FRÉTTABLAÐIÐ

240. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — MIÐVIKUDAGUR 14. OKTÓBER 2015

Starfsmaður Reykjavíkurborgar hreinsar burt regnbogann sem prýddi Skólavörðustíginn í sumar. „Þetta var hreint listaverk,“ segir Jóhann Jónsson eigandi Ostabúðarinnar við Skólavörðustíg. Hann vill gjarnan fá regnbogann aftur á næsta ári en þá megi passa upp á að hann verði ekki háll líkt og þetta árið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Róbert H. Haraldsson fjallar um áfengisfrumvarpið. 13

SPORT Strákarnir misstu af efsta sætinu. 14

LÍFIÐ Gekk með handritið í maganum í nokkra mánuði. 24

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● HEILSURÆKT

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Segja dóminn kalla á breytingar á lögum

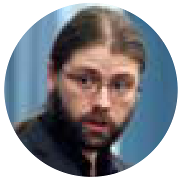
Þyngsti dómur sem fallið hefur í fíkniefnamáli kallar á endurskoðun refsirammans, að mati formanns allsherjar- og menntamálanefndar. Þingmaður Pírata segir Alþingi bera ábyrgð á þunga refsinga í fíkniefnamálum og vill breytingar.

DÓMSMÁL „Ef það eru uppi einhver álitamál um hvort lagarammin sé réttur þá verðum við að endurskoða það,“ segir Unnur Brá Konráðsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og formaður allsherjar- og menntamálanefndar Alþingis, um refsistefnu stjórnvalda í fíkniefnamálum.

Nýfallinn dómur yfir Mirjam Foekje van Twuijver hefur vakið umtalsverða athygli, sér í lagi sökum þess að hann er þyngsti dómur sem dæmdur hefur verið í fíkniefnamáli hér á landi.

„Þegar það er verið að fullnýta rammann í þessi brot og fram koma einstaklingar með alvarlegri brot, hvaða refsingu munu þeir þá hljóta? Við eigum auðvitað að hafa skoðun á þessu og við gerum það með því að ákveða hvernig lagaramminn lítur út og hann á þá að rúma allt.“ Hún segir að fylgst sé með aðgerðum innanríkisráðuneytisins fyrst um sinn.

> Löggjafinn hefur tekið þá ákvörðun að refsa mjög þungt fyrir það að smygla ólöglegum vímuefnum til landsins og það er meðvituð ákvörðun og ætti ekki að koma neinum á óvart.



Helgi Hrafn Gunnarsson, alþingismaður

Mirjam og sautján ára dóttir hennar fluttu inn tuttugu kíló af fíkniefnum frá Hollandi. Í tösku Mirjam fundust rúm níu kíló af amfetamíni en í tösku dóttur hennar voru tíu kíló af MDMA. Mirjam var ekki meðvituð um fíkniefnin í tösku dóttur sinnar en um leið og lögregla greindi henni frá þeim sýndi Mirjam samstarfsvilja en meðal annars nefndi hún fólk sem flækti hana inn í málið fyrir lögreglu og dómi.

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, tekur undir með Unni Brá um að endurskoða þurfi refsirammann og segir mikinn hljómgrunn fyrir því. Ramminn refsi frekar fórnarlömbum fíkniefnabrota og einkennist af dómhörku og óðagoti.

„Mér þykir það alveg einsýnt,“ segir hann. „Löggjafinn hefur tekið þá ákvörðun að refsa mjög þungt fyrir það að smygla ólöglegum vímuefnum til landsins og það er meðvituð ákvörðun og ætti ekki að koma neinum á óvart. Þetta er það sem Alþingi og að veigamiklum hluta samfélagið líka, því miður, ákvað að gera til að sporna við vímuefnaneyslu.“ – srs, snæ / sjá síðu 10

Meiri sala á herrafötum

VIÐSKIPTI Gífurlega söluaukning hefur orðið á herrafötum undanfarin misseri. Frá árinu 1998 hefur sala á herrafötum úti um allan heim aukist um 70%. Ráðgjafarfyrirtækið Bain & Co áætlar að karlar kaupi 40% af lúxusvörum heimsins.

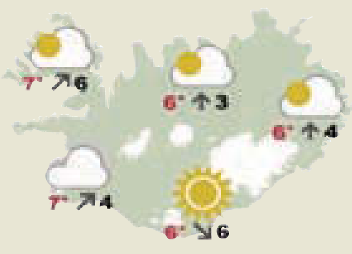
Skjöldur Sigurjónsson, annar eigandi Kormáks og Skjaldar, segir að sala fylgihluta hafi aukist að undanförnu. „Það er alltaf eitthvað. Það var þverslaufuæði um tíma og svo komu sokkar. Menn eru núna meira með töskur en áður. Þeir kaupa sér því vandaðar töskur undir fartölvur og svoleiðis,“ segir Skjöldur.
– sg / sjá Markaðinn

Búa sig undir verkfall ÁTVR

DÆGURMÁL Skemmtistaðir birgja sig nú upp af áfengi vegna yfirvofandi verkfalls starfsmanna Vínbúðanna Einhverjir þeirra hyggjast bjóða upp á lengri „happy hour“, til að mæta þörfum viðskiptavina.

„Við ætlum að hafa lengra „happy hour" í ljósi verkfallsins og munum panta talsvert meira af áfengi,“ segir Geoffrey Þór Karl Huntingdon-Williams sér um reksturinn á Prikinu. kak , glp / sjá síðu 26

Veður



Í dag verða suðvestan 3 til 8 metrar á sekúndu og dálitlar skúrir, en léttskýjað á austurhelmingi landsins. Hiti 2 til 7 stig. Fer að bæta í vind í kvöld. SJÁ SÍÐU 18

Hringja í ráðherrann

Stuttmyndin Heilabrot var frumsýnd í gærkvöldi í Bíói Paradís og verður í hádeginu í dag sýnd í framhaldsskólum víða um land. Samhliða myndinni stendur Ungmennaráð UNICEF fyrir táknrænni aðgerð þar sem fólki er boðið að sýna málefninu stuðning með því hringja í númerið 620-9112 og skilja eftir „missed call“ hjá heilbrigðisráðherra, sem ber ábyrgð á þjónustu við börn með geðrænan vanda á Íslandi. Ungmennaráðið mun síðan afhenda ráðherranum símann. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vigdís segir hátekjufólk hafa fengið mest

STJÓRNMÁL Heildarniðurfærsla skulda samkvæmt 110 prósenta leiðinni svokölluðu nam 46 milljörðum króna. Þetta kemur fram í skriflegu svari fjármála- og efnahagsráðherra til Vigdísar Hauksdóttur, þingmanns Framsóknarflokksins.

„Ég kallaði eftir þessum upplýsingum vegna þess að Samfylkingin, Vinstri grænir og Björt framtíð gagnrýndu mjög skuldaniðurfellingarleið ríkisstjórnarinnar og fundu henni allt til foráttu,“ segir Vigdís sem vildi með upplýsingunum bera saman skuldaaðgerðir núverandi ríkisstjórnar og þeirrar síðustu.

> Það kemur fram í svarinu að þessar upplýsingar liggja hvergi fyrir. Þetta virkar á mig sem afar ógegnsætt.

Vigdís Hauksdóttir, alþingismaður

Meðalniðurfærsla lána samkvæmt 110 prósenta leiðinni var 3,6 milljónir króna og bárust 16.700 umsóknir um leiðréttingu.

Vigdís segir að grunur hennar um að skuldaniðurfelling 110 prósenta leiðarinnar hafi náð til hátekjufólks reynist því réttur og sumir hafi fengið niðurfellingu upp að allt að 30 milljónum króna. „Það var klárlega fólk með mjög háar tekjur að fara í gegn um 110 prósenta leiðina.“

Þá gagnrýnir hún að upplýsingar um sundurliðun um niðurfellingar á milli tekjuhópa og aldurshópa séu ekki til. „Það kemur fram í svarinu að þessar upplýsingar liggja hvergi fyrir. Þetta virkar á mig sem afar ógegnsætt.“ – srs

Ná ekki að flokka leikföng

SAMFÉLAG Ekki hefur tekist að safna saman nægu af leikföngum fyrir fjölskyldur sem dvelja í móttökustöð fyrir hælisleitendur í Bæjarhrauni. Í gær greindi Fréttablaðið frá því að móttökustöðin væri yfirfull og fjölskyldur gistu á svæði sem ætlað er sem leikrými fyrir börn. Útlendingastofnun hefði óskað eftir leikföngum frá Rauða krossinum handa börnunum.

Það er vegna anna sjálfboðaliða samtakanna, sem eru flestir uppteknir á virkum vinnudögum. Húsakynnum, þar sem Rauði krossinn flokkar, er aftur á móti lokað klukkan fjögur. Sjálfboðaliðar Rauða krossins hafa þó fullan hug á að greiða úr þessu og safna leikföngum í kassa sem hælisleitendur geta valið úr fyrir börn sín í opnum húsum Rauða krossins í Reykjavík, Hafnarfirði og Keflavík. – kbg

Lögregla viðurkennir mistök í máli Antoine

Rannsóknir á heimilisofbeldi hafa ekki verið með viðunandi hætti. Alda Hrönn Jóhannsdóttir aðstoðaryfirlögreglustjóri vill skoða mál Antoine Hrannars Fons sem reyndi ítrekað að kæra alvarlegt heimilisofbeldi án árangurs.

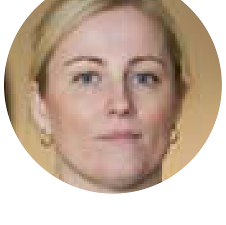
SAKAMÁL Alda Hrönn Jóhannsdóttir, aðstoðaryfirlögreglustjóri lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, segir lögreglu ekki hafa unnið að heimilisofbeldismálum með viðunandi hætti áður en breytt verklag var tekið upp hjá lögreglunni í byrjun þessa árs.

Antoine Hrannar Fons sagði í helgarviðtali Fréttablaðsins frá upplifun sinni af heimilisofbeldi sem hann var beittur af þáverandi sambýlismanni sínum. Antoine voru allar bjargir bannaðar og var ekið heim af lögreglumönnum eftir að hafa leitað aðstoðar þeirra. Þá lá kæra vegna ofbeldisins óhreyfð í bunka á borði lögreglumanns svo mánuðum skipti. „Þau skutluðu mér aftur heim til hans meðan tekin var skýrsla af honum. Á meðan var ég bara látinn bíða og átti vinsamlegast bara að bíða eftir að skýrslan væri tekin af honum. Það var eins og það væri bara litið á þetta sem slagsmál milli tveggja stráka. Þau voru ekkert að fatta að þetta væri heimilisofbeldi og lögreglan hefur aldrei fattað það. Ég sagði þeim skýrt að kærastinn minn hefði ráðist á mig og ekki í fyrsta skipti. En það var eins og af því að við vorum tveir strákar þá væru þetta bara einhver slagsmál,“ segir Antoine meðal annars um viðtökur lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Antoine Hrannar Fons sagði sögu sína í helgarviðtali Fréttablaðsins. Hann fékk enga hjálp frá lögreglu þegar hann leitaði aðstoðar vegna ofbeldis sem hann var beittur af sambýlismanni sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Ég hreinlega þarf bara að skoða þetta, vissi ekki af þessu máli. Geri samt ráð fyrir að það sé fyrir hið breytta verklag því þetta er sannarlega ein af ástæðum þess að við erum að breyta, því þetta gerðist því miður of oft og lögregla var ekki að vinna að þessum málum með viðunandi hætti,“ segir Alda Hrönn. Hún segir þörf á að skoða þau mál sem hafa farið úrskeiðis en segir fjölda mála eftir að nýtt verklag var tekið upp gera lögreglunni erfitt fyrir. „Það er reyndar örðugt að skoða öll mál aftur í tímann því það hreinlega myndi kaffæra okkur því nóg er af málum frá því að hið breytta verklag tók gildi. Við hins vegar skoðum öll mál sem við fáum ábendingar og óskir um að séu skoðuð frekar aftur í tímann af brotaþolum eða öðrum þeim tengdum.“

> Þetta er sannarlega ein af ástæðum þess að við erum að breyta því þetta gerðist því miður of oft og lögregla var ekki að vinna að þessum málum með viðunandi hætti.



Alda Hrönn Jóhannsdóttir aðstoðaryfirlögreglustjóri

kristjanabjorg@frettabladid.is

Opel Astra
Verð frá: **2.990.000 kr.**
Útborgun frá aðeins: **299.000 kr.**

OPEL **ASTRA**

AFMÆLISPAKKI TIL ÞÍN!

Bílabúð Benna er 40 ára. Nú fögnum við áfanganum með sannkallaðri Opel-veislu og bjóðum veglegan afmælispakka með öllum Opel bifreiðum. Velkomin í Opel-veisluna – við eigum afmæli, þú færð pakkann.

Toyo
harðskeljadekk

Eldsneytisinneign
200 lítrar

Löður Gullþvottur
þvottakort - 5 skipti

Einn úr fjölskyldunni: Opel Astra er alveg eins magnaður og hann lítur út fyrir að vera. Hann er einn vinsælasti bíllinn í Opel fjölskyldunni, enda kraftmikill, sparneytinn og lipur í alla staði.

Bílabúð Benna
Bein leið í 40 ár

Kynntu þér Opel Astra á opel.is eða á benni.is. Verið velkomin í reynsluakstur.

Reykjavík
Tangarhöfða 8
590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16 í Reykjavík
Laugardaga frá 10 til 14 í Reykjanesbæ

OPEL
Wir leben Autos.

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

Þrír Ísraelar féllu og yfir tuttugu særðust í árásum

ÍSRAEL Hrina árása skall á höfuðborg Ísraels, Jerúsalem, í gær. Þrír féllu og að minnsta kosti tuttugu særðust. Frá þessu greindi ísraelska lögreglan í gær.

Tveir farþegar voru myrtir þegar jafn margir árásarmenn réðust inn í strætisvagn í borginni og skutu menn og stungu áður en þeir féllu fyrir hendi lögreglu.

Þá féll annar Ísraeli eftir að hafa verið keyrður niður af Palestínumanni og stunginn í hverfi rétttrúnaðargyðinga í borginni. Að auki lést einn Palestínumaður í borginni Betlehem í gær eftir átök við lögreglu.

Lögregla í Ísrael sagði í tilkynningu sinni í gær að tugir Ísraela lægju í valnum eftir mikla öldu stunguárása Palestínumanna undanfarnar vikur. Þá segir í tilkynningunni að álíka margir árásarmenn hafi fallið og sautján almennir palestínskir borgarar hið minnsta.

„Ísraelsríki mun ná sér niðri á morðingjunum. Þeim sem reyna að myrða og öllum þeim sem leggja þeim lið,“ sagði Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, er hann lofaði hertum áherslum í öryggismálum á ísraelska þinginu í gærdag.

„Við munum gera allt sem í okkar valdi stendur til að koma á friði,“ sagði forsætisráðherrann.

Mahmoud Abbas, forseti Palestínu, kennir Ísraelsmönnum hins vegar um átökin. Í gær sagði Abbas ísraelsk stjórnvöld og ísraelska landtökumenn eiga sökina. Netanjahú svaraði Abbas þá fullum hálsi og bað hann um að „hætta að ljúga“.

En á meðan ráðamenn kepptust við að kenna hvorir öðrum um og almenningur syrgði tóku Hamassamtökin fréttum gærdagsins fagnandi. „Við lofum hetjudáðirnar í Jerúsalem og tökum ofan fyrir hetjunum sem bera ábyrgð á þeim,“ sagði í tilkynningu samtakanna. **– þea**

> **Ísraelsríki mun ná sér niðri á morðingjunum.**
>
> Benjamín Netanjahú
> forsætisráðherra Ísraels

Rétttrúnaðargyðingar syrgja fallinn félaga sem lést þegar árásarmaður keyrði hann niður og stakk hann til bana. NORDICPHOTOS/AFP

Löfven ræðir málin. NORDICPHOTOS/AFP

Metfjöldi hælisumsókna

SVÍÞJÓÐ Aldrei hafa jafn margir einstaklingar sótt um hæli í Svíþjóð. Stofnun útlendingamála í Svíþjóð hefur gefið út ný gögn um fjölda hælisumsókna þar í landi.

Stofnunin hafði upphaflega áætlað að 72 þúsund manns sæktu um hæli fyrir desemberlok en umsóknirnar eru þegar komnar yfir 86 þúsund í ár.

Með þessum fjölda hefur metfjöldinn frá árinu 1992 verið sleginn en þá sóttu um 84 þúsund manns um hæli í Svíþjóð.

Stefan Löfven, forsætisráðherra Svíþjóðar, hefur áður sagt að hugsanlega þurfi að koma upp sérstökum flóttamannabúðum í Svíþjóð til að mæta fjöldanum. **– srs**

Þjóðskrá hraði fasteignamati

SVEITARSTJÓRNIR „Staðan er enn þá sú að engin fasteignagjöld eru innheimt af raforkumannvirkjum á borð við stíflur, fallgöng og línur,“ segir í bókun bæjarráðs Fljótsdalshéraðs vegna dóms Hæstaréttar. Þar er staðfest krafa sveitarfélagsins að vatnsréttindi verði metin til fasteignamats.

„Bæjarráð vill þó árétta að niðurstaðan tekur aðeins til lítils hluta þeirra miklu hagsmuna sem um ræðir og að áfram er rík nauðsyn á því að endurskoða allt skattkerfi raforkuframleiðslu til að tryggja að eðlilegur arður af framleiðslunni skili sér til íbúa í nærsamfélögunum,“ segir bæjarráðið. Óskað verður eftir því við Þjóðskrá að hraða mati vatnsréttinda svo fasteignagjöld skili sér. **– gar**

Flugskeytið barst frá svæði undir stjórn uppreisnarmanna

Bæði rússneskir ráðamenn og fulltrúar uppreisnarmanna hafna niðurstöðum rannsóknar á árásinni á MH17. Hugsunarleysi að lofthelgin hafi ekki verið lokuð. Rússar fullyrða að Úkraínustjórn beri ábyrgðina.

HOLLAND Enginn vafi er sagður leika á því lengur að malasíska farþegavélin, sem hrapaði yfir austanverðri Úkraínu í sumar, hafi verið skotin niður með flugskeyti af gerðinni Buk, sem framleitt er í Rússlandi.

Þá sé ljóst að flugskeytinu hafi verið skotið frá yfirráðasvæði uppreisnarmanna, sem nutu stuðnings Rússa.

Þetta er fullyrt í ítarlegri lokaskýrslu rannsóknar á hrapi vélarinnar sem hollensk rannsóknarnefnd kynnti í gær.

Tjibbe Joustra, formaður nefndarinnar, sagði allar aðrar skýringar hafa verið útilokaðar. Hann sagði flugvélina hafa sprungið í loftinu. Sumir hlutar hennar hefðu hrapað strax niður en aðrir haldið áfram flugi nokkra kílómetra áður en þeir hröpuðu til jarðar. Brakið hefði dreifst yfir 50 ferkílómetra svæði.

Hann sagði áhöfnina hafa orðið fyrir sprengjubrotum og látist samstundis en að farþegarnir hefðu misst meðvitund innan fárra sekúndna. Flestir voru þeir Hollendingar.

Joustra tók undir gagnrýni á Úkraínustjórn fyrir að hafa ekki lokað lofthelginni yfir átakasvæðinu í austurhluta landsins, þar sem uppreisnarmenn, sem nutu stuðnings Rússa, börðust við stjórnarherinn og stuðningssveitir hans.

Tugir úkraínskra flugvéla höfðu verið skotnir niður yfir þessu svæði áður en malasíska farþegaþotan flaug þar yfir og var skotin niður.

Að sögn Joustra er svarið við því, hvers vegna lofthelginni hafði ekki verið lokað, bæði einfalt og dapurlegt: Enginn hafi hreinlega hugsað út í það að hugsanlega væri hættulegt að leyfa farþegaflugvélum að fljúga yfir þetta svæði.

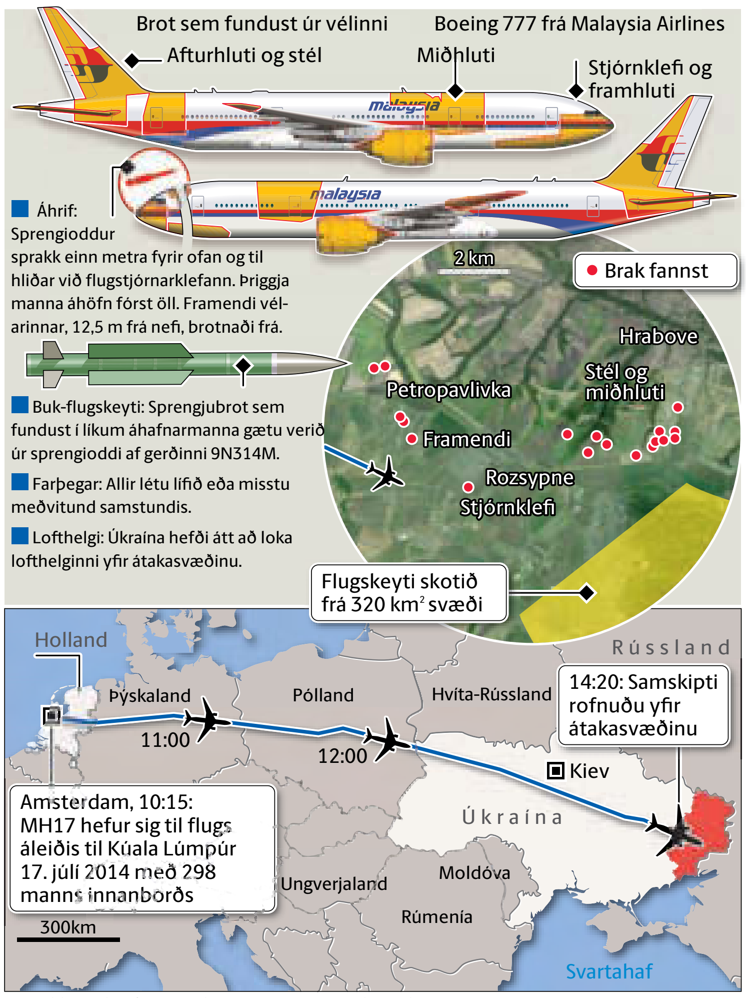
Bæði rússneskir ráðamenn og fulltrúar uppreisnarmanna hafna niðurstöðum rannsóknarinnar. Rússlandsstjórn hefur sagt Úkraínustjórn bera ábyrgðina, og ýmist fullyrt að úkraínsk herþota hafi skotið niður malasísku farþegavélina eða sagt að flugskeytinu hafi verið skotið frá yfirráðasvæði úkraínska hersins. **gudsteinn@frettabladid.is**

Tjibbe Joustra kynnir niðurstöður rannsóknarinnar við brak úr vélinni, sem raðað hefur verið saman á ný. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

> **Tugir úkraínskra flugvéla höfðu verið skotnir niður yfir þessu svæði áður en malasíska þotan flaug yfir.**

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar

Malasíska farþegaþotan MH17 var skotin niður með rússnesku flugskeyti af gerðinni Buk. Flugskeytinu var skotið frá yfirráðasvæði uppreisnarmanna.



Heimild: Dutch Safety Board · Mynd Google · © GRAPHIC NEWS

Eru fæturnir að angra þig?

Tábergssig, há il, lág il, hælspori, mislangir fætur, sykursýki, gigt eða hrein og bein þreyta

Við eigum eitt mesta úrval af innleggjum inn í skó hvort sem um er að ræða sparískó, götuskó, íþróttaskó eða útivistarskó.
Við hljótum að eiga eitthvað sem hentar þínum fótum.
Einnig eigum við lausa hælpúða, tábergspúða og ilkýla.
Innleggin okkar fást í skóstærðunum 20-48.

Kíktu á heimasíðuna okkar **www.skovinnustofa.is** og **www.facebook.com/SkovinnustofaSigurbjorns**

SKÓVINNUSTOFA SIGURBJÖRNS

Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík
s. 553 3980
Heildsala, smásala

Bændur styrktir til landgræðslu

LANDBÚNAÐUR Ríkissjóður hefur frá hruni veitt rúmar 600 milljónir króna í styrki til bænda til að græða upp eignarlönd þeirra. Samvinnuverkefni Landgræðslu ríkisins og bænda, Bændur græða landið, kostaði ríkissjóð um 80 milljónir króna í fyrra.

Fréttablaðið fjallaði á laugardaginn um samvinnuverkefnið. Tugþúsundir hektara af eignarlandi bænda hafa verið græddar upp með styrk ríkisins frá árinu 1990. „Tilhögun verkefnisins er sú að Landgræðslan greiðir um 85 prósent af verði áburðarins og lætur af hendi landgræðslufræ bændum að kostnaðarlausu,“ segir Sunna Áskelsdóttir, sem annast verkefnið fyrir hönd Landgræðslunnar.

Skilyrði þess að fá að taka þátt í verkefninu er að land bænda, þeirra eigið eignarland, sé illa gróið eða ógróið og þá fá þeir styrk frá hinu opinbera til að gera landið sitt verðmætara og efnisríkara. Rúmlega 500 bændur vítt og breitt um landið hafa tekið þátt í verkefninu árlega frá árinu 1990.

Eftir hrunið árið 2008 þurfti að skera mikið niður í fjárlögum. Þrátt fyrir það, í tíð síðustu ríkisstjórnar, hækkuðu framlögin jafnt og þétt og náðu hámarki árið 2011 þegar rúmum eitt hundrað milljónum var varið í verkefnið.

Hreinn Óskarsson, skógarvörður á Suðurlandi, segist sjá margt jákvætt við þetta verkefni og sjálfur hafi hann tekið eftir ýmsum breytingum til hins betra, meðal annars gagnvart skógi og útbreiðslu skóglendis.

„Það má segja að það sé jákvætt þegar menn eru að græða upp bletti þar sem eru birkiskógar nálægt. Óbeint hefur það styrkt skógana því í raun er verið að beina fénu þangað frá viðkvæmari blettum.

Auðvitað er það bara góðra gjalda vert að menn séu að reyna að bæta fyrir ofbeitina og stöðva fok. Þeir hafa þurft að standa í því frá þarsíðustu aldamótum að minnsta kosti,“ segir Þórólfur Matthíasson prófessor, sem mikið hefur skrifað um landbúnaðinn og gagnrýnt ríkisfjármögnun hans. **– sa, gb**

„Auðvitað er það bara góðra gjalda vert að menn séu að reyna að bæta fyrir ofbeitina og stöðva fok,“ segir Þórólfur. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Styrkir til uppgræðslu

Ár	Upphæð
2014	81,8 m.kr.
2013	87,7 m.kr.
2012	90,8 m.kr.
2011	102,3 m.kr.
2010	91,0 m.kr.
2009	83,2 m.kr.
2008	78,1 m.kr.
Samtals	**615,0 m.kr.**

VIÐ KYNNUM NÝJAN OG SPENNANDI BMW 1 SERIES.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR.

Nýr BMW 1 series 118d hefur alla þá eiginleika sem einkenna BMW bíla. Aflmikla dísilvél sem notar einungis 4,3 lítra í blönduðum akstri og snarpa og hressilega aksturseiginleika sem gera akstur í BMW einstakan. Komdu í heimsókn og skrepptu í reynsluakstur á nýjum BMW 118d.

ENNEMM / SÍA / NM71391

Nýr **BMW 118d** með 150 hestafla díslivél og sjálfskiptingu kostar **frá 4.990.000 kr**.
Meðal staðalbúnaðar er bakkvari, LED dagljós, Bluetooth fyrir síma og tónlist, stöðugleikastýring, start-/stoppbúnaður, yfir-stýringarvörn, 6,5" litaskjár á mælaborði, 16" álfelgur og margt fleira.

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

B|L

Nýja árinu fagnað

Skrúðganga með kyndla Indónesískir nemar halda kyndlum hátt á loft í skrúðgöngu í höfuðborginni Djakarta til að kveðja liðið ár í íslömsku tímatali. Í dag tekur ár 1437 við en tímatal múslima hefst við flótta Múhameðs spámanns frá Mekku. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Einn lögregluþjónn á hverja 2.000 ferðamenn

Þingnefnd taldi árið 2013 að lögreglan á Suðurlandi skyldi hafa 60 manna lögreglulið. Þeir eru 37 í dag. Frá 2007 hefur ferðamönnum á hvern lögregluþjón í landinu fjölgað úr 680 í 2.000. Lögreglustjóri krefst fjölgunar í liði sínu.

LÖGGÆSLA Stöðug fjölgun ferðamanna undanfarin ár reynir mjög á þolrif lögreglu, enda hefur verkefnum þeim tengdum fjölgað um tugi prósenta í réttu hlutfalli við fjölgun þeirra.

Eins og Fréttablaðið sagði frá í gær hefur lengi legið fyrir að fjölga þarf í lögregluliði landsins um á þriðja hundrað manns. Á sama tíma hefur hins vegar fækkað í liði lögreglu frá því árið 2007 úr 712 í 640, sem voru við störf í febrúar síðastliðnum.

„Það er ljóst að það þarf a.m.k. 200 lögreglumenn í lögregluliðið eins og það er í dag til að lögreglan geti sómasamlega sinnt lögboðnum skyldum sínum,“ sagði Snorri Magnússon, formaður Landssambands lögreglumanna, við Fréttablaðið. Undir þá skoðun tók Haraldur Johannessen ríkislögreglustjóri sem telur að lögreglan þyrfti að hafa á að skipa 860 lögregluþjónum hið minnsta miðað við verkefni og skyldur.

Þegar tölfræði ríkislögreglustjóra um fjölda lögreglumanna frá árinu 2007 til 2015 er borin saman við upplýsingar um komur ferðamanna á sama tímabili kemur í ljós að árið 2007 var einn lögregluþjónn að störfum fyrir hvern 680 ferðamann. Hóflegar spár um fjölda ferðamanna árið 2015 sýna að á hvern lögregluþjón á landinu koma til landsins í ár um 2.000 ferðamenn.

Í skýrslu innanríkisráðherra frá 2013 – Skýrsla um eflingu lögreglunnar; Nefnd um gerð löggæsluáætlunar um Ísland – er talið nauðsynlegt að fjölga lögregluþjónum um 253 til ársins 2017. Þar er tiltekið hvað það þýðir fyrir hvert umdæmi lögreglu í landinu, og sagt að Suðurland skuli hafa 60 manna lið árið 2017.

Kjartan Þorkelsson er lögreglustjóri á Suðurlandi, en þar er þungi af tíðari komum ferðamanna á landsbyggðinni hvað mestur. „Við erum 37 í dag fyrir svæðið frá Höfn í Hornafirði að Selfossi. Álagið er gríðarlega mikið og við gerum skýlausa kröfu um að lögreglumönnum verði fjölgað,“ segir Kjartan.

Spurður um aukið álag vegna ferðaþjónustunnar segir Kjartan að gullni hringurinn, hálendið, Þórsmörk, Reynisfjara, Skaftafell, Kirkjubæjarklaustur og Jökulsárlón falli undir þeirra verksvið svo fáeinir staðir séu nefndir sem ferðamenn sækja í þúsunda vís.

Kjartan segir að það liggi í hlutarins eðli að mikill tími fari í að sinna ferðafólki og á meðan líði frumkvæðisrannsóknir af öllu tagi fyrir. Síðan verði að skoða öryggisþáttinn sérstaklega – bæði fyrir ferðamenn og alla aðra.

svavar@frettabladid.is

Mitsubishi Outlander Intense er kominn með nýtt útlit. Betur búinn fjórhjóladrifinn fjölskyldubíll er vandfundinn og ekki skemmir verðið fyrir. Komdu í reynsluakstur og fáðu tilfinninguna sem svo erfitt er að lýsa – jafnvel eftir að þú prófar.

Mitsubishi Outlander
Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:
5.390.000 kr.

MITSUBISHI MOTORS
FYRIR HUGSANDI FÓLK

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Lengsta flugið 19 tímar

SINGAPÚR Uppi eru fyrirætlanir um að hefja á ný beint flug milli Singapúr og Bandaríkjanna. Til þess ætlar Singapore Airlines að nota sérstaka langflugsútgáfu af nýjum breiðþotum Airbus, sem nefnast A350-900ULR (ULR stendur fyrir Ultra-Long Range).

Airbus tilkynnti í gær um að flugfélagið hefði bætt sjö slíkum vélum við pöntun sína á 67 Airbus A350 XWB þotum, en í langflugsútgáfu A350 þotunnar hefur eldsneytisrými verið aukið úr 141 þúsund lítrum í 165 þúsund lítra. Fyrirhugað flug félagsins til New York verður þá lengsta farþegaflug heims, en búist er við að flugið taki um 19 tíma. Vegalengdin er um 15.350 kílómetrar, eða ríflega sjöföld vegalengdin á milli Keflavíkur og Kaupmannahafnar.

Singapore Airlines var síðast með beint flug á umræddri leið árin 2004 til 2013, en notaðist þá við Airbus A340-500 þotur. **– óká**

Kirkjan krefur ríkið um 230 milljónir króna

Í bréfi biskups til fjárlaganefndar Alþingis er krafist 230 milljóna króna viðbótarframlags á fjárlögum. Pírati segir samning frá 1998 hagstæðan kirkjunni.

STJÓRNMÁL Forsvarsmenn þjóðkirkjunnar vilja að ríkissjóður veiti 230 milljónum meira til kirkjunnar á næsta ári en til stendur samkvæmt fjárlagafrumvarpinu. Þetta kemur fram í bréfi Agnesar Sigurðardóttur biskups til fjárlaganefndar þingsins.

Fjárlagafrumvarp fyrir næsta ár gerir ráð fyrir að úr ríkissjóði renni 1.580 milljónir króna til þjóðkirkjunnar. Hins vegar er gert ráð fyrir að almennur rekstur hennar muni kosta rúmlega 1,8 milljarða.

Fjárlagafrumvarpið gerir ráð fyrir að 229 milljónir króna renni til kirkjunnar í formi sértekna stofnunarinnar og reiknast það til frádráttar heildarframlagi kirkjunnar. Þetta eru kirkjunnar menn ekki sáttir við og benda á samning milli ríkis og kirkju um rekstrarkostnað vegna prestsembætta og prófasta, rekstrarkostnað Biskupsstofu, framlag til kristnisjóðs og sérframlög til þjóðkirkjunnar frá árinu 1998. Björn Bjarnason var þáverandi dóms- og kirkjumálaráðherra.

„Kirkjan telur að áttunda grein samningsins á milli ríkis og kirkju sé skýr um að ekki eigi að draga sértekjur frá til lækkunar á skuldbindingum ríkisins. Kirkjan leggur áherslu á að ríkið standi við sinn hluta samningsins,“ segir Tinna Víðisdóttir, framkvæmdastjóri Kirkjuráðs.

Kirkjan telur að ekki megi draga sértekjur frá til lækkunar á greiðslum frá ríki.

> **Þetta er hluti af gömlu samkomulagi þar sem kirkjan nýtur gífurlegra forréttinda.**
>
> Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata

Áttunda grein samningsins er nokkuð skýr. „Framlag úr ríkissjóði er óháð öðrum tekjum sem þjóðkirkjan kann að afla,“ segir í greininni.

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, segir þennan samning vera mjög hagstæðan fyrir kirkju. „Þjóðkirkjan er sátt við fyrirkomulagið og vill auðvitað að það sé staðið við samninginn við hana. Þetta er hluti af gömlu samkomulagi þar sem kirkjan nýtur gífurlega forréttinda.“

Helgi segir að kirkjan gæti sagt upp samningnum ef það telur ríkið ekki standa við sinn hluta. Hann býst hins vegar ekki við því að kirkjan geri það.

sveinn@frettabladid.is

Formenn SFR, SLFÍ og LL hittu forsætisráðherra í Stjórnarráðinu á föstudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vonast til að ríkið komi með nýtt tilboð á borðið

KJARAMÁL Nær allir lögreglumenn, eða 98,4 prósent, myndu samþykkja verkfallsboðun ef Landssamband lögreglumanna (LL) hefði verkfallsrétt. Þetta má lesa út úr könnun á vef félagsins, þar sem um 250 lögreglumenn hafa látið í ljós skoðun sína.

Fyrsti samningafundur í kjaradeilunni í rúma viku fer fram klukkan tíu árdegis í dag, en að viðræðunum við ríkið standa sameiginlega LL, Sjúkraliðafélagið (SLFÍ) og SFR – stéttarfélag í almannaþjónustu. Náist ekki saman hefst verkfall SLFÍ og SFR á morgun og nær til um 5.500 ríkisstarfsmanna.

Forsvarsmenn félaganna hafa sagst hóflega bjartsýnir vegna fundarins í dag, þótt vonir standi til þess að samninganefnd ríkisins leggi fram nýtt tilboð sem sé í takt við kjarabætur sem aðrir ríkisstarfsmenn hafa þegar fengið.

Til þessa hefur tilboð ríkisins verið á sömu nótum og um var samið á almennum markaði í sumar, en hjúkrunarfræðingar og Bandalag háskólamanna (BHM) fengu meiri hækkanir í úrskurði gerðardóms í ágúst síðastliðnum.

> **Undirbúningur verkfallsaðgerða er kominn á fullt og undanþágunefnd að hefja störf.**

Fram kemur á vef SFR að undirbúningur verkfallsaðgerða sé kominn á fullt hjá félögunum og undanþágunefnd að hefja störf. Verkfallsmiðstöð verði opnuð í fyrramálið að Grettisgötu 89 í Reykjavík, en þar verði opið frá átta til fimm meðan ekki semjist.

Áhrifa verkfallanna gætir víða, en meðal annars kemur kennsla til með að falla niður í Háskóla Íslands. Þá verða áhrif á Landspítalann veruleg, sem og á starfsemi sýsluskrifstofa og Tollsins.

Boðað hefur verið til samstöðufundar á Austurvelli klukkan tíu í fyrramálið. Á vefjum félaganna er félagsfólk hvatt til þess að sýna samstöðu og mæta á fundinn. **– óká**

Síðasti dagur útsölunnar

30-90% afsláttur

ÍSLENSKA /SÍA PEN 76580 10.15

Staflastólar og stólar fyrir eldhús og kaffistofur

POLETT tréstóll með birkigrind
Útsöluverð 19.900 kr.
Verðlistaverð 52.816 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 útsölunni stendur

Skápar og hillur

FANSA skápur með rennihurðum
Útsöluverð 29.900 kr.
Verðlistaverð 220.416 kr.

Skrifborð

Skrifborð í fastri hæð
Verð frá 9.900 kr.

Margar gerðir fundarborða
30-90% afsláttur

Skápar og hillur

JIVE skápar – margar stærðir
Útsöluverð frá 9.900 kr.
Verðlistaverð frá 44.993 kr.

Útsölunni lýkur í dag

Seljum einnig eldri sýnishorn og lítið útlitsgölluð húsgögn á ótrúlegu verði

Penninn Húsgögn

Skeifunni 10, Reykjavík
Opið virka daga kl. 8–18

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

Hjálpaði lögreglu en fékk þyngsta dóm

Mirjam Foekje van Twuijver hlaut ellefu ára dóm og situr í fangelsinu á Akureyri. Hún saknar Hollands og dætra sinna en óttast að vegna samvinnu sinnar við lögregluna geti hún aldrei snúið aftur heim. Mirjam er í viðtali í fréttum Stöðvar 2 í kvöld og í Íslandi í dag.

DÓMSMÁL Dómurinn yfir hinni 46 ára gömlu Mirjam Foekje van Twuijver hefur vakið verðskuldaða athygli. Um er að ræða þyngsta dóm sem fallið hefur í fíkniefnamáli hér á landi, fari svo að Hæstiréttur staðfesti hann. Tekin hefur verið ákvörðun um að áfrýja dómnum.

Mirjam og sautján ára dóttir hennar fluttu inn tuttugu kíló af fíkniefnum frá Hollandi. Í tösku Mirjam fundust rúm níu kíló af amfetamíni en í tösku dóttur hennar voru tíu kíló af MDMA. Hún sagði við skýrslutöku fyrir dómi að hún hefði tekið skýrt fram við tengiliði sína að engin fíkniefni mættu vera í tösku dóttur hennar. Þegar þær mæðgur fengu töskurnar afhentar á flugvellinum hefði hún treyst því að aðeins væru fíkniefni í ferðatösku sinni og að um tvö til þrjú kíló væri að ræða.

Þegar Mirjam var sagt að það hefðu verið fíkniefni í tösku dóttur hennar líka varð hún samvinnuþýð við lögregluna. Við lögreglu og fyrir dómi nefndi hún það fólk sem flækti hana inn í málið til að byrja með. Hún hefði farið í tvær ferðir hingað til lands áður með manni að nafni Jeroen Bol en í fyrra skiptið ekki vitað að hann hefði fíkniefni með í för. Þá hefðu Nikki og Jeroen Knip beðið hana að fara í ferðina. Þau sáu um að pakka fyrir hana eiturlyfjunum og fötum auk þess sem þau lögðu út fyrir flugmiðunum.

Mirjam tók jafnframt þátt í tálbeituaðgerð sem varð til þess að seinni sakborningurinn, Atli Freyr Fjölnisson, 27 ára gamall maður, var handtekinn og ákærður. Afar sjaldgæft er að burðardýr séu samvinnuþýð við lögreglu og fáheyrt að þau nefni tengiliði sína á nafn. Í dómnum segir að það vegi henni til refsilækkunar en á móti vegi einbeittur ásetningur hennar til refsiþyngingar. Refsiramminn var því næstum fullnýttur og Mirjam dæmd í ellefu ára fangelsi.

„Raunverulega má segja að þumalputtareglan sé sú að þegar þú aðstoðar lögregluna, sem leiðir til handtöku, máttu eiga von á að fá einn þriðja af dómnum felldan niður,“ segir Jóhannes Árnason, verjandi Mirjam. En er hægt að tryggja það að sakborningur fái lægri dóm fyrir að hjálpa lögreglunni? „Nei, augljóslega ekki. Ef þetta verður niðurstaðan í Hæstarétti og í næstu málum fyrir héraði er varla hægt að ímynda sér hvernig lögreglunni mun ganga að upplýsa mál.

Fyrir mína parta lít ég á að þetta sé ekki einungis á ábyrgð dómarans heldur líka ákæruvaldsins og lögreglunnar að passa ekki betur upp á að viðkomandi fái sanngjarna meðferð eftir að lögreglan hafði notið góðs af frásögn þeirra,“ segir Jóhannes. „Þetta eru lægst settu aðilarnir í málunum og það er til mikils að vinna ef þú færð þá til að vera samvinnuþýða. En það er augljóst að það borgar sig ekki ef þetta verður það sem framtíðin ber í skauti sér.“

Jóhannes segir að vörn Mirjam muni áfram byggjast á því að hún eigi ekki að bera ábyrgð á tösku dóttur sinnar. Hún hafi ekki vitað af efnunum í töskunni. „Ég held að dómarinn meti það til refsiþyngingar að hún hafi áður komið til landsins með fíkniefni en það er ekki hluti af þessu máli. Það er ekki verið að ákæra fyrir það.

Dómurinn er of þungur og miklu þyngri en ég hafði reiknað með,“ segir Jóhannes.

snaeros@frettabladid.is

> Raunverulega má segja að þumalputtaréttan sé sú að þegar þú aðstoðar lögregluna, sem leiðir til handtöku, máttu eiga von á því að fá einn þriðja af dómnum felldan niður.
>
> Jóhannes Árnason, lögmaður

Mirjam Foekje van Twuijver er hollenskt burðardýr. Hún hefur átt erfiða ævi, leiddist út í vændi og skuldar háar fjárhæðir. FRÉTTABLAÐIÐ/STÖÐ2

Styttri fangelsisvist í stórum málum

Pólstjörnumálið

14 kg af MDMA
23,5 kg af amfetamíni
1.746 MDMA-töflur
Neituðu að koma upp um höfuðpaurinn.
Þyngsti dómur: 9 ½ ár

Kio Briggs fékk sjö ár í héraði fyrst um sinn en Hæstiréttur sneri dómnum við. Í héraði var hann svo sýknaður því ekki var hægt að sanna að hann hefði vitað af fíkniefnunum.

Kio Briggs

2.031 E-tafla
Sýknaður því ekki tókst að sanna að hann hefði vitað af efnunum. Krafðist 27 milljóna frá íslenska ríkinu í skaðabætur. Tapaði því máli.

Stóra fíkniefnamálið

52 milljónir króna gerðar upptækar
24 kg af hassi
4 kg af amfetamíni
680 g af kókaíni
5.500 MDMA-töflur
Haglabyssur, raflostsbyssur og loftrifflar gerð upptæk.
Játað að hafa fjármagnað kaup á 40-50 kg af fíkniefnum.

Þyngsti dómur í fíkniefnamáli á sínum tíma
Þyngsti dómur: 9 ár

Elena Neumann dæmd

19.750 ml af amfetamínbasa í eldsneytistanki bifreiðar
264 kg af amfetamíni hefði verið hægt að búa til úr basanum
Reyndi að afvegaleiða lögreglu eins og hún gat.
8 ára fangelsi

Sverrir Þór Gunnarsson, jafnan kallaður Sveddi tönn, fékk 7 ½ ár í stóra fíkniefnamálinu árið 2000.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Íslendingar elska Skoda enda eru vandfundnari bílar sem henta íslenskum fjölskyldum betur. Þeir eru einstaklega rúmgóðir, sparneytnir, endingargóðir og frábærir í endursölu. **Komdu við hjá okkur í Heklu og prófaðu skemmtilega Skoda.**

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

www.skoda.is

-13 kr.
afsláttur í dag á Orkunni og Shell*
+2 kr.
Til styrktar Krabbameinsfélagi Íslands
af hverjum eldsneytislítra renna til Bleiku slaufunnar í dag, óháð greiðslumáta
Ofurdagur Bleiku slaufunnar er í dag
Í dag, 14. október, renna 2 kr. af öllum seldum eldsneytislítrum á Orkunni og Shell til Bleiku slaufunnar, óháð greiðslumáta. Viðskiptavinir fá einnig 13 kr. afslátt þegar greitt er með kortum/lyklum Orkunnar eða staðgreiðslukorti Skeljungs.
*13 kr. afslátturinn bætist ekki við aðra afslætti og gildir einungis fyrir kort/lykla Orkunnar og staðgreiðslukort Skeljungs.
ORKAN

Að græða land eða ekki

Óli Kr. Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Að fenginni reynslu á að eitra fyrir lúpínu, kerfli og njóla í Dalvíkurbyggð, að því er fram kemur í áætlun sem samþykkt var á fundi byggðaráðs sveitarfélagsins fyrir helgi. Um áætlunina, sem hrinda á í framkvæmd næsta vor og umhverfisstjóri Dalvíkurbyggðar stendur fyrir, var fjallað í Fréttablaðinu í gær.

Mörgum hnykkti við að nota ætti að hluta gjöreyðingarlyfið Roundup til eitrunarinnar, en varað er sérstaklega við virka efninu í því vegna hættu á að það sé krabbameinsvaldur í mönnum. Á vettvangi Evrópusambandsins er verið að vinna sérstakt hættumat vegna þessa sem ljúka á fyrir árslok og viðbúið að heimildir til að nota Roundup verði þrengdar verulega.

Umhverfisfulltrúinn dró þó aðeins í land á samfélagsmiðlum í gær og áréttaði að ekki ætti að nota Roundup nema á svæðum þar sem eyða ætti öllum öðrum gróðri líka. Þá verði haldið áfram tilraunum með að beita sauðfé á lúpínu.

Hvort það er vænlegt til árangurs er svo annað mál, sé ætlunin á annað borð að efla einhvern gróður á svæðinu. Eins og Roundup-ið er sauðkindin skaðvaldur flestum nýgræðingi.

Í grein sem Þröstur Eysteinsson birti í Skógræktarritinu árið 2011 fjallar hann um slíkt beitarhólf í Bæjarstaðaskógi þar sem samanburður var við svæði sem lúpína hafði fengið að græða í friði. Þar var reynslan sú að sauðfé óð í gegnum lúpínuna til að komast að öðrum gróðri, svo sem birki og víði.

Þetta hafi svo sem verið vitað eftir rannsóknir sem Rannsóknastofnun landbúnaðarins gerði á níunda áratug síðustu aldar sem sýndu að kindur væru ekki líklegar til að kjósa að éta lúpínu umfram annan gróður. „Þá kom fram að meltanleiki lúpínu var minnstur fyrripart sumars en eykst eftir því sem líður á sumarið. Af því leiðir að kindur vilja lúpínu síst fyrripart sumars þegar hún er viðkvæmust fyrir beit,“ segir í greininni.

Innan beitarhólfsins var því eyðilegt um að litast, en utan þess hafði lúpínan hins vegar fengið frið til að búa til frjóan jarðveg (plantan framleiðir nefnilega köfnunarefni sem auðgar jarðveginn) og svo hopað fyrir hærri trjágróðri á þessum um þrjátíu árum, frá því henni var sáð á svæðinu.

„Það tókst að bjarga Bæjarstaðaskógi frá eyðingu og enginn vafi leikur á að þar gegndi lúpínan lykilhlutverki,“ segir í greininni og sagt ljóst að þeir sem haldi því fram að lúpína hopi seint eða ekki og skilji eftir sig „sviðna jörð“ fari með rangt mál. „Lúpínan er hlekkur í gróðurframvindu sem endar í öflugri gróði en var fyrir á viðkomandi stað.“

Spurningin um ágæti lúpínunnar snýst því um hvort fólk vilji fá öflugri gróður, eða hvort halda eigi í fábreytt útlit gróðursnauðra mela. Á láglendi er berjalyng merki um hnignun jarðvegar, því það er harðger hálendisgróður sem vex þar sem aðrar plöntur þrífast ekki. Mögulega ætti Dalvíkurbyggð að endurhugsa áætlanir sínar um verndun jarðvegshnignunar og velta fyrir sér hvort öflugri gróður myndi ekki sóma sér betur.

Spurningin um ágæti lúpínunnar snýst því um hvort fólk vilji fá öflugri gróður, eða hvort halda eigi í fábreytt útlit gróðursnauðra mela.

Kynningarfundur Mundo um Jakobsveginn í Dómkirkjunni miðvikudaginn 14. október 2015, klukkan 20.00

Mundo er sönn ánægja að boða til almenns kynningarfundar um ferðir á Jakobsveg - Pílagrímastíginn til Santiago de Compostela árið 2016.

Meðal þess sem verður kynnt er:
1. Hjólaferðir - franska leiðin, norðurleiðin, portúgalska leiðin og styttri hjólaferðir eftir stígnum. Á hjólum og í kjólum fyrir konur 45+ (Burgos til Astorga).

2. Gönguferðir - a. fyrir konur 45+ b. fyrir alla síðustu 200 km c. fyrir alla fystu 300 km. c. fyrir 70+.

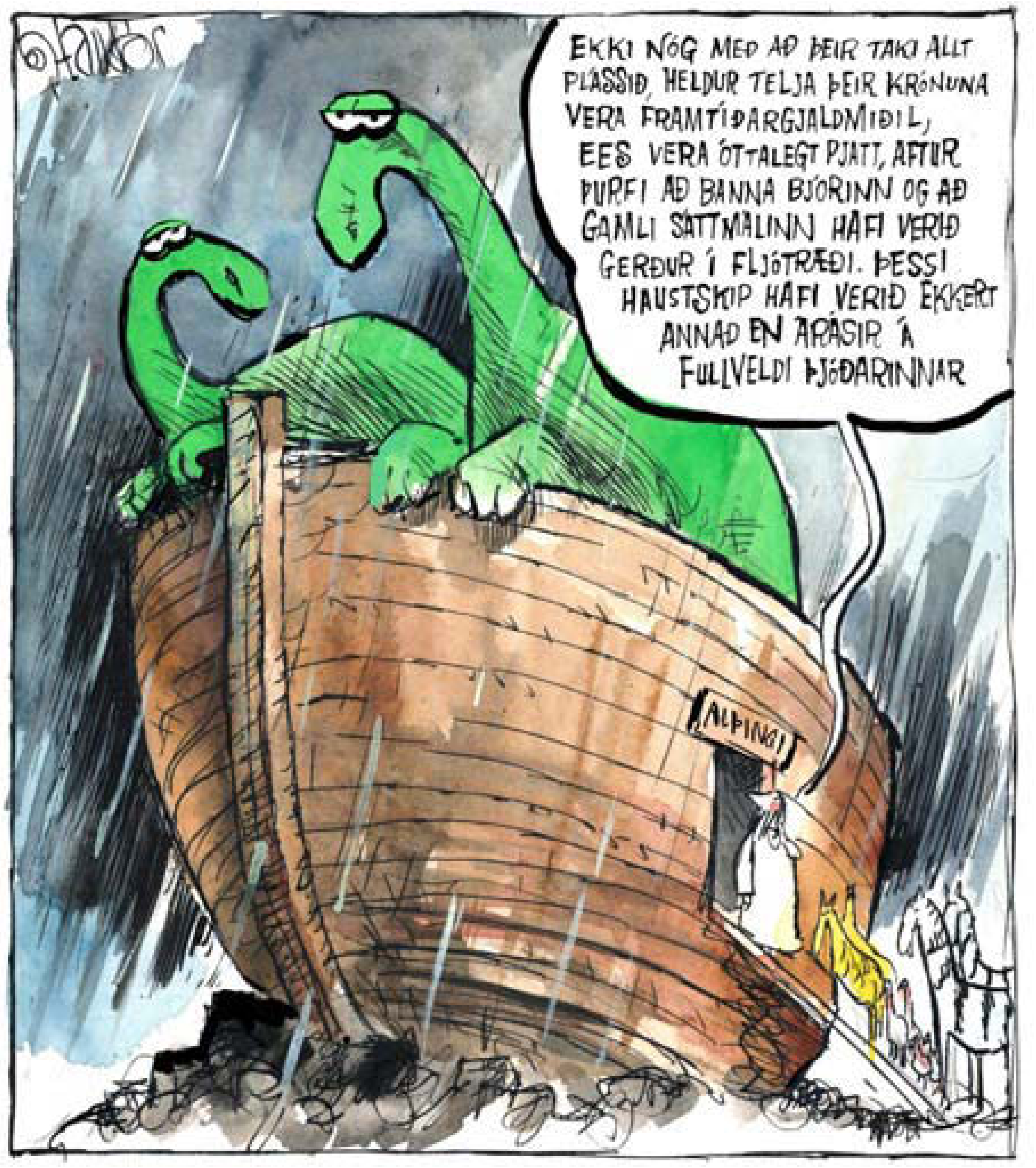
3. Rútuferð um Pílagrímastíginn.

4. Ferðir um stíginn fyrir einstaklinga og gönguhópa þar sem Mundo pantar gistingu, flug og trúss.

MUNDO www.mundo.is

Nánari upplýsingar hjá margret@mundo.is

Halldór



Frá degi til dags

Illuga komið til varnar
Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra stígur um þessar mundir krappan dans vegna tengsla sinna við Orku Energy. Illugi hefur reynt að skýra sína hlið málsins en almenningur virðist ekki sáttur við útskýringar hans og sumir krefjast jafnvel afsagnar. Margir samherjar Illuga í pólitík hafa á undanförnum dögum komið honum til varnar og hafa gagnrýnt fjölmiðlaumræðuna í kringum málið. Þar má nefna Ólöfu Nordal, Elliða Vignisson, Brynjar Níelsson og fleiri.

Jón og séra Jón
Varnarliðið var ekki til staðar þegar Hanna Birna glímdi við úlfúðina í tengslum við lekamálið. Þögn samherja hennar var þrúgandi. Það er athyglisvert að þegar hneykslismál eru annars vegar virðast konurnar frekar eiga undir högg að sækja. Dæmi um það er gremja almennings vegna styrkja vegna prófkjara. Árið 2010 lét Steinunn Valdís Óskarsdóttir undan þrýstingi og sagði af sér vegna prófkjörsstyrkja. Hún átti fáa bandamenn í þeirri baráttu á sama tíma og enginn beindi spjótum sínum að körlum sem höfðu hlotið hærri styrki á borð við Guðlaug Þór Þórðarson og Helga Hjörvar.

stefanrafn@frettabladid.is

#viðerumbrjáluð

Sara Líf Sigsteinsdóttir
varaformaður ungmennaráðs UNICEF á Íslandi

Ungmennaráð UNICEF á Íslandi stendur nú fyrir átakinu Heilabrot og frumsýndi í gærkvöldi samnefnda stuttmynd í Bíó Paradís. Í myndinni fer fótbrotinn drengur í gegnum heilbrigðiskerfið eins og um barn með geðröskun væri að ræða. Hann kemur inn á bráðamóttöku og þarf á læknishjálp að halda en er sagt að koma aftur eftir nokkra mánuði. Þetta er veruleiki margra barna með geðrænan vanda.

Síðustu mánuði hefur ungmennaráðið unnið hörðum höndum að undirbúningi átaksins en markmið þess er að vekja athygli á úrræðaleysi í geðheilbrigðismálum barna og unglinga og vinna gegn fordómum. Það er þess vegna gaman að sjá hvað hefur farið af stað með #égerekkitabúbyltingunni.

Hugmyndin að Heilabrotum varð til þegar ein úr ungmennaráðinu kom fram og sagði frá reynslu sinni af þunglyndi. Eftir þessa sláandi frásögn fór boltinn að rúlla. Fleiri úr ráðinu áttuðu sig á því hvað þetta málefni snertir marga. Að lokum varð ljóst að ástandið í geðheilbrigðiskerfinu er óásættanlegt og við krefjumst þess að stjórnvöld grípi til aðgerða strax. Ef til staðar væri viðeigandi þjónusta fyrir börn með geðraskanir væri hægt að koma í veg fyrir óþarfa þjáningu, vanlíðan, brottfall úr framhaldsskóla, örorku og sjálfsvíg. Mörgum þessara ungmenna væri hugsanlega hægt að bjarga frá því að lenda í vanda síðar á ævinni með því að veita þeim viðeigandi aðstoð strax.

Ungmenni með geðraskanir finna oft fyrir neikvæðum viðhorfum frá öðrum. Fordómarnir eru miklir og hjálpa þeim síst við að ná bata. Stór hluti átaksins felur í sér að útrýma þessum fordómum.

Við leituðum til nemendafélaga framhaldsskóla um allt land eftir stuðningi við að vekja athygli á Heilabrotum og þessu mikilvæga málefni. Þau tóku okkur frábærlega og í dag verður myndin sýnd í framhaldsskólum víða um land. Samhliða átakinu vill ungmennaráð UNICEF á Íslandi hvetja alla til að deila reynslu sinni sem víðast og nota hashtöggin #heilabrot, #viðerumbrjáluð og #égerekkitabú. Við erum brjáluð yfir þessu ástandi og viljum tafarlausar breytingar!

Við erum brjáluð yfir þessu ástandi og viljum tafarlausar breytingar!

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Sátt um áfengisstefnu rofin?

Róbert H. Haraldsson
prófessor við Colgate-háskóla í New York fylki

Áfengisstefnan sem rekin er á Íslandi felur í sér vel heppnaða tilraun til að sætta ólík sjónarmið og andstæða hagsmuni. Leitast er við að finna jafnvægi á milli einstaklingsfrelsis og lýðheilsusjónarmiða. Reynt er að sætta hagsmuni áfengisseljenda og t.d. foreldra sem vilja ekki að börn þeirra hafi áfengi fyrir augunum upp á hvern dag. Og þannig mætti lengi telja. Nokkur hópur þingmanna hefur um árabil lagt kapp á að rjúfa þessa sátt gegn vilja meirihluta þjóðarinnar. Og nú hafa þingmenn enn á ný lagt fram frumvarp í sama tilgangi sem heimilar sölu áfengis af öllum styrkleikaflokkum í öllum matvöruverslunum og víðar.

Það eru ýmsar leiðir til að rjúfa sátt en flestar eiga þær það sameiginlegt að draga taum tiltekinna sérhagsmuna en skeyta lítt um hagsmuni og sjónarmið annarra eða um almannaheill. Áfengisfrumvarpið er samið á forsendum verslunarinnar og verslunarhagsmunir trompa þar alla aðra hagsmuni. Í greinargerð með frumvarpinu – sem er samsafn af ágiskunum, hugdettum og „mér finnst“ og „ætla má“ rökum – er velt upp þeirri grundvallarspurningu hvort ekki sé eðlilegra að ágóðinn af áfengissölu fari til einkaaðila frekar en ríkisins. Vandi frumvarpsflytjenda og annarra stuðningsmanna frumvarpsins er sá að slíkur málflutningur er ekki líklegur til vinsælda. Opinber málflutningur þeirra hefur því að mestu leyti byggst á öðrum rökum. Þar standa þrenns konar rök upp úr.

Í fyrsta lagi er sagt að núverandi áfengisstefna Íslendinga fari í bága við hugsjónina um einstaklingsfrelsi þótt öllum megi vera ljóst að á Íslandi hafi allir (tuttugu ára og eldri) greiðan og nokkurn veginn jafngreiðan aðgang að áfengi. Í öðru lagi er tönnlast á því að Ísland sé eina landið í heiminum þar sem ekki sé leyft að selja áfengi af öllum styrkleikaflokkum í matvöruverslunum jafnvel þótt mönnum megi vera ljóst að þetta er rangt. Áfengi er ekki selt í matvöruverslunum víða í Norður-Ameríku og víða á Norðurlöndum.

Í þriðja lagi er öllum brögðum beitt til að telja fólki trú um að áfengi sé ósköp venjuleg neysluvara. Í blaðagreinum til stuðnings frumvarpinu sl. vetur var áfengi t.d. líkt við kex og sykur, og bent á að einu sinni hafi höft verið lögð á sölu kex á Íslandi. Síðustu rökin eru grátbrosleg en þau sýna þó vel hve langt sumir einstaklingar ganga fram í villandi málflutningi svo þeir þurfi aldrei að viðurkenna tilvist annarra hagsmuna og sjónarmiða en sinna eigin. Þeir neita alfarið að viðurkenna svo mikið sem brot af þeim stórskaða fyrir einstaklinga og samfélagið í heild sem áfengisneysla hefur í för með sér.

Víðtækur skaði

Engin söluvara veldur jafn víðtækum skaða og áfengi sem bitnar m.a. á einstaklingum, fjölskyldum, atvinnulífinu, réttarkerfinu og heilbrigðiskerfinu. Mikill fjöldi einstaklinga vinnur hörðum höndum að því að lágmarka þann skaða, t.d. með því að hjálpa fjölskyldum sem lagðar hafa verið í rúst vegna áfengisneyslu. Margir af þessum einstaklingum eru á launaskrá hjá ríkinu, aðrir gefa tíma sinn í sjálfboðavinnu, og sumir vinna hjá félagasamtökum sem eru fjármögnuð að hluta af ríkinu og að hluta af frjálsum framlögum einstaklinga.

> **Þeir sem gefa frjálslega af tíma sínum og fjármunum í málaflokkinn, sem og allir skattgreiðendur, hljóta þá að spyrja sjálfa sig: Hvers vegna ættum við að hreinsa upp afleiðingarnar þegar aðrir hirða ágóðann?**

Skattgreiðendur greiða stóran hluta af kostnaðinum sem hlýst af áfengisdrykkju á Íslandi, en fjárframlög einstaklinga eru umtalsverð. Ennþá stærri hópur einstaklinga gefur frjálslega af tíma sínum til að hjálpa þeim sem ratað hafa í vanda vegna áfengisdrykkju. Allt þetta starf er afar virðingarvert og ofurskiljanlegt í samfélagi þar sem stjórnvöld reka stranga áfengisstefnu og töluverðum hluta af gróðanum af áfengissölu er varið til að greiða fyrir skaðann sem áfengi veldur á hverjum degi. Ef stjórnvöld ákveða að falla frá stefnu sinni í áfengismálum, stuðla að aukinni drykkju með auknu aðgengi að áfengi, og veita megninu af ágóðanum af áfengissölu til einkaaðila, horfa málin skyndilega öðruvísi við. Þá blasir við sú nöturlega mynd að einn hirðir gróðann af áfengisneyslu en annar borgar brúsann. Þeir sem gefa frjálslega af tíma sínum og fjármunum í málaflokkinn, sem og allir skattgreiðendur, hljóta þá að spyrja sjálfa sig: Hvers vegna ættum við að hreinsa upp afleiðingarnar þegar aðrir hirða ágóðann?

Lambið og hænan

Jón Steinar Gunnlaugsson
lögfræðingur

Við lestur á grein Tryggva Gíslasonar í Fréttablaðinu í gær varð mér ljóst hvað fyrir manninum vakir með orðræðu sinni við mig. Hann er að reyna að koma því inn hjá lesendum að ég hafi fordóma gagnvart konum og vilji ekki að þær veljist til dómarastarfa. Ekkert er fjær sanni. Satt að segja sýnist mér að ég hljóti að teljast meiri jafnréttissinni en Tryggvi. Ég vil nefnilega að allir njóti sama réttar til að hljóta dómaraembætti, kynferði skipti þar engu máli, aðeins hæfni til að leysa hin erfiðu störf af hendi. Í grein sem ég skrifaði nýlega sagðist ég vera fullkomlega sáttur við að níu konur skipuðu dómarasætin í Hæstarétti ef þær væru hæfustu lögfræðingarnir sem völ væri á.

Stjórnarskráin kveður á um að svona skuli þetta vera, því þar segir meðal annars að konur og karlar skuli njóta jafns réttar í hvívetna. Mannréttindin sem þarna er kveðið á um eru fyrir einstaklinga en ekki hópa. Þannig bannar þessi regla það úrræði að velja umsækjanda af öðru kyninu á þeirri forsendu að færri kynbræður eða -systur séu fyrir í starfstéttinni sem um ræðir. Sé það gert er einmitt verið að láta einstaklinga njóta misjafns réttar vegna kynferðis.

> **Ég tel mig hafa komið auga á margar konur sem ég tel standa framar að lögfræðilegri hæfni en lögfræðingar af karlkyni sem nú sitja í dómarastöðum í Hæstarétti.**

Gera lítið úr sjálfum sér

Í raun og veru eru þeir sem krefjast starfs á grundvelli kynferðis síns en ekki hæfni að gera lítið úr sjálfum sér. Þeir sem slíkar kröfur gera virðast telja sig eftirbáta annarra umsækjenda að hæfni. Að öðrum kosti þyrftu þeir ekki að hafa svona kröfu uppi. Ég get með sanni sagt að konur sem sækjast eftir dómaraembættum þurfa ekki að fara fram undir slíkum formerkjum. Ég tel mig hafa komið auga á margar konur sem ég tel standa framar að lögfræðilegri hæfni en lögfræðingar af karlkyni sem nú sitja í dómarastöðum í Hæstarétti.

Tryggvi Gíslason talar til mín af yfirlæti í skjóli þess að hafa einu sinni kennt mér eitthvað sem ég man ekki einu sinni lengur hvað var. Núna finnst mér hann þurfa á fræðslu að halda, einkum um hvað felist í raunverulegu jafnrétti milli einstaklinga. Þetta vil ég án alls yfirlætis reyna að kenna honum, þó að kannski megi þá segja að lambið sé farið að kenna hænunni – eða þannig. Og satt að segja er ég frekar vonlítill um árangur af kennslunni. Hænan mun áreiðanlega bara stinga hausnum undir væng.

Möguleg lokun Vínbúðanna vegna verkfalls SFR

Vegna fyrirhugaðra verkfallsaðgerða SFR biðjum við viðskiptavini okkar að hafa í huga að komið gæti til lokunar Vínbúðanna **fimmtudaginn 15. október, föstudaginn 16. október, mánudaginn 19. október og þriðjudaginn 20. október.**

Laugardaginn 17. október verður opið í öllum Vínbúðum.

Allar nánari upplýsingar um opnunartíma á vinbudin.is

vinbudin.is

VÍNBÚÐIN

Einkunnir íslensku strákanna í Konya í gærkvöldi

ÖGMUNDUR KRISTINSSON
6 Gerði vel það sem hann var beðinn um að gera í leiknum. Var ekki að sjá að hann hafi verið taugaóstyrkur við erfiðar aðstæður. Var í boltanum í sigurmarkinu en hafði annars ekki mikið að gera.

BIRKIR MÁR SÆVARSSON
7 Hélt sínu vel og tók engar áhættur þegar hann kom boltanum frá sér. Skynsamur.

KÁRI ÁRNASON
8 Hefur verið frábær alla undankeppnina og það var engin breyting á því í gær. Enda sást lítið til sóknarmanna Tyrklands á löngum köflum í leiknum.

RAGNAR SIGURÐSSON
8 Steig vart feilspor allan leikinn og gerði afskaplega vel þegar hann stöðvaði Arda Turan í fyrri hálfleik, þegar Börsungurinn var að sleppa í gegn. Sannkallaður klettur í vörn Íslands.

ARI FREYR SKÚLASON
7 Enn og aftur góð frammistaða hjá Ara Frey. Gerði allt sitt vel varnarlega og sýndi lipurleika fram á við inni á milli.

BIRKIR BJARNASON
6 Átti ágætan leik og var mikilvægur þáttur í uppspili íslenska liðsins þegar strákarnir sóttu hratt fram. Sýndi aga í varnarleiknum eins og aðrir.

ARON EINAR GUNNARSSON
7 Mikilvægi Arons kom enn og aftur í ljós enda einn mikilvægasti hlekkurinn í íslenska liðinu, ekki síst í varnarvinnunni. Strákarnir héldu allir betra skipulagi en í síðasta leik en Aron kom ró yfir mannskapinn.

GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON
6 Sýndi í leiknum að hann er öflugur og agaður varnarmaður þegar þess er krafist af honum. Hélt stöðu sinni vel á kostnað en sóknarkrafturinn varð minni fyrir vikið, sem eðlilegt er.

JÓHANN B. GUÐMUNDSSON
6 Var í erfiðu hlutverki en náði ekki að ógna mikið. Barðist þó af miklum krafti og hjálpaði í varnarvinnunni.

JÓN DAÐI BÖÐVARSSON
6 Var líflegur, duglegur að sækja boltann og reyna að opna svæði fyrir félaga sína. Mátti stundum litlu muna að það hefði borið árangur. Fiskaði rauða spjaldið en það var hundrað prósent rétt. Viðar Örn Kjartansson kom inná fyrir hann á 82. mínútu.

KOLBEINN SIGÞÓRSSON
6 Vann mikla vinnu í framlínunni og vann ófá skallaeinvígin. Komst í skásta færi Íslands í seinni hálfleik. Alfreð Finnbogason kom inná fyrir hann á 88. mínútu leiksins.

Aron Einar Gunnarsson í baráttunni við Arda Turan í leiknum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nýjast

Undankeppni EM 2016 - A-riðill

Tyrkland-Ísland 1-0
1-0 Selcuk İnan (89.)

Holland - Tékkland 2-3
0-1 Pavel Kaderábek (24.), 0-2 Josef Sural (35.), 0-3 Sjálfsmark Robin van Persie (66.), 1-3 Klaas-Jan Huntelaar (70.), 2-3 Robin van Persie (83.). Tékkar manni færri frá 43. mín.

Lettland - Kasakstan 0-1

LOKASTAÐAN

Tékkland	22	Holland	13
Ísland	20	Kasakstan	5
Tyrkland	18	Lettland	5

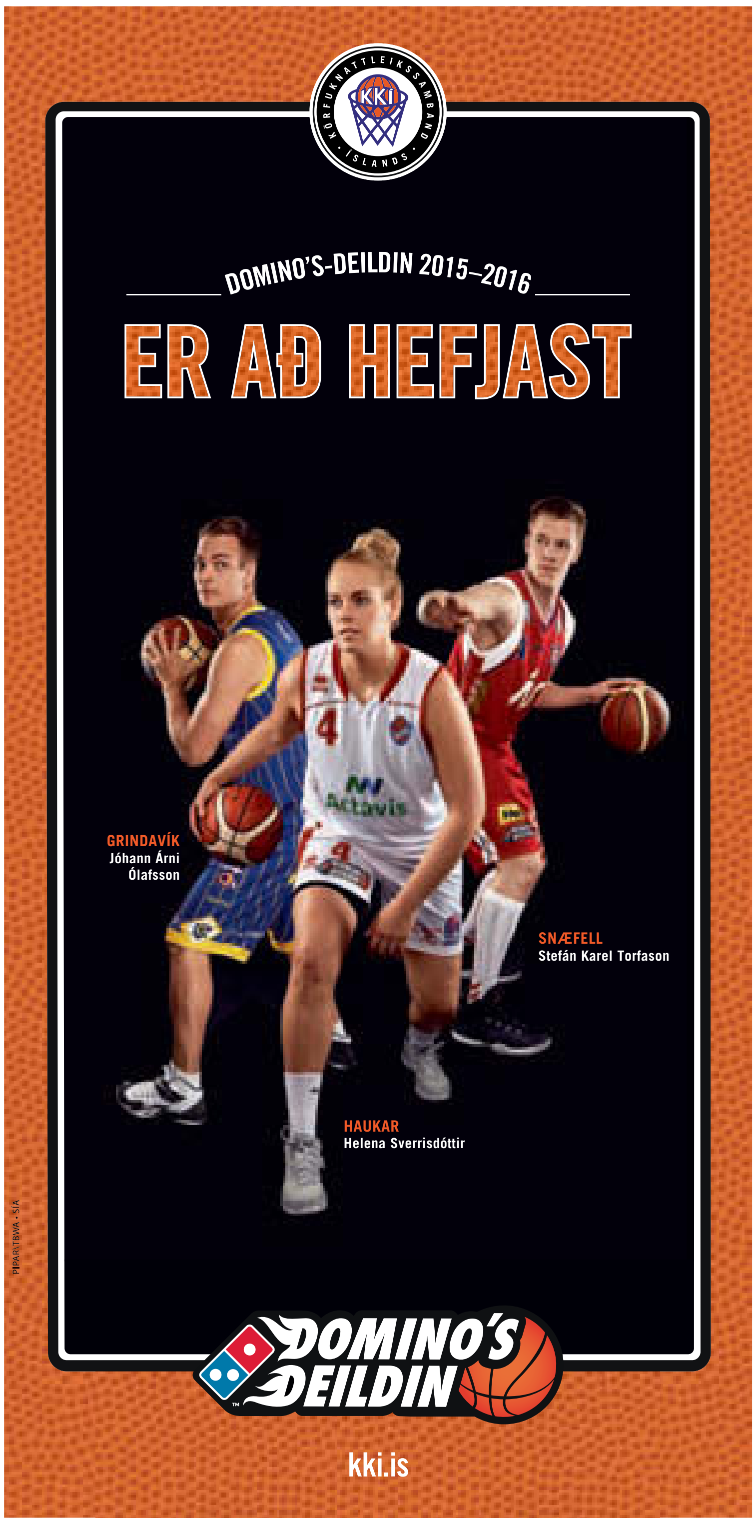
ÞJÓÐIR KOMNAR Á EM OG EM-REYNSLA ÞEIRRA:

12. skiptið	Þýskaland
11. skiptið	Rússland
10. skiptið	Spánn
9. skiptið	Frakkland (gestgjafar), England, Tékkland, Ítalía
7. skiptið	Portúgal
5. skiptið	Rúmenía, Belgía og Króatía
4. skiptið	Sviss og Tyrkland
3. skiptið	Pólland
2. skiptið	Austurríki
Nýliðar	**Ísland**, Norður-Írland, Wales, Albanía og Slóvakía.

Í UMSPILINU VERÐA:
Bosnía, Úkraína, Írland, Slóvenía, Ungverjaland, Svíþjóð, Noregur og Danmörk. ***Dregið*** verður í þessa fjóra leiki 18. október.

...og við, íslenskir þjálfarar, förum í kippum á hverju ári til að kynna okkur þjálfun. Bráðum snýst þetta við.

Einar Gudnason
@EinarGudna



Fara stoltir frá Tyrklandi

Þrátt fyrir 1-0 tap fyrir Tyrklandi í Konya í gær spiluðu strákarnir vel við erfiðar aðstæður. Upp úr stendur glæsileg undankeppni hjá Íslandi í afar sterkum riðli. Tyrkir komust á EM með sigrinum.

Eiríkur S. Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is
Skrifar frá Konya í Tyrklandi

FÓTBOLTI „Það var skrýtin stemning inni í klefanum eftir leikinn,“ sagði Lars Lagerbäck, annar landsliðsþjálfara Íslands, eftir tapið gegn Tyrklandi í gær. Að lokinni undankeppninni stendur upp úr að Ísland er komið á sitt fyrsta stórmót frá upphafi en leikmenn vildu allir ljúka henni með sigri.

„Tilfinningarnar eru því blendnar, bæði hjá mér og leikmönnunum,“ bætti Lagerbäck við. „Sérstaklega þar sem við spiluðum vel í dag. Ef annað liðið átti skilið að vinna þá vorum það við.“

Sigurmarkið úr aukaspyrnu

Selçuk Inan skoraði eina mark leiksins, beint úr aukaspyrnu, á 89. mínútu. Varamaðurinn Gökhan Töre hafði skömmu áður fengið að líta beint rautt spjald eftir ljóta tæklingu á Jón Daða Böðvarsson en einum færri náðu Tyrkir að kreista fram sigur sem fleytti þeim beint á EM í Frakklandi.

Allt ætlaði um koll að keyra þegar Tyrkir skoruðu sigurmarkið sitt og þegar flautað var til leiksloka. Tyrkland tapaði ekki síðustu átta leikjum sínum í undankeppninni og snemma var ljóst að þeir ætluðu að fara sér að engu óðslega. Tyrkir gátu andað léttar þegar Tékkar komust yfir í Hollandi og þar sem að Kasakstan komst yfir í Lettlandi var ljóst að Tyrkir þurftu aðeins eitt mark til að komast á EM.

Þeir fengu hjálp frá dómurunum sem dæmdu væga aukaspyrnu á Kára Árnason rétt utan teigs en Inan afgreiddi hana mjög vel í netið.

„Það getur verið að Tyrkir hafi fengið meira svigrúm hjá dómaranum eftir rauða spjaldið en eftir stendur að við getum ekki kennt neinum um nema okkur sjálfum,“ sagði Lagerbäck.

„Við fengum tækifæri til að vinna leikinn. Það er því ýmislegt sem við þurfum að bæta í okkar leik. Við þurfum að vera betri þegar við förum til Frakklands.“

Því fleiri svona leiki því betra

Lagerbäck hrósaði sínum mönnum fyrir að framfylgja leikskipulagi þjálfaranna – það eina sem hefði vantað upp á var að nýta færin. En hann segir það dýrmæta reynslu að spila á þessum velli við þessar aðstæður og fyrir framan 40 þúsund háværa Tyrki.

„Því fleiri leiki eins og þessa sem við fáum, því betra. Tyrkir eru með mjög sterkt lið og leikmenn geta gengið stoltir frá þessum leik þrátt fyrir tapið.“

Samningur Lagerbäcks við KSÍ rennur út í sumar en hann útilokar ekkert um framtíðina. „Eins og ég hef áður sagt þá var það alltaf á dagskrá að hætta. En ég segi líka alltaf þá skoða ég málin upp á nýtt þegar þar að kemur. En planið er vissulega að ég hætti og Heimir taki alfarið við.“

KR-KÖRLUM OG HAUKAKONUM SPÁÐ TITLUNUM Í KÖRFUNNI

Karlalið KR og kvennalið Hauka fengu bæði yfirburðakosningu í árlegri spá fyrirliða, þjálfara og forráðamanna fyrir komandi tímabil í Domino's-deildum karla og kvenna í körfubolta. KR-karlar hafa unnið titilinn tvö ár í röð og var nú spáð Íslandsmeistaratitlinum sjötta árið í röð. Engu Suðurnesjaliði var spáð meðal fimm efstu liðanna og hefur það aldrei gerst áður. Kvennalið Hauka er spáð sigri í kvennadeildinni en þetta er í fyrsta sinn sem liðinu er spáð titlinum í spánni síðan haustið 2006-07. Það var einmitt síðasta tímabilið sem Helena Sverrisdóttir spilaði með Haukaliðinu.

Spáin í Domino's-deild kvenna:
1. Haukar 144 stig, 2. Keflavík 107, 3. Valur 86, 4. Stjarnan 80, 5. Snæfell 73, 6. Grindavík 67 og7. Hamar 30.

Spáin í Domino's-deild karla:
1. KR 426 stig, 2. Tindastóll 362, 3. Stjarnan 354, 4. Haukar 340, 5. Þór Þ .270, 6. Njarðvík 234, 7. Grindavík 226, 8. Keflavík 175, 9. FSu 141, 10. Snæfell 105, 11. ÍR 95, 12. Höttur 74.

Í dag

19.15	**Stjarnan – Haukar**	Sport
22.00	**Körfuboltakvöld**	Sport
19.15	**Valur – Keflavík**	**Vodafoneh.**
19.15	**Stjarnan – Haukar**	Ásgarður
19.15	**Hamar – Snæfell**	Hveragerði

MARKAÐURINN

Miðvikudagur 14. október 2015 | 40. tölublað | 9. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL

»2
Safnar B-hluthöfum
TARAMAR fjármagnar húðvöruframleiðslu með hópfjármögnun.

»4
Frost í grænlensku efnahagslífi
Draumar um námuvinnslu eru í biðstöðu vegna lágs verðs á markaði.

»8
Svipmynd: Ægir Már Þórisson
Fjallageitin Ægir Már Þórisson tók nýlega við sem forstjóri Advania.

»10
Kerfi fyrir skuldavanda ríkja
Lars Christensen segir brýnt að búa til reglur um greiðslufall ríkja.

»12
H&M og Ísland
Stjórnarmaðurinn skrifar um hvort H&M hafi hag af komu til landsins.

Umbylting á herrafatamarkaðnum á nokkrum árum

Sala á herrafötum á heimsvísu hefur aukist um 70% síðan árið 1998

Samfélagsmiðlar hafa áhrif á kaup karla

Herrafatasala á Íslandi eykst ár frá ári »6

SKJÓÐAN

Þjóföld er gengin í garð

Í AÐDRAGANDA hrunsins gengu menn óvarlega um gleðinnar dyr. Fyrirtæki, heimili og fjármálastofnanir skuldsettu sig um of með afleiðingum, sem óþarft er að rekja hér. Dómskerfið er önnum kafið við að dæma suma helstu bankamenn og viðskiptajöfra landsins fyrir hrun í fangelsi.

ÞEIM ER GEFIÐ að sök að hafa með skipulögðum hætti reynt að halda uppi verði hlutabréfa og þannig misnotað markaðinn og blekkt. Þeim er gefið að sök að hafa með lánveitingum og öðrum viðskiptagjörningum valdið fjártjónshættu og jafnvel beinu fjártjóni fyrir bankana og eigendur þeirra.

VÍÐTÆK SAMSTAÐA virðist ríkja um það milli ákæruvalds og dómstóla að sú krafa almennings að bankamenn skuli dregnir til ábyrgðar fyrir hrunið sé réttmæt og að við henni skuli orðið með öllum ráðum.

LÍTIÐ HEFUR hins vegar verið hróflað við því regluverki og eftirlitskerfi sem brugðust fyrir hrun en þeim mun meira kapp lagt á að koma bankamönnum í fangelsi með prýðilegum árangri.

ÞESSI FORGANGSRÖÐUN er röng þótt hún slái eflaust á „réttláta“ reiði í samfélaginu um stund.

VIÐSKIPTI með hlutabréf Símans hefjast í Kauphöllinni á næstu dögum að loknu hlutafjárútboði. Arion banki, stærsti hluthafi Símans, sér um útboðið. Bankinn sá líka um sölu í ágúst á 5 prósenta hlut í Símanum til stjórnenda fyrirtækisins og valinna vildarvina bankans. Þeir hlutir voru seldir á sérstöku afsláttarverði, mun lægra en útboðsgenginu. Á örfáum vikum nemur gróði hinna útvöldu 720 milljónum.

ÍSLENSKA RÍKIÐ á 13 prósenta hlut í Arion banka og því hefur þessi afsláttarsala til vildarvina rýrt eignarhluta ríkisins um hátt í hundrað milljónir. Bankinn hefur gefið þá skýringu á afsláttarsölunni að hún hafi verið gerð til að koma í veg fyrir verðfall á hlutabréfum í bankanum, sem bankinn taldi að gæti orðið ef öll bréfin yrðu seld í opnu útboði.

EKKI VERÐUR ANNAÐ séð en að sala Símabréfanna til vildarvina uppfylli þannig lykilskilyrði sem íslenskir dómstólar hafa vísað til við uppkvaðningu þungra fangelsisdóma yfir bankamönnum að undanförnu – hún felur í sér fjártjón fyrir bankann og eigendur hans og skipulega markaðsmisnotkun til að halda uppi verði hlutabréfa.

ÞÁ GENGUR það gegn öllum góðum reglum að fjármálafyrirtæki, sem jafnframt er stór hluthafi í fyrirtæki sem sett er á markað, annist útboð og skráningu þess sjálft. Víða eru í gildi lög sem banna slíkt.

DÆMIN UM sérkjör til vildarvina á eignum sem bankarnir leystu til sín eftir hrunið eru fleiri og allir stóru bankarnir leika þennan leik. Þjóföld er gengin í garð.

MARKAÐURINN
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Netfang ritstjorn@markadurinn.is | Sími **512 5000** | Fax **512 5301**
Umsjón **Jón Hákon Halldórsson** jonhakon@365.is
Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** | Forsíðumynd **Anton Brink**
Netfang auglýsingadeildar **auglysingar@markadurinn.is** Veffang visir.is

Vilja ná 240 hluthöfum með hópfjármögnun

Ný íslensk húðvörulína kemur á markað í næstu viku. Framleiðslan er fjármögnuð með hópfjármögnun. Stefnt á að markaðssetja vöruna erlendis.

Elín Þorsteinsdóttir segir að hver B-hluthafi geti skráð sig fyrir að minnsta kosti 100 þúsund króna hlut. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fyrsta húðvörulínan frá TARAMAR kemur á markað í næstu viku. Eigendur fyrirtækisins fjármagna framleiðslu og markaðssetningu með hópfjármögnun. Þátttakendur í þeirri fjármögnun geta gerst B-hluthafar í fyrirtækinu og skrá sig fyrir hlut að lágmarki 100 þúsund krónur.

„Þessi leið hefur gert okkur kleift að koma vörunni á markað án þess að vera með stóran ráðandi fjárfesti sem myndi vilja hafa mikil áhrif á það sem er að gerast á þessu stigi. Við erum að fara mjög óvanalegar leiðir í rannsóknum og þróun og mikilvægt að þær leiðir fái að sanna sig áður en fagfjárfestar koma að fyrirtækinu,“ segir Elín Þorsteinsdóttir, markaðsstjóri fyrirtækisins, um hópfjármögnunina.

Elín segir að þessi leið til að fjármagna rekstur fyrirtækisins sé mikilvæg til þess að fylgja gildum fyrirtækisins og hugmyndafræði. Hún segir að nú þegar sé kominn stór hópur af hluthöfum, en stefnt er að því að stækka hann enn frekar og horft er til þess að B-hluthafar verði í kringum 240. „En síðan þegar við ætlum að stíga næstu skref og förum inn á erlenda markaði þá munum við þurfa stærri fjárfesta,“ segir hún.

Elín segir að B-hluthafar njóti allra sömu hagsmuna og venjulegir hluthafar en þeir beri ekki fjárhagslega né stjórnunarlega ábyrgð. Þeir fá gjafasett frá fyrirtækinu og fá aðgang að vörunum til að prófa áður en þær fara á markað sem og möguleika á að kaupa þær á lægra verði en á markaði.

Elín segir að níu ár séu liðin frá því að Guðrún Marteinsdóttir, prófessor í fiskifræði, byrjaði að þróa húðvörurnar. Byrjað verði að markaðssetja þær hér heima „Við byrjum með hefðbundnum hætti inn í þessum meginverslunum; Hagkaup og völdum apótekum og Fríhöfninni. Svo verðum við með vefverslun fyrir þá sem eru ekki á þessu svæði,“ segir Elín. Síðan sé stefnt á markaðssetningu í öðrum löndum.

> **Ísland er markaður fyrir prófun og við þurfum að læra og besta okkar framleiðslu, sölu og þróunarferli.**
> Elín Þorsteinsdóttir, markaðsstjóri TARAMAR

„Ísland er markaður fyrir prófun og við þurfum að læra og besta okkar framleiðslu, sölu og þróunarferli núna í þessum fasa. Við verðum að byrja að læra að ganga áður en við förum að hlaupa. En það eru aðilar erlendis sem eru að sýna þessu mikinn áhuga,“ segir Elín. **jonhakon@frettabladid.is**

Vikan sem leið

- **Reitir keyptu fasteignir af Stefni,** dótturfélagi Arion banka, á 18 milljarða króna. Um er að ræða 37.500 fermetra, þar á meðal Hótel Borg, KEA hótel og húsnæði í útleigu hjá Advania, Nýherja, Icelandair hótelum og Fastus.
- **720 milljóna hækkun** hefur orðið á verðmæti eignarhlutar fjárfesta og einstaklinga sem fengu að kaupa tíu prósent í Símanum fyrir útboð.
- **Verðhjöðnun á Bretlandi** sem nam 0,1 prósenti átti sér stað í september og er þetta í annað sinn frá 1960 sem það gerist.
- **43 milljarða** skuldabréfaútgáfu Landsbankans í evrum lauk á mánudag á 3 prósent vöxtum. Lántakan mun auðvelda bankanum að greiða niður skuld við Gamla Landsbankann.

Á döfinni

keldan dagatal viðskiptalífsins

Fimmtudag 15. október
HAGSTOFA ÍSLANDS
Fiskafli í september 2015

Mánudagur 19. október
HAGSTOFA ÍSLANDS
Samræmd vísitala neysluverðs í september 2015

Þriðjudagur 20. október
ÞJÓÐSKRÁ ÍSLANDS
Vísitala íbúðaverðs á höfuðborgarsvæðinu
HAGSTOFA ÍSLANDS
Vísitala byggingarkostnaðar fyrir nóvember 2015

Miðvikudagur 21. október
ÞJÓÐSKRÁ ÍSLANDS
Upplýsingar um leiguverð íbúðarhúsnæðis

HAGSTOFA ÍSLANDS
Vinnumarkaður í september 2015

Fimmtudagur 22. október
ÞJÓÐSKRÁ ÍSLANDS
Greiðslujöfnunarvísitala í nóvember 2015
Vísitala kaupmáttar launa í september 2015
Mánaðarleg launavísitala í september 2015

Vísir Allar markaðsupplýsingar

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 75939 09/2015

ER ÞITT FYRIRTÆKI Á FLUGI?

Regluleg ferðalög á vegum fyrirtækisins eru oft nauðsynleg. Það getur því borgað sig að gera fyrirtækjasamning við Icelandair.

ICELANDAIR

Við stöndum vörð um öflug fyrirtæki

Atlantsolía

Með 19 sjálfsafgreiðslustöðvum, birgðastöð og fjórum olíubílum er hægt að tryggja aukna samkeppni á eldsneytismarkaði á Íslandi.

Brim

Þrír afkastamiklir frystitogarar og öflugt starfslið tryggja Íslendingum hærri útflutningstekjur af gæðahráefni.

Isavia

Það þarf mikil umsvif til að tryggja öryggi á öllum flugvöllum landsins og sjá um nærri 5,5 milljóna km² flugstjórnarsvæði.

Landsbankinn

Stærsta fjármálafyrirtæki á Íslandi með víðtækasta útibúanetið tryggir trausta og alhliða fjármálaþjónustu um allt land.

Hér er góður staður fyrir þitt fyrirtæki

Landsvirkjun

Stærsta fyrirtæki landsins í orkuvinnslu vinnur 73% allrar raforku innanlands til að tryggja fólki og fyrirtækjum rafmagn.

Marel

Eitt af stærstu útflutningsfyrirtækjum Íslands tryggir markaðnum hugvitsamlegar lausnir til vinnslu matvæla.

RÚV

Til að tryggja landsmönnum fréttir, skemmtun og fróðleik þarf fjölda starfsmanna, tæknibúnað og húsnæði.

Össur

Rannsóknir og nýsköpun styrkja stoðir atvinnulífsins með framleiðslu sem tryggir að fólk geti staðið á eigin fótum.

Traustsins verðir

Vörður nýtur trausts hjá öflugum íslenskum fyrirtækjum og stofnunum. Áhersla okkar á einföld og þægileg viðskipti er nokkuð sem fyrirtæki af öllum stærðum og gerðum kunna að meta.

Hafðu samband og fáðu tilboð í tryggingar þíns fyrirtækis.

2014 Framúrskarandi fyrirtæki

VIÐ VILJUM KYNNAST ÞÍNU FYRIRTÆKI BETUR

vörður

ÍSLENSKA/SIA.IS VOR 76515 10/15

Grænlenskir stóriðjudraumar á ís

Verðlækkanir á málmum hafa sett drauma um stórtæka námuvinnslu á Grænlandi í biðstöðu. Lágt menntunarstig og skortur á innviðum standa atvinnuuppbyggingu fyrir þrifum. Erfitt hefur verið að sannfæra erlenda fjárfesta um að koma með fjármagn til landsins.

Vonir Grænlendinga um tekjur af vinnslu málma og olíu eru í biðstöðu vegna mikilla verðlækkana á heimsmarkaði. Vonir hafa staðið til að nýting náttúruauðlinda gæti staðið undir sjálfstæði frá Danmörku.

Árlegt fjárframlag Dana til Grænlands nam 73 milljörðum íslenskra króna á síðasta ári eða um 30 prósentum af landsframleiðslu. „Með hverju árinu hafa þeir meiri þörf fyrir nýjar tekjur af öðru en framlaginu frá Danmörku því að þjóðin er að eldast og það eru alltaf fleiri sem þurfa stuðning hins opinbera," segir Pétur Ásgeirsson, aðalræðismaður Íslands í Nuuk. Þá munu allar nýjar tekjur Grænlendinga af námavinnslu hafa í för með sér að framlag Dana lækkar sem nemur helmingi tekjuaukans.

Samdráttur hefur verið í grænlensku efnahagslífi undanfarin ár. Landsframleiðsla dróst saman um 0,3 prósent árið 2012, 1,9 prósent árið 2013 og stóð í stað í fyrra. Pétur segir að árið í ár líti betur út heldur en undanfarin ár m.a. vegna mikils uppgangs í byggingariðnaði, einna helst í Nuuk þar sem hann er búsettur.

Gert er ráð fyrir 65 milljóna danskra króna halla á fjárlögum næsta árs, um 1,2 milljörðum íslenskra króna, auk þess sem ráðast á í skattahækkanir og aðhaldsaðgerðir.

Kuupik Kleist, fyrrverandi formaður landstjórnar Grænlands, segir að auk lágs verðs á hrávöru standi skortur á menntun og innviðum efnahagsuppgangi á Grænlandi fyrir þrifum. Kleist verður hér á landi á ráðstefnu Hringborðs Norðurslóða í Hörpu um helgina.

Um helmingur ungmenna hættir í námi eftir grunnskóla að sögn Kleists. Þetta komi sérstaklega illa við unga karlmenn, á aldrinum 15-29 ára. Störf í hefðbundnum atvinnugreinum á borð við veiði sé að hverfa en störfin sem séu að skapast séu fyrst og fremst skipuð konum. Atvinnuleysi á Grænlandi var 10,1 prósent árið 2013.

„Grænland er í samkeppni við önnur ríki heimsins á sviði vinnslu hrávara," bendir Kleist á. Ætli nýir aðilar að fara í atvinnuuppbyggingu fyrir utan byggðir þurfa þeir að byggja vegi, flugvelli eða hafnir til viðbótar við þá uppbyggingu sem þeir þyrfti að fara í á öðrum sviðum.

Svend Hardenberg, stofnandi og stjórnarformaður Greenland Invest, segir að til að vinna bug á þessum vanda sé nauðsynlegt að fá erlenda fjárfesta til að koma með fjármagn til Grænlands. Fjárfestar viti hins vegar almennt lítið um landið og séu því hræddir við að fjárfesta þar.

„Grænland er utan við hinn hefðbundna viðskiptaheim. Þó að Grænland sé stöðugt hagkerfi og lýðræðisríki horfa bankar og fjárfestingarsjóðir ekki af alvöru á Grænland sem nýtt fjárfestingatækifæri," segir Hardenberg.

Þá séu vextir og lánskjör sem Grænlendingum bjóðist stór hindrun fyrir uppbyggingu innviða. Danskir lífeyrissjóðir vilji til að mynda ekki fjárfesta á Grænlandi nema danska ríkið eða grænlenska landstjórnin gangist í ábyrgðir fyrir fjárfestingum þeirra á Grænlandi.

Pétur bendir á að hugmyndir séu um að byggja og stækka flugvelli á nokkrum stöðum á Grænlandi til að efla ferðamensku í landinu enda séu aðeins tveir millilandaflugvellir á Grænlandi þótt flogið sé milli Grænlands og Íslands frá fleiri stöðum. Pétur segir Grænlendinga horfa til Íslands um möguleika á aukinni ferðamennsku sem sé lítil í landinu.

ingvar@frettabladid.is

Efnahagskreppa hefur verið á Grænlandi síðustu ár og landsframleiðsla dregist saman um ríflega tvö prósent. Hér hefur þvottur verið hengdur til þerris í Kulusuk. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Grænland er utan við hinn hefðbundna viðskiptaheim.

Svend Hardenberg, stofnandi og stjórnarformaður Greenland Invest

Með hverju árinu hafa þeir meiri þörf fyrir nýjar tekjur af öðru en framlaginu frá Danmörku.

Pétur Ásgeirsson, aðalræðismaður Íslands í Nuuk

21
falt stærra. Flatarmál Grænlands er 2,1 milljón ferkílómetrar, ríflega tvítugfalt flatarmál Íslands.

2,2%
samdráttur varð á landsframleiðslu Grænlands á árunum 2012 til 2014.

10,1%
atvinnuleysi var á Grænlandi árið 2013.

56.114
bjuggu á Grænlandi í ágúst 2015.

Skeljungur er núna að stórum hluta í eigu lífeyrissjóða og Arion banka. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Skeljungur stefnir á skráningu síðla árs

Skeljungur gæti verið næsta fyrirtæki sem skráð verður á Aðalmarkað Kauphallarinnar. Valgeir Baldursson, forstjóri Skeljungs, segir í samtali við Markaðinn að stefnt sé að skráningu síðla árs 2016.

Greint var frá því í apríl að Skeljungur hefði ráðið Íslandsbanka og Arion banka til að vinna að undirbúningi að skráningu félagsins í Kauphöllina. Þá sagði Valgeir að stefnt væri að því að hlutafjárútboð gæti farið fram á fyrstu mánuðum ársins 2016. Svo virðist sem skráningin muni þó tefjast. „Það er áfram sama stefnan að skrá félagið, væntanlega á árinu 2016," segir Valgeir. Aðspurður segir hann að skráningin verði ekki í ársbyrjun. „Stefnan er sett á skráningu síðla árs 2016," segir hann.

Skeljungur er að stórum hluta í eigu lífeyrissjóða og Arion banka. Hluthafar Skeljungs eru SF IV slhf. og SF IV GP hf. SF IV á yfir 99% hlut í Skeljungi. Stærstu hluthafar SF IV eru SÍA II slhf. sem á 24,22% hlut, Arion banki sem á 12,92%, og Gildi lífeyrissjóður sem á 9,3%. Meðal stærstu hluthafa SÍA II eru Gildi lífeyrissjóður, sem á 15,9%, Stapi lífeyrissjóður sem á 10% og Arion banki sem á 7,5%.

Tekjur Skeljungs árið 2014 námu 42,8 milljörðum króna og nam hagnaður ársins 570,8 milljónum króna. Eignir samstæðunnar námu 21,4 milljörðum króna, eigið fé rúmum 8 milljörðum og eiginfjárhlutfall var 37,8%. **– sg**

Skýrsla um eldsneytismarkaðinn hefur tafist um rúmt ár

Birting skýrslu sem hefur að geyma drög að niðurstöðu markaðsrannsóknar á íslenska eldsneytismarkaðnum hefur tafist um rúmt ár. Forstjóri Samkeppniseftirlitsins, Páll Gunnar Pálsson, segir tafir á birtingu skýrslunnar stafa af því að upplýsingar í henni hafi reynst umfangsmeiri en áætlað var. „Stundum verða atvik í málinu sem breyta tímarammanum, það þarf ekki að vera óeðlilegt," segir hann spurður hverju sæti. „Þessar tafir stafa einkum af umfangsmeiri gagnaúrvinnslu en tímaáætlun gerði ráð fyrir."

Samkeppniseftirlit hefur í þrígang auglýst birtingu skýrslunnar. Nú síðast í júnímánuði var tilkynnt að niðurstöðurnar yrðu birtar eigi síðar en í lok september. Nú er áætlað að þær verði birtar í nóvember.

Þann 5. júní 2013 hóf Samkeppniseftirlitið markaðsrannsókn á íslenska eldsneytismarkaðnum. Slík rannsókn felur í sér athugun á því hvort grípa þurfi til aðgerða gegn aðstæðum eða háttsemi sem koma í veg fyrir, takmarka eða hafa skaðleg áhrif á samkeppni almenningi til tjóns. Byggir rannsóknin á c-lið 1. mgr. 16. gr. samkeppnislaga. Ákvæðið heimilar Samkeppniseftirlitinu að grípa til ýmiss konar aðgerða til að ryðja úr vegi samkeppnishindrunum, þótt þær stafi ekki af brotum á samkeppnislögum. **– kbg**

Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins.

Þessar tafir stafa einkum af umfangsmeiri gagnaúrvinnslu en tímaáætlun gerði ráð fyrir.

Stundum verða atvik í málinu sem breyta tímarammanum, það þarf ekki að vera óeðlilegt.

Fjölbreytt verslunarhúsnæði til leigu

Reitir eru stærsta fasteignafélagið á sviði útleigu atvinnuhúsnæðis á Íslandi.
Við eigum húsnæði tilbúið til afhendingar eða lagað að þínum þörfum.

Spöngin í Grafarvogi
50 – 200 m²
Rými á fjölförnu svæði.

Þverholt í Mosfellsbæ
60 – 200 m²
Rými í vinsælum kjarna.

Margir bestu verslunarkjarnar landsins eru í okkar safni.
Kannaðu möguleikana.

Kynntu þér fleiri kosti á reitir.is

: REITIR
Velkomin til starfa

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Karlar verða brátt jafn mikilvægir neytendur og konur í tískuheiminum

Sala á herrafötum og fylgihlutum hefur töluvert sótt í sig veðrið erlendis undanfarin misseri. Svo virðist sem uppsveiflan hafi einnig skilað sér í íslenskar verslanir. Kaupmenn telja Instagram, Twitter og períódþættir meðal þess sem hefur stuðlað að þessari þróun.

Sæunn Gísladóttir
saeunn@frettabladid.is

Gífurlega söluaukning hefur orðið á herrafötum undanfarin misseri. Frá árinu 1998 hefur sala á herrafötum úti um allan heim aukist um 70%. Ráðgjafarfyrirtækið Bain & Co áætlar að karlar kaupi 40% af lúxusvörum heimsins. Sala á herrafötum á lúxusmarkaðnum jókst um 7% milli áranna 2010 og 2013, á meðan sala á dömufötum jókst einungis um 4%. Ef þessi þróun heldur áfram er áætlað að sala á herrafötum muni nema 40 milljörðum dollara, jafnvirði 5.000 milljarða íslenskra króna, af heildarsölu fata í heiminum. Sala á fylgihlutum fyrir karlmenn hefur einnig sótt í sig veðrið. Frá maí 2013 til maí 2014 jókst fylgihlutasala til karlmanna um 9% í Bandaríkjunum eftir að hafa vaxið um 4% árið á undan. Því má segja að herrafata- og fylgihlutasala sé ein mest ört vaxandi sölugreinin í dag.

Verslunarstjórar og eigendur íslenskra fataverslana sem Markaðurinn ræddi við hafa einnig upplifað þessa uppsveiflu. Undanfarin árin hefur herrafatasala aukist hjá verslunum hér á landi. Svo virðist sem ákveðin vitundarvakning hafi átt sér stað hjá körlum í garð tísku og hefur netið og samfélagsmiðlar átt stóran þátt í að vekja áhuga karla á tísku. Hjá Zöru hefur herrafatasala sérstaklega færst í aukana undanfarið, en hún hefur aukist um 40% það sem af er ári miðað við sama tímabil í fyrra. Sumar verslanir hafa einnig upplifað aukningu í sölu fylgihluta.

70%
söluaukning hefur orðið á herrafötum úti um allan heim frá árinu 1998

9%
söluaukning varð á fylgihlutum til karlmanna í Bandaríkjunum frá maí 2013 til maí 2014

7%
söluaukning varð á herrafötum á lúxusmarkaðnum milli áranna 2010 og 2013

4%
söluaukning varð á dömufatnaði á lúxusmarkaðnum milli áranna 2010 og 2013

Útlönd eru okkar stærsti samkeppnismarkaður

Verslunin Húrra Reykjavík var opnuð í september í fyrra. Sindri Jensson, annar eigenda verslunarinnar, hefur unnið í tísku í áratug og segir það hafa verið draum að opna búð sem einbeitti sér að götutísku á Íslandi. Hann segir söluna hafa gengið frábærlega fyrsta árið. „Við gerðum frekar ítarlegar áætlanir hvað varðar sölu og annað. Sumir myndu kannski segja þær bjartsýnisáætlanir, en þær hafa staðist. Við vissum að við gætum gert þetta mjög vel og það hefur tekist,“ segir Sindri.

„Það var þörf á þessari tegund af verslun sem við erum búin að opna, það eru engin jakkaföt hérna, þetta er ekki fín búð, þetta er götutíska,“ segir Sindri. Aðspurður segir hann meira kallað eftir þessu en áður. „Það er klárlega mikill vöxtur í áhuga karla á tísku. Þetta er að vaxa og verða útbreiddara að fólk sé að spá í strigaskóm, til dæmis, hvenær þeir komi út og hvaða týpur. Menn eru jafnvel farnir að safna týpum í takmörkuðu magni,“ segir Sindri. Hann segist hafa fundið fyrir vaxandi áhuga karla á fylgihlutum.

Aðspurður segir Sindri að mikil breyting hafi orðið á hugsun karla um tísku á meðan hann er búinn að vinna í geiranum. „Fyrir 10 árum síðan var skotið á mig og gert grín að mér ef ég var í einhverju „edgy“. Í dag er meira frelsi hvað varðar klæðaburð og meiri áhugi. Fyrir 10 árum var internetið ekki jafn stórt og það er núna, það var ekkert Twitter eða Instagram. Nú eru karlar að fá tísku í æð daglega,“ segir hann. Sindri segir útlönd vera stærsta samkeppnismarkað sinn. Frá því að við gerðum samkeppnisgreininguna okkar, þá með fullri virðingu fyrir öllum öðrum, var ljóst að útlönd eru okkar stærsti samkeppnismarkaður,“ segir Sindri. Verslunin gerði hins vegar nýlega samning við Nike sem felur það í sér að „limited edition“-skór komi í verslunina á sama tíma og þeir koma á markað London. „Við erum að komast á það stig að geta boðið rétta úrvalið á réttum tíma og fólk þarf ekki að leita út fyrir landsteinana,“ segir Sindri.

Sindri Jensson opnaði Húrra í fyrra til að mæta þörf markaðarins á götutísku.

Guðbrandur kaupmaður, verslunarstjóri Herrafataverzlunar Kormáks og Skjaldar, segir sölu smávöru vera mikla hjá þeim.

Mad Men ýtti undir sölu fylgihluta

Skjöldur Sigurjónsson, annar eigandi verslunarinnar Kormáks og Skjaldar, segir að sala fylgihluta hafi aukist að undanförnu, en heildarsala í versluninni hafi verið svipuð undanfarin tvö ár.

„Það er alltaf eitthvað. Það var þverslaufuæði um tíma og svo komu sokkar. Menn eru núna meira með töskur en áður. Þeir kaupa sér því vandaðar töskur undir fartölvur og svoleiðis,“ segir Skjöldur.

Guðbrandur kaupmaður, verslunarstjóri í versluninni, tekur undir með Skildi og segir að veltan hafi verið sambærileg milli ára. „Það er alltaf einhver smá aukning á hverju ári,“ segir Guðbrandur.

„Það var rosaleg aukning hjá okkur ár frá ári frá 2007/8 til 2012. Síðan þá hefur þetta verið eðlilegri aukning og kannski meiri stöðugleiki. Hann segir vera mikla sölu í smávöru.

„Þar erum við mjög sterkir líka, sérstaklega með bindi, slaufur, axlabönd, ermahnappa og svoleiðis. Ég held að aukningin í smávöru hafi byrjað svona 2008/9, það var mikið períódtímabil í kringum þættina Mad Men, þá fór fólk að kaupa töluvert meira af höttum og axlaböndum. Það hefur líka verið meira af þemaveislum og öðru, t.d. með Great Gatsby.“

Guðbrandur segir að fólk verði oft fyrir áhrifum í sínu daglega lífi frá tímabilum sem kvikmyndir og þættir gerast á. „Það skýrir að miklu leyti aukningu á slaufum, axlaböndum og höttum að fólk sér hvað þetta getur verið flott. Þegar fólk vill dressa sig svolítið flott þá er ekki endilega málið að fá sér heilt dress heldur eru það fylgihlutir sem geta skreytt gamalt dress. Með axlaböndum og hatti geturðu gert mikið fyrir lúkkið,“ segir Guðbrandur.

Ég held að aukningin í smávöru hafi byrjað svona 2008/2009 það var mikið períódtímabil í kringum þættina Mad Men, þá fór fólk að kaupa töluvert meira af höttum og axlaböndum. Það hefur líka verið meira af þemaveislum og öðru.

Á söguslóðum

Í El Born-hverfinu í Barcelona liggur sagan beinlínis undir fótum. Gaman er að þræða sig eftir þröngum götunum sem liggja eins og völundarhús hver um aðra.

SÍÐA 2

White-Westinghouse - amerísk gæða heimilistæki

Þvottavél 12 kg Þurrkari

Taka 12 Kg · Hljóðlát
Stórt op > auðvelt að hlaða
Sparneytin amerísk tæki.

<Þvottvélin tekur heitt og kalt vatn

Afkastamikill þurrkari >

Amerísk gæðavara

RAFVÖRUR
DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · WWW.RAFVORUR.IS

Amerísk gæðavara

Ennþá öflugra D-vítamín

Munnúði - tryggir hámarksupptöku

- Spreyjað undir tungu
- Engar töflur til að kyngja
- Einfalt og bragðgott
- Tryggir hámarks-nýtingu

3ja mánaða skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum

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

3

FÁÐU STÖÐ 3 Á BETRA VERÐI Í HAUST

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.

FJÖLBREYTT OG SKEMMTILEG

UPPÁHALDSBORGIN *London er uppáhaldsborg matreiðslumeistarans Hrefnu Sætran. Þangað fór hún fyrst tólf ára gömul og féll strax fyrir henni.*

Matreiðslumeistarinn Hrefna Sætran heimsótti London fyrst í þeim tilgangi að sækja æfingabúðir í dansi og með í för var faðir hennar sem þekkir borgina eins og handarbakið á sér að sögn Hrefnu. „Ég varð strax mjög hrifin af borginni og hef heimsótt hana margoft síðan á ólíkum aldursskeiðum á ævinni og í misjöfnun tilgangi. Ég elska andrúmsloftið í borginni og þennan hraða sem einkennir hana. Þar er alltaf mikið af ólíku fólki komið saman og um leið margir ólíkir menningarheimar. Þess vegna verður t.d. matarsenan svo fjölbreytt og skemmtileg þar.“

ÁTTU UPPÁHALDS-VEITINGASTAÐI Í BORGINNI?

„Uppáhaldsveitingastaðir mínir eru einmitt í London og þá meina ég þeir sem ég fæ vatn í munninn við að hugsa um. Yauatcha, sem er kínverskur dim sum-veitingastaður, heimsæki ég alltaf og einnig má nefna Zuma og Roka sem eru æðislegir staðir. Svo er auðvitað upplifun að fara í Harrods og skoða allt matarúrvalið þar.“

ÁTTU SÉRSTAKA UPPÁHALDSSTAÐI Í BORGINNI?

„Hyde Park er einn af uppáhaldsstöðum mínum en þangað er yndislegt að fara á sólríkum degi með nesti. Einnig er gaman að heimsækja Trafalgar Square og ef ég er í borginni í persónulegum erindagjörðum reyni ég að gista nálægt torginu. Þá er þægilegt að labba hvert sem maður vill fara.“

HVAR ER SKEMMTILEGAST AÐ VERSLA?

„Carnaby Street er uppáhaldsverslunargatan mín og verslunarmiðstöðin Liberty er í sérstöku uppáhaldi. Ég versla bara þar ef ég nenni því yfirhöfuð en ég versla mjög sjaldan í útlöndum. Mér finnst miklu skemmtilegra að skoða mig um og fara út að borða.“

LÍFLEG BORG „Ég elska andrúmsloftið í borginni og þennan hraða sem einkennir hana,“ segir Hrefna Sætran matreiðslumeistari. NORDICPHOTOS/GETTY

HVAÐA SÖFN OG GARÐA ER GAMAN AÐ HEIMSÆKJA?

„Síðustu páska fórum við hjónin með börnin til London sem þá voru 2 og 3 ára gömul. Við heimsóttum m.a. dýragarðinn sem var mjög skemmtilegt enda mikið að sjá og fullt af fróðleik út um allt.

Svo finnst mér Natural History Museum mjög skemmtilegt. Þar er risastór grameðla sem krökkunum fannst mjög merkileg og voru jafnvel smá hrædd við.“

HVAÐA MATARTENGDIR STAÐIR ERU Í UPPÁHALDI?

„Books for Cooks í Notting Hill er sérstök búð sem alltaf er skemmtilegt að heimsækja. Einnig finnst mér gaman að kíkja í Nisbets Catering Equipment á Shaftesbury Avenue en þar finn ég alltaf eitthvað sniðugt.“

ÆTLAR ÞÚ AÐ KÍKJA FLJÓTLEGA Í HEIMSÓKN AFTUR?

„Já, pottþétt. Ég fer reglulega til London, bæði í vinnu- og skemmtiferðir. Ég tók dálítið stífar ferðir þangað í fyrra svo ég er dálítið búin að vera að kíkja annað síðan þá en mun pottþétt heimsækja borgina fljótlega aftur.“

Á GÓÐUM STAÐ Mætt á Yauatcha, uppáhaldsveitingahúsið sitt í London. MYND/ÚR EINKASAFNI

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

Áhugasömum auglýsendum er bent á að hafa samband við

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

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

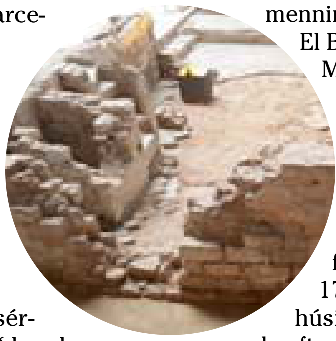
Jóna María Hafsteinsdóttir
Sími/Tel: +354 512-5446
GSM/Mobile: +354 772-6658
jonamaria@365.is

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

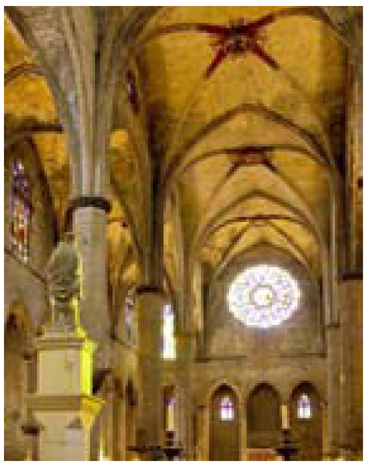
FORN STRÆTI BARCELONA

EL BORN *Sögulegur fróðleikur um staðhætti og menningu gerir hvert ferðalag eftirminnilegra. Í El Born í Barcelona liggur sagan beinlínis undir fótum en grafið hefur verið niður á fornar götur undir gólfi gamallar markaðsbyggingar.*

El Born hverfið í Barcelona er skemmtilegt að heimsækja. Þræða sig eftir þröngum götunum sem liggja eins og í völundarhúsi hver um aðra og kíkja jafnvel í búðir. Í hverfinu er urmull af litlum, fallegum sérverslunum, oft með handgerða skó í hillum eða einstaka hönnun en verðlagið er kannski í hærri kantinum. Í hverfinu er einnig að finna kaffihús og litla veitingastaði þar sem gaman er að tylla sér og fylgjast með mannlífinu og reyndar hægt að finna pítsusneið á vel viðráðanlegu verði. Picasso-safnið er í hverfinu og textílsafn en í árdaga var El Born-hverfið heimili textílmarkaðs borgarinnar. Kirkjan Santa Maria Del Mar er svo sannarlega eitt af því sem ætti að skoða á ferð um hverfið. Kirkjan þykir með eindæmum falleg að innan, súlurnar sem halda uppi þakinu eru sérstaklega grannar og bilið á milli þeirra meira en í nokkurri gotneskri kirkju í Evrópu. Og fyrst við erum farin að skoða fornar byggingar í hverfinu ætti næsta stopp að vera menningarmiðstöðin, eða El Born Civil Center. Miðstöðin er staðsett í gullfallegri steypujárnsbyggingu sem hýsti markað á nítjándu öldinni. Grafið var niður á fornminjar frá því í kringum 1700, undir markaðshúsinu, og geta gestir horft niður á göturnar og niður í húsgrunna, hringstiga, brunna, veggi og hellulögð gólf frá þessum tíma, niður af svölum. Ókeypis er inn í miðstöðina en hægt er að kaupa leiðsögn um fornminjarnar og fá þá að ganga um götur hinnar fornu borgar.



MIÐALDIR Hellulögð gólf, hringstigar og hlaðnir veggir gefa mynd af blómstrandi mannlífi sem var.



SANTA MARIA DEL MAR Santa Maria del Mar kirkjan var byggð á árunum 1329 til 1383. Hún þykir sérstaklega falleg að innan en súlurnar sem halda henni uppi eru bæði grennri en í öðrum gotneskum kirkjum og lengra á milli þeirra.

FALIN BORG Grafið var niður á stræti og íbúðarhús frá miðöldum, undir gólfi gamallar markaðsbyggingar. Safnið var opnað almenningi 2013. NORDICPHOTOS/GETTY

KÓSÍ Falleg stræti El Born-hverfisins er einstaklega skemmtilegt að þræða. Kíkja í búðir og á kaffihúsin.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar |** Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson |** Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

HEILSURÆKT

MIÐVIKUDAGUR 14. OKTÓBER 2015

Kynningarblað Icecare, Heimilistæki, Raritet, MS og WOK ON

Útheimtir mikinn styrk

Elín Björg Björnsdóttir byrjaði að kenna lyru í polefitness-stöðinni Eríal Pole fyrir tæpu ári en lyru-námskeið höfðu ekki staðið almenningi til boða fram að því. Lyra eða aerial hoop er einn angi af loftfimleikum og gera iðkendur hinar ýmsu kúnstir í stórum hringjum í loftinu.

Elín Björg Björnsdóttir kemur úr mikilli íþróttafjölskyldu og var að miklu leyti alin upp á fjöllum. Hún stundaði íshokkí lengi vel en hlaut á endanum álagsmeiðsl. „Hnén gáfu sig og ég þurfti að finna mér eitthvað nýtt að gera. Ég hef aldrei verið mikið fyrir þetta hefðbundna og endaði á því að prófa súlufimi eða polefitness í Eríal Pole. Ég hafði áður verið í klifri og það reyndist góður undirbúningur enda snýst súlufimin að miklu leyti um að vinna með eigin styrk,“ segir Elín sem heillaðist algerlega af sportinu. „Ég hef alltaf verið svo mikill gaur en fann mína kvenlegu hlið,“ útskýrir Elín.

Hún flutti til Ástralíu árið 2013 og fór fljótlega að leita að polefitness-stöð en fann enga sem henni líkaði. „Fyrir algera tilviljun rambaði ég inn í sirkus og varð alveg dolfallin. Ég datt beint inn í loftfimleikahópinn og þar nýttist bakgrunnurinn í súlufiminni vel. Þegar ég flutti heim fyrir tæpu ári var búið að koma upp hringjum í Eríal Pole en það vantaði kennara. Ég sló til og byrjaði að kenna viku eftir heimkomuna,“ upplýsir Elín sem er með alþjóðleg þjálfararéttindi frá elevatED sem sérhæfir sig í pole-, aerial- og flexþjálfun. Elín hefur sömuleiðis lokið fjölda björgunar-, skyndihjálpar- og fjallanámskeiða. „Ég stunda jafnframt nám í líftæknifræði og hef lagt áherslu á lífeðlisfræði og anatómíu. Ég þekki því virkni líkamans ansi vel og legg upp úr því að vinna með hverjum iðkanda fyrir sig enda hafa þeir mismunandi reynslu og bakgrunn.“

En hvernig byggir þú tímana upp? „Við byrjum alla tíma á að hita vel upp og förum svo í styrktaræfingar á gólfi eða í hringjunum. Við þær tvinnum við svo ýmsar tækniæfingar. Þegar líður á tímann gerum við svo ýmis trikk í hringjunum. Stundum kenni ég ný og stundum fer ég í aðferðir til að tengja þau saman en hugmyndin er að úr verði eins konar dans eða flæði. Í lokin gerum við svo alltaf góðar teygjur,“ útskýrir Elín.

> **Ég hef alltaf verið svo mikill gaur en fann mína kvenlegu hlið.**

Aðspurð segir Elín bæði konur og karla sækja tímana og að iðkendur séu af öllum stærðum og gerðum. „Til mín koma til dæmis strákar sem hafa slasast í einhverjum látum í crossfit og þurfa að vinna upp axlarmeiðsl eða annað í þeim dúr. Þá hentar lyra vel enda aðeins unnið með eigin þyngd og kraft. Eins koma til mín stelpur sem hafa glímt við bakmeiðsli en hafa fengið grænt ljós á að fara að hreyfa sig. Þá hentar lyran vel enda er hún styrkjandi fyrir bakið. Iðkendur rétta sömuleiðis úr sér, öðlast liðleika, styrk og fallegar línur.“

Er ekki líka ákveðin frelsistilfinning fólgin í því að hanga svona í loftinu? „Jú algerlega og svo ýtir þetta undir sköpunarkraft hvers og eins enda erum við með hreyfingunum að túlka ólík lög. Það er gaman að sjá iðkendur blómstra í því og margir kynnast hliðum sem þeir vissu ekki að þeir ættu til.“

Elín hefur þegar staðið fyrir nokkrum nemendasýningum. „Ég upplifi mig eins og ungamömmu og stend stolt á hliðarlínunni enda eitthvað sem ég hef byggt upp frá grunni. Erlendis er líka keppt í greininni en hér eru flestir að þessu til gamans,“ segir Elín og bendir á að hún taki að sér sýningar á hinum ýmsu viðburðum og skemmtunum. „Áhugasamir geta sent mér póst á **thisiselin@gmail.com.**“

– ve

Elín Björg kynntist Lyru í sirkus í Ástralíu.
MYNDIR/STEFÁN

Að sögn Elínar sækja bæði konur og karlar tímana og eru iðkendur af öllum stærum og gerðum.

„Ég kenni ýmis trix og aðferðir til að tengja þau saman en hugmyndin er að úr verði eins konar dans eða flæði.“

Stelst í kokteilsósu

Svavar Ingvarsson, íþrótta- og heilsufræðingur, æfir 4 til 6 sinnum í viku með rapp í eyrunum og fellur einstaka sinnum fyrir pítsu með kokteilsósu!

Hvenær kviknaði áhuginn á heilsu- og líkamsrækt? Ég kem úr sveit og kynntist frjálsum íþróttum um 5 ára aldur. Ég var mjög aktívur krakki og mamma og pabbi lögðu sig fram um að veita mér sömu tækifæri til að æfa og krakkar í þéttbýli. Þegar ég fór að vinna til verðlauna varð ekki aftur snúið. Á unglingsárunum kynntist ég lyftingum og fann mig algjörlega. Ég útskrifaðist íþróttabraut frá Framhaldsskólanum á Laugum vorið 2011 og síðan með BSc. gráðu í íþrótta-og heilsufræðum frá Háskóla íslands vorið 2014.

Hvað ráðleggur þú fólki sem er að koma sér í gang eftir letilíf sumarsins? Finna sér hreyfingu við sitt hæfi, leita aðstoðar ef þarf og setja sér raunhæf markmið. Markmið þurfa ekki alltaf að vera í formi kílóafjölda sem á að missa heldur til dæmis mætingarmarkmið. Og reyna að hafa gaman af þessu. Ef maður upplifir hreyfinguna sem refsingu mun hún aldrei verða partur af daglegri rútínu til frambúðar.

Hreyfing verður að vera ánægjuleg, segir Svavar Ingvarsson, íþrótta- og heilsufræðingur. MYND/JÓNAS REYNIR HELGASON

Hvað æfirðu mikið? Þessa dagana er ég bara að lyfta mér til ánægju 4-6 skipti í viku.

Uppáhaldsæfingin? Allar jafn ótrúlega skemmtilegar.

Hvað tekurðu í bekk? Ég hef eiginlega ekki hugmynd um það. Þegar ég lagði markvisst áherslu á styrk og var þá talsvert þyngri en ég er í dag tók ég 175 kg mest.

Hver er galdurinn á bak við sixpakkinn? Það eru margir þættir sem spila inn í, en í grunninn er þetta einfaldlega spurning um að vera með lága fituprósentu. Þar er matarræðið sem ræður för, ekki hversu margar kviðæfingar maður tekur á dag.

Hvaða mótum hefurðu tekið þátt í? Í frjálsum keppti ég á óteljandi á innlendum og alþjóðlegum mótum en hef einungis keppt tvisvar í vaxtarrækt hérna heima. Vann þó nokkra Íslandsmeistaratitla í frjálsum og varð bikarmeistari unglinga í vaxtarrækt árið 2012.

Hvaða tónlist hlustarðu á meðan þú ert að æfa? Oftar en ekki endar það með einhverju erlendu rappi.

Hvað færðu þér í morgunmat? Hafragraut með kanil og smá próteini.

Hvað finnst þér gott að fá þér milli mála? Nýjasta æðið hjá mér er avókado, hrökkbrauð með avókadó og kotasælu er hættulega gott.

Hvað er það óhollasta sem þú leyfir þér? Dominos pizza með kokteilsósu!

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is s. 512-5429 Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

VANTAR ÞIG SPARK Í RASSINN?
NÝ NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST
FITNESS BOX
FLJÓTLEGASTA LEIÐIN TIL AÐ KOMAST Í TOPPFORM
NÝTT LÍF
FRÁBÆR LEIÐ TIL AÐ NÁ TÖKUM Á OFÞYNGD
BETRA FORM
SKEMMTILEGT NÁMSKEIÐ FYRIR ALLAR KONUR
BIKINI BODY BLAST
JÁ ÞAÐ ER MARKMIÐIÐ AÐ ROKKA ÞENNAN SKROKK
SKRÁÐU ÞIG STRAX Í DAG Á WWW.REEBOKFITNESS.IS
ENGIN BINDING!
REEBOKFITNESS.IS · HOLTAGARÐAR · URÐARHVARF · TJARNARVELLIR
Reebok FITNESS

Mikilvægt að fara hægar af stað

Hlauparar landsins þurfa að huga að ýmsu nú þegar vetur er genginn í garð. Með tilkomu snjós og frosts þarf að huga betur að skóbúnaði og réttum fatnaði auk þess sem hita þarf lengur upp og teygja lengur að hlaupi loknu.

Vor og sumar er sá árstími sem flestir landsmenn stunda útihlaup auk þess sem flestir hlauparar hefja hlaupaferil sinn á sama tímabili. Nú þegar vetur er skollinn á styttist í snjóinn, frostið og hálkuna og því nauðsynlegt fyrir byrjendur, sem á annað borð ætla að hlaupa áfram í vetur, að undirbúa sig vel. Fyrst og fremst þurfa hlauparar að huga vel að hlaupabúnaði sínum að sögn Ívars Trausta Jósafatssonar, hlaupaþjálfara hjá Hlaupahópi Breiðabliks. „Hlaupabúnaður þarf að vera annar en yfir sumartímann og meira úthugsaður. Það þarf t.d. að passa skóbúnaðinn betur að vetri til þegar það er kalt, snjór og hálka og svo þarf auðvitað klæða sig betur. Einnig er mikilvægt að fara hægar af stað í hlaupin til að fá hita í vöðvana og þannig fyrirbyggja tognanir, hásinabólgur og fleiri meiðsli. Vöðvar verða að vera orðnir heitir þegar hraðinn er aukinn.“

Mörgum hlaupurum finnst gott að nota brodda yfir veturinn að sögn Ívars þótt þeir séu ekki nauðsynlegir þegar engin hálka er til staðar. „Í snjó þarf ekki alltaf brodda, heldur bara venjulega hlaupaskó eða kannski utanvegaskó og góða hlýja sokka sem fást víða í dag. Það er einnig hægt að kaupa nagla undir hlaupaskóna sem getur verið hentugt.“

Teygjur skipta máli

Mikilvægt er að innsti bolur andi svo hiti haldist á kroppnum þrátt fyrir svita. „Síðan er best að hlaupa í jökkum sem hleypa smá lofti út en eru samtímis vind- og vatnsheldir. Ég mæli líka með síðbuxum með léttri flís og vindmótstöðu og góðir sokkar geta skipt verulegu máli. Ekki má gleyma húfu, hönskum og klút en áríðandi er að forðast kulda og óþægindi á hlaupum. Í raun má segja að hlaupafatnaður sé í dag orðinn skemmtilega fullkominn; hlýr, teygjanlegur, með öndun og vind- og vatnsheldur.“

Teygjur skipta máli, sérstaklega eftir hlaup. „Í upphafi er áríðandi að byrja rólega, skokka varlega af stað og hita vel upp. Eftir átökin er gott að teygja vel en mikilvægt er að passa eftir hlaup í kulda að teygja í góðu skjóli eða einfaldlega vera bara innandyra. Kuldi eftir hlaup er nefnilega lúmskur og læðist að manni. Það getur verið erfitt að ná hita í kroppinn aftur ef kæling hefur náð manni til dæmis í kyrrstöðu við að teygja sveittur eftir hlaup.“

Hlauparar þurfa að huga að ýmsu fyrir veturinn að sögn Ívars Trausta Jósafatssonar hlaupaþjálfara sem hér hleypur í fallegum haustlitum Heiðmerkur. MYND/ANTON BRINK

Heiðmörkin heillar

Hlaupaleiðirnar breytast gjarnan yfir veturinn og nefnir Ívar að oft sé t.d. betra að hlaupa meðfram strandlengjunni þegar frystir. „Seltan í sjónum getur stundum minnkað hálkuna á hlaupastígum meðfram sjónum. Uppáhaldið mitt er þó Heiðmörkin sem mér finnst alltaf æðisleg. Þessar vikurnar er hún algjör paradís, stígarnir góðir, gróðurinn ekki of mikill og litadýrðin mikil. Þrátt fyrir vind í bænum er oft góð stilla í Heiðmörk enda mikill gróður þar. Veturinn getur líka verið góður í Heiðmörk en auðvitað er það misjafnt eftir veðri, snjókomu og hálku. Snjór og frost er því í raun lítil fyrirstaða fyrir þá sem vilja hlaupa yfir veturinn hér á landi.“

Hressandi heilsudrykkur

Turmeric drykkurinn hefur notið mikilla vinsælda eftir að hann kom á markað hér á landi. Drykkurinn inniheldur bæði engiferrót og turmeric-rót.

„Curcumin er virka efnið í turmeric-rótinni en það hefur margþætta virkni fyrir heilsuna. Curcumin er bólgueyðandi ásamt því að vera öflugur andoxunarmiðill. Margir einstaklingar sem þjást af bólgusjúkdómum eins og gigt finna mikinn mun á sér eftir neyslu á turmeric,“ segir Elvar Guðmundsson, eigandi Isqueeze Ísland ehf. sem framleiðir Turmeric drykkinn.

Undir það tekur Gerður Sigurðardóttir en hún hefur átt við bólgur að stríða í fótum og finnur mikinn mun á sér eftir að hún kynntist Turmeric drykknum.

Þetta er æðislegur drykkur og mjög hressandi. Ég fæ mér rúmlega desilítra af Turmeric drykknum á hverjum morgni, áður en ég fer í ræktina og finn hvað hann gerir mér gott. Turmeric-rótin er meiriháttar jurt. Ég hef átt við bjúg að stríða og bólgur á fótum í mörg ár og það hefur minnkað til muna eftir að ég fór að drekka Turmeric drykkinn og mikið létt á fótunum. Ég á alltaf flösku af Turmeric drykknum í ísskápnum og gæti ekki verið án hans. Ég tek þennan drykk miklu frekar en einhverjar vítamíntöflur,“ segir Gerður.

„Curcumin ýtir undir framleiðslu á HDL sem stundum er kallað „góða“ kólesterólið en hamlar framleiðslu líkamans á því „vonda“ (LDL). Einnig hafa vísbendingar komið fram um að curcumin dragi úr vexti krabbameinsfruma og jafnvel eyði þeim. Þá eru einnig dæmi um að curcumin hamli þróun á Alzheimerssjúkdómnum,“ segir Elvar.

Gerður Sigurðardóttir fær sér glas af Turmeric drykknum á hverjum morgni. Bjúgur og bólgur í fótum hafa minnkað til muna og segir Gerður drykkinn afar hressandi. MYND/ANTON BRINK

- HREINSAR LÍKAMANN AF EITUREFNUM
- EYKUR BRENNSLU
- BÆTIR MELTINGU
- VATNSLOSANDI
- VEITIR AUKNA ORKU
- EYKUR UPPTÖKU LÍKAMANS Á VÍTAMÍNUM OG NÆRINGU

Axel F. Sigurðsson, hjartalæknir

Stjórnvöld tryggi að grænmeti og ávextir séu á viðráðanlegu verði

Þótt mikill árangur hafi náðst í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma hér á landi hefur tíðni offitu og sykursýki aukist hratt og líklegt að það muni valda versnandi lýðheilsu á næstu árum með tilheyrandi kostnaði fyrir samfélagið. Að mati Axels F. Sigurssonar hjartalæknis er það á ábyrgð stjórnvalda að sjá til þess að hollur matur á borð við grænmeti og ávexti sé aðgengilegur almenningi á viðráðanlegu verði. Þetta kemur fram í grein sem hann ritar í nýjasta tölublað SÍBS.

Í greininni fjallar hann um fjölda rannsókna sem birtar hafa verið á síðustu árum og benda til að breyta þurfi áherslum varðandi ráðleggingar um mataræði til að draga úr tíðni langvinnra lífsstílssjúkdóma. Þessar áherslur snerta meðal annars ráðleggingar um saltnotkun, mismunandi tegundir fitu svo og hlutverk kolvetna og viðbætts sykurs.

„Almennt er markmið ráðlegginga um mataræði að tryggja að almenningur fái öll nauðsynleg næringarefni sem líkaminn þarf til að viðhalda heilsu auk þess sem áhersla er lögð á fæðuval sem líklegt er til að hjálpa fólki að viðhalda eðlilegri líkamsþyngd og draga úr líkum á sjúkdómum. Síðustu fimmtíu ár hefur ríkuleg áhersla verið lögð á mikilvægi þess að draga úr fituneyslu, sérstaklega neyslu mettaðrar fitu og kólesteróls. Nýlegar rannsóknir benda hins vegar til að þess að þessar ráðleggingar hafi ekki verið á rökum reistar og þurfi því að endurskoða.“

Axel bendir jafnframt á að í nýlegum norrænum leiðbeiningum um mataræði er lögð meiri áhersla á gæði fitu en magn hennar. „Þá er mælt með heldur minni kolvetnaneyslu en áður þótt hlutur kolvetna sé enn hár. Líklegt er að ráðleggingar sérfræðinga eigi eftir að breytast enn frekar í þessa átt á næstu árum. Norrænu leiðbeiningarnar mæla með að kolvetni komi sem mest úr trefjaríkri fæðu frá náttúrunnar hendi eins og t.d. heilkornavörum, grænmeti og ávöxtum. SÍBS-blaðið og greinina í heild má finna á sibs.is

TRI Suðurlandsbraut 32

Hjólreiðar Hlaup Sund

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

BORGUN

Væntanlegt!

CROSS RACE

Shimano 105 , 11-Speed

Verð: 239.990kr

Louis Garneau
Collant bib
Winter

GARNEAU

WWW.TRI.IS

15% afsláttur þegar þú forpantar!

#forpöntun 2016

Louis Garneau
Stage - Winter
9.990kr

Væntanlegt!

Cross Race Pro
279.990kr

Louis Garneau
Super Shield - Winter
10.990kr

September @ TRI VERSLUN

Cube your life!

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

15% afsláttur af aukahlutum með öllum seldum hjólum!

SHIMANO

WWW.TRI.IS

SHIMANO

- Opnunartími @ TRI VERSLUN -

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

Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

ParkTool ParkTool

Hleðsla – kolvetnaskert og laktósafrí nýjung

Kolvetnaskert og laktósafrí Hleðsla er nýjasta útgáfan af Hleðslu en fyrsta Hleðslan kom á markað fyrir fimm árum. Hún hentar fólki með laktósaóþol vel og sömuleiðis öðrum sem finna til óþæginda í meltingarvegi við neyslu mjólkurvara.

Til að ná árangri í íþróttum er nauðsynlegt að huga vel að mataræði og næringu því það getur reynst erfitt að koma sér í gott líkamlegt form ef við hugum ekki að því sem við látum ofan í okkur. Við getum stritað og púlað en ef við hugsum ekki um hvað við borðum og drekkum eru töluverðar líkur á því að hreyfingin skili ekki þeim árangri sem við vonumst eftir. Ef stefnan er að ná góðum og varanlegum árangri er mikilvægt að ná góðu jafnvægi milli mataræðis og hreyfingar og hafa það hugfast að ein óholl máltíð skemmir ekki neitt, rétt eins og ein holl máltíð breytir ekki miklu. Lykillinn að jafnvæginu er að endurtaka góðar og hollar ákvarðanir á kostnað hinna óhollu og hafa það ætíð hugfast að góð heilsa og gott líkamlegt form er ekki áfangastaður eða einhver endapunktur, heldur lífsstíll sem við viljum temja okkur til að vera betur í stakk búin til að takast á við lífið í öllum sínum margvíslegu myndum.

Íþróttadrykkurinn Hleðsla er ferskur og bragðgóður próteindrykkur frá MS sem kom fyrst á markað fyrir um 5 árum. Neytendur tóku vörunni vel frá byrjun og hentar hún fólki bæði fljótlega eftir æfingar og á milli mála. Nú er komin á markað nýjung í vörulínunni og er um að ræða kolvetnaskerta og laktósafría Hleðslu. Að sögn Björns S. Gunnarssonar, næringarfræðings og vöruþróunarstjóra MS, er nýja Hleðslan gædd öllum þeim eiginleikum sem forveri hennar hefur. Hún inniheldur til að mynda 22 g af hágæða próteinum en til viðbótar hefur verið dregið úr kolvetnainnihaldi með því að notast við sætuefnið súkralósa í stað agaveþykknis. Þá hefur allur laktósinn, þ.e. mjólkursykurinn, verið klofinn sem þýðir að kolvetnaskert og laktósafrí Hleðsla hentar fólki með laktósaóþol vel og sömuleiðis öðrum þeim sem finna til óþæginda í meltingarvegi við neyslu mjólkurvara. Þá er þessi vara kjörin fyrir þá sem vilja draga úr neyslu kolvetna.“

Hleðslan hentar vel fólki sem er á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, í fótbolta eða í fjallgöngur eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimáltíð. „Hérna er því drykkur sem er bæði hollur og handhægur og ekki skemmir fyrir hversu bragðgóður hann er,“ segir Björn.

Hleðsla kom fyrst á markað fyrir fimm árum og hafa neytendur tekið henni og þeim nýjungum sem hafa komið fram síðan afar vel.

Katrín Tanja Davíðsdóttir, afrekskona í crossfit og hraustasta kona ársins 2015.

Var aldrei við það að gefast upp

Margrét Pálsdóttir keppti á dögunum í fyrsta sinn í Járnkarli eða Ironman. Hún segir að flestum sem heyra af þátttöku hennar finnist mikið til koma en sumum finnst hún alveg snarklikkuð. Margréti langar að taka þátt í fleiri keppnum og bæta tíma sinn.

Þátttaka í Járnkarli (Ironman) hefur lengi verið á markmiðalista Margrétar Pálsdóttur verkefnastjóra. Hún gat nýlega merkt í það box á listanum en hún tók þátt í Ironman í Barcelona í byrjun mánaðarins. „Þetta var eitthvað sem ég ætlaði alltaf að gera … seinna. Vinkona dró mig með sér í maraþon í fyrra og þegar mér fannst það lítið mál þá hugsaði ég með mér að ég gæti nú örugglega klárað Ironman líka. Svo þegar ég frétti að margir Íslendingar væru að plana að fara til Barcelona 2015 ákvað ég að slá til og skrá mig. Það er svo miklu skemmtilegra að fara í svona í góðum hópi,“ segir Margrét og brosir.

Þrisvar hálfur járnkarl

Járnkarl er mikil þrekraun en þar er keppt í þríþraut, 3,8 kílómetra löngu sundi, 180 kílómetra hjólreiðum og svo er endað á að hlaupa eitt maraþon eða rúma 42 kílómetra. Margrét hafði fyrir keppnina í Barcelona hjólað ansi mikið og keppt í hjólreiðum í nokkur ár, bæði á fjalla- og götuhjóli, meðal annars hafði hún tekið þátt í WOW Cyclothon tvisvar. Hún prófaði þríþraut fyrst árið 2010 og þá tók hún þátt í hálfum járnkarli í fyrsta sinn en alls hefur hún gert það þrisvar.

Til að vera tilbúin í keppnina í Barcelona byrjaði Margrét að æfa markvisst fyrir hana í febrúar. „Þá skráði ég mig í þríþrautarfélagið Þríkó og byrjaði að æfa eftir prógrammi sem Viðar Bragi þjálfari stillti upp. Ég byrjaði frekar rólega og var ekki alveg að ná að taka allar æfingarnar, þurfti að finna hvernig best væri að púsla æfingunum saman með vinnu og börnum. Fram á sumar var ég að æfa um átta til tíu tíma á viku og flest allar æfingar á frekar lágum púlsi til að byggja upp góðan grunn. Í sumar fór æfingunum fjölgandi og ég æfði af meiri ákefð. Í júlí og ágúst var ég að æfa um tólf til fimmtán tíma á viku. Þá var ég líka orðin betri í að púsla æfingunum inn með daglegu lífi, sem snerist reyndar aðallega um að vakna bara fyrr á morgnana,“ útskýrir hún.

Gekk vel heilt yfir

Það kom Margréti helst á óvart í keppninni að hún var ekki eins erfið og hún bjóst við fyrirfram. „Þetta var alveg vel viðráðanlegt. Heilt yfir gekk keppnin vel þótt það hafi verið smá hnökrar á leiðinni. Ég hafði töluverðar áhyggjur af sundinu, ég er ekki sterkur sundmaður og finn stundum fyrir smá sjóveiki. Þegar út í sjóinn kom tók ég smá stund í að róa mig og fór mjög rólega af stað. Eftir nokkrar mínútur gat ég farið að synda mitt sund og eftir það gekk sundið eins og í sögu og ég bara skemmti mér vel. Ég náði lítið að hanga aftan í næsta sundmanni til að spara orku og sundtíminn því töluvert slakari en ég var að vonast eftir.“

Hjólreiðar eru uppáhaldsgrein Margrétar í þríþrautinni. MYND/MARATHON PHOTOS

Hjólreiðarnar eru uppáhaldsgrein Margrétar og hún var því ánægð með að komast á hjólið. „Þar sem ég var að klára frekar aftarlega í sundinu var ég stanslaust að taka fram úr, tók fram úr eitthvað um fimm hundruð manns á hjólaleiðinni. Eftir um hundrað kílómetra á hjólinu fór ég að fá í magann og voru síðustu þrjátíu til fjörutíu kílómetrarnir mjög erfiðir þar sem ég var komin með mikinn verk í bakið líka. Ég var því gríðarlega fegin þegar ég sá hringtorgið í Calella í síðasta skiptið og gat beygt í átt að skiptisvæðinu.“

Þegar að hlaupinu kom hitti Margrét íslenska stuðningshópinn strax í upphafi á hlaupaleiðinni og fékk stuðning og hvatningu frá honum. Hlaupaleiðin var fjórir rúmlega tíu kílómetra hringir með drykkjarstöðvum á rúmlega tveggja kílómetra fresti. „Fyrstu þrír hringirnir gengu rosa vel, ég hélt jöfnum hraða og stoppaði stutt á öllum drykkjarstöðvum. Á síðasta hring fór þetta svo að þyngjast aðeins, maginn fór að mótmæla og vöðvarnir að stífna. Ég ætlaði mér samt ekki að labba og náði að skokka allan síðasta hringinn en stoppin á drykkjarstöðvunum fóru að lengjast aðeins. Það var algjörlega frábært að klára þrautina og líða þokkalega, ég fann aldrei fyrir löngun til að hætta eða gefast upp og mér fannst gaman allan tímann,“ segir hún stolt.

Fleiri Járnkarlar

Margrét er hvergi nærri búin að fá nóg af Járnkarlinum og er strax byrjuð að skoða keppnir næsta árs þar sem hún getur bætt tímann sinn frá því í Barcelona en heildartíminn hennar þar var 11:44:20, hún lenti í sextánda sæti í sínum aldursflokki og í 75. sæti af öllum konum.

Aukin orka með Active Liver

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðanina. Jóna Hjálmarsdóttir mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

Jóna Hjálmarsdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruefnin í vörunni hjálpi lifrinni að hreinsa sig. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Jóna segist hafa fundið fljótt mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi og hef trú á að Active Liver geri mér gott. Ég finn líka mun á húðinni á mér, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir hún.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Jóna mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri. MYND/VILHELM

Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Ólafar Rúnar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra hjá Icecare. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.

Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemina,“ útskýrir Ólöf.

Leyndarmálið um Active Liver

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins, og efnið kólín, sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

Meltingin miklu betri núna

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla. Sigrúnu og Margréti Fanneyju líður betur eftir að þær fóru að taka Bio-Kult Original og mæla heilshugar með því.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau inn. „Ég hef lengi verið með mikil magaóþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir, en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir. Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra. Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“

Meltingin betri

Margrét Fanney Bjarnadóttir segir Bio-Kult Original hafa komið meltingunni í jafnvægi og að hún sé allt önnur eftir að hún fór að taka það. „Ég hef alla tíð átt í vandræðum með meltinguna, það hefur ýmist allt verið stíflað hjá mér eða að ég held engu niðri. Árið 2012 veiktist ég mjög, hélt engum mat niðri og léttist um fjörutíu kíló. Ég fór í allar mögulegar rannsóknir sem hægt var að senda mig í, til dæmis ristil- og magaspeglun, ísótópa-rannsókn og alls konar myndatökur. Ég fékk reyndar gallsteina líka á þessu tímabili og þurfti að fara í aðgerð við því og svo var skjaldkirtillinn orðinn vanvirkur,“ lýsir Margrét.

Hún segir að sér finnist erfitt að þurfa að segja frá því að hún hafi þurft að skipta um meltingarsérfræðing en það hafi hún þurft að gera vegna þess að hún hafi ekki fengið neina lausn sinna vandamála hjá þeim fyrsta. „Hann rannsakaði mig vissulega vel en ég fékk enga lausn nema þá að ég væri með ofvirkan ristil. Ég reyndi ítrekað að fá hann til að leiðbeina mér um mataræði og hvort hann vissi um eitthvað sem gæti hjálpað mér, en hann skrifaði bara upp á hægðalosandi og hægðastemmandi töflur. Ég skipti því um meltingarsérfræðing og hann ráðlagði mér að taka Bio-Kult Original til að koma meltingunni í jafnvægi. Það hefur bjargað mér algjörlega og ég er allt önnur núna. Ég tek eitt hylki af Bio-Kult Original með kvöldmat og þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af maganum,“ segir Margrét ánægð í bragði.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau.

Margrét Fanney fékk lausn við áralöngum meltingarvandamálum þegar hún fór að taka inn Bio-Kult Original.

Bio-kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

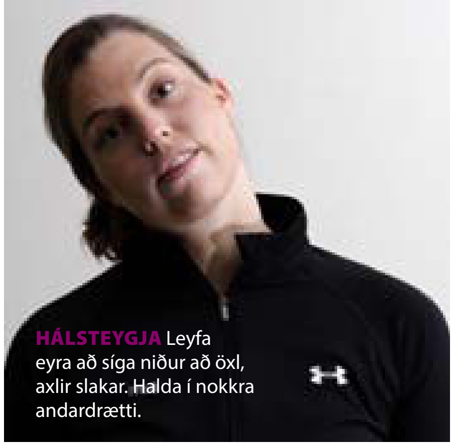
IceCare

HRYGGVINDA Í STÓL
Byrja: Anda inn og lengja hrygg.

HRYGGVINDA Í STÓL
Enda: Anda frá, halda í stólbak og toga sig inn í hryggvindu fyrir brjóstbak. Góð til að liðka svæðið kringum axlir og herðablöð.

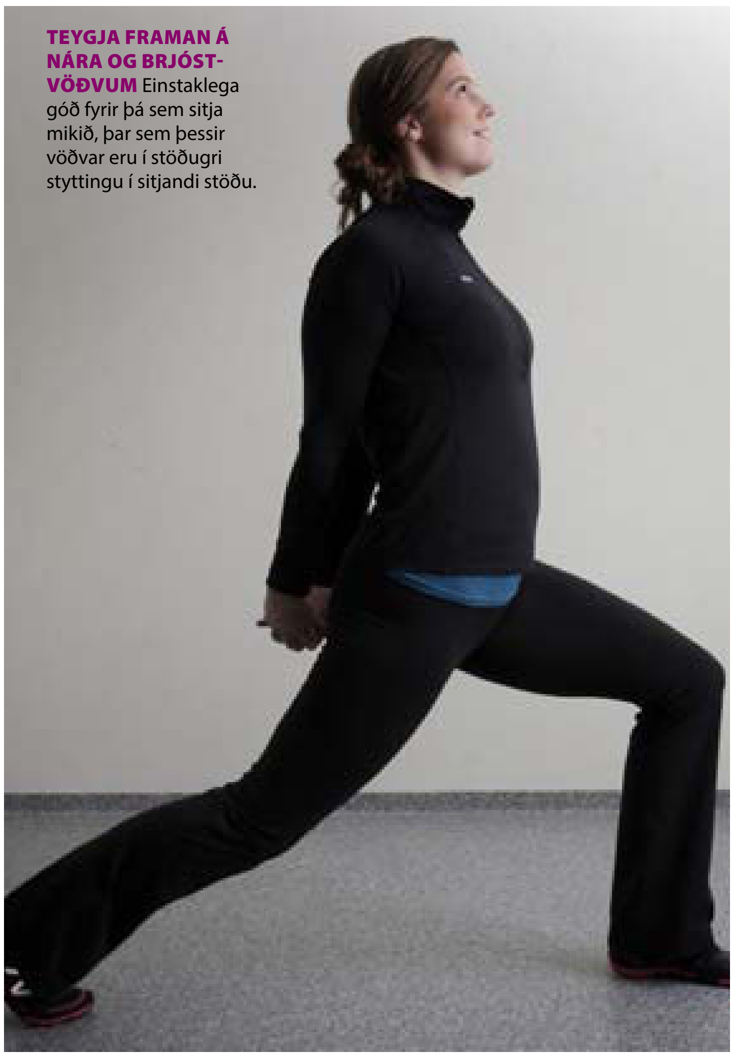
EINFÖLD JAFNVÆGISÆFING
Hérna má hreyfa ökklann á lausa fætinum og styrkja þannig vöðvana og liðböndin þar.

HÁLSLIÐKUN Byrja á að hita upp svæðið með því að spenna axlir upp að eyrum og slaka niður nokkrum sinnum.



HÁLSTEYGJA Leyfa eyra að síga niður að öxl, axlir slakar. Halda í nokkra andardrætti.

HÁLSVINDA Leyfa höku að nálgast öxlina. Góð til að vinna á vöðvabólgunni.



TEYGJA FRAMAN Á NÁRA OG BRJÓSTVÖÐVUM Einstaklega góð fyrir þá sem sitja mikið, þar sem þessir vöðvar eru í stöðugri styttingu í sitjandi stöðu.

YOGA MUDRA EÐA „MEST-FYRIR-MINNST"-ÆFINGIN
Spenna greipar fyrir aftan bak, leyfa höfðinu að síga varlega í átt að gólfinu og slaka á inn í kvið og á hálsi og öxlum. Þessi æfing er viðsnúin; blóðflæði leitar í átt að höfði og losar auk þess um spennu í mjöðmum og öxlum. Gott að halda í 3-5 andardrætti og muna að koma rólega upp í standandi stöðu aftur.

BRJÓSTVÖÐVATEYGJA
Mikilvæg fyrir alla. Olnboginn í örlítið hærri stöðu en öxlin sjálf. Teygir vel á vöðvum sem annars toga herðablöðin inn í ranga stöðu. Þessari má halda í góðar 30 sekúndur.

Eykur árvekni og ánægju

Margt fólk sem vinnur kyrrsetustarf allan liðlangan daginn þjáist af bakverkjum og vöðvabólgu. Að brjóta upp daginn reglulega með nokkrum léttum æfingum gerir öllum gott. Það veit Eygló Egilsdóttir, jógakennari og eigandi Jakkafatajóga.

Eygló vann sjálf kyrrsetuvinnu í banka árið 2009. „Ég hafði kynnst jóga og var farin að standa upp og brjóta upp daginn með jógaæfingum. Þá kviknaði hugmyndin sem ég síðan framkvæmdi árið 2013, að bjóða upp á jóga fyrir skrifstofufólk," segir Eygló sem stofnaði þá Jakkafatajóga. Í jakkafatajóga mætir jógakennari á vinnustaðinn og gerir nokkrar æfingar sem er hægt að gera ýmist standandi eða sitjandi á stól. Allar æfingarnar eru sérsniðnar að þeim sem sitja mikið við sína vinnu. Fólk er í sínum eigin fötum og ekki þarf mikið pláss fyrir hvern og einn. Eygló segir afar mikilvægt að brjóta upp kyrrsetuna. „Bæði upp á einbeitinguna og til að leiðrétta vöðvaójafnvægi," segir Eygló sem telur að með æfingunum geti fólk aukið einbeitingu, árvekni,

> **Ég veit til þess að fólk finnur mikinn mun á sér ef það gerir æfingarnar reglulega. Fólk nær að rétta betur úr sér og líður betur í öxlunum. Fólk fer sjálft að leita í æfingarnar því að það finnur hvað þetta er gott.**

ánægju og jafnvel afköst. Hún segir ekki nauðsynlegt að gera margar og flóknar æfingar. „Það er jafnvel betra að gera minna í einu og oftar yfir daginn." Kennarar Jakkafatajóga mæta yfirleitt einu sinni í viku. „Við hvetjum fólk til að tileinka sér æfingarnar sem við gerum. Ég veit til þess að fólk finnur mikinn mun á sér ef það gerir æfingarnar reglulega. Fólk nær að rétta betur úr sér og líður betur í öxlunum. Eftir ákveðinn tíma byrjar fólkið sjálft að leita í æfingarnar því að það finnur hvað þetta er gott." Jakkafatajóga hefur verið vel tekið að sögn Eyglóar. „Þetta byrjaði sem lítið verkefni hjá mér 2013 en í dag eru fimm starfsmenn hjá mér í hlutastarfi um allt land," segir Eygló en jakkafatajóga er í boði á höfuðborgarsvæðinu, Keflavík, Selfossi og Akureyri.

Með Blendtec-blandaranum er auðveldara en nokkru sinni fyrr að blanda, súpur, smoothies, ís, sósur og fleira.

Blandarinn sem allir eru að tala um

Blendtec-blandarinn er sérstaklega kraftmikill og fljótur að mauka allt niður að mati Eyþórs Rúnarssonar matreiðslumanns.

Blendtec-blandarinn er með LCD-skjá sem auðveldar gagnvirkar stillingar. Á honum eru fimm mismunandi hraðastillingar ásamt PULSE-hraða. Stillingar sem gera það auðveldara en nokkru sinni fyrr að blanda, súpur, smoothies, ís og sósur svo eitthvað sé nefnt. Eyþór Rúnarsson matreiðslumaður hefur notað Blendtec-blandarann síðustu vikurnar við tilraunir á réttum fyrir nýjustu þættina sína, Eldhúsið hans Eyþórs. Hann er mjög ánægður með gripinn. „Ég nota hann mest við að gera smoothies og hristinga fyrir fjölskylduna. En ég er líka duglegur að nota hann til að gera kaldar dressingar og sósur. Það er mjög þægilegt til dæmis að gera góðar tómatsósur fyrir pasta í honum. Það er ekkert mál að setja heila tómata í dós í hann, skrældan lauk, hvítlauk og heilt chili og blanda öllu saman. Eftir það þarf maður bara að sjóða upp á blöndunni og smakka hana til. Ég nota hann líka til að mauka súpur. Svo þegar ég er í sérstaklega miklu hátíðarskapi geri ég rótarmauk sem ég hef til dæmis með steiktum humri og kryddolíu sem að ég laga líka í blandaranum," segir Eyþór.

Fjögurra hliða kanna fylgir blandaranum en hægt er að kaupa sérstakar könnur aukalega fyrir mismunandi notkun. Sérstaklega auðvelt er að þrífa blandarann með einfaldri hreinsi-stillingu. Aðeins þarf að stilla á hana og þá þrífur blandarinn sig sjálfur. Blunt stálhnífur er í blandaranum sem er sérstaklega þykkur og sterkur, og gerir það að verkum að hráefnin blandast mun betur í Blendtec. Gúmmítappar eru undir blandaranum þannig að hann hefur mun betri stöðugleika en aðrir sambærilegir blandarar. Blendtec kemur frá 3 til 3,8 hestöflum sem sýnir hversu öflugur hann er. Það er einn af hans helstu kostum að mati Eyþórs. „Blendtec er kraftmikill og fljótur að mauka allt niður. Já, og svo er hann líka mjög flottur."

Eyþór gefur hér uppskrift að kjúklingasalati með sinnepsappelsínudressingu og avókadómauki sem upplagt er að útbúa í Blendtec.

Verslanir Heimilistækja selja þennan geysivinsæla blandara frá Blendtec. Heimilistæki eru með verslanir á sjö stöðum á öllu landinu. Einnig er allt vöruúrvalið og nánari upplýsingar að finna á heimasíðu Heimilistækja. ***www.ht.is.***

Kjúklingasalat með sinneps-appelsínudressingu og avókadómauki

Sinneps-appelsínudressing

2 msk. dijonsinnep
200 ml ólífuolía
2 msk. sojasósa
1 tsk. chilipaste
2 stk. appelsína
600 g úrbeinuð kjúklingalæri

Setjið allt nema kjúklingalærin í blandarann og blandið vel saman. Takið helminginn af dressingunni og hellið yfir kjúklingalærin og veltið þeim vel upp úr henni. Geymið hinn helminginn af dressingunni og berið fram með salatinu. Setjið kjúklingalærin í eldfast mót og inn í 170 gráðu heitan ofninn í um það bil 26 mínútur eða þar til þau hafa náð 73 gráða kjarnhita.

Avókadómauk

2 stk. avókadó fullhreinsuð
safi úr 2 lime
1 tsk. chilipaste
100 g af ristuðum kasjúhnetum
1 stk. fínt rifinn hvítlaukur
½ búnt basil
50 ml vatn
sjávarsalt
svartur pipar úr kvörn

Setjið allt saman í matvinnsluvél og maukið saman. Smakkið til með saltinu og piparnum.

Salat

2 stk. appelsínur, skrældar
1 stk. fennel
1 poki blandað salat
1 poki klettasalat
1 box kirsuberjatómatar

Skerið appelsínurnar í falleg lauf, takið miðjuna úr fennelinu og skerið í þunnar skífur. Skerið tómatana í helming og blandið öllu saman í fat með salatinu og kjúklingalærunum.

Eyþór Rúnarsson matreiðslumaður er mjög ánægður með Blendtec-blandarann. Hann hefur notað hann síðustu vikurnar við tilraunir á réttum fyrir nýjustu þættina sína, Eldhúsið hans Eyþórs. MYND/GVA

Ferskleiki og hollusta í fyrirrúmi

Viðskiptavinir setja saman eigin rétti á WOK ON sem er spennandi austurlenskur veitingastaður sem verður opnaður í desember í Borgartúni. Ferskleiki og hollusta verða í fyrirrúmi á þessum óvenjulega og skemmtilega stað sem er sá fyrsti sinnar tegundar hérlendis.

Nýr og spennandi asískur veitingastaður verður opnaður 1. desember í Borgartúni í Reykjavík. Staðurinn mun bera nafnið WOK ON og verður frábrugðinn öðrum asískum veitingastöðum hér á landi að því leyti að viðskiptavinurinn setur saman eigin rétt í nokkrum einföldum skrefum. Síðan er maturinn snöggeldaður fyrir framan hann og auðvitað á sjóðandi heitri WOK-pönnu eins og nafn staðarins gefur til kynna.

Eigendur WOK ON eru Mímir Nordquist og Kristján Ólafur Sigríðarson en þeir kynntust þessari tegund skyndibita erlendis og staðir af þessum toga njóta mikilla vinsælda víðs vegar um Evrópu að þeirra sögn. „Þetta er fljótleg matreiðsla, bragðgóð og holl auk þess að vera á mjög sanngjörnu verði,“ segir Mímir sem á ekki langt að sækja hæfileikina í veitingabransanum en hann er sonur Guffa sem löngum var kenndur við Apótekið.

„Okkur fannst sárlega vanta þessa tegund skyndibitastaðar á Íslandi og þannig kom hugmyndin að WOK ON,“ bætir Kristján við. „Ferskleiki og hollusta eru í fyrirrúmi en allt hráefni er að sjálfsögðu útbúið og matreitt samdægurs.“

Fjölbreytt val

Matseðillinn er einfaldur og spennandi að þeirra sögn og sérsniðinn að hverjum viðskiptavini þar sem þeir púsla sjálfir saman rétti sínum. „Fyrsta skrefið er að velja milli brúnna eða hvítra grjóna, hrísgrjóna- eða eggjanúðla, heilhveitinúðla eða udonnúðla. Allir grunnarnir kosta það sama og með hverjum fylgir líka egg ásamt hvítkáls- og gulrótarstrimlum.“

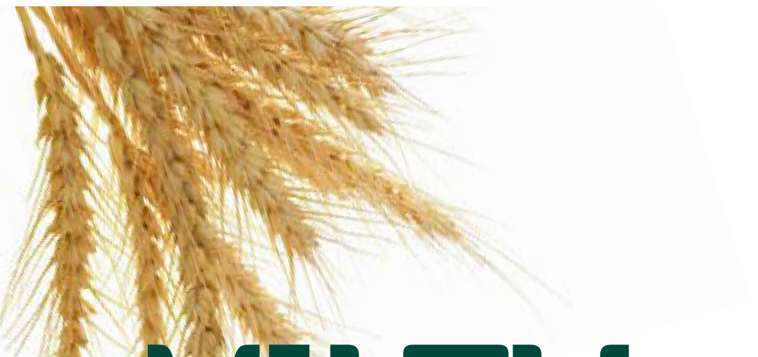
Næsta skref er að velja hráefni út í réttinn og borgað er fyrir hvert og eitt hráefni. „Við bjóðum t.d. upp á kjúkling, naut, rækjur, sveppi, ananas og margt fleira. Við leggjum mikið upp úr því að hafa hvert hráefni ódýrt og að skammtastærðin sé góð. Innifalið í grunnverði er val á sósu ásamt ýmsu góðgæti til að strá yfir réttinn, t.d. steiktur hvítlaukur, hnetur, kóríander og fleira góðgæti.“

Félagarnir eru fullir tilhlökkunar og hlakka til að leyfa gestum að smakka á spennandi og bragðgóðum réttum. „WOK ON verður kærkomin viðbót við fjölbreytta veitingahúsaflóru á þessum slóðum. Þó er enginn svipaður staður hér í nágrenninu þannig að staðsetningin er tilvalin, einkum fyrir þann mikla fjölda fólks sem vinnur hér í hverfinu.“

Staðurinn verður opnaður í nóvember og er til húsa í Borgartúni 29, í göngufæri við fjölda vinnustaða í nágrenninu.

Nánari upplýsingar má finna á www.wokon.is.

Viðskiptavinir setja saman eigin rétt á WOK ON sem verður opnaður 1. desember. Eigendur eru Mímir Nordquist og Kristján Ólafur Sigríðarson.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er **enginn viðbættur sykur** og **ekkert ger**. Það er líka einstaklega bragðgott! Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.

BURGER

HUGSAÐU UM HOLLUSTUNA!

Extra sterkt 75% omega-3 EPA og DHA, D-Vítamín-25ug og náttúrulegt E-vítamín

MindCare BALANCE
Jafnvægi og slökun

Magnesíum glycinate & L-theanine

Fólasín, B-vítamín blanda, C-, D3- og E-vitamin og seleníum

Extra sterkt 75% ómega-3 EPA og DHA
D Vítamín-25ug og náttúrulegt E-vítamín

MindCare FOCUS
Meiri einbeiting

Acetyl, l-carnitine, l-theanine, koffín og taurine

B- og C-vítamín og sink og míkró næringarefni fyrir heilann

MindCare Jafnvægi og einbeiting

Raritet kynnir Mikilvægustu næringarefnin fyrir hjarta og miðtaugakerfi í einni blöndu. MindCare Balance og Focus eykur einbeitingu og orku undir álagi

Í nútíma þjóðfélagi er víða mikill hraði og streita. Vaxandi framboð og neysla á unnum og næringarsnauðum mat getur aukið líkur á fjölmörgum lífstílssjúkdómum. Í ljósi þess tel ég mikilvægt að allir geri reglubundna hreyfingu að lífsstíl sem og vandi valið á mat og næringu," segir Víðir Þór Þrastarson, íþróttafræðingur og heilsunuddari.

„Sjálfur hef ég tamið mér slíkan lífsstíl og að auki tek ég inn fæðubótarefni til að fá nægjanlegt magn næringarefna svo líkaminn starfi á sem farsælastan hátt. Bætiefni sem hjálpa mér að takast á við streitu, auka einbeitingu, orku og vellíðan."

EINSTÖK VARA Víðir Þór Þrastarson, íþróttafræðingur og heilsunuddari, tekur MindCare til að auka einbeitingu, orku og vellíðan.
MYND/GVA

Allt í einum pakka

„Hingað til hef ég þurft að kaupa fjölmörg vítamín og bætiefni til að ná þessu fram. Nú er að koma á markað vara þar sem flest öll innihaldsefnin eru í einum pakka. MindCare er einstök vara þar sem vísindin og náttúran mætast. Einungis eru notuð bestu fáanlegu innihaldsefni með sannaða virkni. Með MindCare tel ég mig fullkomna næringarinntöku mína. Það eina sem ég tek að auki eru meltingargerlar (Optibac extra strong) og undir miklu álagi Sambucol, sem styrkir ónæmiskerfið."

Styrkir miðtaugakerfið og hjartað

MindCare Balance og Focus inniheldur lykilnæringarefni með sannaðri virkni til að styrkja miðtaugakerfið, hjarta og æðakerfi og starfsemi skjaldkirtils.

VIÐURKENND VIRKNI

Ómega-3 styrkir hjarta og æðakerfi og viðheldur eðlilegri heilastarfsemi

B-vítamín, C-vítamín og magnesíum eru mikilvæg fyrir eðlilega starfsemi taugakerfis

B-vítamín, C-vítamín, fólasín og magnesíum draga þar með úr streitu og stuðla að jafnvægi

B-vítamín, magnesíum og fólat draga úr þreytu og sleni

B5-vítamín er mikilvægt fyrir framleiðslu taugaboðefna og styrkir andlega virkni

Koffín eykur athygli og orku

Selenium er m.a. mikilvægt fyrir eðlilega starfsemi skjaldkirtils

D-vítamín er nauðsynlegt öllum frumum líkamans, styrkir ónæmiskerfið, eðlilega vöðvastarfsemi og er mikilvægt fyrir hjarta og æðakerfi.

Daglegur skammtur:

1 hylki af Omega 3 með 80% EPA/DHA, D3 1000AE og náttúrulegu E-vítamíni.

1 hylki af lykilnæringarefnum fyrir miðtaugakerfið.

Xotic
Xotic Coconut jógúrt

• Án Soja
• Án Mjólkur
• Án Glúten
• Vegan

Exotic coconut jógúrtið inniheldur 21% kókosrjóma og er frábært eitt og sér eða sem viðbót í matargerð. 4 frábærar bragðtegundir:
skógarberja, mangó, límónu og sítrónu

Fæst í Fjarðarkaup, Hagkaup, Krónunni, Melabúðinni og Nettó.

Sambucol®
BLACK ELDERBERRY

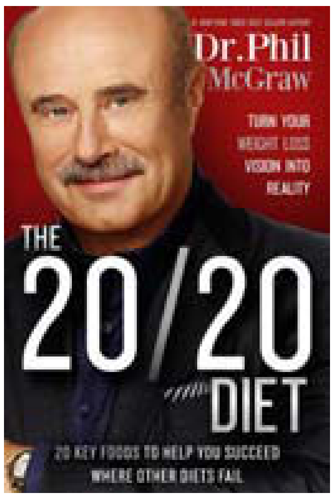
Getur stytt kvef og flensu um allt að 50%

„Hef ekki fengið kvef eða flensu síðan ég fór að taka Sambucol"

Víðir Þór Þrastarson,
íþrótta- og heilsufræðingur

Fæst í apótekum og heilsubúðum

PRENTUN.IS



MEGRUN MEÐ DR. PHIL

Hinn þekkti bandaríski sálfræðingur Dr. Phil McGraw gaf út bók í byrjun þessa árs sem nefnist The 20/20 Diet. Bókin varð strax metsölubók, eins og búast mátti við. Í bókinni fullyrðir Dr. Phil að með því að breyta mataræðinu sé hægt að léttast mikið á stuttum tíma. Hann leggur áherslu á að fólk borði eingöngu hreina fæðu og nefnir 20 tegundir.

Fyrstu fimm dagana skal borða reglulega á fjögurra tíma fresti yfir daginn. Það sem má borða eru egg, hrein jógúrt, t.d. grísk jógúrt, baunir, linsur, tófú, þorskur og ósætt prótínduft. Notið kókosolíu, ólífuolíu, borðið möndlur, hnetusmjör, pistasíuhnetur og valhnetur.

Eftir fyrstu fimm dagana má bæta við grænmeti, ávöxtum, kjúkling og túnfisk. Borða skal tvær hrávörur á dag, epli, sveskjur, rúsínur eða grænt grænmeti. Eftir tíu daga má bæta við laxi, kalkún, rækjum, frystum berjum, ólífum og kínóa. Þá má einnig nota Dijonsinnep, hrökkbrauð og grænt te.

Eftir tvær vikur á kúrnum má gera vel við sig einu sinni í viku. Þá má fá sér 1 glas léttvín, 14 kartöfluflögur, 2 smákökur, 30 g súkkulaði eða 25 g hlaup. Nammið má ekki fara yfir 100 kaloríur.

Í þessum kúr skal sniðganga sykur, hvítt brauð, pasta, gosdrykki, áfengi, skyndimat og unnar kjöt- og fiskvörur. Með því að hreyfa sig einnig lofar Dr. Phil að árangurinn verði fljótt sýnilegur og líðan allt önnur og betri.

EYRNAPINNINN ÓÞARFUR

Eyrnamergur er frekar pirrandi fyrirbrigði sem flestir vilja vera lausir við. Hann gegnir hins vegar mikilvægu hlutverki og með því að reyna að ná honum út með eyrnapinna gætum við verið að gera meira slæmt en gott.

Þegar eyrun eru þrifin með eyrnapinna eru líkur á að mergnum sé ýtt dýpra inn í eyrnagöngin, lengra en hann á í raun heima og ætti að vera. Eyrnamergurinn hefur sýkladrepandi eiginleika og með því að þrífa eyrun of mikið gæti það leitt til eyrnasýkinga (eyrnabólgna) og exems í ytra eyra. Auk þessa er hætta á að gat komi á hljóðhimnuna af óhóflegri eyrnapinnanotkun.

Best væri því að hætta algjörlega að nota eyrnapinna. Ef fólk á erfitt með að hætta þessari (að margra mati nauðsynlegu) aðgerð þá ætti að takmarka hana við þrjú skipti í mánuði.

UPPGANGUR Í FRISBÍGOLFI

Mikil fjölgun hefur orðið á frisbígolfvöllum, eða svokölluðum folfvöllum, á undanförnum árum. Fyrsti völlurinn var settur upp á Akureyri árið 2001. Hann var æði frumstæður og staurar notaðir til að kasta í. Fyrsti alvöru völlurinn reis á Úlfljótsvatni árið 2002 en körfurnar voru úr síldarplasttunnum. Folfvöllunum hefur fjölgað ár frá ári og í dag eru yfir tuttugu alvöru folfvellir með sérhannaðar körfur hér á landi. Vellirnir eru opnir öllum, allt árið. Auk þess má finna minni velli víða.

Sjö nýir vellir bættust við í fyrra og í ár hafa nokkrir slíkir verið opnaðir. Til að mynda sá fyrsti á Austurlandi sem var opnaður á Egilsstöðum í sumar. Þá hafa einnig verið teknir í notkun vellir á Húsavík og Seltjarnarnesi og ætlunin að opna einn slíkan í Seljahverfi.

Folf er sport sem hentar fyrir alla aldurshópa. Búnaðurinn er ódýr og fólk fær góða hreyfingu. Þá er bæði hægt að spila einn eða í stórum vinahópum.

Nánari upplýsingar má finna á www.folf.is.

BÍLAHÖLLIN S: 567-4949

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

Kia Rio Lx 1.4 Diesel 3/2015 ek.28þús. Beinskiptur. TILBOÐSVERÐ 2.280.000.- Rnr.287780

Hyundai I20 Classic 5/2014 ek.53þús. Beinskiptur. TILBOÐSVERÐ 1.830.000.- Rnr.311477

Hyundai I10 Comfort 5/2015 ek.29þús. Beinskiptur. Ásett verð 1.750.000.- Rnr.151287

Hyundai I10 Comfort 5/2014 ek.66þús. Sjálfskiptur. Ásett verð 1.790.000.- Rnr.287716

Ford Kuga Titianium 9/2013 ek.12þús. Sjálfskiptur. Aftakanleg dráttarkúla. Motta í skotti. Hiti í framrúðu. Aurhlífar. Ásett verð 5.190.000.- Rnr.311428

Hyundai I30 Wagon Diesel 4/2015 ek.30þús. Beinskiptur. TILBOÐSVERÐ 2.990.000.- Rnr.151297

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

Stofnað 1974 Bílamarkaðurinn

VW Caddy. Árgerð 2015, ekinn 2 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.900.000 + vsk Rnr.232601. Bílamarkaðurinn sími 567-1800

TOYOTA Land cruiser 200 vx. Árgerð 2009, ekinn 112 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.107738. Bílamarkaðurinn sími 567-1800

KIA Ceed lx 1.4 new . Árgerð 2013, ekinn 64 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.290.000. Rnr.107808. Bílamarkaðurinn sími 567-1800

ISUZU D max d-max. Árgerð 2007, ekinn 191 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.690.000. Rnr.232491. Bílamarkaðurinn sími 567-1800

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

bilaborg.is Sími 517-1111

M.BENZ S 500 4matic long. Árgerð 1/2005, ekinn 85 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.000.000. Rnr.132545. Glæsilegur bíll. Uppl 696-1001

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

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

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

Bílalíf

EKINN AÐEINS 106Þ.KM!!

ISUZU D-MAX at. Árgerð 7/2007, ekinn aðeins 106þ.km. dísel, sjálfskiptur. Mjög vel með farinn! Krókur! Verð 2.890.000. Rnr.127257. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, s:562-1717

SJÁLFSKIPTUR!!!

VOLVO S40. Árgerð 2010, ekinn 83þ. km. sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.126969. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, s:562-1717.

EINN EIGANDI!!!

TOYOTA Rav4 4wd. Árgerð 2005, ekinn aðeins 121þ.km., sjálfskiptur. Verð 1.490.000. Einn eigandi. Topp þjónusta! Sérlega snyrtilegt eintak! Rnr.250267. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, s:562-1717.

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

STÓRA BÍLASALAN

Toyota Yaris Hybrid - Nýir bílar Árgerðir 2015. Eigum til bíla á lager. Vetrardekk fylgja með í kaupbæti. Verð aðeins 2.890.000kr. Raðnr 157741. Sjá nánar á www.stora.is

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

BORGARBÍLASALAN

18 MANNA

RENAULT Master hópbifreið Árg 2001 besta verð 1.480.000. skoðar skipti visálán í boði Rnr.450352. sími 580-8900

2015 SPARIGRÍS

RENAULT Clio dynamic dísel Árg 2015 ekin aðeins 25 þ km sjálfskiptur Verð 2.690.000. Rnr.460030. sími 580-8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

MB bílar

TOYOTA Aygo h/b. Árgerð 2005, ekinn 95 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 850.000. Rnr.110460.

SKODA Octavia ambiente combi 4x4. Árgerð 2013, ekinn 68 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.950.000. Rnr.120099.

SKODA Octavia ambiente combi. Árgerð 2012, ekinn 54 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. Rnr.110463.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 63 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.990924. Verð nú kr: 3.690.000,- 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ A 250. Árgerð 2014, ekinn 8 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.290.000. Rnr.240743.

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

TOYOTA Land cruiser 120 vx 8 manna. Árgerð 2008, ekinn 273 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.161442.

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

BRAUT BÍLASALA

HYUNDAI H-1starex. Árgerð 2006, ekinn 147 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.100957.

VW Polo trendline. Árgerð 2012, ekinn 120 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.390.000. Rnr.101017.

TOYOTA Hiace 4wd langur, turbo. Árgerð 2008, ekinn 135 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.950.000. Rnr.101113.

BRAUT BÍLASALA

SUZUKI Swift. Árgerð 2012, ekinn 106 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. Rnr.101015.

SUZUKI Swift. Árgerð 2012, ekinn 106 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.590.000. Rnr.101011.

MERCEDES-BENZ Vito cdi disel. Árgerð 2012, ekinn 39 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.950.000. Rnr.101116.

BRAUT BÍLASALA

JEEP Patriot sport 4wd. Árgerð 2013, ekinn 39 Þ.MÍLUR, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.490.000. Rnr.101045.

HYUNDAI I30. Árgerð 2015, ekinn 28 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.750.000. Rnr.101111.

HYUNDAI I30 dísel station. Árgerð 2015, ekinn 29 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.190.000. Rnr.101114.

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

KRÓKUR

KRÓKUR

Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

100bílar.is bílasala

Kia Rio EX Disel, 5/2014, ek 58 þús km, beinsk, ný vetrardekk, tilboðsverð 2190 þús, ásett verð 2390 þús, er á staðnum raðnr 119369.

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

Bílar til sölu

Mazda 6 S 3,0 V6 árg '07 ek. ca 102þús leður lúga Bose hljómkerfi xenon ljós 18" felgur ný vetrardekk 6 þrepa skipting, fallegur og vel hirtur bíll Ásett verð 1.990.000 þús Uppl. í s. 659 7909 Gunnar

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

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

Honda Acord. argerð 2005. Sjálskiptur 2,0l ekin 149000 verð 999.000 s: 616 2597

ÓDÝRIR DÍSELBÍLAR

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

Bílar óskast

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

0-600 STAÐGREITT

Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 860 3970

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Lyftarar

Varahlutir

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

Hjólbarðar

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

Viðgerðir

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Sérgrein bremsuviðgerðir. S. 892 7852.

Pípulagnir

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. Pípulagningaþjónustan Ró ehf. s. 780 3939

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

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

Málarar

Inni og úti málun, sprungu og múrviðgerðir. Vönduð vinna, snyrtimennska. S. 787 4594 & 691 3249

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
Alhliða málningarþjónusta. Afsláttur f. eldri borgara. Sími 776-0000

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Árspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Húsaviðhald

Húsasmiður getur bætt við sig verkefnum. S. 845-2939.

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

Rafvirkjun

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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

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

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2014, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

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

Atvinnuhúsnæði

TVÖ SKRIFSTOFUHERBERGI TIL LEIGU
Á FISKISLÓÐ 75, 101 RVK
Herbergin eru um 25 fermetrar hvort, á annari hæð og samsíða í stærra rými. Kaffistofa og salerni á hæðinni. Herbergin leigjast saman eða í sitt hvoru lagi.

Uppl. í s. 866 2052

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

Geymsluhúsnæði

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

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

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

Sumarbústaðir

25 FERMETRA SUMARHÚS
Í smíðum, selst fokhelt og fullbúið að utan. Upplýsingar í síma 6152500. Hausttilboð.

Atvinna í boði

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

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

Verkamenn óskast. Upplýsingar í síma 897 0731

Vörubílstjóri óskast á vörubíl. Upplýsingar í síma 897 0731

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögu að deiliskipulagi og breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýst tillaga að deiliskipulagi í Reykjavík.

Akurholt

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 30. september 2015 var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir Akurholt í Úlfarsfellslandi. Í tillögunni felst að skilmálar landnotkunar heimili rekstur gistiskála í flokki II, veitingasölu og hestaleigu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Kjalarvogur 12

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 30. september 2015 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi að breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðina nr. 12 við Kjalarvog. Í breytingunni felst að lóðarmörkum er breytt og lóð stækkuð, byggingareitur er breyttur og nýtingarhlutfall er hækkað. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Gamla höfnin - Vesturbugt

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 30. september 2015 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Vesturbugtar, Gömlu hafnarinnar. Í breytingunni felst m.a. að íbúðir eru minnkaðar og þeim fjölgað, byggingarmagn er óbreytt sem og hámarkshæð húsa á reit 03 og 04. Staðsetning sorpgáma breytist, leyfðir verða litlir svalagangar og heimilaður verður leikskóli á 1.og 2.hæð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Austurbakki 2, reitur 5

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 23. september 2015 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Austurhafnar vegna lóðarinnar nr. 2 við Austurbakka. Í breytingunni felst að heimiluð er 7. hæð á reit 5 að hámarki 600 m2 fyrir opna veitingaþjónustu og verður efsta hæðin inndregin um 5 metra frá byggingarlínu. Einnig skulu handrið lúta sömu skipulagskröfum og skjólvirki hvað varðar hámarkshæð og gegnsæi. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 14. október 2015 til og með 25. nóvember 2015. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, ***www.reykjavik.is***, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 25. nóvember 2015. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 14. október 2015
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

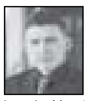
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Miklabraut 78 – 3ja herbergja - laus strax.
Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 – 17.45

Falleg 71,3 fm. íbúð á 2. hæð ásamt rúmgóðu herbergi í risi með eldhúsi og baðaðstöðu, en gengið er úr sameign í risið. Geymsla 6,9 fm í kjallara sem hefur verið breytt í herbergi. Nýbúið að steina hús að utan og endurnýja þak. Rafmagn og tafla endurnýjað. Fjórfalt gler er í íbúðinni á þeirri hlið sem snýr út að Miklubraut. **Verð 28,9 millj. Frábær staðsetning þar sem stutt er í miðbæinn og ýmsa framhaldsskóla. Verið velkomin.**

FASTEIGNASALAN ÁRBORGIR



Þorsteinn Magnússon
Lögg. fast.
S. 894 2045

Árni Hilmar Birgisson
Sölufulltrúi
S. 856 2300

Austurvegi 6 - Sími 482 4800 - www.arborgir.is

Vesturgata 45 - Reykjavík

OPIÐ HÚS í dag, miðvikud. 14. okt. frá kl. 17:00-18:00

Nýlega uppgerð íbúð á besta stað í miðbæ Reykjavíkur. Eignin er alls 108,8 m2 að stærð. Mjög góð baklóð, hellulögð, gróin og aflokuð. **Virkilega stílhrein og falleg eign sem vert er að skoða. Verð: 44.5 millj.**

Þorsteinn Magnússon lögg. fasteignasali

Strákar koma ekki lengur bara með mömmu sinni til að kaupa sér föt

Egill Þorsteinsson, verslunarstjóri Selected í Smáralind, segir sölu hafa aukist á milli ára hjá versluninni þó að hann hafi ekki fundið beint fyrir aukningu undanfarna mánuði. „Það er bara svona bæði, þetta hefur allt sitt „ups and downs“, þessir mánuðir sem eru búnir að vera eru mjög rólegir. Svo er mikil aukning í október, nóvember og desember, það er þannig séð stórir mánuðir hjá okkur,“ segir Egill. Hann hefur unnið hjá versluninni í fimm ár. Á því tímabili hefur hann fundið mikla breytingu á áhuga karla á tísku. „Það er alltaf meiri og meiri sala milli ára og meira að gera.“ Hann segir ekki hafa orðið mikla aukningu í sölu fylgihluta, hins vegar væri einhver aukning í því sem þeir bjóða upp á hverju sinni, meðal annars bindum, beltum og slaufum.

Aðspurður segist Egill telja að strákar séu meira að lesa tískublogg og Instagram en áður, þetta gæti haft áhrif á val þeirra á fötum og aukna sölu. „Yngri kynslóðin er miklu tískuvænni, en hún hefur verið undanfarin ár. Fyrir nokkrum árum var eiginlega ekkert um yngri stráka í búðinni, bara strákar sem komu inn með mömmu sinni. Núna eru þeir orðnir miklu virkari í þessu, vita nákvæmlega hvað þeir vilja og það er pottþétt það sem þeir eru að sjá á netinu,“ segir Egill.

Egill Þorsteinsson, verslunarstjóri Selected, segir söluna alltaf aukast milli ára.

Guðrún Sólborg Tómasdóttir er oft spurð af hverju karladeildin sé ekki stærri.

40% aukning í sölu herrafata það sem af er ári

Guðrún Sólborg Tómasdóttir, deildarstjóri herradeildar Zöru í Smáralind, segist hafa fundið fyrir rosalegri fjölgun í sölu herrafata.

„Við erum að upplifa aukningu á stykkjum um 40% milli ára. Verðin voru lækkuð fyrr á árinu sem leiddi til aukningar í allri búðinni hjá okkur, en svo er mikil vitundarvakning líka hjá markaðshópnum. Hópurinn er að kaupa sér meiri tískuvörur núna, en áður,“ segir Guðrún. „Þetta er allt að aukast, þetta hefur verið að gerast ár frá ári en nú erum við að finna fyrir gífurlegri hækkun. Stærðin á karladeildinni og lagernum er enn sá sami, en við erum reglulega spurð af hverju karladeildin sé ekki stærri. En eins og staðan er núna höfum við ekki meira pláss,“ segir Guðrún. Hún segist ekki hafa fundið fyrir gífurlegri aukningu í sölu fylgihluta, en að karlar séu að kaupa sér fleiri klúta.

Rannveig Kristjánsdóttir, verslunarstjóri JÖR, segir sölu til kynja nokkuð jafna.

Samfélagsmiðlar draga tvímælaust karla að

Rannveig Kristjánsdóttir, verslunarstjóri JÖR, segir herrafatasölu hafa færst í aukana frá því að verslunin var opnuð fyrir tveimur árum. „Ég myndi segja það, bæði byggist upp kúnnahópur sem kemur aftur og aftur. Herrafatnaður finnst mér vera að færast í aukana almennt,“ segir Rannveig.

Verslunarrýminu er skipt jafnt í tvennt milli herra- og dömufata. Rannveig segir sölu dömu- og herrafata nokkuð jafna. „Það getur verið árstíðabundið hvernig salan fer. Maður finnur að suma mánuði er meira að seljast af jakkafötum en í dömudeildinni, en yfir árið held ég að þetta sé jafnt,“ segir Rannveig. Hún hefur ekki fundið fyrir sprengingu í fylgihlutasölu. Hún telur þó alveg tvímælalaust að samfélagsmiðlar dragi að karlmenn. „Maður sér áhrifin svo skýrt á því sem við erum að auglýsa á samfélagsmiðlum hverju sinni, maður finnur það bara strax koma í sölunni. Þetta er alveg ótrúlega máttugt tæki í rauninni,“ segir Rannveig.

> **Maður sér áhrifin svo skýrt af því sem við erum að auglýsa á samfélagsmiðlum hverju sinni, maður finnur það bara strax koma í sölunni.**

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY

Hvernig tryggjum við orkuöryggi til framtíðar?

Ráðstefna í Háskólanum í Reykjavík, stofu V101, fimmtudaginn 15. október kl. 13:30-16:00

Háskólinn í Reykjavík efnir til opinnar ráðstefnu um orkuöryggi á Íslandi í alþjóðlegu samhengi.

Fyrirlesarar eru helstu sérfræðingar þessa málaflokks frá MIT, Harvard og Tufts háskólunum, Brookings-stofnuninni, Háskólanum í Reykjavík, Landsvirkjun og Landsneti.
Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, ávarpar ráðstefnuna.

Dagskrá

13:30 - Setning fundar
Dr. Ari Kristinn Jónsson, rektor Háskólans í Reykjavík

Ávarp
Dr. Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands

The Challenge of Energy Security Supply in Iceland
Dr. Ignacio Pérez-Arriaga, prófessor við MIT-háskóla

The Future of Global Energy Security
Dr. Charles Ebinger, fyrrum forstöðumaður Brookings Energy Initiative hjá Brookings Institution

Iceland as an Isolated Energy System
Dr. Óli Grétar Blöndal Sveinsson, framkvæmdastjóri þróunarsviðs Landsvirkjunar

Intermittent Renewables and Reliability of Electricity Supply
Dr. Friðrik Már Baldursson, prófessor við Háskólann í Reykjavík

Energy Security, Climate and the Media: Improving Global Communication
Cristine Russell, Environment and Natural Resources Program, Harvard Kennedy School of Government

Aspects and Measures in the Area of Security of Electric Supply
Íris Baldursdóttir, framkvæmdastjóri kerfisstjórnunarsviðs hjá Landsneti

Is the Renewable Energy Transformation Possible and What Would it Mean?
Dr. William Moomaw, prófessor við Fletcher School við Tufts-háskóla

Fundarstjóri: Halla Hrund Logadóttir, framkvæmdastjóri Íslenska orkuháskólans við HR

Ráðstefnan fer fram á ensku.
Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.
Fundurinn er skipulagður í tengslum við Arctic Circle Assembly.

Hægt verður að fylgjast með ráðstefnunni í beinni útsendingu á slóðinni:
livestream.com/ru/energysecurity

#energysecurityRU

KRISTRÚN ELSA HARÐARDÓTTIR

Til liðs við Land lögmenn

Kristrún Elsa Harðardóttir héraðsdómslögmaður hefur gengið til liðs við Land lögmenn.

Kristrún var annar stofnandi og eigandi DIKA lögmanna. Hún starfaði hjá Útlendingastofnun frá 2012-2014. Árin 2010–2012 starfaði Kristrún sem fulltrúi hjá Herdísi Hallmarsdóttur hrl. fyrir slitastjórn Landsbanka Íslands. – sg

STEINAR INGI MATTHÍASSON

Frá ráðuneyti í starf hjá SFS

Steinar Ingi Matthíasson er nýr starfsmaður Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi. Hann mun einkum sinna verkefnum á sviði stjórnar fiskveiða sem og alþjóðlegs samstarfs. Steinar Ingi starfaði í sjávarútvegsráðuneytinu frá árinu 2004. Hann er með BA-próf í stjórnmálafræði og MS-próf í umhverfis- og auðlindafræðum frá Háskóla Íslands. – sg

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Búrfellslundur

Landsvirkjun hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um Búrfellslund, vindmyllur í Rangárþingi ytra og Skeiða– og Gnúpverjahreppi.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá **15. október til 26. nóvember 2015** á eftirtöldum stöðum: Á skrifstofum Rangárþings ytra og Skeiða– og Gnúpverjahrepps, í Þjóðarbókhlöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan með ítarefni er aðgengileg á heimasíðu Landsvirkjunar: www.landsvirkjun.is.

Athugasemdafrestur: Allir hafa rétt til að kynna sér framkvæmdina og leggja fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en **26. nóvember 2015** til Skipulagsstofnunar, Laugavegi 166, 105 Reykjavík. Þar fást ennfremur nánari upplýsingar um mat á umhverfisáhrifum.

Kynningarfundir: Vakin er athygli á að Landsvirkjun stendur fyrir opnum kynningarfundum á frummatsskýrslu. Landsvirkjun mun auglýsa fundina þegar nær dregur.

Birt samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum, nr. 106/2000

Auglýsing um breytingu á Aðalskipulagi Djúpavogshrepps 2008 - 2020: Hringvegur um Berufjarðarbotn

Sveitarstjórn Djúpavogshrepps samþykkti þann 29. september 2015 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Djúpavogshrepps 2008 - 2020, skv. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Tillagan tekur til breyttrar legu Hringvegar um Berufjarðarbotn - veglínu Z.

Skipulagsuppdráttur ásamt greinargerð og umhverfisskýrslu mun liggja frammi til kynningar í skrifstofu Djúpavogshrepps, Bakka 1, Djúpavogi og hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík frá 14. október til 25. nóvember 2015. Einnig mun tillagan vera aðgengileg á heimasíðu Djúpavogshrepps: www.djupivogur.is undir liðnum Aðalskipulag.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til sveitarstjóra Djúpavogshrepps, Bakka 1, 765 Djúpavogi eða á netfangið sveitarstjori@djupivogur.is, eigi síðar en 25. nóvember 2013. Vinsamlegast gefið upp nafn, kennitölu og heimilisfang sendanda innsendra ábendinga og athugasemda. Hver sá sem ekki gerir athugasemdir við tillöguna innan gefins frests telst vera henni samþykkur.

Sveitarstjóri Djúpavogshrepps

Ægir Már Þórisson segir fyrri störf sem framkvæmdastjóri mannauðs- og markaðsmála Advania hafa búið sig vel undir forstjórastarfið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Móskarðshnjúkar er uppáhaldsgönguleiðin

Ægir Már Þórisson er nýr forstjóri Advania á Íslandi. Hann hefur starfað hjá Advania frá árinu 2011. Síðustu tvö ár hefur hann verið framkvæmdastjóri mannauðs- og markaðsmála. Helstu áhugamálin eru útivera, fjallgöngur og fluguveiði.

SVIPMYNDIN

ÆGIR MÁR ÞÓRISSON

Ægir Már Þórisson, nýr forstjóri Advania á Íslandi, tók við störfum í byrjun október. Starfsemi Advania hefur aukist mikið á Norðurlöndunum á síðustu árum, en fyrirtækið er með starfsemi í Danmörku, Noregi, og Svíþjóð. Ægir Már tekur því við starfi Gests G. Gestssonar sem mun einbeita sér að starfi forstjóra Advania Norden. Aðspurður segir Ægir Már nýja starfið leggjast mjög vel í sig. „Þetta eru ótrúlega spennandi verkefni sem bíða okkar og spennandi tímar sem eru að fara í hönd í þessum geira. Þannig að ég er bara mjög spenntur.“

Ægir Már hefur starfað hjá Advania frá árinu 2011 og hefur síðustu tvö ár verið framkvæmdastjóri mannauðs- og markaðsmála. Aðspurður telur hann það hafa verið gríðarlega góðan undirbúning fyrir forstjórastarfið. „Ég hef haft tækifæri til að kynnast fyrirtækinu ótrúlega vel, þekki innviðina og starfsemina vel, þannig að ég myndi segja að ég hafi fengið prýðisgóða nýliðafræðslu,“ segir hann.

Ég hef haft tækifæri til að kynnast fyrirtækinu ótrúlega vel, þekki innviðina og starfsemina vel, þannig að ég myndi segja að ég hafi fengið prýðisgóða nýliðafræðslu.

Ægir Már er með B.A. í sálfræði og M.A. í vinnusálfræði frá Háskóla Íslands. Hann hefur áður starfað sem ráðgjafi, mannauðsstjóri og framkvæmdastjóri hjá Capacent.

Ægir Már er kvæntur Belindu Chenery sjúkraþjálfara og eiga þau þrjú börn saman. Hann segir vera óhemju gaman í vinnunni. Utan hennar er hann hins vegar mikill fjölskyldumaður. „Ég vinn langan vinnudag og veit ekkert betra en að verja tíma með þeim. Hvað áhugamál varðar hef ég gaman af útiveru og útivist, fjallgöngum, og fluguveiði.“ Aðspurður segir hann Móskarðshnjúka vera uppáhaldssvæðið sitt til að fara í fjallgöngu. „Verandi Selfyssingur ætti ég kannski að segja Ingólfsfjall, en ég myndi segja að það væru Móskarðshnjúkar,“ segir Ægir Már.

saeunn@frettabladid.is

Risasamruni verður að veruleika

Bjórframleiðandinn AB InBev, sem framleiðir meðal annars Budweiser, hefur náð samkomulagi við SABMiller um einn stærsta samruna í sögunni, og stærstu yfirtöku á bresku fyrirtæki. Í tilkynningu sem stjórnir fyrirtækjanna sendu frá sér í gær kom fram að þær hefðu náð samkomulagi í grundvallaratriðum um fyrirkomulag samningsins. Samningurinn er metinn á 109,4 milljarða dollara, jafnvirði 13.658 milljarða króna. AB InBev er stærsta bruggfyrirtæki heims og SABMiller það annað stærsta. Eftir sameiningu mun samsteypan vera metin á 250 milljarða dollara, jafnvirði 31.000 milljarða króna, og eiga þriðjung af markaðshlutdeild bjórs í heimi. Þá mun samsteypan framleiða Stella Artois, Corona, Budweiser, Grolsch og Pilsner Urquell.

Greint var frá því að framleiðendurnir væru í viðræðum fyrir mánuði síðan, en í dag rann fresturinn á yfirtökutilboði út samkvæmt breskum lögum. SABMiller hafnaði nokkrum tilboðum AB InBev áður en komist var að samkomulagi um að AB InBev greiði 67,62 dollara, jafnvirði 8.400 króna, fyrir hvern hlut. Tilboðið er rúmlega 1.100 krónum hærra á hvern hlut heldur en upphafstilboð AB InBev.

Stjórnarformaður SABMiller, Jan du Plessis, sagði áður þegar fyrirtækið hafði hafnað tilboði AB InBev að AB InBev þyrfti á þeim að halda. SABMiller er með ráðandi markaðsstöðu í nokkrum af stærstu bjórmörkuðum heims, Afríku, Austur-Evrópu og Ástralíu. AB InBev hefur einnig verið að missa ráðandi markaðsstöðu sína í Norður- og Suður-Ameríku. Sérfræðingar telja því ákvörðun AB InBev skynsamlega, að kaupa vöxt SABMiller í stað þess að reyna að keppa við það á svæðum eins og Afríku og Indlandi.

AB InBev hefur þangað til 28. október til að senda lokatilboð til SABMiller. Stjórn SABMiller hefur nú sagt að hún muni einróma styðja núverandi tilboð. – sg

AB InBev framleiðir meðal annars Budweiser. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Kipptu kassanum með þér

HP MX-10 kassakerfislausnin með Intel® Atom™ örgjörva Z2760

G8C31EA, F3K89AA

HP MX-10 kassakerfalausnin ásamt HP strimlaprentara, strikamerkjaskanna og peningakassa sem eru seldir aukalega.

Innbyggður strikamerkjaskanni

Innbyggður kortaskanni

Kynntu þér MX-10 kassakerfislausnina nánar á www.ok.is/mx10/

Allar nánari upplýsingar á www.ok.is. Intel, merki Intel, Intel Inside, Intel Inside merkið, Intel Atom og Intel Atom Inside eru vörumerki Intel Corporation í Bandaríkjunum og/eða öðrum löndum.

Opin Kerfi
– allt er mögulegt

Opin Kerfi // Höfðabakka 9 // 110 Reykjavík // 570 1000 // ok.is

Sparnaður

Kjartan Smári Höskuldsson
forstöðumaður hjá VÍB

Fátt er svo með öllu illt

Á Íslandi er mikið kvartað yfir háu vaxtastigi. Stýrivextir standa nú í 6,25% sem er langt yfir þeim grunnvöxtum sem við sjáum í kringum okkur, sem dæmi má nefna 0,25% í Bandaríkjunum og 0,05% hjá Seðlabanka Evrópu. Að sama skapi eru vextir á fasteignalánum, bílalánum og öðrum útlánum töluvert hærri en í þessum löndum. Vegna þessara háu vaxta eru hins vegar töluvert betri vaxtakjör í boði fyrir sparnað. Óverðtryggð ríkisskuldabréf gefa nú í kringum 5,7% vexti og óbundnir innlánareikningar eru að gefa af sér allt að 4%, svo einhver dæmi séu tekin. Þessar sömu tölur eru af augljósum ástæðum talsvert lægri í þessum samanburðarlöndum. Þó vissulega megi finna margt að háum útlánavöxtum þá sýnir þetta okkur ekki síður mikilvægi þess að spara á Íslandi enda hægt að fá ansi fína ávöxtun fyrir aurinn án þess þó að taka of mikla áhættu eða binda fé til of langs tíma.

Sífellt fleiri eru nú að nálgast þá stöðu að eiga afgang um hver mánaðamót og því stækkar nú sá hópur hratt sem er farinn að huga að mánaðarlegum sparnaði. Það er algengur misskilningur að það sé flókið að hefja sparnað og að það borgi sig ekki að leggja fyrir nema vera með háar fjárhæðir. Sé vilji fyrir því að spara mánaðarlega inn á innlánsreikning eru engin upphæðarmörk og fyrir þá sem vilja leggja fyrir mánaðarlega í verðbréfasjóði er lágmarkið 5.000 krónur á mánuði.

Ennfremur skal hafa í huga að innáborgun á lán getur verið ígildi sparnaðar og þannig minnkað greiðslubyrði af eftirstöðvum til framtíðar. Lægri greiðslubyrði skilar sér í hærri ráðstöfunartekjum í hverjum mánuði sem nýta má til dæmis í uppbyggingu á reglulegum sparnaði. Mikilvægt er að kynna sér þær leiðir sem í boði eru og fá þá ráðgjöf sem hentar hverjum og einum.

Hann kemur skemmtilega á óvart, sá mikli áhugi sem ungt fólk hefur sýnt fræðslufundum okkar um fjárfestingar og sparnað. Það er vísir til góðs og vonandi hvetur slík fræðsla til aukins sparnaðar og skynsemi í ákvarðanatöku.

Sífellt fleiri eru nú að nálgast þá stöðu að eiga afgang um hver mánaðamót og því stækkar nú sá hópur hratt sem er farinn að huga að mánaðarlegum sparnaði.

Glíma í Kambódíu

Kambódíumenn glímdu á Pchum Ben-hátíðinni, þar sem látinna er minnst, í þorpinu Vihear Suor í Kandal-héraði á mánudaginn. Þúsundir landsmanna flykktust til þorpsins til þess að taka þátt í þessari fimmtán daga hátíð sem er senn á enda. NORDICPHOTOS/AFP

Við þurfum kerfi til að leysa skuldavanda ríkja

Lars Christensen
alþjóðahagfræðingur

Íslenska ríkið var mjög nálægt því að lenda í greiðslufalli 2008-2009 og síðustu mánuði hefur hættan á greiðslufalli Grikkja verið í brennidepli. En Grikkland er ekki eina landið þar sem nú er mikil hætta á greiðslufalli.

Það er augljóst að hugsanlegt greiðslufall Grikklands og Úkraínu eykur þá óvissu sem umlykur, sérstaklega, evrópska hagkerfið og það er ljóst að þetta stuðlar að auknum óstöðugleika á fjármálamörkuðum heimsins.

Helsta óvissan í sambandi við greiðslufall ríkja er óvissa um hvenær það verður og hvaða lánardrottna það snertir.

Ef við berum saman greiðslufall ríkja og gjaldþrot fyrirtækja eða banka, þá er það tilfellið að í flestum þróuðum hagkerfum heimsins eru tiltölulega skýrar reglur um það hvernig taka skal á gjaldþrotum samkvæmt lögum.

Yfirleitt er það þannig að fyrirtæki í fjárhagserfiðleikum getur, við ákveðin skilyrði, farið í greiðslustöðvun á meðan athugað er hvort hægt sé að bjarga fyrirtækinu. Og ef þessi björgunartilraun mistekst þá eru skýrar reglur um hvaða skuldareigendur eru fremstir í röðinni þegar þrotabúið er gert upp.

Slíkt verklag tryggir aðallega að skipuleg og yfirveguð endurskipulagning, eða gjaldþrotameðferð, fyrirtækisins geti átt sér stað og um leið tryggt mesta mögulega gegnsæi um það á hverjum tjónið lendir.

Helsta óvissan í sambandi við greiðslufall ríkja er óvissa um hvenær það verður og hvaða lánardrottna það snertir.

Því miður höfum við ekki svipaðar reglur og kerfi þegar kemur að greiðslufalli ríkja. Afleiðingin er sú að jafnvel minni háttar hætta á hugsanlegu greiðslufalli ríkis veldur óþarfa óstöðugleika á alþjóðlegum fjármálamörkuðum.

En þetta þarf ekki að vera svona og maður veltir fyrir sér af hverju við í Evrópusambandinu höfum varla rætt möguleikann á að skipuleggja kerfi innan Evrópusambandsins, eða að minnsta kosti innan evrusvæðisins, sem getur tryggt gegnsærri og betri afgreiðslu á yfirvofandi greiðslufalli ríkja.

Árið 2010 lögðu fjórir hagfræðingar – þeirra á meðal var Anne Krueger, fyrrverandi aðalhagfræðingur Alþjóðabankans – fram raunhæfar tillögur um evrópskt kerfi til lausnar á skuldavanda ríkja (A European Mechanism for Sovereign Debt Crisis Resolution). Áætlunin gerði til dæmis ráð fyrir sérstökum evrópskum dómstól til að hafa umsjón með skuldasamningum og skuldbreytingum. Slíkur dómstóll og skýrar reglur um skuldbreytingar kæmu að góðum notum og þá yrði meðhöndlun á skuldavanda ríkja síður að pólitísku bitbeini eins og nú er.

Því miður hefur tillagan ekki fengið mikla athygli hjá stjórnendum Evrópusambandsins, og maður getur bara látið sig dreyma um hve miklu auðveldari meðferðin á skuldavanda Grikkja – og reyndar þeim íslenska! – hefði verið ef við hefðum haft slíkar reglur og kerfi fyrir skipulegar skuldbreytingar á undanförnum árum.

Fyrirtæki verða gjaldþrota. Og það verða ríkisstjórnir líka. Þess vegna ríður á að við komum upp stofnunum og kerfi til að takast á við greiðslufall ríkja.

Allir eru að gera það gott … nema þú?

Hin hliðin

Rúna Magnúsdóttir
stjórnendaráðgjafi

Ertu hugmyndaríkur frumkvöðull sem fær hugmyndir hægri vinstri? Ertu einn af þeim sem fá svo margar hugmyndir að einn tíundi væri meira en nóg? Þú ert snillingur í að byrja hluti, en kannski ekkert sérstaklega góður í að klára hluti. Þú veist að þú ættir að klára hlutina og pirrast yfir sjálfum þér og segir jafnvel við sjálfan þig: „Oh … hvaða aumingi er ég eiginlega?“

Ertu ekki þessi hugmyndaríki frumkvöðull? Kippist hjarta þitt frekar við þegar þú færð tækifæri til að skoða hvað vantar inn í viðskiptaáætlanir? Þú ert snillingur í að sjá hvað vantar í heildardæmið, en þú ert ekkert sérstaklega góður í að fá hugmyndir til að bæta dæmið. Segir við sjálfan þig: „Hvað er að mér? Ég fæ aldrei neinar hugmyndir. Allir í kringum mig virðast fá hugmyndir … nema ég.“

Ertu kannski þessi aðili sem elskar að fá tækifæri til að láta ljós þitt skína? Þú virðist geta selt allt og alla. Þú ert frábær sölumaður, en þú ert kannski ekkert sérstaklega góður í að halda utan um söluna, búa til skýrslur og hefur kannski meiri tilhneigingu til að „gleyma“ að skila alls konar skýrslum og innra með þér hugsar þú kannski: „Oh … þessar skýrslur og ég, hvernig get ég komist hjá því að gera þetta án þess að nokkur fatti?“

Ekki þú?

Ertu kannski meira þessi sem finnst dagurinn þinn vera fullkominn þegar þú sérð viðskiptavininn brosa til þín geislandi af ánægju vegna þess að það var eitthvað sem ÞÚ gerðir fyrir hann? Þú ert fæddur í þjónustuhlutverkið, en þú kannt ekkert á Excel, hugmyndir þínar eru frekar slappar og þér finnst þú bara ekkert sérstaklega spennandi dæmi. Ekki eins og „allir“ hinir að minnsta kosti.

Við erum öll fædd með einstaka eiginleika, hæfileika, styrkleika sem vinna stundum með okkur og stundum á móti.

Við erum öll fædd með einstaka eiginleika, hæfileika, styrkleika sem vinna stundum með okkur og stundum á móti okkur (oft kallaðir veikleikarnir okkar) og allt svo dásamlega mismunandi.

Það virðist vera einhvers konar blindur blettur í augum okkar flestra að trúa því staðfastlega að okkar náttúrulega vöggugjöf, hæfileikarnir, eiginleikarnir og styrkleikarnir okkar séu ekki nóg og í stað þess að vinna að því að nýta styrkleikana okkar verðum við upptekin við að búa til sögur í hausnum á okkur þess efnis að allir séu að gera það gott … nema þú? Er það kannski bara sagan þín?

K atrín Björg Andersen
Vann hjá heimaþjónustunni.
Er nú nemi í grafískri miðlun í
Tækniskólanum.
MEÐ TROMP Á
HENDI FRÁ VIRK
Þegar einstaklingur missir starfsgetu vegna
slyss eða veikinda snýr VIRK spilinu við
með markvissri uppbyggingu og sérfræði-
stuðningi. Fjölbreyttur hópur fagaðila um
allt land vinnur að árangursríkri
starfsendurhæfingu sem skilar sterkum
einstaklingum aftur út á vinnumarkaðinn.
VIRK
Starfsendurhæfingarsjóður
Guðrúnartún 1, 105 Reykjavík, sími 535 5700
www.virk.is
K atrín Björg Andersen
Katrín vann líkamlega erfiða
vinnu en varð óvinnufær sökum
þrálátra bak- og stoðkerfisverkja.
Hún naut stuðnings frá VIRK
með góðum árangri.

MARKAÐURINN

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL | Miðvikudagur 14. október 2015

FTSE 100
6.342,28 -28,90
(-0,45%)

vísir
www.visir.is

Viðskiptavefur Vísis
@VisirVidskipti

Stjórnarmaðurinn

@stjornarmadur

H&M kemur og fer

Enn ein fréttin var skrifuð nú í gær um væntanlega komu sænska tískurisans H&M til Íslands. Í þetta skiptið var spjallað við framkvæmdastjóra Smáralindar sem staðfesti að hann hefði engar viðræður átt við forsvarsmenn H&M síðan árið 2011.

PÆLINGAR UM yfirvofandi opnun á Íslandi væru því úr lausu lofti gripnar.

EKKI ER HÆGT að sjá í hendi sér hvers vegna H&M ætti að setja á forgangslistann að opna verslanir á Íslandi.

ÞÓTT ÍSLENDINGAR láti ekki sitt eftir liggja þegar kemur að innkaupum er staðreyndin sú að Ísland er sannkallaður örmarkaður með sínar þrjú hundruð þúsund hræður. H&M starfar heldur ekki með sérleyfishöfum og því væri það talsverður höfuðverkur fyrir félagið að stofnsetja verslanir á Íslandi frá grunni án þess að njóta leiðsagnar og reynslu heimamanna. H&M hefur hreinlega stærri fiska að steikja svo gripið sé til beinnar þýðingar á slæmu ensku orðtæki.

STÆRSTA ÁSTÆÐAN er þó sennilega sú að samkvæmt könnunum er H&M með um 30% markaðshlutdeild á íslenskum fatamarkaði án þess að starfrækja hér verslun. Íslendingar versla í H&M á ferðum sínum, og því væri félagið sennilega að færa tekjur úr einum vasa í annan með því að opna verslanir hér á landi. Við það má svo bæta öllum þeim kostnaði sem fylgir - svo sem leigu á húsnæði, kostnaði við starfsfólk, markaðsmál og svo mætti áfram telja. Reikningsdæmið er fljótt að súrna.

EINS ÖFUGSNÚIÐ og það kann að hljóma gæti því verið að besta leiðin fyrir íslenska H&M-aðdáendur til að fá forsvarsmenn félagsins til að opna verslun á Íslandi sé að hætta að versla hjá sænska risanum á ferðum sínum. Þá fyrst væri eftir einhverju að slægjast fyrir H&M enda vandséð að markaðshlutdeildin hér á landi geti risið mikið meira frá því sem nú er.

ÞETTA HEFÐI LÍKA þau jákvæðu hliðaráhrif að styðja enn frekar undir íslenska hönnun og verslun, en af nógu er að taka í þeim efnum.

SÍÐAST EN EKKI SÍST myndi þetta, a.m.k. tímabundið, mögulega verða til þess að íslenska þjóðin færi að tjalda lengur en til einnar nætur í tískumálum, og velja gæði umfram magn. Ekki veitir af í íslenska vetrinum.

VIÐ ELSKUM AÐ PRENTA!

UMHVERFISMERKI 141 381 Prentgripur

GuðjónÓ
VISTVÆNA PRENTSMIÐJAN

44
ÞÚSUND TONN Í LOÐNUAFLA

Hafrannsóknarstofnun leggur til að heildaraflamark í loðnu á vertíðinni 2015/2016 verði 44 þúsund tonn. Hafrannsóknastofnun mun mæla veiðistofn loðnu að nýju í janúar/febrúar 2016. Mjög lítið, eða um 6,2 milljarðar fiska, mældist af ókynþroska loðnu.

1355
LEIGUSAMNINGUM ÞINGLÝST

Heildarfjöldi þinglýstra leigusamninga um íbúðarhúsnæði var 1.355 í september og fjölgar þeim um 28% frá ágúst 2015 og um 2,6% frá september 2014, samkvæmt tölum frá Þjóðskrá Íslands. Rúmlega helmingi samninga var þinglýst á höfuðborgarsvæðinu, eða 752.

09.10.2015

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

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra

LANCÔME DAGAR Í LYFJU

14. – 16. OKTÓBER.

Vertu velkomin á kynninguna við tökum vel á móti þér.

GLÆSILEGUR KAUPAUKI: Þegar þú kaupir Lancôme vörur fyrir 8.900 færum við þér Visionnaire krem 15 ml, Serum 7 ml, augnkrem 5 ml, næturserum 3 ml, Genifique Serum 7 ml, prufu með 3 Shine lover varalitum og snyrtibuddu.*

20% AFSLÁTTUR AF LANCÔME Á KYNNINGUNNI

*meðan birgðir endast.

Vinsælu Visionnaire droparnir lagfæra hrukkur, húðholur og ójöfnur. Droparnir eru með silkimjúka áferð og smjúga samstundis inn í öll 3 lög húðarinnar. Má nota dag og nótt allan ársins hring.

Tilboðið gildir í Lyfju Lágmúla, Smáratorgi, Smáralind og Laugavegi

LYFJA – Lífið heil

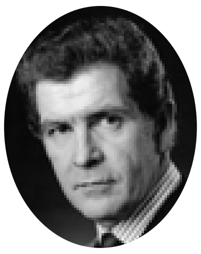
Innilegar þakkir fyrir samúð og vináttu við andlát og útför elsku eiginmanns míns, föður, tengdaföður og afa,

Baldvins Gestssonar

vélaverkfræðings,
Álagranda 12,
Reykjavík.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk V2 á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund fyrir góða umönnun og kynni.

Lotte S. Gestsson
Rúna Baldvinsdóttir | **Jóhann Þór Jóhannsson**
Karl Baldvinsson | **Lára Helga Sveinsdóttir**
Dagný Baldvinsdóttir | **Benedikt Sigurðsson**
Stefán, Áslaug, Baldvin og Ari.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, sonur, fósturfaðir og afi,

Björn Bjarnar Guðmundsson

Eyrarholti 22, Hafnarfirði,

lést á Spáni sunnudaginn 11. október.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Erna Björnsdóttir
Dóra Kristín Björnsdóttir | **Pétur Pétursson**
Þórir Grétar Björnsson
Hanna Birna Björnsdóttir | **Ingólfur Helgason**
Halldóra Kristín Björnsdóttir
Birna Gísladóttir | **Sigrún Inga Reynisdóttir**
Kristján Gíslason | **Sigrún Ásta Sverrisdóttir**
Haraldur Freyr Gíslason | **Sigríður Eir Guðmundsdóttir**
Arnar Þór Gíslason | **Lára Rúnarsdóttir**
og barnabörn.

Ástkær sonur okkar, bróðir, faðir, tengdafaðir og afi,

Gísli Kristjánsson

fæddur 26. febrúar 1968,
búsettur í Tau í Noregi,

lést á sjúkrahúsinu í Stavanger 25. september 2015 og var jarðsettur í Strandkirkjugarði 1. október síðastliðinn.

Ingibjörg Gísladóttir | **Kristján Guðmannsson**
Erla Guðnadóttir og fjölskylda
Guðmann Kristjánsson og fjölskylda
Jens Kristjánsson og fjölskylda
Jón Kristófer Jóhannsson
Kristjana Gísladóttir | **Ragnar Benediktsson og börn**
Ingibjörg Gísladóttir
Særún Eva Gísladóttir

Ástkær lífsförunautur minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Vigfús Erlendsson

byggingatæknifræðingur,

lést sunnudaginn 11. október.
Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík, föstudaginn 16. október kl. 14.00.

Ásta Kjartansdóttir
Björg Vigfúsdóttir | **Hjörtur Sigurðsson**
Erlendur Vigfússon
Bjarki Hjartarson

Hjartkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Guðmundur Elvar Eiríksson

vélfræðingur,
Boðaþingi 24,
áður Álfkonuhvarfi 33,

lést sunnudaginn 11. október. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju, miðvikudaginn 21. október kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á Heilavernd.

Jóna Ingibjörg Hall
Ragnheiður K. Guðmundsdóttir | **Egill Erlingsson**
Gunnlaugur Þór Guðmundsson | **Berta Hannesdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

„Ég er svo glöð eftir verðlaunaathöfnina í Hagaskóla, hún var svo skemmtileg. Ég fékk líka svo sterka upplifun fyrir því hvað krakkar eru flottir í dag, einlægir, prúðir, og eðlilegir,“ segir Ragnheiður. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kíkti oft á sigurskeytið

Arftakinn eftir Ragnheiði Eyjólfsdóttur arkitekt hlaut í gær íslensku barnabókaverðlaunin 2015. Að mati dómnefndar jafnast sagan á við bestu furðusögur íslenskar.

„Ég hef verið að skrifa í frístundum, sendi inn handrit í þessa keppni og mér til mikillar undrunar vann ég,“ segir Ragnheiður Eyjólfsdóttir, höfundur Arftakans, sem hlaut í gær íslensku barnabókaverðlaunin 2015. Hún er sjálfstætt starfandi arkitekt, býr í München í Þýskalandi og stekkur nú fram á sjónarsviðið sem rithöfundur. „Ég kíkti á tölvuskeytið um sigurinn nokkrum sinnum og var viss um að í því væru bara þakkir fyrir þátttökuna. Tíu mínútum seinna áttaði ég mig á að keppnin var nafnlaus og ekki átti að hafa samband við aðra en vinningshafa svo ég fór að lesa meilið almennilega. Var í matarboði og stóð upp og öskraði: Ég vann! Þetta var mjög gott augnablik.“

Sigurfregnin barst Ragnheiði í apríl. Skyldi ekki hafa verið erfitt að halda upphefðinni leyndri? „Jú, mig hefur langað allan tímann að öskra framan í heiminn: Þetta tókst!“ svarar hún hlæjandi.

Hún kveðst þó ekki vera búin að skrifa mikið fyrir skúffuna. „Ég var alltaf að skrifa og myndskreyta sem barn en á unglingsárunum fór krafturinn í að skrifa heimildarritgerðir. Mamma var samt alltaf að pota í mig og segja: „Jæja, Ragnheiður. Ætlar þú ekki að fara að gera eitthvað í þessu með skáldskapinn?“ og ég bara ranghvolfdi augunum og sagði: Oh, mamma. Hún er svo sannfærð um að ég geti allt og verandi með slíkan bakhjarl fer maður á endanum að trúa því að maður sé góður í einhverju. Amma veitti mér líka uppörvun og þær tvær lásu yfir fyrir mig svo ég fékk kjark til að senda handritið inn.“

> **Mig hefur langað allan tímann að öskra framan í heiminn: Þetta tókst!**

Ragnheiður segir arkitektúrnámið hafa komið að gagni við skrifin. „Maður þarf alltaf að geta lýst umhverfinu og skipulaginu í texta. Það hefur hjálpað mér við að lýsa þeim furðuheimi sem ég er að skapa í sögunni. En ég er líka alltaf með augun opin og í Þýskalandi er umhverfið eins og í ævintýrunum, skógar, kastalar og borgarhlutar frá miðöldum. Ég tek þetta inn í mínar lýsingar en í byrjun gerist sagan í vesturbæ Reykjavíkur þar sem ég ólst upp.“ Hún kveðst strax komin af stað með næstu bók um sömu sögupersónur og í Arftakanum. „Það gengur þrusuvel, ég er alveg hissa á hvað mér finnst þetta gaman.“

Að lokum er Ragnheiður innt eftir fjölskylduhögum. „Ég á mann og þriggja ára son. Bókin mín passar ekki fyrir drenginn strax en hann horfði á hana áðan og sagði: „Mamma, eigum við að lesa saman?“ Það var krúttlegt.“

gun@frettabladid.is

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, fósturmóðir, amma og langamma,

Anna Steinunn Eiríksdóttir

frá Hjarðarhaga, Skagafirði,
Lindasíðu 4, Akureyri,

lést þriðjudaginn 6. október á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Útförin fer fram Sauðárkrókskirkju laugardaginn 17. október kl. 14.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Sjúkrahúsið á Sauðárkóki.

Fróðný G. Pálmadóttir | **Kristján P. Sigurðsson**
Sigurjón Björn Pálmason | **Kolbrún Reinholdsdóttir**
María Guðbjörg Pálmadóttir
Heiður Pálmadóttir | **Roy Midtbø**
Sigríður G. Pálmadóttir | **Kristján Í. Kristjánsson**
Ester Gunnarsdóttir | **Indriði Guðmundsson**
ömmu- og langömmubörn.

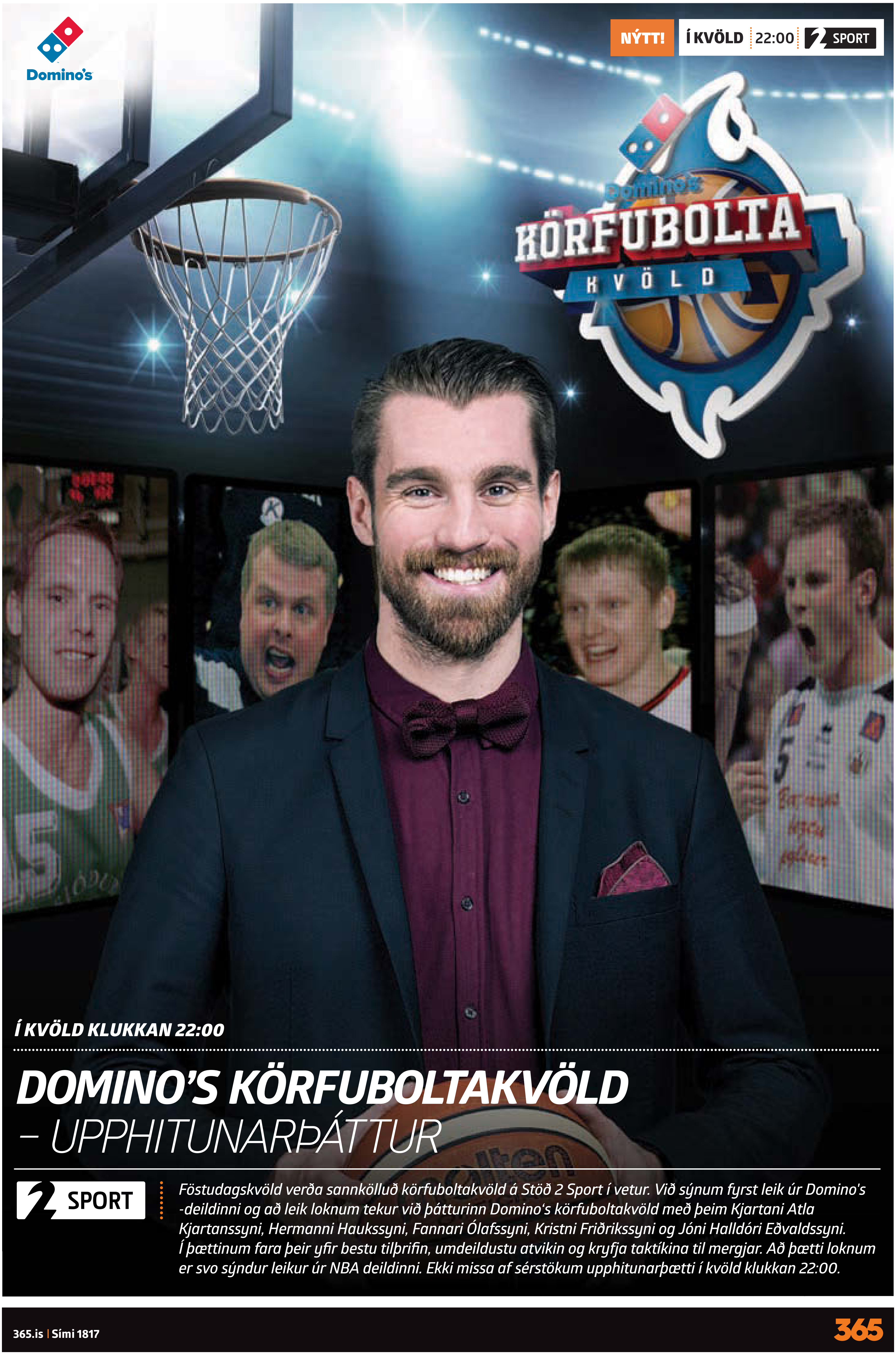
Elskuleg móðir mín, systir og mágkona,

Stefanía J. Reinhardsdóttir Khalifeh

aðalræðismaður Íslands í Jórdaníu,

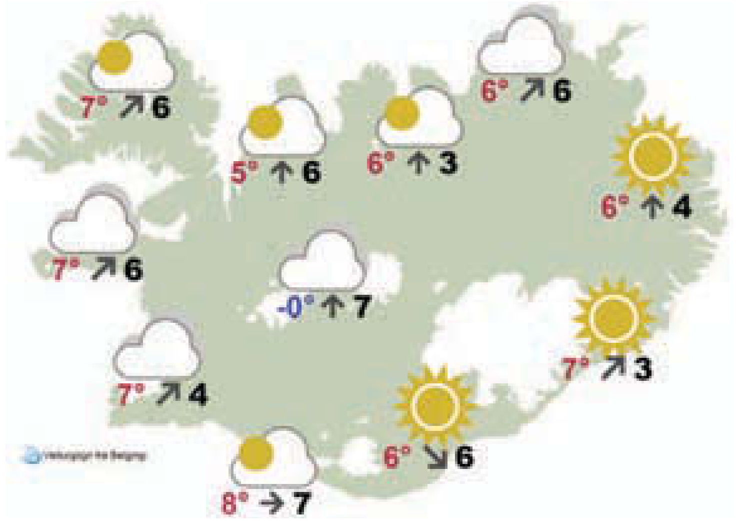
lést á heimili sínu í Amman, 24. september, eftir langvarandi veikindi. Jarðarförin fór fram þar í landi þann 25. september. Minningarathöfn verður haldin í Grafarvogskirkju mánudaginn 19. október kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á King Hussein Cancer Foundation https://www.firstgiving.com/fundraiser/khcf-pledges/InLovingMemoryofStefaniaKhalifeh-

Arnar Qais Khalifeh
Elísabet Reinhardsdóttir | **Sigvaldi H. Ægisson**
Reinhard Reinhardsson | **Karólína I. Guðlaugsdóttir**
Fanney Anna Reinhardsdóttir | **Hafsteinn Oddsson**
Valgarð Reinhardsson | **Betty Ingadóttir**
Auður Reinhardsdóttir


Domino's
NÝTT!
Í KVÖLD 22:00 2 SPORT
Domino's
KÖRFUBOLTA
KVÖLD
Í KVÖLD KLUKKAN 22:00
DOMINO'S KÖRFUBOLTAKVÖLD
– UPPHITUNARÞÁTTUR
2 SPORT
Föstudagskvöld verða sannkölluð körfuboltakvöld á Stöð 2 Sport í vetur. Við sýnum fyrst leik úr Domino's -deildinni og að leik loknum tekur við þátturinn Domino's körfuboltakvöld með þeim Kjartani Atla Kjartanssyni, Hermanni Haukssyni, Fannari Ólafssyni, Kristni Friðrikssyni og Jóni Halldóri Eðvaldssyni. Í þættinum fara þeir yfir bestu tilþrifin, umdeildustu atvikin og kryfja taktíkina til mergjar. Að þætti loknum er svo sýndur leikur úr NBA deildinni. Ekki missa af sérstökum upphitunarþætti í kvöld klukkan 22:00.
365.is | Sími 1817
365

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Miðvikudagur



Í dag verða suðvestan 3 til 8 metrar á sekúndu og dálítlar skúrir, en léttskýjað á austurhelmingi landsins. Hiti 2 til 7 stig. Fer að bæta í vind í kvöldið.

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	5°	4°
↗8	↗14	↗12
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
5°	5°	1°
↗7	→2	↗9

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8°	6°	6°
↑11	↗18	↗21
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
8°	8°	3°
↑7	↗5	↑16

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. sælgæti
6. öfug röð
8. poka
9. skarð
11. kyrrð
12. goðsagnavera
14. ránfugl
16. tveir eins
17. hópur
18. bjálki
20. fyrir hönd
21. tegund

LÓÐRÉTT
1. áræða
3. kringum
4. flutningaskip
5. skordýr
7. nýta
10. hamfletta
13. mjög
15. sjá eftir
16. frændbálkur
19. pfn

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

LÁRÉTT: 2. buff, **6.** on, **8.** mal, **9.** rof, **11.** ró, **12.** atlas, **14.** fálki, **16.** ææ, **17.** lið, **18.** tré, **20.** pr, **21.** tagi. **LÓÐRÉTT: 1.** þora, **3.** um, **4.** farskip, **5.** fló, **7.** notfæra, **10.** flá, **13.** all, **15.** iðra, **16.** ætt, **19.** ég.

Skák Gunnar Björnsson

Jóhann Hjartarson (2.529) vann Alexander Morozevich (2.711) í lokaumferð heimsmeistaramótsins í atskák.

Svartur á leik

26. ... Hxh3+! 27. gxh3 Bf3+ 28. Kg1 Dg2#. Jóhann hlaut 7½ vinning, Helgi Ólafsson hlaut 7 vinninga, Hannes Hlífar 6 vinninga og Margeir Pétursson 4½ vinning. HM í hraðskák lýkur í dag.

www.skak.is: Carlsen heimsmeistari í atskák.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

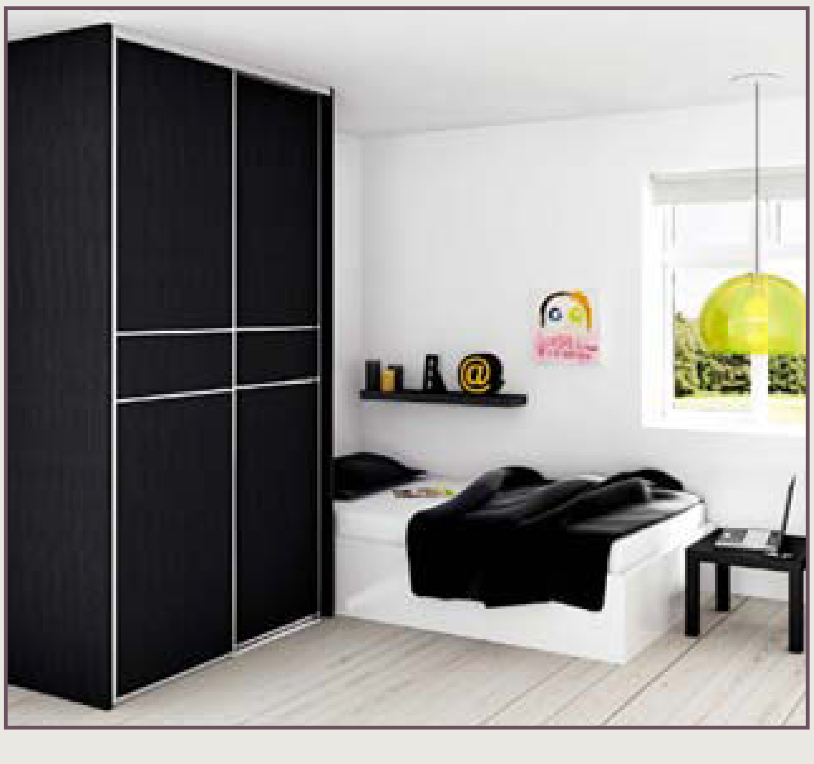
HTH

Leikum saman

- Eldhúsinnréttingar
- Baðinnréttingar
- Þvottahúsinnréttingar
- Fataskápar

HTH er leiðandi framleiðandi eldhússinnréttinga. Samspil fágaðrar hönnunar og einstakra gæða einkenna **HTH** innréttingarnar enda er dönsk hönnun mikils metin og danskt handverk eftirsótt um heim allan.

Hönnuðir okkar vinna með þínar hugmyndir og óskir, teikna tillögur að draumaeldhúsinu og gera þér frábært tilboð.
Þannig leikum við saman.



20% afsláttur af hágæða AEG eldhústækjum með kaupum á HTH innréttingum.

Opið mánudaga - föstudaga kl. 10-18
og á laugardögum kl. 11-15.
Alltaf opið á Ormsson.is

ORMSSON

Lágmúla 8 • Reykjavík • 2. hæð
símar 530 2818 / 530 2819 / 530 2820 / 530 2821

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
The Walk – FORSÝNING
Klovn Forever
The Martian
Everest
Hótel Transylvanía 2
Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
KLOVN FOREVER	5:50, 8, 10:10
THE MARTIAN 3D	7, 10
EVEREST 3D	5:30, 8
SICARIO	10:30
HÓTEL TRANSYLV. 2D ÍSL	5

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ ÞAÐ MARGBORGAR SIG
Legend – TOTAL FILM – TIME OUT LONDON – EMPIRE
JOHNNY DEPP ER STÓRKOSTLEGUR Í HLUTVERKI SÍNU SEM JAMES „WHITEY“ BULGER.
BLACK MASS – ROLLING STONE – VARIETY – THE WRAP – USA TODAY
Vissir þú að fyrverandi ungfrú Ísland er ástæðan fyrir því að einn alræmdasti glæpamaður USA náðist?
EVEREST – TIME OUT LONDON – NEW YORK DAILY NEWS

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
LEGEND	KL. 5:10 - 8 - 10:45
BLACK MASS	KL. 6 - 9 - 10:10
BLACK MASS VIP	KL. 10:40
THE INTERN	KL. 5:20 - 8 - 10:40
EVEREST 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
EVEREST 2D VIP	KL. 5:20 - 8
VACATION	KL. 8
INSIDE OUT ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
LEGEND	KL. 10:10
KLOVN FOREVER	KL. 8
BLACK MASS	KL. 10:45
THE MARTIAN 2D	KL. 8

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
LEGEND	KL. 5:20 - 8 - 10:40
BLACK MASS	KL. 5:20 - 8 - 10:35
THE INTERN	KL. 8 - 10:35
EVEREST 3D	KL. 8
EVEREST 2D	KL. 5:20 - 10:35
HÓTEL TRANSYLVANÍA 2 ÍSLTAL 2D	KL. 5:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI – NÚMERUÐ SÆTI	
LEGEND	KL. 5:10 - 8 - 10:45
BLACK MASS	KL. 8 - 10:40
THE INTERN	KL. 5:20 - 8

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
LEGEND	KL. 8 - 10:45
BLACK MASS	KL. 8 - 10:30
THE INTERN	KL. 5:30
INSIDE OUT ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

SAMbio.is
Ein besta gamanmynd þessa árs með Óskarsverðlaunaleikurunum Robert DeNiro & Anne Hathaway.
INTERN
HÓTEL TRANSYLVANÍA 2
Sýnd með íslensku tali

Arrested Development

Hvað? Hvenær? Hvar? Miðvikudagur

14. OKTÓBER 2015

Uppákomur

Hvað? Arrested Development Quiz
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu 22
Heljarinnar Bluth-fjölskyldufögnuður verður haldin á Húrra, þegar gestir verða spurðir út í þessa geysivinsælu þætti. Tveir til fjórir mega vera saman í liði.

Tónlist

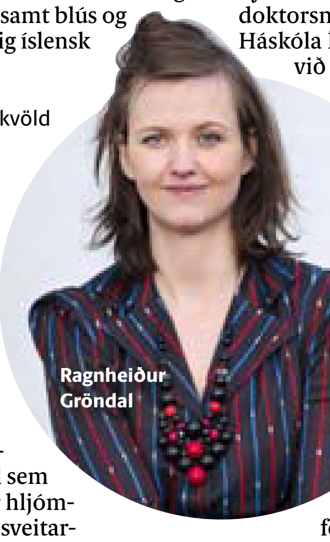
Hvað? Tónleikar Emilíu Rósar Sigfúsdóttur
Hvenær? 12.30
Hvar? Kapellan í aðalbyggingu Háskóla Íslands
Emilía Rós Sigfúsdóttir flautuleikari flytur einleiksverk Bach-feðga fyrir flautu, þ.e. partítu í a-moll, BWV 1013, eftir Johann Sebastian Bach og sónötu í a-moll, Wq 132, eftir Carl Philipp Emanuel Bach.

Hvað? Hádegistónleikar í Flóa
Hvenær? 12.00
Hvar? Harpa
Ljúfir tónar frá meisturum 19. aldar hljóma á þessum hádegistónleikum í Flóa þar sem tréblásara- og strengjadeildir Sinfóníuhljómsveitarinnar láta ljós sitt skína.

Hvað? Fiddlebox ásamt Steingrími Guðmundssyni
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Fiddlebox frá Wales heldur tónleika á Íslandi í október í Reykjavík, á Akureyri og Siglufirði. Fiddlebox eru George Whitfield á harmónikku/söngur og Helen Adam á fiðlu/söngur ásamt Steingrími Guðmundssyni trommuleikara. Leikin verður tónlist með áhrifum frá klezmer, rokki og velskri tónlist ásamt blús og bluegrass. Einnig íslensk þjóðlög.

Tréblásarar og strengjadeildir Sinfóníuhljómsveitar Íslands spila í Hörpu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað? Söngvarakvöld Múlans
Hvenær? 21.00
Hvar? Harpa
Nokkrir af þungavigtarflytjendum Íslands leika dægurperlur frá gullaldartíma djassins á söngvarakvöldi klúbbsins í boði Ragnheiðar Gröndal sem jafnframt leiðir hljómsveitina. Hljómsveitarmeðlimir munu einnig taka lagið. Miða má nálgast á vefsíðu Hörpu.


Ragnheiður Gröndal

Hvað? Vinyl Wednesday
Hvenær? 22.00
Hvar? Prikið, Bankastræti 12
Steindór Grétar heldur uppi fjörinu á Prikinu. Kvöldið er liður í ítarlegri októberdagskrá staðarins.

Námskeið og fyrirlestrar

Hvað? Harmonískir hormónar – breytingaskeið
Hvenær? 18.00
Hvar? Gló Markaður, Fákafeni 11
Þorbjörg Hafsteinsdóttir heldur námskeið fyrir konur og karla á öllum aldri og þá sem eru að glíma við hormónatengdar áskoranir. Hún fer yfir mataræði, streitu og allt sem fólk gerir og gerir ekki í sínu daglega lífi með tilliti til þess hvaða áhrif það hefur á hormónastarfsemina. Verð á námskeiðið er 6.800 krónur.

Hvað? Kynverund ungra kvenna
Hvenær? 12.00
Hvar? Gimli, stofu 102 í Háskóla Íslands.
Kynverund ungra kvenna er eitthvað sem flestir hafa skoðun á. Fyrirlesari er Ásta Jóhannsdóttir, doktorsnemi í félagsfræði við Háskóla Íslands, stundakennari við Listaháskóla Íslands og Háskóla Íslands, jógakennari og unglingamamma.

Hvað? Free the Nipple: Hvar stöndum við nú?
Hvenær? 20.00
Hvar? Loft Hostel, Bankastræti 7.
14. október nk. verða 200 dagar liðnir frá hápunkti Free the Nipple-herferðarinnar hérlendis. Í tilefni þess efna Jafnréttisdagar til málþings um herferðina og fá til liðs við sig kvenskörungana Huldu Hólmkelsdóttur, Nönnu Hermannsdóttur og Heiði Önnu Helgadóttur. Þær munu ræða herferðina, hugmyndina bakvið hana, hvar við stöndum nú og hvert þær sjá fyrir sér að við stefnum.

Hvað? Trans Arctic Agenda
Hvenær? 13.30 og verður í dag og á morgun
Hvar? Hótel Saga
Þriðja Trans Arctic Agenda-ráðstefnan verður haldin á dagana 14.-15. október. Þetta ár verður ráðstefnan haldin í samstarfi við Rannsóknarþing norðursins og áttunda opna þing þess. Ráðstefnan í ár ber undirtitilinn „Til móts við menningararf og aukna viðbragðsgetu“. Þeir sem óska eftir að skrá sig sendi nafn og starfsheiti á caps@hi.is Nánari upplýsingar um ráðstefnuna og dagskrá hennar má finna á heimasíðu Rannsóknaseturs um norðurslóðir www.caps.hi.is.

9 .okt kl 20:00 UPPSELT
16.okt kl 20:00 ÖRFÁ SÆTI LAUS
6 .nóv kl 20:00
„Ég hef ekki hlegid svona mikið síðan ég skildi við manninn minn.“

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Stille Hjerte	18:00, 20:00, 22:15
Stúlkurnar á Kleppjárnsreykjum	18:00
Chasing Robert Barker	18:00
Pawn Sacrifice	20:00
Hrútar	20:00
Love 3D	22:00
Red Army	22:00

STILLE HJERTE
STÚLKURNAR Á KLEPPJÁRNSREYKJUM

Nýr ísskápur / frystir með VitaminLED tækni og Breath Tech himnu.

Ef það er eitthvað sem er sett í forgang í japanskri matargerð þá er það ferskt hráefni. Nýju Panasonic kæliskáparnir viðhalda ferskleika matvörunnar lengur. Þökk sé VitaminLED tækninni, sem líkir eftir sólarljósinu til að varðveita virkni C og D vítamína. Japanska BreathTech himnan stillir sjálfkrafa rakastigið svo ávextir og grænmeti geymist við réttar aðstæður. Full-NoFrost þýðir að bæði kæli- og frystihlutinn afþýðir sig sjálfur. Lítil rafmagnsneysla, orkuflokkur A +++, er samnefnari fyrir góða umgengni við umhverfið.

**Gildir fyrir: PAN-NRBN31EX1 • PAN-NRBN31EW1 • PAN-NRBN34EX1 • PAN-NRB53V2XE • PAN-NRB53VW2*

GLOBAL

4ra hnífa Global sett að andvirði 69.900 kr. fylgir með í kaupum á kæliskáp frá Panasonic*.

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

DAGSKRÁ

Miðvikudagur

20:15
SIGRÍÐUR ELVA Á FERÐ OG FLUGI
Steinsnar frá Keflavík geta íslendingar hrasað í fótspor Shakespeare, farið í matarheimsreisu og komist í návígi við lúxuskerrur ríkra og frægra. Sigríður Elva skrapp til Birmingham í Englandi.

FRÁBÆR
MIÐVIKUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

20:40
COVERT AFFAIRS
Skemmtileg þáttaröð um CIA fulltrúana Annie og Auggie og flókið samband þeirra innan og utan vinnunar.

21:25
GREY'S ANATOMY
Glæný þáttaröð um ungu og efnilegu læknana á Grey Sloan spítalanum en einkalíf þeirra er ekki alltaf í samræmi við hæfileika þeirra í starfi.

22:10
BLINDSPOT
Ung kona finnst á Times Square, algjörlega minnislaus og líkami hennar þakinn húð-flúrum sem eru vísbendingar á glæpi sem þarf að leysa.

22:55
MAJOR CRIMES
Hörkuspennandi þættir um lögreglukonu sem er ráðin til morðrannsóknadeildar innan lögreglunnar í Los Angeles.

22:00
NOAH
Russell Crowe leikur hinn sögufræga Nóa úr biblíusögunni um Örkina hans Nóa.

20:40
MAYDAY: DISASTERS
Vandaðir heimildaþættir sem fjalla um flugslys, flugrán, sprengjuhótanir um borð í flugvélum og aðrar uppákomur í háloftunum.

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

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Middle
08.25 The Crazy Ones
08.50 Friends with Better Lives
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Spurningabomban
11.10 Mike and Molly
11.35 Heimsókn
11.50 Grey's Anatomy
12.35 Nágrannar
13.00 Nashville
13.45 Nashville
14.30 White Collar
15.20 Big Time Rush
15.45 Restaurant Startup
16.30 Up All Night
16.55 Raising Hope
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.20 Víkingalottó
19.25 The Middle
19.50 Mindy Project
20.15 Sigríður Elva á ferð og flugi
20.40 Covert Affairs
21.25 Grey's Anatomy
22.10 Blindspot
22.55 Major Crimes Önnur syrpan af þessum hörkuspennandi þáttum sem fjalla um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles. Þættirnir eru sjálfstætt framhald af hinum vinsælu þáttum Closer.
23.40 Real Time with Bill Maher
00.40 NCIS
01.25 The Blacklist
02.10 Stalker
02.55 The Player
03.40 Ghost Team One
05.05 My Week With Marilyn

SPORT

07.45 Tyrkland - Ísland
09.30 Ítalía - Noregur
11.10 Lettland - Kazakstan
12.50 Holland - Tékkland
14.30 Dallas Cowboys - New England Patriots
17.00 Tyrkland - Ísland
18.45 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
19.10 Stjarnan - Haukar BEINT
21.10 Euro 2016 - Markaþáttur
22.00 Körfuboltakvöld
23.20 UFC Unleashed 2015
00.05 Euro 2016 - Markaþáttur
01.00 UFC Now 2015

SPORT 2

12.45 Swansea - Tottenham
14.30 Arsenal - Man. Utd.
16.15 Premier League Review
17.10 Messan
18.40 Lithåen - England
20.20 Bosnía - Wales
22.00 Euro 2016 - Markaþáttur
22.50 Premier League World
23.20 Aston Villa - Stoke City

GOLFSTÖÐIN

08.25 Presidents Cup
12.25 Golfing World
13.15 Players Official Film
14.10 Presidents Cup Highlights
15.05 LPGA Tour 2015
17.10 2014 FedExCup Playoffs Official
18.00 Golfing World
18.50 Presidents Cup
22.50 Presidents Cup Highlights
23.45 Golfing World

STÖÐ 3

18.45 Clipped
19.10 Sullivan & Son
19.30 Ground Floor
19.55 50 Ways to Kill Your Mammy
20.40 Mayday. Disasters
21.30 The Last Ship
22.15 The Originals
23.00 The Last Man on Earth
23.20 Sirens
23.45 Ground Floor
00.10 50 Ways to Kill Your Mammy
00.55 Mayday: Disasters
01.40 The Last Ship
02.25 The Last Man on Earth
02.45 The Originals
03.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.24 Svampur Sveins
07.49 Tom and Jerry
07.55 UKI
08.00 Ævintýri Tinna
08.23 Ofurhundurinn Krypto
08.47 Elías
09.00 Skógardýrið Húgó
09.25 Latibær
09.47 Ævintýraferðin
10.00 Könnuðurinn Dóra
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
10.45 Doddi litli og Eyrnastór
10.55 Sumardalsmyllan
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveins
11.49 Tom and Jerry
11.55 UKI
12.00 Ævintýri Tinna
12.23 Ofurhundurinn Krypto
12.47 Elías
13.00 Skógardýrið Húgó
13.25 Latibær
13.47 Ævintýraferðin
14.00 Könnuðurinn Dóra
14.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
14.45 Doddi litli og Eyrnastór
14.55 Sumardalsmyllan
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveins
15.49 Tom and Jerry
15.55 UKI
16.00 Ævintýri Tinna
16.23 Ofurhundurinn Krypto
16.47 Elías
17.00 Skógardýrið Húgó
17.25 Latibær
17.47 Ævintýraferðin
18.00 Könnuðurinn Dóra
18.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
18.45 Doddi litli og Eyrnastór
18.55 Sumardalsmyllan
19.00 Lukku-Láki

LATIBÆR 09.25, 13.25 og 17.25

GULLSTÖÐIN

18.25 Two and a Half Men
18.50 Friends
19.10 New Girl
19.35 Modern Family
20.00 Beint frá býli
20.40 Tekinn 2
21.10 Chuck
21.55 Cold Case
22.40 Cold Feet
23.30 Beint frá býli
00.15 Tekinn 2
00.40 Chuck
01.20 Cold Case
02.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.15 Forrest Gump
13.35 Mike Tyson: Undisputed Truth
15.00 Skeleton Twins
16.35 Forrest Gump
18.55 Mike Tyson: Undisputed Truth
20.25 Skeleton Twins Kristen Wiig og Bill Hader leika tvíburasystkini sem eru löngu hætt að tala saman. Dag einn lenda þau bæði í þeirri lífsreynslu að sleppa naumlega frá því að deyja og það fær þau til að endurhugsa hlutina. Þau ákveða að hittast á ný og fara yfir hvað fór úrskeiðis í sambandi þeirra. Rannsókn þeirra á fortíðinni hefst með því að horfa til baka á samböndvið gamlar kærustur og kærasta og margt áhugavert kemur í ljós.
22.00 Noah
00.20 Resident Evil: Retribution Spennumynd frá 2012 með Milla Jovovich í aðalhlutverki. Barátta Alice gegn Regnhlífafyrirtækinu og hermönnum þess heldur áfram.
01.55 360
03.45 Noah

RÚV

16.05 Frú Biggs
16.50 Landinn
17.20 Disneystundin
17.21 Finnbogi og Felix
17.43 Sígildar teiknimyndir
17.50 Gló magnaða
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Heimilislaus
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.05 Tónahlaup Jónas Sen ræðir við ólíka tónlistarmenn sem líta um öxl og rifja upp tónlistarmenntun sína.
20.45 Kiljan
21.25 Höfuðstöðvarnar
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Tatler: Á bak við tjöldin
23.20 Skuggaleikur
00.05 Kastljós
00.35 Fréttir
00.50 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Biggest Loser
09.45 The Biggest Loser
10.30 Pepsi MAX tónlist
13.30 Cheers
13.55 Dr. Phil
14.35 Black-ish
15.00 Reign
15.45 America's Next Top Model
16.25 Solsidan
16.45 Life in Pieces
17.05 Grandfathered
17.30 The Grinder
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.50 Odd Mom Out
21.00 Code Black
21.45 Quantico
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Madam Secretary
00.35 Scandal
01.20 How to Get Away With Murder
02.05 Code Black
02.50 Quantico
03.35 The Tonight Show
04.15 The Late Late Show
04.55 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	FM 90,9 Gullbylgjan	FM 96,3 FM Suðurland	FM 98,9 Bylgjan	FM 102,9 Lindin
FM 89,5 Retro	FM 93,5 Rás 1	FM 96,7 Létt Bylgjan	FM 99,4 Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	FM 95,7 FM957	FM 97,7 X-ið	FM 100,5 K100	

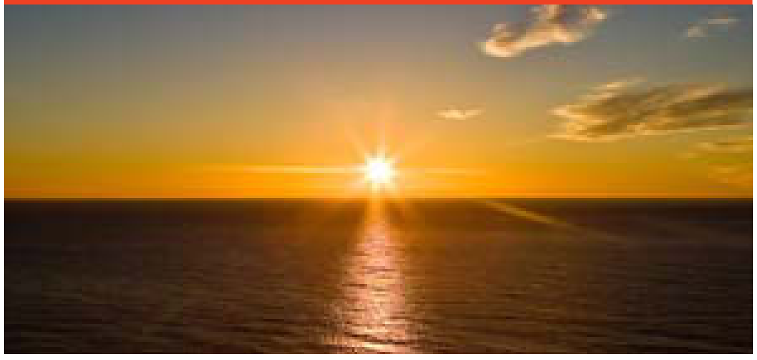
VIÐ VITUM HVAÐ **UNGA KYNSLÓÐIN** SKIPTIR MIKLU MÁLI

VÍS

Nú brosa börn F plús viðskiptavina allan hringinn þegar þau, koll af kolli, taka á móti nýju húfunum frá okkur. Unga fólkið skiptir okkur höfuðmáli og er því sérstaklega ánægjulegt að færa þeim hlýjar og fallegar húfur fimmta árið í röð. Snúðu þér til næstu þjónustuskrifstofu VÍS og tryggðu þér skínandi húfu í glaðlegum lit.

ENNEMM / SÍA / NM71315

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY



Úthafið á norðurslóðum
Sameiginlegir hagsmunir í Norður-Íshafi
Ráðstefna í HR, 15. október kl. 9-12:30 í stofu V101

Norður-Íshafið hefur verið hulið ís í þúsundir ára. Í dag er meira en helmingur úthafsins íslaus yfir sumarið og þessi nýja staða skapar bæði tækifæri og áhættu. Á ráðstefnunni munu forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, sendiherrar Bandaríkjanna, Kína, Noregs og Rússlands og aðrir sérfræðingar ræða málefni Norður-Íshafsins í víðu samhengi.

Dagskrá
Dr. Ari Kristinn Jónsson, rektor HR, býður gesti velkomna

Opnunarræða:
Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands

Aðrir ræðumenn:
Dr. Bjarni Már Magnússon,
lektor í alþjóðalögum við HR og Fulbright Arctic Scholar

Dr. Paul Arthur Berkman,
prófessor við Tufts-háskóla. Fyrrverandi forstöðumaður við Scott Polar-rannsóknarstofnunina við Háskólann í Cambridge og rannsóknarprófessor við Kaliforníuháskóla

Pallborðsumræður:
– **Robert Cushman Barber**, sendiherra Bandaríkjanna
– **Anton Vsevolodovich Vasiliev**, sendiherra Rússlands
– **Weidong Zhang**, sendiherra Kína
– **Cecilie Landsverk**, sendiherra Noregs
– **Tero Vauraste**, forseti og framkvæmdastjóri Arctia Shipping, varaformaður Arctic Economic Council, Finnlandi
– **Árni Þór Sigurðsson**, sendiherra, Norðurslóðir
– **Kai Holst Andersen**, aðstoðarráðherra í utanríkisráðuneyti, Grænlandi

Ráðstefnan fer fram á ensku.
Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.
REYKJAVÍK ARCTIC CIRCLE ICELAND
Sýnt verður beint frá fundinum á vefslóðinni: livestream.com/ru/arctichighseas
Hægt verður að taka þátt í umræðum á Twitter með merkingunni #ArcticHighSeasRU
Viðburðurinn er skipulagður í samstarfi við Arctic Options.
Frekari upplýsingar um viðburðinn og dagskrána má finna á hr.is.

STÖÐ 3
+ENDALAUST TAL
+1 GB Í GSM
1.990 kr.
til 1. nóvember*
FÁÐU STÖÐ 3 Á BETRA VERÐI Í HAUST
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.

Hinrik, Hanna og Annalísa. Hinrik og Annalísa fara með aðalhlutverk í sýningunni Míkró, sem frumsýnd verður í kvöld en Hanna skrifaði handritið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Skrifaði handritið í sköpunarleiðslu

Hanna Ágústa Olgeirsdóttir sigraði í handritakeppni sem haldin var af Leikfélagi Menntaskólans við Hamrahlíð. Leikritið Míkró verður frumsýnt í Undirheimum í kvöld en Hanna leikstýrir einnig verkinu.

„Í fyrra ákvað Leikfélagið að hafa handritakeppni fyrir nemendur skólans og leyfa sigurvegaranum að setja upp leiksýningu í Undirheimum, aðstöðu Leikfélagsins. Við í nýkjörinni Leikfélagsstjórn ákváðum að halda þessari keppni áfram og fengum nokkur handrit,“ segir Annalísa Hermannsdóttir, formaður Leikfélags Menntaskólans við Hamrahlíð og jafnframt ein þeirra sem fara með hlutverk í sýningunni.

„Við fengum Karl Ágúst Þorbergsson sem leikstýrir stóru sýningunni okkar í vor til þess að dæma, auk sigurvegarans frá því í fyrra og Tómas Gauta Jóhannsson sem var að selja handrit sem hann skrifaði í framhaldsskóla,“ segir Annalísa um keppnina.

„Við hugsuðum þessa keppni sem frábært tækifæri fyrir unga handritshöfunda til þess að láta ljós sitt skína, koma hugmyndum sínum á framfæri og fá að framkvæma þær,“ segir hún en allur ágóði af sýningunni rennur til Bleiku slaufunnar og er miðaverð 300 krónur eða meira eftir því hvað áhorfendur vilja styrkja mikið. „Í fyrra var sýningin í góðgerðarvikunni í MH en hún er ekki strax en okkur fannst sniðugt að hafa þetta góðgerðarverkefni í leiðinni og fyrst það er Bleikur október fannst okkur tilvalið að styrkja Bleiku slaufuna, það málefni er okkur í stjórninni mjög kært.“

Keppnina vann Hanna Ágústa Olgeirsdóttir með handriti að leiksýningunni Míkró.

> **ÞETTA ER KANNSKI ÁKVEÐIN ÁDEILA LÍKA Á NÚTÍMATÆKNI OG HVAÐ VIÐ ERUM HÁÐ HENNI.**
>
> Hanna Ágústa Olgeirsdóttir, handritshöfundur og leikstjóri

„Sagan gerist í framtíðinni í dystópískum heimi og fjallar um strák sem heitir Míkró. Í heiminum sem hann býr í eru allir lokaðir inni í svörtum kassa. Míkró er dálítið öðruvísi en allir hinir, hefur mikið ímyndunarafl og langar til þess að uppgötva og skoða hluti,“ segir Hanna Ágústa. „Hann finnur bók, en í þessum heimi eru ekki til neinar bækur heldur er allt á tölvutæku formi. Við getum bara sagt að það hefur ákveðnar afleiðingar að hann finnur þessa bók. Þetta er kannski ákveðin ádeila á nútímatækni og hvað við erum háð henni,“ segir Hanna og bætir við að hún geti ekki gefið meira upp um handritið að svo stöddu.

„Það eru ellefu krakkar í leikhópnum og aðalhlutverkin leika Hinrik Kanneworff Steindórsson og Annalísa en það eru reyndar allir með frekar stór hlutverk.“

Hanna leikstýrir einnig verkinu en tekur fram að hún hafi fengið góða aðstoð frá vinum og fjölskyldu við að koma Míkró á fjalirnar. „Þetta er fyrsta leikritið sem ég set upp fyrir utan þegar ég var í leik- eða grunnskóla. Þetta er fyrsta svona alvöru. Ég er mjög spennt og mjög stressuð líka, það fylgir bara,“ segir hún glöð í bragði.

„Þegar ég var lítil skrifaði ég oft sögur með ömmu minni heitinni. Hún var mikið fyrir það að semja ljóð og smásögur og við systurnar gerðum mikið af því með henni þannig að ég á henni margt að þakka með það,“ segir Hanna og bætir við að hún hafi alla tíð verið mikið fyrir það að skrifa handrit.

„Mér finnst leikhúsið svo yndislegt og það býður upp á svo margt sjónrænt sem er erfiðara að ná fram með bókum og heilum textum.“

Hún segir ýmsar framtíðarpælingar sér hugleiknar og Míkró hafi fæðst í kjölfar slíkra vangaveltna. „Ég held ég hafi gengið með handritið í maganum í nokkra mánuði. Þegar það var kominn lokafrestur í keppninni fékk ég frest um einn dag og kláraði handritið í brjálaðri sköpunarleiðslu á einum degi. Það skapaðist mynd á það á einum, tveimur dögum en það var alveg komið í hjartanu.“

Hanna er að læra söng og segir hann vera aðaláhugamálið þó leikhúsið og handrit fylgi þar fast á eftir. „Mér finnst mjög gaman að lesa handrit og bækur og leiklist hefur alltaf heillað mig mikið.“

Míkró verður frumsýnt í Undirheimum í kvöld og sýnt aftur á föstudaginn. Uppselt er á báðar sýningarnar en dagsetning aukasýninga verður tilkynnt síðar.

gydaloa@frettabladid.is

Vetrarvörur
Hleðslutæki og vaktarar fyrir allar gerðir rafgeyma
Yuasa rafgeymar fyrir flestar gerðir bifreiða, snjósleða og fjórhjól
Gates drifreimar fyrir Snjósleða og fjórhjól
Rúðusköfur ýmsar gerðir.
Startkapalar margar gerðir.
Sérblandaður rúðuvökvi 5 l.
THULE SWEDEN
Bretta- og skíðafestingar
LIQUI MOLY
Efnavörur fyrir bíla
Stilling
Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is | stilling@stilling.is

FUDGE
Mættu og taktu númer
Rakarastofan Klapparstíg
S: 5513010

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

RÝMUM TIL FYRIR NÝJA TÍMA

VEGNA BREYTINGA Á VERSLUN OKKAR Í FAXAFENI BJÓÐUM VIÐ SÝNINGAREINTÖK OG ELDRI GERÐIR AF ÝMSUM VÖRUM MEÐ 20–50% AFSLÆTTI.

NÚ ER TÆKIFÆRIÐ

Betra BAK

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

Íslendingar eru ekki endilega þekktir fyrir að vera tímanlega í áfengiskaupum. Mikil örtröð gæti myndast í Vínbúðum landsins í dag vegna verkfallsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Búa sig undir verkfall starfsmanna ÁTVR

Skemmtistaðir birgja sig nú upp af áfengi vegna fyrirhugaðs verkfalls sem mun án efa hafa áhrif á skemmtanalíf Íslendinga.

Ef fram heldur sem horfir verða verslanir ÁTVR lokaðar fimmtudag og föstudag, vegna verkfalls starfsmanna. Skemmtistaðir birgja sig nú upp af áfengi og munu einhverjir bjóða upp á lengri „happy hour“, til að mæta þörfum viðskiptavina.

Yfirvofandi verkfall starfsmanna sem skráðir eru í stéttarfélagið SFR mun hafa þær afleiðingar að Vínbúðir um allt land verða lokaðar á fimmtudag og föstudag. Augljóslega mun verkfallið því hafa áhrif á skemmtanalíf Íslendinga þessa tvo daga, enda Íslendingar ekki endilega þekktir fyrir að vera tímanlega í áfengiskaupum – fólk virðist oft ákveða á síðustu stundu að kíkja út á lífið. Til marks um það eru Vínbúðirnar opnar lengur á föstudögum og er oft gríðarlega mikið að gera þar um helgar.

Stjórnendur skemmtistaða sjá sér nú leik á borði; væntanlega vita þeir sem er að fólk mun vilja skemmta sér og hafa pantanir stækkað undanfarið vegna þessa. „Við sjáum stærri pantanir, heilt yfir,“ segir Hreiðar Þór Jónsson, forstöðumaður á markaðssviði hjá Vífilfelli.

Hann segir Vífilfell finna fyrir mestri aukningu í pöntunum á sterku víni og léttu víni. „Við höfum einnig fundið stíganda í pöntunum á bjór, sem er væntanlega vegna þess að fólk sér að verkfallið er að skella á. Þetta er ekki bara fimmtudagur og föstudagur heldur líka mánudagur og þriðjudagur, þó svo að þeir séu rólegastir í Vínbúðunum. Veitingamaðurinn þarf einnig að hugsa um að hafa nægt framboð af áfengi frá fimmtudegi fram á miðvikudag í næstu viku þegar Vínbúðirnar verða opnaðar aftur.“ **kjartanatli@frettabladid.is og gunnarleo@frettabladid.is**

Pöntunin stækkar

Geoffrey Þór Karl Huntingdon-Williams sér um reksturinn á Prikinu. „Við ætlum að hafa lengra „happy hour“ í ljósi verkfallsins og munum panta talsvert meira af áfengi,“ segir hann og bætir við: „Við ætlum að hafa „happy hour“ alveg til tíu á föstudagskvöld, þannig að fólk getur komið til okkar beint eftir vinnu og haft það gott. Við verðum með góða dagskrá á fimmtudags- og föstudagskvöld. Já, og bara alla helgina. KGB þeytir skífum á fimmtudagskvöld, Emmsjé Gauti og félagar sjá um föstudagskvöldið og síðan munu Sunna Ben og Þura Stína vera með laugardagskvöldið. Hér á bæ gerum við okkur grein fyrir því að verkfallið er yfirvofandi og við vitum að fólk mun alltaf vilja skemmta sér. Við leggjum metnað okkar í að sinna viðskiptavinum okkar vel og við vitum að fólk mun vilja skemmta sér þessa daga, þrátt fyrir verkfallið.“

Tökum vel á móti fólki

Arnar Þór Gíslason, sem er einn af eigendum skemmti- og veitingastaðanna English Pub, Danska barsins, Lebowski, Kalda bars og 10 dropa, segist ekki vera með neinar sérstakar ráðstafanir vegna verkfalls starfsmanna ÁTVR. „Við ætlum bara að halda okkar striki. Það getur hins vegar alveg verið að við bjóðum upp á einhver tilboð en annars höfum við alltaf haldið verðinu niðri,“ segir Arnar Þór.

Hann gerir þó fastlega ráð fyrir því að það séu ekki allir sem átti sig á því að verkfallið sé að skella á. „Ég hugsa að það sé eitthvað af fólki sem er ekki að kveikja á verkfallinu. Það er örugglega eitthvað af fólki sem er með veislur um helgina og sérstaklega óvæntar veislur sem er ekki að kveikja á verkfallinu en við munum taka vel á móti fólki.“

Ertu ekki hræddur um að allt áfengið klárist hjá ykkur? „Nei nei, þetta ætti að sleppa. Við kaupum eins mikið af áfengi og húsið tekur og það á nú alveg að duga,“ segir Arnar Þór.

Staðirnir eru þó allir með „happy hour“ á milli klukkan 16.00 og 19.00 og hvetur Arnar Þór fólk til þess að nýta sér það. „Fólk á frekar að fara í bæinn á veitingastaðina að drekka heldur en að halda sig heima.”

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Jónatan Atli Sveinsson *jonatan@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

PIPAR\TBWA • SÍA • 153018

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005
Póst dreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Viktoríu Hermannsdóttur

Meistarakokkur inn við bein

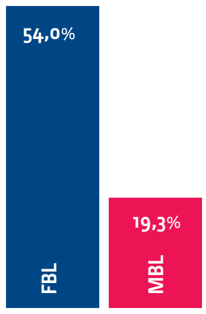
Ég hef fyrir löngu áttað mig á því að hæfileikar mínir liggja annars staðar en í matargerð. Í gegnum tíðina hef ég gert margar heiðarlegar tilraunir til þess að reyna að virkja þennan hæfileika en þær enda yfirleitt á einn hátt, með algjörlega óætum mat.

Í þessum tilraunum mínum hafa litið dagsins ljós ýmsir misgirnilegir réttir. Það gerist gjarnan í þessari tilraunamennsku minni að ég ofmetnast og freistast til þess að fara út fyrir hið hefðbundna form uppskrifta, gerist villt og bæti hinu og þessu í réttinn. Oftast með skelfilegum afleiðingum. Til dæmis hef ég prófað að bæta hnetusmjöri út í eggjahræru, það bragðast eins og æla ef einhver er að hugsa um að prófa.

Ég myndi ekki segja að ég gráti þetta mikið en vissulega hamlar þetta mér að einhverju leyti í lífinu. Það er til dæmis ekki vinsælt að ég mæti með heimabakað í vinkonuhitting eftir að ég bauð upp á köku með smá eggjaskurn í um árið. Né legg ég yfirleitt í það að bjóða fólki heim í mat nema hann sé pantaður. Þetta er sérlega erfitt þegar fólk býður mér í matarboð vegna þess að þegar kemur að því að endurgjalda greiðann þá get ég eiginlega ekki gert það nema mér sé illa við fólkið.

Ég væri fyrir löngu búin að sætta mig alfarið við þetta ef ekki væri fyrir alla þessa matreiðsluþætti þar sem allt virðist svo einfalt. Steininn tók úr um daginn þegar ég sat í mestu makindum fyrir framan sjónvarpið og datt inn í þáttinn Masterchef Junior. Þar voru 10 ára krakkar að töfra fram rétti sem ég gæti ekki einu sinni borið fram nafnið á. 10 ára! Þetta var svo sjokkerandi að núna hef ég ákveðið að leggja allt mitt í það að ná að elda eins og þessi börn. Ef þau geta það, þá hlýt ég að geta það. Ég held það hljóti að leynast meistarakokkur þarna innst inni.

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



YFIRBURÐIR
Fréttablaðsins staðfestir
Höfuðborgarsvæðið, meðallestur á tölublað 18–49 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, apr.–jún. 2015

Allt sem þú þarft ...

KATRÍNARTÚN 12 | WOWAIR.IS | WOWAIR@WOWAIR.IS
Verð miðast við flug aðra leið með sköttum, bókunargjald (999 kr.) og töskugjald ekki innifalið.