FRÉTTABLAÐIÐ

230. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 2. OKTÓBER 2015

Föstudagsviðtalið

Iðnmenntun aldrei verið mikilvægari

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir segir mikla vöntun á iðnmenntuðu fólki með ört vaxandi ferðaþjónustu og blómstrandi atvinnulífi. Hún útilokar ekki að bjóða sig fram að nýju í stjórnmálin. Þorgerður ræðir pólitíkina og stöðu síns gamla flokks sem hún segir þurfa nauðsynlega á breytingum að halda.

SÍÐA 10

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Brotið á mannréttindum fatlaðra

FÉLAGSMÁL Sjálfræði fólks með þroskahömlun er verulega skert og þar með brotið á grundvallarmannréttindum þess.

Ófrjósemisaðgerðir eru gerðar á konum án þess að þær geri sér grein fyrir að þær eru varanlegar. Aðgerðin er beinn orsakavaldur kynferðislegs ofbeldis.

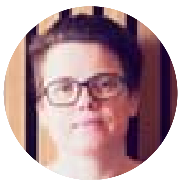
Ný rannsókn Kristínar Björnsdóttur, Ástríðar Stefánsdóttur og Guðrúnar V. Stefánsdóttur, dósenta við menntavísindasvið Háskóla Íslands, dregur þetta fram.

„Það nær til allra daglegra athafna, fjármála, hvar þú býrð, með hverjum þú býrð, hvað þú borðar,“ segir Kristín sem bætir við að vegna afskipta annars fólks þá útilokar það oft og tíðum aðgang þeirra að ástar- eða vinasamböndum.

„Já, eða að ástarsambönd séu í boði fyrir fatlað fólk yfirleitt,“ segir Kristín.

> Við höfum áhyggjur af því að upplýsingar um aðgerðirnar, eða aðra kosti eins og t.d. getnaðarvarnir, séu ekki aðgengilegar þessum hópi fólks. Það er alveg ljóst að þær gerðu sér ekki grein fyrir hvað felst í þessum aðgerðum.

Kristín Björnsdóttir, dósent við Háskóla Íslands



Eitt grundvallaratriða samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er að fá að taka ákvarðanir um sitt daglega líf og lifa sjálfstæðu lífi.

Rannsóknin var framkvæmd á árunum 2011 til 2015 og byggist á viðtölum við um 50 einstaklinga með þroskahömlun á aldrinum 26 til 66 ára – bæði einstaklings- og hópviðtölum.

Eldri konurnar í hópnum höfðu undirgengist ófrjósemisaðgerð ungar; þegar þær voru á stofnunum og aðgerðin einfaldlega hluti af veruleika þroskahamlaðra kvenna. Hins vegar voru dæmi um yngri konur í hópnum sem höfðu farið í ófrjósemisaðgerð – jafnvel undir 25 ára aldri sem er ólöglegt.

– shá / sjá síðu 4

Fréttablaðið í dag

LÍFIÐ
Þetta er enn tabú
Aðalheiður Sigurðardóttir vinnur hörðum höndum að því að upplýsa samfélagið um blæbrigði einhverfu.

SKOÐUN Vilhjálmur Vilhjálmsson skrifar um réttarkerfið. 20

SPORT Theodór Sveinbjörnsson hefur farið á kostum í upphafi tímabilsins í Olís-deildinni. 26

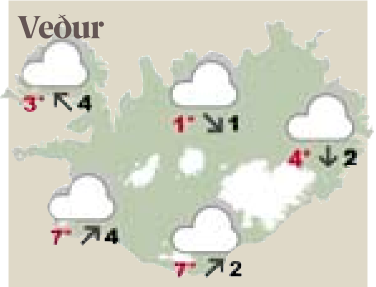
MENNING Linda Vilhjálmsdóttir sendi frá sér ljóðabókina Frelsi. 34

LÍFIÐ Jakob Frímann tekur sæti dómara í Ísland Got Talent. 46

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● LÍFIÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Fremur hæg norðlæg eða breytileg átt og dálítlar skúrir eða slydduél. Hiti 1 til 10 stig. Aðfaranótt laugardags má búast við næturfrosti, einkum inn til landsins og má því gera ráð fyrir hálku á vegum. SJÁ SÍÐU 32

Rammagerðin rifin niður

Verkið við að rífa niður hús Rammagerðarinnar í Hafnarstræti er vel á veg komið. Þar verður svo reist hótel með 72 herbergjum. Endurbyggja á framhliðina í núverandi mynd. Verslunarrými á jarðhæð á að vera með flötu þaki og 4. hæð inndregin Hafnarstrætismegin. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Skoða vörugjöld vegna Volkswagen

VIÐSKIPTI Óvíst er hvort íslenska ríkið komi til með að endurinnheimta vörugjöld af Volkswagen-bílum vegna dísilsvindlsins hér á landi, en í ljós hefur komið að 3.647 bílar hérlendis eru með EA189 díselvélina sem svindlið snýst um.

Samkvæmt upplýsingum frá Tollstjóra ber að greiða í ríkissjóð vörugjald af skráningarskyldum ökutækjum, jafnt nýjum sem notuðum. Gjaldskyldan nær til ökutækja sem flutt eru til landsins eða framleidd hér á landi, unnið er að eða sett eru saman hér á landi. Vörugjaldið er breytilegt eftir skráðri losun koltvísýrings ökutækisins frá 0-65%. Tollstjóra er heimilt að endurákvarða gjöld allt að sex ár aftur í tímann. Ef útblástur bifreiða hefur verið ranglega skráður þá má innheimta vanreiknuð gjöld.

„Það er verið að skoða hvað hægt sé að gera, hvort þetta fari milli gjaldflokka hjá okkur og annað,“ segir Hörður Davíð Harðarson yfirtollstjóri. Spurður hvort það að um sé að ræða sótlosun en ekki koltvísýringslosun hafi áhrif á hvað gert verði segir Hörður að það gæti spilað inn í. „Við höfum ekki enn þá fengið almennilegar upplýsingar um það út á hvað þetta gekk. En ef þetta hefur ekki áhrif á koltvísýringslosun hér, þá hefur þetta væntanlega ekki áhrif á gjöld hér. Þá er þetta bara skaðabótaskylda Volkswagen gagnvart bílaeigendum,“ segir Hörður. **– sg**

3.647

bílar hérlendis eru með EA189 díselvélina

Hanna Birna hættir sem varaformaður

STJÓRNMÁL Hanna Birna Kristjánsdóttir ætlar ekki að gefa kost á sér til áframhaldandi starfa sem varaformaður Sjálfstæðisflokksins.

Í bréfi sem Hanna Birna sendi flokksfélögum í gær segir hún að hún hefði verið reiðubúin að gegna

Hanna Birna Kristjánsdóttir alþingismaður

embættinu áfram. „En þegar nú blasir við að eina ferðina enn á að stilla ákvörðunum er mig varða upp sem einhverju uppgjöri við hið svokallaða lekamál þá finn ég sterkt að ég hvorki get né vil leggja enn einn slaginn um það mál á flokkinn, mig eða mína.“ **– jhh**

50 milljónir frá hinu opinbera án útboða

LC ráðgjöf hefur átt í milljónatuga viðskiptum við Landspítalann án þess að nokkur samningur liggi fyrir um starf fyrirtækisins. Frá því í byrjun árs 2014 hefur fyrirtækið unnið fyrir hið opinbera fyrir 50 milljónir króna.

STJÓRNSÝSLA LC ráðgjöf, fyrirtæki í eigu Guðfinnu Bjarnadóttur, fyrrverandi þingmanns Sjálfstæðisflokksins, hefur á síðustu tveimur árum starfað fyrir tvö ráðuneyti og Landspítalann og fengið greitt fyrir það um 50 milljónir króna án útboða eða að tilboða hafi verið leitað í verkin.

Á síðasta ári og fram til dagsins í dag hefur fyrirtækið unnið fyrir Landspítalann fyrir um 17 milljónir króna en enginn samningur er í gildi milli spítalans og fyrirtækisins. Einn samningur var undirritaður síðla árs 2009 og gilti hann til septembermánaðar ársins 2010. Frá þeim tíma hefur fyrirtækið starfað fyrir spítalann fyrir alls um 38 milljónir króna án þess að nokkur samningur liggi fyrir milli LC ráðgjafar og spítalans. Mælanleg markmið með þessum þjónustukaupum eru því ekki fyrir hendi.

Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, undrast þessar upphæðir. „Mín lína hefur verið sú að fara vel með þá fjármuni sem veitt er úr ríkissjóði. Miðað við þær upphæðir sem renna til Landspítala – háskólasjúkrahúss, og þann mannauð sem þar er að finna, myndi ég halda að hann ætti að vera í stakk búinn til að vinna þessa vinnu innanhúss í stað þess að útselja hana til fyrirtækis úti í bæ.“

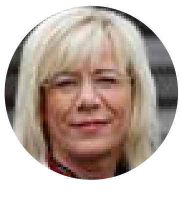
Á síðustu tveimur árum hafa aðeins tveir starfsmenn unnið fyrir fyrirtækið, Guðfinna sjálf og maðurinn hennar og meðeigandi, Vilhjálmur Kristjánsson. Fréttablaðið hefur áður greint frá störfum þeirra fyrir mennta- og menningarmálaráðuneytið þar sem þrír aðskildir samningar voru gerðir milli ráðuneytisins og fyrirtækisins fyrir alls 15,7 milljónir, og við atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið um mótun ferðamálastefnu fyrir alls 14,6 milljónir króna.

Ríkisendurskoðun skilaði skýrslu í janúar á þessu ári um samninga ráðuneyta og stofnana þeirra. Þar kemur fram að yfirsýn ríkisaðila um samninga sína er takmörkuð og eftirfylgni með þeim lítil sem engin. Áætlaður kostnaður um 500 virkra samninga hins opinbera á árinu 2014 var 61 milljarður króna. Á fjórða tug samninga voru útrunnir en samt sem áður var enn starfað eftir þeim.

Ekki náðist í Guðfinnu Bjarnadóttur við vinnslu fréttarinnar þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir blaðamanns. **sveinn@frettabladid.is**

Landspítalinn hefur ekki gert samning við LC ráðgjöf frá árinu 2009. Síðan þá hafa tugir milljóna runnið til fyrirtækisins. Enginn samningur er í gildi milli fyrirtækisins og spítalans en sjö milljónir hafa farið til fyrirtækis á þessu ári. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Miðað við þær upphæðir sem renna til Landspítala – háskólasjúkrahúss, og þann mannauð sem þar er að finna, myndi ég halda að hann ætti að vera í stakk búinn til að vinna þessa vinnu innanhúss í stað þess að útselja hana til fyrirtækis úti í bæ.**



Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar Alþingis

1975 | Bílabúð Benna | 2015

CHEVROLET

CRUZE STATION - SJÁLFSKIPTUR

3.790.000 KR.

AÐEINS 10% ÚTBORGUN: 379.000 KR.

HLAÐINN BÚNAÐI!

CRUZE LTZ STATION Á FRÁBÆRU VERÐI

Glæsilegur Cruze með staðalbúnaði sem setur ný viðmið. Hann er einn sá fallegasti á götunum í dag og betur búinn en margir mun dýrari bílar - akkúrat eins og þú vilt hafa það!

Einnig fáanlegur 4 dyra á 3.590.000 kr.

- 7" snertiskjár
- Lyklalaust aðgengi
- Bakkmyndavél
- 17" álfelgur
- MyLink upplýsingakerfi
- Tengi fyrir iPod MP3 spilara
- USB tengi
- 6 hátalarar
- Bluetooh símabúnaður
- Leðurklætt stýrishjól og gírstöng
- Útvarpsstillingar í stýrishjóli
- Hraðastillir (Cruise Control)
- Aksturstölva
- Heimreiðarljós við fjaropnun bílsins
- Þjófavörn
- Tölvustýrð miðstöð með loftkælingu
- Fjarstýrðar samlæsingar
- Rafdrifnir speglar / hiti í speglum
- Hiti í framsætum
- Hiti í afturrúðum
- Regnskynjari
- Þokuljós í framstuðara
- Útihitamælir
- ISOFIX barnastólafestingar
- ABS hemlalæsivörn
- EBD hemlajöfnun
- TCS skriðvörn

Þetta er hluti af staðalbúnaði Cruze LTZ Station - nánari upplýsingar á chevrolet.is

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

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is og chevrolet.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Í aðgerð án nauðsynlegra upplýsinga

Mannréttindi fólks með þroskahömlun eru verulega skert þar sem sjálfræði þeirra í daglegu lífi er mjög takmarkað. Nýlegar ófrjósemisaðgerðir á konum sem gera sér ekki grein fyrir að aðgerðin er varanleg. Kynferðislegt ofbeldi gegn þeim má að hluta rekja til aðgerðarinnar.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Konur með þroskahömlun gangast undir ófrjósemisaðgerðir á Íslandi en fá ekki nægar upplýsingar til að vita að aðgerðin er varanleg og óafturkræf. NORDICPHOTOS/GETTY

MANNRÉTTINDI Fólk með þroskahömlun býr við verulega skert sjálfræði þar sem forræðishyggja nær til flestra þátta daglegs lífs, fjármála og persónulegra sambanda. Ófrjósemisaðgerðir eru framkvæmdar á konum með þroskahömlun án þess að þær geri sér grein fyrir að aðgerðin er varanleg.

Ný rannsókn Kristínar Björnsdóttur, Ástríðar Stefánsdóttur og Guðrúnar V. Stefánsdóttur, dósenta við menntavísindasvið Háskóla Íslands, dregur þetta m.a. fram, en Kristín heldur erindi um rannsóknina um sjálfræði fólks með þroskahömlun á ráðstefnunni Menntakviku í Háskóla Íslands í dag.

Rannsóknin var framkvæmd á árunum 2011 til 2015 og er byggð á viðtölum við um 50 einstaklinga með þroskahömlun á aldrinum 26 til 66 ára – bæði einstaklings- og hópviðtölum.

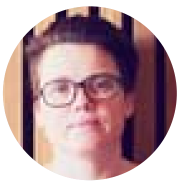
Eldri konurnar í hópnum höfðu undirgengist ófrjósemisaðgerð ungar; þegar þær voru á stofnunum og aðgerðin einfaldlega hluti af veruleika þroskahamlaðra kvenna. Hins vegar voru dæmi um yngri konur í hópnum sem höfðu undirgengist ófrjósemisaðgerð, og þá vegna þrýstings frá fjölskyldu sinni. Dæmi eru um að aðgerðir höfðu farið fram áður en stúlkurnar náðu 25 ára aldri, sem er ólöglegt. Ljóst er einnig að vegna skorts á upplýsingagjöf gerðu þær sér ekki grein fyrir hvað aðgerðin þýddi fyrir þær í raun og veru.

„Við höfum áhyggjur af því að upplýsingar um aðgerðirnar, eða aðra kosti eins og t.d. getnaðarvarnir, séu ekki aðgengilegar þessum hópi fólks. Það er alveg ljóst að þær gerðu sér ekki grein fyrir hvað felst í þessum aðgerðum. Enginn getur tekið upplýsta ákvörðun ef hann hefur ekki upplýsingarnar," segir Kristín. Eins er ekki um kynfræðslu að ræða fyrir þennan hóp fólks og vegna afskipta annars fólks þá útilokar það oft og tíðum aðgang þeirra að ástar- eða vinasamböndum. Vegna þessa leiddu viðtöl í ljós að hluti hópsins var ekki meðvitaður um að fólk með þroskahömlun gæti verið samkynhneigt.

„Já, eða að ástarsambönd séu í boði fyrir fatlað fólk yfirleitt," segir Kristín.

Á sama tíma og þessar staðreyndir liggja fyrir eru ófrjósemisaðgerðir á körlum með þroskahömlun nær óþekktar og enginn af þeim 16 körlum sem talað var við vegna rannsóknarinnar hafði undirgengist slíka aðgerð. Spurð um þetta tiltekna atriði segir Kristín það athyglisvert hvað aðgerðirnar eru kynbundnar, en í fræðunum hefur því verið haldið fram að þessi aðgerð hafi verið gerð til að halda konunum frá kynferðislegu ofbeldi.

> **Margar af konunum sem við töluðum við höfðu orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreiti, og það er okkar niðurstaða að eitt af því sem varð til þess að þessar konur voru beittar kynferðislegu ofbeldi var að sá sem braut á þeim vissi af því að þær höfðu undirgengist aðgerðirnar.**
>
> Kristín Björnsdóttir, dósent við Háskóla Íslands



„Margar af konunum sem við töluðum við höfðu orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreiti, og það er okkar niðurstaða að eitt af því sem varð til þess að þessar konur voru beittar kynferðislegu ofbeldi var að sá sem braut á þeim vissi af því að þær höfðu undirgengist aðgerðirnar," segir Kristín.

En rannsókn Kristínar sýnir margt fleira. Allir sem rannsóknin náði til höfðu, í meiri eða minni mæli, verið í þeirri aðstöðu að sjálfræði þeirra var skert. „Það nær til allra daglegra athafna, fjármála, hvar þú býrð, með hverjum þú býrð, hvað þú borðar. Það eru alls konar ákvarðanir teknar, þegar þú býrð með hópi af fólki, á forsendum hópsins en ekki einstaklinganna. Þú þarft að gefa upp þínar tómstundir af því að það hentar öðrum en þér," segir Kristín.

Af ofansögðu er ljóst að mannréttindabrot gegn fólki með þroskahömlun eru daglegt brauð. Eitt grundvallaratriða samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er að það fái að taka ákvarðanir um sitt daglega líf og lifa sjálfstæðu lífi.

„Þetta er eiginlega sá réttur sem þú hefur af því að þú ert manneskja, og ef við virðum manngildi þessa hóps þá verðum við líka að viðurkenna þennan rétt þeirra," segir Kristín en það er flestum kunnugt að þetta atriði snýr að velferðarkerfinu í landinu – félagsþjónustu sveitarfélaganna ekki síst. Kristín telur vandann felast í því að þjónustan er mjög stofnanavædd, og vegna fjárskorts er mannekla viðvarandi vandi víða þó að mikið af fagfólki leggi sig mjög fram.

„Ég held að það þurfi að endurskoða skipulag sveitarfélaganna með sambýli og íbúðakjarna, hvort það er endilega besta leiðin. Það verða í fyrsta lagi að vera nægilega margir starfsmenn – en ég held að notandastýrð persónuleg aðstoð myndi fleyta okkur mjög langt, eða ef hægt væri að innleiða hugmyndafræði um sjálfstætt líf, sem snýst um að fatlað fólk stjórni sínu lífi sjálft og þeirri aðstoð sem það fær," segir Kristín.

Hvernig biður maður um launahækkun?

Hvernig slítur maður löngu sambandi?

Hvernig biðst maður afsökunar?

VERÖLD

Árni telur sig hafa unnið starf sitt rétt

STJÓRNSÝSLA „Ég vék ekki sæti en tel mig hafa unnið þetta hárrétt," segir Árni Sigfússon, stjórnarformaður ráðgjafanefndar Orkusjóðs. Nýlega veitti Orkusjóður Nýsköpunarmiðstöð Íslands styrk sem nam tæplega fimm milljónum króna.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að stjórnsýslukæra hefði borist atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu vegna tengsla Árna og Þorsteins Inga Sigfússonar, forstjóra Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands, sem styrkinn fékk. Þeir séu bræður.

„Ef vinur eða venslamaður sækir um styrk skal nefndarmaður að sjálfsögðu víkja. En það var ekki í þessu tilviki. Þetta er sambærilegt við að rektor Háskóla Íslands væri þannig beintengdur við allar umsóknir deilda háskólans og þeir sem venslaðir væru honum, mættu ekki fjalla um neinar slíkar umsóknir á vegum skólans, þótt hann kæmi hvergi persónulega að þeim," segir Árni og bætir við að umsókn Nýsköpunarmiðstöðvarinnar hafi hlotið hæstu einkunn utanaðkomandi sérfræðinga sem fengnir voru til að meta þær.

> **Ég vék ekki sæti en tel mig hafa unnið þetta hárrétt.**
>
> Árni Sigfússon, stjórnarformaður ráðgjafanefndar Orkusjóðs

Valdimar Össurarson, framkvæmdastjóri nýsköpunarfyrirtækisins Valorku og einn umsækjenda í Orkusjóð, kærði málið til ráðuneytisins. Að sögn hans er ámælisvert að stofnunin geti yfirhöfuð sótt um styrki úr samkeppnissjóðum en henni sé að lögum ætlað að vera frumkvöðlum til ráðgjafar og meðal annars veita þeim aðstoð við styrkumsóknir í samkeppnissjóði. Stofnunin keppi þannig um styrki við skjólstæðinga sína.

Í tilkynningu frá ráðuneytinu vegna málsins segir að það sé yfirlýst stefna ríkisstjórnarinnar að efla samkeppnissjóði. Rétt eins og fyrirtæki og einstaklingar, sæki hinar ýmsu rannsókna- og þróunarstofnanir ríkisins um styrki í sjóðina. Orkusjóður sé samkeppnissjóður og samkvæmt lögum séu engin takmörk á því hverjir megi sækja í sjóðinn, önnur en þau að Orkustofnun sé það óheimilt þar sem hún annist rekstur sjóðsins. – ngy

ford.is

20 ára afmæli Ford hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Ford Ka Trend Plus 3 dyra 1,2i bensín, 69 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. Losun koltvísýrings CO_2 115 g/km.
Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð getur verið frábrugðin mynd í auglýsingu.

BYKO telur Samkeppniseftirlitið hafa farið offari. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sekt BYKO fer úr 650 í 65 milljónir króna

VIÐSKIPTI Ákvörðun Samkeppniseftirlitsins um 650 milljóna króna sekt sem lögð var á Norvik hf., móðurfélag BYKO, vegna meints samráðs á byggingavörumarkaði, var dæmd ógild af Áfrýjunarnefnd samkeppnismála í gær.

Félaginu var gert að greiða tíu prósent upphæðarinnar eða 65 milljónir króna í sektargreiðslu. Nefndin staðfesti hins vegar ákvörðun Samkeppniseftirlitsins þess efnis að BYKO hafi brotið gegn banni við ólögmætu samráði.

Í tilkynningu frá BYKO segir að fyrirtækið telji niðurstöðuna vera viðurkenningu á því að Samkeppniseftirlitið hafi farið offari í málinu allt frá byrjun og mun á næstu dögum taka ákvörðun um með hvaða hætti verði brugðist við.

Samkeppniseftirlitið tilkynnti um sektarákvörðun sína í maí. **– ngy**

Starfsmenn verði friðhelgir

EFNAHAGSMÁL Seðlabanki Íslands vill að eignir og starfsmenn bankans njóti friðhelgi. Með því verði ekki hægt að lögsækja starfsmenn bankans vegna starfa þeirra. Þá verði eignir bankans undanþegnar hvers kyns fullnustugerðum enda sé ríkið ábyrgt fyrir öllum skuldbindingum bankans. Þetta kemur fram í lokaskýrslu nefndar um endurskoðun laga um Seðlabanka Íslands sem birt var í gær.

Seðlabankinn bendir á að í neyðarlögunum svokölluðu hafi verið kveðið á um að forstjóri, starfsmenn eða stjórnarmenn Fjármálaeftirlitsins væru ekki skaðabótaskyldir vegna þeirra sérstöku ráðstafana sem heimilar voru í lögunum. **– ih**

Komust lífs af

Sjálfboðaliði tekur á móti barni þegar flóttamenn koma að landi á á Lesbos-eyju, sem er ein af eyjum Grikklands. Hundrað þúsund flóttamenn og hælisleitendur komu til Grikklands í ágúst. Ekkert lát virðist vera á straumi flóttamanna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

40 hjúkrunarfræðingar hættir

HEILBRIGÐISMÁL Um 40 hjúkrunarfræðingar sem sögðu upp í kjaradeilum við ríkið hafa látið af störfum.

Alls sagði 291 hjúkrunarfræðingur upp störfum á Landspítalanum í sumar en eftir að gerðardómur birti úrskurð sinn drógu flestir hjúkrunarfræðinganna uppsögn sína til baka.

Af þeim sem sögðu upp og eru enn starfandi hafa 30 enn ekki dregið uppsögn sína til baka. **– lvp, srs**

Verður stærsta Skaftárhlaup sem sögur fara af

Aldei hefur mælst eins hröð rennslisaukning í Skaftárhlaupi og í gær. Allt stefnir í stærsta flóð frá því sambærilegar mælingar hófust. Hættustigi lýst yfir. Mælir FutureVolc-verkefnisins safnar ómetanlegum upplýsingum enn og aftur.

NÁTTÚRA „Þetta er að verða gríðarlegt vatn,“ segir Snorri Zóphóníasson, jarðfræðingur á vatnamælingasviði Veðurstofunnar, en rennslisaukningin við Sveinstind í gær, efstu mælastöð Veðurstofunnar í Skaftá, er hin örasta sem mælst hefur síðan henni var komið á fót árið 1971. Margt bendir til að hlaupið verði hið stærsta, sem komið hefur úr Skaftárkötlum.

Skaftárhlaupið var strax í gærdag orðið stærra en önnur flóð úr Eystri-Skaftárkatli frá því að sambærilegar mælingar hófust árið 1984, en þá var rennslið þrefalt rennsli Ölfusár og stanslaust bætti í. Þá var flóðavatnið farið að renna fram hjá mælinum, sem þá sýndi 1.300 rúmmetra á sekúndu, en eftir það er áin byrjuð að flæmast úr farvegi sínum út í Skaftáreldahraun og þá er heildarrennslið meira en mælirinn gefur til kynna.

Ríkislögreglustjóri í samráði við lögreglustjórann á Suðurlandi lýsti yfir hættustigi um miðjan dag í gær. Samkvæmt upplýsingum frá Veðurstofunni hefur hlaupið aukist hraðar en sést hefur í fyrri hlaupum. Veðurfar undanfarinna daga með mikilli úrkomu veldur aukinni óvissu um áhrifasvæði flóðsins.

Snorri bendir á að ísinn, sem er 300 metra þykkur yfir katlinum, hafði sigið um 70 metra í gær, en er líklegur til að síga allt að 150 metra áður en yfir lýkur. Seinni part dags hafði heldur dregið úr sighraðanum sem bendir til að hámarksrennsli út úr katlinum hafi þá verið náð.

Enn og aftur sannar búnaður sem tengist stóru evrópsku samstarfsverkefni, FutureVolc, ágæti sitt. Mælar sem tengdust verkefninu voru ómetanlegir í gagnaöflun á meðan jarðhræringarnar í Bárðarbungu og eldgosið í Holuhrauni stóðu yfir í á sjöunda mánuð.

Allt bendir til þess að Skaftárhlaupið skrái sig í metabækur fyrir margra hluta sakir. FRÉTTABLAÐIÐ/FRIÐRIK ÞÓR HALLDÓRSSON

300 metra
þykkur ís er yfir katlinum, hann hafði sigið um 70 metra í gær, en er líklegur til að síga allt að 150 metra.

Borað hefur verið niður í Eystri-Skaftárketil sem nú tæmir sig hratt. Þá var staðfest að ísinn er 300 metra þykkur ofan á honum, en vatnsdýpið undir á milli 80 og 90 metrar. „Skálin sjálf er um fjórir ferkílómetrar,“ segir Snorri til að gera grein fyrir þeim öflum í náttúrunni sem nú eru að brjótast fram. **svavar@frettabladid.is**

FTI Félag talmeinafræðinga á Íslandi

“WHEN MILD IS NOT MILD”

Námskeið um vægan heilaskaða, áhrif á daglegt líf, þjálfun og endurhæfingu.

Fyrirlesari er Sheila MacDonald, M.Sc. SLP, talmeinafræðingur frá Ontario, Canada

Dags. 9. október 2015
Frá kl. 9 - 16

Staður:
Rúgbrauðsgerðin, Borgartúni 6, jarðhæð

Nánari upplýsingar og skráning á
www.talmein.is

Athugið að námskeiðið er ætlað fagfólki sem starfar með þessum hópi fólks og mun fara fram á ensku.

MEIRI SAMVERA / ÞÁTTTAKA Í ÍÞRÓTTA- OG ÆSKULÝÐSSTARFI / AUKIN FORVÖRN

FORVARNARDAGURINN 2. OKTÓBER Í TÍUNDA SINN

ÞRÍR LYKLAR AÐ BETRA LÍFI

Rannsóknir sýna að öflugasta forvörnin gegn vímuefnanotkun ungs fólks sé:

- Samvera með fjölskyldunni
- Þátttaka í íþrótta- og tómstundastarfi
- Að fresta því að hefja neyslu áfengis sem lengst

Ratar þú til Bessastaða?

Ungt fólk fætt árin 1998–2001 getur tekið þátt í skemmtilegum netratleik á www.forvarnardagur.is.
Í verðlaun eru gjafabréf frá 66°Norður að verðmæti 50.000 kr. hvert sem forseti Íslands afhendir við athöfn á Bessastöðum.

Forvarnardagurinn hefur verið haldinn frá árinu 2006 að frumkvæði Actavis og forseta Íslands, í samstarfi við Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, Bandalag íslenskra skáta, Reykjavíkurborg, Háskóla Íslands, Háskólann í Reykjavík og Rannsókn og greiningu. Actavis hefur verið bakhjarl Forvarnardagsins frá upphafi.

TAKTU ÞÁTT!

Actavis

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA / 15-1911

Keypti lyf á svörtum markaði til að berjast gegn sveppaveikindum

HEILBRIGÐISMÁL Guðmundur Ómarsson keypti sér HGH, vaxtarhormón, á götunni til að vinna bug á veikindum og verkjum sem hann fékk vegna myglusveppaeitrunar. Mánaðarskammtur kostaði 150 þúsund krónur en hann gat ekki fengið lyfið uppáskrifað hjá lækni. „Hormónakerfið var ónýtt vegna myglu. Testósterónskorturinn var gífurlegur, mér var alltaf kalt og alltaf slappur. Ég fékk testósterón í sprautuformi en líkaminn var svo veikur að hann tók ekki við sér. Læknar gátu ekki útskýrt þennan skort eða önnur einkenni hjá mér, ég fékk það viðmót að ég væri geðveikur.“

Guðmundur fór í blóðprufur reglulega og engin breyting varð þar til hann byrjaði að taka HGH. „Ég tók lyfið í mánuð og allt varð innan eðlilegra marka næstu mánuði á eftir. Innkirtlasérfræðingur sá muninn svart á hvítu í blóðprufu fáeinum vikum eftir inntökuna. Ég get samt ekki fengið lyfseðil enda er það víst ógjörningur að fá þetta lyf. Nú er ég farinn að veikjast aftur og vil kaupa mér annan skammt. Þetta er dýrt en gerði kraftaverk fyrir mig og er hverrar krónu virði.“

Guðmundur Ómarsson

Mikil frumuendurnýjun verður við inntöku á HGH sem getur aukið vöxt krabbameins til dæmis. „Það er fórnarkostnaður en ég var á þeim stað að ég hafði engu að tapa. Ég gat ekki unnið og fékk ekki skilning frá neinum í kringum mig. Hvorki læknum né aðstandendum. Ég held ég fái aldrei fulla heilsu en til að geta lifað nokkuð eðlilegu lífi þarf ég að fara þessa leið, enda ekki til neinar rannsóknir eða lyf handa sveppasjúku fólki. Og í raun lítill áhugi á því.“ **– ebg**

Hvað er HGH?

Human growth hormone er vaxtarhormón manna og myndast í heiladingli okkar alla ævi. Hormónið örvar flutning amínósýra inn í frumur og myndun prótína úr þeim þar. Þannig veldur hormónið því að frumur vaxa og fjölga sér. Hormónið örvar einnig vöxt beina og vöðva. Notkun er vel þekkt meðal íþróttamanna, en hefur verið bönnuð síðustu tuttugu ár, og heiladingulsdverga. Einnig hefur verið haldið fram að vaxtarhormón megi nota sem yngingarlyf, það dragi úr líkamsfitu, bæti svefn, kynlíf, minni og sjón. Engar rannsóknir styðja þær staðhæfingar svo óyggjandi sé.

LOKAHELGI!
RISALAGERSALA
á Fiskislóð 39
OPIÐ ALLA HELGINA
kl. 10–19
Allt að 90% afsláttur
Gjafir fyrir öll tækifæri!
Yfir 4000 titlar frá öllum helstu útgefendum landsins!
Ef keypt er fyrir 6.000 kr. eða meira fylgir gjöf

Rússar hafa varpað sprengjum í gríð og erg á svæði uppreisnarmanna í nágrenni Homs. NORDICPHOTOS/AFP

Sprengjum varpað á óvini Assads forseta

Rússar halda áfram loftárásum sínum á uppreisnarmenn í Sýrlandi. Bandaríkin segja loftárásir Rússa vera olíu á eld átakanna. Rússar stefna ekki á landhernað.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is

SÝRLAND Frásagnir vitna á jörðu niðri í Sýrlandi segja loftárásir Rússa til þessa einkum hafa beinst að uppreisnarhópum gegn Bashar al Assad forseta. Rússar hafi látið vígasveitir Íslamska ríkisins eiga sig.

Talsmaður rússneska varnarmálaráðuneytisins heldur því samt fram að árásirnar beinist gegn Íslamska ríkinu. Sprengjum hafi verið varpað á tugi skotmarka og meðal annars hafi tekist að eyðileggja eina stjórnstöð og tvær vopnageymslur.

Árásirnar hófust á miðvikudag og héldu áfram í gær. Rússar hafa notað meira en 50 herþotur, ásamt drónum og gervihnöttum til að miða út skotmörk.

Ashton Carter, varnarmálaráðherra Bandaríkjanna, sagði loftárásir Rússa vera olíu á eld átakanna í Sýrlandi.

„Rússar segjast annars vegar ætla að berjast gegn Íslamska ríkinu, hins vegar að styðja stjórn Bashar al Assads,“ sagði Carter, og tók fram að árásunum virðist beint gegn óvinum Assads almennt, ekki eingöngu Íslamska ríkinu.

Vladimír Pútín Rússlandsforseti fullyrti á vettvangi Sameinuðu þjóðanna í New York fyrir fáum dögum að hófsamari uppreisnarhópar í Sýrlandi, sem notið hafa stuðnings Vesturlanda, berjist með Íslamska ríkinu. Og Pútín hafði „hófsamari“ innan gæsalappa í ræðu sinni: „Þeir fá vopn og þjálfun, og svo hlaupast þeir undan merkjum og ganga til liðs við hið svonefnda Íslamska ríki.“

Hann sagði það vera ábyrgðarlaust af Bandaríkjunum að notfæra sér öfgahópa til að ná fram pólitískum markmiðum sínum, „í þeirri von að seinna meir getið þið fundið leiðir til þess að losna við þá eða útrýma þeim með einhverjum hætti.“

Hann tók jafnframt fram að hernaður Rússa í Sýrlandi muni alfarið takmarkast við loftárásir. Ekki standi til að fara út í hernað á landi.

Styrjöldin í Sýrlandi hefur nú staðið yfir í meira en fjögur og hálft ár. Átökin hafa kostað meira en 250 þúsund manns lífið.

Vladimír Pútín á leið til fundar í Kreml. NORDICPHOTOS/AFP

Ógnarflókna styrjöldin

Stríðið í Sýrlandi er líkast til eitt hið flóknasta í sögunni. Þar eigast við fjölmargir hópar og samtök uppreisnarmanna gegn stjórnarher Bashar al Assads Sýrlandsforseta.

Sumir uppreisnarhópanna eru skipaðir herskáum íslamistum, aðrir ekki.

Þá hafa samtökin Íslamska ríkið hreiðrað um sig í landinu og eiga í átökum við aðra uppreisnarhópa, ásamt því að berjast við stjórnarher Assads.

Bandaríkin hafa stutt suma uppreisnarhópana með því að útvega þeim ráðgjöf, fé og vopn.

Bandaríkin hafa svo, ásamt Bretlandi, Frakklandi og fleiri ríkjum, í meira en ár varpað sprengjum á vígasveitir Íslamska ríkisins.

Nú hafa Rússar blandað sér í átökin með loftárásum á andstæðinga Assads, og virðast rétt eins og Assad sjálfur ekki gera mikinn greinarmun á því hvort þar eru á ferðinni liðsmenn Íslamska ríkisins eða annarra herskárra uppreisnarhópa.

Tyrkland hefur einnig átt í átökum við Íslamska ríkið og fékk í sumar stuðning frá NATO til frekari hernaðar gegn hryðjuverkahópum, sem Tyrkir hafa þó meira notað til þess að berja á Kúrdum heima fyrir en vígasveitum Íslamska ríkisins.

Helstu aðilar átakanna

A Stjórnarher Basher al Assads forseta
Setur uppreisnarhópana alla undir sama hatt og Íslamska ríkið. Nýtur stuðnings frá Rússlandi og Íran

B Uppreisnarhópar gegn Assad
Frjálsi sýrlenski herinn – uppreisnarher sem nýtur stuðnings Bandaríkjanna og Tyrklands gegn Assad

Sigurherinn – bandalag herskárra íslamistahópa, sem sumir eru tengdir Al Kaída og öðrum öfgahópum. Tyrkland og Bandaríkin hafa veitt sumum þeirra stuðning

C Kúrdar
Sveitir Kúrda frá Sýrlandi, Írak og Tyrklandi hafa barist gegn Íslamska ríkinu í norðurhluta Sýrlands

D Íslamska ríkið
Herská samtök öfgatrúaðra múslima, sem hafa lýst yfir stofnun kalífadæmis í Sýrlandi og Írak.

Kanilsnúðadagurinn
4. október

Í meira en áratug hefur „Kanelbulledagen" verið haldinn hátíðlegur þann 4. október í Svíþjóð. Við munum því halda upp á kanilsnúðadaginn hér á landi í samstarfi við Findus, sem framleiðir ekta sænska kanilsnúða.

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

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

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Það þyrfti mikið til að fá mig aftur í stjórnmál

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, forstöðumaður mennta- og nýsköpunarsviðs Samtaka atvinnulífsins, vill gera iðnmenntun aðgengilegri og gera henni hærra undir höfði. Hún segir mikilvægt að atvinnulífið axli sína ábyrgð. Hún segir greinilega flöt fyrir nýju, frjálslyndu stjórnmálaafli.

Ég held að þessi mikli vöxtur ferðaþjónustunnar hafi kallað enn frekar á þörfina á iðnmenntuðu fólki. Þörfin er sannarlega til staðar, meðal annars hjá ferðaþjónustunni, en síðan útskrifast bara ákveðinn stabbi. Þarna er þetta risabil sem þarf að brúa," segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, forstöðumaður mennta- og nýsköpunarsviðs hjá Samtökum atvinnulífsins. Hún segir mikla vöntun á starfs- og iðnmenntun hjá Íslendingum, en segir nágrannaþjóðirnar vera að glíma við það sama. Hún vill gera menntakerfið sveigjanlegra.

„Ég held að í þróun starfs- og atvinnuhátta þá liggi það ljóst fyrir að það þarf að endurskoða námið. Við þurfum að tala um þrepaskiptingu náms. Það er ástæða fyrir því að við sjáum þrjátíu prósent brottfall úr skólunum, sérstaklega á fyrstu tveimur árum framhaldsskólans. Það er meðal annars vegna þess að við erum ekki að bjóða upp á nám sem höfðar til unga fólksins. Það eru svo magnaðir hlutir að gerast í atvinnulífinu. Við sjáum það oft hjá Samtökum atvinnulífsins að við erum með starfskynningar og fleira og krakkarnir hafa ekki hugmynd um það sem er að gerast úti í samfélaginu. Sumir þeirra hafa til dæmis aldrei gist á hóteli. Bara það að kynna fyrir þeim hvað það er sem er að gerast í hótelstarfsemi, eða verslun og iðnaði. Það er hægt að gera ótal margt, en það er eins og það sé inngreypt í okkur að gera námið dálítið sterílt."

Þorgerður segir hluta vandans þann að ekki sé verið að ná fólki á framhaldsskólaaldri inn á iðn- og starfsmenntabrautir. „Uppbyggingin í grunnskólunum beinir ekki sjónum krakka inn á þær brautir."

Er litið niður á iðnmenntun? „Já, manni fannst það um tíma. Það er ekki eins lengur. Frekar að menn eru ekki að átta sig á möguleikunum. Samfélagið, foreldrarnir, félagarnir. Þetta spilar allt rullu. Stórt skref væri stigið með því að breyta nálgun okkar foreldra. Í stað þess að segja, í hvaða skóla ætlarðu, ættum við að spyrja – í hvaða nám ætlarðu?"

Samtök atvinnulífsins létu gera könnun fyrir nokkru þar sem framhaldsskólanemar voru spurðir af hverju þeir hefðu valið bóknám, en ekki verknám. „Þá kom í ljós að 40% hefði frekar viljað fara í verknám, og 60% hefðu viljað vera í einhverju verknámi með. Við sjáum að það eru ekki krakkarnir sem hafa ekki áhuga. Vandamálið liggur annars staðar."

Varðstaða um kyrrstöðu

Hún segir sveigjanleika vanta. „Það þarf greiðar leiðar á milli námsbrauta. Reyndar finnst mér hafa verið stöðnun í þessu en ég sé teikn á lofti núna. Þegar ég var í ráðuneytinu fannst mér oft vanta samtal milli skóla og atvinnulífsins, það samtal er farið af

Það er hægt að gera ótal margt, en það er eins og það sé inngreypt í okkur að gera námið dálítið sterílt.

Við sjáum að það eru ekki krakkarnir sem hafa ekki áhuga. Vandamálið liggur annars staðar.

Electrolux

FW-32L7162 Þvottavél
1600 snúninga XXL 7 kg AutoSense heimilisvél með hraðþvotti kolalausum hágæðamótor.
- **1600 snúninga** stillanlegur vinduhraði
- **14 þvottakerfi** þ.á.m. **30 mínútna hraðkerfi**, ullarkerfi og handþvottur.
- **Tímaskjár** og framstillt ræsing.
- **TimeManager** - þú ákveður tímalengd kerfis.
- **AutoSense** þvottatækni tryggir gæðaþvott
- **A+++/A/A** orkunýtni, þvottagæði og vinda.
- Fullt verð kr. **109.900.**

LAERHREINSUN KR.
79.900
SPARAÐU 30.000

Electrolux

EDC-1072LDW Barkalaus þurrkari
Einfaldur og endingargóður barkalaus þéttiþurrkari með rakaskynjara og 15 mismunandi þurrkerfum fyrir nær allar gerðir af þvotti.
- Rafmagns- og tímasparnaður með fullkomnum rakaskynjara
- 15 mismunandi þurrkkerfi þ.á.m.:
- Stór lúga 43x33 cm sem gerir alla notkun þægilegri
- Val um tvö mismunandi hitastig fyrir viðkvæman og venjulegan þvott
- Framstillt ræsing um 3, 6 eða 9 klst.
- Tekur allt að 7 kg (108 ltr)
- Fullt verð kr. **79.900.**

LAERHREINSUN KR.
59.900
SPARAÐU 20.000

Electrolux

ESF-6201LOW Uppþvottavél
Sparneytin og vönduð vél með öllum helstu þvottakerfum.
- **5 þvottakerfi** þ.á.m. almment, **30 mínútna, hraðkerfi**, sparnaðarkerfi og 70°C pottakerfi.
- A/A/A einkunn fyrir orkunýtni/þvottagæði/þurrk.
- Framstillt ræsing möguleg um 3 klst.
- HxBxD: 85 x 59,6 x 59 cm.
- Fullt verð kr. **69.900.**

LAERHREINSUN KR.
54.900
SPARAÐU 15.000

PAKKA TILBOÐ

PAKKATILBOÐ
LAGERHREINSUN KR.
169.900
SPARAÐU 74.900

SIEMENS

HB-23GB540 Ofn
- **EcoClean** létthreinsibúnaður. 7 eldunarkerfi þ.á.m. pizzakerfi, ekta heitur blástur og glóðarsteiking (grill).
- XL 62 lítra ofn með **hæglokun.**
- Klukka og innfellanlegir sökkhnappar.
- Titanium gljáglerjungur.
- Fullt verð kr.**109.900.**

SIEMENS

EH-651FB17E Spanhelluborð
- Með 4 spanhellum, allar með Boost háhraðaspani par af 1 XXL hella.
- Touch Slider beinval og stjórnborð.
- Tímastillir og barnalæsing.
- Fallegur aflíðandi glerkantur.
- Fullt verð kr. **134.900.**

BOSCH

KGE-39BI40 Kæli- og frystiskápur
Sérlega vel búinn XXL skápur í A+++ orkuflokki.
- 249 lítra kælir með lúxusinnréttingu, mismunandi raka- og hitasvæðum og LED lýsingu
- 88 lítra frystir sem þarf nánast aldrei að affrysta.
- HxBxD: 201 x 59,5 x 65 cm.
- Fullt verð kr. **179.900.**

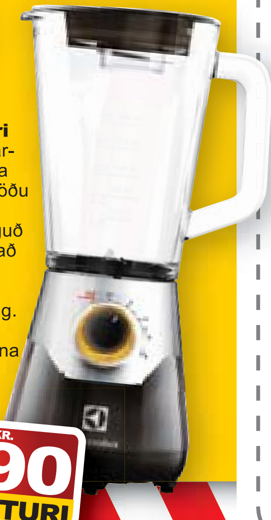
LAGERHREINSUN KR.
139.900
SPARAÐU 40.000

TRISTAR

BL-4435 Blandari to go
Blandar beint í flöskuna sem þú getur svo tekið með þér í ræktina, vinnuna eða annað ferðalag. Léttir þér vinnuna og minni þrif. Án BPA efna. 500ml flaska. Þola uppþvottavél.
Fullt verð kr. **4.990.**

LAGERHREINSUN KR.
2.990
40% AFSLÁTTURI

Electrolux



ESB-5400BK Blandari
Blandari með TruFlow hárbeittum hnífum sem vinna vel þrátt fyrir mikla mótstöðu s.s. klaka, frosna ávexti og hnetur. Þríhyrningslöguð kannan gerir að verkum að allt kastast betur til og sogast hnífnum svo að blöndunin er hröð og öflug. 700W kraftmikill mótor 1,5 lítra hitaþolin glerkanna sem þolir allt að 90°C
Fullt verð kr. **18.990.**

LAGERHREINSUN KR.
11.990
37% AFSLÁTTURI

LOKAÚTKALL - LÝKUR SUNNUDAG

LAGER HREINSUN

OPIÐ ALLA HELGINA

20 CM
LAGERHREINSUN KR.
7.490
50% AFSLÁTTUR

POTTJÁRNS-POTTAR

Pottar úr glerjungshúðuðu pottjárni með loki.

20 cm kr. 14.990.-
Nú kr. 7.490.-

24 cm kr. 16.990.-
Nú kr. 9.990.-

28 cm kr. 18.990.-
Nú kr. 10.990,-

YFIR 12 GERÐIR!

Allar hrærivélar frá Bosch, Electrolux og Domo í mörgum fallegum litum og gerðum.
Sjáðu allt úrvalið á rafha.is

BOSCH
Electrolux
DOMO

25-40%

AFSLÁTTUR AF HRÆRIVÉLUM

TRISTAR

VM-4210 Hakkavél
Tilvalin í sláturtíðina. 1200W kraftmikil vél með þremur grófleikaskífum. Fullt verð kr. **7.990.**

LAGERHREINSUN KR.
9.990
33% AFSLÁTTUR

LAGERHREINSUN KR.
7.990
33% AFSLÁTTUR

TRISTAR

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

40% AFSLÁTTUR

sola
THE NETHERLANDS

Diamond pottasett
4 pottar úr 18/10 hágæðastáli með glerloki og stút til að hella vatninu af. Þykkbotna samlokubotn fyrir allar gerðir af hellum þ.á.m. span. Lífstíðarábyrgð og 30 daga ánægjuábyrgð. Fullt verð kr. **49.990**

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
29.990
40% AFSLÁTTUR

Rafha ehf

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

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir segir greinilega flöt fyrir nýtt sterkt stjórnmálaafl sem þarf ekki að taka tillit til hagsmuna. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

stað með markvissari hætti en áður. Til að mynda settum við af stað vinnu með skólastjórnendum verkmenntaskólanna, sem ég held að ætti að vera ákveðinn leiðarvísir í öllu saman. Við erum með tilraunaverkefni sem við erum að þróa áfram meðal annars í samstarfi við Tækniskólann, um að opna stálsmíðina og gera námið meira þannig að það eigi sér stað innan skólanna. Líka að reynslan sé metin til jafns við námið. Þannig að vinnustaðirnir eru námsstaðir. Síðan erum við að stytta námið. Ef það heppnast vel er ég að vonast til þess að aðrar greinar sjái að þetta er hægt.“

Hún segir atvinnugreinarnar mistilbúnar til að breytast. „Það eru ákveðnar greinar sem er mjög annt um að hafa varðstöðu um óbreytt ástand. Mér finnst það eiginlega ekki í boði, varðstaða um kyrrstöðu. Það er algjörlega óásættanlegt.“

Markaðurinn mun ráða

Hún segir hafa vantað fyrirtæki sem eru viljug til þess að skuldbinda sig til að taka nema. „Nú er að verða þar breyting á hjá fyrirtækjum sem tengjast málmiðn og stálsmíði. Það að fá krakkana á vinnustaðina þýðir að þau finna dýnamíkina í náminu.“

En geta hagsmunaöfl og pólitíkusar verið að skipta sér af þessu? Er það ekki markaðurinn sem ræður?

„Jú, markaðurinn mun ráða og þess vegna er ég sannfærð um ábyrgð atvinnulífsins. Nám er fyrir einstaklinginn til að efla hann og þroska og veita honum tækifæri til þess að finna sér farveg í lífinu. En námið verður að vera í samhengi við það sem er að gerast í samfélaginu. Og það sem er úti í samfélaginu eru fyrirtæki og atvinnulíf. Þess vegna held ég að þessi feimni hafi verið of mikil og það þurfi að koma á ástríðufullu ástarsambandi milli skóla, fyrirtækja og atvinnulífs. Menn eiga ekki að vera feimnir við að það. Leyfa sér að hoppa upp í rúm hvert með öðru og aðeins að elskast.“

Hún segir sóknarfærin í þessum efnum konur. „Ef við ætlum að fjölga fólki í þessum greinum eru sóknarfærin í gegnum stelpur. Í háskólunum eru konur tveir þriðju nemenda. Við erum að sjá konur sækja meira í tækninám sem er frábært en við þurfum þær fyrr, í framhaldsskólanum, og inn í greinar eins og rafvirkjun og rafgreinarnar sem við höfum verið að benda á að henta konum vel. Og ýmsar aðrar iðngreinar, hvort sem það er smíði, málmgreinar og fleira. Þær eiga ekki að vera hræddar.

Breytist ekki á einu ári

Hún vill að horft sé til hæfni fólks í auknum mæli. „Þetta á að vera spurning um hvað fólk kann, ekki úr hvaða skóla það kemur. Við erum að sjá að iðnmenntað fólk kemur aftur inn í skólakerfið og sækir sér frekari menntun. Spáið í þekkinguna sem þau hafa öðlast þegar þau koma inn í skólann aftur!“

Sérðu eftir að hafa ekki tekið þetta fastari tökum í þinni tíð sem menntamálaráðherra? „Já, ég hefði viljað taka þetta fastari tökum, en það er svo sem ekkert sem ráðuneytið getur gert eitt og sér. Það er örugglega eitt af því sem Illugi stendur frammi fyrir núna. Með útkomu Hvítbókar er það kannski hvað gagnrýniverðast hversu skammt á veg iðn- og starfsnámið er komið. En það er bara verkefni sem er stærra en svo að það breytist á einu ári.“

Þorgerður er stolt af tíð sinni í embætti menntamálaráðherra. „Mér þykir vænt um margt sem ég gerði þar. Ég fókuseraði mjög á háskólastigið og heildstæða skólalöggjöf. Þar fannst mér vinnubrögðin skipta miklu máli, við unnum þetta vel í samvinnu. En þar var ekki alltaf talsamband við Kennarasambandið. Þegar menn hófu sig yfir ákveðna vitleysu þá stefndum við öll að því sama. Þetta var bara spurning um að kyngja stolti.“

Kýs enn þá Sjálfstæðisflokkinn

Þorgerður Katrín kvaddi stjórnmálin á eftirminnilegan hátt árið 2013 vegna skuldamála eiginmanns síns, Kristjáns Arasonar. Mörgum þótti vont að horfa á eftir Þorgerði úr stjórnmálunum og einhverjir stuðningsmanna hennar yfirgáfu flokkinn í kjölfarið.

Nú hefur nafn þitt komið æ oftar upp í umræðunni og menn jafnvel gert því skóna að þú hyggist bjóða þig fram á ný fyrir hið nýja stjórnmálaafl Viðreisn. Er eitthvað til í því?

Þorgerður hlær. „Ég er á rosalega góðum stað. Ég er að gera hluti sem mér finnst skemmtilegir og ég hef áhuga á. Það þyrfti eitthvað verulega mikið til þess að fá mig aftur inn í stjórnmál. Ég er í Sjálfstæðisflokknum, búin að vera þar og hef ekki kosið annað. Það þyrfti eitthvað mikið að gerast ef ég ætti ekki að gera það. Það breytir hins vegar ekki þeirri staðreynd að það mætti ýmislegt betur fara í Sjálfstæðisflokknum, ég held til dæmis að flokkurinn minn verði að opna sig aðeins meira. Hann verði að hugsa um það sem hann hefur staðið fyrir í gegnum tíðina, að vera frjálst framsýnt umbótaafl. Ef maður horfir til dæmis á utanríkismálin þá hafa engar meiriháttar breytingar í utanríkispólitískri sögu verið gerðar án aðkomu Sjálfstæðisflokksins. Öll þessi skref, að vera hluti af NATO, hluti af EFTA, fara inn í EES. Allt hefur þetta verið til framfara. Ég held það skipti máli að flokkurinn loki ekki á þessa umræðu og þá spyrjið þið örugglega næst, ertu að tala um Evrópumálin? Að hluta til er ég að gera það. Það er ákveðinn hópur innan flokksins sem vill sjá aðrar leiðir heldur en forystan er að fara. En menn hafa ekki mikið vit á pólitík og innviðum flokksins ef þeir halda að Evrópumálin séu það sem fólk er óánægt með. Evrópumálin eru kannski ákveðin birtingarmynd óánægju. En ég segi fyrir mig að ef ekki væri fyrir Bjarna Ben væri flokkurinn í mun verri málum. Eftir stendur að það er óánægja innan flokksins og menn vilja sjá tekið raunverulega á málum sem hafa verið tabú innan flokksins.“

> **Þegar menn hófu sig yfir ákveðna vitleysu þá stefndum við öll að því sama. Þetta var bara spurning um að kyngja stolti.**

> **Svo getum við ekki verið með leiðtoga sem senda út skoðanakönnun áður en þeir mynda sér skoðun. Ég þoli það ekki.**

Ekki í takt við 21. öldina

Hvaða mál eru það? Þorgerður nefnir landbúnaðarmálin. „Við tölum um frelsi í aðra röndina en þegar til kastanna kemur þá trúum við ekki á það á landbúnaðarsviðinu. Hvar hefur frelsið nýst okkur? Til dæmis til mestu verðmætasköpunar í íslenskri samfélagssögu, í sjávarútvegi. Þar er algjört frelsi, þar eru engir ríkisstyrkir. Þar er búið að byggja upp þannig að menn þurftu að hagræða í greininni á sársaukafullan hátt en eftir stendur að við erum með arðbæran sjávarútveg í landinu.“

Hún nefnir einn mann, eitt atkvæði. „Það hefur verið erfitt því menn vilja halda valdajafnvægi í landinu. Þetta er bara ekki í takt við 21. öldina að atkvæði í mínu gamla kjördæmi vegi helmingi minna en annars staðar á landinu, það gengur ekki upp. Ég held að menn séu hræddir við það vegna þess að þá missa þeir völd en þá verður bara svo að vera, rétt skal vera rétt. Það er hægt að taka til og tína til þætti sem við eigum að vera óhrædd við að fjalla um en hefur oft verið sussað niður. Menn þurfa að taka á því að við erum kyndilberi frjálslyndis ekki afturhalds.“

Þarf flokkurinn að hafa áhyggjur af klofningsframboði? „Sjálfstæðisflokkurinn þarf ekki að hafa áhyggjur af slíku ef hann tekur á þeim málum sem fólk er að kalla eftir. Ég held það sé rangt ef menn ætla að horfa á Pírata og tala þá niður. Ég held það sé margt mikilvægt sem við eigum að læra af því sem Píratar eru að setja fram, margt sem maður er ósammála, en margt áhugavert og eftirtektarvert. Og framkoma þeirra margra mjög til eftirbreytni. Eins og Helgi Hrafn í þinginu og Halldór Auðar í borginni. Að mörgu leyti held ég að staða Sjálfstæðisflokksins í borginni, sem er knöpp og erfið, markist af því að menn lærðu ekki nægilega mikið af því hvernig Besti flokkurinn kom fram. Það var meira kapp lagt á að tala Besta flokkinn niður, tala niður Jón Gnarr frekar en að draga fram það jákvæða. Það er margt hægt að gagnrýna, eins og við erum að sjá í fjárhagsstöðu borgarinnar í dag. Það má gagnrýna Jón Gnarr og Dag fyrir að hafa verið meira í popúlisma heldur en öðru. En það voru aðrir hlutir sem sérstaklega Besti flokkurinn dró fram í íslenska pólitík, sem varð til þess að fjórflokkurinn varð og verður að breytast ef við ætlum að ná til ungs fólks.“

Flötur fyrir nýju stjórnmálaafli

Er ungt fólk ekki að missa áhugann á flokkshestum og framapólitíkusum? „Það má ekki gerast, pólitíkin er svo skemmtileg og mikilvæg. Af hverju er pólitíkin eins og hún er í dag? Af því að hún er ekki búin að breytast nægilega mikið. Við getum nefnt mál sem við sem teljumst til eldri kynslóðarinnar hreinlega föttuðum ekki að skiptu máli, sem tengjast Netinu til dæmis. Svo getum við ekki verið með leiðtoga sem senda út skoðanakönnun áður en þeir mynda sér skoðun. Ég þoli það ekki. Maður er ekki í pólitík til að standa á sviðinu og fá endalaust uppklapp.“

Hún segist halda að flokkssystkini hennar í Sjálfstæðisflokknum séu meðvituð um þær breytingar sem þurfi að eiga sér stað. „Ég trúi ekki öðru. Mitt bakland hristir höfuðið yfir því þegar ég er að tala um Sjálfstæðisflokkinn og viðurkenni það alveg að fólk skilur ekki að ég sé enn þá að tala fallega um flokkinn. Ég trúi því að menn vilji enn þá hafa hann sem ríkjandi afl. Ef það gerist hins vegar ekki, ég ætla ekki að draga dul á það, þá er greinilega flötur fyrir sterku miðjuafli, sem er framsýnt og frjálslynt. Sem þarf ekki að taka tillit til einhverra hagsmuna úti um allt, heldur verður það líka frjálst og óháð. Hvort sem það er Evrópusinnað eða ekki.“

Er það Viðreisn? „Ekkert endilega. Ég get til dæmis talað um hóp af frjálslyndum hægrikonum, stóran hóp. Víða í spektrúmi flokkanna. Ég er ekkert endilega að miða þetta út frá Sjálfstæðisflokknum. Ég var alls ekkert ósátt við flokkinn þegar ég hætti þó ég viti það að ég verði lamin af hálfu nokkurra vinkvenna minna fyrir að segja það,“ útskýrir Þorgerður og hlær. „En í mörgum málum hefði maður viljað sjá hann stærri og sýna meiri reisn.“

Pfaff Performance 5,0
Fullkomnasta Pfaff vélin í bútasaum með 25 cm fríarmi, snertiskjá og frábær í fríhendis quilteringu.
Verð áður: 254.900 kr.
▶ **Tilboð 219.900 kr.**

Husqvarna Opal 650
Glæsileg bútasaumsvél með 40 búta-saumssporum og 20 cm fríarmi.
Verð áður: 114.900 kr.
▶ **Tilboð 99.900 kr.**

Husqvarna Emerald 118
Góð saumavél sem ræður við öll efni, allt frá silki upp í leður.
Verð áður: 66.900 kr.
▶ **Tilboð: 54.900 kr**

Brother Innov-is 15
Einföld og traust vél með 16 saumum og stillir sig sjálf.
Verð áður: 59.900 kr.
▶ **Tilboð: 49.900 kr.**

Brother Innov-is 100
Flott saumavél með 30 saumum og þráðaklippum.
Verð áður: 94.900 kr.
▶ **Tilboð: 79.900 kr.**

Brother M1034D
4ra þráða overlockvél sem sker.
Einföld í þræðingu og stillingum.
Verð áður: 64.900 kr.
▶ **Tilboð: 49.900 kr.**

SÝNIKENNSLA

Sérfræðingur frá Brother kynnir **ScanNcut skurðskanna** nýjung sem skannar og sker út efni og pappír. Föstudag kl. 14-18 og laugardag kl. 11-16.

Félagar í Íslenska bútasaumsfélaginu verða með sýnikennslu á laugardag kl. 11-16.

AFMÆLISHELGI
2.–4. OKT.

Komdu og fagnaðu með okkur á afmælishelgi Korputorgs og gerðu frábær kaup í leiðinni. **Ævintýraleg tilboð í verslunum**, **blöðrur** og **sælgæti** til að gleðja börnin sem fá að skemmta sér **frítt í Krakkahöllinni**. Svo verður hægt að bragða á góðgæti í **matarvögnum frá Lemon** að ógleymdum **ljúffengum Dons Donuts**.

Lemon

Dons Donuts

VERIÐ VELKOMIN

KORPUTORG

KORPUTORG

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

Sparið allt að **50.000**

VALITOR KORTALÁN VISA
ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

VEGAS HÆGINDASÓFAR OG HÆGINDASTÓLL
Mjög flottir hægindasófar og hægindastóll í stíl með PU áklæði. Fást í svörtu og brúnu.
Stærð á 2ja sæta: B157 x H94 x D96 sm. **109.950** nú **69.950**
Stærð á 3ja sæta: B213 x H94 x D96 sm. **139.950** nú **89.950**
Stærð á stól: B99 x H94 x D96 sm. **64.950** nú **44.950**
Ath. sófaborð á mynd er ekki fáanlegt.
Vnr. 8880000647

NÚ VERÐ FRÁ: **44.950**

40% afsláttur
100 LTR.
FULLT VERÐ: 4.895
2.895

100 LÍTRA PLASTKASSI
Stór og góður plastkassi með loki og á hjólum.
Stærð: 69 x 47 x 45 sm. 1 stk. **4.895** 2 stk. **8.790**
Vnr. 301-11-1000

30% afsláttur
FULLT VERÐ: 2.495
1.745

LARV BAÐSLOPPAR
Mjúkir og þægilegir baðsloppar úr míkrófíber.
Efni: 100% polyester. Stærðir S-XL. Fást í 4 litum.
Svartur fáanlegur í stærðum: S-XXXL.
Vnr. 2809200

50% afsláttur
KRONBORG OF DENMARK
PLUS ÞÆGINDI & GÆÐI
Greenfirst Baseret på planter antistøvmide
FULLT VERÐ: 9.995
4.995

VEOTINDEN SÆNG
Sæng fyllt með polyesterholtrefjum. Hentar vel fyrir þá sem hættir til að fá ofnæmi því fyllingin er unnin úr lavender, sítrus og eucalyptus sem stuðlar að því að gera hana rykmaurafría. Má þvo við 95°C.
Vnr. 4105150

King cole
25% afsláttur
100 GR.
FULLT VERÐ: 542
406

GALAXY GARN
Mjúkt og áferðarfallegt garn með pallíettum.
Efni: 31% ull, 65% acryl og 4% payette.
Nokkrir litir. Vnr. Y1-687

Sparið 5.000
265 LÍTRA
FULLT VERÐ: 14.950
9.950

MANNA GRJÓNAPÚÐI
Þægilegur grjónapúði. 265 lítra. Stærð: B135 x H50 x D160 sm.
Vnr. 3608003

40% afsláttur
FULLT VERÐ: 3.995
2.395

BIRTA SÆNGURVERASETT
Fáanlegt í 2 litum. Efni: 100% bómullarsatín.
Lokað að neðan með tölum.
Stærð 140 x200 sm. Koddaver 50 x 70 sm.
Vnr. 1031-1016, 1031-1017

King cole
25% afsláttur
100 GR.
FULLT VERÐ: 983
737

BAMBOO EINLITT GARN
Gæðagarn sem fæst í mörgum litum. Efni: 50% viscose og 50% bómull. 100 gr. dokka.
Vnr. Y1015-530

King cole
25% afsláttur
FULLT VERÐ: 895
100 GR.
671

GIZA BÓMULLARGARN
Fæst í mörgum fallegum litum. Efni: MERCERISED bómull.
Nokkrir litir. 100 gr. dokka.
Vnr. Y1012-1605

KORPUTORG

Toys R Us

ALLT PLAYMOBIL

-25%

GILDIR FRÁ 2. TIL 4. OKT.

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Erum á Facebook • www.pier.is

STOFNAÐ 1998

PLANIÐ

bílasala

517 0000

· Bílar · Ferðavagnar · Húsbílar

Korputorgi · 112 Reykjavík · Sími 517 0000 · planid@planid.is · www.planid.is /bilasalanplanid

VILTU KOMA Í AFMÆLIÐ MITT?

20% VIÐBÓTARAFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

AFSLÁTTURINN GETUR NUMIÐ ALLT AÐ

80%

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!*

TÖKUM UPP NÝJAR VÖRUR ALLA DAGA

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

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

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

ILVA

SPARAÐU 2 fyrir 1 AF ÖLLUM RÚMFÖTUM

SPARAÐU 30%

Flip-hornsófi

Tveggja sæta sófi með legubekk. L 228 x D 202 cm. 149.900 kr. Nú 99.900 kr. Hægt er að fá sófann spegluðann.

SPARAÐU 35%

35% af öllum púðum

Tibet. 40 x 40 cm. Ýmsir litir. 11.995 kr. Nú 7.796 kr.
Modern sewing. 40 x 40 cm. 2.995 kr. Nú 1.946 kr.

SPARAÐU 30%

Claire-skenkur

Hvítur skenkur með eikarfótum. 150 x 40 x 71,5 cm. 69.900 kr. Nú 49.900 kr.

SPARAÐU 40%

Kingston City-hornsófi

1½sæta sófi með sandlituðu áklæði. L 205 x D 161 cm. 219.900 kr. Nú 149.900 kr. Hægt að fá sófann spegluðann.

40% af öllum handklæðum

Nessa handklæði. Ýmsir litir.
50 x 100 cm. 995 kr. Nú 597 kr.
70 x 140 cm. 1.995 kr. Nú 1.197 kr.
100 x 150 cm. 2.995 kr. Nú 1.797 kr.

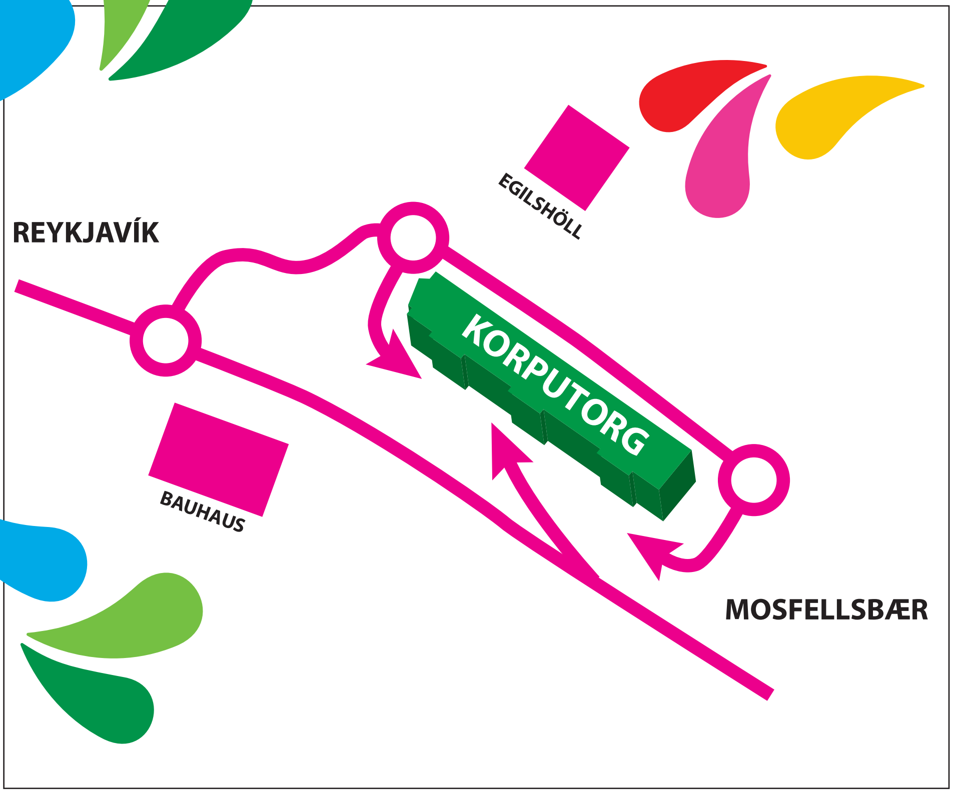
Valdís verður hjá okkur milli kl. 13-17

KAFFIHÚS

Súkkulaðikaka
með rjóma. Djús eða kaffi
TILBOÐ 195 kr.

Kalkúnabringa
með kartöflugratíni, grænmeti og brúnni sósu
TILBOÐ 995 kr.

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



AFMÆLISHELGI 2.–4. OKT.

KORPUTORG

Ástand heimsins

1

2

1. Afganar mótmæla talibönum í höfuðborginni Kabúl eftir að stjórnarherinn hafði náð borginni Kúnduz aftur á sitt vald. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

2. Flóttamenn hlaupa fagnandi í land á strönd grísku eyjunnar Lesbos eftir erfiða ferð yfir hafið frá Tyrklandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

3. Dómarar ganga fylktu liði til Westminster-hallar í London, eins og þeir gera ár hvert í upphafi lagaársins í Bretlandi. NORDICPHOTOS/AFP

4. Palestínufáninn blaktir við hún í fyrsta sinn við höfuðstöðvar Sameinuðu þjóðanna í New York. NORDICPHOTOS/AFP

5. Neyðarástand hefur skapast í Nepal eftir að Indverjar hættu að flytja þangað eldsneyti. Vegna eldsneytisskorts er óheimilt að setja bensín á einkabíla, en leigubifreiðar bíða þarna í langri röð við bensínstöð. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

3

4

5

SAMSUNG

Samsung með 24 af 25 bestu sjónvörpunum í gæðakönnun Neytendablaðsins*

Viðskiptablaðið fjallar um gæðakönnun Neytendablaðsins á sjónvörpum á íslenskum markaði, 24. september sl.

Í könnuninni er tækjunum gefin einkunn fyrir myndgæði, hljóðgæði, tengingar, orkunotkun, þægindi í notkun og ofl.

Í niðurstöðunum kemur fram að Samsung sjónvörpin eru talin besti kostur í 24 tækjum af 25, í stærðum 47" til 55".

Með stolti bjóðum við því uppá bestu sjónvörpin og vonum að niðurstöðurnar hjálpi fólki að gera upp hug sinn við sjónvarpskaupin.

Viðskiptablaðið

Samsung með mikla yfirburði í gæðakönnun Neytendablaðsins

* http://vb.is/frettir/samsung-med-mikla-yfirburdi-i-gaedakonnun-neytendabladsins/121050/

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR BYGG	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	GEISLI	TÆKNIBORG	OMNIS
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK -EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM	BORGARNESI	AKRANESI
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 471 2038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333	SÍMI 422 2211	SÍMI 433 0300

Tiltekt fyrir kosningar

Óli Kr. Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Minnkandi fylgi Sjálfstæðisflokks og sú staða að samkvæmt könnunum vill nú ekki nema rétt rúmur fimmtungur kjósenda leggja lag sitt við hann er líkleg orsök þess titrings sem vart verður úr herbúðum flokksins um þessar mundir. Forystumenn og einstök flokksfélög hafa skorað á Ólöfu Nordal innanríkisráðherra að bjóða sig fram í embætti varaformanns flokksins á landsfundi undir lok þessa mánaðar. Fram hefur komið í viðtölum við sjálfstæðisfólk að það telji forystu flokksins laskaða vegna lekamálsins og lítt til þess fallna að laða að flokknum aukið fylgi, hvað svo sem þeim sem nú þegar eru í flokkum þykir koma til persóna og leikenda.

Við þessu brást Hanna Birna í gær með bréfi til flokksmanna þar sem hún sagðist ekki mundu bjóða sig fram. Líklega er það heillaskref fyrir hana að taka með þessu af skarið og íþyngja flokki sínum ekki frekar með fastheldni á embætti þar sem samflokksmenn hennar vilja margir hverjir sjá annan kandídat. Með því að rétta Ólöfu Nordal kyndilinn nú á hún möguleika á upprisu síðar, fremur en eftir afgerandi tap í kosningu. Taki Ólöf ekki við kyndlinum verður einhver annar til að gera það.

En um leið er það ekki svo að skugginn af lekamálinu sé það eina sem hamlað gæti nýliðun í þessum öðrum elsta valdaflokki landsins. Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra svarar ekki fjölmiðlum sem reyna að fá hjá honum frekari svör um fjárhagsleg tengsl hans við einkafyrirtækið Orku Energy. Stundin minnir stundum á hversu margir tölvupóstarnir séu sem ráðherrann hafi ekki svarað. Þeir eru á annan tuginn. Þykir einhverjum það boðlegt að einkafyrirtæki í orkugeira eigi hönk upp í bakið á ráðherra í ríkisstjórn Íslands vegna þess að hann á húsnæði sitt undir stjórnarformanni fyrirtækisins? Um þessi hagsmunatengsl var vel að merkja ekki upplýst fyrr en fjölmiðlar fóru að róta í málinu í vor.

Áður höfðu stjórnarandstöðuþingmenn furðað sig á veru ráðherrans á fundi með fyrirtækinu í Kína í mars á þessu ári, en í aprílbyrjun sagði Illugi í viðtali við Fréttablaðið að eina tenging hans við fyrirtækið væri frá þeim tíma þegar hann var utan þings og starfaði fyrir það á þeim tíma.

Það kann ekki góðri lukku að stýra að stinga höfðinu í sandinn þegar upp koma erfið mál. Þá eru slík viðbrögð ólíkleg til að afla fólki og eða flokkum fylgis.

Stundum er haft á orði að ungu fólki hugnist ekki gamaldags pólitík og það skýri uppgang nýrra flokka. Staðreyndin er hins vegar að það eru miklu fleiri en unga fólkið eitt sem fengið hefur nóg. Í stuðningsmannahópi Pírata (stærsta flokks landsins samkvæmt könnunum) er fólk á öllum aldri. Fari sem horfir stefnir í hressilega endurnýjun á vettvangi stjórnmálanna. Ætli aðrir flokkar að ná vopnum sínum áður en að kosningum kemur þarf víðar að fara fram tiltekt.

> Um leið er það ekki svo að skugginn af lekamálinu sé það eina sem hamlað gæti nýliðun í þessum öðrum elsta valdaflokki landsins.

Halldór

Frá degi til dags

Bræður eru víða
Fréttablaðið greindi frá því í gær að Orkusjóður hefði veitt Nýsköpunarmiðstöð Íslands tvo styrki upp á fimm milljónir króna. Árni Sigfússon er stjórnarformaður Orkusjóðs og bróðir hans, Þorsteinn Ingi Sigfússon, er forstjóri Nýsköpunarmiðstöðvar. Styrkveitingin er að margra mati ólögmæt og sumir telja að frændhygli hafi jafnvel ráðið för. Árni Sigfússon ver styrkveitinguna á Facebook-síðu sinni: „Staðreyndin er sú að þessar umsóknir hlutu hæstu einkunn utanaðkomandi sérfræðinga, sem fengnir voru til að meta þær, af öllum umsóknum til Orkusjóðs og því auðveld meðmæli okkar í ráðgjafanefndinni.“

Tengslin rýra trúverðugleikann
Þó að niðurstaða nefndarinnar sé byggð á góðum rökum er staðreyndin sú að í hvert sinn sem hægt er að sýna fram á vina-, fjölskyldu- eða hagsmunatengsl hlutaðeigenda varpar það rýrð á niðurstöðuna. Vissulega búum við í þannig umhverfi að ættartengslin eru víða en eftir skakkaföll efnahagshrunsins er það skýlaus krafa almennings að frændhygli eigi aldrei rétt á sér. Þegar landlægt vantraust ríkir í garð opinberra stofnana eiga opinberir starfsmenn að leggja sig fram um að víkja ef svo ber undir til að tryggja traust almennings. Í tilfelli Árna hefði það verið hið rétta í stöðunni. stefanrafn@frettabladid.is

Skapti og Skafti

Vilhjálmur H. Vilhjálmsson
hæstaréttarlögmaður

Það er gott að vera glæpamaður á Íslandi. Sérstaklega ef viðkomandi sérhæfir sig í fjármögnun og skipulagningu á innflutningi á fíkniefnum. Því rannsóknaraðgerðir lögreglu virðast ganga út á það að hafa hendur í hári burðardýra og fikla en láta skipuleggjendur óáreitta.

Sú er raunin í sakamáli sem hefur nú verið dómtekið í héraðsdómi Reykjaness þar sem A og B eru ákærðir fyrir þátttöku í innflutningi á tæpum 20 kílóum af sterkum fíkniefnum. Ákærði A var handtekinn í Leifsstöð 3. apríl 2015. Lögreglan ákvað að láta ákærða A afhenda fíkniefnin undir eftirliti og fór afhendingin fram 7. apríl 2015.

Fyrir afhendinguna var lögreglan búin að koma fyrir gerviefnum og staðsetningar- og upptökubúnaði í ferðatösku ákærða A. Ákærði B, sem var nýkominn út af geðdeild og undir miklum lyfjaáhrifum, hitti ákærða A og tók á móti ferðatöskunni. Við svo búið var ákærði B handtekinn.

Við málsmeðferð í héraði var lögreglumaðurinn sem stýrði rannsóknaraðgerðinni spurður hvers vegna ákærði hefði verið handtekinn á vettvangi en ekki látinn afhenda ferðatöskuna áfram. Svarið var tæknilegir örðugleikar og almannahætta (lesist vilja- og getuleysi).

Þessi svör lögreglunnar eru að engu hafandi. Eftirfarandi spurningum er því enn þá ósvarað:

Í fyrsta lagi hvers vegna beið lögreglan í fjóra daga með að láta ákærða A afhenda „fíkniefnin“ og spillti þannig eigin rannsóknaraðgerð og rannsókn málsins? Í öðru lagi hvers vegna var ákærði B handtekinn á vettvangi en ekki látinn afhenda ferðatöskuna áfram og þannig reynt að handsama skipuleggjendur innflutningsins?

Til þess að fyllstu sanngirni sé gætt er rétt að halda því til haga að þessi vinnubrögð lögreglu eru þó ekki með öllu fordæmalaus því þau minna um margt á vinnubrögð lögreglunnar í bókinni „Krabbinn með gylltu klærnar“ þar sem lögreglumennirnir Skapti og Skafti tilkynntu Tinna, að glæpamaðurinn Ómar Ben Salad væri alsaklaus af öllum ásökunum um fíkniefnasmygl, því hann hefði sagt þeim það.

> Því rannsóknaraðgerðir lögreglu virðast ganga út á það að hafa hendur í hári burðardýra og fikla en láta skipuleggjendur óáreitta.

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*

Minning um mannkyn – dánarorsök: hræsni

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir

Saga um hræsni I

Málið hófst á brandara. Því lauk með harmleik. „Tim sat á sófanum og byrjaði að gráta,“ sagði Mary Collins, einn fremsti ónæmisfræðingur Breta. „Síðan fór ég að gráta. Við féllumst í faðma.“

Að segja að Tim Hunt sé ekki skemmtikraftur er, í ljósi nýliðinna atburða, vægt til orða tekið. Hann er lífefnafræðingur, Nóbelsverðlaunahafi og í hópi virtustu vísindamanna Breta. Þar til í sumar var hann heiðursprófessor við University College London.

Í júní var Tim beðinn um að halda stutta tölu á ráðstefnu í Seúl í Suður-Kóreu yfir hádegisverði fyrir konur sem starfa í vísindum og við vísindafjölmiðlun. „Ég var mjög stressaður og dálítið ringlaður þegar ég lét ummælin falla,“ sagði Tim við blaðamann Observer eftir atvikið sem umturnaði lífi hans og batt skyndilegan enda fræðistörf hans. Eiginkona Tims, fyrrnefnd Mary, ítrekaði við blaðamann að hún skildi vel að fólk tæki orðum hans illa. „Þetta voru auðvitað mjög heimskuleg ummæli. En hann er engin karlremba,“ bætti hún við. „Ég er femínisti og ég hefði aldrei púkkað upp á hann ef hann væri karlremba.“

En hvað var það sem olli svo miklu fjaðrafoki? Tim hugðist reyna að slá á létta strengi í Seúl. Orðrétt sagði hann: „Það er spaugilegt að annað eins karlrembusvín og ég sé beðinn um að tala yfir vísindakonum. Vandamál mitt þegar kemur að stelpum er eftirfarandi. Þrennt gerist þegar þær eru í rannsóknarstofunni: maður verður skotinn í þeim, þær verða skotnar í manni og þær fara að gráta þegar maður gagnrýnir þær. Kannski að við ættum að hafa sér rannsóknarstofur fyrir stráka og sér rannsóknarstofur fyrir stelpur?“

Á þessum punkti birti gestur í salnum ummæli Tim um konur sem gráta í rannsóknarstofum á Twitter. En Tim hafði ekki lokið máli sínu. „Að öllu gamni slepptu,“ hélt hann áfram. „Mér þykir mikið til um efnahagsþróunina hér í Kóreu. Vísindakonur áttu stóran þátt í henni. Vísindin þurfa á konum að halda og það er mikilvægt að þær leggi stund á vísindi þrátt fyrir allar hindranirnar í veginum og öll karlrembusvínin á borð við mig.“

Uppi varð fótur og fit. Hafði hinn virti vísindamaður Tim Hunt í alvörunni kallað konur ástsjúkar grenjuskjóður? Internetið logaði. Tim var í flugvél á leiðinni heim til Bretlands þegar yfirmenn University College London færðu eiginkonu hans skilaboð: Tim segir af sér eða hann verður rekinn.

Tim Hunt sagði af sér. Þótt samstarfsmenn og nemendur stigu fram honum til varnar, bentu á að orð hans hefðu verið tekin úr samhengi og viðbrögð háskólans væru í kolröngu hlutfalli við afbrotið neitaði háskólinn að endurráða Hunt. Jafnrétti kynjanna skyldi sett á oddinn.

En skólinn var meira fyrir að boða fagnaðarerindið en að fara eftir því sjálfur. Í upphafi síðasta mánaðar viðurkenndi hinn jafnréttiselskandi háskóli, University College London, að hann hefði gerst sekur um alvarlega kynjamismunun er konum sem störfuðu við útibú skólans í Qatar væru greiddar langtum lægri húsaleigubætur en karlkyns kollegum þeirra.

Saga um hræsni II

Sjónvarpskokkurinn Jamie Oliver hefur löngum verið þekktur fyrir kankvíst bros og krossferðir gegn óhollustu. Nú hefur Jamie skorið upp herör gegn sykri. Nýlega var sýnd í bresku sjónvarpi heimildarmynd eftir Jamie þar sem fjallað var um skaðsemi sykurneyslu á heilsuna. Kom þar fram að einn tíundi af fjármagni breska heilbrigðiskerfisins færi í að meðhöndla sjúklinga vegna sykursýki sem oft mætti rekja til sykurneyslu og leiddi stundum til þess að aflima þyrfti sjúklinga. Hvatti Jamie til að settur yrði á sykurskattur og að matvælaframleiðendur og veitingastaðir greindu skýrt frá innihaldi matvæla sinna.

Í ljós kom að vilji Jamie til breytinga var meiri í orði en á borði. Á matseðlum veitingastaða hans sem sýndu næringargildi rétta kom ekki fram hvert sykurinnihaldið var.

Saga um hræsni III

Í eitt andartak vorum við Íslendingar heitasta landið á leiðtogafundi Sameinuðu þjóðanna sem fram fór um síðustu helgi. Eða vorum við kannski svalasta landið? Hvort heldur sem var entist ástandið ekki lengi.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson ferðaðist til New York til að greina heiminum frá róttækum aðgerðum íslenskra stjórnvalda til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda. Í ræðu sinni sagði hann að Ísland hefði „nýlega heitið því að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda um 40 prósent fyrir árið 2030“.

Það sem fundargestir sáu hins vegar ekki var að hann var með lygamerki á tánum.

Saga um hræsni IV

Þjóðkirkjan, hin ríkisrekna stofnun alltumlykjandi kærleika, vinnur nú að nýrri samheitaorðabók sem hér má sjá brot úr: „Samviska=fordómar, frelsi=mismunun, kærleikur=aðeins fyrir útvalda.“ Einnig hyggst kirkjan opna sjoppu sem afgreiðir ekki svertingja og bakarí bannað konum.

Köttur úti í mýri

Enginn þarf að verða hissa þegar hræsnin verður mannkyninu að falli og það ferst ósynt án útlima í stórflóði af eigin völdum með góðar fyrirætlanir í höfðinu, lygamerki á tánum – ef einhverjar eru – og með hjartað svo fullt af kristnum kærleik að enginn hjálpar neinum.

Hreinlætistækjada
SÍÐUSTU DAGAR!
CERAVID
Þýsk gæði
3-6 lítra hnappur
CERAVID SETT
WC - kassi, hnappur og hæglokandi seta.
Þýsk gæðavara
15% afsláttur
39.990
33.992
Hæglokandi seta
Skál: „Scandinavia design"
15% afsláttur
Riga salerni með setu gólf- eða veggstútur
21.990
18.691
15% afsláttur
Ido Trevi vegghengt með setu
20.990
17.842
IDO frá Finnlandi
15% afsláttur
Ceravid Bathline Classic baðkar 170x75cm
21.990
17.592
20% afsláttur
Ido Seven D vegghengt m.hæglokandi setu
67.990
57.792
15% afsláttur
Ido Seven D með setu
49.990
42.492
Ryðfrír barki 220 cm kr.
1.190
952
20% afsláttur
10% afsláttur
Baðþil-hurð 150x80cm
13.990
12.591
15% afsláttur
Schutte blöndunartæki með lyftitappa 33710
10.790
9.172
16% afsláttur
BOZZ- LH2202 Hitastýrt sturtutæki fæst m. upp og niður-stút
11.890
9.988
40% afsláttur
Úrval af náttúrusteins handlaugum!
Náttúrusteinn handlaug Phili 50x40x8cm
35.992
21.595
Sturtusett kr.
3.990
3.192
20% afsláttur
30% afsláttur
Bidalux BWR sturtusett
13.890
9.723
15% afsláttur
Cisa blöndunartæki
4.990
4.242
15% afsláttur
CR Plast skolvaskur 55x34x21cm með botnventli og vatnslás
8.590
7.302
15% afsláttur
Cisa Layer kr.
5.590
4.752
LÁTUM FAGMENN VINNA VERKIN
Mistillo MTG sturtusett
14.990
11.992
20% afsláttur
25% afsláttur
5.990
4.493
3.290
2.468
Swift snagar körfur og fl. MIKIÐ ÚRVAL!
2.990
2.243
25% afsláttur
3.790
2.843
25% afsláttur
1.490
1.118
1.990
1.493
1.590
1.193
25% afsláttur
1.290
968
1.590
1.193
Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágma

gar í Múrbúðinni!

Afsláttur af MÚRBÚÐARVERÐI *Það eru góð kaup!*

35% afsláttur

Bol-834 80x48x18cm þykkt 0,8mm
~~11.990~~ **7.794**

15% afsláttur

Gua 539-1 með veggstálplötu, grind fylgir, 1mm stál
~~16.990~~
14.442

Botnventill og vatnslásar fylgja öllum vöskum

Mikið úrval af eldhúsvöskum og blöndunartækjum

25% afsláttur

Bol-604 48x43x18cm þykkt stáls 0,8mm
~~7.790~~
(fleiri stærðir til)
5.843

16% afsláttur

Gua-543-1 vegghengdur, 1mm stál, einnig fáanlegur í borð kr. ~~17.990~~ **15.117**
~~18.900~~ **15.876**

BOZZ sturtuklefi

90x90cm
~~43.990~~
39.591

80x80cm
~~41.990~~
37.791

Fást einnig rúnnaðir 90x90 klefar á **kr. 43.990**

Sturtustöng og -brúsa fylgja.

Vatnslás og botnventill frá McAlpine seldur sér á **kr. 1.490**

10% afsláttur

10% afsláttur

10% afsláttur

BOZZ sturtuhorn

Ferkantað og rúnnað 80x80 ~~29.990~~ **26.991**
Ferkantað og rúnnað 90x90 ~~31.990~~ **28.791**

15% afsláttur

BOZZ SH2101

Bað- og sturtutæki-sett
~~33.990~~
28.892

MIKIÐ ÚRVAL

20% afsláttur

Sturtuhaus 200 mm kr.
~~4.995~~ **3.996**

Handlaugar mikið úrval!

25-65% afsláttur

Guoren hitastýrð blöndunartæki

GUOREN

20% afsláttur

Málm handföng. Rósettur og hjámiðjur fylgja.

Guoren TLY Sturtusett
~~39.990~~
31.992

EN 1111:1997

Guoren 4F Hitastýrt baðtæki Exclusive
~~18.990~~
15.192

20% afsláttur

Guoren-AL Hitastýrt tæki með uppstút
~~13.990~~
11.192

20% afsláttur

Guoren-BO Hitastýrt tæki með niðurstút
~~13.990~~
11.192

Meiri gæði — Lægra verð — MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

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

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

r k s v e r ð i f y r i r a l l a , a l l t a f . G e r i ð v e r ð - o g g æ ð a s a m a n b u r ð !

Offramleiðsla, förgun og niðurgreiddur útflutningur

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

> En umfram allt þarf að draga úr framleiðslunni. Það hagnast enginn á því að framleiða, vinna eða selja offramleidda, niðurgreidda vöru. Sovésku leiðtogarnir þekktu heldur ekki lögmál framboðs og eftirspurnar, enda hrundi ríki þeirra.

Einhvern tíma í sumar birti Ríkisútvarpið frétt sem studdist við viðtal við talsmann sauðfjárbænda,þess eðlis að brýn þörf væri á að hækka skilaverð á dilkakjöti til bænda. Ef minni mitt svíkur mig ekki þá var minnst á 12% sem fyrsta árs hækkun, síðan næsta ár o.s.frv.

Mér þóttu þetta ekki óvæntar fréttir, því með offramleiðslustefnunni er öll viðmiðun við eftirspurn gerð óvirk. Í grein (Fréttabl. 18. júní sl.) benti ég á að framleiðsla umfram innanlandsneyslu væri um helmingur allrar lambakjötsframleiðslunnar, hinn helmingurinn ýmist fluttur út með ærnum „niðurgreiðslum“, birgðastaðan aukin eða kjötinu einfaldlega fleygt.

Á hverju ári er hundruðum tonna af kindakjöti fargað. Það fer á haugana. Það þarf engan snilling til að sjá að slíkt framleiðslukerfi getur aldrei skilað viðunandi verði til bænda. Það vakti einnig athygli mína við þessa frétt að talsmaður sauðfjárbænda vakti upp gamla drauga úr íslenskri verðlagsumræðu, hina skelfilegu milliliði.

Lúðvík heitinn Jósefsson útskýrði flest tilbrigði verðbólgunnar með óseðjandi ásókn milliliða í meiri gróða. Talsmaður sauðfjárbænda útskýrði lágt skilaverð til bænda einnig með hárri álagningu milliliðanna, einkum stórmarkaðanna. Hann kenndi sem sagt Finni Árnasyni um lélega afkomu sauðfjárbænda. Hann þekkti greinilega ekki lögmál framboðs og eftirspurnar og áhrif þess á vöruverð.

Þó er aðeins ein leið til að raunverulegt markaðsverð lambakjöts hækki. Hún er sú að takmarka framleiðsluna verulega. Setja þarf lambakjötsframleiðsluna í kvóta sem tekur mið af innanlandsneyslu. Ekki efa ég það að Finnur reyni að hámarka hagnað fyrirtækis síns. Hann verður þó að gæta viss hófs í álagningu því hann er ekki einn á markaði.

Milliliðakenningin endurvakin

Í refsiverðri einfeldni minni hef ég lengi vel viljað trúa því, að framleiðslukerfi búvöruframleiðslunnar væri hannað með hag bænda í huga. Ég var alinn upp við þá hugsun. Offramleiðsla gagnast þó síst bændum. Eins og dæmin sanna er hún mikil ólyfjan í afkomu þeirra. Þeir verða að þiggja það sem að þeim er rétt. Geta sér enga vörn veitt með framleiðslustýringu.

Offramleiðslan gæti þó komið sér vel fyrir neytendur, því þeir fá kjötið á tiltölulega lágu verði. Þeir borga það þó allt til baka með ofurniðurgreiðslum innanlands og beingreiðslum sem notaðar eru m.a. til að framleiða kjöt ofan í efnaða útlendinga. Hagnast milliliðirnir hans Finns á offramleiðslunni? Kemur það sér vel fyrir verslunina að selja vöru sem framleidd er langt umfram eftirspurn? Í venjulegu markaðskerfi setur offramleiðsla verslunina í sterkari stöðu gagnvart framleiðendum. Í ríkisvernduðu verðlagskerfi er það ekki svo.

Er offramleiðslan fyrir afurðastöðvarnar ?

Það verður því að leita lengra til að finna þann sem stýrir því og lifir af því að viðhalda offramleiðslu á lambakjöti. Pólitíkin með sitt yfirgangssama og rangláta kosningakerfi er hér ekki ein að verki en hún er handlangari afurðastöðva landbúnaðarins. Það eru þær sem hagnast fyrst og fremst á offramleiðslunni, þó þær séu sennilega ekkert sérlega öfundsverðar af afkomu sinni.

Hitt er ljóst að nokkuð stór hluti tekna þeirra kemur frá geymslu á óseljanlegu lambakjöti og meðhöndlun og sölu kjöts til útlanda. Án þessara liða yrði rekstur afurðastöðvanna eflaust mun erfiðari.

Þá má geta þess að fyrir utan beingreiðsluféð sem greiðir niður kjötið til útlendinganna þá er ullin stórlega niðurgreidd. Sauðfjárbúskapur er ekki arðvænleg atvinnugrein. Til að svo geti orðið þarf að draga verulega úr framleiðslu lambakjöts og verðleggja það hátt á markaðslegum forsendum. Lambakjötið er löngu hætt að vera aðalfæða landsmanna. Villilambakjöt er miklu nær því að vera sælkerafæði en til framfærslu fátækra.

Styrkir til bænda geta verið með allt öðrum og umhverfisvænni hætti. Með aukinni heimavinnslu geta bændur aukið ábata sinn. Það væri vissulega meira gaman að versla hjá Finni ef hann seldi okkur sperðla frá Þverá eða hangikjöt frá Haga. En umfram allt þarf að draga úr framleiðslunni. Það hagnast enginn á því að framleiða, vinna eða selja offramleidda, niðurgreidda vöru. Sovésku leiðtogarnir þekktu heldur ekki lögmál framboðs og eftirspurnar, enda hrundi ríki þeirra.

Hvers vegna á að verðlauna dýraníð?

Linda Pétursdóttir
Árni Snævarr
áhugafólk um velferð dýra og skynsamlega notkun skattfjár landsmanna

Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðherra segir koma til álita að ríkið styrki eigendur svínabúa í því skyni að uppræta þá illu meðferð á dýrum sem flett var ofan af í sjónvarpsfréttum RÚV á dögunum. Svínin eru vistuð í alltof þröngum stíum og þjást af legusárum, enda geta þau varla hreyft sig, geta ýmist ekki rétt úr fótunum eða lagst á hliðina, júgrin liggja inn í næsta bás og snerta innréttingarnar, svo eitthvað sé nefnt.

Dýralæknir hjá Matvælastofnun sem horfði á upptökurnar sagði að þarna væri dýraníð á ferðinni. Við erum hjartanlega sammála.

Nú myndi maður ætla að yfirvöld gripu til tafarlausra aðgerða og nýttu skýrar lagaheimildir til að refsa þeim sem gerast brotlegir við gildandi lög og reglur. Matvælastofnun krafðist alvarlegra úrbóta þegar hún komst á snoðir um sumt af því sem sjónvarpsáhorfendur fengu að sjá á dögunum. Í aðeins einu tilfelli var hins vegar beitt „þvingunarferli“, en viðkomandi svínabú virðist láta það sem vind um eyru þjóta. Matvælastofnun telur að hér sé um „lögbrot“ að ræða, en samt hefur ekkert tilfelli verið kært til lögreglu.

Hvernig má þetta vera?

Þrátt fyrir þessi meintu lögbrot virðist Sigurður Ingi landbúnaðarráðherra sáttur við ástandið og segir viðbrögð yfirvalda með fullnægjandi hætti. „Við þurfum auðvitað að veita ákveðið svigrúm til að fara í dýrar fjárfestingar og hugsanlega þarf að koma til einhvers konar stuðningskerfi við það,“ segir Sigurður Ingi.

Svigrúm þýðir einfaldlega að dýraníð haldi áfram með vitund og vilja ríkisvaldsins, samanber ofangreindar yfirlýsingar ráðherrans.

Á kostnað skattgreiðenda

En Sigurður Ingi lætur sér þetta ekki nægja heldur leggur til að úrbætur verði á kostnað skattgreiðenda!

Ekki þarf að hafa mörg orð um að ríkisstyrkir eru ekki aðeins mjög gegn yfirlýstri stefnu ríkisstjórnarinnar og tíðarandanum, heldur geta þeir brotið í bága við íslensk lög og lög Evrópska efnahagssvæðisins (EES).

Þetta er sérstaklega ámælisvert því með þessu er verið að verðlauna skussana í faginu. Því fer nefnilega fjarri að allir séu undir sömu sök seldir. Í Bændablaðinu er þannig sagt frá því á dögunum að á svínabúinu Ormsstöðum í Grímsnesi sé unnið markvisst að velferð gripanna. Þannig hafi fyrir fimm árum verið hætt að klippa hala á grísum og undanfarin tvö ár hafi allar gylturnar verið í lausagöngu.

Ríkisstyrkir myndu skekkja samningsstöðu í þessari grein. Hvers eiga þeir að gjalda sem ganga á undan með góðu fordæmi þegar skussarnir, sem orðið hafa uppvísir að hörmulegri meðferð á dýrum, eru verðlaunaðir?

Og hvers vegna ættu svínabúin að grípa til aðgerða eftir að ráðherra hefur hvítþvegið þau af allri ábyrgð og gefið til kynna að skattgreiðendur borgi brúsann?

Hvers vegna er ákvæðum gildandi íslenskra laga og reglna um þvinganir gegn brotum af þessu tagi ekki beitt til fullnustu?

Hvernig er komið í þjóðfélagi okkar ef þegnarnir geta skammtað sér að eigin geðþótta „svigrúm“ til að fara að lögum og reglum og látið ríkissjóð borga sér fyrir að fara að reglum?

> Hvers eiga þeir að gjalda sem ganga á undan með góðu fordæmi þegar skussarnir, sem orðið hafa uppvísir að hörmulegri meðferð á dýrum, eru verðlaunaðir?

Landbúnaðarráðherra á hins vegar ekki síðasta orðið í þessu máli heldur Alþingi Íslendinga.

Við skorum á þingmenn að sjá til þess að farið sé að landslögum og að skattfé sé ekki notað til að verðlauna þá skussa sem gerst hafa sekir um dýraníð.

En þegar á öllu er á botninn hvolft eru það neytendur og skattgreiðendur sem eiga síðasta orðið. Við tökum undir kröfu Neytendasamtakanna um að upplýst verði hvaða svínabú hafa gert sig sek um hryllilega meðferð á svínum. Í raun eru yfirvöld að hylma yfir með gerendum með því að neita að upplýsa hverjir eigi í hlut og koma þannig óorði á alla greinina – líka þá sem standa sína plikt. Ef ekki verður orðið við þessari kröfu, kann að vera óhjákvæmilegt að hvetja til þess að neytendur hætti að kaupa allt svínakjöt.

Skattgreiðendur eiga síðan alltaf þann kost að meta þá stjórnmálamenn að verðleikum sem láta þetta viðgangast með því að sniðganga framboð þeirra í næstu kosningum.

„Þolanleg áhætta“ í flugi?

Friðrik Pálsson
Njáll Trausti Friðbertsson
f. h. Hjartans í Vatnsmýri

Í frétt á visir.is fyrir skömmu er vitnað í fréttabréf frá Degi B. Eggertssyni, undir fyrirsögninni: „Isavia segir óhætt að loka þriðju flugbraut Reykjavíkurflugvallar.“

Umræðan um neyðarbraut Reykjavíkurflugvallar er alvarlega á villigötum. Þar á meðal er þessi yfirlýsing Dags B. Eggertssonar röng. Isavia segir hvergi að það sé óhætt að loka brautinni.

Áhættumat Isavia varð ekki til átakalaust. Í miðju matsferlinu varð ótrúleg atburðarás. Öll áhættumatsnefndin, þar með taldir starfsmenn Isavia, komst að þeirri niðurstöðu, að lokun brautarinnar væri óásættanleg fyrir flugöryggi á Reykjavíkurflugvelli. Þá tók yfirstjórn Isavia þá dæmalausu ákvörðun að reka alla sérfræðinga flugrekstraraðilanna úr nefndinni og fól einvörðungu innanhússfólki að halda vinnunni áfram. Sú nefnd skautaði fram hjá ýmsum flugöryggisþáttum, svo sem vindhviðum, hemlunarskilyrðum og fleira, sem þeim ber reglum samkvæmt að taka til greina. Um er að ræða breytur sem reglugerð um flugvelli kveður á um að reiknað skuli með.

Á skjön við reglur

Úrvinnsla Isavia í þessu máli er þannig algerlega einhliða og á skjön við reglur, bæði íslenskar og alþjóðlegar, sem um þetta gilda. Öllum málsaðilum er þetta kunnugt.

Niðurstaða áhættumatsins er sú, að eftir lokun neyðarbrautarinnar verði ástandið þolanlegt. Flugöryggi á vellinum verður „þolanlegt“ ef brautinni verður lokað.

Áríðandi er að taka fram, að mikilvægur fyrirvari er í skýrslunni svohljóðandi: „Þetta áhættumat tekur ekki á áhrifum á flugvallarkerfið í landinu, neyðarskipulagi almannavarna, sjúkraflutningum, umhverfisþáttum s.s. veðurfræðilegum áhrifum frá væntanlegum byggingum í nágrenni flugvallarins né fjárhagslegum þáttum flugrekstrar.“

> Úrvinnsla Isavia í þessu máli er þannig algerlega einhliða og á skjön við reglur.

Erfitt er fyrir venjulegt fólk að átta sig á því, hvað fær meirihluta borgarstjórnar í Reykjavík til að ráðast á eitt mikilvægasta samgöngumannvirki landsins, sem er að öllu leyti í eigu íslenska ríkisins og ætla að eyðileggja það. Reykjavíkurflugvöllur hefur háan nýtingarstuðul og gott flugöryggi og skerðing á öryggi hans ur góðum flokki í þolanlegan er óskiljanleg. Þeir sem berjast fyrir svona breytingum taka mikla ábyrgð, sérstaklega varðandi sjúkraflutninga, eins og öllum er kunnugt.

Hjartað í Vatnsmýri skorar enn á Reykjavíkurborg að stöðva framkvæmdir Valsmanna á Hlíðarendasvæðinu áður en alvarlegur skaði hefur hlotist af. Sá milljarða gróði, sem þeir telja sig ætla að fá út úr þessum framkvæmdum sínum er of dýru verði keyptur fyrir almenning í landinu.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

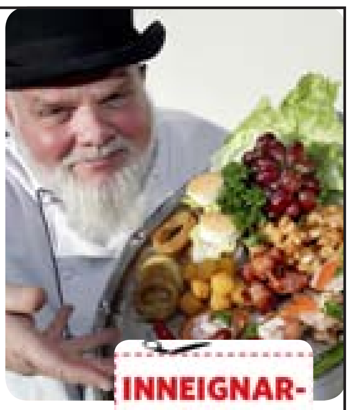
Tónlist úr myndum Woody Allen
Ttónleikar með lögum úr kvikmyndum Woody Allen verða í Salnum í Kópavogi í kvöld. Jazzkvintettinn Bananas spilar og Edda Björg Eyjólfsdóttir fer yfir verkin og tekur lagið.
SÍÐA 2

GÓMSÆT HLAÐBORÐ

Mínir menn er alhliða veisluþjónusta sem byggir á meira en 30 ára reynslu Magnúsar Inga og býður upp á heit og köld hlaðborð, smárétti, pottrétti, súpur og fleira.

Hlaðborðin eru vinsæl enda gæðin í fyrirrúmi þótt verðið sé í lágmarki en það hefur staðið í stað í mörg ár.

Klassíska hlaðborðið kostar 1.990 kr. á mann og verðið á öðrum hlaðborðum og veislumat er í sama dúr.



INNEIGNAR-MIÐI

5.000 kr. inneign upp í veislu frá Mínum mönnum.

Klipptu miðann út og hafðu hann með þér við pöntun.

Gildir til 15.1. 2016.

MínirMenn VEISLUÞJÓNUSTA

Nánari upplýsingar á minirmenn.is og á Facebook

LISTAKOKKUR Jónína Guðnadóttir myndlistarmaður er mikill matgæðingur og hefur gaman af því að stússast í eldhúsinu.
MYND/ANTON BRINK

ÍSLENSKT LAMB ER VEISLUMATUR

***LJÚFFENGT** Jónína Guðnadóttir myndlistarmaður hefur nóg að gera þessa dagana. Hún er að vinna við undirbúning listsýningar sem verður í Vitanum á Akranesi næsta sumar. Jónína gaf sér þó tíma til að gefa lesendum góða helgaruppskrift af lambafilé sem er í miklu uppáhaldi hjá henni.*

Jónína segir að hún og eiginmaðurinn, Kristján Linnet, skiptist á að elda en þau hafa jafngaman af því. Bæði eru miklir matgæðingar. Fjölskylda þeirra er orðin stór, nítján manns þegar allir koma saman, og oft kátt á hjalla. Jónína gefur hér uppskrift að frábærum rétti sem vel er hægt að prófa um helgina. Sjálf er hún að fara í matarboð og ætlar síðan að vera á haustfundi Soroptimista í Borgarfirði. Jónína er þekkt fyrir nytjalist sína sem hentar vel í eldhús. Hún selur hina vinsælu bolla, skálar og kertastjaka hins vegar eingöngu á vinnustofu sinni í Hafnarfirði.

„Ég borða frekar lítið kjöt og þess vegna þarf það að vera mjög gott þegar það er í boði,“ segir hún og gefur uppskrift að lambafilé með grænmeti.

Kjötið kaupi ég ókryddað og hef það í mátulegum bitum. Krydda það með salti, pipar og rósmaríni og steiki á pönnu úr góðri olíu á frekar heitri pönnu, fyrst fitumegin og síðan á kjöthliðinni.

Hvítlauksrifin eru skorin í þunnar sneiðar, chili-piparinn er fræhreinsaður og skorinn í fína strimla. Þetta er steikt við vægan hita í smá stund. Eftir það set ég hvítlaukinn og chili-piparinn á botninn í eldföstu fati og set svo kjötið ofan á með skorpuna upp. Með því raða ég svo fallega tómötum og gulrótum skornum í tvennt með kjötinu. Ég legg rósmarínkvisti með, enda er það fallegt fyrir augað og dreifi smá olíu yfir. Sett í 200°C heitan ofn í tíu mínútur. Tekið úr ofninum og þá bætt við smjöri sem bráðnar og gefur mjúka áferð og bragð. Læt standa í 5 mín.

Með þessu hef ég ofnbakaðar kartöflur og gott salat.

LAMBAFILÉ MEÐ GRÆNMETI

Uppskrift fyrir fjóra
Lambafilé með fitu, einn biti á mann
Góð ólífuolía til steikingar
1-2 rif hvítlaukur
1 rauður chili-pipar
Salt
Pipar
Rósmarín
Meðlæti:
Tómatar
Gulrætur, skornar í tvennt
Ferskt rósmarín
Smjör

Þessi réttur er mjög góður þar sem hægt er að hafa mikið grænmeti með, ef maður vill, og fara þá eftir sérþörfum ef einhverjar eru.“

elin@365.is

SÝNINGIN HEILSA&LÍFSSTÍLL
HARPA | REYKJAVÍK | 2. - 4. OKTÓBER 2015

FYRIRLESTRAR Í UMSJÁ FÉLAGS LÝÐHEILSUFRÆÐINGA

LAUGARDAGUR 3. OKTÓBER 2015

13:00 HREYFISEÐLAR – LAUSN TIL FRAMTÍÐAR? Auður Ólafsdóttir, verkefnastjóri innleiðingar hreyfiseðils.
13:30 AÐ ELDAST EN YNGJAST SAMT. Janus Guðlaugsson – World Class og Háskóli Íslands.
14:00 Í TAKT VIÐ TÍMANN! LÍFKLUKKAN OG SVEFN. Björg Þorleifsdóttir – Háskóli Íslands.
14:30 AF HVERJU ER MEGRUN FITANDI? Erla Gerður Sveinsdóttir heimilislæknir og lýðheilsufræðingur – Heilsuborg.
15:00 FYRIRTÆKJAHEILSA – HVAÐ ÁVINNST MEÐ HEILSUSTEFNU INNAN FYRIRTÆKJA? Jóhann Friðrik Friðriksson, lýðheilsufræðingur.
15:30 STREITA OG GJÖRHYGLI. (MINDFULLNESS). Margrét Grímsdóttir framkvæmdastjóri hjúkrunar og Bee McEvoy verkefnastjóri – Heilsustofnun NLFÍ.
16:00 HÚS OG HEILSA – RAKI OG MYGLA HVAÐ ER HÆGT AÐ GERA? – Sylgja Dögg Sigurjónsdóttir líffræðingur – Efla Verkfræðistofa
16:30 YOGA Í LOK DAGS í boði Gyðu Dísar yogakennara.

ALLIR FYRIRLESTARNIR VERÐA HALDNIR Í KALDALÓN OG ER AÐGANGUR ÓKEYPIS

SUNNUDAGUR 4. OKTÓBER 2015

13:00 NÝSKÖPUN Á SVIÐI TÆKNI & HEILSU Á ÍSLANDI – ÍSLENSKA HEILSUAPPIÐ SIDEKICK. Erlendur Egilsson – Goodlifeme.
13:30 UNGT FÓLK: HVAÐ HEFUR BREYST Í UMHVERFI OG HEGÐUN UNGS FÓLKS Á ÍSLANDI ? Margrét Lilja Guðmundsdóttir, rannsóknir og greining, – Háskólinn í Reykjavík.
14:00 HUGARFAR OG HEILSA Svandís Birkisdóttir, hjúkrunarfræðingur og yogakennari – Orkusetrið.
14:30 HEIMSMET ÍSLENDINGA Í SVEFNLEYSI. AF HVERJU SOFUM VIÐ ILLA OG HVAÐA RÁÐUM GETUM VIÐ BEITT SJÁLF? Petra Lind Sigurðardóttir – Lyfja í samstarfi við Betri svefn.
15:00 HEILSUSAMLEGUR MATUR TIL FRAMTÍÐAR. HVAÐ ERUM VIÐ AÐ BJÓÐA BÖRNUNUM OKKAR Í MATINN? Lukka Pálsdóttir – Happ heilsumatur.
15:30 SKÓBÚNAÐUR HLAUPARANS – HVAÐ SKIPTIR MÁLI? Lýður B. Skarphéðinsson og Elva Björk Sveinsdóttir – Eins og fætur toga.
16:00 HUGLEIÐSLA með Tolla.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Jólablað Fréttablaðsins verður gefið út 24. nóvember næstkomandi. Blaðið er stærsta sérblað ársins hjá Fréttablaðinu og er uppfullt af skemmtilegum viðtölum, girnilegum uppskriftum og fróðleik.

Áhugasömum auglýsendum er bent á að hafa samband við

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími/Tel: +354 512-5429
GSM/Mobile: +354 866-6748
jonivar@365.is

Bryndís Hauksdóttir
Sími/Tel: +354 512-5434
GSM/Mobile: +354 695-4999
bryndis@365.is

Jóna María Hafsteinsdóttir
Sími/Tel: +354 512-5446
GSM/Mobile: +354 772-6658
jonamaria@365.is

Atli Bergmann
Sími/Tel: +354 512-5457
GSM/Mobile: +354 897-9144
atli@365.is

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

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

EFTIRMINNILEG Tónlist úr fjölmörgum kvikmyndum Woody Allen opnaði nýja vídd fyrir Eddu Björg Eyjólfsdóttur leikkonu. Hún er sögumaður og sérstakur gestur á Kvöldstund með Woody Allen í kvöld og syngur m.a. tvö lög. MYND/ANTON

TÖFRANDI TÓNAR KVEIKTU Í FÓLKI

TÓNLEIKAR *Djasstónlist skipar stóran sess í kvikmyndum Woody Allen. Í kvöld verða tónleikar með lögum úr myndum hans í Salnum í Kópavogi.*

Tónlist leikur mjög stórt hlutverk í kvikmyndum Woody Allen þar sem djasstónlist fimmta til sjöunda áratugar síðustu aldar er fyrirferðarmikil. Aðdáendur leikstjórans eiga flestir ljóslifandi minningar frá atriðum einstakra kvikmynda sem tengjast ákveðnum lögum auk þess sem lagaval Woody Allen hefur átt stóran þátt í að kynna yngri kynslóðir kvikmyndaunnenda fyrir eldri tónlistarmönnum.

Í kvöld fara fram tónleikarnir Kvöldstund með Woody Allen en þeir eru hluti af kvikmyndahátíðinni RIFF. Þar mun Jazzkvintettinn Bananas spila fræga djasstóna úr kvikmyndum hans auk þess sem leikkonan Edda Björg Eyjólfsdóttir fer yfir verkin og tekur lagið. Sjálf hefur Edda verið mikill aðdáandi Woody Allen og tónlistarinnar úr myndum hans síðan hún var unglingur. „Alveg frá því ég sá myndir á borð við Bananas og Sleeper hef ég verið aðdáandi hans. Á unglingsárum mínum sprakk þó áhuginn fyrst út fyrir alvöru með myndum á borð við Hannah and Her Sisters, Radio Days og Crimes and Misdemeanors. Myndir þessa tímabils höfðuðu rosalega mikið til mín enda fannst mér ég geta speglað mig í svo mörgum persónum og aðstæðum í myndum hans. Svo kann hann að skrifa fyrir konur sem mér finnst stórmerkilegt. Hann er einnig snillingur hins grátbroslega og tekur líka á stóra samhenginu; lífinu og dauðanum og hvað við mannfólkið erum í raun breysk.“

SKEMMTILEGASTA GIGGIÐ

En tónlistin í myndum hans skiptir líka miklu máli. „Tónlistin opnaði nýja vídd fyrir mér og ég keypti diska með tónlist mynda hans og kynntist líka nýjum listamönnum, t.d. Carmen Miranda en lag hennar South American Way kemur fyrir í Radio Days með eftirminnilegum hætti. Einnig má nefna Django Reinhardt en tvö laga hans koma fyrir í Stardust Memories. Meðal annarra eftirminnilegra laga má nefna It Had to be You úr Annie Hall og svo fékk ég æðislegt lag á heilann úr myndinni The Curse of the Jade Scorpion, lagið In a Persian Market með básúnuleikaranum Wilbur de Paris. Nokkur frábær lög með Benny Goodman koma einnig fyrir í kvikmyndum hans, t.d. Sing, Sing, Sing sem er eitt af þessum lögum sem ég bilast yfir, það er svo brjálæðislega flott.“

Edda verður bæði í hlutverki sögumanns og söngkonu á sýningunni í kvöld. „Ég kynni lögin til sögunnar og segi skemmtilegar sögur um þau, t.d. hvaða áhrif þau höfðu á mig. Sjálf syng ég tvö lög í kvöld, It Had to Be You úr Annie Hall og I'm Through with Love úr Everyone Says I Love You þannig að þetta verður pottþétt skemmtilegasta gigg sem ég hef verið beðin um að taka um ævina.“

LANGUR EN GÓÐUR LISTI

Tónlistarmaðurinn Hannes Friðbjarnarson á hugmyndina að tónleikunum. Sjálfur er hann mikill aðdáandi Woody Allen og djasstónlistar þótt dags daglega spili hann frekar popp- og rokktónlist. „Lagalistinn var langur en svo völdum við lögin hreinlega eftir skemmtanagildi þeirra. Sumar myndir eiga fleiri en eitt lag á tónleikunum en annars tökum við lög úr 12-15 myndum frá síðustu fjórum áratugum.“

Auk Hannesar skipa píanistinn Gunnar Gunnarsson, gítarleikarinn Ásgeir Ásgeirsson, kontrabassaleikarinn Þorgrímur Jónsson og Haukur Gröndal, sem bæði spilar á saxófón og klarinett, Jazzkvintettinn Bananas. „Þetta eru menn úr öllum áttum en aðallega góður vinahópur manna úr tónlistarbransanum. Þeir hafa allir verið mjög áberandi í tónlistarflutningi undanfarin ár og sér í lagi í djassinum. Ég fæ svo að vera með á vagninum þeirra til að læra og njóta.“ ■ starri@365.

WOODY ALLEN
Lagalisti kvöldsins inniheldur m.a. lög úr kvikmyndunum Hannah and Her Sisters, Radio Days, Annie Hall, Sweet and Lowdown og fleiri góðum.

TÓNLEIKAR
Tónleikarnir eru í Salnum í Kópavogi í kvöld og hefjast kl. 20.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA
Arctic Star

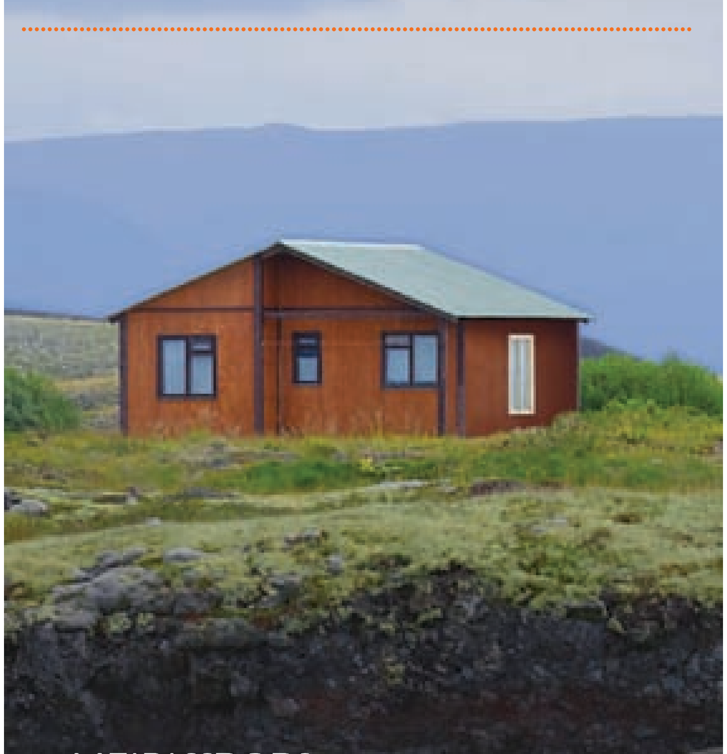
Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:
- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki fást hjá Lyfju og Apótekniu.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavik - S: 562-9018 / 898-5618

365 Lofthraði
MEIRI HRAÐI Í BÚSTAÐINN



• MEIRI **HRAÐI**
• STÖÐUGRA **SAMBAND**
• INNLENT NIÐURHAL **INNIFALIÐ**

Athugaðu hvort að þú getir fengið Lofthraða í bústaðinn þinn, kynntu þér málið á lofthradi.is

Lofthradi.is | Sími 1817 365

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
það er bannað að mismuna börnum eftir líkamlegu eða andlegu getu

Lífið

FÖSTUDAGUR
2. OKTÓBER 2015

Lukka Pálsdóttir sjúkraþjálfari
HUGUM AÐ FRAM-TÍÐ KOMANDI KYNSLÓÐA 2

Ásdís Herborg sálfræðingur
REIÐI GETUR STYRKT SJÁLFS-TRAUSTIÐ 4

Tíska og trend í skartgripum
STÓRIR EYRNALOKKAR Í VETUR 10

Aðalheiður Sigurðardóttir

BARNIÐ MITT ER EKKI ÓKURTEIST

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

mynd/stefán

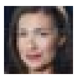
NÚ SKAL SYNGJA MEÐ

Hjördís Birna Hjartardóttir lögfræðingur er þekkt fyrir vaskleg skrif um jafnrétti og femínisma en hér deilir hún sínum uppáhaldslögum sem ættu að koma öllum í gott stuð og til að þenja raddböndin hátt og snjallt.

- **HAPPY** *PHARREL WILLIAMS*
- **BITCH BETTER HAVE MY MONEY** *RIHANNA*
- **ELASTIC HEART** *SIA*
- **IN DA CLUB** *50 CENT*
- **ROYALS** *LORDE*
- **ROAR** *KATY PERRY*
- **YFIRGEFINN** *VALDIMAR*
- **THAT THING** *LAUREN HILL*
- **TAKE ME TO CHURCH** *HOZIER*
- **TRY AGAIN** *AALIYAH*

FORELDRAR OG YFIRVÖLD FÁ FALLEINKUNN

Lukka Pálsdóttir, sjúkraþjálfari og eigandi heilsuveitingastaðarins Happs, verður með fyrirlestur í Hörpunni á sunnudaginn um mikilvægi góðs mataræðis barna og unglinga.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sýningin Heilsa og lífsstíll verður haldin um komandi helgi í Hörpunni. Á sýningunni munu yfir fjörutíu fyrirtæki, sem tengjast öll með einhverjum hætti heilsusamlegum lífsstíl, kynna vörur sínar og þjónustu. Samhliða sýningunni verða haldnir fyrirlestrar um heilsutengd málefni þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Einn af fyrirlesurunum er Lukka Pálsdóttir, sjúkraþjálfari og eigandi heilsuveitingastaðarins Happs. Fyrirlestur Lukku nefnist Heilsusamlegur matur til framtíðar, hvað erum við að bjóða börnunum okkar í matinn? Hann fjallar um mikilvægi þess að búa vel að börnunum okkar og sjá til þess að fæðingarrétti þeirra um að fá næringarríka fæðu sé fylgt eftir.

250 krónur á barn

Sjálf brennur Lukka fyrir málefninu og segist verða sorgmædd yfir því hversu illa sé staðið að því að sjá fyrir næringarþörf barna í leik- og grunnskólum landsins. „Fjárveiting Reykjavíkurborgar til hráefniskostnaðar skólamáltíða dugar hvergi nærri til að standa undir gæðahráefni í máltíðir barnanna. Til þess að gera betur grein fyrir stöðunni þá má sem dæmi nefna að leikskólabarn fær að meðaltali þrjár máltíðir á dag sem ættu að uppfylla þarfir þess. Hráefniskostnaður sem eyrnamerktur er þessum máltíðum var árið 2014 að meðaltali tvö hundruð og fimmtíu krónur. Það sér það hver sem í rýnir að þessi upphæð dugar engan veginn fyrir næringarríkri máltíð,“ segir Lukka. Hún segir jafnframt að það sé mikið undir foreldrum komið að þrýsta á breytingar á þessu sviði og bæta um betur. „Skólayfirvöld og þeir sem stýra fjárveitingum inn í þennan málaflokk eru að falla á prófinu og það sama mætti segja um okkur foreldrana, það erum við sem þurfum að þrýsta á yfirvöld og rýna til gagns en ekki treysta í blindni. Ísland er velmegunarríki en samt virðumst við ekki geta séð börnunum okkar fyrir lágmarksnæringarþörf í skólum og leikskólum landsins.“

Afleiðingar eru sýnilegar

Nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á það að næringargildi máltíða er víða undir ráðleggingum landlæknisembættisins um hæfilegan dagskammt og daglegri orkuþörf, sem börn á leik- og grunnskólaaldri þurfa fyrir vinnudaginn sinn, er ekki mætt. „Í dag erum við strax farin að sjá afleiðingar slæms mataræðis barna og unglinga í formi erfiðra fylgifiska svo sem offitu og lífsstílstengdra sjúkdóma. Má þar nefna sem dæmi áunna sykursýki en þar erum við að sjá dæmi um börn niður í tólf ára aldur sem greinast með sjúkdóminn og má beintengja hann við næringarsnautt mataræði,“ segir Lukka. Áður fyrr var slíka sjúkdóma einungis að finna hjá öldruðum en nú greinast þeir hjá þeim sem eru að fara út í lífið. Á fyrirlestrinum fer Lukka yfir það sem betur má fara varðandi mataræði barna okkar, hvernig við getum staðið saman og breytt til batnaðar því lengi búi að fyrstu gerð. „Við verðum að huga að framtíð komandi kynslóða og vera meðvituð um það sem börnin okkar nærast á, þetta er jú framtíðin og að henni þurfum við að hlúa.“ Fyrirlestur Lukku verður næstkomandi sunnudag klukkan 15 í Hörpu og eru áhugasamir hvattir til að mæta.

Lukka Pálsdóttir verður með fyrirlestur í Hörpunni um helgina.

> „Má þar nefna sem dæmi áunna sykursýki en þar erum við að sjá dæmi um börn niður í tólf ára aldur sem greinast með sjúkdóminn“

Finndu þinn eigin fatastíl

Smart haustvörur
Netverslun á tiskuhus.is
My Style tískuhús
Stærðir 38-52
mystyle
Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

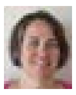
SÝNINGUNNI HEILSA OG LÍFSSTÍLL

Nú um helgina verður haldin sýningin Heilsa og lífsstíll í Hörpu. Fjölmörg fyrirtæki á sviði heilsu munu kynna vörur sínar auk þess sem hægt verður að hlýða á erindi frá fjölda þjóðþekktra frumkvöðla á sviði heilsu og lífsstíls. Lögð verður áhersla á ræktun andans, andlega líðan auk líkamlegrar hreysti. Á meðal þess sem fjallað verður um verður mikilvægi rétts skóbúnaðar, hvort megrun sé fitandi, lífsklukkan, svefn og svefnleysi, hugarfar og heilsa, og raki og mygla. Heildardagskrá má nálgast á Facebook-síðunni heilsaoglifsstill2015. Allir eru velkomnir og er aðgangur ókeypis.

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

OPTICAL STUDIO
FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ
Allt að
50%
ódýrari
en sambærileg vara á megin-landi Evrópu*
* Lindberg-umgjörð m/ Hoya Progressive glerjum, 1.6 Index.
KAUPAUKI
Með öllum margskiptum glerjum* fylgir annað par FRÍTT með í sama styrkleika.
Tilvalið sem sólgleraugu eða aukagleraugu.
*Margskipt gler á við Varilux, Multifocal, Progressive og tvískipt gler.
KEF
KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR
Optical Studio
FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ
ÁBYRGÐAR- OG ÞJÓNUSTUAÐILAR:
OPTICAL STUDIO SMÁRALIND OG OPTICAL STUDIO KEFLAVÍK

UPPLIFIR ÞÚ OFT REIÐI?



Ásdís Herborg Ólafsdóttir
heilsustodin@heilsustodin.is

Í Ástralíu heyrði ég í fyrsta skipti orðið „road rage“ ég veit ekki hvort það er til eitthvert eitt orð yfir það á íslensku. Þetta átti við þegar einhver varð svo brjálæðislega reiður út í annan bílstjóra í umferðinni að hann réðst á hann, annaðhvort á staðnum eða elti hann þangað til hann stoppaði og lúbarði hann. Mig minnir meira að segja að einhver hafi verið drepinn.

Maður þarf nú samt ekki að fara alla leið til Ástralíu til að finna svona eyðileggjandi reiði. Hún er yfirleitt hluti af öllu ofbeldi, bæði andlegu og líkamlegu. Á mörgum heimilum hér á landi er tiplað á tánum til að vekja ekki reiði hans eða hennar sem beitir ofbeldi.

Það er þessi skuggahlið reiðinnar sem veldur því að margir eiga mjög erfitt með að höndla það þegar þeir finna fyrir reiði hjá sjálfum sér. Margir eru hræddir við að leyfa sér að finna fyrir reiðinni og bæla hana niður.

Fólk sem er alið upp við að það sé neikvætt að sýna reiði gerir líka oft allt til að kæfa reiðitilfinninguna í fæðingu af hræðslu við hvað gæti gerst ef það sleppir henni lausri.

Þá er gott að vita að þó að reiði sé sterk tilfinning þá þarf hún alls ekki að vera tjáð með þvílíku offorsi. Hún á sér margar hliðar og getur líka verið uppbyggjandi allt eftir aðstæðum.

Að tjá reiði:

Reiðin lætur oftast bæra á sér þegar við upplifum óréttlæti. Hún vaknar þegar okkur finnst eitthvað gert á okkar hlut, okkur mismunað, misboðið eða okkur finnst við lítillækkuð.

Það er hægt að tjá reiði á margan annan hátt en með andlegu og líkamlegu ofbeldi. Hana er t.d. hægt að tjá með orðum, hljóðum, hreyfingum eða látbragði. Listamenn finna henni oft farveg í verkum sínum. Aðrir taka hana út í ræktinni.

Að láta í ljós reiði getur verið mjög hollt þegar það á við, það getur styrkt sjálfstraustið og eflt tilfinninguna af að standa með sjálfum sér. Það getur verið mjög góð tilfinning að láta það skýrt og skorinort í ljós þegar manni er misboðið.

Reiði sem ekki er tjáð á beinan hátt kemur samt oft út og þá oft á annaðhvort klaufalegan eða óþægilegan hátt. Oftar en ekki bitnar niðurbæld reiði á þeim sem síst skyldi. Fjölskyldufaðirinn getur hafa orðið fyrir einhverju óréttlæti í vinnunni, bælt niður reiðina og svo látið hana bitna á fjölskyldunni þegar hann kemur heim.

Niðurbæld reiði getur líka beinst inn á við og er stundum álitin ein af ástæðum þunglyndis.

Að höndla reiði:

Börn sem sýna reiði fá oft skammir fyrir og er sagt að þau megi ekki vera svona reið. Það ætti frekar að vera hluti af uppeldinu að hjálpa þeim að tjá reiði á þann hátt að hlustað sé á þau og tekið mark á þeim. Hjálpa þeim að orða reiðina.

Fullorðið fólk þarf líka stundum hjálp við að höndla tilfinningar og þá er gott að vita að það er hægt að nota reiðina sem áttavita. Hún er merki um að hlutirnir eru ekki eins og manni finnst að þeir eigi að vera. Oftast er það alveg augljóst hvað gerir mann reiðan. Það er samt ekki alltaf að maður gerir sér grein fyrir ástæðum reiðinnar, sérstaklega ef það er reiði sem hefur byggst upp smám saman yfir langan tíma.

> Það er þessi skuggahlið reiðinnar sem veldur því að margir eiga mjög erfitt með að höndla það þegar þeir finna fyrir reiði hjá sjálfum sér. Margir eru hræddir við að leyfa sér að finna fyrir reiðinni og bæla hana niður.

Fyrsta skrefið í að höndla reiði er að gera sér grein fyrir af hverju hún stafar.

Þegar þú finnur fyrir henni þá er gott að hugsa sig um og reyna að finna út úr því af hverju þú reiðist núna.

Næst er að skilgreina hvort þú getur gert eitthvað við því.

Ertu í aðstöðu til að breyta einhverju til hins betra?

Síðan er að velja hvernig þú bregst við.

Með því að bregðast ekki strax við en gefa þér tóm til að íhuga reiðina og ná valdi á henni, getur þú valið hvort þú tjáir hana eða ekki. Það er ekki alltaf sniðugt að sýna augljósa reiði.

Getur þú breytt aðstæðum til hins betra með að tjá reiðina? Hjálpar það að tala, að setja orð á tilfinningar og gefa skilaboðin til réttra aðila?

Maður getur ekki ávallt leyft sér að sýna reiði, t.d. er það ekki alltaf sniðugt að sýna þeim sem maður er að kljást við reiðina. Það getur verið að þú hafir of miklu að tapa á því.

Þó maður geti ekki tjáð reiðina beint hjálpar það alltaf að gera sér grein fyrir af hverju hún stafar og reyna að finna henni farveg sem hvorki skaðar mann sjálfan eða aðra.

Flottar vetrarúlpur, fyrir flottar konur

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

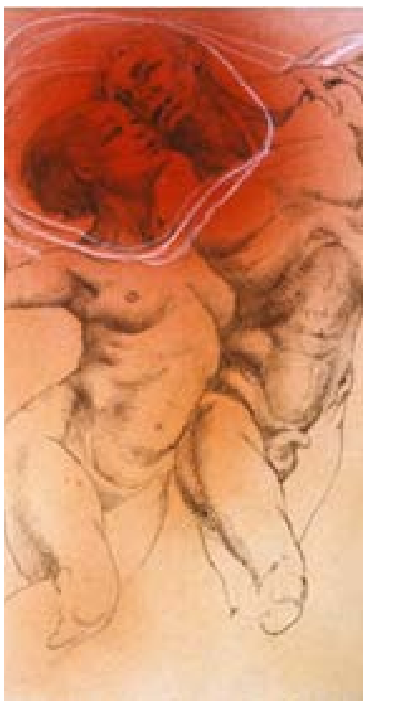
HVAÐ GERIR KYNFRÆÐINGUR Á DAGINN?

Ég fæ þessa spurningu að lágmarki einu sinni í viku. Kynfræðingar gera alls konar, eins og ég hef nokkrum sinnum skrifað um. Sumir sinna ráðgjöf, aðrir sinna fræðslu og enn aðrir rannsaka. Starf kynfræðings er því oft á tíðum fjölbreytt og háð verkefninu sem liggur fyrir hverju sinni. Stundum er gaman og stundum ekki, rétt eins og í hverri annarri vinnu. Ég hef oft verið spurð að því hvort ég hafi í meistaranáminu setið og horft á klámmyndir og flett klámblöðum en svoleiðis var það nú bara í einum tíma. Í nafni vísindanna, réttast að taka það fram.

Í dag á Hótel Natura hefst samnorræn ráðstefna kynfræðinga, og verður hún alla helgina, og þá er gaman í vinnunni. Við erum fá sem vinnum á sviði kynfræðinnar á Íslandi og því er það eins og að detta ofan í risavaxinn konfektkassa að fá erlenda sérfræðinga úr ólíkum heimshornum til að ræða það ferskasta í kynfræði og kynlífi. Fyrirlesararnir koma frá Norðurlöndunum, Suður-Afríku, Bandaríkjunum, Bretlandi, Finnlandi, Eistlandi og Íslandi. Erindin munu meðal annars fjalla um kynlíf og krabbamein; hópkynlíf; fullnægingu kvenna; rafrænt framhjáhald; HIV-lyf; femínisma og kynvitund; kynfræðslu; ristruflanir; ótímabært sáðlát; kynlífsmeðferð og hvar mörkin liggja á milli erótíkur og kláms í list.

Þá er auðvitað ekki hægt að tala um svona ráðstefnu nema að minnast á aðalfyrirlesarann, Betty Dodson, sem hefur einsett sér að frelsa fullnægingu kvenna. Það gerir hún með vaskri og opinskárri umfjöllun um kynlíf, unað, sjálfsfróun og fullnægingu. Hún gerir meira en að tala því hún heldur sjálfsfróunarnámskeið fyrir konur og kennir þeim á líkama sinn og hvernig megi njóta hans. Hana má spyrja spjörunum úr (ekki bókstaflega) á ráðstefnunni á laugardaginn.

Á ráðstefnunni mun einnig vera til sýnis handgert píkuskart og spil sem er hannað til að tala um kynlíf við börn á yngsta grunnskólastiginu. Það verður af nógu að taka og er ráðstefnan opin öllum sem hafa áhuga en aðgangseyri verður hægt að greiða við innganginn. Ef þú hefur áhuga á kynfræði og langar að kynna þér það fag frekar þá er þessi helgi ómissandi lærdómstækifæri fyrir þig. Hlakka til að sjá þig!



VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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

sigga@siggadogg.is

hjá Hrafnhildi
• Engjateigur 5
• Sími 581 2141
• www.hjahrafnhildi.is

MYND/STEFÁN

ÉG ER STOLT EINHVERFUMAMMA

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Aðalheiður Sigurðardóttir er frumkvöðull og hennar ástríða er að upplýsa samfélagið um blæbrigði fjölbreytileikans. „Ég er stolt einhverfumamma og finnst mikilvægt að vera opin um það því þetta er enn tabú á margan hátt,“ segir Aðalheiður um upplifun sína af því að ganga í gegnum sorg og sigra með Malínu dóttur sinni sem er á einhverfurófinu. Aðalheiður leggur áherslu á að öll erum við einstök og hefur það orðið að nokkurs konar þema í lífi hennar og starfi, að samfélagið þrói með sér aukinn skilning og viðurkenningu. „Það er ákveðið áfall að fá greiningu og maður veltir fyrir sér framhaldinu. Eftir að hafa lagst yfir fjölmargar bækur og fræðslu á netinu þá varð mér ljóst að við glímum enn við ýmsar staðalmyndir um einhverfu og ég hafði mikinn áhuga á að taka til máls,“ segir Aðalheiður um aðdraganda síns nýja lífsverkefnis, að fræða almenning um einhverfu og ADHD, út frá einstaklingsbundinni nálgun.

Er barnið svona ókurteist?

Á tímum þar sem umburðarlyndi og manneskjuleg nálgun gagnvart einstaklingum eykst þá skapast rými fyrir fræðslu um málefni sem gjarnan er þagað um eða reynt að líta fram hjá. Aðalheiður hefur helgað sig því verkefni að hvetja fólk til þess að fagna fjölbreytileika og leggur þar áherslu á einhverfurófið og ADHD. „Mig langaði að búa til verkfæri sem auðveldað gæti fólki að útskýra sínar ósýnilegu áskoranir, og er það fólkið sem kannski hagar sér stundum undarlega á okkar mælikvarða, sem oft er litið hornauga og jafnvel álitið skrítið eða illa upp alið,“ segir Aðalheiður og ranghvolfir augum enda ekki í fyrsta sinn sem hún hefur heyrt þau orð falla. „Ég velti oft sjálf fyrir mér af hverju barnið mitt var svona ókurteist, hvað ég væri að gera rangt,“ segir Aðalheiður um ábyrgðina sem foreldrar upplifa ef barnið beygir viðteknar reglur samfélagsins um hegðun og hátterni. „Hún var ekki ókurteis heldur bregst hún bara öðruvísi við aðstæðum því hún upplifir þær á annan hátt. En af því að fólk sér það ekki með berum augum verður það til þess að fólk tekur ekki tillit og er stundum of fljótt að dæma.“

Aðalheiði grunaði fljótlega að eitthvað væri öðruvísi með Malínu. „Ég vissi ekki hvað það var en vissi bara að það var eitthvað,“ segir Aðalheiður og bætir við að þegar endurtekin hegðun fór að gera vart við sig þá kveikti hún á möguleikanum að Malín gæti verið á einhverfurófi. „Þegar ég fór að leita mér upplýsinga þá fékk ég upp staðalmyndina, Rainman eða drenginn sem vill ekki augnsamband eða snertingu, en það átti engan veginn við Malínu. Þegar við svo fórum í bráðabirgðamat þá kom heldur ekkert út úr því,“ segir Aðalheiður.

„Eftir að hafa lagst yfir fjölmargar bækur og fræðslu á netinu þá varð mér ljóst að við glímum enn við ýmsar staðalmyndir um einhverfu og ég hafði mikinn áhuga á að taka til máls.“

Hvernig biður maður um launahækkun?

Hvernig slítur maður löngu sambandi?

Hvernig biðst maður afsökunar?

VERÖLD

Taktu tillit til mín

Það var svo þegar Aðalheiður las bók um Asperger-heilkenni að kviknaði á perunni. „Þar fann ég barnið mitt, nú hafði ég kafað nógu djúpt en ég hafði ekki áttað mig á því áður hversu stórt og mikið einhverfurófið var.“ Eftir formlega greiningu fór Aðalheiður á fullt í að afla sér þekkingar á einhverfurófinu til þess að skilja betur heim dóttur sinnar og eftir að hafa eytt miklum tíma í að miðla þeirri þekkingu til annarra í kring ákvað hún að taka málin í eigin hendur og skrifaði bók um Malínu sem hún síðan dreifði til náinna ættingja, vina og kennara. „Ég vildi útskýra hvernig hún upplifir heiminn með markvissum og jákvæðum hætti svo fólk skildi hana betur og tæki tillit til hennar,“ segir Aðalheiður. Hún vinnur náið með skólastjórnendum, samnemendum Malínar og foreldrum þeirra svo allir séu á sömu blaðsíðunni. „Krakkarnir sýna henni mikinn stuðning og virðingu og aðstoða hana þegar hún þarf á því að halda og henni er alltaf boðið með,“ segir Aðalheiður sem einnig hafði lagt ríka áherslu á að fræða foreldrana. „Það verður svo mikilvægt að tala um hlutina, til að skilja þá betur, og það er mín vegferð, að vera opin og bara segja frá því að þetta er ekki hættulegt, skammarlegt eða ljótt, þetta getur verið erfitt en þetta er partur af mannlífinu, þetta er sjálfsagt,“ segir Aðalheiður af ákveðni.

Þó að bókin um Malínu hafi fyrst og fremst verið hugsuð fyrir nánasta umhverfi Malínar þá vatt hún fljótt upp á sig og Aðalheiður fann mikilvægi þess að fleiri gætu búið til á einfaldan hátt svona persónulegar bækur. „Þetta er búið að vera bráðum tveggja ára ferli að undirbúa og vinna vefinn egerunik.is og á bak við hann er stórt teymi ráðgjafa sem lesið hafa yfir allt innihald til þess að gera hann að því faglega og góða verkfæri sem hann er í dag.“ Í stuttu máli virkar vefsíðan þannig að þegar búa á til persónulega bók eru fyrst valdar nokkrar skilgreiningar sem eiga við um þann sem bókin er um og þá birtast fyrirfram skrifuð textabrot sem útskýra þær ósýnilegu áskoranir sem einstaklingur með ADHD eða á einhverfurófi gæti hugsanlega glímt við. Síðan eru þau textabrot valin í bókina sem best eiga við þann sem bókin er um. Valin er hönnun og bókin skreytt með myndum úr eigin safni. Að lokum er hægt að velja um að fá bókina á rafrænu formi eða útprentaða.

Vefsíðan var opnuð með viðhöfn þann 23. september síðastliðinn og af því tilefni var frumflutt nýtt lag sem tileinkað er þessu verkefni. „Ég setti mig í samband við Ingó Veðurguð til þess að biðja hann um að semja fyrir mig stefbút til þess að nota fyrir vídeógerð, en hann tók málið alla leið og samdi þetta frábæra lag sem heitir I am unique og við erum ákaflega stolt af.“ Heyra má lagið á Facebook-síðu Ég er unik

Norsk rólegheit

Aðalheiður er gift Gunnari Frey Gunnarssyni og býr ásamt börnunum tveimur, Malínu, 11 ára, og Tómasi, 4 ára, í Noregi. Fjölskyldan flutti til Noregs eftir efnahagsáfallið hér á landi þar sem Gunnari var boðið spennandi starf í bænum Ski, og þá varð ekki aftur snúið. „Það er voðalega gott að búa í Noregi, hér er allt mjög fjölskylduvænt og bara rólegt einhvern veginn, enginn asi og fjölskyldan er sett í fyrsta sæti,“ segir Aðalheiður, sem neitar því þó ekki að hugurinn leiti stundum heim. „Hér hefur samfélagið og skólinn stutt vel við okkur og mig langar ekki til að hrófla mikið við því, sérstaklega út af Malínu en annars er framtíðin óráðin,“ segir Aðalheiður að lokum en það er klárt mál að við eigum eftir að heyra meira um hennar hagi og störf í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ

Malín og Tómas, Aðalheiður ásamt foreldrum sínum og bræðrum. Á brúðkaupsdegi þeirra Gunnars Freys

SUNNUDAGSLÚXUS

Matargleði Evu

Í síðasta þætti af Matargleði útbjó Eva Laufey dýrindis morgunverð sem á vel við um helgar þegar við viljum gera vel við okkur, ekta French Toast með jarðarberjum og sírópi. Sunnudagslambalærið er á sínum stað með öllu tilheyrandi og þá ber hæst að nefna heimagerða Bernaisesósu sem bragð er að.

French Toast

4 stórar brauðsneiðar
4 egg
2 dl rjómi
2 msk. appelsínusafi
Rifinn appelsínubörkur, um það bil matskeið
½ tsk. kanill
1 tsk. vanilluextrakt eða -dropar
Smá skvetta af hlynsírópi eða ein teskeið sykur

Skerið brauðið niður í þykkar sneiðar. Pískið egg og rjóma léttilega saman. Bætið appelsínusafa, kanil, vanillu og sírópi út í og hrærið vel. Hellið blöndunni yfir brauðsneiðarnar og snúið þeim einu sinni við. Leyfið brauðinu að liggja í eggjablöndunni í 2-3 mínútur. Hitið smjör á pönnu og steikið á hvorri hlið í nokkrar mínútur eða þar til eggin eru elduð. Gætið þess að hafa ekki of háan hita á pönnunni. Berið brauðin fram með ávöxtum og hlynsírópi.

Hvítlaukslamb með Bernaise-sósu og Hasselback-kartöflum

1 lambalæri, beinlaust
100 g smjör
Handfylli steinselja
Handfylli rósmarín
4 hvítlauksrif
1 msk. ólífuolía
Salt og nýmalaður pipar
2 sellerístilkar
Nokkrar gulrætur
1 stór laukur

Hitið ofninn í 200°C. Setjið smjör, steinselju, rósmarín, hvítlauksrif, ólífuolíu, salt og pipar í matvinnsluvél og maukið. Nuddið lærinu upp úr hvítlaukssmjörinu og kryddið til með salti og pipar. Skerið grænmetið í bita og leggið í eldfast mót, setjið lambalærið yfir grænmetið. Eldið lærið í 50-60 mínútur, það fer eftir því hversu stórt lærið er. Á meðan lærið er í ofninum undirbúið þið meðlætið. Látið lærið standa í 15-20 mínútur áður en þið skerið það. Berið fram með Hasselback-kartöflum og ekta Bernaise-sósu.

Hasselback-kartöflur

4 stórar kartöflur
50 g smjör
2 msk. ólífuolía
Maldonsalt og pipar
Fersk steinselja

Þessar kartöflur eru klassískt meðlæti með kjöti, rekja má þessar kartöflur til Svíþjóðar. Þær eru bæði svakalega góðar og einfaldar.

Hitið ofninn í 220°C. Skolið kartöflurnar og skerið svo raufar í þær með stuttu millibili. Skerið djúpt niður en passið að kartaflan detti ekki í sundur. Smjör og olía eru brædd í potti. Raðið kartöflunum í ofnskúffu og hellið bræddu blöndunni yfir. Snúið kartöflunum nokkrum sinnum og veltið þeim pannig vel upp úr feitinni. Stráið Maldonsalti og pipar yfir kartöflurnar. Setjið í ofn og bakið í 55-60 mínútur. Mér finnst dásemd að skera niður ferska steinselju og sáldra yfir kartöflurnar þegar þær eru komnar út úr ofninum.

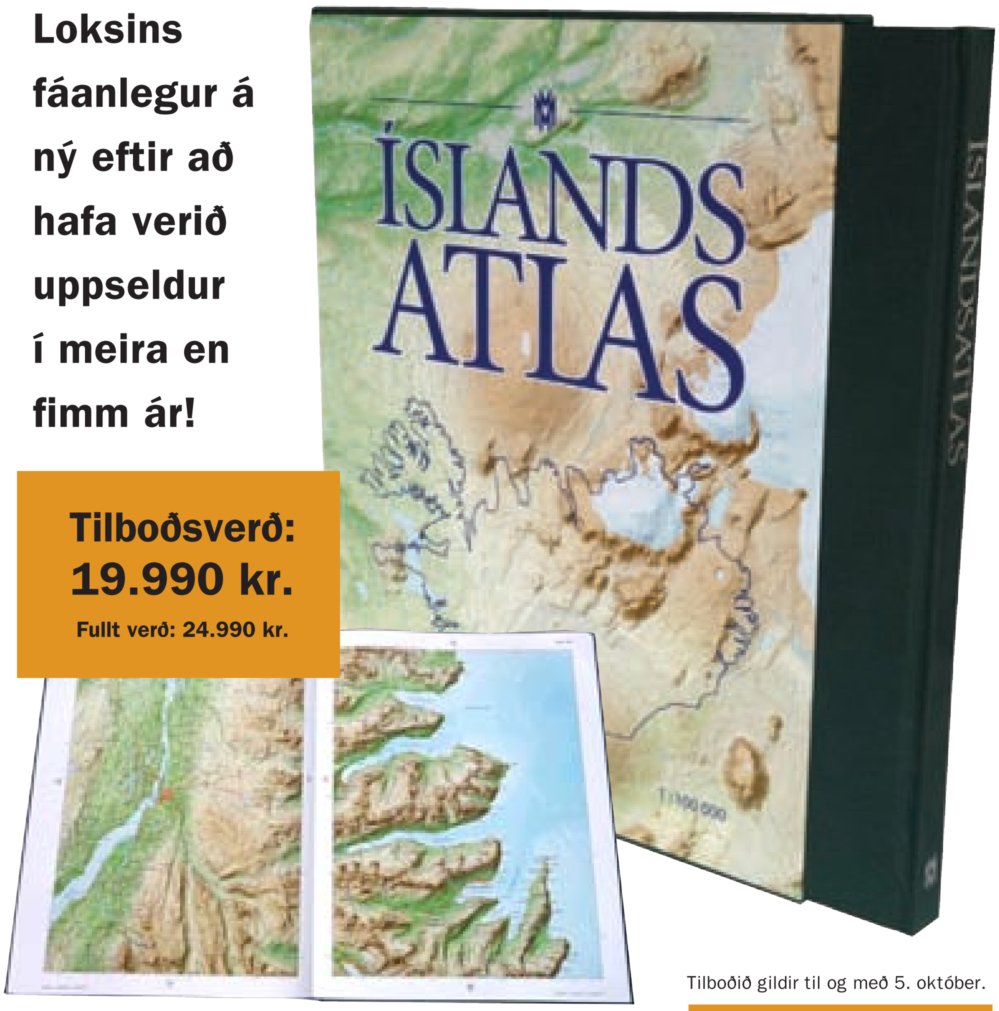
Bernaise-sósa

5 eggjarauður
250 g smjör, skorið í teninga
1 msk. Bernaise Essence
2-3 tsk. fáfnisgras, smátt saxað
Salt og nýmalaður pipar
Bernaise Essence
1 dl hvítvínsedik
10 svört piparkorn
2 tsk. fáfnisgras
3 skallottulaukar, smátt saxaðir

Útbúið Bernaise Essence, setjið hvítvínsedik, skallottulauk, fáfnisgras og svört piparkorn í pott og sjóðið saman þar til 1 msk. af vökva er eftir. Sigtið vökvann og geymið til hliðar. Þeytið eggjarauður yfir vatnsbaði og bætið smjörinu smám saman við, þetta er smá handavinna en er vel þess virði. Ef skálin er of heit takið þið hana af vatnsbaðinu og kælið, en haldið alltaf áfram að hræra. Það er mjög mikilvægt að skálin sé ekki of heit, annars eldast eggjarauðurnar. Bragðbætið með Bernaise Essence, salti og pipar.Gott er saxa niður ferskt fáfnisgras og sáldra yfir sósuna rétt í lokin.

Nýr Íslandsatlas!

Loksins fáanlegur á ný eftir að hafa verið uppseldur í meira en fimm ár!



Tilboðsverð: 19.990 kr.
Fullt verð: 24.990 kr.

Tilboðið gildir til og með 5. október.

BÓKABÚÐ MÁLS & MENNINGAR LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00

facebook.com /malogmenning

SÝNINGIN

HEILSA & LÍFSSTÍLL

Í HÖRPU 2.-4. OKT. 2015

40 fyrirtæki taka þátt

Fullt af **TILBOÐUM** og skemmtilegum uppákomum

BREIKDANS frá **Kramhúsinu** á laugardag kl. 16:30

Íþróttaálfurinn mætir á sunnudag kl. 15

Lyfja býður upp á húðgreiningu Bioeffect og ESSIE naglalökkun

World Class býður tilboð á mánaðar-kortum, Zumba, Yoga og Blas FX.

Adidas verður með frábær tilboð í gangi og kynnir nýjustu boost hlaupaskóna sína.

Rebook Fitness kynnir KrakkaZumba og DanceFitness.

FÉLAG LÝÐHEILSU FRÆÐINGA

Í KALDALÓN FER FRAM FJÖLDI FYRIRLESTRA Í UMSJÁ **FÉLAGS LÝÐHEILSUFRÆÐINGA**

AÐGANGUR **ÓKEYPIS**

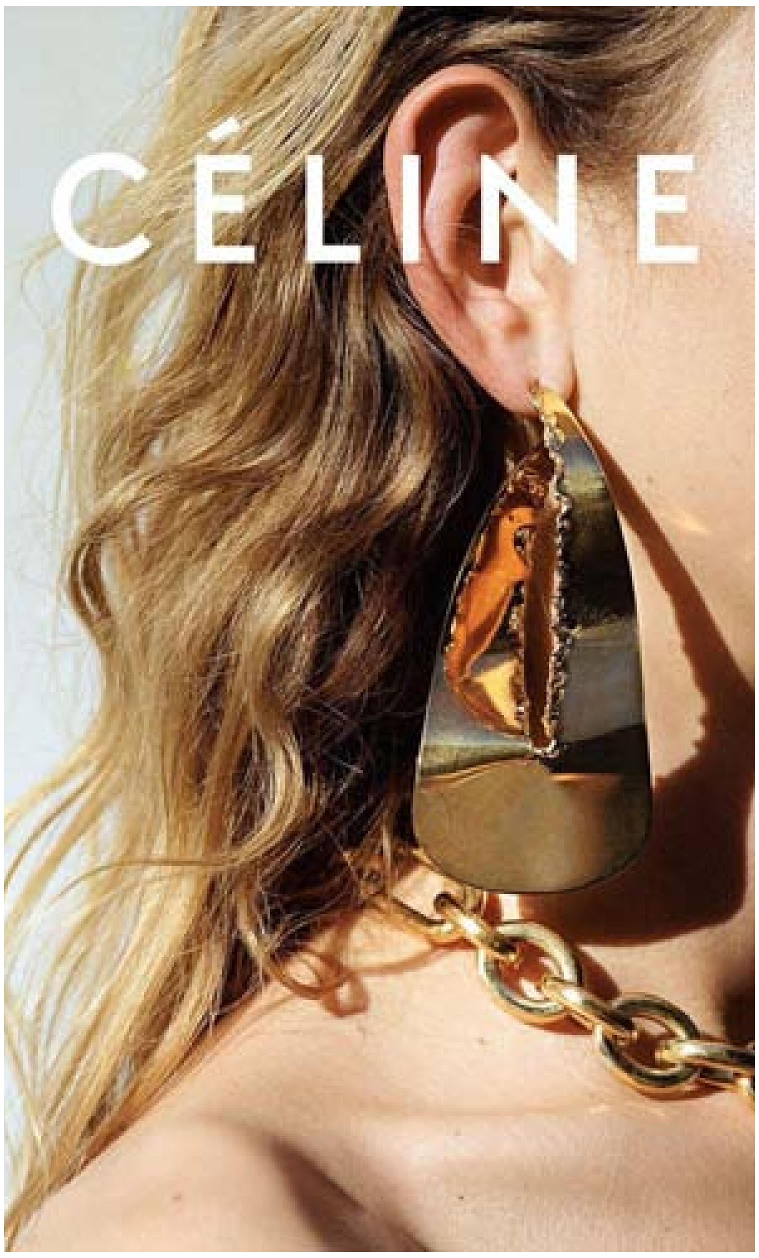
Opnunartími:

- föstudag **14 - 18**
- Laugardag **10 - 18**
- Sunnudag **10 - 17**

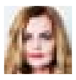
SAMSTARFSAÐILAR:

World Class ICELAND · LYFJA · GAP · EINS OG FÆTUR TOGA · FÉLAG LÝÐHEILSU FRÆÐINGA · HREYFING

#HEILSAOGLIFSSTILL | www.heilsaoglifsstill.is | Vista Expo



ÁBERANDI EYRNALOKKAR



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Hann er stór, áberandi og fyrst og fremst fallegur fylgihluturinn sem fullkomnar lúkkið þessa dagana. Stórir eyrnalokkar voru sýnilegir síðasta vetur í Parísarborg en Céline endurtók svo leikinn í haust. Þeir sem sjást á mynd til hliðar duttu beint inn á óskalista undirritaðrar. Margir hönnuðir hafa fylgt í kjölfarið og sýnt okkur það sama fyrir veturinn.

Balmain, Givenchy, Miu Miu, Tibi og Isabel Marant eru sammála Céline um að tímabilið bjóði upp á eyrnalokka í stórum stærðum.

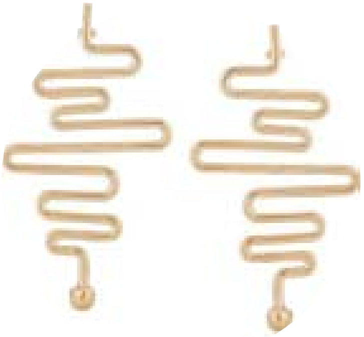
Við þurfum ekki endilega að leita í hátískuna til að taka þátt í þessu. Það má vel gera góð kaup á mun hagstæðara verði í íslenskum verslunum. Ef lokkarnir eru mjög stórir er hægt að vera enn hagsýnni og fjárfesta tvær saman í einu pari. Það kemur nefnilega vel út að bera aðeins einn lokk og í leiðinni fylgjum við straumum hátískunnar.

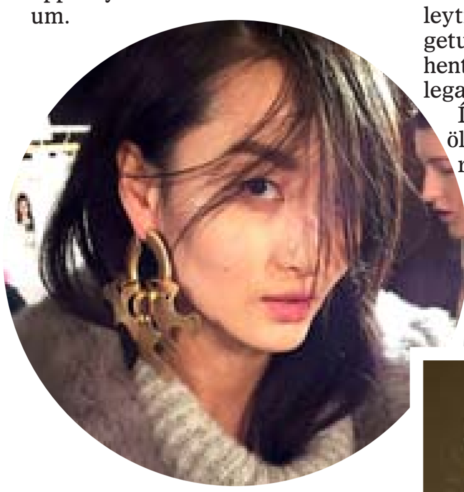
Fylgihluturinn er kjörinn til að hressa upp á látlausan klæðnað og getur verið ódýr lausn til að finna nýtt lúkk inn í helgina.

Nú er bara að heimsækja búðirnar og finna þann sem fellur í kramið!

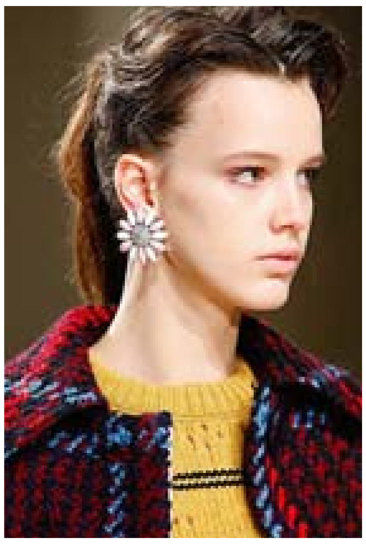
Trendið er skemmtilegt að því leytinu til að hver og ein kona getur leikið það eftir eins og henni hentar. Allar útfærslur eru leyfilegar.

Í vetur virðist það ekki skipta öllu máli um hvaða glingur ræðir – allt er aðeins stærra. Tökum þessu fagnandi en gleymum þó ekki að allt er gott í hófi og auðvelt er að ofgera. Meðfylgjandi myndir sýna stíliseringuna beint af tískupöllunum.





MYNDIR/WETRANSFER



Vandað sjónvarpsefni og fjarskipti á frábæru verði

FÁRÁNLEGA FLOTTUR PAKKI

365

365.is
Sími 1817

Með Skemmtipakkanum fylgja sex sjónvarpsstöðvar. Spennandi íslenskir og erlendir þættir, kvikmyndir og vandað talsett barnaefni. Að auki fá áskrifendur internet, heimasíma, Stöð 2 Maraþon og aðild að Vild.*

Með því að greiða 1.990 kr. aukalega færðu endalaust tal og 1 GB í GSM.

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT á 365.is

SKEMMTIPAKKINN
9.290 kr.
Aðeins 310 kr. á dag

2 3 Krakka Stöðin HBO BRAVO 2 MARAÞON Vild

*20 GB í interneti og 100 mín. í heimasíma á 0 kr. Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma. Nánari upplýsingar á 365.is

AFMÆLISVEISLA

VIÐ ERUM 29 ÁRA

29%

**AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
UM HELGINA**

COSMO
Kringlunni

Instagram

/idafrosk

Ida Skivenes er litríkur listamaður frá Noregi. Hún fékk innblástur við lestur matreiðslubóka og fór að búa til kómísk listaverk úr mat. Myndirnar hafa farið eins og eldur í sinu um allan heim og er listin orðin aðalvinna Idu. Það væri nú skemmtilegt að fá nokkrar af hugmyndum Idu lánaðar og bjóða börnunum upp á nýstárlega matseld.

facebook

Hollusta og heilbrigði

Það að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl felst oftar en ekki í breyttu og bættu mataræði. Á þessari síðu má finna alls kyns sniðugar ábendingar um hvaða heilsufarslegi ávinningur er af ákveðnu grænmeti eða matvöru. Einnig er fjallað um líkamann og hvernig megi lesa í merki hans um hreysti. Umfjöllunin er aðgengileg og síðan ómissandi fyrir þá sem vilja lifa í heilbrigðum líkama.

Pinterest

Kræsingar á kræsingar ofan

Það verður seint hægt að verða leiður á því að skoða girnilegan mat og uppskriftir og hér má virkilega gleyma sér. Það er sama hvaða lífsstíl þú aðhyllist eða hvaða matur er í uppáhaldi, hér geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Það þarf ekki að vera hugmyndaþurrð í eldhúsinu með þessari síðu.

VEFSÍÐAN SMART MEÐ TÖSKU Í TÍSKU

Taskan skapar heildarmyndina

purseblog.com

Sumir safna skóm en aðrir safna töskum og oftar en ekki fer þetta tvennt skemmtilega saman. Töskur eru af ýmsum stærðum og gerðum og leggja hátískuhúsin mikla vinnu í framleiðslu og hönnun töskunnar. Góð taska getur verið fjárfesting til framtíðar því gjarnan eru ákveðnar töskur aðeins framleiddar í takmarkaðan tíma og í ákveðnu upplagi. Hér má sjá hvað er heitast í tískunni þegar kemur að töskum og hvaða hönnuðum ber að fylgjast með.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111

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

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

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

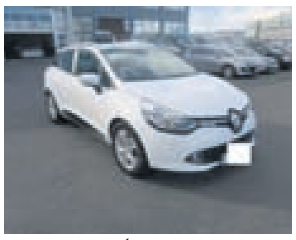
MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Árgerð 2014, ekinn 6 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.990996.

MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Árgerð 2014, ekinn 6 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.990996.

CADILLAC Escalade 4x4 luxury sports sedan. Árgerð 2010, ekinn 57 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.900.000. Rnr.991094.

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

Stofnað 1974
Bílamarkaðurinn



RENAULT Clio. Árgerð 2015, ekinn 35 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.690.000. Rnr.107569.

JEEP Grand cherokee laredo 4x4. Árgerð 2007, ekinn 95 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.232562. skipti á ódýrari-

SKODA Octavia nýr bíll. Árgerð 2015, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.280.000. Rnr.107614. skoða skipti -

Stofnað 1974
Bílamarkaðurinn

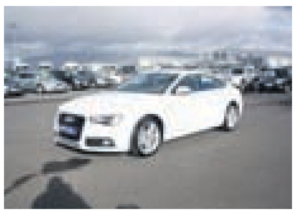
SUZUKI Alto gl . Árgerð 2012, ekinn 7 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.790.000. Rnr.232505.

VW Passat Bluemotion. Árg 2012, ek 142 Þ.KM, dísel, 6 gírar. V.3.150 þús. Rnr.107673. Bílamarkaðurinn s.567 1800

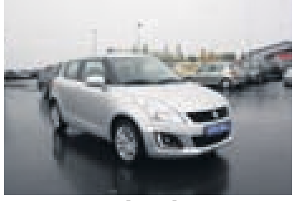
Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd og umönnun
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

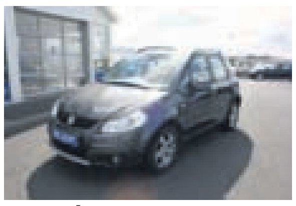
Bílalíf



NÝR BÍLL
AUDI A5 S-LINE. Árg.2015,dísel,sjálfskiptur,einn með öllu,gríðalega flottur bíll,er á staðnum. Verð 8.990.000. Rnr.127230. S:562-1717.



NÝR BÍLL
SUZUKI SWIFT.Árg.2015, bensín,sjálfskiptur. Verð 2.780.000.- er á staðnum. Rnr.127231. S:562-1717.



SJÁLFSKIPTUR - 4X4
SUZUKI SX4 GLX Árgerð 2010, ekinn aðeins 34þ.km., sjálfskiptur. Einn eigandi, dúndur eintak! Verð 2.780þ. Rnr.126984. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, s:562-1717.

Bílalíf

SJÁLFSKIPTUR - 4X4
SUBARU Impreza. Árgerð 2008, ekinn 117þ.km., sjálfskiptur, 4x4. Tveir eigendur! Flott eintak! Verð 1.990.000. Rnr.250257. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, s:562-1717.

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

HÖFÐABÍLAR
577 4747

Heitt á könnunni

Opið alla helgina frá 12:00-16:00

Þú gerir ekki betri kaup!

- Allir bílarnir ástandskoðaðir hjá Frumherji
- Bílar í toppstandi.

NISSAN Qashqai+2 se. 4X4.
Árgerð 2012, ekinn 64 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.880.000. Rnr.110286.

NISSAN Qashqai+2 se. 4X4.
Árgerð 2012, ekinn 79 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.780.000. Rnr.110286.

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

SKODA Octavia Ambiente Combi.
Árgerð 2012, ekinn 107 Þ.KM, dísel, 5 gírar.
Verð 2.780.000. Rnr.210160.

SUZUKI Swift.
Árgerð 2012, ekinn 128 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.590.000. Rnr.110272.

SUZUKI Swift.
Árgerð 2012, ekinn 108 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.690.000. Rnr.110278.

SUZUKI Swift.
Árgerð 2012, ekinn 95 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.640.000. Rnr.210192.

TOYOTA Avensis Turbo Disel D4D.
Árgerð 2005, ekinn 168 Þ.KM, dísel, 5 gírar.
Verð 1.590.000. Rnr.210165.

VW Polo Trendline.
Árgerð 2012, ekinn 128 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.390.000. Rnr.110257.

VW Polo Trendline.
Árgerð 2012, ekinn 117 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.390.000. Rnr.221384.

VW Up! Take.
Árgerð 2014, ekinn 52 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.390.000. Rnr.221391.

HYUNDAI i10 gl.
Árgerð 2012, ekinn 117 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.090.000. Rnr.110275.

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

BÍLL DAGSINS

Toyouta Avensis
Nýskráður 7/2002, ekinn 198 þús.km., bensín, 5 gírar. **Verð kr.750.000**

Tilboð kr. 480.000

HYUNDAI

I20 Classic
Nýskráður 5/2014, ekinn 64 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.790.000

LAND ROVER

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

MAZDA

3
Nýskráður 9/2004, ekinn 93 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Lítið keyrður moli.
Verð kr. 990.000

DACIA

Logan Wagon
Nýskráður 5/2015, ekinn 19 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.390.000

SKODA

Octavia II Ambiente disel
Nýskráður 7/2006, ekinn 158 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.390.000

HONDA

CR-V Advance
Nýskráður 5/2003, ekinn 117 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Stórglæsilegt eintak.
Verð kr. 1.290.000

HONDA

Accord Sport Tourer
Nýskráður 10/2005, ekinn 155 þús.km., aðalega langkeyrsla, mikið yfirfarinn. bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.350.000

HONDA

CR-V Executive
Nýskráður 11/2010, ekinn 77 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Stórglæsilegur bíll.
Verð kr. 4.190.000

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

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

PLANIÐ bílasala 517 0000

SUZUKI Jimny jlx. Árgerð 2005, ekinn 159 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 890.000. Rnr.301895. Á staðnum. 100% Vísarað

SUZUKI Jimny jlx. Árgerð 2002, ekinn 209 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 490.000. Rnr.301890. Á staðnum. 100% vísarað

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

STÓRA BÍLASALAN

Suzuki SX4 - Nýr bíll Árgerð 2015. Beinsk. Fjórhjóladrif. Loftkæling. Hiti í sætum o.fl.. Verð 2.990.000kr. Raðnr 157706. Sjá á www.stora.is.

BMW X5 xdrive30d 3.0d e70 30d. Árgerð 2012, ekinn 80 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.890.000. Rnr.991374.

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

100bilar.is

BMW 1 118D, 5/2014, ek 33 þús km, sjsk, mikill búnaður , ný vetrardekk , glæsilegur bíll, ásett verð 4790 þús, er á staðnum, raðnr 220311.

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

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

Bílar óskast

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

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

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 776 7507

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

Bílar til sölu

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

250-499 þús.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

til sölu

ROLLS ROYCE SILVER SHADOW

árg.1971 ek.49þús km á mæli. Einstakt tækifæri til að eignast sannkallaðan höfðingjavagn. Ásett verð 4.900.000.- Rnr.287773

BÍLAHÖLLIN S: 567-4949
Bíldshöfða 5
www.bilahollin.is

Hjólbarðar

VAKA

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

skemmtanir

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGINN 3. OKT
13:50 MAN. CITY - NEWCASTLE
13:50 ASTON VILLA - STOKE CITY
16:20 CHELSEA - SOUTHAMPTON
SUNNUDAGINN 4. OKT
12:20 EVERTON - LIVERPOOL
14:50 ARSENAL - MAN.UNITED

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

RÚNAR ÞÓR,
RÚNAR VILLAVALLA,
REYNIR G.
OG SIGGI ÁRNA.
SPILA UM HELGINA
Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315 & 699 6069.

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónustan Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

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

Málarar

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
Alhliða málningarþjónusta. Sími 776-0000

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

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

SPÁSÍMI 908 7000
Spámiðlun, tarot, fyrirbænir, algjör trúnaður. Opið til 22.

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

Rafvirkjun

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

Nudd

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

Húsaviðhald

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

Til sölu

VERSLUNARTÆKNI
Stubbastandar

www.verslun.is
Pöntunarsími: 5351300

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/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

NÝ SENDING KOMIN!
WE-VIBE IV - Unaðstæki ársins fyrir pör mörg ár í röð. Viamax fullnægingarkremið sem virkar, 50 Shades of Grey vörurnar og allt það vinsælasta í dag. Millifærsla, greiðslukort og netgíró.Sendum um allt land www.hush.is

Nudd

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.
gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

SKAMMTÍMALEIGA
til leigu 4-5 herb., íbúð í 104 RVK. Tímabil frá 5. okt - 1. jan 2016. Uppl. í s. 824 3040

Atvinnuhúsnæði

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

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Óska eftir yfirvélstjóra á 200 tonna netabát. Báturinn er gerður út frá Suðurnesjum. Uppl. í s. 845 3480 Sigvaldi

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

KÖKUHORNIÐ
Röskur starfskraftur óskast í afgreiðslustarf í bakarí okkar í Bæjarlind, unnið er á vöktum og aðra hvora helgi. Æskilegt er að viðkomandi sé 20 ára eða eldri. Íslenskukunnátta skilyrði. Framtíðarstarf.
Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-16

MOSFELLS BAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ - RVK.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslunum okkar í Reykjavík. Unnið er eina viku fyrir hádegi og aðra viku eftir hádegi ásamt helgarvinnu. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku
Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

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

Landslagnir pípulagnir

Pípulagningamaður með sveinspróf eða maður vanur pípulögnum óskast í fullt starf. Um er að ræða framtíðarstarf á góðum vinnustað. Sveinspróf í pípulögnum æskileg. Umsóknir og fyrirspurnir sendist á landslagnir@landslagnir.is og uppl. í s. 896-2908 Almar.

Kona: Viltu spjalla 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

Tilkynningar

Parkinsonsamtökin á Íslandi

Munnheilsa Parkinsonsjúklinga á Íslandi verður umræðuefni á fundi Parkinsonsamtakanna á morgun kl. 11 á Grand Hóteli. Bogomil Font og Davíð Þór Jónsson flytja nokkur lög og kaffiveitingar verða í boði samtakanna.

Einkamál

Kona: leitar þú skyndikynna? RauðaTorgið.is

fasteignir

Reynsla mín er okkar beggja hagur
S. 896 2312
Sigurður Samúelsson
Löggiltur fasteignasali
sigurdur@landmark.is
LANDMARK FASTEIGNASALA

atvinna

Loftorka Reykjavík ehf
Óskar eftir að ráða vana menn á verkstæði.
Upplýsingar gefur Róbert í s. 891 9669

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.

tilkynningar

Afgreiðsla bæjarstjórnar Kópavogs á auglýstri tillögu að breytingu á aðalskipulagi

Þverbrekka 8. Breyting á aðalskipulagi.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 8. september 2015 tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024. Breytingin nær til reits VÞ-7 (Þverbrekku 8) þar sem breyta á verslun og þjónustu í íbúðarbyggð. Tillagan var kynnt í samræmi við 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 frá og með 18. júní 2015 með athugasemdafrest til 18. ágúst 2015. Engar athugasemdir bárust á kynningartíma. Tillagan hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar og birtingar í B-deild Stjórnartíðinda í samræmi við 32. gr. ofangreindra laga. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs Kópavogs í Fannborg 6, 2 hæð eða sent tölvupóst á skipulag@kopavogur.is.

Skipulagsstjóri Kópavogs.

Kópavogsbær
kopavogur.is

fundir / mannfagnaður

AÐALFUNDUR

Aðalfundur AFS á Íslandi verður haldinn kl. 14.00, laugardaginn 17. október í húsnæði samtakanna.

Fundarefni:
- Skýrsla stjórnar
- Endurskoðaðir reikningar félagsins
- Umræða um skýrslu stjórnar og reikninga félagsins
- Atkvæði um skýrslu stjórnar og endurskoðaða reikninga
- Breytingar á samþykktum félagsins
- Kjör formanns til eins árs
- Stjórnarkjör
- Kjör löggilts endurskoðanda og eins skoðunarmanns
- Ákvörðun um félagsgjald
- Önnur mál

AFS á Íslandi
Ingólfsstræti 3, 2. hæð | 552 5450 | afs.is

Svíar sakna Lars Lagerbäck ekkert minna núna

Ísland er efst Norðurlandaþjóða á FIFA-listanum á ný og Svíar eru komnir niður í fjórða sætið. Þetta er í fjórða sinn á einu ári sem Ísland á besta knattspyrnulandslið karla á Norðurlöndunum. Svíar misstu Íslendinga upp fyrir sig í október 2014 og nú tóku Norðmenn risastökk og komust upp fyrir Svía líka. Svíar eru þar með dottnir niður í 4. sætið meðal Norðurlandaþjóðanna á sama tíma og landi þeirra Lars Lagerbäck er með íslenska landsliðið 22 sætum ofar.

Markakóngstitillinn kitlar

Theodór Sigurbjörnsson, hornamaður ÍBV, tók þá ákvörðun að taka annað tímabil á Íslandi til að vera betur tilbúinn í atvinnumennsku. Hann virðist hafa tekið hárrétta ákvörðun .

HANDBOLTI Theodór Sigurbjörnsson, hornamaður bikarmeistara ÍBV í Olís-deild karla í handbolta, er að öðrum ólöstuðum besti leikmaður deildarinnar í byrjun móts.

Hann hefur farið algjörlega á kostum með Eyjaliðinu og skorað 52 mörk í fyrstu fimm leikjum liðsins eða ríflega tíu mörk í leik. Hann hefur bætt skotnýtingu sína mikið .

„Ég æfði alveg gríðarlega vel í sumar og það er að skila sér," segir Theodór við Fréttablaðið spurður hvers vegna hann getur ekki hætt að skora við upphaf móts.

„Ég er að fá sama skotfjöldann og í fyrra en er núna að bæta nýtinguna og það skilar sér í fleiri mörkum. Skotnýtingin var ekkert sem pirraði mig í fyrra en hún var eitthvað sem ég mátti bæta," segir hann.

Tröllatrú á liðinu

Eyjamenn komu upp í efstu deild á ný fyrir tveimur árum og hafa verið með læti síðan. Þeir urðu Íslandsmeistarar sem nýliðar í fyrra og bikarmeistarar fyrr á þessu ári.

Liðið styrkti sig vel fyrir tímabilið og var spáð Íslandsmeistaratitlinum. Það virtist vera að trufla ÍBV eitthvað í fyrstu leikjunum, en Eyjamenn töpuðu fyrir Reykjavíkurliðunum Val og Fram í byrjun móts.

„Spáin truflaði mig ekkert persónulega, en ég veit ekki með hina. Við töpuðum fyrsta leiknum bara á klaufaskap en sá síðari var algjör vonbrigði," segir Theodór, en ÍBV er nú búið að vinna þrjá í röð.

„Síðan þá hafa tímasetningar á öllum okkar kerfum verið betri og varnarleikurinn alltaf sterkari. Hann skilar auðveldum hraðaupphlaupsmörkum. Ég hef gífurlega trú á þessu liði og við ættum að geta gert góða hluti. Hópurinn er ekki stór og við megum ekki við fleiri skakkaföllum, en liðið er mjög gott."

Ekki út strax

Theodór hefur bætt sinn leik jafnt og þétt undanfarin ár og aukið meðalfjölda marka sinna á hverju ári síðan hann var í 1. deildinni. Hann er búinn að sanna sig sem algjör stjarna í Olís-deildinni en ákvað samt að fara ekki út í atvinnumennsku í vetur.

„Það var alveg áhugi en ég var staðráðinn í að vera heima. Mér fannst ég þurfa annað tímabil til að fá stöðugleika í minn leik. Ég tók þessa ákvörðun eiginlega strax eftir síðasta tímabil þannig að það var ekkert inni í myndinni að fara út," segir Theodór, sem vill taka stærra skref en margir aðrir sem hafa farið út á undanförnum árum þegar hann loks tekur skrefið.

„Ég vil fara í almennilega deild þegar ég fer út og vil geta staðið mig þar. Það er klárlega mitt markmið að komast í atvinnumennskuna," segir hann.

Hann segir engin lið hér heima hafa reynt að lokka sig frá Eyjunni. Það hefði líklega verið óþarfa símtal hjá liðunum. Maður sem býr á Hásteinsvegi í Vestmannaeyjum yfirgefur tæplega sína menn fyrir annað lið hér heima.

„Ég er svo mikill Eyjamaður að ég myndi örugglega ekki spila með öðru liði hér heima," segir Theodór.

Þessi mikla markavél skoraði 162 mörk í Olís-deildinni í fyrra. Það dugði ekki til markakóngstitilsins því Björgvin Hólmgeirsson skoraði 168 mörk fyrir ÍR.

Theodór skoraði 102 mörk á fyrsta tímabili sínu í efstu deild og varð þá þriðji markahæstur á eftir Sturlu Ásgeirssyni (136 mörk fyrir ÍR) og Bjarna Fritzsyni (131 mark fyrir Akureyri). Nú er komið að því að verða í efsta sæti.

„Auðvitað kitlar það að verða markakóngur en það er ekkert sem ég einblíni á. Ef ég skora mikið af mörkum hjálpar það ÍBV að vinna leiki og þannig helst þetta í hendur," segir Theodór.

tomas@365.is

Fyrstu fimm leikir Theodórs

1. umferð ÍBV - Valur 24-26
11 mörk í 13 skotum (3 víti)

2. umferð ÍBV - Fram 24-25
11 mörk í 15 skotum (4 víti)

3. umferð Haukar - ÍBV 19-21
9 mörk

4. umferð Grótta - ÍBV 23-34
8 mörk í 12 skotum

5. umferð ÍBV - ÍR 32-31
13 mörk í 16 skotum (4 víti)

Bætingin á milli ára

2015/2016 52 mörk í 5 leikjum
10,4 mörk að meðaltali í leik

2014/2015 162 mörk í 27 leikjum
6 mörk að meðaltali í leik

2013/2014 102 mörk í 20 leikjum
5,1 mark að meðaltali í leik

2012/2013 95 mörk í 21 leik
4,5 mörk að meðaltali í leik

Nýjast

Olís-deild karla

Akureyri - Fram 31-24
Markahæstir: Heiðar Þór Aðalsteinsson 7, Bergvin Þór Gíslason 7, Kristján Orri Jóhannson 7/1 - Garðar B. Sigurjónsson 6/6, Þorgrímur Smári Ólafsson 6.

Akureyri vann fyrsta sigur sinn í vetur á heimavelli gegn Fram en norðanmenn leiddu frá upphafi.

FH - Víkingur 27-26
Markahæstir: Einar Rafn Eiðsson 10/1, Ásbjörn Friðriksson 5 - Jóhann Reynir Gunnlaugsson 5.

FH-ingar reyndust sterkari á lokasprettinum og unnu að lokum annan leik sinn í röð.

ÍR - Valur 22-25
Markahæstir: Sturla Ásgeirsson 9/2, Arnar Birkir Hálfdánarsson 7 - Ómar Ingi Magnússon 9/4, Ýmir Örn Gíslason 5.

ÍR tapaði öðrum leiknum í röð og þeim fyrsta á heimavelli eftir að hafa unnið fyrstu fjóra leikina.

Grótta - Haukar 22-24
Markahæstir: Aron Dagur Pálsson 7, Daði Laxdal Gautason 5 - Janus Daði Smárason 8/2, Elías Már Halldórsson 4.

Íslandsmeistararnir unnu þriðja leikinn í röð en hleyptu Gróttu aftur inn í leikinn á lokamínútunum.

Efri hluti		Neðri hluti	
Haukar	10	FH	6
Valur	10	Fram	4
Afturelding	8	Grótta	2
ÍR	8	Akureyri	2
ÍBV	6	Víkingur R.	2

Lengjubikar kvenna

Keflavík - Valur 80-76
Stigahæstar: Melissa Zorning 17, Sandra Lind Þrastardóttir 14/11 - Hallveig Jónsdóttir 24, Guðbjörg Sverrisdóttir 14.

Haukar - Grindavík 96-49
Stigahæstar: Sylvía Rún Hálfdanardóttir 28 - Whitney Michelle 13

Keflavík og Haukar mætast í úrslitaleik á laugardaginn klukkan 14.00.

NÝTT NAFN Á BIKARINN
Undanúrslit Lengjubikars karla í körfubolta fara fram í Iðu á Selfossi í kvöld en öll fjögur liðin geta komist í fyrsta úrslitaleik sinn í þessari árlegu keppni. Heimamenn í FSu og Stjarnan mætast klukkan 18.15 og klukkan 20.30 mætast Þór Þ. og Haukar. Þór (2011 og 2012) og Haukar (2002 og 2014) hafa tvisvar sinnum komist í undanúrslit en tapað í bæði skiptin. Stjarnan og FSu eru í undanúrslitum í fyrsta sinn. Sex félög (Keflavík, Njarðvík, Snæfell, Grindavík, Tindstóll og KR) hafa unnið fyrirtækjabikar KKÍ í 19 ára sögu keppninnar en ekkert þeirra komst í undanúrslitin í ár.

Í dag

18.45 **Rotherham - Burnley** Sport 2

18.15 **FSu - Stjarnan** Iða, Selfossi
20.30 **Þór Þ. - Haukar** Iða, Selfossi
18.00 **Stjarnan - HK** TM-höllin
18.00 **FH - ÍBV** Kaplakriki
18.30 **KA/Þór - Valur** KA-heimilið
19.30 **Fylkir - Grótta** Fylkishöll
20.00 **Fram - Selfoss** Framhús

- HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ -

FINN SKENKUR 170 cm kr. 138.700

LINES PÚÐI kr. 7.900

SMILE BUTTON SÓFI 217 cm kr. 186.600

FRÁBÆRT ÚRVAL AF PÚÐUM

FINN STÓLL kr. 17.900

MINIMAL KLUKKA kr. 9.980

2 SAMAN Í SETTI

YUMI BORÐ kr. 28.400

HYPE STÓLL kr. 35.990

EASY CARE ÁKLÆÐI

AVIGNON HORNTUNGUSÓFI 258x203 cm kr.320.000

KLAPPSTÓLL kr. 5.990

FINN BORÐSTOFUBORÐ 90X150/195 kr. 115.700

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

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

ÞVOTTAPOKI kr. 3.200

GINA STÓLL kr. 19.700

SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS

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

CUBED

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

RECAST

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

UNFURL

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

LÍNAN

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

Merkisatburdir

1263 Alexander 3. Skotakonungur sigrar flota Hákonar gamla í orrustunni við Largs.
1535 Jacques Cartier uppgötar Montréal í Québec.
1608 Hollenski linsusmiðurinn Hans Lippershey sýnir fyrsta sjónaukann í hollenska þinginu.
1847 Prestaskólinn tekur til starfa í Reykjavík. Hann var í fyrstu til húsa í Lærða skólanum.
1887 Góðtemplarahús Reykjavíkur er vígt.
1934 Ólafur Thors tekur við formannsembætti í Sjálfstæðisflokknum.
1940 Áfengisskömmtun er tekin upp á Íslandi og var skammtur karlmanns fjórar hálfflöskur á mánuði af sterkum drykkjum en kvenna helmingur þess.
1958 Gínea fær sjálfstæði frá Frakklandi.
1960 Ísafjarðarflugvöllur er tekinn í notkun.
1964 Tækniskóli Íslands er settur í fyrsta sinn.
1992 Vígð er 120 metra löng brú yfir Dýrafjörð. Við það styttist leiðin á milli Þingeyrar og Ísafjarðar um 13 kílómetra.
1996 Eldgos brýst út í Gjálp.
2010 Héðinsfjarðargöng milli Siglufjarðar og Héðinsfjarðar annars vegar og Héðinsfjarðar og Ólafsfjarðar hins vegar eru vígð.

Elsku mamma, tengdamamma og amma okkar,

Áslaug Sigurgrímsdóttir

húsfreyja og tónlistarkennari, frá Holti í Flóa,

lést 29. september á hjúkrunarheimili Hrafnistu í Kópavogi. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni fimmtudaginn 8. október kl. 15.

Unnur Þóra Jökulsdóttir, Árni Einarsson og Alda Áslaug Unnardóttir

Hjartkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Skúli Hlíðkvist Jóhannsson

fyrrverandi kennari við Grunnskólann í Búðardal,

lést á Landspítalanum þann 27. september í faðmi fjölskyldunnar. Útför hans fer fram frá Hjarðarholtskirkju í Dölum laugardaginn 10. október kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á blóðmeinadeild Landspítalans.

Guðrún María Björnsdóttir
Björn Hlíðkvist Skúlason
Kristín Hlíðkvist Skúladóttir
Sigrún Guðjónsdóttir
Guðmundur Sveinsson Kröyer
Bergþóra Hlíðkvist Skúladóttir
Óskar Jón Helgason
afa- og langafabörn.

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur R. Guðmundsson

fyrrv. slökkviliðsstjóri á Reykjavíkurflugvelli,

lést að Hrafnistu í Reykjavík þann 21. september síðastliðinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Bestu þakkir og kveðjur færum við vinum, vandamönnum og starfsfólki á Hrafnistu fyrir frábæra umönnun. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hrafnistu og aðrar líknarstofnanir.

Birna M. Guðmundsdóttir
Barry Huckins
Stefanía Guðmundsdóttir
Georg S. Halldórsson
María S. Guðmundsdóttir
Ívar Guðmundsson
Kristín Kristjánsdóttir
Gunnlaugur Guðmundsson
Súsanna Svavarsdóttir
Auður Guðmundsdóttir
Gunnlaugur K. Jónsson
Björn V. Guðmundsson
Helena Líndal
barnabörn og barnabarnabörn.

FRÉTTABLAÐIÐ

Vegna stærðar blaðsins á morgun, laugardag, verður Fréttablaðið prentað í tvennu lagi.

Frestur til að skila inn dánarauglýsingum í laugardagsblað færist því fram til kl. 13.30.

Gauti Kristmannsson, dósent í þýðingafræði við Háskóla Íslands, er einn af frummælendum á málþinginu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Breytingar í loftinu

Í dag verður efnt til málþings um mögulega framtíð bóka á íslensku í stafrænum heimi. Markmiðið er að skoða stöðuna á íslenskum bókamarkaði og velta framtíðinni fyrir sér.

„Það er verið að reyna að skoða hvað gæti verið í framtíðinni. Hvernig staðan er núna, og svo verið að reyna að rýna inn í framtíðina. Hvað getur orðið ofan á í þessum rafbókaheimi,“ segir Gauti Kristmannsson, dósent í þýðingarfræði við Háskóla Íslands og einn frummælenda á málþinginu sem ber yfirskriftina Bókin í rafheimum – er ástæða til að óttast eða fagna?

Hann segir lítið af rafbókum gefið út á Íslandi og það stafi af því að markaðurinn sé viðkvæmur. „Við höfum verið að fylgjast með án þess að fara kannski alla leið. Hefur ekki farið jafn langt hér heima eins og erlendis,“ segir hann og bætir við að margar spurningar vakni þegar útgáfa á rafbókum komi til tals. „Þetta eru allt flóknar spurningar í okkar litla bókmenntaheimi sem er mjög viðkvæmur vegna stærðar sinnar, eða smæðar öllu heldur.“

Þingið er samstarfsverkefni Rithöfundasambands Íslands, Félags íslenskra bókaútgefenda, Hagþenkis, Landsbókasafns Íslands, Borgarbókasafns, Miðstöðvar íslenskra bókmennta og Reykjavíkur Bókmenntaborgar UNESCO. Útvarpskonan Halla Oddný Magnúsdóttir mun stýra umræðunni og mun Gauti flytja fyrsta erindið þar sem hann fer yfir þróun íslenskrar rafbókaútgáfu og lýsir framtíðarsýn sinni á miðlun og sölu þeirra hér á landi. Einnig munu Kristín Helga Gunnarsdóttir rithöfundur, Egill Jóhannsson útgefandi, Ingibjörg Steinunn Sverrisdóttir landsbókavörður, Pálína Magnúsdóttir borgarbókavörður og Brynhildur Heiðar- og Ómarsdóttir bókmenntafræðingur flytja erindi um ýmislegt sem tengist viðfangsefninu.

„Útgefendur margir segja að eftir mikinn vöxt erlendis hafi útgáfan staðnað í rafbókum, meira að segja dregist aðeins saman. Að menn vilji kannski frekar gömlu bækurnar og að það sé aftur komin eftirspurn eftir þeim. Aðrir segja að markaðurinn sé að minnka yfirleitt,“ segir Gauti sem meðal annars mun fjalla um ruðningsáhrif tæknilegra breytinga. „Þær munu ná í gegn á endanum. Unga fólkið heldur á símanum alla daga og þegar það vill lesa einhverja fína bók þá vill það bara fá hana þangað. Það er óljóst hvað verður og þess vegna vildum við hittast og ræða það,“ segir Gauti en hagsmunaaðilar úr öllum áttum munu koma saman á þinginu, ræða saman og reyna að komast að einhvers konar niðurstöðu. „Það eru einhverjar breytingar í loftinu. Það verður allavega ekki allt eins það var, svo mikið er víst.“

Unga fólkið heldur á símanum alla daga og þegar það vill lesa einhverja fína bók þá vill það bara fá hana þangað.

Hann segir mikilvægt að ræða saman og leitast við að komast að einhverri niðurstöðu og reyna að bregðast við þessari þróun. „Eins og í músíkinni, menn spyrntu við fótum mjög lengi og þá tók tæknin yfir og það varð miklu meira af sjóræningjafjölföldunum af því að menn tókust ekki á við þetta strax.“

Að loknum flutningi erindanna verður efnt til pallborðsumræðna. „Það verða einnig pallborðsumræður eftir erindin þannig að menn geta spurt og spjallað. Ég held að við séum akkúrat á þeim stað í þessu ferli að við verðum að fara að skoða þessi mál því annars gerist það sem gerðist í tónlistinni að tæknin tekur yfir og menn sitja hugsanlega eftir með sárt ennið.“

Þingið verður haldið í fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands, hefst klukkan 13.00 og eru allir velkomnir.

gydaloa@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST:
2. OKTÓBER ÁRIÐ 1187

Setið um Jerúsalem

Umsátrið um Jerúsalem stóð yfir frá 20. september til 2. október árið 1187.

Því lyktaði þannig að Saladín hershöfðingi náði borginni aftur á sitt vald eftir að krossfarar höfðu ríkt þar í um 88 ár. Þetta markaði endalok konungsríkisins Jerúsalem, sem var kristið konungsríki sem komið hafði verið á árið 1099 eftir fyrstu krossferðina. Í rauninni var þetta líka vendipunktur fyrir þriðju krossferðina þar sem evrópskir leiðtogar reyndu að endurheimta heilagt land af Saladín.

Saladín var uppi á 12. öld og var hann pólitískur leiðtogi og hershöfðingi múslima og þekktur fyrir að leiða andspyrnuna gegn evrópskum krossförum.

Kvikmyndin „Kingdom of Heaven“ sem var framleidd og leikstýrt af Ridley Scott árið 2005, fjallar meðal annars um umsátrið um Jerúsalem. Þó að ýmsu hafi verið breytt og bætt við þá lýsir hún atburðarásinni í meginatriðum.

HÚSASMIÐJAN

TAX FREE MARAÞON

HÚSASMIÐJUNNAR

Fjöldi vöruflokka og vörumerkja á Tax free afslætti*
1.-10. október í Húsasmiðjunni.

Allar flísar • Allt harðparket • Öll búsáhöld • Öll smáraftæki
Allar hreinsivörur • Öll ljós • Black & Decker verkfæri • Stanley verkfæri
Neo verkfæri • Jotun málning og lakk • Anza penslar • Reginox stálvaskar
Damixa blöndunartæki • Jeld Wen innihurðir • Allir haustlaukar
Öll plastbox og -kassar • Sanit hreinlætistæki • PN festingavara
Henrad miðstöðvarofnar • Avasco hillurekkar

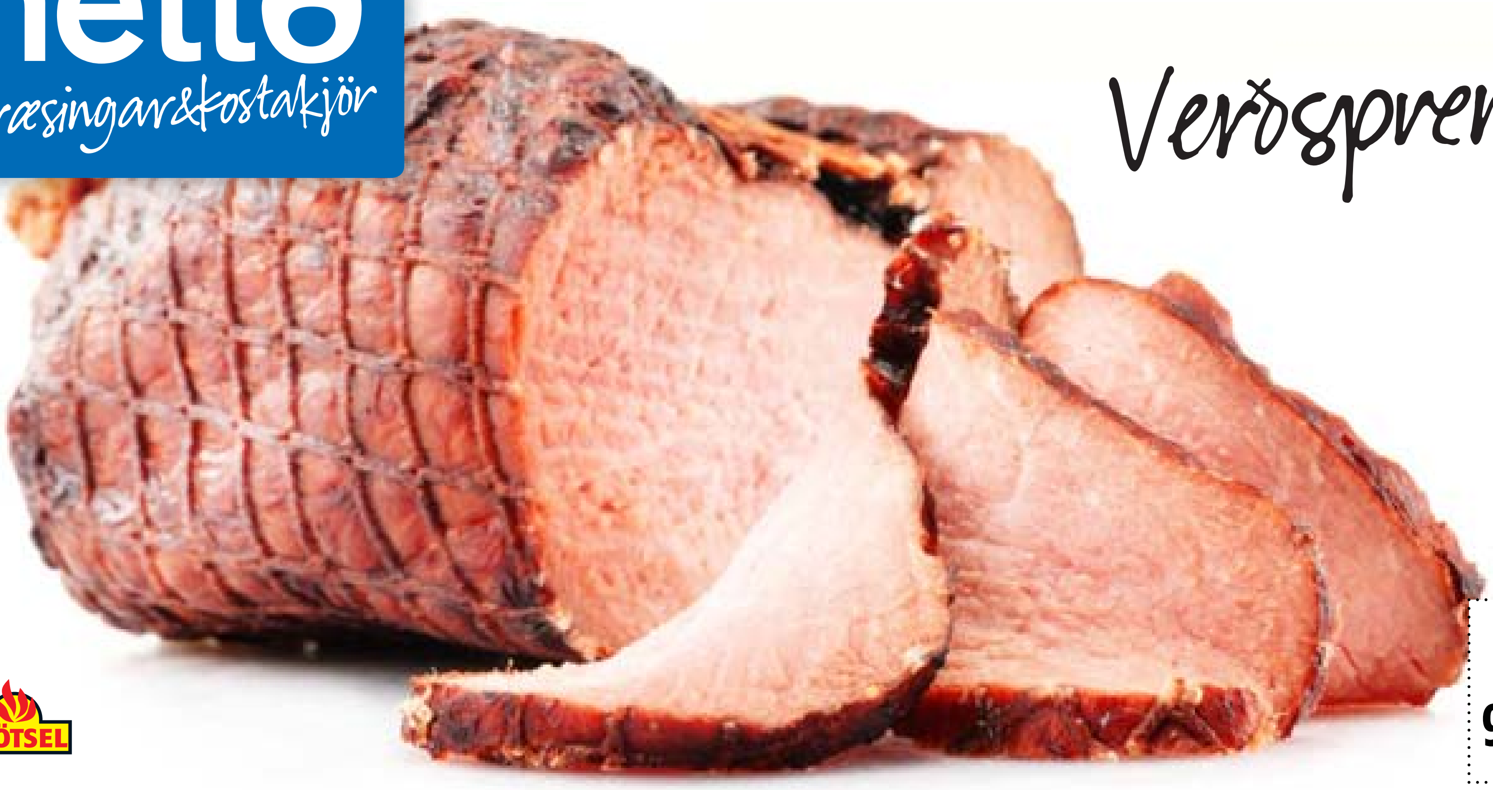
SKOÐAÐU BLAÐIÐ Á
www.husa.is

Tax free gildir ekki af vörum merktum „lægsta lága verð Húsasmiðjunnar" og tilboðsvörum.
Tax free jafngildir 19.35% afslætti.

Markhönnun ehf

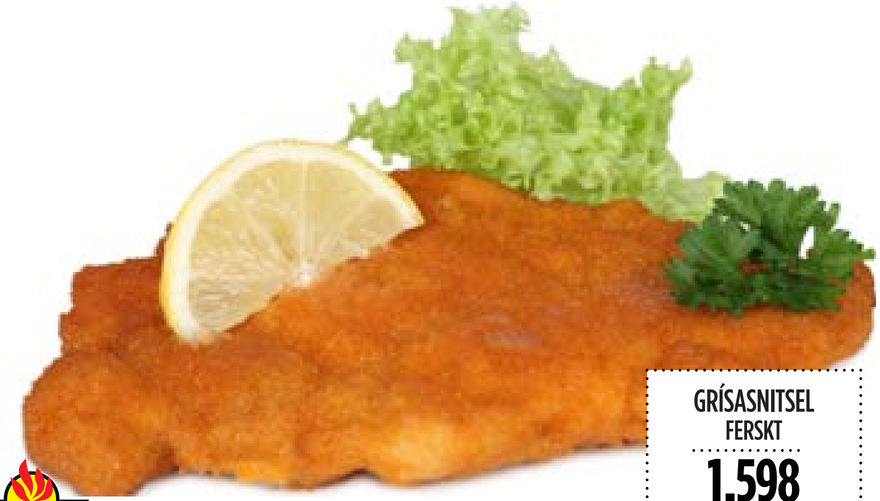
nettó
kræsingar&kostakjör

Verðsprengja!



KJÖTSEL

BAYONNESKINKA
KJÖTSEL
998 KR/KG



KJÖTSEL

GRÍSASNITSEL
FERSKT
1.598
ÁÐUR 1.998 KR/KG

KJÚKLINGBRINGA
Í APPELSÍNUMARINERINGU
1.907
ÁÐUR 2.384 KR/KG

HIPP BARNAMATUR
MIKÐ ÚRVAL
239
KR/PK

DIT VALG SMOOTHIE
2 TEG, 600 GR
479
ÁÐUR 599 KR/STK

Namminamm!

EMMESS SKAFÍS
3 TEG, 1 L
398
KR/STK

COCA COLA LIGHT
2 L
198
ÁÐUR 254 KR/STK

EGILS KRISTAL PLÚS
BLÓÐAPPELSÍNU, 2L
239
ÁÐUR 269 KR/STK

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.

Frábært verð!

-40%

GRÍSAKÓTILIETTUR
FERSKAR Í RASPI
1.499
ÁÐUR 2.498 KR/KG

Ferskt alla daga!

KJÖTSEL

NAUTGRIPAHAKK
FERSKT
1.189
ÁÐUR 1.450 KR/KG

brakandi ferskar paprikur

-50%

PAPRIKA
RAUÐ
299
ÁÐUR 598 KR/KG

ÝSA Í ÖSKJU
2,27 KG (5PUND)
1.585
ÁÐUR 1.998 KR/KG

HUMAR 800 GR
VIP ASKJA
6.640
ÁÐUR 6.989 KR/KG

auka pakki fylgir frítt með!

MATCHATTAX
SPIL
259
KR/PK

-35%

GULRÓTABRAUÐ
NAMMI NAMM
389
ÁÐUR 598 KR/STK

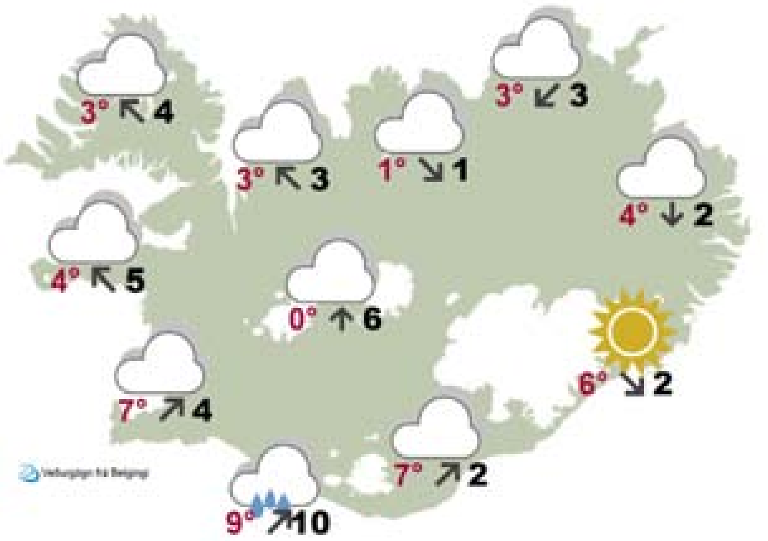
-50%

BERLÍNARBOLLA
65 GR
100
ÁÐUR 199 KR/STK

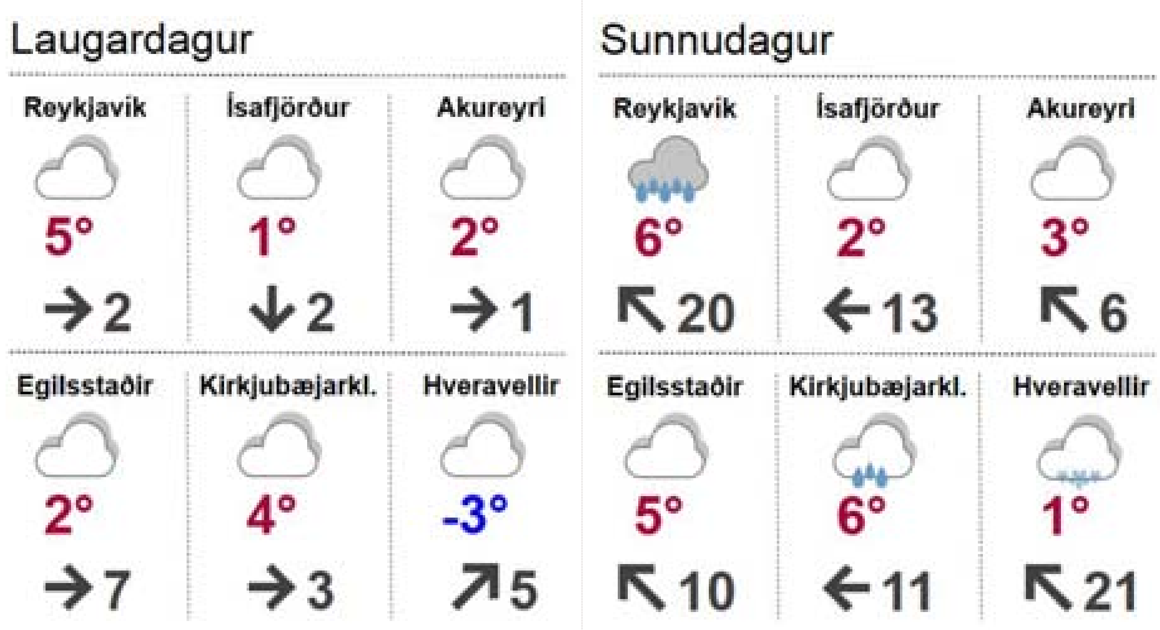
WC PAPPÍR
16 RÚLLUR, COOP
998
ÁÐUR 1.239 KR/PK

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Fremur hæg norðlæg eða breytileg átt í dag og dálitlar skúrir eða slydduél, en él fyrir norðan. Hiti 1 til 10 stig. Aðfaranótt laugardags má búast við næturfrosti, einkum inn til landsins og má því víða gera ráð fyrir hálku á vegum.

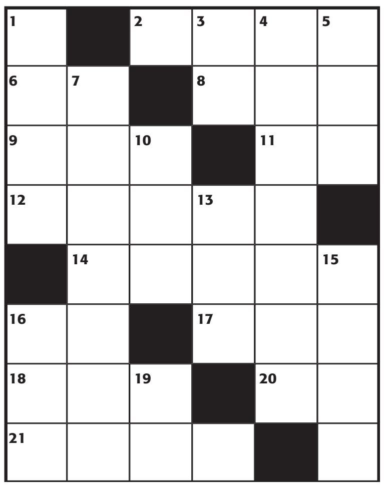


Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. berjast
6. klaki
8. vefnaðarvara
9. stjörnumerki
11. tveir eins
12. graftarbólga
14. drepsótt
16. ætíð
17. starfsgrein
18. orga
20. átt
21. ferðast

LÓÐRÉTT
1. ávöxtur
3. tveir eins
4. eldsneyti
5. for
7. dragpípa
10. hlaup
13. rangl
15. seytlar
16. haf
19. bardagi



LÁRÉTT: 2. etja, **6.** ís, **8.** tau, **9.** vog, **11.** rr, **12.** ígerð, **14.** plága, **16.** sí, **17.** fag, **18.** æpa, **20.** sa, **21.** rata.
LÓÐRÉTT: 1. kíví, **3.** tt, **4.** jarðgas, **5.** aur, **7.** sogpípa, **10.** gel, **13.** ráf, **15.** agar, **16.** sær, **19.** at.

Skák Gunnar Björnsson

Jón Úlfljótsson (1.710), Víkingaklúbbnum, missti af frábærum leik gegn Jóni Gunnari Jónsson (1.691), Skákfélaginu Hugin, á Íslandsmóti skákfélaga.

Svartur á leik
Jón Lék **18. ... Re7?** og hvítur vann um síðir. Svartur á hins vegar hinn magnaða leik **18. ... Rd4!** sem hótar **19. ... Rc7!** Hvítur tapar því riddaranum á **c2** eða drottningunni fyrir tvo létta menn.
www.skak.is: Hrókar alls fagnaðar efstir í 4. deild.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Aldrei jafn dýrt að leigja
Fréttablaðið kannar erfitt ástand á leigumarkaði á höfuðborgarsvæðinu. Rætt er við leigjendur, leigutaka, ráðherra og sérfræðinga.

Ljúfar minningar

Ríó tríó fagnar hálfrar aldar afmæli sveitarinnar með tónleikum. Sveitin minnist Ólafs Þórðarsonar, félaga síns.

Samviskufrelsi presta
Eru til prestar á Íslandi sem neita að gefa saman samkynja pör? Blaðamaður fór á stúfana.

Skipti um hlutverk við sjúklingana
Gunnar Bjarni Ragnarsson er yfirlæknir krabbameinsdeildar á Landspítalanum. Hann greindist sjálfur með heilaæxli í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

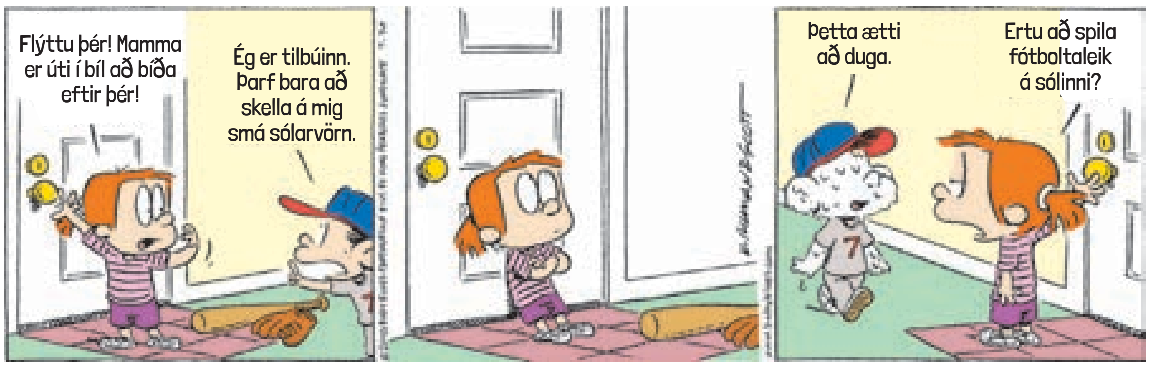
1	5	4	8	2	6	9	3	7
6	3	7	1	9	5	4	8	2
8	9	2	3	4	7	5	1	6
2	8	6	5	1	9	7	4	3
9	7	5	4	3	8	6	2	1
3	4	1	7	6	2	8	9	5
4	2	8	6	5	3	1	7	9
5	1	9	2	7	4	3	6	8
7	6	3	9	8	1	2	5	4

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

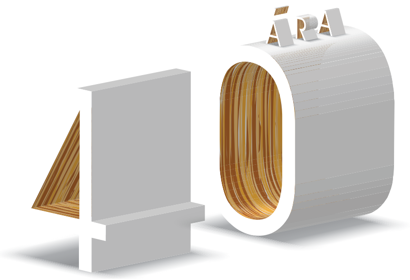
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / 5687733 / www. epal.is

ANNAR Í AFMÆLI



Annar áfangi 40 ára afmælishátíðar EPAL er hafin. Við höfum svipt hulunni af innsetningum eftir listamennina Eske Kath og Harald Jónsson í verslun okkar í Skeifunni.

Komdu, skoðaðu og fagnaðu afmælinu með okkur!

ESKE KATH er í hópi þekktustu listamanna Dana. Meðal þekktustu verka hans er stór loftskreyting í Amalíuborgarhöll, unninn fyrir Friðrik krónprins og Mary krónprinsessu.

HARALDUR JÓNSSON er íslenskum listunnendum að góðu kunnur, ekki síst fyrir óræðar og dulúðugar innssetningar. Sýnishorn þeirra mátti nýverið sjá í Hafnarborg í Hafnarfirði.

Linda Vilhjálmsdóttir ljóðskáld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Frelsi til að traðka á öðrum

Linda Vilhjálmsdóttir sendi nýverið frá sér ljóðabókina Frelsi þar sem hún fer gagnrýnum orðum um samfélag efnishyggju og feðraveldis á kröftugan hátt.

Linda Vilhjálmsdóttir sendi nýverið frá sér ljóðabókina Frelsi, en það er hennar sjötta ljóðabók. Linda á einnig að baki sjálfsævisögulegu skáldsöguna Lygasaga en auk þess liggja eftir hana leikrit og ljóðverk. Fyrsta bók Lindu, Bláþráður, kom út árið 1990 en síðasta bók hennar var Frostfiðrildi sem kom út árið 2005 en Linda segir að fyrsti kafli bókarinnar, sem nú sé inngangur, hafi orðið til sumarið 2008.

„Ég las hann upp á ljóðahátíð Nýhils það ár og strax þá vissi ég að þetta yrði eitthvað meira og að mig langaði til þess að taka þetta lengra. Þetta var rétt fyrir hrun, og ég hafði verið að velta mikið fyrir mér þessu orði frelsi og hvernig hugtakið var orðið afbakað í allri græðginni. Þetta snerist orðið um frelsi til að traðka á öðrum. Mér finnst áhugavert að skoða hvernig við notum tungumálið í þessu samhengi. Hvernig við erum alltaf að búa til nýjar merkingar sem henta okkur. Það var látið alveg óáreitt hvernig farið var með orðið frelsi í góðærinu og svo gekk líka allt út á lausnir.

Þessi yrkisefni sem síðan urðu til eftir hrun stóðu meira í mér þar sem ég lenti í alvarlegu þunglyndi á þeim tíma. Það voru yrkisefni og hugsanir sem höfðu mikið verið að leita á mig í góðærinu um hvernig við værum orðin. Ég var sjálf mikið til búin að draga mig út úr öllu og hugsa að ef fólk vill hafa hlutina svona þá er það bara þannig. Mér fannst þessi þróun samfélagsins vera þrúgandi. Ég er komin yfir miðjan aldur og leit þannig á fyrir hrun að það væri ekki mitt mál ef unga fólkið vildi hafa samfélagið svona. En þegar þau fóru að mótmæla og sporna við fótum þá stóð ekki á mér.“

Trúarbrögð eru sterkur þráður í Frelsi Lindu og hún segir að það verði nú ekki komist hjá því þegar til Palestínu er komið þar sem trúin er allt um lykjandi. Linda lítur svo á að það sé mikill skyldleiki á milli þeirrar baráttu um landið og eignarréttinn sem gengur á í Ísrael og efnishyggjunnar. „Það er algjörlega náskylt. Trúarbrögðunum er svo beitt í þeim átökum. Þetta er í grunninn sama efnishyggja og er svo fyrirferðarmikil í íslensku samfélagi. Það kom ákveðið bakslag í hana við efnahagshrunið en hún reis hratt upp aftur og eiginlega á tvöföldum hraða. Þannig að ég vissi alltaf þegar ég var búin með góðæriskaflann í Frelsi að það kæmi annar. Það var óhjákvæmilegt,“ segir Linda og hlær við tilhugsunina.

ÞETTA ER Í GRUNNINN SAMA EFNISHYGGJA OG ER SVO FYRIRFERÐARMIKIL Í ÍSLENSKU SAMFÉLAGI. ÞAÐ KOM ÁKVEÐIÐ BAKSLAG Í HANA VIÐ EFNAHAGSHRUNIÐ EN HÚN REIS HRATT UPP AFTUR OG EIGINLEGA Á TVÖFÖLDUM HRAÐA. ÞANNIG AÐ ÉG VISSI ALLTAF ÞEGAR ÉG VAR BÚIN MEÐ GÓÐÆRISKAFLANN Í FRELSI AÐ ÞAÐ KÆMI ANNAR.

„En svo var eðlilegt að þessi mál sem tekið er á í bókinni mundu fléttast því þau eru afleiðing af þessu. Afleiðing af hugsunarhætti. En það sem enginn virðist ætla að tala um er að þessi bók er alveg rosalega feminísk. Stór ádeila á feðraveldið og þær brautir sem það hefur leitt okkur út á.“

Linda hefur skrifað fyrir leikhús en í dag er hugur hennar meira í kvikmyndaforminu. „Ég hef verið að skrifa tveggja þátta sjónvarpsseríu ásamt Veru Sölvadóttur, frænku minni og kvikmyndaleikstjóra. Var lengi búin að sitja á hugmynd en kunni ekki á miðilinn en það gerir Vera. Það hefur verið frábært að vera í samstarfi við hana og ég býst fastlega við að gera eitthvað meira í sambandi við kvikmyndir og jafnvel leikhús líka. Það er stutt á milli ljóðsins og leikhússins. Í ljóðunum er maður að tálga og mín stóra epíska saga er í þessari litlu ljóðabók. Í leikhúsinu er maður ekki endilega að tálga en það er samt svona ákveðinn óþarfi sem maður sleppur við eins og lýsingar á persónum, umhverfi og veðri. Í þessu er fólgið ákveðið frelsi þó svo ég sé reyndar núna að fást við samfelldan texta. En við Vera erum núna komnar með okkar verk á framleiðslustig og vonandi fer þetta í framleiðslu á næsta ári.“

magnus@frettabladid.is

Nánast eins og Die Hard 2

TÓNLIST

Verk eftir Sibelius og Mendelssohn

Kammermúsíkklúbburinn
Norðurljósasalur Hörpu, sunnudaginn 27. september.

Flytjendur: Sigrún Eðvaldsdóttir, Pascal La Rosa, Þórunn Ósk Marinósdóttir og Sigurgeir Agnarsson

★★★★☆

Í lokaatriðinu í Die Hard 2, þegar karakterinn sem Bruce Willis leikur, er búinn að sigrast á hryðjuverkamönnum og bjarga farþegaþotu, er spiluð sigri hrósandi tónlist. Það er Finlandia, mikilfenglegt hljómsveitarverk eftir Sibelius. Verkið var svo flott í kvikmyndinni að maður fékk gæsahúð. Sibelius er þekktastur fyrir Finlandiu og svo fyrir allar sinfóníurnar sínar, sem einnig eru afar tilkomumiklar.

Í samanburðinum má kannski segja að strengjakvartett í d-moll opus 56 eftir tónskáldið, sem fluttur var á opnunartónleikum vetrarins í Kammermúsíkklúbbnum, hafi verið þunnur þrettándi. Tónlistin skartaði ekki þessum djúsí laglínum og brjálæðislegu hápunktum. Í staðinn var fremur innhverf stemning ráðandi. Hún var íhugul og leitandi.

En ég fékk samt líka gæsahúð, rétt eins og í Die Hard 2. Ástæðan var fyrst og fremst flutningurinn. Hann verður að teljast með því besta sem nokkru sinni hefur heyrst á tónleikum Kammermúsíkklúbbsins. Þarna lék Sigurgeir Agnarsson á selló, Þórunn Ósk Marinósdóttir á víólu, Pascal La Rosa á aðra fiðlu og Sigrún Eðvaldsdóttir á þá fyrstu. Sigrún var leiðari hljóðfæraleikaranna og hún var í banastuði. Krafturinn og öryggið var ótrúlegt.

Hinir voru líka frábærir, og samspilið var eins og best verður á kosið. Hraður kafli þar sem tveir hljóðfæraleikarar spiluðu alveg sama hlaupið í drykklanga stund var svo nákvæmur og flottur að það var aðdáunarvert. Í það heila var túlkunin þrungin ástríðu og spennu, sem var sérlega grípandi. Þetta var dásamlegt!

Eftir hlé var á dagskránni strengjakvartett í f-moll opus 80 eftir Mendelssohn. Hann var því miður nokkru síðri. Ef til vill fór allt púðrið í að koma Sibeliusi svona yndislega vel til skila. Í Mendelssohn voru hnökrar sem voru stundum áberandi, og almennt talað var spilamennskan dálítið hrá.

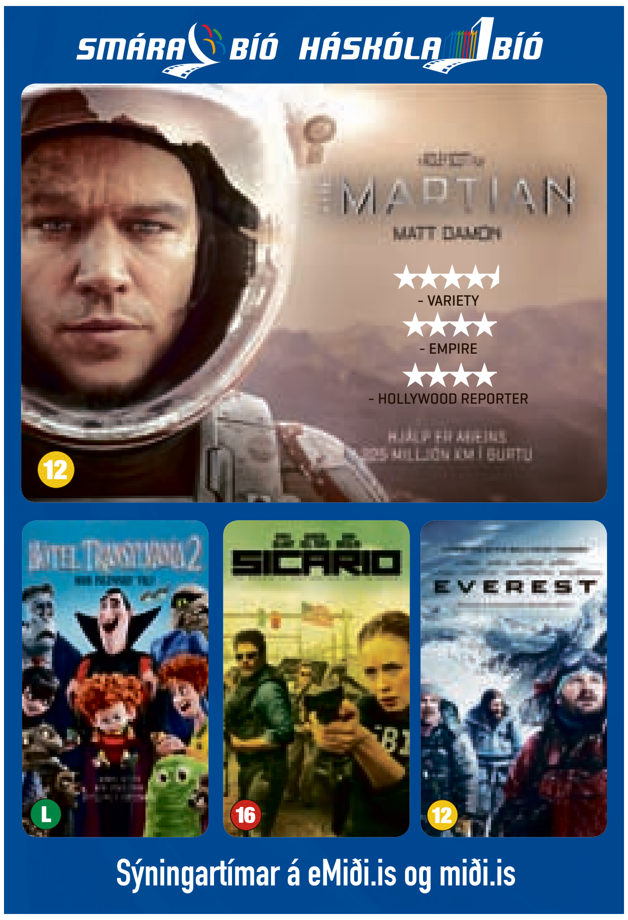
Það var þó ekki allt slæmt. Túlkunin var vissulega lífleg, rétta tilfinningin, einhvers konar rómantísk áfergja, var alls ráðandi. Það var auðvitað aðalmálið. Andi tónsmíðarinnar var svo sannarlega til staðar, skáldskapurinn var á sínum stað. Því ber að fagna.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Flutningurinn á fyrra verkinu var algerlega frábær, hitt var ekki eins gott.

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

Verð í þessari auglýsingu gilda til og með **4. október** a.m.k.



Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

Árstíðir verða á Café Rosenberg í kvöld kl. 21.30.

HAM er með tónleika í Gamla bíói í kvöld kl.22.00.

2. OKTÓBER 2015

Tónlist

Hvað? Fest Africa Reykjavik
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu 22, 101 Reykjavík
Fest Afrika Reykjavik er fyrst og fremst að kynna menningu og listir frá Afríku. Kynningin verður í formi tónlistar og dansa frá Afríku. Með því að kynna afríska menningu fyrir Íslendingum má auka skilning og áhuga á menningu og listum frá Afríku.

Hvað? Dúndurfréttir
Hvenær? 22.00
Hvar? Bæjarbíó, Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði
Hljómsveitin Dúndurfréttir fagnar á þessu ári 20 ára afmæli. Dúndurfréttir hafa flutt lög sveita á borð við Pink Floyd, Led Zeppelin, Deep Purple og Uriah Heep.

Hvað? Tónleikar með HAM
Hvenær? 22.00
Hvar? Gamla bíó, Ingólfsstræti 2a, 101 Reykjavík
HAM er án nokkurs vafa ein öflugasta rokkhljómsveit Íslands fyrr og síðar. Tónleikar sveitarinnar hafa jafnan gert stormandi lukku enda valinn maður í hverju rúmi. Nokkuð er síðan HAM hélt tónleika í Reykjavík og því ætti enginn að láta þessa dásemd fram hjá sér fara.

Hvað? Tónleikar Kiriyama Family
Hvenær? 22.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu 22, 101 Reykjavík
Kiryama Family kemur fram á Gauknum og mun leika af sinni alkunnu snilld. Þau koma frá Suðurlandi og hafa verið að spila saman lengi, mörg hver.

Hvað? Sam Slater kemur fram
Hvenær? 20.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Um hálfs árs skeið árið 2014 ferðaðist tónlistar- og hljóðlistamaðurinn Sam Slater um heiminn og safnaði hljóðum. Fyrir valinu urðu borgir og lönd þar sem borgarastyrjaldir og stríð hafa geisað; Berlín í Þýskalandi, lönd sem tilheyra fyrrverandi Júgóslavíu og Búrma.

Hljóðasöfnunin gaf af sér hljóðheim plötunnar Languish Barriers sem kemur út í október næstkomandi. Sam Slater, sem er að öllu jöfnu búsettur í Berlín en hefur dvalið í Reykjavík um nokkurt skeið, mun leggja í tónleikaferðalag um Evrópu í tilefni útgáfunnar í október.

Hvað? DJ Smutty Smiff leikur lög
Hvenær? 22.00
Hvar? Lebowski Bar, Laugavegi 20a, 101 Reykjavík
Hinn þekkti tónlistar- og útvarpsmaður Smutty Smiff heldur uppi fjörinu á Lebowski Bar í kvöld.

Hvað? Útgáfukvöld Sísí Ey
Hvenær? 23.00
Hvar? Paloma, Naustunum 1-3, 101 Reykjavík.
Í tilefni af útgáfu Do It Good með Sísí Ey verður efnt til gleði á Paloma. Fram koma: Hercules & Love Affair, DJ Margeir, IntroBeats, Vaginaboys, Oculus og Sísí Ey að sjálfsögðu. Hægt er að nálgast miða á kvöldið á vefsíðunni tix.is.

Hvað? Árstíðir fagna
Hvenær? 21.30
Hvar? Café Rosenberg
Hljómsveitin Árstíðir heldur útgáfutónleika sína í kvöld og annað kvöld. Platan, sem hlaut nafnið Hvel, kom út í mars á þessu ári. Hún hefur fengið afbragðsdóma í erlendum fjölmiðlum og hefur hljómsveitin þegar fylgt henni eftir með tónleikaferðalögum um Bretland, Þýskaland og Bandaríkin.

Uppákomur

Hvað? Miklagyðja í Móðurhofi
Hvenær? 19.00
Hvar? Móðurhof, Eyrarbraut 47, 825 Stokkseyri
Valgerður Bjarnadóttir hefur nú um nokkurt skeið haldið fjölmörg námskeið, fyrirlestra og sögustundir um gyðjur og gyðjutrú, bæði í Reykjavík og á Norðurlandi. Nú loksins gefst Sunnlendingum kostur á að fræðast hjá Valgerði. Valgerður heldur námskeið í Móðurhofi á Stokkseyri þann 2. október nk. kl. 19.00-22.00. Valgerður leiðir þátttakendur inn í heim gyðjunnar miklu í gegnum fróðleik, umræður og hugleiðslur.

Hvað? Líflínur
Hvenær? 18.00
Hvar? Gallerí Bakarí, Bergstaðastræti 14, 101 Reykjavík
Sýningin Líflínur verður opnuð í Gallerí Bakarí í kvöld. Sýningin mun einnig verða sett upp víða um landið eftir því sem á líður árið.

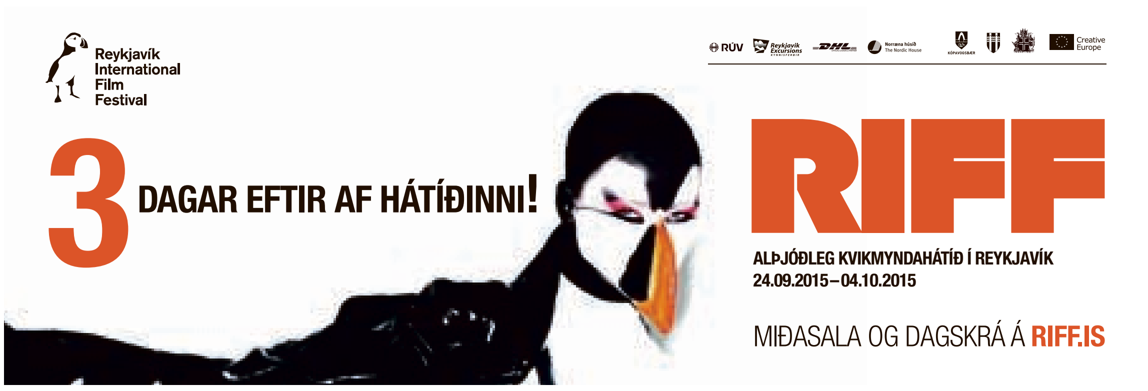
Hvað? Heilsa og lífsstíll 2015
Hvenær? 14.00
Hvar? Harpa
Sýningin Heilsa og lífsstíll 2015 verður haldin dagana 2.-4. október nk. Á sýningunni munu yfir 40 stórglæsileg fyrirtæki sem tengjast öll með einhverjum hætti heilsusamlegum lífsstíl kynna vörur sínar og þjónustu.

Kvikmyndir

Hvað? Pólsk kvikmynda- og myndlist
Hvenær? 16.00
Hvar? Gerðarsafn, Hamraborg 4, 200 Kópavogi
Kvikmyndin 'The Performer' (2015, 62 mín.), í leikstjórn Maciej Sobieszczanski og Lukasz Ronduda, verður sýnd. Að sýningu lokinni taka við umræður þar sem ritstjórar bókarinnar 'Polish Cine Art', þau Jakub Majmurek og Lukasz Ronduda (annar leikstjóri Performer), fjalla um notkun pólskra myndlistarmanna á kvikmyndamiðlinum. 'The Performer' er listasýning í formi kvikmyndar sem byggist á lífi gjörningalistamannsins Oskar Dawicki, sem leikur sjálfan sig.

Hvað? Kvöldstund með Woody Allen
Hvenær? 20.00
Hvar? Salurinn, Hamraborg 6, 200 Kópavogi.
Það eru ekki bara mannlegir brestir sem heilla við kvikmyndir Woody Allen heldur leikur tónlistin einnig mjög stórt hlutverk í þeim öllum. Mestmegnis er það djass frá fimmta, sjötta og sjöunda áratugnum sem er Allen hjartfólginn. Á tónleikunum mun Jazzkvintettinn Bananas leika lög úr mörgum myndum Woody Allen og leikkonan Edda Björg Eyjólfsdóttir ferðast með okkur í gegnum kvikmyndasögu leikstjórans á lifandi hátt svo áhorfendur geti rifjað upp kynni sín af persónum og leikendum Allens allt frá Radio Days til Manhattan, og Systrum Hönnu til Annie Hall.

Hvað? Dönsk kvikmyndagerð
Hvenær? 13.00
Hvar? Norræna húsið, Sturlugötu 5, 101 Reykjavík.
Rætt verður um sérstöðu danskrar kvikmyndagerðar í Norræna húsinu. Málstofan er liður í RIFF-kvikmyndahátíðinni. Danskar kvikmyndir hafa vakið verðskuldaða athygli á undanförnum áratugum og verður rætt um þær og sjónvarpsefni sem þaðan hefur komið á málstofunni.



BERGSTAÐIR
KOLAPORT
RÁÐHÚSIÐ
STJÖRNUPORT
TRAÐARKOT
VESTURGATA
VITATORG
Októberhátíð
LANGUR LAUGARDAGUR 3. OKT.
Haustið er komið með allri sinni litadýrð og borgin skartar sínu fegursta. Það verður sannkölluð októberhátíð í Miðborginni okkar frá kl. 14:00 á laugardag, með lifandi, freyðandi tónlist á götum og torgum. Kjörið tækifæri til að koma og smakka á miðborginni, gæða sér á föstum krásum og fljótandi í fjölda verslana, fyrirtækja og veitingahúsa.
Þann 15. október verður svo Bleikt kvöld í miðborginni þar sem verslanir eru opnar til kl. 22:00.
Opið í verslunum til kl. 17:00 og víða lengur.
Næg bílastæði og munið bílastæðahúsin.
ALMENNA LEIGUFÉLAGIÐ
ÖLGERÐIN
VERUM, VERSLUM OG NJÓTUM ÞAR SEM MIÐBORGARHJARTAÐ SLÆR!
MIDBORGIN.IS — FACEBOOK.IS/MIDBORGIN
MIÐBORGIN OKKAR

19:25
LOGI
Logi snýr aftur með stórskemmtilega þátt sinn og gestir hans að þessu sinni eru þau Bjarni Benediktsson og Halldóra Geirharðsdóttir.

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

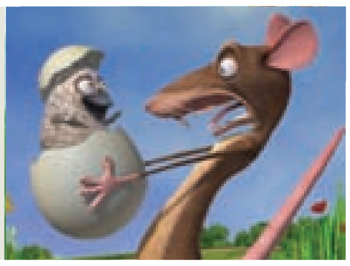
20:15
X FACTOR UK
Stórskemmtileg þáttaröð af einum vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.

21:50
WILD CARD
Í þessum spennutrylli leikur Jason Statham spilafíkil sem ákveður að snúa við blaðinu eftir að hafa tapað öllu í spilavítum Las Vegas.

23:20
88 MINUTES
Sálfræðingur fær símtal frá dæmdum morðingja sem hann vitnaði gegn á sínum tíma. Sálfræðingurinn á einungis eftir 88 mínútur ólifaðar.

20:15
LIP SYNC BATTLE
Stórskemmtilegir tónlistarþættir í umsjá tónlistarmannsins og leikarans LL Cool J og leikkonunnar Chrissy Teigen.

22:00
THE AMERICANS
Spennuþættir um hjón sem eru meðlimir sovésku leyniþjónustunnar og vinna við að safna leynilegum upplýsingum um bandarísk stjórnvöld.



Krakkastöðin **19:00**
LJÓTI ANDARUNGINN OG ÉG
Skemmtileg teiknimynd eftir klassískri sögu H. C. Andersen um litla ljóta andarungann.

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

DAGSKRÁ
Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.10 **The Middle**
08.30 **Make Me a Millionaire Inventor**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.20 **Mindy Project**
10.50 **Hart of Dixie**
11.40 **Guys with Kids**
12.10 **Heimsókn**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Straight A's**
14.35 **Ruby Sparks**
16.15 **Poppsvar**
16.55 **Community 3**
17.20 **Bold and the Beautiful**
17.40 **Nágrannar**
18.05 **Simpson-fjölskyldan**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.47 **Íþróttir**
18.55 **Ísland í dag** Andri, Margrét Erla, Lóa Pind og Pétur Jóhann færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt í beinni útsendingu á hverjum degi. Áhugaverð umræða, fróðlegar fréttaskýringar og skemmtileg sjónarhorn.
19.25 **Logi**
20.15 **X Factor UK**
21.50 **Wild Card**
23.20 **88 Minutes**
01.10 **A Good Day to Die Hard** Spennumynd frá 2013 með Bruce Willis og Jai Courtney í aðalhlutverkum. John McClane heimsækir son sinn til Rússlands og kemst að því að hann starfar í raun fyrir CIA og hans hlutverk er að reyna að stöðva rán á kjarnorkuvopnum. Ekki fer allt eins og áætlað hafði verið og feðgarnir sameinast í baráttunni og það er bara ávísun á mikinn hasar og heljarinnar ævintýri.
02.45 **This Is the End**
04.30 **Who Is Clarck Rockefeller**
05.55 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT

07.00 **PAOK - Borussia Dortmund**
08.40 **Basel - Lech Poznan**
11.20 **Real Madrid - Malaga**
13.00 **Spænsku mörkin**
13.30 **Hellas Verona - Lazio**
15.10 **Ítölsku mörkin**
15.40 **Mónakó - Tottenham**
17.20 **Liverpool - Sion**
19.00 **NFL Gameday**
19.30 **La Liga Report**
20.00 **Evrópudeildarmörkin**
20.50 **Barcelona - Bayer Leverkusen**
22.35 **UFC Fight Night: Barnett vs. Nelson**
01.55 **MotoGP 2015: Movistar de Aragón**

SPORT 2

09.40 **Premier League World**
10.10 **FH - Fjölnir**
12.00 **Watford - Crystal Palace**
13.40 **Newcastle - Chelsea**
15.25 **Stoke - Bournemouth**
17.15 **Messan** Leikirnir í enska boltanum gerðir upp og mörkin og marktækifærin krufin til mergjar.
18.40 **Rotherham - Burnley** BEINT
20.45 **PL Match Pack**
21.15 **Premier League Preview**
21.45 **WBA - Everton**
23.25 **West Ham - Norwich**

GOLFSTÖÐIN

08.00 **European Tour 2015**
12.00 **European Tour 2015**
16.00 **This Is the Presidents Cup**
16.25 **Golfing World 2015**
17.15 **PGA Tour 2015**
20.00 **Inside the PGA Tour 2015**
20.25 **European Tour 2015**

STÖÐ 3

17.20 **Hart of Dixie**
18.00 **Glee**
18.45 **The Carrie Diaries**
19.25 **Suburgatory**
19.50 **Who Gets the Last Laugh** Skemmtilegir raunveruleikaþættir sem fjalla um þekkta uppistandara sem etja kappi við gamanleikara og keppa um það hverjum tekst betur upp við að hrekkja náungann.
20.15 **Hollywood Hillbillies**
20.40 **Lip Sync Battle**
21.05 **NCIS: Los Angeles**
22.20 **Grimm**
23.05 **Suburgatory**
23.25 **Who Gets the Last Laugh**
23.50 **Hollywood Hillbillies**
00.15 **Lip Sync Battle**
00.35 **NCIS: Los Angeles**
01.50 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

KRAKKASTÖÐIN

07.00 **Könnuðurinn Dóra**
07.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
07.45 **Doddi litli og Eyrnastór**
07.55 **Sumardalsmyllan**
08.00 **Áfram Diego, áfram!**
08.24 **Svampur Sveinsson**
08.49 **Tom and Jerry**
08.55 **UKI**
09.00 **Brunabílarnir**
09.22 **Lukku-Láki**
09.47 **Elías**
10.00 **Kalli á þakinu**
10.25 **Latibær**
10.47 **Ævintýraferðin**
11.00 **Könnuðurinn Dóra**
11.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
11.45 **Doddi litli og Eyrnastór**
11.55 **Sumardalsmyllan**
12.00 **Áfram Diego, áfram!**
12.24 **Svampur Sveinsson**
12.45 **Tom and Jerry**
12.55 **UKI**
13.00 **Brunabílarnir**
13.24 **Lukku-Láki**
13.46 **Elías**
14.00 **Kalli á þakinu**
14.25 **Latibær**
14.47 **Ævintýraferðin**
15.00 **Könnuðurinn Dóra**
15.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
15.45 **Doddi litli og Eyrnastór**
15.55 **Sumardalsmyllan**
16.00 **Áfram Diego, áfram!**
16.24 **Svampur Sveinsson**
16.45 **Tom and Jerry**
16.55 **UKI**
17.00 **Brunabílarnir**
17.24 **Lukku-Láki**
17.46 **Elías**
18.00 **Kalli á þakinu**
18.25 **Latibær**
18.47 **Ævintýraferðin**
19.00 **Ljóti andarunginn og ég**

GULLSTÖÐIN

18.00 **Two and a Half Men**
18.25 **Friends**
18.50 **The New Girl**
19.15 **Modern Family**
19.35 **Mér er gamanmál**
20.05 **It's Always Sunny in Philadelphia**
20.30 **The Glades**
21.15 **Hostages**
22.00 **The Americans**
23.10 **Life's Too Short**
23.40 **Mér er gamanmál**
00.10 **It's Always Sunny in Philadelphia**
00.30 **The Glades**
01.10 **Hostages**
01.55 **The Americans**
03.05 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

BÍÓSTÖÐIN

11.20 **Grand Seduction**
13.15 **LOL**
14.55 **The Jane Austen Book Club**
16.40 **Grand Seduction**
18.35 **LOL**
20.15 **The Jane Austen Book Club** Falleg og rómantísk mynd byggð á metsölubók um vinkonur sem eru á mismunandi stigum í lífinu en eiga það sameiginlegt að stríða við vandamál í ástarlífinu. Þær stofna lestrarhóp til að ræða skáldsögur Jane Austen sem oftar en ekki endurspegla líf þeirra sjálfra.
22.00 **Don Jon**
23.30 **Machete Kills** Flestir muna eftir Machete en þessi eitilharði mexíkóski lögreglumaður er mættur til leiks á ný. Snarklikkaður vopnasali hefur komist yfir öflug, langdræg flugskeyti og hyggst nota þau til að hefja nýja heimsstyrjöld. Yfirvöld eru ráðþrota enda nánast ómögulegt að nálgast manninn. En Machete kallar ekki allt ömmu sína og hræðist ekki að ráðast til atlögu.
01.15 **Numbers Station**
02.45 **Don Jon**

RÚV

17.15 **Stiklur**
17.45 **Táknmálsfréttir**
17.55 **Litli prinsinn**
18.20 **Leonardo** Bresk þáttaröð um Leonardo da Vinci á yngri árum.
18.50 **Öldin hennar**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.40 **Vikan með Gísla Marteini** Stjórnmál, menning og mannlíf í beinni útsendingu með Gísla Marteini.
20.25 **Frímínútur**
20.40 **Útsvar**
21.55 **Poirot – Fimm litlir grísir** Hinn rómaði og siðprúði rannsóknarlögreglumaður Hercule Poirot tekst á við flókin sakamál af fádæma innsæi. Í myndinni er Poirot fenginn til að rannsaka 14 ára gamalt sakamál.
23.30 **Wallander: Svik**
01.00 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.20 **Dr. Phil**
09.00 **The Biggest Loser**
09.45 **The Biggest Loser**
10.30 **Pepsi MAX tónlist**
13.00 **Bundesliga Weekly**
13.30 **Cheers**
13.55 **Dr. Phil**
14.35 **Life In Pieces**
15.00 **Grandfathered**
15.25 **The Grinder**
15.45 **Red Band Society**
16.25 **The Biggest Loser**
17.05 **The Biggest Loser**
17.50 **Dr. Phil**
18.30 **The Tonight Show**
19.10 **America's Funniest Home Videos**
19.35 **The Muppets**
20.00 **The Voice Ísland**
21.30 **Blue Bloods**
22.15 **The Tonight Show**
22.55 **The Late Late Show**
23.35 **Elementary**
00.20 **Hawaii Five-0**
01.05 **How To Get Away**
01.50 **Law & Order**
02.35 **Blue Bloods**
03.20 **The Tonight Show**
04.00 **The Late Late Show**
04.40 **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

Síminn

Almennt útboð á hlutabréfum í Símanum

Hefst mánudaginn 5. október kl. 10.00 og lýkur miðvikudaginn 7. október kl. 16.00.

Arion banki hyggst selja 18-21% í Símanum hf.

Stærð útboðsins nemur 1.737.000.000 hlutum eða 18% hlut í félaginu og nemur söluandvirði þeirra að lágmarki 4.689,9 milljónum króna. Seljandi áskilur sér rétt til að stækka útboðið í allt að 2.026.500.000 hluti (21%) og er söluandvirði þeirra að lágmarki 5.471,55 milljónir króna. Markmið seljanda er annars vegar að útboðið geri félaginu kleift að uppfylla skilyrði Nasdaq Iceland um dreifingu hlutabréfa sem tekin eru til viðskipta á Aðalmarkaði og hins vegar horfir seljandi til þess að selja eign sína á sem hagstæðustu verði.

Tekið verður við áskriftum rafrænt á vef Arion banka, arionbanki.is
Tvær áskriftarleiðir eða tilboðsbækur eru í boði en ákvörðun um stærð tilboðsbóka mun taka mið af eftirspurn í útboðinu, bæði hvað varðar verð og magn.

Tilboðsbók A

- Hver áskrift 100.000 – 10.000.000 kr.
- Verðbil 2,7-3,1 kr./hlut
- Eitt endanlegt verð, jafnt eða lægra en í B

Tilboðsbók B

- Hver áskrift yfir 10.000.000 kr.
- Lágmarksverð 2,7 kr./hlut
- Eitt endanlegt verð, jafnt eða hærra en í A

Meginregla við úthlutun verður að taka þeim áskriftum sem berast á hæsta gengi. Gert er ráð fyrir að niðurstöður útboðs verði birtar opinberlega 8. október. Útboðið er með fyrirvara um að hlutir í félaginu verði teknir til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland. Slíkt samþykki birtir Nasdaq Iceland ásamt tilkynningu um fyrsta mögulega viðskiptadag með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara. Eindagi kaupverðs er áætlaður 13. október og stefnt að því að viðskipti geti hafist á Aðalmarkaði 15. október.

Minnt er á að fjárfesting í hlutabréfum felur í sér áhættu og að áskrift í útboðinu er bindandi

Fjárfestar eru hvattir til að kynna sér vel upplýsingar um félagið og skilmála útboðsins í lýsingu sem félagið birti 25. september og er sérstaklega bent á kafla um áhættuþætti. Lýsinguna má nálgast á vef félagsins, siminn.is/siminn/fjarfestar, á vef Arion banka, arionbanki.is, hjá Símanum að Ármúla 25 í Reykjavík og hjá Arion banka í Borgartúni 19, Reykjavík.

Nánari upplýsingar

Fyrirtækjaráðgjöf fjárfestingabankasviðs Arion banka hf. hefur umsjón með útboðinu og hefur einnig ásamt Arctica Finance hf. umsjón með skráningu félagsins. Nánari upplýsingar og aðstoð vegna útboðsins má nálgast hjá söluaðilum þess, fyrirtækjaráðgjöf og markaðsviðskiptum fjárfestingabankasviðs Arion banka (arionbanki.is) ásamt Arctica Finance (arctica.is), eða hjá verðbréfa- og lífeyrisþjónustu Arion banka í síma 444-7000 og tölvupóstfangi siminn-utbod@arionbanki.is.

Birting á lýsingu ásamt viðauka

Síminn hf. hefur birt viðauka við lýsingu hlutabréfa, dagsetta 25. september 2015, sem birt er í tengslum við fyrirhugað almennt útboð og umsókn um að öll hlutabréf í útgefanda verði tekin til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland. Viðaukinn er dagsettur 1. október 2015 og skoðast sem órjúfanlegur hluti af lýsingunni. Lýsingin er birt ásamt viðauka á vef félagsins, siminn.is/siminn/fjarfestar og má nálgast þar næstu 12 mánuði. Lýsinguna ásamt viðauka má einnig nálgast á vef Arion banka, arionbanki.is. Innbundin eintök af lýsingunni ásamt viðauka má nálgast hjá Símanum á skrifstofu félagsins að Ármúla 25 í Reykjavík og hjá Arion banka að Borgartúni 19 í Reykjavík.

Reykjavík, 2. október 2015
Stjórn Símans hf.

Arion banki

ARCTICA FINANCE

FERSKASTI NAMMIBARINN

Gott verð
399 kr/kg

Mini vatnsmelóna

499 kr/pk
verð áður 699

Íslensk jarðarber
200 gr.

299 kr/kg
verð áður 499

Boon sweet ananas

ANANAS vissir þú?

- Ananas er stútfullur af C-vítamínum.
- Ananas inniheldur bromelain ensím sem er gott fyrir meltingu og hefur verið þekkt fyrir að bæla hósta og vera slímlosandi.
- Ein ananasplanta gefur af sér einn ananas á tveggja ára fresti.
- Ananasplantan getur lifað í u.þ.b. 50 ár.
- Ananas er hitaeiningalítill og trefjaríkur.
- Boon sweet ananas er fullþroskaður ananas sem er látinn þroskast lengur á plöntunni en annar ananas. Sem gerir hann bragðmeiri og safaríkari.

Nýtt í Hagkaup

Maxi ostapopp
Einstök Cheddar ostablanda.

Nýtt í Hagkaup

Amino Energy
Fæst nú tilbúið í flöskum.
Einnig ný bragðtegund, ananasbragð.

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

240 kr/stk
verð áður 300

Hatting pítubrauð
Tilbúið á nokkrum mínútum.

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

Natural Health labs fæðubótarefni
Hágæða 100% náttúrleg fæðubótaefni, sérstaklega hönnuð til að stuðla að hreysti og góðri heilsu. Fæðubótaefnin innihalda hvorki rotvarnar- né uppfyllingarefni, aðeins vönduð og næringarrík innihaldsefni sem eru að finna í leyndardómum náttúrunnar.

Marine Phytoplankton - Ofurfæða úr hafinu
Magnolia officinalis - Betri svefn og andleg líðan
Curcumin - Gullkryddið
Caralluma Fimbriata - Eyðimerkur brennslan

Nýtt í Hagkaup

Arizona
Íste með ferskjubragði.

Gildir til 4. október á meðan birgðir endast.

TURMERIC DRYKKIRNIR
Með eða án Kókos

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

2 bragðtegundir

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

Holta KJÚKLINGUR
VELDU FERSKLEIKA OG GÆÐI
100% HREIN AFURÐ
TILBOÐ 25% afsláttur á kassa
KJÚKLINGA-BRINGUR
2.174 kr/kg
verð áður 2.899
SS
TILBOÐ 25% afsláttur á kassa
LAMBATVÍRIFJUR KRYDDLEGNAR
2.624 kr/kg
verð áður 3.499
ÍSLANDS LAMB
TILBOÐ 30% afsláttur á kassa
KINDA-INNRALÆRI
1.819 kr/kg
verð áður 2.599
ÍSLANDS LAMB
TILBOÐ 35% afsláttur á kassa
KINDAFILE
3.033 kr/kg
verð áður 4.666
Holta
TILBOÐ 25% afsláttur á kassa
KJÚKLINGLEGGIR FERSKIR
749 kr/kg
verð áður 999
ÍSFUGL
TILBOÐ 30% afsláttur á kassa
KJÚKLINGUR FERSKUR
769 kr/kg
verð áður 1.099
ÍSLENSKA HAMBORGARA FABRIKKAN 2010
GRÍSASAMLOKA FABRIKKUNNAR
(Pulled pork)
RIFIÐ GRÍSAKJÖT ÚR REYKTUM HÆGELDUÐUM GRÍSABÓGI Í SÉRLAGAÐRI „PULLED PORK“ SÓSU FABRIKKUNNAR
Fulleldað - þarf aðeins að hita
Nýtt í Hagkaup
Pakkinn inniheldur 500g af grísakjöti sem passar vel í fjórar grísasamlokur.
Munið að grípa Fabrikkubrauðin með. Grísasamlokan er ljúffeng með Barbíkjúsósu Fabrikkunnar sem og japönsku majónesi.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Götutískan í FG

Stíllinn í Fjölbrautaskólanum í Garðabæ kom blaðamanni Fréttablaðsins á óvart og skar sig svolítið frá öðrum menntaskólum sem hafa verið heimsóttir. Margir nemendur skólans þora að taka áhættu sem er ekkert nema gott mál.

Róbert Max Garcia
17 ára
Úlpa: Nike
Buxur: Cheap Monday
Skór: Under Armour

Alma Pálsdóttir
18 ára
Húfa: Adidas
Jakki: Adidas
Peysa: Obey
Buxur: Gallerí 17
Skór: Nike

Alma Dögg Kristinsdóttir
16 ára
Jakki: Obey
Bolur: Stussy
Buxur: Topshop
Skór: Adidas

Áskell Dagur Arason
19 ára
Úlpa: Koton
Peysa: Jack & Jones
Buxur: Gallerí 17
Skór: Vans

Gunnbjörn Gunnarsson
16 ára
Peysa: Zara
Bolur: Pull & Bear
Buxur: Zara
Skór: Vans

Embla Líf Trepte Elsudóttir
16 ára
Jakki: Spútnik
Bolur: Spútnik
Húfa: Frá Ítalíu
Skór: Adidas

NISSAN
Innovation that excites
NISSAN PULSAR
EINN BEST ÚTBÚNI BÍLLINN Í SÍNUM FLOKKI
VETRARDEKK FYLGJA ÖLLUM NÝJUM NISSAN PULSAR Í TAKMARKAÐAN TÍMA
PULSAR
NISSAN PULSAR
ACENTA DÍSIL / EYÐSLA 3,6 L/100 KM*
3.590.000 KR.
STAÐALBÚNAÐUR Í NISSAN PULSAR ACENTA ER MEÐAL ANNARS:
LED dagljósabúnaður, NissanConnect upplýsingakerfi með 7" snertiskjá, íslensku leiðsögukerfi og samþættingu við snjallsíma fyrir Facebook og Google leit, Bluetooth handfrjáls síma- og hljómtækjabúnaður, leðurklætt stýri með aðgerðahnöppum, bakkmyndavél, aðalljós með birtuskynjun, upplýsingatölva með 5" litaskjá, sjálfvirkur regnskynjari á rúðuþurrkum, tvískipt sjálfvirk loftkæling, 16" álfelgur, lykillaust aðgengi og ræsing.
REKSTRARLEIGA Á SÉRKJÖRUM
Bjóðum nokkra bíla á lækkuðum rekstrarleigukjörum. Innifalin í leigu eru tryggingar, dekk og reglubundið þjónustueftirlit.
Leitið nánari upplýsinga hjá sölumönnum Nissan.
ENNEMM / SÍA / NM70680
*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.
GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400
Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622
Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533
Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070
IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080
BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
B|L

Finnur hóflega FYRIR frægðinni

Gylfi útilokar ekki frekari bókaumsvif og telur ekki ólíklegt að hann segi frá EM-reynslunni með tíð og tíma.

Lífið snýst um meira en boltaspark hjá **Gylfa Þór Sigurðssyni** knattspyrnukappa, sem gefur aðdáendum innsýn í heim atvinnumanns í nýútkominni bók um hann.

„Það er vissulega gaman að geta sinnt hlutverki fyrirmyndarinnar með þessum hætti. Sjálfur hefði ég sennilega viljað lesa þessa, en ég var duglegur að glugga í svona bækur þegar ég var krakki. Ekki til að lesa þær endilega, mest að skoða myndirnar," útskýrir Gylfi Þór Sigurðsson, einn fremsti knattspyrnukappi okkar Íslendinga og nú efniviður nýrrar bókar sem ber titilinn Atvinnumaðurinn Gylfi Sigurðsson.

„Ég gæti svo alveg hugsað mér að skrifa eitthvað eftir ævintýrið á EM næsta sumar, eða eftir að ég legg skóna á hilluna, en læt þetta duga í bili," segir Gylfi og bætir við: „Ég er mjög sáttur við að hún sé loksins komin út, en allt ferlið hefur tekið rúmlega ár. Það hefur verið gaman að gleyma sér í einhverju aðeins öðru en fótbolta, þetta eru náttúrulega gjörólíkir hlutir."

Sú staðreynd kemur eflaust einhverjum á óvart, að Gylfi einskorðar sig ekki aðeins við boltaspark og titlar sig náttúrubarn, og

ÉG ER MJÖG SÁTTUR VIÐ AÐ HÚN SÉ LOKSINS KOMIN ÚT, EN ALLT FERLIÐ HEFUR TEKIÐ RÚMLEGA ÁR. ÞAÐ HEFUR VERIÐ GAMAN AÐ GLEYMA SÉR Í EINHVERJU AÐEINS ÖÐRU EN FÓTBOLTA, ÞETTA ERU NÁTTÚRULEGA GJÖRÓLÍKIR HLUTIR.

Sjálfur hafði Gylfi mikinn áhuga á að fræðast um íþróttamenn sem barn, og myndirnar að sjálfsögðu skemmtilegastar.

kemur aðeins inn á þessar óvæntu hliðar í bókinni. „Ég hef gaman af golfi, en svo hef ég gríðarlega gaman af að ferðast. Ég fór til að mynda til Suður-Afríku í safarí ekki alls fyrir löngu og það var sannkallaður toppur. Ég mæli með að allir skelli sér í svoleiðis, eitthvað aðeins annað en sólarlanda- eða verslunarferðir.“ Þá segist Gylfi njóta þess að renna fyrir lax. „Það er nokkuð nýtt. En ætli ég sé ekki í grunninn bara náttúruunnandi,“ segir hann og skellir upp úr.

Gylfi segir bókina mikið til fjalla um sögu hans, frá uppeldisfélögunum til atvinnumennskunnar, og allt sem því fylgir. Blaðamaður innir hann eftir hvort ekki sé himinn og haf milli þess að spila heima á Íslandi og hjá Swansea City í ensku úrvalsdeildinni með sérstöku tilliti til fjölmiðlaágangs. „Við Alexandra finnum ekki mikið fyrir frægðinni. Það er aðallega bara ef einhver sendir okkur linka á eitthvert efni af netinu. Við pælum ekki mikið í þessu. Ég myndi segja að áreitið sé því hóflegt.“

Gylfa er þegar farið að klæja í fingurna og segist eiga von á að hann muni árita bækurnar heima á Íslandi áður en langt um líður, en það eigi eftir að koma betur í ljós. Hann útilokar þó ekki að hann slái tvær flugur í einu höggi þegar hann kemur til landsins vegna leiks landsliðsins gegn Lettlandi á Laugardalsvelli þann 10. október næstkomandi. **gudrun@frettabladid.is**

Jakob Frímann Magnússon verður einn fjögurra dómara í dómnefnd Ísland Got Talent.

Tekur sæti í dómnefnd Ísland Got Talent

Hinn margreyndi tónlistarmaður og Stuðmaður Jakob Frímann Magnússon segir að það sé pressa að taka við af Bubba Morthens, sem dómari í Ísland Got Talent, sem fer á dagskrá Stöðvar 2 innan skamms.

Búið er að ákveða að Jakob Frímann Magnússon, Stuðmaður og einn þekktasti tónlistarmaður landsins í áratugaraðir, verði í dómnefndinni í Ísland Got Talent í vetur. Tekur Jakob þær sæti Bubba Morthens, sem hefur mikla reynslu af dómarastörfum í svona þáttum, þar sem hann hefur bæði verið dómari í Ísland Got Talent og Idol stjörnuleit.

'Jakob segir að vissulega sé það viss áskorun og pressa að taka við af Bubba, án þess að hann ætli sérstaklega að reyna að líkja eftir reynsluboltanum. „Minn stíll verður bara minn stíll. Ég geri mér almennt far um að vera jákvæður og opinn . Stundum hefur verið bent á, bæði í gamni og alvöru, að ég hafi hlotið dýrmæta þjálfun í diplómasíu í utanríkisþjónustunni á sínum tíma “ útskýrir hann en bætir við: „Maður reynir bara að vera sanngjarn og heiðarlegur. Ef niðustaða manns er ekki ávísun á já, þá ber að orða það það af kurteisi og varfærni.“

Jakob Frímann hefur fylgst vel með Ísland Got Talent og segir þáttinn vinsælan á heimilinu. „Þetta var eftirlætis sjónvarpsefni okkar á sunnudagskvöldum. Yngstu dætur mínar, þriggja ára og átta ára, eru afskaplega áhugasamar, einkum sú eldri. Hún hefur mjög sterkar skoðanir á þessu, sem maður fær beint í æð. Því mætti ætla að ég muni leitast við annars vegar að horfa á atriðin með augum hins margreynda og sjóaða sem hefur stýrt upptökum og starfað með mörgum ólíkum listamönnum gegn um tíðina, en jafnframt að ég muni freista þess að horfa og hlusta á atriðin með hliðsjón af hinni ungu og ómenguðu sál, sem er dóttir mín. Ekki það að ég geti haft hana í eyranu á meðan ég geri upp minn hug, heldur mun ég vonandi geta horft til hennar viðmiða og svissað yfir í hennar hugarheim þegar svo ber við.“

> **ÉG HEF HEYRT AF MIKLUM ÁHUGA OG FJÖLDA ÞÁTTTAKENDA. ÉG VONA JAFNFRAMT AÐ GULLHNAPPURINN MUNI FREISTA MÍN OFTAR EN EINU SINNI OG OFTAR EN TVISVAR . VIÐ ERUM FÁMENN ÞJÓÐ, EN VIRÐUMST SAMT ALLTAF EIGA GNÓTT AF NÝJU OG FERSKU HÆFILEIKAFÓLKI.**

Jafnframt hvetur Jakob þá sem taka þátt til þess að mæta vel undirbúnir til leiks. „Með tíu milljónir króna hangandi á spýtunni, vonar maður að fólk taki þátt að vel ígrunduðu máli. Það þarf að huga að því stíga ekki fram fyrr en búið er að ná ákveðnum tökum á því sem ætlast er til að metið verði að verðleikum. Að fá höfnun getur hangið yfir fólki í nokkurn tíma og því er mikilvægt að taka ekki þátt í einhverju bríaríi, heldur að vel ígrunduðu máli og helst með vel þjálfað atriði. Ef þú varst að byrja að læra á gítar í síðasta mánuði eru meiri líkur en minni að þú sért ekki tilbúinn.“

'Jakob hlakkar mikið til að setjast í dómarastólinn og taka þátt í þessum vinsæla þætti. „Ég hef heyrt af miklum áhuga og fjölda þátttakenda. Ég vona jafnframt að gullhnappurinn muni freista mín oftar en einu sinni og oftar en tvisvar . Við erum fámenn þjóð, en virðumst samt alltaf eiga gnótt af nýju og fersku hæfileikafólki.”

Jakob vonast til þess að sigurvegarinn muni geta nýtt þann meðbyr sem hlýst úr þáttunum til þess að styrkja sig og ná enn lengra á sínu sviði. „Niðurstaðan úr þættinum er auðvitað bara einum í vil í lokin og stundum getur það verið einhverjum tilviljunum háð. Margir geta komið til greina, en aðeins einn mun að lokum verða verðugur handhafi hinna stóru verðlauna. Mín von er að að sá eða sú sem verðlaunin hlýtur muni jafnframt öðlast aukið vængjahaf og svífa til nýrra hæða í lífi og starfi.“ **kjartanatli@frettabladid.is**

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*

Kári hlaupajakki

Einstaklega léttur jakki sem er vatns- og vindheldur og veitir um leið góða öndun. Kemur í herra- og dömusniði.

Verð áður: 22.000 kr.

Tilboðsverð: 17.600 kr.

66°NORÐUR hlaupavesti

Aðsniðið hlaupavesti með endurskini. Kemur í herra- og dömusniði.

Verð áður: 7.200 kr.

Tilboðsverð: 5.760 kr.

Grettir langermabolur

Langermabolur úr Polartec® Power Dry®. Efnið andar einstaklega vel og heldur þér þurrum og hlýjum. Herra- og dömusnið.

Verð áður: 8.400 kr.

Tilboðsverð: 6.720 kr.

Grettir hálfrenndur bolur

Hálfrenndur langermabolur úr Polartec® Power Dry®. Efnið andar einstaklega vel og heldur þér þurrum og hlýjum. Herra- og dömusnið.

Verð áður: 9.700 kr.

Tilboðsverð: 7.760 kr.

Grettir hlaupabuxur

Léttar hlaupabuxur úr Polartec® Power Stretch® Light sem andar einstaklega vel. Herra- og dömusnið.

Verð áður: 9.800 kr.

Tilboðsverð: 7.920 kr.

La Sportiva Helios

Léttir og góðir hlaupaskór sem eru hannaðir fyrir hlaup á slóðum og grófu undirlagi en henta um leið vel á malbiki.

Verð áður: 23.900 kr.

Tilboðsverð: 19.120 kr.

La Sportiva Bushido

Léttir og góðir hlaupaskór með einstaklega góðu gripi sem eru hannaðir fyrir hlaup á grófu undirlagi.

Verð áður: 26.900 kr.

Tilboðsverð: 21.520 kr.

66°NORÐUR hlaupasokkar

Tvö sokkapör á verði eins.

Tilboðsverð: 3.900 kr.

66north.is

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Bakþankar

Viktoríu Hermannsdóttur

Túrskattur og skömm

Yfirleitt fagna ég ákaft því hlutskipti mínu í lífinu að hafa fæðst sem kona. Ég viðurkenni að þetta kvenkyns hlutskipti mitt pirraði mig eilítið í vikunni þegar sagt var frá því á RÚV að íslenskar konur borguðu um 230 þúsund í skatt yfir ævina fyrir dömubindi og túrtappa. Þessar nauðsynjavörur eru skattlagðar í efra virðisaukaskattsþrepinu sem þýðir að þær bera 24 prósent skatt meðan t.d. smokkar og bleyjur bera 11 prósent skatt. Það er sem sagt ekki nóg með að það blæði úr klofi flestra kvenna sirka fimm daga í mánuði allavega hálfa ævina heldur kosta þessar nauðsynjavörur okkur um 1,2 milljónir yfir ævina.

Það sem kann að skýra þennan skringilega skatt á þessum nauðsynjavörum gæti verið þessi fáránlega skömm sem ríkir yfir blæðingum kvenna. Okkur er strax kennt að þetta sé eitthvað sem eigi ekki að ræða. Ég man að við stelpurnar í bekknum mínum vorum dregnar út úr tíma til að fá fræðslu um blæðingar þar sem skólahjúkkan skellti dömubindi á lærið á sér og var hin vandræðalegasta þegar hún fræddi okkur um þessi líffræðilegu örlög okkar.

Strákarnir fengu hins vegar enga fræðslu um þetta fyrirbæri enda yfirleitt talið einkamál kvenna.

Mörgum konum finnst meira að segja vandræðalegt að fara að kaupa sér þessar nauðsynjavörur og sjálf hef ég stundum kippt einhverju öðru með í búðinni sem ég þurfti ekki á að halda til þess að draga athyglina frá bindunum. Umræðan hefur þó sem betur fer opnast undanfarið, meðal annars á Twitter undir myllumerkinu #túrvæðingin þar sem konur ræða mýtur og ranghugmyndir um blæðingar og það er vel enda þurfum við að hætta þessu rugli.

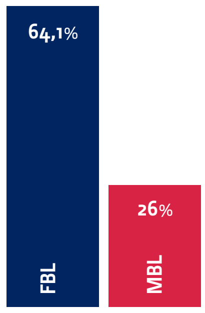
Aflléttum túrskattinum og túrskömminni í eitt skipti fyrir öll. #túrvæðingin

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland



YFIRBURÐIR

Fréttablaðsins staðfestir

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

Allt sem þú þarft ...

Stillanleg heilsurúm í sérflokki

Charlotte S Julien
Dream your world™

GOLD heilsurúm Komdu og upplifðu þægindin!

Tegund	Stærð	Verð dýnu aðeins	Verð dýnu og Classic-botni aðeins
GoldMattress	100x200	69.900 kr.	104.900 kr.
GoldMattress	120x200	79.900 kr.	119.900 kr.
GoldMattress	140x200	89.900 kr.	139.900 kr.
GoldMattress	160x200	99.900 kr.	152.900 kr.
GoldMattress	180x200	109.900 kr.	164.900 kr.

Charlotte S Julien
Dream your world™

Frábært verð!

- 5 svæða skipt yfirdýna. Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og mýkri axlasvæði.
- Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 29 cm.

GAFL SELDUR SÉR

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477 • Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-16

Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100 og Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Betra BAK

Leggur grunn að góðum degi