FRÉTTABLAÐIÐ

237. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 7. OKTÓBER 2016

Föstudagsviðtalið

Fjórir formenn vilja að sjúklingar borgi minna

Forystumenn Alþýðufylkingarinnar, Bjartrar framtíðar, Dögunar og VG eru sammála um að heilbrigðismálin séu eitt stærsta kosningamálið. Sjúklingar eigi ekki að greiða fyrir þjónustuna. Þeir ræða einnig bankakerfið, lífeyrisjóði og fleira. →12

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þroskaskertum manni kastað milli landa

FLÓTTAMENN Hælisleitandi sem Útlendingastofnun sendi á miðvikudag til Noregs var kominn aftur til Íslands um kvöldið.

Toshiki Toma, prestur innflytjenda, segir manninn, sem er 24 ára og frá Norður-Afríku, hafa þroska á við lítið barn.

„Hann á erfitt með að skilja og er oft eins og lítið barn. Það þarf að passa vel upp á hann,“ segir Toshiki aðspurður um hagi hælisleitandans sem sendi Toshiki þessi skilaboð á miðvikudagskvöld: „Hæ, Toma. Noregur sendi mig aftur til Íslands. Ég er mjög glaður!“

> Hæ, Toma. Noregur sendi mig aftur til Íslands. Ég er mjög glaður!
>
> Hælisleitandi frá Afríku

Þegar Fréttablaðið leitaði svara hjá Útlendingastofnun þekktu starfsmenn þar ekki nýjustu þróun í málinu. Samkvæmt svörum stofnunarinnar eru hælisleitendur sendir úr landi ef beiðni þeirra er hafnað eða ef þeir draga hana til baka.

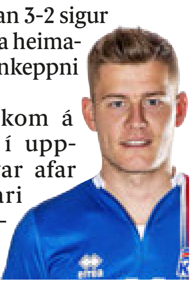
Hælisleitandinn mun hafa búið í fjögur ár í Noregi við erfiðan kost er hann kom til Íslands í fyrrasumar. Nú, rúmu ári síðar, í kjölfar þess að máli hans var lokið fyrir íslenskum stjórnvöldum, var honum vísað úr landi.

Manninum var fylgt úr landi af stoðdeild embættis ríkislögreglustjóra sem annast framkvæmd slíkra mála.

Hælisleitandinn dvelur núna í gistiskýli Útlendingastofnunar við Bæjarhraun í Hafnarfirði. – þh

Ótrúlegur sigur eftir taugastríð

FÓTBOLTI „Við tökum sigrinum fagnandi,“ sagði Alfreð Finnbogason, sem tryggði íslenska landsliðinu dramatískan og ótrúlegan 3-2 sigur á Finnlandi í fyrsta heimaleik liðsins í undankeppni HM 2018.



Sigurmarkið kom á fjórðu mínútu í uppbótartíma og var afar umdeilt. Þjálfari finnska liðsins talaði um hneyksli.

- tom / sjá síðu 18

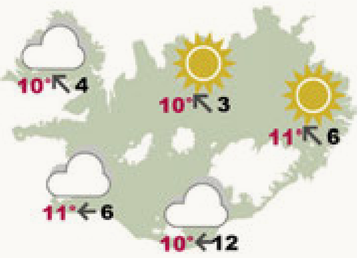
Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórlindur Kjartansson og vitsmunaleg heilsurækt. 17

2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● JÓLAHLAÐBORÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Suðaustanáttin verður stíf víða um land og getur náð stormi syðst á landinu. Norðanlands verður allvíða sólríkt, en syðra verður skýjað með rigningu öðru hverju. SJÁ SÍÐU 24

Góður gestur á leiknum

Adam Williams, breskur lögregluþjónn, og kærasta hans, Catherine Janes, voru afar spennt fyrir landsleik Íslendinga og Finna í gær. Williams var stunginn eftir leik Íslands og Frakklands á EM í sumar. Hann er mikill stuðningsmaður Íslands. „Ég er mjög spenntur, ég held að leikurinn fari 3-0 fyrir Ísland. Svo langar mig að þakka öllum sem buðu mér hingað,“ sagði Williams fyrir leikinn sem lauk með 3-2 sigri Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Írar vilja áfram opin landamæri

ÍRLAND Írska ríkisstjórnin hyggst fara fram á samningaviðræður við Evrópusambandið um að landamærunum að Norður-Írlandi verði áfram haldið opnum eftir að Bretland hefur formlega yfirgefið Evrópusambandið.

Írar hafa áhyggjur af því að brotthvarf Bretlands leiði til að landamærum Írlands og Norður-Írlands verði vandlega lokað, fari svo að samningaviðræður Breta við Evrópusambandið endi með því að Bretar skelli öllu í lás.

Sérsamningur við Írland myndi hins vegar þýða að íbúar annarra Evrópusambandsríkja ættu áfram greiða leið til Bretlands um Írland. **– gb**

Charles Flanagan, utanríkisráðherra Írlands,

Svíar rannsaka peningaþvætti

SVÍÞJÓÐ Fyrrverandi starfsmaður Svíþjóðardemókrata, sem kallar sig Egor Putilov, mun sæta rannsókn vegna gruns um peningaþvætti. Fasteignaviðskipti hans við dæmdan rússneskan kaupsýslumann hafa verið kærð til efnahagsbrotadeildar sænsku lögreglunnar.

Putilov, sem gengið hefur undið fimm nöfnum en heitir í raun Alexander Fridback, keypti einbýlishús af Rússanum og seldi það síðan fyrir nær tvöfalt hærra verð. Grunur leikur á að um lið í peningaþvætti hafi verið að ræða. Rússneski kaupsýslumaðurinn, sem afplánar nú fangelsisdóm, er sagður tengjast rússneskum yfirvöldum. **– ibs**

Jimmy Åkesson, formaður Svíþjóðardemókrata

Börnin léku sér í myglu á Hofsósi

SKÓLAR Börn í leikskólanum Tröllaborg á Hofsósi léku sér um stund í myglu í húsnæði leikskólans. Myglan einskorðaðist við háaloft hússins.

Foreldrar barna á Hofsósi urðu eðlilega skelkaðir þegar myglan kom í ljós en Anna Árnína Stefánsdóttir leikskólastjóri segir að myglan sem fannst hafi ekki verið skaðleg og því hafi foreldrar og starfsfólk róast.

„Húsið er frekar lélegt. Þetta er ekki þessi hættulega mygla en það þarf auðvitað að laga þetta. Þegar niðurstaða kom þá róuðust allir og það er verið að vinna í málinu.“

Heilbrigðiseftirlit Norðurlands vestra segir í fundargerð að eftir þrif og þéttingu á loftlúgu hafi myglugró í leikstofum barna ekki verið til staðar. Heilbrigðisnefnd vill fá tímasetta áætlun um endurbætur á húsnæðinu fyrir lok nóvember 2016. **– bbh**

Veiðimenn fá að nota hljóðdeyfa á rifflana

Hljóðdeyfar draga úr líkum á heyrnarskemmdum og minnka truflun hjá öðru útivistarfólki. Mjög mikilvægt er að minnka hávaðann segir formaður Félags leiðsögumanna með hreindýraveiðum. Skotveiðimenn segjast mjög ánægðir.

SAMFÉLAG „Það er okkur mikilvægt að minnka hávaðann í vopnunum sem verið er að nota, til að draga úr hættu á heyrnarskaða sem er mjög algengur fylgifiskur skotveiða,“ segir Jón Hávarður Jónsson, formaður Félags leiðsögumanna með hreindýraveiðum.

Nýjar reglur sem heimila veiðimönnum að nota hljóðdeyfa tóku gildi í liðinni viku. Þessi breyting er til samræmis við hliðstæðar reglugerðir á öðrum Norðurlöndum og tekur til stærri veiðiriffla.

Reglugerðin var unnin af innanríkisráðuneytinu í samstarfi við embætti ríkislögreglustjóra, Lögreglustjórafélag Íslands, lögreglustjórann á höfuðborgarsvæðinu og Umhverfisstofnun.

Lögreglustjórar veita heimild til notkunar hljóðdeyfis og er gerð krafa um að hljóðdeyfirinn sé geymdur í sérútbúnum vopnaskáp.

Samkvæmt íslenskum vopnalögum hefur hingað til ekki verið heimilt að breyta vopnum, til dæmis með því að setja hljóðdeyfi framan á byssu.

Í tilkynningu innanríkisráðuneytisins segir að með notkun hljóðdeyfa verði hávaðinn um 130 dB sem er undir sársaukamörkum og dragi því úr hættu á heyrnarskemmdum.

Gunnar Bjarnason, formaður Skotveiðifélags Reykjavíkur og nágrennis, segir félagið vera mjög ánægt með breytinguna.

„Sterkustu rökin fyrir því að leyfa hljóðdeyfa eru tengd heilsuvernd, þá einkum varðandi heyrn veiðimanna og ekki síst hjá leiðsögumönnum,“ segir Gunnar.

Formaður Skotveiðifélagsins segist jafnframt vona að nýju reglurnar muni hafa í för með sér minni skörun milli veiðimanna annars vegar og útivistarfólks hins vegar. Það muni dýralíf verða fyrir minni truflun. **thorgeirh@frettabladid.is**

Riffill með hljóðdeyfi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hreindýrin eiga framvegis von á hljóðlátari skotveiðimönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Sterkustu rökin fyrir því að leyfa hljóðdeyfa eru tengd heilsuvernd, þá einkum varðandi heyrn veiðimanna og ekki síst hjá leiðsögumönnum**
>
> Gunnar Bjarnason, formaður Skotveiðifélags Reykjavíkur og nágrennis

Landsbankinn lækkar kostnað við íbúðakaup

Nú greiða viðskiptavinir ekki meira en 52.500 kr. í lántökugjald vegna íbúðalána hjá Landsbankanum.

1 Lántökugjald af íbúðalánum er nú föst upphæð, óháð lánsfjárhæð

Lántökugjald er nú ein upphæð eða 52.500 kr.* vegna íbúðalána einstaklinga sem lækkar kostnað mikið í langflestum tilvikum. Lántökugjald og kostnaður vegna 20 m. kr. íbúðaláns til einstaklings var áður 155.000 kr. svo dæmi sé tekið.

2 Þeir sem eru að kaupa í fyrsta skipti greiða ekkert lántökugjald

Landsbankinn hefur um árabil fellt niður lántökugjald hjá einstaklingum sem eru að kaupa sína fyrstu fasteign. Þetta helst óbreytt og hefur aðgerðin því engin áhrif á kostnað fyrstu kaupenda.

Kynntu þér allt um íbúðalán á landsbankinn.is/ibudalan. Þú færð einnig upplýsingar og ráðgjöf í næsta útibúi eða í síma 410 4000.

*Gjald miðað við verðskrá Landsbankans 6. október 2016.

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Sporin hræða og það þarf varfærin skref í uppbyggingu fiskeldis

UMHVERFISMÁL Ýtrustu varúðarsjónarmið gagnvart umhverfinu eru í fullu gildi sem stefna Vinstri grænna hvað varðar uppbyggingaráform á sjókvíaeldi á Vestfjörðum og annars staðar, að sögn Katrínar Jakobsdóttur, formanns Vinstri grænna.

„Við höfum margoft gert að umræðuefni stöðu villta laxins í samhengi við uppbyggingu fiskeldis, en við erum ekki sjálfkrafa á móti hugmyndum um atvinnuuppbyggingu. Ég lít á það sem okkar skyldu, þrátt fyrir að það sé ánægjulegt að fá atvinnuuppbyggingu, að varðveita líffræðilega fjölbreytni villta laxins,“ segir Katrín.

Lilja Rafney Magnúsdóttir, sem skipar efsta sæti á lista Vinstri grænna í Norðurvesturkjördæmi, birti í gær grein um þá möguleika sem felast í uppbyggingu fiskeldis á Vestfjörðum, þar sem hún stillir þeirri uppbyggingu upp sem svari við „óheillaþróun síðustu ára“ í atvinnulegu tilliti.

Greinin birtist á sama tíma og deilur um réttmæti fiskeldis út frá

> Ég lít á það sem okkar skyldu, þrátt fyrir að það sé ánægjulegt að fá atvinnuuppbyggingu, að varðveita líffræðilega fjölbreytni villta laxins.
>
> Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna

umhverfislegum og fjárhagslegum, hagsmunum hafa náð hámarki. Eftir birtingu hennar sköpuðust umræður á samfélagsmiðlum um að sýn Lilju á eldið gengi þvert á stefnu Vinstri grænna þar sem rauði þráðurinn er og að náttúran skuli njóta vafans.

Katrín segir að við lestur greinarinnar sjái hún ekki að skoðun Lilju sé á skjön við stefnu flokksins – heldur tiltaki hún sérstaklega að eldið skuli lúta ströngustu reglum. Katrín viðurkennir að áhugi Lilju Rafneyjar á atvinnuuppbyggingu á Vestfjörðum með fiskeldi skíni vissulega í gegn, en tekið sé skýrt fram í greininni að nýting auðlindarinnar skuli vera með sjálfbærum hætti.

Katrín segir að mikil aukning í fiskeldi sé í umræðunni en „mér finnst við ekki geta ráðist í hana nema einmitt að hafa öll gögn uppi á borðum um hver hættan er. Við höfum spor sem hræða, til dæmis frá Noregi og því er engin spurning í mínum huga að þarna þarf að taka mjög varfærnisleg skref,“ segir Katrín. **– shá**

Ráðherra grípi inn í mál drengs

STJÓRNMÁL Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, lýsti í gær áhyggjum sínum af máli fimm ára íslensks drengs sem senda á úr landi til barnaverndaryfirvalda í Noregi eftir að móðir hans var svipt forræði yfir honum. Sagði Ragnhildur þarna um að ræða mannréttindamál sem Alþingi og stjórnvöld ættu að láta sig varða.

Skoraði Ragnheiður á flokkssystur sína, Ólöfu Nordal innanríkisráðherra, að grípa inn í atburðarásina. Norsk barnaverndaryfirvöld sviptu foreldra drengsins forræði áður en móðirin fór með hann til Íslands. Faðirinn býr í Danmörku.

Þá hefur einnig verið sett af stað undirskriftasöfnun þar sem skorað er á íslensk stjórnvöld að hafa afskipti af barnaverndarmálum í Noregi. **– þea**

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingmaður.

LEIÐRÉTTING

Í leiðara Fréttablaðsins í gær sagði að núverandi ríkisstjórn hefði lækkað virðisaukaskatt á sykraða matvöru í 11 prósent. Hið rétta er að 1. janúar 2015 voru vörugjöld á sykruðum mat felld niður en á sama tíma var virðisaukaskattur á mat og þar með sælgæti hækkaður úr 7 prósentum í 11 prósent. Beðist er velvirðingar á þessum mistökum.

LEIÐRÉTTING

Niðurlag í grein Þórólfs Árnasonar féll niður í Fréttablaðinu í gær. Lokaorðin má lesa í greininni á Vísi.

LEIÐRÉTTING

Í grein Björgvins Guðmundssonar í gær var Bjarni Benediktsson ranglega titlaður forsætisráðherra.

Vitund um höfundarrétt verði aukin með fræðslu í skólunum

Félag tónskálda og textahöfunda stóð fyrir fundi í Hörpu með nokkrum fulltrúum stjórnmálaflokkanna þar sem spurt var hvort höfundarréttur væri úreltur. Niðurstaðan varð sú að svo var ekki, en leita þyrfti leiða til að verja höfundarréttinn. Ein leið væri að auka fræðslu um höfundarrétt meðal skólanemenda.

MENNING Áhugi er meðal stjórnmálamanna á að efla fræðslu um höfundarrétt í skólum. Slíkt ætti að geta aukið vitund ungmenna og barna á höfundarrétti og þannig dregið úr líkum á ólöglegu niðurhali.

Þetta var meðal þess sem kom fram á fundi sem Félag tónskálda og textahöfunda (FTT) stóð fyrir í Hörpu gær undir yfirskriftinni „Er höfundarréttur úrelt fyrirbrigði?“.

Í almennum umræðum benti Páll Óskar Hjálmtýsson á að góð leið til efla vitund almennings væri að efla fræðslu meðal ungmenna um hvað fælist í höfundarrétti.

„Við lifum núna við þá staðreynd að það eru komnar tvær, jafnvel þrjár kynslóðir af krökkum sem hafa alist upp við það að ná í hugverk annarra nánast endurgjaldslaust án nokkurrar fyrirhafnar,“ sagði Páll Óskar sem lagði fram tillögu að útfærslu sem lesa má hér til hliðar. Fulltrúar allra flokka tóku undir sjónarmið hans.

Á fundinum kom einnig fram að fulltrúar flokkanna litu ekki á höfundarrétt sem úrelt fyrirbæri þó að það þurfi að styrkja hann betur með lagasetningu og aukinni umræðu.

Ein leið sem allir voru sammála um var að breyta skattkerfinu þannig að greiðslur vegna höfundarréttar verði skattlagðar með fjármagnstekjuskatti, en ekki tekjuskatti eins og nú er.

Rætt var um rof sem væri í samfélaginu gagnvart höfundarrétti. Ólína Þorvarðardóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, benti á að það snerti ekki einvörðungu internetið.

„Bæði Háskóli Íslands og Ríkisútvarpið hafa komið illa fram í umgengni sinni við höfundarrétt,“ sagði Ólína og tók dæmi af nýlegri endurvinnslu RÚV á viðtali sem hún sjálf tók við Elly Vilhjálmsdóttur þegar hún vann hjá stofnuninni. Það hafði verið sýnt nýlega í sjónvarpinu í breyttri mynd.

Umræðufundur um höfundarrétt á vegum Félags tónskálda og textahöfunda.

Tillaga Páls Óskars

Á fundinum sagði Páll Óskar að höfundarverk birtist ungmennum í tölvunum ekki ósvipað því og máltíð birtist á matarborðinu með töfrum.

„Þau gera sér enga grein fyrir fyrirhöfninni, vinnunni eða verðmætunum sem þau eru með í höndunum. Þess vegna datt mér í hug: hvers vegna ekki að koma þessu inn í skólakerfið? Hægt væri að láta krakkana í skólastofunni teikna mynd, semja ljóð, lítinn lagstúf eða skrifa litla sögu niður á blað. Svo myndi hver rétta útkomuna næsta krakka við hliðina. Sá krakki myndi pakka sögunni inn, ramma hana inn eða koma í gjafaumbúðir og selja þriðja krakkanum fyrir peninga.“

Það er hægt að útfæra þetta á ýmsa vegu, en þetta er bara til þess gert að þau geri sér grein fyrir því að það verði ekkert til úr engu og að þú getur skapað verðmæti úr því sem þú hannar eða semur eða skapar. Þetta er líka til þess gert að þau hugsi sig tvisvar um áður en þau hreint og beint fari inn á torrent-síðu til þess að ná sér í nýjasta sjónvarpsefnið, tónlistina eða bíómyndina.“

> Það kom berlega fram að fulltrúar allra flokkanna sem hér mættu eru fylgjandi því að höfundarréttur verði styrktur.
>
> Jakob Frímann Magnússon, formaður FTT

Smári McCarthy, fulltrúi Pírata, minnti á að alltaf hafi verið til einhvers konar almenningur hugmynda og því þyrfti að finna jafnvægi milli höfunda og þeirra sem eru að endurvinna hugverk.

„Það er oft talað um það að góðir höfundar afrita en frábærir höfundar stela. Þetta er kannski ekki rétt, en það er kannski þannig að allir sem eru í einhverri sköpun eru að fá sínar hugmyndir frá einhverjum stað,“ sagði Smári sem minnti á að stefna Pírata væri að samræma gildistíma höfundarréttar við alþjóðlega staðla.

Jakob Frímann Magnússon, formaður FTT, kvaðst ánægður með fundinn.

„Það kom berlega fram að fulltrúar allra flokkanna sem hér mættu eru fylgjandi því að höfundarréttur verði styrktur og varðveittur þó að Píratar séu með örlítil frávik frá þeirri reglu,“ sagði Jakob. **hlh@frettabladid.is**

Vill ekki dæma um störf sín í Frakklandi

ÍÞRÓTTIR Geir Þorsteinsson, formaður KSÍ, vill ekki gefa upp hvaða vinnu hann innti af hendi í Frakklandi á meðan Evrópumótið stóð yfir.

Geir fékk tveggja mánaða laun í bónus fyrir vinnu sína en annað starfsfólk KSÍ, sem vann úti í Frakklandi, aðeins einn.

Í samtali við Fréttablaðið segist Geir ekki vilja dæma sín störf sjálfur. Þeir íþróttafréttamenn sem voru við störf á EM á vegum 365 staðfesta að Geir hafi verið í Annecy, þar sem íslenska liðið dvaldi á meðan EM stóð yfir, fyrstu tvo dagana en horfið síðan á braut og ekki komið þangað aftur.

Íslenska landsliðið og föruneyti hélt til Frakklands þann sjöunda júní og sneri til baka daginn eftir tapleikinn gegn Frökkum í átta liða úrslitum mánudaginn fjórða júlí. Dvölin stóð því í 27 daga.

Í tillögu fjárhagsnefndar KSÍ, sem var kynnt í lok sumars, segir að viðbótargreiðslan komi til vegna góðs árangurs í starfi í tengslum við riðlakeppni EM og úrslitakeppnina í Frakklandi.

Fyrir að komast í átta liða úrslit fékk KSÍ jafnvirði rúmlega tveggja milljarða króna í verðlaunafé frá UEFA. Leikmenn fengu sinn skerf, starfsfólk aukamánuð, Geir fékk tvo mánuði greidda og aðildarfélög innan KSÍ fengu um 400 milljónir króna. **– bbh**

Geir Þorsteinsson, formaður KSÍ fékk tveggja mánaða bónus. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

TAX FREE DAGAR

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT*
AF **ÖLLUM RAFTÆKJUM**
6.-10. OKTÓBER**

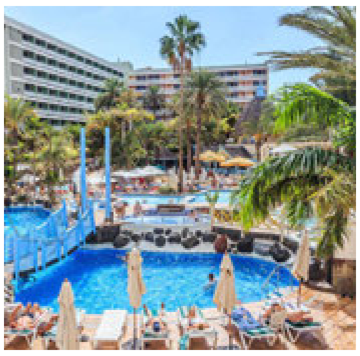
*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað Hagkaups. **Gildir ekki í Holtagörðum.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Skelltu þér í sólina um jólin með fjölskyldunni, makanum eða vinum. Jólaferðir til Gran Canaria hafa verið afar vinsælar síðustu ár enda frábært að njóta sólarinnar þar ytra yfir hátíðina. Heimsferðir bjóða úrval gistingar á frábærum kjörum en Gran Canaria eru einn alvinsælasti áfangastaður Evrópubúa yfir veturinn, enda er þar að finna eitt besta loftslag í heimi, milt og gott veður með jöfnu hitastigi árið um kring. Á Gran Canaria eyjunni er að jafnaði 20-25 stiga hiti á daginn.

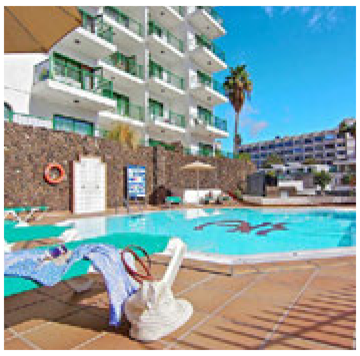
IFA Buenaventura

Frá kr. 177.345
m/morgunmat innif.
Netverð á mann frá kr. 177.345 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herb.
Netverð á mann frá kr.206.995 m.v. 2 fullorðna í herb.
20. desember í 13 nætur.



Don Diego

Frá kr. 145.390
m/ekkert fæði innif.
Netverð á mann frá kr. 135.595 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 153.795 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
20. desember í 13 nætur.



Barcelo Margaritas

Frá kr. 184.665
m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 181.830 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í herb. Netverð á mann frá kr. 202.535 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
22. desember í 10 nætur.

Aparthotel Green Field

Frá kr. 125.330
m/morgunmat innif.
Netverð á mann frá kr. 125.330 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í stúdíó.
Netverð á mann frá kr. 141.595 m.v. 2 fullorðna í stúdíói.
22. desember í 10 nætur.

Heimsferðir

Forsetinn fagnar stríðsafmæli

Hosni Mubarak, forseti Egyptalands frá 1981 til 2011, heilsar stuðningsmönnum af svölum Maadi-sjúkrahússins í Kaíró þar sem honum hefur verið haldið frá því hann var dæmdur fyrir spillingu 2011. Hann var hylltur á 43 ára afmæli Jom Kippúr-stríðsins við Ísrael. Í því var Mubarak yfir flugher Egypta. NORDICPHOTOS/AFP

Fimm prósent þeirra er borga meðlag eru konur

Elsti meðlagsgreiðandi landsins er níræður. Einnig er barn meðlagsskylt samkvæmt gögnum Innheimtustofnunar sveitarfélaga. Karlar eru 95 prósent þeirra sem greiða meðlag. Jafnréttisstýra segir sterka stöðu kvenna hafa kostað mikla baráttu.

SAMFÉLAG Aldrei hafa jafn margir Íslendingar greitt meðlag ef miðað er við 1. janúar síðastliðinn. Alls voru 11.725 einstaklingar meðlagsskyldir í upphafi árs.

Aðeins rétt rúmlega fimm prósent meðlagsgreiðenda eru konur, eða 687 talsins. 11.308 karlar eru meðlagsskyldir hér á landi.

„Maður sér þetta á mörgum stöðum í tölum Tryggingastofnunar til dæmis,“ segir Kristín Ástgeirsdóttir jafnréttisstýra. „Það kemur mjög skýrt fram að konur með börn eru í meirihluta þeirra sem fá fátæktaraðstoð og að konur eru líklegri til að vera öryrkjar en karlar. Það er eitthvað í kerfinu sem við þurfum að skoða mun betur.“

Forsjármálum hefur fjölgað mikið undanfarið hjá dómstólunum og segir Dagný Rut Haraldsdóttir, lögfræðingur hjá Félagi einstæðra foreldra, dómstóla vera að drukkna í forsjármálum milli foreldra. „Við höfum bent á að það þurfi að efla svokallaða sáttamiðlun og erum að fara af stað með það verkefni,“ segir Dagný Rut. „Með því gæti verið unnt að draga úr álagi á dómskerfið, málum sem margir hverjir vilja leysa utan dómstólanna með örlítilli aðstoð.“

> **Við skulum ekki gleyma að hagsmunir barnsins eiga að vera í fyrirrúmi en ekki réttur feðra eða mæðra. Þetta á að vera spurning um hvar barninu líður best.**
>
> Kristín Ástgeirsdóttir jafnréttisstýra

Fram kemur í gögnum Innheimtustofnunar sveitarfélaga, sem sér um innheimtu meðlagskrafna, að yngsti meðlagsskyldi einstaklingurinn er 17 ára barn. Sá elsti sem greiðir meðlag í dag er hins vegar níræður, fæddur árið 1926. Að sögn Braga Axelssonar, lögfræðings Innheimtustofnunar, eru börn ekki rukkuð um meðlag fyrr en þau ná 18 ára aldri og fá þau aðstoð og ráðleggingar með forráðamönnum um hvernig sé best að haga málum.

Kristín segir þessa sterku stöðu konunnar í tölunum kannski ekki endurspegla allan sannleikann þar sem barn getur enn ekki haft tvö lögheimili. Því fari lögheimilið oft til móður.

„Þetta var hugsað sem stuðningur við fátækar mæður í upphafi. Fram til ársins 1920 var það þannig að ef feður viðurkenndu óskilgetið barn öðluðust þeir allan rétt án þess að móðirin hefði nokkuð um það að segja. Þessi sterka staðar móður kostaði því mikla baráttu,“ segir Kristín. „Við skulum ekki gleyma að hagsmunir barnsins eiga að vera í fyrirrúmi en ekki réttur feðra eða mæðra. Þetta á að vera spurning um hvar barninu líður best.“

sveinn@frettabladid.is

11.725 meðlagsskyldir einstaklingar 1. janúar 2016.

17 ára. Yngsti meðlagsskyldi einstaklingurinn.

90 ára. Elsti meðlagsskyldi einstaklingurinn.

Ferðaþjónustusýning Mercedes-Benz.

Komdu á sýningu hjá Mercedes-Benz atvinnubílum, Fosshálsi 1, laugardaginn 8. október frá kl. 12-16. Við bjóðum þér að skoða bíla fyrir allar tegundir ferðaþjónustu; sérútbúna, upphækkaða, stórar rútur, lúxusbíla og margt fleira. Sérfræðingar frá Arctic Trucks og EvoBus veita ráðgjöf á staðnum.

Komdu og kynntu þér úrvalið. Við hlökkum til að sjá þig.

Mercedes-Benz
Vans. Born to run.

ASKJA ATVINNUBÍLAR · Fosshálsi 1 · 110 Reykjavík · Sími 590 2120 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Þú finnur okkur á Facebook
„Mercedes-Benz Ísland atvinnubílar"

Undirritun viljayfirlýsingar um miðstöð fyrir þolendur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Samhæfð hjálp fyrir þolendur

SAMFÉLAG Þjónustumiðstöð fyrir þolendur ofbeldis verður opnuð við Bústaðaveg í Reykjavík á næstunni. Á miðvikudag skrifuðu níu samstarfsaðilar um verkefnið undir viljayfirlýsingu þess efnis.

Markmið miðstöðvarinnar er að veita þolendum ofbeldis samhæfða þjónustu og ráðgjöf, viðtöl við félagsráðgjafa og lögreglu ásamt viðtölum við grasrótarsamtök á borð við Stígamót og Drekaslóð, þeim að kostnaðarlausu. – snæ

Ræða samning sem var felldur

KJARAMÁL „Við erum að fara yfir hvernig þetta leit út þegar við kusum um síðasta samning. Hvað var verið að fella, hvað var gott, hvað er vont og hvað má bæta. Við erum að taka púlsinn á fólkinu okkar,“ segir Ólafur Loftsson, formaður Félags grunnskólakennara.

Ólafur ferðast nú um landið og fundar með kennurum sem felldu nýjan samning í september. – þea

Kvíðnar vegna samfélagsmiðla

Augljós tengsl eru á milli lítils svefns og mikillar notkunar á samfélagsmiðlum og kvíða og þunglyndis hjá stúlkum í 8.-10. bekk. Stúlkum sem eru meira en sex tíma á dag á samfélagsmiðlum fjölgar.

SAMFÉLAG Stúlkum með meðaltalseinkenni kvíða hefur fjölgað undanfarin ár. Fjölgunin tók mikinn kipp 2014. Hið sama má segja um einkenni þunglyndis, að sögn Ingibjargar Evu Þórisdóttur, doktorsnema í sálfræði.

„Við erum við að sjá mikla aukningu í þessum flokkum 2014 og 2016,“ segir Ingibjörg.

Niðurstöður nýrrar skýrslu Rannsókna og greiningar um lýðheilsu ungs fólks á landinu, leiðir í ljós vaxandi einkenni kvíða og þunglyndis meðal stelpna á landinu öllu í 8.-10. bekk. Tengsl eru á milli mikils kvíða og þunglyndis og mikillar notkunar á samskiptamiðlum.

Ingibjörg starfar fyrir Rannsóknir og greiningu og hefur skoðað niðurstöður kannana á kvíða og þunglyndi hjá börnum og unglingum frá árinu 1996 til 2016. Hún segir að lítill svefn og mikill tími á samfélagsmiðlum ýti undir þessi einkenni.

Í rannsókninni kom í ljós að svefn nemenda er of lítill en um 30 til 40 prósent nemenda sofa í um sjö klukkustundir eða minna á sólarhring, misjafnt eftir árgöngum. Dæmi eru um stelpur sem sofa með símann við hlið sér og vakna við hverja tilkynningu á Facebook.

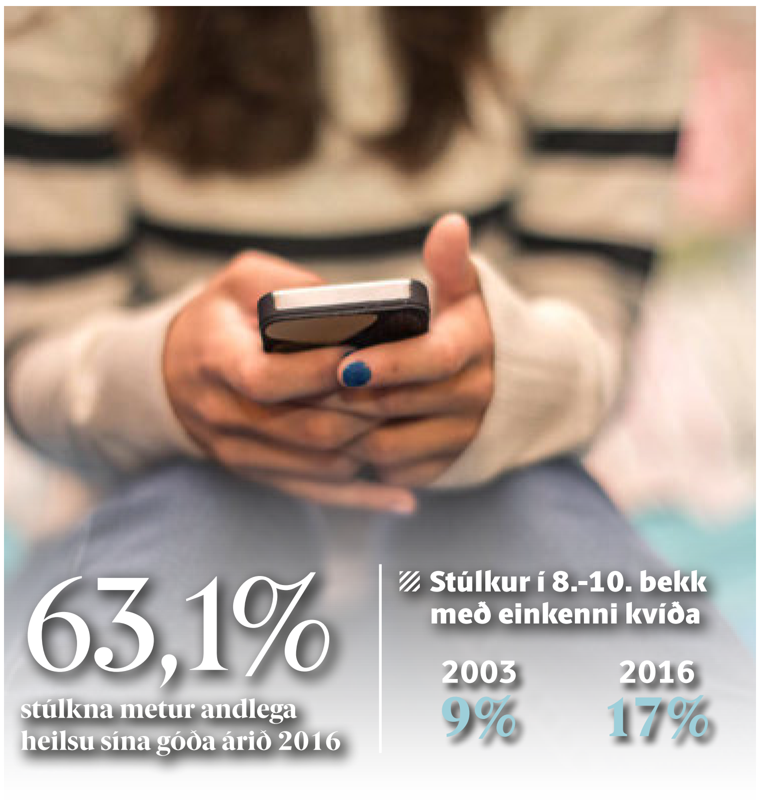
Ingibjörg segir hópinn sem sé sex klukkustundir eða lengur á samfélagsmiðlum vera að stækka. „Þegar svefn og samfélagsmiðlar eru skoðaðir saman sést að mest einkenni kvíða og þunglyndis eru hjá þeim hópi. Og þetta er miklu meira hjá stelpum en hjá strákum,“ segir hún.

Ingibjörg ítrekar að enn líði meirihlutanum vel, 63,1 prósent stúlkna taldi andlega heilsu sína góða eða mjög góða, en þó færri en 2014.

Ingibjörg segir ekki hægt að segja að samfélagsmiðlar séu ástæðan fyrir auknu þunglyndi þótt tengsl séu fyrir hendi. Annað geti skýrt samhengið.

„Það má til dæmis velta því upp að þeir sem eru með meiri einkenni þunglyndis leita meira á samfélagsmiðla. Það sem við sjáum þó er að það eru meiri einkenni þunglyndis og kvíða hjá þeim sem eru mikið á samfélagsmiðlum,“ segir Ingibjörg Eva Þórisdóttir.

benediktboas@frettabladid.is



Stelpur sem búa við erfiða fjárhagsstöðu eru í mestri hættu á að þjást af kvíða.

Leiðbeiningar frá borginni og landlækni

Á Lýðheilsuráðstefnu Reykjavíkurborgar og Landlæknisembættisins á þriðjudag verður rætt um kvíðarannsóknina og tölur sýndar.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir niðurstöðurnar áhugaverðar.

„Þessi mál þarf að taka föstum tökum. Af einhverjum ástæðum er kvíði að aukast hjá unglingum, sérstaklega stúlkum. Til dæmis finnst mér þurfa að ræða hvort borgin og landlæknir eigi að gefa út leiðbeiningar til foreldra um svefn, snjalltæki og samfélagsmiðla. Við gerðum þetta með útivistartíma og samverustundir fjölskyldna fyrir tveimur áratugum. Er nú tími kominn á þetta? Það verður fjallað um þetta á þessari ráðstefnu,“ segir borgarstjóri.

www.n1.is facebook.com/enneinn

OSRAM perur

Vertu með öll ljós kveikt í umferðinni.

Verð frá 330 kr.

Rúðusköfur

Skilvirkasta tækið á snjóþungum degi.

Verð frá 595 kr.

Rúðuvökvi

Rúðuvökvi 2,5 lítrar með allt að -18°C frostvörn.

795 kr.

Tjöruhreinsir

Hreinsar tjöru og önnur óhreinindi af bílnum.

999 kr.

N1 þjónustustöðvar og verslanir um land allt.

Hluti af vetrinum N1

Þú þarft ekki lengur að pakka tösku í tösku þegar þú ferðast með okkur til Minneapolis / Saint Paul. Ef þú bókar pakkaferð með Icelandair bíður þín falleg og rúmgóð ferðataska í Mall of America* og hún er hlaðin tilboðum frá Mall of America og helstu verslunum borgarinnar.

explore minnesota · Enjoy Eagan Minnesota · Mall of America · Visit Saint Paul · Bloomington · Minneapolis City by Nature

* Ferðatímabil: 15. nóvember 2016 til 15. febrúar 2017. Fyrstu 200 sem bóka fá fría tösku.

ICELANDAIR

Barre æfingakerfið er sérstaklega samsett styrktar- og teygjuæfingakerfi sem mótar fallega vöðva og grennir allan líkamann.

Unnið mest með eigin líkamsþyngd bæði á gólfi og við stöng. Vöðvarnir eru þjálfaðir að þreytumarki eftir ákveðnu kerfi ofhleðslu og teygjuæfinga. Stífar æfingar fyrir rass, kvið og læri skila þeim grönnum, stinnum og stæltum.
Nánari upplýsingar og skráning á www.hreyfing.is

HREYFING
Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - S: 414-4000 - www.hreyfing.is

Frá yfirkjörstjórn Suðvesturkjördæmis

ALÞINGISKOSNINGAR 29. október 2016

Auglýsing um viðtöku framboða og fleira

Framboðsfrestur til alþingskosninga, sem fram eiga að fara þann 29. október 2016, rennur út kl. 12 á hádegi föstudaginn 14. október nk. Framboð í Suðvesturkjördæmi skal tilkynna skriflega til yfirkjörstjórnar Suðvesturkjördæmis, sem veitir þeim viðtöku í Íþróttahúsinu Kaplakrika í Hafnarfirði, föstudaginn 14. október 2016, kl. 10 til 12 fyrir hádegi.

Á framboðslista skulu vera nöfn 26 frambjóðenda, eða tvöfalt fleiri frambjóðenda en nemur þingsætum í kjördæminu, hvorki fleiri né færri. Tilgreina skal skýrlega nafn frambjóðanda, kennitölu hans, stöðu eða starfsheiti og heimili.

Framboðslista skal fylgja skriflег yfirlýsing allra þeirra sem á listanum eru um að þeir hafi leyft að setja nöfn sín á listann. Framboðslista skal og fylgja skriflег yfirlýsing frá kjósendum í Suðvesturkjördæmi um stuðning við listann og fyrir hvaða stjórnmálasamtök listinn er boðinn fram. Tilgreina skal nafn meðmælanda, kennitölu hans og heimili. Fjöldi meðmælenda skal vera 390 hið fæsta og eigi fleiri en 520. Sami kjósandi má ekki mæla með fleiri en einum framboðslista. Komi það fyrir, verður kjósandinn ekki talinn meðmælandi neins þeirra. Loks skal fylgja skriflег tilkynning frá frambjóðendum listans um það hverjir tveir menn séu umboðsmenn listans.

Vakin er sérstök athygli á að afhenda skal yfirkjörstjórn frumrit meðmælendalista. Til að flýta fyrir yfirferð og vinnslu er mælst til þess að meðmælendalistar verði skráðir með rafrænum hætti á þar til gerðu vefsvæði á www.Ísland.is áður en þeim er skilað til yfirkjörstjórnar.

Fundur yfirkjörstjórnar til að úrskurða um framboð, þar sem umboðsmönnum framboðslista gefst kostur á að vera viðstaddir, verður haldinn í Íþróttahúsinu Kaplakrika í Hafnarfirði, laugardaginn 15. október 2016, kl. 12 á hádegi.

Meðan kosning fer fram, laugardaginn 29. október 2016, verður aðsetur yfirkjörstjórnar Suðvesturkjördæmis í Íþróttahúsinu Kaplakrika í Hafnarfirði, þar sem talning atkvæða fer fram að loknum kjörfundi kl. 22. Fyrstu kjörkassar verða opnaðir kl. 18:30 og hefst þá flokkun atkvæða.

4. október 2016.
Yfirkjörstjórn Suðvesturkjördæmis,
Jónas Þór Guðmundsson,
Guðrún Sesselja Arnardóttir,
Elín Jóhannsdóttir,
Ástríður Sólrún Grímsdóttir,
Eysteinn Jónsson.

Hvíthjálmarnir í Sýrlandi, sjálfboðaliðar sem bjarga fólki á átakasvæðum. NORDICPHOTOS/AFP

Leitað að vonarglætu í ófriðvænlegum heimi

Friðarverðlaun Nóbels verða afhent í dag í 97. sinn. Að þessu sinni hafa 376 tilnefningar borist norsku Nóbelsnefndinni, fleiri en nokkru sinni. Þeirra á meðal er enginn annar en Donald Trump en einnig aðrir sem þykja líklegri.

NOREGUR Norska Nóbelsverðlaunanefndin hefur undanfarið lagt töluverða vinnu í að finna vonarglætu friðar í annars harla ófriðvænlegum heimi. Niðurstaðan verður kynnt í dag klukkan 11 að norskum tíma, en þá verður klukkan níu hér á Íslandi.

Þetta verður í 97. skiptið sem friðarverðlaun Nóbels verða veitt, en að þessu sinni hafa 376 tilnefningar borist nefndinni. Það er meira en nokkru sinni.

Fjölmiðlar og friðarspekúlantar víða um heim hafa að venju spreytt sig á að geta sér til um hverjir helst komi til greina.

Sumir hinna tilnefndu þykja afar ólíklegir, eins og til dæmis bandaríski forsetaframbjóðandinn Donald Trump sem tilnefndur er fyrir „hina öflugu hugmyndafræði sína um að styrkleiki leiði af sér frið“, að því er fullyrt er á fréttavef BBC.

Aðrir þykja koma vel til greina, þar á meðal Frans páfi, afganskar hjólreiðakonur og grískir eyjaskeggjar sem hafa tekið á móti flóttafólki.

Kristian Berg Harpviken, framkvæmdastjóri Friðarrannsóknarstofnunarinnar PRIO í Ósló, hefur langa reynslu af því að giska á það hver helst komi til greina. Hann nefnir hjálparsveitir í Sýrlandi, baráttukonu í Rússlandi, kvensjúkdómalækni í Kenía, uppljóstrarann Edward Snowden og samningamenn frá Íran og Bandaríkjunum.

Allt þangað til um síðustu helgi þóttu reyndar mestar líkur á því að friðarverðlaunin í ár kæmu í hlut Juans Manuals Santos Kólumbíuforseta og Rodrigo Londonos, leiðtoga FARC-skæruliðahreyfingarinnar, sem undirrituðu nýlega friðarsamning sem átti að binda enda á áratuga langan ófrið í landinu. Íbúar felldu hins vegar þetta samkomulag í þjóðaratkvæðagreiðslu um síðustu helgi, þannig að vart kemur lengur til greina að þeir fái verðlaunin þetta árið. **gudsteinn@frettabladid.is**

Líklegir viðtakendur friðarverðlauna Nóbels í ár

Aðstoð við flóttafólk í Rússlandi
Svetlana Gannushkina heitir rússnesk kona sem barist hefur ákaft fyrir réttindum flóttamanna í Rússlandi. Hún hefur talað máli flóttafólks og staðið fyrir því að útvega flóttafólki þar í landi bæði lagalega aðstoð og menntun. Fullvíst þykir að rússnesk stjórnvöld myndu líta á það sem beina ögrun verði hún fyrir valinu þetta árið.

Kjarnorkusamningur Írans og Bandaríkjanna
Orkumálaráðherrarnir Ernest Moniz, sem er bandarískur, og Ali Akbar Salehi, sem er íranskur, báru hitann og þungann af samningaviðræðum Írans og Bandaríkjanna um kjarnorkumál. Samningur var gerður í júlí síðastliðnum eftir langar og erfiðar viðræður. Spennan á milli ríkjanna hefur síðan minnkað mjög þótt efasemdaraddir bæði í Bandaríkjunum og Íran vari enn við því að afleiðingarnar geti orðið óþægilegar.

Hvíthjálmarnir í Sýrlandi
Hjálparstarfsmenn í Sýrlandi, oftast kenndir við hvítu hjálmana sem þeir bera, hafa unnið hörðum höndum að því að bjarga fólki úr húsarústum í Sýrlandi á helstu átakasvæðunum þar sem loftárásir dynja linnulaust á fólki. Þeir leggja sig í lífshættu á hverjum degi en halda áfram að koma fólki undir læknishendur eða til ástvina sem geta hlaupið undir bagga.

Fórnarlömbum nauðgana hjálpað
Kvensjúkdómalæknirinn Denis Mukwege hefur hjálpað þúsundum kvenna í Austur-Kongó, sem hafa orðið fyrir nauðgunum eða mátt þola annað kynferðislegt ofbeldi. Með honum hafa starfað tvær konur, Mama Jeanne og Mama Jeannette, sem hafa leitað uppi og hjálpað þolendum kynferðisofbeldis víða um land. Hann hefur áður verið tilnefndur til Nóbelsverðlauna og hlaut Sakharov-verðlaun Evrópuþingsins fyrir tveimur árum.

Milljónum manna sagt að forða sér

BANDARÍKIN Íbúar á austurströnd Flórída, Georgíu og Suður-Karólínu í Bandaríkjunum voru í gær að búa sig undir hrikalegar hamfarir þegar fellibylurinn Matthías kemur þangað.

Stjórnvöld í þessum þremur ríkjum Bandaríkjanna sögðu meira en tveimur milljónum manna að forða sér frá heimilum sínum.

„Farið burt,“ sagði Derrick Henry, borgarstjóri í Daytona Beach á Flórída. „Ekki hafa áhyggjur af eigum ykkar fyrr en seinna. Hugsið um líf ykkar núna. Þið eigið aðeins eitt líf.“

Rick Scott, ríkisstjóri í Flórída, tók enn dýpra í árinni: „Þetta er alvarlegt,“ sagði hann. „Þessi stormur mun drepa ykkur. Tíminn er að renna út.“

Í bænum Delray Beach voru þessir menn að byrgja glugga og dyr veitingastaðar sem þeir reka þar. NORDICPHOTOS/AFP

Víða mátti sjá fólk byrgja glugga og dyr bæði á heimilum og fyrirtækjum. Fjöldi fólks ákvað að fara burt til ættingja eða annað þar sem hægt væri að fá húsaskjól á meðan ósköpin gengju yfir.

Fellibylurinn hefur þegar valdið miklum skaða á Haítí, Kúbu og Bahamaeyjum og var búist við honum að ströndum Flórída seint í gærkvöld eða nótt.

Á Haítí kostaði hann meira en hundrað manns lífið og eyðilagði tugi þúsunda heimila. **– gb**

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Gerðu samanburð og þú munt sjá að Ford Edge er gríðarlega vel búinn. Til viðbótar við ofantalið er eftirfarandi einnig staðalbúnaður: hraðastillir með hraðatakmarkara, tvöföld tölvustýrð miðstöð, vandað hljómkerfi með 9 hátölurum, nálægðarskynjarar að framan og aftan, starthnappur, sólarvörn í framrúðu og regnskynjari í framrúðu. Ford Edge er fáanlegur í þremur útfærslum: Titanium, Titanium S og Sport. Ford Edge AWD 2,0 TDCi dísil 210 hö. 6 þrepa sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,9 l/100 km. CO_2 losun 149 g/km. ◆ Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Snærós Sindradóttir
snaeros@frettabladid.is
Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@365.is

Heilbrigðisþjónustan of dýr fyrir notendur

Formenn fjögurra flokka sem Fréttablaðið ræddi við eru sammála um að heilbrigðismál verði eitt stærsta kosningamálið. Menntamál, málefni innflytjenda, lífeyrissjóðirnir og samfélagsbankar eru líka ofarlega á baugi.

Rúmar þrjár vikur eru í að kosið verði til Alþingis. Fréttablaðið ætlar að ræða við formenn framboðanna um áherslumál þeirra í kosningabaráttunni. Byrjað er á formönnum Alþýðufylkingarinnar, Bjartrar framtíðar, Dögunar og VG.

Vinstri græn héldu flokksþing á Akureyri um síðustu helgi þar sem línur voru skerptar. Katrín Jakobsdóttir segir áherslumálin vera nokkur, en nefnir fyrst heilbrigðismálin. Hún bendir á að 86 þúsund Íslendingar hafi skrifað undir áskorun Kára Stefánssonar um að 11 prósentum af vergri landsframleiðslu yrði varið til heilbrigðismála.

„Staðan er sú að útgjöld til heilbrigðismála, sem hlutfall af vergri landsframleiðslu, fór niður á árunum 2014 til 15. Þannig að við erum að horfa á öfuga þróun miðað við þessa miklu kröfu,“ segir Katrín og bendir á að flokkarnir verði að tala skýrt um það hvernig þeir ætli að endurreisa heilbrigðiskerfið. Þá nefnir Katrín líka kjör aldraðra og öryrkja og menntamál. „Þar höfum við séð þróun á þessu kjörtímabili, þar sem er verið að skerða aðgang til dæmis 25 ára og eldri, að framhaldsskólum. Stjórnvöld ætla að ná fram auknum framlögum á nemanda í framhaldsskólum og háskólum – ekki með því að auka framlög heldur með því að fækka nemendum,“ segir Katrín. Það sé umhugsunarefni að horfa fram á slíka skerðingu á menntakerfinu til lengri tíma.

Helga Þórðardóttir, formaður Dögunar, segir flokkinn tala fyrir kerfisbreytingum og vilji berjast gegn fátækt. „Við sættum okkur ekki við fátækt í svona ríku landi eins og Íslandi,“ segir Helga. Því sé það stefna flokksins að engin laun eða bætur séu undir 300 þúsund krónum. Hún vill stofna samfélagsbanka og afnema verðtryggingu af neytendalánum. „Við viljum auka valkosti á húsnæðismarkaði og þar viljum við leggja áherslu á langtímaleigurréttarfélög eins og eru í Þýskalandi og á Norðurlöndunum,“ segir Helga.

Þorvaldur Þorvaldsson, formaður Alþýðufylkingarinnar, tekur undir stefnumál VG og Dögunar en leggur líka áherslu á breytingar á lífeyrissjóðakerfinu. „Það hleður bara upp fjármagni á tímum offramleiðslukreppu. Það er búið að vera offramleiðslukreppa á heimsvísu í þrjá til fjóra áratugi,“ segir Þorvaldur og segir lífeyrissjóðina ekki geta fjárfest til langs tíma nema með tapi. „Lífeyrissjóðirnir ásamt ríkissjóði, smærri fjárfestum og fleirum eru notaðir til að taka á sig töpin í kreppuhrunum eins og var hér fyrir nokkrum árum,“ segir Þorvaldur. Hann segist vilja félagsvæða fjármálakerfið þannig að það sé ekki rekið í hagnaðarskyni, heldur snúist það fyrst og fremst um þjónustu við almenning og fyrirtæki. Allir bankar sem reknir eru séu samfélagsbankar.

Óttarr Proppé, formaður Bjartrar framtíðar, tekur undir að átak í heilbrigðiskerfinu sé nauðsynlegt. „En ég vil meina að það sem við leggjum mesta áherslu á er almennar umbætur í samfélaginu. Að aðgengi almennings að samfélaginu sé tryggt. Það á við um nýtingu sameiginlegra auðlinda sem í dag er úthlutað til ákveðinna aðila en almenningur nýtur ekki nógu mikið góðs af.“

Óttarr segir líka að það þurfi að huga betur að jöfnu aðgengi að stofnunum og kerfum samfélagsins. „Við sjáum aðgangsstýringar að heilbrigðiskerfi og menntakerfi sem er að aukast og það er hættuleg þróun sem þarf að snúa við,“ segir Óttarr. Það sé líka mikilvægt að gert sé betur í að hjálpa innflytjendum, sem eru um níu prósent landsmanna, að aðlagast samfélaginu þannig að þeir verði virkir þátttakendur. Og það þurfi að taka betur að móti börnum af erlendum uppruna í skólakerfinu.

„Þarna eru kerfisbreytingar sem þarf að gera. Ekki endilega þannig að það þurfi að setja allt á hvolf, heldur hreinlega að við þurfum að hafa það í huga og setja á okkur jafnréttisgleraugun þegar að þessu kemur,“ segir Óttar.

Það er dýrt fyrir ríkissjóð að draga úr kostnaðarþátttöku notenda heilbrigðisþjónustunnar. Því er eðlilegt að spyrja hversu langt sé hægt að ganga í því á næsta kjörtímabili.

Katrín vill setja niður sex ára áætlun í heilbrigðismálum sem miði að því að færa framlög ríkisins upp í ellefu prósent af landsframleiðslu. „Við viljum lyfta gjaldtöku af sjúklingum í áföngum, byrja á heilsugæslu og göngudeildum sjúkrahúsanna þar sem er verið að taka há gjöld,“ segir Katrín. Þessi skref verði stigin í áföngum og börn, aldraðir og öryrkjar settir í forgang. Katrín segir kostnaðarþátttöku sjúklinga vera of mikla og hún hafi verið á hægri leið upp. „Það voru stigin ákveðin skref í að setja þak síðastliðið vor en það er því miður enn þá of hátt. Það eru of margir að neita sér um eðlilega heilbrigðisþjónustu og að geta sótt sér nauðsynleg lyf,“ segir Katrín. Hugmyndin um gjaldfrjálsa heilbrigðisþjónustu sé alls ekki óraunhæf og í Færeyjum sé þjónustan gjaldfrjáls. Þá skipti líka máli að taka hluti eins og tannlækningar, sálfræðiþjónustu og annað slíkt inn í greiðsluþátttökukerfið. Katrín leggur áherslu á að þetta verði gert í áföngum því það þurfi líka að styrkja rekstur stofnana á heilbrigðissviði. „Þar nefni ég sérstaklega sjúkrahúsin, heilbrigðisstofnanirnar úti um land allt og heilsugæsluna. Þessa grunnþætti heilbrigðisþjónustunnar.“

Helga tekur undir orð Katrínar. „Þetta er fáránlegt í svona ríku landi, þar sem við erum með svona mikla þjóðarframleiðslu, að við séum að láta fólk borga fyrir heilbrigðisþjónustu.“

Katrín, Þorvaldur og Helga eru öll sammála um að sem stærstur hluti af heilbrigðiskerfinu sé rekinn af hinu opinbera og að það sé ekki rekið með arðsemi að leiðarljósi. Og Þorvaldur vill vinda ofan af þeim einkarekstri sem nú þegar er. Aftur á móti hafa heilsugæslulæknar sjálfir farið fram á að reka eigin heilsugæslustöðvar og nýlega samdi heilbrigðisráðuneytið um rekstur tveggja nýrra stöðva.

„Ef fólk er í dýru námi og tekur dýr námslán þá vill það fá hagnað til baka eða fá eitthvað fyrir sinn snúð. Ég held að hluti af þessu eigi að vera það að samfélagið eigi að styðja við nám fólks og krefjast þess til baka að það sýni samfélaginu hollustu með því að vinna og fá ágætis laun án þess að taka hagnað út úr kerfinu,“ segir Þorvaldur.

Óttarr Proppé tekur undir það að ekki eigi að reka heilbrigðiskerfi fyrir gróða, en segir Bjarta framtíð tala fyrir fjölbreytni í heilbrigðisþjónustunni. Þar með séu fjölbreytt rekstrarform.

Hann bendir á að margir sérfræðilæknar hafi hingað til verið sjálfstætt starfandi og hér hafi verið starfandi sjálfseignarstofnanir, til dæmis hjúkrunarheimili. „Og við höfum að mörgu leyti góða reynslu af þessu. Í jafn litlu landi og hér er skiptir miklu máli að hafa fjölbreytni að einhverju leyti í þjónustunni en líka hreinlega til þess að við höfum samanburð til þess að byggja upp og gera betur.“

Óttarr segist líka vilja byggja upp fjölbreytni í heilsugæslunni þannig að fyrsta snerting notenda hennar sé ekki endilega við lækni heldur geti hún verið við hjúkrunarfræðing, næringarfræðing, sálfræðing eða aðra sérfræðinga. Óttar tekur undir þær áhyggjur af kostnaðarþátttaka sjúklinga sé farin að hafa áhrif á aðgang fólks að heilbrigðisþjónustunni. Hann bendir á skýrslu ASÍ sem hafi sýnt fram á að kostnaðarþátttaka sjúklinga sé komin í 17-18 prósent en hún hafi verið á bilinu 6-7 prósent fyrir tuttugu árum. Það þurfi því að móta áætlun til framtíðar um það hvernig eigi að ná kostnaðarþátttöku sjúklinga niður.

„Ég gæti auðvitað setið hér og lofað því að eftir kosningar, þegar ég er kominn með hreinan meirihluta þá muni ég auðvitað gera þetta allt saman ókeypis. En því miður höfum við ekki mjög góða reynslu af kosningaloforðum. Við þurfum að lofa að vinna að því að koma hlutunum í rétta átt. Ég held að það sé aðalatriðið,“ segir Óttarr.

visir.is Lengri útgáfa af greininni er á Vísi.

> **Við sættum okkur ekki við fátækt í svona ríku landi eins og Íslandi og þess vegna segjum við að engin laun eða bætur eigi að vera undir 300 þúsund krónum.**
>
> Helga Þórðardóttir, formaður Dögunar

> **Síðan er það þannig, eins og við höfum upplifað, að lífeyrissjóðirnir, ásamt ríkissjóði, smærri fjárfestum og fleirum, eru notaðir til að taka á sig töpin í kreppuhrunum eins og var hér fyrir nokkrum árum.**
>
> Þorvaldur Þorvaldsson, formaður Alþýðufylkingarinnar

> **Stjórnvöld ætla að ná fram auknum framlögum á nemanda í framhaldsskólum og háskólum – ekki með því að auka framlög heldur með því að fækka nemendum.**
>
> Katrín Jakobsdóttir, formaður VG

> **Ég gæti auðvitað setið hér og lofað því að eftir kosningar, þegar ég er kominn með hreinan meirihluta þá muni ég auðvitað gera þetta allt saman ókeypis. En því miður höfum við ekki mjög góða reynslu af kosningaloforðum.**
>
> Óttarr Proppé, formaður Bjartrar framtíðar

BOSS
HUGO BOSS
SAND
strellson
POLO
RALPH LAUREN
ARMANI
COLLEZIONI
eterna
VAN KOLLEM
MADISON PARK • NY
gardeur
HUGO
HUGO BOSS
PETER VAN HOLLAND
FINUCCI
collezione
bugatti
Stenströms
BELLINI
collezione
LLOYD
Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)
Herra lagerinn outlet
líka fyrir konur
Troðfull verslun af merkjavöru!
40 til 70%
afsláttur af öllum vörum

FEBRÚAR 2017
KEFLAV
ALLAN ÁR
BÓKANLEGT NÚNA
Á FLUGFELAG.IS
AIR ICELAND
FLUGFÉLAG ÍSLANDS

ÍK ✈ AKUREYRI
SINS HRING
Í tengslum við millilandaflug verður flogið sex sinnum í viku yfir vetrartímann og þrisvar í viku yfir sumartímann milli Keflavíkur og Akureyrar.
Fyrsta flugið verður þann 24. febrúar 2017.
Allar nánari upplýsingar á **flugfelag.is**
FLUGFÉLAG ÍSLANDS
ISLENSKA/SIA.IS FLU 81548 10/16

Menntun í aska framtíðarinnar

Hafliði Helgason
haflidi@frettabladid.is

Menntunarstig þjóða ræður miklu um hagsæld þeirra. Hvert sem litið er má sjá að þeim þjóðum vegnar best til lengri tíma þar sem lögð er rækt við þekkingu og menntun.

Íslendingar eru þar engin undantekning. Ekki er liðin nema öld frá því að Ísland var í hópi fátækustu þjóða heims. Hraðferð þjóðarinnar upp lista þjóða sem best hafa það í heiminum grundvallaðist meðal annars á háu hlutfalli læsra og að aldamótakynslóðin notaði aukna velsæld til að koma börnum sínum til mennta.

Í auglýsingu sem birtist hér í blaðinu í gær lýsa rektorar háskóla landsins þungum áhyggjum af málefnum háskólanna í ljósi fjármálaáætlunar ríkisins til ársins 2021. Í áætlun ríkisins er gert ráð fyrir vaxandi fjárfestingu í innviðum, en háskólarnir eru skildir eftir.

Taka má undir þessar áhyggjur. Fáar innviðafjárfestingar gefa betri arð en efling háskóla og rannsókna. Við erum nú þegar eftirbátar nágrannaþjóða í þessum efnum. Háskóli Íslands hefur færst ofar á lista vegna aukinna birtinga vísindagreina, en þann árangur má að miklu leyti þakka samstarfi skólans við þekkingarfyrirtækið Íslenska erfðagreiningu.

Rannsóknir og þekkingaröflun skilar sér á mislöngum tíma inn í verðmætasköpun samfélagsins. Vaxandi skilningur á þessari staðreynd er milli atvinnulífsins og háskólasamfélagsins. Tækifæri á grunni mannauðs og þekkingar eru óþrjótandi ef rétt er á málum haldið.

Í raun ætti allt okkar umhverfi að stuðla að því að efla þekkingu og færni og skapa grundvöll fyrir slíka verðmætasköpun. Það ætti að vera keppikefli okkar að skapa umhverfi sem örvar og laðar að ólíka þekkingu með skynsamlegri menntastefnu, skattaumhverfi og stjórnfestu og eflir frumkvæði og dug.

Iðnbyltingin breytti atvinnuháttum og einföld og slítandi störf voru leyst af hólmi af vélum. Lífskjör breyttust hratt í kjölfarið. Í dag erum við í miðju annarrar byltingar sem grundvallast á tölvutækni, gervigreind og vélmennavæðingu. Örlög stétta eins og bílstjóra kunna að verða svipuð og blýsetjara í prentverki áður en langt um líður.

Hlutfall starfa sem krefjast skapandi hugsunar, innsæis og mikillar þekkingar mun hækka verulega í kjölfar þeirrar þróunar. Menntun og ekki síst æðri menntun mun því líklega skipta enn meira máli til framtíðar en hingað til.

Hvert ár sem við sóum með því að hlúa ekki að háskóla- og vísindasamfélaginu getur því reynst okkur dýrt, enda þótt reikningurinn fyrir vanrækusluna verði ekki sendur á stjórnmálamenn samtíðarinnar.

Dægurþras stundarinnar vegur oftast þyngra í stjórnmálabaráttunni en skýr og samkvæm framtíðarsýn. Þar liggur kannski hundurinn grafinn.

Hlutfall starfa sem krefjast skapandi hugsunar, innsæis og mikillar þekkingar mun hækka verulega í kjölfar þeirrar þróunar. Menntun og ekki síst æðri menntun mun því líklega skipta enn meira máli til framtíðar en hingað til.

Kauphlaup Smáralindar: Fjöldi tilboða á flottum græjum

Wonlex snjallúr fyrir börn
7.992 kr.
staðgreitt
Almennt verð 9.990 kr.

5 GB á mán. í 6 mán.
20% afsláttur

Vodafone Turbo 7
15.992 kr.
staðgreitt
Almennt verð 19.990 kr.

Vodafone Ultra 7
39.992 kr.
staðgreitt
Almennt verð 49.990 kr.

Vodafone
Við tengjum þig

Halldór

Frá degi til dags

Upplýsingin

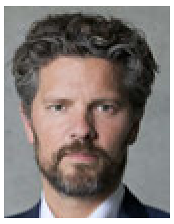
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, fyrrverandi ráðherra menntamála, sagðist í viðtali við Stundina vera á þeirri skoðun að banna ætti búrkur á Íslandi í nafni kvenfrelsis. Orð hennar og skoðanir á þessu máli hafa farið hressilega þversum ofan í marga sem ásaka hana um fordóma. Hið rétta er að ekki nokkur einasta kona á Íslandi í dag gengur um í búrku svo þetta bann er eiginlega óttalega gagnslaust. Langmest notaða höfuðfat múslimskra kvenna hér á landi er svokallað hijab en ekki neitt annað. Þorgerður Katrín minnist hins vegar ekkert á höfuðbúnað trúsystra sinna í Karmelklaustri, svona í nafni kvenfrelsis.

LÍN sofnar í nefnd

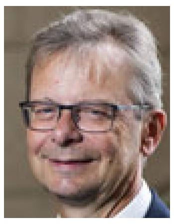
Svo virðist sem sátt sé að nást á hinu háa Alþingi okkar Íslendinga um starfslok á lengsta þingi í sögu Alþingis. Heyrst hefur á göngum þingsins að forystumenn stjórnarflokkanna hafi náð samkomulagi um framgangsmál. Athyglisvert er að nokkur mál sem eru Sjálfstæðisflokknum hjartans mál (allavega í orði), áfengi í matvöruverslanir og LÍN-frumvarpið, skuli sofna svefninum langa á nefndasviði þingsins. Núverandi menntamálaráðherra hefur lagt allt kapp á að ná því máli í gegn og kostað miklu til. Ætli ráðamenn læri einhvern tíma að stór mál þurfi miklar umræður í þinginu?

sveinn@frettabladid.is

Opnun HÖFÐA Friðarseturs



Dagur B. Eggertsson
borgarstjóri Reykjavíkur



Jón Atli Benediktsson
rektor Háskóla Íslands

Í ár eru þrjátíu ár liðin frá því að kastljós heimsins beindist að leiðtogafundi Reagans og Gorbatsjovs í Höfða. Í hugum margra markaði fundurinn upphafið að endalokum kalda stríðsins og þess valdajafnvægis sem hafði sett svip sinn á heiminn um 40 ára skeið.

Í dag blasir við breytt landslag. Leiðtogar stórvelda hafa heiminn ekki í höndum sér á sama hátt og þá. Borgir hafa í auknum mæli áhrif á alþjóðavettvangi og vald einstaklingsins hefur aukist, ekki síst með tilkomu samfélagsmiðla. Þessar breytingar í samfélagi nútímans kalla á eflingu rannsókna og fræðslu og þar hefur háskólasamfélagið mikilvægu hlutverki að gegna. Samfélag sem hefur frið og öryggi í öndvegi byggir á virkri og upplýstri umræðu, sem mikilvægt er að allir taki þátt í.

Í dag, föstudaginn 7. október, hefst starfsemi HÖFÐA Friðarseturs Reykjavíkurborgar og Háskóla Íslands með opnu málþingi í Hátíðasal Háskóla Íslands. Hlutverk HÖFÐA Friðarseturs er að styrkja Reykjavík sem borg friðar og vettvang ráðgjafar um hvernig borgin geti unnið að friðarmálum hér heima og að heiman. Friðarsetrinu er þannig ætlað að vera vettvangur fyrir það samtal sem við viljum eiga um hlutverk borga, smáríkja og borgara í að stuðla að friði.

Eitt af fyrstu verkefnum setursins verður að halda sumarnámskeið fyrir börn af ólíkum uppruna þar sem börnunum gefst tækifæri til að læra hvert af öðru og móta saman hugmyndir um hvernig hægt sé að byggja upp friðsamlegra og betra samfélag án fordóma og mismununar. Með því að efla færni barna í að greina og leysa úr ágreiningi á friðsamlegan hátt er hægt að vinna markvisst að því langtímamarkmiði að byggja upp friðarmenningu, sem síðar mun skila sér út í samfélagið í heild.

Við bindum miklar vonir við HÖFÐA Friðarsetur og hlökkum til að takast á við þau verkefni sem bíða setursins á fyrstu starfsárum þess. Það skiptir máli að við vinnum öll að friði, ekki bara leiðtogar stórvelda. Málþingið er opið öllum og hefst kl. 13.00.

Hlutverk HÖFÐA Friðarseturs er að styrkja Reykjavík sem borg friðar.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Þráinsson ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson andri@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: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is MENNING: Magnús Guðmundsson magnus@frettabladid.is LÍFIÐ: Sara McMahon sara@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Vilhelm Gunnarsson villi@365.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is ÚTLITSHÖNNUN: Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

Vitsmunaleg heilsurækt

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Um miðjan áttunda áratuginn kom móðurbróðir minn í heimsókn til Vestmannaeyja og var yfir jólin. Þótt hann hafi ekki verið lengi þá varð hann á örskömmum tíma býsna þekktur og umtalaður í bænum vegna háttalags sem þótti býsna furðulegt. Þessi frændi minn var þá námsmaður í Bandaríkjunum og hafði tekið upp ýmsa siði sem enn þóttu framandi hér á landi. Það sem olli helst heilabrotum var sá vani hans að klæða sig upp í íþróttaföt í öllum veðrum og hlaupa svo stefnulaust þvers og kruss um Eyjuna; að því er virtist í algjöru tilgangsleysi.

Eftir að frændi minn var aftur horfinn af eyjunni, fór að bera á því að fólk kæmi að máli við móður mína til þess að spyrja varfærnislega út í þennan furðulega og framandi gest. Hún reyndi afsakandi að útskýra fyrir áhyggjufullum bæjarbúum að það væri allt í lagi með bróður hennar og algjörlega óþarft að hafa áhyggjur af andlegri eða líkamlegri heilsu hans. Það sem fólkið hafði orðið vitni að var hegðun sem væri umliðin með velþóknun vestan hafs í Bandaríkjunum. Þar stundaði ósköp venjulegt fólk á öllum aldri svokallað „trimm“ sér til hressingar og heilsubótar.

Hraustir líkamar

Fljótlega fór þessi iðja að sækja í sig veðrið og ólíklegasta fólk var farið að trimma, jogga, skokka og jafnvel hlaupa. Nokkrum árum síðar varð til í Vestmannaeyjum allsérstakur klúbbur. Bankastjórinn, útgerðarmaðurinn og presturinn hittust á laugardagsmorgnum og skokkuðu nokkra kílómetra. Hlaupahópurinn gekk undir nafninu „Vorum skuldunautum“ og mætti segja að þar með hafi verið tekin af öll tvímæli um að það væri samfélagslega ásættanlegt að fullvaxnir karlmenn létu sjá sig á hlaupum úti á götum.

Nú til dags þykir það algjörlega sjálfsagt að fólk stundi einhvers konar hreyfingu og fátt fær fleiri læk á Facebook en myndir af rauðþrútnu, sveittu og sigurbrosandi fólki við lok erfiðs hlaups, fjallgöngu eða lóðalyftinga.

Heilbrigðar sálir

Á allra síðustu árum hefur umfjöllun um andlega heilsu líka komist í tísku. Það að hafa leitað aðstoðar sálfræðinga eða geðlækna felur ekki lengur í sér ósigur fyrir geðrænum kvillum og veikindum—heldur fyrstu skrefin til þess að sigrast á þeim. Það virðist vera minna feimnismál en áður að játa að tilveran sé flókin og stundum erfið. Fólk stundar því kinnroðalaust alls konar jóga, núvitund og hugleiðslu og segir óhikað frá sálarstríði sínu án þess að eiga nokkuð á hættu að vera álitið furðulegt eða fáránlegt.

Vannærðir heilar

Rétt eins og líkami okkar mótast af því hvernig við nærum hann og hreyfum, og sálin mótast af tilfinningum okkar og hugsunum—þá mótast afstaða okkar til heimsins af því hvaða viðfangsefni og afþreyingu við bjóðum heilanum upp á. Rannsóknir hafa til að mynda sýnt fram á að þegar fólk les vandaðar bókmenntir þá eykst geta þess til að setja sig í spor annarra. Líklegt er að það sama eigi við þegar fólk upplifir listir og menningu þar sem fjallað er um hin fínni blæbrigði tilverunnar. Þetta skiptir ekki svo litlu máli, því sá eiginleiki að setja sig í spor annarra er máttugasta móteitrið gegn fordómum, mannfyrirlitningu og ofbeldi.

Rétt eins og líkami okkar mótast af því hvernig við nærum hann og hreyfum, og sálin mótast af tilfinningum okkar og hugsunum—þá mótast afstaða okkar til heimsins af því hvaða viðfangsefni og afþreyingu við bjóðum heilanum upp á.

Velgengni pólitískra dólga á borð við Donald Trump byggist einmitt á algjöru skeytingarleysi um náungann. Í málflutningi hans er ekki að finna agnarögn af samkennd eða skilningi en þeim mun stærri skammta af hræðslu, tortryggni, fordómum, heimtufrekju og yfirgangi. Ef fólk er vannært af vitsmunalegri hollustu á slíkur málflutningur greiðari leið heldur en ella.

Vitsmunalegt erfiði

Rétt eins og það er erfitt að fara út að hlaupa í staðinn fyrir að sitja heima, erfiðara að útbúa hollan mat heldur en að seðja sig með skyndibita, fyrirhafnarmeira að koma ró á hugann heldur en að leyfa volæði, væli og vonleysi að ná tökum á sér—þá finnst mér að minnsta kosti miklu erfiðara að lesa krefjandi bókmenntir heldur en að leyfa bara Netflix að matreiða ofan í mig hverja amerísku raunveruleikasjónvarpsseríuna á fætur annarri.

Og svo virðist sem vitsmunaleg þjálfun sé ekki höfð í miklum hávegum. Jafnvel í umfjöllun um menntakerfið heyrist oft sú skoðun að hlutverk skólagöngunnar sé að undirbúa fólk á sem hagkvæmastan hátt undir þátttöku í atvinnulífinu; en minna er sagt um þá skyldu skólakerfisins að undirbúa manneskjur til þess að taka þátt í samfélaginu og verða að sjálfstætt hugsandi einstaklingum.

Því miður er ekki beinlínis í tísku að hreykja sér sérstaklega af því að leggja á sig erfiði til þess að bæta einhverju nýtilegu við heilabúið. Hversu mörg læk ætli maður fengi fyrir að segjast á Facebook ætla að lesa Glæp og refsingu, eða Útlendinginn? Ég hef á tilfinningunni að sá sem auglýsti slík plön myndi teljast álíka furðulegur eins og frændi minn forðum—og í ofanálag ömurlegt montprik og merkikerti.

Kannski breytist þetta ef stórhættulegum mönnum eins og Donald Trump tekst að plata sig til valda. Þá munum við upplifa afleiðingarnar af því að verða svo vitsmunalega veikluð að sjá ekki fyrir þær þjáningar sem slík dusilmenni geta kallað yfir sínar eigin þjóðir og heiminn allan.

Vonandi kemur ekki til þess að við þurfum að mæta slíkum afleiðingum. Kannski dugir hið háværa viðvörunarhljóð sem nú glymur um víðan heim og eftir nokkur ár þyki það jafnsjálfsagt að fólk hreyki sér opinberlega af því að vera duglegt við að lesa fögur ljóð og berjast í gegnum þykkar bækur, eins og að hamast í líkamsræktinni með lóð og komast í ennþá þrengri brækur.

Útrýmum kynbundnum launamun

Þorsteinn Víglundsson
skipar 1. sæti Viðreisnar í Reykjavík norður

Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir
skipar 2. sæti Viðreisnar í Reykjavík norður

Sem þjóð höfum við Íslendingar staðið okkur þokkalega í jafnréttismálum. Undanfarin sjö ár höfum við verið í efsta sæti í árlegri mælingu World Economic Forum er kemur að jafnrétti kynjanna. En slíkar mælingar segja okkur ekkert annað en að við stöndum okkur betur en aðrar þjóðir. Þar með er ekki sagt að við höfum náð markmiðum okkar.

Ef við ætlum að vera í fararbroddi í jafnréttismálum þurfum við að sýna meiri metnað. Eitt stærsta málið þar er kynbundinn launamunur. Þessi launamunur hefur verið þrálátur og árangur okkar á liðnum árum lítill sem enginn. Kynbundinn launamunur mælist enn 10% samkvæmt nýlegri launakönnun VR og hefur lítið breyst frá 2009. Sú staða er einfaldlega óverjandi.

Ríkið sýni gott fordæmi

Hið opinbera á að gera gangskör að því að útrýma þessu óréttlæti í starfsemi sinni. Innleiða þarf jafnlaunavottun, þ.e. staðfestingu utanaðkomandi aðila á að kynbundinn launamunur sé ekki fyrir hendi, hjá öllum fyrirtækjum og stofnunum ríkisins. Jafnframt verður að tryggja að jafnvægi náist milli kynjanna í öllum stjórnunarstöðum hjá hinu opinbera. Með þessum tveimur aðgerðum tryggjum við að hið opinbera gangi á undan með góðu fordæmi.

Innleiða þarf jafnlaunavottun, þ.e. staðfestingu utanaðkomandi aðila á að kynbundinn launamunur sé ekki fyrir hendi, hjá öllum fyrirtækjum og stofnunum ríkisins.

Við þurfum hins vegar að gera enn betur en það. Mótaður hefur verið staðall um jafnlaunavottun, sem ætlað er að gera fyrirtækjum kleift að útrýma kynbundnum launamun og fá staðfestingu á því með sérstakri vottun. Hér erum við í fararbroddi á alþjóðavísu. Við eigum að ganga skrefinu lengra og gera fyrirtækjum með 20 starfsmenn eða fleiri skylt að fá og viðhalda vottun samkvæmt þessum staðli. Með sama hætti og fyrirtækjum er skylt að láta endurskoða ársreikninga sína væri þeim skylt að láta votta launakerfi sín til staðfestingar á því að kynbundinn launamunur sé ekki fyrir hendi. Reynsla okkar af lögum um kynjahlutföll í stjórnum fyrirtækja sýnir að með þessum hætti getum við náð árangri.

Umræðan um jafnréttismál snýst ekki bara um mannréttindi. Hún snýst jafnframt um almenna heilbrigða skynsemi. Með því að tryggja jafnrétti á vinnumarkaði fá kraftar okkar allra notið sín, óháð kyni eða öðrum þáttum sem aðgreina okkur. Jafnrétt á vinnumarkaði leiðir því til fjölbreyttara og öflugra efnahagslífs.

Alfreð Finnbogason fagnar hér umdeildu sigurmarki sínu á móti Finnum á Laugardalsvellinum í gærkvöldi en við hlið hans er liðsfélagi hans, Ragnar Sigurðsson, sem gerði einnig tilkall til sigurmarksins. Alfreð fylgdi á eftir og er nú kominn með þrjú mörk í tveimur fyrstu leikjum Íslands í undankeppni HM 2018. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Veislunni bjargað á ögurstundu

Íslenska landsliðið í fótbolta vann mikilvægan heimasigur á Finnlandi, 3-2, á Laugardalsvellinum í gærkvöldi eftir að lenda tvisvar undir. Strákarnir okkar sýndu að þeir geta unnið leiki á ýmsa vegu.

Tómas Þór Þórðarson
tomas@365.is

FÓTBOLTI Íslenska þjóðin er orðin svo góðu vön frá strákunum okkar í fótboltalandsliðinu að 10.000 áhorfendur á Laugardalsvelli skildu í raun ekki hvað var í gangi þegar 89 mínútur voru komnar á leikklukkuna og Ísland var að tapa, 2-1, fyrir Finnlandi eftir að lenda tvívegis undir.

Íslenska liðið hefur verið svo öflugt undanfarin ár, sérstaklega á heimavelli, að kröfurnar eru orðnar miklar til liðsins. Þó ekkert meiri en strákarnir gera til sjálfs sín. Það var ekki margt sem benti til ævintýralegs 3-2 heimasigurs og áframhaldandi fótboltaveislu á Íslandi. Sumir voru meira að segja byrjaðir að hleypa úr partíblöðrunum.

Strákarnir okkar fengu að bragða á sínu eigin meðali í gær. Þeir voru miklu stærra liðið sem átti að halda boltanum og vinna leikinn gegn Finnum sem eru nær 100. sæti á heimslistanum en 27. sæti þar sem Ísland situr.

„Þeir eru með sænskan þjálfara [Hans Backe] sem er góðvinur Lars og þekkir okkar styrkleika. Okkur finnst ekkert sérstaklega gaman að spila á móti sjálfum okkur,“ sagði Kári Árnason, miðvörður Íslands, við íþróttadeild eftir leikinn í gærkvöldi. Kári hitti naglann á höfuðið.

Þetta var eins og að horfa á Ísland spila við skuggann af sjálfu sér. Lið undir stjórn taktísks Svía sem er búinn að undirbúa liðið eins á fyrstu mánuðunum í starfi eins og Lars gerði með Ísland. Finnar þekktu sínar sterku hliðar, vörðust vel og nýttu einu tvö færin sem liðið fékk. Hljómar þetta ekki kunnuglega?

Í gær þurftu strákarnir okkar að spila eins og stórir strákar og það tókst misvel. Liðið skapaði ekki mikið af færum en það sem skapaðist vildi bara ekki detta. Það er fokið í flest skjól þegar Gylfi Þór Sigurðsson er byrjaður að brenna af vítaspyrnum. Samt besti maður vallarins svo það komi fram.

Margsinnis hefur íslenska liðið verið í stöðu Finnlands; með betra fótboltalið að hamra á sér á síðustu mínútunum. Munurinn er þó sá að Ísland nær alltaf úrslitum. Það gerðu okkar menn í gær.

Þeir hafa unnið sigra með varnarleik, taktík og stundum pakkað liðum saman með flottri spilamennsku og skynsemi. En í gær var komið að því að sýna nýja hlið: Vinna leik á síðustu andartökunum; sýna kraft, vilja og gæði til að skora ekki bara eitt heldur tvö mörk í uppbótartíma. Karakter er einfalda orðið til að nota yfir svona endurkomu en þetta voru gæði í bland við óbilandi sigurvilja.

Spilamennskan var ekki fullkomin en þrjú mikilvæg stig í sarpinn. Það er styrkleikamerki góðra liða og veislan heldur áfram.

ÍSL 3–2 FIN

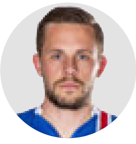
0-1 Teemu Pukki (20.), **1-1** Kári Árnason (37.), **1-2** Robin Lod (39.), **2-2** Alfreð Finnbogason (90.), **3-2** Alfreð Finnbogason (90.+4),

Skot (á mark): 18 (12) – 4 (3)
Horn: 6 – 0 **Rangstöður**: 5 – 2

Frammistaða íslands (4-4-2)

Ögmundur Kristinsson	5
Birkir Már Sævarsson	4
(89. Theodór Elmar Bjarnason	-)
Kári Árnason	7
Ragnar Sigurðsson	6
Ari Freyr Skúlason	5
Birkir Bjarnason	5
*** Gylfi Þór Sigurðsson**	7
Aron Einar Gunnarsson	7
Jóhann Berg Guðmundsson	6
Björn Bergmann Sigurðarson	4
(75. Viðar Örn Kjartansson	-)
Alfreð Finnbogason	6

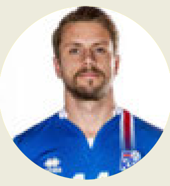
Maður leiksins



Gylfi var besti maður vallarins eins og svo oft áður. Aðeins of margar hælspyrnur í fyrri hálfleik en gæðin óumdeild. Vítaspyrna í slá og skot í stöng. Menn verða ekki öllu óheppnari en það. Lagði upp seinna jöfnunarmarkið með frábærri sendingu.

visir.is Umsögn um alla leikmenn, umfjöllun og viðtöl má finna á íþróttavef Vísis.

Kári eftir leik



„Ég held að þeir hafi átt tvö skot á markið í leiknum. Það var ekkert þannig að varnarleiknum. Auðvitað gátum við komið í veg fyrir þessi mörk, sérstaklega fyrra markið. Seinna markið var óheppni,“ sagði Kári Árnason eftir leikinn. „Þeir eru með sænskan þjálfara [Hans Backe] sem er góðvinur Lars og þekkir okkar styrkleika. Okkur finnst ekkert sérstaklega gaman að spila á móti sjálfum okkur,“ sagði miðvörðurinn öflugi.

Alfreð eftir leik

„Ég er ekki enn þá búinn að ná mér. Við tókum nokkrar sendingar inn í teiginn og vonuðum það besta,“ sagði Alfreð Finnbogason sem skoraði tvö mörk í blálokin. Seinna markið var afar umdeilt. „Þetta var bara eitthvað rugl sem var í gangi. Ég veit ekki hvernig síðasta markið fór inn, en dómarinn dæmdi hann inni. Við tökum sigrinum fagnandi og förum að einbeita okkar að leiknum á sunnudaginn. Þetta var ótrúlegt.”

Nýjast

Undankeppni HM 2018: I-riðill

Ísland - Finnland 3-2

Tyrkland - Úkraína 2-2
0-1 Andriy Yarmolenko (24.), 0-2 Artem Kravets (27.), 1-2 Ozan Tufan (45.), 2-2 Hakan Çalhanoglu (81.).

Kósóvó - Króatía 0-6
0-1 Mario Mandzukic (6.), 0-2 Mandzukic (24.), 0-3 Mandzukic (35.), 0-4 Matej Mitrovic (68.), 0-5 Perisic (85.), 0-6 Kalinic (90.).

Efri		Neðri	
Króatía	4	Úkraína	2
Ísland	4	Finnland	1
Tyrkland	2	Kósovó	1

Undankeppni HM 2018: D-riðill

Austurríki - Wales 2-2
0-1 Joe Allen (22.), 1-1 Marko Arnautovic (28.), 1-2 Sjálfsmark (45.), 2-2 Marko Arnautovic (48.).

Írland - Georgía 1-0
1-0 Séamus Coleman (56.)

Moldóva - Serbía 0-3
0-1 Filip Kostic (20.), 0-2 Branislav Ivanovic (37.), 0-3 Dusan Tadic (59.).

Stigin: Albanía 6, Spánn 4, Ítalía 4, Ísrael 3, Makedónía 0, Liechtenstein 0.

Undankeppni HM 2018: G-riðill

Ítalía - Spánn 1-1
0-1 Vitolo (55.), 1-1 De Rossi, víti (82.)

Makedónía - Ísrael 1-2

Liechtenstein - Albanía 0-2

Stigin: Wales 4, Serbía 4, Austurríki 4, Írland 4, Georgía 0, Moldóva 0.

Domino's-deild karla

Grindavík - Þór Þ. 73-71
Stigahæstir: Lewis Clinch Jr. 37, Ólafur Ólafsson 15/6 fráköst/6 stolnir, Þorsteinn Finnbogason 9/9 fráköst, Ómar Örn Sævarsson 5 - Tobin Carberry 23/7 fráköst, Maciej Stanislav Baginski 14, Ragnar Örn Bragason 13, Emil Karel Einarsson 8.

ÍR - Snæfell 96-65
Stigahæstir: Matthew Hunter 30/8 fráköst/6 stoðsendingar, Matthías Orri Sigurðarson 14, Kristinn Marinósson 13, Vilhjálmur Theodór Jónsson 9, Hákon Örn Hjálmarsson 8, Hjalti Friðriksson 8/7 fráköst - Sefton Barrett 27/14 fráköst, Viktor Marínó Alexandersson 14.

Olís-deild karla

Grótta - ÍBV 18-26
Markahæstir: Finnur Ingi Stefánsson 5, Júlíus Þórir Stefánsson 4, Þráinn Orri Jónsson 3, Aron Dagur Pálsson 2, Leonharð Þorgeir Harðarson 2 - Theodór Sigurbjörnsson 11, Sigurbergur Sveinsson 8, Kári Kristján Kristjánsson 3, Grétar Þór Eyþórsson 2.

Eyjamenn unnu þarna sinn þriðja sigur í síðustu fjórum leikjum og fóru með honum á topp Olís-deildar karla í handbolta.

Í dag

18.05	**Njarðvík - Keflavík**	Sport
18.45	**Holland - H.Rússland**	Sport 3
18.45	**Lúxemborg - Svíþjóð**	Sport 2
18.45	**Belgía - Bosnía**	Sport 4
19.50	**KR - Tindastóll**	Sport
20.45	**HM Markasyrpa**	Sport 2
21.00	**Körfuboltakvöld**	Sport
18.00	**Þór Ak. - Stjarnan**	Höllin Ak.
18.15	**Njarðvík - Keflavík**	Njarðvík
20.00	**Haukar-Skallagr.**	Ásvellir
20.05	**KR - Tindastóll**	KR-hús

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ 7. OKTÓBER 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

FYRST MEÐ FRÉTTIRNAR

Sigrún Helga Lund var fyrsti tölfræðingurinn sem lauk doktorsprófi frá Háskóla Íslands. Hún á jafnframt tvo Evrópumeistaratitla í uppgjafarglímu. Sigrún vinnur að fjölmörgum rannsóknum sem tengjast læknavísindum og lýðheilsu. Hún segir umsvif rannsókna á þeim sviðum meiri en margir geri sér grein fyrir og að Íslendingar búi vel að góðum heilbrigðisgagnagrunnum.

MYND/EYÞÓR ÁRNASON

VETRARDEKK

Sérblað um vetrardekk kemur út 11. október.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við:

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

Jóhann Waage
Sími/Tel:
+354 512-5439
johannwaage@365.is

Atli Bergmann
Sími/Tel:
+354 512-5457
atlib@365.is

Ólafur H. Hákonarson
Sími/Tel:
+354 512-5433
olafurh@365.is

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Sigrún Helga Lund er dósent í tölfræði við Miðstöð í lýðheilsuvísindum sem er rannsóknareining undir læknadeild Háskóla Íslands. Hún vinnur að hinum ýmsu rannsóknum sem tengjast lýðheilsu og læknavísindum og ólíkt því sem einhverjir gætu haldið segir hún starf tölfræðingsins afar spennandi. „Ég er sú sem fæ rannsóknargögnin fyrst í hendur til að vinna úr þeim niðurstöður. Það er svolítið eins og að vera fyrst með fréttirnar.“

Sigrún segir Miðstöð í lýðheilsuvísindum nýlega hafa tekið á móti öndvegisstyrk til að framkvæma stóra rannsókn á því hvernig streita og áföll hafa áhrif á líf fólks. „Eins erum við að fara af stað með blóðskimunarrannsókn þar sem skimað verður fyrir forstigi krabbameinsins mergæxlis. Það er ein viðamesta vísindarannsókn sem ráðist hefur verið í á Íslandi en markmiðið er að kanna mögulegan ávinning þess að skima fyrir þessu tiltekna forstigi. Öllum sem fæddir eru 1975 eða fyrr er boðið að taka þátt og felst þátttakan í því að samþykkja að næst þegar tekið er blóð í einhverjum tilgangi megi nota hluta sýnisins í rannsóknina,“ útskýrir Sigrún.

Sigrún hampaði Evrópumeistaratitli í uppgjafarglímu í annað sinn árið 2015. Hún hampaði sama titli í flokki blábeltinga 2013.

AUKIN ÁHERSLA Á FYRIRBYGGJANDI VÍSINDI

Hún segir lækna- og lýðheilsuvísindi í sífelldri þróun og að í dag sé meiri áhersla á fyrirbyggjandi vísindi en áður þegar mesta púðrið fór í að finna lækningu og lausnir eftir að vandamálin voru komin fram. „Í gamla daga dó fólk úr pestum og smitsjúkdómum, síðar hjartasjúkdómum og svo krabbameinum. Í dag eru það helst lífsstílssjúkdómar sem herja á okkur og þó hjartasjúkdómar og krabbamein heyri þar undir er líka um að ræða sykursýki, offitu og geðsjúkdóma. Læknavísindin leggja í auknum mæli áherslu á að reyna að koma í veg fyrir að þessir sjúkdómar myndist en flest bendir til að mataræði, hreyfing, andlegir þættir og skimanir skipti þar sköpum.“

Sigrún segir 25 manns greinast með mergæxli á ári en hundrað sinnum fleiri eru með forstigið. „Við munum reyna að komast að því hvað það er sem gerir það að verkum að sumir þróa með sér krabbamein en aðrir ekki og meðal annars hvort lífsstílsþættir komi þar við sögu.“

Sigrún varð Íslandsmeistari í uppgjafarglímu árið 2012. Hér er hún ásamt Sighvati Magnúsi Helgasyni sem varð Íslandsmeistari í karlaflokki.

Sigrún Helga lauk doktorsprófi í tölfræði frá Háskóla Íslands árið 2014, fyrst Íslendinga. Doktorsverkefni hennar ber hið þjála heiti: „Margir reitir með sama þreifara á þöktum RNA-tjáningar örflögum.“ „Það var mjög tæknilegt,“ segir hún og skellir upp úr en í dag fæst hún við hluti sem hljóma aðgengilegri – í það minnsta í eyrum blaðamanns. „Ég er að skoða allt milli himins og jarðar. Allt frá bólusetningum barna yfir í krabbamein og áföll.“

Sigrún segir fáa tölfræðinga á Íslandi. „Við búum hins vegar að því að hafa aðgang að stórum og góðum heilbrigðisgagnagrunnum. Við erum því farin að geta gert allt öðruvísi rannsóknir en áður. Í gamla daga var mjög dýrt og tímafrekt að safna saman gögnum en nú erum við komin með ofboðslega mikið af undirliggjandi gögnum sem við getum rannsakað og skoðað hvar samband liggur, fáist til þess samþykki.“

Sigrún nefnir Krabbameinsskrá sem nær aftur til 1955, lyfjagagnagrunna Landspítalans, dánarmeinaskrá og Íslenska erfðagreiningu. „Ég hef til dæmis verið að liðsinna doktorsnema sem hefur verið að rannsaka tengsl ákveðins magalyfs við aukna hættu á að fá krabbamein síðar. Það eru svona tengingar sem við getum gert. Þá er ég að skoða áhrif áfalla eins og barnsmissis á lífun foreldra og sömuleiðis það áfall að greinast með krabbamein. Ekkert af þessu er persónugreinanlegt heldur aðeins verið að skoða línuleg gögn. Í svona rannsóknum þarf heldur engin sýni.“

Sigrún segir mikil umsvif í rannsóknum í heilbrigðis- og læknavísindum á Íslandi og að þau séu meiri en margir geri sér grein fyrir. Útlit er fyrir að þau rannsóknarverkefni sem hún kemur að á þessu ári séu búin að hala inn milljarða í styrki og er langstærstur hluti erlendir styrkir. „Það er ekki síst þessum góðu heilbrigðisgagnagrunnum okkar að þakka. Við erum mjög vel í stakk búin til að rannsaka íslensku þjóðina. Við erum ekki að týna neinum og vitum um alla sem koma. Menn sjá hag í því að geta nýtt þá þekkingu sem verður til með rannsóknum okkar í víðara samhengi.“

REYKINGAFÓLK FÆR TÖLFRÆÐIFYRIRLESTUR

En hvernig er að rýna í svona gögn alla daga. Fyllist þú ekki sjúkdómahræðslu? „Nei, síður en svo. Það er í raun mjög uppbyggilegt að sjá hvað við Íslendingar erum á heildina litið hraust þjóð. Hins vegar geta sum tengsl verið mjög afgerandi og má þar nefna tengsl reykinga og lungnakrabbameins. Vinir mínir og kunningjar geta því lent illa í mér ef þeir hætta sér með mér út á lífið og fara jafnvel út í reyk. Þá vellur upp úr mér tölfræðin og þeim þykir ég eflaust algert skaðræði,“ segir hún og hlær.

En hvernig á fólk að haga lífi sínu samkvæmt tölfræðinni? „Þetta er bara gamla góða tuggan. Að halda sig frá heilsuspillandi efnum og huga vel að mataræði, svefni, hreyfingu og geðorðunum tíu. Þetta snýst ekki um töfralausnir og megrunarkúra heldur hvernig fólk lifir lífi sínu frá degi til dags.“

ÍSLANDS- OG EVRÓPUMEISTARI

Sjálf hefur Sigrún Helga alltaf haft mikla þörf fyrir að hreyfa sig. Hún æfði fótbolta á yngri árum en rambaði svo fyrir tilviljun inn í bardagaklúbbinn Mjölni, rétt að skríða í þrítugt og féll kylliflöt fyrir uppgjafarglímu eða brasilísku jiu jitsu. „Þetta var bara enn ein opna Facebook-spurningin; Hvert ætti ég að fara til að hreyfa mig? Góður vinur minn benti mér á Mjölni og eftir að hafa æft víkingaþrek í mánuð var einhver sem benti mér á að glíman ætti örugglega vel við mig. Ég fór á eina æfingu og þá varð ekki aftur snúið.“

Sigrún Helga landaði skömmu síðar, eða árið 2013, Evrópumeistaratitli í flokki blábeltinga og tveimur árum síðar sama titli í flokki kvenna með fjólublátt belti. „Ég viðurkenni það að ég fór alveg á kaf og æfði þess vegna tvisvar á dag. Það lágu því margir æfingatímar barna að baki. Sökum anna í starfi hefur glíman þó verið í svolítilli lægð að undanförnu en ég stefni á að bæta úr því hið fyrsta.“

Sigrún Helga ásamt dætrum sínum, Hólmfríði Láru og Brynhildi Ingu, á góðri stund.

Aðspurð segir Sigrún uppgjafarglímu eiga lítið skylt við MMA. Á hinn bóginn gagnast hún þeim sem stunda MMA mjög vel. „Það er ekkert verið að kýla eða sparka og engin þung högg. Það er mikið lagt upp úr gagnkvæmri virðingu fyrir andstæðingnum og þú átt í raun ekki að þurfa að meiða. Þess vegna er þetta kölluð uppgjafarglíma. Þetta er í raun eins og gamanslagur með góðum reglum og við segjum stundum í gríni að þetta sé sport fyrir knúsfíkla enda gengur það mikið út á líkamlega snertingu og traust.“

BÍLLAUS SÍÐAN 2007

Sigrún hreyfir sig sömuleiðis töluvert frá degi til dags enda hjólar hún eða gengur nær allra sinna ferða og segir það gera sér gott á móti löngum skrifstofusetum. Hún stofnaði Samtök um bíllausan lífsstíl árið 2008 og þó hún sé ekki lengur í stjórn stundar hún enn þá bíllausan lífsstíl.

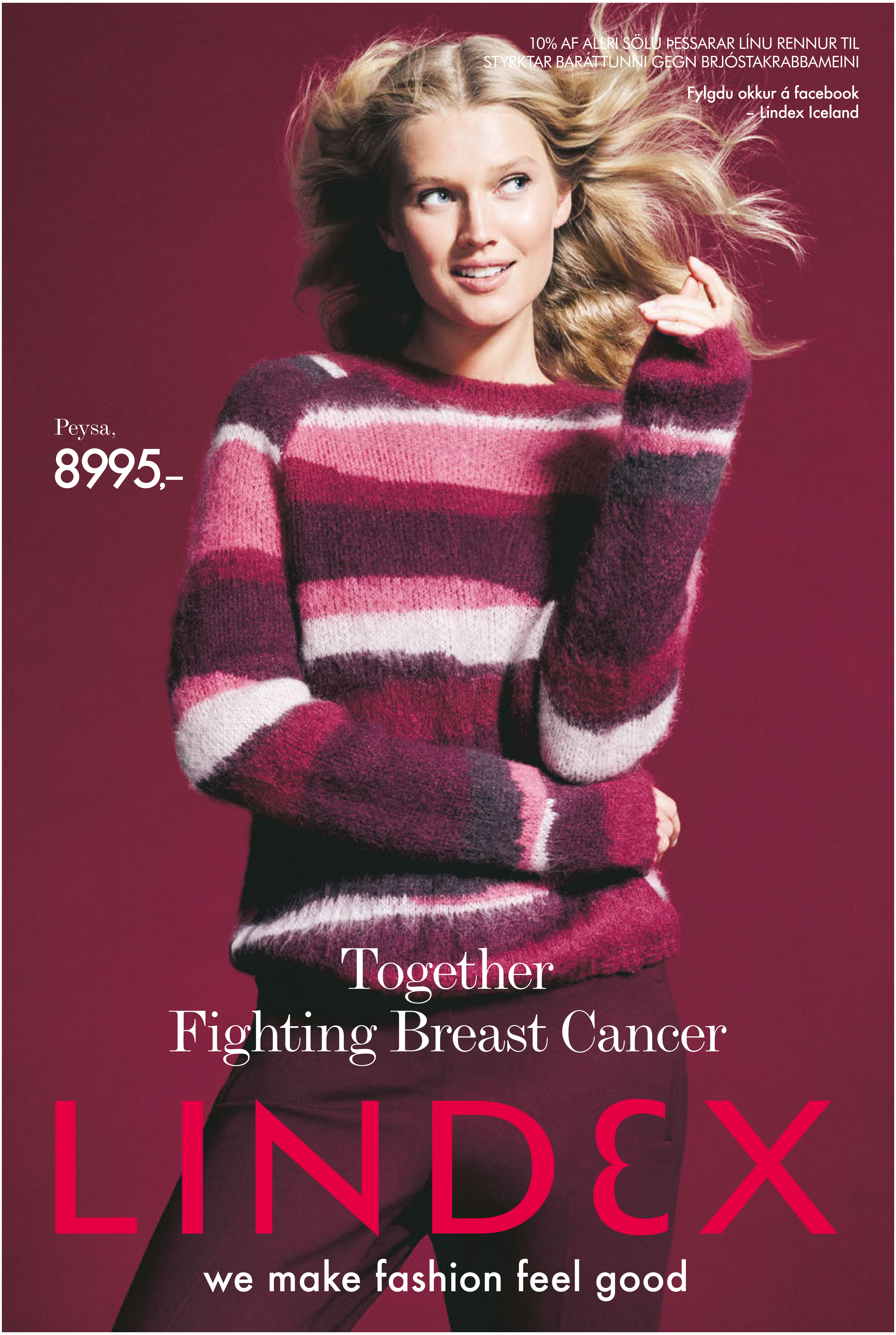
„Ég er ein fárra sem seldu bílinn sinn 2007 og hef ekki séð ástæðu til að kaupa mér nýjan. Ég hjóla og geng allra minna ferða en er líka alveg ófeimin við að taka leigubíl ef svo ber undir. Á sumrin hef ég svo tekið bílaleigubíl ef ég fer út á land. Eldri dóttir mín sem er 12 ára er orðin alveg strætófær og það styttist í að sú yngri, sem er að verða tíu ára, verði það líka, en annars ganga þær og hjóla þangað sem þær þurfa að fara.“

Á sínum tíma reiknaðist Sigrúnu svo til að hún sparaði sér um 800.000 krónur á ári með því að reka ekki bíl. „Miðað við þá verðbólgu sem hefur orðið síðan held ég að það sé alveg óhætt að tvöfalda þá upphæð.“

> Vinir mínir og kunningjar geta lent illa í mér ef þeir hætta sér með mér út á lífið og fara út í reyk. Þá vellur upp úr mér tölfræðin.
> Sigrún Helga Lund

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
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elín Albertsdóttir, *elin@365.is, s. 512 5349* | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is, s. 512 5372* | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is, s. 512 5367* | Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is, s. 512 5351* Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is, s. 512 5358* | Vera Einarsdóttir, *vera@365.is, s. 512 5357*
SÖLUMENN: Atli Bergmann, *atlib@365.is, s. 512 5457* | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429* | Ólafur H. Hákonarson, *olafurh@365.is, s. 512 5433*


10% AF ALLRI SÖLU ÞESSARAR LÍNU RENNUR TIL
STYRKTAR BARÁTTUNNI GEGN BRJÓSTAKRABBAMEINI
Fylgdu okkur á facebook
– Lindex Iceland
Peysa,
8995,–
Together
Fighting Breast Cancer
LINDEX
we make fashion feel good

BLANDA AF HÁ- OG LÁGMENNINGU

Hönnunarfyrirtækið **Döðlur** hefur vakið mikla athygli fyrir hönnun sína á **Oddsson** hótelinu í gamla JL húsinu. Virtar hönnunarsíður á borð við Dezeen og DesignMilk hafa fjallað um hönnunina sem þykir skemmtilega óhefðbundin. Hönnun þar sem andstæður kallast á.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

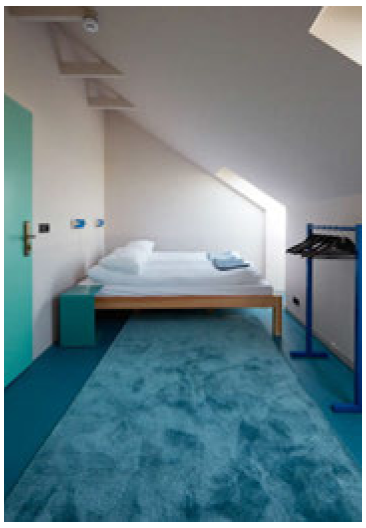
Þegar Döðlur fengu boð um að hanna innviði nýs hótels í gamla JL húsinu fyrir tveimur árum urðu Daníel Freyr Atlason og samstarfsfélagi hans, Hörður Kristbjörnsson, mjög spenntir. „Þetta er hús sem hefur mjög sérstakan sess í hugum margra. Þarna fóru foreldrar manns í sunnudagsbíltúrinn til að sýna manni húsið sem beygist,“ segir Daníel glettinn.

Ekki minnkaði áhuginn þegar þeir félagar hittu eigendurna. „Krafa þeirra var mjög skemmtileg. Þeir vildu gera eitthvað allt annað en hefðbundið hótel og voru tilbúnir til að gera ýmislegt til að gera þetta sérstakt,“ lýsir hann en það rímar mjög vel við hugmyndafræði Daðla.

„Það má segja að Döðlur leggi stundum ansi mikið á sig til að gera aðeins öðruvísi hluti,“ segir Daníel.

„Við tókum hugmyndafræði sem listamenn hafa notað og snýst um að blanda saman há- og lágmenningu. Við sáum að þetta virkaði afar vel í listinni og spurðum okkur hvað myndi gerast ef við yfirfærðum þetta yfir á einhvern stað eins og hótel,“ segir Daníel og strax fóru skemmtilegir hlutir að gerast.

Oddsson hótelið er á fjórðu og fimmtu hæð gamla JL hússins. MYND/GVA



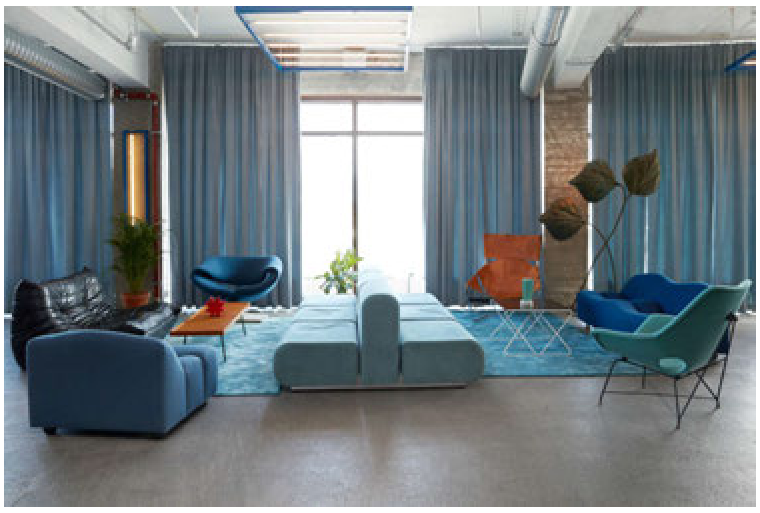
MYND/ARI MAGG

> Við leituðum andstæðna og ákváðum strax að allt sem væri „mainstream“ yrði tekið út. Í staðinn má segja að við séum með plastglös á öðrum endanum og kavíar á hinum en ekkert þar á milli.
>
> Daníel Freyr Atlason

MYND/ARI MAGG

MYND/ARI MAGG

Hörður og Daníel hjá Döðlum. MYND/STEFÁN



MYND/ARI MAGG

MYND/ARI MAGG

„Við leituðum andstæðna og ákváðum strax að allt sem væri „mainstream“ yrði tekið út. Í staðinn má segja að við séum með plastglös á öðrum endanum og kavíar á hinum en ekkert þar á milli.“

Oddsson hótel er þannig skemmtileg blanda af hóteli og hosteli. Þar má annars vegar fá vel útbúin lúxusherbergi með glæsilegu útsýni yfir Faxaflóa eða fjögurra manna herbergi með heimasmíðuðum kojum. „Þar er fínn veitingastaður og inn af honum karókíherbergi. Við hönnuðum sjálf húsgögn sem búin eru til úr rörum og stálpípum og þau standa við hlið húsgagna eftir heimsfræga hönnuði á borð við Alessandro Mendini, Pierre Chapo, Pierre Paulin, Gerrit Rietveld, Pierre Jeanneret og Ettore Sottsass.“

Daníel segist handviss um að ekkert hótel í heiminum bjóði upp á jafn flott úrval „költ“ húsgagna frá tuttugustu öld en sumir af þeim stólum sem finna má á hótelinu eru afar sjaldgæfir.

„Við erum búin að vera andvaka í tvö ár við að komast yfir þessa stóla. Við höfum legið yfir og komið okkur inn í uppboðsheiminn og keyptum flesta þessa stóla á uppboðum í fjarlægum löndum til að fá sem best verð.“

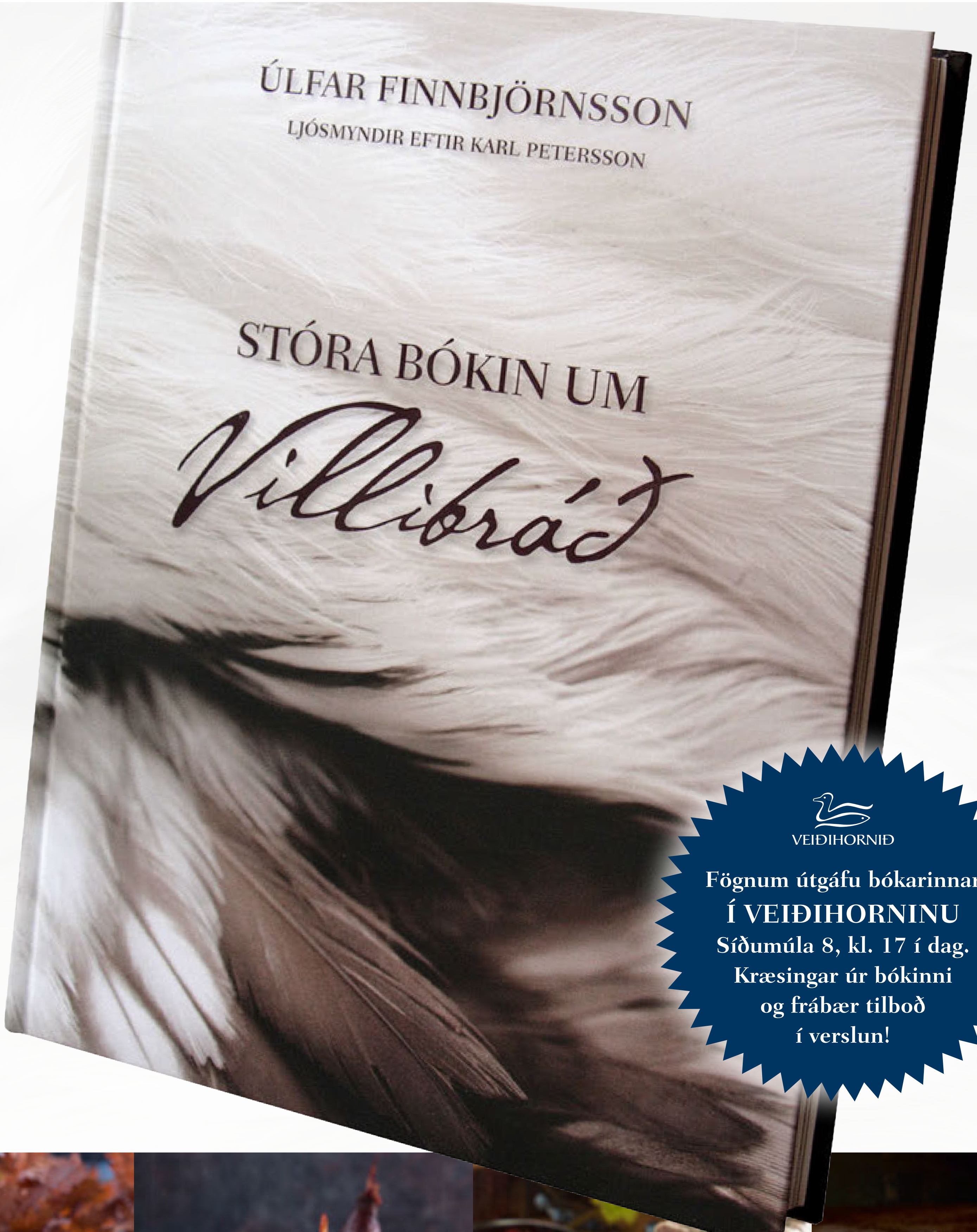
Oddsson var opnað í sumar og hönnun þess hefur þegar vakið athygli víða um heim. Athyglin kemur Daníel þó ekki á óvart. „Við ákváðum að setja allt markaðsféð í að kaupa húsgögn með það að leiðarljósi að þessi flotta og öðruvísi hönnun myndi með tímanum verða næg auglýsing, og það hefur gengið eftir,“ segir Daníel en hótelið hefur fengið góða umfjöllun á hönnunarsíðum á netinu auk þess sem von er á mikilli umfjöllun í tímaritum á næstu misserum.

JÓLIN BYRJA 18. NÓVEMBER

Gallery Restaurant

VEISLUSALIR VIÐ ÖLL TÆKIFÆRI

WWW.HOLT.IS



VEIÐIHORNIÐ

Fögnum útgáfu bókarinnar
Í VEIÐIHORNINU
Síðumúla 8, kl. 17 í dag.
Kræsingar úr bókinni
og frábær tilboð
í verslun!

Biðin er á enda!

STÓRA BÓKIN UM VILLIBRÁÐ

EFTIR ÚLFAR FINNBJÖRNSSON ER KOMIN AFTUR

- Sannkölluð biblía veiðimanna og matgæðinga
- Mikið aukin og endurbætt
- Nýr kafli um ferskvatnsfiska

SALKA

Bókaútgáfan Salka | Suðurlandsbraut 4, 2. hæð | 108 Reykjavík | Sími 522 2250 | salka@salka.is | www.salka.is

GÓMSÆT FÖSTUDAGSPITSA

Þröstur Sigurðsson er mikill áhugamaður um mat og hann elskar að brasa eitthvað í eldhúsinu.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is

Þröstur er alltaf eitthvað að brasa í eldhúsinu. Hann erfði kökukefli ömmu sinnar og er það eitt af þeim verkfærum sem hann heldur hvað mest upp á. MYND/GVA

Þröstur Sigurðsson er maðurinn á bak við matarbloggið Töddi brasar sem byrjaði sem hálfgert grín sumarið 2012. „Ég hef alltaf haft mikinn mataráhuga og var búinn að prófa mig áfram með alls konar tilraunir og þá yfirleitt eitthvað mjög öfgakennt. Réttirnir mínir innihéldu næstum alltaf beikon, hnetusmjör eða bbq-sósu. Ég var alltaf eitthvað að brasa og mig langaði bara að koma þessum sköpunarkrafti frá mér. Svo fór fólk að fylgjast með mér, hvetja mig áfram, senda mér hugmyndir og ég var bara alltaf eitthvað að brasa. Mér finnst frábært þegar fólk deilir uppskriftum frá mér, stoppar mig úti á götu til að tala um mat og svo framvegis, þetta er mitt helsta áhugamál,“ útskýrir Þröstur, aðspurður um söguna á bak við síðuna.

Öll fjölskylda Þrastar hefur brennandi áhuga á mat og eru að hans sögn frábærir kokkar. Þau reyna að hittast eins oft og hægt er öll saman og halda veislur. „Ég held að rótin að matarástríðu minni sé komin frá ömmu Kristínu, hún gat vippað upp gríðarlegum veislum úr engu, það var alveg sérstök hlýja og bragð af matnum hennar, það var öll ástríðan og metnaðurinn sem hún lagði í matinn og framsetninguna. Ég erfði kökukeflið hennar ömmu og það er eitt af þeim verkfærum sem ég held hvað mest upp á í eldhúsinu. Amma fylgir mér.“

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera í eldhúsinu?

„Mér finnst ótrúlega gaman að prófa ný hráefni eða nýjar aðferðir, ég fékk til dæmis ábendingu um daginn að prófa mig áfram með tempura-deig og ég gerði maísbaunir í tempura sem hægt er að lesa um á blogginu mínu, það var undarlegt fyrst en bragðaðist mjööög vel. Svo er alltaf skemmtilegast að brasa úr beikoni.“

Þröstur gefur hér uppskrift að pitsu með döðlum, rjómaosti, chili og valhnetum en hugmyndina að henni fékk hann þegar hann fór einn til Sikileyjar í matarupplifunarferð síðastliðið sumar. Þar var hann í þrjár vikur, meðal annars að ferðast um sveitirnar á suðurhluta Sikileyjar þar sem hann gisti á bóndabæjum og í tjöldum. „Þar smakkaði ég alls konar ný hráefni og nýjar útfærslur. Ég heimsótti vínekrur, fiskmarkaði, tíndi ólífur, borðaði fíkjur beint af trénu og smakkaði unaðslegar pitsur. Ég fór meðal annars á markaðinn í Ortigia og kom með fulla ferðatösku af kryddum og alls konar matarkyns til baka. Sikiley er algjör draumaáfangastaður fyrir mataráhugafólk. Ég smakkaði fullt af undarlegum, slæmum og dásamlegum réttum, þetta var mikil reynsla og ótrúlega skemmtilegt. Meðal annars keypti ég þurrkað chili af manni sem ég kynntist á sveitabænum Due Ganée, hann ræktar það sjálfur og það er algjörlega baneitrað. Ferskar döðlur og rjómaostur eru líka frábær blanda og chili-ið er gott mótsvar við sætunni,“ segir Þröstur.

Hann lætur sig dreyma um næstu matarferð en hann langar mikið að fara til suðurríkja Bandaríkjanna í grillferð þar sem allt er hægeldað og nostrað við og kruðeríið á hverju strái. „Svo þegar veturinn hellist yfir er gott að „hygge sig“ við gourmet-mat og samveru með þeim sem manni þykir vænst um. Ég er algjört jólabarn og er strax farinn að hlakka til jóla og farinn að plana jólaeldamennsku.

FÖSTUDAGSPITSA

Pitsudeig:
- 400 g hveiti
- 2 tsk. lyftiduft
- 2 msk. vatn
- 2 msk. góð ólífuolía
- 2 msk. hunang
- Oreganokrydd
- Salt
- Hvítlaukskrydd

Aðferð:
Allt sett í skál, hnoðað og bætt við vökva eða hveiti ef þarf, flatt út og voilà.

Álegg:
- Chilipestó frá Jamie Oliver
- Pitsuostur
- Ferskar döðlur (steinhreinsaðar og skornar í tvennt)
- Rjómaostur
- Valhnetur (gróft muldar)
- Þurrkað chili (skorið smátt)
- Spínat

Allt nema spínat sett á pitsuna, bakað í fimmtán mínútur á hæsta styrk og spínatinu svo dreift yfir.

VANDAÐAR ULLARKÁPUR
VATNSVARÐAR DÚNÚLPUR
Skoðið
laxdal.is /yfirhafnir Facebook.Laxdal.is
BERNHARÐ LAXDAL
Laugavegi 63 • S: 551 4422

Jólahlaðborð

7. október 2016
KYNNINGARBLAÐ Sigló hótel | Hótel Saga | Kjötkompaní

Glæsilegt jólahlaðborð á Sigló hóteli

Sigló hótel á Siglufirði bauð upp á jólahlaðborð fyrir jólin í fyrra sem verður endurtekið núna. Hótelið er afar glæsilegt og stendur á fallegum stað. Gestir geta því bæði notið umhverfisins og spennandi jólarétta á hlaðborðinu. Lögð er áhersla á hráefni beint frá bónda úr nærliggjandi sveitum.

Ólafur Sveinn Guðmundsson, yfirmatreiðslumaður á Sigló hóteli, segist leggja mikla áherslu á gott hráefni. „Ég hef verið í sambandi við bændur og veiðimenn hér í sveitinni. Ég get boðið upp á séralið naut og nýveiddar gæsir á jólahlaðborðinu. Við reynum að hafa hlaðborðið fjölbreytt með smávegis villibráð auk hefðbundinna jólarétta,“ segir hann. „Jólahlaðborðið á Sigló hóteli verður ákaflega spennandi kostur fyrir matgæðinga í litlu en áhugaverðu samfélagi,“ segir hann.

Sigló hótel þykir einstaklega fallegt og vel heppnað. Það var opnað árið 2015. Boðið er upp á glæsilega búin herbergi. Veitingastaðurinn Sunna er notalegur og svo er gott að setjast niður á hótelbarnum. Hótelið rekur þrjú veitingahús, eitt á hótelinu en hin eru Kaffi Rauðka og Hannes Boy sem eru í göngufæri við hótelið en þau tvö síðarnefndu eru byggð á grunni gamalla verbúða.

Sólrún Björg sem starfar á söludeild hótelsins segir að færri en vildu hafi komist á jólahlaðborðið í fyrra. „Það er nauðsynlegt að panta tímanlega, sérstaklega fyrir stærri hópa og fyrirtæki,“ segir hún. Sólrún segir að matseðillinn hjá Ólafi sé einstaklega glæsilegur. „Hann er með margar mismunandi tegundir af reyktum og gröfnum laxi, sérvalda rækju frá Ramma, bláskel af Ströndunum, heimagert paté og síld í mörgum útfærslum. Við höfum valið sérstök fjörulömb fyrir veisluna okkar og alikálfa úr Skagafirði auk þess sem hangikjötið er sérstaklega unnið fyrir okkur. Kokkarnir okkar ætla að koma gestum virkilega á óvart fyrir þessi jól,“ segir hún. „Með góða matnum verður boðið upp á skemmtiatriði.“

Ólafur Sveinn Guðmundsson matreiðslumaður töfrar fram dýrindis rétti á jólahlaðborðinu á Sigló hóteli.

Kvöldverðarhlaðborð kr. 9.800 á mann. Hádegisverðarhlaðborð kr. 4.500 á mann. Kr. 2.250 fyrir 7 til 16 ára og frítt fyrir börn, 6 ára og yngri.

Ólafur Sveinn segir að gestir komi víða að og njóti þess sem Siglufjörður hefur upp á að bjóða að vetri. „Það er alltaf hægt að komast hingað en aðkoman breyttist gífurlega við göngin,“ segir hann. „Hér hefur allt lifnað við og margt skemmtilegt í boði fyrir ferðamenn,“ segir kokkurinn.

Sú nýjung hefur einnig verið tekin upp að boðið er upp á sérstakt fjölskylduhlaðborð á sunnudögum í vetur. Foreldrar geta komið með börnin sín, ömmur, afar, frænkur og frændur geta komið saman og svo mæta jólasveinar í desember.

Frekari upplýsingar um Sigló hótel og jólamatseðilinn má finna á heimasíðunni www.siglohotel.is eða á Facebook-síðu hótelsins.

Norðurljósadýrð umvefur Sigló hótel.

Einn af mörgum eftirréttum hótelsins.

Heitur pottur fyrir utan hótelið.

Sunnusalur er bjartur og fallegur.

Jólahátíð í Viðeyjarstofu

VIÐEYJARSTOFA Restaurant

Gallery Restaurant

Gallery Restaurant Hótel Holt sér um allar veitingar í Viðeyjarstofu.

www.videy.com - videyjarstofa@videyjarstofa.is

Jólaseðill

Hreindýrapaté með kakóbaunakremi og bláberja „vinaigrette"

Humar og avacado með sætum kartöflum og límónusósu

Steiktar andabringur ásamt hindberjum og rauðrófum

Innbakað fyllt lambalæri með sætum ávöxtum og kantarellusveppum

Volg súkkulaðikaka, piparkökuís og heit karamellusósa

18. - 19. nóvember
25. - 26. nóvember
2. - 3. desember
9. - 10. desember

-Fleiri dagsetningar í boði fyrir hópa

9.900.-
(5 rétta matseðill)

Ferjan siglir frá Skarfabakka og kostar 1.350.- fyrir hvern og einn

Nýtir hlaðborðin til að smakka nýtt

Eva Þórdís Ebenezersdóttir þjóðfræðingur er forfallið jólabarn í hjarta sínu. Hún tekur bakstur og matarhefðir um jól afar hátíðlega þó að fram undan séu hennar fyrstu sykur- og glútenlausu jól. Hún segir kjörið að nota jólahlaðborð í tilraunastarfsemi.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

„Ég er mikil aðventumanneskja, sérstaklega þegar kemur að jólahefðum. Ég áttaði mig á því í þjóðfræðináminu hvað ég er með mikla þjóðfræði í kringum mig, sérstaklega þegar kemur að mat og matargerð," segir Eva Þórdís Ebenezersdóttir, matgæðingur og jólabarn með meiru.

„Ég er alin upp af mikilli matarfjölskyldu og við miklar matarhefðir og ástríðu fyrir mat. Móðuramma mín var húsmæðraskólagengin en hefði farið í listeða hönnunarnám hefði það staðið til boða. Hún fékk útrás fyrir listhneigð sína í matargerð, smurbrauðstertur urðu listaverk og dýrindis marsípanrósir urðu til í höndum hennar. Skilaboðin frá langömmu í móðurlegg eru í heiðri höfð í fjölskyldunni, að á jólunum skal nota smjör í bakstur. Gæðin og nautnin bæði við að búa til mat og njóta hans fylgir mér og kristallast í jólahefðunum. Þessi galdur að búa til eitthvað sem bara er gert einu sinni á ári og að njóta þess."

Komandi jól gætu þó orðið með öðru sniði hjá Evu en hún er hætt að borða glúten og sykur.

> **Skilaboðin frá langömmu í móðurlegg eru í heiðri höfð í fjölskyldunni, að á jólunum skal nota smjör í bakstur. Gæðin og nautnin bæði við að búa til mat og njóta hans fylgir mér og kristallast í jólahefðunum.**
>
> *Eva Þórdís Ebenezersdóttir*

Sykurlaus jól?

„Ég tók út allt glúten um síðustu áramót, í mars hætti maðurinn minn að borða sykur og svo ég í framhaldinu. Þegar kemur að næstu jólum höfum við því verið sykur- og glútenlaus um nokkurt skeið og hvernig ætla ég þá að haga mér með allar mikilvægu jólahefðirnar mínar?" segir Eva og hlær.

„En ég hef reyndar engar áhyggjur. Mér finnst gaman að baka og fæ mikið „kikk" út úr því að baka fyrir aðra. Ég ætla að baka hnoðaða krydd-randalínu með smjörkremi og sultu, eins og mamma og amma gerðu hana og ekki séns að ég fari að gera hana glútenlausa! Nú hef ég verið að gera sykurlausar uppskriftir að konfekti og marsípani fyrir sjálfa mig og það er vel hægt að búa til jól án sykurs. Meira að segja rauðkálið er hægt að gera án sykurs og hægt að steikja glútenlaust laufabrauð."

Eva Þórdís Ebenezersdóttir þjóðfræðingur heldur jólahefðir fjölskyldunnar í heiðri. Hún er reyndar hætt að borða sykur sem mun þýða breytingar um næstu jól. Á jólahlaðborðum reynir hún að smakka eitthvað sem hún býr ekki til sjálf. MYND/GVA

Tilraunastarfsemi á jólahlaðborðum

En hvað gerir sykur- og glútenlaus manneskja á jólahlaðborði?

„Það er svo mikið í boði að ég get auðveldlega sneitt hjá því. Reyndar hafði ég alltaf ákveðnar reglur á hlaðborðum áður en ég tók þetta út. Ég ákvað fyrir löngu að af því jólahlaðborð er eitthvað sem maður fer á sjaldan, að vera ekkert að borða hangikjöt og rauðkál og brúnaðar kartöflur, sem ég elda sjálf heima, heldur nýta tækifærið og smakka alls konar rétti sem ég geri ekki sjálf. Ég smakkaði til dæmis alvöru kavíar á jólahlaðborði sem ég hef aldrei smakkað áður. Mér finnst upplagt að nota hlaðborðin í tilraunastarfsemi."

ÚTGEFANDI
365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG
visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA
Jóhann Waage| johannwaage@365.is | s. 512-5439
ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson

Jólahlaðborðin frá Kjötkompaníinu hafa verið afar vinsæl hjá hópum sem hittast í heimahúsum og vilja halda flotta veislu án fyrirhafnar.

„Í smáréttunum erum við svolítið að leika okkur, meðal annars með danska smörrebrauðið og setjum það í smá „fusion“ búning,“ segir Jón Örn.

Jólasmáréttirnir eru skemmtileg lausn fyrir þá sem vilja létt yfirbragð yfir matnum.

Smáréttirnir eru girnilegir.

Fjölbreyttir kjötréttir eru á matseðlum Kjötkompanísins.

Fyrir þessi jólin verður boðið upp á þá nýjung hjá Kjötkompaníinu að vera með matseðil með jólasmáréttum í léttum dúr

Hægt er að panta gómsæta deserta sérstaklega með öllum matseðlum.

Wellington nautalundin frá Kjötkompaníinu er klár beint í ofninn, það er búið að forsteikja hana og pakka í smjördeig með duxell-fyllingu og eðalskinku.

Ljúffengur matur án fyrirhafnar

Jólahlaðborðin frá Kjötkompaníi hafa verið vinsæl hjá stærri og smærri hópum sem vilja halda flotta veislu án fyrirhafnar. Þú bara velur matseðil og sækir svo veisluna algerlega tilbúna. Auðvitað má líka fá jólasteikina þar, en Wellington-nautalundin er sívinsæl sem slík.

Kjötkompaní er sælkeraverslun í Hafnarfirði sem hefur verið starfrækt í rúm sjö ár, verslunin býður upp á fyrsta flokks hráefni í kjöti og meðlæti, ásamt heildarlausnum fyrir veisluna.

„Við erum með breitt úrval af sósum, súpum og desertum ásamt öðru meðlæti og leggjum mikið upp úr því að framleiða þær vörur sem við seljum sjálf. Eins og undanfarin ár bjóðum við upp á hin geysivinsælu jólahlaðborð fyrir stóra og smáa hópa. Við höfum verið með jólahlaðborðin frá því við opnuðum, en fyrir um tveimur árum fórum við að bjóða upp á tilbúin hlaðborð sem sótt eru í verslunina fyrir smærri hópa, minnst tíu manns, og það hefur algjörlega slegið í gegn,“ segir Jón Örn Stefánsson, eigandi verslunarinnar.

Jólasmáréttirnir vinsælir

Hægt er að velja á milli fjögurra mismunandi matseðla hjá Kjötkompaníi. „Við erum með allt frá því að hafa þetta einfalt, eingöngu aðalrétt og meðlæti, til heilu hlaðborðanna með forréttum, aðalréttum, og svo erum við með nokkrar týpur af desertum sem hefur verið vinsælt að bæta við.“

Fyrir þessi jólin verður boðið upp á þá nýjung hjá Kjötkompaní að vera með matseðil með jólasmáréttum í léttum dúr. „Þarna erum við svolítið að leika okkur, meðal annars með danska smörrebrauðið og setjum það í smá „fusion“ búning, það er mjög gaman að brjóta hlutina aðeins upp,“ segir Jón Örn brosandi og bætir við að jólasmáréttirnir séu skemmtileg lausn fyrir þá sem vilja létt yfirbragð yfir matnum eða geta ekki verið með sitjandi borðhald.

Allt klárt

Jólahlaðborðin frá Kjötkompaníi hafa verið afar vinsæl hjá hópum sem hafa verið að hittast í heimahúsum og viljað halda flotta veislu án fyrirhafnar. „Þá er fyrirkomulagið þannig að veislan er tilbúin að öllu leyti, það þarf bara að sækja kræsingarnar í Kjötkompaní á þeim tíma sem óskað er. Það er allt innifalið í þessum pakka og allt sem á að vera heitt eins og kartöflur, steikin, sósan og fleira er afgreitt í frauðkassa sem heldur matnum heitum. Þannig að það eina sem þarf að gera er að koma veitingunum á borðið og sósu í skál og skera steikina, annað er klárt.“

Starfsmenn Kjötkompanís græja glæsilegar veislur fyrir stærri sem smærri hópa. MYNDIR/BINNI

Gómsæta jólasteikin

Auk þess að bjóða upp á ljúffeng jólahlaðborð býður Kjötkompaní að sjálfsögðu upp á jólasteikina. „Wellington-nautalundin okkar er það alvinsælasta sem við bjóðum upp á um jólin. Steikin er klár beint í ofninn, það er búið að forsteikja hana og pakka í smjördeig með duxell-fyllingu og eðalskinku. Það þarf aðeins að pensla hana með eggjarauðum áður en hún fer í ofninn,“ lýsir Jón Örn.

Á www.kjotkompani.is er hægt að kynna sér matseðla, senda inn pantanir og fá allar nánari upplýsingar ásamt því að skoða eldunarleiðbeiningar á vídeó-formi.

Þjónar í súpu klúðruðu pöntunum

Þó að flest jólahlaðborð séu af hefðbundnu tagi er stundum hægt að finna jólahlaðborð með óvæntum vinkli. Eitt slíkt fór fram í fyrra í Hernámssetrinu á Hlöðum á Hvalfjarðaströnd. Þar var jólahlaðborðinu blandað saman við hið skemmtilega leikrit Þjónn í súpunni. **Viktor Már Bjarnason** var einn leikaranna.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

„Sýningin Þjónn í súpunni á sér langa sögu. Hún var samin af Eddu Björgvinsdóttur og Maríu Sigurðardóttur og sett upp í fyrsta sinn í Iðnó árið 1998 við frábærar undirtektir. Í þessari uppfærslu voru leikarar á borð við Stefán Karl, Bessa Bjarnason og Margréti Vilhjálmsdóttur," upplýsir Viktor sem tók fyrst þátt í uppfærslu á leikritinu árið 2009 þegar Þjónn í súpunni var endurvakinn á veitingastaðnum Friðrik V. á Akureyri.

Viktor segir sýninguna taka breytingum eftir því hvaða leikarar eru með hverju sinni auk þess sem staðsetningin hafi vissulega áhrif líka. „Nýjar hugmyndir vakna og hvert rými kallar á mismunandi útfærslur." Þannig var það einnig þegar ákveðið var síðastliðið haust að setja upp sýninguna enn á ný en nú í samstarfi við Hernámssetrið á Hlöðum á Hvalfjarðaströnd, og í þetta sinn í tengslum við jólahlaðborð.

„Við vorum með tvö leikarateymi en ásamt mér tóku þátt þau Edda Björgvinsdóttir, Lilja Guðrún Þórhallsdóttir, Kjartan Guðjónsson, Jana María Guðmundsdóttir, Jónmundur Grétarsson, Hjalti Rúnar Jónsson, Aðalbjörg Árnadóttir, Björn Ingi Hilmarsson og Ólafía Hrönn Jónsdóttir."

Langflestir þessara leikara höfðu áður tekið þátt í þessari sýningu og þekktu því vel til. „Undirbúningurinn gekk því hratt fyrir sig en svo er þessi sýning líka þannig að maður verður bara að kýla á hana. Hún er enda aldrei alveg eins."

„Í sýningunni eru yfirleitt fjórir til sex leikaraþjónar sem fá síðan aðstoð frá alvöru þjónum sem sjá til þess að það fari ekki allt í vitleysu," segir Viktor glettinn. „Í þetta sinn þurftum við leikararnir þó lítið að þjóna til borðs enda var þetta hlaðborð. Við tókum þó stundum niður drykkjarpöntun en þær fóru nú oft fyrir ofan garð og neðan, drykkirnir komu seint eða aldrei," segir hann og hlær.

Viktor segir jólahlaðborðinu hafa verið mjög vel tekið en sýningarnar voru um tíu eða tólf talsins. „Fólk kom úr nærsveitum og nágrannabæjum en svo komu líka stórir hópar, bæði vinnuhópar og vinahópar, í rútum frá Reykjavík."

Viktor segir oft hafa verið ævintýralegt fyrir bæði leikara og gesti að komast á staðinn í verstu vetrarveðrunum. „Stundum varð seinkun á sýningum vegna ófærðar og ég man sérstaklega eftir einu laugardagskvöldi. Við sátum og fylgdumst stöðugt með vef Vegagerðarinnar því Kjalarnesið var lokað. Svo þegar Gaui litli, umsjónarmaður Hernámssetursins, hringdi og sagði að búið væri að opna, brunuðum við af stað upp eftir. Sýningunni seinkaði um klukkutíma en það kom ekki að sök enda voru gestirnir seinir líka," lýsir Viktor en telur að oft hafi þessi jólahlaðborð verið þau endað hafi með hvað mesta stuðinu.

Þjónn í súpunni verður í pásu þessi jólin en jólahlaðborð verða þó áfram í Hernámssetrinu. Borgardætur sjá um stuðið í nóvember og svo verður boðið upp á eitthvað óvænt á aðventunni.

Jólahlaðborði með leiklistarívafi var vel tekið af gestum Hernámssetursins.

Viktor Már á góðri stundu með samþjónum sínum.

Bragðsveifla á Satt í sönnum jólaanda

Matreiðslumeistarar Satt munu í ár leika á klassíska jólahlaðborðið í takt við lifandi djasstónlist sem þekktustu djassarar landsins leika. Boðið er upp á jólahlaðborð föstudags- og laugardagskvöld, jólahlaðborð í hádeginu alla virka daga og hátíðarbröns um helgar.

Sigrún Þormóðsdóttir veitingastjóri Satt.

Jólin á veitingastaðnum Satt á Icelandair hótel Reykjavik Natura hefjast 19. nóvember og verða allar helgar fram að jólum. „Jólahlaðborðin verða með skemmtilegu sniði þetta árið en þekktustu djassarar landsins munu leika sér með jólalögin undir borðhaldinu,“ segir Sigrún Þormóðsdóttir, veitingastjóri Satt. Það eru þeir Óskar og Ómar Guðjónssynir ásamt Tómasi R. sem sjá um spilamennskuna. „Þeir eru miklir matgæðingar og hafa gaman af því að vera með okkur í þessu auk þess sem bæði þeir og kokkarnir sækja innblástur í matinn og stemninguna.“

Helgarbrönsinn og hádegishlaðborðið á Satt fer einnig í jólafötin á sama tíma. „Á laugardögum hljóma djassaðir jólatónar undir borðhaldi og frá fyrsta sunnudegi í aðventu og fram til jóla er einstök fjölskyldustemning en heyrst hefur að jólasveinninn kíki þá inn á Satt,“ segir Sigrún glaðlega.

Hún segir mikla ánægju hafa verið með jólin á Satt. „Margir hafa komið árlega og eiga jafnvel sitt fasta borð. Jólabrönsinn hefur líka náð miklum vinsældum og gaman að sjá heilu stórfjölskyldurnar koma í jólabröns í stað þess að halda jólaboð heima,“ segir Sigrún og bendir á að skötuhlaðborðið verði að sjálfsögðu á sínum stað.

Djössuð jólalög hljóma undir borðhaldinu á jólahlaðborðum Satt.

JÓLAHLAÐBORÐ SATT

Jólahlaðborð á kvöldin, öll föstudags- og laugardagskvöld frá 19. nóvember fram að jólum.
Verð 9.900 kr.* á mann og borðhald hefst kl. 19.

Jólahlaðborð í hádegi alla virka daga frá og með 21. nóvember fram að jólum.
Verð 4.900 kr.* á mann, borðhald kl. 11.30-14.00.

Hátíðarbröns alla laugardaga og sunnudaga frá 19. nóvember fram að jólum.
Verð 5.200 kr.* á mann, borðhald kl. 11.30-15.00.

**Börn 6-12 ára greiða hálfvirði og 0-5 ára greiða ekkert.*

Pantaðu borð tímanlega og fáðu nánari upplýsingar í síma: 444 4050 eða satt@sattrestaurant.is Viltu gera meira úr kvöldinu? Bókaðu gistingu á Reykjavík Natura á www.icelandairhotels.is

Jólagleði á Slippbarnum

Slippbarinn fer frekar óhefðbundnar leiðir um jólin sem endranær en þar reiða meistarakokkar fram metnaðarfullar og öðruvísi jólakræsingar sem bornar eru á hvert borð og gestir deila með sér. Jólamatseðillinn tekur gildi 25. nóvember.

Hjá okkur skapast jafnan mjög skemmtileg stemning á hverju borði. Við berum litla rétti á borðið sem fólk deilir með sér og því verður þetta eins og lítið jólahlaðborð á hverju borði. Það virkar mjög vel enda svo skemmtilegt að borða saman og hafa gaman. Við viljum bara eiga skemmtilega gleðileg jól með gestum og bjóða góðan mat og drykk,“ segir Árni Þór Jónsson, yfirmatreiðslumeistari Slippbarsins.

Jólamatseðill Slippbarsins tekur gildi föstudagskvöldið 25. nóvember og er alla daga fram að jólum. Jólahádegið hefst mánudaginn 28. nóvember frá kl. 11.30 til 14.00 alla virka daga fram að jólum. Jólabrönsinn hefst laugardaginn 26. nóvember frá kl. 12.00 til 15.00 allar helgar fram að jólum. Pantanir og fyrirspurnir sendist á slippbarinn@icehotels.is eða í síma 560 8080.

Árni Þór Jónsson, yfirmatreiðslumeistari Slippbarsins, segir að skemmtileg stemning skapist á staðnum fyrir jólin.

Slippbarinn er við Mýrargötu 2 og er með heimasíðuna www.slippbarinn.is

Hægt er að velja um marga gómsæta rétti á jólamatseðli Slippbarsins.

Gestir deila jólakræsingum á borðum sínum og allir fara saddir heim.

Atli Þór Erlendsson (f.v.), matreiðslumaður á Grillinu, Sigurður Helgason veitingastjóri og Ólafur Helgi Kristjánsson matreiðslumaður í Súlnasal og Skrúði, bjóða gesti velkomna á glæsilegt jólahlaðborð.
MYND/ANTON BRINK

Úrval bestu rétta á jólahlaðborðinu

Landsmenn hafa sótt jólahlaðborð á **Hótel Sögu** í mörg ár en þar má alltaf stóla á góðan mat í notalegu umhverfi. Í ár verður boðið upp á samspil af dönsku og klassísku íslensku jólahlaðborði þar sem margir af bestu réttum Hótel Sögu gegnum árin verða bornir fram.

Jólahlaðborðin á Hótel Sögu eru fyrir löngu orðin samgróin jólahaldi landsmanna enda mæta margar fjölskyldur þangað á hverju ári. Fyrir þessi jól verður boðið upp á samskonar jólahlaðborð í Súlnasal og Skrúði og í ár verður horft aftur til fortíðar að sögn þeirra Ólafs Helga Kristjánssonar matreiðslumanns og Sigurðar Helgasonar veitingastjóra. „Jólahlaðborðið í ár verður samspil af dönsku og klassísku íslensku jólahlaðborði þar sem margir af bestu réttum Hótels Sögu í gegnum árin verða bornir fram.“

Ljúffengir réttir

Meðal gómsætra rétta sem boðið verður upp á nefna þeir hreindýr, gæs, nautakjöt, lamb, kalkún, síldarrétti og ýmsar útfærslur af laxi. „Súlnasalurinn er klassískur veislusalur sem verður fallega skreyttur í stíl við húsið. Hér hafa stigið á svið gegnum árin margar af stærstu stjörnum landsins og skemmt gestum, listamenn á borð við Elly Vilhjálms, Ragga Bjarna, Magga Kjartans, Ómar Ragnarsson og Helenu Eyjólfsdóttur, ásamt mörgum öðrum sem eru nú þegar partur af sögu okkar. Í ár munu Regína Ósk og Örn Árna gera þeim skil þar sem þau syngja sig í gegnum þessa glæsilegu sögu og gæða hana lífi við undirleik Jónasar Þóris á jólahlaðborði Hótels Sögu í Súlnasal.“

Inn á milli læðist svo fjörug Eurovision-sveifla og lögin sem allir þekkja. Þar verður Baldur Dýrfjörð sérstakur gestur og svo mætir Siggi Hlö og gerir allt vitlaust að vanda. „Þetta verður sem sagt jólamatur, góðgæti og geggjað stuð sem enginn vill missa af. Veitingastaðurinn Skrúður fær svo jólasveina í heimsókn í jóla-brunchinn en Skrúður er einna þekktastur fyrir sín frábæru jólahádegisverðarhlaðborð.“

Lifandi matseðill

Matseðillinn á Grillinu á Hótel Sögu er lifandi og breytist reglulega eftir framboði á hráefni hverju sinni. Að sögn Atla Þórs Erlendssonar, matreiðslumanns á Grillinu, eru þó fáar breytingar gerðar á jólaseðlinum meðan hann er í gangi, nema brýn nauðsyn sé. „Á jólaseðlinum í ár verðum við meðal annars með humar, gæs og hreindýr, að ógleymdri jólasíldinni okkar sem er einn af okkar „signature“ réttum og birtist í svipaðri mynd ár hvert.“

Engin sérstök skemmtiatriði verða í boði á Grillinu fyrir jólin heldur er reynt að skapa sömu upplifun í veitingum og þjónustu sem gestir Grillsins þekkja svo vel allt árið um kring.

Jólasíldin á Grillinu er einn af þeim réttum sem boðið er upp á ár eftir ár.

Graflaxinn og reykti laxinn eru meðal klassískra rétta sem eru í boði.

PERLAN

Óbreytt verð frá því í fyrra!

JÓLALEG KVÖLDSTUND Í
PERLUNNI

Eigðu einstaka og hátíðlega kvöldstund á hinu óviðjafnalega jólahlaðborði Perlunnar. Það borgar sig að panta borðið þitt strax, enda eitt vinsælasta jólahlaðborð á landinu!

Verð 9.900 kr.
Tilboð frá mán. til mið. 7.900 kr.

Bókaðu borð núna: 562 0200 / perlan@perlan.is

BRYGGJAN BRUGGHÚS
bistro & brewery
REYKJAVÍK

ELDHÚS OPIÐ * FIM-LAU 11.30-23.00 * SUN-MIÐ 11.30-22.00

JÓLIN 2016 MATSEÐILL

25.11-23.12.2016

JÓLAPLATTI BRYGGJUNNAR 3.200.-

FORDRYKKUR: Fagnaðarerindið, jólabjórinn okkar

REYKT ÖND
reykt í eldhúsinu okkar, döðlur, appelsína

TVÍREYKT LAMB
reykt í eldhúsinu okkar, piparrót, majónes

PALE ALE GRAFINN LAX
kryddmajónes

SÍLD OG RÚGBRAUÐ

LIFANDI HÁTÍÐARTÓNLIST ÖLL FIMMTUDAGS, FÖSTUDAGS & LAUGARDAGSKVÖLD.

SUNNUDJASS MEÐ HÁTÍÐARÍVAFI ÖLL SUNNUDAGSKVÖLD.

JÓLAMATSEÐILL BRYGGJUNNAR 8.400.-

FORDRYKKUR: Fagnaðarerindið, jólabjórinn okkar

FORRÉTTIR

REYKT ÖND
reykt í eldhúsinu okkar, döðlur, appelsína

TVÍREYKT LAMB
reykt í eldhúsinu okkar, piparrót, majónes

PALE ALE GRAFINN LAX
kryddmajónes

SÍLD OG RÚGBRAUÐ

AÐALRÉTTUR

LAMBA PRIME
grænar baunir, kartöflu krókettur, rótargrænmeti, rabarbarasulta og demi gljái

EFTIRRÉTTUR

KANEL ÍS
kanel brot, þurrkuð trönuber & 66% omnom ganache

BRYGGJAN BRUGGHÚS * GRANDAGARÐI 8 101 REYKJAVÍK * 00354 456 4040 * WWW.BRYGGJANBRUGGHUS.IS

FAGNAÐARERINDIÐ

BELGÍSKUR DUBBEL

Jól 2016

750 ML

BRYGGJAN BRUGGHÚS
bistro & brewery

FAGNAÐARERINDIÐ FRUMFLUTT 10. NÓVEMBER 2016

TAKIÐ DAGINN FRÁ

Wilhelm Wessman (t.v.) og Gunnar Steinn Pálsson ásamt eiginkonum.

Fyrstu jólahlaðborðin

Fyrstu hefðbundnu jólahlaðborðin voru haldin hér á landi árið 1980 en sá sem átti frumkvæðið að þeim var Wilhelm Wessman, þáverandi aðstoðarhótelstjóri á Hótel Sögu. Hann kynntist þessum sið í lok áttunda áratugar síðustu aldar í Kaupmannahöfn en þá var nánast útilokað að fá borð á veitingahúsum þar í desember. Á meðan stóðu öll veitingahús í Reykjavík nánast tóm frá lok nóvember og fram á þorra.

Wilhelm fékk Gunnar Stein Pálsson markaðsmann í lið með sér og í sameiningu markaðssettu þeir jólahlaðborðið, m.a. með því að senda öllum húsmæðrum á höfuðborgarsvæðinu jólakort. Fyrirtækin bættust síðar við en þessi mikla markaðssetning á upphafsárunum átti vafalaust stærstan þátt í útbreiðslu jólahlaðborða hér á landi.

Fyrsta árið var jólahlaðborðið haldið á Grillinu og stóð yfir í tvo daga. Viðtökurnar voru góðar og ári síðar var byrjað viku fyrir jólin. Fyrstu árin var boðið upp á hlaðborð að dönskum sið og meðal rétta voru síld, graflax og reyktur lax, svínasteik, reykt svínslæri, lifrarkæfa með beikoni og sveppum, ýmis salöt og ljúffengir eftirréttir. Auk þess var boðið upp á þjóðlega rétti á borð við hangikjöt, steikt lambalæri auk sviða- og grísasultu.

Skrúður jólalegur um miðjan níunda áratug síðustu aldar.

Fyrstu árin var boðið upp á girnileg hlaðborð að dönskum sið.

Jólahlaðborð á veitingastöðum er danskur siður sem rekja má til stríðsáranna 1940-1945. Þá var allur matur skammtaður og erfitt að fá hráefni til að laga hátíðarrétti. Fjölskyldur og vinir, jafnvel heilu hverfin, í Kaupmannahöfn hófu þá að taka sig saman og slá í púkk. Veitingahús var fengið að láni undir fagnaðinn og öl og snafsar keyptir af veitingamanninum. Eftir stríð héldu veitingamenn í Danmörku þessum sið áfram og buðu upp á jólahlaðborð í desember.

GÓÐ RÁÐ VIÐ UNDIRBÚNING

- Við undirbúning jólahlaðborðs er gott að hafa í huga að vera ekki með of margar tegundir. Vel skipulagt hlaðborð nokkurra rétta sem fara vel saman er girnilegra en ofhlaðið borð ólíkra rétta. Gott er að fara eftir þessum ráðum þegar gera á góða veislu.
- Hugsið út í það hvernig bragðtegundir fara saman og forðist árekstra ólíkra bragðtegunda. Fólk á það til að hlaða á diskinn á hlaðborði þannig að réttir blandast.
- Veljið rétti í ólíkum litum og áferð til að hlaðborðið fái girnilega fjölbreytt útlit.
- Finnið hverjum rétti nægjanlegt pláss á hlaðborðinu og verið búin að finna út hvaða áhöld og leirtau þarf fyrir alla réttina.
- Gerið eins mikið af veitingunum og hægt er fyrirfram.
- Gott er að nota upphækkanir á hlaðborðið til að það líti betur út. Þá er einhverju, kassa, fati eða öðru skellt á matarborðið, dúkur settur ofan á og einn eða fleiri réttir settir ofan á upphækkunina.

Jólamatseðillinn byrjar miðvikudaginn
23. nóvember og er til jóla.

Verbúð 11 – Lobster&Stuff
Verð í hádegi frá kl 11:30–kl 17 6.990 kr
Matseðill með sérvöldum vínum 13.490 kr
Verð frá kl 17 er 9.590 kr
Matseðill með sérvöldum vínum 16.990 kr.

Fordrykkur:
Jólakokteill dagsins 2000 kr
Óáfengur jólakokteill dagsins 1000 kr

Hreindýracarpaccio
Bláber, mareneraðar perur, piparrót, sýrðar rauðrófur, truffluolía og eplamayo

Humar og rjúpa
Tagliatelle, rjúpusoð og brennt rósmarín.

Hunangsristuð andarbringa
Appelsínusósa, blaðkál, kartöflupressa, jarðskokkar, blaðlaukskrem og fennel

Panna Cotta
Hvíttsúkkulaði, kanilís og piparkökucrunch

Vinsamlegast athugið að þessi matseðill er eingöngu afgreiddur fyrir allt borðið.

VERBÚÐ 11 Est. 1913
LOBSTER & STUFF

Verbúð 11 - Lobster & Stuff Restaurant
Geirsgötu 3, 101 Reykjavík
S: 552-0011 • www.verbud11.is

Grand HÓTEL REYKJAVÍK

Grand Jólahlaðborð

Frá 12. nóvember til jóla

TILBOÐ
á gistingu í boði fyrir hlaðborðsgesti.

VELKOMIN Á JÓLAHLAÐBORÐ Á GRAND HÓTEL REYKJAVÍK

Njóttu dýrindis veitinga og frábærrar skemmtunar á jólahlaðborði á Grand Hótel Reykjavík, öll föstudags- og laugardagskvöld frá 12. nóvember og fram að jólum. Jólahlaðborðin fara fram í fagurlega skreyttum veislusölum og er öllu til tjaldað til að gestir geti átt gleðilega stund yfir dýrindis mat og drykk. Hægt er að velja á milli þess að hlýða á ljúfa tóna Bjarna Ara eða fagran söng Heru Bjarkar í bland við söng og glens Bjarna töframanns.

Hera Björk og Bjarni töframaður

Bjarni Ara

VERÐ 10.800 KR.
á mann

Jólabrunch

ALLA SUNNUDAGA FRÁ 13. NÓVEMBER TIL JÓLA, KL. 11:30-14:00

Taktu þér frí frá jólaundirbúningnum og kíktu á notalegan jólabrunch á Grand Hótel Reykjavík, þar sem fjölskyldan er í fyrirrúmi. Við bjóðum upp á afslappaða stemmingu og úrval sérvalinna rétta sem kæta bragðlaukana. Þá kíkja jólasveinar í heimsókn og bregða á leik með börnunum.

VERÐ 5.200 KR. Á MANN
Verð 3.000 kr. fyrir 6-12 ára
Frítt fyrir börn 5 ára og yngri

Pantanir á grand.is eða í síma 514 8000

VONT AÐ LIFA Í SKUGGA SKILNAÐAR

Anna Sigríður Pálsdóttir prestur á að baki langan og farsælan feril sem ráðgjafi. Hún hefur haldið vinsæl meðvirkninámskeið í Skálholti. Anna Sigríður starfar núna hjá Lausnum og heldur meðal annars úti sérsniðnu námskeiði fyrir fólk sem hefur gengið í gegnum skilnað. „Fólk getur ekki notið lífsins ef það heldur í erfiðar tilfinningar.“

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Námskeiðið sem nefnist Er líf eftir skilnað? er ætlað öllum þeim sem gengið hafa í gegnum hjónaskilnað fyrr eða síðar og vilja vinna úr sárum sínum. „Svo sannarlega er líf eftir skilnað,“ svarar Anna Sigríður þegar hún er spurð um námskeiðið. „Hins vegar getur verið erfitt fyrir suma að öðlast það aftur. Margir eru mjög lengi að jafna sig eftir skilnað ef þeir gera það einhvern tíma. Hvernig skilnað ber að getur skipt máli og hversu langt sambandið hefur verið. Eftir mjög langt hjónaband getur verið flókið að halda utan um líf sitt án maka,“ segir hún.

SÁTT MEÐ PRESTI

Anna Sigríður gekk sjálf í gegnum skilnað fyrir 30 árum. „Ég þurfti að fara til prests til að fá sáttavottorð og mér fannst ég svolítið tóm þar á eftir. Það var engin eftirfylgni. Þegar ég varð sjálf prestur fór ég að skoða þetta og komst að því að þetta sáttavottorð er í raun arfur frá gömlum barnaverndarlögum. Þess var vænst að presturinn væri í góðu sambandi við báða foreldra ef eitthvað kæmi upp á með börnin. Þess vegna þurfa hjón ekki sáttavottorð ef börnin eru komin á lögaldur. Um tíma vann ég hjá Fjölskylduþjónustu kirkjunnar og þá fékk ég tækifæri til að leggja drög að þessu skilnaðarnámskeiði og eftirfylgni til að fólk gæti fært líf sitt í betra horf. Fyrstu skilnaðarnámskeiðin hélt ég í Grafarvogskirkju. Þessi námskeið hafa alltaf verið vel sótt, jafnt af körlum og konum,“ útskýrir Anna Sigríður.

VANLÍÐAN OG SORG

„Námskeiðið byggi ég á amerískri bók sem heitir The Good Divorce. Ég fer í gegnum skilnaðarferlið, því að þótt skilnað geti borið að brátt þá er oftast ferill á bak við hvern skilnað. Oft er það aðeins annar aðilinn sem er að fara í gegn um skilnaðarhugsanir án þess að hinn aðilinn hafi hugmynd um. Skilnaði fylgir vanlíðan, vonbrigði, erfiðleikar, sorg og tilfinningaflækjur. Því er mikilvægt að endurmeta líf sitt og vinna úr erfiðum tilfinningum. Það gerum við á þessu námskeiði. Við byrjum á fyrirlestri en við það opnast á samræður. Síðan er eftirfylgni í þrjár vikur eftir námskeiðið,“ segir Anna Sigríður.

VILJA EKKI HITTAST

Þegar hún er spurð hvort fólk ætti að koma fljótt eftir skilnað, svarar hún því neitandi. „Það er eiginlega betra að vera aðeins búinn að fóta sig eftir skilnað. Ég hef fengið konu á námskeið nokkrum áratugum eftir skilnað. Börnin hennar fóru fram á að hún færi á námskeið og tæki líf sitt til endurskoðunar. Þessi kona hafði aldrei jafnað sig eftir skilnaðinn og það litaði öll samskipti í fjölskyldunni. Ég þekki það vel sem prestur að fullorðin skilnaðarbörn eru oft að færa til viðburði í lífi sínu vegna þess að foreldrarnir vilja ekki hittast. Það er staðreynd sem er mjög algeng. Það þarf hins vegar ekki að vera þannig,“ segir Anna Sigríður og bætir við að þegar fólk opni sig um skilnaðinn sleppi það gjarnan taki á reiðinni. „Það er mjög vont að lifa í skugga skilnaðar í áratugi. Fólk getur ekki notið lífsins ef það heldur fast í erfiðar tilfinningar.“

Anna Sigríður var sóknarprestur í Dómkirkjunni en hætti þegar hún náði 67 ára aldri fyrir tveimur árum. Hún er þó ekki tilbúin að hætta að vinna og setjast í helgan stein. „Ég hef fullt starfsþrek og sé enga ástæðu til þess,“ segir hún. „Ég veit ég get hjálpað fólki og hef séð að þessi námskeið skila miklum árangri,“ segir hún. Námskeiðið er á morgun hjá Lausnum og hægt að forvitnast um það og skrá sig á heimasíðunni www.lausnir.is.

Anna Sigríður Pálsdóttir, prestur og ráðgjafi, aðstoðar fólk eftir skilnað við að eignast nýtt og betra líf.

Úr kvikmyndinni Café Society eftir Woody Allen.

RÓMANTÍK HJÁ WOODY ALLEN

Annaðhvort elska menn kvikmyndir Woody Allen eða hata. Nýjustu myndinni, Café Society, hefur þó verið vel tekið, enda þykir hún bæði rómantísk og hlý. Myndin gerist á blómatíma í Hollywood, á gullöld djassins. Ungur maður, Bobby, flytur frá heimili sínu í New York til auðugs frænda í Hollywood. Bobby fær að upplifa ást, glamúr og gullaldarlíf kvikmyndaborginnar.

Myndin var frumsýnd í Cannes í maí. Hún er sögð hafa góðan söguþráð og aðalleikarar, Jesse Eisenberg og Kristen Stewart, eiga góðan leik. Flestar myndir Woody Allen á undanförnum árum hafa vakið athygli. Þótt Allen sé orðinn áttræður segist hann hvergi vera hættur. „Mér finnst ótrúlegt að ég sé kominn á þennan aldur. Ég er þó farinn að heyra illa og er með heyrnartæki,“ segir hann. „Ég hef ákveðið að búa til kvikmyndir meðan ég stend í lappirnar. Faðir minn varð meira en 100 ára og mamma náði næstum 100 árum,“ segir hann.

„Ég hugsaði þessa mynd sem rómantíska fjölskyldusögu,“ segir höfundurinn en í bíómyndinni er setning sem segir að lífið sé kómedía. „Þetta er saga um framhjáhald, svik, glæpamenn, misnotkun og rómantík. Þótt sagan eigi að skemmta áhorfandanum er líka sorglegur undirtónn í henni.“

Woody Allen er orðinn áttræður en hvergi hættur að gera kvikmyndir.

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

Bætið trefjunum við matinn

Flestir hafa heyrt um nauðsyn þess að borða trefjar. Þær eru góðar fyrir meltinguna og trefjaríkt fæði getur einnig minnkað líkur á heilablóðfalli og hjartasjúkdómum.

Til að uppfylla daglega þörf líkamans fyrir trefjar er sniðugt að bæta trefjaríkum hráefnum við það sem við erum vön að borða. Hér eru nokkrar góðar leiðir til þess.

- Bætið hörfræjum við hafragraut, þeyting, jógúrt og í baksturinn. Tvær matskeiðar af hörfræjum innihalda 3,8 grömm af trefjum og auk þess skammt af Omega-3 fitusýrum.
- Chia-fræ innihalda heil 5,5 grömm af trefjum í hverri matskeið. Þegar þau komast í tæri við vökva blása þau út og verða að nokkurs konar geli sem gott er að nota til að þykkja þeytinga, búa til holla búðinga eða nota í stað eggja í kökum.
- Spínat og gulrætur eru kannski ekki eins trefjarík og sumar aðrar grænmetistegundir en auðvelt er að bæta þeim í ýmsa rétti, svo sem í bananabrauð, eggjakökur og heimabakaða pitsubotna.

Förðunin endist mun lengur

Margar konur finna fyrir því seinni part dags að förðunin er gufuð upp og baugar komnir undir augun. Það er gott að hressa aðeins upp á andlitið, sérstaklega ef maður ætlar í verslunarleiðangur eða hitta vinkonur eftir vinnu eða skóla. Gott er að hafa andlitssprey í töskunni og hyljara. Það frískar upp húðina. Sumir segja að með því að þvo andlitið með andlitsvatni að morgni, bera síðan dagkrem á húðina fyrir förðun, endist hún mun lengur. Notið baugahyljara undir augun áður en meikið er borið á. Það má endurtaka síðdegis og púðra létt yfir. Til þess að púðrið sjáist ekki er gott að vökva púðursvampinn smávegis. Síðan klappar maður létt yfir með fingrunum.

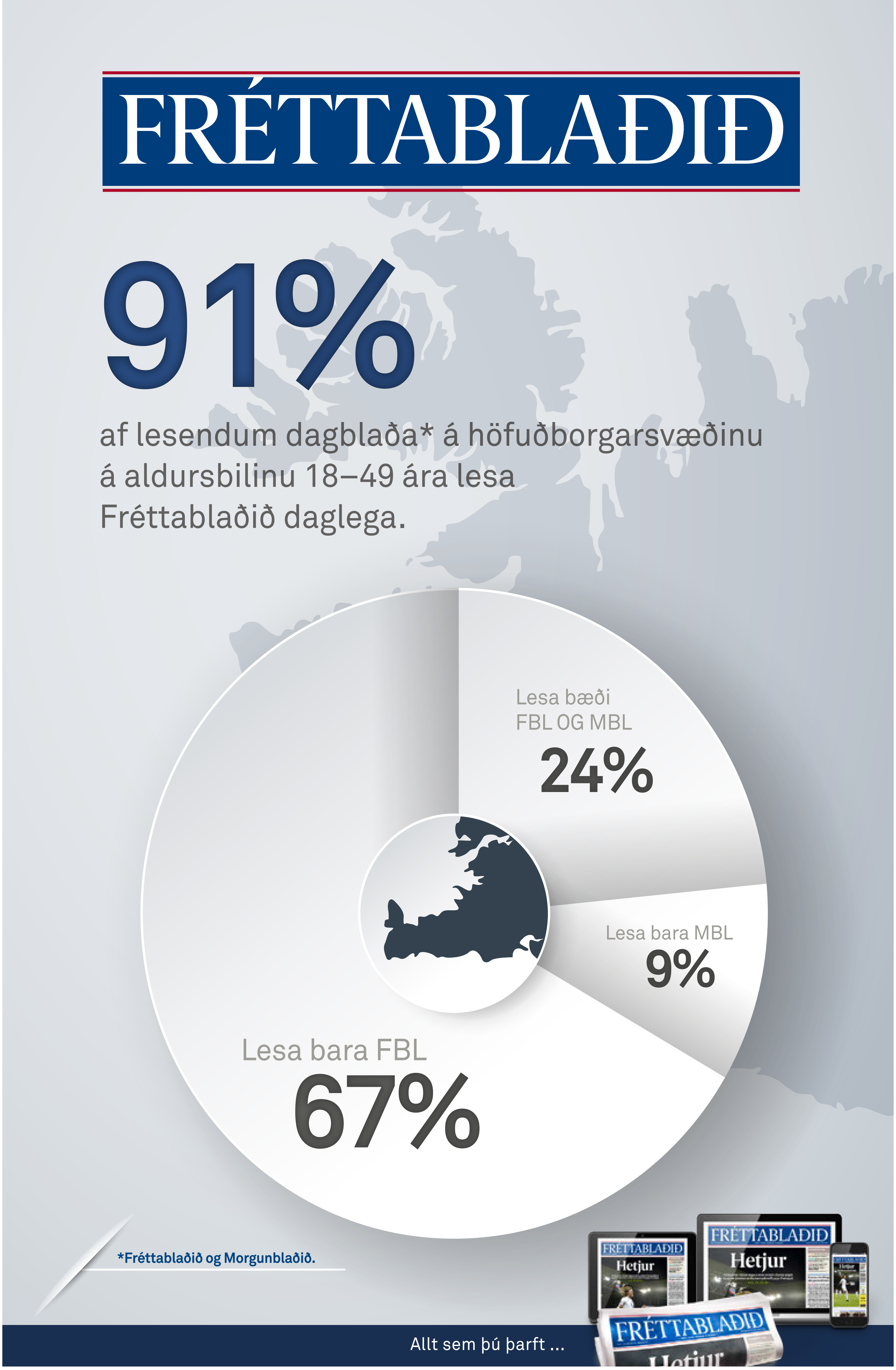
BLEIKA LÍNAN Í LINDEX

Lindex hefur hafið sölu á Bleiku línunni en tíu prósent af sölu hennar renna til styrktar baráttunni við brjóstakrabbamein.

Á síðustu árum hefur Lindex unnið með alþjóðlegum hönnuðum á borð við Missoni, Matthew Williamsson og Jean Paul Gaultier, en nú í ár er það hönnunarteymi Lindex sem er ábyrgt fyrir línunni sem hefur fengið heitið Bleika línan.

Bleika línan samanstendur af 19 mjúkum, prjónuðum og ofnum flíkum og fylgihlutum í litapallettu haustsins, allt frá djúpum búrgúndírauðum lit í fölbleikan. Bleika armbandið mun einnig vera hluti af línunni en allur ágóði af sölu þess rennur til styrktar rannsóknum á brjóstakrabbameini. Armbandið, sem er framleitt úr leðri og málmi, er framleitt í Svíþjóð með umhverfisvænum hætti.

Nú þegar hefur Lindex á Íslandi, í krafti viðskiptavina sinna, safnað um fimm milljónum króna til styrktar baráttunni og er þetta nú fimmta árið í röð sem félagið veitir baráttunni lið.



BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Hilux d/c, sr 3.l 33". Árgerð 2015, ekinn 23 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.750.000. Rnr.151641. Bíllinn er á staðnum.

VW Golf trendline. Árgerð 2007, ekinn 147 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 990.000. Rnr.288383. Bíllinn er á staðnum.

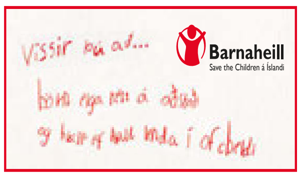
TOYOTA Land cruiser vx 150 series 33". Árgerð 2016, ekinn 5 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.900.000. Rnr.151649. Bíllinn stendur í salnum hjá okkur.

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Rav4 gx. Árgerð 2016, ekinn 42 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.090.000. Rnr.151665. Bíllinn stendur í salnum hjá okkur.

SUZUKI Swift gl 4x4. Árgerð 2015, ekinn 34 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.390.000. Rnr.151664. Ný vetrardekk fylgja með. Bíllinn er á staðnum hjá okkur.

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



Toyota Kauptúni

BRENDERUP KERRA 2300 SB TIP. Innanmál 301x153x40 Verð 595.000. Rnr.182322.

BRENDERUP KERRA 2205 S. Innanmál 203x128x40 Verð 279.000. Rnr.182321.

BRENDERUP 3-Way tipper. Innanmál 307x179x39 Verð 2.120.000. Rnr.182659.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakauptuni.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

LITLI BRÓÐIRINN!!!
'16 HYUNDAI i10 COMFORT. EK 30 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK...MERKILEGA PÉTTUR Í AKSTRI!!! ÁSETT 1.660 ÞÚS. #460088 - S: 580 8900

MIÐJUBARNIÐ!!!
'16 HYUNDAI i20 CLASSIC. EK 14 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK...ÓTRÚLEGA GÓÐUR!!! ÁSETT 1.980 ÞÚS. #471320 - S: 580 8900

ÖLL FJÖLSKYLDAN!!!
'16 NISSAN QASHQAI. EK 29 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK...BAKKMYNDAVÉL & NAVI!!! ÁSETT 3.980 ÞÚS. #460078 - S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

Bílar til sölu

Citroen Berlingo Árg 2014. Ek. 26þús Rennihurðar báðum megin. Verð 1700þús + vsk. Uppl. í s. 894-418

Bílar óskast

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

Hjólbarðar

VAKA

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

PEUGEOT
208 Active með glerþaki
Nýskráður 8/2016, ekinn 4 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.620.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 1/2012, ekinn 39 þús.km., bensín, sjálfskiptur 5 gírar.
Verð kr. 4.190.000

HONDA
CR-V Elegance dísil
Nýskráður 7/2016, ekinn 15 þús.km., dísil, sjálfskiptur 9 gírar.
Verð kr. 5.990.000

HONDA
Civic Sport
Nýskráður 6/2016, ekinn 10 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.490.000

CHEVROLET
Cruze ltz
Nýskráður 5/2015, ekinn 13 þús.km., dísil, 6 gírar.
Verð kr. 3.450.000

MITSUBISHI
Colt 1.3 m/t
Nýskráður 6/2006, ekinn 110 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 850.000

HONDA
CR-V Executive dísil
Nýskráður 10/2015, ekinn 9 þús.km., dísil, sjálfskiptur 9 gírar.
Verð kr. 6.990.000

SUZUKI
Sx4 S-Cross
Nýskráður 10/2013, ekinn 23 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.490.000

PEUGEOT
508 Active
Nýskráður 8/2013, ekinn 23 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.390.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 8/2009, ekinn 91 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.490.000

Vegna mikillar sölu undanfarið óskum við eftir bílum á skrá

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Opið á laugardögum
milli kl. 12:00 og 16:00

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

Bókhald

Bókhald - Bókhald
Laun - skattframtöl.
Stjornun.is - Ármúla 38
Sími 566-5555 & 868-5555

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

Málarar

Húsamálari getur tekið að sér verkefni hvar sem er. Tilboð eða tímavinna. S. 779-2965

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

SMIÐSKRAFTUR EHF.
NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.
Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald.
Uppl. í s. 663 3944 Ingi
smidskraftur@gmail.com

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

Rafvirkjun

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

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

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.

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 782 8800

Vélar og verkfæri

Skurðarblað fyrir flísar
Slim - Fast þykkt 1,2mm
Hreinn skurður á mettíma
Stærðir 115mm &125mm
Ásborg
Smiðjuvegi 11 Gul gata Kóp.
Sími 564 1212

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU Á NÝBÝLAVEGI
150 fm verslunar og lager húsnæði

430 fm atvinnuhúsnæði

285 fm Kistumelur 14

Hafsteinn 690 3031

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR!
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

ENERGIA VEITINGAHÚS SMÁRALIND
Vantar gott og duglegt fólk í sal og á kaffibar, þarf að geta byrjað strax. Vinnutími umsemjanlegur en um 100% starf er að ræða.

Umsóknir sendist á energia@energia.is

Atvinna óskast

Traust fyrirtæki óskar eftir smiðum og/eða undirverktökum í fjölbreytt starf. Reliable construction company is looking for cunstruction workers or employees. Sími/info:7733376. Mail:frikkisol@gmail.com

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

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

Lækjargata 10 og 12, Vonarstræti 4-4b og Skólabrú 2

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 21. september 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 29. september 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi vegna Lækjargötu 10 og 12, Vonarstræti 4-4b og Skólabrú 2. Í breytingunni felst m.a. að dregið er lítillega úr byggingarmagni ofanjarðar, húshlutar íð grennri, byggingarreitur jarðhæðar minnkaður og garðrými í porti stækkað. Byggingarhlutar næst Lækjargötu 10 og Vonarstræti 4 lækkaðir um eina hæð en byggingarhluti næst Kirkjutorgi 6 hækkaður. Sett eru skilyrði um uppbrot útveggjar að Lækjargötu í 4 einingar og gerð er grein fyrir varðveislu og frágangi fornminja. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 - 16:15, **frá 7. október 2016 til og með 18. nóvember 2016**. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðunni, ***www.reykjavik.is***, undir skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega, til umhverfis - og skipulagssviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 18. nóvember 2016. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 7. október 2016
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

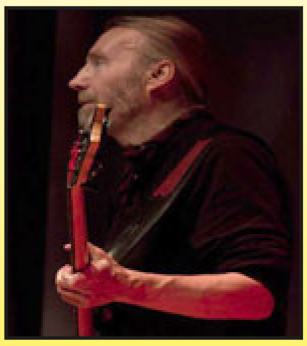
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Undankeppni HM 2018

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



Hljómsveitin Klettar

Rúnar Þór, Rúnar Vilbergs, Björgvin Gísla og Siggi Árna spila í kvöld.

Allir velkomnir

Gullnáman

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

Hyundai Santa Fe er glæsilegasti bíllinn í Hyundai fjölskyldunni. Nýr Santa Fe er nú með 200 hestafla, 2,2 lítra dísilvél og fjölda tæknilegra öryggisatriða sem auka öryggi og auðvelda ökumanni að bregðast rétt við mismunandi aðstæðum. Komdu og upplifðu gæði Hyundai í reynsluakstri á nýjum Hyundai Santa Fe með fimm ára ábyrgð.

Hyundai Santa Fe - Verð frá 6.890.000 kr.

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

UEFA EURO2016 FRANCE

5 YEAR Unlimited Mileage Warranty

Dísilvél 2,2 lítrar, 200 hestöfl, eldsneytisnotkun 8,9 l/100 km*. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð.
*Viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

Hyundai / Kauptúni 1 / Sími 575 1200 / www.hyundai.is

Merkisatburðir

1342 Pierre Roger varð Klemens 6. páfi í Avignon.
1346 Orrustan við Nevilles Cross í Skotlandi. Englendingar handtóku Davíð 2. Skotakonung og höfðu hann í haldi í 11 ár.
1391 Birgitta Birgisdóttir var tekin í dýrlingatölu.
1571 Orrustan við Lepanto var háð.
1684 Hotta Masatoshi, aðalráðgjafi Tokugawa Tsunayoshi, herstjóra í Japan, var myrtur.
1828 Konungur gaf út úrskurð um það að kirkjudyr skyldu opnast út.
1879 Þýskaland gerði hernaðarbandalag við Austurríki-Ungverjaland.
1893 Skipstjóra- og stýrimannafélagið Aldan var stofnað.
1920 Konur fengu að útskrifast með fullar prófgráður frá Oxford-háskóla.
1944 Bandamenn sprengdu John Frost-brúna í Arnhem í loft upp.
1949 Austur-Þýskaland var stofnað.
1954 Minjasafn Reykjavíkur var stofnað. Síðar var því skipt í Árbæjarsafn og Borgarskjalasafn.
1989 Í Reykjavík var opnuð sýning í tilefni af 150 ára afmæli ljósmyndunar. Á sýningunni var meðal annars mynd af Rannveigu Hallgrímsdóttur, en hún var systir Jónasar skálds.
1992 Tekin voru í notkun flóðljós á Laugardalsvelli í Reykjavík.
2001 Bandaríkin hófu árás á Afganistan.
2008 Bankahrunið á Íslandi: Íslenska fjármálaeftirlitið tók yfir rekstur Landsbanka Íslands.
2008 Bankahrunið á Íslandi: Davíð Oddsson kom fram í Kastljósi og sagði: „við ætlum ekki að borga erlendar skuldir óreiðumanna."

Verkefnið hefur vaxið

Skáld í skólum á tíu ára afmæli í ár, verkefnið hefur notið mikilla vinsælda síðan það hóf göngu sína. Davíð Stefánsson rithöfundur, segir verkefnið hafa góð áhrif á nemendur.

Í ár er kynnt til sögunnar nýjung sem margir hafa kallað eftir, en það eru heimsóknir þar sem vanir rithöfundar leiða nemendur inn í ævintýraheim skapandi skrifa í ritsmiðjunum. Við erum að fagna því að bókmenntaverkefnið Skáld í skólum hóf göngu sína haustið 2006 og er því tíu ára í ár," segir Davíð Stefánsson, rithöfundur og verkefnastjóri Skálda í skólum, spurður út í verkefnið sem fagnar tíu ára afmæli í ár, með nýjum og enn betri áherslum sem henta grunnskólabörnum landsins.

„Þetta hefur gengið virkilega vel, en ástæðan er sú, að fjöldi skóla sér mikilvægi þess að fá okkur í heimsókn, við kynnum bókmenntir fyrir nemendum, sýnum þeim að venjulegt fólk skrifi bækur og hvetjum þau til fjölbreyttra skrifa," segir Davíð.

Á þeim áratug sem liðinn er hefur verkefnið Skáld í skólum vaxið og dafnað og þegar hafa yfir fimmtíu mismunandi dagskrár orðið til innan vébanda verkefnisins og í ár er afar fjölbreytt dagskrá í boði.

„Við bjóðum upp á skemmtilega og fjölbreytta dagskrá í ár. Við ætlum að skoða Má allt í ævintýraheimi með Jónu Valborgu Árnadóttur og Bergrúnu Írisi Sævarsdóttur, Skrópað í skóla lífsins með Aðalsteini Ásberg og Svavari Knúti og Gamandrama fyrir leiksvið og bíó með Óskari Jónassyni og Kristjáni Þórði Hrafnssyni," segir Davíð.

Þegar Skáld í skólum hóf göngu sína árið 2006 tóku grunnskólar landsins verkefninu opnum örmum. Skáld í skólum bauð upp á margt nýstárlegt þar sem ólíkum höfundum er teflt saman og dagskráin sem í boði hefur verið úr ýmsum áttum.

„Við bjóðum upp á þrjár mismundi ritsmiðjur í þetta skipti en það mun vera Leikurinn er lykillinn, eftir mig, Veiðum hugmyndir, með Hildi Knútsdóttur, og Snilldin römmuð inn, með Lóu Hlín Hjálmtýsdóttur," segir hann og bætir við að skólar geti valið um það hvort höfundarnir hitti nemendur einu sinni, tvisvar eða þrisvar sinnum í ritsmiðjum og bjóðast þær nemendum á öllum skólastigum.

Skráningu Skálda í skólum lýkur í þessari viku, en hvar er hægt að skrá sinn skóla til leiks?

„Það er verið að loka fyrir skráningu en frekari upplýsingar um verkefnið er hægt að fá með því að senda póst á tinna@rsi.is og á vefsíðu rsi.is," segir Davíð að lokum.

gudrunjona@frettabladid.is

Davíð Stefánsson rithöfundur er verkefnisstjóri Skálda í skólum í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON.

Innilegar þakkir til allra sem sýndu minningu

Þóris Pálssonar Roff

virðingu og okkur aðstandendum samúð við andlát hans.

Ásthildur, Addý, María Alva, systkini, tengdabörn og barnabörn.

Elskuleg systir okkar, mágkona og frænka,

Þorbjörg Bergsteinsdóttir
(Tobba)
frá Ási,

lést á hjúkrunarheimilinu Dyngju, Egilsstöðum, mánudaginn 3. október. Útför auglýst síðar.

Þorbjörn Bergsteinsson
Jón Bergsteinsson **Birna Stefánsdóttir**
Ásta Magnúsdóttir
systkinabörn og fjölskyldur.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Valdís Gróa Geirarðsdóttir
Lækjasmára 4, Kópavogi,

verður jarðsungin frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 11. október klukkan 15.00.

Þorgeir Lúðvíksson
Lúðvík Þorgeirsson **Sædís Austan Gunnarsd.**
Kristín Anna Þorgeirsdóttir **Örn Arnarsson**
Björgvin Þór Þorgeirsson **Guðrún Jónsdóttir**
og barnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Ingibjörg Þórðardóttir
Laugarnesvegi 55, Reykjavík,

lést 4. október síðastliðinn. Útförin fer fram frá Laugarneskirkju, miðvikudaginn 12. október klukkan 13.

Snæbjörn Sveinsson
Margrét Snæbjörnsdóttir **Axel Sigurjónsson**
Helga Snæbjörnsdóttir **Stefán Eiríksson**
Gísli Þórmar Snæbjörnsson **Íris Þórarinsdóttir**
Hrafnhildur Inga, Snærós, Snæbjörn, Hrafnkell, Sóley, Þorsteinn, Þórarinn, Ingi, Egill og Ægir.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Ólafur Haukur Baldvinsson
Sólgarði, Fnjóskadal,

lést á Kristnesspítala 4. október. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 13. október kl. 13.30. Jarðsett verður í Hálskirkjugarði.

Sigrún Jónsdóttir
Sólrún María Ólafsdóttir **Qussay Odeh**
Hafdís Ólafsdóttir **Jóhann Hansen**
Dagný Ólafsdóttir
og barnabörn.

Eiginkona mín, móðir okkar og amma,

Dagný Ólafía Gísladóttir
Rauðhömrum 12, 112 Reykjavík
(síðast í Sóltúni),

er látin. Jarðarförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 19. október nk. kl. 13.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,

Ragnar Tómasson
Ragna Þóra Ragnarsdóttir
Dagný Ó. Ragnarsdóttir
Arnar Ragnarsson
Ellý Tómasdóttir
Ragnar Tómasson yngri
Rúna Tómasdóttir

Ástkær bróðir minn og frændi okkar,

Þorbjörn Bjarnason
kennari,
Álftamýri 48,
frá Lyngholti, Hrútafirði,

andaðist mánudaginn 3. október sl. Útför hans fer fram fimmtudaginn 13. október kl. 13.00 frá Háteigskirkju. Hann verður jarðsettur á Prestbakka í Hrútafirði.

Þorsteinn Bjarnason
Ástríður Ingibjörg Hannesdóttir
Helga Hannesdóttir
Bjarndís Hannesdóttir
Gunnlaug Hannesdóttir
Anna Kristín Hannesdóttir
og fjölskyldur.

Eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún M. Hafsteinsdóttir
Granaskjóli 6,

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 4. október. Jarðarförin auglýst síðar.

Jóhannes Kr. Jónsson,
Bára Jóhannesd. Guðrúnard. **Guðmann S. Magnússon**
Guðjón Jóhannesson **Guðmunda Ásgeirsdóttir**
Albert Jóhannesson **Jóhanna Tryggvadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

VERTU MEÐ - DRÖGUM 11. OKTÓBER | TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á HHI.IS

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
Vænlegast til vinnings

PIPAR\TBWA • SÍA • 156137

NÝ VARA

1.398 kr./stk.

PEEKABOO LOVIE TUSKUDÝR
verð 1.398 kr./stk.

30% VERÐLÆKKUN

frá **1.118** kr.

KIDS VÍTAMÍN, ÝMSAR GERÐIR
verð áður frá 1.688 kr.

1.790 kr.

NA. DROPAR F/BÖRN
verð áður 2.558 kr.

838 kr.

NA. C VÍTAMÍN DROPAR
verð áður 1.198 kr.

20% VERÐLÆKKUN

1.498 kr.

NUK GJAFASETT - BLEIKT EÐA BLÁTT
verð áður 1.898 kr.

1.998 kr./stk.

BUXUR
verð áður 2.492 kr./stk.

2.248 kr./stk.

LANGERMA SAMFELLA
verð áður 2.668 kr.

1.598 kr./stk.

BARNA LAMBHÚSHETTA
verð áður 1.998 kr./stk.

1.393 kr.

BERRY DOPHILUS
verð áður 1.858 kr.

1.708 kr.

DHA FITUSÝRUR
verð áður 2.278 kr.

798 kr.

D-3 VÍTAMÍN
verð 798 kr.

1.540 kr./pk.

MAM SNUÐ NIGHT S 6M+
verð áður 1.732 kr./pk.

1.798 kr./stk.

HANDKLÆÐI 70 X 100, ÝMSAR GERÐIR
verð áður 1.998 kr./stk.

2.198 kr.

BAÐSLOPPUR
verð áður 2.968 kr.

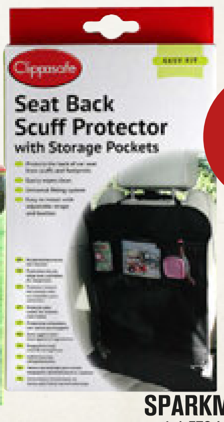
198 kr./stk.

HIPP JÓGÚRT, 6 TEGUNDIR
verð 252 kr.

NÝ VARA

2.648 kr.

KERRUTASKA
verð 2.648 kr.



1.570 kr.

SPARKMOTTA
verð 1.570 kr.

310 kr.

4-24 MÁNAÐA
verð áður 388 kr.

220 kr.

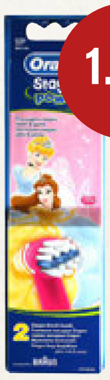
5-7 ÁRA
verð áður 275 kr.

228 kr.

2-4 ÁRA
verð áður 286 kr.

315 kr.

8+ ÁRA
verð áður 394 kr.



1.598 kr.

REFILL KIDS STAGES
verð áður 1.998 kr.

5.942 kr.

MICKEY RAFMAGNSTANNBURSTI
verð áður 7.428 kr.

20% VERÐLÆKKUN

233 kr.

CREST KIDS TANNKREM
verð áður 292 kr.

Snertilausar greiðslur VALITOR

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - **Tilvalið gjafakort**

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. **www.fjardarkaup.is**

898 kr.

SLIPPERS INNISKÓR, ÝMSAR GERÐIR
verð áður 1.248 kr.

20% VERÐLÆKKUN

1.598 kr.

BAMBO NATURE JUNIOR 12-22KG
verð áður 1.998 kr.

158 kr.

ABENA GRISJUR HVÍT 10X10 CM.
verð áður 198 kr.

718 kr.

BAMBO NATURE NR 2. 3-6KG
verð áður 898 kr.

1.598 kr.

BAMBO NATURE NR. 6 16-30KG
verð áður 1.998 kr.

238 kr.

BLAUTÞURRKUR ÁN ILMEFNA
verð áður 298 kr.

BARNA DAGAR

144 kr./stk.

HOLLE SKVÍSUR, 8 TEGUNDIR
verð áður 192 kr./stk.

30% VERÐLÆKKUN

110 kr./stk.

VITABIO ÁVAXTAMAUK, 6 TEGUNDIR
verð áður 158 kr./stk.

1.782 kr./pk.

FIXONI BLEYJUR
verð áður 2.336kr./pk.

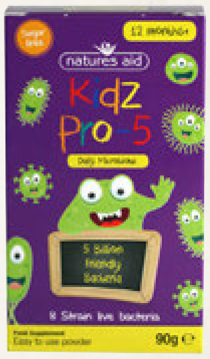
20% VERÐLÆKKUN

656 kr.

ÞURRKUR F/SNUÐ OFL.
verð áður 820 kr.

1.556 kr.

BARNATANNKREM + BURSTI
verð áður 1.945 kr.



1.398 kr.

KIDS PRO-5
verð áður 1.998 kr.

532 kr./pk.

HOLLE GRAUTUR 2 GERÐIR
verð áður 710 kr./pk.

711 kr.

HOLLE BARNAOLÍA
verð áður 948 kr.

110 kr./stk.

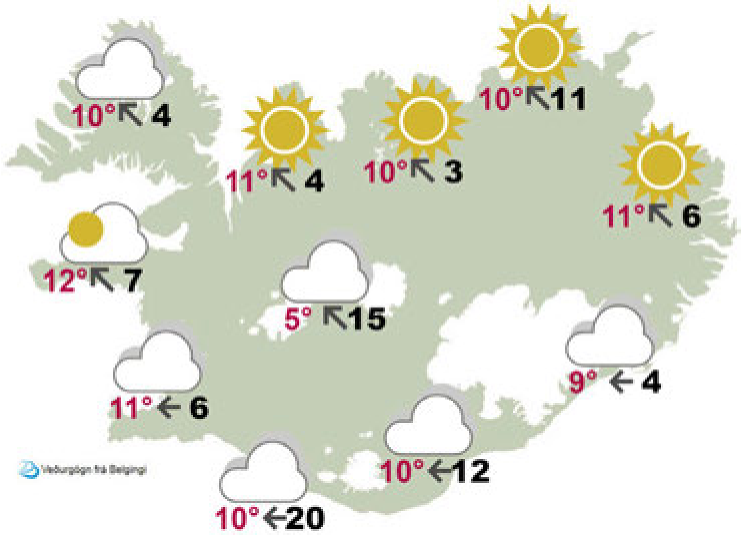
VITABIO DJÚS 6 GERÐIR
verð áður 150 kr./stk.

Tilboð gilda til 8. október

FK FJARÐARKAUP

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Suðaustanáttin verður stíf víða um land og getur náð stormi syðst á landinu. Norðanlands verður allvíða sólríkt, en syðra verður skýjað með rigningu öðru hverju. Hlýtt verður í veðri og gæti hiti náð 15 stigum fyrir norðan.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	8°	10°
↖11	↑7	↖8

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9°	10°	5°
↖11	↖7	↑11

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	7°	8°
↖15	↖9	↖5

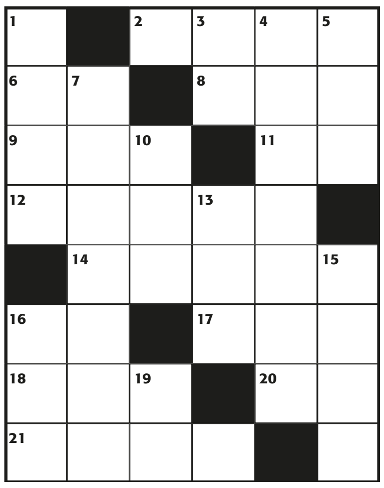
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
8°	7°	5°
↑9	←8	↖14

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. teikniblek
6. frá
8. að
9. strá
11. bókstafur
12. kyrtla
14. klingja glösum
16. tveir eins
17. fúadý
18. fljótfærni
20. þys
21. málmur

LÓÐRÉTT
1. korn
3. stefna
4. eyja í Mið-jarðarhafi
5. berja
7. nærri allar
10. ról
13. þukl
15. gegna
16. traust
19. átt



LÁRÉTT: 2. túss, **6.** af, **8.** til, **9.** íla, **11.** ká, **12.** serki, **14.** skála, **16.** tt, **17.** fen, **18.** ras, **20.** ys, **21.** úran.
LÓÐRÉTT: 1. maís, **3.** út, **4.** sikiley, **5.** slá, **7.** flestar, **10.** ark, **13.** káf, **15.** ansa, **16.** trú, **19.** sa.

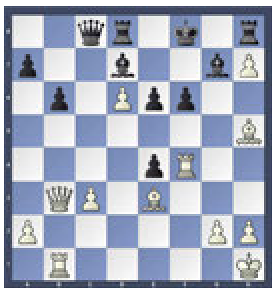
Skák Gunnar Björnsson

Bragi Þorfinnsson (Taflfélagi Reykjavíkur) átti leik gegn Björgvini Jónssyni (Skákfélagi Reykjanesbæjar) á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik

23. Hxf6+! 1-0. Svartur gafst upp enda mát eftir **23.… Bxf6 24. Bh6+ Bg7 25. Hf1#.** Undanúrslit hraðskákkeppni taflfélaga fóru fram í gærkveldi . Lesa má um gang mála á www.skak.is.

www.skak.is: Íslandsmót ungmenna um helgina.



Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

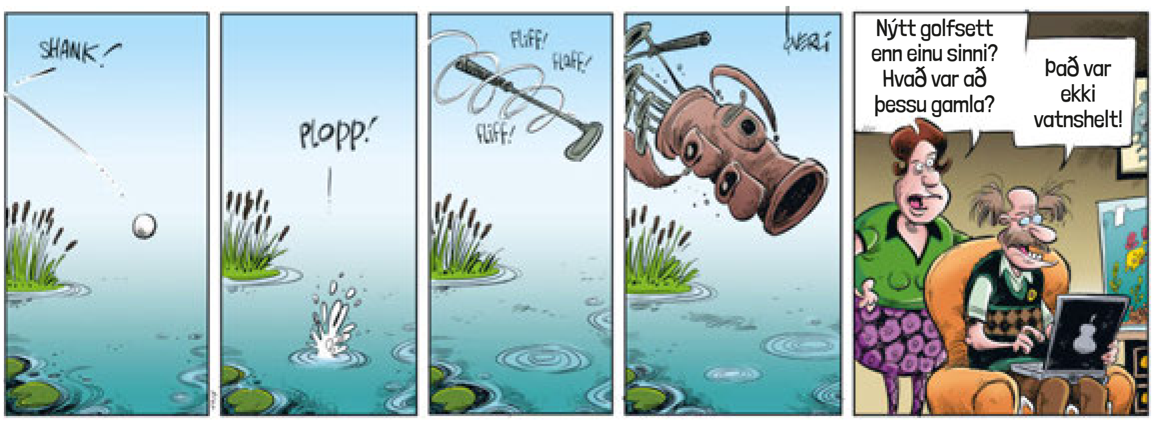
Sorg og vanmáttur
Sýrlendingar frá hinni stríðshrjáðu borg **Aleppo**, búsettir á Íslandi, rifja upp lífið í borginni og hvernig það er að fylgjast með fréttum af hörmungum sem nú dynja yfir heimaborgina þar sem vinir þeirra og ættingjar búa.

Á rökstólum
Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, er að hætta í á þingi og **Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir** er að hefja afskipti sín af stjórnmálum. Einar leggur Jóhönnu línurnar.

Kunnugleg stef í kosningum
Stefán Pálsson skrifar um kunnugleg stef í stjórnmálasögunni. Komandi kosningar í Bandaríkjunum kunna að virðast einstæðar en minna um margt á aðrar afdrifaríkar kosningar árið 1940.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

40%

GUFUSLÉTTIR
ALGJÖR SNILLD
ALDREI VERIÐ LÉTTARA AÐ SLÉTTA ÚR FLÍKUM
VERÐ ÁÐUR...9.995
TILBOÐ 5.995

Fissler
Fissler Perfect every time.
20% afsláttur
af öllum pottum og pönnum!

ÖFLUGAR OG ORKUSPARANDI

25%
PHILIPS
Performer Compact
RYKSUGA
VERÐ ÁÐUR...22.995
TILBOÐ 16.995

20%
PHILIPS
PowerLife Eco Range
RYKSUGA
VERÐ ÁÐUR...15.995
TILBOÐ 12.795

KRINGLUKAST

byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

33%
EVA TRIO **SÓSUPOTTUR**
VERÐ ÁÐUR.....14.995
TILBOÐ 9.995

ÖRBYLGJUOFNAR

20%
750W ÖRBYLGJUOFN - SILFUR
VERÐ ÁÐUR.....24.995
TILBOÐ 19.995

30%
ÖRBYLGJUOFN 28L M/GRILLI
VERÐ ÁÐUR.....24.995
TILBOÐ 17.495

AeroPress
KAFFIPRESSA
Fyrir kaffiunnendur
25%
VERÐ ÁÐUR...8.995
TILBOÐ 6.795

ÍSLENSKA
PÖNNNUKÖKUPANNAN
20%
ÞESSI GAMLA GÓÐA
VERÐ ÁÐUR...10.995
TILBOÐ 8.795

Melissa
RAFMAGNS SALT- OG PIPARKVARNIR
25%
Keramik malari - 2 saman í pakka
VERÐ ÁÐUR... 4.995
TILBOÐ 3.745

KitchenAid
SEGULBLANDARI
40%
FULLT VERÐ 99.995
TILBOÐSVERÐ ... 59.995

20% afsláttur
af öllum Le Creuset vörum
LE CREUSET®

TRISTAR
VÖFFLUJÁRN
EKTA BELGÍSKAR
40%
VERÐ ÁÐUR...9.995
TILBOÐ 5.995

iRobot
RYKSUGU VÉLMENNI
ÞÚ SPARAR 10.000 KR.
VERÐ ÁÐUR...59.995
TILBOÐ 49.995

KitchenAid
HRÆRIVÉL + 5 stk. BÖKUNARSETT
Bökunarsett að verðmæti 14.995
Settið inniheldur 5 vönduð og viðloðunarfrí KitchenAid bökunarform.

FULLT VERÐ ... 107.990
(Hrærivél 92.995 + Bökunarsett 14.995)
UNNIR LITIR Fjöldi lita
TILBOÐSVERÐ .. 92.995

FULLT VERÐ ... 104.990
(Hrærivél 89.995 + Bökunarsett 14.995)
ÝMSIR LITIR
TILBOÐSVERÐ .. 89.995

GEORGE FOREMAN
HEILSUGRILLIN

FAMILY 5 51sm² grillflötur
FULLT VERÐ 14.995
KRINGLUKAST ...8.995
40%
Allt að 42% minni fita

25%
Losanlegar plötur
*FAMILY 51sm² grillflötur
FULLT VERÐ 19.995
KRINGLUKAST ...14.995

25%
Losanlegar plötur
*ENTERTAINING 64sm² grillflötur
FULLT VERÐ 22.995
KRINGLUKAST ...17.295

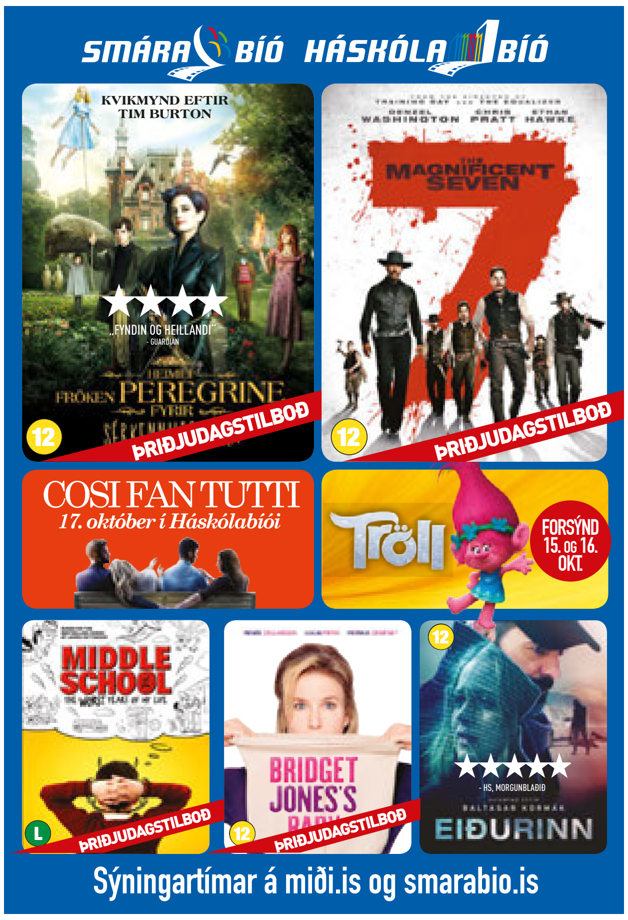
Villeroy & Boch 1748
Öll Villeroy & Boch kaffistell
50%

SJÁLFVIRKAR PHILIPS KAFFIVÉLAR
20.000 KR. AFSLÁTTUR Á KRINGLUKASTI

Nýjung! CoffeeSwitch

PHS-HD8821
FULLT VERÐ 89.995
TILBOÐSVERÐ ... 69.995

PHS-HD8841
FULLT VERÐ 99.995
TILBOÐSVERÐ ... 79.995



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
MIDDLE SCHOOL	4, 6
MAGNIFICENT 7	6, 9, 10:30
FRÖKEN PEREGRINE	6
BRIDGET JONES'S BABY	8
EIÐURINN	9
STORKAR 2D ÍSL.TAL	4

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
THE GIRL ON THE TRAIN	KL. 5:30 - 8 - 10 - 10:30
THE GIRL ON THE TRAIN VIP	KL. 5:30 - 8 - 10:30
DEEPWATER HORIZON	KL. 8 - 10:20
STORKAR ÍSLTAL	KL. 4 - 6
STORKS ENSKT TAL	KL. 8
SULLY	KL. 5:50 - 8 - 10
MECHANIC: RESURRECTION	KL. 10:20
WAR DOGS	KL. 8
ROBINSON CRUSOE ÍSLTAL	KL. 3:40
PETE'S DRAGON	KL. 3:20
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 5:20
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 2D	KL. 4 - 6

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
MEÐ ALLT Á HREINU SING-ALONG	KL. 8
THE GIRL ON THE TRAIN	KL. 5:30 - 8 - 10:20
DEEPWATER HORIZON	KL. 10:10 - 10:40
STORKAR ÍSLTAL	KL. 5:30
BRIDGET JONES'S BABY	KL. 5:20 - 8

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
THE GIRL ON THE TRAIN	KL. 5:30 - 8 - 10:30
DEEPWATER HORIZON	KL. 5:30 - 8 - 10:20
STORKAR ÍSLTAL	KL. 5:30
SKIPTRACE	KL. 5:40 - 8
SULLY	KL. 8 - 10:10
WAR DOGS	KL. 10:20

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
THE GIRL ON THE TRAIN	KL. 8
DEEPWATER HORIZON	KL. 10:30
STORKAR ÍSLTAL	KL. 6
THE MAGNIFICENT SEVEN	KL. 10:30
BRIDGET JONES'S BABY	KL. 8
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 2D	KL. 6

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
THE GIRL ON THE TRAIN	KL. 8 - 10:30
DEEPWATER HORIZON	KL. 8 - 10:30
STORKAR ÍSLTAL	KL. 6
STORKS ENSKT TAL	KL. 6

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

7. OKTÓBER

Tónlist

Hvað? Geiri Sæm og Hunangstunglið
Hvenær? 21.00
Hvar? Græna herbergið, Lækjargötu
Risafréttir fyrir alla aðdáendur Geira Sæm en hann ætlar hvorki meira né minna en að mæta í kjallarann á Græna herberginu og taka öll sín vinsælustu lög. Aðgangseyrir er 2.500 krónur.

Hvað? Hreimur
Hvenær? 00.00
Hvar? Græna herbergið, Lækjargötu
Hreimur mætir með gítarinn og tekur félaga sína, þá Birgi Kárason bassaleikara og Benna Brynleifs trommuleikara, með sér og munu þeir að sjálfsögðu einungis leika lög frá níunda áratugnum. Frítt inn.

Hvað? Sir Dancelot / Ravenator
Hvenær? 20.00
Hvar? Kaffi Vínyl, Hverfisgötu
Plötusnúðarnir Sir Dancelot og Ravenator spila fáránlega skemmtileg lög á mjög háum hljóðstyrk á Vínyl og það er líklegt að lögin komi af vínyl.

Hvað? Fantasía Disneys með Sinfóníuhljómsveit Íslands
Hvenær? 19.30
Hvar? Harpa
Fantasía Disneys kom út árið 1940 og er blanda af sígildri tónlist og teiknimynd. Á tónleikunum verður tónlist úr Fantasíu og Fantasíu 2000 leikin við heillandi myndefni. Þessir tónleikar eru hluti af RIFF og fá handhafar RIFF-passa tuttugu prósenta afslátt af miðaverðinu en fullt verð á tónleikana er 2.500–4.500 krónur.

Hvað? Óskar Guðjónsson og Skúli Sverrisson
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Óskar Guðjónsson blæs í saxófóninn á meðan Skúli Sverrisson spilar á bassa. Aðgangseyrir mun vera 2.000 krónur.

Hvað? Grúska Babúska
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Hljómsveitin Grúska Babúska kemur fram á Gauknum í kvöld. Þessi sveit er skipuð fimm konum sem spila elektróníska tónlist með íslenskum þjóðlagabrag. 1.000 krónur inn.

Yoko Ono verður svona líka hress við opnun sýningar sinnar í Hafnarhúsinu í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hvað? DJ Krystal Karma
Hvenær? 22.00
Hvar? Bravó, Laugavegi
Krystal Karma snýr skífum á Bravó í kvöld. Þessar skífur verða væntanlega alveg rauðglóandi af hita og áreiðanlega mjög erfitt að standast það að dansa.

Hvað? Fames
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið, Bankastræti
Fames spilar fyrripart kvölds á Prikinu. Góð byrjun á góðu föstudagskvöldi.

Hvað? DJ Logi Pedro
Hvenær? 00.00
Hvar? Prikið, Bankastræti
Hinn eini sanni Logi Pedro er enn og aftur á Prikinu. Það þarf eiginlega ekki að segja neitt um þennan dreng enda alþjóð kunnur fyrir frábærar skiptingar og óaðfinnanlegt lagaval. Það er mikilvægt að mæta snemma því að röðin mun örugglega ná upp allt Ingólfsstrætið og vafalaust teygja sig inn á Grundarstíginn.

Hvað? DJ Maggi
Hvenær? 22.00
Hvar? Austur, Austurstræti
Studio 54 Íslands, Austur, verður gjörsamlega stappað af gríðarlega frægu fólki í kvöld. Allir almennir borgarar sem ná að smygla sér inn munu í fyrstu taka eftir frægu fólkinu en síðan þegar menn jafna sig á svimakastinu sem fylgir því að sjá Auddu með gin og tónik eins og venjulega manneskju, munu þeir taka eftir geggjaðri tónlistinni sem er í gangi, en henni verður stjórnað af DJ Magga.

Viðburðir

Hvað? Opnun Höfða friðarseturs
Hvenær? 15.00
Hvar? Hátíðasalur Háskóla Íslands
Í tilefni opnunar á friðarsetrinu verður umræða í hátíðarsalnum þar sem meðal annars verða á svæðinu Dagur B. Eggertsson, Guðni Th., Darren Aronofsky, Lilja Dögg Alfreðsdóttir og fleiri. Sjónum verður beint að auknu mikilvægi borga á alþjóðavettvangi og hvernig nýta megi mátt miðlunar og kvikmynda til þess að hafa áhrif á friðarhorfur í heiminum í dag.

Hreimur grípur í gítarinn í Græna herberginu í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað? Opnanir í Hafnarhúsi
Hvenær? 18.00
Hvar? Hafnarhúsið, Tryggvagötu
Í Hafnarhúsinu verða opnaðar tvær sýningar í kvöld en það eru sýningarnar Ein saga enn ... eftir Yoko Ono og sýningin Stríð og friður eftir Erró. Þema beggja sýninga er friður en í safninu og víðar í borginni er friðarþema í gangi. Viðstödd opnunina verða bæði borgarstjóri Reykjavíkur Dagur B. Eggertsson og listakonan Yoko Ono. Við sama tækifæri verður veitt viðurkenning úr Listasjóði Guðmundu S. Kristinsdóttur.

Hvað? Opnun sýningarinnar Kæj! Myndasögur í aldarfjórðung
Hvenær? 16.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Tryggvagötu
Þorri Hringson listamaður opnar myndasögusýningu í myndasögudeild safnsins og sýnir þar úrval verka af yfir aldarfjórðungslöngum ferli sínum. Sýningin er liður í dagskrá Lestrarhátíðar í Reykjavík sem í ár ber yfirskriftina Meira en 1000 orð.

Fyrirlestur

Hvað? Kína og umheimurinn
Hvenær? 12.00
Hvar? Oddi, Háskóli Íslands, Sturlugötu
Fyrirlestur frá Anton Hardy verður haldinn í hádeginu í dag og fjallar hann um uppgang Kína í sögulegu samhengi.

KS TOOLS®

Verkfærasett

Frábært verð **19.560**

179 stk.

www.stilling.is/KS9170779/

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

ÞÆR TVÆR

Vala Kristín og Júlíana Sara bregða sér í gervi skrautlegra persóna á sinn einstaka hátt. Stórskemmtilegur og meinfyndinn sketsaþáttur fyrir alla fjölskylduna.

FRÁBÆRT **FÖSTUDAGSKVÖLD**

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

THE X-FACTOR UK

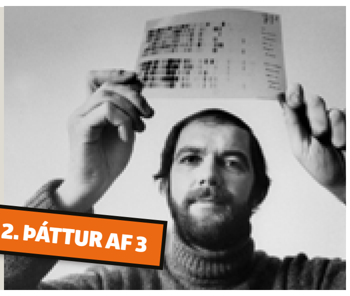
Einn vinsælasti hæfileikaþáttur í heimi og nú sitja þau Sharon Osbourne, Louis Walsh og Nicole Scherzinger ásamt Simon Cowell í dómarasætunum og freista þess að finna næstu stórstjörnu Bretlands.

JURASSIC WORLD

Jurassic World er fullbúinn risaeðluskemmtigarður. Eftir að hafa verið opinn í 10 ár er gestum farið að fækka og til að reyna að auka aðsóknina er gripið til þess ráðs að koma með nýja viðbót í garðinn en sú tilraun á eftir að draga verulegan dilk á eftir sér.

THE GIVER

Dramatísk mynd sem byggð er á bók Lois Lowry og segir frá fullkomnum heimi sem er ekki til. Með helstu aðalhlutverk fara Meryl Streep, Katie Holmes og Brenton Thwaites.



CODE OF A KILLER

Hörkuspennandi breskir framhaldsþættir, byggðir á sönnum atburðum, um Alec Jeffrey sem gerði tímamótauppgötvun í DNA greiningu.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag. **365.is**

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Tommi og Jenni
07.45 Kalli kanína og félagar
08.05 The Middle
08.30 Pretty little liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.05 Grand Designs. House of the Year
11.50 White Collar
12.35 Nágrannar
13.00 Trust Me
14.30 The Second Best Exotic Marigold Hotel
16.30 Chuck
17.15 Tommi og Jenni
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Þær tvær Síðasti þátturinn í þessari frábæru sketsaþáttaröð með leikkonunum Völu Kristínu Eiríksdóttur og Júlíönu Söru Gunnarsdóttur.
19.50 The X-Factor UK
21.15 The X-Factor UK Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni en með honum við dómaraborðið situr söngkonan Cheryl Cole og svo hinn kunni umboðsmaður Louis Walsh en hann er sá sem stofnaði hið kunna strákaband Boyzone og að lokum framleiðandinn og hin fjölhæfa Sharon Osbourne.
22.30 Jurassic World Frábær mynd frá 2015 sem gerist tuttugu og tveimur árum eftir atburðina í Jurassic Park myndinni árið 1993. Á eyjunni Isla Nublar er núna fullbúin risaeðluskemmtigarður, Jurassic World, eins og John Hammond sá hann fyrir sér í upphafi. Eftir að hafa verið opinn í 10 ár þá er gestum farið að fækka, og til að reyna að auka aftur aðsóknina er gripið til þess ráðs að koma með nýja viðbót í garðinn, en sú tilraun á eftir að draga dilk á eftir sér.
00.35 Fury
02.45 Phone Booth
04.05 The Second Best Exotic Marigold Hotel

STÖÐ 2 SPORT

07.40 Undankeppni HM
09.25 Premier League World
09.55 Undankeppni HM
11.35 Undankeppni HM
13.15 NFL Gameday
13.45 Undankeppni HM
15.25 Undankeppni HM
17.05 HM Markasyrpa
17.35 Formúla E
18.05 Domino's-deild karla
20.05 Domino's-deild karla
22.00 Körfuboltakvöld
23.35 Undankeppni HM
01.15 Undankeppni HM
02.55 Formúla 1
05.50 Formúla 1

STÖÐ 2 SPORT 2

08.20 Premier League
10.10 Premier League
11.55 Messan
13.35 U-21. Ísland - Skotland
15.15 Körfuboltakvöld
16.55 Domino's-deild kvenna
18.35 Undankeppni HM
20.45 HM Markasyrpa
21.15 NBA
21.40 Domino's-deild karla
23.20 Domino's-deild karla
01.00 Körfuboltakvöld

STÖÐ 3

17.40 Cougar Town
18.05 The Big Bang Theory
18.25 Modern Family
18.45 Fóstbræður
19.25 Entourage
19.55 Silicon Valley
20.25 The New Adventures of Old Christine
20.50 NCIS: New Orleans
21.35 Code of a Killer
22.25 Fresh off the Boat
22.45 Entourage
23.15 Silicon Valley
23.45 The New Adventures of Old Christine
00.05 NCIS. New Orleans
00.50 Code of a Killer
01.35 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Gulla og grænjaxlarnir
09.37 Stóri og Litli
09.49 Hvellur keppnisbíll
10.00 Zigby
10.10 Ævintýraferðin
10.25 Latibær
10.47 Mæja býfluga
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.25 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.48 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Gulla og grænjaxlarnir
13.37 Stóri og Litli
13.49 Hvellur keppnisbíll
14.00 Zigby
14.10 Ævintýraferðin
14.25 Latibær
14.47 Mæja býfluga
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.25 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.48 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Gulla og grænjaxlarnir
17.37 Stóri og Litli
17.49 Hvellur keppnisbíll
18.00 Zigby
18.10 Ævintýraferðin
18.25 Latibær
18.47 Mæja býfluga
19.00 Robots

Rasmus Klumpur og félagar kl. 08.55, 12.55 og 16.55

GOLFSTÖÐIN

08.00 Tour Championship
15.05 PGA Tour - Highlights
16.00 Reignwood LPGA Classic
19.10 Italian Open

BÍÓSTÖÐIN

10.00 Garfield: A Tail of Two Kitties
11.20 Boyhood
14.00 A Little Chaos
16.00 Garfield: A Tail of Two Kitties
17.20 Boyhood
20.00 A Little Chaos
22.00 The Giver Dramatísk mynd sem byggð er á bók Lois Lowry og segir frá fullkomnum heimi. Allir eru hamingjusamir. Þegar Jonas er 12 ára gamall, þá er hann valinn til að verða móttakandi minninga fyrir hönd samfélagsins. Hann fer í þjálfun hjá gömlum manni sem kallast The Giver. Þar lærir Jonas um sársauka, leiða, stríð og alla óhamingju hins „raunverulega" heims. Hann áttar sig fljótlega á því að samfélagið sem hann býr í er ekki raunverulegt. Nú þarf hann að taka erfiðar ákvarðanir um eigið líf og framtíð.
23.40 Closer Dramatísk verðlaunamynd með þeim Juliu Roberts, Jude Law, Clive Owen og Natalie Portman. Myndin segir sögu fjögurra einstaklinga sem flækt eru í vef framhjáhalds og lyga en ekkert þeirra virðist sjá leið út.
01.25 The Last Stand
03.15 The Giver

RÚV

15.25 Alþingiskosningar 2016: Forystusætið
15.50 Alþingiskosningar 2016: Málefnin
16.50 Popp- og rokksaga Íslands
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lautarferð með köku
18.06 Pósturinn Páll
18.20 Lundaklettur
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik – úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Útsvar
21.15 Vikan með Gísla Marteini
22.00 I Could Never Be Your Woman
23.35 Blue Velvet
01.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Black-ish
08.20 Dr. Phil
09.00 The Biggest Loser
09.45 The Biggest Loser
10.30 Pepsi MAX tónlist
13.20 Dr. Phil
14.00 Cooper Barrett's Guide to Surviving Life
14.20 Girlfriends' Guide to Divorce
15.05 The Bachelor
15.50 The Good Wife
16.35 The Tonight Show
17.15 The Late Late Show
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 What to Expect When You're Expecting
21.45 Under the Dome
22.30 The Tonight Show
23.10 Prison Break
23.55 Elementary
00.35 Sex & the City
01.00 Ray Donovan
01.45 Quantico
02.30 Billions
03.15 Under the Dome
04.00 The Tonight Show
04.40 The Late Late Show
05.20 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

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

LAMBAKJÖTS ÚTSALA

GÆÐI NR. 1 OPIÐ

NOTIÐ TÆKIFÆRIÐ 10-23

LAMBALÆRI 1.098.= 1 KG.	FROSINN ÍSLENSKUR KJÚKLINGUR 585.= 1 KG.	SÚPUKJÖT 698.= 1 KG.
NÝ SVIÐ 398.= 1 KG.	SVIÐALAPPIR NÝUPPTEKIÐ ÍSLENSKT SPERGILKÁL OG BLÓMKÁL	ÍSLENSKAR RÓFUR 98.= 1 KG.

BETRI ÁVEXTIR – BETRA GRÆNMETI

VÍÐIR

GARÐATORGI, HRINGBRAUT
SKEIFUNNI

Stjörnuspá Siggu Kling

Spáin gildir fyrir október

Lengri útgáfa af stjörnuspá á visir.is/SiggaKling

Hér eftir birtist spáin fyrsta föstudag hvers mánaðar

Hrúturinn
21. mars–19. apríl

Þolinmæði er lykillinn

Elsku hjartans Hrúturinn minn. Þú ert gæddur þeim dásamlegu eiginleikum að aðstoða aðra til að ná þeim árangri sem þeir þurfa. Það eru merkilegir tímar hjá þér fram undan, sem gefa þér allt önnur spil á höndina en þú hefur verið með. Þú munt gefa þér góðan tíma til að hlusta á aðra þótt þú hafir ekki mikla þolinmæði til þess; það býr í þér svolítill sálfræðingur, en hér áður fyrr var það kallað að vera aumingjagóður. Óþolinmæði er orð sem þú átt að taka úr orðaforða þínum. „Ég er þolinmóður“ er mantra mánaðarins og þá gengur allt upp. Spenna og gredda í lífið gera það að verkum að þú verður orkumeiri og ótrúlegustu Hrútar stefna á það að vera í ræktinni. Ekki kvarta yfir neinu því kvörtunum fylgir neikvæð orka. Þú þarft að taka áhættu í vinnu, skóla eða verkefnum og gefa ekkert eftir. Ef þér dettur í hug að fresta einhverju, þá verður hindrunin bara stærri og stærri. Gerðu það sem þú vilt og til þess að gera það, er það eina sem þú þarft að vita hvað þú vilt.

Nautið
20. apríl–20. maí

Einn dagur í einu

Elsku sérstaka Nautið mitt. Þú þarft að vera duglegt að hlúa að öllu sem snýr að líkama og huga. Þú þarft markvisst að vinna að því að koma þér á rétt ról. Þegar svona margt er að gerast í kringum þig, þótt það tengist þér ekki allt, þá hefur það áhrif á sálina. Einn dagur í einu er lykilorðið að næsta mánuði. Heimilisaðstæður verða betri, sumir eru að skipta um heimili eða laga heimili, jafnvel gera notalegt í kringum sig og þetta verður allt svo fínt. Fólk dregst að þér eins og flugur að ljósi en þú ert nú ekki alltaf í stuði til þess að vera það ljós sem flugurnar dragast að. Þú þarft að láta alla halda að þú sért alltaf glatt og berir höfuðið hátt. Þessi mánuður er að gefa þér svolítið sérkennilegt púsluspil og það er demantur falinn fyrir þig í þessu púsluspili, sem gæti verið tengdur ástinni eða breytt framtíð þinni. Það er ekkert fegurra en ástfangið Naut og þótt þú hafir lent í ástarsorg skaltu vera tilbúið að hleypa ástinni inn í hjarta þitt. Margir lenda í því að klessukeyra bílinn sinn en þá er bara mikilvægt að keyra strax aftur og vera óhræddur. Þannig er ástin, elskan mín. Njóttu lífsins.

Tvíburinn
21. maí–20. júní

Ert alveg ómissandi

Elsku góði Tvíburinn minn. Það er búið að vera töluvert álag og þú veist ekki alveg í hvora áttina þú ætlar að snúa þér. Það er mjög mikilvægt fyrir þig að einfalda málin og ekki vera að flækja hlutina. Þú ert svo heillandi blanda, svo litrík, og þú elskar svo heitt. Það er ekki hægt að segja að hversdagsleikinn sé uppáhaldið þitt. Það gæti verið einhver leiði í ástarsambandi hjá þér, það er á þína ábyrgð að breyta því. Næstu tveir mánuðir eru tímabilið sem skapar kraftinn þinn og lætur þig finna að þú ert ómissandi. Þú þarft að passa þig í peningamálum. Þú þarft kannski ekki á öllu því að halda sem þú ert að spá í að kaupa þér né þarftu endilega að greiða upp gamlar skuldir. Kláraðu það mál með því að semja og svona heillandi týpa eins og þú getur heillað bæði manneskjur og bankastjóra á núll einni.

Krabbinn
21. júní–22. júlí

Það er til lausn

Elsku besti máttugi Krabbinn minn. Það hefðu aldrei verið nógu margar drama- eða ástarsögur skrifaðar, ef þú hefðir ekki skreytt lífið. Þú hefur það í þér að koma sífellt á óvart og þá sérstaklega sjálfum þér. Það er búið að vera mikið að gerast undanfarna mánuði og þú ert í óðaönn að leysa úr því sem þú þarft að gera. Þú færð tilboð um að vera með í verkefni og þú verður mjög hissa. Þú þarft að stíga út fyrir þægindarammann og taka þessu tilboði, segðu já við lífinu núna. Ekki vera að hugsa um þá sem eru leiðinlegir við þig því þá ertu að gefa þeim athygli og það sem þú veitir athygli, það vex. Taktu það fólk út úr heilabúi þínu, troddu því í ímyndaðan plastpoka og læstu það inni í skáp. Þetta er lausnin, þú ert að taka þig á í mörgu, þú þarft ekki að breyta öllu til að eitthvað breytist, taktu bara eitt skref í einu. Það eru skilaboðin til þín næsta mánuð. Líf þitt verður dásamlegt, þú þarft bara að trúa því.

Ljónið
23. júlí–22. ágúst

Lífið er leikur

Elsku hjartans ljónið mitt. Lífið er að fara að leika við þig. Og þú verður að vera tilbúið að vilja leika. Sumt fólk í Ljónsmerkinu er of kreddufast, það verður of fullorðið snemma og sér ekki hvað það er mikilvægt að leika sér. Ég segi að við þurfum að taka krakkann sem býr í okkur og hleypa honum út. Þú þarft að beita húmornum þínum og ef eitthvað er að angra þig, notaðu þá þessa línu frá Bítlunum. Let it be: íslenska þýðingin er: Slepptu tökunum. Eins og þú tókst eftir þá var sumarið í sumar það besta síðustu 10 ár. Þú ert að fara inn í það veðurfar. Á þessu tímabili þarftu að velja og hafna hvað það er sem gefur þér hamingju. Þú þarft að útiloka fólk sem er situðandi og drepur hverja einustu hugmynd sem þú færð. Bara eitt í einu. Þú ert svo magnað og fólk lítur upp til þín. Taktu bara eftir því.

Meyjan
23. ágúst–22. september

Ekki vorkenna þér

Elsku besta frábæra Meyjan mín. Þú ert svo pottþétt á yfirborðinu en ert samt alltaf til í tuskið. Þú ert alltaf svo bein og svo flott. Þú ert á merkilegum tímum þar sem þú ert nýbúin að eiga afmæli sem táknar upphaf að nýjum sigrum. Ef þú ert ekki búin að sýna frumkvæði í september, þá ertu örg og pirruð út í sjálfa þig, þú hefur enn tíma til að setja í fimmta gír og fara yfir allar holur sem eru fram undan. Eini frasinn sem þú mátt ekki nota næsta mánuðinn og þarft gjörsamlega að sleppa úr orðaforða þínum er: „Ég vorkenni sjálfri mér.“ Það gerir þig lina og leiðinlega. Ef þú skoðar betur, þá er grunnurinn kominn að því sem þú ætlar að gera. Þig vantar bara yfirbygginguna. Maður er oft þreyttur þegar maður sér ekki allt skýrt fyrir sér. Róm var hvorki byggð né brennd á einum degi. Svo vertu þakklát fyrir það sem þú hefur því þú ert búin að afreka margt og þetta er rétt byrjunin.

Vogin
23. september–22. október

Tími til að taka ákvarðanir

Elsku hjartans Vogin mín. Nú er að duga eða drepast og þá er bara einn kostur, að duga. Þú ert að fara yfir á hátind ársins, sem er þessi mánuður. Þú færð tilboð um að taka að þér eitthvert nýtt hlutverk sem yrði bara viðbót við það sem þú ert að gera. Þú þarft að skella þér í boxhringinn. Það verður ekkert nema óvæntur og spennandi endir. Leiðindi gærdagsins og erfiðleikarnir sem þú áttir við að stríða eru að fara til fortíðar. Það býr svo mikill leiðtogakraftur í þér og þú þarft að spyrja þig: Er ég í réttri vinnu? Er ég í réttum skóla? Er ég glöð í því sem ég geri? Því núna er nákvæmlega tíminn til að taka nýjar ákvarðanir og færa sig til. Sjálfstraust þitt er að eflast og þú tekur hlutina ekki eins nærri þér og þú gerðir á sama tíma í fyrra. Á þessum tíma þarftu að ljúka skipulagi og skrifa niður hvernig þú ætlar að leikstýra þessu lífi. Ekki vera hrædd um höfnun, það er ekki í kortunum þínum. Núna eða aldrei væri æðislegt slagorð fyrir næsta tíma.

Sporðdrekinn
23. október–21. nóvember

Ást í öllum hornum

Elsku hjartans Sporðdrekinn minn. Það kemur fyrir þig dálítið oft að þig langar í eitthvað sem þú hefur ekki. Þú þarft að kyrra hugann og kalla eftir því sem þú vilt og sjáðu til, það er á leiðinni til þín. Það er búinn að vera töluverður pirringur yfir hlutum sem núna eru að leysast og þú hefðir ekki þurft að eyða orkunni í það stress sem hefur myndast í lífi þínu. Ástin er í öllum hornum og þegar þú ert ástfanginn þá muntu vita það, það lýsir sér ekki þannig að þú kiknir í hnjáliðunum og fáir fiðrildi í magann, það er stress. Þú þarft að finna einhvern sem passar orkunni þinni, er þægilegur og þú myndir vilja hafa sem besta vin þinn, það er það sem hentar þér best, elsku Sporðdrekinn minn. Það eru nákvæmlega svoleiðis tengingar sem skila góðum árangri. Þetta er ótrúlegur tími sem er að koma, gríptu tækifærið – það er þitt !!

Bogmaðurinn
22. nóvember–21. desember

Vertu frjáls í eigin lífi

Elsku besti Bogmaðurinn minn. Eftir töluvert álag og stress ertu að fara inn í visst frelsi. Það er svo dásamlegt að vera frjáls. Það sem skiptir mestu máli í lífinu er að vera frjáls, frjáls í eigin skinni, frjáls undan annarra manna áliti og hafa kraftinn til að stjórna sínu eigin lífi. Því fylgir viss sársauki og pínulítill þungi að finna fyrir frelsinu. Mestu breytingarnar á næstu 12 mánuðum í lífi þínu eru eftir miðjan október og fram í miðjan janúar. Það kemur þér á óvart hversu margir leita ráða hjá þér. Þú munt laðast að störfum sem felast í því að hjálpa öðrum og aldrei efast um það að þú getir þetta. Þessir töfrar sem þú hefur eru ólýsanlegir, þú þarft bara að vera meðvitaður um að þú hafir þennan styrk.

Steingeitin
22. desember–19. janúar

Prófaðu nýja hluti

Elsku hjartans Steingeitin mín. Þú hefur átt það til að lifa í fortíðinni, þá heldur sú tíðni áfram og þú færð ekki þessar breytingar sem þú vilt. Það mun enginn abbast upp á þig, því þú ert sterkur persónuleiki og ákveðin með allt sem þér dettur í hug. Þú þarft að læra að segja fyrirgefðu þótt þér finnist þú ekki hafa gert mistök. Það mun hjálpa þér mikið. Tíminn vinnur með þér hægt og bítandi og þú þarft ekki að segja öðrum í kringum þig að þú vitir best. Ástin er ómissandi kraftur í lífi þínu, þú hefur sérstakan hæfileika til að slá í hver hentar þér. Farðu eftir fyrstu hugsun, því hún er alltaf rétt. Þú færð verkefni upp í hendurnar, kannski fleiri en eitt sem þér líst kannski ekki vel á. Hættu að vera svona þrjósk, elskan mín, og segðu já og prófaðu nýtt, það er lykillinn að farsældinni sem er að hefjast hjá þér.

Vatnsberinn
20. janúar–18. febrúar

Lífið tekur stakkaskiptum

Elsku hjartans Vatnsberinn minn. Hamingjan er þar sem þú ert staddur. Þú átt það til að halda að þú þurfir mikið að leita að hamingjunni. Nei, hamingjan er í þessu smáa í kringum þig og þú átt að leyfa þér að slaka aðeins meira á. Þú hefur ótrúlega útgeislun og nýtur þess að baða þig í sviðsljósinu. Þú skalt taka þessu tímabili rólega, safna orku og dekra við þig ef þú mögulega getur. Gera eitthvað sem er einfalt og þú þarft ekki að hafa áhyggjur af. Það er allt að ganga vel þótt þú sért óþolinmóður. Hjá þér er að hefjast kafli sem ég veit ekki hvað mun verða langur en á þeim tíma mun líf þitt taka stakkaskiptum. Þú ert svo smitandi týpa og þú ert smitberi hamingjunnar.

Fiskarnir
19. febrúar–20. mars

Blendnar tilfinningar

Elsku Fiskurinn minn. Með haustinu fylgja oft blendnar tilfinningar hjá þér, þú ert alltaf að spá og spekúlera. Þú byggir skýjaborgir og rífur þær jafnharðan niður. Þú ert stuðningsaðili svo margra í kringum þig, svo dásamlega skemmtilega meðvirkur. Það tekur að sjálfsögðu frá þér mikla orku en þú ert elskaður og dáður fyrir þetta. Það er mikil ástríða í kringum þig og þú elskar stundum of mikið. Þegar þú lendir í því getur þú sýnt of mikla taugaveiklun og þá getur þú verið of fljótfær í orðum. Þú þarft að sleppa því að vera svona skyldurækinn því þá gleymir þú að sinna þínum löngunum og þörfum. Þú þarft bara að klappa saman höndunum og fagna því að vera svona dásamlegur Fiskur.

OUTLET
AUKA 30%
AFSLÁTTUR*
Í HAGKAUP
HOLTAGÖRÐUM
6.-16. OKTÓBER
*Gildir ekki af snyrtivörum.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VINNINGASKRÁ

10. FLOKKUR 2016
útdráttur 5. október 2016

HAPPDRÆTTI SÍBS

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR **kr. 5.000.000**
21321

AUKAVINNINGAR **kr. 100.000**
21320 21322

PENINGAVINNINGAR **kr. 500.000**

27070	34504	37770	40470	41384	48400	54701	62266	68772	75526

PENINGAVINNINGAR **kr. 50.000**

432	7401	11533	18802	23990	31045	38949	44597	51661	55968	61205	69449
684	7750	11608	18819	24057	31086	39035	45681	51913	56200	61514	69954
1091	7840	12168	18861	24413	31173	39485	45745	52275	56399	62211	70001
1302	7967	12270	19026	24480	31543	39494	45775	52282	56448	62360	70082
1376	8214	12568	19175	24951	32109	39499	45795	52305	56597	62412	71074
1477	8315	12809	19494	26027	32520	40126	46074	52332	56636	62423	73662
2206	8639	13177	19514	26028	33112	41386	46252	52499	56941	63938	74682
2279	9158	13832	19548	26338	33508	41523	46529	52680	57130	64563	74846
2316	9503	14340	20595	26596	34334	41603	46616	53194	57231	65082	75226
2891	9505	14500	20655	27036	34555	41700	47567	53225	57503	65275	75494
3109	9704	14660	20694	27117	34876	41750	47775	53278	57974	65550	75615
3172	9907	14737	20825	27163	35087	41770	48423	53359	58445	65594	76810
3266	10582	14856	20900	27177	35220	42080	48525	53620	58851	65864	78002
3364	10792	14961	21964	27610	35474	42089	48561	53711	58961	66247	78029
3393	10899	15842	22083	28139	35765	42163	48626	53947	59138	66418	78217
3733	10919	16525	22133	28841	36018	42483	48627	54225	59201	66681	78699
4736	10969	16726	22527	28987	37012	42513	48882	54432	59914	66730	78879
5191	11060	16956	22667	29287	37102	43099	48924	54448	60284	67998	79538
5608	11133	17241	22843	29407	37616	43770	49950	55125	60643	68223	79923
5854	11145	18121	23475	29468	38105	44052	50919	55210	60728	68683	
5890	11224	18122	23842	29482	38907	44387	51312	55801	60848	69300	

VÖRUÚTTEKT HJÁ HAGKAUPUM **kr. 30.000**

254	8046	13435	21289	27147	33426	39395	46584	53418	60233	67594	73741
331	8191	13483	21407	27169	33437	39432	46747	53473	60315	67625	73811
751	8225	13593	21529	27276	33526	39525	46835	53486	60447	67798	74033
992	8255	13772	21540	27279	33530	39577	47028	53611	60465	68002	74048
1070	8305	13774	21564	27314	33770	40377	47095	53638	60665	68305	74147
1297	8374	13858	21586	27367	33824	40782	47147	53941	61024	68331	74195
1311	8551	13863	21677	27906	33854	41198	47149	54115	61060	68344	74309
1373	8620	14048	21709	28038	34036	41256	47372	54149	61160	68361	74374
1445	8690	14094	21725	28147	34113	41290	47473	54156	61201	68396	74447
1589	8701	14143	22039	28233	34187	41419	47612	54272	61203	68421	74509
1643	8743	14321	22126	28246	34317	41488	47859	54393	61257	68426	74550
1717	8759	14469	22159	28351	34324	41627	47946	54470	61722	68493	74556
1932	8812	14521	22352	28441	34380	41653	47953	54483	61747	68565	74566
1997	8916	14655	22397	28538	34468	41759	48090	54509	62128	68610	75174
2071	9033	14706	22494	28578	34570	41772	48166	54639	62210	68789	75304
2688	9085	14926	22511	28750	34573	41851	48268	54870	62356	68797	75370
2756	9128	14994	22523	29100	34576	41909	48414	54894	62534	68849	75380
2886	9173	15306	22777	29373	34594	42055	48465	54997	62671	68941	75435
2912	9300	15389	22791	29455	34667	42125	48494	55124	62740	68989	75512
3026	9322	15875	22861	29590	34696	42299	48577	55375	62908	69022	76436
3185	9552	16034	23098	29892	34825	42471	48902	55413	62958	69160	76635
3247	9581	16067	23163	30060	34902	42798	49053	55479	62975	69475	76643
3501	9731	16294	23489	30366	34937	42817	49078	56219	62993	69567	77129
3507	9735	16328	23670	30371	34963	42842	49146	56383	63130	69648	77261
3628	9807	16330	23687	30429	35194	42864	49242	56468	63235	69695	77602
3838	9850	16505	23739	30472	35224	42894	49302	56548	63303	69939	77632
4005	9889	16561	23978	30557	35225	42909	49391	56572	63470	70024	77643
4223	10231	16569	24046	30796	35227	43108	49448	56876	63507	70109	77644
4482	10388	16651	24185	30857	35288	43168	49792	57060	63513	70339	77685
4489	10449	16785	24243	30985	35303	43222	49958	57183	63783	70615	77771
4512	10657	16822	24363	30998	35526	43854	49977	57476	63992	70669	77815
4539	10683	16945	24577	31088	35626	44131	50002	57810	64002	70869	78054
4546	11087	16999	24651	31177	35638	44312	50012	57830	64015	70877	78110
4574	11119	17019	24669	31199	35982	44372	50057	57933	64037	71307	78531
5041	11256	17407	24771	31434	36070	44941	50174	58162	64259	71354	78707
5127	11335	18089	24834	31528	36082	45094	50204	58285	64346	71733	78823
5188	11378	18228	24936	31598	36468	45146	50332	58300	64654	71742	78832
5251	11457	18269	25012	31677	36639	45441	50344	58437	64830	71765	78960
5355	11482	18330	25185	31700	36835	45574	50603	58441	64900	71781	79074
5395	11541	18512	25563	31918	37059	45605	51137	58473	64978	71985	79109
5405	11611	18610	25646	31942	37140	45706	51142	58586	65180	72040	79202
5754	11788	18679	25837	31974	37213	45710	51320	58807	65195	72099	79422
5755	11988	18785	25935	31979	37332	45829	51595	59103	65358	72177	79483
5762	12078	18962	26018	31994	37352	45849	51609	59116	65737	72393	79489
6050	12090	19103	26032	32071	37783	45867	51825	59172	65841	72424	79713
6657	12248	19181	26098	32138	37844	45904	51932	59365	65911	72487	
6994	12409	19216	26410	32257	37849	45969	52165	59407	65993	72516	
7187	12502	19234	26608	32433	38156	46094	52569	59416	66253	72570	
7280	12546	19516	26698	32729	38278	46149	52755	59418	66383	72651	
7480	12635	19764	26835	32755	38405	46209	53006	59434	66847	72861	
7620	12875	19988	26966	32969	38487	46381	53070	59510	67021	72879	
7829	12883	20493	26984	33092	38931	46466	53138	59731	67189	73047	
7894	12914	20602	27067	33104	39018	46482	53192	59803	67338	73171	
7904	12957	20661	27103	33151	39040	46497	53277	59843	67400	73182	
7925	13229	21197	27136	33239	39293	46531	53296	60032	67538	73478	

PENINGAVINNINGAR **kr. 20.000**

40	6365	13447	19531	26637	34176	40632	48098	55512	61703	67363	73510
104	6469	13872	19755	26673	34184	40645	48162	55614	61811	67573	73556
172	6589	13903	19768	26692	34242	40828	48220	55649	61817	67617	73957
307	6603	14087	19824	26762	34336	40877	48422	55724	61831	67678	73975
357	6609	14161	20192	26933	34388	40932	48817	55741	61951	67746	74089
430	6646	14172	20314	27326	34428	41090	48929	55836	61955	67809	74273
458	6737	14316	20428	27557	34552	41209	49252	55991	62098	67815	74344
552	6834	14451	20532	27616	34635	41265	49393	56044	62409	68040	74539
567	6853	14464	20582	27731	34644	41297	49427	56085	62428	68107	74580
622	6978	14551	20689	27816	34701	41360	49439	56124	62437	68158	74613
625	6988	14565	20696	27984	34976	41378	49506	56241	62460	68232	74623
734	6989	14577	20784	28010	34997	41501	49531	56333	62584	68676	74693
760	7011	14740	20962	28020	35021	41994	49766	56692	62618	68731	74788
837	7099	14848	20977	28042	35355	42027	50017	56752	62666	68918	74805
880	7161	14921	21007	28150	35385	42140	50124	56820	62669	69069	74841
993	7233	14952	21013	28189	35491	42243	50151	56859	62952	69108	74947
1104	7539	15080	21086	28286	35655	42259	50310	56965	62985	69135	75009
1330	7551	15292	21099	28464	35675	42327	50317	57049	63074	69231	75187
1337	7577	15332	21123	28470	35714	42543	50358	57236	63207	69253	75324
1377	7676	15396	21316	28509	35875	42666	50430	57657	63269	69256	75329
1382	7777	15401	21417	28566	35974	42932	50441	57664	63290	69280	75334
1389	7860	15403	21433	28591	35991	43331	50576	57676	63419	69299	75598
1402	7879	15509	21466	28704	36007	43375	50835	57685	63432	69316	75623
1536	8039	15533	21610	28759	36010	43479	50853	57690	63448	69422	75981
1779	8477	15563	21729	28849	36069	43672	50927	57871	63451	69523	75995
1790	8506	15644	21733	28986	36123	43715	51039	57875	63560	69536	76014
1958	8514	15679	21755	29146	36478	43762	51164	58127	63667	69638	76127
2103	8710	15751	21775	29346	36487	43796	51282	58213	63735	69701	76137
2108	8751	15895	21826	29439	36538	43910	51284	58352	63764	69721	76192
2167	8857	16057	21919	29480	36563	44036	51353	58394	63901	69740	76202
2278	8869	16189	22063	29620	36647	44054	51374	58546	63929	69952	76239
2405	8871	16228	22122	29888	36763	44307	51409	58606	64057	69995	76314
2584	8948	16235	22312	29965	36828	44309	51660	58633	64090	70130	76347
2638	8967	16240	22342	30007	37000	44397	51699	58683	64197	70362	76465
2661	8990	16312	22663	30008	37279	44493	51760	58707	64267	70517	76773
2673	8993	16351	22681	30108	37294	44506	51798	58753	64281	70624	76832
2690	9037	16464	22778	30313	37553	44587	51841	58864	64490	70645	77015
2719	9067	16467	22821	30356	37629	44588	52156	58899	64611	70657	77024
2732	9083	16501	22914	30372	37674	44702	52184	58903	64649	70685	77197
2797	9177	16590	22971	30419	37703	44770	52459	58948	64834	70729	77237
3096	9544	16653	23076	30535	37728	45106	52561	58957	64837	70819	77248
3116	9591	16697	23454	30624	37756	45282	52650	58959	64868	70893	77493
3229	9831	16722	23667	30783	37771	45323	52822	59068	65005	70934	77927
3392	10162	16733	23793	30785	37772	45324	52841	59154	65062	70942	78056
3544	10185	16892	24141	30897	37821	45484	52862	59238	65209	71077	78060
3617	10200	16937	24222	30996	37913	45692	52925	59440	65261	71133	78098
3645	10430	17055	24461	31153	37933	45738	52926	59545	65273	71169	78314
3725	10450	17107	24531	31312	37982	45851	52986	59668	65288	71568	78489
3780	10557	17116	24629	31372	38123	45883	52988	60097	65386	71612	78772
3789	10676	17224	24672	31488	38356	45967	52995	60109	65664	71689	78887
3898	11230	17460	24678	31504	38417	45976	53002	60209	65728	71798	78894
3922	11404	17529	25065	31527	38481	46011	53130	60339	65743	71984	78898
4218	11497	17667	25085	31563	38554	46189	53387	60408	65884	71991	78964
4345	11521	17718	25091	31804	38668	46204	53524	60422	65952	72088	78980
4651	11576	17856	25139	32057	38768	46253	53562	60428	66033	72104	79071
4673	11857	17884	25168	32129	38782	46262	53618	60541	66042	72240	79146
4695	11913	17979	25175	32145	38827	46271	53765	60556	66091	72309	79317
4727	12043	17985	25371	32173	38957	46486	53869	60616	66195	72511	79404
4814	12107	18191	25557	32219	39022	46520	53932	60752	66304	72529	79439
4819	12167	18219	25680	32263	39089	46686	54052	60770	66325	72535	79716
4923	12187	18327	25714	32298	39094	46712	54137	60789	66377	72586	79765
5054	12301	18458	25876	32338	39470	46877	54227	60809	66397	72626	79816
5269	12386	18490	25938	32529	39473	47065	54243	60889	66427	72711	79828
5311	12401	18507	25963	32573	39476	47070	54503	60901	66468	72732	79916
5354	12526	18761	26009	32588	39505	47091	54684	61097	66474	72812	79938
5506	12628	18813	26064	32836	39574	47194	54774	61223	66559	72887	
5558	12906	18838	26070	33009	39873	47269	54785	61251	66629	72907	
5577	12969	18910	26089	33228	39895	47271	54833	61256	66717	72985	
5604	12979	18929	26235	33377	39908	47379	54928	61307	66745	72997	
5712	13019	19018	26277	33581	40045	47445	54933	61347	66789	73077	
5873	13032	19221	26289	33645	40052	47534	55100	61404	66957	73110	
5914	13115	19252	26340	33881	40094	47727	55225	61447	66986	73249	
6011	13172	19332	26387	33991	40218	47848	55334	61562	66994	73270	
6049	13409	19375	26441	34067	40357	47965	55346	61620	67081	73351	
6181	13426	19418	26617	34104	40539	48004	55384	61659	67191	73400	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. október 2016
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Fjórir Fjallabræðra, þeir Guðmundur Stefán Maríasson, Jóhann Hafsteinn Hafsteinsson, Stefán Önundarson og Guðmundur Hafsteinsson, endurskapa hér fræga ljósmynd á umslagi Bítlaplötunnar Abbey Road. Stefán gekk svo langt að bregða sér úr sokkum og skóm, rétt eins og Paul McCartney gerði á fyrirmyndinni. MYND/ÖNUNDUR PÁLSSON

Bræður á Bítlaslóðum

Karlakórinn **Fjallabræður** er staddur í London þar sem hann hljóðritar næstu plötu sína í hinu goðsagnakennda hljóðveri Abbey Road. Kórinn fetar þar í fótspor ekki minni manna en sjálfra Bítlanna.

Svona á að gera tónlist, maður á ekki að sitja einn fyrir framan tölvuna. Galdurinn er að vera með góðu fólki á góðum stað og útkoman hlýtur þá að verða frábær. Hópurinn er frábær og við gátum ekki fundið betra stúdíó en Abbey Road," segir Halldór Gunnar Pálsson, kórstjóri Fjallabræðra. Kórinn er staddur í London ásamt fríðu föruneyti og mörgum góðum gestum í þeim tilgangi að hljóðrita næstu plötu Fjallabræðra í einu frægasta hljóðveri heims, Abbey Road, þar sem sjálfir Bítlarnir frá Liverpool tóku upp megnið af lögum sínum og margar fleiri stórstjörnur tónlistarsögunnar.

Jón Þór Þorleifsson, „stóri bróðir" Fjallabræðra og eins konar fararstjóri, og kórstjórinn Halldór Gunnar Pálsson virða fyrir sér víðfeðmt takkaborðið í Abbey Road-hljóðverinu. MYND/ÖNUNDUR PÁLSSON

Halldór segist lengi hafa gengið með þann draum í maganum að hljóðrita efni á þessum frægu Bítlaslóðum. „Forsagan er sú að daginn eftir útgáfutónleikana okkar í fyrra hringdi ég í Haffa Tempó hljóðmann og spurði hann hvort við ættum ekki að taka upp næstu plötu í Abbey Road. Haffi hló um leið og hann sagði já, því þetta var fjarlægur draumur fyrir okkur þá. En það vill nú svo heppilega til að þegar maður er ákveðinn í því að láta drauma sína rætast, þá rætast þeir, og nú sitjum við hér í Stúdíói 2 á Abbey Road."

Auk Fjallabræðranna sjálfra, sem eru nokkrir tugir, er tökulið með í för sem hyggst framleiða heimildarmynd um þessa miklu ævintýrareisu. Þá er ótalinn Jón Þór Þorleifsson, sem kallar sig „stóra bróður" Fjallabræðra og segir sitt hlutverk vera að sjá til þess að hlutirnir gerist. „Ég er ekki mikill Bítlamaður sjálfur, alls ekki, en Dóri kórstjóri er mikill aðdáandi Bítlanna og auðvitað margir fleiri í hópnum. En sagan er svo sterk hérna í þessu stúdíói að það er nánast vonlaust að hrífast ekki með þegar maður gengur hér inn. Maður veltir því ósjálfrátt fyrir sér hversu margir hafi komið hingað inn með einhverja klikkaða hugmynd í kollinum og svo er fólk enn þá að hlusta á þessar biluðu hugmyndir, mörgum áratugum síðar," segir Jón Þór og bætir við að meðlimir Fjallabræðra hafi meðal annars fengið að grípa í forláta píanó af gerðinni Steinway Vertegrand í hljóðverinu, sem var leikið á í mörgum af helstu smellum Bítlanna á borð við Lady Madonna og Penny Lane. Þá hafi bræðurnir einnig reynt sig við Melltron-hljómborðið fræga sem heyrist í í upphafi Bítlalagsins Strawberry Fields Forever.

Stefnt er að útkomu nýrrar breiðskífu Fjallabræðra fyrir jól og fara útgáfutónleikarnir fram í Háskólabíói þann 26. nóvember næstkomandi. **kjartang@frettabladid.is**

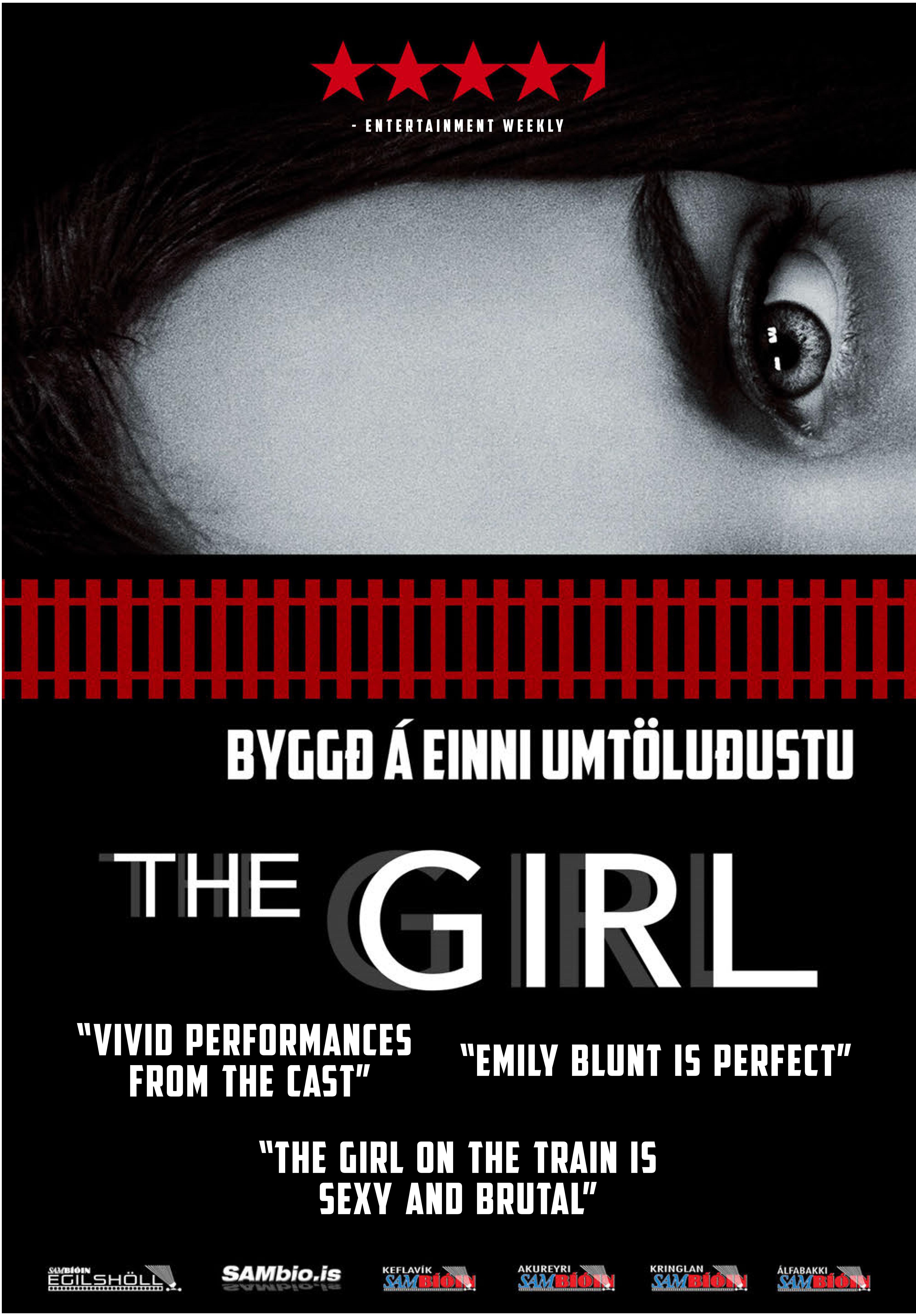
MUGISON OG LAY LOW SYNGJA MEÐ FJALLABRÆÐRUM

Margir góðir gestir aðstoða Fjallabræður við upptökur á nýju plötunni í Abbey Road-hljóðverinu. Meðal þeirra eru:

- **Mugison**
- **Jónas Sigurðsson**
- **Lay Low**
- **Magnús Þór Sigmundsson**
- **Sverrir Bergmann**
- **Unnur Birna Björnsdóttir**
- **Sveinbjörn Hafsteinsson**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@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*

CHALUPA
SUPREME
Chalupa Supreme með krydduðu nautahakki, sýrðum rjóma, fersku káli, þriggja osta blöndu og tómata-teningum
539 kr.
1599 kr.
Chalupa Supreme, Taco-skel, Nachos, gos og Chocodilla
TACO BELL
Hafnarfirði / Grafarholti / www.tacobell.is


- ENTERTAINMENT WEEKLY
BYGGÐ Á EINNI UMTÖLUÐUSTU
THE GIRL
"VIVID PERFORMANCES FROM THE CAST"
"EMILY BLUNT IS PERFECT"
"THE GIRL ON THE TRAIN IS SEXY AND BRUTAL"
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
SAMbio.is
KEFLAVÍK SAMBÍÓIN
AKUREYRI SAMBÍÓIN
KRINGLAN SAMBÍÓIN
ÁLFABAKKI SAMBÍÓIN

★★★★

- VARIETY

METSÖLUBÓK SEINNI ÁRA

ON THE TRAIN

"SOLID THRILLER"

"SUPERB JOB"

"EMILY BLUNT GIVES RACHEL
MULTIPLE DIMENSIONS"

MYND SEM ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF

KOMIN Í BÍÓ

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 Björnsdóttur

Vítahringur kvennalauna

Á sumarmánuðum eignaðist kona stúlkubarn. Barnið kom nokkuð óvænt undir – en einungis tveimur mánuðum eftir áætlaðan fæðingardag átti konan að hefja framhaldsnám erlendis. Nokkuð var haft fyrir inngöngu í skólann og eftirvæntingin því mikil. Eftir nokkra umhugsun var ákveðið að áformin skyldu standa – hún myndi hefja námið enda barnið ábyrgð beggja foreldra.

Einungis örfáum vikum fyrir eiginlegan fæðingardag var komið að máli við mann konunnar. Hann var beðinn að taka að sér tiltekin verkefni sem krefðust búferlaflutninga fjölskyldunnar – og krefðust aflýsingar hennar námsáforma.

Það vakti undrun hve flestum þótti þetta sjálfsagt. Þegar karlmaður fengi tækifæri skyldu kona og börn láta af öllum sínum áformum samstundis – það væri auðvitað ekkert meira aðkallandi en framgangur karla á vinnumarkaði.

Einhverjum þótti ábyrgðarlaust af henni, konunni, að ætla í framhaldsnám með hvítvoðung. En öllum þótti sjálfsagt að hann, karlinn, tæki við aukinni ábyrgð á sömu tímamótum. Aldrei yrði konu sem ætti von á barni innan örfárra daga boðið ábyrgðarstarf. Það gerist þó margoft í tilfellum karla.

Nýlegar tölur sýna 10% kynbundinn launamun á Íslandi. Enn fækkar körlum sem nýta rétt sinn til fæðingarorlofs. Meirihluti mæðra tekur enn á sig mesta ábyrgð barnauppeldis, því betur má fórna kvennalaunum en karlalaunum. Konur sitja eftir í vítahringnum.

Kynbundnum launamun verður að eyða. Þak á fæðingarorlofsgreiðslur verður að hækka. Viðhorfin verða að breytast. Öðruvísi geta mæður aldrei notið sömu tækifæra á vinnumarkaði og feður. Öðruvísi verður jafnrétti aldrei náð.

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

RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM

Seljum í stuttan tíma eldri gerðir af rúmum og öðrum vörum með veglegum afslætti.

Við erum að taka inn mikið magn af nýjum vörum og rýmum til með því að selja eldri gerðir og sýningareintök með veglegum afslætti.

RÝMINGARSALA
25-50%
AFSLÁTTUR
EKKI MISSA AF ÞESSU!

STILLANLEG RÚM

HEILSURÚM OG RÚMGAFLAR

SVEFNSÓFAR

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK