FRÉTTABLAÐIÐ

242. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 16. OKTÓBER 2015

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Föstudagsviðtalið

Okkur er mjög reglulega hótað

Halldóra Gunnarsdóttir er framkvæmdastjóri Barnaverndar Reykjavíkur, sem hún segir gefandi starf en vanþakklátt. Hún segir starfsmönnum oft hótað líkamsmeiðingum en alvarlegast sé þegar veist er að börnum þeirra. Hún segir mikilvægt að horfast í augu við það að sum börn glími við slíkan vanda að þau jafni sig aldrei. Halldóra kallar eftir fleiri fósturfjölskyldum á höfuðborgarsvæðinu.

SÍÐA 16

Forstjóri Mílu fékk að kaupa í Símanum

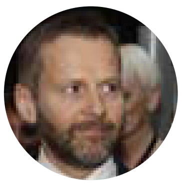
VIÐSKIPTI Framkvæmdastjóri Mílu, Jón Ríkharð Kristjánsson, keypti hlut í Símanum fyrir tæplega tíu milljónir króna í ágúst á genginu 2,5 krónur á hlut. Um þriðjungi lægra verði en bréfin voru seld á í almennu hlutafjárútboði sem lauk í síðustu viku.

Af samkeppnisástæðum fá starfsmenn Mílu, sem er dótturfélag Símans, ekki að kaupa hlut á sömu kjörum og aðrir almennir starfsmenn Símasamstæðunnar. Ástæðan er sú að starfsemi Mílu er undirstaða fjarskiptaþjónustu um allt land. Jón Ríkharð telur hins vegar að sér hafi verið heimilt að kaupa bréf í samstæðunni í ágúst.

Almennir starfsmenn Símans eiga þess kost að kaupa bréf í Símanum á genginu 2,5 fyrir allt að 600 þúsund krónur á ári í þrjú ár.

> Vonandi verða sem flestir starfsmenn hér í samstæðunni orðnir eigendur að hlutabréfum innan árs. Auðvitað með þeirri undantekningu að við megum, samkvæmt sátt við Samkeppniseftirlitið, ekki bjóða upp á slíkt prógramm fyrir starfsfólk Mílu.

Orri Hauksson, forstjóri Símans



Þetta er samkvæmt valréttarkerfi sem samþykkt var á hluthafafundi Símans snemma í september. Að sögn Orra Haukssonar, forstjóra Símans, byggist ákvörðunin um að heimila þessi kaup á kerfi frá ríkisskattstjóra.

„Vonandi verða sem flestir starfsmenn hér í samstæðunni orðnir eigendur að hlutabréfum innan árs. Auðvitað með þeirri undantekningu að við megum, samkvæmt sátt við Samkeppniseftirlitið, ekki bjóða upp á slíkt prógramm fyrir starfsfólk Mílu, sem er mjög stórt og mikilvægt félag en sjálfstætt innan samstæðunnar,“ sagði Orri við skráningarathöfn Símans í gær.

Fyrsti dagur viðskipta með bréf í Símanum á aðallista Nasdaq Iceland gekk vel. Veltan nam 622 milljónum króna. **ih, jhh** / **sjá síðu 4**

Fréttablaðið í dag

LÍFIÐ
Réttur er settur Birna Rún Eiríksdóttir er Hanna í Rétti sem hefur göngu sína á Stöð 2 á sunnudaginn.

SKOÐUN Þórólfur Árnason skrifar um öruggar samgöngur. 19

SPORT Helgi ætlar að kasta yfir 60 metra í Doha. 20

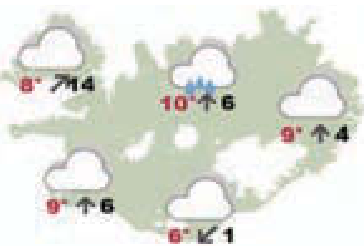
MENNING Borgarleikhúsið frumsýnir Mávinn. 28-32

LÍFIÐ Tekur lítil skref frá Eurovision-Maríu. 36-38

PLÚS 1 SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Í dag verða suðvestan 8 til 13 metrar á sekúndu, en 13 til 18 norðvestan til á landinu og getur slíkur vindur verið varasamur fyrir farartæki sem taka á sig mikinn vind. Það er hlýtt miðað við árstíma, allt að 15 stig á Austurlandi. SJÁ SÍÐU 26

Búist við veikindum hjá lögreglu í dag

KJARAMÁL Reiknað er með því að fjöldi lögreglumanna hringi sig inn veikan í dag til að mótmæla bágum kjörum sínum en lögreglumenn hafa ekki verkfallsrétt.

Kjaramál lögreglu voru til umræðu á Alþingi í gær.

„Varðandi verkfallsrétt lögreglumanna er það mín skoðun að starf lögreglumanna sé með þeim hætti að betra sé að hagur þeirra sé tryggður með samningum en að þeir fái aftur verkfallsrétt,“ sagði Ólöf Nordal innanríkisráðherra í umræðunum.

Á morgun kemur Francois Hollande Frakklandsforseti til landsins í tengslum við Arctic Circle ráðstefnuna en franskir öryggissérfræðingar komu til landsins og gengu úr skugga um að lögreglufylgd væri viðunandi. **– srs / sjá síðu 8**

Stóðu saman á Austurvelli

Félagsmenn SFR, Sjúkraliðafélagsins og lögreglumenn fylktu liði á Austurvöll til að krefjast kjarabóta frá ríkinu. Félögin hafa hvatt félagsmenn sína til að fjölmenna fyrir framan Stjórnarráðið klukkan níu í dag. Sjá síðu 8 FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Mikil sala í víni og snjallsímum

NEYTENDUR Sala áfengis í septembermánuði síðastliðnum jókst um 9,5 prósent miðað við sama tíma í fyrra. Þá var verð einnig hálfu prósenti lægra en á sama tíma í fyrra. Rannsóknasetur verslunarinnar greinir frá þessu.

Sala á raftækjum jókst einnig mikið. Mest jókst salan hins vegar á snjallsímum, um 42 prósent.

Sala á stórum raftækjum jókst um sextán prósent og um tuttugu prósent á þeim minni. **– þea**

42%

meira fé var varið í snjallsímakaup í september en á sama tíma í fyrra.

Vilja ráða fólk með fötlun

VELFERÐARMÁL Velferðarráð Reykjavíkurborgar hefur falið velferðarsviði að rýna vel í hvar hægt sé að ráða fólk með fötlun og leiðbeina fólki með mannaforráð svo hægt sé að vinna bug á ótta og forðast árekstra.

Í síðustu viku var haldinn fundur um atvinnumál fatlaðs fólks og þar kom fram að víða væri pottur brotinn í þeim efnum, þar á meðal á starfsstöðum Reykjavíkurborgar. Atvinnumálahópur sem skipaður er af borgarráði er að marka stefnu í atvinnumálum fatlaðs fólks, aðgerðaáætlun verður gerð sem mun taka til allra starfsstaða borgarinnar og mannréttindasvið mun vinna fræðsluefni fyrir stjórnendur.

„Það þarf samhent átak til að fá fólk sem er með mannaforráð til að ráða fólk með skerðingar og gera sér grein fyrir þeim mannauði sem þar leynist,“ segir í bókun velferðarráðs. **– ebg**

Fékk krampa og festist með fótinn á bensíninu

Mæðgin fóru út af vegi í Borgarnesi á miklum hraða eftir að sonurinn fékk krampa. Talið er að hann hafi fengið flogakast. Þakka guði fyrir að fáir voru á ferli.

SLYS Bifreið fór á miklum hraða út af þjóðveginum rétt við Hyrnu í Borgarnesi á sunnudaginn. Í bílnum voru mæðginin Sigurlína Styrmisdóttir og Héðinn Jónsson.

Héðinn sat við stýrið en skyndilega fékk hann mikinn krampa með þeim afleiðingum að hann steig bensíngjöfina í botn og stefndi á ljósastaur sem var við stóran klett.

„Ég sá ekki fyrir mér annað en stórslys,“ segir Sigurlína en hún er lögráðamaður Héðins, sem er einhverfur. „Við vorum að keyra á boccia-mót í Reykjavík og vorum snemma á ferðinni. Sem betur fer var enginn á ferli.“

Sigurlína segir bílinn hafa rokið upp í hraða. Hún hrópaði á son sinn en fékk engin svör, heyrði aðeins skaðræðisóp. Hún tók ákvörðun á þremur sekúndum um að taka í stýrið áður en hraðinn yrði meiri og keyra út af. Bíllinn fór út af rétt við klettinn, yfir hól og lenti með miklum skelli á jörðinni.

„Þetta var þvílíkt högg og ég gerði ráð fyrir að deyja. Allt í einu sá ég reyk koma úr bílnum og þá sparkaði ég hurðinni upp af óskiljanlegum krafti til að bjarga drengnum sem sat meðvitundarlaus við hliðina á mér. Ég skynjaði ekki fyrst að ég væri meidd.“

Mæðginin voru flutt á sjúkrahús. Sigurlína marðist mjög illa en Héðinn slapp mjög vel, líkamlega.

„Hann er í algjöru áfalli og er á róandi. Ég fékk ákúrur fyrir að leyfa honum að keyra en hann fékk tíu á bílprófi og er sérstaklega varkár í umferðinni.“

Talið er að Héðinn hafi fengið flogakast en rannsóknir eru á byrjunarstigi. Hann mun þurfa eftirlit allan sólarhringinn um óákveðinn tíma og mun ekki keyra á meðan beðið er eftir niðurstöðum. Næstu dagar verða erfiðir fyrir mæðginin. Þau þurfa að standa í flutningum en Sigurlína er illa marin og bólgin og Héðinn er í miklu áfalli.

„En til allrar hamingju þá gerðist ekkert sem er ekki afturkræft. Þetta er sár á andlegu heilsuna en það varð ekki banaslys. Það hefði orðið óbætanlegt áfall. Héðinn reynir að vera jákvæður og sagði svo fallega við mig í morgun að hann væri heppinn að eiga enn mömmu.“

erlabjorg@frettabladid.is

Sigurlína fylgir Héðni gjarnan á ýmsa íþróttaviðburði eins og sést á þessari mynd en hann hefur fengið gullverðlaun á Special Olympics.

> Ég fékk ákúrur fyrir að leyfa honum að keyra en hann fékk tíu á bílprófi og er sérstaklega varkár í umferðinni.
>
> Sigurlína Styrmisdóttir

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Þú kemst lengra en borgar minna

Ef skynsemin réði værum við öll á ŠKODA Octavia G-TEC. Í honum samtvinnast fegurð, kraftur og virðing fyrir umhverfinu. G-TEC sameinar kosti metans og bensíns; þú nýtir íslenska orku og lækkar eldsneytiskostnað um allt að 35%. Með metantank og 50 lítra bensíntank kemstu 1.330 km án þess að fylla á og svo færðu líka frítt í stæði. Komdu og reynsluaktu ŠKODA Octavia G-TEC.

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

www.skoda.is

Framkvæmdastjóri Mílu fékk að kaupa en starfsmenn ekki

Framkvæmdastjóri Mílu keypti hlut í Símanum á gengi sem starfsmönnum Mílu býðst ekki. Óánægja er meðal starfsmanna Mílu með að fá ekki kauprétti. Eftirlitsnefnd Samkeppniseftirlitsins er með kaupin til skoðunar.

VIÐSKIPTI Jón Ríkharð Kristjánsson, framkvæmdastjóri Mílu, dótturfélags Símans, keypti hlut í Símanum fyrir tæplega tíu milljónir króna í ágúst á genginu 2,5 krónur á hlut. Um þriðjungi lægra verði en raunin varð í almennu hlutafjárútboði sem lauk í síðustu viku.

Aðrir starfsmenn Mílu fá hins vegar ekki að kaupa í Símanum. Þeir eru einu starfsmenn innan Símasamstæðunnar sem fá ekki kauprétti fyrir allt að 600 þúsund krónur á ári á verðinu 2,5 krónur á hlut. Þeir geta hins vegar keypt hlut í Símanum á hlutabréfamarkaði en gengi Símans stóð í 3,49 krónum á hlut við lok dags í gær, 40 prósent hærra gengi en framkvæmdastjórinn keypti á.

Ástæða þess að starfsmenn Mílu eru útilokaðir frá kauprétttum er sátt Símans við Samkeppniseftirlitið sem felur meðal annars í sér kvaðir um aðskilnað Mílu frá Símanum. Eftirlitsnefnd um jafnan aðgang fjarskiptafyrirtækja, sem hefur eftirlit með að sáttinni sé fylgt, sendi stjórn Mílu fyrirspurn um hvort stjórnin teldi kaup Jóns samræmast sáttinni. Stjórnin svaraði nefndinni og segir Jón það hafa verið mat stjórnarinnar að kaup hans á hlut í Símanum brytu ekki gegn sáttinni. Gísli Heimisson, formaður eftirlitsnefndarinnar, vildi ekki tjá sig um starfsemi nefndarinnar þegar Fréttablaðið hafði samband við hann í gær.

Jón segir að Orri Hauksson, forstjóri Símans, hafi sagt að sér persónulega stæði til boða að kaupa hlut í Símanum í sumar sem hann hafi þegið. „Það er svo sem ekkert sem bannar mér að kaupa hlutabréf í fjarskiptafyrirtækjum. Það var fenginn óháður lögmaður til að meta það hvort þetta væri í lagi og það var mat allra að það ætti ekki að standast á við neitt í þessari sátt," segir hann.

Jón segir kauprétti starfsmanna Símans og kaup hans og fleiri stjórnenda Símans á hlut í fyrirtækinu vera tvo óskylda atburði. „Við vissum ekkert hér um þetta valréttarkerfi þegar hitt var ákveðið," segir Jón og vísar þar til kaupa sinna á hlut í Símanum.

Heimildir Fréttablaðsins herma að talsverð óánægja sé meðal starfsmanna Mílu með þessa tilhögun. Haldinn var starfsmannafundur vegna málsins fyrir skömmu þar sem fram kom að til stæði að bæta starfsmönnunum þetta upp. Jón segir að ekki sé búið að ákveða með hvaða hætti það verði gert.

Jón bendir á að söluhömlur séu á hlutunum, í hans tilfelli til 1. mars 2016, og því hafi enginn hagnast á kaupunum í Símanum enn sem komið er. Verðið sem fékkst í almennu útboði hafi einnig verið mun hærra en búist hafi verið við. „Það reiknaði enginn með því að verðið yrði svona, allavega ekki af þeim sem ég hef heyrt í," segir Jón.

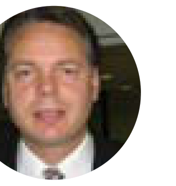
ingvar@frettabladid.is

Orri Hauksson, forstjóri Símans, og Páll Harðarson fögnuðu komu Símans á hlutabréfamarkað í gærmorgun. Orri hringdi inn opnun markaða klukkan hálf tíu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Mistök í skráningarlýsingu

Í skráningarlýsingu Símans kemur fram að Jón Ríkharð eigi rétt á að kaupa hlutabréf í Símanum fyrir samtals 1.800 þúsund krónur. Í svari Símans til Fréttablaðsins varðandi þetta kemur hins vegar fram að þetta hafi verið mistök. „Í sátt sem gerð var við Samkeppniseftirlitið er ákvæði sem kveður á um að séu laun og önnur starfskjör starfsmanna Mílu tengd við afkomu skuli tengingin aðeins miðast við afkomu og árangur Mílu. Frá þessu ákvæði var ekki vikið þegar valréttaráætlunin var sett. Hvorki framkvæmdastjóri né starfsmenn Mílu hafa því kauprétti að hlutabréfum í Símanum. Í skráningarlýsingunni er hins vegar ranglega tilgreint í töflu að framkvæmdastjóri Mílu hafi slíkan rétt og biðjumst við velvirðingar á því," segir í svarinu.

> Það er svo sem ekkert sem bannar mér að kaupa hlutabréf í fjarskiptafyrirtækjum.



Jón Ríkharð Kristjánsson, framkvæmdastjóri Mílu

Í fyrra var tilkynnt um 340 nauðganir á körlum í Svíþjóð MYND/SÆNSKA ÞINGIÐ

Karlar fá eigin bráðamóttöku

SVÍÞJÓÐ Söder-sjúkrahúsið í Stokkhólmi mun koma til með að opna bráðamóttöku fyrir karla sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. Hópurinn sem hefur barist fyrir opnun móttökunnar telur hana vera fyrsta af sínu tagi í heiminum.

Fyrir rekur sjúkrahúsið bráðamóttöku allan sólarhringinn fyrir konur sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi.

Bráðamóttakan hefur tekið á móti 600 til 700 konum og stúlkum árlega en hún er stærsta móttakan fyrir fórnarlömb kynferðisofbeldis á Norðurlöndunum.

Árið 2014 var tilkynnt um 340 nauðganir á körlum í Svíþjóð. – srs

Konan skipti um verðmerkingar á kertastjökum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fangelsisdómur fyrir kertastjaka

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær dóm Héraðsdóms Reykjaness yfir konu sem kærð var fyrir þjófnað og fjársvik í verslun árið 2013.

Konan var sökuð um að hafa stolið tveimur sápum að andvirði 1.996 króna og var staðin að verki við að skipta á verðmerkingum á tveimur kertastjökum sem hún reyndi að kaupa. Kertastjakarnir kostuðu 4.395 krónur en hún límdi á þá verðmerkingar upp á 954 krónur til að blekkja afgreiðslufólk.

Konan var sýknuð af þjófnaðinum en Hæstiréttur staðfesti fjársvikadóminn. Konan hefur áður verið dæmd til sektargreiðslu vegna þjófnaðar.

Henni er gert að sitja í 30 daga fangelsi en fullnustu refsingar er frestað og hún fellur niður að tveimur árum liðnum haldi konan skilorð. – srs

Vantar meira fé í mótssvæðið á Hólum

SKAGAFJÖRÐUR Sveitarfélagið Skagafjörður hefur óskað eftir 50 milljóna króna framlagi frá hinu opinbera til að byggja upp landsmótssvæðið á Hólum í Hjaltadal. Þetta kemur fram í umsögn sveitarfélagsins til fjárlaganefndar um fjárlagafrumvarpið fyrir árið 2016.

Í síðustu fjárlögum var aukafjárveiting til landsmótssvæðisins, um 40 milljónir króna. Kom sú fjárhæð inn í fjárlög sem breytingartillaga fjárlaganefndar á lokametrum frumvarpsgerðarinnar.

Landssamband hestamannafélaga heldur landsmót hestamanna á Hólum á næsta ári. Á þessu ári hefur 85 milljónum króna verið varið í uppbyggingu á svæðinu til að hægt sé að halda landsmót á svæðinu og áformar sveitarfélagið Skagafjörður að halda áfram uppbyggingu á næsta ári fyrir um 50 milljónir.

„Við tókum að okkur verkefnið á þessu ári og höfum verið að byggja upp aðstöðu sem mun nýtast Hólaskóla í þeirri starfsemi sem þar fer fram. Þegar við höfum uppbygginguna á svæðinu í sumar sáum við að við þurfum að dytta að einu og öðru á næsta ári og þess vegna þurfum við að sækja um aukafjármagn," segir Ásta Björg Pálmadóttir, sveitarstjóri Skagafjarðar. – sa

Landsmót hestamanna verður haldið á Hólum á næsta ári. Kostnaður við framkvæmdir gæti numið um 130 milljónum króna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

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

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY

FEITT Á KÖNNUNNI
OG SMURT MEÐ KAFFINU

Sértilboð á smurþjónustu hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota í október.

20% afsláttur
Sértilboð á olíum, síum, þurrkublöðum, bílaperum, rúðuvökva, frostlegi og fleiru.*

15% afsláttur
af vinnu við smurningu hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota út októbermánuð.

Engin vandamál - bara lausnir.

Toyota Kauptúni	Kauptúni 6	Garðabæ	570-5070
Toyota Akureyri	Baldursnesi 1	Akureyri	460-4300
Toyota Selfossi	Fossnesi 14	Selfossi	480-8000
Toyota Reykjanesbæ	Njarðarbraut 19	Reykjanesbæ	420-6610
Arctic Trucks	Kletthálsi 3	Reykjavík	540-4900
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Bæjarflöt 13	Reykjavík	440-8000
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Skemmuvegi 16	Kópavogi	440-8000
Nethamar	Garðavegi 15	Vestmannaeyjum	481-1216
Bílatangi	Suðurgötu 9	Ísafirði	456-4580
Bifreiðaverkstæði KS	Hesteyri 2	Sauðárkróki	455-4570
Bílaleiga Húsavíkur	Garðarsbraut 66	Húsavík	464-1888
Bílaverkstæði Austurlands	Miðási 2	Egilsstöðum	470-5070
Bílageirinn	Grófinni 14a	Reykjanesbæ	421-6901

Bókaðu tíma í dag.
Það er einfalt og fljótlegt.

*Olíur, olíusíur, loftsíur, frjókornasíur, bensín- og hráolíusíur, þurrkublöð, þurrkugúmmí, bílaperur, rúðuvökvi og frostlögur (afsláttur gildir eingöngu með vinnusölu).

Stjórnmálaflokkarnir hafa fengið rúmar 1.100 milljónir á fjórum árum.

Tæpar 300 milljónir til flokkanna

STJÓRNMÁL Stjórnmálaflokkarnir fá greiddar samtals 286 milljónir króna úr ríkissjóði í ár. Flokkarnir fá greitt í hlutfalli við gild atkvæði sem þeim voru greidd í síðustu kosningum. Sjálfstæðisflokkurinn fékk mest greitt, eða tæplega 81 milljón. Framsóknarflokkurinn fékk næstmest eða 74 milljónir. Flokkur heimilanna og Dögun fá minnst, eða rétt rúmar 9 milljónir hvor.

Stjórnmálaflokkarnir fá greitt samkvæmt lögum um fjármál stjórnmálasamtaka og frambjóðenda og um upplýsingaskyldu þeirra. Greiðslur eru samkvæmt ákvörðun fjárlaga hverju sinni. Stjórnmálasamtök sem hafa fengið minnst einn mann kjörinn á þing eða náð að lágmarki 2,5 prósentum atkvæða eiga rétt á framlögum.

Í fyrra fengu stjórnmálaflokkarnir 262 milljónir, 289 milljónir þar áður og 295 milljónir árið 2012. Greiðslurnar síðustu fjögur árið nema því rúmum 1.100 milljónum króna. – **jhh**

Fagnaðarfundir fyrrverandi ráðamanna

Fyrrverandi forsetinn Vigdís Finnbogadóttir og fyrrverandi forsætisráðherrann Jóhanna Sigurðardóttir léku á als oddi við frumsýningu á nýrri heimildarmynd um Jóhönnu í Bíói Paradís. Myndin er eftir Björn B. Björnsson og fjallar um síðustu mánuði Jóhönnu á stóli forsætisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fullyrðir að raforkusamningur sé í höfn

Forstjóri Thorsil segir samninga liggja fyrir milli Thorsil og heildsala raforku um afhendingu 87 MW raforku. Ekki er gefið upp hvaðan orkan eigi að koma. Hvorki Landsvirkjun né Orkuveita Reykjavíkur segjast tryggja Thorsil raforku. Forstjóri HS Orku segist ekki tjá sig.

STÓRIÐJA Thorsil hefur tryggt sér 87 MW raforku fyrir kísilmálmverksmiðju í Helguvík að sögn Hákonar Björnssonar, forstjóra Thorsil. Hvorki Landsvirkjun né Orkuveita Reykjavíkur ætla að útvega fyrirtækinu raforku.

„Við erum búnir að tryggja okkur samning um 87 MW raforku fyrir verksmiðju okkar í Helguvík. Hvaðan það kemur get ég ekki upplýst um á þessu stigi málsins en það upplýsist fljótlega,“ segir Hákon.

Nú þurfi aðeins samþykki Eftirlitsstofnunar EFTA á samningum. „Við erum að klára alla þætti fjármögnunar. Það hefur dregist vegna þess að raforkusamningar hafa ekki verið tryggðir fyrr en nú. Nú getum við því gengið hreint til verks.“

Hákon vildi hvorki gefa upp verð á raforku né hver seldi þeim orkuna. Í langan tíma hefur verið talað um að raforka sé að verða uppseld í landinu og því 87 MW torsótt nema frekari virkjanir líti dagsins ljós í náinni framtíð.

Magnús Þór Gylfason, yfirmaður samskiptasviðs Landsvirkjunar, segir ekki liggja fyrir samning milli fyrirtækisins og Thorsil.

„Að öðru leyti tjáum við okkur ekki venju samkvæmt um viðræður við einstaka aðila,“ segir í svari Magnúsar.

Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi Orkuveitu Reykjavíkur, neitar einnig að Thorsil fái raforku frá Orkuveitunni.

Ásgeir Marteinsson, forstjóri HS Orku, vildi ekkert tjá sig við blaðamann um málið þegar eftir því var leitað. Sagðist hann ekkert hafa um málið að segja.

Fjárhagsstaða Reykjanesbæjar er slæm. Skuldir sveitarfélagsins eru um 42 milljarðar króna og Reykjaneshöfn skuldar þar af um 7 milljarða.

Að mati Kjartans Más Kjartanssonar, bæjarstjóra í Reykjanesbæ, skiptir það höfuðmáli fyrir fjárhag sveitarfélagsins að uppbygging hefjist í Helguvík.

„Ef ekkert gerist þá mun fjárhagsstjórn verða sett yfir fjármál sveitarfélagsins,“ segir Kjartan Már. „Það er mjög mikilvægt að raforka fáist inn á svæðið svo hægt sé að fara að fá arð af fjárfestingunni í Helguvík.“

Reykjaneshöfn fékk í gær frest kröfuhafa til að greiða afborgun lána að upphæð um 100 milljónir króna. Fresturinn er til 30. nóvember.

Á sama tíma samþykkti stjórn Reykjaneshafnar beiðni Thorsil um að fresta greiðslu gatnagerðargjalda, vel á annað hundrað milljóna króna, til 15. desember. **sveinn@frettabladid.is**

Ljóst er að frekari virkjunarframkvæmda er þörf ef allir aðilar í Helguvík eiga að fá næga raforku til framleiðslu sinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

LYFJA
- Lifið heil

20% afsláttur
af Panodil lausasölulyfjum

Panodil-dagar í október

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju

ENNEMM / SÍA / NM71307 *Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og sítengt fjórhjóladrif með tölvustýrðri stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

SUBARU
Confidence in Motion

B|L

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

NORÐURLÖNDIN

Auglýsingar ráðherra sæta rannsókn

1 DANMÖRK Umboðsmaður danska þingsins rannsakar nú hvort auglýsingar innflytjendaráðherra Danmerkur, Inger Støjberg, sem beint var til flóttamanna í Líbanon síðastliðið sumar hafi verið villandi. Gagnrýnendur segja auglýsingarnar hafa verið birtar til að koma í veg fyrir að flóttamenn sæktu um hæli í Danmörku á röngum forsendum. Ráðherrann segir markmiðið hafa verið að greina frá áætlunum um hertar reglur í Danmörku.

Herferð gegn flóttamönnum

2 SVÍÞJÓÐ Svíþjóðardemókratar hyggjast efna til auglýsingaherferðar til að koma í veg fyrir að flóttamenn komi til Svíþjóðar. Herferðin verður í erlendum miðlum og beinist að flóttamönnum sem dvelja í Tyrklandi, Jórdaníu og Líbanon. Sagt verður frá snjó og kulda í Svíþjóð og mögulegri dvöl í tjaldbúðum auk þess sem enga aðstoð verði að fá þar sem Svíþjóð geti ekki lengur veitt hana. Flokkurinn vill þjóðaratkvæðagreiðslu um innflytjendur.

Handtökur vegna smygls á fólki

3 FINNLAND Finnska landamæraeftirlitið rannsakar nú umfangsmikið smygl á fólki til Finnlands frá Svíþjóð, einkum tyrkneskum ríkisborgurum. Fimmtán hafa verið handteknir í báðum löndunum. Þeir eru taldir tilheyra glæpasamtökum sem smyglað hafa að minnsta kosti 100 manns til Finnlands á þessu ári. Glæpamennirnir munu hafa grætt stórfé á smyglinu. Ákvörðum um samvinnu sænsku og finnsku lögreglunnar var tekin í lok september.

Skjótast milli húsa undan verkfallinu

Forsvarsmenn ríkisstofnana vöknuðu upp við vondan draum í gær þegar starfsemi fjölda stofnana nær lamaðist vegna verkfalla SFR og sjúkraliða. Allmörg mál komu upp þar sem reynt var að fara í kringum vinnustöðvunina, aðallega í framhalds- og háskólunum.

Stefán Árni Jónsson, formaður SFR, talar á fjölmennum samstöðufundi á Austurvelli í gærmorgun. Auk félaga SFR komu þar saman sjúkraliðar og lögreglumenn, en verkalýðsfélögin eiga í sameiginlegum kjaraviðræðum við ríkið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

KJARAMÁL Dæmi eru um að reynt hafi verið að fara í kringum verkfall SFR í skólum landsins, samkvæmt upplýsingum frá stéttarfélaginu. Verkfallsverðir voru á ferðinni og tekið var á nokkrum málum, en án þess þó að til nokkurra átaka kæmi.

Í gær var fyrri dagurinn í tveggja daga verkfallslotu SFR og sjúkraliða sem lýkur á miðnætti í kvöld. Næsta lota er frá mánudegi til þriðjudags. Þar fyrir utan er hafið ótímabundið verkfall á Landspítala, hjá Ríkisskattstjóra, Tollstjóra og sýslumannsembættum landsins.

Alls eru fyrirhuguð fimm tveggja daga skæruverkföll fram í miðjan næsta mánuð, en þá tekur við ótímabundið verkfall á öllum vígstöðvum hafi ekki samist. Verkföllin valda röskun á starfsemi nær allra vinnustaða ríkisins, en þeir eru 159 talsins.

Viðræður stóðu í allan gærdag í kjaradeilunni hjá Ríkissáttasemjara. Verkfallsaðgerðum stéttarfélaganna er hins vegar stjórnað úr sameiginlegri verkfallsmiðstöð þeirra við Grettisgötu í Reykjavík.

Sólveig Jónasdóttir, upplýsingafulltrúi SFR, segir að sendir hafi verið út nokkrir hópar til að kanna stöðuna hjá stofnunum ríkisins. „Bæði erum við með ákveðið skipulag á heimsóknum í stofnanir og svo höfum við náttúrlega fengið alls konar ábendingar,“ segir hún, en áréttar um leið að SFR telji stjórnendur stofnana almennt „í liði“ með verkalýðsfélögunum og sýna baráttu þeirra skilning.

„Oftast nær hefur þetta gengið vel fyrir sig, en svo er hitt og þetta að koma upp á.“ Mikið hafi verið að gera í gær þegar forsvarsmenn stofnana hafi vaknað upp við vondan draum um mikilvægi starfa þeirra sem í verkfalli voru og áhrif verkfalls þeirra á starfsemina.

„Þetta er fólkið í stoðþjónustunni, almennri afgreiðslu, á síma og á skrifstofu. Fólkið sem á að opna dyrnar.“ Því hafi verið nokkur brögð að því að reynt hafi verið að fara í kringum verkfallið, bæði vegna misskilnings og líka af ráðnum hug.

„Við höfum svolítið rekið okkur á að háskólarnir og skólar hafi verið að færa til kennslu. Til dæmis hefur þetta gerst í Háskóla Íslands,“ segir Sólveig. Þetta hafi meðal annars verið gert að fyrirmælum deildarstjóra sem bent hafi kennurum á að flytja kennslu úr húsi og eins hafi einstaka kennarar fundið þetta upp hjá sjálfum sér.

Í hluta þessara tilvika segir Sólveig að vísað hafi verið til þess að leyfilegt sé að halda umræðufundi með nemendum á öðrum stöðum en í háskólabyggingu. „Það er slatti af svona málum sem komið hefur upp.“

Þá segir Sólveig hafa komið í ljós á heilbrigðisstofnunum og á Landspítalanum að undanþágulistar hafi ekki verið fullkomnir. „Það er eins og enginn hafi gert ráð fyrir því að SFR myndi nokkurn tímann fara í verkfall.“ Undanþágunefnd hafi verið að störfum í fyrradag og allan gærdag líka þar sem farið sé yfir þessi mál. **olikr@frettabladid.is**

Starfsemi raskast víða

Á meðan á verkföllum stendur raskast starfsemi Landspítalans og þjónusta á heilsugæslustöðvum er skert. Heimahjúkrun aldraðra og sjúkra leggst að mestu niður. Um 1.600 sjúkraliðar á Landspítalanum leggja niður störf og yfir 600 á öðrum heilbrigðisstofnunum. Kennsla fellur niður í Háskóla Íslands og í Háskólanum á Akureyri, þar sem umsjónarmenn húseigna eru í verkfalli. Eru þá ótalin áhrif á Vínbúðina, Tollinn, Þjóðleikhúsið, Ríkisskattstjóra, Sjúkratryggingar og Íbúðalánasjóð og fleiri stofnanir.

Farin að brosa meira

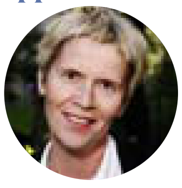
Árni Stefán Jónsson, formaður SFR, segir andrúmsloftið betra en í síðustu viku.

„Menn voru allavega farnir að brosa meira en áður,“ segir hann og ef marka megi brosin þá sé eitthvað farið að þokast áfram.

Unnið sé á þeirri hugmyndafræði sem ríkið hefur lagt upp með en Árni Stefán á von á að það muni þó taka nokkrar fundarlotur í viðbót áður en málin fari að skýrast almennilega.

Fundað er aftur í dag klukkan hálf ellefu.

> Oftast nær hefur þetta gengið vel fyrir sig, en svo er hitt og þetta að koma upp á.
>
> Sólveig Jónasdóttir, upplýsingafulltrúi SFR



Mörg dæmi um börn sem mæta ekki í skóla vegna skorts á úrræðum

SKÓLAMÁL „Það eru börn sem mæta ekki í skólann vegna vanda en eru á biðlista eftir að komast í úrræði,“ segir Guðlaug Erla Gunnarsdóttir, formaður Félags skólastjórnenda í Reykjavík. Félagið er eitt af mörgum sem skrifuðu undir áskorun til stjórnvalda um að bæta stuðning við börn í vanda, sem Fréttablaðið fjallaði um í gær.

Guðlaug segir börnin vera jafnvel heima svo mánuðum skiptir. „Þau eru bara það veik að þau treysta sér ekki í skólann eða foreldrar koma þeim ekki í skólann. Það er mikið áhyggjuefni þegar börn á grunnskólaaldri komast ekki í viðeigandi úrræði. Þessi bið getur haft óafturkræf áhrif á líf þeirra.“

Þegar barn mætir ekki í skólann er það tilkynnt til Barnaverndar. Halldóra Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Barnaverndar í Reykjavík, staðfestir að tilkynningar berist vegna fjarveru barna sem sýna áhættuhegðun og sem eigi við andleg veikindi að stríða. Hún segir þó erfitt að vita nákvæman fjölda enda þurfi að flokka allar tilkynningar frá skólum til þess.

„En það eru einhver tilvik í hverjum mánuði. Við erum ekki að tala um þúsundir barna sem loka sig inni og vilja ekki fara í skólann en það er töluverður hópur hér á Stór-Reykjavíkursvæðinu. Það er afar brýnt að þessi börn fái frumgreiningu sem allra fyrst.“

Ekki var hægt að fá gefinn upp fjölda barna sem eru í bið heima hjá sér og mæta ekki í skóla. Samkvæmt upplýsingum frá Skóla- og frístundasviði Reykjavíkur er ekki til nein tölfræði um fjarveru enda erfitt að afla hennar vegna breytilegra aðstæðna, flókinnar greiningar og persónuverndarlaga. **– ebg**

Guðlaug segir óviðunandi að börn séu föst heima í úrræðaleysi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Barcelona 80cm. verð áður 59.785 verð nú 38.860

Iris 60cm. með efriskáp verð áður 81.960 verð nú 65.568

Speglaskápar með ljósi
verð frá 20.400

Handklæðaofnar
verð frá 11.671

**Salerni frá
Ceramics gala
30 ár á Íslandi**

WC í vegg/gólf með mjúkloku
verð frá 31.519

Upphengt WC með mjúkloku
verð frá 45.430 settið

Glæsilegar handlaugar í mörgum stærðum og gerðum

Sturtuhorn verð frá 20.649

Gæði, úrval og gott verð!

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Ástand heimsins

1

2

1. Maður setur upp mynd af fangelsuðum leiðtoga Verkamannaflokks Kúrda í Tyrklandi (PKK) við útför Serdar Ben sem var myrtur í hryðjuverkaárás í Ankara, höfuðborg Tyrklands, um síðustu helgi. Skæruliðar réðust þá á stóran hóp Kúrda sem voru við mótmæli. Um hundrað létu lífið í árásunum.
2. Kósóvóskir þingmenn yfirgefa þingsal í hægðum sínum eftir að stjórnarandstaðan sprengdi táragashylki í mótmælaskyni í annað sinn í vikunni. Stjórnarandstaðan mótmælti þannig áformum ríkisstjórnarinnar um að veita serbneskum samfélögum í Kósóvó meira sjálfstæði.
3. Meðlimir samtakanna Red Nose Clown Doctors leika listir sínar fyrir flóttamenn á jarðlestastöð í Vín, höfuðborg Austurríkis.
4. Reykjarmökkur stígur upp frá sýrlensku höfuðborginni Damaskus eftir að stjórnarher Bashars al-Assads forseta varpaði sprengjum á bækistöðvar uppreisnarmanna.
5. Artur Mas, forseti sjálfstjórnarhéraðsins Katalóníu á Spáni, yfirgefur hæstarétt Katalóna í Barselóna eftir að hafa verið dreginn fyrir rétt, sakaður um borgaralega óhlýðni. Mas var tekið fagnandi er hann gekk úr húsi enda einn forsvarsmanna sjálfstæðisbaráttunnar sem um 80 prósent Katalóna eru hlynnt. NORDICPHOTOS/AFP

3

4

5

GÆÐAMÁLNING

MÚRBÚÐARVERÐ

Deka Projekt 10, 10 lítrar (stofn A)
6.990

Deka Projekt 05, 10 lítrar (stofn A)
6.195 3 lítrar kr. 2.390

Deka Projekt 02, 10 lítrar (stofn A)
5.390

Deka Project grunnur. 10 lítrar
6.295

Malartvatt Paint Wash
1.195

LF Veggspartl
0,5 litrar
945

Deka Spartl LH. 10lítrar
4.595
3 lítrar kr. 2.295

Bostik málarakýtti
495

Deka Meistaralakk 70
Akrýllakk. hvítt. 1 líter
2.195

Deka Meistaragrunnur
Hvítur. 1 líter
1.895

Bakki, 25 cm rúlla, grind
og pensill. - Sett
1.695

Aqua 25 innimálning á böð
4 lítrar
4.795

Litaspray, verð frá **995**

Tia Framlengingar-
skaft 2-4 mtr.
2.495

20m² málningar-
yfirbreiðsla
225

Scala Panellakk
Glært. 1 líter
1.795

Málningarpappi 20mx80cm
795

Landora 7% Veggmálning 9 lítrar
Litur: Starbright
5.995

25cm Málningar-
rúlla og grind
840

V-tech epoxy lím
410

V-tech alhliða lím, 7ml.
210

Maston Hammer
málning 250 ml.
1.095

Mako pensladós
325

Mako 12 lítra fata
490

Mako pensill 50mm
275

Deka Olíugrunnur
1 líter
1.895

Yfirbreiðsla Fleece 1x3m
590
1x5m kr. 825

Deka Olíulakk 30
2.195

Proflex Nitril
vinnuhanskar
375

Áltrappa 3 þrep
3.990

Deka Gólfmálning grá
3 lítrar
4.995

Deka menja 1 líter
1.245

Málningarlímband
25mmx50m
245

Hagmans 2 þátta
Vatnsþ / epoxy 4kg
11.860

Mako ofnarúlla
425

Mako bakki og
10 cm rúlla
245

Framlengingarskaft
fyrir rúllur Tia-EP 1,2 metrar
395

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

Meiri gæði – Lægra verð – MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

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

Hafró lætur loðnuna njóta vafans

Tekin hefur verið upp ný aflaregla við að ákvarða veiðar úr loðnustofninum. Ný regla er mun varfærnari en sú gamla og tekur tillit til fjölda óvissuþátta. Nýjar mælingar Hafrannsóknastofnunar eru fjarri því að vera lofandi fyrir tvær næstu vertíðir.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Ný aflaregla hefur verið tekin upp og má segja að loðnan njóti vafans umfram það sem löngum var. Reglan hámarkar varúðarnálgun með sjálfbærni að leiðarljósi. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Niðurstöður mælinga Hafrannsóknastofnunar á stærð loðnustofnsins í haust eru fjarri því lofandi um góða loðnuveiði á næstu tveimur vertíðum. Aðeins 44.000 tonn eru fyrstu tölur um heildaraflamark komandi vertíðar en ekkert verður veitt af loðnu á vertíðinni 2016/2017 að óbreyttu. Hins vegar hefur verið tekin upp ný aflaregla í loðnu sem gerir samanburð við niðurstöður rannsókna fyrri ára erfiðan á þessum tímapunkti.

Bergmálsmælingar á loðnustofninum fóru fram á rannsóknaskipinu Árna Friðrikssyni dagana 16. september til 4. október með það að markmiði að mæla stærð veiðistofns loðnu og magn ungloðnu.

Loðna fannst víða í köntum og á landgrunni við Austur-Grænland, í Grænlandssundi að landgrunnsbrúninni út af Vestfjörðum, en engin loðna fannst með landgrunnsbrún norðan Íslands. Aðstæður til mælinga voru erfiðar, bæði vegna veðurs og rekíss.

Mjög lítið mældist af ókynþroska loðnu. Alþjóðahafrannsóknaráðið (ICES) byggir ráðgjöf um veiðar á vertíðinni 2016/2017 á þessari mælingu á ungloðnu og ljóst er að engar veiðar verða heimilaðar að óbreyttu. Um 550 þúsund tonn mældust af kynþroska loðnu, sem gert er ráð fyrir að hrygni næsta vor og myndar veiðistofn komandi vertíðar.

Jóhann Sigurjónsson, forstjóri Hafrannsóknastofnunar, segir að niðurstöður mælingarinnar nú þurfi að skoðast í ljósi þess að í vor var tekin upp ný aflaregla, sem er varkárari í byrjunaraflamarki fyrir vertíðina sem er byrja, en aflareglan sem leyst var af hólmi.

Spurður um forspárgildi þessarar niðurstöðu m.t.t. vertíðarinnar að ári, í ljósi ýmissa óvissuþátta, segir Jóhann að hana skuli taka alvarlega. „Léleg nýliðun er áhyggjuefni, og horfurnar fyrir vertíðina eftir rúmt ár eru ekki góðar. Ég sé ekki að það skýrist neitt fyrr en á vertíðinni 16/17, miðað við okkar venjubundna úthald rannsóknaskipa."

Aflaregla, sem byggist á því að skilja eftir 400 þúsund tonn til hrygningar, hefur verið í gildi frá árinu 1983 en verið gagnrýnd af ICES. Árið 2009 gaf rannsóknaráðið út að hún samrýmdist ekki varúðarsjónarmiðum. Fram kemur í gögnum frá Hafró að helst hafi gagnrýnin snúið að því að hvorki var lagt mat á óvissu í bergmálsmælingum né tekið tillit til hennar í ráðgjöf. Framreikningar byggðir á ungloðnumælingum voru jafnframt gagnrýndir m.a. vegna þess hversu lágt mat var á náttúrulegum afföllum.

> **Það er fjarri því öll nótt úti. Þegar líður á vertíðina í janúar og febrúar er mjög algengt að það finnist meira af loðnu. Gamla aðferðafræðin hefði gefið okkur mun hærra aflamark á þessum tímapunkti. Töluvert meira.**
>
>
>
> Jóhann Sigurjónsson
> forstjóri Hafrannsóknastofnunar

Í janúar 2015 var farið yfir tillögu að nýrri aflareglu hjá ICES, og stjórnvöld ákváðu að taka hana hana upp í vor, enda talin vera í samræmi við varúðarsjónarmið. Tekur aflareglan tillit til óvissumats útreikninganna, vaxtar og náttúrulegrar dánartölu loðnu, auk þess sem afrán þorsks, ýsu og ufsa á loðnu er metið.

„Gamla aflareglan stóðst ekki þær kröfur sem við gerum til sjálfbærrar aflareglu í dag. Það var verið að taka á því, en þetta táknar að í stað punktmælingar þar sem skilja á eftir 400.000 tonn til hrygningar þá verði 150.000 tonn skilin eftir með 95% vissu. Gamla reglan gat ekki tryggt neitt slíkt. En það er fjarri því öll nótt úti. Þegar líður á vertíðina í janúar og febrúar er mjög algengt að það finnist meira af loðnu," segir Jóhann en 150.000 tonn eru talin vera sú lágmarksstærð hrygningarstofns sem tryggir góða nýliðun.

„Gamla aðferðafræðin hefði gefið okkur mun hærra aflamark á þessum tímapunkti. Töluvert meira," segir Jóhann en vill ekki gefa það upp nákvæmlega hversu mikið. Hins vegar má áætla að miðað við að 550.000 tonn mældust af kynþroska loðnu sem gert er ráð fyrir að hrygni í vor þá hefði útgefið aflamark verið allt að 150.000 tonn, þegar 400.000 tonnum hefði verið haldið til haga samkvæmt gömlu aflareglunni.

Framvinda loðnuveiðanna á síðustu vertíð var óvenjuleg. Skip voru enn að veiðum djúpt út af Norðausturlandi seint í janúar á sama tíma og venjan er að á þessum tíma sé veiði hafin úr hrygningargöngu loðnunnar austur og suður af landinu. Það var hins vegar ekki fyrr en í febrúarlok sem farið var að veiða úr þéttum torfum við ströndina suðaustur af landinu. Þegar upp var staðið náðist ekki að veiða útgefið aflamark, og enn og aftur hafði loðnan undirstrikað hversu dyntótt hún er og spurningar vöknuðu um frekari rannsóknir.

Jóhann bendir á að um árabil var miklu meira púðri eytt í loðnurannsóknir en nú er. Á sama tíma og hann telur nauðsynlegt að verja meiri tíma og peningum í loðnurannsóknir í dag beri þó að gæta þess að með betri tækjakosti hefur verið hægt að ná árangri við mælingar í aðstæðum í norðurhöfum sem leyfðu ekki rannsóknir á árum áður – samanber þær veðuraðstæður sem voru við rannsóknirnar nú. Hér er R/S Árni Friðriksson fyrst og síðast undir en farið var allt norður í Dumbshaf sem liggur norður undir 73. breiddargráðu við norðausturströnd Grænlands.

Gríðarlegir hagsmunir fyrir þjóðarbúið

- Íslensk skip veiddu 353.000 tonn af loðnu vertíðina 14/15.
- Útflutningsverðmæti síðustu vertíðar voru um 30 milljarðar.
- Bein hagvaxtaráhrif vertíðarinnar voru metin á 0,8%.
- Frá 1978 hefur árlega verið farið í bergmálsleiðangra til að kanna útbreiðslu og magn loðnu. Leiðangrar á tímabilinu september–desember hafa undanfarin ár náð bæði yfir ókynþroska og kynþroska hluta stofnsins.
- Niðurstöður úr þeim leiðöngrum hafa verið notaðar til þess að reikna upphafsaflamark næsta fiskveiðiárs og ennfremur til endurskoðunar á aflamarki yfirstandandi fiskveiðiárs.
- Leiðangrar sem beinast að fullorðinni loðnu, þ.e. veiðistofninum, eru yfirleitt farnir að vetri á tímabilinu janúar til febrúar. Tilgangur þeirra er að mæla stærð veiðistofnsins og ákvarða endanlegt aflamark fyrir yfirstandandi vertíð.

iMac

Verðlækkun

iMac 27"

3.2GHz Quad-Core i5 **299.990.-**
Verð áður: 369.990.-

3.2GHz Quad-Core i5 **339.990.-** 1TB Fusion drif
Verð áður: 409.990.-

3.3GHz Quad-Core i5 **349.990.-** Retina 5K
Verð áður: 419.990.-

3.5GHz Quad-Core i5 **419.990.-** Retina 5K
Verð áður: 519.990.-

iMac 21"

1.4GHz Dual-Core i5 **189.990.-**
Verð áður: 229.990.-

2.7GHz Quad-Core i5 **219.990.-**
Verð áður: 269.990.-

EPLI

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

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

FERSKUR KALKÚNN
Á AMERÍSKUM DÖGUM

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KALKÚNA-BRINGA

2614 kr/kg
Verð áður 3.734.-

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

2567 kr/kg
Verð áður 3.422.-

KALKÚNALUNDIR

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

2752 kr/kg
Verð áður 3.932.-

KALKÚNABRINGA
Döðlufyllt

Gildir til 18. október á meðan birgðir endast.

★ NÝTT ★ BEINT FRÁ USA

Red Bull
Yellow edition - Tropical

★ NÝTT ★

Häagen Dazs
Cookie Dough Chip og Strawberry Cheesecake

★ NÝTT ★

Kevita lífrænir drykkir
Sparkling Probiotic drykkur

BEINT FRÁ USA

Oreo Golden
Nýjasta Oreo kexið

BEINT FRÁ USA

Starbucks
Love Starbucks!

BEINT FRÁ USA

Blue Diamond
Möndlur í sparifötum

Hunt´s
Tómat fjölskyldan

BEINT FRÁ USA

Merba kex
The famous American cookies

NAUTAAT

Á AMERÍSKUM DÖGUM

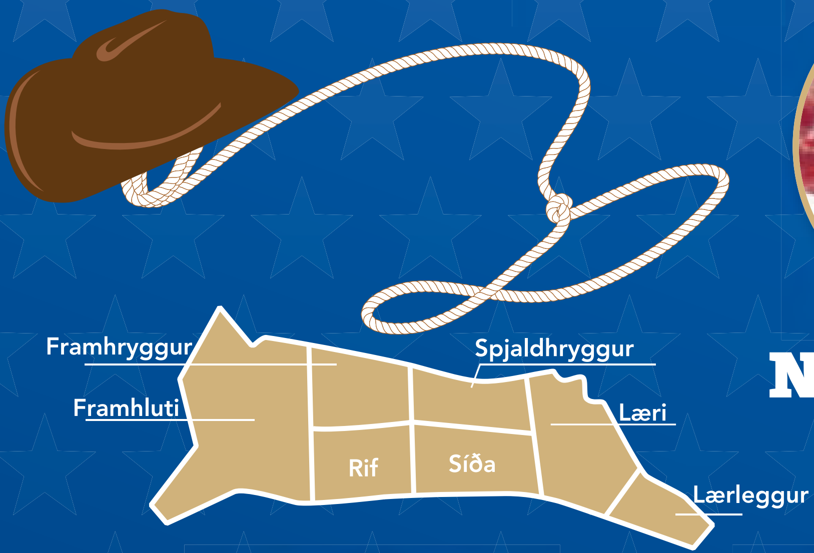
TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

1039 kr/kg

Verð áður 1.299.-

KINNAR

Uppskrift í verslunum



5598 kr/kg

Verð áður 6.998.-

NAUTALUND

Íslensk

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

3599 kr/kg

Verð áður 4.799.-

RIBEYE

Úr framhrygg

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

3599 kr/kg

Verð áður 4.799.-

ENTRECOTE

úr spjaldhrygg

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

1589 kr/kg

Verð áður 1.998.-

BRISKET

Uppskrift í verslunum

BEINT FRÁ USA

Hershey´s
Frábært með ísnum

NÝTT

Mamma Chia
Kældur drykkur með chiafræjum

BEINT FRÁ USA

Eggo vöfflur
Alvöru vöfflur á nokkrum mínútum

BEINT FRÁ USA

HERSHEY´S
Súkkulaði kossar

BEINT FRÁ USA

Snapple
Svalar þorstanum

Cocoa Puffs og Lucky Charms

BEINT FRÁ USA

Wise Cheez Doodles
Made With Real Cheese

BEINT FRÁ USA

Amerískt gos
Svalaðu þorstanum

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Við getum þurft að fjarlægja börn strax

Halldóra Gunnarsdóttir segir sumum foreldrum stafa ógn af börnum sínum sem glíma við hegðunarvanda. Hún segir starf Barnaverndar hafa tekið breytingum undanfarið, afskipti hafi verið höfð af alþjóðlegum glæpasamtökum og neysla forsjáraðila sé orðin mun harðari en áður.

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

Halldóra hefur starfað hjá Barnaverndarnefnd Reykjavíkur frá árinu 1989 og segir starfið hafa breyst mikið. Í dag sé algengara að starfsmönnum sé hótað. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ég hef fundið fyrir breytingu. Fólk leyfir sér meiri dónaskap, meiri ógnanir gagnvart starfsfólki. Og fer inn fyrir persónuleg mörk fólks," segir Halldóra Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Barnaverndar Reykjavíkur.

Hún segir starfsfólki reglulega hótað. „Það er reynt að ráðast að okkar fólki. Svo spilar netið mikla rullu, verið að senda hótanir í tölvupóstum, kommentakerfum, á Facebook til þess að koma höggi á einstaka starfsmenn. Maður sér spjallþræði þar sem er verið að ræða frammistöðu og persónueiginleika starfsmanna. Fólk fær beinar ásakanir um að það hafi brotið af sér, framið glæp gagnvart fjölskyldu eða barni og skuli aldrei fá um frjálst höfuð strokið aftur. Þetta er erfitt," útskýrir Halldóra.

Komið hefur fyrir að starfsfólk leitar réttar síns vegna hótana. „Ákvörðun um það hvort þú kærir til lögreglu er þung. Þú þarft sjálfur að mæta sem opinber starfsmaður á lögreglustöð og leggja fram kæru. Það ert þú sem mætir þínum ofbeldismanni í dómsal. Að fara í þetta ferli er stundum þungbærara en að kæra ekki. Þar fyrir utan ertu í þessari stöðu – ert kannski að fást við veikt fólk. Ert alltaf að meta, er það eðlilegt að ég í þessu hlutverki sé að kæra fólk?"

Og er það eðlilegt? „Ég held að það hljóti alls staðar að vera mörk. Flest fólk er þannig innréttað að það getur ráðið við hvaða ákvarðanir það tekur. Þó það sé í ójafnvægi. Og ég held það sé heldur ekki hægt að senda þau skilaboð út í samfélagið og til fólks að það sé hægt að beita aðra manneskju ofbeldi og valdníðslu, kannski mánuðum og árum saman án þess að það verði viðurlög."

Veist að börnum starfsfólks

Halldóra segir að alvarleg mál sem þessi komi reglulega upp á hennar vinnustað, misalvarleg þó. „Ég hef sjálf orðið fyrir svona máli, mjög persónulegu."

Hún segir dæmi þess að það hafi verið veist að starfsfólki á almannafæri. „Það er verið að koma heim til fólks, verið að hringja og ónáða. Stundum skemma bíla og eigur. Það er jafnvel verið að veitast að börnum starfsmanna sem mér finnst vera það alvarlegasta sem gerist."

Hún segir þó í flestum tilvikum gott samstarf á milli Barnaverndar og foreldra. „Í þeim tilvikum þar sem það er ekki, þar sem er reiði og gremja – þá fara þau mál gjarnan í fjölmiðla. Og það er kannski eðlilegt, að fólk sem er ósátt reyni að knýja fram breytingar eða reyni að ná sér niður á kerfi sem það er reitt út í."

Starf Barnaverndar hefur tekið breytingum síðustu ár. Það er orðið flóknara. „Þegar ég var að byrja var skilgreindur vandi fólks oftast áfengisvandi, en nú er miklu meira um sterk efni. Svo höfum við komist í snertingu við alþjóðleg glæpasamtök. Það er miklu meira undir en áður var."

Hún segir jákvæðar breytingar einnig hafa orðið. „Vanræksla foreldra var meiri hér áður og úrræðin óþróvísi. Það var ekki mikið um stuðning. Annaðhvort varstu heima eða þurftir að fara. Og þessi hugmynd um að eina úrræðið sé að senda börn í sveit er úrelt. Það er ekki í takt við tímann að ung börn fari svona lengi frá foreldrum sínum. Sveitadvalir eru ekki aflagðar en þær eru með öðrum hætti en þær voru áður."

> Oft verður líka breyting á lífi fólks við það að Barnaverndin bankar upp á.

> Þessi þyngsti hópur mun ekki ná bata. En þau munu kannski ná jafnvægi og ná að eiga líf sem gefur þeim eitthvað.

> Það er jafnvel verið að veitast að börnum starfsmanna sem mér finnst vera það alvarlegasta sem gerist.

Hún segir þó enn þá til meðferðarheimili þangað sem börn eru send, en það sé afar sjaldgæft að þar með séu þau alfarið farin af heimilum sínum. „Svo er líka fólk sem tekur að sér börn og er fósturforeldrar. Og það eru alveg dæmi um það að börn séu til fullorðinsára í fóstri. Það er óskastaðan að ef barn getur ekki verið hjá sínum foreldrum eða sínu fólki, þá fari það til fjölskyldu og alist upp við fjölskyldulíf. Það eru mörg slík heimili á landinu en mættu vera fleiri."

Sérstaklega vantar fósturheimili á höfuðborgarsvæðinu. „Oft eru þetta börn sem eiga við alls konar vanda að etja og þurfa stuðning sérfræðinga sem eru vandfundnari þegar lengra er farið út á land. Og umgengni við kynforeldra verður auðveldari ef það er ekki um langan veg að fara. Svo er hitt að geta afmarkað samskipti við kynforeldri sem kannski er illa statt, veikt, í mikilli neyslu eða tengt glæpum. Það er oft meira verk heldur en fóstrið sjálft."

200 börn í fóstri

Um 200 börn eru í tímabundnu eða varanlegu fóstri á Íslandi á hverjum tíma. Einnig er styrkt fóstur þar sem börn fá stuðning til að takast á við vanlíðan og síðan eru börn á meðferðarheimilum.

„Svo er hópur barna sem eru fjölgreind, með gríðarlega flókinn vanda en ekki með skilgreinda fötlun. Við vöktum fyrst athygli á þessum hóp á mínum vinnustað fyrir áratug og höfum verið að benda á síðan að þurfi sérstakt utanumhald, úrræði, sérstakan stuðning. Ef foreldrar þessara barna fá ekki stuðning meðan börnin eru ung þá munu þessir foreldrar gefast upp og það er ekki gott." Hún segir þessi börn hafa fjölbreyttar greiningar. „Og það eru stimplar sem mér finnst líka alltof mikið um að börn þurfi að hafa til þess að þau fái stuðning. Ef þau eru ekki með skilgreinda fötlun eiga þau ekki rétt á hinu og þessu."

Skoða þurfi hvert barn sjálfstætt og meta vanda sem það glímir við.

„Skoða hvernig barninu líður og hvort það valdi öðrum börnum skaða. Þetta eru börn sem slasa önnur börn. Sum þeirra eru með ADHD og með seinkaðan þroska og svo þennan hegðunarvanda sem er eitthvað sem er ekki alveg skilgreint," útskýrir Halldóra og segir þessi börn þurfa atferlismótun yfir langan tíma. Stuðningur fyrir foreldra sé líka mikilvægur frá upphafi.

„Þessi þyngsti hópur mun ekki ná bata. En þau munu kannski ná jafnvægi og ná að eiga líf sem gefur þeim eitthvað. Og geta verið í sátt við sitt fólk. Það er líka vont að vera foreldri og gefast upp á barninu sínu."

Foreldrarnir sjálfir í hættu

Halldóra segir oft erfiðara fyrir foreldra sem eiga börn í vanda að eiga við þau eftir því sem þau eldast. „Barnið stækkar og eflist. Þú sjálf sem foreldri ferð að vera í hættu. Því fyrr sem hægt er að veita stuðning og þétta utan um þessa fjölskyldu og gefa foreldrum tækifæri á hvíld þannig að það treysti sér í að ala upp barnið sitt, því betra. Því það er erfitt að elska barn sem misþyrmir þér dag eftir dag. Þetta er það sem fólk verður að fá hjálp við og svo verður að horfast í augu við það að einstaka barn getur ekki búið heima. En þau geta búið í úrræði þar sem fjölskyldan hefur möguleika á að umgangast þau. Þetta verðum við að horfast í augu við. Síðan er hin umræðan um börn sem eru tekin af foreldrum vegna vanhæfni þeirra, það er kannski það sem hið raunverulega barnaverndarstarf snýst um."

Hvað þarf að ganga á til að Barnavernd fari að skipta sér af fólki? „Það hvílir tilkynningarskylda á almennum borgurum og sérstök tilkynningarskylda á fólki sem vinnur með börnum. Maður getur ekki bara tekið upp tólið og sagst hafa áhyggjur. Maður verður að færa fyrir því rök. Það er síðan okkar að meta. Við fáum mikið fleiri tilkynningar en þann fjölda sem verður síðan að barnaverndarmálum. Við erum að taka inn fjölda tilkynninga á hverri viku sem við förum yfir. Sum mál eru þannig að það þarf að bregðast við strax, önnur mál verða að bíða. Álagið hjá okkur er þannig að eftir að við erum búin að taka ákvörðun um að skoða málið þá þurfa sum mál að bíða. Það er leiðinlegt og fólki getur þótt það erfitt, en það er veruleikinn."

Hún segir tilkynningarnar eins fjölbreyttar og þær eru margar. „Stundum, og það er erfitt að gefa svona ráð, velti ég fyrir mér, hvort fólk treysti sér til að banka upp á og segja: Get ég aðstoðað? ef það veit um ungt foreldri þar sem er mikið grátið, rifist og erfitt. Maður veltir fyrir sér svona þessu með náungakærleikann." Hún nefnir tilkynningar frá lögreglu þar sem Barnavernd er kölluð á vettvang. „Þar sem er mikil neysla og allt í ófeni. Við getum þurft að fjarlægja börn strax. Það eru þung mál. Mínir starfsmenn þurfa, jafnt að nóttu sem degi, að ganga inn á heimili með lögreglu eða án. Án þess að vita hvað bíður þeirra. Þetta er erfitt og venst aldrei. Við reynum að tryggja öryggi, með því að hafa lögreglufylgd með okkur eða vera fleiri en eitt. En það er mjög misjafnt hvernig málin eiga sér upphaf. Mörg mál eiga sér upphaf frá skólum, frá þjónustumiðstöðvum, heilsugæslu. Við fáum tilkynningar um verðandi mæður sem eru að leggja líf ófædds barns í hættu með neyslu og þurfum að grípa þar inn í. Það getur verið gríðarlega flókið mánuðum saman að reyna hafa hemil á slíku."

Halldóra segir erfitt að alhæfa og hvert mál sé skoðað fyrir sig, stundum sé nóg að mæta bara. „Oft verður líka breyting á lífi fólks við það að Barnaverndin bankar upp á."

Ekki fyrir viðurkenninguna

Halldóra talar af virðingu um félaga sína í Barnavernd. „Þau eru upp til hópa jákvæð og tilbúin að takast á við að bæta líf barna. Það þarf svo lítið í erli daganna til að maður verði glaður."

Halldóra hlær og segir að barnaverndarstörf séu ekki vinna sem þeir sæki í sem vilji viðurkenningu. „Og ætli ég gleymi því ekki allt of oft sjálf, að hrósa mínu starfsfólki í dagsins önn fyrir sitt framlag. Yfirleitt þannig að fólk er að kvarta yfir því að við bregðumst ekki nógu fljótt við, höfum ekki nógu mörg úrræði, þar er alveg sama hvort er verið að tala um foreldrana, skólana, leikskólana, BUGL, hver sem það er, það er soldið ríkjandi og það finnst mér erfiðara að takast á við heldur en andstöðu foreldra, að samstarfsaðilar telja sig geta gagnrýnt okkur. Það finnst mér mjög dapurlegt. En þegar maður er búinn að vera svona lengi eins og ég þá hittir maður oft fólk á fullorðinsárum sem kann manni þakkir. Það gefur mikið."

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

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ÞVOTTADAGAR

AEG hafa verið vinsælustu þvottavélar á Íslandi í áratugi og eru enn, og tæknilega fullkomnari.

22% afsláttur af öllum **AEG** þvottavélum, þurrkurum og uppþvottavélum.

22% afsláttur

3JA ÁRA ÁBYRGÐ

AEG

ÞVOTTAVÉL

Lavamat 61460TL

Tekur 6 kg af þvotti. 1400 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Íslensk notendahandbók.

Nú kr. 93.520,-

Verð áður kr. 119.900,-

22% afsláttur

ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ

3JA ÁRA ÁBYRGÐ

AEG

ÞVOTTAVÉL

Lavamat 62271F

Tekur 7 kg af þvotti. 1200 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Íslensk notendahandbók.

Nú kr. 85.720,-

Verð áður kr. 109.900,-

22% afsláttur

ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ

3JA ÁRA ÁBYRGÐ

AEG

ÞVOTTAVÉL

Lavamat 62471F

Tekur 7 kg af þvotti. 1400 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi.
Íslensk notendahandbók.

Nú kr. 93.520,-

Verð áður kr. 119.900,-

22% afsláttur

ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ

3JA ÁRA ÁBYRGÐ

10 ÁRA ÁBYRGÐ Á MÓTOR

AEG

ÞVOTTAVÉL

Lavamat 76485FL

Tekur 8 kg af þvotti. 1400 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Kolalaus mótor. Íslensk notendahandbók.

Nú kr. 116.920,-

Verð áður kr. 149.900

22% afsláttur

AEG

ÞURRKARI - BARKALAUS

T61270AC

Tekur 7 kg af þvotti. Ný tegund af tromlu sem minnkar slit og dregur úr krumpum. Snýr tromlu í báðar áttir og er með rakaskynjara.

Nú kr. 95.520.-

Verð áður kr. 119.900,-

22% afsláttur

AEG

UPPÞVOTTAVÉL

FSILENCM2P

Topplaus, undir borðplötu. Hljóðlát 39db með 5 þvottakerfi og þurrkun.

HVÍT **Nú kr. 101.320,-**

Verð áður kr. 129.900,-

STÁL **Nú kr. 109.120,-**

Verð áður kr. 139.900

22% afsláttur

AEG

UPPÞVOTTAVÉL

F66692MOP

Topplaus, undir borðplötu. Hljóðlát 43db með 5 þvottakerfi og þurrkun.

HVÍT **Nú kr. 116.920,-**

Verð áður kr. 149.900,-

STÁL **Nú kr. 124.720,-**

Verð áður kr. 159.900

22% afsláttur

ZANUSSI

ÞVOTTAVÉL

ZWF61200WK

Tekur 6 kg af þvotti, 1200 snúninga vinda og sjálfvirk vatnsskömmtun.

Verð áður kr. 79.900,-

Nú kr. 62.320,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15

ORMSSON Greiðslukjör
Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK -EGILSSTÖÐUM SÍMI 4712038	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300

Öryggisnetið á að virka

Óli Kr. Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Fram fór umræða um málefni fatlaðra á Alþingi í gær. Haraldur Benediktsson, þingmaður Sjálfstæðisflokks, vakti þar athygli á því að frá því sveitarfélög tóku við málaflokknum af ríkinu hefði verkefnið reynst mörgum þeirra þungt í skauti. Raunar svo mjög að hluti byggðasamlaga og sveitarfélaga ræði nú að skila málaflokknum til baka.

Vakti hann athygli á því að í úttekt sem unnin var fyrir Byggðasamlag Vestfjarða kæmi fram að almennt virtust flest svæði í landinu glíma við um 10 til 13 prósenta halla í rekstri málaflokksins. „Á Vestfjörðum einum er hallinn um 40 prósent,“ sagði Haraldur.

Ánægjulegt var að heyra að meðal þingmanna sem þátt tóku í umræðunni var einhugur um að þjónustu við fatlaða mætti ekki skerða þótt kostnaður við hana hafi aukist, svo sem vegna endurmats á þörfum fólks, aukinnar vitundar um þjónustu sem það á rétt á og upptöku notendastýrðrar persónulegrar aðstoðar (NPA-þjónustu).

Togstreita milli ríkis og sveitarfélaga um fjármögnun og skipulag má ekki verða til þess að vekja ugg um þjónustubrest hjá þessum hópi fólks. Óttar Proppé, formaður Bjartrar framtíðar, minnti réttilega á að til umræðu væri þjónusta sem „fólk ætti rétt á“ og Ingibjörg Þórðardóttir, þingmaður VG, sagði það ekki mega gerast að fatlaðir og fjölskyldur þeirra upplifðu sig sem bagga á sveitarfélögunum.

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingar, minnti einnig á að hugmyndin á bak við yfirfærsluna hefði verið að fatlaðir gætu áfram flust milli landsvæða og tilviljun mætti ekki ráða því hvort fjármagn til þjónustu væri til staðar. „Því að við vitum í sjálfu sér aldrei hvar einstaklingar með mikla þjónustuþörf fæðast eða hvert þeir kjósa að flytja,“ áréttaði hann.

Ljóst er að við svo búið má ekki standa, enda uppsafnaður halli hjá mörgum sveitarfélögum orðinn verulegur. Því var ágætt að heyra hjá Eygló Harðardóttur, félags- og húsnæðismálaráðherra, að viðræður stæðu yfir við sveitarfélögin um þjónustuna og að í forupplýsingum væntanlega skýrslu um endurmat á yfirfærslunni kæmi fram „að fagleg og stjórnsýsluleg markmið yfirfærslunnar hafi í meginatriðum gengið eftir“.

Krafan er að ríki og sveitarfélög finni út úr því hvernig reikningshaldi í kringum þetta er best fyrir komið þannig að sá þáttur trufli ekki umræðu um málaflokkinn. Þarna á öryggisnet samfélagsins að virka og fólk að fá þá þjónustu sem það á rétt á.

Þá kom örlítið á óvart að í umræðunni stakk enginn upp á því að með aukinni sameiningu sveitarfélaga mætti ef til vill líka finna bolmagn og hagræðingu til þess að mæta þessum verkefnum og öðrum sem þau hafa tekið við af ríkinu, svo sem grunnskólanum.

Núna eru sveitarfélögin rúmlega 70 talsins (voru yfir 200 fyrir 25 árum) og misvel í stakk búin til að bæta við sig verkefnum. Meira jafnræði meðal sveitarfélaga fæst með sameiningu þeirra. Líklega þurfa þau ekki að vera fleiri en sýslumannsembættin.

> Krafan er að ríki og sveitarfélög finni út úr því hvernig reikningshaldi í kringum þetta er best fyrir komið.

next
OUTLET
Í HOLTAGÖRÐUM
50-80% AFSLÁTTUR
OPIÐ: 12-18 ALLA DAGA

Halldór

Frá degi til dags

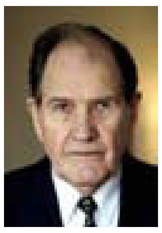
Æst í peningaeyðslu

Stundum er vert að velta því fyrir sér hvort opinberir aðilar rembist hreinlega við að eyða fénu sem þeir krækja sér í frá skattgreiðendum. Til að mynda auglýsti Hildur Lilliendahl, starfsmaður Ráðhúss Reykjavíkur, eftir jafnréttissinnum sem vilji þiggja pening frá borginni. „Reykjavíkurborg á ennþá fjármagn til úthlutunar í verkefni af tilefni 100 ára kosningaréttar kvenna. Við erum æst í að styðja frjótt fólk með sniðugar hugmyndir. Leitum að viðburðum sem eru opnir almenningi og fara fram á stöðum þar sem aðgengismál eru í lagi. Bara eitthvað tengt kvennabaráttu. Eruð þið ekki með eitthvað?“ sagði í færslunni.

Hugleiða og hugsa meira

Þingmennirnir Óttarr Proppé og Elín Hirst stóðu fyrir hugleiðslunámskeiði fyrir þingmenn í Alþingishúsinu í hádeginu í fyrradag. Þetta framtak þeirra vakti misgóð viðbrögð meðal samstarfsmanna þeirra. Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, var í hópi ósáttra. „Ég velti því upp hvort að ég ætti ekki bara að halda blómaskreytinganámskeið, fyrst við erum byrjuð á svona námskeiðum.“ En er Vigdís ekki á villigötum? Væri það ekki einmitt þingi og þjóð til heilla að þingmenn stefndu bæði að því að hugleiða og hugsa meira í þinghúsinu? Og væri það nokkuð verra ef þeir kynnu líka að skreyta í kringum sig? jonhakon@frettabladid.is

Launaþróun: 14% hækkun í ár



Björgvin Guðmundsson
formaður kjaranefndar Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Samkvæmt lögum á við ákvörðun lífeyris aldraðra að taka mið af launaþróun. Á þessu ári hefur launaþróunin verið þessi: Flóabandalag og Starfsgreinasamband 14,5% hækkun lágmarkslauna frá 1. maí, VR 14,5% hækkun lágmarkslauna frá 1. maí. Samiðn 15% hækkun launa, hjúkrunarfræðingar 7,7% launahækkun í ár, BHM 7,2% launahækkun í ár, grunnskólakennarar 9,5% launahækkun í ár, mjólkurfræðingar 18% hækkun í ár, læknar 25% launahækkun og Matvís 16% launahækkun. Alls nemur meðaltalslaunahækkun á árinu 14%. Aðrar hækkanir raska ekki meðaltalinu. En auk þess hafa verkalýðsfélögin samið um verulegar launahækkanir á næstu 3 árum.

300 þúsund á 3 árum

Verkafólk fær launahækkun upp í 300 þúsund krónur á mánuði á 3 árum. Það er 40% hækkun lágmarkslauna. Sama gildir um verslunarmenn. Kennarar framhaldsskóla sömdu um, að þeir fái 44% launahækkun á 3 árum að meðtalinni hækkun yfirstandandi árs og hækkun samkvæmt gerðardómi, grunnskólakennarar fá 33% hækkun og að auki 10% hækkun gegn afsali kennsluafsláttar. Hjúkrunarfræðingar fá 23,9% hækkun á 4 árum og BHM fær 13% hækkun á 2 árum. Læknar fá 25-40% hækkun á 3 árum. Allar þessar umsömdu launahækkanir eru liður í launaþróun.

Miða má við hækkun lágmarkslauna

Davíð Oddsson beitti sér fyrir því sem forsætisráðherra að lagaákvæðinu um lífeyri aldraðra og öryrkja yrði breytt þannig, að í stað þess að miða ætti við lágmarkslaun verkafólks ætti að miða við launaþróun en lífeyrir aldrei að hækka minna en næmi hækkun vísitölu neysluverðs.

Í tengslum við þessa breytingu lýsti Davíð því yfir, að þetta yrði hagstæðara lífeyrisþegum en gamla fyrirkomulagið. Með tilvísun til þessarar yfirlýsingar tel ég að miða megi nú við breytingu lágmarkslauna. Samkvæmt því á lífeyrir aldraðra og öryrkja að hækka um 14,5% frá 1. maí sl. en ef miðað er við launaþróun ársins á hækkunin að nema 14%.

> Samkvæmt lögum á við ákvörðun lífeyris aldraðra að taka mið af launaþróun.

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

Tímar tattúa

Í DAG

Bergur Ebbi

Ef við gerum vegina of stóra og breiða og lífsreynsluna of þægilega þá hættir Ísland að vera merkilegt tattú. Þá getur fólk alveg eins tattúerað sig með Helly Hansen lógóinu og lagt sig í rútunni.

Það þarf að stækka Keflavíkurflugvöll. Auðvitað þarf að gera það. Ástandið þar er eins og í stóðréttum. Það er ekki eins og fólk viti þetta ekki. Það eru sífellt gerðar framkvæmdir við flugstöðina og nú er búið að kynna áætlun sem gerir ráð fyrir að um flugvöllinn geti farið allt að sexfalt fleiri farþegar en á síðasta ári *http://www.visir.is/keflavikurflugvollur-geti-tekid-a-moti-allt-ad-sexfalt-fleiri-farthegum/article/2015151019583*. Og það er ekki seinna vænna. Flugfarþegum mun fjölga. Markaðsstarf flugfélaganna og áætlanir gera ráð fyrir fjölgun næstu árin. Það er líka í fyrsta skipti að hefjast umræða í landinu sem inniheldur örðu af framtíðarsýn þegar kemur að þessum risastóra atvinnuvegi sem ferðaþjónustan er.

Fram til þessa hefur umræðan virst lituð af því að þetta sé skammvinnt síldarævintýri. Margir þora varla að ímynda sér að Ísland verði ennþá heitt eftir tíu ár. Verður fólk komið með leið á ópalskotum og 66 gráður norður úlpum árið 2025? Þetta er kannski roluskapur. Að búast við hinu versta til að forðast vonbrigði. En ég held reyndar að síldarævintýris-vinkillinn þurfi að vera hluti af umræðunni. Ég held að við þurfum að taka það alvarlega að stefnur og straumar rísa og hníga í heiminum, nánast eftir geðþótta, og það krefst aga og einbeitingar að greina hvað veldur breytingum. Hvers vegna hefur fólk áhuga á að heimsækja Ísland? Ég veit allt um lágu fargjöldin og tengingurna á milli Evrópu og Bandaríkjanna. Ég veit líka allt um almenna aukningu ferðamanna í heiminum, lágt gengi krónunnar o.s.frv. Allt eru þetta aukaatriði en ekki sjálfur frumkrafturinn. Ef við ætlum okkur að byggja upp framtíðarsýn til næstu áratuga þurfum við að reyna að finna sjálfan kjarnann. Markaðsdeildir flugfélaganna hafa reyndar greint kjarnann fyrir löngu. Það hefur bara enginn sagt það hreint út, enda hljómar það hálf kjánalega.

Ísland er tattú

Ferðalag til Íslands er stimpill í sjálfsmynd þess sem lifir flötu lífi. Hæfilega flippuð en hættulaus táknfræði. Ísland er tattú. Eitthvað sem gerir mann að róttæklingi í vinahópnum eða áhugaverða gæjanum við vatnskælinn í vinnunni. Það er ísbrjótur. Samtalshvati. Eins og tattú sem læðist fram úr ermi skrifstofumanns. Tattú eru í tísku og fólk vill eitthvað sérstakt og vandar valið. Það vill enginn fá sér ljótt tattú. En fólk gerir það svo sem samt.

Ein mestu vonbrigði lífs míns eru þegar ég uppgötvaði að hinn vestræni heimur er eiginlega allur eins. Maður keyrir á tvöföldum vegi og á nákvæmlega 100 kílómetra fresti getur maður fengið sér Subway eða Outback Jack steik. Þegar eitthvað markvert er að sjá í umhverfinu er það kirfilega merkt með skiltum til að benda manni á snilldina. Ef manni leiðist er yfirleitt stutt í spilatækjasal eða outlet-verslanir þar sem maður getur keypt flíspeysur á útsöluverði. Svoleiðis ferðalög gera lítið fyrir sjálfsmyndina. Þetta þarf allt að hafa í huga þegar gerðar eru áætlanir um framkvæmdir í ferðaþjónustu. Við þekkjum þessa sögu. Ef við gerum vegina of stóra og breiða og lífsreynsluna of þægilega þá hættir Ísland að vera merkilegt tattú. Þá getur fólk alveg eins tattúverað sig með Helly Hansen lógóinu og lagt sig í rútunni.

Við getum aldrei hætt að yrkja

Ekkert af þessu sem ég er að segja er nýlunda. Fólk tekur eiginlega allar stærri kaupákvarðanir með tilliti til áhrifa þess á þjóðfélagsstöðu sína og virðingu. Fólk velur bíla og hús eftir sömu prinsippum. Þetta er ekki endilega hégómi. Leit að sjálfsmynd er dýpri en það. Þetta snýst um þá tilhneigingu að vera hluti af sögu sem er stærri og mikilvægari en þú sjálfur. Í tilfelli Íslands er það ekki stærðin sem heillar heldur sérviskan. Í raun má segja að allt sem hefur unnið gegn Íslendingum auki skýrleika þessarar sögu. Þegar Bjarni Thorarensen orti að Íslands óhamingju yrði allt að vopni þá var hann í raun að lista upp nákvæmlega þau atriði sem erlendir ferðamenn hafa áhuga á. Að standa í úlpu og vera nálægt hraunkviku og jökulám og vita að þessi fyrirbæri hafi margoft lagt byggðir landsins í rúst er það sem ferðamenn sogast í. Og það skiptir engu máli þó Justin Bieber viti ekkert um jökulár eða hraunflæði (eða Baldvin Einarsson). Það sem skiptir máli er að Justin Bieber er alinn upp í Kingston, Ontario, sem er bara eitt stórt bílastæði og að fara til Íslands og stara á fossa gefur honum merkingu og setur hann í samhengi við eitthvað sem er stærra en hann sjálfur. Það gerir það sama fyrir hann og þegar hann lét tattúera kross á brjóstkassann *http://www.popstartats.com/justin-bieber-tattoos/chest-cross/* á sér eða lítinn kerúba á hægri framhandlegginn *http://www.popstartats.com/justin-bieber-tattoos/arm-cherub/*, sem eru tvö af 51 tattúi kappans samkvæmt heimasíðunni popstartats.com. Við lifum á tímum tattúa og Ísland er með flottasta flúrið.

En svo má líka alveg hugsa stærra en þetta. Hvað ef allar leikreglurnar breytast? Hvað ef sjálfsmyndarleit og sérstaða dettur úr tísku? Það gæti alveg gerst. Það skiptir engu máli hvað Ísland býður upp á æðislegt tattú ef tattú detta úr tísku. Þá verður kannski í tísku að vera venjulegur. Ferðast í stórri hvítri rútu eftir tvöföldum vegi. Þá er reyndar prýðilegt að vera með sexfaldan Keflavíkurflugvöll. Þá getur fólk komið hér og borðað sitt Outback Jack og haft það notalegt. En fari svo þá held ég að Bjarni Thorarensen þurfi að stíga upp úr gröf sinni og yrkja eitt erindi í viðbót.

Öruggar samgöngur – komum heil heim

Þórólfur Árnason
forstjóri Samgöngustofu

Með samvinnu og skilvirkni að leiðarljósi færumst við nær sameiginlegu markmiði um öruggar samgöngur. Mikilvægur liður í því er ábyrgð þeirra sem hanna og reka samgöngumannvirki eða farartæki eða stjórna þeim, en ekki ógnandi refsivöndur eftirlitsaðila.

Stefnumark okkar allra hvern einasta dag, í hverri einustu ferð, er að koma heil heim. Ásetningur um slysalausar samgöngur, þar sem engir mannskaðar verða á Íslandi, verður ætíð að vera okkur efst í huga. Sú neytendavernd og öryggi sem Samgöngustofa vinnur að með réttri skráningu samgöngutækja og skoðun þeirra, eftirliti með menntun og hæfni þeirra sem stýra tækjum og búnaði og leyfisveitingum til rekstraraðila er mikilvæg. Ekki hvað síst er varðar alþjóðlega samkeppnishæfni þjóðarinnar með gagnkvæmum viðurkenningum á flutningatækjum og skírteinum einstaklinga.

Fiskveiðar, ferðaþjónusta eða flutningastarfsemi væru ekki jafn öflug á Íslandi ef ekki væri unnið samkvæmt alþjóðlegum reglum og samkvæmt samningum sem íslenska ríkið hefur undirgengist. Í mörgum tilvikum sér Samgöngustofa síðan um framkvæmd þessara alþjóðlegu reglna og samninga.

Nýjar áherslur um aukna samvinnu

Stofnun Samgöngustofu hefur falið í sér mikil tækifæri, m.a. um samnýtingu fjölbreyttrar þekkingar til aukins öryggis fyrir allar greinar samgangna. Nýjar áherslur um aukna samvinnu við atvinnulíf og rekstraraðila á þessum vettvangi hafa verið í mótun. Alþjóðlegar kröfur um öryggi í samgöngum byggjast í ríkari mæli á því að skráning atvika og frávika eigi sér stað, þau séu greind og viðbrögð síðan ráðið í framhaldinu. Slíkt viðbragð getur vissulega verið tillögur að nýjum eða hertum öryggisreglum en ekki síður umbótaferli í vinnubrögðum, fræðslu og forvörnum.

Með samvinnu og skilvirkni að leiðarljósi færumst við nær sameiginlegu markmiði um öruggar samgöngur. Mikilvægur liður í því er ábyrgð þeirra sem hanna og reka samgöngumannvirki eða farartæki eða stjórna þeim, en ekki ógnandi refsivöndur eftirlitsaðila.

Samvinnan skilar sér

Vitundarvakning umliðinna ára hefur bjargað fjölda mannslífa, á sjó, landi og í lofti. Tækniþróun, skýrari umgjörð og ekki síst fræðsla og forvarnarstarf er meðal þess sem hefur breytt viðmiðum til hins betra. Banaslys eru ekki náttúrulögmál og mannskaðar ekki eðlilegur fórnarkostnaður. Nauðsyn sameiginlegrar sýnar um heildstæðar, öruggar samgöngur hefur aldrei fyrr verið jafn aðkallandi og með ábyrgri hegðun getum við öll lagt hönd á plóg.

Skert þjónusta - vegna verkfalls

Ríkisskattstjóri vekur athygli á að vegna verkfalls SFR verða afgreiðslur embættisins á höfuðborgarsvæðinu, Akranesi, Ísafirði, Siglufirði, Akureyri, Egilsstöðum, Vestmannaeyjum og Hellu lokaðar frá og með 15. október og þar til verkfalli lýkur.

Tafir geta orðið á afgreiðslu erinda og reikna má með að skattbreytingar, þ.m.t. á vaxta- og barnabótum, muni frestast. Skráning hlutafélaga, aðrar tilkynningar o.fl. verða ekki afgreiddar. Almennur tölvupóstur verður móttekinn en afgreiðsla hans getur frestast.

*Vakin er athygli á að þjónustuver RSK í síma 442 1000 er opið og jafnframt eru gagnlegar upplýsingar á vefsíðunni **rsk.is** og sjálfsafgreiðsla viðskiptavina er opin á **skattur.is**.*

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI rsk@rsk.is 442 1000 Þjónustuver 9:30-15:30 STOFNUN ÁRSINS 2015

Nánari upplýsingar á rsk.is

Stefnan er sett á gullverðlaun

Spjótkastarinn Helgi Sveinsson ætlar sér stóra hluti á HM fatlaðra sem fer fram í Katar í lok mánaðarins. Hann keppir í nýjum sameiginlegum flokki og samkeppnin verður því mun meiri en áður.

FRJÁLSAR HM fatlaðra fer fram í Doha í Katar dagana 21.-31. október og Ísland sendir tvo þátttakendur á mótið. Þeir eru spjótkastarinn Helgi Sveinsson og Arnar Helgi Lárusson sem keppir í hjólastólaspretti.

Hinn 36 ára gamli Helgi ætlar sér stóra hluti sem fyrr en hann er ríkjandi heims- og Evrópumeistari í flokki F42. Í Doha verður í fyrsta skipti keppt í sameiginlegum flokki F42, 43 og 44.

„Ég verð kominn út ellefu dögum fyrir keppni og fæ tíma til þess að venjast hitanum sem betur fer,“ segir Helgi.

„Markmiðin mín hafa alltaf verið fyrsta sætið og ég hef aldrei farið leynt með það. Stefnan er sett á gull og ekkert annað.“

Helgi tvíbætti heimsmetið í upphafi sumars og er sífellt að bæta sig. Hvað getur hann kastað langt?

„Ég er búinn að æfa mjög vel upp á síðkastið. Spjótkast er aftur á móti furðuleg íþrótt. Það er hægt að vera í mjög góðri þjálfun en kasta illa. Þetta snýst um að hitta inn á rétta kastið. Ég tel mig eiga það kast inni alveg klárlega. Bætingin er þarna einhvers staðar ef ég næ að tengja alla hlutina hjá mér.“

Helgi setur sér háleit markmið fyrir HM eins og venjulega. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Er Helgi bætti heimsmetið í maí kastaði hann yfir 54 metra en um mánuði síðar var hann búinn að kasta 57,36 metra sem er núverandi heimsmet. Hann á sér draum um að kasta ákveðna vegalengd.

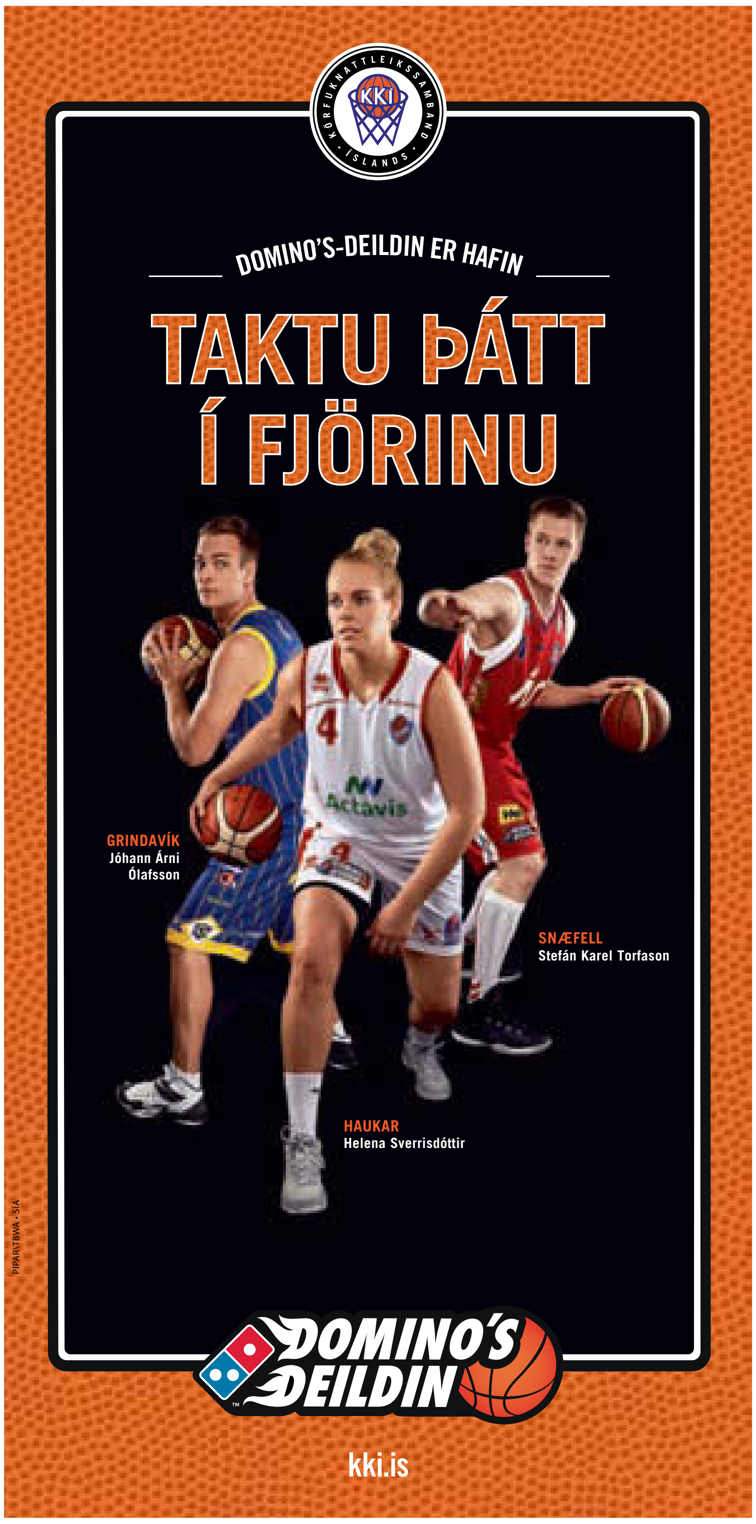
„Markmið mitt hefur alltaf verið að kasta yfir 60 metra. Ég hef verið lygilega nálægt því á æfingum. Ég hef verið að kasta alveg á 60 metra línuna þannig að ég veit vel að ég get það. Þetta er þarna og ég verð að hitta á það.“

Áfram verður keppt í þessum sameiginlega flokki á Ólympíumóti fatlaðra í Ríó næsta sumar.

„Samkeppnin er núna mun harðari en hún hefur nokkurn tíma verið með þessari sameiningu. Þessir strákar í hinum flokkunum eru minna fatlaðir en ég og aflimaðir fyrir neðan hné. Þeir eru að kasta miklu lengra en þeir sem eru í mínum flokki og ég verð því bara að æfa meira og vinna þá,“ segir Helgi.

„Þetta er allt annar leikur og þetta er skemmtileg áskorun.“

henry@frettabladid.is



Það er slæm þróun að íslensk lið taki ekki þátt

HANDBOLTI Það fara fram þrír Evrópuleikir á Íslandi í kvöld. Kvennalið Fram tekur á móti bosníska liðinu Grude Autoherc í EHF-bikarnum, karlalið ÍBV tekur á móti ísraelska liðinu Hapoel Ramat Gan í Áskorendakeppni Evrópu og loks taka Íslandsmeistarar Hauka á móti makedónska liðinu HC Zomimak í EHF-bikarnum.

Þetta er gríðarsterkt lið. Það þriðja besta í Makedóníu á eftir Vardar og Metalurg. Haukar spila báða leikina á heimavelli en seinni leikurinn fer fram á morgun.

„Þeir eru ekki eins sterkir á útivelli og við erum mjög fegnir að sleppa við leikinn í Makedóníu,“ segir Gunnar Magnússon, þjálfari Hauka, en hann segir Hauka koma betur úr því fjárhagslega að kaupa leikinn en fara út.

Olís-deildin er samkvæmt styrkleikalista EHF í ruslflokki. Situr þar í 36. sæti og aðeins fjórar deildir eru taldar vera lakari. Kýpur er meðal annars talið vera með sterkari deild. Makedónska deildin er í 8. sæti þessa lista. Kemur þar margt til og meðal annars að íslensku liðin eru ekki að nýta þátttökurétt sinn í þessum keppnum.

„Mér finnst þetta vera slæm þróun. Íslensku liðin verða að rífa sig upp í þessum málum. Það eru til að mynda aðeins tvö af fjórum liðum sem unnu sér þátttökurétt í ár að taka þátt,“ segir Gunnar ómyrkur í máli en hann skilur forgangsröðunina hjá sumum félögum.

„Vissulega er þetta kostnaðarsamt en á móti kemur að sum lið fara í æfingaferðir til Spánar fyrir mót. Persónulega finnst mér Evrópukeppnin skila miklu meiru. Við erum vonandi að búa til landsliðsmenn og atvinnumenn. Við erum alltaf að spila við sömu liðin hér heima og nauðsynlegt að fá að spila við önnur lið.”

Deildin hér heima hefur verið að veikjast og ungir leikmenn tínast út ár eftir ár. Fyrir ekki svo mörgum árum voru þeir jafnvel lengur enda voru þá Haukar til að mynda að taka þátt í Meistaradeildinni og spila við lið eins og Barcelona og Veszprém.

„Það verður að búa til umgjörð fyrir þessa ungu drengi svo þeir vilji vera lengur í íslenska boltanum. Þar skiptir Evrópukeppnin miklu máli. Þessi staða er ekki góð.“ **– hbg**

Gunnar Magnússon er hér með strákana á bak við sig, klára í slaginn gegn makedónska liðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Olís-deild karla

Valur - Víkingur 29-26

Markahæstir: Orri Freyr Gíslason 7 - Karolis Stropus 6.

Nýr litháískur leikmaður nýliða Víkings sýndi ágæta takta og skoraði sex mörk í sínum fyrsta leik en enn tapa Víkingar.

Grótta - ÍR 31-29

Markahæstir: Júlíus Þ. Stefánsson 9, Viggó Kristjánsson 9 - Arnar Birkir Hálfdánsson 9.

Nýliðar Gróttu ætla heldur betur að bíta frá sér í vetur en þeir unnu Akureyri í síðustu umferð og tóku annan leikinn í röð í gær.

Fram - Afturelding 20-14

Markahæstir: Sigurður Örn Þorsteinsson 7 - Birkir Benediktsson 5.

Varnarleikur Framara og markvarsla Kristófers Fannars Guðmundssonar lögðu grunninn að öðrum sigri Framliðsins í röð.

Efri hlutinn		Neðri hlutinn	
Valur	16	ÍR	8
ÍBV	12	Grótta	6
Haukar	12	FH	6
Fram	10	Akureyri	4
UMFa	10	Víkingur	2

Það er 49 ára gamall leikmaður inni á vellinum að spila með Snæfelli. Þunnt er það #dominos365 #korfubolti

Hjörtur Davíðsson
@hjorturdavids

Domino's-deild karla

ÍR - Tindastóll 90-103

Darrell Lewis fór hamförum í Seljaskóla og skoraði 37 stig fyrir Tindastól sem vann fyrsta leikinn undir stjórn Finnans Pieti Poikola.

FSu - Grindavík 84-85

Stigahæstir: Ari Gylfason 23, Chris Anderson 17 - Jón Axel Guðmundsson 16/10/10 - Jóhann Á. Ólafsson 13.

Ómar Sævarsson skoraði sigurkörfuna fyrir Grindavík eftir tíundu stoðsendingu Jóns Axels sem tryggði um leið fyrstu þrennu vetrarins.

Haukar - Snæfell 86-60

Stigahæstir: Stephen Madison 24, Finnur Atli Magnússon 18 - Sherrod Wright 17, Sigurður Þorvaldsson 15.

Kári Jónsson, skotbakvörður Hauka, var grátlega nálægt þrennunni en hann lauk leik með 14 stig, 11 fráköst og 8 stoðsendingar.

STJARNAN ÚR LEIK

Stjarnan komst ekki áfram í 16 liða úrslit Meistaradeildar Evrópu í fótbolta í gær, en liðið tapaði fyrir Zvezda frá Rússlandi, 3-1, í seinni leiknum ytra. Stjörnustúlkur töpuðu einnig fyrri leiknum í Garðabænum, 3-1, og einvíginu því samanlagt 6-2. Rússneska liðið sá um að skora öll mörkin í gær en mark Stjörnunnar var sjálfsmark heimakvenna. Þetta er annað árið í röð sem Zvezda slær Stjörnuna úr keppni.

Í dag

19.15	Þór Þ. - Keflavík	Þorlákshöfn
19.15	Njarðvík - Höttur	Ljóngryfjan
19.00	Grude - Fram	Framhús
19.30	Hapoel - ÍBV	Eyjar
20.00	Haukar - Zomimak	Ásvellir
19.00	Stjarnan - KR	Sport HD
21.00	Frys.com-Open	Golfstöðin
22.00	Körfuboltakvöld	Sport HD

Matarhátíð á Norðurlandi
Matarmenningarhátíðin Local Food Festival fer fram á Norðurlandi um helgina og stendur fram á þriðjudag. Ókeypis er inn á alla viðburði hennar.
SÍÐA 2

HEILSUFÆÐA Í HYLKI

ARCTIC STAR KYNNIR *Sæbjúgu eru þekkt heilsufæða í Kína. Nú má fá þau góðu áhrif sem fást af þeim á einfaldari máta en þau fást nú í hylkjaformi.*

Sæbjúgu hafa verið þekkt sem heilsufæði í gegnum aldirnar í Kína, heimalandi Söndru Yunhong She, eiganda Arctic Star, framleiðanda sæbjúgnahylkjanna. „Í gamla daga heima hjá mömmu voru sæbjúgun elduð. Það tekur hins vegar mjög langan tíma að gera það þannig að við fengum þá hugmynd að búa til sæbjúgnahylki,“ útskýrir Sandra.

Áður en Sandra og fjölskylda fóru að framleiða hylkin og markaðssetja þau gerðu þau nokkurs konar tilraunir á sjálfum sér og sínum nánustu. „Við tökum sæbjúgnahylkin í um tvö ár áður en við förum að framleiða þau. Fyrir mig virkaði þetta afskaplega vel og meðal annars varð ónæmiskerfið í mér sterkara. Þegar ég var yngri fékk ég alltaf flensu nokkrum sinnum á ári. Á síðustu árum hef ég varla orðið veik. Þegar flensan er úti um allt í þjóðfélaginu fæ ég í mesta lagi smá hausverk í einn dag en ekki meir. Þannig að ég finn mikinn mun á mér.“

Sæbjúgnahylkin fóru í framleiðslu fyrir um tveimur árum. Þeir sem fengu að prófa sæbjúgnahylkin höfðu yfirleitt góða sögu að segja af þeim. „Flestir sem hafa prófað þetta hjá okkur komast að sömu niðurstöðu, að þetta sé gott fyrir liðamótin og lækki kólesteról. Virknin er þó misjöfn hjá fólki en eins og áður segir þá vorum við lengi með vöruna í rannsókn og prófuðum hvernig varan virkaði á fólk og mismunandi kvilla sem það hafði. Við settum svo sæbjúgnahylkin á markað í sumar og viðtökurnar hafa verið góðar,“ segir Sandra.

JÁKVÆÐ ÁHRIF

Arctic Star Sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í því en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

VERÐUR SÍÐUR VEIK
Sandra finnur mun á sér eftir að hafa tekið inn sæbjúgnahylkin. Henni finnst ónæmiskerfi sitt vera sterkara en áður.
MYND/GVA

SÆBJÚGU ERU ÞEKKT FYRIR:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

Sæbjúgnahylkin fást í Lyfju og Apótekinu.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

AVIGNON

FÁANLEGUR SEM;
HORNTUNGUSÓFI
HORNSÓFI
3JA SÆTA
2,5 SÆTA
2JA SÆTA

FRÁBÆRT ÚRVAL AF ÁKLÆÐUM OG LEÐRI
KRÓM EÐA VIÐARFÆTUR Í BOÐI

- Avignon horntungusófi 258x203 cm / Easy care áklæði sem þolir þvott kr. 320.000 -

LÍNAN

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

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

HÁTÍÐ Í BÆ Local Food Festival stendur nú yfir á Norðurlandi þar sem norðlenskur matur er í forgrunni. Á morgun, laugardag, verður stærsti viðburður hátíðarinnar haldinn á Akureyri þegar sýningin Local Food fer fram í Íþróttahöllinni. MYND/HÖRÐUR FINNBOGASON

GÓMSÆT UPPLIFUN

MATARHÁTÍÐ *Mikið verður um dýrðir á Norðurlandi næstu daga þegar matarhátíðin Local Food Festival fer fram. Ókeypis er inn á alla viðburði hennar.*

Matarmenningarhátíðin Local Food Festival hófst í gær á Norðurlandi og stendur yfir til næsta þriðjudags. Stærsti einstaki viðburður hátíðarinnar verður á morgun, laugardag, en þá er sýningin Local Food haldin í Íþróttahöllinni á Akureyri milli kl. 12 og 18. Sýningin endurspeglar þá miklu fjölbreytni sem er að finna í matvælaframleiðslu á svæðinu auk framboðs í veitingastarfsemi og matartengdri ferðaþjónustu á Norðurlandi. Fjöldi kynninga verður í boði auk fróðlegra fyrirlestra og er ókeypis inn á alla viðburði að sögn Arnheiðar Jóhannsdóttur, framkvæmdastjóra Markaðsstofu Norðurlands, sem kemur að skipulagi hátíðarinnar.

„Sýningin er haldin hér annað hvert ár og hingað til hafa um 13-15 þúsund gestir sótt hana. Hér erum við ekki bara að kynna mat og leyfa gestum að smakka heldur verður boðið upp á fjölda skemmtilegra viðburða. Norðurland hefur nokkra sérstöðu þegar kemur að framleiðslu á mat og matargerð. Hér ríkir sterk hefð þegar kemur að framleiðslu og vinnslu, veitingastaðir hér eru margir rótgrónir og aðilar í ferðaþjónustu hafa verið öflugir að vinna í matarmenningu okkar. Og svo má ekki gleyma því að laufabrauðið er aðalsmerki Norðlendinga."

SMAKKAÐ Á VEITINGUM Frábærir matreiðslumenn reiða fram spennandi rétti. MYND/ÚR EINKASAFNI

SKEMMTILEGAR KEPPNI

Meðal fjölbreyttra dagskrárliða á morgun má nefna sex skemmtilegar keppnir en sú fyrsta hefst kl. 13. „Þar má nefna keppni meðal almennings um bestu samlokuna, svokallaða „Mistery Basket" keppni meðal matreiðslumanna og meistara og matreiðslunemar munu keppa um besta eftirréttinn. Síðan verður stóreinvígi þar sem Garðar Kári landsliðskokkur, sem starfar á Strikinu, hefur skorað á Steve Edwards, sigurvegara í sjöttu seríu Masterchef UK, og munu þeir fá sérvalið hráefni til að vinna með."

Á meðan hátíðin stendur yfir verða ýmsir viðburðir í gangi hjá matartengdri ferðaþjónustu. „Þar má nefna hrossablót á Sauðárkróki, kennslu í sláturgerð á Lamb-Inn, Mat og bjór á Hólum auk fjölda annarra viðburða. Veitingastaðir hér munu einnig vinna með sérvalið hráefni."

HÖRÐ KEPPNI Keppt verður í mörgum matartengdum greinum. MYND/ÚR EINKASAFNI

HUGMYNDIR VAKNA

Tuttugu manns frá Bretlandi munu einnig sækja hátíðina en um er að ræða aðila úr ferðaþjónustunni, matreiðslumenn og skipuleggjendur matarhátíða. „Hópurinn mun kynna sér matarmenningu og matartengda ferðaþjónustu á Norðurlandi, skoða veitingastaði og heimsækja framleiðendur matvæla."

Arnheiður segir gesti svo sannarlega eiga von á góðri skemmtun. „Þetta á eftir að verða upplifun, nýjar hugmyndir varðandi mat munu vakna og gestir eiga eftir að koma út uppfullir af áhuga á norðlenskri matarmenningu enda er hún svo fjölbreytt og spennandi."

Nánari upplýsingar um Local Food Festival má finna á www.localfood.is.

SPENNANDI MATUR Arnheiður Jóhannsdóttir er framkvæmdastjóri Markaðsstofu Norðurlands.

Lífið

FÖSTUDAGUR
16. OKTÓBER 2015

Nanna Árnadóttir einkaþjálfari
KONUR EIGA LÍKA AÐ LYFTA ÞUNGU 4

Eva Laufey Kjaran sjónvarpskokkur
TÖFRAR FRAM EINFALDA OG LJÚFFENGA RÉTTI 8

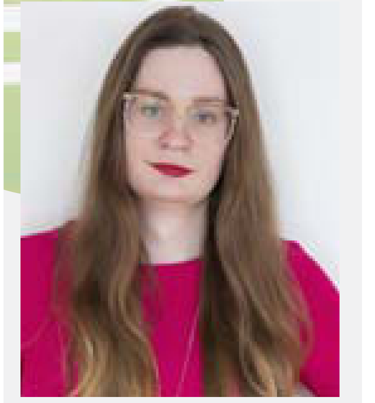
Elísabet Gunnarsdóttir fer yfir tískuna
ÞEMAÐ ER BLEIKT Á BLEIKA DEGINUM 10

Rakel Björk Björnsdóttir

RÍSANDI STJARNA Á RAUÐA DREGLINUM

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

NOTALEGIR TÓNAR

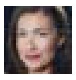


Ugla Stefanía er baráttukona mikil fyrir réttindum hinsegin fólks og transfólks. Hér deilir hún sínum uppáhaldslögum sem eru kjörin fyrir kertaljós og huggulegheit þegar kólna tekur í veðri.

- **TROLLABUNDIN** *EIVÖR*
- **RÓ** *MAMMÚT*
- **RAUÐILÆKUR** *MAMMÚT*
- **ROADS** *PORTISHEAD*
- **I'LL DROWN** *SÓLEY*
- **G.U.Y.** *LADY GAGA*
- **THE CHANGE** *EVANESCENCE*
- **LITHIUM** *EVANESCENCE*
- **ANDROGYNOUS** *JOAN JETT, LAURA JANE GRACE & MILEY CYRUS*
- **PART OF YOUR WORLD** *LITTLE MERMAID*

RISTILLINN Í SVIÐSLJÓSINU

Bleiki dagurinn er í dag. Hann er hápunktur fjáröflunarátaks Krabbameinsfélags Íslands.


Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Í dag verður Bleiki dagurinn haldinn hátíðlegur á landinu en hann er hápunktur árvekni- og fjáröflunarátaks Krabbameinsfélag Íslands. Tilgangurinn er að vekja athygli á krabbameini hjá konum. Í upphafi var mánuðurinn helgaður brjóstakrabbameini en undanfarin ár hefur Krabbameinsfélagið beint athyglinni að öllum þeim krabbameinum sem greinast í konum. Í fyrra var einblínt á leghálskrabbamein og konur hvattar til þess að mæta í leghálskrabbameinsleit.

Skipuleg hópleit

Núna í ár er það krabbamein í ristli sem fær alla athyglina. „Ristilkrabbamein er eitt af þeim fáu krabbameinum sem hægt er að koma í veg fyrir með því að greina það á frumstigi,“ segir Lára G. Sigurðardóttir, læknir og fræðslustjóri Krabbameinsfélagsins. „Undanfarna mánuði hefur Krabbameinsfélagið unnið að hugmyndum til að finna góðan farveg fyrir skipulega hópleit að ristilkrabbameini hér á landi. Dr. Sunna Guðlaugsdóttir meltingarlæknir hefur leitt þá vinnu í samstarfi við landlæknis og að beiðni velferðarráðuneytis. Nýgengi ristilkrabbameins hefur aukist undanfarna áratugi en nú síðustu ár erum við farin að sjá lækkun á tíðni þessa sjúkdóms. Það má líklega þakka þeirri staðreynd að hér fer fram óskipuleg skimun að einhverju leyti. Sem dæmi, þá niðurgreiða nokkur stéttarfélög kostnað við leit að ristilkrabbameini fyrir sína félagsmenn,“ segir Lára.

Einkennin lúmsk

Ristilkrabbamein er þriðja algengasta dánarorsök af völdum krabbameina á Íslandi en árlega greinast að meðaltali 135 einstaklingar og 52 látast úr sjúkdómnum. Ætla má að um 2.000 Íslendingar séu nú þegar með í sér ógreint ristilkrabbamein eða sepa sem munu þróast yfir í ristilkrabbamein á næstu 10-15 árum. Af þeim greinast um 600 með sjúkdóminn á lokastigi og um 800 munu deyja úr sjúkdómnum. „Ristilkrabbamein er einkennalaust til að byrja með en eftir því sem það stækkar geta komið fram einkenni eins og blóð í hægðum, breytingar á hægðavenjum, til dæmis niðurgangur sem varir vikum saman. Kviðverkir eða krampi sem hættir ekki auk blóðleysis, þreytu og þrekleysis,“ segir Lára. Þessi einkenni geta verið af völdum einhvers annars en krabbameins en rétt er að leita álits læknis.

Lára G. Sigurðardóttir er læknir og fræðslustjóri Krabbameinsfélagsins.

> „Ristilkrabbamein er eitt af þeim fáu krabbameinum sem hægt er að koma í veg fyrir með því að greina það á frumstigi.“

Slaufan er samfélag

Átakinu var hleypt af stokkunum fyrir 15 árum með sölu á bleiku slaufunni og hefur vaxið og dafnað með hverju árinu. Núna í ár var það gullsmiðurinn Erling Jóhannesson sem hannaði slaufuna en hann lýsir henni sem litlu samfélagi sem stendur með þér þegar á bjátar og er hann þar að tala um Krabbameinsfélagið.

Bleika slaufan er seld fyrstu tvær vikurnar í október en hægt er að kaupa slaufur fyrri ára á vefsíðunni bleikaslaufan.is. Einnig er hægt að styrkja átakið og gerast velunnari.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ HEILSUSAMLEGUM KERTUM

Nú þegar myrkrið færist yfir þá kveikja margir á kertum innandyra og gera huggulegt heima hjá sér. Nýleg dönsk rannsókn leiddi í ljós að hefðbundin kerti menga mjög mikið og voru sum dönsk heimili svo sótug og menguð að það mátti líkja þeim við fjölfarna umferðargötu. Því skiptir það máli að velja kerti af kostgæfni og eru kerti sem eru gerð úr náttúrulegum efnum líkt og tólg eða vaxi frá býflugum bæði betri fyrir umhverfið og heilsuna.

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

THE AUTUMN HITLIST
Smáralind - Kringlan - Glerártorg
6
Buxur,
5995,–
LINDEX

ÉG NÆ HONUM EKKI UPP!

Margir ungir menn þjást af frammistöðukvíða í bólinu. Risvandamál og fullnægingartímasetning veldur miklu hugarangri.

Nýlega kom ungur maður upp að mér og sagði mér frá risraunum sínum. Honum leið mjög illa yfir þessu og hugsaði mikið um þetta. Hann hafði orðið sér úti um lyf sem svipar til Viagra en var hræddur um aukaverkanir við inntöku þess. Eftir að við höfðum spjallað saman í góðar þrjár mínútur þá komumst við að þeirri niðurstöðu að hann þyrfti ekki lyf heldur væri málið andlegs eðlis og tilfinningalegt. Um leið og bólfélaginn leggst í rúmið hefjast kvíðatengdar hugsanir um hvort typpið muni bregðast viðkomandi eða ekki. Þetta er klassískur kvíði og þar sem heili stjórnar líkama þá hjálpar það engum að festast í slíkum vítahring.

Þetta er ekki fyrsti ungi maðurinn sem kemur til mín með þetta vandamál og mig grunar ekki heldur sá síðasti. Það er nefnilega bullandi frammistöðukvíði hjá ungum typpum. Kynlífshandritið segir að allt standi og falli með stinningu limsins og ef stinning næst ekki, fær maður þá endurgreiddan aðgangseyrinn?

Risvandamál geta verið andlegs eðlis og ekki þarf alltaf á lyfjum að halda.

Fullnæging, með eða án lims

Risvandamál og fullnægingartímasetning veldur miklu hugarangri og menn segjast reyna að sefa bólfélagann sem á móti reynir að hughreysta viðkomandi og stinga upp á öðrum athöfnum, öðrum gælum, öðrum leiðum til að vera innilegur. Það bregst þó ekki að typpið er í kvíðakasti, hundleitt, ófullnægt og í fýlu. Það hjálpar engum í bólinu ef annan bólfélagann langar að kasta sér í gólfið og öskra af pirringi. Þú ert með hendur og þær skal nota.

> „Það bregst ekki að typpið er í kvíðakasti, hundleitt, ófullnægt og í fýlu.“

Breytum handritinu!

Svo er það hinn endinn á gagnkynhneigða samfaramunstrinu. Ungar stelpur kvarta oft undan sviða og óþægindum við samfarir við typpi. Þær reyna og reyna en allt kemur fyrir ekki, þetta er allt svo sárt. Ein stelpa bað mig um að skrifa pistil og biðla til drengja að vera duglegri í sleik og ekki líta á það sem hluta af forleik heldur sem nauðsynlegan hluta af öllu ferlinu, leiðin til að tengjast og halda stuðinu gangandi.

Þegar ég fæ þessar spurningar frá fólki og hlusta á þeirra upplifanir, hugsanir og reynslu þá fer rödd að garga hástöfum í höfðinu á mér: „Taktu samfarir útúr jöfnunni!“ Allur þessi kvíði, sársauki, sjálfsásökun, feikaðar fullnægingar og leiðindi eru út frá handriti sem gengur ekki upp. Lífið er ekki klámmynd þar sem markmiðið er fimmtán stellingar á fimmtán mínútum. Lífið er tenging, nánd, innileiki, skemmtun, hlátur, sleikur, sviti, líkamslykt, strokur og augnsamband. Það er aðeins ein leið til að gera unað að órjúfanlegum hluta af kynlífi og það er að breyta samfarahandritinu.

Vertu með mér

Það endar ekki allt, eða byrjar, með samförum. Það veit stór hluti mannkyns sem stundar kynlíf sem brýtur í bága við inn-út taktinn. Við þurfum að hægja á okkur. Fara meira í sleik. Gæla hvort við annað. Tala saman. Horfa hvort á annað. Njóta samverunnar og innileikans. Fíflast og prófa sig áfram. Þegar þú snýrð dömu upp að vegg til að þrykkja í „doggie“ þá fer þetta allt. Nú er tími til endurskoðunar og lærdóms. Við krefjumst unaðar úr kynlífi en til þess að það náist þá þarf ansi mikið að breytast og fyrsta skrefið er að setja samfarir á pásu.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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

Heilsu torgið
Blómavali Skútuvogi

ÓKEYPIS FYRIRLESTUR
FIMMTUDAGINN 22. OKTÓBER KL. 17:00 - 18:30

Benedikta fjallar um:
mikilvægustu bætiefnin, sjálfbærni og að kunna að bjarga sér.

BENEDIKTA JÓNSDÓTTIR
Lífstíls- og heilsuráðgjafi

Matthildur Þorláksdóttir heilpraktiker/náttúrulæknir fjallar um:
streitu og álag á líkamann og náttúrulegar meðferðir.

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

Frábær tilboð á meðan fyrirlestri stendur

MATTHILDUR ÞORLÁKSDÓTTIR
heilpraktiker/náttúrulæknir

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI MEÐ SKRÁNINGU
TAKMARKAÐ SÆTAFRAMBOÐ.
ALLIR VELKOMNIR

blómaval

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.

5 ÁSTÆÐUR ÞESS AÐ KONUR ÆTTU AÐ LYFTA LÓÐUM

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Konur er sífellt að sækja í sig veðrið þegar kemur að lyftingum. Við sjáum ekki lengur bara stóra og stæðilega karlmenn í hnébeygjurekkanum og bekkpressunni. Nei, kvenþjóðin er sístækkandi hópur í lyftingunum og margar konur farnar að lyfta þungum lóðum, eitthvað sem sást yfirleitt ekki fyrir nokkrum árum. Við eigum heimsmeistara kvenna í bekkpressu! Ég held að ástæða hugarfarsbreytingarinnar sé sú að konur eru farnar að átta sig á því að það þarf ekki pung til þess að lyfta yfir 100 kílóum frá gólfinu og þú munt ekki líta út eins og Hulk og fá skeggrót þó að þú lyftir. Síðan hvenær hefur það líka þurft? Jafnréttið er í lyftingasalnum.

Í tilefni þess að ég er búin að skrifa greinar hjá Vísi í eitt ár og að konur eru geggjaðar ætla ég að birta hér aftur fyrstu greinina sem ég skrifaði í Heilsuvísi, 5 ástæður þess að konur ættu að lyfta lóðum og það ekki seinna en í dag.

Konur missa um það bil 5 prósent af vöðvamassa á hverjum 10 árum eftir 35 ára aldurinn ef þær gera ekkert í því. Þegar vöðvamassinn minnkar hægist á grunnbrennslunni sem verður til þess að við fitnum.

Við styrktarþjálfun brotna vöðvar niður og byggja sig aftur upp – verða sterkari en áður, 1-2 dögum eftir æfinguna. Til þess þarf líkaminn meiri orku sem verður til þess að brennsla eykst og líkaminn heldur áfram að brenna löngu eftir að æfingunni lýkur. Eftir því sem lóðin þyngjast, því sterkari verða vöðvarnir og því meiri brennsla.

Líkaminn verður stinnari og þú færð línur sem þú munt ekki sjá með endalausum þolæfingum. Ekki hafa áhyggjur af því að vöðvarnir verði of stórir og að þú munir líta karlmannlega út. Ástæðan fyrir því að karlmenn fá stóra vöðva er testósterónmagn í líkamanum. Konur eru ekki með nægilega mikið af testósteróni til þess að byggja upp svo stóra vöðva.

Ef við byggjum ekki upp vöðvamassa og viðhöldum honum eftir því sem við eldumst eiga daglegar athafnir eftir að verða erfiðar í framtíðinni. Langar þig ekki að geta komist áreynslulaust fram úr rúminu þegar þú verður sjötug? Leikið við barnabörnin og haft næga orku til þess að ferðast og lifað lífinu? Taktu þá upp lóðin!

Síðast en ekki síst, þá er gaman að lyfta lóðum og ná árangri. Byrjaðu hægt og gerðu æfingar þar sem notast er við eigin líkamsþyngd eins og armbeygjur, dýfur á bekk, hnébeygjur og planka. Náðu grunnhreyfingunum í öllum þessu helstu æfingum og byrjaðu svo hægt og rólega að bæta við þyngdum og hafðu gaman af því að fylgjast með árangrinum. Hann verður ótrúlegur!

Lestrarhestar athugið!

Margslungin og spennandi furðusaga fyrir alla aldurshópa

Verð: 3.999 kr.
Verð áður: 4.799 kr

Kristján og afi hans snúa aftur í ótrúlegum ævintýrum

Verð: 3.999 kr.
Verð áður: 4.799 kr.

Önnur bókin í þríleik Skuggahliðinnar. Æsispennandi atburðarás í heimi svartanorna og hvítanorna!

Verð: 2.999 kr.
Verð áður: 3.690 kr.

„Uppáhalds barnabókin mín, fullorðinsbókin mín, ljóðabókin mín og kennslubókin mín.“
Saga Garðarsdóttir

Verð: 3.499 kr.
Verð áður: 3.990 kr.

Hrífandi ævintýri sem sækir efnivið í þjóðararfinn og hrollvekjur

Verð: 3.999 kr.
Verð áður: 4.799 kr.

Hörkutryllir sem ógerlegt er að leggja frá sér

Verð: 3.999 kr.
Verð áður: 4.799 kr.

Tilboðið gildir til og með 20. október

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning

ÉG HRÆÐIST EKKI EIGIN NEKT Á HVÍTA TJALDINU

RAKEL BJÖRK BJÖRNSDÓTTIR hefur náð langt þrátt fyrir ungan aldur. Hún fer yfir stuttan en viðburðaríkan feril, segir bransasögur og ætlar að sækja um í leikarann í haust.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Það er erfitt að hrífast ekki af orkunni og fjörinu sem fylgir Rakel Björk Björnsdóttur leikkonu. Það er ekki nóg með að af henni drjúpi fegurð og glaðværð heldur er hún einnig með smitandi bros og eftir örfá andartök er líkt og blaðamaður hafi drukkið úr æskubrunninum og fundið fyrri ljóma. Þannig er Rakel Björk. Hún er leikkona og söngkona sem hefur lengi stefnt á að sigra heiminn.

Hún er nýútskrifuð úr Menntaskólanum í Reykjavík en hefur þó afrekað að leika í stórri bíómynd og gengið rauða dregilinn. „Ég hef alltaf haft áhuga á leiklist og söng og hef sóst eftir því frá því að ég var mjög ung að leika,“ segir Rakel sem hóf formlega feril sinn í Sönglist í Borgarleikhúsinu. „Ég byrjaði þar þegar ég var níu ára og var þar í sex ár. Það var þá sem ég uppgötvaði að þetta var eitthvað sem ég vildi gera, bæði að leika og syngja.“ Það hefur hún svo sannarlega gert. Rakel hefur bæði verið með í ýmsum sýningum á vegum Borgarbarna, Herranætur hjá Menntaskólanum í Reykjavík, Götuleikhússins á vegum Reykjavíkurborgar og auðvitað bíómyndunum Falskur fugl og Þrestir.

Tilboðið sem aldrei barst

Rakel segist lengi hafa heillast af leikhúsi og að hennar reynsla sé að mestu komin þaðan. „Upphafið að kvikmyndaferlinum var prufa sem ég fór í fyrir bíómyndina Falskur fugl og eftir það þá vissi ég að ég vildi prófa mig áfram í bíómyndum en áður hafði leikhúsið heillað mig meira,“ segir Rakel um nýjan farveg leiklistarinnar. „Þetta er svo spennandi heimur og margir möguleikar og mig langar að fikra mig áfram þar. Það eru einhverjir töfrar sem fylgja því að skapa eitthvað saman og horfa síðan á og njóta afrakstursins saman. Það er alveg sérstök tilfinning,“ segir Rakel.

„Það er rosa mikill munur á að leika á sviði og í kvikmyndum. Maður þarf að minnka allt og tóna sig niður, allar hreyfingar eru fíngerðari, það verður meiri leikur í augnaráði frekar en stórum handahreyfingum því nálægðin er miklu meiri. Það var mikil áskorun fyrir mig, að taka þetta allt niður. Það er mikill munur á leiklistartækninni og alls ekki sjálfgefið að maður sé góður bæði á sviði og í kvikmyndaleik. Ég var svo heppin að fá mikla og góða leikstjórn í því að ná þessari nálægð og minnka hreyfingarnar svo það myndi skila sér betur á stóra tjaldinu.“

Það er mikilvægt fyrir unga leikara að koma sér sjálfir á framfæri og sækja prufur þegar þær gefast. „Það var haft samband við mig og mér boðið í prufu og mér fannst það bara ganga vel þó reyndar hafi leikstjóranum þótt ég aðeins of gömul, en svo heyrði ég ekki neitt í fleiri mánuði og var alveg búin að gefa upp alla von og eiginlega bara gleyma þessu. Þegar síminn hringdi hálfu ári seinna, í miðjum stúdentsprófum í MR, þá kveikti ég ekki á því strax hver þessi Rúnar var sem var að hringja,“ segir Rakel og skellihlær. Næst tóku við æfingar og mátun við mótleikara hennar. „Þetta gekk allt bara ótrúlega vel fyrir sig. Ég var alls ekki viðbúin þessu en þegar hlutverkið stóð til boða þá auðvitað þáði ég það. Þetta var mjög skemmtilegt en krefjandi verkefni og fengum við góðan undirbúning áður en tökur hófust en svo gerast töfrarnir bara á „settinu“.

Þarf alltaf að sýna brjóst?

Bíómyndin Þrestir, í leikstjórn Rúnars Rúnarssonar, var frumsýnd um síðustu helgi hér á landi. Rakel leikur eitt af aðalhlutverkunum. „Þetta var krefjandi hlutverk, sérstaklega ein sena sem fól í sér að ég sýndi brjóstin en ég verð að segja að ég hræðist ekki nektina ef hún hefur tilgang fyrir söguþráðinn. Ég vil ekki bara sýna brjóst til að sýna brjóst en ef það þjónar tilgangi og á sér sterka tengingu við söguna þá finnst mér það allt í lagi og það var í raun alls ekki það sem var erfiðast við þessa tilteknu senu. Það voru miklar tilfinningar í senunni og hún átakanleg og það var það sem var erfitt frekar en nektin en Rúnar passaði vel upp á okkur leikarana og það voru fáir á setti,“ svarar Rakel þegar hún er innt eftir því hvort hún taki afstöðu með eða á móti nekt í bíómyndum. „Við Atli, mótleikari minn, erum orðin góðir vinir og auðvitað er frábært að leika með Ingvari E. sem er ein af mínum fyrirmyndum í leiklistinni, svo það var vel passað upp á mig,“ segir Rakel um mótleikara sína.

Þrestir hefur vakið töluverða athygli, bæði hérlendis og erlendis. Myndin hefur hlotið tilnefningar til ýmissa verðlauna erlendis auk þess að vinna Gullnu skelina á kvikmyndahátíðinni í San Sebastian sem besta myndin. „Það var rosa sérstakt að fara á hátíðina og svolítið brjálað, eins og Justin Bieber væri mættur eða eitthvað álíka, en ég þurfti að setja mig í karakter og vera svolítið eins og Hollywood-stjarna og vera dama. Svo var voðalega gott að koma aftur heim til Danmerkur og fá að vera bara stelpa sem er klaufi og gerir mistök,“ segir Rakel um upplifunina af rauða dreglinum og athygli fjölmiðla.

Gömul sál í ungum líkama

Þrátt fyrir ungan aldur á Rakel ekki erfitt með að tengja sig tilfinningalega inn í hlutverkin. „Ég veit að ég er ung en ég hef ýmsa lífsreynslu að baki sem ég get sótt í til að ná tilfinningum sem þurfa að koma fram fyrir

„Það er mikill munur á leiklistartækninni og alls ekki sjálfgefið að maður sé góður bæði á sviði og í kvikmyndaleik.“

„Svo heyrði ég ekki neitt í fleiri mánuði og var alveg búin að gefa upp alla von.“

„Það var rosa sérstakt að fara á hátíðina og svolítið brjálað, eins og Justin Bieber væri mættur.“

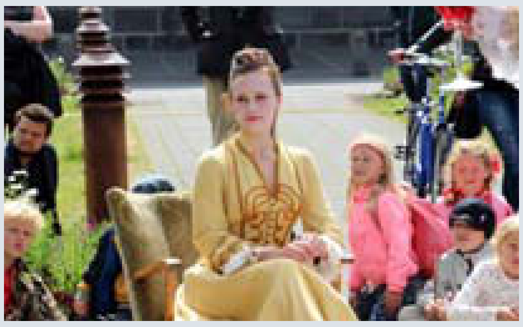
MYND/STEFÁN

tiltekið hlutverk og það er mikilvægt að geta það.“ Rakel sækir líka innblástur í tónlist og tekur sem dæmi sína uppáhaldstónlistarmenn. „Ég er mjög hrifin af Phil Collins, pabbi spilaði hann mikið þegar ég var lítil og hann er í sérstöku uppáhaldi hjá mér. Þá lít ég einnig mjög upp til Ragnheiðar Gröndal, hún er svo fjölhæf og ég dáist að því hvernig hún leikur sér með röddina og er óhrædd við að prófa nýja hluti, og svo auðvitað Michael Jackson.“

Um þessar mundir býr Rakel í Kaupmannahöfn þar sem hún er í námi í söngtækni og raddbeitingu í Complete Vocal Institute. „Mig langar að syngja meira og jafnvel semja mína eigin tónlist. Röddin er ótrúlegt hljóðfæri og í þessu námi þá læri ég hvernig ég get beitt henni til að mynda nánast hvaða hljóð sem er á heilbrigðan hátt.“ Rakel hefur sungið bæði á sviði og svo í ýmsum veislum og athöfnum og sér fyrir sér að gera það hluta af sínum ferli. Það liggur því beinlínis við að spyrja dömuna hvort hún hafi ekki hug á að sameina þetta tvennt og vera í söngleikjum. „Ég er hrifin af ýmsum söngleikjum en draumahlutverkið væri í Spamalot, einhverju sem blandar saman húmor og söng.“

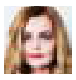
Leiklist á hug Rakelar og einnig hjarta því kærasti hennar, Árni Beinteinn, er í leiklistarnámi við Listaháskóla Íslands og stefnir Rakel á að sækja um þar næsta haust. Það má með sanni segja að hér sé á ferðinni upprennandi stórleikkona sem stendur með sér og verður spennandi að fylgjast með henni á stóra tjaldinu í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ



Í hlutverki. Með góðum vinum úr bransanum. Útskrifaðist úr MR í vor, á myndinni ásamt kærastanum.

ALLT SEM ER BLEIKT BLEIKT FINNST MÉR VERA FALLEGT



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Október er mánuður Bleiku slaufunnar, fjáröflunarátaks Krabbameinsfélags Íslands gegn krabbameinum hjá konum. Af því tilefni eru landsmenn allir hvattir til að klæðast einhverju bleiku í einn dag til að sýna samstöðu í baráttunni. Í dag, 16. október, er sá dagur runninn upp.

Þegar kemur að því að taka höndum saman um mikilvæg málefni þá kunnum við Íslendingar að standa saman sterkari sem aldrei fyrr. Í dag verður engin undantekning á slíku. Leggjumst öll á eitt og klæðumst bleiku, hvort sem það er dregið fram úr skápnum eða fundið á slám verslananna. Það þarf ekki að vera mikið, lítill fylgihlutur dugir til en aðalmálið er að taka þátt. Liturinn er til í það mörgum útfærslum að allir ættu að geta borið hann vel.

Í tilefni bleika mánaðarins hafa margar verslanir brugðið á það ráð að gefa hluta söluágóða til styrktar málefninu – nú er síðasti séns að gera þar bleik kaup og taka þannig þátt í deginum. Stelið stílnum hér að ofan þar sem sýndar eru nokkrar smekklegar hugmyndir.

Allt sem er bleikt bleikt finnst mér vera fallegt … og enn fallegra þegar málstaðurinn er svo góður.

Gotta

Topshop

Zara

Zara

Vila

Warehouse

Morphosis hárlínan frá Framesi:

Þykkara og sterkara hár

- Gæðahárvörur með mjög öflugri virkni

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

Dreifingaraðili Hár og Smink

MORPHOSIS
HAIR TREATMENT LINE

Eingöngu selt á hárgreiðslustofnum

framesi
www.framesi.it

KJÖTBOLLUR OG KANILSNÚÐAR

Í síðasta þætti af Matargleði sótti Eva innblástur í sænska matargerð. Hún eldaði meðal annars ekta sænskar kjötbollur með með brauðraspi og brúnni gómsætri sósu. Einnig bjó hún til ómótstæðilega sænska kanilsnúða sem auðvelt er að baka.

Matargleði Evu

Sænskar kjötbollur

Smjör eða ólífuolía
1 stór laukur
2 msk. smátt söxuð steinselja
500 g svínahakk
500 g nautahakk
3 msk. sýrður rjómi
1 egg
3–4 msk. brauðrasp
salt og nýmalaður pipar

Hitið smjör eða ólífuolíu á pönnu, steikið laukinn í smá stund eða þar til hann fer að mýkjast. Saxið niður steinselju og bætið út á pönnuna. Blandið öllum hráefnum saman í skál og mótið litlar bollur úr hakkblöndunni. Steikið bollurnar á pönnu, snúið reglulega og leggið í eldfast mót. Klárið að elda bollurnar í ofni við 180°C í 10–15 mínútur. Berið bollurnar fram með kartöflum, brúnni sósu, góðri sultu og súrum agúrkum.

Brauðrasp

4 brauðsneiðar
ólífuolía
salt og pipar

Hitið ofninn í 200°C. Leggið brauðsneiðarnar á pappírsklædda ofnplötu og sáldrið ólífuolíu yfir brauðið, kryddið til með salti og pipar. Bakið í ofni við 200°C í nokkrar mínútur eða þar til brauðið er orðið stökkt og gullinbrúnt.

Setjið brauðið í matvinnsluvél og maukið þar til það verður að fínu brauðraspi.

Brún og gómsæt sósa

300 ml rjómi eða matreiðslurjómi
1 dl kjúklingasoð
3 msk. sýrður rjómi
1 tsk. góð berjasulta
salt og pipar
1 msk. smátt söxuð steinselja
sósuþykkjari, magn eftir smekk

Blandið öllum hráefnum saman í pott og náið upp suðu. Leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur. Kryddið til með salti og pipar. Gott er að saxa niður ferska steinselju og sáldra yfir sósuna rétt í lokin.

Sænskar kjötbollur að hætti Evu Laufeyjar.

Sænskir kanilsnúðar

2 ¾ dl volgt vatn
2 ½ tsk. þurrger
650-750 g hveiti
4 msk. sykur
½ tsk. salt
2 tsk. kardimommuduft
1 ¾ dl mjólk, volg
75 g smjör, við stofuhita (verður að vera mjög mjúkt)

Fylling

100 g smjör
50 g púðursykur
2 tsk. kanill
2 msk. sykur
1 tsk. kardimommuduft

Ofan á

1 egg
perlusykur

1. Fyrsta skrefið er að vekja þurrgerið í volgu vatni með 1 msk. af sykri eða hunangi.

2. Blandið þessum hráefnum saman í skál og leggið viskastykki yfir skálina. Þetta ferli tekur um 5-7 mínútur. Blandið öllu saman í skál, eins og stendur hér að ofan þá gæti verið að þið þurfið að nota meira en minna af hveiti. Best er að setja 650 grömm og síðan bætið þið meira hveiti smám saman við. Ég hnoða deigið í hrærivélinni í 5-6 mínútur en auðvitað getið þið notað hendurnar.

3. Setjið viskastykki eða plastfilmu yfir skálina og leyfið deiginu að hefast í 30-40 mínútur.

4. Á meðan deigið er að hefast er gott að útbúa fyllinguna. Bræðið smjör í potti og bætið púðursykri, kanil, kardimommudufti og sykri saman við og hrærið stöðugt þar til fyllingin þykknar.

5. Þegar deigið er búið að hefast þá er það flatt út á borðfleti og það er alltaf gott að sáldra smá hveiti á borðflötinn áður því að þá festist deigið ekki við borðið.

6. Fletjið deigið út og smyrjið fyllingunni á deigið, rúllið deiginu upp og skerið í jafn stóra bita. Leggið snúðana á pappírsklædda ofnplötu. Pískið eitt egg og penslið yfir snúðana, sáldrið einnig smá perlusykri yfir og bakið við 180°C í 10-12 mínútur.

Girnilegir kanilsnúðar.

Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára - vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna. Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt) Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.

„Léttara skap og betri svefn“
-Bryndís Guðmundsóttir

„Allt annað líf og betri svefn“
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“
-Kolbrún Jóhannsdóttir

hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

facebook

Umhverfið að leiðarljósi

/Vakandi

Það er mikilvægt að huga að umhverfisvernd og skoða sitt eigið nærumhverfi, hvernig megi endurvinna, minnka úrgang og umbúðir og almennt draga úr neyslu. Hópurinn sem stendur á bak við Vakandi er að hluta til úr leikhópnum Vesturporti og er það markmið hans að vekja athygli á umhverfisvernd og meðvitaðri neyslu. Flott framtak sem allir verða að taka þátt í.

Instagram

Hlæðu að þér

/satiregram

Hegðun hins klassíska Instagram-notanda sett upp í textaform. Magnað og merkilega fyndið hvað það er mikil hjarðhegðun á samfélagsmiðlunum. Er ekki um að gera að hafa húmor fyrir því? Kannastu kannski við einhvern af þessum gjörningum?

Pinterest

Matur og ferðalög

/thedailymeal

Vantar þig ábendingar um góðan veitingastað erlendis eða jafnvel bara hvað sé heitasta matreiðslubókin um þessar mundir? Það drjúpa uppskriftirnar af síðunni ásamt almennum skemmtilegum upplýsingum um mat. Ef þú hefur gaman af því að grúska þá er þessi síða fyrir þig.

HEIMASÍÐAN ÁTT ÞÚ FLÍK ÚR LÍFRÆNNI BÓMULL?

Efnið í fötunum skiptir máli

cottonedon.org

Fataiðnaðurinn mengar gífurlega og er bómullariðnaðurinn þar alls engin undantekning. Við ræktun á hefðbundinni bómull eru alls kyns eiturefni notuð auk þess sem fólk vinnur við bág kjör við að sníða flíkur fyrir vestrænar fataverslanir. Lífræn bómull er betri fyrir umhverfið þar sem skaðleg eiturefni eru ekki notuð við ræktun hennar, bómullarfræin eru ekki erfðabreytt og ræktendum og starfsmönnum eru tryggð betri vinnuskilyrði. Þá er ræktun lífrænnar bómullar ekki jafn vatnsfrek og hefðbundinnar bómullar. Það er mikilvægt að velja rétt, sérstaklega út frá sjónarmiðum umhverfis og mannúðar.

Bio-Kult

Bio Kult Candéta inniheldur góðgerla,
hvítlauk og grape seed extract

Styrkir meltinguna, vinnur á
Candida sveppasýkingu í meltingavegi

"Mikill munur á húðinni og meltingunni"
Lilja Dröfn Kristinsdóttir

„Bio Kult Candéa hefur breytt lífi mínu
Fjölnir Kvaran

"Loksins laus við ristilkrampaköstin"
Jóhanna Þorvaldsdóttir

Bílalíf

SJÁLFSKIPTUR - STW
TOYOTA Corolla w/g sol. Árgerð 2005, ekinn 128þ.km. sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.250259. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, s:562-1717.

SJÁLFSKIPTUR!!!
TOYOTA Avensis s/d sol. Árgerð 2008, ekinn aðeins 93þ.km., sjálfskiptur. Hefur alltaf verið í toppþjónustu hjá Toyota. Tilboðsverð 1.790þ. Rnr.352607. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, s:562-1717.

SJÁLFSKIPTUR - 4X4
SUZUKI Sx4 sjálfskiptur. Árgerð 12/2009, ekinn 117þ.km. sjálfskiptur. Flott eintak! Verð 2.270.000. Rnr.250258. 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

BÍLASALA REYKJAVÍKUR

TESLA Model S 85. Árgerð 2014, ekinn 21 Þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Tilboðsverð 11.900.000 kr - -Nývirði 17.200.000 kr Rnr.432153.

Bílasala Reykjavíkur
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.
Sími: 587 8888
www.br.is

PLANIÐ bílasala

TOYOTA Land cruiser gx 150 anniversary. Árgerð 2012, ekinn 109 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.090.000. Rnr.301783.

SUZUKI Jimny jlx. Árgerð 2003, ekinn 213 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 670.000. Rnr.301900. Á staðnum.

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

MB bílar

VW Beetle design. Árgerð 2012, ekinn 49 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.950.000. Rnr.110423.

TOYOTA Corolla 1,6 vvti sport. Árgerð 2005, ekinn 113 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.290.000. Rnr.110277.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

NISSAN Almera acenta. Árgerð 2005, ekinn 133 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 950.000. Rnr.250051. Tilboð nú kr: 650.000,-

AUDI A4 avant. Árgerð 2013, ekinn 36 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.950.000. Rnr.210580.

MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Árgerð 2013, ekinn 38 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.490.000. Rnr.240456.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.991489. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

SKODA Octavia ambiente. Árgerð 2012, ekinn 86 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.580.000. Rnr.210257.

SKODA Octavia ambiente. Árgerð 2012, ekinn 110 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.540.000. Rnr.110258.

NISSAN Leaf Tekna. Árgerð 2015, ekinn 0 Þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Seljandi skoðar skipti. Verð 4.290.000. Rnr.110327.

AUDI Q7 quattro. Árgerð 2012, ekinn 49 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.980.000. Rnr.210200.

BMW 3 320i. Árgerð 2009, ekinn 72 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboðsverð. Verð 3.450.000. Rnr.221345.

BMW 3 320d. Árgerð 2010, ekinn 145 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Tilboðsverð. Verð 3.350.000. Rnr.129746.

Höfðabílar
Fosshálsi 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

100 bílar.is bílasala

BMW X5 3,0 D , 8/2007, ek 112 þús km, Dísel, Comfort sæti, Panorama, Mjög flottur og vel búinn bíll, Ásett verð 6190 þús , Er á staðnum, Raðnr 119052.

PEUGEOT 208 ACTIVE NAVI 1,2 VTI, 5/2015, ek 29 þús km, beinsk, bensín, Íslenskt leiðsögukerfi , snertiskjár, ásett verð 2290 þús, er á satðnum, raðnr 220336.

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

STÓRA BÍLASALAN

Tesla Model S P85 Árgerð 2014. Ekinn 9þ.km. Sjálfsk. Leður. Performance pakki. Glæsilegur bíll. Er á staðnum. Verð 13.900þ.kr. Raðnr 134868. Sjá á www.stora.is.

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

Bílar til sölu

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

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

Bílar óskast

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

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

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólhýsi

HOBBY HJÓLHÝSI 2016.
Við aðstoðum við að kaupa Hobby hjólhýsi beint frá Evropu, STÓR SPARNAÐUR.

Áhugasamir hafi samband við kriben@simnet.is

Bátar

Grásleppuveiðimenn

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

Hjólbarðar

VAKA

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

fasteignir

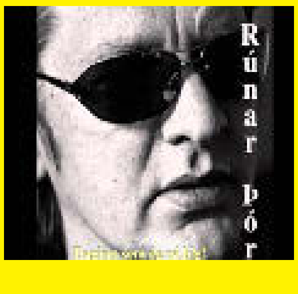
Reynsla mín er okkar beggja hagur
S. 690 0820
Sveinn Eyland
Löggiltur fasteignasali
sveinn@landmark.is
LANDMARK FASTEIGNASALA

skemmtanir

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

LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGINN 17 . OKT
11:35 TOTTENHAM - LIVERPOOL
13:50 EVERTON - MAN. UNITED
13:50 CHELSEA - ASTON VILLA
16:20 WATFORD - ARSENAL
SUNNUDAGINN 18. OKT
14:50 NEW.UNITED-NORWICH CITY

HLJÓMSVEITIN KLETTAR



RÚNAR ÞÓR,
RÚNAR VILLAVALLA,
TRYGGVI HUBNER
OG SIGGI ÁRNA.
SPILA UM HELGINA

Allir velkomnir

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

til sölu

Ford Mustang 3/1965 289

Sérlega gott eintak. Bíllinn er í salnum hjá okkur. Ásett verð 3.790.000.- Rnr.151301

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

ÞJÓNUSTA

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

Hreingerningaþjónustan Þvegillinn 5 44 44 46

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

Garðyrkja

Getum bætt við okkur verkefnum við hellulagnir og lóðafrágang. ST-verk. Sími: 8488178

Bókhald

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

Málarar

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

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

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

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

Rafvirkjun

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

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

Húsaviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- flísalagnir
- málningarvinnu
- jarðvinna
- trésmíðavinnu
- hellulagnir
- gluggaskipti
- álklæðningar
- glerskipti

Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

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

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

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

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis verkefni. S. 847 8704 & manninn@hotmail.com

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

Sjónvarp

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

Verslun

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

Nudd

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

Húsnæði 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

Húsnæði óskast

Óskað er eftir 3-4 herb hæð í vesturbæ RVK, má þarfnast endurbóta. S. 696 6626

Ungt heiðarlegt par óskar eftir litilli íbúð á sanngjörnu verði. Endilega hafið samband í s. 825 6667

Sumarbústaðir

Atvinnuhúsnæði

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

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

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

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.

ATVINNA

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

VEISLULIST SKÚTAN
Óskar eftir starfsmanni í útkeyrslu og aðstoð í eldhús. frá 08-16
Uppl. veitir Birgir í síma 822 8251

HÁRGREIÐSLUSTOFA Í PÓSTNÚMERI 104 AUGLÝSIR EFTIR VÖNU FÓLKI Í STÓLALEIGU.
Um er að ræða mjög fallega stofu á mjög góðum stað í bænum. Aðeins útskrifað fólk kemur til greina.
Nánari upplýsingar fást með því að senda ferilskrá á póstfangið: harsnyrting@gmail.com

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

VILTU SKEMMTILEGA OG KREFJANDI VINNU Í GÓÐUM OG SAMSTILLTUM HÓP ?
Við leitum eftir duglegum einstaklingi í afgreiðslu og önnur tilfallandi verkefni. Stundvísi og heiðarleiki eru kostir sem við kunnum að meta. Þú þarft að vera með bílpróf, tala ensku og hafa góða almenna tölvukunnáttu. Um er að ræða fullt starf.
Áhugasamir sendi umsókn ásamt ferilsskrá á job@procar.is fyrir 19 okt. nk.

Zinkstöðin óskar eftir starfskrafti til framtíðarstarfa við málmhúðun og annað tilfallandi. Viðkomandi þarf að vera orðinn 18 ára. Uppl. í síma 896-5759

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

Verkamenn óskast. Upplýsingar í síma 897 0731

JÁRNABINDINGAR
Óskum eftir að ráða, helst vana, járnamenn. Mikil vinna í boði. Upplýsingar í síma 8971995, Sigurður eða 8931174, Bergur

Vörubílstjóri óskast á vörubíl. Upplýsingar í síma 897 0731

IRON WORK
Reikalingi darbuuotaji statybose prie armaturos, page pagedautina su patirtimi. Informacija telefonu 8661083, Andrius

K BAR
óskar eftir metnaðarfullum og drífandi kokki til að keyra vaktir í eldhúsi. Umsóknir sendist á kbar@kbar.is

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Reyndur smiður, tilbúinn til starfa fljótlega. Sími 5348555 eða 7718554

Einkamál

908 5500 - SÍMASEX
Opið allan sólarhringinn.

atvinna

Toys R Us
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

AFGREIÐSLUFÓLK ÓSKAST

Vegna komandi jólavertíðar leitast Toys"R"Us Smáratorgi og Korputorgi við að bæta við sig starfsfólki.

Ef þú ert dugleg/ur, drífandi og hefur áhuga á að bætast í okkar góða hóp, hafðu þá samband við:

Sigurður Þorgeir - Verslunarstjóri Smáratorgs
sijon@toysrus.is

Örvar Birkir - Verslunarstjóri Korputorgs
oreir@toysrus.is

NPA MIÐSTÖÐIN

Fjölbreytt vinna í boði

Ég er 45 ára kona sem vantar persónulegan aðstoðarmann til að taka vaktir aðra hvora helgi, dagvaktir og jafnvel einhver kvöld í viku sem gerir ca 40 – 50 % vinnu.
Hægt að hafa samkomulag um starfshlutfall.
Mig vantar starfsfólk sem er tilbúið að byrja mjög fljótlega.

Ég er gift og móðir 4 ára drengs. Mér finnst gaman að hitta góða vini, lesa bækur, ferðast og ég er mikil hundakona.
Lifi lífinu lifandi.

Starfið felur í sér aðstoð við allar athafnir daglegs lífs. Unnið er eftir hugmyndafræði um notendastýrða persónulega aðstoð, sjá nánar á www.npa.is.
Bæði kynin koma til greina.

Hæfniskröfur:
- Góð almenn menntun og íslenskukunnátta.
- Sveigjanleiki og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Jákvæðni, stundvísi og sjálfstæð vinnubrögð.
- Hreint sakavottorð og bílpróf eru skilyrði.

Umsóknir með ferilskrá berist í tölvupósti til Ásdísar J Ástud Ástráðsdóttir: asdisjenna@npa.is
eða í síma s: 896 8911 og s: 561 1659

Einnig er hægt að fá nánari upplýsingar í þessu netfangi eða símum.

Kær kveðja Ásdís.

fasteignir

101 REYKJAVÍK FASTEIGNASALA

• 101 Reykjavík • Sími 511 3101 • www.101.is Lögg fast Kristín Sigurey Sigurðardóttir

Haukdælabraut 78-92

Síðasta raðhúslóðin á besta stað í Reynisvatnsási. Um er að ræða lóð með byggingarrétt fyrir 8 raðhús, samtals 1.760 fermetra. Gatnagerðargjöld eru fullgreidd. Engin hönnunarvinna hefur farið fram. **V-72 millj.**

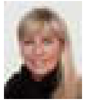
Traust og góð þjónusta í 13 ár

fasteignir

Perlukór 3A
glæsileg sérhæð á fyrstu hæð

Sérhæð í þríbýli að stærð 150,4 f
Stæði í bílakjallara
Möguleiki á fimmta svefnherberginu
Opið eldhús og stofa
Vandað efnisval og til vinnu
Mikið útsýni

Verð: **49,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Merkisatburðir

1612 Eldgos brýst út í Kötlu.
1890 Landshöfðingi vígir fyrsta síma sem lagður var á Íslandi á milli Reykjavíkur og Hafnarfjarðar. Í Fjallkonunni er fyrirbærið kallað „málþráður“.
1902 Landakotsspítali er tekinn í notkun, hann er reistur og rekinn af Sankti Jósefssystrum.
1923 Walt Disney stofnar Disney-fyrirtækið ásamt bróður sínum Roy.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Árdís Rósantsdóttir
Ránargötu 1, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri þann 13. október. Jarðarförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 19. október kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Akureyrar.

Rósa Dagný, Stefán Gunnar og fjölskyldur.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Gunnlaugar Kristjánsdóttur (Gullý)
Hamraborg 14, Kópavogi.

Gunnar Már Óskarsson
Brynhildur Stella Óskarsdóttir
Óskar Elvar Óskarsson — **Charlotte Vest Pedersen**
Óskar Finnur Gunnarsson — **Harpa Sif Arnarsdóttir**
Bryndís Gunnarsdóttir — **Steingrímur Sigurðarson**
Daði Freyr Gunnarsson
Leifur Óskarsson — **Karen Ósk Björnsdóttir**
Kristján Már Óskarsson
Ísak Funi, Hrafn og Hjörtur.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og jarðarför ástkærs eiginmanns, föður, afa og langafa,

Jóns Magnúsar Jóhannssonar

Sérstakar þakkir til starfsfólks Sóltúns, fyrir þá hlýju og góðu umönnun sem þið veittuð.

Erna Hallbera Ólafsdóttir
Einar Jónsson — **Kristín Þ. Magnúsdóttir**
G. Jóhann Jónsson — **Elna T. L. Þorbjörnsdóttir**
Guðrún Jónsdóttir
Guðný Jónsdóttir — **Sigurður Jón Jónsson**
María Jónsdóttir — **Börkur Gunnarsson**
Bjarki Páll Jónsson — **Sóley Ragnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegs bróður okkar, mágs og vinar,

Eyþórs Einarssonar
frá Moldnúpi,
Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Kirkjuhvoli, Hvolsvelli.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Kirkjuhvols fyrir góða og alúðlega umönnun.

Guðjón Einarsson — **Þuríður Kristjánsdóttir**
Sigríður Einarsdóttir
Baldvin Einarsson — **Sigurveig Haraldsdóttir**
Guðrún Einarsdóttir
Sigurjón Einarsson — **Auður Jóna Auðunsdóttir**
systkinabörn og aðrir aðstandendur.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is**.

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

„Við Pálmi Hjartarson töluðum fyrst um þessa tónleika fyrir sex árum í heita pottinum í Breiðholtslaug. Nú er komið að þeim,“ segir Tryggvi sem heldur á syninum, Bjarti Rukundo. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Pabbi neitaði aldrei giggi

Flestir Íslendingar þekkja lögin Vert' ekki að horfa, Einsi kaldi úr Eyjunum, Komdu í kvöld og Ég er kominn heim. Þau munu hljóma á tónleikum í Salnum, ásamt mörgum fleirum, til heiðurs höfundinum, Jóni Sigurðssyni bankamanni (1925-1992).

„Við Pálmi Sigurhjartarson töluðum fyrst um þessa tónleika fyrir sex árum, í heita pottinum í Breiðholtslaug. Nú er komið að þeim,“ segir Trausti Jónsson, verkefnastjóri hjá Reykjavíkurborg, um tónleika sem haldnir verða í Salnum í kvöld og annað kvöld til að minnast 90 ára afmælis föður hans, Jóns Sigurðssonar, banka- og tónlistarmanns.

Jón í bankanum, eins og hann var einatt kallaður, var afkastamikill laga- og textasmiður. Margt af því sem hann samdi hitti þráðbeint í mark hjá þjóðinni, náði feikna vinsældum þegar það kom út á 6. og 7. áratugnum og hefur lifað. Hann gerði texta við öll sín lög en einnig orti hann við lög annarra eftir pöntunum. Ljóðið Ég er kominn heim, sem Óðinn Valdimarsson gerði fyrst vinsælt í kringum 1960 með KK sextetti, er eitt þeirra. Það kann hvert mannsbarn á Íslandi í dag og hefur verið nefnt „hinn nýi þjóðsöngur“.

Trausti var í tíu ár með föður sínum í hljómsveit sem lék á böllum úti um alla borg. „Við vorum oft í Hreyfilshúsinu á laugardögum og á Hótel Borg á sunnudögum. Svo fór pabbi í bankann morguninn eftir, alveg sama hversu mikið var að gera í spilamennskunni. Pabbi neitaði aldrei giggi.

Ég spurði mömmu einhvern tíma af hverju hann spilaði svona mikið, hann þyrfti þess ekki peninganna vegna, en auðvitað var það hans líf og yndi. Þá sagði hún mér frá þeim dögum, sem ég mundi ekkert eftir, þegar þau áttu varla fyrir salti í grautinn og spilamennskan bjargaði buddunni. Eftir það sagði pabbi aldrei nei.“

Flytjendur á tónleikunum í Salnum segir Trausti ekkert minna en frábæra. „Við erum með Heru Björk Þórhallsdóttur og Þór Breiðfjörð, Jogvan Hansen kemur sérstaklega frá Færeyjum til að syngja. Pálmi Sigurhjartar er tónlistarstjóri og við hinn flygilinn er Ástvaldur Traustason. Við erum með trommuleikara Íslands, Ásgeir Óskarsson, Jón Rafnsson eðalkontrabassaleikara og Harald Gunnlaugsson, gríðargóðan gítarleikara. Einnig koma fram tvær ungar söngkonur, Kristbjörg Lára Gunnarsdóttir og Þórunn Soffía Snæhólm, svo syngur Hjördís Geirs með Heru dóttur sinni Ég bíð við bláan sæ og Gunni og Felix taka tvö lög, Komdu niður og Úti í Hamborg.“

Spurður hvort hann ætli ekkert að spila sjálfur svarar Trausti: „Nei, en ég fæ að syngja eitt lag.“
gun@frettabladid.is

Jón Sigurðsson var afkastamikill tónlistar- og textahöfundur.

> Auðvitað var þetta hans líf og yndi.

Þrautseigur reynir tré ársins

Reynitré í Sandfelli í Öræfum var fyrir skemmstu útnefnt tré ársins 2015 af Garðyrkjufélagi Íslands.

Tréð var gróðursett árið 1923 við prestssetrið Sandfell. Það verk unnu Þorbjörg Oddbergsdóttir og systir hennar, Anna Oddbergsdóttir, húsfreyja á staðnum, kona séra Eiríks Helgasonar. Skyldfólk prestshjónanna var meðal þeirra gesta sem mættu við útnefninguna og skreytti Anna Sigríður Helgadóttir athöfnina með söng. Á eftir var viðstöddum boðið að þiggja veitingar í Hótel Skaftafelli.

Reynirinn er stakt, margstofna tré. Hann var hæðarmældur við athöfnina af Bjarna Diðriki Sigurðssyni, prófessor við Landbúnaðarháskólann, og reyndist vera 11,98 m.

Í Sandfelli er að finna minnisvarða um landnámskonuna Þorgerði sem þar bjó fyrst. Síðasti bærinn í Sandfelli var jafnaður við jörðu árið 1974 og hafði þá verið í eyði í tæp 30 ár. Upplýsingaskilti um hann stendur skammt frá hinum þrautseiga reyni sem staðið hefur af sér margt stormviðrið því við Sandfell koma einhver sterkustu hvassviðri sem mælast á okkar landi.
gun@frettabladi.is

Tré ársins stendur föstum fótum undir Sandfellsfjalli. MYND/GUN

FLEIRI HORFA Á FRÉTTIR
STÖÐVAR 2 EN **RÚV**

Síðustu vikurnar hafa fleiri horft á sjónvarpsfréttir **Stöðvar 2** en **RÚV**.* Við þökkum traustið og ætlum að halda áfram að gera okkar besta við að flytja landsmönnum vandaðar fréttir af innlendum og erlendum vettvangi. **Takk fyrir okkur.**

365.is | Sími 1817

*Samkvæmt rafrænum ljósvakamælingum Gallup vikurnar 37–41 2015. Síðustu vikur hafa fleiri í aldurshópnum 12–80 ára horft á fréttir Stöðvar 2. Einnig hafa síðustu 5 vikur fleiri í aldurshópnum 12–54 ára horft á fréttir Stöðvar 2. Miðað er við meðaláhorf á hverja mínútu dagskrárliðar.

Markhönnun ehf

nettó
kræsingar&kostakjör

Verðsprengja

-30% NAUTAMJAÐMASTEIK
FROSIN
1.959
ÁÐUR 2.798 KR/KG

-40% HEIL ÖND
FROSIN - 2,1 KG
1.142
ÁÐUR 1.903 KR/KG

LAMBABÓGUR
2 STK - KYLFA - FROSINN
798
ÁÐUR 998 KR/PK

KJÖTSEL

-40% GRÍSAKÓTILETTUR
FERSKAR
1.139
ÁÐUR 1.898 KR/KG

-40% KINDAFILLET
FROSIÐ - 2 STK
2.579
ÁÐUR 4.298 KR/PK

-30% JARÐABER
250 G - DRISCOLL'S
349
ÁÐUR 499 KR/ASKJAN

-20% COOP ANGLAMARK
BARNAMATUR - 125-200 G
159-447
ÁÐUR 199-559 KR/STK

Bakað á staðnum!

-40% CROISSANT
M/SKINKU OG OSTI
149
ÁÐUR 249 KR/STK

-30% SKÓGARBRAUÐ
500 G
348
ÁÐUR 497 KR/STK

NETTÓ KAFFI
400 G
498
ÁÐUR 579 KR/PK

APPELSÍNUSAFI
X-TRA - 1,5 L
269
ÁÐUR 299 KR/PK

Tilboðin gilda 15. okt – 18. okt 2015

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

Heill kalkúnn -mismunandi stærðir

-36%
HEILL KALKÚNN - ERLENDUR
4,6 KG - 5,4 KG - 6,6 KG - 7,2 KG
991
ÁÐUR 1.549 KR/KG

-50%
GRÍSABÓGUR
FERSKUR - HRINGSK.
499
ÁÐUR 998 KR/KG

-30%
GRÍSAHRYGGUR
PÖRUSTEIK
1.669
ÁÐUR 2.384 KR/KG

GRÍSARIF
FULLELDUÐ
999
ÁÐUR 1.298 KR/KG

-50%
KALKÚNAGRILLSN.
ÍSFUGL - GRILLPOKI
1.449
ÁÐUR 2.898 KR/KG

-38%
PÍTUBUFF
M/BRAUÐI - 6X60 G
991
ÁÐUR 1.598 KR/KG

-50%
AVOCADO
„HASS" - 750 G NET
288
ÁÐUR 575 KR/KG

ÞORSKHNAKKAR
ROÐ- OG BEINLAUSIR
1.582
ÁÐUR 1.798 KR/KG

KJÚKLINGABRINGUR
DANSKAR - 900 G
1.391
ÁÐUR 1.761 KR/PK

HUMAR
VIP ASKJA - 800 G
6.430
ÁÐUR 6.989 KR/PK

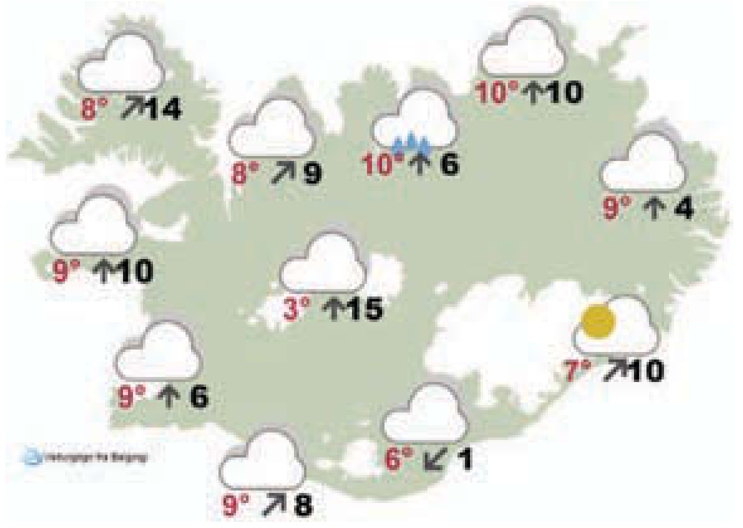
RÚSÍNUR OG SALTHNETUR
NÓA - 500 G
599
ÁÐUR 699 KR/PK

X-TRA FLÖGUR
SOUR CREAM - 300 G
299
ÁÐUR 369 KR/PK

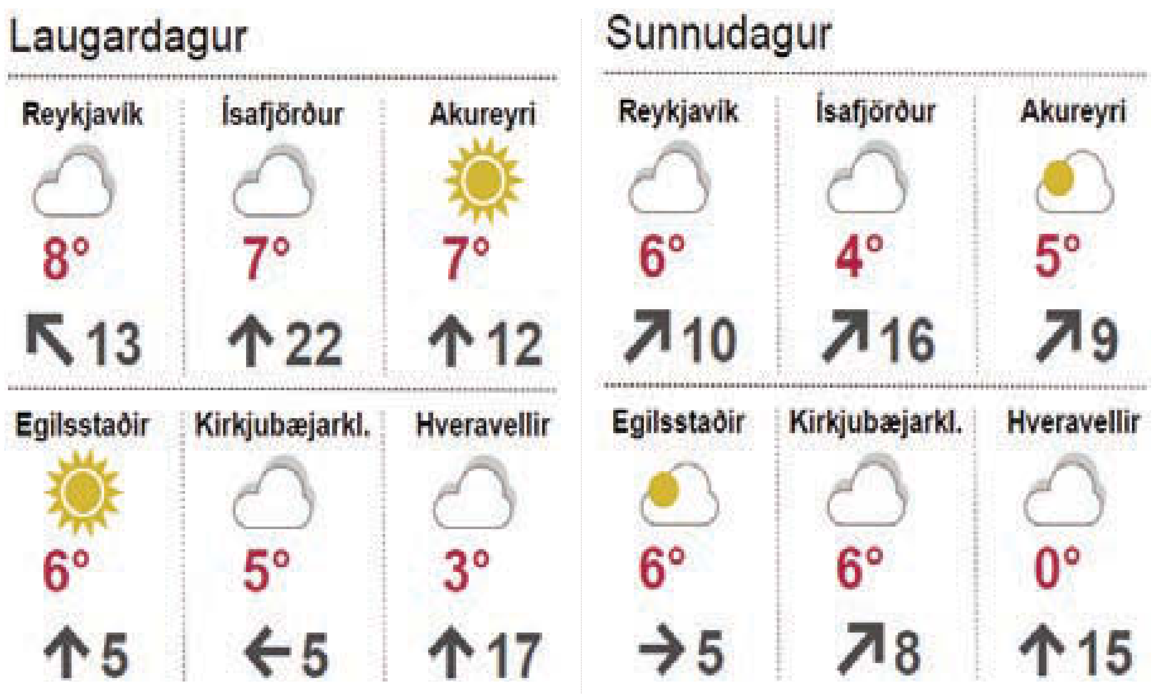
YUM YUM NÚÐLUR
60 G - 5 TEG
59
ÁÐUR 69 KR/PK

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Í dag verða suðvestan 8 til 13 metrar á sekúndu, en 13 til 18 norðvestan til á landinu og getur slíkur vindur verið varasamur fyrir farartæki sem taka á sig mikinn vind. Það er hlýtt miðað við árstíma, allt að 15 stigum á Austurlandi.

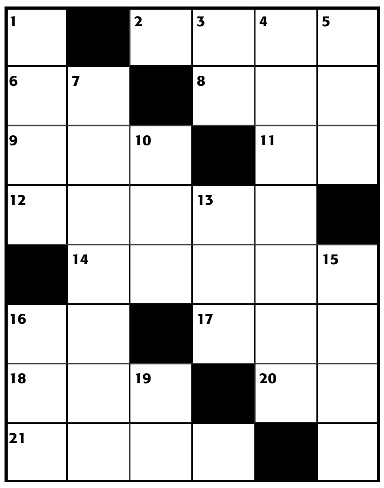


Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. hreinsiefni
6. tveir eins
8. fljótfærni
9. stansa
11. í röð
12. baða
14. bragðbætir
16. tveir eins
17. sigti
18. umfram
20. vörumerki
21. skjótur

LÓÐRÉTT
1. tísku
3. tímabil
4. Eden
5. suss
7. bíllyfta
10. for
13. háð
15. þreyta
16. kóf
19. bókstafur



LÁRÉTT: 2. sápu, 6. tt, 8. ras, 9. æja, 11. rs, 12. lauga, 14. krydd, 16. kk, 17. sía, 18. auk, 20. ss, 21. frár.
LÓÐRÉTT: 1. stæl, 3. ár, 4. Paradís, 5. uss, 7. tjakkur, 10. aur, 13. gys, 15. dasa, 16. kaf, 19. ká.

Skák Gunnar Björnsson

Peter Svidler (2.727) lék á heimsmeistarann Magnus Carlsen (2.850) á heimsmeistaramótinuinu í hraðskák. Magnús lék síðast 32. Df5-g4?

Svartur á leik

32. ...f5! Valdar mátið á g7 og hrókurinn valdlaus á e1. Magnús reyndi **33. Dxf5 Bxe1 34. De6+** en varð að játa sigraðan nokkru síðar.

www.skak.is: Heimsmeistarinn snappaði.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

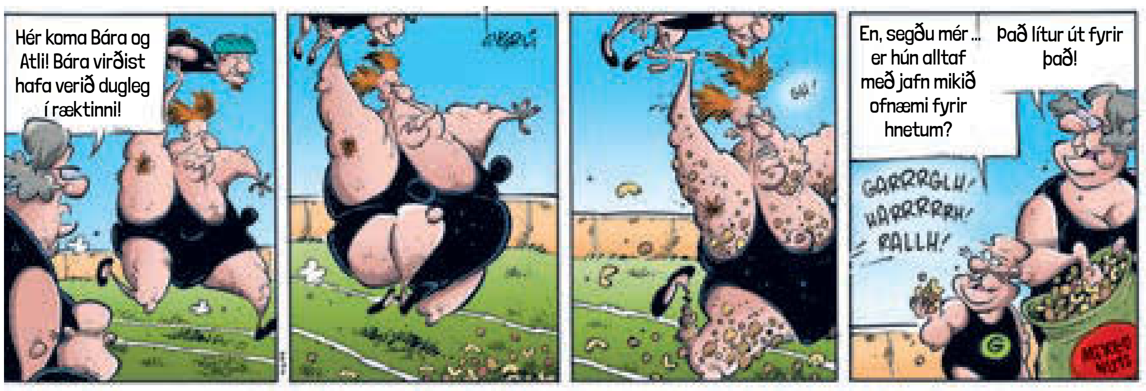
8	3	2	6	4	7	5	1	9
9	4	5	1	2	3	8	6	7
1	6	7	8	5	9	2	3	4
2	5	8	9	6	4	1	7	3
3	7	9	2	8	1	6	4	5
6	1	4	3	7	5	9	8	2
4	2	6	5	3	8	7	9	1
5	9	3	7	1	6	4	2	8
7	8	1	4	9	2	3	5	6

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

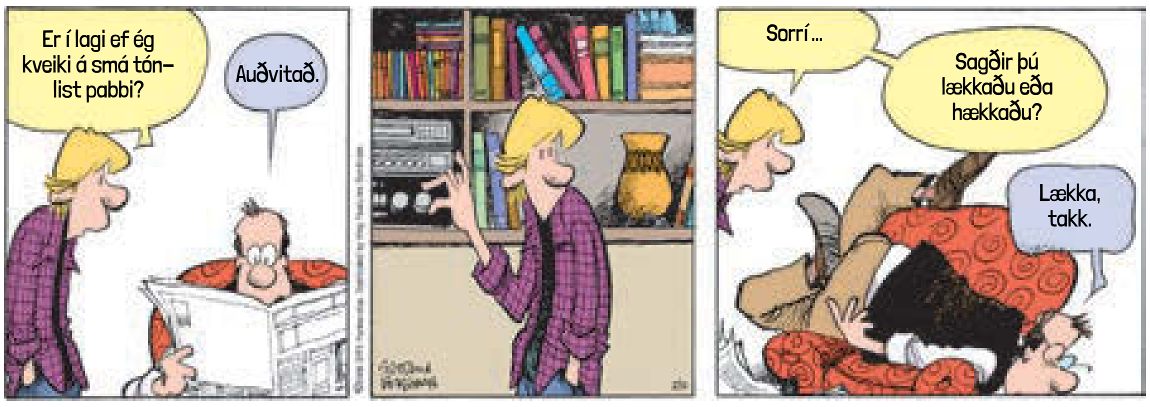
9	2	1	5	7	3	6	8	4
6	4	7	2	8	9	5	1	3
8	3	5	1	4	6	7	2	9
2	5	6	3	9	7	8	4	1
4	1	3	8	5	2	9	7	6
7	8	9	4	6	1	2	3	5
1	6	8	9	2	4	3	5	7
5	7	4	6	3	8	1	9	2
3	9	2	7	1	5	4	6	8

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Ofbeldi á Núpi

Jón Gnarr lýsir grófu ofbeldi sem viðgekkst á heimavistarskólanum á Núpi í Dýrafirði í nýrri bók, Útlaganum.

Minna drasl og meiri peningar

Sífellt fleiri uppgötva frelsið sem felst í því að losna undan neysluhyggjunni.

Sagði já út af Baldvini Z

Steinunn Ólína er hætt að leika en fer með aðalhlutverkið í Rétti.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

HARPA

Miðasala í fullum gangi.
tix.is | harpa.is | 528-5050

Ríó

Hugsið ykkur: Nú er hálf öld liðin frá því að Ríó tríóið var stofnað. Tíminn flýgur. Helgi P., Ágúst, Snorri Helgason og Bjössi Thor ásamt hljómsveit undir stjórn Gunnars Þórðarsonar í Hörpu, rifja upp og renna í helstu smelli, í bland við heimspekileg gamanmál af ýmsum toga.

Textaskáldið hrjúfa, Jónas Friðrik kemur í sérstaka opinbera heimsókn frá Raufarhöfn og hlýðir félögum sínum yfir ódauðlegar textasmíðar sínar.

Yana Ross hefur víða vakið athygli fyrir uppfærslur sínar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Saman drepum við fegurðina og leitum að sannleikanum

Borgarleikhúsið frumsýnir í kvöld Mávinn eftir Anton Tsjekhov, eitt merkasta leikskáld allra tíma, í leikstjórn Yana Ross.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Þegar leikritið Mávurinn eftir Anton Tsjekhov var frumsýnt í Pétursborg árið 1896 hlaut það skelfilegar viðtökur. Gagnrýnendur sem og áhorfendur virðast hafa misskilið verkið með öllu og leikskáldið strengdi þess heit að skrifa aldrei framar stafkrók fyrir leikhús. Hann átti þó blessunarlega eftir að falla frá því heiti og ástæðuna má kannski rekja til þess að tveimur árum síðar rataði verkið á fjalir Listaleikhússins í Moskvu. Viðtökurnar voru með ólíkindum góðar og vinsældir verksins slíkar að æ síðan prýðir mynd af mávi fortjald leikhússins.

Mávurinn er eitt af burðarleikritum í höfundarverki Tsjekhovs og í kvöld ratar þetta einstaka verk á fjalir Borgarleikhússins í leikstjórn Yana Ross frá Litháen. Yana Ross hefur vakið athygli, bæði innan heimalandsins sem víðar, fyrir nýstárleg og kröftug tök á viðfangsefnum sínum en þó einkum fyrir nálgun sína að sígildum verkum leikbókmenntanna enda hvergi bangin við áskorunina. „Mér líkar vel við áskorunina. Tsjekhov er auðvitað ekki fyrir alla því maður verður að sýna ákveðið hugrekki.

En fyrst og fremst er þetta verk um misskilda ást og orku þar sem allir eru ástfangnir af einhverjum sem er alls ekki rétti aðilinn fyrir viðkomandi. En auðvitað er viðkomandi alveg fyrirmunað að skilja hversu rangt þetta er allt saman. Þetta er óskaplega fyndið leikrit og Tsjekhov hafði svo dásamlegan húmor að hann lét það eftir sér að drepa persónu í lokin og kalla verkið svo kómedíu. En maður sér kannski ekki tragedíuna í lífinu þegar maður er skellihlæjandi, en þegar hláturinn hættir þá verður allt skelfilega skýrt. Eins er það þegar við stöndum frammi fyrir erfiðum aðstæðum, ótta, veikindum og dauða, þá leitum við oft í hláturinn sem eitthvað sem verndar okkur fyrir vá. Ég held að hláturinn í Tsjekhov sé þannig þerapíuhlátur, heilandi hlátur, eitthvað sem er óendanlega fyndið en skilur samt eftir sig sára kvíðverki loksins þegar hlátrinum linnir. Hlátrinum í verkum Tsjekhovs fylgir biturt eftirbragð sem Rússarnir þurfa að skola burt með því að drekka mikið – mjög mikið.“

Yana Ross segir að Mávurinn sé ákaflega sjálfsævisögulegt verk og því þurfi íslensku leikararnir að horfast í augu við eigin sjálfsævisögulegu augnablik. „Þú getur ekki leikið þetta leikrit án þess að hafa hugrekki til þess að horfast í augu við þitt eigið líf. Þú verður að sjá samhengið og þetta er ein ástæða þess að við ákváðum að fela okkur ekki í Rússlandi fortíðarinnar. Leikritið hvetur þig til þess að takast á við sjálfan þig sem listamann vegna þess að Tsjekhov var að ögra sínu leikhússamfélagi og þegar Mávurinn kom fyrst fram á sviðið voru áhorfendur bæði móðgaðir og sárir. Þarna voru til að mynda þrjár af fyrrverandi ástkonum Tsjekhovs, besti vinur hans sem hafði barnað kærustuna hans og fleiri slík afar persónuleg atriði úr lífi skáldsins sem tengjast þessu verki. Það var svo mitt hlutverk að gera leikurunum hér ljóst að það er ekki hægt að komast undan þessari persónulegu nálgun.“

Til þess að ná fram þessum áhrifum sem Yana Ross er að seilast eftir í uppfærslunni segist hún fara með verkið langt inn í samtímasamfélagið. „Þetta er hér og nú uppfærsla. Tímaleysið býr í textanum og átök eins og þar er að finna hafa alltaf verið og verða alltaf til staðar í lífinu. Þar af leiðandi er þessi uppfærsla afskaplega lókal og við ákváðum að vinna með íslenskar aðstæður. Þetta eru íslenskir leikarar að tala um aðstæður sínar í íslensku leikhúsi og sem listamenn yfirhöfuð. Það tekur á að skapa og það getur verið sárt og erfitt en við gerum það samt vegna þess að við erum öll háð þessari tilfinningu sem fylgir því þegar vel tekst til og allt smellur. Þess vegna nýtum við okkur Tsjekhov til þess að varpa fram spurningum um það hvernig er að vera skapandi listamaður á Íslandi á dag og hver staða listamanna er í íslensku samfélagi.

Vinnan í aðdraganda uppfærslunnar hefur verið heilmikil rússíbanareið og mér þykir ákaflega mikið til íslensku leikaranna koma. Þau hafa verið afar gefandi og hugrökk. Þau hafa í raun komið mér á óvart með hversu langt þau hafa gengið persónulega í þessari vegferð. Ég kom hingað einmitt vegna þess að þetta góða orðspor fer af íslenskum leikurum. Það er alls staðar hægt að finna góða leikara en ég er að eltast við annað og persónulegra í minni vinnu. Leikararnir mínir þurfa að vera gott fólk sem er tilbúið til þess að greina sínar persónulegu aðstæður en ekki aðeins persónuna sem þeir eru að leika. Ég vil að þau gefi af sér og það hafa íslensku leikarnir gert og verið hreint út sagt yndislegir.

Nú vil ég bara hvetja áhorfendur til þess að mæta í leikhúsið með opnum huga, reiðubúnir fyrir hugrakka leikara sem hafa lagt mikið á sig. Við lögðum mikið í að drepa mikið af fegurðinni og rómantíseringunni sem myndast oft í þessum uppfærslum. Oft vorum við agndofa yfir þessari fegurð en á sama tíma vissum við að hún yrði að fara og til þess þurftum við oft að leggja mikið á okkur. Við ætlum ekki að skorast undan sannleikanum og vonandi munu áhorfendur sjá það.“

Úr uppfærslu Borgarleikhússins á Mávinum sem verður frumsýndur í kvöld.

Bifreiðaskoðanir

Á ökutækjasviði Frumherja hf. er almennum skoðunum sinnt, s.s. aðalskoðunum, endurskoðunum, breytingaskoðunum, ástandsskoðunum og tjónaskoðunum. Einnig sinnir það skráningarstarfsemi vegna ökutækja, t.d. móttöku eigendaskiptatilkynninga, og veitir tæknilega þjónustu. Starfsemin er á öllu landinu og eru starfræktar 32 skoðunarstöðvar í þeim tilgangi. Frá 2002 hefur Frumherji einnig séð um framkvæmd skriflegra og verklegra ökuprófa á Íslandi. Ökuprófin eru framkvæmd á 20 stöðum á landinu, sjá lista yfir prófstað á vefsíðu okkar www.frumherji.is

Frumherji

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
Þrestir
THE WALK
KLOVN FOREVER
EVEREST
Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
CRIMSON PEAK	8, 10:30
PAN 3D ÍSL	5
ÞRESTIR	5:50
KLOVN FOREVER	8, 10:30
EVEREST 3D	5, 8
SICARIO	10:10
HÓTEL TRANSYLV. 2D ÍSL	3:50

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ ÞAÐ MARGBORGAR SIG
HVERNIG BYRJAÐI ÆVINTÝRIÐ UM PÉTUR PAN? FRÁBÆR FJÖLSKYLDUMYND
TIME OUT LONDON
THE NEW YORKER
PAN
SÝND MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI
SÝND Í 2D OG 3D
HITFIX
THE PLAYLIST
CRIMSON PEAK
Nýjasta meistaraverk Guillermo del Toro sem fær hárin til að rísa
TOTAL FILM
TIME OUT LONDON
LEGEND
EMPIRE
BLACK MASS

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
PAN ÍSL TAL 2D	KL. 3 - 5:30
PAN ÍSL TAL 3D	KL. 3 - 5:30
PAN ENSKT TAL 2D	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:30
LEGEND	KL. 8 - 10:40
BLACK MASS	KL. 9 - 10:10
BLACK MASS VIP	KL. 5:20 - 10:40
EVEREST 3D	KL. 8 - 10:40
EVEREST 2D	KL. 6
EVEREST 2D VIP	KL. 8
VACATION	KL. 8
INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
TÖFRAHÚSIÐ ÍSL TAL 3D	KL. 4

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
PAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:30
PAN ENSKT TAL 2D	KL. 8
ÞRESTIR	KL. 8
THE WALK 3D	KL. 10:10
CRIMSON PEAK	KL. 10:30
HÓTEL TRANSYLVANÍA 2 ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
PAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:30
PAN ENSKT TAL 2D	KL. 5:30 - 8
CRIMSON PEAK	KL. 8 - 10:40
LEGEND	KL. 8 - 10:30
BLACK MASS	KL. 10:30
THE INTERN	KL. 5:20
EVEREST 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:35

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
PAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
PAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:30
LEGEND	KL. 8 - 10:40
BLACK MASS	KL. 8 - 10:40
THE INTERN	KL. 8

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
PAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:30
PAN ENSKT TAL 2D	KL. 8
CRIMSON PEAK	KL. 8 - 10:30
LEGEND	KL. 10:30
INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

EVEREST
TIME OUT LONDON
Ein besta gamanmynd þessa árs með Óskarsverðlaunaleikurunum Robert DeNiro & Anne Hathaway.
THE INTERN
SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

16. OKTÓBER 2015

Tónlist

Hvað? Komdu í kvöld
Hvenær? 20.30
Hvar? Salurinn, Hamraborg 6, Kópavogi
Jón Sigurðsson, eða Jón í bankanum eins og hann var oft kallaður, á heiðurinn af nokkrum helstu dægurperlum Íslands. Hann hefði orðið níræður á þessu ári hefði hann lifað og ætlunin er að heiðra minningu hans í kvöld. Hver man ekki eftir Einsa kalda úr Eyjunum, Ég er kominn heim, Komdu í kvöld, Úti í Hamborg og fleiri sígildum dægurperlum sem glatt hafa landsmenn alla í gegnum tíðina. Þór Breiðfjörð, Jógvan Hansen, Hera Björk, Gunni og Felix, Hjördís Geirsdóttir ásamt fleiri gestum munu sjá um sönginn en hljómsveitarstjórn er í höndum Pálma Sigurhjartarsonar. Verð 4.900 krónur.

Hvað? Tónleikar Quest
Hvenær? 23.00
Hvar? Bar 11, Hverfisgötu 18, Reykjavík
Hljómsveitin Quest treður upp á Bar 11. Enginn aðgangseyrir og tilboð á barnum til miðnættis.

Hvað? Lúðrasveit Tónlistarskóla Seltjarnarness ásamt sólistum
Hvenær? 17.00
Hvar? Eiðistorg, Seltjarnarnesi
Margir helstu djassgeggjarar landsins koma fram með skólalúðrasveit Tónlistarskóla Seltjarnarness á tónleikum undir stjórn Kára Einarssonar. Tónleikarnir eru til heiðurs bæjarlistamanninum Helga Hrafni Jónssyni, sem ánafnaði sveitinni starfsstyrkinn sem hann hlaut við útnefninguna.

Hvað? Emmsjé Gauti og félagar á Prikinu
Hvenær? 23.00
Hvar? Prikið, Bankastræti 12 Reykjavík
Emmsjé Gauti og félagar verða á græjunum á Prikinu í kvöld. Tilboð á barnum.

Hvað? Jónas Sigurðsson og Ritvélar framtíðarinnar
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg, Klapparstíg 25, Reykjavík
Hljómsveitin er margrómuð fyrir lifandi tónlistarflutning og áhorfendur líkja því við góðan sálfræðitíma að hlusta á boðskapinn í textum Jónasar en hann hefur farið víða um land undanfarnar vikur með Héðni Unnsteinssyni rithöfundi þar sem þeir hafa rætt um lífið og tilveruna. Verð 2.500 krónur.

Hvað? Extreme chill festival showcase #1
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu 22, Reykjavík
Hugmyndin með þessum kvöldum er að kynna fremstu og ferskustu raftónlistarmenn landsins en kvöldin munu verða haldin annan hvern mánuð, fram að festivalinu sjálfu. Verð 1.000 krónur.

Hvað? Tónleikar Pamyua
Hvenær? 20.30
Hvar? Gamla bíó, Ingólfsstræti 2a, Reykjavík
Hljómsveitin Pamyua er hljómsveit skipuð inúítum, þekkt fyrir fönk-tónlist. Pamyua kemur fram á The Arctic Art Show, sem haldið er í miðborg Reykjavíkur.

Hvað? Pabbi þarf enn að vinna – Tíu ára afmælistónleikar Baggalúts
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Hafnarstræti 96, Akureyri
Í ár eru 10 ár síðan fyrsta hljómskífa Baggalúts, Pabbi þarf að vinna, kom út. Af því tilefni ætlar sveitin að bruna norður og halda sérlega afmælistónleika í höfuðvígi sínu, Græna hattinum. Lofar sveitin hressandi sveitatónlist, íþróttamannslegri spilamennsku, drengilegri hegðun og hófstilltum gamanmálum.

Leiklist

Hvað? Mávurinn
Hvenær? 20.00
Hvar? Borgarleikhúsið, Listabraut 3, Reykjavík
Mávurinn fjallar um lífið sjálft, en þó einkum um líf í listum, ástir og ástleysi. Símon elskar Maríu, María elskar Konna, sem elskar Nínu, sem elskar rithöfundinn sem elskar bara sjálfan sig. Vonlausir listamenn, virtir eða misheppnaðir, reyndir eða barnalegir, í upphafi ferils eða við endalok hans. Verð 2.750 krónur.

Fyrirlestrar og ráðstefnur

Hvað? Arctic Circle
Hvenær? 8.00
Hvar? Harpa, Austurbakka 2, Reykjavík
Hringborð Norðurslóða er einstakur alþjóðlegur vettvangur þar sem saman koma pólitískir leiðtogar, stjórnendur fyrirtækja, sérfræðingar í umhverfismálum, fulltrúar frumbyggja, leiðtogar, frumkvöðlar, vísindamenn og fleiri aðilar víðsvegar að úr heiminum. Megintilgangur þingsins er að skapa opinn og lýðræðislegan vettvang fyrir umræður og samstarf um málefni Norðurslóða.

Hera Björk syngur í Salnum í kvöld.

Hvað? Allskonar stúdentar í aðgengilegu félagslífi
Hvenær? 12.00
Hvar? Við Hámu í Háskóla Íslands, Sæmundargötu 4, Reykjavík.
Stúdent við HÍ tilheyrir stúdentasamfélaginu, og þar með, félagslífi stúdenta við HÍ. Stúdentar eru allskonar og öll viljum við geta skemmt okkur saman á jafnréttis- og jafningjagrundvelli.
En getur verið að sumir stúdentar hafi ekki aðgang að félagslífinu? Getur verið að vísindaferðir, partí og árshátíðir séu haldnar á óaðgengilegum stöðum? Getur verið að stúdentar mæti fordómum í félagslífinu vegna fötlunar? Er einhver munur á fötluðum og ófötluðum stúdentum í pubquiz? Þessar spurningar og fleiri verða skoðaðar frá ýmsum sjónarhornum svo sem efnislegu aðgengi, óefnislegu aðgengi, jafnrétti, mannréttindum og almennri mannvirðingu.

Hvað? Við lærum og þau af okkur
Hvenær? 11.40
Hvar? Kennaraháskóli Íslands, stofa H202, Stakkahlíð, Reykjavík
Rannsóknarstofa í þroskaþjálfafræðum og starfstengt diplómanám fyrir fólk með þroskahömlun stendur fyrir hádegiserindi um hlutverk mentora í háskólanámi. Nemendum á Menntavísindasviði gefst þess kostur að gerast mentor fyrir nemendur í starfstengdu diplómanámi fyrir fólk með þroskahömlun. Í erindinu verður fjallað um mentoranámskeiðið, mentorahlutverkið út frá sjónarhorni diplómanema, mentora, samnemenda og kennara. Erindinu lýkur á opnum umræðum um hlutverk mentora í háskólanámi.

Það verður mikið um að vera í lokapartíi Jafnréttisdaga á Lofti hosteli í kvöld og mun hljómsveitin Vaginaboys meðal annars troða upp. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Uppákomur

Hvað? Lokapartí Jafnréttisdaga
Hvenær? 18.30
Hvar? Loft Hostel, Bankastræti 7, Reykjavík
Vaginaboys, Tonik Ensemble, uppistand, stamkennsla, hið spaugilega við hið „eðlilega“, DJ Seastone, og háalvarlegar og óeðlilegar panel-umræður með Gerði Kristnýju, Arnari Eggerti, Ilmi Kristjáns, Hrafni Jónssyni og Dóru Ísleifs, og umræðum stýrir trúðurinn Aðalheiður sem er hugarfóstur Völu Kristínar Eiríksdóttur leikkonu. Nú vitum við alls konar um okkur; hinsegin, femínisma og loftslagsbreytingar, fötlun í fantasíum, jafnrétti og íslam, karla, atgervissóun, trans og intersex, frjálsar geirvörtur og samþættingu, svo nú er tími til að taka saman lokaspjall og dilla okkur undir ómótstæðilegum tónum. Enginn aðgangseyrir og öll velkomin!

Hvað? Sólarferðalag
Hvenær? 20.00
Hvar? Norræna húsið, Sturlugötu 5, Reykjavík
Á líf okkar sem búum á norðurhveli jarðar hefur sólin, eða réttara sagt fjarvera sólarinnar, gríðarleg áhrif. Markmiðið með þessu verkefni, Sólarferðalaginu, er að koma með ljós á myrka staði í norðrinu. Listakonurnar sem standa að verkefninu hitta fólk og ferðast um með sólina áður en hún sest á þak Norræna hússins. Listakonurnar Christine Istad og Lisa Pacini hafa ferðast með Sólina frá Ósló til Tromsø og eru nú komnar til Íslands. Sólin er stór ljósskúlptúr. Að ferðast með sólina er stór hluti verksins. Ferðalagið er skráset og því miðlað í gegnum samfélagsmiðla og blogg.

Jóhanna
BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20
Stille Hjerte 18:00, 20:00
Stúlkurnar á Kleppjárnsreykjum 18:00
Pawn Sacrifice 17:45
Jóhanna - Síðasta orrustan 20:00
Rams / Hrútar 20:00
In the Basement 22:00
STÚLKURNAR Á KLEPPJÁRNSREYKJUM

Coca-Cola
KYNNIR:
DIMMA
SINFONIANORD
17.
UPPSELT
HOFI, AKUREYRI | 20:00
17.
UPPSELT
HOFI, AKUREYRI | 23:00
31.
UPPSELT
ELDBORGARSAL HÖRPU | 20:00
AUKA TÓNLEIKAR
ELDBORGARSAL HÖRPU | 31.OKTÓBER
KIUKKAN 23:00
MIÐASALA HEFST FÖSTUDAGINN 16. OKTÓBER KL. 14:00
Coca-Cola ER STOLTUR STYRKTARAÐILI ÍSLENSKRAR TÓNLISTAR
MAK
MENNINGARFÉLAG AKUREYRAR
tix.is

2 | 19:25
LOGI
Stórskemmtilegur fjölskylduþáttur með Loga Bergmann. Gestir hans í þessum þætti eru þau Baltasar Kormákur, Eva Laufey, Emmsjé Gauti og svo tekur söngkonan Glowie lagið í lokin.

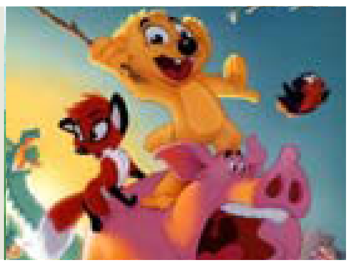
SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

2 | 21:55
SERENA
Serena og George flytja til Norður-Karólínu til að endurbyggja fjölskyldufyrirtæki og sjá fram á bjarta tíma. Serena kemst að því að George á sér gamalt leyndarmál sem ógnar framtíð þeirra. Stórskemmtileg kvikmynd með Jennifer Lawrence og Bradley Cooper.

2 | 20:15
X FACTOR UK
Stórskemmtileg þáttaröð af einum vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.

3 | 20:40
LIP SYNC BATTLE
Stórskemmtilegir tónlistarþættir í umsjá tónlistarmannsins og leikarans LL Cool J og leikkonunnar Chrissy Teigen.

Krakka stöðin | 18:00
SKÓGARDÝRIÐ HÚGÓ
Skógardýrið Húgo er afar duglegur við að koma sér í vandræði og skemmtileg ævintýri með vinum sínum.



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

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.10 The Middle
08.30 Make Me a Millionaire Inventor
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Mindy Project
10.40 Hart of Dixie
11.20 Guys with Kids
11.45 Modern Family
12.10 Heimsókn
12.35 Nágrannar
13.00 Dirty Rotten Scoundrels
14.50 Hulk vs. Thor
15.35 Poppsvar
16.10 Kalli kanína og félagar
16.35 Tommi og Jenni
16.55 Community 3
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.25 **Logi** Lauflléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttarstjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.
20.15 X Factor UK
21.55 **Serena** Jennifer Lawrence og Bradley Cooper leika hjónin Serenu og George sem flytja til Norður-Karólínu til að endurbyggja timburfyrirtæki foreldra hans. Fyrirtækið hafði farið illa eftir kreppuna árið 1929 en þau hjónin einsetja sér að byggja það upp og ná fyrri hagsæld.
23.45 Riddle
01.20 Kingdom of Heaven
03.40 Cast Away
06.00 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.35 Króatía - Búlgaría
09.15 Þýskaland - Georgía
11.00 Lettland - Kazakstan
12.45 Stjarnan - Haukar
14.10 Holland - Tékkland
15.55 Tyrkland - Ísland
17.40 Körfuboltakvöld
19.00 Stjarnan - KR Bein útsending
21.00 La Liga Report
21.30 NFL Gameday Hápunktarnir í NFL deildinni.
22.00 Körfuboltakvöld
23.20 MotoGP 2015 - Japan
01.15 Stjarnan - KR
02.40 Körfuboltakvöld

SPORT 2

14.25 Premier League World
14.55 Lithåen - England
16.35 Euro 2016 - Markaþáttur
17.30 Everton - Liverpool
19.15 Messan
20.45 PL Match Pack
21.15 Premier League Preview
21.45 Arsenal - Man. Utd.
23.30 Crystal Palace - WBA
01.10 PL Match Pack
01.40 Premier League Preview

GOLFSTÖÐIN

09.00 Inside the PGA Tour
09.25 PGA Tour
12.25 PGA Special: Tour Life
12.50 Presidents Cup Highlights
13.45 PGA Tour
16.45 Golfing World
17.35 PGA Tour
20.35 Inside the PGA Tour
21.00 PGA Tour

STÖÐ 3

17.20 Hart Of Dixie
18.00 Glee
18.45 The Carrie Diaries
19.30 Suburgatory
19.50 Who Gets The Last Laugh
20.15 Hollywood Hillbillies
20.40 Lip Sync Battle
21.05 NCIS. Los Angeles
22.20 Punkturinn
22.45 Grimm
23.30 Sons Of Anarchy
00.20 Suburgatory
00.40 Who Gets The Last Laugh
01.05 Hollywood Hillbillies
01.30 Lip Sync Battle
01.50 NCIS. Los Angeles
03.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

Könnuðurinn Dóra, 07.00, 11.00 og 15.00

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.45 Doddi litli og Eyrnastór
07.55 Sumardalsmyllan
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Tom and Jerry
08.55 UKI
09.00 Ævintýri Tinna
09.23 Ofurhundurinn Krypto
09.47 Elías
10.00 Skógardýrið Húgó
10.25 Latibær
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.45 Doddi litli og Eyrnastór
11.55 Sumardalsmyllan
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Tom and Jerry
12.55 UKI
13.00 Ævintýri Tinna
13.23 Ofurhundurinn Krypto
13.47 Elías
14.00 Skógardýrið Húgó
14.25 Latibær
14.47 Ævintýraferðin
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Doddi litli og Eyrnastór
15.55 Sumardalsmyllan
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Tom and Jerry
16.55 UKI
17.00 Ævintýri Tinna
17.23 Ofurhundurinn Krypto
17.47 Elías
18.00 Skógardýrið Húgó
18.25 Latibær
18.47 Ævintýraferðin
19.00 Flóttinn frá jörðu

GULLSTÖÐIN

18.45 Two and a Half Men
19.05 Friends
19.30 New Girl
19.55 Modern Family
20.20 Mér er gamanmál
20.50 It's Always Sunny in Philadelphia
21.15 Hostages
22.00 The Americans
22.40 The Glades
23.25 Life's Too Short - special
00.25 Mér er gamanmál
00.55 It's Always Sunny in Philadelphia
01.15 Hostages
02.00 The Americans
02.40 The Glades
03.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

12.00 Edward Scissorhands
13.45 The Prince and Me 3. A Royal Honeymoon
15.20 Hysteria
17.00 Edward Scissorhands
18.45 **The Prince and Me 3. A Royal Honeymoon** Rómantísk gamanmynd um Edward konung og Paige drottningu sem fara í brúðkaupsferð til Belaviu þar sem þau komast að lævísum áformum danska forsætisráðherrans um að eyðileggja fallegt landsvæði sem er í eigu konungsríkisins í gróðaskyni.
20.20 Hysteria
22.00 **Fury** Myndin gerist árið 1945, í lok seinni heimsstyrjaldarinnar, og bandamenn eru að færa sig lengra og lengra inn í Evrópu. Brad Pitt leikur hinn vígamóða liðþjálfa Wardaddy sem stýrir för skriðdreka í lífshættulegan leiðangur yfir víglínuna.
00.15 Fatal Instinct
01.50 **Twelve** Spennumynd um ungan mann og hvernig líf hans tekur stakkaskiptum eftir að hann sér besta vin sinn verða handtekinn fyrir glæp.
03.25 Fury

RÚV

17.10 Stiklur
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 Litli prinsinn
18.20 Leonardo
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Vikan með Gísla Marteini
20.25 Frímínútur
20.40 **Útsvar** Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir.
21.55 Barnaby ræður gátuna
23.30 **Fast Food Nation** Leikin bíómynd sem er í raun hörð ádeila á bandarískan skyndibitamarkað. Myndin varpar ljósi á blekkingavefinn sem skyndibitakeðja spinnur til að tryggja hámarkshagnað, óháð hagsmunum heilsufars, umhverfis eða samfélags.
01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Biggest Loser
09.45 The Biggest Loser
10.30 Pepsi MAX tónlist
13.00 Bundesliga Weekly
13.30 Cheers
13.55 Dr. Phil
14.35 Life In Pieces
15.00 Grandfathered
15.25 The Grinder
15.45 Red Band Society
16.25 The Biggest Loser
17.05 The Biggest Loser
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 America's Funniest Home Videos
19.35 The Muppets
20.00 The Voice Ísland
21.30 Blue Bloods
22.15 The Tonight Show
22.55 Elementary
23.40 Hawaii Five-0
00.25 Scandal
01.10 Blue Bloods
01.55 The Tonight Show
02.35 The Late Late Show
03.15 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	

Philips 7600 línan

Hlaut EISA verðlaunin sem bestu kaupin í Evrópu 2015-2016

7600 línan frá Philips með Android sameinar 4K Ultra HD upplausn, þægileg hljómgæði og þríhliða Ambilight baklýsingu í aðlaðandi blaðþunnri hönnun. Allt sem þú vilt að sé til staðar í sjónvarpi. Og það er margverðlaunað líka. Tækið fæst í þremur stærðum, 48“, 55“ og 65“.

EISA AWARD
Best Product 2015-2016
BEST BUY TV
Philips 55PUS7600

með Android

PHILIPS

Heimilistæki ht.is
UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • **KAUPVANGI 6 EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Af nýslátruðu 2015

1.498 kr. kg

Íslandslamb Lambalæri
af nýslátruðu, ferskt, sérskorið

Af nýslátruðu 2015

1.998 kr. kg

Íslandslamb Lambahryggur
Hálfur lundapartur, ferskur

MÁLTÍÐ FYRIR 4-5

2.698 kr. pk.

Aromatic Crispy Duck
Önd, 24 vefjur og sósa, máltíð fyrir 4-5

1.998 kr. 625 g

Boneless Roast Duck
Beinlaus önd, 625 g

1.298 kr. kg

Kjarnafæði Hangiframpartur
Kofareyktur, með beini, bitar

45% minna salt sama bragð

998 kr. kg

Íslandslamb Saltkjöt
45% minna salt

1.859 kr. kg

Bónus kjúklingabringur
Ferskar

698 kr. kg

Bónus Kjúklingaleggir
Ferskir

3.998 kr. kg

Íslandsnaut
Ungnauta Ribeye, ferskt

2.998 kr. kg

Íslandsnaut
Ungnauta piparsteik, fersk

EURO SHOPPER

95 kr. 300 g

Euro Shopper
Hundamatur, 300 g, 3 teg.

39 kr. 100 g

Euro Shopper
Kattamatur, 100 g, 4 teg.

Orkudrykkur
Líka til sykurlaus

135 kr. 1 kg

Euro Shopper
Sykur, 1 kg

95 kr. 1 kg

Euro Shopper
Hveiti, 1 kg

95 kr. 500 g

Euro Shopper
Haframjöl, 500 g

298 kr. 450 g

Euro Shopper
Hunang, 450 g

198 kr. 300 g

Euro Shopper
Ostapizza, 300 g

59 kr. 250 ml

Euro Shopper
Orkudrykkur, 250 ml, 2 teg.

VALITOR

Verð í þessari auglýsingu gilda til og með **18. október** a.m.k.

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

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

Tekur lítil skref í átt frá Eurovision-Maríu

María Ólafsdóttir gefur út sitt fyrsta lag í dag. Söngkonan samdi textann við lagið Someday.

Ég er ekki búin að gefa út lag síðan ég tók þátt í Eurovision og er búin að hugsa mikið um hvað ég eigi að gera," segir María Ólafsdóttir söngkona sem líkt og vel flestir vita tók þátt í söngvakeppni Evrópskra sjónvarpsstöðva fyrir Íslands hönd í maí síðastliðnum.

„Valdi vinur minn samdi lagið og leyfði mér að heyra. Ég féll strax fyrir því og samdi texta við lagið," segir María og bætir við: „Þetta er í rauninni fyrsti textinn sem ég skrifa sjálf, ég hjálpaði aðeins til við textann við Eurovision-lagið."

Þrátt fyrir að hafa ekki áður reynt fyrir sér sem textahöfundur segir María textasmíðina hafa gengið fremur átakalaust fyrir sig. „Ég heyrði demó af laginu, hlustaði á það nokkrum sinnum og svo kom bara textinn á einu kvöldi," segir hún. „Ég held að flestir geti tengt við textann að einhverju leyti. Hann fjallar um það að líða illa en hafa verið á stað þar sem manni líður betur og vilja komast á hann aftur."

María söng lagið Tek lítil skref, eða Unbroken líkt og það útleggst á ensku í Vín. Lagið vakti lukku hér á landi en komst ekki upp úr undankeppninni þar ytra.

María segir nýja lagið laust við Eurovision-filinginn. „Ég myndi segja að þetta væri svolítið frábrugðið því sem ég hef verið að gera en það er samt alveg minn stíll," segir hún glöð í bragði og bætir við: „Ég vil ekki festast í Eurovision-Maríu." Og þegar hún er spurð að því hvort hún stefni á að taka

> ÉG HEYRÐI DEMÓ AF LAGINU, HLUSTAÐI Á ÞAÐ NOKKRUM SINNUM OG SVO KOM BARA TEXTINN Á EINU KVÖLDI.

þátt í Eurovision á næstunni er svarið stutt og laggott: „Allavega ekki í ár, en aldrei að segja aldrei."

Hún segir stefnuna setta á að halda áfram að senda frá sér nýtt efni og undanfarið hafi hún verið að fá tilboð frá lagahöfundum. „Ég ætla að halda áfram. Það hefur líka verið áhugi að utan frá erlendum lagahöfundum sem eru búnir að vera að senda umboðsmanninum mínum demó. Þannig að ég er að skoða það og vonandi gerist eitthvað í því."

Annars er nóg um að vera hjá söngkonunni þar sem líkt og hjá öðrum í hennar geira er að fara í hönd einn annasamasti tími ársins, sjálf jólatörnin og mun hún meðal annars að syngja á Jólagestum Björgvins Halldórssonar og á jólatónleikum Friðriks Ómars auk þess sem hún bregður sér reglulega í gervi Sollu Stirðu.

Og þrátt fyrir að hafa staðið á sviði fyrir framan margar milljónir þá viðurkennir hún að það sé ögn taugatrekkjandi að gefa út eigið efni í fyrsta sinn en lagið verður frumflutt á Bylgjunni í dag klukkan 14.00.

„Ég er mjög spennt en það er líka smá hnútur í maganum af því að þetta er fyrsta lagið, en maður verður náttúrulega að byrja einhvers staðar."

gydaloa@frettabladid.is

María er bæði spennt og stressuð fyrir því að lagið komi út. MYND/JÓNATAN

Someday

Thoughts are running through my mind
Its so hard to leave some things behind
What if and what will happen if I
don't get this right

Trying hard to let things go
If I cry than my weakness starts to show
I can't keep on living like this anymore

You always say
Keep your head up
Life is waiting
Show the world
Who you really are

Someday
I'll find the way
Gotta hold on
Gotta be strong
To get back on the road
Where I used to be before
before

Thoughts are running through my mind
About the day you came into my life
You picked me up and said that everything
will be fine

Never wanna let you go
This feeling is real, aint growing old
I will never be alone,
on my own

You always say
Keep your head up
Life is waiting
Show the world
Who you really are

Someday
I'll find the way
Gotta hold on
Gotta be strong
To get back on the road
Where I used to be before,
before

Ánægð með að fá Hudson Mohawke

„Markmiðið okkar í ár er að vera með mun hærra hlutfall af erlendum flytjendum," segir Björn Steinbekk, skipuleggjandi tónlistarhátíðarinnar Sónar Reykjavík sem fer fram 18. til 20. febrúar á næsta ári.

Í gær voru fyrstu flytjendurnir sem koma fram á hátíðinni tilkynntir. Þeirra á meðal er Hudson Mohawke, sem er á mála hjá G.O.O.D. Music, plötufyrirtæki í eigu Kanye West, og hefur meðal annars unnið með Drake. Hudson Mohawke nýtur mikilla vinsælda, meðal annars á YouTube, þar sem lögin hans hafa verið spiluð í tugi milljóna skipta.

„Hann kemur til okkar í samstarfi við Red Bull Music Academy. Við höfum reynt að fá hann til okkar áður, við erum mjög hrifin af honum. Red Bull er nú orðið einn af okkar stærstu bakhjörlum. Við erum mjög hrifnir af því að fá fyrirtækið inn. Red Bull sér um eitt svið á hátíðinni, þar sem tónlistarmenn sem fóru í Akademíuna koma fram. Við ætlum að vinna meira með þeim og tengja saman erlenda og íslenska flytjendur á smærri tónleikakvöldum."

Þess má geta að Auðunn Lúthersson, ungur tónlistarmaður, fékk inngöngu í akademíu Red Bull á dögunum og fer til Parísar í nóvember, þar sem hann mun koma fram og sitja fyrirlestra hjá þekktum frönskum listamönnum.

„Á næstu tveimur vikum munum við tilkynna um fleiri listamenn sem koma fram á Sónar. Við munum breikka hópinn sem kemur fram," bætir Björn við.

Hátíðin fer fram í Hörpu, að vanda, þar sem verða fimm svið. Meðal þeirra sem var tilkynnt um að kæmu fram á hátíðinni í gær eru Úlfur Úlfur, Squarepusher, Holly Herndon, Oneothrix Point Never og Rødhåd. Auk þess koma Apparat Organ Quartet, Sturla Atlas og GANGLY fram í Hörpu í febrúar á næsta ári. **– kak**

Björn Steinbekk heldur Sónar.

VIÐ TRÚUM ÞESSU VARLA SJÁLF

ÓTRÚLEGT VERÐ!

TAKMARKAÐ MAGN

Toppskórinn
Markaður Smáratorgi

Toppskórinn
Outlet Grafarvogi

Smáratorgi, Kópavogi
Opið virka daga 11.00-18.00
Laugardaga 11.00-18.00
Sunnudaga 12.00-18.00

Vínlandsleið, Grafarholti
Opið virka daga 11.00-18.00
Laugardaga 11.00-16.00
Sunnudaga 13.00-17.00

Fyrirlestur á ensku: Christopher Vasey

Endurholdgun og merking lífsins
samkvæmt Gralsboðskapnum

Þriðjudaginn 20. október – kl. 20:00 Aðgangseyrir: 500,- kr.
Menningarhúsinu Gerðubergi, Gerðubergi 3–5, 111 Reykjavík

Skipuleggjandi: GRAL-NORDEN
www.is.gral-norden.net

vasey-leuze@gral-norden.net
Sími: 842 2552

Láttu hjartað ráða

Ítalska ólífuolían mín er kaldpressuð úr lífrænt ræktuðum ólífum. Góð jafnt innvortis sem útvortis.

Solla

BÓNUS HAGKAUP HIMNESKT

Birna og Baldvin hafa áður unnið saman, en þá var hún 16 ára og fór með hlutverk í kvikmyndinni Óróa. Hún segist seint munu slá hendinni á móti hlutverkum í myndum Baldvins, enda þyki henni óhemju vænt um leikstjórann. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ætlar ekki að horfa með mömmu og pabba

Birna Rún Eiríksdóttir fer með lykilhlutverk í nýjustu þáttaröð Réttar sem fer í loftið á sunnudag. „Ég fór í þetta með öllu hjartanu.“

Hanna er sautján ára stelpa sem hefur átt ansi erfiða æsku og þurft að hafa mikið fyrir lífinu. Flosnar upp úr skóla, byrjar að drekka þrettán ára og lendir í slæmum félagsskap og neyslu. Við gætum líklega ekki verið ólíkari,“ segir hin tuttugu og þriggja ára Birna Rún Eiríksdóttir um persónuna sem hún leikur í þriðju þáttaröð Réttar.

Sjálf er Birna ráðsett móðir og kærasta, á lokametrum leikaranáms við Listaháskóla Íslands, og hefur ekki svo mikið sem reykt sígarettu. „Þetta var frekar fyndið, og mikið hlegið að mér á setti þegar ég var að reyna að læra að reykja,“ útskýrir Birna og skellir upp úr. „Mér var jafnframt kennt hvernig maður setur fíkniefni í sprautu, hvað gerist eftir að maður hefur tekið inn eiturlyf og allt þetta. Þetta hefur verið lærdómsríkt ferli.“

Segist Birna hafa hellt sér út í hlutverkið af réttum ástæðum og það skipti heilmiklu máli. „Þú hoppar ekkert út í nauðgunar- og nektarsenur nema gera það af réttum ástæðum. Ég fór í þetta með hjartanu alla leið, og það skiptir mig máli að segja þessar sögur. Ég þoli ekki þessa fordóma sem eru í gangi gagnvart svokölluðum Adidas-krökkum, og hvernig fólk leyfir sér að gera grín að þeim. Þetta gætu allt eins verið börnin þín,“ segir Birna alvarleg. „Við pössuðum okkur mikið á að fara varlega í þetta, og gættum þess að glamúr-væða ekki þetta líf. Þannig værum við að vanvirða aðstæðurnar. Það eru krakkar í djúpri neyslu allt í kringum okkur, þó við sjáum það kannski ekki.“

Kærasti Birnu vann um tíma með börnum sem lent höfðu í klóm fíknarinnar og hjálpaði hann henni að miklu leyti að nálgast persónuna sína. „Ég held að ef hann hefði ekki verið búinn að undirbúa mig svolítið með sögum, þá hefði ég átt bágt með að trúa þessum sögum sem verið er að vinna með,“ segir Birna, en sögurnar sem unnið er upp úr eru mikið til byggðar á veruleika íslenskra ungmenna í dag, sem fólk gerir sér oft ekki grein fyrir að er bláköld staðreynd.

„Dóttir mín þekkir mig ekki í stiklunni. Ég passaði mig alltaf á að þrífa mig í framan og taka mér smá móment áður en ég svissaði aftur yfir í minn veruleika, þar sem mikið gat gengið á og hægara sagt en gert að koma til baka sveitt og útgrátin eftir nauðgunaratriði til dæmis,“ útskýrir Birna aðspurð um hvernig hafi verið að brúa bilið á milli Hönnu og Birnu. Sjálf segist hún ekki hafa séð þættina, en hafa nú þegar varað fjölskyldumeðlimi við. „Maður systur minnar hefur til dæmis ákveðið að horfa bara alls ekki, en hann sér mig sem litlu systur sína. Þá lét ég mömmu og pabba vita að við værum ekkert að fara að horfa á þættina saman,“ útskýrir Birna og hlær dillandi hlátri. „Ég er gríðarlega spennt fyrir að sjá þetta, enda búið að vera gaman og lærdómsríkt að vinna með þessu hæfileikaríka fólki,“ skýtur hún að í lokin, með troðfulla vasa af gullkornum frá meðleikurum sem kunna öll trixin í bókinni.

gudrun@frettabladid.is

NÝ ANDLIT OG ENDURKOMUR

„Það er mikið af nýjum andlitum í seríunni, leikarar sem ekki hafa kannski sést áður. Birna Rún er einstaklega hæfileikarík leikkona, og leikur lykilkarakter í þáttunum. Þá er töluvert um endurkomur, Dofri Hermannsson kemur með massa kombakk og svo verð ég að segja að Steinunn Ólína er senuþjófurinn. Þvílík frammistaða. Við lögðum mikið upp úr því að það er nákvæmlega ekkert sexí eða kúl í gangi, þetta er bara eins óheillandi og raunveruleikinn, og þannig verður það heillandi,“ segir Baldvin Z, leikstjóri þáttanna.

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*

KFC

HANN
ER KOMINN
AFTUR!

BIG BACON

TOWER
BORGARI

MMMM
MMMMM
MMMM...
BEIIIIIKON!

SVOOO
GOTT

BIG BACON

Original kjúklingabringa
beikon, kartöfluskífa,
pipar majónes, tómatsósa,
ostur og iceberg-salat.

1.099 KR.

Big Bacon,
franskar, 3 Hot
Wings, gos og
Prins súkkulaði.

1.899 KR.

PIPAR\TBWA • SÍA • 154589

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

Hildar Sverrisdóttur

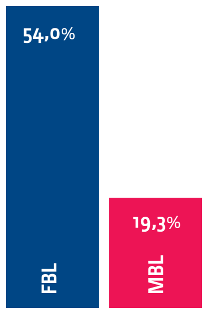
Verkfall í mjólkurbúðinni

Bein útsending kvöldfrétta í fyrrakvöld frá Vínbúð ríkisins var dálítið retró. Neytendur flykktust í Ríkið að birgja sig upp áður en skellt yrði í lás vegna verkfalls SFR. Þetta minnti einna helst á gamlar fréttamyndir frá áttunda áratugnum af fólki í biðröðum við mjólkurbúðir að hamstra mjólk vegna boðaðs verkfalls. Þá höfðu mjólkurbúðir nefnilega einkarétt á að selja mjólk.

Það mátti brosa að þessu, ekki síst af því að lokun ÁTVR er sá hluti þessara verkfallsaðgerða sem veldur hinum almenna borgara líklega minnstu tjóni og óþægindum. Með fullri virðingu fyrir kjarabaráttu þess ágæta fólks sem vinnur í Vínbúðunum er verkfall þess því hálfskringilegt í samanburði við önnur verkföll. Við höfum nefnilega blessunarlega komist svo langt frá því að ríkið sé að stússast í því sem aðrir í samfélaginu geta sinnt með prýði, eins og verslunarrekstri. Einkaréttur ríkisins á að selja útvarpstæki er löngu úr sögunni, líka að mjólk megi bara selja í mjólkurbúðum. En verslun með neysluvöruna áfenga drykki er ennþá á hendi ríkiseinokunarfyrirtækis.

Í umræðum um frumvarp á Alþingi um að sú verslun verði gefin frjáls, hefur farið mikið fyrir rökum um að þetta sé ekki bara verslunarrekstur; Vínbúðirnar takmarki aðgang að áfengi. Þess vegna er svolítið skondið að hinir meintu verðir lýðheilsunnar hafi auglýst grimmt lengri afgreiðslutíma vegna fyrirhugaðs verkfalls, einmitt til að aðgangur að áfengi skertist sem minnst. En eflaust veit starfsfólk ÁTVR sem er, að það sé snúið að fara í hart í verkfallsaðgerðum. Þá myndast bara enn meiri þrýstingur á að gera verslun með áfengi einfaldlega frjálsa. Sem er auðvitað eina vitið gegn svona tímaskekkju.

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 ...

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