið parmesan ostinum yfir pizzuna og bakið við 180°C í 3-4 mínútur.
Þegar “pizzurnar” eru tilbúnar eru spergilkálstrimlarnir veiddir upp úr vatninu, þeir þerraðir og skipt jafnt á pizzurnar.
Að lokum er sósunni dreift á pizzurnar og þær kryddaðar með smá Maldon salti

Kotasælusósa:
100 g kotasæla
1 msk ólífuolía
2 msk saxað ferskt basil
1 tsk salt
Smá pipar

Aðferð:
Öllu blandað saman og skipt jafnt á pizzurna.

Ferskt hnúðkálssalat og kryddhjúpaður lax

fyrir 4

Hnúðkálsalat:
600 g hnúðkál
80 g grískt jógúrt
30 g 18% sýrður rjómi
1 stk saxaður hvítlauksgeiri
safi úr 1 sítrónu
1 msk ólífuolía
2 msk söxuð mynta
2 búnt vatankarsi
100 g strengjabaunir
12 stk kirsuberjatómatar

Aðferð:
Hnúðkálið er flysjað og skorið í teninga og tómatarnir til helminga.
Strengjabauninrnar eru soðnar í saltvatni í 1 mínútur og látnar kólna, þvínæst eru þær skornar í tvennt.
Gríska jógúrtin, sýrði rjóminn og olíunni er hrært saman og smakkað til með sítrónusafanum og myntunni.
Sósunni er að lokum hrært saman við hnúðkálið, tómatana, baunirnar og vatnakarsana og salatinu skipt jafnt á fjóra diksa.

Kryddhjúpaður lax
600 g ferskur lax
1 msk olífu olía
2 msk paprikuduft
1 tsk chilliduft
2 msk karrýduft
1 tsk salt
1 msk koriander duft / ferskt koriander
3 msk sesamfræ

Aðferð:
Laxinn er skorinn í um það bil 1 cm þykka strimla. Hitið ólífu olíuna á pönnu og steikið laxa strimlana í um það 30-50 sek á sitt hvorri hlið.
Þurrkryddunum er blandað saman og steikta laxinum velt upp úr kryddblöndunni og hann síðan borinn fram með salatinu.
Gott að hafa soðnar íslenskar kartöflur með, kryddaðar með steinselju.

Túnfisksalat á gulróta- og graskersbrauð

fyrir 4

Túnfisksalat:
600 g túnfiskur (úr dós) (kreistið allan vökvann úr)
100 g kotasæla
20 g 18% sýrður rjómi
4 stk harðsoðin egg
2 stk appelsínugul paprika
1 stk rauðlaukur
4 stk vorlaukar, saxaðir
3 msk saxaður ferskur graslaukur
salt og pipar

Aðferð:
Blandið saman túnfisknum, kotasælunni og sýrða rjómanum.
Eggin eru skorið á tvo vegu og hrært varlega saman við túnfiskinn ásamt paprikunni sem skorin er í teninga, söxuðum rauðlauknum, vorlauknum og graslauknum. Að lokum er salatið smakkað til með salti og pipar

Gulróta- og graskersbrauð:
200 g heilhveiti eða heilhveit spelt
1 msk lyftiduft
80 g gulrætur
90 g kotasæla
1 msk ólífuolía
100 ml vatn (gæti þurft aðeins meira)
40 g graskersfræ
1 tsk salt

Aðferð:
Gulræturnar eru burstaðar með grænmetisbursta undir rennandi köldu vatni og rifnar fínt á rifjárni.
Þurrefnum er blandað saman í skál og gulrótunum blandað þar

Grænt Byggotto með kjúkling, fetaosti og rauðrófum

Túnfisksalat á gulróta- og graskersbrauð

Haust grænmetissúpa með linsubaunum og rótargrænmetissalat með jógúrtdressingu

Fyllt Rauð paprika með hýðisgrjónum og "asian"pestó

saman við ásamt kotasælunni, fræjunum og olíunni. Deigið er hrært varlega saman og vatninu bætt smátt og smátt saman við. Gætið þess að hafa deigið ekki of blautt. Klæðið jólakökuform að innan með smjörpappír og hellið deiginu í formið. Brauðið er bakað í 50 mínútur við 200°C og það síðan tekið úr forminu ag það bakað í 10-15 mínútur til viðbótar.

Haust grænmetissúpa með linsubaunum og rótargrænmetissalat með jógúrtdressingu

fyrir 4

1 stk laukur
2 stk hvítlauksgeirar
100 g sæt kartafla
50 g hnúðkál
100 g gulrætur
50 g sellerírót
50 g rauðar linsubaunir
1/2 stk rautt chilli
20 g engifer rót
200 ml gulrótasafi
400 ml vatn
1 teningur kjúklingakraftur
50 ml kókosmjólk
salt og pipar

Aðferð:

Skrælið allt rótargrænmetið, skerið það í litla bita og brúnið létt í potti ásamt lauknum, hvítlauknum, chill og engifernum, vökvanum er bætt út í og súpan látin malla í um það bil 1 klst á vægum hita. Maukið súpuna með töfrasprota og smakkið hana til með smá salti og pipar.

Rótargrænmetissalat:

40 g rauðrófur
40 g gulrætur
40 g hnúðkál
Safi og börkur af 1 stk lime
1 msk saxað koriander
1 msk söxuð mynta
1 msk söxuð steinselja
1 tsk epladedik
smá salt

Aðferð:

Rótargrænmetið er skorið í þunna strimla og blandað saman í skál ásamt lime berkinum, kryddjurtunum, lime safanum og epladedikinu og það síðan smakkað til með smá salti.

Jógúrt dressing:

4 msk grískt jógúrt
safi og börkur úr 1 stk lime

Aðferð:

Gríska jógúrtin er smökkuð til með lime berkinum og safanum. Berið dressinguna fram með rótargrænmetis salatinu í súpudisknum.

Rófu salat með fíkjum, heilhveitipasta og tígrisrækjum

Fyrir 4

2 stk rófur, litlar (u.þ.b. 600 g)
3 msk ólífuolía
40 ml balsamic edik

1 msk hunang
12 stk vorlaukur
1 stk rauður chilli
6 stk fíkjur
200 g tígrisrækjur
200 g penne pasta (heilhveiti)
Maldon sjávarsalt og pipar

Aðferð:

Skolið rófur vel og skerið úr þeim allar skemmdir. Skerið þær í báta, með hýðinu á, og veltið upp úr olíunni. Kryddið með salti og pipar, bakið í 20 mínútur við 200°C og kælið síðan.

Balsamic edikið og hunangið er soðið saman í sýróp, það er síðan kælt.

Vorlaukurinn er saxaður fínt, chillíið skorið í þunnar sneiðar og fíkjurnar í litla báta

Tígrisrækjurnar eru snögg steiktar á pönnu og pastað soðið í saltvatni í um það bil 15 mínútur.

Raðið rófunum, rækjunum, fíkjunum og pastanu á diskana og stráið vorlauknum, chillíinu og sjávarsaltinu yfir, hellið að lokum balsamic sýrópinu yfir salatið.

Rófu salat með fíkjum, heilhveitipasta og tígrisrækjum

Grænt Byggotto með kjúkling, fetaosti og rauðrófum

fyrir 4

Byggottó:

300 g perlubygg
700 ml kjúklingasoð (eða vatn og kraftur)
2 stk fínt saxaður shallotlaukur
1 stk fínt saxaður hvítlauksgeiri
50 g rifin parmesanostur
60 g 36% sýrður rjómi
100 g grænar ertur
50 g strengjabaunir
50 g grænkál í strimlum
2 msk kryddjurtaolía
1 msk ólífuolía

Aðferð:

Byggið, shallotlaukurinn og hvítlaukurinn er svitað létt í ólífuolíunni í heitum potti og helmingnum af soðinu er bætt í pottinn og látið sjóða. Þegar mestur hlutinn af soðinu hefur gufað upp er restinni af soðinu bætt út í í nokkrum skömmtum og hrært reglulega í bygginu á meðan. Þegar byggið er full soðið er sýrða rjómanum og kryddjurtaolíunni hrært saman við og potturinn tekin af hitanum.

Baunirnar eru soðnar í um það bil 1 mínútu í saltvatni og þeim síðan bætt út í byggottóið og það smakkað til með smá salti

Rauðrófan:

1 stk rauðrófa (um það bil 150 g)
3 msk salt

Aðferð:

Rauðrófan er bökuð með saltinu í lokuðu eldföstu móti í 90 mínútur við 200°C. Þegar rófan er tilbúin þá er hún látin kólna í stutta stund áður en hún er afhýdd, skorin í bita og skipt jafnt yfir byggottóið.

Kjúklingurinn:

600 g kjúklingabringa (4 litlar bringur)
50 g fetaostur í kryddolíu
2 msk kúmen

Aðferð:

Kjúklingabringurnar eru steiktar á pönnu í um það bil 3 mínútur á hvorri hlið. Setjið bringurnar í eldfast mót, dreifið feta ostinum yfir ásamt kúmeninu og bakið bringurnar í ofni í um 20 mínútur við 180°C eða þar til kjarnhitinn hefur náð 72°C. Sneiðið bringurnar og leggði þær yfir byggottóið á disknum.

Fyllt Rauð paprika með hýðisgrjónum og "asian"pestó

fyrir 4

Fyllt paprika:

4 stk rauð paprika
4 msk sólþurkaðir tómatar
1 stk hvítlauksgeiri
1/2 stk rauðlaukur
200 g rifnar gulrætur
200 g soðnar sætar kartöflur
200 g soðnar rauða linsubaunir (ef niðursoðnar, skola undir köldu vatni)
50 g rifin parmesanostur
1/2 tsk salt
1 tsk karrýduft
1 tsk paprikuduft
1 msk ferskt saxað koriandir

Aðferð:

Paprikan er skorin í tvennt og kjarninn hreinsaður innan úr, hún síðan lögð í eldfast fat með opna endann upp. Afgangnum af hráefninu er blandað létt saman í matvinsluvél og fyllingunni skipt jafnt í hráa paprikuna.

Paprikan er bökuð við 200°C með loki á í 20 mínútur og síðan í 10 mínútur til viðbótar án loksins.

Hýðisgrjón:

2 bollar hýðishrísgrjón
6 bollar vatn
1 msk olía
1 tsk salt

Aðferð:

Hrísgrjónin eru soðin í potti með loki í um það bil 30-40 mínútur.

"Asian" pestó

100 g klettasalat
1/2 búnt myntulauf
1 stk hvítlauksgeiri
1/2 stk rautt chilli
1 msk saxað engifer
safi úr 1 lime
100 ml ólífuolía
100 g kasjúhnetur
20 gr parmesan ostur
1/2 tsk salt

Aðferð:

Allt hráefnið er maukað saman í matvinsluvél og smakka með saltinu. Það er gott að bera fram ferskt klettasalat og rifin parmesanost með paprikunni.

Fiskisúpa

með rófum og chilli

500 ml fisksoð (hægt að kaupa tilbúið)
gróft salt
hvítur pipar
chiliduft á hnífsoddi
1 tsk karrý
1 stk hvítlaukur
2 stk laukar
3 stk rófur,
1 msk dill
1msk steinselja, söxuð
vorlaukur smá
2 stk lárviðarlauf

Kaupa má ½ lítra af fisksoði og bæta svo 1 lítra af vatni saman við
Það er best að byrja á því að mykja laukinn og hvítlaukinn í ólífuolíu ásamt smá salti. Hræra síðan kryddunum saman við áður en fiskisoðinuog vatni er bætt útí.
Rófurnar skrældar og skornar í litla bita og bætt saman við og látnar sjóða i 15 mín eða þar til þær eru orðnar meyrar.
Lækka undir og þeyta súpuna gróflega með töfrasprotanum eða matvinnsluvél.
Mögulega þarf að bragðbæta súpuna ásamt því að setja örlítið af sítrónusafa til að draga fram ferskleika hennar.
400 gr fiskur (þorskur), smátt skorinn og settur út í sjóðandi heita súpuna rétt undir lokin ásamt smátt söxuðu dilli og steinselju.

Helga Mogensen

Plöntuefnin verja frumur líkamans

Í grænmeti eru efni sem vísindamenn telja að geti varið frumur líkamans gegn skemmdum. Rannsóknir hafa bent til þess að með því að borða meira af grænmeti og ávöxtum sé hægt að draga úr líkum á krabbameini um allt að 40 prósent. Nokkur gagnlegustu plöntuefnin eru: Beta Karótín sem eru í grænmeti og ávöxtum. Pólýfenól sem er í mörgum tegundum af grænmeti, ávöxtum og grænu tei. Ísóþíósýanatar sem er í grænmeti af krossblómaætt, t.d. spergilkáli, hnúðkáli, grænkáli og blómkáli.

Vísindamenn hafa borið kennsl á rúmlega 4 þúsund plöntuefni, en 150 hafa verið rannsökuð til hlítar. Heilsusamlegum plöntuefnum er skipt í nokkra aðalflokka.

Lýkópen er efni sem gerir tómata rauða á lit svo og aðra rauða eða appelsínurauða ávexti og grænmeti. Mest er af lýkópen í unnum tómötum, en einnig er mikið af því í vatnsmelónum, rauðum greipaldinum og ferskum tómötum. Lýkópen er kröftugt andoxunarefni. Rannsóknir benda til að fólk sem borðar mikið af tómatafurðum eigi síður á hættu að fá krabbamein í lungu, blöðruhálskirtil og maga. Hugsanlegt er einnig að lýkópen geti stuðlað að því að verja líkamann krabbameini í hálsi, brjóstum, brisi, ristli og vélinda.

Andoxunarefni verja frumur líkamans gegn sindurefnum, sem eru óstöðug mólekúl sem verða til við eðlilega frumustarfsemi. Mengun, geislun, tóbaksreykur og illgresiseyðir getur t.d. myndað sindurefni. Þau geta skaðað arfbera og hrundið af stað ferli þar sem frumur taka að vaxa stjórnlaust. Andoxunarefni eru t.d. í spergilkáli, hvítkáli, blómkáli, tómötum, blaðsalati, rauðrófum, rauðum paprikum, jarðarberjum, kartöflum og bláberjum.

Flavonóíða er að finna í fjölmörgum tegundum grænmetis og ávaxta. Vísindamenn eru að rannsaka einginleika flavonóíða í því skyni að komast að því hvort þeir geti dregið úr hættu á ákveðnum tegundum krabbameins og hjartasjúkdómum.

Karótín gerir gulrætur, sætar kartöflur og apríkósur appelsínugul á litinn. Rannsóknir benda til þess að karótín geti dregið úr hættu á krabbameini.

Anþósýanín gefur bláberjum, hindberjum og vínberjum bláa litinn sem sýnt hefur verið fram á með rannsóknum á tilraunastofum að hefur bólgu og æxliseyðandi eiginleika.

(Heimild: brjostakrabbamein.is - Landspítali)

PAPRIKA

Reitur á Kleppjárnsreykjum

-rækta stórar og safaríkar paprikur

Hjónin Dagur Andrésson og Bára Einarsdóttir eiga garðyrkjustöðina Reit á Kleppjárnsreykjum í Reykholtsdal. Stöðina, sem var stofnuð árið 1978, keyptu þau árið 2005 og hófu ræktun á papriku, en þar hafði einnig verið tómata- og gúrkurækt á árum áður. Árið 2007 stækkuðu þau stöðina sem nú er 2.300 m2. Þá hófu þau einnig ræktun í íslenskum vikri í stað jarðvegs.

Í Reit eru ræktaðar paprikur frá miðjum apríl fram í byrjun desember en ræktunin hefst með sáningu um 10. janúar. Á uppskerutímanum eru paprikur klipptar af plöntunum tvisvar í viku, þeim pakkað samdægurs og síðan sendar til Sölufélags garðyrkjumanna að morgni næsta dags.

Lögð er áhersla á lífrænar varnir við ræktunina, auk þess sem býflugur eru notaðar við frævun blómanna sem stuðlar að stærri og safaríkari aldinum. Ársframleiðsla er um 46 tonn og má ætla að það séu um 250 þúsund paprikur.

Garðyrkjustöðin í Reit er hituð upp með vatni úr Kleppjárnsreykjahver en aðgangur að miklu magni af heitu vatni er frumskilyrði ylræktar af þessu tagi. Við ræktunina, auk áburðar og hreins vatns, er kolsýra (CO_2) skömmtuð inn í gróðurhúsin til að örva aldinframleiðslu plantnanna og má líkja því við kjarnfóðurgjöf hjá mjólkurkúm. Þetta allt ásamt gnægð sólarljóss og vinnandi handa er efniviðurinn í paprikunum frá Reit sem eru hluti af þeirri litríku flóru sem íslenskt grænmeti er.

C vítamín sprengja

-full af andoxunarefnum sem verja frumur líkamans

Paprikuplantan er upprunnin í Mið-Ameríku og Suðaustur-Asíu. Spánverjar fluttu hana með sér frá Ameríku til Evrópu á sautjándu öld. Orðið paprika er dregið af latneska orðinu piper og gríska orðinu piperi, sem þýðir pipar.

Eftir síðari heimsstyrjöldina barst paprikan til norðanverðrar Evrópu. Lengi vel var paprika mest ræktuð í Ungverjalandi, Búlgaríu, Rúmeníu og Miðjarðarhafslöndunum en nú eru vinsældir hennar það miklar að hún er ræktuð í flestum löndum Evrópu, bæði utandyra og í gróðurhúsum.

Paprika er samheiti yfir aldin tegundarinnar capsicum annuum sem eru stór og mild á bragðið. Til eru margar gerðir af papriku sem eru ólíkar að stærð, lögun og lit en einnig er talsverður munur á bragðinu. Plantan myndar fyrst græn aldin sem síðan verða rauð, gul, appelsínugul, hvít eða dökkfjólublá þegar þau eru fullþroskuð. Rauð og gul paprika er því í raun fullþroskuð græn paprika sem hefur skipt um lit. Við meiri þroska eykst sætuinnihald aldina, þannig að lituð aldin eru að jafnaði bragðbetri en þau grænu. Sérstök sæt paprika er ræktuð hér á landi og er mjög vinsæl. Hún er í laginu eins og litla kryddpaprikan (chilli), en miklu stærri.

NÆRINGARGILDI

Best er að fá vítamín og steinefni úr fæðunni og þá sérstaklega úr grænmeti og ávöxtum. Allt grænmeti er hollt fyrir líkamann en dökkt og litsterkt grænmeti er almennt næringarríkara en það ljósara.

Paprika er mjög rík af C vítamíni. Í rauðum aldinum er þrisvar sinnum meira C vítamín en í appelsínu og í grænum aldinum tvöfalt meira af C vítamíni en í appelsínu. Í papriku er einnig mikið af A vítamíni, B vítamíni, steinefnum og trefjum.

Grænar og gular paprikur eru mjög ríkar af beta-karótíni sem umbreytist í A-vítamín í líkamanum. Beta-karótín flokkast sem andoxunarefni og ver frumur líkamans gegn slæmum áhrifum súrefnis og mengunar. Einnig er talið að andoxunarefni eins og beta-karótín og C-vítamín minnki hættu á myndun krabbameins í líkamanum auk þess að draga úr oxun LDL kólesteróls í æðum sem hefur bein áhrif á lægri tíðni kransæðasjúkdóma. Í paprikku eru einnig svokölluð plöntuefni (phytochemicals) sem flokkast ekki með vítamínum en efla varnir líkamans og auka heilbrigði hans. Í papriku, eins og öllu grænmeti, eru trefjar sem eru nauðsynlegar fyrir heilbrigði meltingarkerfisins.

Paprika er hitaeiningasnauð, í 100g eru 36 hitaeiningar (kcal).

GEYMSLA

Geymsluþol papriku er nokkuð mismunandi. Græn óþroskuð aldin geymast best. Réttur hiti er 8 – 12 °C. Papriku hættir nokkuð til að tapa vatni í þurru lofti. Hún þolir illa að vera nálægt vörum sem mynda etýlen t.d.eplum, tómötum og perum.

Ofnbakaðar rófur

með eplum

3 stórar rófur, skrældar, skornar þversum og síðan í ½ cm þykkar sneiðar
3 græn epli sama aðferð og með rófurnar
2 laukar sama aðferð
Smá olía ásamt sítrónusafa, eplasafa og rifnum engifer
½ tsk kanill,
gróft salt
½ msk tamari sósa (soyasósa)

Þegar búið er að skera grænmetið og eplin er því raðað í eldfast mót og smá olíu og salti stráð yfir.
Bakað í ofni við 200°C í 30-40 mín.
Blanda saman olíu, eplasafa, tamarisósu, kanil og salti og strá yfir þegar rétturinn er tilbúinn til að bera hann fram og skreyta með söxuðum kóríander.

Helga Mogensen

Útiræktað grænmeti

Ferskt og fullt af góðum næringarefnum

Nú eru grænmetisbændur að uppskera útiræktaða grænmetið og senda það ferskt á markað. Útiræktunin er sérstök á Íslandi samanborið við það sem gerist og gengur í nágrannalöndum. Grænmetið vex hægar en í nágrannalöndunum vegna veðráttunnar og er því bragðmikið og fullt af góðum næringarefnum.

Blómkál er eins og annað kál mjög trefjaríkt. Trefjar eru ómeltanlegur hluti plantna sem eru í öllu grænmeti. Trefjaneysla landsmanna hefur eins og annarra vestrænna þjóða verið langt undir ráðleggingum næringarfræðinga. Neysla á grænmeti er mjög mikilvæg til að bæta meltinguna. Í blómkáli er mikið af vítamínum og steinefnum. Það er ríkt af A, B og C vítamíni og járni. Í 100 gr. eru aðeins 30 hitaeiningar (kcal). Blómkál geymist vel ef skilyrði í geymslunni eru góð. Rakinn þarf að vera mikill og hitastig lágt 0 – 2 gráður. Blómkál ætti alls ekki að geyma nálægt öðru grænmeti eða ávöxtum sem mynda etýlen t.d. eplum, tómötum og perum.

Hnúðkál hefur verið á borðum Indverja í margar aldir. Íbúar í norðurhéruðum landsins t.d. í Kashmír hafa miklar mætur á því. Í Kashmír er hnúðkál jafn algengur matur og kartöflur eru á Íslandi. Hnúðkál er ríkt af A og C vítamínum og steinefnum og er trefjaríkt. Í 100 gr. eru aðeins 46 hitaeiningar (kcal). Best er að geyma hnúðkál í kæli á svipaðan hátt og rófur og gulrætur.

Hvítkál hefur verið þekkt við suðaustanvert Miðjarðarhaf í um 5 þúsund ár. Það var ræktað á dögum Forn-Egypta mörg þúsund árum fyrir Kristburð, bæði til matar og ekki síður vegna lækningamáttar. Ræktun hvítkáls verður ekki almenn hér á landi fyrr en um miðja síðustu öld. Það er trefjaríkt og mikilvæg og ódýr uppspretta A og C vítamína auk þess er í kálinu fólasín, kalk og

Gulrótin er mikilvæg matjurt. Í henni er mikið af litarefninu karótín sem er í meira magni í gulrótinni en í nokkurri annarri ætri plöntu. Því stærri og litsterkari sem ræturnar eru þeim mun meira karótín er í þeim. Karótín ummyndast yfir í A-vítamín í líkamanum sem meðal annars er mikilvægt fyrir sjónina, húðina og slímhimnur líkamans. Skortur á A-vítamíni getur leitt af sér náttblindu en hún er algengari en áður var talið. Auk þess er í gulrótum lýkópen, B og C vítamín ásamt mikilvægum steinefnum eins og kalí, kalki, járni og fosfór. Best er að geyma gulrætur í kæli við 0 – 2°C og mikinn raka.

kalíum. Eins og hjá öðrum káltegundum eru það ystu blöðin sem eru næringarríkust og því grænni sem þau eru þeim mun meira er í þeim af vítamínum og járni. Hvítkál geymist vel í kæli og gallalaus höfuð af snemmsprottnu káli ættu að geta geymst í nokkrar vikur í kæli við 0 – 5°. Seinsprottið kál geymist enn lengur eða allt í 5 mánuði ef hitinn er rétt yfir frostmarki og rakinn mikill.

Kartaflan er upprunin í norðurhluta Suður-Ameríku og hefur verið mikilvæg matjurt á þeim slóðum í þúsundir ára. Það voru frumbyggjar í Perú, hátt í Andesfjöllum, sem hófu

fyrstir að rækta kartöflur sér til matar fyrir tíu þúsund árum. Árið 1758 er talið að fyrstu kartöflurnar hafi verið ræktaðar hér á landi á Bessastöðum. Kartaflan er næringarrík, trefjarík og full af vítamínum og steinefnum. Í kartöflum eru fáar hitaeiningar, aðeins 88 (kcal) í 100 gr.
Þær eru með mikilvægustu uppsprettum B og C vítamíns í fæðunni. Þær eru ríkar af steinefnum, sérstaklega kalíum en einnig fosfór, joði og járni. Kartöflur á að geyma við 4-6° C og mikinn raka en við slík skilyrði geymast þær í allt að 6 mánuði án þess að dragi úr gæðum.

Rófan er upprunnin á norðurslóðum og líklega hefur hún einnig vaxið villt í Rússlandi. Fyrstu prentuðu heimildir um rófu eru frá Sviss. Árið 1620 segir svissneskur bóndi frá rófnarækt og tekur fram að rófan sé upprunnin í Svíþjóð og þar vaxi hún villt. Rófan er stundum nefnd „appelsína norðursins" vegna þess hversu rík hún er af C vítamíni. Auk þess er í henni mikið af A vítamíni í formi karótíns. Hún er trefjarík og hitaeiningasnauð, aðeins 49 (kcal) í 100 gr. Hún er seðjandi og því upplögð sem millibiti. Rófur á að geyma í kæli við sem næst 0 gráður og í sem mestum raka.

Spergilkál er oft nefnt ofurkálið meðal grænmetistegunda vegna þess hversu hollt það er. Rómverjar hafi ræktað og neytt spergilkáls frá því á 1. öld fyrir Krist. Á tímum rómversku keisaranna var það vel metið og bændur nefndu það hina grænu fingur Júpíters. Spergilkál er ríkt af vítamínum og steinefnum. Eins og í blómkáli er stór hluti næringargildsins fólginn í stilknum og blöðunum. Spergilkál er trefjaríkt og járnríkt. Það er auðugt af A, B og C vítamíni. Í 100 gr. eru aðeins 42 (kcal) hitaeiningar. Spergilkál geymist vel í grænmetisskúffunni í ísskápnum. Upplagt er að frysta soðið spergilkál.

Rauðkál er náskylt hvítkáli og var þekkt í Noregi á víkingatímanum. Rauðkál er afbrigði af höfuðkáli og getur verið jafn breytilegt í lögun og hvítkál. Í öllum tegundum af höfuðkáli er rautt litarefni í einhverjum mæli en óvenju mikið af því gefur kálinu dökkrauðan eða fjólubláan lit. Rauðkál er hitaeiningasnautt, aðeins 27 heitaeiningar (kcal) í 100 gr. Það er mjög góð uppspretta C-vítamíns. Auk þess er í því járn. Rauðkál geymist vel í kæli við 0 – 5 °

Kínakál er ættað frá Kína eins og nafnið gefur til kynna. Kínakál hefur verið ræktað í um 6.000 ár, en frá þeim tíma hafa fundist fræ af kínakáli. Elstu rituðu heimildir um kínakál í Evrópu eru frá 1751, en talið er að það hafi borist mun fyrr með trúboðum sem komu frá Austurlöndum. Kínakál er næringarríkt og ódýr uppspretta fyrir A og C vítamín ásamt steinefnum. Kínakál geymist fremur vel við 0-2°C.

„Það vantar rannsóknir"

-segir Júlíus Sigurþórsson garðyrkjubóndi

Í landi Hólmahjáleigu um 9 kílómetra frá Landeyjahöfn spretta kartöflurnar vel hjá Júlíusi Sigurþórsson garðyrkjubónda. Hann ræktar þrjár tegundir og einnig talsvert af gulrótum. Sú uppskera sem Júlíus er taka upp í haust er sú fyrsta sem hann ræktar.

„Ég er úr Mosfellssveit og hef alltaf verið mikill sveitamaður og hef lengi átt mér þann draum að verða bóndi", segir Júlíus. Hann hefur undirbúið það lengi að rækta landið og sótti sér því þekkingu í Landbúnaðarháskólann á Hvanneyri. Júlíus hefur starfað í Noregi og þekkir vel til hvað Norðmenn rækta og hvernig framboðið á grænmeti er í verslunum þar. „Við gætum boðið upp á meiri fjölbreyttni, en það kemur eflaust með tímanum", segir Júlíus. Hann leggur áherslu á að á norðlægum slóðum vaxi plöntur hægar og séu þar af leiðandi bragðbetri og í þeim séu meiri og betri næringarefni. „Þetta er eins og með trjáviðinn, því hægar sem trén vaxa þeim mun betri og þéttari viðurinn", segir Júlíus. Hann segir að landsmenn þurfi að stefna að því að rækta nær allt grænmeti hér á landi. „Það stefna flestar þjóðir að vera sjálfum sér nógar þegar kemur að matvælaframleiðslu. Matvælaverð í heiminum fer hækkandi og bændur þurfa að rækta meira, enda fjölgar mannkyni um nokkra milljarða næstu fimmtíu ár".

Júlíus segir að hann hafi kynnt sér garðyrkju víða erlendis. Þar sé mikið um skordýr og illgresi sem bændur þurfa að kljást við og það geri þeir með því að nota eitur. Hér á landi getum við hrósað happi yfir því að vera að mestu laus við skordýr. Ræktunin á Íslandi sé því hrein og ómenguð. Hann vill sjá meiri rannsóknir í landbúnaðinum og segir þær grundvöll þróunar. Júlíus vill að veitt sé meira fé til Landbúnaðarháskóla til að hægt sé að halda áfram ómetanlegum rannsóknum fyrir íslenskan landbúnað. Þá vill hann einnig sjá sömu þróun og í sjávarútvegi þar sem íslenski sjávarklasinn geti verið fyrirmynd að sambærilegum klasa fyrir landbúnaðinn.

Gratineraðar kartöflur

bæði meðlæti og aðalréttur

1,5 kg kartöflur
30 g smjör
400 ml mjólk
200 ml rjómi
1 stk hvítlaukur, saxaður eða kraminn (má sleppa)
salt, pipar og múskat

Hitið ofinn í 190°C. Smyrjið form með smjöri. Blandið saman mjólk, rjóma, hvítlauk, salti og pipar í skál. Smakkið til. Skrælið og sneiðið kartöflurnar í sneiðar. Setjið kartöflurnar í formið og hellið mjólkinni yfir. Setjið í miðjan ofn og eldið í sirka 1 klukkustund eða þar til kartöflurnar eru mjúkar.

Rokkolí

Blómkál,sellerí og spergilkál

1 handfylli spergilká
1 handfylli blómká
1 stilkur sellerí
2 epli
½ avocado
safi úr ¼ af sítrónu
0,5 lítrar kalt vatn

Allt sett í blandara og blandað vel

MARGRÉT LEIFSDÓTTIR

Úr tómötum og gúrkum fyrir sælkera

Nú er hægt að fá þrjár gerðir af tómatvörum úr íslenskum tómötum í verslunum, einnig sýrðar gúrkur og gúrkurelish. Mikil þróunarvinna hefur átt sér stað undanfarna mánuði hjá Sölufélagi garðyrkjumanna og afrakstrinum hefur verið vel tekið.

TÓMATSÓSA

Tómatsósan sem nú er komin í verslanir er ólík öllum þeim sem þar eru fyrir. Hún er eingöngu úr íslenskum tómötum og engu öðru er bætt í hana nema auðvitað kryddum. Þeir eru soðnir niður og þá nær sósan réttri þykkt en við suðuna gufar hluti af vatninu upp, þannig að í 100 g af tómatsósu eru 160 g af tómötum. Síðan er sósan siktuð til að skilja frá hýði og fræ. Sósan hefur grófari áferð en flestar aðrar sósur og það helgast af aðferðinni sem er notuð. Tómatsósan er einstaklega bragðgóð enda var yngsta kynslóðin höfð í huga við gerð hennar.

Umbúðirnar eru nettar og handhægar. Þyngdin er 460 g. Ráðlegt er að geyma hana í ísskáp eftir að flaskan hefur verið opnuð.

TÓMAT PASTASÓSA

Tómat pastasósan er eins og nafnið bendir til ætluð með pasta en einnig er hægt að nota hana t.d. á pizzu, í lasagne eða í alls konar rétti sem í eru tómatar. Tómatarnir eru soðnir þar til þeir þykkna, en í 100g. af pastasósu eru 110g. af tómötum. Síðan eru fræ og hýði siktað frá og tómatarnir hakkaðir. Pastasósan ber keim af basiliku og hvítlauk sem eru vinsælustu kryddin þegar pastasósur eru annars vegnar. Þyngdin er 390 g.

TÓMATGRUNNUR

Í tómatgrunninum eru auðvitað íslenskir tómatar og ef það er hægt að tala um hreina vöru þá er það í þessu tilfelli. Í tómatgrunni eru eingöngu íslenskir tómatar og ekkert annað. Þeir eru soðnir niður þar til grunnurinn nær réttri þykkt og því eru í 100 g. af grunni 110 g. af tómötum. Nafnið tómatgrunnur var valið vegna þess

að þetta er góður grunnur í þína eigin uppskrift af súpu eða sósu eða öðrum mat sem krefst tómata. Kryddaðu að vild og þú ert komin með úrvals grunn í matargerðina. Þyngdin er 380g.

Upplagt er að nota krukkurnar eftir að þær hafa verið tæmdar og nýta þær áfram fyrir heimatilbúin matvæli.

SÝRÐAR GÚRKUR

Þessi frábæra afurð er unnin úr íslenskum gúrkum. Sýrðar gúrkur eru góðar með öllum mat t.d. kjöti, kjötbollum og fiski og gjarnan notaðar með smurbrauði. Í kryddleginum er m.a. sinnepsfræ, kóriander, dill og pipar sem gefur einstaklega gott bragð. Þyngdin er 400 g. þar af gúrkur 250 g.

GÚRKU RELISH

Relish er upprunnið á Indlandi en þar gerðu menn það til að geta nýtt og geymt grænmeti betur. Þaðan barst kunnáttan til Bretlands og til Evrópulanda. Relish er í miklu uppáhalda hjá Bandaríkjamönnum sem nota það með flestum réttum en sérstaklega með hamborgurum og grilluðum mat.

Íslenskt gúrku relish, sem nú er komið á markað er unnið úr íslenskum gúrkum, íslenskri papriku og góðu kryddi. Gúrku relish hefur verið aðlagað að íslenskum bragðlaukum. Það er framleitt fyrir Sölufélag garðyrkjumanna af GEO matvælum í Hveragerði. Notaður er jarðhiti við framleiðsluna. Þyngdin er 410 g.

TÓMATAR

Heilsutómatar frá Melum

-með þrefalt meira af andoxunarefninu lýkópeni

Guðjón Birgisson og kona hans Sigríður Helga Karlsdóttir eru garðyrkjubændur á Melum á Flúðum. Bæði Guðjón og Helga eru alin upp við garðyrkju og grænmetisrækt en Guðjón kynntist grænmetisræktun í Garði í Hrunamannahreppi, þangað sem hann fór í sveit á hverju sumri frá tólf ára aldri. Helga og Guðjón byggðu fyrsta gróðurhúsið árið 1980.

Þau Guðjón og Sigríður Helga eru frumkvöðlar og brautryðjendur í sinni grein. Það urðu tímamót í garðyrkju í Evrópu árið 1994 þegar þau hófu fyrst garðyrkjubænda tilraunir með lýsingu í ylrækt. „Þetta tókst með mikilli þolinmæði að nýta lýsinguna í ræktun á tómötum, en það gekk erfiðlega í byrjun“, segir Guðjón. „Með lýsingunni gátum við lengt ræktunartímabilið og gátum ræktað í gróðurhúsunum allt árið“.

Heilsutómata, litla og stóra, hafa þau ræktað frá árinu 2005 eftir að hafa kynnst ræktun þeirra í Hollandi. Heilsutómatar eru bragðmeiri en venjulegir tómatar og hollari þar sem í þeim er þrefalt meira magn af andoxunarefninu lýkópen, en rannsóknir benda til þess að lýkópen veiti vörn gegn hjartasjúkdómum og krabbameini.

Auk tómatanna er útirækt á Melum. Þar er ræktað kínakál, blómkál, brokkólí, salat, hnúðkál ásamt fleiri tegundum. Gæði og ferskleiki eru höfð í fyrirrúmi á Melum og er þannig allt grænmetið handplantað og síðan handtínt og skorið, og sérvalið í neytendapakkningar. Það fer svo samdægurs til neytenda. Ræktunin á Melum er vistvæn sem felur í sér að býflugur sjá um að frjóvga tómataplönturnar og engin eiturefni eru notuð á grænmetið en lífrænum vörnum beitt í baráttu við meindýr. Græn orka er höfð í fyrirrúmi, notaðar eru auðlindir jarðar við garðyrkjuna. Grænmetið á Melum er meðal annars ræktað í vikri frá Heklu og vökvað með ferskvatni. Gróðurhúsin eru hituð upp með heitu vatni sem nóg er af í jörðu, einnig kemur kolsýran úr jörðu og rafmagn úr fallvötnum.

SÉRVERSLUN SKOTVEIÐIMANNSINS
BERETTA A300 OUTLANDER OG BYSSUSKÁPUR TILBOÐ
Gasskipt, hálfsjálfvirk haglabyssa.
Hörð plasttaska, ein þrenging.
Byssuskápur fyrir fimm byssur með læsanlegu innra hólfi.
TILBOÐ 185.900 KR.
BERETTA BELLMONTE II OG BYSSUSKÁPUR TILBOÐ
Bakslagsskipt, hálfsjálfvirk. Hörð plasttaska, fimm þrengingar, skeftishallaplötur og ólarfestingar.
Byssuskápur fyrir fimm byssur með læsanlegu innra hólfi.
TILBOÐ 185.900 KR.
STOEGER
Einhver vinsælasta hálfsjálfvirka haglabyssan í dag.
Einföld og áreiðanleg bakslagsskipt byssa með Benelli boltanum.
Byssuskápur fyrir fimm byssur á aðeins 25.000 kr. býðst með öllum keyptum skotvopnum í Veiðihorninu.*
VERÐ FRÁ AÐEINS 92.900 KR.
CZ
Eigum á lager gott úrval af CZ rifflum frá Tékklandi.
22 lr. og 17 hmr hlaupvíddir. Vel smíðaðir og vandaðir rifflar.
Byssuskápur fyrir fimm byssur á aðeins 25.000 kr. býðst með öllum keyptum skotvopnum í Veiðihorninu.*
VERÐ FRÁ AÐEINS 75.900 KR.
PROLOGIC FELUGALLI
Jakki og smekkbuxur. Vatnsheldur, fóðraður galli með útöndun.
MAX4 felumynstur.
TILBOÐ 29.995 KR.
36.995 KR.
PROLOGIC FELUGALLI
Jakki ásamt innri jakka og smekkbuxur. Vatnsheldur galli.
Algjörlega vatnsheldur. Góð útöndun.
MAX5 felumynstur.
TILBOÐ 49.995 KR.
66.990 KR.
FUD TÁLFUGLAR
Grágæsir og heiðagæsir. Léttar gæsir sem lítið fer fyrir. Hægt að nota ýmist á tún og akra eða sem flotgæsir.
Glampafríar. 6 í kassa. AÐEINS 11.995 KR.
Stokkendur, 6 í kassa. AÐEINS 7.895 KR.
HAGLASKOTIN VINSÆLU
2 3/4" 42 gramma skot í haglastærðum 2, 3, 4 og 5.
25 skot í pakka. AÐEINS 2.195 KR.
3" 50 gramma skot í haglastærðum BB, 2, 3 og 4.
25 skot í pakka. AÐEINS 2.795 KR.
BYSSUSKÁPAR Á 25.000 KR*
Geymdu skotvopnin í öruggum hirslum. Kaupir þú byssuna þína í VEIÐIHORNINU bjóðum við þér byssuskáp fyrir fimm byssur á AÐEINS 25.000 KR. Fullt verð 45.900 kr.
*Byssuskápatilboð gilda út október eða á meðan birgðir endast.
VEIÐIHORNIÐ
2010 2014
Framúrskarandi fyrirtæki
TRAUST FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI FRÁ 1998
SÍÐUMÚLA 8 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 568 8410 • VEIDIHORNID.IS

SVAKALEGIR SÝNINGARPALLAR

TÍSKUVIKURNAR *Þótt fötin séu alltaf í fyrsta sæti hjá fatahönnuðum skiptir umgjörð tískusýninga ekki síður máli. Það sást glögglega á tískuvikum í New York, London og Mílanó nýverið þar sem öllu var til tjaldað til að gera upplifun sýningargesta sem allra mesta.*

TOMMY HILFIGER
Tískuhönnuðurinn kom með Karíbahafið á tískuvikuna í New York fyrir sýningu sína á vor- og sumarlínunni 2016. Tómu vöruhúsi í borginni var breytt í hitabeltiseyju með sandströnd, pálmatrjám, fallegu sólarlagi og strákofum. Fyrirsæturnar gengu meðfram laug með ökkladjúpu vatni en í lok sýningarinnar óðu þær allar út í hönd í hönd með eftirminnilegum hætti.

GIVENCHY
Frelsisturnarnir í World Trade Center voru bakgrunnur tískusýningar Givenchy á tískusýningunni í New York nýverið. Sýningin fór fram á Bryggju 26 á Hudsonánni og var hrundið af stað með tíbetskum munki sem gekk eftir sýningarpallinum og tónaði. Sýningardagurinn var úthugsaður, 11. september, 14 árum eftir fall tvíburaturnanna. Vel þótti til takast að heiðra minningu fórnarlamba hryðjuverkanna.

MOSCHINO BY JEREMY SCOTT
Boðskortið á tískusýningu Jeremy Scott fyrir Moschino var öryggishjálmur. Það gaf ýmislegt til kynna enda tók á móti gestum sýningarrými sem minnti helst á bílaþvottastöð. Sýningarpallurinn var malbikaður umkringdur litríkum umferðarskiltum. Sýningin þykir ein sú yfirdrifnasta í sögu tískuvikunnar í Mílanó.

TOMMY HILFIGER

ANYA HINDMARCH
Spéspeglar voru áberandi á tískusýningu Anyu Hindmarch á tískuvikunni í London. Speglunum var raðað líkt og origami-listaverki sem gerði alla sýninguna heldur ruglingslega en afskaplega flotta og framtíðarstefnulega í heildina.

HILL & FRIENDS
Emma Hill frumsýndi nýja töskulínu, Hill & Friends, á tískuvikunni í London.

Innblásturinn að umgjörðinni voru hótel, bleikt kampavín, bleikur þeytingur og endalaus uppspretta eftirrétta. Vikapiltar, klæddir vínrauðu og bleiku, sýndu töskurnar. Til að kóróna allt drógu þeir með sér tvo smáhesta með bleiku skrauti.

MOSCHINO

ANYA HINDMARCH

HILL & FRIENDS

MJ
MARTA
JONSSON
ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR
MARTA JONSSON
KRINGLUNNI
s. 553 0809
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816
Afmælistilboð
25% afsláttur af öllum vörum 1.-4. október
Mikið úrval, margir litir, margar stærðir
~~24.995,-~~ NÚ 18.740,-
~~25.900,-~~ NÚ 19.420,-
~~25.900,-~~ NÚ 19.420,-
~~19.999,-~~ NÚ 14.990,-
~~27.900,-~~ NÚ 20.920,-
~~19.999,-~~ NÚ 14.990,-
~~24.990,-~~ NÚ 18.740,-
~~19.999,-~~ NÚ 14.990,-
~~49.999,-~~ NÚ 37.490,-
~~26.995,-~~ NÚ 20.240,-
~~19.900,-~~ NÚ 14.920,-

STYTTRA EN STUTT Yolandi Visser er söngkona suðurafríska rapp- og reifhópsins Die Antwoord. Hún er þekkt fyrir afar sérstæða hárgreiðslu með toppi sem er svo stuttur að hann er varla er til staðar.

VOGAÐIR TOPPAR

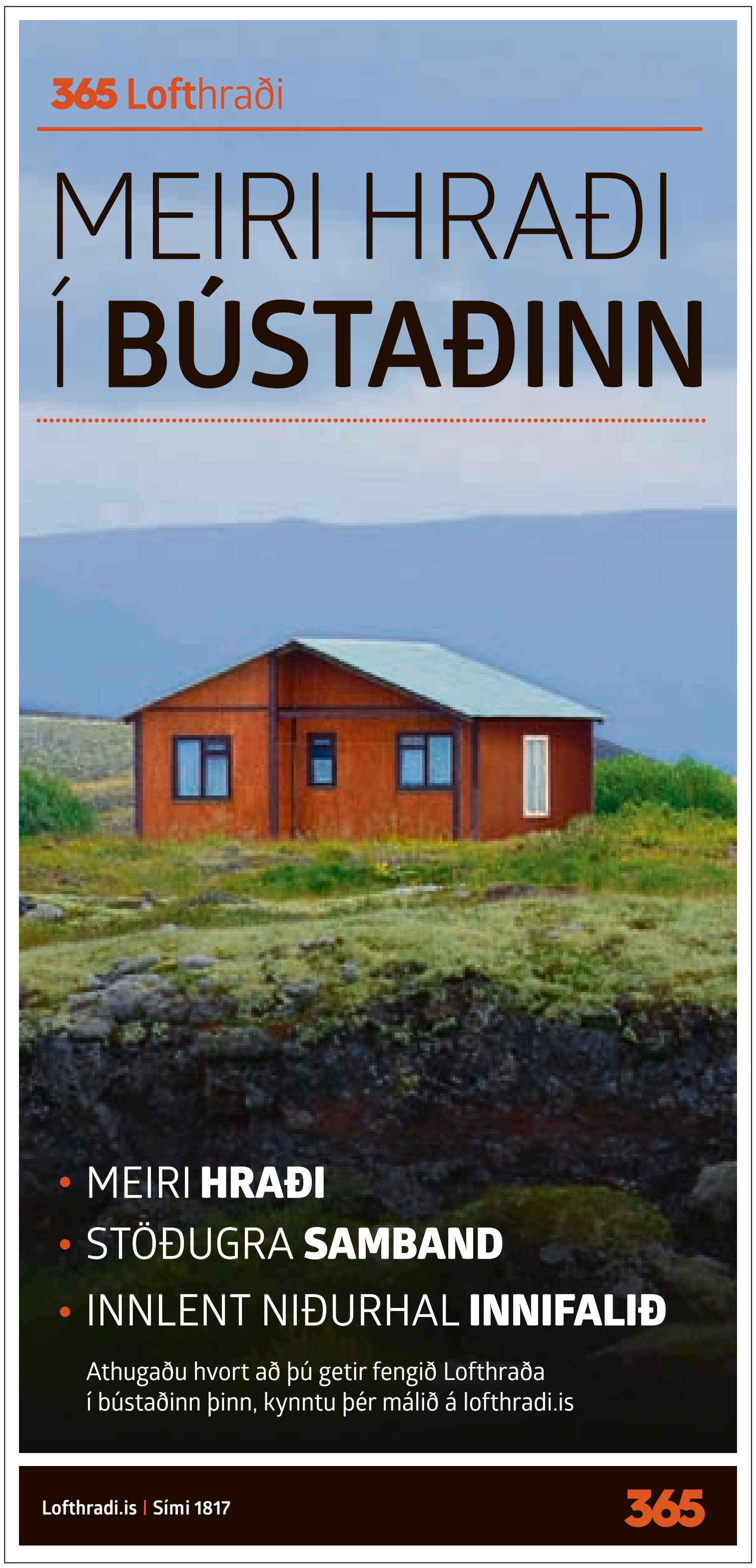
HÁRTÍSKA *Afar stuttir toppar virðast algengari en áður. Enn sem komið er eru það aðeins hugaðar týpur sem skarta slíkri hárgreiðslu. Hér eru dæmi um nokkrar töff týpur sem eru ekki hræddar við skærin.*

CHRISTOPHER KANE Fyrirsæturnar á tískusýningu Christopher Kane á dögunum voru þó nokkrar með stuttan topp sem þótti prýða þær vel.

ALLTAF TÖFF Lady Gaga skartaði nýrri hárgreiðslu fyrir nokkrum vikum.

CHRISTOPHER KANE Fyrirsæta á tískusýningu Christopher Kane.

FALLEGT Fyrirsætan Irina Kravchenko bar stutta toppinn vel á tískusýningu Margaret Howell.



SÖGULEGUR VIÐBURÐUR

Ralph Lauren hættir sem forstjóri.

■ Tímamót
Tískumógúllinn Ralph Lauren tilkynnti á dögunum að hann myndi hætta sem forstjóri fyrirtækis síns, Ralph Lauren. Hann mun eftirláta Stefan nokkrum Larsson stjórnartaumana. Larsson gegndi áður stöðu forstjóra Old Navy á heimsvísu.
Lauren hefur farið fyrir fyrirtæki sínu bæði sem stjórnandi og hönnuður í nærri hálfa öld, eða frá því hann stofnaði það árið 1967. Því er um töluverð tímamót að ræða. Lauren er goðsögn í lifanda lífi.
Lauren er þó ekki alfarinn úr fyrirtækinu því hann mun áfram sitja í stjórn fyrirtækisins og leiða hönnunarsvið þess.

DÝR DÖMUKLIPPING

■ Áhugavert
Það er misdýrt eftir löndum að láta klippa sig. Netmiðillinn Business Insider UK birtir töflu með verði á dömu- og herraklippingu í 71 landi. Ísland er ekki á töflunni. Dýrast er láta klippa sig í Ósló þar sem dömuklipping kostar rúmar tólf þúsund krónur. Næst kemur Zürich þar sem verðið er rúmar ellefu þúsund. Genf í Sviss er næst með rúmar tíu þúsund. Þá kemur New York, Kaupmannahöfn, Lúxemborg, Auckland, Los Angeles, Tel Avív og Stokkhólmur.

Það er hins vegar ódýrast að láta klippa sig í Djakarta, þar sem verðið er um 500 krónur, næstódýrast í Maníla og þriðja ódýrast er Peking. Í flestum borgum borga konur meira fyrir klippingu en karlar, allt að 40% meira. Hins vegar kemur á óvart að í Djakarta og Hong Kong er svipað verð fyrir konur og karla. Fyrir verð á einni dömuklippingu í Ósló geta karlmenn farið 18 sinnum í klippingu í Nairóbí.

HÁLSTAU FYRIR HAUSTIÐ

Við kveðjum sumarið, björtu litina og opnu hálsmálin og segjum halló við haustið, vindinn, kuldann og hlýlegri klæði. Tískuhönnuðir heimsins eru meðvitaðir um árstíðaskiptin eins og sjá má á þeim fötum sem sýnd eru á haust- og vetrartískusýningum. Hálstau af ýmsu tagi var áberandi á flestum sýningunum, til dæmis rúllukragar, slæður og treflar. Hér má sjá nokkur dæmi um það.

ESTĒE LAUDER

Glæsilegur kaupauki* fyrir þig ef þú verslar Estée Lauder fyrir 7.500 krónur eða meira í Sigurboganum Laugavegi dagana 1. - 7. október.

Að auki færðu fegrunarráð og prufur til að fríska upp á andlitið þannig að húðin ljómi samstundis.

20% afsláttur af Estée Lauder vörum fimmtudag, föstudag og laugardag

Kaupaukinn inniheldur:

Perfectionist (CP+R) - serum sem lagfærir línur og hrukkur, 7ml
Resilience Lift Creme – krem sem stinnir og styrkir húðina, 15ml
Resilience Lift Eye Creme – styrkjandi augnkrem, 5ml
Little Black Primer – nýjan maskara, 2.8ml
Pure Color Lipstick – varalit, fulla stærð, litur Pink Parfait
Pure Color Kajal Eyeliner – augnblýant, litur Blakened Black
Fallega snyrtibuddu

*á meðan birgðir endast

SIGURBOGINN
SNYRTI- OG TÍSKUVÖRUVERSLUN
Laugavegi 80 - sími 561 1330

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

SJÁLFSKIPTUR - EK: 93Þ.KM.
TOYOTA Avensis s/d sol. Árgerð 2008, ekinn aðeins 93þ.km, sjálfskiptur. Gott eintak! Tilboðsverð 1.790.000. Rnr.352607. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Klettháls 2, s:562-1717.

SJÁLFSKIPTUR - 4X4
SUZUKI SX4 sjálfskiptur. Árgerð 11/2009, ekinn 117þ.km. Flott eintak! Verð 2.270.000. Rnr.250258. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Klettháls 2, s:562-1717.

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

MB bílar

MMC Pajero instyle. Árgerð 2012, ekinn 81 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.790.000. Rnr.110376.

MERCEDES BENZ M ml350. Árgerð 2004, ekinn 149 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.110407.

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

100 bílar bílasala .is

Audi A3 LIMOUSINE TDI, 1/2015, ek 25 þús km, beinsk 6 gíra, ásett verð 4790 þús, er á staðnum, raðnr 220328.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is

STÓRA BÍLASALAN

M.Benz ML500 Árgerð 2007. Ekinn 93þ.km. Sjálfsk. Leður o.m.fl.. Mjög gott eintak. Er á staðnum. Verð 4.790.000kr. Raðnr 157708. Sjá á www.stora.is.

Toyota Auris Dísel Árgerð 2008. Ekinn 108þ.km. Beinsk. Ný dekk. Er á staðnum. Verð 1.780.000kr. Raðnr 161438. Sjá á www.stora.is.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2014, ekinn 40 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.190.000. Rnr.280010. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

SUZUKI Sx4 glx. Árgerð 2013, ekinn 46 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.990.000. Rnr.240480.

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

Bílar til sölu

Fiat Stilo, árg. 2005., ek. 107þ. skoðaður 12/'16. Verð 490þ. Sími 699-4777

Citroen. argerð 2005. Beinskiptur, ekinn 170.000 verð 450.þ s: 616 2597

Toyota Rav4. argerð 2001. Beinskiptur, ekinn 170.000 verð 350.000 s: 616 2597

Honda Acord. argerð 2005. Sjálskiptur 2,0l ekkin 149000 verð 1 100 000 s: 616 2597

13 mánaða Leaf Nordic sem nýr, stór hleðslustöð fylgir. Ekin 500km verð 3.900 þús. Engin skipti, upplýsingar í síma 699-5595.

Subaru Forester árg.2010 Sjálfskiptur. Ekinn 46.250 km. Verð 2.990.000.Bein sala. S:696-7669.

ÓDÝRIR DÍSELBÍLAR
Skoda Octavia, Skoda Fabia, Partner, Berlingo, R. Clio, R. Megane, og fleiri Nánar á Facebook: Ódýrir Díselbílar Sími: 534-0000

0-250 þús.

NÝ SKOÐAÐUR - 230 ÞÚS
Toyota corolla árg 99 ek.211 þús, beinskipt, 4 dyra, heilsársdekk, ný skoðaður 16, tilboðsverð 230 þús s.841 8955

250-499 þús.

SPARIBUAKUR - TILBOÐ 350 ÞÚS
Peugeot 206 árg 2001beinskiptur, 3ja dyra, ný skoðaður 16, ný heilsársdekk, verð 450 þús TILBOÐ 350 þús, möguleiki á 100% visaláni í 36 man.S.841 8955

GÓÐUR BÍLL - 100% VÍSALÁN
FORD MONDEO 1,8 árg 2001 ek.163 þús, beinskiptur, sk.16 einn eigandi, vel við haldinn bíll,smurog þjonustubók, heilsarsdekk ofl verð 550 þús TILBOÐ 450 ÞÚS möguleiki á 100% visaláni í 36 man s.841 8955

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

Óska eftir bíl á bilinu 30-900þ. Ekki eldri en '00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

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

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR EHF. BÍLAPARTASALA
Erum að rífa flestar teg. frá asíu og evrópu árg. '99-13. Kaupum flestar teg. bíla. Opið 8-18 virka daga Dalshraun 26, 220 hfj. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315 & 699 6069.

Ræstingar

Tek að mér þrif í heimahúsum. Er rösk og vandvirk. Upplýsingar í síma 845 6231, Margrét.

Garðyrkja

Trjáklippingar og snyrting. Halldór garðyrkjum. S. 698 1215

Bókhald

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

Málarar

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

INNIMÁLUN
Get bætt við mig verkum innandyra í vetur. Vönduð vinnubrögð, fag og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S.G Málarameistari S: 699-4464 og 695-4464. asgmalun@gmail.com

REGNBOGALITIR
Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
Alhliða málningarþjónusta. Sími 776-0000

Líf og Litir málningar og múrþjónusta, getum bætt við okkur verkefnum. S: 8679196 og 7784709

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?
IÐNAÐARMENN
Við þjónustum þig með lítil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jáiðnaðarmenn.is

Húsasmíðameistari getur bætt við sig verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

ELDRI MÚRARI
Eldri múrari, get bætt við mig verkefnum í múrverki og flísalögn. S. 866 3175.

ELDRI MÚRARI
Eldri múrari, get bætt við mig verkefnum í múrverki og flísalögn. S. 866 3175.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 896 5778

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ
Frá kl. 14:00 í s. 844 6845/462 4564 Geymið auglýsinguna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

KEYPT & SELT

Til sölu

mýranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.

Óskast keypt

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd

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

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

HJÁ OKKUR

4BLS KIPPA ÚT :)

T MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI

ICONIA

B3-A10
STÓRGLÆSILEG SPJALDTÖLVA

Ný kynslóð öflugri og þynnri spjaldtölva frá Acer með ótrúlegum 10" HD IPS fjölsnertiskjá, alvöru 8ja kjarna örgjörva og silkiskorið bak;)

- 10" HD IPS fjölsnertiskjár 1280x800
- Octa Core 1.7GHz MT8151 örgjörvi
- Quad-Core Mali 450MP4 4K skjákjarni
- 16GB SSD flash og allt að 128GB microSD
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0 og GPS
- Li-Polymer rafhlaða allt að 9 tímar
- Tvær vefmyndavélar FHD 5MP og 0.3MP
- Örþunn aðeins 9.2mm og fislétt 510gr
- Android 5.1 Lollipop og fjöldi forrita

39.900

NÝ OCTA CORE FRÁ ACER!

4 LITIR

LÍFSTÍÐAR Ábyrgð

KOSS

UR23i
FISLÉTT HEYRNARTÓL

- Hágæða lokuð heyrnartól frá KOSS
- Kristaltær hljómur og þéttur bassi
- Stórir lokaðir og "ultra" mjúkir púðar
- Einstaklega þægileg D-laga hönnun
- Svarhnappur og hljóðnemi í snúru
- Einstaklega létt fyrir langtíma notkun
- 1.2 metra flöt flækjulaus snúra

6.990

FÆST Í 4 LITUM

TITRANDI Í LEIKINA!

MEÐ EINUM HNAPP ER HÆGT AÐ KVEIKJA Á VIBRATION MODE SEM GEFUR NÝJA UPPLIFUN Í LEIKINA!

SKRIÐDREKI Í STOFUNA

KOSS

HQ2
LEIKJAHEYRNARTÓL

- Öflug leikjaheyrnartól frá KOSS
- Vibration element fyrir nýja upplifun
- Feykiöflugur hljómur og kröftugur bassi
- Clear Voice Noise Cancelling MIC
- Þumlungastjórn á Vibration Element
- Stórir og lokaðir Leatherette púðar
- Samanbrjótanleg og meðfæreileg

14.900

NÝ UPPLIFUN Í LEIKJASPILUN

TRUE BLACK VALED

TÆKNI MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

GW2455H

24"VALED
FLICKER-FREE SKJÁR!

Einhver glæsilegasti skjár á markaðnum í dag með VA-LED myndtækni sem tryggir ótrúleg myndgæði og skerpu ásamt 178°sjónarhorni og Low Blue Light heilsubætandi tækni.

- 24" VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 3000:1 Native skerpa, Flicker-free tækni
- 8ms GtG viðbragðstími með AMA tækni
- 1920x1080 FULL HD upplausn
- HDMI 1.4 HDCP, DVI-D og VGA tengi
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Low Blue Light heilsubætandi tækni
- 100% Pixla ábyrgð í Tölvutek :)

BenQ

29.900

22" 24.900 I 27" 49.900

ÓTRÚLEGT TILBOÐ

VERÐ ÁÐUR 34.900

1280x800 IPS

ICONIA

acer

W1-810

- 8" HD IPS fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Quad Core Z3735G 1.83GHz Burst
- Intel HD Graphics DX11 skjákjarni
- 32GB SSD Flash og allt að 64GB microSD
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Li-Polymer rafhlaða allt að 8 tímar
- USB2 micro og Micro SD kortalesari
- Tvær myndavélar 2MP að framan og aftan
- Windows 8.1 og Office 365 fyrir 2 tölvur

29.900

OFFICE 365 FYLGIR FYRIR 2 TÖLVUR

HEARING IS BELIEVING!

LÍFSTÍÐAR Ábyrgð

VIÐ ÁBYRGJUMST KOSS AÐ EILÍFU!

CLASSIC

PORTAPRO
ÓBREYTT FRÁ ÁRINU 1984!

Ein vinsælustu heyrnartól í heimi sem staðist hafa tímans tönn og verið framleidd óbreytt frá árinu 1984. Einstök fislétt hönnun með víðum kristaltærum hljóm og ríkum djúpum bassa.

- Fislétt Ultra-ferðaheyrnartól frá Koss
- Kristaltær 3D hljómur og þéttur bassi
- Oxygen-free copper og 15-25.000 Hz
- Opnir og þægilegir eyrnapúðar
- Stillanlegur þéttleiki á spöng
- Samanbrjótanleg fyrir fólk á ferðinni
- Einstök KOSS lífstíðarábyrgð!

KOSS

9.990

MEÐ MIC OG SVARHNAPP 16.900

QHD 2560x1440 IPS

GW2765HT

BenQ

27"QHDIPS
QUAD HD SKJÁR

- 27" IPS LED WQHD 2560x1440 16:9
- 1000:1 Native skerpa, Flicker-free
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Fullkomnir 100% sRGB réttir litir
- HDMI, Displayport, DVI-DL og VGA
- UltraFlex upphækkanlegur fótur

89.900

ÞENNAN VERÐUR ÞÚ AÐ SJÁ ;)

144Hz

24" 144Hz 3D SKJÁR ALGJÖRLEGA NÝ UPPLIFUN!

XL2720Z

BenQ

27"3DLED
144Hz LEIKJASKJÁR

- Sérhannaður 144Hz 3D LED leikjaskjár
- 27" LED FULL HD 1080p 16:9 skjár
- 12 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 1ms viðbragðstími og FPS mode f/leiki
- 2x HDMI, DP, DVI-DL, VGA & 3xUSB
- Innbyggður 3D gleraugnamóttakari
- S-Switch fjarstýring fyrir leikjaprófíla

99.900

24" XL2411Z 59.900

10E

SWITCH
FRÁBÆR FYRIR SKÓLAFÓLK

Ný kynslóð var að lenda af þessari fjölhæfu spjaldtölvu sem breytist í fartölvu þegar henni er smellt í lyklaborðsvöggu, sem fylgir með;)

- 10" HD IPS fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Quad Core Z3735F 1.83GHz Burst
- Intel HD 3D Graphics grafískur skjákjarni
- 2GB DDR3 1066MHz vinnsluminni
- 64GB SSD Flash og allt að 128GB microSD
- 600Mbps WiFi Nplify, Bluetooth 4.0
- Tvær FHD Crystal Eye vefmyndavélar
- Örþunn lyklaborðsvagga m/Snap Hinge2
- Windows 10 Update & Office 365 árs áskrift

69.900

FARTÖLVA OG SPJALDTÖLVA;)

ÞÝSK GÆÐI

FRÁBÆR HÖNNUN OG HLJÓMGÆÐI FARA LISTAVEL SAMAN

THONET & VANDER

RISS
2.1 HLJÓÐKERFI

- Hágæða Thonet & Vander 2.1 hljóðkerfi
- 32W RMS og 50Hz-20kHz tíðnissvið
- Öflug 5.25" Cane lignin bassakeila
- Jafn og góður hljómur yfir allt tíðnissviðið
- 2xRCA inngangar, Bassa&Treble stillingar
- Frábært fyrir tónlist, leiki & kvikmyndir
- Falleg hönnun og ótrúleg hljómgæði

14.900

ÓTRÚLEGT VERÐ!

THONET & VANDER

Bluetooth

KÜRBISBT
2.0 HLJÓÐKERFI

- 60W RMS og 50Hz - 20kHz tíðnissvið
- Öflug 5.25" Aramid Fiber bassakeila
- Hárnákvæmur 1" tweeter úr silki
- Drone FX tæknin skilar kristaltærum hljóm
- Hammer Bass tækni fyrir meiri bassa
- BT 4.0, Stereo RCA og jack tengi
- Tengist þráðlaust við síma og fleiri tæki

29.900

NÝ KYNSLÓÐ - ENN ÖFLUGRI

49"

SALORA

49"SALORA

49"SJÓNVARP
SNJALLARA SNJALLSJÓNVARP

Glæsilegt snjallsjónvarp frá Salora með endalausum möguleikum og innbyggðu Netflix viðmóti sem gefur sjónvarpsáhorfi nýja vídd.

- Hágæða 49" snjallara snjallsjónvarp
- 100Hz BPR FHD Smart LED 1920x1080 16:9
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- 100.000:1 Dynamic skerpa(1200:1 Native)
- Innbyggt Netflix, Youtube, Facebook o.fl.
- Fullkominn USB FHD Media spilari H.264
- 16W RMS Dolby Digital Plus hljóðkerfi
- 2xHDMI, 1xScart, 1xVGA, 2xUSB o.fl. tengi
- Snjallari fjarstýring með Netflix viðmóti

99.900

MEÐ INNBYGGÐU NETFLIX

16GB WIFI **39.900**

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

VERÐ ÁÐUR 49.900

16GB iPad mini

POINT OF VIEW **2.990**

2 LITIR

ÓTRÚLEGT TILBOÐ

VERÐ ÁÐUR 3.990

SELFÍ STÖNG

HÁGÆÐA LEIKJASTÓLAR

EINSTAKLEGA ÞÆGILEGIR STÓLAR SEM HENTA VEL FYRIR ÞÁ SEM SITJA LENGI VIÐ TÖLVUNA:)

ENZO **34.900**

Arozzi

3 LITIR

LEIKJASTÓLAR

MS514H **79.900**

BenQ

ÚRVAL SKJÁVARPA

A3

PRENTAÐU LJÓSMYNDIRNAR Í A3 STÆRÐ

J4120DW **24.900**

brother at your side

WiFi FJÖLNOTATÆKI

2nd Gen **79.900**

UHD MYNDAVÉL

MOTO X

16GB FULL-HD

VELDU Á MILLI ALVÖRU LEÐUR, EÐA BAMBUS BAKHLIÐ

FRÁBÆR SNJALLSÍMI

Ertu í vandræðum með þráðlausa netið?

2.STK 500Mbps **9.990**

TRENDnet

NET YFIR RAFMAGN

HLEÐUR ÓFUR HRATT

7200mA fyrir 3 spjaldtölvur eða síma

Car Charger7200 **3.490**

ARCTIC

3X USB Í BÍLINN!

ARCTIC **14.900**

FYRIR 2 SKJÁI 19.900

ARCTIC

ARCTIC SKJÁSTANDAR

iP2850 **6.990**

Canon

FRÁBÆR PRENTARI

BenQ acer Ducky Channel SP Silicon Power KOSS ARCTIC TRENDnet TÖLVUTEK

Z50-70
Lenovo · 59442525 · FHD 1920x1080 · FULL HD SKJÁR MEÐ ANTI-GLARE VÖRN

- Intel Core i3-4005U 1.7GHz 4xHT
- 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FHD LED Anti-Glare 1920x1080
- 1GB Intel HD 4400 DX12 skjákjarni
- 2.0 Dolby DS Home Theater hljóðkerfi
- 867Mbps Dual WIFI AC, BT 4.0, USB 3.0
- Innbyggð 720p HD vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

99.900
STÍLHREIN OG FALLEG

E5-552
acer · 3 LITIR · FHD 1920x1080 · ANTI-GLARE SKJÁR MEÐ BLUELIGHT SHIELD! · KEMUR Í ÞREMUR LITUM

NÝJASTA KYNSLÓÐ FARTÖLVA
Ný kynslóð fartölva með 4ra kjarna Carrizo örgjörva, öflugra þráðlausu neti, enn hraðari SSHD harðdisk og TrueHarmony hljóðkerfi.

- AMD A10-8700P Quad Core 3.2GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FHD LED Anti-Glare 1920x1080
- 8GB AMD R6 Carrizo DX12 skjákjarni
- 2.0 TrueHarmony Wide Range hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.1, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD Skype vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

129.900
FÆST Í 3 LITUM

E5-573G
acer · 53BV · FHD 1920x1080 · ANTI-GLARE SKJÁR MEÐ BLUELIGHT SHIELD! · EINNIG FÁANLEG Í SVÖRTU

- Intel Core i5-5200U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FHD LED Anti-Glare 1920x1080
- 2GB GeForce GT 940M leikjaskjákort
- 2.0 TrueHarmony Wide Range hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.1, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD Skype vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

149.900
FÆST Í 2 LITUM

V3-574G
acer · 51K9 · BAKLÝST LYKLABORÐ Í FULLRI STÆRÐ

- Intel Core i5-5200U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD ofur hraður diskur
- 15.6" FHD IPS Anti-Glare 1920x1080
- 4GB GeForce GT 940M leikjaskjákort
- 2.0 Dolby Digital Plus hágæða hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.1, USB 3
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

179.900
NÝ LÚXUS KYNSLÓÐ;)

G3 255
hp · NÝ VAR AÐ LENDA!

- AMD Kabini Dual Core E1-2100 1.0GHz
- 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 5400RPM diskur
- 15.6" HD LED AntiGlare 1366x768
- 4GB AMD HD8210 öflugur skjákjarni
- 2.0 Öflugt hljóðkerfi og hátalarar
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Innbyggð 720p HD vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

59.900
HP Á BETRA VERÐI!

F-SERIES
ASUS · X0089H · 30 ÞÚSUND LÆGRA VERÐ! ALGENGT VERÐ 149.995

- Intel Core i7-5500U 3.0GHz Turbo 4xHT
- 6GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED 1366x768 skjár
- 2GB AMD R5 M230 DX12 leikjaskjákort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Asus SonicMaster 2.0 hljóðkerfi
- Innbyggð 720p HD vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

119.900
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

Y50
Lenovo · 59441600 · FHD 1920x1080 · FULL HD SKJÁR MEÐ ANTI-GLARE VÖRN · BAKLÝST LYKLABORÐ Í FULLRI STÆRÐ · JBL

OFUR ÖFLUGT LEIKJASKRÍMSLI
Leikjaskrímsli með glæsilegum Full HD skjá, einstöku JBL hljóðkerfi og gríðarlega öflugu 2GB GeForce GTX960M leikjaskjákorti.

- Intel Core i7-4720HQ 3.6GHz Turbo 8xHT
- 16GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SSHD og 8GB SSD Hybrid
- 15.6" FHD LED VibrantView 1920x1080
- 2GB GeForce GTX 960M leikjaskjákort
- 2.1 JBL Dolby Digital Plus hljóðkerfi
- 867Mbps Dual WIFI AC, BT 4.0, USB 3.0
- Motion Control HD vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

219.900
FULLKOMIÐ LEIKJASKRÍMSLI!

NITRO
acer · 527A · FULL HD IPS 1920x1080 SKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI · BAKLÝST LYKLABORÐ Í FULLRI STÆRÐ

- Intel Core i5-5200U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FHD IPS Anti-Glare 1920x1080
- 4GB GeForce GTX 950M leikjaskjákort
- 4.0 Dolby Digital Surround hátalarar
- 867Mbps WIFI AC MIMO, BT4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

199.900
NITRO LÚXUS FARTÖLVA!

YOGA3
Lenovo · 80JH003SMT · FULL HD IPS FJÖLSNERTISKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI · 360° SNÚNINGUR

- Intel Core i5-5200U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 14" FHD IPS 1920x1080 fjölsnertiskjár
- Intel HD 5500 GT2 DX12 skjákjarni
- AccuType lyklaborð með baklýsingu
- 867Mbps Dual WiFi AC, BT 4.0, USB 3.0
- Motion Control HD vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

159.900
MEÐ 256GB SSD 169.900

YOGA3 PRO
Lenovo · 80HE00GXM · QHD+ IPS FJÖLSNERTISKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI · 360° SNÚNINGUR FARTÖLVA, STANDUR OG SPJALDTÖLVA · JBL · WAVES

LENOVO MEÐ QHD+ SNERTISKJÁ
Sú allra flottasta frá Lenovo og ein glæsilegasta fartölvan í dag með QHD+ IPS fjölsnertiskjá sem hægt er að snúa 360° og mögnuðu JBL Waves Audio!

- Intel Core M-5Y51 2.6GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SATA3 SSD ofur hraður diskur
- 13.3" QHD+ IPS fjölsnertiskjár 3200x1800
- Intel HD 5300 DX11 skjákjarni
- AccuType lyklaborð með baklýsingu
- 867Mbps WiFi AC, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 7 tímar
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

199.900
FÆST Í 2 LITUM

T450s
Lenovo · 20BWS05K00 · 3 ÁRA

- Intel Core i5-5300U 2.9GHz Turbo 4xHT
- 12GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD ofur hraður diskur
- 14.1" FHD IPS Antiglare 1920x1080 skjár
- 1167Mbps WiFi AC, BT 4.0, USB 3.0
- 2 rafhlöður samtals 10 tíma ending
- Fingrafaralesari, TPM, Smartkortalesari
- Fullkomið Dokku tengi undir vélinni
- Windows 8.1 Pro & Windows 10 Update!

299.900
NÝ KYNSLÓÐ THINKPAD

MacBookPro 13" RETINA 256GB
2015 · 30 ÞÚSUND LÆGRA VERÐ! ALGENGT VERÐ 309.990 · ÞÚ FÆRÐ MACBOOK Á BETRA VERÐI

- Intel Core i5-5257U 3.1GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD PCIe Flash - 60% hraðari
- 13.3" IPS Retina 2560x1600 skjár
- AC WiFi, BT4.0, USB 3.0, Thunderbolt 2
- Li-Polymer rafhlaða allt að 12 tímar
- Apple OS X Yosemite stýrikerfi

279.900
15" i7 512GB AÐEINS 469.900

15.6" ACER ASPIRE
C7VY · **49.900**
ACER ES1-512 · 15.6" fartölva með Intel Dual Core örgjörva, 4GB minni, 320GB disk og frí uppfærsla í Windows 10

15.6" TOSHIBA
L50D · **99.900**
20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR · VERÐ ÁÐUR 119.900
TOSHIBA L50D

17.3" QUAD CORE
17-F238ND · **99.900**
20 ÞÚSUND LÆGRA VERÐ! ALGENGT VERÐ 249.990
HP PAVILION · Glæsileg fartölva með 17.3" HD skjá, AMD Quad Core örgjörva, 4GB minni, 500GB disk og frí uppfærsla í Windows 10

13.3" MacBook AIR
i5+256GB SSD · **229.900**
2015 · ÞÚ FÆRÐ MACBOOK Á BETRA VERÐI

12" 256GB MacBook
i5 & 256GB SSD · **239.900**
2015 · 10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR · VERÐ VÖRN · ÞÚ FÆRÐ MACBOOK Á BETRA VERÐI

13"-17" SLEEVES
VERÐ FRÁ **4.990**
case LOGIC

HÁGÆÐA 17" TASKA
SATURN · **16.900**
WENGER SATURN · Hágæða fartölvutaska með fullt af hólfum, einstaklega vönduð og endingargóð taska!

HÁGÆÐA LEÐURTÖSKUR
VERÐ FRÁ **19.900**
EKTA LEÐUR

ÖRYGGISVÖRN
ÁRS ÁSKRIFT **2.990**
intel Security

OFFICE 2016
Home&Student **21.900**
BÆÐI TIL FYRIR MAC OG PC · NÝTT · NÝJUSTU ÚTGÁFUR AF WORD, EXCEL, POWERPOINT OG ONENOTE
Microsoft

acer · ASUS · hp · Lenovo · packard bell · GIGABYTE · TOSHIBA

OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

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

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

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

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

LEIKSKÓLINN UNDRALAND EHF
Lítill einkarekinn leikskóli í Kópavogi óskar eftir starfsmanni í hlutastarf.
Það að vera jákvæður, stundvís og hafa gaman af samskiptum við fólk. Íslenskukunnátta skilyrði, ekki yngri en 20 ára. Vinnutími frá kl 9.30 Þarf að geta byrjað strax.
Uppl. í síma 554-0880 Bryndís og Sonja.

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

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

Kona: Viltu spjala við heita karla í síma gegn góðu gjaldi? Hitaspjall.eu

Atvinna óskast

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

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

Kona: leitar þú skyndikynna? RauðaTorgið.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNA OVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Eftirfarandi námskeið eru í boði:

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga 10:30-12:00
Mánudaga og miðvikudaga 13:00-14:30
Mánudaga og miðvikudaga 17:30-19:00
Þriðjudaga og fimmtudaga 10:30-12:00

Framhaldsnámskeið:
Þriðjudaga og fimmtudaga 13:00-14:30
Þriðjudaga og fimmtudaga 17:30-19:00

Námskeiðin hefjast 5 og 6 október.
Verð á mann: 22.500 krónur

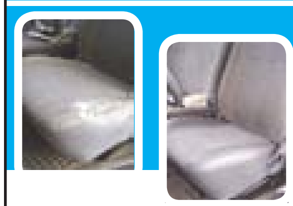
Upplýsingar í s. 698 50 33 eða binsina@gmail.com

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

sauna.is
Fjárfesting í vellíðan

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

XPRENT - hönnun og merkingar
LJÓSMYNDA- OG STRIGAPRENTUN
Hágæðaprentun með ljósmyndaendingu
PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS
Sundaborg 1 - 104 Reyjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

Eftirlitsmyndavél fyrir sumarbústaði og heimili.
- Tekur venjulegt GSM SIM kort.
- Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
- SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
- Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
- Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
- Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
- Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

- *Jarðvegsvinna*
- *Steypusögun*
- *Kjarnaborun*
- *Múrbrot*
- *Húsarif*
- *Öll almenn verktakavinna*

BROTAFL
STEINSÖGUN • BORUN • BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

BLIKK
Rör • Tengiefni • Viftur • Loftræsting
Heildsala • Smásala
íshúsið ehf
Smiðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

fasteignir

Reynsla mín er okkar beggja hagur

S. 690 0820

Sveinn Eyland
Löggiltur fasteignasali
sveinn@landmark.is

LANDMARK FASTEIGNASALA

TRAUSTI fasteignasala

Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari

Naustabryggja 26

Opið hús í dag, fimmtud. 1. okt, frá kl. 17:30 - 18:00
Vel skipulögð og rúmgóð 107,8 fm fjögurra herbergja íbúð á annari hæð við Naustabryggju í Reykjavík. Þrjú svefnherbergi, gott skapapláss. Vönduð eign sem er laus við kaupsamning.
Ásett verð 36,7 millj.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Kjalarnes Hrafnhólar

Í samræmi við 6. gr. laga nr. 106/2000 hefur Reykjavíkurborg farið yfir tilkynningu framkvæmdaraðila um skógrækt 71,4ha í landi Hrafnhóla, Kjalarnesi. Ræktunaráætlun og umsögn skrifstofu náttúru- og garða liggur fyrir. Niðurstaða sveitarfélagsins Reykjavíkurborgar er að skógrækt í landi Hrafnhóla á Kjalarnesi sé ekki líkleg til að hafa í för með sér umtalsverð umhverfisáhrif, sbr. viðmið í 2. viðauka laga nr. 106/2000. Því skal framkvæmdin ekki háð mati á umhverfisáhrifum.

Samkvæmt 14. gr. laga nr. 106/2000 má kæra ákvörðunina til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála, Skuggasundi 3, 101 Reykjavík. Kærufrestur er til og með 1. nóvember 2015.

Reykjavík 1. október 2015
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

atvinna

VÍSIR

Vísir hf óskar eftir að ráða:

vanan háseta til afleysingar á Kristínu Gk 457.
Kristín er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar gefur Njáll í síma 863-1901 eða 856-5730.

atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

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

HANDAFL EHF s. 777 2 333

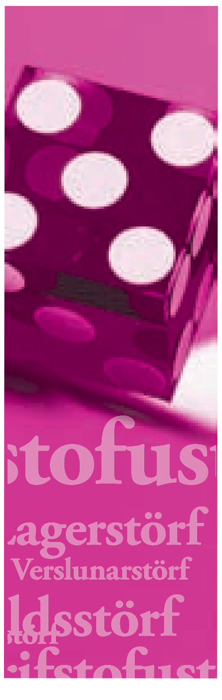
» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

- **Vinnusparnaður**
Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.
- **Markviss leit**
Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.
- **Þriggja mánaða ábyrgð**
Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.
- **Ekkert staðfestingargjald**
Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.
- **Fjöldi hæfra umsækjenda**
Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.
- **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.
- **Reynsla og þekking**
Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.
- **Sanngjarnt verð**
Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!



HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

tilkynningar

Safnaráð auglýsir eftir umsóknum um styrki úr safnasjóði á árinu 2016

Hlutverk safnasjóðs er að styrkja starf þeirra safna sem falla undir safnalög nr. 141/2011. Safnaráð gerir tillögu til mennta- og menningarmálaráðherra um úthlutun úr sjóðnum samkvæmt safnalögum og úthlutunarreglum ráðsins frá 18. september 2013. Upphæð og fjöldi veittra styrkja fer eftir fjárveitingu á fjárlögum og umsóknum.

Til þess að geta sótt um rekstrarstyrk úr safnasjóði þarf safn að vera viðurkennt safn samkv. safnalögum nr. 141/2011.

Söfn sem hljóta rekstrarstyrk á fjárlögum munu ekki hljóta rekstrarstyrk úr safnasjóði sama ár, en geta sótt um verkefnastyrki.

Við ákvörðun styrkja árið 2016 munu verkefnastyrkir fá aukið vægi á kostnað rekstrarstyrkja.

Umsóknarfrestur er til 15. nóvember 2015. Umsóknum skal skila með því að fylla út umsóknareyðublað á vefsíðu safnaráðs: www.safnarad.is

Nánari upplýsingar á skrifstofu safnaráðs.

SAFNARÁÐ
The Museum Council of Iceland

Safnaráð - safnasjóður · Suðurgötu 41 · 101 Reykjavík
Sími 530 2216 · www.safnarad.is

Láttu eldhús-
drauminn rætast
RAFFINERAD ofn A+
69.900,-
2016
Eldhús
Nýi eldhúsbæklingurinn
er kominn út!
Honum er dreift í dag og á morgun inn
á öll heimili landsins sem samþykkja fjölpóst.
Þú getur einnig skoðað rafræna útgáfu
á vefnum okkar, www.IKEA.is
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is
IKEA®

Viljum verða bestar

Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir fór á kostum þegar Selfoss vann Fylki á þriðjudaginn en landsliðskonan skoraði átján mörk í leiknum.

HANDBOLTI „Nei, nei, það var bara aðeins verið að mýkja mig upp,“ sagði Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir, nýkomin úr sjúkraþjálfun, spurð hvort það hafi verið að lappa upp á skothöndina hennar. Hrafnhildur skoraði nefnilega hvorki fleiri né færri en 18 mörk í eins marks sigri Selfoss, 27-26, á Fylki í Olís-deild kvenna í handbolta á þriðjudagskvöldið.

Hún vildi ekki gera of mikið úr þessu afreki sínu þegar Fréttablaðið heyrði í henni hljóðið í gær. „Þetta spilaðist þannig að það opnaðist mikið fyrir mig, þess vegna skoraði ég svona mörg mörk,“ sagði Hrafnhildur og bætti því við að sigurinn væri það mikilvægasta í þessu öllu.

Selfoss hefur farið virkilega vel af stað í vetur og unnið alla fjóra leiki sína í Olís-deildinni. Hrafnhildur er að vonum ánægð með byrjunina. „Þetta er virkilega flott og núna höldum við bara áfram og tökum næsta leik,“ sagði hún en Selfossliðsins bíður erfitt verkefni á morgun þegar það mætir Fram í Safamýrinni. Næsti leikur þar á eftir er svo gegn Íslands- og bikarmeisturum Gróttu þannig að Selfoss þarf að standast stór próf á næstunni.

Selfoss hefur verið í sókn á undanförnum árum en liðið er á sínu fjórða tímabili í röð í efstu deild. Hrafnhildur og stöllur hennar enduðu í 9. sæti 2013, 10. sæti 2014 en lentu svo í 8. sæti í fyrra og komust í úrslitakeppnina. Hrafnhildur segir að Selfoss sé að vinna eftir fimm ára áætlun og stefnan sé sett á að komast í fremstu röð á landinu.

> Stefnan er sú sama og hjá öðrum liðum, að verða besta liðið á Íslandi.
>
> Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir

Stefna hátt

„Við erum með okkar markmið og ætlum okkur að sjálfsögðu að bæta árangurinn frá því í fyrra,“ sagði Hrafnhildur, sem var markadrottning Olís-deildarinnar í fyrra með 159 mörk í 22 leikjum, eða 7,2 mörk að meðaltali í leik. „Við erum á fjórða árinu í fimm ára plani og það hefur gengið upp hingað til. Stefnan er örugglega sú sama og hjá öðrum liðum, að verða besta liðið á Íslandi,“ bætir Hrafnhildur við.

Leikmannahópur Selfoss er svipaður og á síðasta tímabili en hann er að mestu skipaður heimastúlkum og svo tveimur erlendum leikmönnum; Adinu Mariu Ghidoarca og Carmen Palamariu. Þessi blanda er ekkert ósvipuð þeirri sem hefur virkað svo vel fyrir kvennalið Selfoss í fótbolta .

„Við erum langflestar Selfyssingar í húð og hár,“ sagði Hrafnhildur sem segir mikinn metnað í kvennahandboltanum á Selfossi. „Það hefur verið mjög gaman að fylgjast með uppganginum í fótboltanum og við erum að koma sterkar inn líka. Það er flott starf unnið í kvennaboltanum á Selfossi.“

Langar að komast út

Hrafnhildur, sem er tvítug að aldri, hefur leikið sjö A-landsleiki fyrir Ísland en hún var valin í landsliðshópinn sem mætir Frakklandi og Þýskalandi í fyrstu umferð riðlakeppninnar fyrir EM 2016 síðar í mánuðinum.

„Það vilja allir vera í landsliðinu. Það er virkilega gaman að vera hluti af hópnum taka þátt í þessum verkefnum,“ sagði markadrottningin frá Selfossi sem lék stórt hlutverk í umspilsleikjunum gegn Svartfjallalandi í byrjun júní í fjarveru Karenar Knútsdóttur.

Líkt og hjá svo mörgum íslenskum íþróttamönnum leitar hugur Hrafnhildar út fyrir landsteinana. „Það er draumurinn en ég veit ekki hvenær ég gæti farið,“ sagði Hrafnhildur um atvinnumennskuna. „Ég klára allavega tímabilið með Selfossi og sé svo til hvernig hlutirnir þróast. Vonandi kemst ég út ef eitthvað spennandi tilboð berst.“

Hrafnhildur var að lokum spurð hvort það yrði ekki erfitt að toppa 18-marka leikinn gegn Fylki. „Það er svolítið langt í að það gerist aftur. Þetta gerist ekkert á hverjum degi,“ sagði Hrafnhildur Hanna hlæjandi að lokum. **ingvithor@365.is**

Tíu marka leikir
Hrafnhildar Hönnu frá upphafi síðasta tímabils

Fram **33-21** Selfoss **14 mörk**	Selfoss **27-25** ÍBV **10 mörk**
Selfoss **23-21** KA/Þór **11 mörk**	Selfoss **23-19** ÍR **10 mörk**
ÍBV **27-24** Selfoss **10 mörk**	Selfoss **21-29** Grótta **13 mörk**
Selfoss **23-22** HK **10 mörk**	Selfoss **27-26** Grótta **18 mörk**

The Power to Surprise

Hiti í stýri er staðalbúnaður

cee'd og **cee'd Sportswagon** eru tveir öflugir meðlimir Kia fjölskyldunnar. **Sportswagon** er rúmbetri og hentar því vel þar sem þörf er á meira rými fyrir farangur. Báðir eru þeir einstaklega sparneytnir og eyða frá 4,1 l/100 km. 7 ára ábyrgð er á öllum nýjum Kia bílum.

Verð frá **3.240.777** kr.
Eða **39.777 kr.** á mánuði í 84 mánuði*

Kia cee'd LX 1,4 — dísilbíll.

*Mánaðarleg afborgun miðast við 25% útborgun og bílalán til 84 mánaða. 8,2% óverðtryggðir vextir. Árleg hlutfallstala kostnaðar 9,8%. Bílalánstölur eru viðmiðunarverð og geta breyst án fyrirvara.

Kia cee'd bíður þín í Öskju, Krókhálsi 11. Komdu og prófaðu, við tökum vel á móti þér.

ASKJA
ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.

Fylgdu okkur á facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Alla daga

8›20

Sláturmarkaður Nóatúns

Þú færð allt hráefni og áhöld til sláturgerðar hjá okkur

Ódýr og góður heimilismatur og fjölskyldan getur notið þess að viðhalda íslenskum hefðum

NÓATÚN

Austurveri

Merkisatburðir

1947 Tekin er upp skömmtun á ýmsum nauðsynjavarningi, eins og kornvöru, kaffi, sykri, búsáhöldum og hreinlætisvörum, vatnsfötum og brjóstahöldum, svo að fátt eitt sé nefnt. Tilgangurinn er sá að spara gjaldeyri.

1949 Mao Zedong lýsir yfir stofnun Kínverska alþýðulýðveldisins.

1955 Fyrsta kjörbúðin er opnuð í Reykjavík, Liverpool í Austurstræti.

1977 Stofnuð eru Samtök áhugafólks um áfengisvandmálið (SÁÁ).

1987 Sjónvarpið byrjar að senda út á fimmtudögum jafnt sem aðra daga, en fram að því höfðu fimmtudagar verið sjónvarpslausir.

2003 Eyririnn er lagður niður og ein króna verður minnsta gjaldmiðilseiningin á Íslandi.

Ólafur Rastrick og Valdimar Tr. Hafstein eru ritstjórar bókarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Rýna í menningararfinn

Í dag er útgáfu bókarinnar Menningararfur á Íslandi: Gagnrýni og greiningar fagnað á Þjóðminjasafni Íslands. Ritstjórar og nokkrir af höfundum flytja stutt erindi við tilefnið.

„Þetta eru þrettán kaflar eftir fjórtán höfunda. Það sem við erum að gera er að rýna í þetta fyrirbæri, menningararf, og hvernig stendur á því að sumt gamalt þykir nýtilegt og sérlega merkilegt á meðan annað gamalt er álitið úrelt og fánýtt,“ segir Ólafur Rastrick, lektor í þjóðfræði við Félags- og mannvísindadeild og ritstjóri bókarinnar ásamt Valdimari Tr. Hafstein, dósent í þjóðfræði við Háskóla Íslands.

„Svo erum við að skoða hvernig þetta er notað, hver notar þetta og hver skilgreinir hvað er menningararfur. Í hvaða tilgangi og með hvaða afleiðingum. Spáum í margþátta hliðar á þessu fyrirbæri. Hvaða afleiðingar það hefur fyrir það hvernig Íslendingar hafa mótað sjálfsmynd sína og hvernig þeir líta á sjálfa sig.“

Líkt og áður sagði eru höfundar bókarinnar fjórtán talsins, þjóðfræðingar, mannfræðingar, safnafræðingar, sagnfræðingar og bókmenntafræðingar. En höfundarnir eru þau Áki Guðni Karlsson, Bryndís Björgvinsdóttir, Guðmundur Hálfdanarson, Helgi Þorláksson, Jón Þór Pétursson, Karl Aspelund, Katla Kjartansdóttir, Kristinn Schram, Marta Guðrún Jóhannesdóttir, Sigríður Helga Þorsteinsdóttir, Sigurjón Baldur Hafsteinsson og Tinna Grétarsdóttir.

> **Þetta er þverfaglegt rannsóknarsvið þar sem fræðimenn og rannsakendur úr hinum og þessum greinum kanna stöðu menningararfs í samtímanum.**

Sviðið sem bókin er skrifuð innan ber heitið Gagnrýnin menningararfsfræði og segir Ólafur það nýtt alþjóðlegt fræðasvið sem enn er í mótun og sístækkandi. „Þetta er þverfaglegt rannsóknarsvið þar sem fræðimenn og rannsakendur úr hinum og þessum greinum kanna stöðu menningararfs í samtímanum.“

Hann segir bókina og umfjöllunarefni hennar færa alþjóðlega umræðu innan sviðsins inn í íslenskt samhengi. „Við rýnum í mismunandi birtingarmyndir menningararfs á Íslandi. Við tökum þessar klassísku birtingarmyndir, eins og handritin, íslenska kvenbúninginn og torfbæinn. Tökum þetta gagnrýnum tökum og kryfjum þetta til mergjar. Hvernig er verið að nota þetta, til hvers og hvaða rullu þessi fyrirbæri spila í samtímanum.“

Líkt og áður sagði verður útgáfu bókarinnar fagnað í dag klukkan 14.00 á Þjóðminjasafni Íslands en þar verða nokkrir af höfundum bókarinnar auk ritstjóranna á svæðinu. „Við munum flytja örstutt erindi um okkar innlegg í þessa bók og svo munum við fjalla almennt um konseptið og okkar sýn á þessi mál,“ segir Ólafur að lokum.

Útgáfuteitið er öllum opið og boðið verður upp á léttar veitingar.

gydaloa@frettabladid.is

Innilegar þakkir fyrir þann hlýhug, kveðjur og vináttu sem okkur hefur verið sýnd vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Jóhönnu Gíslínu Vigfúsdóttur
frá Sólvangi,
Árskógsströnd.

Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólki Skógarhlíðar fyrir persónulega og hlýja umönnun.

Guð blessi ykkur öll.

Bjarni H. Hjaltason | **Anna G. Sigurðardóttir**
Bjarki V. Hjaltason
Elín Hjaltadóttir
Reynir Gísli Hjaltason | **Helga Ó. Finnbogadóttir**
Vignir Hjaltason | **Edda B. Kristinsdóttir**
Vigdís E. Hjaltadóttir | **Guðmundur Þ. Jónsson**

Ástkær bróðir minn og mágur,

Þorgrímur Einarsson
sýningarstjóri,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund þann 23. september. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 2. október kl. 15.00.

Margrét Guðmundsdóttir
Sigrún Hermannsdóttir
og aðstandendur.

Innilegar þakkir fyrir vináttu og hlýhug við andlát og útför móður okkar,

Rannveigar I. E. Löve
kennara,
Vogatungu 9, Kópavogi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Sunnuhlíðar fyrir kærleiksríka og góða umönnun.

Sigrún Löve
Leó E. Löve
og fjölskyldur.

Bróðir minn,

Helgi Björnsson

sem lést 27. september, verður jarðsunginn frá Hofskirkju í Öræfum laugardaginn 3. október kl. 14.00.

Hálfdán Björnsson

Yndislega konan mín, besti vinur og gleðigjafinn,

Henný Bartels
lést á Landspítalanum 18. september. Útför hefur farið fram í kyrrþey að hennar ósk.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Jón Erlings Jónsson

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

Sigurður Gunnarsson (Patli)
Pósthússtræti 1, Keflavík,

lést á Sjúkrahúsi Keflavíkur föstudaginn 25. september. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju föstudaginn 2. október kl. 13. Þökkum jafnframt alúð og umhyggju starfsfólks HHS og einstaka aðhlynningu.

Elsa Júlíusdóttir
María Sigurðardóttir | **Steinþór Ásmundsson**
Gunnar Sigurðsson | **Margrét Örlygsdóttir**
Júlíus Sigurðsson | **Elín Kristín Hreggviðsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Erla Erlendsdóttir
Böðmóðsstöðum,
síðast til heimilis að Lækjarbrún 29, Hveragerði,

lést á Hjúkrunarheimilinu Ási 23. september. Útförin fer fram frá Skálholtskirkju laugardaginn 3. október kl. 14.00.

Árni Guðmundsson
Garðar R. Árnason | **Gunnvör Kolbeinsdóttir**
Karólína Árnadóttir
Auðunn Árnason | **Maria C. Wang**
barnabörn og langömmubörn.

LAGERSALA LAGERSALA LAGERSALA LAGERSALA

VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM

Lagersala 1.-3. október
Allt að 70% afsláttur

ÞÚ FINNUR LAGERSÖLUNA HÉR

POTTAR • PÖNNUR • GLÖS
SKÓR • DISKAR • BOLLAR
ÁHÖLD • KÖNNUR • ÞEYTARAR
SKÁLAR • PIPAR/SALTKVARNIR
KÖRFUR • ELDHÚSTÆKI FYRIR
STÓRELDHÚS O.M.FL.

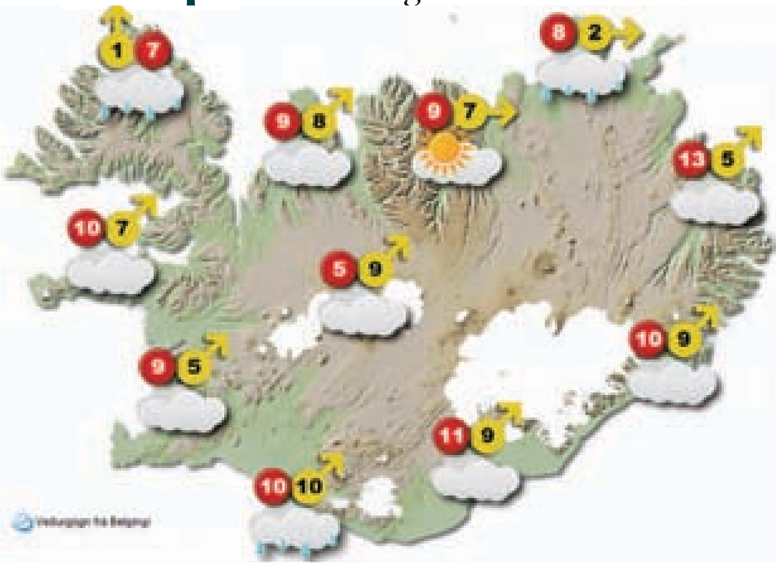
KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

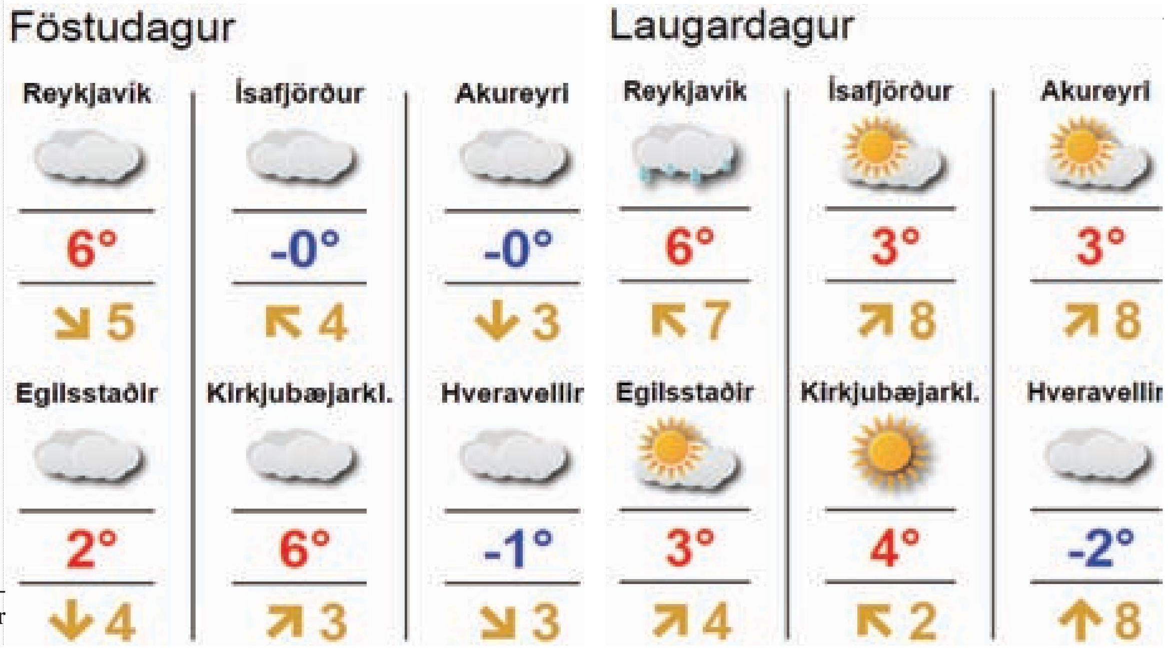
FASTUS

Ath að lagersalan er að Síðumúla 34 – ekið inn Fellsmúlamegin við Rafvörumarkaðinn
Opið fimmtudag og föstudag 11:00 – 18:00 og laugardag 11:00 – 17:00

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur





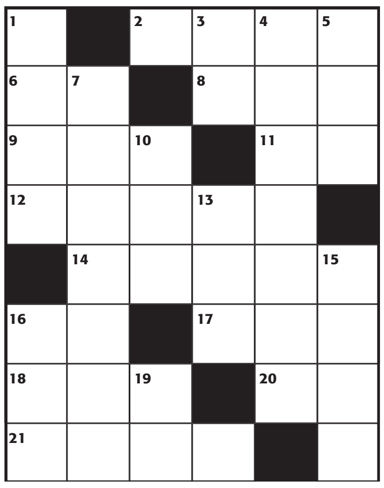
Allhvöss suðvestanátt í dag og víða rigning eða skúrir. Snýst í hægari norðanátt með éljum norðan til á landinu seint í kvöld, en dregur úr úrkomu fyrir sunnan. Hiti 5 til 12 stig, en kólnandi annað kvöld.

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. íþrótt
6. frá
8. efni
9. fax
11. kringum
12. bæ
14. drykkjarílát
16. fisk
17. vafi
18. fjör
20. pfn.
21. hljómsveit

LÓÐRÉTT
1. afkvæmi húsdýrs
3. pot
4. peningar
5. óðagot
7. litur
10. andmæli
13. gerast
15. göngulag
16. stefna
19. grískur bókstafur



LÁRÉTT: 2. golf, 6. af, 8. tau, 9. mön, 11. um, 12. bless, 14. bikar, 16. ál, 17. efi, 18. táp, 20. ég, 21. tríó.
LÓÐRÉTT: 1. lamb, 3. ot, 4. lausafé, 5. fum, 7. fölblár, 10. nei, 13. ske, 15. rígs, 16. átt, 19. pí.

Skák Gunnar Björnsson

Björn Ívar Karlsson (2.271), Skákfélagi Akureyrar, átti leik gegn Jóni Þór Bergþórssyni (2.154), Skákdeild KR, á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik.
21. exd8R+! (Eini leikurinn) **21. ...Hcxd8 22. Bg5.** Svartur gaf enda manni undir.
www.skak.is: Kringluskákmót Víkingaklúbbsins.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

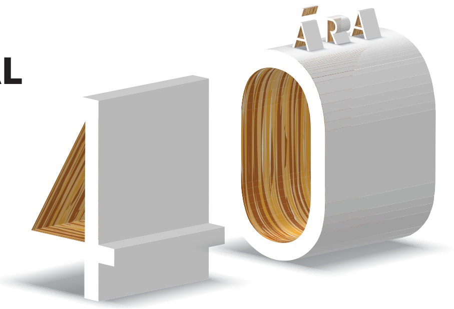
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

epal

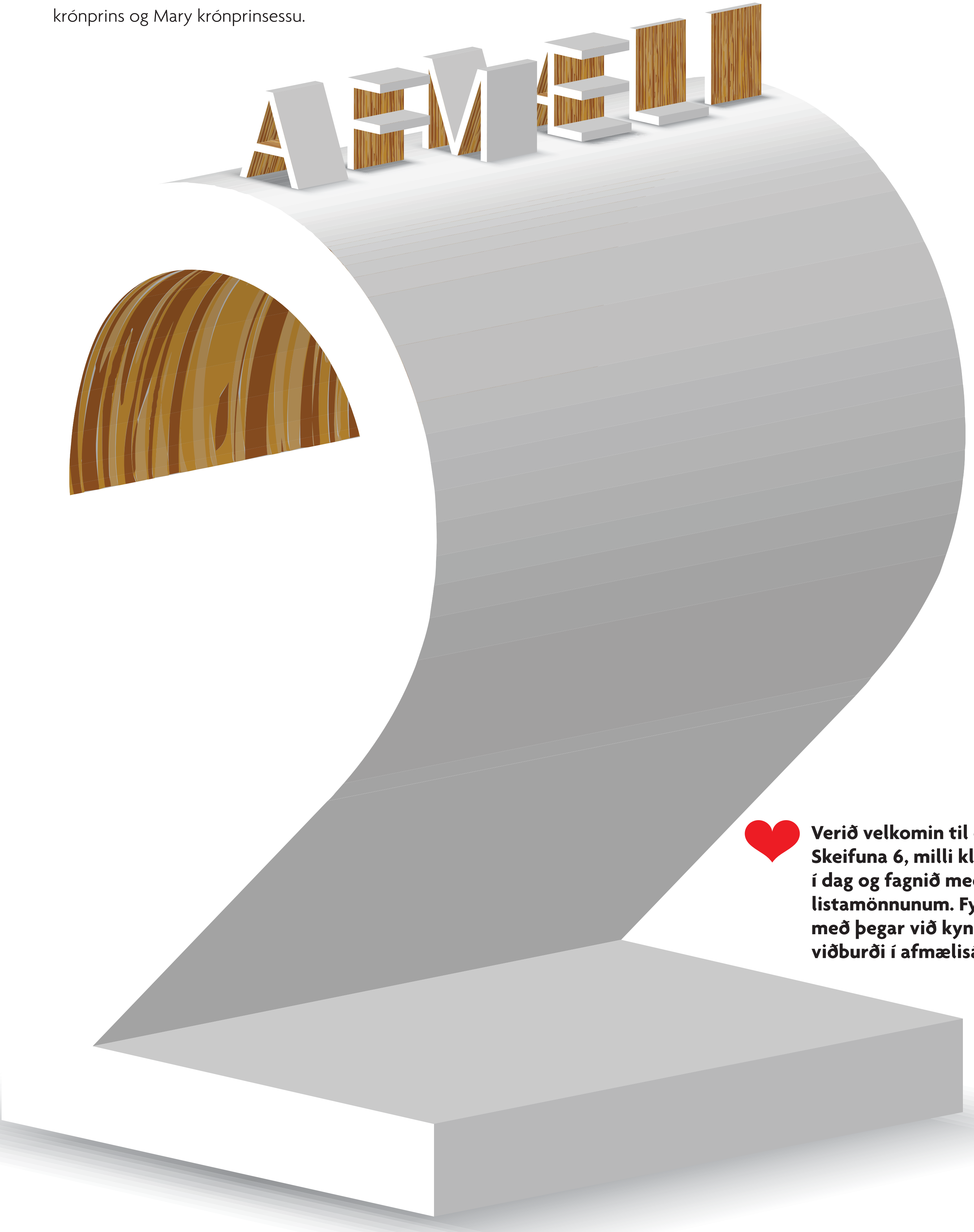
Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / 5687733 / www. epal.is

Annar áfangi 40 ára afmælishátíðar EPAL hefst í dag, fimmtudaginn 1. október. Þá sviptum við hulunni af tveimur innsetningum á efri hæðinni í verslun okkar sem listamennirnir Eske Kath og Haraldur Jónsson hafa unnið sérstaklega fyrir þetta tilefni.



HARALDUR JÓNSSON er íslenskum listunnendum að góðu kunnur, ekki síst fyrir óræðar og dulúðugar innssetningar. Sýnishorn þeirra mátti nýverið sjá í Hafnarborg í Hafnarfirði.

ESKE KATH er í hópi þekktustu listamanna Dana. Meðal þekktustu verka hans er stór loftskreyting í Amalíuborgarhöll, unninn fyrir Friðrik krónprins og Mary krónprinsessu.



Verið velkomin til okkar í Skeifuna 6, milli kl. 17 og 19 í dag og fagnið með okkur og listamönnunum. Fylgist líka vel með þegar við kynnum næstu viðburði í afmælisárinu.

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - Tilvalið gjafakort

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. www.fjardarkaup.is

1.918 kr.

SÍÐAR BUXUR
verð áður 2.398 kr.

1.150 kr.

HIPSTER STÚLKNA
verð áður 1.438 kr.

1.698 kr./pk.

898 kr./pk.

392 kr.

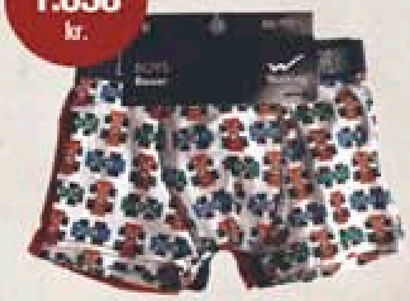
489 kr.

LIBERO NEWBORN
verð 898 kr./pk.

LIBERO STÆRÐIR 3-7
verð 1.698 kr./pk.

LIBERO BLAUTÞURRKUR
verð 392 kr.

LIBERO BABY WASH 200ML
verð 489 kr.



1.698 kr.

BOXER STRÁKA
verð áður 2.122 kr.

BARNA DAGAR

699 kr./stk.

NÆRBOLUR
verð 699 kr.

NÆRBUXUR
verð 699 kr.

1.975 kr.

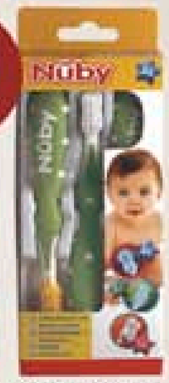
NUBY FRYSTIBAKKI
verð áður 2.324 kr.

1.982 kr.

NUBY BUG NAGHRINGUR
verð áður frá 2.332 kr.

704 kr.

NUBY KÆLIHRINGUR
verð áður 828 kr.



1.525 kr.

NUBY TANNBURSTASETT
verð áður 1.794 kr.

1.578 kr.

NUBY SOGSKÁL OG SKEIÐ
verð áður 1.857 kr.

978 kr.

BARNASOKKAR
verð áður 1.222 kr.

15% VERÐLÆKKUN

1.251 kr.

MAM PELI
verð áður 1.472 kr.

1.311 kr.

MAM STARTER CUP 150ML
verð áður 1.542 kr.

1.244 kr.

MAM NAGHRINGUR
verð áður frá 1.463 kr.

1.251 kr.

MAM SNUÐ 5 TEGUNDIR
verð áður 1.473 kr.

Tilboð gilda í október

FK FJARÐARKAUP

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ég trúi á góðmennsku, heiðarleika og tryggð

Vladimir Ashkenazy hefur átt stóran þátt í uppbyggingu og þroska íslensks tónlistarlífs síðustu áratugina. Hann stjórnar SÍ á tónleikum í kvöld og hyggur á Japansferð með sveitina.

Á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í kvöld mun Vladimir Ashkenazy halda um tónsprotann. Á efnisskránni eru fimmta sinfónía og Luonnotarer Sibeliusar ásamt annarri sinfóníu Johannesar Brahms. Einsöngvari í Luonnotarer er Þóra Einarsdóttir sópran.

Vladimir Ashkenazy og Sinfóníuhljómsveit Íslands eiga sér langa og farsæla sögu sem er flestum íslenskum tónlistarunnendum vel kunn. En Ashkenazy segir að hljómsveitin sé firnasterk um þessar mundir og að Þóra sé ljómandi góð svo tónleikagestir geti vissulega leyft sér að hlakka til kvöldsins.

„Við erum að takast á við Sibelius í tilefni af 150. ártíð þessa magnaða tónskálds sem er vissulega sérstaklega mikilvægt fyrir norrænt tónlistarlíf. En ég nýt þess ákaflega mikið að vinna með Sinfóníuhljómsveitinni og Þóru en hún er að takast á við sértaklega erfitt og krefjandi verk en stendur sig með miklum sóma.“

Viðhorfið mikilvægt

Ashkenazy segir að hljómsveitin hafi svo sannarlega vaxið og dafnað á þeim tíma frá því að hann vann fyrst með henni, enda hafi mikið vatn runnið til sjávar síðan. „Það hefur mikið af ungu og hæfileikaríku fólki gengið til liðs við Sinfóníuna og gæðin eru orðin afar mikil. Á tónleikunum sem ég stjórnaði hjá sveitinni á síðasta vetri var hún algjörlega fyrsta flokks. Sinfóníuhljómsveit Íslands hefur í raun alltaf verið góð en ég hef fylgst vel með henni frá því ég kom hingað fyrst. Ég tók eftir því að þegar Sinfóníuhljómsveitin fór að ferðast aðeins um heiminn þá var það eitt af því sem efldi hana smátt og smátt. Þjóðin hefur vaxið og hljómsveitin hefur svo sannarlega vaxið og dafnað með henni.

Viðhorfið í þessari hljómsveit er svo frábært þar sem hver einn og einasti gefur sig í verkefnið. Þetta er sveit sem leggur sig fram og tjáir eitthvað, spilar ekki bara í gegnum nóturnar. Þetta viðhorf er lykillinn að þessum miklu gæðum sveitarinnar.“

Listahátíðin og Harpa

Vladimir Ashkenazy var einn af upphafsmönnum Listahátíðar í Reykjavík á sínum tíma og sú hátíð markar ákveðið upphaf að því að fá hingað listamenn í heimsklassa og það hefur átt ríkulegan þátt í að þroska íslenskt listalíf. „Ég á vini í tónlistarlífinu víða um heim og þess vegna fannst mér tilvalið að fara í það verkefni og fékk hingað fjölmarga frábæra listamenn. Það gleður mig óskaplega mikið að hafa komið að því og að fólk hafi getað upplifað þessa list hérna en ekki alltaf þurft að fara í út í heim til þess að njóta þess besta.

Harpa er líka gríðarlegt framfaraskref fyrir tónlistarlífið á Íslandi. Ég minnist þess að ég var staddur hérna með Fílharmóníusveitina á Listahátíðinni í Reykjavík árið 1984 og við vorum með tónleika í Laugardalshöllinni. Hljómburðurinn var auðvitað skelfilegur, enda er það íþróttahöll en ekki tónlistarhús, en því miður var ekki um annað að velja og ég sagði hljómsveitinni það. Martin Jones, fyrsta fiðla sem leiddi sveitina, sagði mér að hann vildi fá að tala við hljómsveitina svo ég gekk afsíðis á meðan. Jones bar þá hugmynd undir sveitina að halda sérstaka tónleika í London að viðstaddri konungsfjölskyldunni, til styrktar byggingu tónlistarhúss á Íslandi. Hann bað mig um að stjórna sem ég auðvitað samþykkti strax. Í upphafi næsta árs voru þessir styrktartónleikar haldnir í London og Vigdís Finnbogadóttir kom á tónleikana og það er alveg einstaklega hlýleg og vel gerð kona. Þetta var upphafið að þessu ævintýri sem Harpa er.

Þetta hús hefur breytt svo miklu. Harpa er einfaldlega eitt af bestu tónlistarhúsum í Evrópu, jafnvel í heiminum. Hljómburðurinn er dásamlegur og húsið fallegt. Þetta er mikið afrek hjá íslensku þjóðinni.

Hjónin Vladimir Ashkenazy og Þórunn Jóhannsdóttir hafa átt stóran þátt í að byggja upp íslenskt tónlistarlíf.

> **ÞETTA HÚS HEFUR BREYTT SVO MIKLU. HARPA ER EINFALDLEGA EITT AF BESTU TÓNLISTARHÚSUM Í EVRÓPU, JAFNVEL Í HEIMINUM. HLJÓMBURÐURINN ER DÁSAMLEGUR OG HÚSIÐ FALLEGT.**

Fulltrúi þjóðarinnar

Það er mikilvægt fyrir þjóðina að fylgja þessu eftir. Það þarf að gæta þess vel að hlúa að aðstæðum og möguleikum unga fólksins. Eins og staðan er þá held ég að staðan varðandi yngri börnin sé ágæt en að það vanti meiri stuðning við unglingana. Þessu þarf hið opinbera að breyta. Auðvitað kostar það peninga en við verðum að horfa til lengri tíma – horfa til uppskerunnar.

Þessa dagana er ég að plana tónleikaferð með Sinfóníuhljómsveit Íslands til Japans og mögulega fleiri landa. Umboðsmaður minn, Jasper Parrott, er að vinna að þessu og þetta er nánast frágengið. Það er svo stórkostlegt að þessi litla þjóð eigi svo góða sinfóníuhljómsveit að hún sé í raun öfundarefni margra stórra þjóða. Þessu er tekið eftir og við getum ekki hundsað hversu frábær hljómsvetin er og stjórnvöld geta ekki hundsað þessa staðreynd. Núna förum við í tónleikaferð til Japans og stundum fer sveitin víðar og er alls staðar vel tekið. Þetta er ekki sjálfgefið og það þarf ekki að kosta svo miklu til að skapa unga fólkinu þær aðstæður að það geti tekið við keflinu og það skilar sér margfalt til baka. Stjórnvöld verða að leggja sitt af mörkum og sinna þessu því Sinfóníuhljómsveit Íslands er fulltrúi þjóðarinnar hvert sem hún fer og hvar sem hún kemur fram bæði hér heima og heiman. Þetta er mikilvægt og hvað sem ég get gert til þess að leggja mitt af mörkum geri ég með glöðu geði. Enda er samband mitt við Ísland alveg sérstakt. Ég hef verið giftur íslenskri konu í 54 ár og við eigum stóra fjölskyldu svo ég get í raun ekki lýst því hvaða þýðingu Ísland hefur fyrir mér.“

Gildi í lífinu

Ashkenazy hefur á orði að þrátt fyrir þessi sterku tengsl við Ísland séu rætur hans vissulega rússneskar og að hann sem maður sé vissulega mótaður af æsku sinni og uppeldi.

„Faðir minn var píanisti en móðir mín var leikkona. Hann var gyðingur en hún Rússi og ég telst því ekki vera gyðingur, til þess þarf móðirin að vera gyðingur. En mér er alveg sama. Ég er Rússi og ég er kristinn eins og hún var. Þegar ég var átta ára gamall, árið 1945, lét móðir mín skíra mig í rússneskri kirkju, fjörutíu kílómetrum fyrir utan Moskvu en Sovétveldið var ekki hrifið af trúnni og því kaus hún að vera með þetta fyrir utan borgina . Ég man vel eftir kirkjunni, það er svo magnað hvað maður man, ég man eftir unga prestinum og ég man að móðursystir mín Galina var þarna og hún er enn á lífi. Ég var mjög hamingjusamur.

Þetta er mér mikilvægt en þýðir ekki endilega að ég sé trúaður maður í hefðbundnum skilningi. Ég trúi á ákveðin gildi í lífinu. Ég trúi á góðmennsku við annað fólk og ég trúi á heiðarleika og tryggð. Ég trúi á þessi grunngildi; góðmennsku, heiðarleika, tryggð og að eltast ekki við veraldleg gæði heldur sækjast eftir þeim andlegu. Það er mín trú. Ég hef í raun ekki áhuga á að velta því fyrir mér hvort það er til eitthvert yfirnáttúrulegt afl því ég trúi á þessi gildi og reyni að lifa mínu lífi samkvæmt því. Það er svo mikið af trúuðu fólki sem fer reglulega í kirkju, segist trúa mikið á almættið en svo gengur það út úr kirkjunni og gerir skelfilega hluti. Það er betra að trúa frekar á gildin – heiðarleika, gæsku og tryggð – og reyna að lifa samkvæmt því.“

Sögur handa öllum

Lestrarhátíð í Bókmenntaborg hefst í dag

Sögur handa öllum eftir **Svövu Jakobsdóttur** er bók hátíðarinnar í ár, en hún er tileinkuð Svövu og röddum kvenna.

Verið velkomin á setningu hátíðarinnar kl. 16 í Kringlunni, við Blómatorg.

Taktu þátt í hátíðinni og njóttu þess að lesa sögur, heyra sögur, segja sögur og skrifa sögur.

LESTRARHÁTÍÐ

Reykjavík
Bókmenntaborg
UNESCO

www.bokmenntaborgin.is

Sjá dagskrá og nánar um hátíðina á **bokmenntaborgin.is**

DYNAMO REYKJAVÍK

Í leit að hinu góða í heiminum

Í kvöld er frumsýning á trúðaóperunni Sókrates í Borgarleikhúsinu og þar er leitað svara við stórum spurningum.

Gríski heimspekingurinn Sókrates er af mörgum álitinn einn merkasti hugsuður allra tíma og frumkvöðull á sviði heimspekinnar. Sókrates skrifaði þó aldrei stafkrók heldur er vitneskja okkar einkum byggð á verkum lærisveins hans, heimspekingsins Platóns, en rit hans eru byggð upp sem samræður á milli Sókratesar og annarra manna. Sókrates leitaði að þekkingu með samræðu við samborgara sína í Aþenu og sú leit hefur nú leitt til þess að trúðarnir í Borgarleikhúsinu hafa afráðið að slást með í för, ríflega tvö þúsund árum síðar.

Kristjana Stefánsdóttir og Bergur Þór Ingólfsson eru höfundar trúðaóperunnar Sókrates en Kristjana semur jafnframt tónlist og Bergur Þór heldur um leikstjórnartaumana ásamt Rafael Bianciotto og þeir hafa sterkar skoðanir á eðli og mikilvægi trúða í heiminum. Rafael Bianciotto er fæddur í Argentínu og uppalinn víða um Suður-Ameríku.

„Ég hef alltaf elskað að ferðast og hef líka ástríðu fyrir tungumálum. Það hefur eitthvað að gera með öll þessi ferðalög í æsku. En til Íslands kom ég fyrst árið 1994 sem aðstoðarleikstjóri hjá Mario Gonzalez. Hann hafði kennt bæði Bergi og Halldóru Geirharðsdóttur og fleirum þegar þau voru í leiklistarnámi. Við settum upp sýningu sem hét Trúðar og það var í þeirri sýningu sem trúðarnir Barbara og Úlfar fæddust. Og trúðar deyja aldrei enda segja þeir sannleikann. Sannleikurinn lifir og hann er líka eins og trúðar, stundum dálítið ógnvekjandi. Trúðarnir eru nefnilega ógn við egóið, ekki við okkur sem í raun fögnum sannleikanum, en egóið verður stundum soldið lítið í návist trúðsins.“

Rafael bendir á að Sókrates fór einmitt þá leið í sinni vegferð að spyrja í sífellu spurninga og vera í eilífri leit að sannleikanum. „Sem börn spyrjum við spurninga í sífellu og leitum sannleikans af brennandi forvitni. En einhvers staðar á leiðinni töpum við þessum eiginleika að einhverju leyti enda fáum við ekki alltaf svörin sem við viljum fá. Góður heimspekingur spyr án þess að óttast og Sókrates gerði það og fórnaði lífinu fyrir þessa leit. Þetta er ekki sannleikur þess sem veit svarið og telur sig búa yfir hinum eina rétta sannleika, þess sem sprengir sig og aðra í loft upp fyrir sinn sannleika, þvert á móti er þetta leitin að svörum. Andstæða öfganna.

Trúðarnir og Sókrates eiga það á vissan hátt sameiginlegt að leitast við að greina og afbyggja samfélagið með stöðugum flaumi spurninga. En Rafael segir að það sem hafi laðað hann að trúðunum upprunalega hafi fyrst og fremst snúist um að afbyggja sjálfan sig. „Þegar ég hitti Mario Gonzalez og kynntist því sem hann var að gera með þessari einföldu grímu sem er aðeins hvítur hringur með tveimur götum fyrir augun, þetta er kallað neutral mask. Þessi gríma fjarlægir egóið og ég heillaðist strax af þessu. Gríman veitti mér frelsi frá egóinu til þess að skoða sjálfan mig og skilja mig betur.“

Rafael Bianciotto og Bergur Þór hugsi eins og Sókrates. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

HALDA ÁFRAM AÐ POTA Í HVERT ANNAÐ Í KÍMNI OG AF LÍFSGLEÐI EINS OG TRÚÐARNIR GERA – AÐ LEITA OG UNDRAST. HÆFILEIKINN TIL ÞESS AÐ UNDRAST ER BARNSLEGUR OG VIÐ VERÐUM AÐ HALDA Í ÞANN HÆFILEIKA ÞVÍ ÞAÐAN SPRETTUR VISKAN EINS OG ÞAR STENDUR.

Bergur tekur undir þessar eigindir sem er að finna í trúðum. „Þetta snýst um heiðarleika. Þetta er tækni sem kallast essentialismi og hún dregur fram heiðarleika og fókus. Trúðurinn segir alltaf satt. Þess vegna vilja trúðarnir takast á við Sókrates. Ástæðurnar eru þær sömu og þegar trúðarnir tókust á við Dauðasyndirnar og Jesú litla. Þetta er spurning um heiðarleika. Sókrates er uppspretta vestrænnar siðfræði og við erum einfaldlega í leit að hinu góða í heiminum, það er þar sem trúðarnir vilja svamla. En trúðarnir bera líka ábyrgð í samfélaginu og þjóna ótvírætt mikilvægum tilgangi.

Á sama tíma erum við að fagna mistökunum, bjóða okkur sjálf velkomin í kjánaskapinn og leggja okkur fram um að sýna hversu viðkvæm og brothætt við erum. Það er dásamlega fyndið að sjá hversu mistæk og brothætt við erum.“ Rafael bætir við að þetta snúist ekki um að geta sagt það sem manni sýnist. „Heldur að það er ég sem geri grín að mér. Mér ber líka að sýna þá ábyrgð að vera heiðarlegur og reyna aldrei að svindla.“

Bergur segir að við þurfum að halda áfram að spyrja hvert annað spurninga. „Halda áfram að pota í hvert annað í kímni og af lífsgleði eins og trúðarnir gera – að leita og undrast. Hæfileikinn til þess að undrast er barnslegur og við verðum að halda í þann hæfileika því þaðan sprettur viskan eins og þar stendur.

En í sýningunni reynum við líka að eiga í samræðum við Sókrates í gegnum allar þessar aldir fyrir tilstilli hugsuða í gegnum aldirnar og allt á níutíu mínútum,“ segir Bergur og skellihlær en Rafael bendir á að sýningin sé líka um siðferði samtímans. „Á hvaða vegferð erum við og hvert stefnum við. Það er svo margt í samtímanum sem er erfitt að skilja. Grimmdin og mannvonskan.“ Bergur tekur undir það en bendir á að sýningin er ekki sögusýning heldur lifandi leikhús í leit að svörum. „Við erum að reyna að kreista safa úr skoðunum okkar og hugmyndum um heiminn.“

magnus@frettabladid.is

nettó

Verðsprengja!

BAYONNESTEIK
KJÖTSEL
998 KR/KG

Frábært verð!

-50%
PAPRIKA
RAUÐ
299
ÁÐUR 598 KR/KG

GRÍSASNITSEL
FERSKT
1.598
ÁÐUR 1.998 KR/KG

Ferskt alla daga!

NAUTGRIPAHAKK
FERSKT
1.189
ÁÐUR 1.450 KR/KG

KJÚKLINGBRINGA
Í APPELSÍNUMARINERINGU
1.907
ÁÐUR 2.384 KR/KG

Namminamm!

EMMESS SKAFÍS
3 TEG, 1 L
398
KR/STK

ILLY KAFFI
CAPSULES, 2 TEG
1.899
ÁÐUR 1.999 KR/STK

-35%
GULRÓTABRAUÐ
NAMMI NAMM
389
ÁÐUR 598 KR/STK

-50%
BERLÍNARBOLLA
65 GR
100
ÁÐUR 199 KR/STK

WC PAPPÍR
16 RÚLLUR, COOP
998
ÁÐUR 1.239 KR/PK

Tilboðin gilda 1. okt – 4. okt 2015

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

BÍÓ

Grínast með birtingarmyndir kvenna í kvikmyndum

Þær Snjólaug Lúðvíksdóttir og Edda Björgvinsdóttir koma fram ásamt góðum félagsskap á uppistandi í kvöld.

Við munum fjalla um hvernig kvenkyns-steréótýpur birtast í kvikmyndum og sjónvarpi og hafa ekkert lagast í gegnum árin,“ segir uppistandarinn Snjólaug Lúðvíksdóttir sem ásamt fleiri kvenkyns uppstöndurum mun koma fram á uppistandi um konur í kvikmyndum í kvöld. Með henni verða þær Edda Björgvinsdóttir, Þórdís Nadia Semichat og Elva Dögg Gunnarsdóttir. Kynnir kvöldsins er Margrét Erla Maack.

„Tölurnar yfir hvað það eru margar konur í aðalhlutverkum og hvað margar konur tala um annað en karlmenn í kvikmyndum eru sorglega lágar,“ segir hún.

„Þetta verður samt allt á léttu nótunum, það verður enginn bitur eða reiður á sviðinu,“ segir hún og hlær.

„Ég ætla aðeins að gera grín að Disney-myndum og svona strereótýpum sem ég ólst upp við.“ Snjólaug var á sínum yngri árum áhugakona um Disney-myndir og aðspurð segir hún sínar uppáhaldsmyndir hafa verið Litla hafmeyjan og Öskubuska. „Þær eiga það sameiginlegt að breyta sér gríðarlega og þá verður karlmaðurinn skotinn í þeim og þannig finna þær hamingju. Það eru kannski ekkert sérstaklega góð skilaboð til ungra stúlkna þannig að ég ætla svona kannski aðeins að ræða það.“

Hún segir þó hlutina á réttri leið og húmor oft vel til þess fallinn að benda á það sem betur má fara. „Þetta er auðvitað að breytast, það eru fleiri konur að koma fram með allri umræðunni og þetta er allt í rétta átt en það er löng leið í það að þetta verði jafnrétti eða eitthvað í líkingu við það,“ segir Snjólaug og bætir við að það sé svo sannarlega nóg um að vera hjá konunum.

Oft er rætt um birtingarmyndir og stöðu kvenna í kvikmyndum og yfirleitt á þeim nótum að staða þeirra og hlutverk mættu vera veigameiri og samræður þeirra meira í takt við raunveruleikann.

„Það er oft sem maður tekur ekki eftir því. Maður er orðinn svo samdauna kvikmyndum. Eins og þegar mér var bent fyrst á Bechdel-prófið,“ bendir Snjólaug á en prófið er notað til þess að greina kynjahalla í kvikmyndum. Til þess að standast það þurfa myndirnar að státa af að minnsta kosti tveimur kvenpersónum og þær þurfa að eiga samræður um eitthvað annað en karlmenn. „Þegar mér var bent á þetta þá fór ég að taka eftir þessu og þá standast fáránlega fáar myndir þetta próf.“

> ÞÆR EIGA ÞAÐ SAMEIGINLEGT AÐ BREYTA SÉR GRÍÐARLEGA OG ÞÁ VERÐUR KARLMAÐURINN SKOTINN Í ÞEIM OG ÞANNIG FINNA ÞÆR HAMINGJU. ÞAÐ ERU KANNSKI EKKERT SÉRSTAKLEGA GÓÐ SKILABOÐ TIL UNGRA STÚLKNA ÞANNIG AÐ ÉG ÆTLA SVONA KANNSKI AÐEINS AÐ RÆÐA ÞAÐ.

Snjólaug Lúðvíksdóttir mun meðal annars gera grín að Disney-myndum í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Það er nóg um að vera í uppistandinu hjá Snjólaugu. Um helgina heldur hún til London ásamt uppistandaranum Bylgju Babýlons og einnig treður hún upp á Reykjavík Comedy Festival. En Snjólaug byrjaði í uppistandinu í London fyrir tveimur árum. „Ég var að læra handritagerð þar og var komin með leiða á því að senda handrit á framleiðslufyrirtæki því það er bara eins og að senda þau til tunglsins,“ segir hún og segir kosti uppistandsins þá að þar fáist viðbrögð um leið og þú hefur lokið setningunni.

Uppistandið um konur í kvikmyndum er hluti af dagskrá RIFF, það hefst klukkan 21.00 í Stúdentakjallaranum og er aðgangur ókeypis. gydaloa@frettabladid.is

Frumsýningar

THE MARTIAN

Spennu- og sci-fi mynd
Aðalhlutverk: Matt Damon, Jessica Chastain, Kristen Wiig, Jeff Daniels og Kate Mara.
Frumsýnd: 2.10.2015
IMDB: 8.6/10 Rotten Tomatoes: 95%

BLACK MASS

Drama og hasarmynd
Aðalhlutverk: Johnny Depp, Benedict Cumberbatch, Kevin Bacon, Jesse Plemons, Peter Sarsgaard og Dakota Johnson.
Frumsýnd: 2.10.2015
IMDB: 7.8/10 Rotten Tomatoes 75%

LEGEND

Glæpa- og hasarmynd
Aðalhlutverk: Tom Hardy, Joshua Hill, Christopher Eccleston, Emily Browning og Paul Anderson.
Frumsýnd: 2.10.2015
IMDB: 7.5/10 Rotten Tomatoes: 59%

VERÐHRUN!

LOKAHELGIN FRAMUNDAN

RÝMINGARSALA BÓKAÚTGEFENDA

OPIÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 10-18 • MÖRKINNI 1

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

MIKIÐ ÚRVAL BÓKA Á 99 KR.

ALDREI MEIRA ÚRVAL AF BARNABÓKUM!

BÓKAPAKKAR Á FRÁBÆRU VERÐI

OG NÚ ENN LÆGRA VERÐ!

ALLIR SEM VERSLA FÁ FRÍA BÓK!

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
FORSÝNING KLUKKAN 10:30

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
THE MARTIAN - FORÝNING	10:30
EVEREST 3D	5:30, 8, 10:40
SICARIO	8, 10:30
HÓTEL TRANSYLV. 2D ÍSL	6
HÓTEL TRANSYLV. 2D ENS	6 (ótextuð)
MAZE RUNNER	8

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG

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. 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. 5:50
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
THE INTERN	KL. 8
EVEREST 3D	KL. 8 - 10:40
SICARIO	KL. 10:40

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. 10:15
VACATION	KL. 5:45 - 8 - 10:35

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
VACATION	KL. 5:50
INSIDE OUT ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

SAMbio.is

Hér má sjá Rán með nokkrar af teikningunum sem verða til sýnis.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ekki vænlegt til árangurs að taka teikniblokkina með ofan í laugina

Í dag opnar teiknarinn Rán Flygenring sýningu í Spark design space þar sem hún sýnir afrakstur liðins sumars, um 150 teikningar sem hún vann á ferð um landið. Viðfangsefni margra teikninganna er sund- og baðmenning á Íslandi.

„Þetta eru skissur og smásögur héðan og þaðan. Svona stemningsmyndir með fókus á bað- og sundmenningu,“ segir Rán. Við tilefnið verður einnig sýnd stutt heimildarmynd eftir kvikmyndagerðarmanninn Sebastian Ziegler um tilurð verkefnisins.

„Verkefnið svona sprettur upp úr því að ég fer mikið í sund,“ segir hún og hlær. „Sundið er svo íslenskt og mikið af efni sem er hægt að vinna með. Hvernig maður á að gera þetta allt saman. Þetta er hreyfing, það þarf að þrífa sig og svo er sundlaugin líka einhvers konar staður til að hittast og spjalla.“

Teikningarnar vann Rán flestar á bakka sund- og náttúrulauga enda ekki sérlega vænlegt til árangurs að hætta sér ofan í með teikniblokkina. „Það er svona eins og þegar maður missir brauðsneið þá dettur hún alltaf á hliðina þar sem áleggið er. Þegar maður fer ofan í með teiknibók þá endar það bara á einn veg,“ segir hún og hlær.

Sýningin verður opnuð í Spark design space á Klapparstíg í dag klukkan 17.00. – gló

LÖGFRÆÐIAÐSTOÐ
ORATORS
- félag laganema við Háskóla Ísland

Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð fimmtudaga milli 19:30 – 22:00 í síma 551-1012.

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

1. OKTÓBER 2015

Tónlist

Hvað? Þóra og Ashkenazy
Hvenær? 19.30
Hvar? Eldborg, Hörpu
Sinfóníuhljómsveit Íslands heldur áfram að fagna afmæli Síbelíusar og Nielsens. Verkin Luonnotar, Sinfónía nr. 6 og Sinófína nr. 2 verða flutt og heldur Vladimir Ashkenazy um tónsprotann og Þóra Einarsdóttir flytur einsöng. Miðaverð frá 2.400 krónum.

Hvað? Útgáfutónleikar Bang Gang
Hvenær? 20.30
Hvar? Gamla bíó, Ingólfsstræti 2a
Hljómsveitin Bang Gang efnir til tónleika í tilefni af útgáfu fjórðu plötu sveitarinnar, The Wolves Are Whispering, sem kom út í sumar. Sérstakir gestir eru JB Dunckel og Daniel Hunt. Fyrir tónleikana stígur sveitin Gangly á svið og breska hljómsveitin Is Tropical þeytir skífum á milli atriða. Miðaverð er 3.500 krónur.

Hvað? Bræðralag – um land allt
Hvenær? 20.30
Hvar? Systrakaffi, Kirkjubæjarklaustri
Tónleikaferðalag Ómars Guðjónssonar og Tómasar R. Einarssonar þar sem þeir kynna plötuna Bræðralag með tónleikaferðalagi um land allt.

Hvað? Útgáfutónleikar Agent Fresco

Agent Fresco fagnar útgáfu plötu sinnar Destrier í Gamla bíói í kvöld.

Hvenær? 21.00
Hvar? Silfurberg, Hörpu
Hljómsveitin Agent Fresco fagnar útgáfu plötunnar Destrier. Öllu verður til tjaldað á tónleikunum og platan flutt í heild. Miðaverð er 3.900 krónur.

Hvað? Edda Borg og hljómsveit
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rósenberg, Klapparstíg 25-27
Tónlistarkonan Edda Borg leikur eigið efni ásamt hljómsveit í kvöld. Leikin verða lög af geisladisknum No Words Needed auk nýrra laga af væntanlegum diski. Miðaverð er 2.000 krónur.

Uppistand

Hvað? Konur í kvikmyndum
Hvenær? 21.00
Hvar? Stúdentakjallarinn, Sæmundargötu 4
Uppistandararnir Edda Björgvinsdóttir, Snjólaug Lúðvíksdóttir, Þórdís Nadia Semichat og Elva Dögg Gunnarsdóttir halda uppi stuðinu á uppistandi um konur í kvikmyndagerð. Kynnir kvöldsins er Margrét Erla Maack. Frítt inn.

EKKI MISSA AF

Cronenberg í Nexus 17.00 Nexus, Nóatún 17 Leikstjórinn David Cronenberg heilsar upp á gesti verslunarinnar Nexus á milli kl. 17.00 og 18.00 og áritar bækur og diska. Einnig situr leikstjórinn fyrir svörum eftir sýningu á The Fly í Háskólabíói í kvöld.

Fyrirlestrar

Hvað? Sundrung og svik – Sturlungaöldin sem vopn í stjórnmálabaráttu okkar daga
Hvenær? 16.30
Hvar? Askja, Sturlugötu 7
Guðni Th. Jóhannesson flytur erindið Sundrung og svik – Sturlungaöldin sem vopn í stjórnmálabaráttu okkar daga. Í erindinu rekur hann hvernig gjarnan er vitnað í atburði Sturlungaaldar í pólitískum átökum máli sínu til stuðnings. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

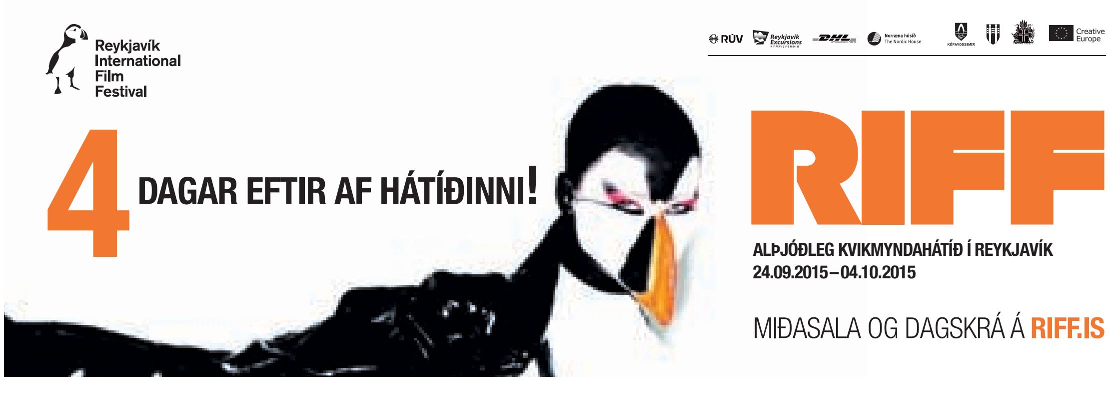
Hvað? Örfyrirlestrar og útgáfuteiti
Hvenær? 14.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands, Suðurgötu 41
Útgáfuteiti í tilefni af útgáfu bókarinnar Menningararfur á Íslandi: Gagnrýni og greining. Höfundar bókarinnar kynna efni hennar með stuttum fyrirlestrum og skála og spjalla við gesti. Viðburðurinn er öllum opinn. Boðið verður upp á léttar veitingar og bókin á sérstöku afsláttarverði.

Uppákomur

Hvað? Setning Lestrarhátíðar í Bókmenntaborg
Hvenær? 16.00
Hvar? Blómatorg, Kringlunni
Elsa Yeoman, formaður Menningar- og ferðamálaráðs Reykjavíkurborgar, setur hátíðina. Ennig ávarpa Kristín Helga Gunnarsdóttir og Tinna Hrafnsdóttir gesti. Silja Aðalsteinsdóttir les úr bókinni Sögur handa öllum og kvennakórinn Katla syngur.

Hvað? Cronenberg áritar í Nexus
Hvenær? 17.00
Hvar? Nexus, Nóatúni 17

Hvað? The Fly Q&A
Hvenær? 20.15
Hvar? Háskólabíó, Hagatorgi
Q&A með leikstjóranum David Cronenberg eftir sýningu á myndinni The Fly.



FYRIR LAUGAVEGINN
THERMOBALL™
POWERED BY PRIMALOFT.
THE NORTH FACE
EINN JAKKI FYRIR ALLAR AÐSTÆÐUR
Fáanlegur bæði með og án hettu.
Fáanlegur með bæði herra- og dömusniði.
Helst hlýr þótt hann blotni, þökk sé Thermoball einangruninni.
Hin byltingarkennda Thermoball einangrun er aðeins í North Face fötum.
Thermoball einangrun sem veitir einangrun sambærilega náttúrulegum dúni.
Pakkast saman í eigin vasa. Þú trúir því ekki hversu fyrirferðarlítill hann verður fyrr en þú sérð það.
Kynningarverð: 29.990 kr.
(Fullt verð 36.990 kr.)
FJÖLHÆFUR JAKKI FRÁ THE NORTH FACE SEM HENTAR JAFNT Á GÖTUNA OG Í FJALLGÖNGUNA. FÁANLEGUR Í ÝMSUM ÚTFÆRSLUM OG LITUM.
FYRIR LAUGAVEGINN
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

2 | 22:05
THE PLAYER
Öryggissérfræðingur sérhæfir sig í spilavítabransanum en er fenginn til að vinna fyrir dularfull samtök sem reyna að koma í veg fyrir stórfellda glæpi. Hörkuspennandi þáttaröð!

FRÁBÆR
FIMMTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

2 | 21:40
BEHIND THE BLACKLIST
Við skyggnumst á bak við tjöldin við gerð þáttanna, The Blacklist og um leið rifjum við upp atriði síðustu þáttaraðar. Eins eru viðtöl við leikara á borð við Megan Boone og James Spader og við fáum smjörþefinn af því sem koma skal í þriðju þáttaröð af þessum vinsælu þáttum.

2 | 19:50
MATARGLEÐI EVU
Það er sunnudagur til sælu hjá Evu Laufeyju. Ljúffengt lambalæri með Bernaise sósu frá grunni og yndisleg Daim ískaka í eftirrétt.

| 20:15
MASTERCHEF USA
Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna hylli dómnefndarinnar.

3 | 20:40
GOTHAM
Hörkuspennandi þættir þar sem sögusviðið er Gotham-borg sem flestir kannast við úr sögunum um Batman.

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

DAGSKRÁ
Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.40 iCarly
08.30 Masterchef USA
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 60 mínútur
11.00 Geggjaðar græjur
11.15 Jamie's 30 Minute Meals
11.40 Heilsugengið
12.05 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 Ocean's Thirteen
15.00 Mary and Martha
16.30 iCarly
16.55 Ninja-skjaldbökurnar
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. .
19.25 Undateable
19.50 Matargleði Evu
20.15 Masterchef USA
20.55 NCIS
21.40 Behind the Blacklist
22.05 The Player
22.50 Death Row Stories
23.35 Rizzoli & Isles
00.20 The Third Eye
01.05 X Company
01.50 Dom Hemingway
03.20 Ocean's Thirteen
05.20 Fréttir og Ísland í dag

Simpson-fjölskyldan kl. 18.05

SPORT

07.35 Meistaradeildarkvöld
08.05 Meistaradeildarkvöld
08.35 Shakhtar Donetsk - PSG
10.20 Borussia Mönchengladbach - Man. City
12.05 Malmö - Real Madrid
13.50 Man. Utd. - Wolfsburg
15.35 Meistaradeildarkvöld
16.05 Evrópudeildin - fréttaþáttur
16.55 Basel - Lech Poznan BEINT
19.00 Liverpool - Sion BEINT
21.00 NFL Gameday
21.30 UFC Unleashed 2015
22.20 Mónakó - Tottenham
00.00 PAOK - Borussia Dortmund
01.40 NFL Gameday

SPORT 2

11.20 Fulham - QPR
13.05 Pepsímörkin
14.20 Southampton - Swansea
16.05 Football League Show
16.35 Liverpool - Aston Villa
18.15 Man. Utd. - Sunderland
20.00 Premier League World
20.30 Messan Leikirnir í enska boltanum gerðir upp og mörkin og marktækifærin krufin til mergjar.
21.45 Tottenham - Man. City
23.30 Premier League Review
00.25 Premier League World

GOLFSTÖÐIN

08.35 Tour Championship
11.10 Golfing World
12.00 KLM Open
16.10 Golfing World
17.00 PGA Special. In the Spotlight
17.45 PGA Tour - Highlights
18.40 Inside the PGA Tour
19.05 Champions Tour Highlights
20.00 KLM Open

STÖÐ 3

18.25 The Carrie Diaries
19.05 Suburgatory
19.30 Clipped
19.55 Sullivan & Son
20.20 Sirens
20.40 Gotham
21.25 Supernatural
22.10 NCIS: Los Angeles
22.55 Clipped
23.20 Sullivan & Son
23.40 Sirens
00.05 Gotham
00.50 Supernatural
01.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Kalli á þakinu
07.25 Latibær
07.47 Ævintýraferðin
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Doddi litli og Eyrnastór
08.55 Sumardalsmyllan
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Tom and Jerry
09.55 UKI
10.00 Brunabílarnir
10.22 Lukku-Láki
10.47 Elías
11.00 Kalli á þakinu
11.25 Latibær
11.47 Ævintýraferðin
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.45 Doddi litli og Eyrnastór
12.55 Sumardalsmyllan
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.45 Tom and Jerry
13.55 UKI
14.00 Brunabílarnir
14.24 Lukku-Láki
14.46 Elías
15.00 Kalli á þakinu
15.25 Latibær
15.47 Ævintýraferðin
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.45 Doddi litli og Eyrnastór
16.55 Sumardalsmyllan
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.45 Tom and Jerry
17.55 UKI
18.00 Brunabílarnir
18.24 Lukku-Láki
18.46 Elías
19.00 Skógardýrið Húgó

LATIBÆR 07.25, 11.25 og 15.25

GULLSTÖÐIN

16.25 Two and a Half Men
16.50 Friends
17.15 The New Girl
17.35 Modern Family
18.00 Ally McBeal
18.45 Cold Feet
19.35 Broadchurch
20.25 Cherry Healy: The Secret of Sales
21.30 Klovn
21.55 The Sopranos
22.55 It's Always Sunny in Philadelphia
23.15 The Glades
00.00 Ally McBeal
00.45 Cold Feet
01.35 Broadchurch
02.25 Klovn
02.50 Tónlistarmyndbönd frá

BÍÓSTÖÐIN

11.10 Thunderstruck
12.45 Mirror Mirror
14.30 Batman
16.35 Thunderstruck
18.10 Mirror Mirror Spennu- og ævintýramynd um Mjallhvíti og dvergana sjö, stjúpmóðurina vondu, aðstoðarfólk hennar og prinsinn sem verður ástfanginn af Mjallhvíti. Sagan lifnar við í þessari litríku og léttu grínútfærslu leikstjórans Tarsems Singh með Juliu Roberts í fantaformi.
19.55 Batman
22.00 Hours Í þessari dramatísku spennumynd leikur Paul Walker nýbakaðan föður og syrgjandi eiginmann sem missir konuna sína eftir að hún fæðir stúlkubarn. Þegar fellibylurinn Katarina skellur á New Orleans lendir hann í kapphlaupi við tímann við að halda lífi í nýfæddri dóttur sinni. Yfirbugaður af sorg reynir hann að ná áttum en eftir að Katarina nær landi þarf hann að beyta öllum brögðum því því dóttir hans er í öndunarvél og mun deyja ef vélin verður rafmagnslaus.
23.35 The Counselor
01.35 Puncture
03.15 Hours

RÚV

15.45 Síðasti tangó í Halifax
16.40 Tónahlaup
17.20 Stundin okkar
17.45 Kungfú Panda
18.08 Sveppir
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Íþróttagreinin mín – Sitjandi skíði
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.15 Toppstöðin Í Toppstöðinni er fylgst með ólíkum hópum frumkvöðla í spennandi vegferð hugmyndar, af þróunarstigi til fullbúinnar vöru eða þjónustu.
21.10 Scott og Bailey
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Lögregluvaktin
23.00 Poldark
00.00 Kastljós
00.35 Fréttir
00.50 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.23 Dr. Phil
09.06 The Biggest Loser
09.47 The Biggest Loser
10.32 Pepsi MAX tónlist
13.30 Cheers
13.55 Dr. Phil
14.35 Odd Mom Out
15.00 America's Next Top Model
15.45 Dýrafjör
17.20 Solsidan
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.50 Life in Pieces
20.15 Grandfathered
20.40 The Grinder
21.00 Scandal
21.45 How to Get Away
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Law & Order: Special Victims
00.35 Secrets and Lies
01.20 Scandal
02.05 How to Get Away with Murder
02.50 The Tonight Show
03.30 The Late Late Show
04.10 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

MARKAÐS DAGAR

í öllum verslunum BYKO

200 kr.

100 kr.

300 kr.

400 kr.

1500 kr.

1000 kr.

50 kr.

600 kr.

500 kr.

800 kr.

Gerðu alveg hreint ótrúleg kaup!

Mikið úrval af vörum frá 50 krónum og upp í 1500 krónur.
Töluvert af öðrum vörum á stórlækkuðu verði. Bætum við nýjum vörum daglega.

ÞAÐ BORGAR SIG AÐ LÍTA VIÐ Á MARKAÐINN

Kynusli ryður sér til rúms

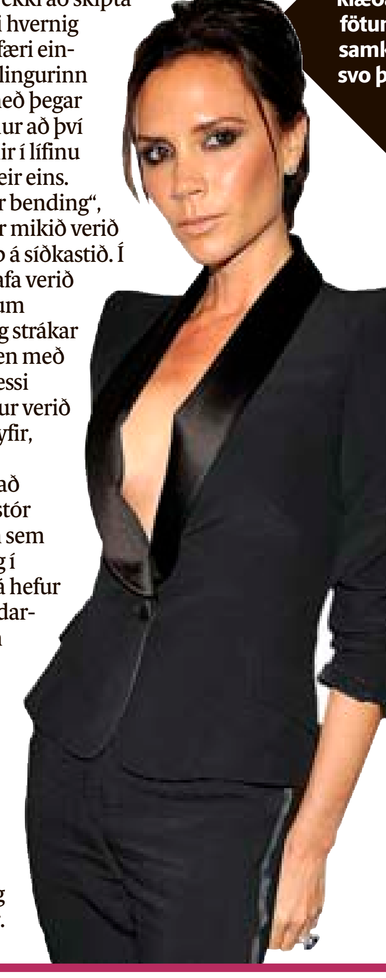
Karlalína Gucci fyrir haustið 2015 þótti vera kvenleg en hún hefur þó fengið góðar viðtökur. Fleiri tískuhús hafa farið að fordæmi þeirra.

Á hverri mínútu fæðist barn í heiminn. Það barn er annaðhvort með kvenkyns eða karlkyns kynfæri. Þrátt fyrir það þurfa þau ekki að lifa lífi sínu samkvæmt því. Kynusli (e. gender bending) verður sífellt meira áberandi.

Gunnhildur Jónsdóttir
gunnhildur@frettabladid.is

Það á ekki að skipta máli hvernig kynfæri einstaklingurinn er með þegar kemur að því að taka ákvarðanir í lífinu enda eru engir tveir eins. Hugtakið „gender bending“, eða kynusli, hefur mikið verið í umræðunni upp á síðkastið. Í gegnum tíðina hafa verið ákveðnar reglur um hvernig stelpur og strákar eigi að klæða sig en með kynusla virðist þessi lína, sem fólk hefur verið hrætt við að fara yfir, vera að hverfa.

Þrátt fyrir að það sé ekki beinlínis stór hópur af strákum sem þorir að klæða sig í kvenmannsföt þá hefur verið mikil vitundarvakning í þessum efnum um allan heim. Barist er fyrir því að hver og einn hafi val um hvaða fötum hann klæðist, alveg sama þótt það brjóti í bága við einhverjar samfélagslegar og gamaldags reglur.

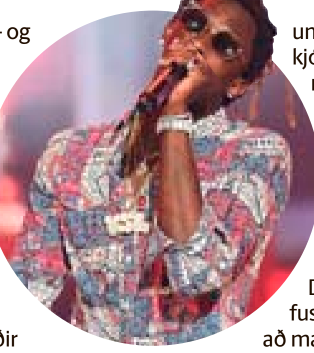


Karlar sem klæðast **kvenlegum** fötum eru oft taldir samkynhneigðir en svo þarf alls ekki að vera.

Í mörg ár hafa tískuhús á borð við Marc Jacobs, Givenchy og Rick Owens hannað pils og kjóla fyrir karla og þökk sé Coco Chanel geta konur klætt sig í dragtir eins og ekkert sé. Það þarf oft stóra áhrifavalda til þess að fólk þori að taka af skarið og klæða sig eins og það vill. Bandaríski rapparinn Young Thug hefur vakið mikla athygli upp á síðkastið fyrir að vera oft klæddur í kvenmannsföt en hann segir að 90% af fötunum í klæðaskápnum séu úr kvenfataverslunum. Hann er frábær rappari sem á marga aðdáendur og virðast flestir vera sáttir við hann enda er hann bara að vera hann sjálfur.

Jaden Smith, sonur Wills Smith, er aðeins 17 ára gamall en þrátt fyrir það hefur hann barist fyrir því að mega klæða sig eins og hann vill. Hann segir að það eigi ekki að skipta máli hvort að hann kaupi fötin sín í kvenfata- eða karlmannafatadeild í búðum, þar sem föt eru bara föt. Fjölmiðlar vilja oft fjalla um það þegar hann klæðist kjólum en það á ekki að vera frétt. Fólk á að geta klætt sig eins og það vill.

Young Thug er nútímafyrirmynd



Hipphopp- og rappsenan hefur í mörg ár verið mikið tengd við tísku enda hafa margir rapparar minnst á helstu tískuhúsin í textum sínum og hönnuðir fá fræga rappara til þess að sitja á fremsta bekk á sýningum sínum. Margir rapparar eru tískufyrirmyndir eins og Kanye West og A$ap Rocky en eftir að Young Thug sló í gegn þá hefur hann verið að ryðja nýjar brautir. Hann kaupir kvenmannsföt, gengur um í pilsum og kjólum, kvenmannsjökkum og mörgu fleira sem hefur ekki verið algengt hingað til.

Í viðtali við tímaritið Dazed & Confused segir hann að margir telji að þar sem hann klæði sig í kvenmannsföt sé hann samkynhneigður en klæðaburður þurfi ekki að vera tengdur kynfærunum. Hann talar einnig um að Caitlyn Jenner hafi verið honum mikil fyrirmynd en hún kom út sem transkona fyrr á árinu.

Hvað er kynusli (e. gender bending)?

Í mjög stuttu og einföldu máli er það að lifa lífinu óháð kyni. Einstaklingurinn klæðir sig í þau föt sem hann vill og pælir ekki í kyni í daglegu lífi. Margir telja það niðurlægjandi fyrir karlmenn að vera í kvenmannsfötum en í dag er barist fyrir viðhorfsbreytingu í samfélaginu, enda er mun viðurkenndara þegar konur klæða sig í föt úr karladeildinni. Karlar sem klæðast kvenlegum fötum eru oft taldir samkynhneigðir en svo þarf alls ekki að vera.

Línan á milli kven- og karladeildarinnar mun einn daginn hverfa. Fólk á að geta klætt sig eftir eigin höfði en ekki kynfærunum sem það fæddist með en margir telja það vera sjálfsögð mannréttindi.

Coco Chanel og kvendragtin

Þegar franski fatahönnuðurinn Coco Chanel kom fram á sjónarsviðið með sína frægu dragt gjörbreytti hún hugmyndaheimi kvenna um fatnað. Í fyrsta sinn var það viðurkennt að konur í öllum stéttum mættu klæðast einhverju öðru en kjólum. Í dag eru Chanel-dragtirnar ekki jafn vinsælar og þær voru en konur hika ekki við að ganga í nútímalegum drögtum. Þær hafa verið í tísku í fjölda ára og þykja ekki lengur karlmannlegar. Coco lagði mikla áherslu á snið. Hún vildi hafa það karlmannlegt en þó henta vel á kvenmannslíkama.

Annað dæmi um flík sem var í upphafi aðeins ætluð karlmönnum er þröngar gallabuxur. Með pönkbylgjunni byrjuðu þó konur og karlar að ganga í níðþröngum gallabuxum og er það ennþá í tísku og verður líklegast um ókomna framtíð.

DEBENHAMS

LANCÔME KYNNING

Í DEBENHAMS 1. - 7. OKTÓBER

Haustlitir Lancôme – Parísar tískan

í samstarfi við Caroline de Maiget, tískugoðsögn.
Fallegir og ferskir litir sem einkenna haustið og Parísar tískuna.
Franskur stíll hefur alltaf verið ráðgáta fyrir konur um allan heim en ekki lengur.

Sjón er sögu ríkari.

20% afsláttur af Hypnôse Volume A Porter, Liner Plume svartur og hvítur, Hypnôse Dazling stakir skuggar og Hypnôse Star Pallette ST8 úr haustlooki 2015.

20% AFSLÁTTUR AF HYPNÔSE VOLUME A PORTER MASKARANUM FRÁ LANCÔME

GLÆSILEGUR KAUPAUKI ÞEGAR KEYPT ER FYRIR 8.900 EÐA MEIRA.

BASE PAUPIERES PRO

Augnskuggagrunnur sem styrkir lit augnskuggans og hámarkar endingu hans á augnlokunum. Borið á með fingurgómunum yfir allt augnlokið áður en augnskugginn er borin á. Einnig hægt að setja á varir áður en varalitur er borinn á til að varaliturinn haldist.

*meðan birgðir endast.

Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS – SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Skilur samt ekki fólk sem tekur af sér sjálfur

Snorri Guðmundsson tók af sér sjálfur samviskusamlega í eitt þúsund daga, eða rúm tvö og hálft ár.

Guðrún Ansnes
gudrun@frettabladid.is

„Þetta gerðist eiginlega óvart, ég næstum lenti bara í þessu,“ segir Snorri Guðmundsson, mastersnemi við Háskóla Íslands, sem afrekaði það á dögunum að hafa tekið af sér eitt þúsund sjálfsmyndir á jafn mörgum dögum og birt þær samviskusamlega á Facebook-síðu sinni.

„Ég byrjaði 1. janúar 2013 og ætlaði þá að halda út einn mánuð, og fannst það mikið. Svo vatt þetta upp á sig og endaði hér í eitt þúsund dögum,“ útskýrir Snorri. Hann segir þessa þúsund daga sannarlega þrautagöngu, því ekki hafi verið auðvelt að henda í nýja sjálfu upp á hvern einasta dag og engar afsakanir teknar gildar. „Sama hvað bjátar á tekur maður mynd, sama hversu ástandið er slæmt. Ég þurfti að hafa mikið fyrir því að muna eftir að taka myndirnar, þar sem ég hugsa ekki um þetta allan liðlangan daginn og tek oftar en ekki myndirnar undir kvöld og þá í hálfgerðu panikki.“

Sjálfur segist Snorri furða sig á þeim sem smelli af sér sjálfsmyndum sýknt og heilagt og taki aldrei slíkar sjálfur, að undanskildum þessum þúsund sem um ræðir auðvitað. „Ég skil ekki svona fólk. Ég tek ekki myndir af mér, bara aldrei, svo fólk heldur náttúrulega að ég sé orðinn galinn, en eins og staðan er núna er ég hættur. En sjáum svo hvað gerist,“ segir Snorri sposkur. – ga

Nágranninn fær sér trompet

Mottuvariant

Towel Day

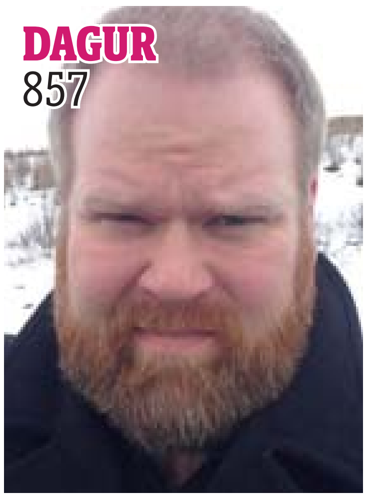
Fimm hundruð dagar!

SAMA HVAÐ BJÁTAR Á TEKUR MAÐUR MYND, SAMA HVERSU ÁSTANDIÐ ER SLÆMT.

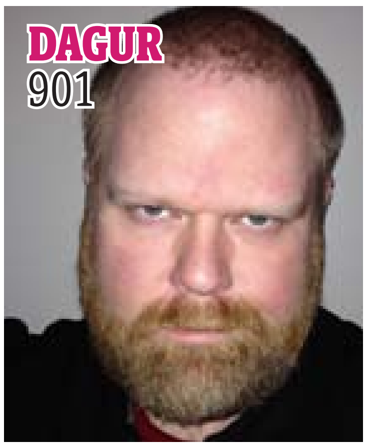
ÉG TEK EKKI MYNDIR AF MÉR, BARA ALDREI, SVO FÓLK HELDUR NÁTTÚRULEGA AÐ ÉG SÉ ORÐINN GALINN.

Ich bin ein Berliner. - John F. Kennedy

Hexakosioihexekontahexaphobia.



Það er komið sumar...



I need to stop getting into situations where all my options are potentially bad. – Jack Campell

Saga sjálfunnar

Sjálfa – kvenkyns nafnorð og nær yfir sjálfsmynd sem tekin er með því að rétt út arminn með snjallsíma eða myndavél að vopni (e. selfie).

Fyrirbærið á miklum vinsældum að fagna um þessar mundir og hefur átt um þó nokkurt skeið. Ókrýnd drottning sjálfunnar er án nokkurs vafa raunveruleikastjarnan Kim Kardashian, en hún hefur tekið æðið skrefinu lengra og gaf út bókina Selfish síðastliðið vor, og fékk fantagóðar viðtökur.

Í bókinni eru tólf hundruð sjálfur af Kim, sléttum tvö hundruð myndum fleiri en okkar eigin Snorri tók. Kim er þó hvergi nærri frumkvöðull í sjálfsmyndatökum, því fyrsta sjálfan er talin hafa verið tekin árið 1839, og var það Bandaríkjamaðurinn Robert Cornelius sem smellti af. Sú mynd var jafnframt fyrsta ljósmynd sögunnar sem fangaði manneskju. Vinsældirnar létu þó ekki á sér kræla með þeim hætti sem við þekkjum í dag fyrr en í kringum árið 2005 og var það ljósmyndarinn Jim Krause sem gaf hugtakinu „selfie“ líf. Upphófust vinsældirnar svo á samskiptamiðlinum MySpace og jukust í takt við vinsældir Facebook og Instagram, og sækja enn í sig veðrið.

Völuteigi 19 - Mosfellsbæ

Sími 660 0021

LAGER sala

30.sept - 3.okt
Opið virka daga 12-18:30
Laugard. 12-16
Frábært tækifæri til að gera góð kaup!

20-70%

af skiptidýnum, eldri gerðum, útlitsgölluðum dýnum, stillanlegum rúmum, höfðagöflum og rúmstæðum hvíldarstólum og sófum, rúmteppum, koddum, lökum o.fl.

Ótrúlegt verð

Gömlu og góðu
Jersey bómullarlökin
80 - 140 cm kr. 3000.-
150 - 193 cm kr. 4000.-

Litur: Beige - Uppseld í 180 cm en til í 180x210 cm

Frábær tilboð í verslun meðan á lagersölu stendur

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa ★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0021 - Opið kl. 12-18:30
laugardag 12:00 - 16:00

*3.5% lántökugjald

www.svefn.is

Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

EPLI

Heilsudagar Epli

Settu heilsuna í fyrsta sæti

Blóðþrýstingsmælar, púlsmælar, baðvog, snjallúr með púlsmæli, o.fl.

Hægt að tengja við iPhone, iPad og Android.

EPLI

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

Þúsundir fylgjast með Bubba borða orma

Sextán þúsund manns fylgja honum Bubba Morthens. Bubbi er duglegur að brydda upp á nýjungum, sýnir hvað gerist baksviðs og borðar líka orma, sem hann segir vera góða uppsprettu próteins.

Kjartan Atli Kjartansson
kjartanatli@frettabladid.is

Hinn sígildi Bubbi Morthens hefur hreinlega slegið í gegn á Snapchat að undanförnu og sankað að sér fylgjendum á miðlinum í þúsundavís. Sextán þúsund manns fylgja Bubba á Snapchat þar sem hann býður fólki að fylgjast með því sem gerist hjá honum á bak við tjöldin.

Bubbi hefur verið duglegur að lesa upp úr ljóðabókinni sem hann gaf út í síðustu viku, sem ber titilinn Öskraðu gat á myrkrið. Hann segir ljóðabókina þó ekki hafa verið ástæðuna fyrir því að hann fór að snappa. „Þetta er bara ágætis leið til að viðhalda sambandi við aðdáendur og endurnýja sjálfan sig í þessum margbreytilega heimi sem við lifum í. Þetta er nýr miðill og það má kannski segja að ég sé orðin mín eigin auglýsingastofa.“

Fíflalæti eru holl

Bubbi slær iðulega á létta strengi á snappinu, enda annálaður húmoristi. „Mér finnst þetta alveg rosalega gaman. Ég nýt þess að vera með fíflalæti. Það er bæði skemmtilegt og hollt. Svo leyfi ég fólki að kíkja aðeins á það sem ég er að bardúsa. Ég er líka með nýjungar í farvatninu,“ segir popparinn þekkti um áform sín á snappinu.

Bubbi er duglegur að setja inn ný snöpp og þeir sem fylgja honum vita í raun aldrei við hverju þeir eiga að búast. „Það er hægt að gera svo mikið á þessum miðli. Til dæmis hef ég sagt sögur á Snapchat. Þá set ég inn kannski sex til sjö snöpp í röð, þannig að sagan skili sér. Svo eru möguleikar sem snappið býður upp á. Til dæmis að kynna tónleika og sýna stemninguna baksviðs.“

EN ÉG ÁKVAÐ AÐ VERA MEÐ Í ÞESSARI ÖLDU OG SÉ EKKI EFTIR ÞVÍ. ÞETTA ER FRÁBÆR MIÐILL MEÐ ROSALEGA MIKLA MÖGULEIKA.

Ormar eru hollir

Greinilegt er að mikið er fylgst með Snapchat-reikningi Bubba. Fjölmiðlar hafa unnið fréttir upp úr sögum hans og reglulega spinnst umræða um snöppin hans Bubba á Twitter. Líklega vekur það mesta athygli þegar Bubbi leggur sér orma til munns. Þegar blaðamaður ber þetta undir hann skellir Bubbi upp úr. „Ormar eru góðir. Omar eru málið. Þetta er leyndarmál íþróttanna. Ef íþróttamenn borðuðu slatta af ormum næðu þeir árangri. Þetta er geðveikt prótein. Ormar eru bara hollir.“

Bubbi segist pæla mikið í því hvernig hann geti útfært snöppin sín skemmtilega og hefur áform um að birta þar alls kyns tilkynningar.

Ákvað að vera með

„Ég hefði í raun alveg getað setið heima og bara bölvað þessum nýja miðli, sem Snapchat er,“ útskýrir Bubbi og heldur áfram: „En ég ákvað að vera með í þessari öldu og sé ekki eftir því. Þetta er frábær miðill með rosalega mikla möguleika.“

Engar sérstakar tilkynningar voru gefnar út, þegar Bubbi opnaði reikning á Snapchat. „Nei, ég sagði bara frá þessu á Facebook og Twitter. Mig grunaði ekki að viðtökurnar yrðu svona góðar. Ég átti kannski ekki von á því að fleiri þúsund manns myndu fylgja mér, sér í lagi þar sem ég hef bara verið með snappið í um fimm vikur.“

Snappar inn jólin

Þegar horft er á dagatalið hjá Bubba má sjá þar nokkra fasta liði sem eru afar vinsælir. Líklegast ber Þorláksmessutónleika hans þar hæst. Bubbi er búinn að skipuleggja hvernig snappað verður frá þeim og má segja að hann ætli sér hreinlega að snappa inn jólin hjá fólki. „Við munum snappa mikið baksviðs og svo verð ég með sérstakan mann á símanum. Svo mun ég snappa beint frá tónleikunum inn á milli.“ Bubbi ætlar sér líka að flytja fréttir af sér og sínum áformum á snappinu, þannig að fylgjendur hans fái þær fyrstir.

Ný plata

„Til dæmis mun ég segja frá því hverjir munu vinna með mér á nýrri plötu sem ég er að vinna að. Þær fréttir munu vekja athygli. Ég mun einnig upplýsa það hvernig plata þetta verður.“ Bubbi ætlar líka að leyfa fólki að fylgjast með vinnslu plötunnar. „Ég mun snappa frá æfingum og upptökum. Fylgjendurnir á Snapchat geta fylgst með frá fyrsta degi.“

Þeir sem vilja fylgjast með Bubba Morthens á Snapchat geta fundið hann undir nafninu Bubbinn.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

vissir þú að...
Ofbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@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*, 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*

SÓKRATES
TM
TILBOÐ TIL VIÐSKIPTAVINA TRYGGINGAMIÐSTÖÐVARINNAR
TM er einn af máttarstólpum Borgarleikhússins og því býðst viðskiptavinum TM **20% afsláttur** á allar sýningar í október og nóvember!
FRUMSÝNING Í KVÖLD KL. 20! UPPSELT
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á EPÍSKA TRÚÐAÓPERU
Fim 1/10 kl. 20 UPPSELT
Fös 2/10 kl. 20 UPPSELT
Lau 3/10 kl. 20 ÖRFÁ SÆTI
Sun 4/10 kl. 20 UPPSELT
Fim 8/10 kl. 20 UPPSELT
Fös 9/10 kl. 20 UPPSELT
Sun 11/10 kl. 20 UPPSELT
Mið 21/10 kl. 20 ÖRFÁ SÆTI
Fim 22/10 kl. 20 UPPSELT
Lau 31/10 kl. 20 UPPSELT
Þri 3/11 kl. 20 UPPSELT
Fim 5/11 kl. 20 UPPSELT
Lau 14/11 kl. 20 UPPSELT
Lau 21/11 kl. 20 ÖRFÁ SÆTI
Sun 22/11 kl. 20 ÖRFÁ SÆTI
Mið 25/11 kl. 20
TM
MIÐASALA - 568 8000 - BORGARLEIKHUS.IS
Borgarleikhúsið

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

Atla Fannars Bjarkasonar

Kallarnir í klefanum

Við félagarnir spilum körfubolta í íþróttasal Háskóla Íslands á hverjum laugardegi. Þetta höfum við gert síðustu ár og fyrir tveimur árum tókum við skrefið og skráðum okkur í utandeild Breiðabliks. Þar spila lið sem eru yfirleitt skipuð vinahópum og félögum – allavega náungum sem hafa hvorki getu né tíma til að spila í efri deildum.

Hópur af hressum köllum spilar körfubolta á undan okkur í háskólanum. Við mætum þeim í búningsklefanum og þeir rífa yfirleitt svolítinn kjaft á meðan við reimum á okkur skóna og klæðum okkur í níðþröngu íþróttabuxurnar sem kynslóðin okkar fann upp og kynslóðin þeirra skilur ekki. Allt er þetta auðvitað í góðu gríni. Inni í sal hlæjum við og tölum um að við þurfum að taka við þá leik, sýna þeim hvernig á að gera þetta, og ég er viss um að þeir ræða nákvæmlega það sama.

Þessir kallar eru góðum 20, ef ekki 30 árum eldri en við og það er ekki séns að þeir hætti að leika sér í bráð. Þeir spila körfubolta með vinum sínum á hverjum laugardegi, rífa kjaft við einhverja unglinga sem halda að þeir viti eitthvað og fá sér svo bjór í gufunni eftir æfingar. Þessir kallar vita það ekki, en þeir eru þvílík hvatning – hálfgert leiðarljós því svona ættu allir að hugsa.

Ef ég ákveð einn daginn að hætta að leika mér megið þið troða mér í bás á einhverju svínabúi og láta mig liggja þar. Eðli lífsins breytist nefnilega ekki þó að allt breytist. Það var skemmtilegast að leika sér með vinum sínum þá og það er enn þá skemmtilegast að leika sér með vinum sínum í dag, 20, 40, 60 eða 80 árum síðar.

Að fullorðnast er nefnilega það versta sem getur komið fyrir fólk og þess vegna ætla ég að sleppa því. Eins og kallarnir í klefanum.