



Föstudagsviðtalið

Mistök að upplýsa ekki allt strax

Illugi Gunnarsson ræðir nán tengsl sín við stjórnarformann Orku Energy, ferðirnar til Kína og hörð orð fyrrverandi útvarpsstjóra í sinn garð. Hann segist ekki hafa gerst sekur um spillingu og ætlar ekki að segja af sér.

SÍÐA 10

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fangelsisdómar yfir bankafólki

DÓMSMÁL Hæstiréttur dæmdi í gær Sigurjón Þ. Arnason, fyrrverandi bankastjóra Landsbankans, til þriggja og hálfis árs fangelsisvistar fyrir umboðssvik og markaðsmisnotkun í Ímon-málinu svokallaða. Sigurjón segir dóminn „kolrangan“.

Elin Sigfúsdóttir, fyrrverandi framkvæmdastjóri fyrirtækjasviðs Landsbankans, hlaut átján mánaða fangelsisdóm fyrir umboðssvik og hlutdeild í markaðsmisnotkun. Hæstiréttur sneri dómi Héraðsdóms Reykjavíkur sem sýknaði Sigurjón og Elínu.

Steinþór Gunnarson, fyrrverandi forstöðumaður verðbréfamíðlunar bankans, var dæmdur í níu mánaða fangelsi fyrir markaðsmisnotkun en hann hafði áður fengið sama dóm í héraði þar sem sex mánuðir voru skil-
orðsbundnir. — **ngy / sjá síðu 4**

Fréttablaðið í dag

SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ

Beið í fimm ár

Þörfin fyrir að eignast barn yfir-
skygðði leikhúsið, segir Tinna
Hrafnsdóttir leikkona.

SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar
um þvermóðsku „forpoka-
presta“. 14-16

SPORT Kristinn lagði upp flest
mörk í sumar. 20

MENNING Halldór Guðmunds-
son segir frá Svetlönu Alexievich
sem hlýtur Nóbelsverðlaunin í
bókmenntum í ár. 52 - 55

LÍFIÐ Sturla Atlas sendir frá sér
nýtt lag á morgun. 34-38

PLÚS 3 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● LÍFIÐ ● GEDHJÁLP
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

STÖKKTU

Frá kr. **99.900**

Róm

15. október í 4 nætur

Netverð á mann frá kr. 99.900 m.v. 2 í herbergi m/morgunmat.

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
www.heimsferdir.is

Heimsferðir

Þú með fjárfersu um prentmiðla. Heimsferðir áskilja sér rétt til breytinga. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Kringlan

8.-12. OKTÓBER

**KRINGLU
KAST**

NÝJAR VÖRUR
Á AFSLÆTTI

**20%
TIL
50%**

Veður



Norðlæg átt norðvestan til með rigningu. Í dag stefnir síðan í vestlæga átt með léttskýjuðu veðri fyrir austan, en skúrir vestanlands. Bætur í úrkomu í kvöld. Hiti 2 til 7 stig.

SJÁ SÍÐU 26



Hæstiréttur Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sendur til Ítalíu

HÆLISLEITENDUR Hæstiréttur hefur hafnað kröfu hælisleitandans Idafe Onafe Oghene um að fellður yrði úr gildi úrskurður innanríkisráðuneytisins og ákvörðun Útlendingastofnunar um að taka ekki fyrir hælissókn hans.

Oghene verður vísað til Ítalíu á grunnri Dyflinnarreglugerðarinnar.

Hæstiréttur komst að álíka niðurstöðu á dögum í málum Martins Omulu frá Nígíeríu og Christians Kwaku Boadi frá Ghana.

Ólöf Nordal innanríkisráðherra fór fram á það við Útlendingastofnun að mál Omulu og Kwaku yrði tekið til skoðunar og almennt mat færi fram á grundvelli reglugerða Schengen-rikkjanna. – srs

Hálf milljón fyrir orminn

SVEITARSTJÓRNIR „Í ljósi bóknar sannleiksnefndar samþykkir bæjarstjórn að sjá til þess að verðlaunaféð vegna myndar af Lagarfljótsorminum verði greitt út,“ segir í samþykkt bæjarstjórnar Fljótsdalshéraðs sem þar hefur skorið úr um hvort myndband sem Hjörtur Kjerúlf bóndi tók í febrúar 2012 sýni Lagarfljótsorminn.

Af þrettán meðlimum sannleiksnefndar sögðu sjö myndskæði Hjartar vera af Lagarfljótsorminum, fjórir að svo væri ekki og tveir voru ekki vissir. Niðurstaðan var kynnt í ágúst í fyrra en það er ekki fyrr en nú sem bæjarstjórnin samþykkir að greiða út hálf milljón króna verðlaunafé sem sveitarfélagið hafði heitið fyrir mynd af orminum. – gar

Síðasti heimaleikurinn



Strákarnir í íslenska fótboltalandslíðinu æfðu í Laugardalnum í gær en þar fer síðasti heimaleikur liðsins í undankeppni EM 2016 fram á morgun. Ísland þarf sigur til að vinna riðilinn og komast í hærri styrkleikaflokk þegar dregið verður í riðla á EM. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tvær milljónir króna á mánuði

STJÓRNSÝSLA Skrifa á undir samning við Hörð Þórhallsson, framkvæmdastjóra Stjórnstöðvar ferðamála, á næstu dögum samkvæmt svari atvinnuvegaráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins. Kostnaður ríkisins vegna launa Harðar verður rétt tæpar tvær milljónir króna fyrstu sex mánuðina en ráðgert er að skrifa undir tímabundinn ráðningarsamning meðan verið er að móta endanlega starfsemi Stjórnstöðvarinnar.

„Heildarkostnaður vegna samningsins er áætlaður um 1.950.000 krónur á mánuði,“ segir í svari Þóris Hrafnssonar, upplýsingafulltrúa atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins. „Samningurinn verður gerður í samræmi við lög um opinber innkaup.“ – sa

Vill nýjar höfuðstöðvar fyrir WOW á Kársnesi

WOW air vill lóð til að reisa níu þúsund fermetra húsnæði í Kópavogi. Þar verði kaffihús og listsýningar. Bæjarstjórinn segir Kársnesið í þróun. Þar sé gert ráð fyrir yndishöfn. Forstjóri WOW hyggst skreyta lóðina listaverkum í sinni eigu.

VIÐSKIPTI Flugfélagið WOW air hefur óskað eftir viðræðum við Kópavogsbæ um lóð undir byggingu níu þúsund fermetra atvinnu- og skrifstofuhúsnæðis við sjávarsiðuna á Kársnesi.

Fyrsti áfangi hússins á að vera tilbúinn á árinu 2017 eða 2018. Áætluð bilastæðapörf er 200 stæði miðað við fullbyggða lóð. Þetta kemur fram í bréfi Skúla Mogensen, forstjóra fyrirtækisins, til Ármanns Kr. Ólafssonar, bæjarstjóra Kópavogs. Bréfið var til umræðu á bæjarráðsfundi í gær. Höfuðstöðvar WOW eru núna í Katrínartúni og Bríartúni í Reykjavík og eru samtals tvö þúsund fermetrar. Þar starfa nú 200 manns á sumrin.

Ekki náðist í Skúla Mogensen í gær en í bréfi hans segir að gert sé ráð fyrir að í höfuðstöðvum WOW air verði opin veitingasala með ókeypis nettengingu til afnota fyrir almenning. Opíð rými gæti nýst fyrir listsýningar og aðra menningarviðburði.

Þá segir að WOW air muni halda samkeppni fjögurra eða fimm arkitektastofa um hönnunina. Hugað verði að tengingum við göngu-, hlaupa- og hjólréiðastiga og fyrirhugaða Fossvogsbú. Lóðin eigi að hluta að nýttast almenningi og geti orðið áfangastaður fyrir þá sem fara um svæðið með einhverri afþreyingu.

„Félagið sér fyrir sér að við eða undir húsinu verði aðstaða fyrir smábáta og kajaka og að á lóðinni verði komið fyrir listaverkum úr



„Markmið WOW air er að byggja glæsilegar höfuðstöðvar,“ segir í bréfi Skúla Mogensen forstjóra til Kópavogsbæjar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þetta býður upp á blandaða byggð og getur verið skemmtilegt að þróa tengingu á milli íbúða-byggðar og atvinnu-svæðis.

Ármann Kr. Ólafsson



safni eiganda félagsins,“ segir í bréfi Skúla sem er þekktur listaverksafnari.

Ármann bæjarstjóri segir að Kárs-

nesið sé í þróun. Meginbreytingin muni felast í því að í kringum höfnina sé að aukast byggð á kostnað atvinnuhúsnæðis.

„Og það hefur nú verið talað um að höfnin verði yndishöfn þar sem verði byggðarkjarni í kring og tækifærin sem höfnin gefur til útivistar og að njóta þess að vera í nágrenni við sjóinn verði nýtt,“ segir Ármann. En jafnframt sé atvinnuhúsnæði á Kársnesi sem ekki verði hróflað við. „Þetta býður upp á blandaða byggð og getur verið skemmtilegt að þróa tengingu á milli íbúðabyggðar og atvinnusvæðis.“

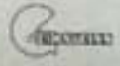
jonhakon@frettabladid.is

Í REYKJAVÍK VEGNA FJÖLDA ÁSKORANA!

RÚNAR
70 JÚL
SVEITAPILTSINS
DRAUMUR

HÁSKÓLABÍÓ
31. OKTÓBER

EYÞÓR INGI · MAGNI · VALDIMAR · SALKÁ SÓL
ÁSAMT SÉRVALJUNI ROKKSVEIT
UNDIR STJÓRN JÓNS ÓLAFSSONAR



TRYGGDU ÞÉR
MÍÐA Á TIX.IS

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



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

FIMMTÍU KERTA TERTA

STÓRSÝNING KAAPTÚNI

Laugardaginn 10. október



Land Cruiser Adventure

skreyttur 750.000 kr.
afmælisþakka



Corolla

í afmælisbúningi með allt að
350.000 kr. aukahlutapakka
að þínu vali



Auris

með afmælisumgangi af
vetrardekkjum í kaupbæti



Yaris Trend

afmælisútgáfan af okkar
vinsælasta bíl

VIÐ FÖGNUM FARSÆLU SAMBANDI TOYOTA VIÐ LANDSMENN Í HÁLFA ÖLD
með risatertu á stórsýningu sem skreytt er rjómanum af mest seldu bílum landsins í 25 ár samfleytt.

Komdu og sjáðu glæsilegar afmælisútgáfur ásamt **i-Road**, einmenningsfarinu frá Toyota. Prófaðu **ökuherminn** eða láttu reyna á það hvort þú kemst alla leið yfir á meginland Evrópu með reynsluakstri. Við drögum út **fimm gjafabréf frá Icelandair** handa þeim sem reynsluaka á sýningardegnum.

Fáðu þína sneið af tertunni í Kaaptúni og fagnaðu með okkur á laugardaginn kl. 12–16.

GJAFABRÉF FRÁ ICELANDAIR TIL EVRÓPU MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM*



Toyota Kaaptúni
Kaaptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

**Gildir ekki með öðrum tilboðum. Viðkomandi þarf að vera meðlimur í Icelandair Saga Club.



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

Þrír Landsbankamenn dæmdir til fangelsisvistar í Ímon-málinu

DÓMSMÁL Hæstiréttur dæmdi í gær Sigurjón Þ. Arnason, fyrrverandi bankastjóra Landsbankans, til þriggja og hálfis árs fangelsisvistar fyrir umboðssvik og markaðsmisnotkun í Ímon-málinu svokallaða. Þá hlaut Elin Sigfúsdóttir, fyrrverandi framkvæmdastjóri fyrirtækjasviðs Landsbankans, 18 mánaða fangelsisdóm fyrir umboðssvik og hlutdeild í markaðsmisnotkun. Hæstiréttur sneri þar með við dómi Héraðsdóms Reykjavíkur

sem hafði sýknað bæði Sigurjón og Elínu.

Steinþór Gunnarson, fyrrverandi forstöðumaður verðbréfamíðlunar, hlaut níu mánaða fangelsisdóm í Hæstarétti fyrir markaðsmisnotkun en hann hafði áður fengið sama dóm í héraði þar sem sex mánuðir voru skilorðsbundnir.

Í málinu voru þrír fyrrverandi stjórnendur Landsbankans, þau Sigurjón, Elin og Steinþór, ákærðir fyrir ýmist markaðsmisnotkun eða

umboðssvik meðal annars vegna lánveitingar til félagsins Ímon ehf. til að kaupa hlutabréf í Landsbankanum í lok september og byrjun október árið 2008.

Sigurjón Þ. Arnason sagði í samtali við Stöð 2 í gær að dómur Hæstaréttar væri óskiljanlegur og kolrangur og í engu samræmi við lög og reglur. Hann vildi ekki tjá sig frekar um málið að svo stöddu.

„Ég tel þetta vera ásættanlega niðurstöðu fyrir ákærvaldið,“ segir

Helgi Magnús Gunnarsson saksóknari sem vildi ekki tjá sig um málið að öðru leyti.

Í dómi Hæstaréttar segir að ákærðu hljóti að hafa gert sér grein fyrir að með því að veita lán við þær aðstæður, sem ríktu á fjármála- og verðbréfamörkuðum á þessum tíma, væru þau að vika á freklegan hátt frá því sem af þeim var krafist í störfum þeirra fyrir Landsbanka Íslands hf. Með því móti misnotuðu þau aðstöðu sína. – ngy



Sigurjón Þ. Arnason, fyrrverandi Landsbankastjóri, fékk þriggja og hálfis árs fangelsisdóm. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Lífrikið stendur Skaftárhlaupið af sér

Sjóbirtingur og aðrir laxfiskar á vatnasvæði Skaftár þola jökulhlaupin í ánni vel, og engin ástæða er til að halda að óvenju stórt Skaftárhlaup nú breyti þar nokkru um. Áhrifin geta verið einhver en þó aðeins til skamms tíma, að sögn sviðsstjóra hjá Veidimálastofnun.

NÁTTÚRA Engin sérstök ástæða er til að óttast að óvenjulega stórt Skaftárhlaup hafi haft neikvæð áhrif á lífríki til lengri tíma. Full ástæða er þó til að íhuga sérstakar rannsóknir á vatnasvæði Skaftár ef miklar breytingar eru að verða á vatnafari og í ljósi þeirrar staðreyndar að hlaupið nú var það langstærsta sem mælingar ná til.

Magnús Jóhannsson, sviðsstjóri hjá Veidimálastofnun, segir að ekki hafi sérstaklega verið gerð athugun á því hvaða áhrif Skaftárhlaup hafa á lífríki í vatni. Skaftárhlaup hafi komið reglulega allt frá árinu 1955 svo þau eru engan veginn ný af nálinni og lífríkið hefur því búið við þessi hlaup lengi og staðið þau af sér.

Hins vegar hafa rannsóknir Veidimálastofnunar sýnt að það er nokkurt smádyralíf í Skaftá sjálfri. Þar er einnig hrygning og uppeldi laxfiska, einkum urriða og bleikju. Hrygning og uppeldi sjóbirtings er mun meira í Kúðafhljóti.

„Gera má ráð fyrir að Skaftárhlaup hafi neikvæð áhrif á lífríki ána sem hlaupvatnið fer um og þar með talið seiðabúskapinn. Sennilega hefur aurinn mest áhrif, bæði bein áhrif á lífverurnar og óbein vegna þess að sólarljós nær ekki niður í vatnið. Áhrifin eru tímabundin og lífríkið nær sér aftur eftir einhvern tíma. Sjóbirtingurinn elst mun meira upp í þverám Skaftár en Skaftá sjálfri. Þar verða ekki bein áhrif af hlaupinu,“ segir Magnús.

Nú er göngutími sjóbirtings úr sjó og hrygningartími að hefjast. Stór hluti sjóbirtinganna er genginn í þverárnar.

„Þeir sjóbirtingar sem lentu í hlaupvatninu hafa væntanlega hörfað niður ána undan flóðinu. Ekki er þekkt að fiskar hafi drepist vegna hlaupvatns úr Skaftá. Vatn mun vaxa töluvert í lindarlækjum sem eiga upptök undan Eldhrauninu. Viðbúið er að jökulvatn geti borist í lindarlækina og lítað lækjarvatnið en það verður aldrei það mikið að það hafi teljandi áhrif á lífríki þeirra.“ svavar@frettabladid.is



Tungulækur rennur í Skaftá skammt neðan Kirkjubæjarklausturs og er ein gjöfúlla sjóbirtingsáa sem tengjast vatnasviði Skaftár. FRÉTTABLAÐIÐ/SVAVAR

Skaftá fóstur margar góðar veiðir

- Skaftá er jökulá og eru upptök hennar í Skaftárfjölli. Frá fjölli liðast Skaftáin niður hálendið sunnan megin við Langasjó og niður á milli hinna fornu eldstöðva Lakagíga og Eldgjár.
- Eftir að hálendinu sleppir greinist Skaftáin í margar kvíslir, Skaftárdalsvatn, en þaðan í þrjár kvíslir; vestast rennur Ása-Eldvatn sem rennur í Tungufhljóti og þau verða að Flögu-

lóni sem eftir það heitir Kúðafhljót. Árkvíslirnar renna um Eldhraunið og eiga sterkan þátt í vatnasviði Landbrots, t.d. Grenlæk og Tungulæk.

- Á leið Skaftár neðan Kirkjubæjarklausturs til ósa bætast í hana bergvatnsár og lækir, t.d. Fossálar. Á vatnasvæði Skaftár í Meðallandi eru, eins og í Landbroti góð veiðisvæði t.d. í Eldvatni og Steinsmýrarflóðum.
- Stórvaxinn sjógenginn urriði (sjó-

birtingur) er ríkjandi tegund í ánum. Svo virðist sem sjóbirtingur, fremur en lax eða bleikja, geti nýtt sér þær sérstæðu náttúrufarslegu aðstæður sem eru á svæðinu, þ.e. stutt fiskgeng svæði í þverám og í neðri hluta aðalanna þar sem eru mikil lygn svæði, oft með sand- eða leðjubotni, tengd mýrlandi, síkjum, smálækjum og smávötnum og neðar eru sandbornir östöðugir ósar.

● ● **Þeir sjóbirtingar sem lentu í hlaupvatninu hafa væntanlega hörfað niður ána undan flóðinu. Ekki er þekkt að fiskar hafi drepist vegna hlaupvatns úr Skaftá.**

Magnús Jóhannsson, sviðsstjóri hjá Veidimálastofnun



Stórsókn í skjóli Rússa

SÝRLAND Ali Ayoub, yfirmaður sýrlenska herráðsins, er afskaplega ánægður með loftárásir Rússa á yfirráðasvæði stjórnarandstæðinga. Í sjónvarpsávarpi segir hann að í kjölfar loftárásanna hafi sýrlenski herinn náð frumkvæðinu og hafið stórsókn á landi gegn hryðjuverkamönnum.

Stjórnarherinn ætlar sér nú að endurheimta nokkrar mikilvægar borgir, sem uppreisnarmenn hafa lengi haft á sínu valdi.

Í gær skýrðu Rússar frá því að auk loftárásanna hafi þeir skotið alls 26 langdrægum sprengilaugum frá fjórum herskipum í Kaspíahafinu. Þeim hafi verið skotið á yfirráðasvæði Íslamska ríkisins í Rakka, Aleppo og Idlib.

Alls segjast þeir hafa gert vel á annað hundrad ársir fyrstu vikuna og meðal annars eyðilagð fyrir hryðjuverkamönnum tugi farar-



Ali Abdullah Ayoub, yfirmaður sýrlenska herráðsins, kom fram í sjónvarpi til að tilkynna um stórsókn.

NORDICPHOTOS/AFP

tækja, um 20 stjórn- og samskiptastöðvar og sex sprengjuverksmiðjur. Sýrlandsstjórn hefur frá upphafi atakanna ekki gert neinn greinarmun á því hvort andstæðingar þeirra eru hryðjuverkamenn, erlendir málaliðar eða innlendir uppreisnarmenn gegn stjórninni. – gb

Ástand uppsjávarstofna fer versnandi

SJÁVARÚTVEGUR Ástand þriggja uppsjávarstofna í Atlantshafi sem Íslendingar stunda umtalsverðar veiðar á – norsk-íslenskrar sildar, kolmunna og makrils – fer versnandi. Samstaða um nýtingu þessara stofna liggur ekki fyrir á meðal þeirra strandríkja sem þá nýta og því er veiðialag meira en æskilegt er, sé litið til ráðgjafar Alþjóðahafrannsóknaráðsins (ICES).



Pau strandríki sem nýta flökkustofna hafa ekki náð samkomulagi um nýtingu þeirra með afgerandi hætti.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Hrygningarstofn sildar hefur farið minnkandi vegna lélegrar nýliðunar og hefur verið metinn undir varúðarmörkum – 5 milljónum tonna – síðan 2014. Samkvæmt nýjasta mati er hrygningarstofninn árið 2015 rétt tæpar 4 milljónir tonna.

Á árunum 1996-2004 var mjög góð nýliðun í kolmunnastofninum, sem stækkaði verulega í kjölfarið. Hrygningarstofninn fór síðan minnkandi til ársins 2010 vegna lélegrar nýliðunar og mikils veiðialags. Samkvæmt nýjasta stofnmati er hrygningarstofninn árið 2015 metinn 3,3 milljónir tonna. Þetta mat er 42% lægra en úttekt síðasta árs gerði ráð fyrir.

Hrygningarstofn makrils árið 2015 var metinn 3,6 milljónir tonna, sem er 18% lægra mat en fyrir ári. Árið 2016 er hrygningarstofn makrils talinn verða um 3,1 milljón tonna. – shá

3,6

milljónir tonna
Hrygningarstofn sildar

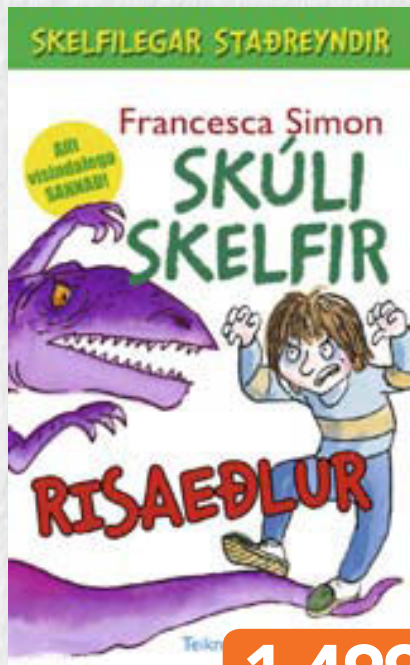
3,3

milljónir tonna
Hrygningarstofn kolmunna

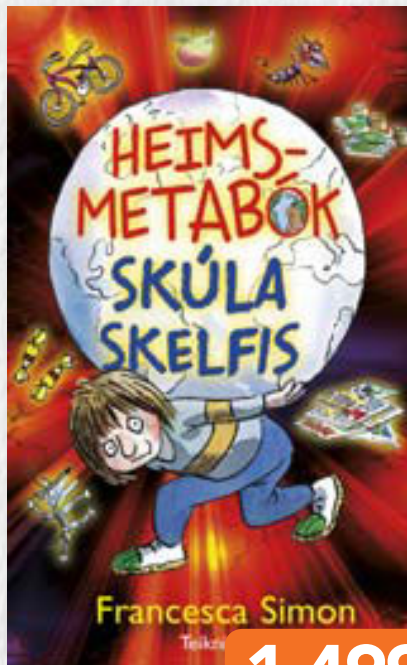
3,1

milljón tonna
Hrygningarstofn makrils

SKEMMTILEGAR SÖGUR AF SKELFILEGUM STRÁK



1.499



1.499



2.999

LÉTT
AÐ
LESA



1.499



1.499



1.499



2.999

LÉTT
AÐ
LESA

SKELFILEGA GÓÐ SKEMMTUN!

Skúli nýtur gríðarlegra vinsælda meðal íslenskra lestrarhesta og barna um allan heim. Bækurnar um Skúla skelfi eru eftir breska rithöfundinn Francesca Simon og ríkulega myndskreyttar af Tony Ross.

Bækurnar fást ekki á Eiðistorgi.

Telur Rússa verða fyrir mannfalli

NATO Ashton Carter, varnarmálaráðherra Bandaríkjanna, segir Rússa á leið síaukinnar einangrunar í alþjóðasamfélaginu, með aðgerðum sínum í öðrum löndum.

„Rússar hafa ákveðið að vefja sig klæðum einangrunar. Því getur enginn snúið við annar en stjórnvöld í Rússlandi,“ sagði Carter á blaðamannafundi í höfuðstöðvum NATO í Brussel í gær. Vísadi hann meðal annars til brota á fullveldi Georgíu og hvatti Rússa til að taka til baka viðurkenningu sína á héruðunum Suður-Ossetíu og Abkasíu sem sjálfstæðum ríkjum. Sama kom svo fram í sameiginlegri ályktun varnarmálaráðherra NATO.

Þá sagði Carter Rússa á kolrangri leið í Sýrlandi með stuðningi sínum við Assad Sýrlandsforseta og líkti því við að þeir hefðu hlekkjað sig við sökuvandi skip. Í aðgerðum þeirra þar hafi endurtekið sig þekkt saga þar sem mikill munur hafi verið á orðum og athöfnum Rússa. Þeir hafi lýst því yfir að þeir ætluðu að leggja lið baráttunni við ISIS, en ráðist svo á andstæðinga Assads í landinu.

„Afstaða Rússa kemur til með að lengja stríðsátök í landinu,“ sagði hann og kvað Bandaríkjamenn ekki myndu starfa með Rússum á meðan þeir viðhalda sömu stefnu í Sýrlandi, þar sem hegðan þeirra verði sífellt óábyrgari. „Eg spái því að á komandi dögum verði mannfali í liði Rússa í Sýrlandi,“ sagði Ashton Carter. – Óká

Tveir Frank og einn Casper



HVOR ER HVAD? „Við elskum Ísland. Sérstaklega af því að Íslendingar tóku okkur svo vel strax frá upphafi,“ segir Casper Christensen, aðalleikari dönsku gamanmyndarinnar Klovn Forever sem var frumsýnd í Háskólabíói í gærkvöldi. Íslenskur tvívari Franks Hvam, hins aðalleikara myndarinnar, var á staðnum og átti fólk erfitt með að þekkja þá í sundur. „Myndin er jú góð, en ekki jafn góð og fyrri Klovn-myndin,“ segir réttur Frank og hlær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Skilaboðin eru um vernd aðildarríkja

Varnarmálaráðherrar aðildarríkja Atlantshafsbandalagsins (NATO) samþykktu í gær fleiri aðgerðastöðvar í austanverðri Evrópu. Stóruaukinn viðbúnaður er viðbragð við framferð Rússa, segir framkvæmdastjóri NATO. Biðlað til Rússa að hætta að styðja Sýrlandsforseta.

Óli Kristján Ármannsson
frá Brussel
ollikr@frettabladid.is

NATO Endurskipulagning og stóruaukinn geta herafra Atlantshafsbandalagsins (NATO) er að stærstum hluta til komin sem viðbrögð við aðgerðum og yfirgangi Rússa. Þetta er meðal þess sem fram kom í máli Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóra NATO, er hann kynnti blaðamönnum niðurstöður fundar varnarmálaráðherra NATO-ríkjanna í Brussel í gær.

Þegar Stoltenberg var spurður hvort Rússar myndu ekki túlka aukinn viðbúnað bandalagsins, svo sem í ríkjum Eystrasaltsins, sem ógnandi tilburði vesturveldanna, sagði hann

aðgerðir NATO viðbragð við framferð Rússa.

„Svo sem í Úkraínu, á Krímskaga, en einnig í Georgíu þar sem Rússar halda núna georgísku landsvæði.“ Ekki verði horft upp á slíkan yfirgang án viðbragða. „Við bregðumst því við með því að auka getu bandalagsins til að flytja til herafra, aukum um leið viðveru okkar í austri með herliði staðsettu þar og með því að auka varnargetu Eystrasaltsríkjanna og starfa með þeim.“

Skilaboðin séu þau að NATO standi sterkt að baki aðildarríkjum sínum og hafi bæði getu og vilja til að koma þeim til verndar gegn hvers konar ógn.

„Allt sem NATO gerir er gert í varnarskyni, í réttu hlutfalli og það

er algjörlega í takt við skuldbindingar okkar. NATO verður að bregðast við þegar við sjáum aðgerðaglaðara Rússland haga sér á þann hátt sem Rússar hafa gert síðasta árið.“

Einnig kom fram í máli Stoltenbergs í gær að NATO stæði frammi fyrir margvíslegum áskorunum. „Stríðsátök, óstöðugleiki og óöruggi, auk flóttamannavanda sem er hörmuleg afleiðing þess óróa sem við sjáum suður af okkur. Við þessu bregst NATO,“ sagði hann.

Verið væri að koma á mestu aukningu sameiginlegra varna bandalagsins frá lokum kalda stríðsins. Komið hafi verið á fót sameiginlegu viðbragðsherliði sem brugðist geti við með mjög stuttum fyrirvara og komið hafi verið upp smærri stjórn-

NATO verður að bregðast við þegar við sjáum aðgerðaglaðara Rússland haga sér á þann hátt sem Rússar hafa gert síðasta árið.

Jens Stoltenberg,
framkvæmdastjóri NATO

stöðvum í Austur-Evrópu. Ráðherra-fundurinn samþykkti að bæta við tveimur slíkum í Ungverjalandi og Slóvakíu, til viðbótar við þær sem í síðasta mánuði voru virkjaðar í Búlgaríu, Eistlandi, Lettlandi, Litháen, Póllandi og Rúmeníu.

Um leið áréttaði Stoltenberg að

lausn mála í Sýrlandi þyrfti að vera á sviði stjórnmálanna.

„Til lengri tíma leysir hernaður engan vanda í landinu. Bardaga þarf að stöðva og pólitíska lausn verður að finna.“ Áhyggjuefni væri að her Rússa, sem látið hefur til sín taka í landinu, beini spjótum sínum ekki aðallega að stríðsmönnum Íslamska ríkisins (ISIS), heldur ráðist hann á hópa stjórnarandstæðinga og styðji sitjandi stjórn Sýrlands.

„Framferð Rússa er ekki gagnlegt,“ sagði Stoltenberg og biðlaði til landsins um að leika fremur uppbyggilegt hlutverk og vinna með öðrum þjóðum í baráttunni við ISIS. Stuðningur við Assad væri ekki uppbyggilegt framlag til friðsamlegrar og varanlegrar pólitískrar lausnar í Sýrlandi.



**20%
AFSLÁTTUR
Í OKTÓBER**

Nicotinell

20% afsláttur af öllu Nicotinell í Lyfjaveri í október

SUÐURLANDSBRAUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJAVER.IS

LYFJAVER

APÓTEK + LYFJASKÜMMTUN

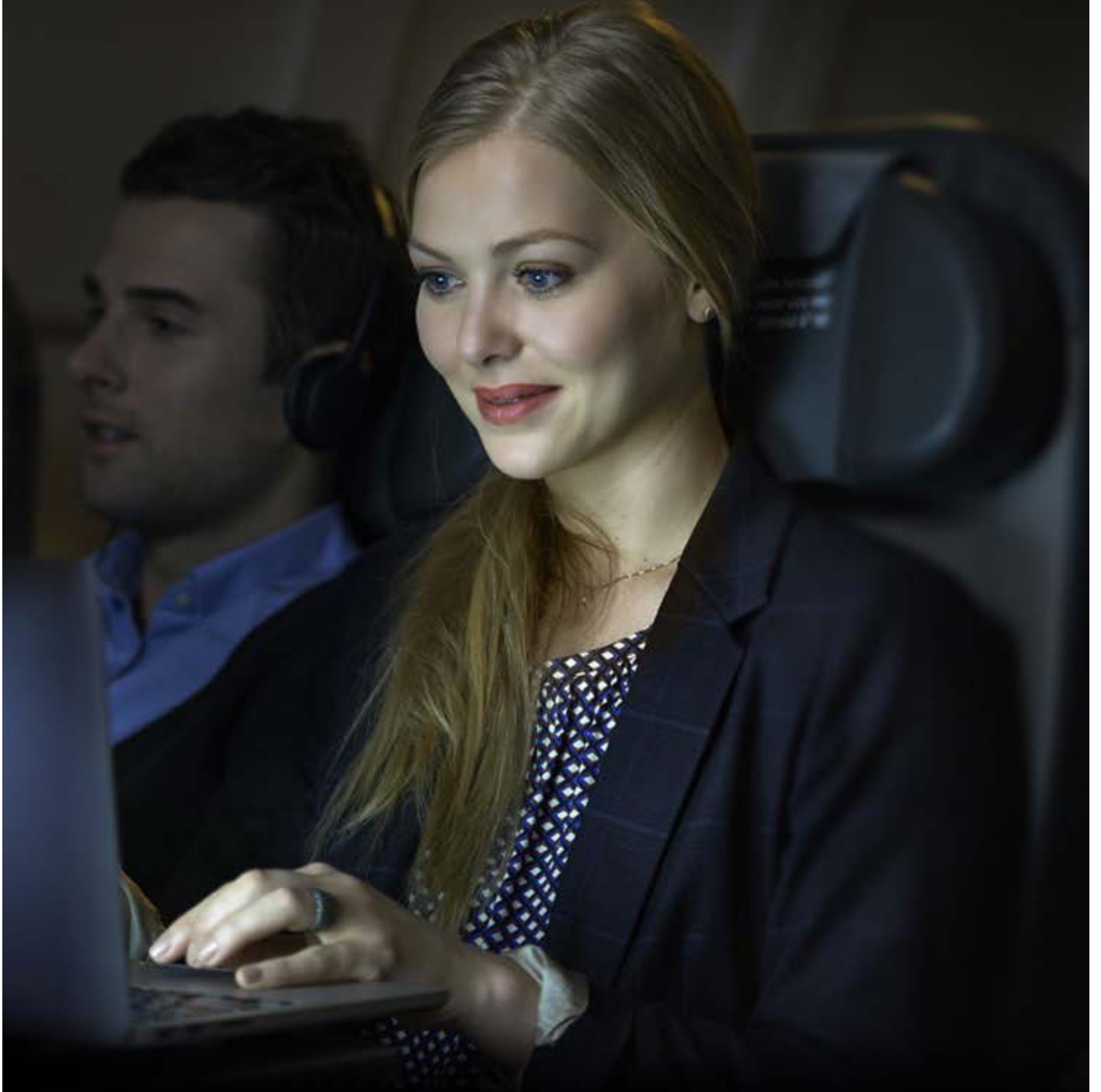
Opið mán-fös 8.30-18 og lau 10-14

ÞRÁÐLAUST INTERNET

FLJÚGÐU VEL

MEÐ ICELANDAIR

*Alltaf innifalið: Frjálst sætaval við bókun | Afbreytingarkerfi 350 klst. | 10 kg handfarangur
Meira pláss milli sæta | Ein ferðataska allt að 23 kg til Evrópu og tvær töskur til N-Ameríku
Matur fyrir börnin | Óáfengir drykkir og dagblöð | Vildarpunktur | Flug- og flugvallarskattar*



Ráðist í stækkun Búrfellsvirkjunar

Landsvirkjun ræðst í stækkun Búrfellsvirkjunar um 100 MW. Fjárfest verður fyrir 13 til 15 milljarða. Stækkun Búrfellsvirkjunar og framkvæmdir á Þeistareykjum hafa ekki áhrif á ákvarðanatöku varðandi Hvammsvirkjun í Þjórsá. Sambærileg verkefni eru til athugunar.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Landsvirkjun hefur tekið ákvörðun um að ráðast í stækkun Búrfellsvirkjunar. Stækkunin nemur 100 megavöttum (MW) í uppsettu afl og er áætlað að framkvæmdir hefjist á vormánuðum. Stækkunin mun nýta vatn sem í dag rennur fram hjá núverandi stöð og er áætlaður kostnaður við framkvæmdir og kaup á vélum og öllum öðrum búnaði 13 til 15 milljarðar króna.

Lengi á teiknborðinu

Langt er síðan stækkun Búrfellsvirkjunar, sem nú verður ráðist í, var fyrst áætluð. Í raun lá það alltaf fyrir að stækkun væri góður kostur, eða allt frá því að gamla virkjunin var fullbyggð árið 1972. Þá strax var ljóst að gamla virkjunin fullnýtir ekki nema um 86% af því vatni sem rennur fram hjá henni. Stækkun Búrfellsvirkjunar mun bæta nýtingu á því rennsli. Þeim áformum var hins vegar slegið á frest þegar ákvörðun var tekin um að auka afl núverandi Búrfellsvirkjunar úr 210 MW í 280 MW með endurnýjun búnaðar á árunum 1997-1999. Þess utan er stækkun virkjunarinnar söguleg fyrir Landsvirkjun því fyrirtækið var stofnað um upphaflegu virkjunina árið 1965 samhliða því að álverið í Straumsvík var reist.

Svara þarf eftirspurn

Ástæðan fyrir því að ráðist er í þessa virkjun nú segir Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar, að sé aukin eftirspurn frá smærri iðnfyrirtækjum, gagnaverum, ferðaþjónustunni og fleirum. Hörður segir jafnframt að það sem er óvenjulegt við þessa framkvæmd sé að umhverfisáhrifin eru óvenjulega lítil. „Það sem er í raun óhjákvæmilegt með okkar framkvæmdir er að umhverfissporið er stórt, sérstaklega í vatnsaflsvirkjunum. Stór lón valda þar mestum umhverfisáhrifum en hér er verið að nýta núverandi uppistöðulón og því til viðbótar var ákveðið að staðsetja stöðvarhúsið inni í fjallinu þannig að sjónræn áhrif eru í lágmarki,“ segir Hörður en mest áberandi mannvirkin verða aðrennslisskurður, frárennslisskurður og inntaksmannvirki virkjunarinnar. Þess má geta að sá möguleiki var skoðaður að hafa stöðvarhúsið ofanjarðar en kostnaður var áþekkur og umhverfissjónarmið lätin ráða því hvaða leið var valin, en stöðvarhúsið neðanjarðar er talið öruggara í tilliti til náttúruvæðingar – jarðskjálfta og eldsumbrota.

Landsvirkjun er að hans sögn að skoða fleiri sambærileg verkefni. Möguleikar til að nýta virkjunarsvæði fyrir-tækisins betur eru fyrir hendi, og nefnir



Búrfellsvirkjun var fyrsta stórfamkvæmd Landsvirkjunar og var fyrirtækið stofnað um þá framkvæmd fyrir 50 árum. Helstu umhverfisáhrif nýrrar virkjunar eru aðrennslisskurður, frárennslisskurður og inntaksmannvirki virkjunarinnar. Stöðvarhúsið verður staðsett neðanjarðar í Sámsstaðaklifi. MYND/LANDSVIRKJUN

150 manns á vinnustað á framkvæmdatíma

- Áætlað er að hefja framkvæmdir á fyrirhuguðu virkjunarsvæði vorið 2016 og að þær standi yfir til miðs árs 2018.
- Á síðari hluta ársins 2016 má gera ráð fyrir um 100 starfsmönnum á virkjunarsvæðinu. Allt árið 2017 og fyrri hluta árs 2018 er gert ráð fyrir allt að 150 starfsmönnum á svæðinu.
- Áætlaður heildarkostnaður er 13-15 milljarðar íslenskra króna (vélbúnaður er 40% af heildarkostnaði).
- Ráðgert er að gangsetja stækkaða virkjun í apríl 2018.
- Verkis sér um hönnun virkjunarinnar og er sú vinna þegar hafin.
- Óskað verður eftir tilboðum í vél- og rafbúnað vegna stækkunarinnar á næstu dögum. Eftir var til forvals meðal hugsanlegra bjóðenda og þeim bjóðendum sem uppfylltu skilyrði forvalsins verður gefinn kostur á þátttöku í útboðinu. Gert er ráð fyrir að tilboð verði opnuð í byrjun desember og að gengið verði til samninga í byrjun árs 2016.
- Byggingarvinna tengd stækkuninni verður boðin út í nóvember.

Umhverfisáhrif talin lítil

- Landsvirkjun tilkynnti Skipulagsstofnun um fyrirhugaðar framkvæmdir við stækkun Búrfellsvirkjunar í maí 2013.
- Niðurstaða Skipulagsstofnunar er að stækkun virkjunarinnar um allt að 140 MW sé ekki líkleg til að hafa í för með sér umtalsverð umhverfisáhrif og skuli því ekki háð mati á umhverfisáhrifum.
- Þar sem um stækkun virkjunar er að ræða, sem ekki skal háð mati á umhverfisáhrifum, fellur framkvæmdin ekki undir verndar- og orkunýtingaráætlun – rammaáætlun.

Það sem er í raun óhjákvæmilegt með okkar framkvæmdir er að umhverfissporið er stórt, sérstaklega í vatnsaflsvirkjunum. Stór lón valda þar mestum umhverfisáhrifum en hér er verið að nýta núverandi uppistöðulón og því til viðbótar var ákveðið að staðsetja stöðvarhúsið inni í fjallinu þannig að sjónræn áhrif eru í lágmarki.



Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar

Hörður Blönduvirkjun í því sambandi. Þá eru möguleikar fyrir hendi á að stækka Búrfellsvirkjun enn, eða um 40 MW með því að bæta við annarri aflvél síðar í stöðvarhúsinu í Sámsstaðaklifi.

Léttir álaginu af þeirri gömlu

Gunnar Guðni Tómasson, framkvæmdastjóri framkvæmda-

sviðs, segir að framhjárennslíð sé aðallega yfir sumarið og muni stækkunin því aðeins framleiða orku hluta ársins. Afl virkjunarinnar muni hins vegar nýttast allt árið um kring til að auka rekstraröryggi og sveigjanleika raforkukerfisins. Annað sem græðist er að létta álaginu af núverandi Búrfellstöð sem hefur verið keyrð á yfirálagi langtímum saman, og sinna viðhaldi sem er löngu tímabært.

Hvað næst?

Eins og kunnugt er eru framkvæmdir hafnar við jarðhitavirkjun á Þeistareykjum á vegum Landsvirkjunar. Fyrri áfanga, sem er 45 MW, á að vera lokið í október 2017 en síðari áfanga í apríl 2018, eða á mjög svipuðum tíma og stækkun Búrfellsvirkjunar kemst í gagnid.

Tvö verkefni verða því í gangi á sama tíma, en frá sjónarhóli Landsvirkjunar, staðfestir Hörður, eru verkefnið þá lítil að þau hafa engin áhrif á ákvarðanatöku fyrirtækisins um hugsanlegar framkvæmdir við Hvammsvirkjun í neðri hluta Þjórsár á næstu árum, eða verði niðurstaða Skipulagsstofnunar sú að ekki sé þörf á nýju umhverfismati en ákvörðunar um það er að vænta von bráðar.

KRINGLUKAST

8 - 12. október



Púðaver - 8 myndir í boði
Tilboðsverð: 6.899,-
Fullt verð: 9.199,-

25%
afsláttur



Ennisband -
Kanínuskinn
Tilboðsverð: 4.597,-
Fullt verð: 6.129,-

25%
afsláttur



Mokkahanskar
Tilboðsverð: 4.447,-
Fullt verð: 5.929,-

25%
afsláttur



Mokkalúffur
Tilboðsverð: 4.079,-
Fullt verð: 5.439,-

ISLANDIA

GIFT STORE
Kringlan - Bankastræti

Kringlukast gildir frá 8. okt., til og með 12. okt. eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrensl.



Landeigendur rukkuðu fyrir aðgang að Geysi um stutta hrið. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Máttu ekki rukka á Geysi

DÓMSMÁL Landeigendafélagi Geysis var óheimilt að innheimta aðgöngugjald að Geysissvæðinu. Þetta er niðurstaða Hæstaréttar. Þá hafi ríkinu verið heimilt að leggja lögband við gjaldtöku félagsins.

Hæstiréttur segir að inn á Geysissvæðinu sé spilda sem tilheyrir íslenska ríkinu einu. Um það svæði gildi óskráðar reglur íslensks réttar um sérstaka sameign, þar á meðal um hvernig ákvörðun verði tekin um nýtingu þess en þar þurfi samþykki allra landeigenda.

„Breyting þessi var meiri háttar

þegar þess er gætt að með henni var stefnt að því að mynda tekjur af sameigninni, ekki aðeins til að standa straum af kostnaði af henni heldur einnig til arðs fyrir eigendurna, í stað þess að landsvæðið stæði öllum opið án endurgjalds,“ segir í niðurstöðu dómsins. Í yfirlýsingu landeigenda eftir dóminn segir að þeir hafi itrekað leitað samstarfs við ríkið um verndun og uppbyggingu svæðisins. Til að leida ágreininginn til lykta hafi þeir boðist til að kaupa hlut ríkisins. Dómur Hæstaréttar leysi á engan hátt úr þessum ágreiningi. – joe

HAPPY 75TH BIRTHDAY, JOHN

and more, and more, and more...

Yoko Ono býður gestum til Viðeyjar að kvöldi 9. október til að vera viðstaddir tendrun Friðarsúlunnar.

Fríar ferðir frá Skarfabakka kl. 17.30 - 19.20

Ljósíð verður tendrað kl. 20.00.

Yoko Ono invites you to Videy Island to take part in the lighting of IMAGINE PEACE TOWER.

Free ferry from Skarfabakki from 5.30pm to 7.20pm

The lighting will take place at 8pm.

videy.com

i ii iii

I love you,
yoko

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ



Illugi segir nán tengsl sín við stjórnarformann Orku Energy ekki óheppileg fyrir stöðu sína sem ráðherra og að hann hafi ekki greitt leið fyrirtækisins umfram það sem aðrir ráðherrar hafi gert. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það er vel hægt að vera vitur eftir á

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra segir það hafa verið mistök að upplýsa ekki strax um tengsl sín við Hauk Harðarson, stjórnarformann Orku Energy. Hann segist hafa borgað sjálfur fyrir veiðileyfi í Vatnsdalsá í fyrra. Hann segir skiljanlegt að kallað hafi verið eftir frekari skýringum á málinu en ætlar aldrei að opna heimilisbókhaldið fyrir blaðamönnum, um hann gildi sömu reglur og aðra þingmenn.

ÓLÖF SKAFTADÓTTIR
OLOF@FRETTABLAÐIÐ.IS
VIKTORÍA HERMANNSDÓTTIR
VIKTORIA@FRETTABLAÐIÐ.IS



„Það er ekkert fararsnið á mér. Meðan ég hef enn gaman af stjórn-málum þá ætla ég mér að vera í þeim. Daginn sem mér fer að finnast þetta leiðinlegt eða einhver byrði þá held ég að ég myndi skjótt skipta um starfs-vettvang. Þá er til nóg af öðru fólki til að vinna þessa vinnu.“ segir Illugi Gunnarsson, mennta- og menningar-málaráðherra.

Um ræða um tengsl Illuga við Hauk Harðarson, stjórnarformann Orku Energy, komst aftur í hámmæli í vikunni. Páll Magnússon, fyrrverandi útvarps-stjóri, skrifði grein í Fréttablaðið á miðvikudag þar sem hann sagði pólití-ska spillingu ekki verða augljósari en í máli Illuga tengdu Orku Energy. Illugi sagði frá því fjölmiðlum í apríl að Haukur hefði keypt íbúð þeirra hjóna og leigði þeim hana nú. Síðan þá hefur hann bedist undan spurningum fjöl-miðla um málið þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir til þess að fá svör við spurn-ingum í málinu.

„Mér finnst vera allnokkur heift í þessum orðum. Mér finnst Páll Magnússon ekki gæta mikillar sann-girni í þessu sem hann er að tala um, fjárhagsstuðningi sem síðan hafi verið endurgoldinn í pólitískum stuðningi. Hið rétta í málinu er og hefur komið fram ítrekað, að já, ég seldi íbúð okkar hjóna, fyrir því er þinglýst afsal. Við létum af hendi okkar eign. Ástæðan er sú að við vorum með töluverðar skuldir á þessari íbúð. Við lentum eins og margir í vanda eftir hrunið. Við höfðum keypt okkar fyrstu eign fyrir hrun og stóðum í erfiðum málum hvað það varðaði. Svo bættist við atvinnurekstur sem við höfum verið í innan fjölskyldunnar þar sem féllu á okkur ábyrgðir. Þar voru engar risatöl-ur á ferðinni, en það gerði okkur þetta

ekki auðveldara. Eins kom þarna tíma-bil þar sem voru ekki miklar tekjur. Staðan var þannig að mér fannst betra að selja íbúðina og grynka þá á skuldunum og í staðinn leigðum við íbúðina. Það að líta á sölu íbúðarinnar sem einhvers konar fjárframlag eða peningagjöf, það bara stríðir gegn allri almennri skynsemi og síðan hitt að ég hafi einhvern veginn veitt þessu fyrirtæki óeðlilega pólitíska fyrirgreiðslu.“ segir Illugi um harðorða grein Páls.

Vitlausasta leiðin af öllum

„Ef menn eru að gera eitthvað sem þolir ekki dagsins ljós, ætli þetta væri nú ekki það alheimskulegasta, að gera þetta með þessum hætti. Þinglýsa slíkum gerningi. Ég held að í saman-lagðri spillingarsögu heimsins væri þetta örugglega vitlausasta leiðin. Ég ætla ekkert að segja hvernig menn geta staðið að slíku en það þarf ekki mikið ímyndunarafli til þess að sjá aðrar aðferðir en þetta.“ segir hann.

Er eitthvað til í því að þú hafir gert Orku Energy óeðlilega greiða í starfi þínu sem ráðherra? „Nei, það er fráleitt og hérna vil ég biðja menn að staldra aðeins við. Það er svo að ráðherrar í síðustu ríkisstjórn komu margoft að málum þessa fyrirtækis með sama hætti og ég. Kynntu það, sátu fundi með þessu fyrirtæki og fulltrúum frá Kína. Fyrir því er sú eina ástæða að þarna undir eru miklir íslenskir hagsmunir. Fyrirtækið starfar sjálft ekki hér á landi, en það hefur verið að kaupa sérfræðipækkingu í íslenskum vísindamönnum og sérfræðingum á undanförunum árum fyrir langleiðina að 10 milljörðum. Þannig að þetta skiptir miklu máli.“

Illugi segir eitthvað annað hljóta að liggja að baki skrifum Páls en til-finning fyrir því sem er rétt eða rangt. „Ég verð auðvitað bara að segja það að þegar ég les þessi skrif finnst mér annað og meira liggja undir.“

Hvað heldurðu að það sé? „Ég veit það ekki og ætla ekki að leyfa mér að hugsa það. Ég ætla ekki að fara að munnhöggvast við hann eða eiga í deilum við hann um þessi mál. Mér

finnst þessi skrif hans vera þannig að það er ekki þess virði fyrir mig að elta ólar við þau.“

Hann vill vekja athygli á annarri nálgun og túlkun á málinu sem hafi komið fram opinberlega. Þar vísar hann í frétt RÚV frá 28. apríl síðast-liðnum, þar sem haft er eftir Gesti Páli Reynissyni, forstöðumanni Stofnunar stjórnsýslufræða og stjórnmála við Háskóla Íslands: „Í ljósi þess að þetta er á erlendri grund, það er verið að kynna fyrirtækið sem aðrir [ráðherrar] hafa kynnt áður, þá hefði það í raun og veru þótt sérstakara ef hann myndi neita að kynna það á þeim forsendum að leigusalinn hans tengdist fyrirtæk-inu með einum eða öðrum hætti.“

Þó að mér finnst gaman að veiða þá finnst mér það ekki það gaman að ég sé tilbúinn að borga 200 þúsund fyrir það, eins og mér skilst að uppsett verð sé á þeim tíma sem við veiddum þarna. En ég er með kvittun fyrir minni greiðslu þannig við borguðum fyrir okkur í þessari ferð, hún var ekki löng.

En nú hefur þú þegið greiðslur frá þessu fyrirtæki en ekki fyrri ráðherrar, það hlýtur að breyta stöðunni? „Það er ekkert launungarmál og ég skræði það á hagsmunaskráningu í þinginu að þegar ég var utan þings þá vann ég hjá þessu fyrirtæki. En að líta svo á að húsaleiga sé þannig fjárhagsleg skuldbinding að mönnum verði vart sjálfrátt í sínum störfum sökum hagsmunatengsla tel ég fráleitt.“

Þráspurður og engin svör

Talið berst að Greco- nefndinni svokölluðu, á vegum Evrópuráðsins, sem hefur það hlutverk að berjast gegn spillingu. „Nefndin setur fram mjög

stífar kröfur um gagnsæi. Sú nefnd gerir ekki ráð fyrir því að skuldir vegna húsnæðislána eða neysluskulda séu taldar fram í hagsmunaskrá, af því menn líta svo á að það sé ekki um nægjanlega mikla hagsmuni að tefla. Ef húsnæðisskuldir eru eitthvað sem menn þurfa ekki að tiltaka af hálfu Greco- nefndarinnar sem að öðru leyti vill ganga mjög langt varðandi gagnsæi þá getur húsaleiga varla vegið þyngra heldur en skuld vegna húsnæðis. Þessi nálgun sem menn eru byrjaðir að gefa sér hér, að það hafi einhverjir stórir fjármunir runnið til mín og myndað einhverja þannig hagsmunatengingu að mér verður ekki sjálfrátt í mínum störfum, er svo sérstök. Húsnæðið er selt, fyrir það kemur greiðsla vissulega, en í staðinn gefur maður frá sér húsið sitt, íbúðina, í okkar tilfalli. Ég held að ég sé ekkert í annarri stöðu en aðrir ráðherrar sem hafa verið að kynna þetta fyrirtæki.“

Illugi hefur verið þráspurður um tengsl sín við Orku Energy en ekki viljað svara fyrr en nú. Fjölmiðillinn Stundin hefur birt opinberlega spurningar sem honum hafa verið sendar ítrekað en hann hefur ekki viljað svara.

Af hverju hefur þú skorast undan því að svara þessum spurningum? „Í upphafi þessa máls leitaðist ég við að svara þeim spurningum sem var beint til mín. Ég skal játa það að fávörðrið varð svo mikið að það var eiginlega alveg sama hverju ég svaraði – sömu spurningarnar komu upp aftur, urðu þá tilefni nýrra fréttu og nýrra fyrir-sagna. Mér leið þannig þegar mestur skuldbinding var að það hefði nákvæmlega ekkert upp á sig að segja nokkuð. Ég taldi mig hafa sagt frá því sem skipti máli. Ég skal viðurkenna það að það voru mistök af minni hálfu. Ég hugsaði, eins og ég hef lýst, að ég hefði jú selt húsnæðið, fengið greiðslu fyrir það og látið húsnæðið af hendi og það væri ekkert óeðlilegt við það. Ég taldi að það væri ekki um nein slík hagsmunatengsl að ræða að ég þyrfti að kynna þau sérstaklega. Ég horfði til þeirra reglna sem þingið setti og það sem ég var að nefna hér ádan,

Greco- nefndin og svo framvegis, en þetta voru mistök.“

Ósáttur við sjálfan sig

Voru mistökin að upplýsa ekki um allt saman strax? „Já, ég er mjög ósáttur við sjálfan mig. Ég hefði átt að taka allt fram strax, en ekki láta það koma í ljós seinna. Það var vitleysa hjá mér. Þegar ég var spurður um hagsmunatengslin, þá leit ég svo á að það væru engin hagsmunatengsl falin í því að borga einhverjum húsaleigu. En ég hefði átt að tiltaka það strax. Þannig getur maður verið vitur eftir á. En ég ítreka það að um mig hljóta að gilda sömu reglur og um aðra stjórnmálamenn. Hvaða upplýsingar eigum við að gefa, til fjölmiðla, til þingsins? Ég skorast ekkert undan því að gefa slíkar upplýsingar en ég vil heldur ekki að það gildi einhverjar sérstakar reglur um mig þannig að menn geti farið dýpra ofan í mín persónulegu mál en annarra. Eins og með húsaleiguna, ég var ekkert endilega þeirrar skoðunar að ég ætti að gefa það upp, en ákvað að gera það samt til að menn sæju um hvaða tölur var að ræða. En þegar menn hafa sagt: Geturðu sannað það? Þá dreg ég ákveðna línu. Ég er ekki að fara að opna heimabankann minn, eða mitt heimilisbókhald fyrir blaðamönnum. Það þýðir ekki endilega að fólk hafi eitthvað að fela. Það eru ákveðnar reglur sem verða að gilda jafnt um alla.“ Komið hefur fram í árs-reikningum OG Capital, sem fer með eignarhald íbúðarinnar, að Illugi fór með rétt mál þegar hann tilgreindi upphæð leigugreiðslanna sem um ræðir.

Launagreiðslur má nálgast

Hann segir það hafa komið skýrt fram hvenær hans störfum hjá Orku Energy lauk. „Það var meðan ég var utan þings, en var reyndar að klárast á mánuðunum þegar ég var að koma aftur inn. Það komu launagreiðslur inn á árið 2012, laun sem átti eftir að greiða. Þess vegna lét ég það vera í hagsmunaskráningunni að ég hefði verið að vinna fyrir þetta fyrirtæki og



Jóhann Ólafsson & Co - umboðsaðili OSRAM á Íslandi frá árinu 1948



Hönnun: Jóhann Ólafsson & Co. | Ljósmyndun: Snæþór Halldórsson (efri mynd) og Georg Theodórsson (neðri mynd)



SJÁÐU HEIMINN Í NÝJU LJÓSI með OSRAM

Friðarsúla Yoko Ono í Viðey verður tendruð á ný í dag. Friðarsúlan er samsett úr níu 7000 W OSRAM XBO perum sem mynda sterka ljóssúlu til himins. Auk þess eru sex 2000 W OSRAM XBO perur sem lýsa lárétt inn göng sem vísa að ljósbrunninum sjálfum og er endurkastað upp á við með speglum innan í brunninum. Þéttleiki ljóssins er háður sífelldum breytingum á ögnum í andrúmsloftinu sem hegða sér í takt við margbreytilega veðráttu sem einkennir Ísland.

SJÁÐU HEIMINN Í NÝJU LJÓSI

OSRAM



hafði samráð við lögfræðing Alþingis um það. Ég var ekki að vinna fyrir þetta fyrirtæki eftir að ég varð ráðherra. Hitt er hins vegar og það eru fjölmörg dæmi um það að þingmenn hafa verið að vinna samhliða sinni þingmennsku, meira að segja fyrir opinberar stofnanir og einkafyrirtæki. En það getur aldrei verið svo sem ráðherra og það hefur ekki verið þannig hjá mér.“

Hverjar voru launagreiðslurnar? Um hvaða upphæðir er að ræða? „Menn geta séð það í tekjublöðum sem eru gefin út, þar sem mín laun og margra annarra eru birt. Þeir vita hver þingmennskulaunin eru. Ég itreka það að öll þau störf sem þarna voru unnin voru unnin erlendis. Þetta fyrirtæki, eftir því sem ég best veit, hefur enga hagsmuni hér heima. Það er ekki íslenskt fjármagn inni í þessu fyrirtæki, það hefur enga starfsemi hér. Hvað varðar spurningarnar um launagreiðslurnar: Ég var að ljúka þessum störfum og koma aftur til þingsins. Ég var að vinna þarna þegar ég var utan þings, ég bendi bara á þetta, menn geta séð þessar tölur inni í öllum þessum tekjublöðum, og geta reiknað út hvaða laun ég hef haft annars staðar og svo framvegis. Meira vil ég ekkert segja um það mál. Þetta eru opinber gögn.“

Málið kom upp eftir þátttöku Orku Energy í ferð Illuga til Kína í lok mars. Fréttir birtust af því að fulltrúar frá Orku Energy hefðu verið í íslensku sendinefndinni sem fór til Kína.

Ég er ekki að fara að opna heimabankann minn, eða mitt heimilisbókhald fyrir blaðamönnum. Það þýðir ekki endilega að fólk hafi eitthvað að fela.

Upphaflega var aðkoma fyrirtækisins kynnt þannig, stóð það einhvern tímann til? „Nei, það stóð ekki til. Orka Energy var ekki í þessari sendinefnd. Sendinefndin var skipuð mér sem ráðherra, embættismönnum frá ráðuneytinu, síðan voru rektorar þriggja háskóla, HÍ, HR og LHÍ, og síðan forstjóri Rannís. Þetta endurspeglar áherslurnar í þessari ferð og þetta sem ég hef séð haldið fram í umræðu að ég hafi farið sérstaklega í þessa ferð á vegum þessa fyrirtækis eða fyrir þetta fyrirtæki til Kína er fráleitt. Þessi sendinefnd var svona samansett því við vorum að funda með háskólum, háskólastofnunum og með vísindastofnunum. Síðan ráðherrum menntamála, menningarmála og vísinda ásamt öðrum. Það var aldrei hugsunin að fulltrúar frá Orku Energy eða Marel ættu að vera í sendinefndinni, en fulltrúar þessara fyrirtækja voru staddir í Peking á þessum tíma. Og það gleymist líka alltaf í umræðunni, að Marel var þarna líka.“

Einn af nánustu vinunum

Eruð þið Haukur Harðarson, stjórnarformaður Orku Energy, vinir? „Já, hann er einn af mínum nánustu vinum. Það er ekkert óeðlilegt að það sé spurt að þessu, en já, það er svo. Þess vegna var ég ekkert að selja Orku Energy íbúðina okkar hjóna. Ég seldi þessum vini mínum, hann keypti hana og ég afhenti í staðinn þessa eign. Síðan var gerður með okkur samningur um húsaleiguna. Sá samningur nær til áramóta núna. Og nú erum við hjónin að leita okkur að nýrri íbúð til að kaupa.“

Og þið ætlið ekkert að kaupa gömlu íbúðina aftur? „Nei, þó okkur langi um margt til þess. Okkur líður vel þarna og stelpan okkar þekkir ekkert annað. En ég verð að segja alveg eins og er að það er komið óþráð í minninn á milli með þetta mál allt saman, svo það hentar ágætlega að skipta um stað. Við erum ekki stór fjölskylda og þurfum ekki mikið pláss.“

Telurðu tengi þin við Hauk Harðarson á einhvern hátt óheppileg fyrir þig í þinni stöðu? „Nei, ég er ekki þeirrar skoðunar. Þetta fyrirtæki hefur enga starfsemi á Íslandi eftir því sem ég kemst næst. Ég seldi manni húsnæðið mitt og leigi það tímabundið – út þetta ár. Auðvitað í okkar fámenna samfélagi þekkt fólk fram og til baka. Menn

geta átt skólavinskap, persónulegan vinskap og þar fram eftir götunum.

Síðasta ríkisstjórn studdi á sama hátt við þessa vinnu. Það er ástæðan fyrir að Jóhanna Sigurðardóttir er búin að vera á fundum með þessu fyrirtæki, það er ástæðan fyrir að Össur Skarphéðinsson hefur verið á fundum með þessu fyrirtæki og fleiri. Menn hafa verið að gera þetta og það nákvæmlega sama gildir um mig. Þetta er mikilvægt fyrir íslenska hagsmuni. Þarna eru miklir peningar og tækifæri í húfi sem er ekkert sjálfgefið að Íslendingar fái að njóta góðs af.“

Illugi hefur einnig verið spurður út í veiðiferð sem hann fór í Vatnsdalsá í fyrrasumar þar sem Haukur Harðarson var einnig.

Hver greiddi fyrir leyfið? „Þeir sem höfðu átt þennan veiðitíma í ánni fölludust en, eins og ég skil það, höfðu greitt inn á. Þó að mér finnst gaman að veiða þá finnst mér það ekki það gaman að ég sé tilbúinn að borga 200 þúsund fyrir það, eins og mér skilst að uppsett verð sé á þeim tíma sem við veiddum þarna. En ég er með kvittun fyrir minni greiðslu þannig að við borguðum fyrir okkur í þessari ferð, hún var ekki löng.“

Hver var með þér í ferðinni? „Ég gef fjölmiðlum ekki upp um ferðir annarra manna, hvar þeir hafa verið og hvar þeir hafa ekki verið. En spurningin snýr fyrst og fremst að þessu, hvort ég hafi greitt fyrir mig, við höfum kvittun fyrir okkar. Það kostaði sko ekki 200 þúsund.“

Sast þú í stjórnnum fyrirtækja eða félaga á síðasta kjörtímabili eða á yfirstandi kjörtímabili? „Ég sat ekki í neinum stjórnnum á vegum Orku Energy og hef aldrei gert. Hvað varðar stjórnarsetu í öðrum fyrirtækjum á síðasta kjörtímabili, þá var það ekki fyrir utan að ég sat í stjórn listahátíðarinnar Djúpið. Sú stjórnarseta var á síðasta kjörtímabili og náði inn á þetta kjörtímabil. Eðlilega sagði ég mig úr þeirri stjórn, ég var orðinn menntamálaráðherra og það passaði ekki. Ég er reyndar enn þá varamaður í sóknarnefnd Dómkirkjunnar. Hvað varðar önnur fyrirtæki þá er það ekki svo að ég sitji í stjórnnum.“

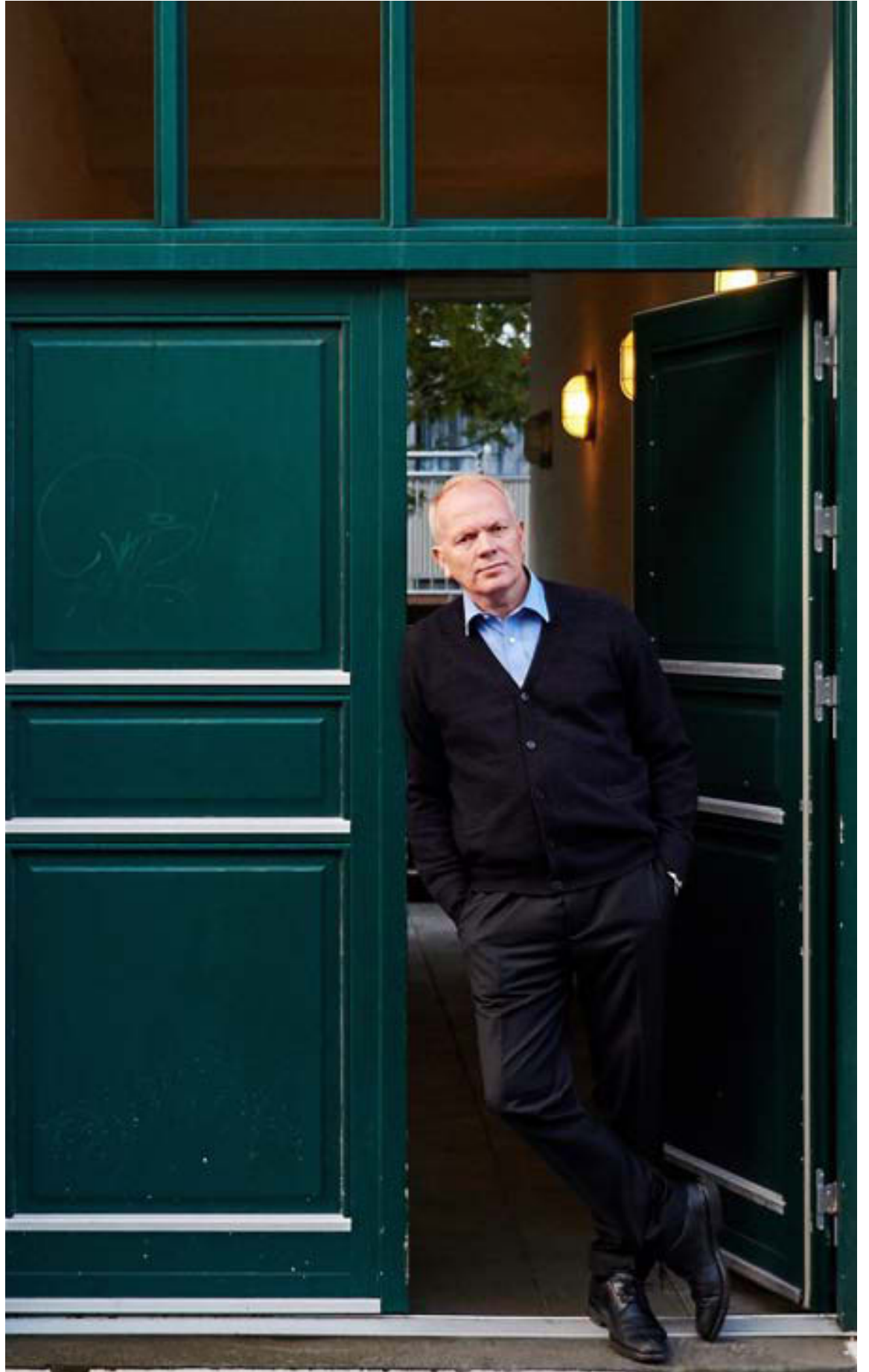
Hvað varst þú að gera í Kína í júní 2013? „Þá komum við aftur að svona prinsippatriði, sem er þetta – ber mönnum að gera grein fyrir ferðum sínum sem þeir fara á einkavegum? Ég veit það ekki. Þegar ég var úti í námi í London átti ég vini frá Singapur, og á enn – mikið af vinum í Asíu. En ég ætla að draga þessa línu, ég ætla ekki að gera grein fyrir þeim ferðum opinberlega sem ég fer í einkaerindum í lífinu. Ekki núna og ekki seinna.“

En með því að láta ekki ná í þig, svara ekki fyrirspurnum fjölmiðla – gerir þetta þig ekki grunsamlegan? „Ég skil vel þessa skodun en ég bið líka menn að hafa það í huga að stundum gerist það í fjölmiðlaumfjölluninni að þau sjónarmið sem koma fram tynast. Mér fannst ég vera farinn að búa til fréttir með því að svara sömu spurningunum aftur. Ég er að ræða þetta opinberlega núna með þessum hætti, meðal annars vegna þess að þetta hefur komist aftur í hárnæmi. En ég geri mér heldur engar væntingar um að umræðunni sé hér með lokið.“

Ætlar ekki að segja af sér

Ætlarðu að segja af þér? „Nei, auðvitað ekki. Ég held það sé ekkert í þessu máli sem kallar á það. Það má alveg segja það um mig eins og þið hafið bent á hér að það er kallað eftir meiri skýringum af minni hálfu. Ég tel það að ég hafi selt íbúðina mína með þinglýstu afsali geta ekki gert það að verkum að þarna hafi eitthvað gerst sem kallar á afsögn. En ég er ekkert að biðjast undan þessari umræðu og veit að það er vel hægt að gera ýmislegt tortrygglegt. Það hefur verið gert en þetta eru mínar skýringar.“

Sérðu fyrir þér að þú munir halda áfram í stjórnálmum? „Já, ég á ekki von á öðru. Reyndar er það svo að ég hef alla tíð í minni stjórnálmáþátttöku haft það mjög hugfast að það er ekkert sorglegra en stjórnálmamenn sem lita á stjórnálm sem upphaf og endi alls. Ég hef verið starfandi í stjórnálmum innan gæsalappa sem atvinnumaður frá því ég kom heim úr námi frá Englandi árið 2000.“



Illugi segist ekki ætla að hætta í stjórnálmum í bráð og hefur ekki ihugað afsögn vegna málsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ég skal játa það að fjarviðrið varð svo mikið að það var eiginlega alveg sama hverju ég svaraði – sömu spurningarnar komu upp aftur, urðu þá tilefni nýrra fréttu og nýrra fyrir-sagna. Mér leið þannig þegar mestur hamangangurinn var að það hefði nákvæmlega ekkert upp á sig að segja nokkuð.

Hann segist ekki vera að ihuga að skipta um starfsvettvang. „Ég hef ekki í huga að breyta um starfsvettvang en hef þetta alltaf hugfast að eiginlega allir eru ekki í stjórnálmum ef svo má að orði komast. 99 komma eitthvað prósent Íslendinga eru ekki í stjórnálmum og fólk lifir innihaldsríku og skemmtilegu lífi þar sem það er að fast við krefjandi og spennandi verkefni sem eru ekki pólitík. Ég held að allir stjórnálmamenn eigi að hafa það hugfast að hugsa ekki með sér að það eina sem menn geti gert í lífinu sé að vera í stjórnálmum. Það er líðin tíð.“

Bætir ekki mína stöðu

Hann sér ekki fyrir sér að vera í

stjórnálmum á gamals aldri. „Nei, það myndi mér nú þykja dapurlegt, hreint út sagt,“ segir Illugi og hlær. „Það sem hefur breyst í stjórnálmum frá því sem áður var er að líftími fólks í stjórnálmum er styttri heldur en var hér á tímum Bjarna Ben, Ólafs Thors og þessara manna. Fjarlægð þeirra frá kjösendum, umræðunni og öllu slíku var miklu meiri. Fjölmiðlun var fábreyttari og alls ekki jafn aðgangshörð og hún er í dag. Flokksblöðin voru að rifast, en þessir menn voru ekki á sjónvarpsskjáum landsmanna á hverju kvöldi og svo framvegis. Þeir gátu setið lengur.“

Annars er það alltaf undir kjösendum komið hvort maður haldi áfram í stjórnálmum. Það er þangað sem menn leita eftir trausti. Og leggja sín verk í dóm. Ég hef verið að vinna í menntamálaunum, iþróttamálaunum og menningarmálaunum á þessu kjörtímabili. Er að gera heilmiklar breytingar í menntamálaunum sérstaklega og ég mun ganga óhræddur til þess að kynna og leggja fram mín verk fyrir kjösendur hvort sem er í prófkjöri eða kosningum.“

Heldurðu að Orku Energy-málið muni draga dilk á eftir sér? „Það er örugglega ekki til þess fallið að bæta mína stöðu. Augljóst má það vera. Þetta gerðist. Við því er ekkert að segja annað. Ég hef núna sett fram mínar skýringar og hafði reyndar áður sett

fram stóran hluta þeirra. Ég á ekkert von á því að það mál hverfi eftir þetta samtali okkar hér. Ég tel mig hafa gengið nokkuð langt í því að upplýsa um mín persónulegu fjármál, ástæðu þess að við seldum íbúð okkar, leigugreiðslur og annað slíkt. Ég hef síðan vitnað til ummæla fræðimanna og annarra um þennan gjörning. En fyrst og síðast hef ég verið að benda á að menn ættu að skoða hver tildrög ferðar minnar til Kína voru, í boði kínverskra stjórnvalda, hverjir voru með í þeirri ferð, með hverjum var verið að funda, hverjar voru áherslur þeirra ferðar og þá sjá menn auðvitað að þetta var ekki lagt upp fyrir eitthvert einkafyrirtæki. Hvorki Orku Energy né Marel sem var í sömu stöðu og Orka var í þessari ferð. Út á það gengur þetta mál.“

Þú munt þá gefa kost á þér í næstu alþingiskosningum? Ég er orðinn það sjóaður í þessum málaum að ég læt nú bara það svar duga að ég ætla mér að halda áfram í stjórnálmum. Enginn veit sína ævi fyrr en öll er. Ef ég stend frammi fyrir því að það eru einhverir aðrir spennandi hlutir sem mig langar til að gera þá auðvitað horfi ég til þess. Menn eiga að vera tilbúnir að horfa til allra átta hvað þetta varðar.“

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

Tómatvörurnar okkar eru unnar úr lífrænum, dísaðum tómötum sem fá að þroskast til fulls á plöntunni. Þær innihalda engan viðbættan sykur.

Solla



Láttu hjartað ráða

10

Tíu krónur af hverri seldri Himneskt vöru í október renna til Alzheimerfélagsins

FAAS



BONUS

HAGKAUP



HIMNESKT

Þau eiga sig sjálf



Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Mannréttindi fólks með þroskahömlun eru skert á Íslandi. Sjálfraði þeirra er takmarkað og forræðishyggja nær til flestra þátta daglegs lífs. Rannsókn þriggja dósentna við Háskóla Íslands sem framkvæmd var á árunum 2011 til 2015 leiddi þetta í ljós. Í rannsókninni kom fram að enn þann dag í dag eru framkvæmdar ófrjósemisaðgerðir á þroskahömluðum konum eftir þrýsting frá fjölskyldum þeirra. Aðgerðirnar eru framkvæmdar á konum áður en þær verða 25 ára gamlar, en slíkt er ólöglegt. Auk þess gerðu konurnar sér ekki grein fyrir hvað aðgerðirnar þýddu fyrir þær í raun og veru. Að þær væru óafturkræfar. Konurnar fá ekki kynfræðslu eða upplýsingar um aðra kosti eins og getnaðarvarnir. Í fræðunum hefur verið haldið fram að þessi aðgerð sé gerð til að halda konum frá kynferðislegu ofbeldi. Þó höfðu margar af konunum í rannsókninni orðið fyrir slíku ofbeldi eða áreiti og eitt af því sem varð til þess var vitneskja hins brotlega um það að konurnar hefðu undirgengist slíka aðgerð.

Rannsóknin sýndi fleiri sláandi staðreyndir í lífi þessa hóps. Sjálfraði þeirra til allra daglegra athafna var verulega skert, fjármálin, hvar þau búa, hvað þau borða, tómstundir og frítími. Mannréttindabrot gegn þroskahömluðum eru þannig daglegt brauð. „Forræðishyggja og skert sjálfraði er því miður daglegur veruleiki hjá alltof mörgum einstaklingum með þroskahömlun,“ sagði Bryndís Snæbjörnsdóttir, formaður Þroska-hjálpar, í samtali við Fréttablaðið í fyrradag.

Halldór Halldórsson, formaður Sambands sveitarfélaga, en sveitarfélögin fara með málefni fatlaðra, segir rekstrarhalla þeirra vegna þjónustu sem þau veita fótluðum hafa verið 1,1 milljarð króna í fyrra og má ætla að hallinn hafi aukist á þessu ári. Sveitarfélögin tóku við málaflöknum af ríkinu árið 2011 en fjármagn hefur ekki fylgt honum eftir þörfum.

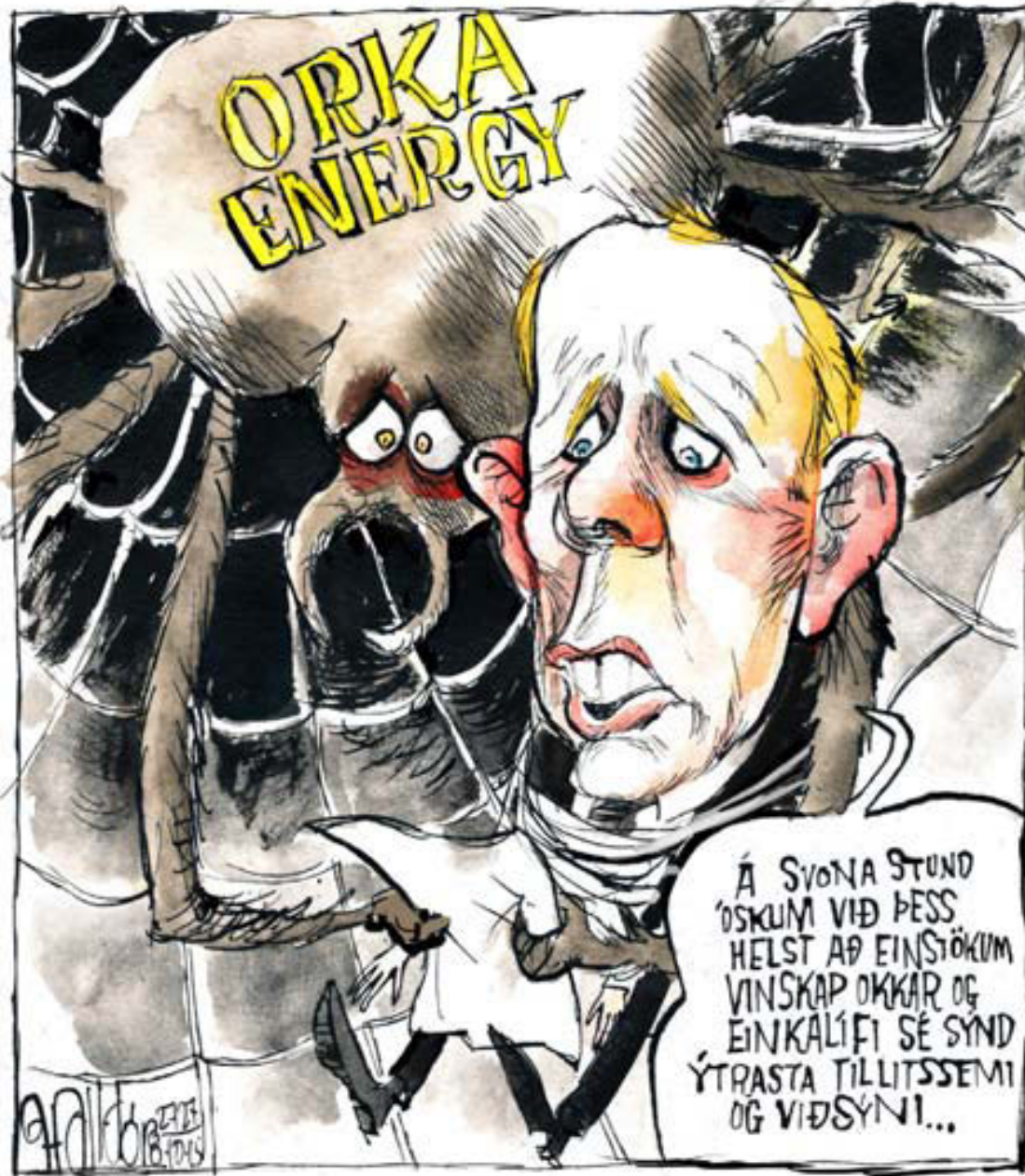
Ísland undirritaði árið 2007 samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Markmið hans er að efla, verja og tryggja full og jöfn mannréttindi og grundvallarfrelsi fyrir allt fatlað fólk til jafns við aðra. Af þeim 157 ríkjum sem undirrituðu samninginn hefur 151 fullgilt hann. Alþingi samþykkti í júní 2012 framkvæmdaáætlun um málefni fatlaðs fólks og hefur innanríkisráðuneytið unnið að undirbúningi fullgildingar síðan. Ísland hefur hins vegar ekki enn fullgilt samninginn.

Það er skelfileg tilhugsun að fá ekki að ráða sér sjálfur. Sjálfsákvörðunarrétturinn er flestum svo sjálf-sagður að þeir leiða aldrei hugann að honum – hvað þeir borða, hvar og hvernig þeir búa og hvort þeir gangist undir óafturkræfar aðgerðir. Ríki sem kennir sig við mannréttindi og mannúð kemur ekki svona fram við þegna sína. Þrettán stjórnarandstöðupingmenn hafa lagt fram þingsályktunartillögu um að samningurinn verði fullgiltur. Það er löngu tímabært að íslensk stjórnvöld standi við skuldbindingar sínar. Enn tímabærara er að þessum málaflökki sé sinnt sómasamlega af bæði ríki og sveitarfélögum. Þar verða menn að hysja upp um sig.



Sjálfsákvörðunarrétturinn er flestum svo sjálf-sagður að þeir leiða aldrei hugann að honum – hvað þeir borða, hvar og hvernig þeir búa og hvort þeir gangist undir óafturkræfar aðgerðir.

Halldór



Frá degi til dags

Starfsmaður mánaðarins
Össur Skarphéðinsson, þingmaður Samfylkingarinnar, vekur grá-glettingu athygli á því á Facebook-síðu sinni að stofnun Stjórn-stöðvar ferðamála sé rækilegur brílljans af hálfu Ragnheiðar Elínar Árnadóttur ráðherra ferðamála. Nú sé búið að stofna tvær ríkisstofnanir utan um ferðamannamál á Íslandi. „Ég geri að tillögu minni að landsfundurinn verðlauni Ragnheiði Elínu með því að kjósa hana „starfsmann mánaðarins“ þó ekki væri nema fyrir að hafa sýnt í verki hvað Sjálfstæðisflokkurinn á við með slagorðinu „Bákníð burt“,“ skrifar Össur.

Ósnertanlegur meirihluti?
Viðskiptablaðið birti í gær skoð-anakönnun um fylgi stjórn-mála-flokkanna í borgarstjórn Reykjavíkur. Ýmislegt kemur á óvart og annað ekki. Það kemur vafalaust fáum á óvart að Piratar eru nú stærsti flokkurinn í borginni, sem fylgir sömu straumum og í lands-málunum. Það sem kemur ef til vill meira á óvart er að Samfylkingin skuli enn vera stærri en Sjálfstæðis-flokkurinn í borginni þrátt fyrir að báðir flokkar tapi fylgi. Sjálfstæðis-menn gagnrýndu meirihlutann harkalega í Ísraelsdeilunni miklu og fengu mikla athygli í fjölmiðlum fyrir vikið. Gagnrýni sjálfstæðis-manna virðist ekki hafa fallið í kramið hjá kjósendum því meiri-hlutinn hefur auknið fylgi sitt upp í 72 prósent. stefanrafna@frettablaðið.is

Pylsuvagn á aðventu í Tókýó



Gunnar Bragi Sveinsson
utanríkisráðherra

Nýlega birtust fregnir af því að í hillum verslana í New York væri nú aftur að finna íslenska bjórin Einastök sem þaðan hafði horfið tímabundið eftir bráðræðis-lega ákvarðanatöku í ráðhúsinu við Tjörnina.

Á komandi aðventu verður alíslenskum pylsuvagni komið fyrir í Tókýó og í Finnlandi eru þarlendir orðnir heimsins mestu aðdáendur íslensku skýrsins sem selst þar í tvöfalt meira magni en í upprunalandinu. Austur í Moskvu gæða gestir virtustu veitingahúsanna sér á lambakjöti, Japanir dásama íslenskar æðardúnssængur og á síðustu árum hafa Kinverjar kynnst gæðum grásleppunnar okkar.

Hvað eiga þessi mál sameiginlegt fyrir utan það að þessar gæðavörur eru framleiddar úr íslenskum hráefnum og markaðssettar af kraftmiklum íslenskum fyrirtækjum? Um öll þessi mál og aragrúa annarra liggja þræðir til viðskipta-fulltrúa sem starfa við sendiráð Íslands en þessir fulltrúar eru þjónustuumur útlutningsþjónustu utanríkisráðuneytisins og Íslandsstofu erlendis.

Á hverjum degi vaka sendiráð okkar og viðskiptafull-trúarnir yfir hagsmunum íslenskra fyrirtækja sem af áráði og dugnaði reyna að hasla sér völl á nýjum mörkuðum. Viðskiptafulltrúarnir sýna frumkvæði við að þjónusta fyrirtæki, eygja ný tækifæri og greiða viðskiptaaðilum leiðina í gegnum frumskóg skrifræðis og reglugerða og beita til þess ómældri útsjónarsemi. Þá geta þeir brugðist skjótt við völyndum veðrum sem gera oft fyrirvalaust vart við sig erlendis.

Það liggur í hlutarins eðli að kjötútlutningur til Japans, sala sjávarafurða á Kinamarkað og stríður ferðamanna-straumur til Íslands gerist ekki af sjálfu sér og í mörgum tilfell-um þarf aðkomu hins opinbera. Viðskiptafulltrúarnir okkar eru staðsettir í sendiráðum Íslands í Kaupmannahöfn, Berlín, Moskvu, Nýju-Delí, Peking, Tókýó, Ósló, Helsinki, New York og London og búa þeir yfir ómældri reynslu og þekkingu á staðhættum, hafa mikilvægt tengslanet og sambönd bæði í gistiríkjunum og í umdæmislöndum sendiráðanna. Óhætt er að fullyrða að viðskiptafulltrúarnir eru ómetanlegur hlekkur í keðju utanríkisþjónustunnar og Íslandsstofu við að greiða leið íslenskra fyrirtækja, hugvitsfólks og aðila á sviði lista og menningar á erlendum mörkuðum, eins og dæmin sanna.



Á hverjum degi vaka sendiráð okkar og viðskiptafull-trúarnir yfir hagsmunum íslenskra fyrirtækja sem af áráði og dugnaði reyna að hasla sér völl á nýjum mörkuðum.

HEILL HELLINGUR AF NÝJUM ÞÁTTUM Á STÖÐ 3



FÁÐU STÖÐ 3 Á BETRA VERÐI Í HAUST

STÖÐ 3
+ENDALAUST TAL
+1 GB Í GSM
1.990 kr.
til 1. nóvember*

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is

365

*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 1. nóvember halda þessum kjörum í eitt ár.

Frelsið til að sýna fordóma í verki

Í DAG



Sif Sigmarsdóttir



Það eina sem trúfélög landsins þurfa að gera til að stíga inn í 21. öldina er að tileinka sér meiri mannkærleik. Á kærleikurinn ekki einmitt að heita sérsvið kirkjunnar?

Almannatenglar eru sannleikanum eins og engisprettufaraldur er gróðri. Í Bandaríkjunum starfa næstum fimm sinnum fleiri almannatenglar en blaðamenn. Svo mikil plága þykja þessir flór-mokandi afstæðispreðikarar að alfræðiritið Wikipedia sker nú upp herör gegn spuna þeirra. Jimmy Wales, stofnandi Wikipedia, óskaði í vikunni eftir fleiri sjálfbodaliðum til að berjast gegn sveimi almannatengla sem herjar á vefritið. Öllum er frjálst að skrifa á Wikipedia. Óprúttir almannatenglar misnota fyrirkomulagið og lauma þar inn áróðri í því skyni að láta skjólstaðinga sína – fyrirtæki, stjórnmálamenn, fræga fólkið og jafnvel ríkisstjórnir – líta vel út.

En ekki frekar en annarra sem vinna við að moka flór er starf almannatengla ófundsvært. Stundum vorkennir maður þeim næstum því. En bara næstum því.

Aðstandendur eins heitasta næturklúbbs Lundúnaborgar eru í djúpum skít. Í síðustu viku fóru fram mótmæli við klubbinn DSTRKT sem sagður er vinsæll meðal alþjóðlegra stórstjarna á borð við Jay Z og Rihönnu. Aðdragandi málsins sem komst í alla helstu fréttatíma í Bretlandi og gerði allt brjáláð á samfélagsmiðlum var sakleysisleg heimsókn fjögurra vinkvenna á klubbinn um þar síðustu helgi. Ein þeirra hafði fengið boð um að heimsækja skemmtistaðinn. Þegar vinkonurnar mættu var þeim hins vegar sagt að

adeins tvær stúlkanna fengu að koma inn. Ástæðan olli því að Rósa nokkur Parks sneri sér í gróf sinni. Hinar tvær stúlkanna voru sagðar „of svartar“ fyrir staðinn.

Í fyrstu voru viðbrögð klúbbsins við ásökunum um rasisma þögn. „No comment.“ Mótmæli hófust fyrir utan samkomuhúsið og tónlistarmenn sem áttu að koma þar fram tóku að afbóka sig. Forsvarsmenn staðarins yrðu að svara fyrir sig. En hvað? Hvað gátu þeir sagt? Starfsmaðurinn sem boðið hafði stelpunum á klubbinn reið á vaðið. Hann fullyrði að kynþáttafordómar hefðu ekki átt neinn þátt í því að tveimur stúlkanna var ekki hleypt inn. Einu ástæðurnar sem gætu leitt til þess að stelpum væri meinaður aðgangur að skemmtistaðnum væru tvær: a) ef þær væru of feitar b) ef þær væru í ljótum fötum.

Svo djúpt var skemmtistaðurinn sokkinn í flórinn að ákveðið var að spinna málið með því að varpa á það lyktarsprengju til að breiða yfir fnykinn af skítlegu, og hugsanlega glæpsamlegu, hætterni starfsmanna hans. En það virkaði auðvitað ekki. Því skítafýlan af fordómum er megnari en önnur lykt. Alveg eins og þjóðkirkja okkar Íslendinga fær nú að finna fyrir.

Pvermóðska „forpokapresta“

Það er eins og sjálfseyðingarhvöt sé drifkraftur þjóðkirkjunnar um þessar mundir, eins og forsprökkum hennar

finnist ekki nóg af tómun sætum í sunnudagsmessunum og þeir séu staðráðnir í að gera betur. Krafa prestastéttarinnar um að halda í frelsið til að sýna fordóma sína í verki og gefa ekki saman í hjónaband tvo einstaklinga af sama kyni séu þeir ekki í stuði til þess undirstrikar hve lítið erindi kirkjan á við samtímann. Þessi þvermóðska er jafnmikið í takt við tímann og ef kirkjan hygðist endurvekja spænska rannsóknarréttinn, skikka alla presta til að fá sér sitt að aftan, berjast fyrir því að andasæringar og blóðtaka leystu af hólmi Landspítalann, krossfestingar kæmu í staðinn fyrir fangelsisrefsingar og að Ólafur Skúlason yrði tekinn í dýrlingatölu.

Mörgum þykir ótækt að prestar ríkiskirkju skuli telja sig mega hunsanna mannréttindi og gera upp á milli fólks út frá kynhneigð. Sumir hafa lagt til að þessir forpokuðu pokaprestar, forpokaprestar, hypjuðu sig úr þjóðkirkjunni og stofnuðu sinn eigin söfnuð þar sem þeir gætu stundað í friði og á eigin kostnað allt það sem var normið árið sautjánhundrað og síðar. Aðrir vilja ganga lengra og einfaldlega skilja að ríki og kirkju og þá geti prestarnir hagað sínum málum að vild.

Hvorug lausnin er þó 21. öldinni samboðin.

Kærleikurinn kostar ekkert

Það skiptir ekki máli hvort trúfélag nýtur fjárstuðnings ríkis eða ekki. Ekki undir nokkrum kringumstæðum ætti

hópi manna að leyfast að veita ekki fólki þjónustu vegna kynhneigðar þess. Heitasta næturklúbbi Lundúnaborgar leyfist ekki að meina þeldökku fólki inngöngu þótt um sé að ræða einkaframtak. Af hverju ættu einhver önnur lögmál að ríkja um trúfélög en skemmtistaði, verslanir eða líkamsræktarstöðvar?

Kirkjan reynir nú að losna úr þeim ógöngum sem hún er komin í með aðferðafræði almannatengla. Hún gefur fordómum sínum ógildishlaðin nöfn á borð við samviskufrelsi og segir að þetta sé ekki prestunum að kenna heldur Biblíunni. En slíkt orðagjálfur nægir ekki til að lofta út skítafýlunni af sleggjudómum forpokapresta úr kirkjum landsins.

Öllum trúfélögum ætti að vera skylt að virða mannréttindi, þjóðkirkjunni sem og öðrum. Ef prestar þjóðkirkjunnar og aðrir forstöðumenn trúfélaga sem hafa fengið heimild ríkisvaldsins til að gefa fólki saman í hjónaband neita einstaklingum um þá þjónustu vegna kynhneigðar þeirra á ríkisvaldið einfaldlega að taka þá hjónavígsluheimild af þeim.

Trúfélögum til heilla er vandamálið auðleysanlegt. Það kostar ekkert, ekki einu sinni þóknun fyrir almannatengil. Það eina sem trúfélög landsins þurfa að gera til að stíga inn í 21. öldina er að tileinka sér meiri mannkærleik. Á kærleikurinn ekki einmitt að heita sérsvið kirkjunnar?

Jarðhitasýningin í Hellisheiðarvirkjun

Eiríkur Hjálmarsson
upplýsingafulltrúi OR

Leigjendum var því ekki sagt upp þegar Orka náttúrunnar tók við rekstrinum nú á dögnum heldur rann leigutíminn út á tilsettum, umsömdum tíma, sem var löngu fyrirséður.

Allt frá því orkan fór að streyma frá Hellisheiðarvirkjun, haustið 2006, hefur fólk getað sótt hana heim og séð með eigin augum hvernig jarðhitanýtingin fer fram og í hvað þessi mikla orka undir niðri nýtist okkur. Jarðhitasýning þar sem þessum upplýsingum og þekkingu er miðlað var nefnilega hluti af virkjuninni frá upphafi. Þessi vinsæla sýning, sem kostaði talsvert fé að setja upp, var til umfjöllunar hér í blaðinu í gær og það er rétt að halda nokkrum atriðum til haga í umræðu um hana.

Þegar eigum fyrirtækis í opinberri eigu er ráðstafað til einkaaðila þarf að vanda sig og ljóst þarf að vera að afnotin eru tímabundin. Eftir fjögur ár í rekstri OR var leiga á sýningar-rýminu og því sem í því var boðið út til tiltekins tíma með hugsanlegri tímabundinni framlengingu. Í framhaldinu var samið við hæstbjóðanda og framlengingarákveðið var nýtt.

OR hefur kostað endurbætur á sýningunni á leigutímanum og bætt við hana upplýsingum, einkum sem snúa að hitaveitunni og heitavatnsframleiðslunni í Hellisheiðarvirkjun. Frá upphafi leigutímans var ljóst að hann tæki enda og hvenær það yrði. Leigjendum var því ekki sagt upp þegar Orka náttúrunnar tók við rekstrinum nú á dögnum heldur rann leigutíminn út á tilsettum, umsömdum tíma, sem var löngu fyrirséður.

Gert var samkomulag milli leigjenda og leigusala um uppgjör vegna loka leigusamningsins. Það mátti skilja af greininni hér í blaðinu í gær að svo væri ekki og að réttur leigjandans hafi verið meiri en kveðið var á um í samningum. Það er ekki rétt.

Konur og aðrir sólbaðsstofunuddarar – taka tvö

Tryggvi Gíslason
fv. skólameistari

Svar Jóns Steinars Gunnlaugssonar við grein minni í Fréttablaðinu 6. þ.m. sannar þau orð mín, að réttarfarir í landinu sé of mikilsverður þáttur nútímalýðræðis til þess að lögfræðingar og gamlir hæstaréttardómarar fjalli einir um þau mál.

Sjónarmið Jóns Steinars eru sjónarmið liðins tíma, sjónarmið

úreltrar lögspeki, þar sem talið var að lög væru óskekikul guðs lög en ekki mannasetningar, og forsenda fyrir starfi dómstóla væri „að hin lagalega rétta niðurstaða sé adeins ein“, eins og Jón Steinar orðar það. En hvað veldur því þá, að dómstólar klovna í málsniðurstöðum sínum? Það er vegna þess að hin lagalega rétta niðurstaða er ekki alltaf ein.

Í framtíðinni munu dómarar verða „þverskurður af fólkinu í landinu“ því að bæði kynferði, menntun, innsæi og lýðræðisleg hugsun skipta miklu máli – en ekki úreltar kenningar um eina rétta niðurstöðu. Krafa nútíma lýðræðis er að konur komi alls staðar að málum þar sem velferð okkar og örlög eru ráðin.



Tökum bleikan bíl!

Styrkjum starfsemi Krabbameinsfélagsins

Hreyfill/Bæjarleiðir er styrktaraðili árvekniátaks Krabbameinsfélagsins í október og nóvember

Með hverri pantaðri ferð styrkir þú verkefni Krabbameinsfélagsins og baráttuna gegn krabbameini hjá konum.

Af því tilefni höfum við sérmerkt bílana okkar enn á ný með bleikum taxaljósum.



Taktu bleikan bíl næst þegar þú pantar leigubíl!

„Bleika slaufan“ er til sölu í bílunum okkar frá 1. – 15. október.



Sæktu þér Hreyfills appið og pantaðu bleikan bíl.

SÆKTU APPIÐ

á heimasíðu Hreyfills: hreyfill.is eða í App Store og Google Play



Nýsköpun og velferðartækni



Haldór S. Guðmundsson félagsráðgjafi og framkvæmdastjóri Öldrunarheimila Akureyrar



Þór G. Þórarinnsson félagsráðgjafi og sérfræðingur hjá velferðarráðuneytinu.



Velferðarráðuneytið hefur nú lagt fram stefnuskjal á sviði velferðartækni í félagsþjónustu.

sviði sé skilgreint, bæði hvað varðar útfærslu tæknilausna og innleiðingar.

Notendahópurinn mun stækka

Hugtakið velferðartækni (velferðsteknologi) er ekki einsleitt hugtak heldur er það notað sem samheiti yfir fjölmargar tæknitengdar lausnir. Notendamiðaðar tæknilausnir eru til þess fallnar að aðstoða einstaklinga við not á einu eða fleiri úrræðum sem starfrækt eru á vegum opinberra- eða einkaaðila. Tækni er notuð til þess að styðja við eða auka öryggi við athafnir dagslegs lífs og hreyfanleika innan og utan heimilis sem og til samskipta.

Tæknilausnir hafa hingað til einna helst nýst eldri borgurum, einstaklingum með langvarandi sjúkdóma og fólki með mismunandi tegundir fötlunar. Til framtíðar lítið er ljóst að notendahópurinn mun stækka sem kallar á skilvirkari notkun þekkingar og reynslu á sviðinu.

Velferðarráðuneytið hefur nú lagt fram stefnuskjal á sviði velferðartækni í félagsþjónustu. Stefnuskjalið er affrakstur nefndarvinnu og aðkomu fjölmargra aðila og ætti að verða vegvisir og fyrirmynd að frekari útfærslum hjá ríki, sveitarfélögum og einkaaðilum. Flestum er ljóst að mikil tækifæri eru til að efla almennt og notendamiða velferðarþjónustuna með aukinni tækni, nýjum aðferðum og úrræðum, sérstaklega á vettvangi nærþjónustu sveitarfélaga

Stefnuskjal félags- og húsnæðismálaráðherra, gefur tóninn fyrir spennandi tíma í endurnati velferðarþjónustunnar og þróun nýrrar og tæknilegrar velferðarþjónustu. Kjarnaþættir í þeirri framtíð eru samvinna, markviss undirbúningur sem byggir á þekkingu og lausnaleit, samhliða miðlun reynslu og mati á árangri.

Alþingi og dýravernd



Árni Stefán Árnason dýraverndarlögfræðingur



Jafnvel eini þingflokkurinn, sem hefur dýravernd á stefnuskrá sinni, Björt framtíð, situr hjá.

Um síðustu mánaðamót var þjóðin um tíma dofin, er henni bærust fregnir, staðfestar af Matvælastofnun um dýraníðinga, sem framið höfðu lögbrot, að mati sömu stofnunar, á svínunum.

Linnulaus fréttarflutningur var í eina viku af þessu óhugnanlega máli. Óljóst er með hvaða hætti Matvælastofnun mun bregðast við þessum atburðum, sem gerðust á síðasta ári. Viðbragðsleysi yfir dýralæknis, næstæðsta ráðamanns MAST, veldur undrun og óánægju.

Ef rýnt er í málavaxtalýsingar dýraverndarmála sem komið hafa til dómis hjá Hæstarétti Íslands liggur fyrir að verri lýsingar á illri meðferð dýra er erfitt að finna. Þrátt fyrir það virðist yfir dýralæknir hika við að kæra, en hann einn hefur skv. nógildandi löggjöf heimild til slíks. Það er hnökri á löggjöf og skerðing á tjáningarfrelsi þegar kæruréttur er tekinn af almenningi og andstætt skýrum ákvæðum laga um meðferð sakamála þar sem almenningi er veitt sú heimild.

Athygli vekur og að Alþingi, æðsta valdastofnun landsins, hefur ekkert

brugðist við þessum tíðindum um dýraníðinga í íslensku búfjárhaldi að frátalinni Elinu Hirst, sem þó lagði aðaláherslu á mikilvægi matvælaöryggis með framboði hreinna íslenskra svína- og kjúklinga-afurða. Um það eru henni margir ósammála. Það eru þeir sem hafna notkun dýraafurða, einkum úr verksmiðjubúskap.

Jafnvel eini þingflokkurinn, sem hefur dýravernd á stefnuskrá sinni, Björt framtíð, situr hjá. Hefur þó þingið eftirlit með stórfum framkvæmdavaldsins, sem Matvælastofnun heyrir undir.

Er það svo, þegar upp kemst um einhverja verstu meðferð Íslands-sögunnar á búfé, þá láti Alþingi það afskiptalaust þegar færa má rök fyrir því, að handvömm stofnunar ríkisvaldsins sé að hluta um að kenna?

Sl. mánudag var fyrsti óundirbúni fyrirspurnatími þingmanna eftir hlé. Ekki einn einasti þingmaður spurði landbúnaðaráðherra út í dýraverndarmálið.

Geðræn veikindi eru raunveruleg veikindi



Anna Gunnhildur Ólafsdóttir framkvæmdastjóri Geðhjálpar

Vinnuveitandi tekur upp símann. Starfsmaður tilkynnir um veikindi – þunglyndi. Óþreyjufullur segir vinnuveitandinn honum að skella í sig kaffi, fara í sturtu og drulla sér síðan í vinnuna. Annar starfsmaður tilkynnir um veikindi á hinni línunni – flensu. Samúðarfullur ávarpar vinnuveitandinn starfsmanninn með orðunum „elsku karlinn“ þannig að öllum er ljóst að hann mætir fullum skilningi vinnuveitandans á því að hann þurfi svigrúm til að hvílast og ná fullri heilsu.

Þessi viðbrögð vinnuveitandans í myndbandi Öryrkjabandalags Íslands (ÖBÍ) um fordóma gagnvart fötludu fólki á vinnumarkaði á www.obi.is eru ekki einsdæmi á íslenskum vinnumarkaði. Því miður er alltof algengt að vinnuveitendur bregðist með öðrum hætti við geðrænum en líkamlegum veikindum starfsmanna sinna. Stundum er jafnvel gefið í skyn að geðræn veikindi

sé ekki raunveruleg veikindi heldur leti eða val um að svikjast undan.

Ef tekið er mið af því að 22-25% af öllum íbúum hins vestræna heims glíma einhvern tíma á ævinni við geðröskun af einhverju tagi standa langflestir stjórnendur einhvern tíma á starfsferli sínum frammi fyrir því að bregðast við geðrænum veikindum starfsmann sinna. Brýnt er að þeir átti sig á eðli geðrænna veikinda og bregðist við þeim með sama hætti og líkamlegum veikindum.

Geta haft úrslitaáhrif

Viðbrögð vinnuveitenda við geðrænum veikindum starfsmanna geta haft úrslitaáhrif á liðan og bata viðkomandi starfsmanns. Óflugur stuðningur yfirmannsins auðveldar starfsmanninum að nýta sér viðeigandi úrræði, mæta gömlu vinnufélögunum að nýju og stuðla að eigin bata með því að hefja aftur störf. Meðvitund annarra starfsmanna dregur í senn úr hættunni á mis- skilningi og fordómum og auðveldar starfsmanninum að hefja aftur störf.

Vinnuveitendur stuðla að velliðan og góðri geðheilsu á vinnustað með því að tryggja gott starfshverfi, t.a.m. ákjósanlegar vinnuáðstæður, hóflegt vinnuálag, öflugt upplýsingastreymi og opna samskiptamenningu. Með sama hætti er brýnt að stjórnendur hafi vakandi



Viðbrögð vinnuveitenda við geðrænum veikindum starfsmanna geta haft úrslitaáhrif á liðan og bata viðkomandi starfsmanns.

auga með vísbendingum hjá starfsmönnum sínum um hugsanlega geðræna erfiðleika. Hér er t.a.m. átt við orkuleysi, óútskýrða fjarveru og tilfinningasveiflur. Síðast en ekki síst ættu stjórnendur ávallt að vera í góðum tengslum við næstu undirmenn sína til að geta veitt þeim viðeigandi stuðning án tafar þegar á þarf að halda.

Fordómar gagnvart fötludu fólki eins og lýst er í myndböndum ÖBÍ eru í senn svartur blettur á íslensku samfélagi og alvarlegt brot á samningi Sameinuðu þjóðanna um mannréttindi fatlaðs fólks. Enda þótt íslensk stjórnvöld hafi skrifað undir samninginn hefur hann ekki enn verið fullgiltur. Almennigur er hvattur til skrifa undir áskorun til íslenskra stjórnvalda á www.obi.is um að fullgilda samninginn á yfirstandandi þingi og leggja þannig sitt lóð á vogarskálarnar til réttlátara og mannglegra samfélags.

Krabbameinsvaldandi drykkir í matvörubúðir?



Lára G. Sigurðardóttir lækni, doktor í lýðheilsuvísindum og fræðslustjóri Krabbameinsfélagsins

Stuðningsmenn áfengisfrumvarpsins sem nú liggur fyrir Alþingi virða að vettugi viðvaranir sérfræðinga og halda því fram að sala á áfengi í matvöruverslunum snúist um að treysta fólki. Þeir viðurkenna samt þá staðreynd að áfengisneysla muni aukast meðal þjóðarinnar enda eru allar rannsóknir sem styðja það. Þeir vita því að bæði fullorðnir og börn munu innbyrða meira af áfengi og þar af leiðandi meira af krabbameinsvaldandi efni.

Áfengi orsök krabbameina

Hvort sem okkur líkar betur eða verr þá þurfum við að horfast í augu við þá staðreynd að áfengi er skilgreint af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) sem þekkt krabbameinsvaldandi efni. Ekkert efni fær þessa skilgreiningu nema óbyggjandi vísbendingar og fjöldi rannsókna liggja að baki. Áfengi hefur verið tengt aukinni áhættu að fá krabbamein í höfuð, háls, vélinda, maga, lifur, brjóst, eggjastokka, ristil og endaparm.

Fjölgun krabbameins-tíffella boðuð

Stuðningsmennirnir eru með orðum sínum að senda þau skilaboð að það sé kominn tími til að auka áfengisdrykkju og framboð á krabbameinsvaldandi efni í matvörubúðum. Með orðum sínum og frumvarpi stefna þeir að því að auka tíðni krabbameina hjá þjóðinni.

Þvert á stefnu velferðarráðuneytisins

Til allrar hamingju hefur Alþingi sett lög og stjórnvöld sett reglugerðir um áfengi vegna þekkingar okkar á



skaðsemi þessa vímuefnis. Í stefnu velferðarráðuneytisins í áfengis- og vímuvörnum til ársins 2020 stendur orðrétt: Skaðleg neysla áfengis og annarra vímuefna hefur alvarleg áhrif á lýðheilsu og er einn af helstu áhættuþáttum fyrir slæmri heilsu, ótímabærum dauðsföllum í aldurs- hópnum 25–29 ára og þróun langvinnra sjúkdóma eins og ákvedinna tegunda krabbameina og hjarta- og æðasjúkdóma. Einnig segir þar að yfirmarkmið stefnunnar sé að takmarka aðgengi að áfengi. Stefna þessi var kynnt í desember 2013, en Kristján Þór Júlíusson tók við ráðherraembætti í maí sama ár. Það er því óskiljanlegt að fjármálaráðherra og þingmenn gangi þvert á þá stefnu sem hér er vitnað til og sem hefur hagsmun þjóðarinnar að leiðarljósi, og taki ekki mark á vönduðum rannsóknum.

Slæm vinnubrögð

Svo virðist sem stuðningsmennirnir láti sig lítt varða heilsu og liðan þjóðarinnar. Frá lækisfræðilegu- og lýðheilsusjónarmiði gerast þeir þingmenn sem taka afstöðu með áfengisfrumvarpinu sekir um óviðunandi vinnubrögð því allir þeir sérfræðingar á sviði heilbrigðismála



Með orðum sínum og frumvarpi stefna þeir að því að auka tíðni krabbameina hjá þjóðinni.

sem gefið hafa álit sitt hafa varað við afleiðingunum. Ef þetta frumvarp verður samþykkt þá verður stigið eitt stærsta skref afturábak í forvarnarmála á Íslandi. Er það stefna þingmála á Alþingi Íslendinga í dag?

1 Listi WHO yfir krabbameinsvaldandi efni: http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/latest_classif.php

2 Samantekt yfir tengsl áfengisneyslu og krabbameinsáhættu: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arrh25-4/263-270.htm>

3 Stefna í áfengis- og vímuvörnum til ársins 2020 (Desember 2013): <http://www.velferðarráðuneyti.is/media/rit-og-skyrslur-2014/Stefna-i-afengis-og-vimuvornum-desember-2013.pdf>

Útsala

30-90% afsláttur

ISENSKA/SA PEN 2680 10.15

Staflastólar og stólar fyrir eldhús og kaffistofur



FJÖLVI



CARVER

FJÖLVI staflastóll m. plastskel

Útsöluverð
3.900 kr.

Verðlistaverð 28.173 kr.

CARVER staflastóll

Útsöluverð
19.900 kr.

Verðlistaverð 38.697 kr.

Ýmsir stakir stólar

Verð frá
2.900 kr.

Skrifborðsstólar



STRIKE skrifborðsstóll

Útsöluverð
49.900 kr.

Verðlistaverð 79.900 kr.

FLEXIKIT skrifborðsstóll

Útsöluverð
63.900 kr.

Verðlistaverð 99.900 kr.

DEALER skrifborðsstóll

Útsöluverð
20.720 kr.

Verðlistaverð 29.600 kr.

Allir aðrir skrifborðsstólar verða á 20% afslætti á meðan á útsölnni stendur

Fundarborð



Margar gerðir í ýmsum stærðum

30-90% afsláttur

Skrifborð



Rafhækkjanlegt skrifborð

Útsöluverð
99.900 kr.

Verðlistaverð 167.155 kr.

Skrifborð í fastri hæð

Verð frá 9.900 kr.

Skápar og hillur



JIVE skápar – margar stærðir

Útsöluverð frá 9.900 kr.

Verðlistaverð
frá 44.993 kr.

Útsalan stendur aðeins yfir í nokkra daga

Seljum einnig eldri sýnishorn og lítið útlitsgölluð húsgögn á ótrúlegu verði



Húsgögn

Skeifunni 10, Reykjavík
Opið virka daga kl. 8-18
og laugardag kl. 11-16

Sími 540 2330
husgogn@penninn.is
www.penninn.is



iPad mini 4

Þynnri, léttari og öflugri



Silfur ■ Gull ■ Dökkgrár ■



Þykkt 6.1 mm Þyngd 329gr

iPhone 6s

Kominn í verlanir Epli



Gull ■

Silfur ■

Rósagull ■

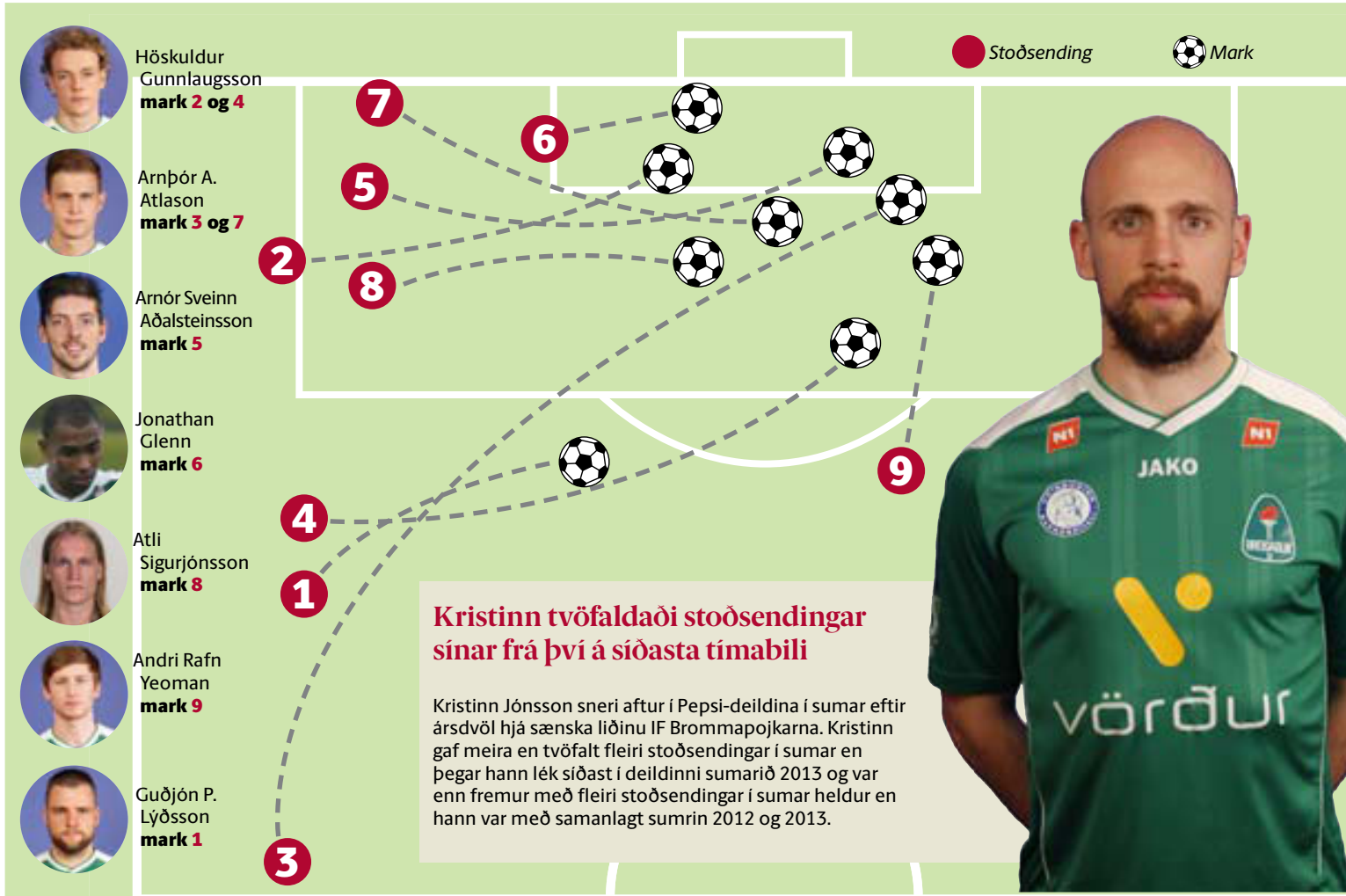
Dökkgrár ■

Takmarkað magn í fyrstu sendingu

Verlanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is



/// Svona voru níu stoðsendingar Blikans Kristins Jónssonar í Pepsi-deild karla sumarið 2015



Bakvörður efstur í fyrsta sinn

Blikinn Kristinn Jónsson lagði upp flest mörk í Pepsi-deild karla í sumar en vinstri bakvörðurinn úr Kópavogi gaf einni stoðsendingu meira en Leiknismaðurinn Hilmar Árni Halldórsson.

FÓTBOLTI Kristinn Jónsson, leikmaður ársins í Fréttablaðinu, spilaði ekki bara í bestu vörn deildarinnar heldur var hann einnig mest skapandi leikmaður Pepsi-deildarinnar í sumar. Kristinn gaf 9 stoðsendingar á félaga sína í Blikaliðinu. Undirritaður hefur tekið saman stoðsendingar frá árinu 1992 og er þetta í fyrsta sinn sem bakvörður leggur upp flest mörk.

Tveir höfðu náð öðru sætinu Sam Tillen komst einna næst því sumarið 2013 þegar hann gaf 10 stoðsendingar á félaga sína í FH og endaði í 2. sæti á eftir liðsfélaga sínum Ólafi Páli Snorrasyni. Tillen gaf þá sjö af sínum tíu stoðsendingum úr hornspyrnum en allar stoðsendingar Kristins í sumar komu hins vegar eftir spil úti á velli.

Kristinn hafði einu sinni verið í öðru sæti á listanum en það var Íslandsmeistarasumar Blika árið 2010 þegar Kristinn gaf átta stoðsendingar eða einni færri en stoðsendingakóngur þess sumars sem var Óskar Örn Hauksson.

Kristinn hefur nú gefið 32 stoðsendingar úr bakvarðarstöðunni á ferli sínum í úrvalsdeild karla. Kristinn er einnig fyrsti Blikinn sem verður stoðsendingahæstur á þessum 24 árum sem stoðsendingar hafa verið teknar saman í efstu deild karla. Hann endaði líka fjögurra ára einokun FH-inga á stoðsendingatitlinum en undanfarin ár höfðu FH-ingarnir Ólafur Páll

Hilmar Árni Halldórsson gaf 8 stoðsendingar á sínu fyrsta tímabili.



Snorrason og Atli Guðnason skipst á að gefa flestar stoðsendingar.

Sigursendingin í uppbótartíma Kristinn gaf einni stoðsendingu meira en Leiknismaðurinn Hilmar Árni Halldórsson en í 3. sætinu voru síðan FH-ingurinn Atli Guðnason, KR-ingurinn Jacob Schoop og Skagamaðurinn Jón Vilhelm Ákason sem allir gáfu sjö stoðsendingar hver. Kristinn Jónsson tryggði sér efsta sætið á síðustu stundu, eða í uppbótartíma í lokaleiknum.

Sú stoðsending sem tryggði honum sigurinn skar sig líka úr af þessum níu því þetta var bæði eina stoðsendingin sem Kristinn gaf hægra megin á vellinum og eina stoðsendingin sem hann gaf á útivelli. Kópavogsvöllurinn var vissulega leiksvið Kristins í Pepsi-deildinni í sumar. Hann spilaði þar 11 leiki, skoraði þar bæði mörkin sín og gaf 8 af 9 stoðsendingum sínum. Kristinn var með 7,0 í meðaleinkunn í leikjum Blika í Kópavoginum þar sem hann var hreinlega óstöðvandi í hlaupum sínum upp vinstri vænginn.

Leiknismaðurinn Hilmar Árni Halldórsson var allt í öllu í sóknarleik nýliða Leiknis og stóð sig mjög vel á sínu fyrsta ári í Pepsi-deildinni.

Hilmar Árni gaf sína áttundu stoðsendingu á móti Fjölni í 19. umferð og var einn á toppnum þar til að Kristinn jafnaði hann í 21. umferð. Kristinn tók síðan titilinn með því að gefa stoðsendingu

Flestar stoðsendingar í Pepsi-deild karla sumarið 2015:

Kristinn Jónsson, Breiðablíki	9
Hilmar Árni Halldórsson, Leikni	8
Jón Vilhelm Ákason, ÍA	7
Atli Guðnason, FH	7
Jacob Schoop, KR	7
Guðjón Pétur Lýðsson, Breiðablíki	6
Heiðar Ægisson, Stjörnunni	6
Þórarinn Ingi Valdimarsson, FH	6
Kristinn Freyr Sigurðsson, Val	5
Patrick Pedersen, Val	5
Almarr Ormarsson, KR	5
Ásgeir Marteinsson, ÍA	5
Davíð Örn Atlason, Víkingi	5
Sigurður Egill Lárusson, Val	5
Ólafur Karl Finsen, Stjörnunni	4
Böðvar Böðvarsson, FH	4
Guðmundur Karl Guðmunds, Fjölni	4
Sören Frederiksen, KR	4
Bjarni Gunnarsson, ÍBV	4
Jeremy Serwy, FH	4
Aron Sigurðarson, Fjölni	4
Andrés Már Jóhannesson, Fylki	4
Bjarni Ólafur Eiríksson, Val	4
Gary Martin, KR	4
Atli Sigurjónsson, Breiðablíki	4

Þáttur í undirbúningi marka:

Guðjón Pétur Lýðsson, Breiðablíki	12
Atli Guðnason, FH	12
Þórarinn Ingi Valdimarsson, FH	12
Hilmar Árni Halldórsson, Leikni	11
Kristinn Jónsson, Breiðablíki	11
Kristinn Freyr Sigurðsson, Val	11
Jón Vilhelm Ákason, ÍA	10
Jacob Schoop, KR	10
Ásgeir Marteinsson, ÍA	10

á fimmtu mínútu í uppbótartíma í sigri Blika á Fjölni í lokaumferðinni. Með því að gefa átta stoðsendingar þá átti Hilmar Árni stoðsendinguna á bak við 40 prósent marka

Leiknisliðsins í sumar en alls kom hann með beinum hætti að 16 af 20 mörkum Leiknis í sumar.

Kristinn og Hilmar Árni fóru ólíkt að við að gefa stoðsendingar sínar. Allar níu stoðsendingar Kristins komu í opnum leik en Hilmar Árni gaf sex af átta stoðsendingum sínum beint úr hornspyrnum.

Kristinn Jónsson gaf

8 af 9

stoðsendingum sínum í sumar á Kópavogsvelli.

Þrjú komu að tólf mörkum

Þrjú leikmenn slá þeim Kristni og Hilmar þó við þegar kemur að því að taka þátt í undirbúningi marka en þar eru taldar saman stoðsendingar og sendingar sem eiga stóran þátt í undirbúningi marka án þess að vera síðasta sending. Blikinn Guðjón Pétur Lýðsson og FH-ingarnir Atli Guðnason og Þórarinn Ingi Valdimarsson komu þannig að undirbúningi tólf marka sinna liða í sumar en Kristinn, Hilmar Árni og Valsmaðurinn Kristinn Freyr Sigurðsson voru þar allir einu marki á eftir. ooj@frettabladid.is

Nýjast

Olis-deild karla

ÍBV FH 31-22

Markahæstir: Theodór Sigurbjörnsson 10, Hákon Daði Styrmisson 3 - Einar Rafn Eðsson 10/3, Þorgeir Björnsson 4. Eyjamenn unnu sinn fimmta leik í röð gegn slökum FH-ingum sem hafa ekki byrjað tímabilið vel. Theodór Sigurbjörnsson var enn og aftur í banastuði í liði ÍBV og skoraði tíu mörk.

Valur Afturelding 25-22

Markahæstir: Guðmundur Hólmar Helgason 8, Ómar Ingi Magnússon 4/1 - Árni Bragi Eyjólfsson 9/3, Ágúst Birgisson 3, Jóhann Jóhannsson 3. Valur reyndist sterkari á lokasprettinum gegn Mosfellingum. Staðan var jöfn, 20-20, þegar tíu mínútur voru eftir en Valsmenn unnu lokakafla leiksins 5-2.

Fram Gróttta 23-22

Markahæstir: Garðar B. Sigurjónsson 7/4, Sigurður Örn Þorsteinsson 4 - Finnur Ingi Stefánsson 13/3, Þráinn Orri Jónsson 2. Arnar Snær Magnússon tryggði Fram mikilvægan sigur á Gróttu með marki þremur sekúndum fyrir leikslok. Fram leiddi með sjö mörkum um miðjan seinni hálfleik en Seltirningar unnu þann mun upp og náðu að jafna. Það dugði þó ekki til.

Undankeppni EM 2016

Frakkland Ísland 27-17

Markahæstar: Rut Jónsdóttir 3, Arna Sif Pálsdóttir 3, Karen Knútsdóttir 3/3. Ísland hélt í við franska liðið framan af leik en þremur mörkum munaði á liðunum í hálfleik, 11-8. Seinni hálfleikurinn var hins vegar mjög slakur og Frakkar bættu jafnt og þétt við forskotið og unnu að lokum tíu marka sigur.

Undankeppni EM U-21 árs landsliða 2017

Úkraína Ísland 0-1

0-1 Árni Vilhjálmsson (71.). Árni Vilhjálmsson tryggði íslenska landsliðinu skipuðu leikmönnum 21 árs og yngri frábæran útsigur á Úkraínu. Árni kom inn á sem varamaður á 65. mínútu og skoraði sigurmarkið sex mínútum síðar. Ísland er komið með tíu stig eftir fjóra leiki í riðli 3.

PATREKUR TIL VESZPRÉM?

Patrekur Jóhannesson, þjálfari austurríska handboltlandsliðsins, er einn þeirra sem koma til greina sem næsti þjálfari ungerska stórliðsins MKB Veszprém, sem landsliðsmaðurinn Aron Pálmarsson leikur með. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur framkvæmdastjóri Veszprém haft samband við Patrek sem gerði Hauka að Íslandsmeisturum síðasta vor. Veszprém, sem hefur orðið ungerskur meistari undanfarin átta ár, er án þjálfara eftir að Carlos Ortega var sagt upp störfum fyrir tveimur vikum.



Í dag

- 18.45 England - Eistland** Sport 2
- 18.45 Spánn - Lúxemborg** Sport 3
- 18.45 Svartfj.land - Austurríki** Sport
- 00.00 Presidents Cup** Golfstöðin
- 19.30 Haukar - ÍR** Schenker-höllin



Treður upp með Friðriki Dór
Ný plata og Íslandsmeistaratitill í fót-
bolta komu við sögu á undanförunum vikum
í lífi Hauks Heiðars Haukssonar, læknis og
söngvara Diktu.
SÍÐA 2

Hugræn teygjuleikfimi ásamt heilsu meðferð Hópa- og einkatímar

Leiðbeinandi: Qing

Heilsu
Qi Gong
Tai chi
innifalið

- opnar orkuflæði
- slökun
- losar um spennu og kvíða
- dregur úr verkjum
- styrkir líkamann
- jafnvægi fyrir líkama og sál
- o.fl.

Mánaðarkort
2 fyrir 1



禅悦

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is

ENGIN LYKT EFTIR SALERNISFERÐIR

MARGMIÐLUN EHF. KYNNIR Með Poo Pourri þarf enginn að hafa áhyggjur af því að skilja eftir sig slæma lykt á salerninu.

Nú þarftu ekki að hafa áhyggjur af lyktinni sem þú skilur eftir þig á baðherberginu,“ segir Thelma Rún Heimisdóttir, sölufulltrúi hjá Margmiðlun ehf.

Lyktin eftir salernisferðir getur verið vandræðaleg á stundum. Nú má leysa það vandamál með Poo Pourri, sem fæst nú loks á Íslandi, en það nýtur mikilla vinsælda víða um heim.

„Þegar þú úðar Poo Pourri yfir vatnið í klósettskálinni, myndar það filmu, sem lokar inni óþefinn þegar athöfnin hefur átt sér stað, en hleypir um leið ilmefnum út í andrúmsloftið. Poo Pourri er 100% náttúrulegt og virkar fullkomlega,“ segir Thelma Rún.

„Viðbrögðin við Poo Pourri hér á landi hafa í öllum tilfellum verið mjög góð. Við höfum fengið viðbrögð send til okkar eins og:

„Hæ, já, spreidd virkar.“

„Það hefur komið að góðum notum. Meðlimir úr stórfjölskyldu minni voru að prófa það og þeim fannst það vera alger snilld.“

„Komið í notkun og jedúddamía hvað þetta virkar vel.“

Fyrir marga er það mjög vandræðalegt að skilja eftir sig óþef en þeir hinir sömu þurfa ekki að hafa áhyggjur lengur, hvort sem það er heima við, í vinnunni, á skemmtistöðum eða hvar sem er, því Poo Pourri má alltaf taka með sér.

Venjulega má ætla að glasið af Poo Pourri endist í margar vikur, ef ekki mánuði.

Poo Pourri fæst í verslunum Hagkaups, Krónunnar, Fjarðarkausps og 10-11, en auk þess má panta það beint af poo.is sem sendir til þín!



Spreyjaðu í klósettið áður en þú sest

og athöfnin hefst.

Þú finnur loftið ilma,

því yfir vatninu er filma.

Sem hefur tekið lyktina til fanga

og losað um náttúruleg efni sem anga.

Þú laumar þér burt eftir að hafa

notað Poo

og enginn veit að þar varst þú!

ENDIST VEL

Glasið af Poo Pourri endist í margar vikur og jafnvel mánuði.



Flottar vetrarúlpur, fyrir flottar konur

Verslunin Belladonna



belladonna

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

WEST LAKE®

HARÐKORNADEKK

DEKKVERK

Nýbýlavegur 2 Kópavogi & Lyngás 20 Garðabæ

Sími: 578 7474 www.dekkverk.is

OPIÐ ALLA DAGA 10-19

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** | Sölu menn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429



Kringlukast
-20% af öllum fatnaði

Opið til kl. 21

TUZZI
 KRINGLUNNI
 Sími 5688777



SPRENGISANDUR ER Í LOFTINU

SIGURJÓN M. EGILSSON OG UMRÆÐA SEM SKIPTIR MÁLI

SUNNUDAG KL. 10:00 - 12:00

BYLGJAN
 989



SÁTTIR „Við erum búnir að leggja mikla vinnu í þessa plötu og erum mjög stoltir af útkomunni,“ segir Haukur Heiðar Hauksson, söngvari Diktu og læknir, um fimmtu plötu sveitarinnar sem kom nýlega út. MYND/PJETUR

FÁGAÐRI EN ÁÐUR

UPPTEKINN Ný plata og Íslandsmeistaratitill í fótbolta komu við sögu á undanförunum vikum í lífi Hauks Heiðars Haukssonar, læknis og söngvara Diktu. Í kvöld heldur sveitin tónleika á Húrra í Reykjavík með Friðriki Dór.

Undanfarnar vikur hafa verið annasamar hjá Hauki Heiðari Haukssyni, söngvara, hljómborðs- og gítarleikara Diktu og lækni. Nýlega kom út fimmta plata sveitarinnar sem ber nafnið Easy Street og hafa liðsmenn sveitarinnar fylgt henni eftir undanfarnar vikur með tónleikum víða um land, þar á meðal í kvöld á Húrra í Reykjavík þar sem þeir troða upp ásamt Friðriki Dór. Í lok september fögnuðu FH-ingar sjöunda Íslandsmeistararitli sínum í fótbolta karla á tólf árum en Haukur Heiðar hefur verið læknir liðsins undanfarin þrjú ár. Hann segir tímenn með FH hafa verið bæði eftirminneligan og skemmtilegan en eftir að hafa lent í öðru sæti undanfarin tvö tímabil hömпуðu félagar hans loks titilinum á ný.

„Aðdragandi þess að ég gerðist læknir liðsins var einfaldlega sá að ég fékk símtal þar sem ég var spurður hvort ég gæti farið út með FH í Evrópukeppnina. Ég var að koma úr tónleikaferðalagi með Diktu og nýlentur og sagðist ekki vera viss hvort ég hefði tíma í þetta en ákvað þó að slá til enda alltaf verið brjáláður fótboltaaðdáandi.“

Helsta verkefni hans kringum liðið er einfaldlega að vera til staðar ef einhver skyldi meiðast illa í leik og svo hittir hann leikmennina utan vallar. „Við stærri mál höfum við notið aðstoðar bæklunarlækna á borð við Örnólf Valdimarsson. Annars sér Jónas Grani sjúkrapjálfari um leikmennina frá A til Ö á æfingum og fyrir og eftir leik. Hann stendur vaktina í öllum leikjum.“

TÍÐINDALÍTILL FERILL

Þrátt fyrir áhugann var fótboltaferill Hauks Heiðars hvorki langur né merkilegur að eigin sögn. „Ég er einn af þeim sem höfðu alltaf gríðarlegan áhuga á fótbolta en getan var kannski ekki alveg á pari við áhugann. Ég æfði fótbolta með Ungmennafélagi Bessastaðahrepps á Álftanesi þar sem ég ólst upp en ég fór líka einhver sumur í fótboltaskóla FH. Þar man ég eftir þremur bræðrum sem kenndir eru við eftirnafnið Viðarsson. Þeir voru þrír og gjörsamlega áttu staðinn.“



TITILL Í HÚS Haukur Heiðar er læknir knattspyrnuliðs FH og var mjög sáttur með titilinn. MYND/FH.IS

Það var tröppugangur í hæðinni á þeim þannig að þeir minntu mig á Dalton-bræðurna úr Lukku-Lákabókunum.“

Það var góð tilfinning að vinna titilinn í ár og ekki skemmdi fyrir að vinna hann á heimavelli. „Ég hef sjaldan kynnst þvílíkum hópi af snillingum eins og þeim sem vinna á bak við tjöldin hjá FH. Sjálfur á ég klárlega minnstan þátt í velgengni liðsins en nýt þess í botn að taka þátt í þessu öllu saman.“

FIMM SETT AF EYRUM

Nýjasta plata Diktu kom út fyrir stuttu og hefur fengið góðar viðtökur. Hún er unnin undir stjórn þýsks upptökstjóra sem heitir Sky van Hoff en vinnuferlið hefur tekið um tvö ár. „Við gerðum tvær síðustu plötur okkar án upptökstjóra og því var mjög gott að fá inn fimmta settið af eyrum og einhvern með sterkar skoðanir á hvernig gera ætti hlutina.“

Hann segir nýju plötuna vera eðlilegt framhald af fyrri verkum þeirra en tónlistin sé þó heldur fagaðri en áður. „Við eyddum líka meiri tíma en áður í að skapa ákveðinn hljóðheim í sumum laganna og finnst mér það hafa tekið mjög vel. Við erum búnir að leggja mikla vinnu í þessa plötu og erum mjög stoltir af útkomunni.“

Tónleikar Diktu og Friðriks Dórs í kvöld hefjast kl. 22 en þetta er ekki í fyrsta skiptið

sem þessir listamenn troða upp saman. „Við höfum nokkrum sinnum spilað með Frikkka áður og oft tekið lagið með honum. Hver veit nema við gerum það í kvöld? Frikki er að sjálfsgöðu FH-ingur líka og hefur verið að vinna fyrir klúbbinn þannig að við erum samstarfsmenn á mörgum sviðum.“

MIKLAR ANNIR FRAM UNÐAN

Það er engin lognmolla kringum Hauk Heiðar og veturinn fram undan verður annasamur. „Í vetur mun ég klára sérnám í heimilislækningum en ég hef stundað það hér heima síðustu árin. Heimilislæknaprógrammið hér á landi er orðið gríðarlega öflugt og stenst klárlega samanburð við löndin í kringum okkur. Aðsókn í námið hefur verið góð síðustu árin og ég vona að það haldi áfram þar sem okkur sárvarntar heimilislækna hér á landi.“

Dikta mun halda áfram að kynna nýju plötuna í vetur og eru margir tónleikar fyrirhugaðir bæði hér á landi og líka erlendis á næsta ári. „Síðan kem ég að bókaútgáfunni Rósakot sem gefur út barnabækur. Nýjasta bókin okkar, Sögur úr norrænni goðafræði, hefur fengið ótrúlega góðar viðtökur og fleiri bækur úr öllum áttum eru væntanlegar. Þess má svo til gamans geta að ég verð ekki dómari í Ísland Got Talent í vetur. Ekki að það hafi nokkurn tímann staðið til.“

■ starri@365.is

Lífið

FÖSTUDAGUR
9. OKTÓBER 2015

Nanna Árnadóttir
**HVERNIG Á
AÐ BYRJA Í
LÍKAMSRÆKT? 4**

Eva Laufey Kjaran
**LJUFFENGIR
RÉTTIR Í SAUMA-
KLÚBBINN 8**

Handtaska haustsins
**MINNI TÖSKUR
KOMNAR Í
TISKU 10**

Tinna Hrafnadóttir

FANN KJARK TIL ÞESS AÐ FRAMKVÆMA



FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

FÁÐU ÚTRÁS



Björk Eidsdóttir fjölmiðlakona með meiru hlustar á heldur betur hressandi lög þegar hún þarf að fá útrás. Þessir tónar fá þig til að hoppa, slamma, dansa, hlaupa og syngja hástöfum.

● **BRENUM ALLT**
ÚLFUR ÚLFUR

● **TARANTÚLUR**
ÚLFUR ÚLFUR

● **DU HAST**
RAMMSTEIN

● **SUGAR**
MAROON 5

● **TAKE ME TO CHURCH**
HOZIER

● **NARFI**
SKÁLMÖLD

● **LOVE THE WAY YOU LIE**
EMINEM OG RIHANNA

● **ENTER SANDMAN**
METALLICA

● **7/11**
BEYONCÉ

● **DRUNK IN LOVE**
BEYONCÉ

GLEÐI Í HVERSDEGINUM

Við verðum glaðari þegar við hlæjum, göngutúrar hressa og kæta og faðmlög minnka streitu-hormón í líkamanum. Það má ýmislegt gera án mikillar fyrirhafnar til þess að gera sér glaðan dag.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sumir dagar eru erfiðari en aðrir, sérstaklega þeir dagar sem færa manni rok, rigningu og myrkur í morgunmat. Á þeim dögum er freistandi að draga sængina yfir höfuðið og halda áfram að sofa, fara svo framúr og velja það að vera í fýlu allan daginn.

Vísindamenn eru búnir að finna það út að gleðin fylgir genum frá forfeðrum okkar að hluta til en að hver og einn geti stjórnað líðan sinni með hugarfari og framkvæmdagleði. Áður en þú gefst upp á gleðinni og leyfir fýlunni að taka öll völd þá skaltu reyna þetta:

Gleðitónar

Góð gleðitónlist getur gert kraftaverk fyrir skapið. Einhvers staðar las ég það um daginn að lagið Don't Stop Me Now með Queen virkaði svona líka svaklega vel. Nú svo er það líka Don't Worry Be Happy með Bobby McFerrin og Wake Me Up Before You Go Go með Wham. Jafnvel þótt mörg gleðilög séu klisjuleg og klístruð þá virka þau til að koma manni í gott skap og þá er takmarkinu náð.

Gott gláp

Hlátur eykur dópamínið í heilanum og þar af leiðandi verðum við glaðari þegar við hlæjum. Það er fullt af myndbrotum, til að mynda á YouTube, sem eru bráðfyndin. Finndu gömul Fóstbræðrainnslög eða eitthvað frá hinu frábæra fólki í Saturday Night Live sem er búið að fá Bandaríkjamenn til að hlæja í hátt í þrjátíu ár.



„Það er mikilvægt að þakka fyrir það sem maður hefur.“

Góður göngutúr

Göngutúr er eitt af því allrabesta sem þú getur gert fyrir sálina, jafnvel þó að hann sé stuttur. Súrefni og fagurt umhverfi bætir súran svip. Það væri jafnvel enn betra ef þú gæfir þér tíma í útskokk.

Gott knús

Vísindamenn eru búnir að sanna það að faðmlög lækka streitu-

hormón í líkamanum og hækka magn oxýtósíns um leið en það hefur meðal annars jákvæð áhrif á líðan. Nudd hefur sömu áhrif þannig að það er frábær hugmynd að panta sér tíma í nudd og njóta.

Þakklæti

Ég hef margt skrifað um þakklæti í pistlum mínum og þar fer

vísa sem svo sannarlega er aldrei of oft kveðin. Það er mikilvægt að þakka fyrir það sem maður hefur og góður vani að þakka fyrir eitthvað þrennt, þegar þú leggst á koddann á kvöldin, sem þú upplifðir þann daginn.

Þrátt fyrir að dagurinn hafi verið heldur tíðindalaus þá er alltaf eitthvað sem þú getur þakkað fyrir.



Virkin kemur úr náttúrunni



Morphosis hárlínan frá Framesi:

Þykkara og sterkara hár

- Gæðahárvörur með mjög öflugri virkni

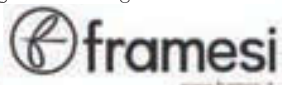
Morphosis Densifying-línan frá Framesi er fyrir viðkvæmt og fínt hár. Hún örvar hárvöxt, virkjar blóðrásina, stuðlar að þykkara hári og styrkir hárasekkina og hástráin. Hún innheldur stofnfrumur úr eplum sem hefur verið sýnt fram á að stuðla að endurnýjun og fresta merkjum öldrunar í húð og hár.

Dreifingaraðili Hár og Smink.

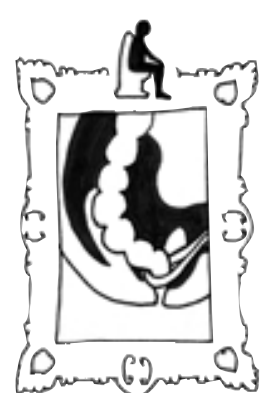
Eingöngu selt á hárgreiddustofnum

MORPHOSIS

HAIR
TREATMENT
LINE



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

AÐ SITJA RÉTT
Á SALERNINU

Þetta kann að hljóma ótrúlega en í nýútkominni bók, „Parmar með sjarma“, var gerð rannsókn á því hvernig fólk sat á salerninu og hversu langan tíma það tók að hafa hægðir. Í ljós kom að það að sitja á hækjum sér er hentugasta stellingin fyrir ristilinn til að tæma sig á sem skemmstum tíma. Þetta er ævagömul stelling sem enn er notuð víða um heim. Það má segja að það geti beinlínis verið skaðlegt fyrir líkamann (kvillar eins og ristilbólgu og gyllinæð eru ansi algengir) ef hann nær ekki að tæma sig vel og almennilega. Það gæti því verið nauðsynlegt að endurskoða hið hefðbundna vestræna salerni eða jafnvel að setjast á hækjur sér ofan á salerninu!



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is



BRJÁLAÐ KRINGLUKAST

Í COSMO

Full búð af nýrri vöru

20% afsláttur

af öllum vörum



Kringlunni

HVERNIG TALA ÉG UM KYNLÍF VIÐ BÖRNIN MÍN?

Sigga Dögg svarar spurningum tengdum kynlífi frá lesendum Lífsins. Að þessu sinni fjallar spurningin um hvernig eigi að ræða kynlíf við börn. Sú spurning brennur á margra vörum og mikilvægt er að rétt sé að allri fræðslu staðið.

Sæl, ég fylgist reglulega með greinunum þínum í blaðinu og mig langar til að spyrja þig hversu opinskátt og nákvæmt maður ætti að ræða við ung börn um kynlíf og hvernig maður ætti að svara spurningunni um það hvernig börnin verða til. Þetta var alltaf svo mikið tabú heima hjá mér þegar ég var krakki en ég vil alls ekki að það sé þannig í kringum krakkana mína í dag.

Svar: Þetta er spurning sem ég veit að brennur á ansi mörgum í dag. Foreldrar óttast að segja of mikið eða of lítið eða jafnvel bara að vera óviðeigandi á einn eða annan hátt. Sumir segjast ekki vilja eyðileggja sakleysi barnanna eða að það eigi ekki að ræða kynlíf við börn því börn eigi að fá að vera börn í friði og að kynlíf sé hluti af heimi hinna fullorðnu. Það er vissulega rétt að stíga þarf varlega til jarðar þegar rætt er um kynlíf en því fer fjarri að slík umræða svipti börn sakleysi eða hendi þeim inn í veröld sem þau eru ekki tilbúin í. Börn eru hluti af samfélaginu okkar og það er gífurlegur einstaklingsmunur, bæði á áhuga og forvitni, þegar kemur að málefnum líkamans og tilfinninga. Það er hægt að styðjast við ákveðið vinnulag þegar kemur að þessum málefnum og það er alls ekki flókið og eitthvað sem er á færi flestra. Um leið og þú stígur fram og svarar spurningum barnsins af heildarleika og einlægni þá brýtur þú mýtur og ræktar traustið í sambandi þínu við barnið.

Svona talar þú um kynlíf við barnið þitt: Byrjaðu á því að kanna þekkingu. Það er alltaf gott að byrja á því að kanna fyrri

„Barnið veit að þetta er viðkvæmt umræðuefni og því leitar það til þín.“

þekkingu og skilning á hugtakinu eða fyrirbærinu sem barnið spyr um. Oftar en ekki er skilningurinn ansi takmarkaður en barnið veit að þetta er viðkvæmt umræðuefni og því leitar það til þín. Því skaltu spyrja beint út: Veistu hvað þetta þýðir? Hvað heldur þú að það þýði?

Svaraðu af hreinskilni og einlægni. Börn eru mjög nöska á að greina lygi eða áhugaleysi í svörum svo gefðu þér smá tíma til að veita barninu fulla athygli, ná augnsambandi og svara af rólegri yfirvegum og væntumþykju.

Leyfðu spurningum barnsins að stýra upplýsingunum. Með þessu á ég við að ef barn spyr þig hvernig börnin verða til þá er gott að fá á hreint hvað nákvæmlega barnið vill vita og svara aðeins því. Það er misjafnt eftir aldri og þroska barnsins en ekki fara í of mikla langloku.

Notaðu orð sem barnið skilur. Hér skiptir máli að nota ekki fullorðinsleg orð sem hafa enga þýðingu fyrir börn eða eru of gildislaðin líkt og sjálfsfróun. Barn veit hvað snerting er en ekki að snerting á kynfæri kallist sjálfsfróun og barn þarf ekki að þekkja það tungutak. Sama gildir um að elskast og annað í þeim



dúr. Einfaldar lýsingar virka oftast best.

Biddu barnið um að endursegja það sem þú sagðir því. Þá sérðu betur hver skilningur barnsins var á samræðunum og hvort þú þurfir að útskýra eitthvað betur.

Spurðu og hlustaðu. Það er alltaf gott að bjóða barninu upp á frekari spurningar og hlusta á frásögn þess og útskýringar. Ekki leggja því orð í munn um að eitthvað eigi að vera upplifun á ákveðinn hátt, líkt og snerting kynfæra. Það getur verið misjafnt hvort snertingin sé ánægjuleg eða ekki (líkt og ef barnið er með roða eða óþægindi og klórar sér vegna sviða) og því er gott að spyrja barn sem er forvitið um kynfæri sín og snertir það hvort því þyki sú snerting ánægjuleg ef umræðan snýst um það.

Það er gott að hafa í huga að þetta eru samræður um líkamann, tilfinningar og samfélagið og það þarf ekki að skammast sín fyrir að ræða það eða fela það. Börn eru hluti af samfélaginu okkar og þau eiga rétt á að fræðast um það. Flott hjá þér að vera til í að taka þátt í að styrkja samband þitt við börnin þín og vera sú sem þau leita til. Ef þú lendir í bobba þá getur þú kíkt í handbókina mína, Kjaftað um kynlíf, sem kom út fyrir ári. Gangi þér vel!

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



ERTU BYRJANDI Á LÍKAMSRÆKTARSTÖÐ?

Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Líkamsræktarstöðvar geta verið óhugnanleg fyrirbæri. Þegar stigið er þangað inn í fyrsta sinn er það líkt og að stíga inn í frumskóg þar sem allir líta út eins og grísk goð og vita nákvæmlega hvað þeir eru að gera með tilheyrandi stunum og grettum. Málið er að allir eru byrjendur einhvern tíma og allir geta stundað líkamsrækt, hvort sem tilgangurinn er að bæta heilsuna, vöðvamassa eða keppa í íþrótt.

Opnir hóptímar

Þegar maður byrjar í líkamsrækt er gott að fá upplýsingar um hvað sé í boði og yfirleitt er um fjölmargt að velja. Það eru opnir hóptímar á flestum líkamsræktarstöðvum þar sem boðið er upp á fjölbreytta tíma eins og þrek- og þoltíma með dansívafi samanber Zumba, styrktartíma þar með lóðum og eigin líkamsþyngd, pilates, jóga, hjólatíma og margt fleira og eru þessir tímar ávallt kenndir undir leiðsögn.

Lokuð námskeið

Á lokuðum námskeiðum er meira aðhald og stuðningur en fæst með

því að fara í hóptímana. Hægt er að velja um fjöldann allan af námskeiðum og flestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Það myndast oft skemmtileg stemning á svona námskeiðum þar sem sama fólk mætir og svitnar og tekur á því saman.

Tækjasalurinn

Tækjasalurinn er sá hluti líkamsræktarstöðvarinnar sem hræðir flesta. Mörgum finnst eins og allir séu að horfa á sig og fylgja með mistökum manns. Ég vinn á líkamsræktarstöð og ég get sagt ykkur það að það er enginn að pæla í því hvað þú ert að gera, nema þjálfarinn þinn ef þú hefur slíkan en það er það sem hann á að gera. Til að byrja með þá bjóða flestar líkamsræktarstöðvar upp á leiðsögn í tækjasalunum. Þá fer þjálfari með þér yfir hvernig tækin virka, hvar lóðin eru og hvernig þetta gengur fyrir sig og svo er oft boðið upp á æfingaáætlun. Ef þú vilt sérhæfari þjónustu og treystir þér ekki til þess að gera þetta án stuðnings þá er hægt að kaupa sér einkaþjálfara sem er með þér á æfingu og sér til þess að þú fái það mesta út úr tímanum, gerir allar æfingar rétt og nár markmiðum. Það er líka fullt af fólki sem getur þetta



upp á eigin spýtur og það er frábært. Hvort sem þú hefur áhuga á því að stunda styrktarþjálfun, lyfta lóðum, hlaupa, hjóla eða gera æfingar með eigin líkamsþyngd, þá er best að mæta bara og byrja. Það verður enginn sérfræðingur í fyrsta skipti, ekki í líkamsrækt frekar en í verkfræði.

Það sem mér finnst frábært við líkamsræktarstöðvar er að það myndast oft svo skemmtileg stemning. Maður eignast ræktarvini. Margir líkja líkamsræktarstöðvum við félagsmiðstöðvar sem er að mínu mati ekkert nema jákvætt ef maður nær að taka vel á því líka. Þetta þarf nefnilega líka að vera skemmtilegt!

Flottar leggings

Verð 9.900 kr.
Stærð 36 - 46

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

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

marimekko

MINNA PARIKKA

NOKIAN
FOOTWEAR

aarikka

iittala



Iittala Kastehelmi
krukkur

~~frá 4.290,-~~
frá 3.003,-

Completed
loftljós
~~frá 12.900,-~~
frá 9.030,-



Allar vörur á 30% afslætti á Kringlukasti

8. - 12.10.



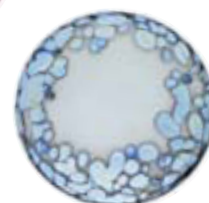
Eyrnalokkar
~~4.900,-~~
3.493,-



AlinaPiu
Sweetheart
peysa
~~38.900,-~~
27.230,-



Iittala Aarre
glersnagar
~~34.900,-~~
24.430,-



Hestur kjóll
~~38.900,-~~
27.230,-

Marimekko
bolur

~~16.900,-~~
11.830,-



Marimekko
barnabolur
~~6.290,-~~
4.403,-

Marimekko
buxur
~~28.900,-~~
20.230,-



Minna Parikka
Bunny Sneaks
~~39.980,-~~
27.986,-



FINNSKA BÚÐIN
Kringlan 4-7, s. 787 7744
Bíógangur, 3. hæð
info@finnskabudin.is
#finnskabudin



Marimekko
leðurveski
~~26.900,-~~
18.830,-

FINNSKA BÚÐIN
- Kringlunni -
Bíógangur, 3. hæð



SKAPAR SÉR TÆKIFÆRI



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Tinna Hrafnisdóttir er Reykavíkingur í húð og hár, alin upp í Vesturbænum og gekk í Menntaskólann við Hamrahlíð. Þegar kom að því að velja hvað stæði til næst eftir stúdentsprófin voru góð ráð dýr því Tinna hafði ekki hugmynd um hvað hún vildi verða. „Ég vissi ekkert hvað ég vildi gera en var þó handviss um að ég vildi mennta mig frekar.“

Að lokum ákvað Tinna að skrá sig í lögfræði en komst svo fljótlega að því að það ætti ekki við hana. „Ég skipti strax um áramótin yfir í almenna bókmenntafræði og þar var ég komin nær

því sem mig langaði að fást við í lífinu. Þar var verið að lesa leikrit og greina texta, ég fann að þarna lá einhver taug sem mig langaði til að virkja.“ Í Háskólanum var Tinna hvött til að koma og taka þátt í Stúdentaléikhúsinu. „Ég hafði ekki komið nálægt leiklist á mínum uppvaxtarárum, það var alltaf verið að spyrja mig hvort ég ætlaði ekki að verða leikkona eins og amma mín, Herdís Þorvaldsdóttir heitin. Við þessar spurningar og samamburð kom alltaf upp í mér unglíngamóttíró og ég ætlaði mér að gera eitthvað allt annað en að feta leiklistarbrautina. Eftir að ég tók svo þátt í Stúdentaléikhúsinu þá fann ég að þarna var ég komin í mitt rétta hlutverk.“

Tinna fann á þessum tímapunkti að hún gæti ekki verið lengur í þessari afneitun gagnvart

því sem henni var ætlað frá upphafi og sótti um í Leiklistarskóla Íslands. „Ég laumaðist eiginlega í inntökuprófin því ég sagði engum nema mömmu, bróður og bestu vinkonu. Ætli ég hafi ekki verið að verja mig fyrir þessum sem þóttust vita hvert leið mín myndi liggja,“ segir hún brosandí. Tinna komst inn í fyrstu tilraun og fann hvernig ástríðan og metnaðurinn gagnvart leiklistinni jókst samhliða því sem hún sleppti tókunum og tók á móti því sem koma skyldi.

Lífið eftir útskrift

Strax eftir útskrift úr leiklistarskólanum fékk Tinna nokkur hlutverk hjá sjálfstæðum leikhópum og muna margir eftir henni sem Tóta tannálfi úr barnaleikritinu Benedikt búálfiur. „Hann varð afskaplega vinsæll hjá krökkunum enda á tannálfiurinn sér tilvist utan leikritsins.“

Í kjölfarið tók hún svo þátt í Grease í samstarfi við Borgarleikhúsið og svo lék hún Pöllu peru í Ávaxtakörfunni. „Ég var þakklát fyrir að fá tækifæri strax eftir útskrift og naut þess að vinna með sjálfstæðum leikhópum. Það að komast að hjá Borgarleikhúsinu og Þjóðleikhúsinu reyndist þyngri róður en innst inni í hjartanu þóttist ég vita að komast til að skapa kæmu þegar tíminn væri réttur.“

Tinna var þó hvergi af baki dottin og þáði aðalhlutverk sem henni var boðið í kvikmyndinni Veðramót sem Guðný Halldórsdóttir leikstýrði. Stuttu síðar lék hún svo í sjónvarpsþáttaserfunni Hamrinum undir stjórn Reynis Lyngdal sem sýnd var í Ríkissjónvarpinu. Fyrir bæði þessi hlutverk var hún tilnefnd til Edduverðlauna.

Samhliða þessum hlutverkum hóf Tinna MBA-nám í Háskólanum í Reykjavík. „Það var virki-

lega fróðlegt og ólíkt öllu sem ég hafði áður gert. Þarna kynntist ég líka mörgu fólki með allt annan bakgrunn en ég sem mér fannst gott og lærdómsríkt, fólki sem ég lærði mikið af og var tilbúið að deila sinni reynslu.“

„Það komst nánast ekkert annað að. Ég sat svo dögum skipti við tölvuna og reyndi að finna leiðir sem mögulega gætu hjálpað.“

Mannlegt að vera hræddur

Tinna giftist Sveini Geirssyni fyrir rúmu ári en hann er leikari, nýlega útskrifaður úr Leiðsöguskóla Íslands og ansi lunkinn tónlistarmaður. Þau hjónin eiga gullfallega tvíbúrasyni sem nú eru á fjórða ári en þeir létu heldur betur bíða eftir sér á sínum tíma. „Á sama tíma og ég var að reyna að feta mig áfram í leikhúshæimnum vorum við hjónin að reyna að eignast barn en sú barátta stóð yfir í fimm ár. Þörfin fyrir að komast að í leikhúsunum fölnaði í samamburði við þörfina þegar það reyndist heldur ekki auðsótt tók það völdin.“

Læknarnir gátu aldrei gefið Tinnu útskýringu á ófrjósem-inni og stóðu þau frammi fyrir því að orsökina gæti í rauninni legið hvar sem er. „Ég prófaði nánast allt til að koma mér í lag, jóga, breytt mataræði, nálarstungur og vítamín. Það komst nánast ekkert annað að. Ég sat

svo dögum skipti við tölvuna og reyndi að finna leiðir sem mögulega gætu hjálpað,“ segir Tinna. „Ég hefði kosið að geta vitað hvert meinið væri svo hægt væri að ráðast á það en í mínu tilfelli var það á huldu, allt einhvern veginn kom til greina og gat verið að. Á þessu tímabili efaðist ég mikið. Það sem mig langaði í lífinu reyndist mér erfitt að sækja og ég upplifði sjálfa mig á einhvern hátt staðnaða eða jafnvel út undan.“

Eftir ítrekaðar tilraunir í glasa- og smásjárfrjóvgun kom loks að því að Tinna varð ólétt. „Læknirinn sagði mér að ég væri með það há óléttugildi að líklegt væri að ég gengi með tvíbura. Það er erfitt að lýsa með orðum þeirri gleði- og léttistilfinningu þegar svo loksins „já-ið“ kemur, hvað þá tvöfalt, eftir svona langan tíma. Við urðum svo spennit þorðum samt varla að trúa þessum gleðifrættum. Við keyptum örugglega um tíu óléttupróf, bara til að sjá staðfestinguna aftur og aftur, og öll voru þau með sömu niðurstöðu. Við urðum að fullvissa okkur um að þetta væri rétt og satt. Þetta var stórkostlegt og það besta sem gat komið fyrir okkur.“

Meðgangin gekk að óskum og í heiminn komu tveir falletgir drengir. „Eftir að þeir fæddust var sem eitthvað gerðist innra með mér, ég náði að sigraði á eigin takmörkunum. Ég fann að þungu fargi hafði verið af mér létt og fylltist áður óþekktri orku og framtaksvilja. Ég fann fyrir sterkri þörf fyrir að leikstýra og allt í einu kjarkinn til að gera hluti sem ég þorði engan veginn að gera áður og hugsaði sem svo að ég hefði hvort er engu að tapa ef allt færi á versta veg. Sjálfsmýndin væri ekki í húfi því álit annarra á mér og verkefnum mínum væri ekki það sem skipti mestu máli heldur ástríðan, að hrinda þeim í framkvæmd.

Heilsu torgið

Blómavali Skútuvegur

ÓKEYPIS FYRIRLESTUR

FIMMTUDAGINN 15. OKTÓBER KL. 17:00 - 18:30

Benedikta fjallar:

Hibýli fyrir heilsuna.

Hvar finnast hættulegu efnin.

Heiðar Jónsson fjallar um:

Það huglæga, norðveidar, sjálfstraust og daður.

Skráning á namskeid@husa.is eða í síma 525 3000.



BENEDIKTA JÓNSDÓTTIR
Lífis- og heilbrigðisráðgjafi



HEIÐAR JÓNSSON
Snyrtir, fyrirkjör og flugljóm m.m.

Frábær
tilboð á meðan
fyrirlestri
stendur

TRYGGDU PÉR SÆTI MEÐ SKRÁNINGU
TAKMARKAÐ SÆTAFRAMBOD.
ALLIR VELKOMNIR

blómaval



GEÐHJÁLP

Rit Landssamtakanna Geðhjálpar
FÖSTUDAGUR 9. OKTÓBER 2015



„Það á að vera í lagi að tala um það ef manni líður illa og enginn þarf að skammast sín fyrir það,“ segir Þórhallur Þórhallsson uppistandari.

MYND/PIETUR

Andleg veikindi jafn raunveruleg og líkamleg

Kvíði og félagsfælni hafa fylgt uppistandanum Þórhalli Þórhallssyni alla ævi. Skólaárin voru erfið og hann hefur misst þrjá vini sína sem sviptu sig lífi. Þórhallur, sem er sonur grínistans Ladda, tekst m.a. á við kvíðann með uppistandi sínu og gerir óspart grín að sjálfum sér enda segir hann mikilvægt að ræða opinskátt um slíka hluti.

Uppistandarinn Þórhallur Þórhallsson hefur verið áberandi í íslensku grín-senunni frá því hann vann keppnina „Fyndnasti maður Íslands“ árið 2007. Fyrir utan uppistandið hefur hann unnið í mörg ár í útvarpi og sjónvarpi og einnig komið fram í leiksýningum og bíómyndum. Þrátt fyrir grínið og glensíð á yfirborðinu hefur lífið ekki alltaf verið dans á rósum fyrir þennan mikla gleðigjafa. Hann hefur glímt við kvíða og félagsfælni nánast frá fæðingu enda segist hann sjálfur hafa komið í heiminn í kvíðakasti, grenjandi og með allar heimsins áhyggjur á herðum sér. „Ég man grínlaust ekki eftir mér öðruvísi en með kvíða. Það var ekki fyrr en ég varð eldri sem ég áttaði mig á því að þetta væri ekki eðlilegt ástand og flest fólk væri ekki stanslaust með þennan kvíðahnút í maganum alla daga.“

SKÍTSAMA UM ALLT

Skólaárin voru Þórhalli erfið og honum leið ekki vel. Hann segir að versta martröð sín hafi verið að þurfa að svara einhverri spurningu fyrir framan allan bekkinn. „Eina sem komst að hjá mér var: Hvað ef ég svara vitlaust? Fatta þá allir hvað ég er vitlaus? Þannig að maður fíflaðist bara og svaraði einhverju bulli til að láta bekkjarfélagana hlæja.“

Auðvitað fór slíkur fíflagangur ekki vel í kennarana þannig að Þórhallur var tíður gestur hjá skólastjóranum. „Ég lærði yfirleitt ekki heima eða lagði eitthvað á mig. Því hvað myndi gerast ef ég virkilega lærði vel undir próf en myndi svo falla? Það myndi þýða að mitt besta væri ekki nógu gott. Þannig að ég lét eins og mér væri skítsama um allt og alla. Þannig gat ég alltaf sagt: Hvað með það þótt ég hafi ekki náð prófinu, það er ekki eins og ég hafi lært undir það.“

Þegar Þórhallur hugsar til baka finnst honum skólafyrirvöld ekki hafa tekið nógu vel á málum hans. „Ég var bara vesen og þess vegna var best að reyna að losna við mig. Skólastjórinn spurði mig í áttunda bekk hvort ég vildi ekki bara hætta í skóla enda væri hægt að fá undanþágu fyrir svona „lost case“ eins og mig. Hann spurði mig svo aftur í níunda bekk og einnig þegar ég var í tíunda bekk. En þar sem ég var þrjóskur þá neitaði ég og varð áfram í skólanum bara til að pirra hann aðeins lengur.“

HVAÐA SÓSA? HVADDA KRYDD?

Í dag er Þórhallur á lyfjum sem hjálpa honum mikið auk þess sem það hefur gert honum gott að tala opinskátt um líðan sína. „Ég ræði t.d. mikið um kvíðann þegar ég er með uppistand og geri stólpagrín að allri þessari hugsanavillu sem fólk með kvíðaröskun kannast við. Það birtist t.d. í því að sjá á símanum

sínum að einhver með einkanúmer hringir en það hlýtur auðvitað að boða eitthvað hræðilegt!“

Einnig hefur hann tekið fyrir atvik á borð við heimsókn á Subway en þar kveið hann alltaf fyrir því að þurfa að velja sjálfur hvers konar álegg og meðlæti hann vildi með bátnum sínum. „Hvaða ferska grænmeti átti ég að velja? Og hvaða sósu eða krydd? Guð minn góður, þetta gat verið erfitt val enda er ég enginn kjarnedlisfræðingur. Og svo var ég farinn að tefja röðina af því að ég átti svo erfitt með þetta val og fannst allir í röðinni bak við mig byrjaðir að bölvva mér og hata mig. Það er náttúrulega bara hlægilegt að hugsa svona en þannig var þetta nú samt.“

LÍÐUR VEL UPPÍ Á SVIÐI

Hann segist oft hafa velt fyrir sér hvers vegna maður eins og hann sækist í að standa fyrir framan annað fólk og flytja gamanmál. ▶



Afmælisbarn á tánum

Geðhjálp heldur ekki aðeins upp á 36 ára afmæli sitt í dag. Haldið verður upp á flutning starfseminnar í eigið húsnæði við Borgartún 30 við sama tækifæri síðdegis. Fyrir samtök eins og Geðhjálp er ekki markmið í sjálfu sér að eiga eigið húsnæði. Hitt er víst að öruggt húsnæði skapar samtökunum ákjósanlegar aðstæður til að beita sér fyrir eiginlegum markmiðum sínum – nefnilega að berjast fyrir bættum kjörum og réttindum fólks með geðræna sjúkdóma og aðstandenda þeirra, miðla fræðslu og berjast gegn fordómum.

Afmælisbarnið tekur framtíðinni höndum tveim. Geðhjálp hefur vaxið fiskur um hrygg á síðustu misserum. Félögunum hefur farið ört fjölgandi, baráttan orðið sýnilegri og áhuginn vaxið í samfélaginu. Aukinn áhugi er ekki hvað síst því að þakka hversu margar hetjur hafa stigið fram og lýst lífi sínu með geðröskunum eins og Þórhallur Þórhallsen uppistandari gerir í forsíðuvíðtali Geðhjálparblaðsins í dag.

Þórhallur hefur ekki aðeins lifað með kvíða og félagsfærni allt sitt líf því að þrír vinir hans hafa stýtt sér aldur. Rétt eins og Geðhjálp og Hjálparsími Rauða krossins hafa gert í forvarnarverkefninu Útmeð'a hvetur Þórhallur fólk til að tala opinlegt um andlega líðan sína. Þessi boðskapur hefur fallið í frjósaman jarðveg því að Útmeð'a kynningarmyndbandinu hefur verið deilt oft en nokkru öðru kynningarmyndbandi á samfélagsmiðlum eða 12.500 sinnum á árinu. Sífellt fleiri stíga fram m.a. undir merkjum #égerekkitaþú á samfélagsmiðlum.

Á bak við hverja einstaka manneskju með geðröskun eru að jafnaði 3-5 nánir aðstandendur, vinir og stórfjölskylda. Geðhjálp beinir sjónum sínum að aðstandendum á málþingi undir yfirskriftinni Öðruvísi líf á Grand Hótel 14. október. Í viðtali við Knút Birgisson fötlunarfræðing og stuttum lýsingum á fimm fyrirlesturum til viðbótar er lesendum gefin inn-sýn í efni málþingsins í blaðinu. Almennigur er hvattur til að fjölmenna á málþingið.

Héðinn Unnsteinsson, höfundur bókarinnar Vertu úlfur og baráttumaður fyrir betri geðheilbrigðisþjónustu, leggur áherslu á að línan á milli þess að vera geðsjúkur og heilbrigður sé í raun ekki til. Við séum öll á svipuðu rófi en skynjum og túlkum hlutina einfaldlega á mismunandi hátt. Héðni finnst eðlilegra að tala út frá heilsu en veikindum, getu en vangetu, og leggur áherslu á að hver og einn þurfi að finna sína eigin leið til sjálfshjálpar. Óhætt er að taka undir þessi orð.

Öflug starfsemi Geðhjálpar endurspeglar m.a. í starfsemi þriggja sjálfshjálparhópa á vegum samtakanna, þ.e. kvíðahóps, tilveruhóps og geðhvarfahóps. Einn fulltrúi úr hverjum þeirra segir frá reynslu sinni af hóparstarfinu í blaðinu. Geðhjálparinnur heldur ekki aðeins sjálfstætt heldur tekur þátt í ýmiss konar samráði. Einn slíkur samráðshópur stendur fyrir dagskrá í tilefni af Alþjóðageðheilbrigðisdeginum 10. október. Dagskráin hefst með móttöku í Útvarphúsinu kl. 12.15. Því næst verður gengið í skráðgöngu frá Útvarphúsinu kl. 12.40 í Kríngluna þar sem boðið verður upp á fjölbreytta dagskrá á Blómatorginu frá kl. 13.00 til kl. 16.00. Frekari upplýsingar má sjá á www.10okt.com.

Skilningur stjórnmalamanna og embættismanna á eðli og aðstæðum fólks með geðrænan vanda skilar sér í bættri þjónustu og betri réttindum þessa hóps. Ilmur Kristjánsdóttir, nýr formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar, leggur áherslu á að þjónusta sveitarfélagsins sé einstaklingsmiðuð, heildstæð og sveigjanleg. Hún staðfestir ekki aðeins að starfsemi Geðheilsumiðstöðvarinnar í Breiðholti verði tryggð heldur vilja borgarinnar til að opna fleiri slíkar stöðvar í samstarfi við heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og ríkið. Því ber að fagna enda hefur árangur stöðvarinnar verið óumdeildur eins og fækkun innlagna í Breiðholti hefur leitt í ljós.

Rétt eins og Geðhjálparinnur fagnar Ilmur tillögu að þingsályktun um geðheilbrigðisstefnu og aðgerðaráætlun. Með henni er stuðlað að veigamiklum breytingum til batnaðar í geðheilbrigðismálum þó að alltaf megi gera betur og samtök eins og Geðhjálparinnur þurfi sífellt að vera á tánum.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir,
framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Útgefandi: Geðhjálparinnur Umsjónarmaður auglýsinga: Atli Bergmann, atli.bergmann@365.is, s. 512 5457 Ábyrgðarmaður: Anna Gunnhildur Ólafsdóttir



„Það er allt of algengt að ungt fólk taki eigið líf. Sjálfur átti ég þrjá vini sem gerðu það,“ segir Þórhallur.

MYND/PIETUR

► „Það er auðvitað stórfurðulegt að gera sjálfum sér þetta. En málið er að þegar það tekst vel til þá er ekki til betri tilfinning í heimi. Maður verður eiginlega bara háður þessu. Fyrir mér er auðveldara að standa einn uppi á sviði og vera búinn að ákveða svona nokkurn veginn hvað ég ætla að segja heldur en að sitja úti í sal við borð með ókunnugum og þurfa að brydda upp á einhverju umræðuefni um daginn og veginn.“

Után uppstandsins hefur Þórhallur líka rætt kvíðann í ýmsum viðtölum. „Það er allt of algengt að ungt fólk taki eigið líf. Sjálfur átti ég þrjá vini sem gerðu það og veit um ótal mörg dæmi til viðbótar. Þegar það gerist, að einhver nákominn manni tekur sitt eigið líf, þá skjótast strax upp hjá manni endalausar spurningar: Af hverju sá ég þetta ekki fyrir? Hvernig gat ég ekki séð að manneskjunnar leið virkilega svona illa að henni fannst þetta vera besta lausnin? Hvað ef ég hefði gert þetta? Hvað ef ég hefði gert hitt. Hvað ef?“

VERÐUR AÐ OPNA UMRÆÐUNA

Þórhallur hefur ekki bara sjálfur þurft að glíma við sín persónulegu mál heldur hefur hann misst þrjá vini sem féllu fyrir eigin hendi. „Það er allt of algengt að ungt fólk taki eigið líf. Sjálfur átti ég þrjá vini sem gerðu það og veit um ótal mörg dæmi til viðbótar. Þegar það gerist, að einhver nákominn manni tekur sitt eigið líf, þá skjótast strax upp hjá manni endalausar spurningar: Af hverju sá ég þetta ekki fyrir? Hvernig gat ég ekki séð að manneskjunnar leið virkilega svona illa að henni fannst þetta vera besta lausnin? Hvað ef ég hefði gert þetta? Hvað ef?“

Átakið Útmeð'a hefur staðið yfir undanfarna mánuði á vegum Geðhjálpar og Hjálpar símans. Um er að ræða átaksverkefni gegn sjálfsvígum ungra karlmannna sem er algengasta dánarorsök karla hér á landi á aldrinum 18-25 ára. „Mér finnst átakið alveg frábært enda er svo

Fyrir mér er auðveldara að standa einn uppi á sviði og vera búinn að ákveða svona nokkurn veginn hvað ég ætla að segja heldur en að sitja úti í sal við borð með ókunnugum og þurfa að brydda upp á einhverju umræðuefni um daginn og veginn.

mikilvægt að opna þessa umræðu. Það á að vera í lagi að tala um það ef manni líður illa og enginn þarf að skammast sín fyrir það. Enginn þarf að upplifa það sem veikleika þegar leitað er hjálpar. Helstu ráðin sem ég get veitt þeim sem glíma við kvíða, félagsfærni og aðra samþærilega hluti er að tala opinlegt um þessa hluti og alls ekki að fela þá. Ég hvet alla til að leita sér hjálpar, hvort sem það er að tala við sálfræðing, fá lyf eða hreyfa sig. Allt gerir þetta manni gott en það er misjafnt hvað virkar fyrir hvern og einn og því nauðsynlegt að tala við fagaðila.“

FENGUM EKKI FRÍÐ SAMAN

Þórhallur er sonur eins ástsælasta grínista þjóðarinnar, Þórhalls Sigurðssonar, sem er betur þekktur undir nafninu Laddi. Hann segir það oft hafa verið þungan kross að bera, að hafa fengið það hlutverk í lífinu að vera sonur eins frægasta manns landsins. Hann hafi þurft að þola mikla athygli fyrir vikið sem þó hafi í raun snúist um áhuga ann-

arra á lífi föður hans en ekki honum sjálfum. „Ég elska föður minn og er endalaust stoltur af honum og öllu því sem hann hefur afrekað en þetta gat oft verið mjög erfitt, sérstaklega þegar ég var yngri.“

Hann minnst þess þegar feðgarnir reyndu að eiga gæðastund saman þegar hann var yngri. „Við reyndum að fara í bíó saman eða út að borða en yfirleitt fengum við ekki frið. Bíógæstir voru jafnvel hættir að horfa á myndina sjálfa og stöðu bara hlæjandi á pabba og báðu hann um að segja eitthvað fyndið. Það var ekki skemmtileg upplifun fyrir lítinn gutta sem vildi bara eiga pabba sinn út af fyrir sig. Enda fór það svo að við enduðum yfirleitt á því að leigja spólu saman og horfðum á hana í friði heima. En ég myndi ekki vilja hafa þetta öðruvísi. Annars væri ég ekki sú manneskja sem ég er í dag.“

NÓG AF GULLKORNUM

Sjálfur hefur Þórhallur í nógu að snúast þessa dagana. „Ég er að vinna á frístundaheimili með krökkum á aldrinum 6-10 ára og þetta er ein skemmtilegasta vinna sem ég hef unnið. Krakkar eru svo hreinskilnir og gullkornin sem þau láta út úr sér stundum eru óborganleg. Þessi vinna hefur sannarlega gefið mér mikið. Svo er ég alltaf á fullu í uppistandinu og að veislustjórast. Svo eru ýmsar þælingar í gangi fyrir verkefni tengd uppistandi og jafnvel sjónvarpsþætti. En ekkert sem hægt er að tjá sig um að svo stöddu, það kemur allt í ljós síðar. Ég verð næst með uppistand í afmælisteiti Geðhjálparinnar sennipartinn, 9. október, þar sem ég tala m.a. um kvíðann, félagsfærni og fleiri skemmtilega geðsjúkdóma á gamansaman hátt.“



Ilmur stendur hér með notendum Vinjar, sem er athvarf fyrir fólk með geðraskanir, rekið af Rauða krossinum í Reykjavík.

MYND/VILHELM

Frjáls félagasamtök mikilvægir samstarfsfélagar

Ilmur Kristjánsdóttir er formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar. Henni hefur komið ánægjulega á óvart hversu mikill kraftur og eldmóður einkennir þá sem starfa að málaflöknum. Ilmur svarar hér nokkrum aðkallandi spurningum sem snerta málefni og framtíð fólks með geðræn vandamál.

Hver er upplifun þín af því að kynna starfsemi borgarinnar og taka þátt í stjórnun hennar?

Upplifunin er mjög góð, meirihlutastarfið gengur vel og fólk er opið og hreinskilnið þó það sé ekki alltaf sammála. Fyrir utan pólitíkina hef ég auðvitað mest verið í samskiptum við velferðarsviðið og sú reynsla hefur verið mjög jákvæð. Ég vissi ekki við hverju ég átti að búast því ég byrjaði samstarfið á því að dæma sviðstjórnann, Stefán Eiríksson, í annað sæti í söngvakeppni Reykjavíkurborgar en það voru bara þrír keppendur. Það hefur ekki verið notað gegn mér hingað til.

En að öllu gamni slepptu þá finn ég fyrir miklum krafti hjá þeim sem starfa í þessum málaflökum og nánast undantekningalaust brennur fólk af ástríðu fyrir vinnu sinni. Þetta finn ég líka þegar ég heimsæki starfsstöðvar velferðarsviðs. Þó stundum gæti óánægju þá er eldmóður í fólki. Þetta finnst mér mikilvægt að komi fram í dagsljósið, umfjöllun um velferðarmál er oft mjög neikvæð og það dregur úr fólki.

Við verðum líka að benda á það sem vel er gert, það eykur skilning og umburðarlyndi sem mun koma okkur upp á næsta stig í velferðarþjónustu.

Hvaða snertingu hefur þú við málefni fólks með geðraskanir/geðfötlun persónulega?

Ég hef aldrei starfað beint við þennan málaflökk en eins og kemur fram í skáldsögu Einars Más, Englum alheimsins, þá er „Kleppur víða, ekki aðeins spítali, ekki aðeins höll heldur mynstur ofið úr þráðum svo fínum að enginn greinir þá, hvorki keisarinn né börnin, hvorki ég né þú.“

Með hvaða hætti fylgir velferðar-

rád stefnumálum sínum eftir og reynir að stuðla að því að starf á vettvangi fylgi stefnu þess?

Velferðarrád fylgir stefnumálum sínum eftir á ýmsan hátt. Stefnunum er fylgt eftir með aðgerðaráætlunum og reglubundnu stöðumati. Deild gæða og rannsókna á velferðarsviði stendur fyrir rannsóknum og könnunum á þjónustu og gæðum þjónustunnar t.d. í samráði við háskóla-samfélagið og hagsmunasamtök. Einnig eru gerðar úttektir á starfsemi, oft á grundvelli kröfuglúsinga og niðurstöðum þeirra er fylgt eftir með aðgerðaráætlunum. Reglubundnar lykiltölur velferðarsviðs skipta miklu máli en þar eru einstakir þjónustuþættir greindir niður. Enn fremur rýnir velferðarrád notendakannanir sem eru mikilvæg vísending um gæði þjónustunnar.

Hvernig gengur vinna við að losa stíflur í búsetuúrræðum, t.a.m. að útvega útskrifuðum sjúklingum af Kleppi húsnæði?

Vinna við að útvega útskrifuðum sjúklingum á Kleppi húsnæði hefur gengið mjög vel og hefur nær alveg náðst að koma til móts við búsetuþarfir þeirra einstaklinga.

Hver eru framtíðaráform Reykjavíkurborgar í búsetu- og þjónustumálum geðfatlaðra?

Framtíðarsýn Reykjavíkurborgar í þjónustu við geðfatlaða kemur fram í stefnu Reykjavíkurborgar í þjónustu við fatlað fólk á heimilum sínum 2013–2023 en unnið er að aðgerðaráætlun við stefnuna. Í stefnunni er áhersla á að þjónusta skuli vera einstaklingsmiðuð, heildstæð og sveigjanleg. Henni er ætlað að styðja við sjálfstætt og innihaldsríkt líf fatlaðs fólks, á heimili og í tómstundum. Í Reykjavík eru í dag 17 sértæk húsnæðisúrræði (15 búsetukjarnar og tvö endurhæfingar-

” Eins og kemur fram í skáldsögu Einars Más, Englum alheimsins, þá er „Kleppur víða, ekki aðeins spítali, ekki aðeins höll heldur mynstur ofið úr þráðum svo fínum að enginn greinir þá.“

heimili fyrir geðfatlaða). Í búsetukjörnum búa einstaklingar í sér íbúðum og fá viðeigandi stuðning. Í samræmi við stefnuna hefur velferðarsvið boðið fötluðum einstaklingum sem þurfa sértækan stuðning við búsetu svokallaða utan-kjarnaþjónustu sem stendur til boða óháð eignarhaldi á húsnæði. Í utankjarnaþjónustu felst að einstaklingar fá þjónustu frá íbúðakjarna í hverfi sínu sem hefur sérþekkingu á fötlun viðkomandi. Reykjavíkurborg telur auk þess mikilvægt að framtíðaráform í þjónustumálum borgarinnar taki mið af þeim áherslum sem fram koma í drögum velferðarráðuneytisins um geðheilbrigðisstefnu og aðgerðaráætlun.

Hvernig snýr fyrirhugað átak í atvinnumálum fatlaðra að geðfötlunum?

Reykjavíkurborg hefur skipað atvinnuálag sem hefur þáttverkefni að marka stefnu í atvinnumálum fatlaðs fólks. Á grundvelli þeirrar stefnumótunar verður gerð aðgerðaráætlun sem nær til allra starfsstöðva borgarinnar. Þar sem aðgerðaráætlunin hefur verið lögð fram hefur velferðarrád falið vel-

ferðarsviði að rýna í hvar hægt sé að ráða inn fólk með fötlun. Í því sambandi er mikilvægt að leiðbeina þeim sem taka ákvörðun um slíkar ráðningar svo hægt sé að vinna bug á mögulegum ótta og fordómum til að hægt sé að forðast árekstra. Reynsla velferðarsviðs af ráðningum fólks með geðfötlun í störf er jákvæð enda mikilvægt að starfsstaðir hafi á að skipa fjölbreyttum hópi starfsfólks með margs konar menntun og reynslu.

Hver verður framtíð geðheilsustöðvarinnar í Breiðholti? Hefur borgin á þróunum að stofna fleiri slíkar stöðvar til að tryggja jafnræði, ef ekki, af hverju ekki?

Geðheilsuástandið í Breiðholti mun starfa áfram. Borgin telur mikilvægt að stofna fleiri slíkar stöðvar í samstarfi við heilsugæslu höfuðborgarinnar og ríkið. Í drögum að þingsályktun um geðheilbrigðisstefnu og aðgerðaráætlun er fjallað um stofnun geðheilsuteyma og hefur borgin sagt sig reiðubúna til að koma að slíku samstarfi.

Hvenær er von á aðgerðaráætlun við stefnu borgarinnar um þjónustu við fatlað fólk á heimilum sínum?

Von er á að aðgerðaráætlun við stefnu borgarinnar um þjónustu við fatlað fólk á heimilum sínum verði kynnt í lok í október nk.

Hefur Reykjavíkurborg kynnt sér drög velferðarráðuneytisins að þingsályktun um geðheilbrigðisstefnu og aðgerðaráætlun? Ef svo er – hver er afstaða hennar til stefnunnar og/eða einstakra verkefna?

Já, Reykjavíkurborg hefur kynnt sér drög velferðarráðuneytisins og lýsir ánægju með skýr og vel mælanleg markmið í langflestum tilvikum. Sérstaklega er ánægja með að í drögum að stefnunni sé lögð til lagasetning um samstarfs-

samning um útfærslu samþættrar þjónustu milli ríkis og sveitarfélaga. Einnig telur borgin að stofnun geðheilsuteyma sé mjög uppbyggilegt verkefni og tengist vel þeim áherslum sem Geðheilsustöðin í Breiðholti hefur starfað eftir.

Hvernig ætlar borgin að stuðla að því að draga úr fordómum gagnvart geðfötlunum?

Borgin hefur sett sér mannréttindastefnu þar sem m.a. kemur fram að vinna skuli að fordómalausum andrúmslofti á vinnustöðum þar sem fatlað fólk og ófatlað vinni saman á jafnréttisgrundni. Velferðarsvið hefur á undanföllum árum lagt metnað í að fræða starfsmenn um geðsjúkdóma og geðrækt með áherslu á styrkleika einstaklinga óháð fötlun og stöðu.

Hvert telur borgin eiga að vera hlutverk frjálsra félagasamtaka eins og Geðhjálpar gagnvart sveitarfélögum eins og borginni?

Reykjavíkurborg telur frjáls félagasamtök gegna mikilvægu hlutverki. Gerðir hafa verið samstarfssamningar á grundvelli styrkveitinga við frjáls félagasamtök eins og Geðhjálp, Klúbbinn Geysi, Vin, athvarf fyrir fólk með geðfötlun, Hlutverkasetur og Hugarafli. Samstarfssamningarnir eru gerðir á grundvelli ýmissa verkefna t.d. starfsendurhæfingar og notendasamráðs. Í samstarfi við Hlutverkasetur hefur t.d. áhersla verið á að raddir notenda fái að heyrast í framkvæmd þjónustunnar. Hlutverkasetur hefur einnig tekið þátt í að fræða íbúa og fagfólk í búsetuúrræðum um nálgun í valdeflingu. Frjáls félagasamtök eru mikilvægir samstarfsfélagar, eru talsmenn notenda þjónustunnar og búa yfir upp lýsingum sem mikilvægar eru fyrir mótun stefnu og framkvæmdar þjónustu borgarinnar.

Öðruvísi líf – málþing

Á málþingi Geðhjalpar, Öðruvísi líf – upplifun, reynsla og lærdómur aðstandenda geðsjúkra, sem fram fer á Grand Hótelu miðvikudaginn 14. október næstkomandi munu aðstandendur geðsjúkra segja frá upplifun sinni á því að vera maki, foreldri, barn eða systir geðsjúkra. Þessi munu öll vera með erindi á málþinginu.



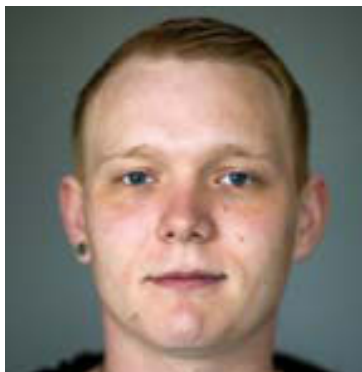
SYSTIR Erla Kristinsdóttir

Litla systir

Ég ætla að lýsa því hvernig ég hef upplifað það að vera systir einstaklings sem hefur glímt við þunglyndi. Tilfinningunni sem fylgir því að eiga náinn aðstandanda inni á geðdeild og baráttunni við að yfirstíga eigin fordóma gagnvart geðfötludum. Vanmættinum sem fylgir baráttunni við kerfið. Reiðinni yfir skilningsleysi og fordómum samfélagsins. Hvernig það er að vera alltaf í hlutverki stuðningsaðilans í lífi systur sinn-

“ Hvernig það er að vera alltaf í hlutverki stuðningsaðilans í lífi systur sinnar.

ar. Vera kletturinn sama hvernig stendur á og þurfa að virða það að systir manns þarf mun meira á athygli og stuðningi foreldranna að halda en maður sjálfur.



SONUR Einar Hildarson

Lifað með harminum

Ég ætla að segja frá því hvernig ég hef upplifað að vera barn manneskju sem glímir við geðsjúkdóm. Ég ætla að tala um hvernig það er að alast upp á heimili með manneskju sem er haldin ofsóknarbrjálæði. Ég ætla að tala um hvernig það hafði áhrif á líf mitt og sýn mína á heiminn. Ég ætla að tala um áföllin, eftirstöðvar þeirra og leiðina til að lifa með þeim. Ég ætla að tala um móður mína

“ Ég ætla að tala um móður mína sem er yndisleg manneskja þrátt fyrir að vera mikið veik.

sem er yndisleg manneskja þrátt fyrir að vera mikið veik og hafa valdið mér miklum harmi.



MÓÐIR Helga Björg Dagbjartsdóttir

Rússíbaninn sem aldrei stoppar

Ég ætla að segja frá því hvernig ég hef upplifað að vera móðir drengs sem átta ára gamall var greindur með geðhvörf.

Greiningin þótti mjög umdeild og ekki voru allir á sama máli. Ég sem móðir var þó sannfærð og við tók langt og strangt ferli sem einkenndist af alls kyns hæðum og lægðum líkt og geðsjúkdómurinn sjálfur. Mig langar að miðla reynslu minni og vekja máls á úrræðaleysi í mál-

“ Greiningin þótti mjög umdeild og ekki voru allir á sama máli. Ég sem móðir var þó sannfærð.

efnum barna með geðsjúkdóma. Ég á mér líka fallegan draum um framtíðina og hann fáið þið að vita um þann 14. október.



MAKI Styrmir Gunnarsson

Með hjálp frá Virginíu Woolf

Ég ætla að segja frá því, hvernig ég hef upplifað að vera maki einstaklings, sem átti við alvarlega geðsýki að stríða í um aldarfjórðung.

Ástæðan fyrir því að ég hef gefið því stutta erindi heitið: Með hjálp Virginíu Woolf – er einfaldlega sú, að það var fyrst við lestur bókar eftir brezkan geðlækni, Peter Dally, um baráttu hinnar merku brezku skáldkonu Virginíu Woolf við sama sjúkdóm, og samskipti hennar og eiginmanns hennar, sem ég fór að ná áttum, sem maki í því hlutverki.

Ég hygg að flestir makar við slíkar aðstæður missi fótanna og viti ekki sitt rjúkandi ráð.

Það var um tveimur áratugum seinna að mér var bent á að kynna mér málefni aðstandenda áfengisjúkra og gerði mér þá grein fyrir mörgum hliðstæðum. Í framhaldi af því opnuðu samtöl við dr. Eydís Sveinbjarnardóttur mér nýja sýn.

Virginía gekk í ána 28. marz 1941 en hún hefur með vissum hætti haldið í höndina á mér seinni árin.



MÓÐIR Ragnheiður Eiríksdóttir

Sætaskipti – lærdómur móður og fagmanns

Ég velti því ótal sinnum fyrir mér hvort það ætti fyrir syni mínum að liggja að veikjast eins og pabbi hans. Vangavelturnar skiluðu mér engu nema nokkrum áhyggjuhrökkum. Það eina sem ég gat var að bíða, reyna eftir megni að vera góð mamma og passa upp á að ræða geðsjúkdóma af skilningi og hlýju í stað fordóma.

Þegar sonur minn veiktist var ég hjúkrunarfræðingur á bráðageðdeild. Hann veiktist þegar veturinn hafði steipt sér yfir okkur og borgin var bundin í klaka. Hann varð mjög veikur og þurfti bráða innlögn. Ég settist nuna hinum megin við borðið í innlagnarviðtalinu með syni mínum. Ég þurfti að söðla um og ganga inn í hlutverk aðstandandans en þau umskipti voru ekki hnökralaus. Í fyrirlesturinum segi ég frá ferlinu og því hvernig hjúkrunarfræðingurinn náði að sleppa takinu og leyfa sér að vera fyrst og fremst mamma.

Átakanlegt að horfa upp á valdbeitinguna

Knútur Birgisson fötlunarfræðingur fjallar um MA-verkefni sitt „Alvarlegir geðsjúkdómar innan fjölskyldna“ á málþingi Geðhjalpar, Öðruvísi líf.

Knútur mun hefja erindið á að gera grein fyrir rannsókn sinni „Alvarlegir geðsjúkdómar innan fjölskyldna“ sem var lokaverkefni til MA-gráðu í fötlunarfræði árið 2012. Verkið var unnið undir handleiðslu dr. Hönnu Bjargar Sigurjónsdóttur. Í rannsókninni skoðaði Knútur reynslu aðstandenda, sem í þessu tilfelli eru aðallega foreldrar, og það ferli sem hefst frá því að veikinda verður vart. „Þetta var eiginleg rannsókn þar sem gagna var aflað með viðtölum við aðstandendur. Þátttakendur voru samtals ellefu og þar af voru mæður í miklum meirihluta. Auk þeirra gáfu feður, stjúpfæður og systur kost á þátttöku. Þau voru öll aðstandendur karlmanna sem í flestum tilvikum höfðu veikt af geðklofasjúkdómi,“ segir Knútur.

Í fyrsta hluta fyrirlestursins fjallar Knútur um veikindi mann-

anna og upplifun aðstandenda á þeim. Um læknismeðferðir, samskipti og samvinnu við lækna og annað fagfólk og stuðning og fræðslu sem hægt er að fá. „Hjá öllum mönnum varð fyrstu einkenna vart á unglingsárum eða í upphafi fullorðinsára. Í öllum tilvikum var sjúkdómsinnstæði ungu manna sem veiktust verulega skert eða alls ekki til staðar. Afleiðingin var sú að langflestir höfnuðu aðstoð lækna og erfitt gat reynst að koma þeim undir læknishendur. Undantekningarlaust markaðist reynsla foreldranna af frelsissviptingu sona þeirra af miklum tilfinningalegum átökum og sorg. Það tók mjög á þá að horfa upp á valdbeitinguna og þá niðurlægingu sem henni fylgdi. Oft beið samband foreldranna við synina mikinn skaða,“ lýsir Knútur.

Hann segir gagnrýni foreldranna á lyfjameðferð hafa staðið nokkurn veginn í réttu hlutfalli við

árangur hennar. Einnig að tilfinningaleg afstaða foreldranna hafi stundum verið í andstöðu við faglega og oft á tíðum kerfislæga afstöðu starfsfólks. Auk þess að misjafnt hafi verið hve mikinn sálrænan stuðning geðsvið Landspítalans var tilbúið að veita aðstandendum þegar áfallið reið yfir.

Því næst mun Knútur tala um fjölskyldurnar sem áttu í hlut, foreldrana, systkini og viðbrögð þeirra við veikindunum, samskipti og félags tengsl. „Inn í þetta verður flétt að reynslusögum foreldra þar sem meðal annars er sagt frá því hvernig þeir tókust á við þetta. Í rannsókn minni nota ég rannsókn félagsfræðingsins Davids Karp sem kenningarlegan grunn. Hann hefur lagt til afmarkað ferli sem hann segir að aðstandendur gangi í gegnum. Ég mun reyna að bera mínar niðurstöður saman við það ferli en það endar á tilfinningalegri úrvinnslu aðstand-



Knútur Birgisson fötlunarfræðingur fjallar um rannsókn sína „Alvarlegir geðsjúkdómar innan fjölskyldna“ í fyrirlestri sínum á málþingi Geðhjalpar næstkomandi miðvikudag. MYND/ANTON

enda sem hefst með tilfinningalegu siðrofi. Það sem er átt við með tilfinningalegu siðrofi er að þá hverfur öll reglufesta sem við tengjum daglegu lífi. Í upphafi veikinda upplifa aðstandendur veruleika sem einkennist af tilfinningalegri upplausn, kvíða, óvissu og ringulreið. Þegar sjúkdómsgreiningin kemur svo er óvissunni lokið og er það bæði léttir og áfall. Þegar fólk áttar sig betur á varanleika sjúkdómsins verður tilfinningalegt bakslag. Að lokum verður síðan viðurkenning og sátt. Til að draga úr sektarkennd tileinkuðu foreldrarnir sér þau viðhorf að sjúkdómurinn væri ekki þeirra sök og jafnframt að það væri hvorki í þeirra valdi að lækna hann né að hafa stjórn á honum. Einstaka foreldri lýsti því vel hvernig ný viðhorf í ljósi reynslu og aukins skilnings hefðu gert sér kleift að öðlast sátt við aðstæður og skapa nýjar og raunhæfari væntingar til framtíðarinnar,“ segir Knútur.



Er um öll á sama rófi

Héðinn Unnsteinsson skrifaði bókina *Vertu úlfur sem Forlagið* gaf út í vor en hún segir frá falli og upprisu manns sem var greindur með geðhvörf. Maðurinn er hann sjálfur. Bókin fékk góðar viðtökur og er sögð skyldulesning fyrir alla sem starfa innan heilbrigðisgeirans og alla sem hafa áhuga á mannlegu eðli.

Héðinn hefur í gegnum tíðna verið ötull baráttumaður fyrir betri geðheilbrigðisþjónustu. Hann var frumkvöðull Geðræktarverkefnisins og Geðorðanna 10 og starfaði meðal annars á geðheilbrigðisviði Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um nokkurra ára skeið. Í dag starfar hann sem stefnumótunarsérfræðingur hjá forsætisráðuneytinu.

Hvað telur þú að hafi áunnist með útkomu bókarinnar? „Það er nú erfitt fyrir mig að leggja mat á það en boðskapurinn er á þá leið að það er engin ein lína á milli þess að vera geðsjúk og heilbrigður. Við erum öll á sama rófi en skynjum hlutina á mismunandi hátt.“

Héðinn hefur verið viðriðinn geðheilbrigðismálin í tuttugu ár og er í dag orðinn heldur afhuga greiningum enda um 200 ára gamalt fyrirbæri að ræða. „Okkur er svo tamt að takast á við hlutina út frá disease og dis-ability í stað þess að leggja áherslu á heilbrigði og getu. Faðir geðlæknisfræðinnar, Emil Kraepelin, flokkaði geðveiki í þrjá meginflokka með örfáum undirflokkum. Í dag eru undirflokkarnir á fimmta hundrað. Mér finnst

eitthvað bogið við það. Í dag byggir heilbrigðiskerfið að stórum hluta á því að meðhöndla einkenni og bjóða endurhæfingu. Kannski af því að það felast meiri peningar í veikindum og örorku en getu og heilbrigði – en mér finnst tími til kominn að staldra við. Okkur er líka svo tamt að setja merkimiða á allt. Ef við lítum á mannfólkið sem risavaxið tré þá erum við alltaf að bæta við greinum í stað þess að horfa á stofninn og ræturnar sem eru sammannlegar. Við nálgumst fólk frekar út frá því hvar það er staðsett á greinunum.“

Héðinn segir geðheilbrigðismálin auk þess sérstaklega flókin enda engar hlutlægar sannanir fyrir því að eitthvað sé að heldur aðeins huglægt mat eins á huglægu ástandi annars. „Að síðustu er að mínu mati mikið vald fólgið í þessum greiningarkerfum.“

Yfirskrift Alþjóðageðheilbrigðisdagsins í ár er *Dignity in Mental Health*, eða *Virðing í verki*. Hvernig kallast innihald bókarinnar á við það? „Í bókinni fer ég m.a. yfir atvik sem átti sér stað árið 2008 en þá var mér synjað um innlögn á geðdeild Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri vegna gagnrýnna skoðana á aðferðum sjúkrahússins í viðtali við Kastljós. Yfirskrift dagsins snýr meðal annars að virðingu fagfólks í garð notenda en þetta er dæmi um hið gagnstæða og gaf umboðsmaður Alþingis það síðar út að hann efaðist um lögmæti synjunarinnar á sínum tíma,“ segir Héðinn. „Menn vilja berjast fyrir bættri geðheilbrigðisþjónustu en áherslan á þjónustu vill stundum gleymast hjá hinu opinbera. Innan markaðarins þykir sjálfsgætt að veita þjónustu en hjá hinu opinbera getur það verið snúnara þar sem notendur hafa ekki beinan kaupmátt á þjónustuna.“

Héðinn segir lækna og heil-



MYND/STEFÁN

brigðisstarfsfólk ekki hafa einkaleyfi á því að hjálpa. „Það er margt annað sem hjálpar og hver þarf að finna sína leið. Sumir geta þurft að styðja sig við lyf um tíma. Öðrum gagnast að hreyfa sig og/eða hugleiða og öðrum að breyta mataræðinu,“ segir Héðinn sem sjálfur sagði skilið við lyfin fyrir nokkrum árum. „Mér gagnast til dæmis vel að sitja í köldum potti við upphaf dags. Það veitir ró yfir daginn en svo hef ég líka tileinkað mér reglulega hugleiðslu. Auk þess er heilmikið fengið út úr því að hafa fjörugt ímyndunarafli og alls kyns skynjanir,“ segir hann og brosir út í annað. „Við erum sem fyrr segir öll á sama rófi og nýlegar rannsókn-

ir renna stöðum undir það að ekki séu jafn skörp skil á milli geðsjúkdóma og heilbrigðis og lengi hefur verið talið.“

En hvað þarf að þínu mati að breytast til að tryggja virðingu í geðheilbrigðisþjónustunni? „Það þarf að halda áfram opinni umræðu bæði fagfólks og notenda og allra sem koma að þessari þjónustu. Að menn tali um það sem vel og miður er gert alveg eins og gert er um alla aðra þjónustu.“ Héðinn segir þó margt hafa áunnist. „Við getum meðal annars séð það á því hvernig orðræðan hefur breyst í gegnum tíðina. Í upphafi var talað um lunacy eða tunglsýki, svo mad-

ness, insanity, svo mental illness og nú mental health með viðskeytinu problem. Við þokumst því áfram, a.m.k. í orðræðunni.“

Hvað finnst þér Geðhjálp hafa lagt af mörkum til að auka áhuga fólks á geðrækt og Geðheilsu? „Félagið hefur staðið sig mjög vel og stækkar sífellt og nær til fleiri. Í upphafi var þetta aðallega félag notenda, aðstandenda og fagfólks. Mér finnst félagið vera að þokast í átt að því að hafa miklu víðari skírskotun og vera fyrir alla sem hafa áhuga á geðheilbrigði, en ef grannt er skoðað hafa það flestir því öll eigum við svo mikið undir því að búa við góða geðheilsu.“

ÖÐRUVÍSI LÍF

Upplifun, reynsla og lærdómur aðstandenda geðsjúkra
Gullteigur, Grand Hótel 14. október 2015.

Fundarstjóri Erla Hlynisdóttir fjölmiðlakona.

- | | |
|---------------|---|
| 13.00 – 13.15 | Ljóð
Einar Már Guðmundsson, rithöfundur, les upp ljóð í minningu Pálma, bróður síns. |
| 13.15 – 13.30 | Inngangur
Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar. |
| 13.30 – 13.50 | Reynsla aðstandenda af alvarlegum geðsjúkdómum
Knútur Birgisson, fötlunarfræðingur. |
| 13.50 – 14.05 | Með hjálp frá Virginíu Woolf
Styrmir Gunnarsson, maki. |
| 14.05– 14.25 | Lifað með harminum
Einar Zeppelin Hildarson (Zeppi), sonur. |
| 14.25 – 14.40 | Litla systir.
Erla Kristinsdóttir, systir. |
| 14.40– 14.55 | KAFFIHLÉ |
| 14.55– 15.10 | Rússíbaninn sem alrei stoppar
Helga Björg Dagbjartsdóttir, móðir. |
| 15.10 – 15.30 | Sætaskipti – lærdómur móður og fagmanns.
Ragnheiður Eiríksdóttir, móðir/hjúkrunarfræðingur. |
| 15.30– 15.45 | Samantekt
Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar. |

Þátttakendur eru vinsamlega beðnir um að skrá sig á málþingið með því að senda tölvupóst með nafni og kennitölu þátttakanda og nafni og kennitölu greiðanda ef annar aðili en þátttakandi er greiðandi á verkefnisstjóri@gedhjalp.is.

Aðgangseyrir kr. 2.000, frítt fyrir félagi í Geðhjálp.

Hægt er að skrá sig í Geðhjálp á www.gedhjalp.is.



Sjálfsþjálfarhópar góð leið til bata

Sjálfsþjálfarhópar eru starfandi í húsnæðis Geðhjálpar í Borgartúni 30. Þeir sem sækja fundi hjá sjálfsþjálfarhópnum fá mikla hvatningu og stuðning í veikindum sínum. Gætt er fyllsta trúnaðar, trausts, nafnleyndar og samkenndar í jákvæðu umhverfi. Þátttakan er ókeypis og allir eru velkomnir.

Að deila reynslu, styrk og vonum með öðrum er ómetanlegt.



Sveinn Rúnar Hauksson segir að það hafi gefið sér mikið að sækja fundi geðhvarfahóps. MYND/VILHELM

Ómetanlegt að deila reynslu með öðrum

Geðhvarfahópur hittist á kl. 20 á fimmtudögum.

Sveinn Rúnar Hauksson lækni hefur verið í geðhvarfahóp frá því hann var stofnaður 14. október 1999. „Fundirnir voru fyrst kl. 21 á fimmtudagskvöldum. Við fengum inni í húsnæði Geðhjálpar og höfum notið þeirrar velvildar alla tíð síðan,“ segir Sveinn Rúnar. „Fundirnir hafa núna færst fram og eru kl. 20. Þeir eru haldnir í húsnæði Geðhjálpar í Borgartúni 30,“ segir hann.

„Að taka þátt í sjálfsþjálfarhóp fyrir þá sem greinst hafa með geðhvörf hefur gefið mér geysimikl. Þarna er gætt nafnleyndar og trúnaðar í hvívetna og þess vegna er hægt að tala algerlega opið um reynslusögu sína og líðan hverju

sinni. Að deila reynslu, styrk og vonum með öðrum er ómetanlegt. Það er alveg sama hvort við erum tvö eða sjö á fundinum, þá ríkir einlægni og hlýja sem veitir manni styrk,“ segir Sveinn og bætir við: „Svo finnst mér þetta virka sem kompás. Ég átta mig betur á því hvar ég stend, hvort sem ég er í þyngri kantinum eða öfugt. Fundirnir minna mig á hvernig komið var fyrir mér þegar erfiðast var og hvað hefur áunnist. Mér líður alltaf betur eftir hvern fund.“

„Fundirnir ganga ekki beint út á ráðgjöf, heldur að deila reynslu. En það er oft spjallað saman eftir fundinn, og þá gjarnan skipst á góðum ráðum, eða kannski misgóðum eftir atvikum. En alltaf skal maður finna að maður stendur ekki einn,“ segir Sveinn Rúnar Hauksson.

Góð hvatning og stuðningur til að sigrast á veikindum

OK-fundir eru fyrir þá sem greindir eru með kvíðaröskun og/eða þunglyndi og hafa náð 20 ára aldri. Aðgangur er ókeypis en fundir fara fram alla miðvikudaga kl. 20.

Sigríður Rúna Sigurðardóttir var greind með ofsakvíða (e. panic disorder) fyrir nokkrum árum. Hún segir að það hafi verið á miklu álagstímabili í lífi sínu. Sigríður mætti á fyrsta fundinn í vor þegar hún frétti af OK-hópnum. „Ég hef verið alsæl síðan þá,“ segir hún. „Þegar ég mætti á fyrsta fundinn var ég auðvitað ansi kvíðin. Fyrir mér voru þetta ókunnugar aðstæður. Ég hlustaði agndofa á fólkið í hópnum. Þetta fólk var einfaldlega að segja mína reynslusögu, alveg niður í smáatriði. Það var alveg magnað að heyra frásagnir sem gætu svo auðveldlega verið mínar eigin,“ segir Sigríður.

Hvað hefur þátttakan gefið þér?

„Ég brosti allan hringinn þegar ég gekk út af fundinum því þarna fann ég loksins andlegt fóður og næringu fyrir mína sársvöngu sál. Á næsta fundi fékk ég svo staðfestingu á því að þessi hópur væri „ættbálkurinn“ minn sem ég hafði svo lengi leitað að. Þarna fann ég sameið með ókunnugu fólki sem skildi og þekkti líðan mína. Þarna fann ég loksins langþráðan skilning og mikla samkennd. Það eitt og sér hefur ótrúlega heilandi áhrif. Einnig það að geta deilt reynslu minni og fengið fród-



Sigríður Rúna segir að sjálfsþjálfarhópurinn hafi gert henni mjög gott. „Þetta fólk var einfaldlega að segja mína reynslusögu, alveg niður í smáatriði. Það var alveg magnað að heyra frásagnir sem gætu svo auðveldlega verið mínar eigin,“ segir Sigríður. MYND/VILHELM

„Ég brosti allan hringinn þegar ég gekk út af fundinum því þarna fann ég loksins andlegt fóður og næringu fyrir mína sársvöngu sál.“

leik, stuðning og hvatningu frá öðrum. Að mæta á fundina er hluti af mínu bataferli, ég einset mér að mæta óháð því hvernig mér líður þann daginn. Ég er mjög þakklát fyrir að þessi vettvangur sé til staðar fyrir fólk

með kvíðaraskanir,“ segir Sigríður og bætir við að fundirnir séu með nokkuð óformlegu sniði, fundarstjóri leiði þó umræðuna hverju sinni. „Þetta er sjálfsþjálfarhópur þar sem fólk deilir reynslusögum með batamiðaðri nálgun. Markmiðið er að þátttakendur fái hvatningu til að sigrast á veikindum sínum í öruggu umhverfi. Fundirnir eru byggðir á jafningjagrundvelli, þar ríkir trúnaður, traust, nafnleynd, samkennd og jákvætt hugarfar.“

OK-hópurinn er með síðu á Facebook, Felmtursröskun-Ofsakvíði. Þar eru umræður, fyrirspurnir og ýmis fróðleikur.

Ekki lengur einn í heiminum

Óli Laursen er búsettur á Blönduósi. Hann hefur sótt fundi hjá tilveruhóp um nokkurra mánaða skeið. Það gerir hann í gegnum Skype í tölvunni. Fundirnir eru kl. 19.30 á þriðjudögum.

Mér hafði lengi liðið eins og ég væri einn í heiminum, ég var mikið búinn að velta því fyrir mér hvað ég gæti gert til að styrkja og efla sjálfan mig,“ segir Óli. „Þar sem engin þjónusta var í boði hér setti ég mig í samband við Geðhjálp og viðræði þá hugmynd hvort ekki væri möguleiki fyrir mig að taka þátt í hópstarfi í gegnum Skype. Það var tekið vel í það hjá Geðhjálpar og í kjölfarið var ákveðið að gera tilraun með þetta og hefur það bara gengið mjög vel,“ segir Óli enn fremur.

„Nú hef ég stundað fundi hjá tilveruhópnum um nokkurra mánaða skeið og verð að segja að það hefur hjálpað mér mikið. Þetta hefur orðið til þess að ég er farinn að taka mun meiri ábyrgð á mínum sjúkdómi og er mun meðvitaðri um hann í dag en ég var áður.“

Fundirnir fara þannig fram að það er lesinn upp inngangur og áhersla lögð á það að algjör trúnaður ríki, síðan er farinn einn hringur þar sem hver og einn fær



Óli Laursen hefur sótt tilverufundi í gegnum Skype með góðum árangri.

„Ég er ekki lengur hræddur við að tjá mig um veikindi mín. Mín reynsla af þessum hóp er bara góð og ég mæli hiklaust með honum við alla þá sem vilja efla sig og styrkja.“

að tjá sig um það sem hann vill og lögð er áhersla á það að fólk fái að tjá sig án þess að verið sé að grípa fram í. Eftir að búíð er að fara einn hring og allir hafa fengið að tjá sig er farinn annar hringur þar sem fólk reynir að enda fundinn

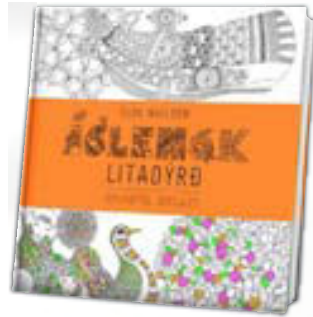
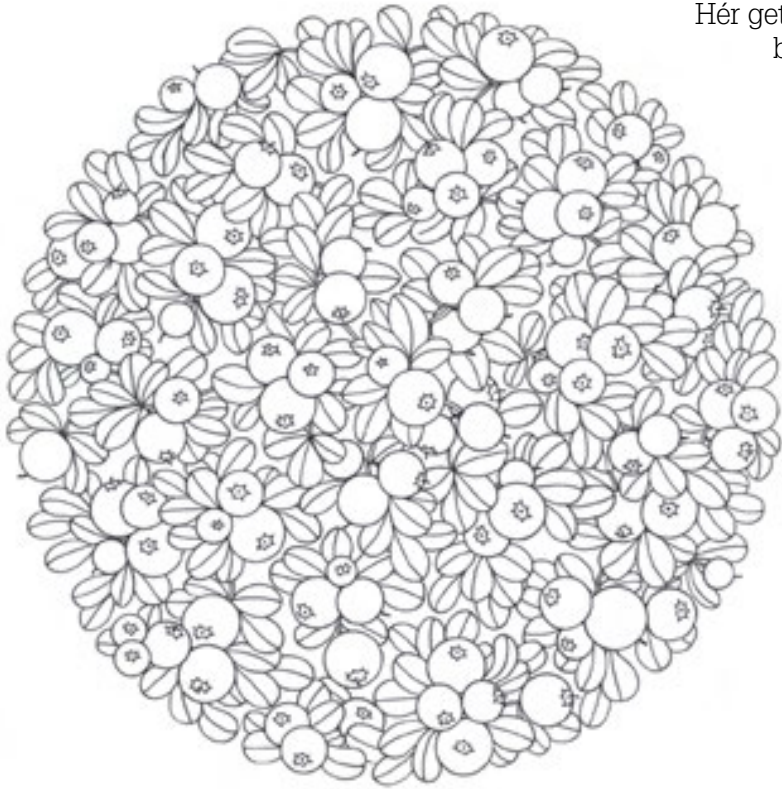
á jákvæðum nótum,“ útskýrir Óli. „Mér fannst alveg frábært hvað fólk er að gera stórkostlega hluti og lætur ekki veikindi aftra sér frá því að takast á við hin ýmsu verkefni. Eftir að ég byrjaði í þessum hóp hefur mér farið mikið fram, ég er orðinn sáttari við mig og mínir eigin fordómar í garð sjúkdómsins hafa minnkað mikið. Ég er ekki lengur hræddur við að tjá mig um veikindi mín. Mín reynsla af þessum hóp er bara góð og ég mæli hiklaust með honum við alla þá sem vilja efla sig og styrkja.“ Óli er farinn að skrifa svoltið um veikindi sín á samfélagsmiðlum. „Ég vona að það nýtist einhverjum,“ segir hann.



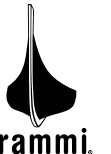
KOMDU Í FÓTBOLTA

Róum hugann

Að lita er góð leið til að róa hugann. Hér geta lesendur spreytt sig á því að lita bláberjalyng úr nýttkominni litabók Elsu Nielsen.



Við þökkum stuðninginn



Verum örugg á veginum
Dekkin skipta
öllu máli!

Þú færð þau í Dekkjahöllinni



- fyrir kröfuharða ökumenn



Wdrive V905

GEOLANDAR
Ú/T+

GEOLANDAR
Ú/T+

GEOLANDAR
M/T+

GEOLANDAR
A/T-S

Wdrive

iceGUARD
Stud iG55



ÞEKKING & ÞJÓNUSTA Í 30 ÁR

facebook /dekkjahollin

AKUREYRI
Draupnigötu 5
460 3000

EGILSSTAÐIR
Þverklettum 1
460 3001

REYKJAVÍK
Skeifunni 5
460 3002

REYKJAVÍK
Skútuvogi 12
460 3003



Skoðuðu úrvalið á vefnum okkar:
www.dekkjahollin.is



Við þökkum stuðninginn

Aðalvík ehf	Ármúla 15	Reykjavík	108	Hitaveita Egilsstaða og				Samherji Ísland ehf.	Glerárgötu 30	Akureyri	600
Aflhlutir ehf	Drangahrauni 14	Hafnarfjörður	220	Fella ehf	Einhleypingi 1	Egilsstaðir	700	Samson ehf	Sunnuhlíð 12	Akureyri	603
Akraneskaupstaður	Stíllholti 16-18	Akranes	300	Hlaðbær-Colas hf	Gullhellu 1	Hafnarfjörður	221	Samtök starfsmanna			
Allianz Ísland hf	Digranesvegi 1	Kópavogur	200	Hljóðbókasafn Íslands	Digranesvegi 5	Kópavogur	200	fjármálafyrirtækja,SSF	Nethylur 2 e	Reykjavík	110
ARGOS Arkitektastofa				Hótel Djúpvavík ehf	Djúpvavík	Árneshreppur	524	SFR Stéttarfélag í			
Grétars og Stefáns	Eyjarslóð 9	Reykjavík	101	Hótel Laki	Efri-Vík	Kirkjubæjarkl.	880	almannabjónustu	Grettsigötu 89	Reykjavík	105
Arkitektastofan OG ehf	Þórunnartúni 2	Reykjavík	105	Hraunamannahreppur	Akurgerði 6	Flúðir	845	Sigurbjörn ehf	Öldutúni 4	Grimsey	611
Arkís arkitektar ehf	Kleppsvegi 152	Reykjavík	104	Hraungerði ehf	Hraunstíg 1	Bakkafjörður	685	Sigurgeir G. Jóhannsson ehf	Hafnargötu 17	Bolungarvík	415
Auris medica ehf	Austurberg	Akureyri	601	Húnavatnshreppur	Húnavöllum	Blönduós	541	Sigurjón Arnlaugsson ehf	Skólavörðust. 14	Reykjavík	101
Austfjarðaflutningar ehf	Kelduskógum 19	Egilsstaðir	700	Húnaþing vestra	Hvammst.braut 5	Hvammstangi	530	SÍBS	Síðumúla 6	Reykjavík	108
Á Guðmundsson ehf	Bæjarlind 8-10	Kópavogur	201	Hús og skip ehf.	Mariúbaugi 135		113	Sildarvinnslan hf	Hafnarbraut 6	Neskaupstaður	740
Árbæjarapótek ehf	Hraunbæ 115	Reykjavík	110	Hvalur ehf	Reykjavíkurv.48	Hafnarfjörður	220	Sínus ehf	Grandagarði 1a	Reykjavík	101
Árni Reynisson ehf	Skipholti 50d	Reykjavík	105	Hveragerðiskirkja	Pósthólf 81	Hveragerði	810	Sjálund ehf	Vesturbrú 7	Garðabær	210
Ás, fasteignasala ehf	Fjarðargötu 17	Hafnarfirði	220	Höfðabrekka ehf	Höfðabrekku	Vík	871	Skarðsvík ehf	Helluhóli 1	Hellissandi	360
Ásbjörn Ólafsson ehf	Köllunarklettssv. 6	Reykjavík	104	Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11	Reykjavík	110	Skálatúnsheimilið	Skálatúni	Mosfellsbær	270
Barki ehf	Nýbýlavegi 22	Kópavogur	200	Höfðavélar ehf	Höfða 1	Húsavík	640	Smith og Norland hf	Nóatúni 4	Reykjavík	105
Bifreiðastillingin ehf.	Smiðjuvegi 40	Kópavogi	200	Ingibjörg ehf	Grundarbraut 22	Ólafsvík	355	Smurstöð Akraness sf.	Smiðjuvöllum 2	Akranes	300
Bílabúð Benna ehf.	Vagnhöfða 23	Reykjavík	110	Innrammarinn ehf	Rauðarárstíg 33	Reykjavík	105	Stálorka ehf	Hvaleyjarbraut 37	Hafnarfjörður	220
Bílamálinun Varmi ehf	Auðbrekku 14	Kópavogur	200	Intellecta ehf	Síðumúla 5	Reykjavík	108	Stokkar og steinar sf	Árbæ 1, Ölfusi	Selfoss	801
Bílasmiðurinn hf	Bíldshöfða 16	Reykjavík	110	Íslandsspil sf	Smiðjuvegi 11a	Kópavogur	200	Stólpi-gámar ehf	Klettagörðum 5	Reykjavík	104
Blaðamannafélag Íslands	Síðumúla 23	Reykjavík	108	Íslensk endurskoðun ehf	Bogahlíð 4	Reykjavík	105	Strikamerki -			
Blikkrás ehf	Óseyri 16	Akureyri	603	Ísrör ehf	Hringhellu 12	Hafnarfjörður	221	Gagnastýring hf	Hlíðasmára 12	Kópavogur	201
Bolungarvíkurkaupstaður	Aðalstræti 12	Bolungarvík	415	Íþróttabandalag Suðurnesja	Baðsvöllum 5	Grindavík	240	Suzuki-bílar hf	Skeifunni 17	Reykjavík	108
Boreal ehf	Austurbergi 20	Reykjavík	111	J. S. Gunnarsson hf	Fossaleyni 10	Reykjavík	112	Sveitarfélagið Skagaströnd	Túnbraut 1-3	Skagaströnd	545
Bókráð,				Jarðböðin við Mývatn	Jarðbaðshólum	Mývatn	660	Svínahraun ehf	Heiðarseli 7	Reykjavík	109
bókhald og ráðgjöf ehf	Miðvangi 2-4	Egilsstaðir	700	Jón og Gunna ehf	Austurvegi 2	Ísafjörður	400	Talnakönnun hf.	Borgartúni 23	Reykjavík	105
Búnaðarsamband				Jónatansson & Co,				Tannlæknafélag Íslands	Síðumúla 35	Reykjavík	108
Húnaþings og Stranda	Húnaþing 13	Blönduós	540	Iögfræðist ehf	Suðurlandsbr. 6	Reykjavík	108	Tannlæknastofa			
Cactus veitingar ehf	Suðurvör 8	Grindavík	240	JP Lögmenn ehf	Austurvegi 6	Selfoss	800	Björns Þ Þór ehf	Ármúla 26	Reykjavík	108
Capital - Inn ehf	Suðurlíð 35d	Reykjavík	105	K.Pétursson ehf	Kristnibraut 29	Reykjavík	113	Tannlæknastofa			
Danfoss hf	Skútuvogi 6	Reykjavík	104	K.S. Málun ehf	Fellahvarfi 5	Kópavogur	203	Friðgerðar Samúelsd ehf	Laugavegi 163	Reykjavík	105
Danica sjávarafurðir ehf	Suðurgötu 10	Reykjavík	101	Karl Kristmanns				Tannlæknabjónustan slf	Austurvegi 10	Selfoss	800
Delíla og Samson sf	Grænatúni 1	Kópavogur	200	umboðs- og heildv ehf	Ofanleitisvegi 15	Vestmannaeyjar	900	Tannréttingar sf	Snorrabraut 29	Reykjavík	105
DMM Lausnir ehf	Hafnargötu 91	Reykjanesbær	230	Kaupfélag Skagfirðinga	Ártorgi 1	Sauðárkróki	550	Tannval ehf	Grensásvegi 13	Reykjavík	108
Drífa ehf	Suðurlandsbr. 12c	Garðabær	210	Kerfóðrun ehf.	Blikaási 2	Hafnarfirði	220	Tannvernd ehf	Vínlandsleið 16	Reykjavík	113
Dvalarheimilið Ás	Hverahlíð 20	Hveragerði	810	Kirkjuhvoll, dvalar-	v/Dalsbakka	Hvolsvöllur	860	Tannþing ehf	Pinghóltsstræti 11	Reykjavík	101
Efling stéttarfélag	Sættúni 1	Reykjavík	105	og hjúkrunarheimili				Timberland Laugavegi			
Efnamóttakan hf	Gufunesi	Reykjavík	112	Kjörgarður	Laugavegi 59	Reykjavík	101	Timberland Kringlunni	Kringlunni 4-12	Reykjavík	103
Egersund Ísland ehf	Hafnargötu 2	Eskifjörður	735	Kjöthöllin ehf	Skipholti 70	Reykjavík	105	Teiknistofan Arkitektar ehf	Brautarholti 6	Reykjavík	105
Eignamiðlunin ehf	Grensásvegur 11	Reykjavík	108	Klausturkaffi ehf	Skríðuklaustri	Egilsstaðir	701	Tönmenntaskóli Reykjavíkur	Pósthólf 5171	Reykjavík	125
Eldhestar ehf	Völlum	Hveragerði	810	Klúka ehf	Holtabrún 6	Bolungarvík	415	Tönskóli Sigursv D. Kristinss	Engjateigi 1	Reykjavík	105
Eldvarnabjónustan ehf	Sjávargötu 13	Álftanes	225	Knattspyrnufélag Akureyrar	Dalsbraut	Akureyri	600	Tönsport ehf	Strandgötu 3	Akureyri	600
Elísa Guðrún ehf	Klapparstíg 25-27	Reykjavík	101	KOM almannatengsl				TV - verk ehf	Strandgötu 37	Tálknafjörður	460
Fagverktafar ehf	Spóahöfða 18	Mosfellsbær	270	Höfðatorgi	Höfðatorgi	Reykjavík	105	Tækniþjónusta			
Fastur ehf	Síðumúla 16	Reykjavík	108	Kristján G. Gíslason ehf	Pósthólf 905	Reykjavík	121	Vestfjarða ehf	Aðalstræti 26	Ísafjörður	400
Faxafloahafnir sf	Tryggvagata 17	Reykjavík	101	Krossborg ehf	Stekkjarhv. 12	Hafnarfjörður	220	Ultima Thule ehf	Ármúla 40	Reykjavík	108
Ferill ehf., verkfræðistofa	Mörkinni 1	Reykjavík	108	Kvenfélagið Hekla /				Umslag ehf	Lágmúla 5	Reykjavík	108
Ferskfiskur ehf	Bæjarhrauni 8	Hafnarfjörður	220	Dagný Úlfarsd	Ytra - Hóli	Skagaströnd	545	Útgerðarfélagið Sæfari ehf	Hrauni	Sauðárkrókur	551
Félag íslenskra				Landssamband				VA arkitektar ehf	Borgartúni 6	Reykjavík	105
hjúkrunarfræðinga	Suðurlandsbr. 22	Reykjavík	108	Iögreglumanna	Grettisgötu 89	Reykjavík	105	VAL-ÁS ehf	Suðurlandsbr. 2	Garðabær	210
Fiskmarkaðurinn ehf	Aðalstræti 12	Reykjavík	101	Leiguval ehf	Kleppsmýrarv. 8	Reykjavík	104	Vatn ehf	Skólagerði 40	Kópavogur	200
Fjallasýn				Leikskólinn Vinaminni ehf	Asparfelli 10	Reykjavík	111	Veidipjónustan Strengir	Smárárima 30	Reykjavík	112
Rúnars Óskarssonar ehf	Hrísateigi 5	Húsavík	641	Loftorka Reykjavík ehf	Miðhrauni 10	Garðabær	210	Veitingaþjónusta Lárus Lofts	Nýbýlavegi 32	Kópavogur	200
Fjarðarþrif ehf	Strandgötu 46	Eskifjörður	735	Loftstokkahreinsun ehf	Garðhúsum 6	Reykjavík	112	Verðbréfaskráning			
Fjórhjólaævinþýri ehf	Fornuvör 9	Grindavík	240	Löndun ehf	Kjalarvogi 21	Reykjavík	104	Íslands hf	Laugavegi 182	Reykjavík	105
Fjölbrautaskóli				Markus Lifenet ehf	Hvaleyjarbraut 3	Hafnarfjörður	220	Verkfræðistofan VIK ehf	Borgartúni 6, 4h	Reykjavík	105
Norðurlands-ve	Bóknámshúsinu	Sauðárkrókur	550	Matthías ehf	Vesturfold 40	Reykjavík	112	Verksýn ehf	Síðumúla 1	Reykjavík	108
Fjörukraín ehf -				Mennta- og				Vernd,fangahjálpi	Laugateigi 19	Reykjavík	105
Hótel Víking	Strandgata 55	Hafnarfjörður	220	menningarmálaráðuneytið	Sölvhólsgrata 4	Reykjavík	150	Verslunarmannafélag			
Fljótisdalshérað	Lyngási 12	Egilsstaðir	700	Menntaskólinn að				Suðurnesja	Vatnsnesvegi 14	Reykjanesbær	230
Flóahreppur	Pingborg	Selfoss	801	Laugarvatni		Laugarvatn	840	Verslunartækni ehf	Draghálsi 4	Reykjavík	110
Flúðasveppir	Garðastíg 8	Flúðir	845	Myndlistaskólinn á				Verzlunarskóli Íslands	Ofanleiti 1	Reykjavík	103
Framhaldsskólinn í				Akureyri ehf	Kaupvangsstr. 14	Akureyri	600	Vesturfasetrið	Suðurbraut 8	Hofsós	565
A-Skaftafellssýslu	Nýheimum	Höfn í Hornafirði	780	Mýrdælingur ehf	Suðurvíkurvegi 5	Vík	870	Vetrarsól ehf	Askalind 4	Kópavogur	202
Framrás ehf	Smiðjuvegi 17	Vík	870	Nesskip hf	Austurströnd 1	Seltjarnarnes	170	Vélaverkstæði Kristjáns ehf	Brákarbraut 20	Borgarnes	310
G.Á.verktafar sf	Austurfold 7	Reykjavík	112	Nexus afþreying ehf	Pósthólf 5085	Reykjavík	125	Vélaverkstæði			
Gaflarar ehf	Lónsbraut 2	Hafnarfjörður	220	Niels Jónsson ehf	Hauganesi	Dalvík	621	Sigurðar Bjarnasonar ehf	Hátúni	Grimsey	611
Garðabær	Garðatorgi 7	Garðabær	210	Nonni litli ehf	Þverholt 8	Mosfellsbær	270	Vélsmiðja Sandgerðis ehf	Vítorgi 5	Sandgerði	245
Garðyrkjustöðin Varmalandi	Reykholtaldal	Reykholt Borgarf.	320	Nói-Síríus hf	Hestháls 2-4	Reykjavík	110	Vélsmiðjan Sveinn ehf	Flugumýri 6	Mosfellsbær	270
Geislatækni ehf,				Nýi öðskólinn ehf	Klettagörðum 11	Reykjavík	104	Viking Life-Saving			
Laser-þjónustan	Suðurlandsbr. 12c	Garðabær	210	Orka ehf	Stórhöfða 37	Reykjavík	110	á Íslandi ehf	Íshellu 7	Hafnarfjörður	220
Gesthús Selfossi ehf	Engjavegi 56	Selfoss	800	Orkuvirki ehf	Tunguhálsi 3	Reykjavík	110	Vímulaus æska -			
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf	Bugatúni 8	Tálknafjörður	460	Ós ehf	Illugagata 44	Vestmannaeyjar	900	Foreldrahús	Borgartúni 6	Reykjavík	105
Gjögur hf	Kringlunni 7	Reykjavík	103	Ósal ehf	Tangarhöfða 4	Reykjavík	110	Vísir félag skiptstjórnarm.			
Glaður ehf	Traðarstíg 1	Bolungarvík	415	Óskirnar Þrjár ehf	Lágmúla 5	Reykjavík	108	á Suðurnes	Hafnargata 90	Reykjanesbær	230
Glit málun ehf	Einigrund 21	Akranes	300	Rafha ehf	Suðurlandsbr. 16	Reykjavík	108	Wurth á Íslandi ehf	Vesturhrauni 5	Garðabær	210
Grunnskólinn í Sandgerði	Skólastræti	Sandgerði	245	Rafiðn ehf	Víkurbraut 1	Reykjanesbæ	230	Yndisauki ehf	Vatnagörðum 6	Reykjavík	104
Guðmundur Arason ehf				Rafloft ehf	Súðarvogi 20	Reykjavík	104	Þjónustumiðstöðin			
Smiðjárn	Skútuvogi 4	Reykjavík	104	Rafmiðlun hf	Ögurhvarfi 8	Kópavogur	203	Pingvöllum	Pingvöllum	Selfoss	801
Guðmundur Jónasson ehf	Borgartún 34	Reykjavík	105	Rafsvið sf	Viðarhöfða 6	Reykjavík	110	Þór félag stjórnenda	Pósthólf 290	Hafnarfjörður	222
H.V.-umboðsverslun ehf	Suðurgötu 9	Ísafjörður	400	Raftákn ehf	Glerárgata 34	Akureyri	600	Þór hf	Krókhálsi 16	Reykjavík	110
Halldór Jónsson ehf	Skútuvogi 11	Reykjavík	104	Rangá sf	Skipasundi 56	Reykjavík	104	Æco bílar ehf	Njarðarbraut 19	Reykjanesbær	260
Happdrætti Háskóla Íslands	Tjarnargata 4	Reykjavík	101	Ráðgjafar ehf	Garðastræti 36	Reykjavík	101	Ævintýradalurinn ehf	Heydal	Ísafjörður	401
Hamborgarabúllan	Bíldshöfða 18	Reykjavík	110	Ráðhús ehf	Engjavegur 29	Ísafjörður	400	Ögurvík hf	Týsgötu 1	Reykjavík	101
Heimsferðir ehf	Skógarhlíð 18	Reykjavík	105	Renniverkstæði				Önundur ehf	Aðalbraut 41a	Raufarhöfn	675
Hellur og garðar ehf	Kjarrhóla 34	Kópavogur	200	Jóns Þorgr ehf	Súðarvogi 18	Reykjavík	104	Öryggisgirðingar ehf	Suðurlandsbr. 2	Garðabæ	210
Herrafataverslun Birgis ehf	Fákafeni 11	Reykjavík	108	Reykjalundur	Reykjalundi	Mosfellsbær	270				
Hilmar Bjarnason ehf.,				Runólfur Hallfreðsson ehf	Álmskógum 1	Akranes	300				
rafverktaki	Smiðjuvegi 11	Kópavogi	200	Samhentir - kassagerð ehf	Suðurlandsbr. 4	Garðabær	210				

Og þora að vera það sem maður er. Óháður samþykki annarra. Gera það sem mann langar til að gera, gefast ekki upp, skapa sín eigin tækifæri. Ef verkefni mín ganga vel þá er það stórkostlegt en ef ekki þá er það líka í lagi, heimurinn ferst ekki. Ég læri þá bara af því, er að minnsta kosti að reyna, taka þátt, lifa því lífi sem mig langar að lifa.

Í dag er ég þakklát fyrir þessa afstöðu, þakklát fyrir þá reynslu að hafa sigrast á því sem ég óttadist mest, því þegar móðurhlutverkið var í höfn varð margt annað sem áður var erfitt og ógerlegt svo auðvelt og yfirstíganlegt. Það er samt mannlegt að vera hræddur við útkomuna, hræddur við að mistakast og við álit annarra. Við erum það öll, einhvern tímann. Aðalatriðið er bara að láta ekki stjórnast af því og vera trúr sjálfum sér.“

Leikstjórastóllinn

Tinna setti upp leikritið Útundan þar sem hún nýtti reynslu sína af ófrjósemi í leikstjórastólum.

„Leikritið fjallaði einmitt um þrjú pör sem eru að fást við ófrjósemi og það var svona mín leið sem listamaður að nýta mátt leikhússins til að opna umræðuna. Ég fann hvað þetta var þörf umræða þar sem barnleysi er oft og tíðum mikið feimnismál. Ég vildi setja upp þetta verk til að sýna fólki að það stæði ekki eitt í sinni baráttu.“

Eftir það lét Tinna ekkert stöðva sig og hélt áfram að leika og setja upp verk á eigin vegum og í samstarfi við aðra. Í síðustu viku frumsýndi Tinna verkið Lokaæfingu eftir Svövu Jakobsdóttur sem fjallar um eilífa leit mannsins að öryggi í heimi þar sem ekki er allt sem sýnist. Sagan segir frá hjónum sem ákveða að búa til neðanjarðarbyrgi undir heimili sínu sem þau geta leitad í þegar heimurinn ferst. Við þetta vakna ýmsar síðferðislegar spurningar og nálægð þeirra hvort við annað afhjúpar þau.

„Kaldhæðnin í þessu verki er svo sú að það sem þau eru að flýja mætir þeim aldrei sterkar en einmitt þarna niðri í byrginu,“ segir Tinna leyndardómsfull á svip. „Mér finnst margt í þessu leikverki eiga mikið erindi til okkar í dag, að minnsta kosti miðað við þá leið sem ég ákvað að fara að því. Ég stytta verkið töluvert og skilgreini aldrei hvaða alheimsvá það er sem hjónin eru að flýja. Þau eru bara að flýja heimsendi, í hvaða mynd sem hann er. Í dag er svo margt sem ógnar öryggi okkar. Heimsmyndin hefur breyst töluvert frá því að Svava skrifaði verkið en ákveðinir grunnþættir í tilveru okkar sem reyna á okkur sem manneskjur hafa ekkert breyst.“

Nýlega sendi Tinna frá sér stuttmyndina Helgu og eins og önnur verk sem Tinna sendir frá sér hefur myndin mikilvæg skilaboð að geyma. „Myndin er byggð á sögu konu sem ég þekki og fjallar í stórum dráttum um mikilvægi þess að hlusta. Einhvern tímann heyrði ég að ást væri hlustun og fyrir mér er það algjörlega rétt. Góð hlustun er svo mikilvæg í lífinu, í svo mörgum skilningi.“

Draumur Tinnu er að senda myndina á stuttmyndahátíðir erlendis og er hún um þessar mundir að vinna í þeim málum. „Ég hef trú á myndinni. Fyrir mér á hún erindi og sagan virðist snerta fólk.“

Þegar litið er á þau verk sem Tinna hefur sent frá sér má sjá rauðan þráð sem tengir þau öll saman, þau koma mikilvægum skilaboðum út í samfélagið og skapa þannig umræðu um mál efni sem skipta máli í mannlegum samskiptum. Blaðamaður hefur það á tilfinningunni að þessi orkumikla og eldklára kona sé rétt að byrja, því verður spennandi að fylgjast með verkum Tinnu Hrafnadóttur í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ



Fjölskyldulífið skiptir miklu máli í lífi Tinnu Hrafnadóttur.



Tímalaus máltíð

ORA Heimilismatur lætur tímann og hjartað ráða för því réttirnir eru tilbúnir á aðeins örfáum mínútum. Ljúffengir, hollir og fjölbreyttir réttir fyrir alla fjölskylduna.

Ding og maturinn er tilbúinn.

*Ferskir Taktar
í tilbúnum réttum*

LJÚFFENGUR PLATTI SEM GLEÐUR

Ljúffeng gúlassúpa, heimabakað focaccia-brauð og antipasti-platti eru tilvaldir réttir þegar vinirnir koma í heimsókn.



Í síðasta þætti af Matargleði lagði Evi áherslu á rétti sem tilvalið er að bera fram í saumaklúbbnum eða þá þegar vinahópurinn hittist. Antipasti-platti með heimabökðu focaccia-brauði og ljúffeng gúlassúpa sem yljar á köldum dögum og hittir alltaf í mark. Forréttur eða smáréttur sem tilvalið er að bera fram þegar þið fáið gesti í mat, einfalt og fljótlegt að setja saman. Sitt lítið af hverju, eitthvað fyrir alla.

Antipasti-platti

Hráskinka
Þistilhjórtu
Ólífur, svartar og grænar
Pestó
Ofnbakaður camembert með pekanhnetum og hunangi
Primadonna eða annar góður ostur
Góð sulta, t.d. rifsberja með ostunum
Focaccia með hvítlauk og rós-maríni
Góð ólífuolía
Maldon-salt

Focaccia með hvítlauk og rós-maríni
900 g hveiti
2 msk. hunang
½ tsk. salt
100 g smjör
500 ml mjólk
4 tsk. þurrger
3–4 msk. ólífuolía
4 hvítlauksrif, smátt skorin
2 msk. rósmarín, smátt saxað

Hitið mjólkina í potti við vægan hita (mjólkina á að vera volg). Bætið þurrgeri og 2 msk. af hunangi út í mjólkina og látið standa í 4–5 mínútur.

Bræðið smjör við vægan hita. Blandið öllu saman og hnoðið deigið vel eða þar til það er slétt og sprungulaust. Þá er deigið látið hefast undir viskastykki þar til það hefur tvöfaldast að stærð eða í um það bil 50–60 mínútur. Því næst er ofnskúffa smurð með ólífuolíu, deigið sett í skúffuna og því þrýst jafnt út í alla kanta. Viskastykki lagt yfir og látið hefast í um það bil 30 mínútur til viðbótar.

Þegar brauðið hefur lyft sér er fingri stungið í brauðið og myndaðar holur á nokkrum stöðum. Því næst stingið þið hvítlauksrifjum í



Girnilegir réttir og fallega bornir fram.

deigið og sáldrið bæði ólífuolíu og söxuðu rósmaríni yfir deigið. Það er líka mjög gott að setja gróft sjávarsalt yfir í lokin.

Bakið brauðið við 200°C í 15–20 mínútur eða þar til brauðið er orðið gullinbrúnt. Berið fram með góðri ólífuolíu.

Bakaður camembert með pekanhnetum og hunangi

1 camembert
handfylli pekanhnetur
1–2 msk. hunang
Fersk bláber

Opnið umbúðirnar á ostinum, stingið nokkur göt í ostinn svo hann opnast betur. Setjið handfylli af hnetunum yfir og bakið við 180°C í nokkrar mínútur eða þar til osturinn byrjar að bráðna. Setjið 1–2 msk. af hunangi yfir í lokin og sáldrið ferskum bláberjum yfir.

Gúlassúpa

600–700 g nautagúllas
2 msk. ólífuolía
3 hvítlauksrif, marín
1 meðalstór laukur, smátt skorinn
2 rauðar paprikur, smátt skornar



2 gulrætur, smátt skornar
1 selleristöng, smátt skorin
1 msk. fersk söxuð steinselja
5 beikonsneiðar, smátt skornar
1 ½ l vatn
2–3 nautakraftsteningar
1 dós niðursoðnir tómatar
1 msk. tómátpúrpa
1 meðalstór rófa, skorin í litla bita
5–6 kartöflur, skrældar og niðurskornar
Salt og pipar, magn eftir smekk
1 tsk. kummin
1 tsk. paprikuduft

Hitið olíu við vægan hita í potti, mýkið hvítlauk og lauk í smástund. Bætið nautakjötinu, paprikum, gulrötum, sellerí, steinseljju og beikoni saman við og brúnið í 5–7 mínútur.

Bætið vatninu og teningum saman við, hrærið vel í. Setjið tómátana, tómátpúrpu, rófu og kartöflur ofan í súpuna. Kryddið til með salti, pipar, paprikukryddi og kummin. Leyfið súpunni að malla í 40–60 mín. við vægan hita.

Berið súpuna fram með brauði og ef til vill smá sýrðum rjóma.

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 barnaefti. Að auki fá áskrifendur internet, heimasíma, Stöð 2 Marabon 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



*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

NÝJASTA HAUSTTÍSKA Á KRINGLUKASTI

Það verður mikið um að vera í versluninni ZikZak í Kringlunni um helgina. Kringlukast stendur yfir og fjöldi góðra afslátta er í boði. Þá verður tískusýning á morgun þar sem Helga Braga, Brynja Valdís og fleiri skvísur sýna nýja haustlínu ZikZak.

„Við erum með fulla búð af nýjum og fallegum haustfatnaði. Auk þess vorum við að taka upp stórglæsilega sendingu af vetrarskóm frá hinu vinsæla merki JessiGirl. Margar konur hafa beðið eftir þessum skóm en þeir eru eftirsóknarverðir vegna þess að þeir eru á rosalega góðu verði, frá 5.990 til 11.990 króna,“ segir Berglind Ásgeirsdóttir, einn af eigendum ZikZak, og bætir við að starfsmenn verslunarinnar séu ákaflega glaðir þessa dagana með að mátunarklefum hefur verið fjölgað í versluninni. „Það hefur verið mjög mikið að gera hjá okkur undanfarið og það var leiðinlegt að sjá að viðskiptavinir okkar þyrftu að bíða til þess að komast í mátunarklefan. Nú höfum við bætt úr því,“ segir Berglind glöð.

ZikZak hefur í þrjú ár í röð fengið verðlaun fyrir framúrskarandi þjónustu meðal verslana í Kringlunni. „Við erum ákaflega stoltar af þessum verðlaunum, en það voru óháðir aðilar á vegum Kringlunnar sem voru fengnir í að meta þjónustuna,“ segir Berglind enn fremur. „Við leggjum mikla áherslu á að veita mjög góða þjónustu.“

Um helgina verður margt að gestast. „Við verðum með tískusýningu fyrir framan verslunina á morgun kl. 14 og plötusnúður hitar upp með góðri tónlist. Þar munum við sýna nýju haustlínu okkar, kjóla, spari-toppa, túníkur, jakka, úlpur og fleira áhugavert. Helga Braga, Brynja Valdís og fleiri skvísur sýna hausttískuna okkar sem er fyrir konur á öllum aldri í stærðum frá 36-56. Hingað eru allar konur velkomnar og skiptir stærð eða aldur ekki máli, við hjálpum þeim að finna réttu fötin, hvort sem það eru vinnuföt eða sparifatnaður. Við erum ekki bara þekktar fyrir góða þjónustu og gott úrval heldur einnig rosalega gott verð. Hér er hægt að fá kjóla frá 2.990 krónum. Við verðum með fullt af frábærum tilboðum í versluninni. Afsláttur verður 20-50% af völdum vörum,“ segir Berglind. Einnig verður í gangi happdrætti en nokkrar heppnar fá að launum dress úr nýju haustlínu okkar. Dregið verður á þriðjudag.



Skvísurnar í ZikZak bjóða frábæra þjónustu, Berglind Ásgeirsdóttir, Sigríður Ómarsdóttir, Guðný Sigurðardóttir og Ólöf Bjarnadóttir. MYND/VILHELM

ZikZak er með Facebook-síðu undir heitinu Tískuhús ZikZak en þar verður einnig í gangi leikur um helgina. „Við erum með mjög virka síðu á Facebook þar sem við setjum stöðugt inn nýjar myndir af vörunum okkar, viðskiptavinir okkar utan af landi eru mjög duglegir við að skoða það nýjasta og panta símléiðis, við munum einnig vera til þjónustu reiðubúna á Kringlukasti,“ segir Berglind og býður alla velkomna á Kringlukast um helgina.



Kjöll á tilboði **2.990 kr.**

Áður **5.990 kr.**



Mikið úrval af fallegum skóm á frábæru verði.



Skór **9.990 kr.**



Skór **11.990 kr.**



Kjöll **5.990 kr.**



Kjöll **7.990 kr.**



Túnika **4.990 kr.**



Kjöll **5.990 kr.**



Skór **8.990 kr.**



Andrea by Andrea



Calvin Klein í GK Reykjavík



Marni 2015



Louis Vuitton haust 2015



Vero Moda



Stella McCartney



PRÓFAÐU NÝTT KORNKEX FRÁ FRÓN MEÐ ÍSLENSKUM OSTI OG GRÆNMETI

Kornkex er einstaklega ljúffengt kex sem inniheldur blöndu af graskers-, sólblóma-, og sesamfræjum. Kornkex er trefjaríkt og er bakað úr 100% heilkornahveiti.



10,3 g TREFJAR







Frón kemur við sögu á hverjum degi... www.fronkex.is

HANDTASKA HAUSTSINS

Tími stærri handtaskna er liðinn. Minni töskur sem hanga á hendi eða nálægt öxl eru málið. Elísabet Gunnars rýnir í handtöskutískuna.



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Töskur eru einn af mikilvægustu fylgihlutum kvenna, nánast alltaf með í för og geta gert mikið fyrir lúkkið. Í haust eru handtöskurnar að skreppa saman og eiga nú að hanga í hendi eða nálægt öxl samkvæmt tískuspekingum. Veski minnkar og böndin eru að stytta, ef þau eru til staðar yfirhöfuð.

Þetta er jákvæð breyting að því leyttinu til að það veitir meira öryggi í stórborgum gagnvart vasabjófum. Að kona haldi á veski nær sér sýnir að hún sé í góðu jafnvægi og ekki að flýta sér of mikið í amstri dagsins. Hún er samt sem áður á ferðinni en virðist ekki þurfa jafn mikið meðferðis.

Margar kannast við að bæta stöðugt ofan í töskuna og vera með stútfulla tösku af hlutum sem við höfum enga þörf fyrir. Undirrituð þekkir slíkt af eigin raun. Minna er yfirleitt betra og með þessu trendi

lærum við kannski að skipuleggja betur hvað þarf og hvað má missa sín þegar við höldum út í daginn. Þó handtöskurnar í þessu sniði sýni meiri mykt þá eru þær samt sem áður sá fylgihlutur sem gefur merkinguna „business“ sé hann notaður við réttu flíkurnar.

Það má vel nota eldri töskur og stytta í þeim böndin með áberandi hnút á hliðinni, þannig náum við sams konar lúkki. Ef við viljum nýja og ferska, þá eru meðfylgjandi hugmyndir úr íslenskum verslunum.



Einvera

Laugarnar í Reykjavík

ÁRBÆJARLAUG

Bleikur október í laugunum



fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvölds

Í október verða laugarnar í Reykjavík bleiklýstar í tilefni af herferð Krabbameinsfélagsins, Bleiku slaufunni. Styðjið baráttuna gegn krabbameini og hafið slaufuna ykkar sýnilega í október.

Sími: 411 5000 | www.itr.is

Instagram



/8lbpooch
Krúttþvolpur

Klee Van Schoonhoven heldur úti bráðfyndinni Instagram-síðu þar sem hún tekur myndir af chihuahua-hundinum sínum í alls kyns gervum. Hann er bæði settur í búninga og er blandað í fískuljósmyndir. Mjög fyndin og um leið óskaplega krúttleg síða.

facebook



/MOVMT
Umhverfisvænir skór

The peoples movement er bandarískt skómerki sem hanna umhverfisvæna skó og fatnað í samstarfi við stór fatamerki sem vinna að því markmiði að minnka plastnotkun í heiminum og hanna umhverfisvæna skó og aukahluti.

Pinterest



/taste_of_home
Heimilismatur

Hér spara þeir hvorki smjörið né ostinn og er þetta huggulegur mömmumatur sem knúsar mann og svæfir. Það er því um að gera að gleyma aðeins hitaeningum og aðhaldinu og leyfa sér munaðinn af saðsömum sæfndum með rjóma til hliðar.

VEFSÍÐAN HÉR MÁ LÆRA ALLT UNDIR SÓLINNI

Málinu reiddað upp á eigin spýtur

snapguide.com

Langar þig að dytta að heimilinu en færð verkvæða? Ertu með matarboð á næsta leiti en kannst ekki að gera góða kokteila eða ljúffengan pottrétt? Þessi síða lumar á öllum svörum með leiðbeiningum sem aðstoða þig við að leysa flókin verkefni á auðveldan og aðgengilega hátt. Hér eru sko ekki á ferðinni neinar sænskar húsgagnaleiðbeiningar og því getur þessi síða orðið sú sem veitir þér svörin við lífsins þrautum.



**GLÆSILEGAR DANSKAR
INNRETTINGAR
Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS**

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM, GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.



Baðherbergi



Góðar hirslur



Innbyggðar uppþvottavélur



Pottaskápar



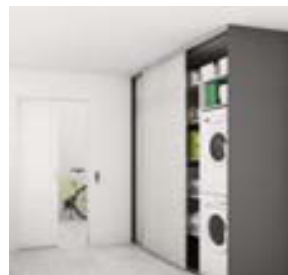
Allar útfærslur



Fataskápar



Sérsmíði



Þvottahús



Úrvalið er hjá okkur

VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • Mán. - föst. kl. 09-18 • Laugardaga kl. 11-15



friform.is

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111



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



M.BENZ S 450 4matic metan bensín. Árgæð 2010, ekinn 94 P.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>

Bílalíf



NÝR FIAT 500

FIAT 500 BLÆJU. Árg. 2015 ,bensín, sjálfskiptur, rafmagns blæja, mjög vel útbúin, eignum hvítan og svartan á staðnum. Verð 2.980.000. Rnr.127238. S:562-1717.



NÝR SENDIBÍLL

NISSAN NV400 L2H2 3,3T. Árg 2015, dísel, 6 gírar, skilrúm, klæddur í hlíðum, bakmyndavél ofl. Okkar verð 3.990.000. án vsk, er á staðnum. Rnr.127103. S:562-1717.

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

PLANID



HOBBY 650 kfu prestige koja. Árgæð 2008. Verð 3.690.000. Rnr.262642. Á staðnum.



FORD F150 super crew. Árgæð 2006, ekinn 160 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.685.000. Rnr.106779. Á staðnum.



FORD Expedition limited awd. Árgæð 2006, ekinn 112 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.102449. Á staðnum.



DACIA Duster 4x4. Árgæð 2014, ekinn 85 P.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.790.000. Rnr.301894. Á staðnum.

PLANID



FORD Ka trend. Árgæð 2011, ekinn 110 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 890.000. Rnr.106803. Á staðnum.

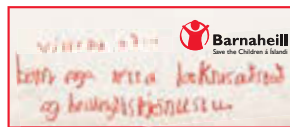
Bílasalan Planid
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opíð 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

VAKA



Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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



STÓRA BÍLASALAN



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



Peugeot 308 Active Station Árgæð 2015. Ekinn 35þ.km. Beinsk. Dísel. Glæsilegur bíll sem er á staðnum. Verð 3.190.000kr. Raðnr 157783. Sjá á www.stora.is.



Hyundai i30 Classic Árgæð 2014. Ekinn 35þ.km. Beinsk. Bensín. Flott eintak. Er á staðnum. Tilboðsverð 2.350.000kr stgr. Raðnr 157794. Sjá á www.stora.is.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



HONDA Cr-v executive. Árgæð 2010, ekinn 89 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.890.000. Rnr.210631.



TOYOTA Avensis wagon. Árgæð 2013, ekinn 50 P.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.790.000. Rnr.210652.



MERCEDES-BENZ B 200 CDI. Árgæð 2013, ekinn 41 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.991467.



Kia Sportage EX 4wd. Árgæð 2013, ekinn 66 P.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.690.000. Rnr.240524. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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



HONDA

CR-V Executive

Nýskráður 4/2007, ekinn 184 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.090.000



MAZDA

3 Advance

Nýskráður 3/2013, ekinn 49 þús.km., dísel, 6 gírar. Sparibaukur.

Verð kr. 2.790.000



PEUGEOT

308 Allure 1.6 dísil

Nýskráður 10/2014, ekinn 12 þús.km., dísel, 6 gírar. Bíll ársins 2015 á Íslandi.

Verð kr. 3.890.000



MAZDA

6

Nýskráður 2/2007, ekinn 188 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 990.000



HONDA

Civic ES

Nýskráður 10/2009, ekinn 104 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.990.000



VOLKSWAGEN

Touareg V6

Nýskráður 6/2007, ekinn 118 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.590.000



BÍLL DAGSINS

Honda Accord Sport

Nýskráður 1/2006, ekinn 144 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Verð kr. 1.590.000

Tilboð kr.

1.090.000



CADILLAC

Escalade AWD Platinum

Nýskráður 11/2008, ekinn 81 þús.mílu, bensín, sjálfskiptur. Einn með öllu.

Verð kr. 5.840.000



BMW

118i H/B 87

Nýskráður 8/2007, ekinn 90 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Glæsilegt eintak.

Verð kr. 2.390.000

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

bílaland

- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is



RENAULT Megane Sport Tourer. Nýskr. 02/08, ekinn 151 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.282441.



SAAB 9-3. Árgerð 2004, ekinn 101 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.190.000. Rnr.103084.



SKODA Superb Ambition. Nýskr. 03/05, ekinn 167 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.102920.



SUBARU Legacy Wagon. Nýskr. 10/05, ekinn 143 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.143043.



NISSAN Patrol Elegance. Nýskr. 10/05, ekinn 232 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.142969.



HONDA CRV. Nýskr. 02/03, ekinn 115 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.103140.



NISSAN X-Trail. Nýskr. 03/05, ekinn 200 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 750.000. 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.320378.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

100 bílar.is



Hyundai i30 Classic, 5/2014, ek 55 þús km, dísel, beinsk, tilbodsverð 2390 þús, ásett verð 2690 þús, er á staðnum raðnr 151959.

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

HEIMSBÍLAR



SKODA Octavia ambiente. Árgerð 2007, ekinn 120 P.KM, dísel, sjálfskiptur.krókur. Verð 1.790.000. Rnr.337453.



COMBI CAMP Family. Árgerð 1999, ekinn -1 P.KM, bensín, . Verð 150.000. Rnr.323634. FLOTTUR VAGN FYRIR NÆSTA SUMAR.



VW Lt35 tdi. Árgerð 2001, ekinn 128 P.KM, dísel, 5 girar. eldavél, vaskur, ískápur, ferðaklösett. Verð 1.990.000. Rnr.337017. TILBOÐ KR. 1.350P



VW Polo comfortline. Árgerð 2012, ekinn 37 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. FLOTTUR BÍLL. Rnr.323840.

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

BORGARBÍLASALAN



ALGJÖR MOLI VW Touareg v6 árg 2008 ekin aðeins 94 þ km leður lúga dráttarbeiðli bakkmyndavél besta verðið 2.880.000. Rnr.450414 sími 695-2015



4X4 SUBARU Legacy wagon 4wd árgerð 2006 ekinn 136 þ km beinskptur Verð 1.190.000. Rnr.450381.

Borgarbílasalan Funahöfða 1, 110 Reykjavík Sími: 580 8900

Bílar til sölu



Toyota Rav4. árgerð 2001. Beinskptur, ekinn 170.000 verð 350.000 s: 616 2597



Honda Accord. árgerð 2005. Sjálfskiptur 2,0l ekin 149000 verð 999.000 s: 616 2597



Citroen. árgerð 2005. Beinskptur, ekinn 170.000 verð 450.þ s: 616 2597

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

0-250 þús.



Ford Focus Station árg. 2003. Ekinn 230 þús. Snjódekk. TILBOÐ 250 þús. Skoðaður 2016 Uppl. í síma 893-5517

Bílar óskast

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

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bátar



Net fyrir náffellingu og net á pípum, flotteinar, blýpinnar, garn, færató og margt. fl. Heimavík nú Höfðabakka 1, S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar



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

ÞJÓNUSTA

PÍPULAGNIR Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

ÁRATUGA REYNSLA

Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Pípuþjónustustofnun Ró ehf. s. 780 3939

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta Þvegillinn 5 44 44 46 Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

PARFTU AÐSTOÐ VIÐ GERD ÁRSREIKNINGS? Cand.oecon, viðskiptafræðingur í reikningsskulum hjá www.skatt.is - skatt - bókhald&skil s:661-3703, skatt@skatt.is

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

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

Nudd

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

Glæsileg nuddstofa í 101 opið alla daga s.787-7481

Spádómar

SPÁSÍMINN 902 1020 Spámiðlun heilun. Er við á Mánudögum Miðvikudögum og föstudögum frá 19 til 23 og 2 og 4 hverju helgi í mánuði á sama tíma. Ath breytan opnunartíma. Geymið auglýsinguna. Sjöfn spámiðill og heilari.

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

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu



Heitirpottar.is • S. 777 2000

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

HEILSA

Nudd



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

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

Barnaheill



Vissir þú að... barni eiga rétt á vernd gegn kúmbi.

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17. Blaðberinn... góðar fréttir fyrir umhverfið

til sölu

Tækjamiðlun - Sala - Innflutningur



Kubota KX41-3V Árgerð 2010 - 1.050 klst 1.720 kg 2.950.000 án vsk.	Kubota KX61-3 Árgerð 2007 - 3.694 klst 2.600 kg 2.850.000 án vsk.	MAN 35.390 Árgerð 2005 207.535 km 5.950.000 án vsk.	Scania R124G 470 Árgerð 2003 392.000 km 4.250.000 án vsk.	Scania R560 6x4 Árgerð 2010 - 11.950.000 án vsk.

Vinnuvélar - tækjamiðlun ehf er systurfyrirtæki Jötunn Véla og sérhæfir sig í sölu, miðlun og innflutningi vinnuvéla og vörubíla. Markmiðið er að vera leiðandi söluaðili notaðra vinnuvéla og vörubíla á Íslandi með fagmennsku og vönduð vinnubrögð að leiðarljósi.

Vinnuvélar Vantar fleiri vinnuvélar og vörubíla á söluskrá og á staðinn.

Vinnuvélar - tækjamiðlun ehf • Kistumel 2 • 116 Reykjavík • Sími 480 0444 • vinnuvelar@vinnuvelar.is www.vinnuvelar.is

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

SÉRINNGANGUR, HFJ.

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

Room for rent, herbergi til leigu á sv. 101 RVK. Uppl./ after. kl. 18:00 S. 862 1846

Atvinnuhúsnæði

GÓÐ FJÁRFESTING

Til sölu mjög góð 50 m2 atvinnubíll í Steinhelli 14, Hfn. Góð lán - auðveld kaup. Verð frá: 9,9 m S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Og ódyrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

GEYMSLURTILLEIGU.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

ATVINNA

Atvinna í boði



Viljum ráða manneskju í móttöku í hálftr. Stundvísi, kurteisi, góð framkoma og almenn tölvukunnátta nauðsynleg. Getum einnig bætt við mönnum í smur og dekkjávinnu. Umsóknir sendist á KvikkFix@KvikkFix.is fyrir 16 okt.

LEBOWSKI BAR

Óskar eftir að ráða fólk í sal í kvöld og helgarvinnu í vetur. Hentar mjög vel fyrir skólafólk. Einnig vantar okkur vana barþjóna á helgarvaktir. Aldurstakmark er 20 ára.

Umsóknir ásamt mynd sendist á info@lebowskibar.is

HAGABAKARÍ - HRAUNBERGI

Óskum eftir að ráða starfskraft til afgreiðslustarfa. Íslenskukunnátta skilyrði. Uppl. í s. 897 8101 eða 868 6102.



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

Umsóknareyðublið er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/



KONDIÐOR/BAKARI ÓSKAST.

Leitum að hæfileikaríkum og áhugasömum konditor eða bakara til að starfa með okkur við tertugerð ásamt fleiru.

Áhugasamir geta sótt um á vefsíðu okkar www.mosfellsbakari.is eða sent póst á hafliði@mosbak.is. Tekið verður við umsóknum til 30. október 2015

KAFFIHÚSIÐ TÍU DROPAR

Óskar eftir duglegum starfsmanni í eldhúsi. Í boði er hlutastarf sem hentar mjög vel með skóla. Góð laun í boði fyrir réttan aðila. Þarf að hafa náð 20 ára aldri.

Allar upplýsingar og ferilskrá sendist á 10dropar@gmail.com

Bifreiðasmiður óskast til starfa. Uppl. og ferilskrá sendist á hofdinn@gmail.com

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

TILKYNNINGAR

Einkamáll

Kona: leitar þú skyndikynna? RauðaTorgið.is

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



atvinna



Dagþjálfun

Múlabær, dagþjálfun fyrir aldraða og öryrkja, auglýsing lausar stöður til umsóknar

Múlabær er með 52 dagþjálfunarpláss. Opið er frá kl 8:00-16:00 alla virka daga. Boðið er upp á æfingaaðstöðu, vinnustofu, fjölbreytt félagsstarf, aðstoð við það og hjúkrunarþjónustu. Lögð er áhersla á að bæta lífsgæði fólks, líkamleg og andleg. Múlabær státar af yfir 30 ára sögu.

Helstu verkefni:

- Leiðbeina í tækjasal, stjórna stólaleikfimi
- Stýra og taka þátt í félagsstarfi
- Aðstoða við það
- Stuðla að bættri heilsu skjólstæðinganna

Reynsla og hæfni:

- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnu
- Góðir samskipta- og samstarfshæfileikar
- Reynsla og áhugi á að starfa með öldruðum
- Sjúkraliða- eða félagsliðamenntun er æskileg

Starfshlutfall 60-100%.

Ráðning er frá 1.11.2015 eða eftir samkomulagi.

Vinsamlegast sendið umsóknir og ferilskrá til Múlabæjar, bt. Þórunnar Garðarsdóttur, Ármúla 34, 108 Reykjavík eða sendið á netfangið thorunn.mulabaer@internet.is

Umsóknarfrestur er til 14.10. 2015.

Nánari upplýsingar veitir:

Þórunn Bjarney Garðarsdóttir, forstöðumaður
Netfang: thorunn.mulabaer@internet.is
Sími: 568-1330

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR LAUGARDAGINN 10. OKT

UNDANKEPPNI EM 2016

15:50 ÍSLAND - LETTLAND

ÍSFIRSKA HLJÓMSVEITIN TRAP

RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS, DIDDI HERMANNSS OG SIGGI ÁRNA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

<http://www.facebook.com/cafecatalina>

Heimilismatur í hádegínu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

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

HANDAFL EHF S. 777 2 333

fasteignir



Reynsla mín er okkar beggja hagar

S. 695 4500

Iris Hall
Löggitur fasteignasali
irishall@landmark.is





Verðsprengrja!

NAUTALUNDIR
ERLENDAR - FROSNAR
2.999
ÁÐUR 3.998 KR/KG



-40%

LAMBAFILE M/FITU
SS - FROSIÐ
2.759
ÁÐUR 4.598 KR/KG

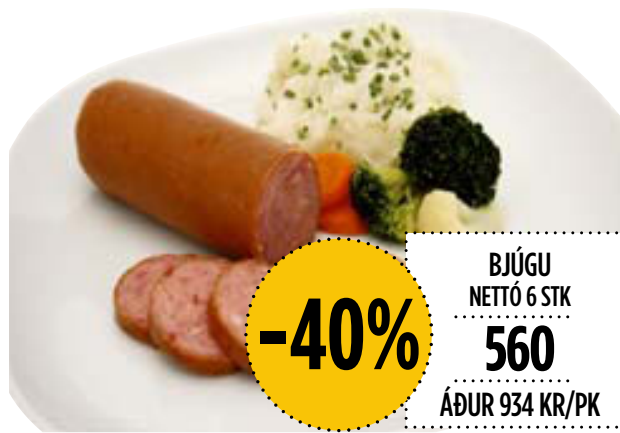


-36%

LAMBAHYGGUR
FYLTTUR
2.175
ÁÐUR 3.398 KR/KG



LAMBA RIB-EYE
SS - FROSIÐ
2.399
ÁÐUR 3.998 KR/KG



-40%

BJÚGU
NETTÓ 6 STK
560
ÁÐUR 934 KR/PK



PALM
6 TEG.
359
ÁÐUR 399 KR/STK



-40%

KANILSNÚÐAR
BAKAÐ Á STAÐNUM
119
ÁÐUR 198 KR/STK



-30%

TOSCANA BRAUÐ
500 G BAKAÐ Á STAÐNUM
279
ÁÐUR 398 KR/STK



APPELSÍNUSAFI
NÁTTÚRA - 1 L
149
ÁÐUR 169 KR/STK

Stoltur styrktaraðili
Bleiku slaufunnar

70 kr

af hverjum seldum brúsa
rennur beint til Bleiku slaufunnar,
hluta af Krabbameinsfélagi Íslands

ELVITAL
HÁRNÆRING & SJÁMPÓ
598
KR/STK



-50%

VÍNBER
RAUÐ
449
ÁÐUR 898 KR/KG

Gæða vínber
beint frá Ameríku

Tilboðin gilda 8. okt - 11. okt 2015

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

Dúndurverð!



LAMBAHRYGGUR
FROSINN
1.755
ÁÐUR 2.279 KR/KG



-40%

GRÍSAHNAKKI
KJÖTSEL- FERSKUR
1.199
ÁÐUR 1.999 KR/KG



NAUTAHAKK
Á DISKINN ÞINN
1.168
ÁÐUR 1.289 KR/KG



ANDABRINGUR
FRANSKAR
2.973
ÁÐUR 3.498 KR/KG



KJÚKLINGABRINGA
PIPARMARINERING
1.979
ÁÐUR 2.384 KR/KG



-30%

KALKÚNABRINGUR
ERLENDAR - FROSNAÐ
1.749
ÁÐUR 2.498 KR/KG



KAFFI
BKI CLASSIC 500 G
569
ÁÐUR 599 KR/PK



KJÚKLINGALUNDIR
700 G
986
ÁÐUR 1.761 KR/PK



FRANSKAR KARTÖFLUR
COOP-900 G - RIFFLAÐAR
369
ÁÐUR 455 KR/PK



ORGANIC PIZZA
3 TEG
459
ÁÐUR 598 KR/STK



HUMAR 800 GR
VIP ASKJA
6.430
ÁÐUR 6.989 KR/PK

www.netto.is

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

TÍMAMÓT

Merkisatburdir

1804 Ingibjörg Einarsdóttir, kona Jóns Sigurðssonar forseta, fæðist.

1889 Jakob Jóhannesson Smári skáld fæðist.

1940 John Lennon, bítill og friðarsinni, fæðist. Árlega er kveikt á Friðarsúlunni í Viðey í tilefni fæðingardags Lennons, og lét eftirlifandi eiginkona hans reisa súluna. Á hverju ári er svo viðhöfn þennan dag þegar kveikt er á súlunni.

1943 Lifandi leðurblaka finnst þennan dag í fyrsta skipti á Íslandi. Fannst hún á Hvoli í Mýrdal. Hún gaf upp öndina tíu dögum síðar.

1944 „Í dag hyllum við Íslendinga sem þegna systurlýðveldisins í Atlantshafi og arftaka þúsund ára lýðræðishefðar,“ segir Franklin D. Roosevelt Bandaríkjaforseti í tilefni dagsins, en hann er tileinkaður Leifi Eiríkssyni.

1944 Guðmundur Bjarnason, fyrrverandi ráðherra, fæðist.

1947 Lára Margrét Ragnarsdóttir, fyrrum alþingismaður, fæðist.

1950 Gefið er út forsetabréf um afreksmerki hins íslenska lýðveldis, sem sæma má þá sem „leggja líf sitt eða heilsu í hættu við björgun íslenskra manna úr lífsháska“. Var merkið fyrst veitt þremur árum síðar.

1963 Skáldatími eftir Halldór Laxness kemur út. Bókin vekur mikla athygli og umtal, en í henni gerir hann upp við sósíalísmann.

1965 Minningardagur Leifs Eiríkssonar fyrst haldinn hátíðlegur á Íslandi.

1971 Þyrla Landhelgisgæslunnar TF-EIR brotnar við lendingu á Rjúpnafelli. Flugmaður og farþegi sleppa ómeiddir og þurfa að ganga rúm fjöru kílómetra áður en hjálpin berst.

1986 Stöð 2 hefur útsendingar. Hún er þannig fyrsta íslenska sjónvarpsstöðin í einkaeign, en Jón Óttar Ragnarson er sjónvarpsstjóri þegar útsendingar hefjast.

1992 Markarfljótsbrú er vígð, og er tvö hundruð og fimmtíu metra löng. Kemur brúin í stað brúarinnar sem vígð var 1934, og stýttist þar með hringvegurinn um fimm kílómetra.



Eypör er árinu eldri en platan Todmobile, en þetta kynslóðabil hefur nákvæmlega engin áhrif að sögn Þorvalds.

Aldarfjórðungs afmæli fagnað með stæl í kvöld

„Todmóbílskt stuð í Hörpu og Hofi,“ lofar Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson, er hann talar fyrir hönd félaga sinna í Todmobile, einni vinsælustu rokkhljómsveit Íslandssögunnar.

„Við erum orðin meiri hljómsveit myndi ég segja, við förum frá að vera þriggja manna popptríó yfir í afskaplega reynda progghljómsveit, þar sem hver staða er skipuð meistara, og þá er ég nú ekki að tala um mig,“ segir Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson, meðlimur sveitarinnar Todmobile sem um þessar mundir fagnar tuttugu og fimm ára afmæli plötunnar Todmobile, sem ansi mörgum ætti að vera kunn og eflaust haldið upp á við. Platan rataði til að mynda inn á lista hundrað bestu plátna Íslandssögunnar. „Þarna eru langflestir smellirnir okkar, svo sem Brúðkaupslagið, Pöddulagið, Eldlagið, Spiladósalagið, Gúggúlu, og Draumalagið,“ segir Þorvaldur kampakátur. Aðspurður hvert sé uppáhaldslag hans af þessari plötu nefnir hann Næturlagið. „Við höfum ekki spilað það lag síðan á útgáfutónleikumum fyrir tuttugu og fimm árum. Ég held að það hafi verið okkar besta lag, og við vorum bara að uppgötva það aftur núna. Það verður búsna gaman að spila það.“

Hljómsveitin var upphaflega stofnuð árið 1988 og má með sanni segja að mikið vatn hafi runnið til sjávar síðan. Ætla má að einhver stærsta breytingin á hógum bandsins hafi verið aðkoma Eypörs Inga Gunnlaugssonar, stór-söngvara með risaröddina, sem hljóp til á ögurstundu og ilengdist svo. „Hann datt eiginlega óvart inn. Varð messufall hjá nafna hans, Eypóri Arnalds, og við að fara að halda annaðhvort dansleik eða tónleika. Þá eru þau Andrea og Eypör Ingi að vinna saman fyrir norðan við Rocky Horror sem þar var sýnt. Kemur í ljós að pabbi Eypörs hlustaði mikið á Todmobile þegar Eypör var lítill, svo hann kunnir öll lögin,“ segir Þorvaldur og skellir upp úr. Þrátt fyrir að Eypör sé fæddur árið 1989, ári áður en platan Todmobile kom út, hefur það ekki komið að sök. „Hann er



Andrea Gyfadóttir er ein ástsælasta söngkona landsins, og hefur verið með frá upphafi, líkt og Þorvaldur.

gömul sál. Það hefur aldrei komið upp á meðal okkar, eða þeirra heimsfrægu tónlistarmanna sem við höfum unnið með, að einhver segi: „Þegi þú þarna, ungi maður, þú veist ekki neitt,“ það hefur bara ekki skeð. Hann er svo pró,“ útskýrir Þorvaldur og bætir við: „Við höfum einfaldlega ekki þælt í þessu.“

Verður þessum tímamótum fagnað í kvöld í Eldborgarsal Hörpu, en tónleikahald sveitarinnar hefur fest sig í sessi sem árlegur viðburður í tónlistarhúsinu síðan hún reiddi á vaðið árið 2011 og bókaði salinn fyrst rokkhljómsveita. „Við tókum engan smá senn, en

þetta hefur gengið stórkostlega. Við höfum fengið til liðs við okkur heimsfræga listamenn, kammersveit og kóra, ásamt Sinfóníuhljómsveitinni. Og stefnum á útrás, svo okkur þótti tímabært að fara „back to basics“ og verðum upp á gamla máttann, þar sem við flytjum lög af plötunni góðu og alla hina smellina.“

Mun Todmobile svo endurtaka leikinn í Hofi á Akureyri annað kvöld, og lofar að ekki verði stemningin minni norðan heiða. „Todmóbílskt stuð í Hörpu og Hofi,“ bætir Þorvaldur við í blálokkin. gudrun@frettabladid.is



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Auður Katrín Sólmundsdóttir

frá Hátúni, Stöðvarfirði,

lést á Heilbrigðisstofnun Austurlands í Neskaupstað þann 6. október. Útförin auglýst síðar.

Sólmundur Jónsson
Viðar Jónsson
Sólveig Jónsdóttir

Auður Guðmundsdóttir
Heiðís Guðmundsdóttir
Pétur Skarphéðinsson
ömmu- og langömmubörn.



Ástkær móðir mín og amma,
Guðriður Júlíusdóttir

Deildarási 8,

lést á Landspítalanum 4. október sl. Útförin fer fram frá Árbæjarkirkju miðvikudaginn 14. október kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Ester Harðardóttir

Erna Björg Sverrisdóttir

Orri Ólafsson



Elskulegi bróðir okkar, mágur og frændi,

Ingimundur Arnar Markússon

Bói frá Bjargasteini í Garði,

sem lést þann 30. september, verður jarðsönginn frá Útskálakirkju þriðjudaginn 13. október kl. 14.00.

Aðstandendur

MAGGI EIRÍKS

MAGGI EIRÍKS

AUKATÓNLEIKAR

sunnudaginn 1. nóvember kl. 20

Færri komust að en vildu á síðustu tónleika

Miðasala á harpa.is | 528 5050 | tix.is

FRÉTTABLAÐIÐ



Viktoría Hermannsdóttir „Frábær kvöldstund“

70 ára

Reyndu aftur
Braggablús
Elska þig
Vegurinn heim
Samferða
Ó, þú



Magnús Eiríksson fagnar sjötíu ára afmæli sínu með stórtónleikum í Eldborg, þann 19. september. Dregnir verða fram gimsteinar, konfektmolar og blúsaðar perlar úr óviðjafnanlegu lagasafni Magnúsar sem fyrir löngu er samfíð þjóðarsál Íslendinga.

Nýir og gamlir vinir lita við:

Ellen Kristjánsdóttir,

Valdimar Guðmundsson,

Pálmi Gunnarsson og

Ragnheiður Grönda.

Hljómsveit ásamt

strengjasveit

leikur undir stjórn

Þóris Úlfarssonar.

Ómissandi

tónleikar fyrir

ómissandi fólk.

Miðasala hafin á aukatónleika: harpa.is | 528 5050 | tix.is

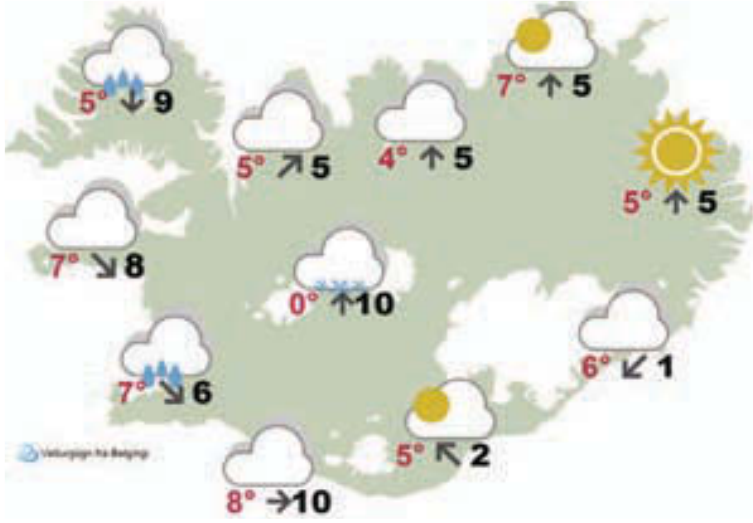


HARPA

DÆGURFLUGAN

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Miðvikudagur



Líkur á hálfu suðvestanlands um morguninn, en norðlæg átt norðvestan til með rigningu. Í dag stefnir síðan í vestlæga átt með léttskýjuðu veðri fyrir austan, en skúrur vestanlands. Bætur í úrkomu í kvöld. Hiti 2 til 7 stig.

Laugardagur

Reykjavík 5° ←7	Ísafjörður 2° ↖3	Akureyri 3° ↑2
Egilsstaðir 3° ↑1	Kirkjubæjarkl. 5° ←4	Hveravellir -0° ↗4

Sunnudagur

Reykjavík 5° ←1	Ísafjörður 1° ↑3	Akureyri 2° ↓2
Egilsstaðir 4° →4	Kirkjubæjarkl. 5° ←2	Hveravellir -1° ↘2

Prautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- fyrirvaf
 - frá
 - árkvíslir
 - slagbrandur
 - fyrir hönd
 - land
 - kryddblanda
 - í röð
 - væl
 - bókstafur
 - dreifa
 - velta
- LÓDRÉTT**
- ónæði
 - hætta
 - blóm
 - skíp
 - margbrotinn
 - geislahjúpur
 - mælieining
 - skál
 - húðpoki
 - nudd

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

LÓDRÉTT: 1. rask, 3. vó, 4. alparos, 5. far, 7. flókinn, 14. karrt, 16. hi, 17. gö, 18. enn, 20. sá, 21. snúa. LÁRÉTT: 2. hvaf, 6. af, 8. ála, 9. slá, 11. þ, 12. korea, 10. ara, 13. erg, 15. íllt, 16. hes, 19. ni.

Skák Gunnar Björnsson

Aitken bjargaði jafntefli laglega fyrir horn gegn Green í Sunderland árið 1966.

Svartur á leik

- ... De1+ 2. Kg2 De2+ 3. Kxg3 De5+!
- Dxe5 Patt! 3. ... Dxa6 tapar eftir
- Df7+ Dg6 5. Df3#.



www.skak.is: Ávallt nýjustu skákfréttirnar.

Sudoku

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Heimilisofbeldi gagnvart karlmönnum

Antoine Hrannar Fons segir frá grófu heimilisofbeldi sem hann varð fyrir af hálfu kærasta síns. Hann segir ofbeldið afskrifað af lögreglu sem slagsmál milli tveggja stráka.



Listflugmaður og flugstjóri

Björn Thoroddsen fór á eftirlaun og hætti þar með að fljúga farþegaþotum. Í staðinn tók hann upp listflug.



Friðarverðlaun Nóbels veitt

Alls hafa verðlaunin verið veitt 95 sinnum til samtals 128 verðlaunahafa, sem margir hafa verið umdeildir.

VEISLUTILBOÐ

Í Iceland færðu lambalærið á hreint ótrúlegu verði og allt hitt til að fullkomna góða fjölskylduveislu.



**MISSTU
EKKI AF
ÞESSU!**

999 kr. kg

VERÐ ÁÐUR: 1498 KR.

**1. FLOKKS SS LAMBALÆRI
FROSID, 2,1–2,6 KG**

PIPAK TBWA - SÍA - 154221

Verð birt með fyrirvara um prentvillur. Gildir á meðan birgðir endast.

FJÖLBREYTT ÚRVAL EFTIRRÉTTA Á GÓÐU VERÐI



199 kr.
Áður: 359 kr.

Mini Custard Slices
16 í pakka



599 kr.
Áður: 1298 kr.

Ostakaka
fyrir 10



799 kr.
Áður: 999 kr.

Orange Profiteroles



799 kr.
Áður: 999 kr.

Chocolate Cherry Cups
súkkulaðibollar



1299 kr.
Áður: 1798 kr.

Súkkulaðihúðaðir ávextir
60 stk.

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland



Svetlana Alexievich Nóbelsverðlaunahafi og Halldór Guðmundsson á Bókmenntahátíðinni í Reykjavík árið 2013.

Þúsund vitnisburðir klipptir í eina áhrifaríka heild

Sænska Nóbelsnefndin tilkynnti í gær að rithöfundurinn Svetlana Alexievich frá Hvíta-Rússlandi hlýti Nóbelsverðlaunin í ár. Alexievich var gestur Bókmenntahátíðarinnar í Reykjavík árið 2013.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Nóbelsverðlaunahafinn í bókmenntum árið 2015 er Svetlana Alexievich. Hún er 67 ára og hefur lengi starfað sem rannsóknarblaðamaður og verk hennar teljast til heimildarbókmennta. Hún er hvað þekktust fyrir magnaðar frásagnir af stríðinu í Afganistan og Tsjernóbyl-slysinu en ekki hefur farið mikið fyrir þýðing-

um á verkum hennar hér enn sem komið er. Halldór Guðmundsson rithöfundur, sem í haust sendir frá sér bókina um Mamúsku, var einn af þeim sem kynntu Alexievich á Bókmenntahátíðinni í Reykjavík og hann segir að það sé sérstakt fagnadarefni að hún fái Nóbelsverðlaunin í bókmenntum í ár.

Leyfir röddum að heyrast

„Það er fagnadarefni vegna þess sem hún hefur skrifað og fagnadarefni vegna þess sem hún stendur

fyrir. Því hefur verið spáð í nokkur ár að hún fengi þessi verðlaun, og m.a. var heilmikil umræða um það þegar hún var hér á bókmenntahátíð 2013.

Hún er frá Hvíta-Rússlandi, fædd í Sovétríkjunum 1948, átti víst hvít-rússneskan föður og úkraínska móður, býr í Minsk og hefur lengst af verið blaðamaður, lærði raunar það fag en átti ekki alltaf auðvelt með vinnu vegna skoðana sinna. Þótt margir rithöfundar hafi lagt blaðamennsku fyrir sig um tíma, svo sem Hemingway og Marquez, er hún líklega fyrsti atvinnublaðamaðurinn til að fá verðlaunin – og fjórtánda konan. Og hún hefur tekið blaðamenskuna með sér í höfundarverkið, því hún vinnur eins og góður blaðamaður, leyfir röddum að heyrast sem aldrei höfðu heyrst, heldur sannleika þeirra til hags og stendur vörð um sögulegt minni. Það hefur mikla pólitíska þýðingu á þessu svæði öllu, hvort sem við tölum um Rússland, Hvíta-Rússland eða Úkraínu, og sem rússneskur höfundur hefur hún háð gagnmerka baráttu fyrir málfrelsi og gegn hvers konar yfirgangi og valdniðslu.

Enginn vill þetta stríð

Það var okkur á bókmenntahátíðinni mikið kappsmál á sínum tíma að fá hana hingað. Ein ástæðan var sú að í það sinnið vorum við í samstarfi við PEN, alþjóðasamtök rithöfunda, sem héldu heimsping sitt hér á sama tíma og því var mikil áhersla á málfrelsi og mannréttindi á hátíðinni rétt eins og þinginu og reyndar átti Sjón, forseti íslenska PEN, hugmyndina að því að bjóða henni. Koma hennar vakti mikla



EN ÉG MAN ÞAÐ SLÓ MIG ANNARS VEGAR HVAD HÚN VAR ÆDRULAUS, ÞRÁTT FYRIR ÓTRÚLEGA ERFIDAR AÐSTÆÐUR SEM HÚN HEFUR LENGST AF STARFAD VID, OG HINS VEGAR HVAD HÚN VAR SVARTSÝN Á ÞRÓUN MÁLA Á ÞESSU SVÆÐI, SVARTSÝN VEGNA ÞESS HVE LÝDRÆÐI ALLT STÆÐI VEIKUM FÓTUM OG MANNRÉTTINDI HEFÐU ALDREI FEST SIG ALMENNILEGA Í SESSI.

athygli og upplestrar hennar voru fjölsóttir, enda hafði hún frá miklu að segja. Ég fékk þann heiður að kynna hana í eitt skiptið og ræddi svolítið við hana, með aðstoð túlks því ég kann ekki rússnesku og ætla þess vegna ekki að þykjast vera neinn sérfræðingur í hennar verki. En ég man það sló mig annars vegar hvað hún var ædrulaus, þrátt fyrir ótrúlega erfíðar aðstæður sem hún hefur lengst af starfað við, og hins vegar hvað hún var svartsýn á þróun mála á þessu svæði, svartsýn vegna þess hve lýðræði allt stæði veikum fótum og mannréttindi hefðu aldrei fest sig almennilega í sessi – þetta má sjá í nýlegri grein eftir hana um Pútín og Úkraínu, þar sem hún ræðst harkalega á rússneska þjóðrembu en segir um leið, með tilvísun í Tolstoj: Enginn vill þetta stríð, en samt er það í undirbúningi. Heimsókn hennar varð enn fremur til þess að Árni Bergmann þýddi kafla

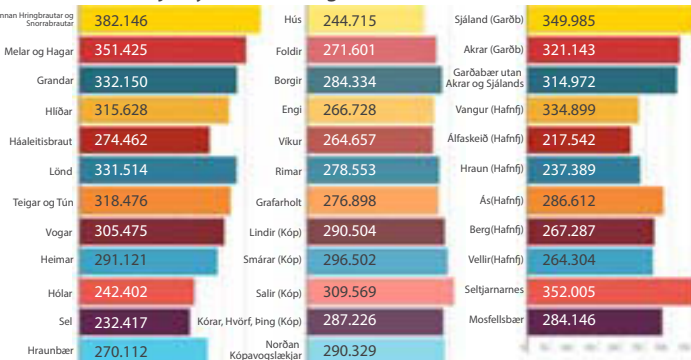
úr nýjustu bók hennar fyrir Tímarit Máls og menningar, hann heitir Bernskusaga og sýnir einmitt vel aðferð hennar sem höfundar.“

Örlög einstaklinga

Halldór segir að Alexievich fari þá leið að tala við fjölda manns, alls margar þúsundir, um upplifun þeirra á því sem er viðfangsefni hennar hverju sinni. „Hún klippir síðan vitnisburðinn saman í stór verk sem gefa ótrúlega áhrifamikla heildarmynd, að dæma af því takmarkaða sem ég hef lesið. Fyrsta bók hennar fjallaði um konur í seinni heimsstyrjöldinni, Stríðið hefur ekki kvenlegt andlit heitir hún og er frá 1985, en síðan hefur hún með sama hætti fjallað um mörg erfiðustu mál Sovétríkjanna, Tsjernóbyl, Afganistan, og nú síðast hvornig var aðalast upp í Sovétríkjunum. Mér finnst þessi aðferð reyndar ekkert svo langt frá því sem ýmsir góðir rússneskir höfundar hafa iðkað, þótt þeir skrifi skáldskap en hún heimildasögur. Fræðimaðurinn Bakhtin gerði á sínum tíma grein fyrir margradda skáldsögunni, þar sem sjálfstæðar persónur tjá sig á sínum forsendum, og þetta var til dæmis aðferð Solsénitsíns í nokkrum af bókunum hans um sovéska sögu. Hugmyndin er alltaf þessi að draga fram hin mannlegu sannindi bak við pólitísku viðburðasöguna, láta örlög einstaklinga hljóma saman í sterkri kviðu, leyfa þeim að segja frá á sínum forsendum. Það er afar ánægjulegt að Nóbelsnefndin hafi heidrað Svetlónu Alexievitch og þessa aðferð hennar. Verk Svetlónu Alexievitch eru sannkallaður fjársjóður frá öld öfganna.“

Viltu vita hvað eignin þín hefur hækkað í verði?

Fermetravörð í fjölbýli á höfuðborgarsvæðinu eftir hverfum árið 2014



Allar tölur eru í íslenskum krónum. Miðað er við kaupverð. Heimild: Þjóðskrár Íslands.



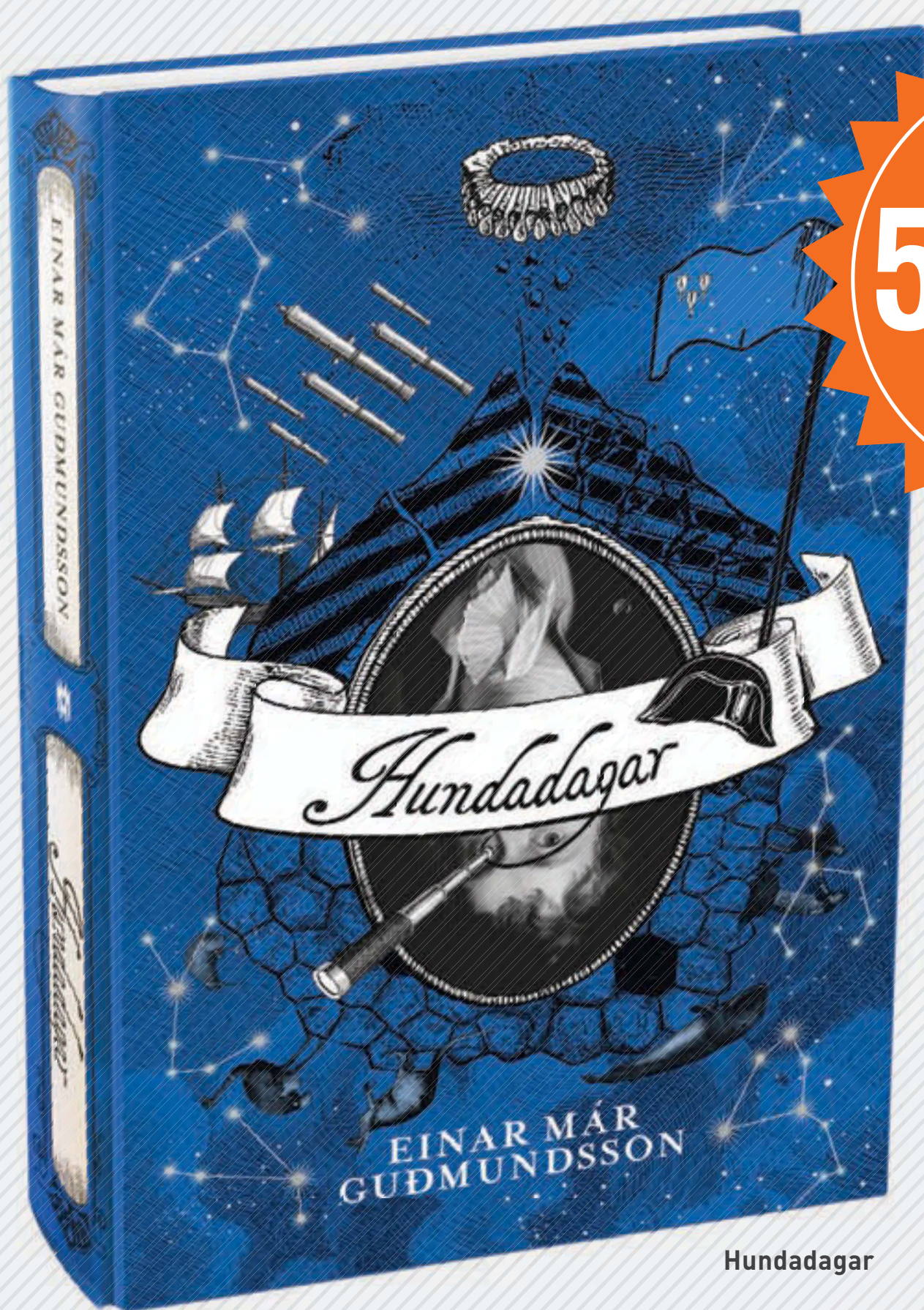
Kristján P. Hauksson
Sölufulltrúi.
696 1122
kristjan@fastlind.is

Bjarni Blöndal
Löggiltur fasteignasali.
662 6163
bjarni@fastlind.is



Frítt verðmat og framúrskarandi þjónusta í þína þágu.

KONUNGUR HUNDADAGANNA!



Hundadagar

Vildarverð:
5.599.-
Verð:
6.999.-

„Jörundur stígur fram af blaðsíðunni sem alveg ljóslifandi og ævintýrleg persóna ... Ótrúlega margir þræðir í þessari bók. Held að ég hafi aldrei séð dregna svona sterka mynd af Jörundi.“

Egill Helgason / Kiljan

“Einar Már er sögumaður af Guðs náð ... meistaraverk!”

Politiken



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir frá 9. okt. til og með 12. okt. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

inum Svövu Jakobsdóttur. Tinna Hrafnisdóttir leikstýrir verkinu og leikarar eru þau Þorsteinn Bachmann, Elma Lís Gunnarsdóttir og Kristín Pétursdóttir. Miðaverð er 4.500 krónur.

Málstofa

Hvað? Lif flóttamanna, störf og stuðningur alþjóðlegra hjálparstafa
Hvenær? 12.00

Hvar? Stofa 101, Lögbergi Sameiginleg málstofa Rannsóknarstofnunar í barna- og fjölskylduvernd og Miðstöð margbreytileika- og kynjarannsóknna. Sólveig Björg Sveinbjörnsdóttir félagsráðgjafi fjallar um líf og líðan flóttamanna. Störf, neyðaraðstoð og samstarf við stjórnvöld og hjálparstafa í flóttamannabúðum. Allir velkomnir.

Hvað? Uppskeruhátið Náms- og starfsráðgjafar

Hvenær? 12.15

Hvar? Hamar-Bratti, Stakkahlíð Uppskeruhátið námsbrautar í náms- og starfsráðgjöf og Félags náms- og starfsráðgjafa Háskóla Íslands. Yfirskrift hátiðarinnar er Lykill að farsælli skólagöngu fjölbreytts nemandahóps. Á dagskrá eru fjölbreytt erindi sem fjalla meðal annars um náms- og starfsferil og ráðgjöf við fólk frá grunnskólaaldri til fullorðinsára. En eitt af meginþemunum er skuldbinding nemenda til náms og skóla og hvernig það tengist ógrunduðu náms- og starfsvali, þörf fyrir námsráðgjöf og árangri í námi. Allir velkomnir.

Fyrirlestrar

Hvað? Frá móðureðli til þyrlu-mömmu: Mæður í fortíð og nútíð

Hvenær? 12.00

Hvar? Stofa 304, Árnagarði Þær Annadís Gréta Rúðólfsdóttir, Berglind Rós Magnúsdóttir og Kristín Björnsdóttir fjalla um mæður í fortíð og nútíð. Viðburðurinn er hluti af Jafnréttisdögum sem nú standa yfir. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Sérkunnáttá í dómsmálum - Hádegisfundur

Hvenær? 12.00

Hvar? Lagadeild Háskólans í Reykjavík, Menntavegi 1 Sigurður Tómas Magnússon, prófessor við lagadeild HR, mun meðal annars fjalla um ný lagaákvæði um dómkvaðningu matsmanna. Eftir erindið gefst gestum tækifæri til fyrirspurna og umræðna. Aðgangur er ókeypis og öllum opin.

Hvað? 20 árum síðar – kynjasambætt- ing undir smásjóni

Hvenær? 14.00

Hvar? Litla torg, Háskólatorgi Auður Magnús Auðardóttir, félagsfræðingur og framkvæmdastýra Samtakanna '78, Gréta Gunnarsdóttir, sendiherra mannréttindamála, Hjálmar G. Sigmarsson, kynjafræðingur, ráðgjafi og aktivisti, og Hugrún R. Hjaltadóttir, kynjafræðingur og sérfræðingur á jafnréttisstofu velta fyrir sér hvaða árangri sambætt- ing kynjasjónarmiða hefur skilað fram til þessa. Fundarstjóri er Arnar Gíslason, kynjafræðingur og jafnréttis- fulltrúi HÍ. Viðburðurinn er hluti af

Jafnréttisdögum sem nú standa yfir. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Um fyrirgefningu

Hvenær? 20.00

Hvar? Lifspekifélagið, Ingólfsstræti 22 Bjarni Sveinbjörnsson flytur fyrir- lestur.

Sýningar

Hvað? 10 Things Every Man Should Know about a Woman's Brain

Hvenær? 16.00

Hvar? Finnland, Listaháskóla Íslands, Laugarnesveg 91 Samsýning nemenda úr Mynd- listardeild Listaháskóla Íslands. Á

sýningunni kljást listamenn við persónulega mismunun sem þeir upplifa í samfélaginu. Viðburðurinn er hluti af Jafnréttisdögum. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

Uppákomur

Hvað? Tendrun Friðarsúlunnar

Hvenær? 17.30

Hvar? Viðey Friðarsúlan í Viðey verður tendruð á fæðingardeg- i Johns Lennon sem hefði orðið 75 ára í dag. Frí sigling yfir sundið og er

fólk hvatt til að klæða sig vel. Ólöf Arnalds flytur nokkur lög og Karlakór Reykjavíkur syngur við súluna. Eftir tendrunina stígur á svið hljómsveitin

Friðrik Dór spilar ásamt hljómsveitinni Diktu á Húrra í kvöld.



Friends 4 Ever. Kynnir kvöldsins er Felix Bergsson.

Leiðsögn

Hvað? Hádegisleiðsögn með lista- mönnum sýningarinnar Kvennatími – Hér og nú þrjátíu árum síðar

Hvenær? 12.00

Hvar? Kjarvalsstaðir, Flótagötu 24 Borghildur Óskarsdóttir, Guðrún Kristjánsdóttir og Valgerður Bergs- dóttir ræða við gesti um sýninguna Kvennatími – Hér og nú þrjátíu árum síðar sem nú stendur yfir á Kjarvals- stöðum. Aðgangseyrir á sýninguna er 1.400 krónur en ókeypis fyrir Menningarkortshafa.

SUNNUDAGA KL. 9:00

Óskastund með SKOPPU OG SKRÍTLU

MS SOS

VINKONURNAR FJÖRUGU ERU Á SUNNUDAGSMORGNUM Á STÖÐ 2

LÍFIÐ ER LEIKUR HJÁ SKOPPU OG SKRÍTLU



Skoppa og Skritla bjóða áhorfendum inn á leikvöllinn sinn því þær vita að öll börn elska að leika sér og þannig öðlast þau hæfni og þor. Í hverjum þætti flýgur óskafiðrildi af stað með litla ósk sem svo verður að þema hvers þáttar. **Fjölskyldustund full af fróðleik og fjöri með Skoppu og Skritlu.**



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
09.40 Doctors
10.20 Mindy Project
10.50 Hart of Dixie
11.35 Guys with Kids
11.55 Modern Family
12.15 Heimsókn
12.35 Nágrannar
13.00 Parental Guidance
14.50 A Walk in the Clouds
16.30 Poppvar
17.15 Bold and the Beautiful
17.37 Nágrannar
18.00 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.25 Logi
20.15 X Factor UK
21.55 August: Osage County Dag einn hverfur Beverly sporlaust sem verður til þess að Weston-systurnar sameinast á ný á æskuheimilinu á meðan lögreglan leitar að Beverly. Þessir endurfundur leiða til uppgjors þar sem mörg dramatísk fjölskylduleyndarmál koma upp á yfirborðið. Það er þó stutt í húmorinn og sagan því nær því að vera svört kómedía en fjölskyldudrama. Með aðalhlutverk fara Julia Roberts, Meryl Streep og Dermot Mulroney.
00.00 No Good Deed
01.20 Pain and Gain
03.25 The Trip
05.15 Parental Guidance



Simpson-fjölskyldan kl. 18.00

SPORT

11.00 Markapáttur
11.30 San Francisco 49ers - Green Bay Packers
13.25 Georgia - Gíbraltar
15.05 Portúgal - Danmörk
16.45 Ísland - Kazakstan
18.35 Svartfjallaland - Austurríki Bein útsending frá leik Svartfjallalands og Austurríkis í Undankeppni EM 2016.
20.45 NFL Gameday
21.15 Írland - Þýskaland
22.55 Spánn - Lúxemborg.
00.35 UFC 192. Cormier vs. Gustafsson

SPORT 2

11.05 Skotland - Pólland
12.50 Swansea - Tottenham
14.35 Premier League World
15.05 Everton - Liverpool
16.50 Skotland - Pólland
18.35 England - Eistland Bein útsending frá leik Englands og Eistlands í Undankeppni EM 2016.
20.45 Arsenal - Man. Utd.
22.30 Messan
23.45 England - Eistland

GOLFSTÖÐIN

08.35 Presidents Cup
15.05 Inside the PGA Tour
15.30 Presidents Cup
22.00 Presidents Cup

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

STÖÐ 3

17.20 Hart of Dixie
18.00 Glee
18.45 The Carrie Diaries
19.30 Suburgatory
19.50 Who Gets the Last Laugh
20.15 Hollywood Hillbillies
20.40 Lip Sync Battle
21.05 NCIS: Los Angeles
22.20 Punkturinn
22.40 Grimm
23.25 Sons of Anarchy
00.25 Suburgatory
00.50 Who Gets the Last Laugh
01.10 Hollywood Hillbillies
01.35 Lip Sync Battle
02.00 NCIS: Los Angeles
03.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar
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 Ævintýri Tinna
09.23 Ofurhundurinn Krypto
09.47 Elías
10.00 Kalli á þakinu
10.25 Latibær
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar
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 Ævintýri Tinna
13.23 Ofurhundurinn Krypto
13.47 Elías
14.00 Kalli á þakinu
14.25 Latibær
14.47 Ævintýraferðin
15.00 Könnuðurinn
15.24 Mörgæsirnar
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 Ævintýri Tinna
17.23 Ofurhundurinn Krypto
17.47 Elías
18.00 Kalli á þakinu
18.25 Latibær
18.47 Ævintýraferðin
19.00 Elías og fjársjóðsleitinn

GULLSTÖÐIN

18.45 Two and a Half Men
19.10 Friends
19.35 New Girl
20.00 Modern Family
20.25 Mér er gamanmál
20.55 It's Always Sunny in Philadelphia
21.15 Hostages Magnaðir spennuþættir um Ellen Sanders, lækni Bandaríkjaforseta, sem stendur frammi fyrir því að hryðjuverkamenn ráðast inn á skrifstofu hennar og skipa henni koma forsetanum fyrir kattarnef.
22.00 The Americans
22.45 The Glades
23.30 Life's Too Short - Making of
23.55 Mér er gamanmál
00.25 It's Always Sunny in Philadelphia
00.45 Hostages
01.30 The Americans
02.10 The Glades
02.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

09.40 Mom's Night Out
11.20 He's Just Not That into You
13.30 Eat Pray Love
15.50 Mom's Night Out
17.30 He's Just Not That into You
19.40 Eat Pray Love Rómantísk mynd frá 2010 með Juliu Roberts sem byggð á metsólubók Elizabeth Gilbert. Þegar Elizabeth Gilbert var um þrítugt hafði hún allt sem ung nútímakona getur óskað sér. Góða vinnu, traustan eiginmann og fallett heimili – en einhverja hluta vegna var hún ekki hamingjusöm heldur ráðvillt og stressuð. Hér segir Elizabeth frá því þegar hún snýr við blaðinu, losar sig við eiginmann og atvinnu, tekur föggur sínar og fer út í heim. Með önnur hlutverk fara Javier Bardem, James Franco og Richard Jenkins.
22.00 7 Days in Hell
22.45 The Rover Mögnuð mynd frá 2014 með Guy Pearce og Robert Pattinson í aðalhlutverkum. Leikstjóri: David Michóð
Leikarar: Guy Pearce; Robert Pattinson; Scoot McNairy
00.25 Ghost Rider: Spirit of Vengeance
02.00 7 Days in Hell
06.30 Catch Me if You Can

RÚV

17.10 Stíklur
17.45 Táknafréttir
17.55 Litli prinsinn
18.20 Leonardo
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Vikan með Gísla Marteini
20.25 Fríminútur
20.40 Útsvar Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir.
21.55 Vera Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Ann Cleeves um Veru Stanhope rannsóknarlögreglukonu á Norðymbralandi. Meðal leikenda eru Brenda Blethyn og David Leon.
23.30 Stranger than Fiction
01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.22 Dr. Phil
09.04 The Biggest Loser
09.47 The Biggest Loser
10.30 Pepsi MAX tónlist
13.10 Cheers
13.34 Dr. Phil
14.17 Life In Pieces
14.40 Grandfathered
15.02 The Grinder
15.27 Red Band Society
16.09 The Biggest Loser
16.52 The Biggest Loser
17.39 Dr. Phil
18.23 The Tonight Show
19.07 America's Funniest Home Videos
19.30 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 Scandal
01.50 Law & Order
02.35 Blue Bloods
03.20 The Tonight Show
04.00 The Late Late Show
04.40 Pepsi MAX tónlist



19:25

LOGI

Stórskemmtilegur fjölskylduþáttur með Loga Bergmann. Gestir hans í þessum þætti eru þau Birgitta Haukdal, Pálmi Gestsson, Fannar Sveinsson og tónlistarmaðurinn Júníus Meyvant.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365



21:50

AUGUST: OSAGE COUNTY

Systur sameinast á ný þegar ein úr hópnum hverfur sporlaust og vel geymd fjölskylduleyndarmál læðast upp á yfirborðið. Mögnuð mynd með Meryl Streep og Julia Roberts í aðalhlutverkum.

20:15

X FACTOR UK

Stórskemmtileg þáttaröð af einum vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.



20:45

LIP SYNC BATTLE

Stórskemmtilegir tónlistarþættir í umsjá tónlistarmannsins og leikarans LL Cool J og leikkonunnar Chrissy Teigen.

FRÁBÆR DAGSKRÁ
Á STÖÐ 3!

19:00

ELÍAS OG FJÁRSJÓÐSLEITIN

Frábær teiknimynd um Elías og skemmtilegu vini hans.



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

365.is

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Lítt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



Innovation
that excites

NISSAN PULSAR EINN BEST ÚTBÚNI BÍLLINN Í SÍNUM FLOKKI



VETRARDEKK FYLGJA ÖLLUM
NÝJUM NISSAN PULSAR Í
TAKMARKAÐAN TÍMA

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 rúðupurrkum, 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 þjónustuefirlit.

Leitið nánari upplýsinga hjá sölumönnum Nissan.

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



RIGG
FRIDRIK ÓMAR
HEIMA UM JÓLIN



MIDASALA HEFST
Í DAG
9. OKTÓBER
KL. 13:00

FRIDRIK ÓMAR SYNGUR
JÓLIN INN Á GLÆSILEGUM
JÓLATÓNLEIKUM

Allar nánari upplýsingar á www.tix.is

SALURINN-KÓPAVOGI
27. NÓVEMBER KL. 19:30

HOF-AKUREYRI
5. DESEMBER KL. 16, 19 OG 22

MIDASALA Á TIX.IS

Glamúr og glæsileiki í París

Tískuvikunni í París lauk með pomp og prakt í vikunni þar sem helstu trendin fyrir næsta sumar voru kynnt. Tískuhúsin Louis Vuitton og Miu Miu voru meðal þeirra sem sýndu á lokadeginum. Fyrirsætarnar Kendall Jenner og Gigi Hadid slógu rækilega í gegn á pöllunum fyrir Elie Saab og poppprinsessan Rihanna lét sig ekki vanta.



NORDICPHOTOS/GETTY



Söngkonan Rihanna hefur verið dugleg við að klæðast hönnun eftir Giambattista

Valli á rauða dreglinum og lét sig að sjálfsögðu ekki vanta á sýningu Moncler Gamme Rouge.



Louis Vuitton sýndi þetta rauða leðurdress sem vakið hefur athygli á veraldarvefnum.

Kendall Jenner, einni Kardashian-systra, hefur vegnað vel í fyrirsætubransanum undanfarið. Hér gengur hún fyrir Chanel.

Giambattista Valli sýndi hönnun sýna fyrir Moncler Gamme Rouge og var sýningarpallurinn heldur betur blómlegur.

Fyrirsætan **Gigi Hadid** var áberandi á sýningu Elie Saab en hún hefur risið hratt til frægðar og frama innan tiskuheimsins.



Það var mikið um dýrðir á pallinum hjá **Miu Miu**. Feldir, köflótt efni og stígvél.



Hvítar blúndur voru áberandi hjá **Moncler Gamme Rouge**.



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T



LÆKKUM VÖRUVERÐ!

BÓNUS HEFUR Í OKTÓBER LÆKKAÐ RÚMLEGA 600 VÖRUR SEM BÓNUS FLYTUR INN FRÁ ERLENDUM BIRGJUM, BÓNUS MUN NOTA ÞAÐ SVIGRÚM SEM STYRKING ÍSLENSKU KRÓNUNNAR UNDAFARIÐ GEFUR TIL VERÐLÆKKUNAR OG TREYSTIR ÞVÍ AÐ GENGI KRÓNUNNAR VEIKIST EKKI Á NÆSTUNNI. VERÐLÆKKUNIN ER 2-5% MISMUNANDI EFTIR VÖRUM OG VÖRUFLOKKUM. BÓNUS BÝÐUR SAMA VERÐ UM LAND ALLT OG HEFUR FRÁ STOFNUN LAGT ÁHERSLU Á LÁGT VÖRUVERÐ TIL ÍSLENSKRA HEIMILA.



Lífrænar
heilsuvörur

3-5%
verðlækkun



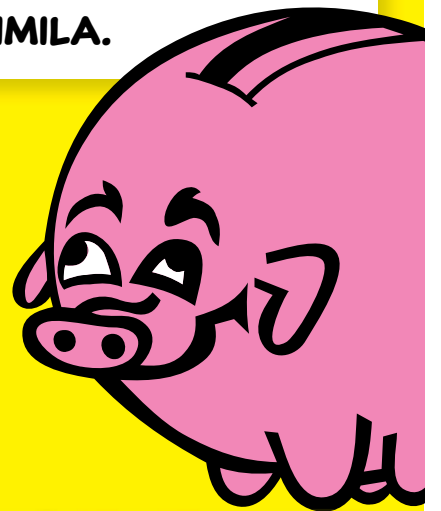
Almenn
heimilisvara

3-5%
verðlækkun



Lífrænt
te

3%
verðlækkun



Frosin
brauð

5%
verðlækkun



Franskar
kartöflur

5%
verðlækkun



Almenn
heimilisvara

2-3%
verðlækkun



Austurlenskar
vörur

3%
verðlækkun



Mexíkóskur
matur

5%
verðlækkun



Katta-
matur

5%
verðlækkun



Eldhúsrúllur og
klósettpappír

5%
verðlækkun



Sósur, súpur
og grýtur

3%
verðlækkun



Barna-
matur

3-5%
verðlækkun



Mexíkóskur
matur og krydd

5%
verðlækkun



Gæludýra-
vara

5%
verðlækkun



Pasta-
vörur

3%
verðlækkun

BONUS EKKERT BRUÐL





AmabAdamA

vekur athygli á
matarsóun

Um þriðjungur þess matar sem ætlaður er til manneðis í heiminum endar í ruslinu. **Hljómsveitin AmabAdamA** leggur sitt lóð á vogarskálarnar og gefur út lag í dag sem ætlað er að vekja fólk til umhugsunar um málefnið.



Það eru margir farnir að vekja athygli á matarsóun og reyna að sporna gegn henni og breyta þessari þróun," segir Steinunn Jónsdóttir, önnur söngkona hljómsveitarinnar AmabAdama.

Lagið, sem kemur út í dag og hefur ekki enn hlotið nafn, er gert í samstarfi við Kvenfélagasamband Íslands sem hafði samband við hljómsveitina og bað þau um aðstoð við að vekja athygli á málefnum en þriðjungur þess matar sem ætlaður er til manneðis í heiminum endar í tunnunni og það eru um 1,3 milljarðar tonna á ári.

„Við sögðum bara já. Þetta er alveg eitthvað sem liggur okkur á hjarta. Við ákváðum að semja þetta lag svólítið út frá okkur. Við erum alveg þessi kynslóð sem er svólítið gjörn á að kaupa bara nýtt í staðinn fyrir að nýta afganga. Þannig að þetta var líka vakning fyrir okkur að temja okkur betri siði.“



**VIÐ ÁKVÁÐUM
AÐ SEMJA ÞETTA LAG SVOLÍTIÐ
ÚT FRÁ OKKUR. VIÐ ERUM
ALVEG ÞESSI KYNSLÓÐ SEM ER
SVOLÍTIÐ GJÖRN Á AÐ KAUPA
BARA NÝTT Í STAÐINN FYRIR
AÐ NÝTA AFGANGA.**

Hún segir þau í hljómsveitinni leggja áherslu á að tónlistin búi yfir einhvers konar boðskap enda tónlistin kjörin miðill til þess að koma ákveðnum skilaboðum á framfæri líkt og fjöldi tónlistarmanna hefur nýtt sér í aldanna rás. „Til dæmis er Gaia lag sem fjallar um að við þurfum að fara betur með náttúruna. Við erum samt ekkert að predika lög og reglur yfir fólk en við reynum að semja lög með einhverjum boðskap

sem liggur okkur á hjarta og hefur vonandi einhver áhrif.“

Lagið er samið af Gnúsa Yones og hann og Steinunn sömdu textann í sameiningu. Steinunn segir lagið halda í reggistemninguna sem hljómsveitin er þekkt fyrir og söngvararnir þrír skipti á milli sín erindum í laginu, líkt og í smellinum Hossa hossa sem kom út í fyrrasumar.

Hún segir verkefnið vissulega hafa vakið þau til umhugsunar um matarsóun og hversu stórt vandamál hún er. „Maður kaupir oft of mikið inn. Við förum kannski og gerðum stórinna kaup einu sinni í viku og svo rann fullt út áður en við náðum að klára það. Við erum bara lítil fjölskylda með tveggja ára strák sem fær morgunmat á leikskólanum þannig að það hentar okkur kannski ekkert að vera að gera einhver risainnkaup einu sinni í viku,“ segir Steinunn að lokum. gydaloa@frettabladid.is

Texti lagsins

Vaknaði upp við vandan draum í þarsíðustu viku
langaði í gott salat en átti ekki papriku
stóð í frekar langan tíma algjörlega ráðþrota
þar til ég ákvað að skoða í skápana hvað þar mætti nota.

Ætli kannski út í búð að hlaupa,
þar sem allt má kaupa
hún er opin bæði nótt og dag.
Nei! um að gera að nýta afganga
ofan í maga svanga
bætum með því okkar neyslu háttalag.

Ég á alveg frekar auðvelt með að leyfa mér að gleyma,
að margt það sem ég eyði í var ekki ræktað hérna heima.
Heldur hefur það kannski ferðast mörg hundruð kílómetra
ég kaupir það en klára ekki því mig langar í eitthvað betra.

Best að labba út í búð og kaupa bara það sem að maður þarf
og það sem að maður þarf verður það sem ofan í magann
hvarf
á bággt með að horfa á fulla ruslafötuna mína af mat
vil helst takmarka ruslið við mylsnurnar á borðinu þar sem
ég sat.

Watagwan mann,
gemma ljóta bananann,
þó hann líti illa út þá er hann algjört namminamm,

stundum mat mann nota kann sem að í gær útrann
ef hann lyktar vel þá gerir hann mann ekki sjúkan
og getur verið algjört nammmmm.

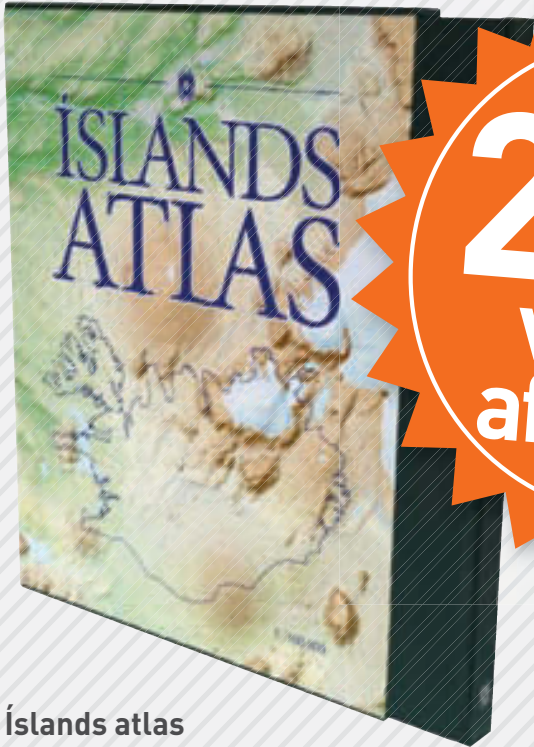
Við skulum ekki sóa matnum,
veitum athygli öllu því sem hefur verið sagt um
áhrif þess á jörðina sem að okkur er svo annt um
verum meðvitaðri um það sem er að ské.

Ég þæli stundum í því að þegar að amma mín var ung
át fólk reiktan sviðakjamma og súrsaðan hrútsprung
fékk epli einu sinni á ári og naut hvers einasta munnbita.
Ætli sá matinn frekar klári sem að þarf fyrir honum að
strita?

Fleira fólk og meiri neysla
hraðari framleiðsla
fylgjum því sem stendur umbúðunum á
en það má alveg draga stimpilinn í efa
um að gera að opna og þefa
og með því kannski komast sóun hjá.

Því það er glatað,
hversu mörg landsvæði á jörðinni maðurinn hefur skaðað,
til að rækta meir en er ekki nú úr meira en nóg að hafa?
Ættum að taka höndum saman og temja okkur meiri aga,
nýta matinn betur, henda minna og vandamálið laga.

KRINGLUKAST 8.-12. OKT



Íslands atlas
Vildarverð: 19.999.-
Verð: 24.999.-

20%
vildar-
afsláttur

ALLAR HANDFARANGURSTÖSKUR



25%
vildar-
afsláttur

29%
vildar-
afsláttur



Café Sigrún
Vildarverð: 4.999.-
Verð: 6.999.-

ALLAR VITRA WOODEN DOLLS

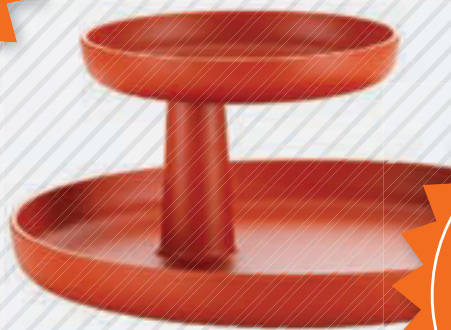


VITRA Wooden Doll
Vildarverð: 11.175.-
Verð: 14.900.-

40%
vildar-
afsláttur



Pað sem ekki drepur mann
Vildarverð: 3.599.-
Verð: 5.999.-



VITRA Rotary tray
Vildarverð: 5.499.-
Verð: 6.999.-

20%
vildar-
afsláttur

25%
vildar-
afsláttur



VILDARKLÚBBUR
EYMUNDSSON

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gilda aðeins í Kringlunni, frá 9. okt. til og með 12. okt.. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

TAKMARKAÐUR
SÝNINGAFJÖLDI



LOKA- ÆFING

eftir Svövu Jakobsdóttur
í uppsetningu Háaloftsins

„Leikhús eins og það best gerist.“
(D.K./hugras.is)

„Grípandi, áleitin, spennandi!
Sjáið Lokaæfingu!“
(J.J./Kvennablaðið)

„Uppfærsla Háaloftsins er bæði
forvitnileg og spennandi“
(S.B.H/Mbl.)

NÆSTU SÝNINGAR:

9. okt. kl. 20.30

16. okt. kl. 20.30

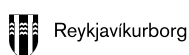
24. okt. kl. 20.30

31. okt. kl. 20.30

MIDASALA

Midi.is/Tjarnarbio.is/S. 527 2100

TJARNARBÍÓ



Logi Pedro, Sturla Atlas, Unnsteinn Manuel og Sígga Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri LFS, við undirritun samningsins.
MYND/KJARTAN HREINSSON

Sturla Atlas semur við Stefson-bræður

Nýtt lag, myndband og EP-plata á leiðinni. Mun líka rappa í lagi með Unnsteini Manuel. Sturla Atlas getur tekið yfir heiminn, að sögn Loga Pedro. Sturla er sjálfur sáttur og kynnir 101 boys til leiks.

Kjartan Atli
Kjartansson
kjartanatli@frettabladid.is



Söngvarinn Sturla Atlas, sem sló á gegn fyrr á árinu, hefur nú skrifað undir samning við útgáfufyrirtækið Les Frères Stefson, sem er í eigu þeirra Loga Pedro og Unnsteins Manuela Stefánssona. „Okkur finnst hann náttúrulega vera ofur-talent. Við höfum fulla trú á því að hann geti lagt heiminn að fótum sér. Við viljum fá að taka þátt í því ævintýri og styðja hann í því,“ segir Logi Pedro í samtali við Fréttablaðið. Af því tilefni sendir Sturla frá sér nýtt lag og mynband á morgun.

Metinn á fimm milljónir

Þeir Stefson-bræður meta samninginn á fimm milljónir króna. Þeir leggja áherslu á að ekki sé um plötusamning að ræða. „Þetta er bara samningur um að við munum vinna saman um ókomin ár. Samningurinn er upp á stúdíótíma og vinnu. Það fer mikil vinna í að gera plötur, myndbönd og lög. En við erum fullvissir um að þetta sé algjörlega þess virði og rúmlega það.“ Sjálfur er Sigurbjartur Sturla Atlas, eða Sturla Atlas, í skýjunum með samninginn. „Ég myndi halda að þetta stækkaði batterið og gæfi okkur meira svigrúm, meiri peninga og fleiri hendur til að vinna öll þau verk sem þarf að vinna. Stefson-bræður eru góður bakhjarl.“

Lag og plata á leiðinni

Sturla Atlas sendir frá sér nýtt lag og myndband á morgun og svo er EP-plata væntanleg síðar í mánuðinum. „Lagið sem kemur út á morgun er talsvert frábrugðið því sem við



Sturla Atlas sló fyrst í gegn í sumar.

**LAGIÐ SEM KEMUR ÚT
Á MORGUN ER TALS-
VERT FRÁBRUGÐIÐ ÞVI SEM VIÐ
HÖFUM VERIÐ AÐ GERA OG LÍKA
ÓLÍKT ÞVI SEM VERÐUR Á NÝJU
PLÖTUNNI. ÞETTA ER MJÖG
POPPAÐ OG MJÚKT LAG.**

höfum verið að gera og líka ólíkt því sem verður á nýju plötunni. Þetta er mjög poppað og mjúkt lag.“ Um plötuna segir hann: „Ég held að hún verði aðeins meira „pró“ en síðasta plata, einhvern veginn staðfastari.“ Síðar í mánuðinum mun Sturla svo taka þátt í endurhljóðblöndun á laginu Fuckboys, með Unnsteini Manuel, en Sturla mun rappa í laginu.

Preyttur á að þurfa að skilgreina Sturla Atlas steig fram á sjónarsviðið fyrr í sumar og má segja að allt í kringum verkefnið hafi svolítið verið sveipað dulúð. „Maður er oft bedinn um að skilgreina hvort Sturla Atlas sé manneskja eða hljómsveit sem er orðið þreytandi.“

Margir koma að verkefninu, til að mynda rapparinn og tónlistar-maðurinn Jóhann Kristófer Stefánsson, einnig þekktur sem Joey, sem gegnir veigamiklu hlutverki í verkefninu. „Joey er núna staddur úti í Birmingham, þar sem hann er meðal annars að sinna viðskipta-tengslum okkar. Það er margir í kringum þetta og mun fólk fá að kynnast „krúinu“ 101 Boys, á nýju plötunni,“ útskýrir Sigurbjartur, spenntur fyrir komandi verkefni og sáttur með nýja samninginn.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401: Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjördis Zoëga hjordis@365.is, Sígfrús Órn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFID/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndis Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsson vera@365.is RÁDAUGLÝSINGAR /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

TÓNLEIKUR KYNNIR:
EIN VINSÆLASTA HLJÓMSVEIT BRETLANDS FRÁ UPPHAFI:



SIMPLY RED

SUMAR 2016

LAUGARDALSHÖLL 31. MAÍ



ÖLL VINSÆLUSTU LÖGIN:
HOLDING BACK THE YEARS
SOMETHING GOT ME STARTED
STARS
FOR YOUR BABIES
IF YOU DON'T KNOW ME BY NOW
MONEY'S TOO TIGHT TO MENTION
FAIRGROUND
OG FLEIRI OG FLEIRI

MIÐASALA HEFST ÞRIÐJUDAGINN 13. OKTÓBER KL 10:00 Á midi.is

Bakpankar

Guðmundar
Kristjáns Jónssonar



Leikur að lífum

Vandræði Volkswagen hafa ekki farið framhjá neinum og umfjöllun um stjarnfræðilegar sektargreiðslur og hrókeringar í stjórnendastöðum tröllríða fjölmiðlum. Einn stærsti bílaframleiðandi í heimi riðar til falls með ófyrirséðum afleiðingum.

Á sama tíma deyr fólk í mannskæðum flóðum á frönsku rivierunni. Minnst 16 létust um síðustu helgi og þriggja er enn saknað. Yfirgefnir bílar liggja eins og hráviði um göturnar og yfirvöld óttast gripdeildir og tala um dómsdagsástand. Í stórglæsilegum borgum á borð við Cannes þar sem stórstjórnur hafa sviðið um á rauðum dreglum flúðu Frakkar fyrirvara-laust í neyðarskýli og tugir þúsunda upplifðu rafmagnsleysi. Afleiðingar loftslagsbreytinga eru ekki lengur ófyrirséðar og þær fara ekki í manngreinaralit.

Sumstaðar les maður að VW hafi lagt til hliðar fyrir væntanlegum sektargreiðslum vegna svindlsins umrædda og annars staðar kemur fram að bílaframleiðandanum sé eftir sem áður nokkur vorkunn enda nær ómögulegt að mæta sífelld strangari mengunarstöðlum. Í augum almennings virðist vera um að ræða einhvers konar Tour de France bílaiðnaðarins, þar sem VW er Lance Armstrong og mengunaryfirvöld ígildi uppþrengjandi lyfjaeftirlits.

Munurinn á VW og Lance Armstrong er sá að bílaframleiðandinn er ekki bara að svindla á sjálfum sér og sínum heldur er VW að svindla á okkur öllum. Mengunarstuðlar eru ekki settir fram til að kleggja á bílaframleiðendum og gera þeim erfiðara um vik að uppfylla disildraum neytenda, heldur eru þeir settir fram til að bjarga mannkyninu frá sjálfu sér.

Ólíkt því sem fram kemur í flestum fjölmiðlum þá er stóra VW-málið nefnilega ekki æsispennandi leikur að krónum, aurum og forstjórastólum heldur síðlaus leikur að lífum.

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnarbakka



Iceland

HEILL HELLINGUR AF NÝJUM ÞÁTTUM ÁSTÖÐ 3

3 FÁÐU STÖÐ 3
Á BETRA VERÐI
Í HAUST

STÖÐ 3
+ENDALAUST TAL
+1 GB Í GSM
1.990 kr.
til 1. nóvember*

Fáðu þér áskrift
í síma 1817 eða
á 365.is

365

*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem teki þessa tilboð fyrir 1. nóvember hafa þetta þessum kjörum teitt á.



STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

RÝMUM TIL FYRIR NÝJA TÍMA

VEGNA BREYTINGA Á VERLSUN OKKAR Í
FAXAFENI BJÓÐUM VIÐ SÝNINGAREINTÖK
OG ELDRI GERÐIR AF ÝMSUM VÖRUM
MEÐ 20-50% AFSLÆTTI.

..... NÚ ER TÆKIFÆRIÐ



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