FRÉTTABLAÐIÐ

255. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 28. OKTÓBER 2016

Leiðtogar þeirra sjö stjórnmálaflokka sem mælast inni á þingi fyrir þingkosningarnar á morgun mættust í umræðuþætti á Stöð 2 í gær. Áður en þátturinn hófst var glatt á hjalla þrátt fyrir að það stefndi í hörð átök. Meðal þess sem helst bar á góma voru Evrópumálin en Sigurður Ingi Jóhannsson forsætisráðherra sagði meðal annars að Evrópusambandið væri „rjúkandi rústir“. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Flókin mynstur án Sjálfstæðisflokksins

Tvo þingmenn vantar upp á til að þeir fjórir flokkar sem lýst hafa vilja til samstarfs eftir kosningar nái meirihluta samkvæmt könnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis. Lítill samstarfsvilji er hjá þessum flokkum og Viðreisn við Sjálfstæðisflokkinn sem bætir við sig fylgi.

Ekki verður hægt að mynda þriggja flokka stjórn eftir alþingiskosningar án aðkomu Sjálfstæðisflokksins samkvæmt könnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis sem gerð var 25. og 26. október.

Sjálfstæðisflokkurinn eykur enn fylgi sitt og mælist nú með 27,3 prósent miðað við könnun fréttastofu 365 frá 24. og 25. október. Þar áður mældist fylgið 23,7 prósent.

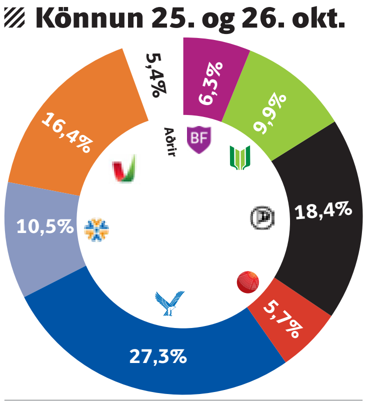
Fjórir flokkar í stjórnarandstöðunni, Píratar, Vinstri græn, Björt framtíð og Samfylking, áttu tvo fundi nú í aðdraganda kosninga og lýstu yfir vilja til ríkisstjórnarsamstarfs að kosningum loknum. Flokkarnir fjórir ná þó ekki meirihluta á þingi samkvæmt könnuninni og eru samtals með þrjátíu þingmenn og 46,8 prósent fylgi.

Ríkisstjórnarflokkarnir gætu sameinast um að mynda þriggja flokka stjórn með Viðreisn en slík stjórn hefði mjög nauman meirihluta, 33 þingmenn og aðeins 47,7 prósenta fylgi á bak við sig.

Formaður Viðreisnar, Benedikt Jóhannesson, útilokaði slíka stjórn í viðtali í útvarpsþættinum Harmageddon í síðustu viku og sagði: „Ég segi það hér og nú. Það verður ekki slík ríkisstjórn.“

Sömu yfirlýsingar hafa forsvarsmenn Pírata og formaður Vinstri grænna gefið. Þátttaka einhvers þessara þriggja flokka er nauðsynleg eigi Sjálfstæðisflokkur að mynda þriggja flokka stjórn. **– snæ /** **sjá síður 10 og 12**

Könnun 25. og 26. okt.



Það er heilmikil óvissa um það hvort stjórnarandstöðuflokkarnir, sem nú hafa lýst yfir vilja til að mynda ríkisstjórn, nái meirihluta. Það er athyglisvert að Sjálfstæðisflokkurinn virðist vera að styrkja stöðu sína.

Baldur Þórhallsson, stjórnmálafræðiprófessor við Háskóla Íslands

Anderson segir Ísland hræðilegt

SAMFÉLAG „Ísland er ein af fjórum hræðilegum þjóðum sem eru enn að stæra sig af að drepa hvali,“ segir ofurstjarnan og dýravinurinn Pamela Anderson í samtali við Fréttablaðið.

Tillaga um griðasvæði fyrir hvali í Suður-Atlantshafi var felld í Alþjóðahvalveiðiráðinu í vikunni og greiddi Ísland atkvæði gegn tillögunni.

„Einn maður græðir á hvalveiðum á Íslandi og kallar þannig skömm yfir landið,“ segir Anderson. **– bbh /** **sjá síðu 2**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Bergur Ebbi skrifar um morgundaginn og spennandi kosningar. 17

SPORT FH-ingar urðu Íslandsmeistarar karla án þess að hafa tíu marka mann. 26

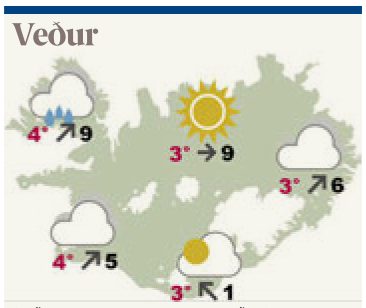
MENNING Extravaganza, nýtt verk Sölku Guðmundsdóttur, frumsýnt í Borgarleikhúsinu. 34

LÍFIÐ Mark Morrans, meistarakokkur á Nobu, vinnur að opnun nýs veitingastaðar á Íslandi. 46

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **HEILSURÆKT**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Suðvestan- og vestanátt, víða 8-13 m/s og skúrir eða él, en yfirleitt þurrt og bjart veður austanlands. Hiti 0 til 7 stig, hlýjast austast. Hægari vindur og að mestu þurrt um kvöldið. SJÁ SÍÐU 32

Leiðtogarnir í setti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Formenn ræddu Evrópumálin

Leiðtogar þeirra sjö stjórnmálaflokka, sem myndu fá menn kjörna á Alþingi á laugardaginn ef marka má kannanir, mættust á Stöð 2 í gærkvöld. Einna harðast var deilt um Evrópumál.

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokks, sagði réttara að spyrja þjóðina um aðild að ESB frekar en hvort hefja ætti viðræður á ný. Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, minnti Bjarna á að hann hefði sjálfur lofað kosningum um áframhaldandi viðræður árið 2013.

Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknar, sagði að ESB væri eins og brennandi hús.

Þorsteinn Víglundsson, frambjóðandi Viðreisnar, sagði málið öðru fremur snúast um að krónan væri óhagstæður gjaldmiðill og breytinga væri þörf til að lækka vaxtastig. **– þea**

Klúðruðu leyfi kísilverksmiðju

STJÓRNSÝSLA Starfsleyfi Thorsil fyrir kísilverksmiðju í Helguvík, gefið út af Umhverfisstofnun 2015, hefur verið fellt úr gildi af úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála.

Starfsleyfið er ógilt því frestur til að gera athugasemdir við starfsleyfisveitinguna var fjórum dögum of stuttur. Stofnunin hafði reiknað frestinn út frá birtingu auglýsingar á heimasíðu sinni en reglugerðir kveða á um að slík auglýsing þurfi að birtast í dagblaði eða staðarblaði.

Nefndin segir ekki hægt að útiloka að þá daga sem á vantaði hefðu getað borist athugasemdir sem breyttu ákvörðun Umhverfisstofnunar. **– þea**

Þúsundir hafa þegar kosið

Alls höfðu 20.672 greitt atkvæði utan kjörfundar á landinu öllu og í sendiráðum klukkan tvö í gær. Þar af höfðu 13.002 greitt atkvæði í Reykjavík. Á kjörskrá fyrir alþingiskosningarnar á morgun eru nákvæmlega 246.515 manns. Í Reykjavík var sýslumaður með kjörstað í Perlunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stjórnarskipti á Grænlandi

GRÆNLAND Ný ríkisstjórn hefur verið mynduð á Grænlandi, nú þegar kjörtímabilið er hálfnað.

Kim Kielsen verður áfram formaður landstjórnarinnar, en hann er leiðtogi Siumut-flokksins.

Siumut hefur fengið flokkana Inuit Ataqtigiit og Naleraq til liðs við sig í nýju stjórnina, en Demókrataflokkurinn og Atassut mega nú hírast í stjórnarandstöðu eftir að hafa verið fyrri hluta kjörtímabilsins í stjórn með Siumut.

Nýja stjórnin er sammála um að Grænland haldi hiklaust áfram á braut til sjálfstæðis. Á hinn bóginn verða ákvarðanir um úranvinnslu lagðar til hliðar. **– gb**

Kim Kielsen, verður forsætisráðherra áfram

Pamela segir Kristján kalla skömm yfir Ísland

Ofurstjarnan Pamela Anderson vill að viðskiptaþvingunum verði beitt á Ísland vegna hvalveiða. Anderson segir Kristján Loftsson í Hval hf. þann eina sem græði á veiðunum. Aðgerðir Sea Shepard hér á landi 1986 hafi verið löglegar.

SAMFÉLAG „Ísland er ein af fjórum hræðilegum þjóðum sem eru enn að stæra sig af að drepa hvali. Atkvæðið þeirra kom mér lítið á óvart," segir ofurstjarnan og dýravinurinn Pamela Anderson í samtali við Fréttablaðið.

Tillaga um griðasvæði fyrir hvali í Suður-Atlantshafi var felld í Alþjóðahvalveiðiráðinu í vikunni og greiddi Ísland gegn tillögunni eins og 37 aðrar þjóðir. Pamela notar frægð sína og áhrif til að vernda hvali og situr meðal annars í stjórn umhverfissamtakanna Sea Shepard.

„Ísland brýtur gegn veiðistöðvun Alþjóðahvalveiðiráðsins og það ætti að beita þessar fjórar þjóðir, Ísland, Danmörku, Noreg og Japan, viðskipta- og efnahagsþvingunum fyrir þessar ólöglegu veiðar," segir Pamela.

Rúmlega 2,9 milljónir hvala hafi verið drepnar í fyrra, þar af 71 prósent þar sem griðasvæði hefði átt að vera. Hvalveiðikvóti Íslands árið 2015 var 154 langreyðar og 229 hrefnur.

Pamela sendi í fyrra Vladimír Pútín Rússlandsforseta persónulega beiðni um að stöðva för skips með langreyðakjöt frá Íslandi. Þegar Pútín svaraði ekki gekk hún sjálf í málið enda með sterkar skoðanir á hvalveiðum Íslendinga.

„Ég er 100 prósent á móti þeim og á síðasta ári fór ég til Rússlands til að reyna að stöðva ferðir skips með íslenskt hvalkjöt. Ísland er eina landið sem veiðir langreyði og stundar ólögleg viðskipti með dýr í útrýmingarhættu. Allt vegna græðgi Kristjáns Loftssonar, sem að mínu viti kallar mikla skömm yfir heila þjóð."

Pamela Anderson er allt annað en sátt við hvalveiðar Íslands og vonar að þjóðin rísi gegn þeim. MYND/EMMA DUNLAVEY

> **Ísland er eina landið sem veiðir langreyði og stundar ólögleg viðskipti með dýr í útrýmingarhættu. Allt vegna græðgi Kristjáns Loftssonar.**
>
> Pamela Anderson, leikkona

Kristján Loftsson, eigandi Hvals hf.

Sem stjórnarmaður í Sea Shepard er Pamela vel kunnug aðgerðum samtakanna hér á landi 1986 þegar tveimur hvalveiðibátum var sökkt.

„Þetta var vel heppnuð aðgerð sem varð til þess að Ísland hætti að veiða hvali í 17 ár. Skipin eru nú á landi sem minnismerki um þessar vel heppnuðu aðgerðir. Paul Watson fór til Íslands 1988 og krafðist þess að vera ákærður í tengslum við atvikið en Ísland neitaði að verða við því sem segir mér að Íslendingar vissu að kæra myndi afhjúpa ranggjörðir landsins fyrir umheiminum," segir leikkonan sem kveður þau í Sea Shepard viss um að Íslendingar rísi upp og setji pressu á stjórnvöld til að enda hin hræðilegu dráp.

„Einn maður græðir á hvalveiðum á Íslandi og kallar þannig skömm yfir landið," segir Pamela Anderson.

benediktboas@365.is

GILDIR 28.10.16 - 31.10.16

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM

ALLA HELGINA Í ÖLLUM BÚÐUM

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT AF ÖLLUM VÖRUM. TAX FREE TILBOÐ JAFNGILDIR 19,35% AFSLÆTTI. AFSLÁTTURINN ER Á KOSTNAÐ RÚMFATALAGERSINS. VIRÐISAUKA ER AÐ SJÁLFSÖGÐU SKILAÐ TIL RÍKISSJÓÐS.

RÚMFATALAGERINN ER Á 6 STÖÐUM: SKEIFUNNI - SMÁRATORGI - KORPUTORGI - GRANDA - AKUREYRI - SELFOSSI

Borgaryfirvöld íhuga að fækka kanínum í Elliðaárdal með veiðum

REYKJAVÍK Meðal möguleika sem Reykjavíkurborg skoðar til að stemma stigu við útbreiðslu kanína í Elliðaárdal eru veiðar og bann við að fóðra þær.

Á miðvikudaginn var minnisblað lagt fram í umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkur með hugmyndum að mögulegum aðgerðum til að fækka kanínum í neðanverðum Elliðaárdal.

Engar ákvarðanir hafa enn verið teknar um aðgerðirnar. Hins vegar er reiknað með að varúðarskilti um kanínur verði sett upp við hjólastíga í Elliðaárdal á næstunni.

Stefnt er að uppsetningu varúðarskilta um kanínur við hjólastíga í Elliðaárdal. MYND/REYKJAVÍKURBORG

> **Fólk sem vill ekki eiga kanínurnar sínar ætti að finna önnur heimili fyrir kanínurnar eða láta svæfa þær.**
>
> Snorri Sigurðsson, verkefnisstjóri hjá Reykjavíkurborg

Eins og Fréttablaðið hefur greint frá hefur tilfellum þar sem árekstrar hafa orðið við kanínur farið fjölgandi. Nú síðast fyrir nokkrum vikum varð alvarlegt hjólreiðaslys þar sem hjólreiðamaðurinn varð meðal annars fyrir beinbrotum og þurfti að leggjast inn á sjúkrahús.

Kanínur eru friðaðar samkvæmt lögum um veiðar og vernd dýra. Meðal aðgerða sem lagðar eru til umræðu fyrir umhverfis- og skipulagsráð er að kanínum á svæðinu sé fækkað kerfisbundið með veiðum, og þyrfti þá undanþágu frá lögum. Einnig er lagt til að setja strangar reglur um að bannað sé að fóðra kanínurnar í Elliðaárdal.

Til að tryggja öryggi er meðal annars lagt til að setja upp sérstök varúðarskilti. Þegar hefur verið rætt við Vegagerðina og lögregluna um að útbúa lága kanínuhelda girðingu meðfram aðreininni sem liggur frá Stekkjarbakka út á Reykjanesbraut.

Málið verður skoðað frekar í ráðinu. Snorri Sigurðsson verkefnisstjóri, sem ritaði minnisblaðið, segir mikilvægt að ítreka að það sé afar óæskilegt og í raun brot á lögum um velferð dýra að sleppa gælukanínum lausum úti í náttúrunni.

„Fólk sem vill ekki eiga kanínurnar sínar ætti að finna önnur heimili fyrir kanínurnar eða láta svæfa þær á mannúðlegan hátt hjá dýralækni,“ segir Snorri Sigurðsson. **– sg**

Merkur fornleifafundur á Hofstöðum

Nýtt bæjarstæði er fundið á Hofstöðum í Mývatnssveit – einum mest rannsakaða fundarstað fornminja á Íslandi. Setur þekktar fornminjar á staðnum í nýtt og flóknara samhengi. Kuml hafa þar aldrei fundist en vel á annað hundrað beinagrindur.

FORNLEIFAR Nýtt bæjarstæði frá víkingaöld er fundið á Hofstöðum í Mývatnssveit. Fundurinn er ekki síst merkilegur fyrir þær sakir að fornleifarannsóknir í Hofstaðatúninu hófust fyrir aldarfjórðungi og eru fáir staðir jafn ítarlega rannsakaðir með tilliti til fornleifa hérlendis – án þess að þessar minjar hafi fundist. Fundurinn setur Hofstaði og hlutverk þessa stórbýlis frá víkingaöld í nýtt samhengi og frekari rannsóknir aðkallandi.

Orri Vésteinsson, prófessor í fornleifafræði við Háskóla Íslands, segir það hafa komið mjög á óvart þegar Árni Einarsson, forstöðumaður Náttúrurannsóknastöðvarinnar við Mývatn, tilkynnti fornleifafræðingum að hann hefði fundið áður óþekktar tóftir í túninu í sumar – með aðstoð gervihnattamyndar Google Earth. Uppgröftur um síðustu helgi leiddi í ljós að það sem Árni fann eru að minnsta kosti þrjár tóftir og ein þeirra af landnámsskála [eldaskála] sem var fallinn alllöngu fyrir aldamótin 1100. Hinn nýfundni skáli er 26 metra langur sem setur hann í flokk með stærstu skálum frá víkingaöld, þó hann sé mun minni en hinn sérstaki veisluskáli sem þegar hafði fundist á Hofstaðatúninu og er stærsta hús sem þekkt er hér á landi frá þeim tíma. Veisluskálinn er talinn hafa verið í notkun á milli áranna 950 og 1050. Í túninu er einnig kirkjugarður sem var í notkun frá um 1000 og fram á 13. öld, segir Orri.

Nýja bæjarstæðið er aðeins 450 metrum norðan við veisluskálann – og hefur um aldir verið vel falið í þykku kjarri. „Þetta er í raun stórmerkilegt. Þarna er fundið annað bæjarstæði frá sama tíma og veisluskálinn,“ segir Orri og bætir við að hingað til hafi túlkanir fornleifafræðinga gert ráð fyrir að veisluskálinn væri stök bygging. Fundurinn kalli því á frekari rannsóknir til að skilja samhengið á milli þessara tveggja staða; hvort um hjáleigu sé að ræða eða sjálfstætt býli og þá hvernig sambandinu var háttað. Eins hvort fleiri slík bæjarstæði gætu leynst í nágrenninu og þarna hafi örlað á þorpsmyndun jafnvel, sem Orri vill ekki útiloka.

Fornleifauppgröftur hefur staðið yfir í kirkjugarðinum á Hofstöðum frá því sumarið 1999. Nú þegar hafa leifar tveggja bænhúsa og hátt í 200 beinagrindur frá 11.-15. öld verið grafnar upp. Orri telur líklegt að þar geti heimilisfólk beggja bæjanna hvílt og sé frábær heimild um lífshætti á staðnum. Hins vegar hafa aldrei fundist kuml á Hofstöðum.

„Þetta þýðir að við verðum að herða enn leit okkar að kumlunum á Hofstöðum. Þau hljóta að vera þarna einhvers staðar. Við erum búin að vera við störf á þessum stað í aldarfjórðung en getum samkvæmt þessu verið þarna í hálfa öld í viðbót við rannsóknir,“ segir Orri.

svavar@frettabladid.is

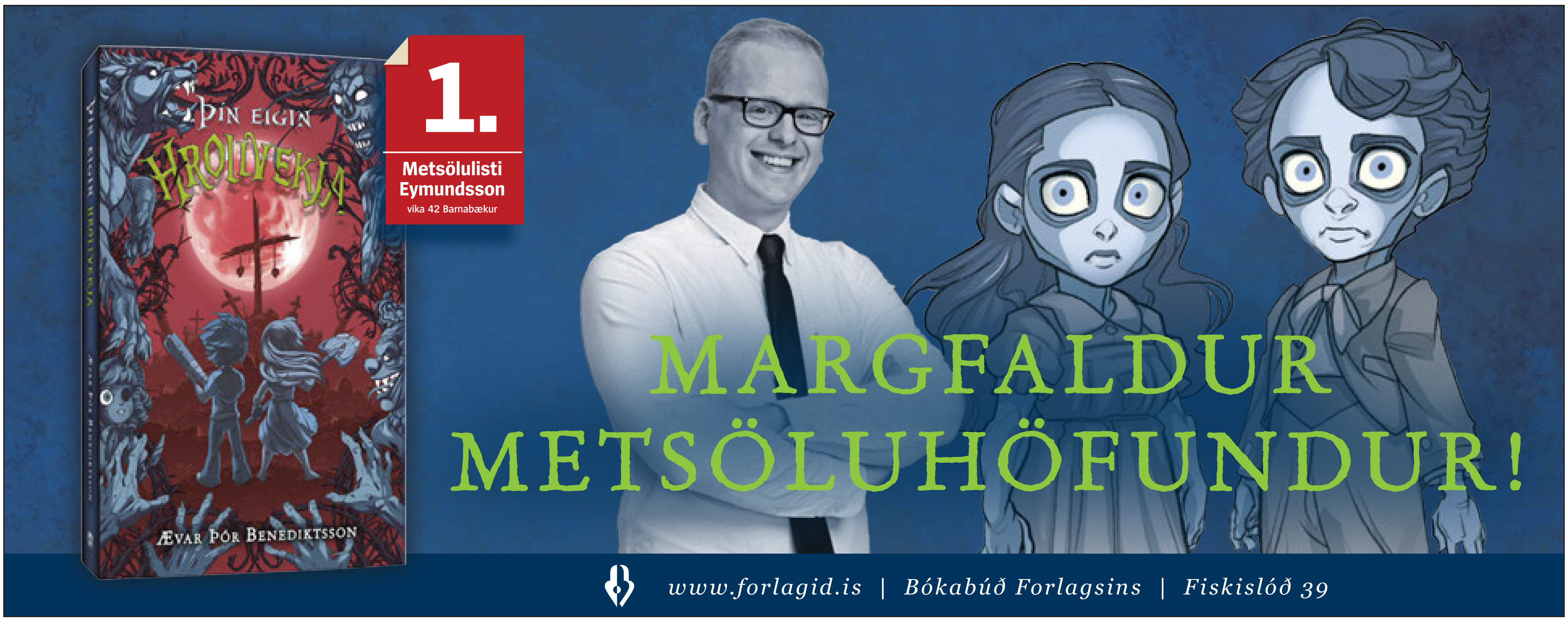
Það er ekki að undra að tóftirnar í Laxárdal hafi ekki komið fram fyrr – enda á kafi í þykku kjarri. Það þurfti auga gervitungls og glöggs líffræðings til. FRÉTTABLAÐIÐ/ORRI

> **Þetta er í raun stórmerkilegt. Þarna er fundið annað bæjarstæði frá sama tíma og veisluskálinn.**
>
> Orri Vésteinsson, prófessor

Google Earth vísaði á skálann

Fundur bæjarstæðisins nýja í landi Hofstaða í Mývatnssveit á sér sennilega ekki hliðstæðu í íslenskri sögu. Fundarmaðurinn, Árni Einarsson, forstöðumaður Náttúrurannsóknastöðvarinnar við Mývatn, rak nefnilega augun í tóftir landnámsskálans þegar hann var að skoða myndir á Google Earth.

Árna segist svo frá: „Myndin var tekin eftir vorhretið í maí 2012 og hafði snjó skafið í allar lægðir svo að fornar tóftir og garðlög komu óvenjulega vel fram. Ég var að fara síðustu yfirferð yfir myndina út af korti sem ég er að vinna, og á að sýna garðlögin miklu sem liggja um þingeyskar byggðir þverar og endilangar, m.a. á Hofstöðum. Þegar ég renndi augum yfir Hofstaði – og það var ekki í fyrsta skipti – gat ég ekki betur séð en stærðar skálatóft með „víkingaaldarlagi“ væri í kjarri vöxnum móanum rétt norðan við heimatúnin. Hálftíma seinna var ég kominn þangað. En tóftin var ekki augljós á vettvangi. Þegar betur var að gáð innan um víðirunnana mátti þó greina 25 metra langa laut og líkleg veggjabrot báðum megin. Ég var ekki viss í minni sök fyrr en ég hafði farið þangað aftur með lítinn jarðvegsbor og fundið greinileg merki um gólfskán – lag með mylsnu af viðarkoli og beinum,“ segir Árni. **– shá**



the Voice Ísland
HIWATT
The Voice Ísland
í opinni dagskrá í kvöld
Ekki missa af stærsta íslenska þætti vetrarins í Sjónvarpi Símans kl. 20 í kvöld. Hver stelur senunni í þetta sinn?
Cheerios
HAGKAUP
SVOOO GOTT
orkusalan

Tilnefnir Sjöfn í stað Brynhildar

STJÓRNSÝSLA Gunnar Bragi Sveinsson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, hefur tilnefnt Sjöfn Sigurgísladóttur, fyrrverandi forstjóra Matís ohf., í stjórn félagsins í stað Brynhildar Davíðsdóttur.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær var Brynhildur kjörin í stjórn Matís á aðalfundi í síðustu viku samkvæmt tilnefningu Gunnars Braga þrátt fyrir að hún hefði ekki léð máls á því að setjast í stjórnina. Brynhildur var kjörin formaður stjórnarinnar. Þess má geta að hún er formaður stjórnar Orkuveitu Reykjavíkur.

„Mér urðu á smávægileg mistök. Ég taldi mig hafa jáyrði frá einstaklingi í formennskuna. Það reyndist rangt,“ segir Gunnar Bragi.

Friðrik Friðriksson, formaður stjórnar Matís þar til í síðustu viku, sagði í Fréttablaðinu í gær að boða þyrfti nýjan aðalfund og kjósa alla stjórnarmenn að nýju. Vísaði hann til samþykkta félagsins og til laga.

Þessu hafnar ráðuneytið. „Hefur ráðherra óskað eftir því að stjórn Matís kalli saman hluthafafund við fyrsta tækifæri þar sem kosning þeirra sex stjórnarmanna sem kosnir voru á aðalfundinum verður staðfest og jafnframt kosinn einn nýr stjórnarmaður,“ segir í tilkynningu ráðuneytisins. **– gar, srs**

Sjöfn Sigurgísladóttir, doktor í matvælafræði

Umboðsskrifstofa greiðir 20 prósent til staðgöngumæðra. NORDICPHOTOS/GETTY

Tólf milljónir fyrir staðgöngu

SVÍÞJÓÐ Fyrsta sænska umboðsskrifstofan fyrir staðgöngumæðrun, Nordic Surrogacy, tekur allt að 900 þúsund sænskra króna, eða um 11,7 milljónir íslenskra króna, fyrir aðstoð við þá sem vilja eignast barn með hjálp eggjagjafa og staðgöngumóður.

Gert er ráð fyrir samvinnu við staðgöngumæður í Úkraínu eða í Bandaríkjunum.

Sænska ríkissjónvarpið segir Nordic Surrogacy umboðsskrifstofu fyrir ísraelska fyrirtækið Tammuz.

Kostnaðurinn er sagður vera 550 til 900 þúsund sænskar krónur. Fer upphæðin eftir því hvar staðgöngumæðurnar búa. Konur í Úkraínu fá 20 prósent af upphæðinni en í Bandaríkjunum fá staðgöngumæðurnar um 30 prósent. **– ibs**

Lík skútumanns fannst í fjörunni

LÖGREGLUMÁL Lík fannst í fjörunni í Grindavík á miðvikudag. Nærri fundarstaðnum fannst brak úr franskri skútu sem ekkert hafði spurst til síðan í sumar þar til neyðarboð bárust frá henni í gær. Þetta staðfestir lögreglan á Suðurnesjum í samtali við fréttastofu.

Líkið fannst um klukkan níu en björgunarsveitir höfðu leitað að skútunni fyrr um morguninn eftir að neyðarboðin bárust. Líkið er talið af skipstjóra skútunnar sem hefur verið saknað frá því í sumar. **– þea**

Komust ekki í gám

Tugir ungmenna sváfu undir berum himni í fyrrinótt í flóttamannabúðunum í Calais í Frakklandi, þar eð ekki var pláss fyrir þau í gámum ætluðum 1.500 ungmennum sem enn voru þar. Flest vilja til Bretlands þar sem þau eiga mörg ættingja en óvissa ríkir um örlög þeirra. NORDICPHOTOS/AFP

Samherji birtir laun sjómanna

Árslaun sjómanna Samherja í fyrra voru frá 20 milljónum króna upp í 65 milljónir. Formaður Sjómannasambandsins fagnar því að Samherji birti laun starfsmanna. Forstjórinn vill ekki lög á verkfallsaðgerðir.

SJÁVARÚTVEGUR Samherji birti í gær laun sjómanna og vélstjóra hjá fyrirtækinu sem sýna að meðallaun háseta eru frá 100 til 200 þúsund krónur á dag og laun vélstjóra á bilinu 150 til 300 þúsund á dag.

Valmundur Valmundsson, formaður Sjómannasambands Íslands, fagnar því að fyrirtækið birti laun starfsmanna og óskar eftir því að öll fyrirtækin geri slíkt hið sama.

„Það er frábært að fá þessar tölur fram og ég hvet öll útgerðarfyrirtæki til að gera slíkt hið sama. Því það eru ekki sömu laun hjá öllum útgerðum. Laun sjómanna hjá Samherja eru ekki meðallaun sjómanna á Íslandi, því fer fjarri,“ segir Valmundur. „Samherji er stórt fyrirtæki með gríðarlega mikinn kvóta og alls ekki hefðbundið íslenskt útgerðarfyrirtæki.“

Þorsteinn Már Baldursson, forstjóri Samherja, segir það óskandi að sátt náist í deilunni fyrir 10. nóvember.

„Verkföll bitna alltaf á öllum aðilum, bæði útgerðaraðilum sem og sjómönnum sjálfum þar sem þeir verða launalausir á meðan. Landvinnsla mun stöðvast hjá okkur með tilheyrandi tapi,“ segir Þorsteinn Már og telur ekki ráðlegt að yfirvöld skerist í leikinn. „Það er alls ekki óskastaða að lög verði sett á verkfallið. Það er skylda okkar að leysa deiluna okkar á milli og það munum við gera,“ bætir Þorsteinn Már við.

Hjá Samherja eru meðallaun með orlofi allt frá 20 milljónum króna á ári upp í um 40 milljónir á ári miðað við um 200 úthaldsdaga á ári. Að auki er greitt orlof ofan á það kaup.

„Íslendingar eru í forystu í sjávarútvegi í heiminum í dag. Við Íslendingar gerum meiri verðmæti úr okkar þorski en allir aðrir og vinnum fiskinn meira en almennt gerist. Við ættum að meta hvernig við stöndum okkur sem í þessari grein störfum og hverju hún skilar til þjóðarbúsins,“ segir Þorsteinn Már. **sveinn@frettabladid.is**

Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja, segir verkföll bitna á öllum, bæði útgerð og sjómönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Laun sjómanna hjá Samherja eru ekki meðallaun sjómanna á Íslandi, því fer fjarri.

Valmundur Valmundsson, formaður Sjómannasambands Íslands

Laun háseta og vélstjóra hjá Samherja árið 2015

Hlutur háseta hjá Samherja	Úthaldsdagar	Laun m/orlofi	Laun á úthaldsdag
Uppsjávarveiðar	208	40.479.569	194.510
Ferskfiskveiðar	200	19.747.081	98.776
Ferskt og frysting	265	25.331.220	95.758

Hlutur yfirvélstjóra hjá Samherja	Úthaldsdagar	Laun m/orlofi	Laun á úthaldsdag
Uppsjávarveiðar	208	64.233.364	308.651
Ferskfiskveiðar	200	29.620.622	148.162
Ferskt og frysting	265	39.182.502	148.121

> „Nú er tækifæri til kerfisbreytinga. Missum ekki af því“

Benedikt Jóhannesson
Oddviti, Norðaustur

> „Virkjum tækifærin í landbúnaði“

Jóna Sólveig Elínardóttir
Oddviti, Suður

> „Viðreisn er alvöru hreyfiafl í íslensku samfélagi“

Þorsteinn Víglundsson
Oddviti, Reykjavík norður

> „Viðreisn þorir, getur og vill - breyta í þágu allra í samfélaginu“

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
Oddviti, Suðvestur

> „Það er komið að því að forgangsraða í þágu heilbrigðis“

Hanna Katrín Friðriksson
Oddviti, Reykjavík suður

VIÐREISN

Við viljum að lífskjör á Íslandi verði samkeppnishæf við nágrannalöndin

- Lægri vextir
- Betra heilbrigðiskerfi
- Sterkara menntakerfi

> „Ég vil að samfélagið sé réttlátt og að þar sé frjálslyndi til framtíðar“

Gylfi Ólafsson
Oddviti, Norðvestur

> „Með nýsköpun er hægt að ráðast í róttækar kerfis-breytingar. Ég er til en þú?“

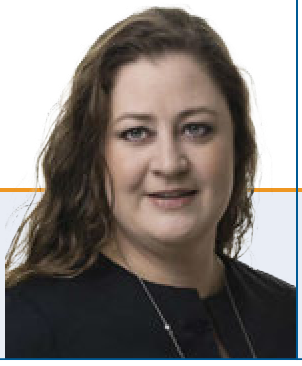
Jón Steindór Valdimarsson
2. sæti, Suðvestur

> „Hlýðum ákalli háskólanna, þar er framtíðin“

Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir
2. sæti, Reykjavík norður

> „Raunhæfar lausnir og kjarkur til að framkvæmda“

Dóra Sif Tynes
3. sæti, Reykjavík suður



> „Framtíðarsýn sem byggir á sanngirni og frjálslyndi, setur raunhæf markmið um jákvæðar breytingar“

Páll Rafnar Þorsteinsson
3. sæti, Reykjavík norður

> „Ég vil að Ísland verði opið, frjálslynt og jafnréttissinnað samfélag - land tækifæranna“

Sigrún Ingibjörg Gísladóttir
3. sæti, Suðvestur

> „Frjáls viðskipti - frjálst fólk“

Pawel Bartoszek
2. sæti, Reykjavík suður

XC

VIÐREISN | Ármúla 42, 108 Reykjavík | S: 415-3700 | www.vidreisn.is

ALMANNAHAGSMUNIR FRAMAR SÉRHAGSMUNUM

Sigurður Ingi Jóhannsson forsætisráðherra tekur í höndina á Óttari Proppé, formanni Bjartrar framtíðar, fyrir leiðtogaþátt Stöðvar 2 í gærkvöld. Fulltrúar annarra flokka sitja og fylgjast með. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kosningabaráttan nálgast lokapunkt

Snarpri kosningabaráttu fer senn að ljúka og um eða eftir helgina taka væntanlega við spennandi stjórnarmyndunarviðræður. Ýmislegt hefur drifið á daga stjórnmálamannanna, eins og sjá má á meðfylgjandi myndum sem ljósmyndarar Fréttablaðsins tóku.

Þingmenn fóru á kostum í hæfileikakeppni stjórnmálamanna á fimmtudaginn í síðustu viku. Þar gafst þeim kostur á að kynna kosningaboðskap sinn með óhefðbundnum hætti. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Bjarni Benediktsson flutti ávarp á þingi ASÍ sem fram fór í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Á sunnudaginn fóru fulltrúar Bjartrar framtíðar til fundar við Pírata, Samfylkinguna og VG. Flokkarnir munu reyna stjórnarmyndun, ef þeir fá til þess fylgi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Píratar kynntu stefnumál sín í Kringlunni. Flokkurinn auglýsir mikið akstur á kjörstað. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Glæsilegur

Hyundai Tucson.

Fjórhjóladrifinn sjálfskiptur eða beinskiptur, bensín eða dísil.

Nýr Hyundai Tucson er einstaklega fallegur, með sjálfskiptingu, fullkomið fjórhjóladrif og sparneytna bensín- eða dísilvél. Komdu og upplifðu gæði Hyundai í reynsluakstri á nýjum Hyundai TUCSON með fimm ára ábyrgð. **Hyundai Tucson - verð frá 4.490.000 kr.**

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

HYUNDAI

Hyundai Tucson / Dísilvél 2,0 lítrar, 136 hestöfl, eldsneytisnotkun 6,1 l/100 km* / Bensínvél 1,6 lítrar, 175 hestöfl, eldsneytisnotkun 7,6 l/100 km*. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

ENNEMM / SÍA / NM77738 *Eldsneytisnotkun miðast við uppgefnar tölur frá framleiðanda í blönduðum akstri.

Nokkrar tölulegar staðreyndir um þingkosningarnar

15.743 kjósa í fyrsta sinn

13.841 á kjörskrá búsettur erlendis

47 ára meðalaldur frambjóðenda

8.708 fleiri á kjörskrá nú en 2013

50,1% kjósenda er konur

1.302 frambjóðendur

- **Jóhanna María Sigmundsdóttir (B)** er yngsti þingmaðurinn sem náð hefur kjöri á þing, 21 árs og 303 daga gömul.
- Jóhanna María hlaut kosningu 27. apríl en 142. þing kom ekki saman fyrr en í júní. Víðir Smári er því enn yngstur til að setjast á þing.

- **Víðir Smári Petersen (D)** er yngstur til að taka sæti sem varamaður á þingi, 21 árs og 328 daga gamall. Það var í september 2010.

246.515 kjósendur á kjörskrárstofni

Fjórir gætu orðið yngsti þingmaðurinn

Sé litið til niðurstaða skoðanakannana er enginn frambjóðandi líklegur til að slá met Jóhönnu Maríu Sigmundsdóttur sem yngsti kjörni þingmaðurinn. Víðir Smári Petersen er yngstur til að setjast á þing en fjórir mögulegir varamenn gætu rænt því meti frá honum.

Starri Reynisson

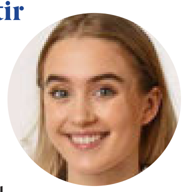
3. sæti Bjartrar framtíðar í Reykjavíkurkjördæmi norður.
Fæddur 6. júlí 1995.
Til að slá metið þyrfti Björt framtíð að ná inn tveimur mönnum í Reykjavík norður og Starri að taka sæti fyrir 30. maí 2017.
Helstu baráttumál Ísland í ESB, uppstokkun í menntakerfinu og umhverfismál.

Þrátt fyrir ungan aldur hefur Starri setið í stjórn Bjartrar framtíðar frá árinu 2014. „Björt framtíð er frjálslyndur alþjóðasinnaður miðjuflokkur og ég er akkúrat frjálslyndur alþjóðasinnaður maður. Þetta var því rökréttasti kosturinn.“

Það var að miklu leyti utanaðkomandi þrýstingur sem varð til þess að Starri bauð sig fram. Sá þrýstingur kom bæði frá samflokksmönnum hans og ALDE, evrópskum regnhlífarsamtökum frjálslyndra miðjumanna. „Það voru allir svo æstir í að ég færi fram að ég sló til,“ segir Starri og hlær.

„Kosningabaráttan hefur bara gengið vel. Við mældumst með tvö prósent í september en höfum verið að daðra við átta níu prósentin nú. Björt framtíð hefur fundið fyrir velvilja í sinn garð,“ segir Starri.

Melkorka Ýrr Yrsudóttir



6. sæti Sjálfstæðisflokksins í Norðausturkjördæmi.
Fædd 20. janúar 1998.
Til að slá metið þarf Sjálfstæðisflokkurinn að bæta við sig þriðja þingmanninum í Norðausturkjördæmi og Melkorka að taka sæti fyrir 15. desember 2019.
Helstu baráttumál Virkja ungt fólk til stjórnmálaþátttöku, húsnæðismál og menntamál á landsbyggðinni.

„Ég hóf að kynna mér flokkana fyrir sveitarstjórnarkosningarnar árið 2014. Hugmyndir Sjálfstæðisflokksins um frelsi og sjálfstæði einstaklingsins heilluðu mig,“ segir Melkorka Ýrr Yrsudóttir. Út frá því hóf hún að starfa í Verði, félagi ungra Sjálfstæðismanna á Akureyri.

Kosningabaráttan hefur gengið vel að sögn Melkorku. Hún hafi mætt nokkrum neikvæðum röddum en þær jákvæðu séu fleiri og vegi þyngra. „Þetta hefur verið mikill skóli og ég hef ítrekað þurft að stíga langt út fyrir þægindarammann.“

Að bjóða sig fram var ekki auðveld ákvörðun enda þátttaka í framboðinu tímafrek. „Það er svo margt ungt fólk sem hefur áhuga á stjórnmálum en skortir kannski kjark til að taka þátt. Ég tel mikilvægt að ungt fólk sé áberandi innan allra flokka. Síðan hvet ég alla til að kynna sér flokkana og nýta kosningaréttinn.“

Páll Marís Pálsson

3. sæti Framsóknarflokks í Suðvesturkjördæmi.
Fæddur 11. maí 1997.
Til að slá metið þarf Framsókn að halda tveimur þingmönnum í Suðvesturkjördæmi og Páll að taka sæti fyrir 4. apríl 2019.
Helstu baráttumál Afnám bleika skattsins, málefni innflytjenda og flóttamanna og nútímavæðing menntakerfisins.

„Ég kynnti mér alla flokkana fyrir síðustu kosningar og heillaðist af þessari miðjusamvinnustefnu,“ segir Páll Marís Pálsson. Hann segist hafa þurft að hugsa sig tvisvar um áður en hann ákvað að bjóða sig fram. „Maður hefur séð hvernig hið pólitíska umhverfi er og umræðan í kringum það. En ég lét slag standa og sé ekki eftir því.“

„Ég hafði ekki spáð í því að ég gæti orðið yngstur. Ég fór ekki í pólitík til að slá nein met,“ segir Páll en bætir við að skemmtilegt sé að svona skuli hafa hist á. „Ef svo fer þá eru margir sem lögðu traust sitt á mig og ég mun gera mitt besta til að standa undir því.“

Að lokum vill Páll minna ungt fólk á að fara á kjörstað. „Ef við viljum að rödd okkar heyrist þá verður ungt fólk að nýta lýðræðislegan rétt sinn, fara á kjörstað og kjósa.“

Bjarni Halldór Janusson

4. sæti Viðreisnar í Suðvestur.
Fæddur 4. desember 1995.
Til að slá metið þyrfti Viðreisn að ná tveimur mönnum inn í Suðvesturkjördæmi og Bjarni að taka sæti fyrir 27. október 2017.
Helstu baráttumál Húsnæðisvandinn, aðgengilegri sálfræðiþjónusta, frjálslyndara samfélag.

„Ég hóf þátttöku í Viðreisn árið 2014 áður en aflið var formlega stofnað,“ segir Bjarni Halldór Janusson. Hann segir ferskleikann og fagmennskuna í kringum stefnumótunarstarf flokksins hafa gripið sig. „Ég trúi því að vinnubrögð Viðreisnar séu best til þess fallin að koma umbótum í framkvæmd.“

Að taka þátt í kosningabaráttunni hefur gefið Bjarna mikið. Sambönd myndist innan flokksins og þar sé að finna sterka liðsheild. Síðan myndist einnig vinabönd við frambjóðendur annarra flokka þegar fólk hittist á hinum ýmsu viðburðum.

„Ég hef lengi gengið með þingmann í maganum. Lengi vel var ég kallaður Bjarni ráðherra í gríni því ég hafði skoðun á svo mörgu,“ segir Bjarni. „Í grunnskóla grínaðist ég stundum með það að ég ætlaði að verða yngsti þingmaðurinn. Nú hefur fólk komið til mín og gantast með að sú gæti orðið raunin.“

Jóhann Óli Eiðsson
johannoli@frettabladid.is

Hluti dómara við Alþjóðasakadómstólinn í Haag. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Afríkuríki úr dómstóli

HOLLAND Gambía hefur nú, ásamt Suður-Afríku og Búrúndí, boðað úrsögn úr Alþjóðasakadómstólnum, sem er stríðsglæpadómstóll Sameinuðu þjóðanna í Haag.

Ríkin þrjú saka dómstólinn um að beina kröftum sínum einkum að Afríku en láta aðra heimshluta í friði.

„Mörg vestræn ríki, að minnsta kosti þrjátíu, hafa framið svívirðilega stríðsglæpi gegn sjálfstæðum fullvalda ríkjum og borgurum þeirra frá því Alþjóðasakadómstóllinn tók til starfa, en ekki einn einasti stríðsglæpamaður frá Vesturlöndum hefur verið ákærður,“ sagði Sheriff Bojang, upplýsingamálaráðherra Gambíu.

Gambía hefur reynt að fá dómstólinn til að draga vestræna ráðamenn til ábyrgðar vegna flóttamanna sem drukknað hafa í Miðjarðarhafi.

Namibía og Kenía hafa einnig sagt að úrsögn komi til greina.

Flest ríki heims eiga aðild að dómstólnum, en meðal undantekninga frá því má nefna Bandaríkin, Rússland, Kína og Indland. – gb

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað ILVA

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

Mögulegir þingmeirihlutar

Samkvæmt könnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis sem gerð var 25. og 26. október 2016. Hringt var í 2.206 en 1.564 svör fengust. Þar af tóku 1.152 afstöðu til könnunarinnar, eða 70,9%.

MEIRIHLUTASAMSTARF ÞRIGGJA FLOKKA

Einungis Sjálfstæðisflokkurinn, með átján þingmenn samkvæmt könnuninni, getur myndað þriggja flokka þingmeirihluta. Píratar hafa 12 þingmenn og Vinstri græn 11, Framsókn er með 8, Viðreisn með 7, Björt framtíð með 4 og Samfylking með 3.

Sjálfstæðisflokkur (18), Píratar (12) og Vinstri græn (11)
Þingmenn: **41** Þingmeirihluti: **+10** *

Framsóknarflokkur (8) í stað Vinstri grænna
Þingmeirihluti: **+7** *

Viðreisn (7) í stað Vinstri grænna
Þingmeirihluti: **+6** *

Björt framtíð (4) í stað Vinstri grænna
Þingmeirihluti: **+3** *

Samfylking (3) í stað Vinstri grænna
Þingmeirihluti: **+2** *

Sjálfstæðisflokkur (18), Píratar (12) og Framsóknarflokkur (8)
Þingmenn: **37** Þingmeirihluti: **+6** *

Viðreisn (7) í stað Framsóknarflokks
Þingmeirihluti: **+5** *

Björt framtíð (4) í stað Framsóknarflokks
Þingmeirihluti: **+2** *

Samfylking (3) í stað Framsóknarflokks
Þingmeirihluti: **+1** *

Sjálfstæðisflokkur (18), Píratar (12) og Viðreisn (7)
Þingmenn: **33** Þingmeirihluti: **+2** *

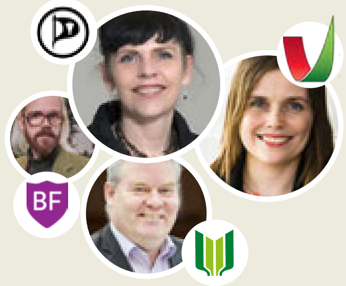
Ég sé það ómögulega fyrir mér. Ég segi það hér og nú. Það verður ekki slík ríkisstjórn. Það verður ekki ríkisstjórn Framsóknar, Sjálfstæðisflokks og Viðreisnar eftir kosningar.

Benedikt Jóhannesson, formaður Viðreisnar

* Samanlagður fjöldi þingmanna umfram 31. Til að mynda meirihlutastjórn þarf 32 þingmenn að lágmarki (+1).

MEIRIHLUTASAMSTARF FJÖGURRA FLOKKA ÁN SJÁLFSTÆÐISFLOKKS

Einungis Píratar og Vinstri græn geta myndað fjögurra flokka þingmeirihluta saman án þátttöku Sjálfstæðisflokksins.



Píratar (12)
Vinstri græn (11)
Framsóknarflokkur (8)
Björt framtíð (4)
Þingmenn: **35**
Þingmeirihluti: **+4** *

Píratar (12)
Vinstri græn (11)
Framsóknarflokkur (8)
Samfylking (3)
Þingmenn: **34**
Þingmeirihluti: **+3** *

Píratar (12)
Vinstri græn (11)
Viðreisn (7)
Björt framtíð (4)
Þingmenn: **34**
Þingmeirihluti: **+3** *

Píratar (12)
Vinstri græn (11)
Viðreisn (7)
Samfylking (3)
Þingmenn: **33**
Þingmeirihluti: **+2** *

Sjálfstæðisflokkur og Píratar

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, segir að flokkurinn muni síst ná saman með Pírötum. Þetta kom fram í Morgunútvarpi Rásar 2 fyrr í vikunni en einnig í viðtali Bjarna við Bloomberg-fréttastofuna í ágúst. Róttækar hugmyndir Pírata um kerfisbreytingar eru eitt helsta bitbeinið þegar kemur að málefnunum, þar á meðal hugmyndir Pírata um að setja kvótann á markað og koma á nýrri stjórnarskrá. Birgitta Jónsdóttir hefur margítrekað að samstarf með Sjálfstæðisflokki komi ekki til greina. Heimildir Fréttablaðsins herma þó að Bjarni og Birgitta nái illa saman persónulega og sé það jafnvel enn frekar ástæða þess að flokkarnir muni aldrei setjast niður og reyna að ná saman um málefnin.

Sjálfstæðisflokkur og Vinstri græn

Sú saga gekk fjöllunum hærra að á fundi í Grímsey fyrir skömmu hefði Steingrímur J. Sigfússon, fyrrverandi formaður Vinstri grænna, sagt flokkinn stefna að samstarfi með Sjálfstæðisflokki eftir kosningar. Þessu svaraði Steingrímur og sagði orðróminn uppspuna og lygar frá rótum. Flokksþing Vinstri grænna hefur enda ályktað gegn samstarfi við Sjálfstæðisflokkinn og fólk í efstu röðum innan VG sagt að samstarf með Sjálfstæðisflokknum yrði pólitískt sjálfsmorð. Flokksmenn gætu aldrei samþykkt það. VG-liði sem rætt var við sagði að Katrín Jakobsdóttir og Bjarni Benediktsson gætu unnið vel saman í kjörbúð eða leikskóla, en það væri ekkert sem sameinaði þau þegar kæmi að ákvarðanatöku á Alþingi eða í ríkisstjórn.

Píratar og Vinstri græn

Píratar og Vinstri græn hafa lýst yfir vilja til meirihlutasamstarfs eftir kosningar. Flokkarnir tveir hafa unnið þokkalega saman á kjörtímabilinu. Þingmannahópur Pírata verður aftur á móti mjög reynslulítill með aðeins þrjá sitjandi þingmenn en átta nýja þingmenn sem litla sem enga reynslu hafa af stjórnmálum. Sú staðreynd þykir gera flokkinn óöruggari til ríkisstjórnarsamstarfs. Samfylking og Björt framtíð geta ekki setið saman í fjögurra flokka stjórn undir forystu Pírata eða Vinstri grænna því slík stjórn næði ekki meirihluta. Sú stjórn sem teiknuð hefur verið upp hingað til nær einungis 30 þingmönnum samkvæmt könnuninni. Samfylkingin er í raunverulegri hættu á að falla út af þingi með 5,6 prósent fylgi.

Vinstristjórnin virðist ekki í kortunum

Komandi stjórnarmyndunarviðræður gætu orðið þær flóknustu í lýðveldissögunni. Könnun fréttastofu 365 bendir til þess að þeir fjórir flokkar sem lýstu yfir vilja til samstarfs í gær verði að taka annan flokk til viðbótar með í fimm flokka stjórn eftir kosningar, ætli flokkarnir fjórir að mynda ríkisstjórn saman. Sjálfstæðisflokkurinn er einangraður en afgerandi stærstur samkvæmt nýju könnuninni.

Kosningar 2016

Snærós Sindradóttir
snaeros@frettabladid.is

Sjálfstæðisflokkur er að styrkja stöðu sína meðal kjósenda á lokadögum kosningabaráttunnar samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis.

Píratar, Vinstri græn, Samfylking og Björt framtíð lýstu í gær yfir vilja til að starfa saman að loknum kosningum. Yfirlýsingin er afrakstur tveggja funda þessara flokka sem Píratar boðuðu til fyrir tæpum tveimur vikum. Fjögurra flokka ríkisstjórn þessara framboða er þó ekki möguleg verði úrslit kosninganna í samræmi við könnunina.

Ýmislegt bendir til þess að Píratar fái minna fylgi en mælingar hafa sagt til um. Þeir sögðust í tilkynningu í gær vera tilbúnir að víkja frá kröfu sinni um styttra kjörtímabil.

Píratar mælast með 33 prósenta fylgi í aldurshópnum 18-24 ára í nýju skoðanakönnuninni. Fylgið fer dalandi upp úr þeim aldri og fer lægst í 7 prósent í elsta aldurshópnum.

Sterkar vísbendingar eru um að ungt fólk mæti síður á kjörstað sem væri þannig verulegt áfall fyrir Pírata. Í kosningabaráttunni hefur hins vegar lítið borið á því að Píratar hvetji ungt fólk sérstaklega til að mæta á kjörstað.

„Það er heilmikil óvissa um það hvort stjórnarandstöðuflokkarnir, sem nú hafa lýst yfir vilja til að mynda ríkisstjórn, nái meirihluta. Það er athyglisvert að Sjálfstæðisflokkurinn virðist vera að styrkja stöðu sína,“ segir Baldur Þórhallsson, stjórnmálafræðiprófessor við Háskóla Íslands.

Baldur segir óljóst hvort það sé útspil Pírata um stjórnarmyndunarviðræður fyrir kosningar sem sé að styrkja stöðu Sjálfstæðisflokksins.

„Það gæti verið ástæðan. Ástæðan gæti líka verið að Sjálfstæðisflokkurinn hefur verið nokkuð áberandi í umræðunni og Bjarni Benediktsson verið áberandi í fjölmiðlum undanfarna daga. Svo notar Sjálfstæðisflokkurinn að hann sé mótvægi við vinstristjórn. Útspil Pírata dregur fram þessar tvær andstæður í íslenskum stjórnmálum með mjög skýrum hætti. Það gæti verið að styrkja stöðu Sjálfstæðisflokksins án þess að við vitum það,“ segir Baldur.

Það þarf ekki að vera leiðtogi stærsta flokksins, það þarf ekki að vera leiðtogi þess sem mest hefur unnið á. Það þarf einfaldlega að vera byggt á mati forsetans.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands

Útspil Pírata dregur fram þessar tvær andstæður í íslenskum stjórnmálum með mjög skýrum hætti. Það gæti verið að styrkja stöðu Sjálfstæðisflokksins án þess að við vitum það.

Baldur Þórhallsson, stjórnmálafræðiprófessor

Guðni Th. Jóhannesson, nýr forseti lýðveldisins, sagði við Fréttablaðið daginn eftir kjör sitt að snúið gæti reynst að mynda ríkisstjórn.

„Forseti ákveður hver skuli fyrst spreyta sig við myndun ríkisstjórnar. Það þarf ég að gera á grundvelli þess sem stjórnmálaleiðtogar segja mér eftir kosningar og á grundvelli þess hvern ég tel líklegastan til að geta myndað ríkisstjórn. Það þarf ekki að vera leiðtogi stærsta flokksins, það þarf ekki að vera leiðtogi þess sem mest hefur unnið á. Það þarf einfaldlega að vera byggt á mati forsetans,“ sagði Guðni þá.

Sjálfstæðisflokkurinn er nokkuð einangraður fyrir kosningarnar. Formaður Vinstri grænna, Katrín Jakobsdóttir, hefur sagt að flokkur hennar eigi ekki samleið með núverandi stjórnarflokkum.

Oddný Harðardóttir, formaður Samfylkingar, sagði í viðtali við Kjarnann að hún myndi aldrei starfa með Sjálfstæðisflokknum og Birgitta Jónsdóttir hefur verið skýr í afstöðu sinni gegn flokknum.

Þá hefur Benedikt Jóhannesson, formaður Viðreisnar, útilokað að flokkurinn verði þriðja hjólið í samstarfi núverandi stjórnarflokka.

BÍLALEIGUBÍLAR TIL SÖLU

Skoðaðu úrvalið á notadir.brimborg.is

Gerðu góð kaup á nýlegum bíl á lægra verði

Nýlegir bílar lækka rekstrarkostnaðinn með lægri eyðslu og minna viðhaldi. Þeir eru jafnframt öruggari en eldri bílar.

TILBOÐ: 1.990.000 kr.
Ford Fiesta Titanium VFL81
Skráður apríl 2015, 1,0i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 52.000 km. Í ábyrgð. Litur: Silfur
~~Verð: 2.090.000 kr.~~

TILBOÐ: 2.390.000 kr.
Peugeot 508 Active RLF72
Skráður janúar 2014, 1,6Hdi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 128.000 km. Litur: Grár
~~Verð 2.590.000 kr.~~

TILBOÐ 1.240.000 kr.
Citroën C3 Attraction TIE44
Skráður mars 2015, 1,0i bensín, beinskiptur.
Ekinn 55.000 km. Í ábyrgð. Litur: Rauður
~~Verð: 1.390.000 kr.~~

TILBOÐ: 3.290.000 kr.
Ford Mondeo Titanium SVD85
Skráður apríl 2014, 2,0TDCi dísil, beinskiptur.
Ekinn 57.000 km. Litur: Grænn
~~Verð 3.590.000 kr.~~

VERÐ: 2.390.000 kr.
Peugeot 2008 Active ENG57
Skráður janúar 2015, 1,2i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 20.000 km. Í ábyrgð. Litur: Brúnn

VERÐ: 2.290.000 kr.
Citroën C4 Feel RXU54
Skráður júní 2015, 1,2i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 61.000 km. Í ábyrgð. Litur: Ljósbrúnn

VERÐ 2.490.000 kr.
Peugeot 308 Active GZH16
Skráður apríl 2015, 1,6HDi dísil, beinskiptur.
Ekinn 64.500 km. Í ábyrgð. Litur: Dökkblár

TILBOÐ 2.990.000 kr.
Ford Mondeo Titanium AIU79
Skráður október 2013, 2,0 TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 127.000 km. Litur: Hvítur
~~Verð 3.590.000 kr.~~

TILBOÐ 3.790.000 kr.
Ford Kuga Titanium JSH11
Skráður júní 2014, 1,6i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 107.000 km. Litur: Grár
~~Verð 3.990.000 kr.~~

TILBOÐ: 1.990.000 kr.
Citroën Berlingo Multispace JPA14
Skráður apríl 2015, 1,6HDi dísil, beinskiptur.
Ekinn 59.500 km. Í ábyrgð. Litur: Hvítur
~~Verð 2.190.000 kr.~~

TILBOÐ 4.790.000 kr.
Mazda6 Optimum AWD YDS21
Skráður apríl 2016, 2,2 SKYACTIV dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 27.000 km. Í ábyrgð. Litur: Silfur
~~Verð: 5.090.000 kr.~~

TILBOÐ 1.890.000 kr.
Citroën C4 Cactus Feel OJD95
Skráður maí 2015, 1,2i bensín, beinskiptur.
Ekinn 52.000 km. Í ábyrgð. Litur: Silfur/svartur
~~Verð 2.090.000 kr.~~

- Brimborg tekur allar tegundir bíla uppí
- Hagstætt uppítökuverð
- Allt að 90% fjármögnun í boði, ræddu við ráðgjafa

FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg
Tilboðsbílarnir fara beint á Facebook!

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga 12-16.

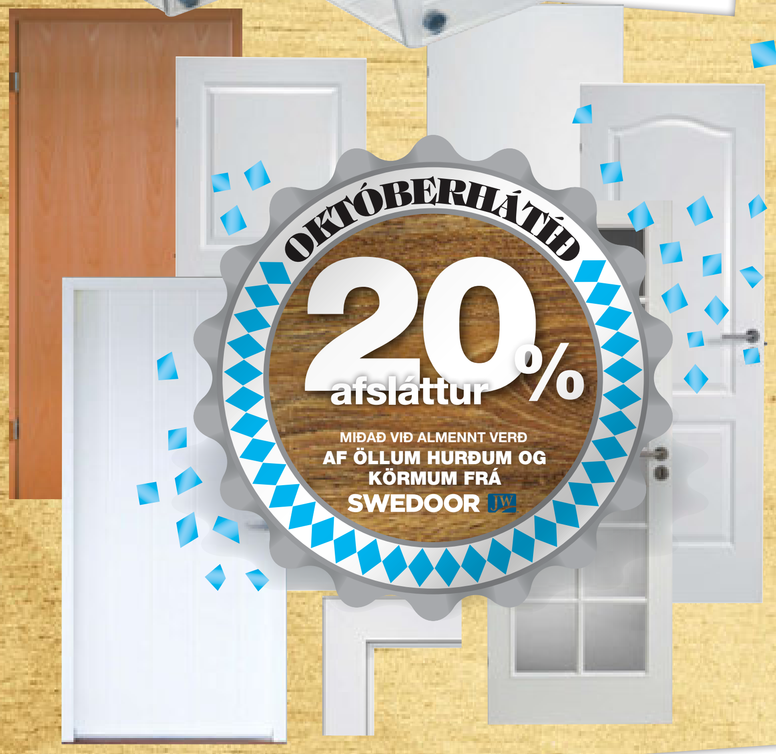
brimborg

Öruggur staður til að vera á

Myndir í auglýsingunni eru af nýjum bílum sömu gerðar. Útbúnaður og litur getur því verið frábrugðinn mynd í auglýsingu. Brimborg áskilur sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara.

BAUHAUS
OKTÓBERHÁTÍÐ
FÖSTUDAG, LAUGARDAG OG SUNNUDAG
MEÐ SPENNANDI UPPÁKOMUM OG HÁTÍÐARTILBOÐUM
OKTÓBERHÁTÍÐ
20% afsláttur
MIÐAÐ VIÐ ALMENNT VERÐ
AF ÖLLUM FLÍSUM
OKTÓBERHÁTÍÐ
20% afsláttur
MIÐAÐ VIÐ ALMENNT VERÐ
AF ÖLLUM VÖRUM FRÁ
PCI
PCI Nanofug
OKTÓBERHÁTÍÐ
20% afsláttur
MIÐAÐ VIÐ ALMENNT VERÐ
AF ÖLLUM GÓLFEFNUM
PARADOR
LOGOCLIC
b!design
BERRY ALLOC
TIMBERMAN
weber kalk
strandsand
6,6 % bakke
OKTÓBERHÁTÍÐ
20% afsláttur
MIÐAÐ VIÐ ALMENNT VERÐ
AF ÖLLUM VÖRUM FRÁ
weber
BAUHAUS®

BAUHAUS



MEIRA EN BARA BYGGINGAVÖRUVERSLUN

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ

Auglýst verð gildir frá föstudeginum 28. október til og með sunnudeginum 30. október 2016. Gildir á meðan birgðir endast.

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Hjónaband án skuldbindinga

Hafliði Helgason
haflidi@frettabladid.is

Það er alltaf áhugavert að fylgjast með síðustu útspilum frambjóðenda fyrir kosningar. Staða þeirra ræður miklu um hvaða herfræði er beitt á síðustu metrunum.

Þetta var nokkuð skýrt í forsetakosningum þar sem núverandi forseti hafði yfirburðastöðu og því skiljanlegt að fremur væri reynt að forðast mistök en að koma með afgerandi útspil inn í lokabaráttuna. Staða flokka fyrir þessar kosningar er líklega sú að allir telja sig geta sótt meira. Útspil Pírata um vinstristjórn fellur vel að markhópi Vinstri grænna og með því skapar flokkurinn sér sterkustu stöðuna þeim megin pólitíkur, jafnvel þótt frumkvæðið hafi verið Pírata.

Samfylkingin var í þröngri stöðu, en kannski ekki mörg sóknarfæri að finna í því að gangast inn á slíkt bandalag. Spurningin um hvort flokkurinn lifi kosningarnar af yfirleitt er líklegust til að skila fylgisbata á lokametrunum.

Björt framtíð hafði mestu að tapa á því að hefja slíkar viðræður. Það virðist hafa verið marktæk hreyfing fylgis til þeirra vegna andstöðu við búvörusamninga. Líklegt er að það fylgi tilheyri frekar frjálslyndum kjósendum en mjög vinstrisinnuðum.

Frá því að viðræður hófust hefur í raun bara verið gerð ein könnun sem er að öllu leyti tekin eftir útspil Pírata, en það er könnun Fréttablaðsins sem birtist á miðvikudag. Sú könnun, með öllum þeim fyrirvörum sem gilda um kannanir, sýndi fylgissveiflu frá Bjartri framtíð til Viðreisnar. Könnun sem birt var í kosningaþætti Stöðvar 2 í gær og í Fréttablaðinu í dag er viðbót við þá könnun og bendir til að útspil um vinstristjórn hefur fremur dregið úr fylgi Pírata og Bjartrar framtíðar. Þetta útspil hafa skerpt línur og fært stjórnarflokkunum vopn. Einkum Sjálfstæðisflokknum.

Hitt er svo annað að ekkert liggur fyrir um hversu sterkur vilji er til þessa hjónabands. Yfirlýsing flokkanna í gær eftir viðræður þeirra á milli fól ekki í sér miklar skuldbindingar. Ef það hefði verið skýr vilji þessara flokka að fara með ríkari skuldbindingar inn í þessar kosningar hefði hún þurft að vera mun afdráttarlausari, en eftirspurnin virðist minni en þessir flokkar gerðu sér vonir um.

Skoðanakönnun blaðsins í dag bendir ekki til þess að hægt verði að mynda vinstri stjórn þeirra flokka sem rætt hafa saman. Jafnvel þótt skekkjumörk könnunarinnar væru þeim í hag eða hreyfing fylgis þeim hagstæð á lokametrum kosninga, yrði slíkur meirihluti fremur tæpur.

Það má því búast við flóknari stöðu eftir kosningar miðað við kannanir. Fyrirvarinn er þó sá að rannsóknir sýna að vaxandi hluti kjósenda gerir ekki fyllilega upp hug sinn fyrr en í kjörklefanum.

Björt framtíð hafði mestu að tapa á því að hefja slíkar viðræður. Það virðist hafa verið marktæk hreyfing fylgis til þeirra vegna andstöðu við búvörusamninga. Líklegt er að það fylgi tilheyri frekar frjálslyndum kjósendum en mjög vinstrisinnuðum.

FRÉTTABLAÐIÐ
89%
af lesendum dagblaða*
á höfuðborgarsvæðinu
á aldursbilinu 18–49 ára
lesa Fréttablaðið daglega.
*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild : Prentmiðlamæling Gallup júl.-sep. 2016

Halldór

Frá degi til dags

Sér grefur gröf

Samsteypublokk stjórnarandstöðuflokka á þingi ætlar að reyna að mynda ríkisstjórn fái þeir meirihluta þingsæta á morgun. Eins og skoðanakannanir líta út eru tveir flokkar nokkuð stöndugir á meðan þeir þurfa að treysta á tvo örflokka sér til halds og trausts. Samfylkingin ætlar sér sem sagt að fara inn í ríkisstjórn með um 6 prósenta fylgi og fjóra þingmenn kjörna. Það er segin saga að stjórnarflokkar tapa á veru í ríkisstjórn. Því gæti farið svo að ný ríkisstjórn vinstriflokkanna, sem sæti á ábyrgð Samfylkingar, yrði hennar banabiti. Flokkurinn mun ekki standast þá þolraun.

Skrímsladeildin virk

Eftir að Bjarni Benediktsson og Sigurður Ingi Jóhannsson mynduðu nýja ríkisstjórn í apríl hafa hægrimenn ekki viljað ræða þá staðreynd að bæði formaður og varaformaður flokksins höfðu tengsl við aflandsfélög í alræmdum skattaskjólum. Vona þeir að fenni fljótt í þau spor. Þegar það hefur borið á góma hafa menn iðulega sagt að nú þurfi menn að horfa fram á veginn. Eftir hruníð töluðu hægrimenn mikið um að líta ekki í baksýnisspegla heldur halda ótrauð áfram. Baksýnisspeglar væru ekki til þess fallnir að hjálpa til. Síðan gerast þau undur og stórmerki að menn fara að dreifa fimm ára gömlum fréttum um Smára McCarthy og skjól Wikileaks. sveinn@frettabladid.is

Tryggjum stöðugleika

Sigurður Ingi Jóhannsson
forsætisráðherra og formaður Framsóknarflokksins

Undanfarin ár hafa verið viðburðarík. Margt hefur breyst til hins betra í samfélaginu vegna víðtækra aðgerða sem ráðist var í á kjörtímabilinu, heimilum og þjóð til heilla. Þar fóru saman orð og efndir. Ber þar hæst Leiðréttinguna, afléttingu hafta og uppgjör slitabúa fallinna banka. Allt mál sem skiptu gríðarlegu máli fyrir velferð þjóðarinnar. Má fullyrða að efnahagslegt sjálfstæði okkar hafi verið endurheimt; við stöðum fast á rétti okkur þótt hart hafi verið að okkur sótt. Til þess þurfti kjark og óhefðbundnar leiðir.

Framsóknarmenn hræðast ekki að taka á erfiðum málum. Við setjum okkur skýr markmið og gerum allt sem í okkar valdi stendur til að ná í áfangastað. Framsóknarflokkurinn fagnar nú 100 ára afmæli en markmið hans hefur alltaf verið það sama; að bæta lífskjör allra sem hér búa.

Framsóknarmenn hræðast ekki að taka á erfiðum málum. Við setjum okkur skýr markmið og gerum allt sem í okkar valdi stendur til að ná í áfangastað.

Lægri skatta á meðaltekjur

Nú taka við ný verkefni. Við þurfum að efla enn frekar mátt hins almenna launamanns með því að lækka skatta á meðaltekjur. Við þurfum að endurskoða peningamálastefnuna því vextir eru of háir á Íslandi. Þeir voru háir í aðdraganda bankahrunsins, rétt eftir það og eru enn. Þessi tvö mál munu skila heimilum og atvinnulífi miklum ávinningi.

En til þess að koma þeim á rekspöl þurfum við að halda áfram á braut framfara og ábyrgrar stjórnunar í efnahagsmálum og með því tryggja stöðugleika. Það gengur vel og nú er ekki rétti tíminn fyrir kollsteypu. Val kjósenda stendur um áframhaldandi trausta efnahagsstjórn og kraftmikið atvinnulíf öllum til heilla, eða endurnýjaða vinstri stjórn með stuðningi Pírata.

Manngildi ofar auðgildi

Fyrsta hreina vinstri stjórnin klauf þjóðina í herðar niður með umsókn að Evrópusambandinu og margt bendir til þess að nú eigi að endurtaka þann leik. Manngildi ofar auðgildi er leiðarstef Framsóknarflokksins. Því verður haldið til haga. Ég hvet kjósendur til að kjósa með sínum hagsmunum.

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*

Morgundagurinn

Í DAG

Bergur Ebbi

Það eru kosningar á morgun. Spennandi kosningar. Þetta eru ekki eins og kosningarnar sem ég man eftir úr æsku minni. 1995, 1999, 2003, 2007. Fjögurra ára kjörtímabil og landsfaðir með hendur á stýrinu, tíu mínútur í tvö (eða það héldu allavega margir). Bogi Ágústs að lesa upp úrslit, snakk í skálum en samt engin rosaleg spenna. Þetta var ágætt tímabil þó ég sakni þess ekkert endilega. Lýðræðið hafði sinn gang þá og það gerir það enn. Ég er einn af þeim (og kannski fer okkur fækkandi) sem hafa enn mikla trú á lýðræðinu.

Sumir segja að áhugaleysi og vantraust fólks á stjórnmálum sé grafalvarlegt vandamál. Ég er ekki blindur á varúðarmerkin. Nokkrum dögum fyrir kosningar eru mest lesnu fréttirnar á vefmiðlum ekki um kosningamál heldur um innréttingar í heimahúsum og hvort 500 gramma skyrdolla innihaldi raunverulega 500 grömm. Stjórnmál vekja minni athygli og sú athygli er oftast neikvæð. Stjórnmálafólki er ekki treyst jafn vel og áður. Hugmyndin um landsföður eða siðferðislega tilsögn af hálfu stjórnmálafólks er nánast óhugsandi. Flokkslínur byggðar á stéttabaráttu 20. aldar eru ógreinilegri. Flokkar og fylkingar munu í auknum mæli myndast um einstök málefni, sum popúlísk, eða í tengslum við persónur. Stjórnmál hafa breyst og þau verða aldrei eins og þau voru fyrir tuttugu árum. Þetta er ekki tímabundið skeið sem við siglum nú í gegnum. Vantraust – og upp að vissu marki sinnuleysi – gagnvart stofnunum ríkisins, er komið til að vera.

Skúffukaka handa afmælisbarni

En samt hef ég trú á lýðræðinu. Ég sé þessar breytingar ekki sem endalok sanngjarns þjóðskipulags. Í mínum huga eru þessi varúðarmerki tákn um jákvæðar breytingar. Stjórnmál eru ekki lengur í höndum stjórnmálafólks. Fólk er að ræða saman alls staðar. Í sérhverju skúmaskoti er verið að plotta og vinna málefnum farveg. Það eru tíu messenger-flipar opnir á hverjum bás í sérhverri skrifstofu. Kaffistofuspjall, Snap-chat-spjall, koddaspjall, Reddit, Slack, WhatsApp, Google Docs. Komment skilin eftir hér og þar. Nokkrir prófílar í gangi. Tröllast á þessum, sleikja þennan upp, halda þessum góðum. Árveknisátök, boð á viðburði, samstöðufundur um fórnarlömb stríðs, friðarganga, drusluganga. Samfélag border-collie eigenda boðar til fundar. Mættu, hlustaðu. Þinnar athygli er krafist. Það hefur aldrei verið jafn létt að stofna hagsmunagrúbbur og sé sannfæringin til staðar og vinna innt af hendi þá hafa þær áhrif.

Kim Jong-un yrði brjálaður ef hann ætti að stjórna þessu landi. Hann hefði kastað sér í gólfið eins og pirrað tíu ára afmælisbarn ef hann hefði þurft að díla við Beauty Tips. #FreeTheNipple hefði fengið hann til að troða í sig skúffuköku og #ÉgErEkkiTabú hefði sett hann í ofondun. Reyndar þarf ekki uppskáldað dæmi af norður-kóreskum einræðisherra til að gera sér í hugarlund hvernig hægt er að missa kúlið við að stjórna þessu landi. Afmælisbörn í skúffukökurússi eru víða.

Ég er bjartsýnn, ekki hengja mig

Það þarf ekki að vera merki um sinnuleysi þó stjórnmálaflokkum hafi ekki tekist að einoka fjölmiðlaumræðu í aðdraganda kosninga. Það er einnig merki um að flokkar og atvinnustjórnmálafólk hefur ekki lengur frumkvæðið í stóru málunum. Málefni hefjast meðal fólksins og það er frekar hlutverk stjórnmálafólks að hlusta og leiða þau til lykta. Ég tel að margt jákvætt hafi gerst í íslenskri stjórnmálamenningu frá árunum eftir hrun. Stundum er ekki vinsælt að líta svona björtum augum á menninguna. Það er lítið mál að telja til skandala og ósanngirni á flestum sviðum stjórnmálalífsins en slíkar upptalningar horfa þó alltaf framhjá heildarmyndinni. Heildarmyndin er sú að kosningar á fjögurra ára fresti eru bara lítið brot af stjórnmálaþátttöku almennings, og þess vegna er ekki skrítið þó spennan og virðingin fyrir kjördegi sé ekki jafn mikil og fyrir tuttugu árum.

> **Það þarf ekki að vera merki um sinnuleysi þó stjórnmálaflokkum hafi ekki tekist að einoka fjölmiðlaumræðu í aðdraganda kosninga. Það er einnig merki um að flokkar og atvinnustjórnmálafólk hefur ekki lengur frumkvæðið í stóru málunum. Málefni hefjast meðal fólksins og það er frekar hlutverk stjórnmálafólks að hlusta og leiða þau til lykta.**

Fréttirnar sem við heyrum frá degi til dags um hneykslun og skömm og ofbeldi og einelti eða fituprósentu Ungfrú Ísland keppenda eru þrátt fyrir allt samtal um siðferði og rétta breytni. Það tekur á að fylgjast með umræðunni og eflaust er margt heimskulegt sagt. En ég myndi í öllum tilfellum taka það ástand fram yfir að virðulegur landsfaðir legði mér línurnar um hvað væri siðferðislega rétt. Það er tímasóun að pirrast yfir því að enginn stjórnmálaflokkur hafi nákvæmlega sömu sýn og maður sjálfur. Sá tími er liðinn. Upp er runninn tími þar sem stór hluti fólks kýs strategískt – þar sem stór hluti kjósenda hagar sér og hugsar eins og manneskja í stjórnmálum. Það munu margir gera á morgun jafnt sem hina 1.460 daga kjörtímabilsins.

Heildarmyndin

Ég geri enga kröfu um að fólk í stjórnmálum hafi sterka framtíðarsýn. Slíka sýn er hægt að finna svo miklu víðar og hún á í eðli sínu að vera frjálsari en það sem stjórnmálafólk getur boðið upp á. Ef horft er tuttugu ár fram í tímann þarf að huga að miklu fleiru en hagstjórn og lagasetningu. Það sem er á valdsviði hefðbundinna stjórnmála er aðeins lítið brot af því sem samfélög eru byggð úr. Stjórnmálafólk og flokkar þeirra eru aðeins mósaík-flís í heildarmyndinni. Ég tel enga ástæðu til annars en að virða hin hefðbundnu stjórnmál og virkja lýðræðið og kjósa á morgun. Einnig minni ég á, að takmarkaður áhugi á kosningum eða deyfð yfir stefnumálum framboða þarf ekki að þýða að lýðræðið sé skaddað. Heildarmyndin, eins og hún er í dag, er svo miklu, miklu stærri.

Aukin norræn samvinna á alþjóðavettvangi

Phia Andersson
þingmaður, Svíþjóð
Helgi Hjörvar
þingmaður, Íslandi
Henrik Dam Kristensen
forseti Norðurlandaráðs, Danmörku
Maarit Feldt-Ranta
þingmaður, Finnlandi
Sonja Mandt
þingmaður, Noregi

Hvernig eigum við að bregðast við fordæmalausum straumi flóttafólks í heiminum? Hvernig getum við tryggt að ný og metnaðarfull Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna verði að veruleika? Hvað getum við best gert til að Parísarsamkomulaginu um loftslagsmál verði fylgt fast eftir og lífshættuleg hlýnun jarðarinnar stöðvuð? Og hvernig getum við séð til þess að okkar norrænu velferðarsamfélög verði áfram leiðandi í heiminum þegar litið er til hagsældar, efnahagslegs jöfnuðar, mannréttinda og lífsgæða almennt?

Allar þessar mikilvægu spurningar verða til umfjöllunar á þingi Norðurlandaráðs sem haldið verður í Kaupmannahöfn 31.10.-3.11. næstkomandi og að mati okkar jafnaðarmanna fer vel á því, enda er svaranna ekki síst að leita í stórauknu norrænu samstarfi – hér eftir sem hingað til.

Það er nefnilega ekki tilviljun, að Norðurlöndin hafa á liðnum áratugum verið ótrúlega samstiga í þeim stórstígu framförum sem löndin öll hafa upplifað og heimsbyggðin horfir nú til í vaxandi mæli. Lykillinn er norræna velferðarmódelið, þar sem launafólk, atvinnurekendur og stjórnvöld líta á það sem sameiginlegt verkefni sitt að tryggja velferð allra, og norræn samvinna, þar sem Norðurlöndin, með formlegum og skipulegum hætti, bera saman bækur sínar, læra hvert af öðru og takast sameiginlega á hendur mikilvæg verkefni sem gagnast þeim öllum. Árangurinn talar sínu máli.

Samræmi aðgerðir sínar

Á þinginu í Kaupmannahöfn munu jafnaðarmenn í Norðurlandaráði legga áherslu á, að Norðurlöndin samræmi aðgerðir sínar þegar kemur að eftirfylgni og innleiðingu Parísarsamkomulagsins og Heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna og við munum krefja forsætisráðherra landanna svara um þeirra sýn. Í báðum tilfellum hafa löndin öll, hvert með sínum hætti og einnig sameiginlega, mikilvægu hlutverki að gegna, enda leiðandi á mörgum sviðum sem undir sáttmálana heyra. Norðurlöndin eru einnig meðal ríkustu landa heims og bera sem slík meiri skyldur en ella. Auk fyrri tillagna okkar um þessi mál munu jafnaðarmenn á þinginu í Kaupmannahöfn kynna tvær nýjar tillögur sem þessu tengjast.

> **Á þinginu í Kaupmannahöfn munu jafnaðarmenn í Norðurlandaráði leggja áherslu á, að Norðurlöndin samræmi aðgerðir sínar þegar kemur að eftirfylgni og innleiðingu Parísarsamkomulagsins og Heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna og við munum krefja forsætisráðherra landanna svara um þeirra sýn.**

Sömu rök eiga einnig við um flóttamannavandann eins og jafnaðarmenn í Norðurlandaráði hafa áður bent á. Við fögnum mjög því umfangsmikla samstarfi sem nú er hafið á vettvangi Norræna ráðherraráðsins um þessi mál og munum á þinginu í Kaupmannahöfn leggja til enn frekari vinnu til að efla og lyfta fram vel heppnuðum verkefnum á sviði innflytjendamála.

Á komandi þingi Norðurlandaráðs munu jafnaðarmenn einnig árétta áherslur sínar varðandi nýframkomnar tillögur Poul Nielsons um aukið og breytt samstarf Norðurlandanna um vinnumarkaðsmál og krefja ráðherrana svara um þeirra stefnu. Stóraukin áhersla á menntun og vinnutengda endurhæfingu allt lífið, jafnrétti á vinnumarkaði og aukið frumkvæði og samstarf Norðurlandanna um málefni vinnumarkaðarins á alþjóðavettvangi, ekki síst innan Evrópusambandsins, er forgangsmál jafnaðarmanna í þessum efnum.

Auk þessa munu jafnaðarmenn á þinginu í Kaupmannahöfn fylgja eftir eldri tillögum og leggja fram tvær nýjar um norrænt samstarf á sviði heilbrigðismála. Annars vegar um vísindasamstarf til að leita lækninga við taugasjúkdómum og hins vegar um aðgerðir til að bregðast við auknum sál- og geðrænum sjúkdómum meðal ungs fólks.

Nánar má fræðast um ofangreindar tillögur og starf jafnaðarmanna í Norðurlandaráði á heimasíðu þingflokksins http://s-norden.org/.

Var hrunið stjórnarskránni að kenna?

Hjörtur Hjartarson
stjórnarmaður í Stjórnarskrárfélaginu

Nýja stjórnarskráin, sem lá fyrir Alþingi fullbúin undir lok síðasta kjörtímabils, er enn á ný í sviðsljósinu. Tilraunin til að þegja hana í hel mistókst. Því heyrist aftur á ný þrástefið – alltaf án rökstuðnings – um að hruninu hafi ekki verið stjórnarskránni að kenna. Sú fullyrðing er rétt, en aðeins að því leyti að ábyrgðinni á hruninu verður ekki komið yfir á stjórnarskrána. Við vitum nokkurn veginn hvar ábyrgðin liggur, a.m.k. þau okkar sem muna eitthvað úr Rannsóknarskýrslu Alþingis um bankahrunið. Nýlegar fréttir af framgöngu fyrrverandi seðlabankastjóra, Davíðs Oddssonar, skömmu fyrir hrun gefa líka vísbendingar.

Örstutt upptalning varpar ljósi á málið: Formenn tveggja stjórnmálaflokka skiptu á milli sín bankakerfi þjóðarinnar og afhentu vildarvinum flokkanna. Tæpum sex árum síðar hrundi fjármálakerfið undan spillingunni með brauki og bramli. Líf tugþúsunda gekk úr skorðum. Tveir flokksformenn, áðurnefndir, lögðu nafn Íslands við ólöglegt árásarstríð á hendur öðru ríki, og þurftu hvorki að tala við kóng né prest. Landsmenn búa við óréttlátt kosningakerfi sem þeir hafa hafnað í þjóðaratkvæðagreiðslu, en því er ekki breytt vegna þess að stjórnmálaflokkarnir ætla sér að viðhalda óréttlætinu. Þjóðin má una við óréttláta skiptingu arðs af sinni helstu auðlind í áratugi þótt milli 80 og 90% landsmanna séu því andvíg.

Jarðvegur ofríkis

Þetta fengist staðist nema í skjóli þess að við búum við úrelta og ólýðræðislega stjórnarskrá. Stjórnarskrá sem er jarðvegur ofríkis og sérhagsmunagæslu örfárra og tryggir um leið valdaleysi almennings.

Stjórnmálastéttin hét þjóðinni því árið 1944 að hún myndi semja sér sína eigin stjórnarskrá um leið og sjálfstæðismálið væri afgreitt. Það var svikið í 70 ár. Í Kastljósi Sjónvarpsins þann 25. nóvember 2010 sagði Eiríkur Tómasson, þá prófessor í stjórnskipunarrétti og nú hæstaréttardómari, um tregðuna til að standa við fyrirheitið frá 1944:

„Valdið hefur safnast á hendur ríkisstjórnarinnar eða ráðherranna, og fyrst og fremst oddvita stjórnarflokkanna ... Stjórnmálaflokkarnir byggja völd sín á þessum miklu völdum. ... Stjórnmálamenn hafa einhverra hluta vegna, ég held af ásettu ráði, ekki viljað breyta þessu."

Það er eðlilegt að mesti fúinn í hinu gamalgróna valdakerfi landsins skuli standa gegn nýju stjórnarskránni. En það er of langt gengið að virða ekki vilja kjósenda í þjóðaratkvæðagreiðslu um stjórnarskrá. Afdráttarlaust. Slíkt gerist ekki í lýðræðisríki. Þær breytingar sem ný stjórnarskrá hefur í för með sér eru auk þess lífsnauðsynlegar íslensku samfélagi.

Það er eðlilegt að mesti fúinn í hinu gamalgróna valdakerfi landsins skuli standa gegn nýju stjórnarskránni. En það er of langt gengið að virða ekki vilja kjósenda í þjóðaratkvæðagreiðslu um stjórnarskrá. Afdráttarlaust. Slíkt gerist ekki í lýðræðisríki.

Jöfn tækifæri

Katrín Jakobsdóttir
formaður Vinstri grænna

Við höfum tækifæri á laugardaginn til að hafa áhrif á þróun samfélagsins okkar. Tryggja að langtímahugsun ráði ferð og allar ákvarðanir muni stuðla að auknum jöfnuði, sjálfbærni og réttlæti.

Við kjósum á óvenjulegum tíma. Panama-skjölin opnuðu augu margra fyrir misskiptingu í samfélaginu þar sem fámennur hópur hefur nýtt sér aflandsfélög í skattaskjólum til að geyma eignir sínar og fjármuni og kosið að spila eftir öðrum leikreglum en allur almenningur.

Misskipting gæðanna er grundvallaratriði í stjórnmálum samtímans. Efnahagsbatinn undanfarin ár hefur sem betur fer skilað því að margir hafa það betra nú en í kjölfar hrunsins. Því miður hefur tækifærið ekki verið nýtt til að tryggja aukinn jöfnuð í samfélaginu heldur hefur áherslan verið á að létta skattbyrðinni af þeim efnameiri. Því miður eru teikn á lofti um að ójöfnuður aukist á ný. Ríkustu tíu prósentin eiga tvo þriðju alls auðs og ríkasta eina prósentið tekur til sín nær helming fjármagnstekna. Þetta er óheillaþróun. Ekki aðeins vegna þess að jöfnuður er réttlætismál heldur líka vegna þess að þeim samfélögum vegnar best þar sem efnahagsleg hagsæld er mest.

Við í Vinstri-grænum höfum að leiðarljósi að það sé hlutverk stjórnmálanna að tryggja öllum jöfn tækifæri.

Jöfn tækifæri þýða að við forgangsröðum því að gera aðgerðaáætlun um loftslagsbreytingar því að við viljum að komandi kynslóðir hafi sömu möguleika og þær sem nú lifa. Umhverfissjónarmið þurfa að vera undirliggjandi við alla ákvarðanatöku hins opinbera og tryggja þannig að hagkerfið verði raunverulega grænt og að við náum árangri í baráttunni gegn loftslagsbreytingum.

Jöfn tækifæri þýða að það þarf að gera skattkerfið réttlátara og fara í raunverulegt átak gegn skattaundanskotum og skattsvikum. Jöfn tækifæri þýða líka að það á ekki að skipta máli hvort maður er karl eða kona. Það er með öllu óviðunandi að enn tíðkist óútskýrður launamunur, hvort sem er hjá hinu opinbera eða í einkageiranum.

Jöfn tækifæri þýða líka að það þarf að bæta kjör þeirra hópa sem hafa setið eftir, eins og aldraðra og öryrkja, og tryggja að launaþróun þessara hópa fylgi almennri launaþróun. Jöfn tækifæri snúast um að enginn á að þurfa að neita sér um læknisþjónustu og lyf og þess vegna þarf að létta gjaldtöku af sjúklingum í áföngum og forgangsraða á göngudeildum sjúkrahúsanna og heilsugæslunni.

Jöfn tækifæri snúast líka um að allir geti sótt sér menntun. Því miður hafa framhaldsskólar og háskólar setið eftir í fjárveitingum. Við eigum að blása til sóknar í skólamálum og undirbúa okkur þannig undir framtíðina. Áskoranir framtíðarinnar munu kalla á sjálfstæða og skapandi hugsun og þar munu skólarnir skipta höfuðmáli. Þaðan munu spretta enn fleiri sprotar í þekkingariðnaði og nýsköpun.

Við höfum tækifæri á laugardaginn til að hafa áhrif á þróun samfélagsins okkar. Tryggja að langtímahugsun ráði ferð og allar ákvarðanir muni stuðla að auknum jöfnuði, sjálfbærni og réttlæti. Nýtum atkvæðisréttinn og breytum samfélaginu til hins betra.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE insafe SAFT

Samfylkingin fyrir heilbrigðara samfélag

Oddný G. Harðardóttir
formaður Samfylkingarinnar

Við viljum skapa samfélag þar við njótum öll sömu tækifæra til að mennta okkur og koma þaki yfir höfuðið. Réttlátt samfélag þar sem auðlindir gagnast öllum, veikir fá ókeypis þjónustu og aldraðir lifa góðu lífi. Samfélag þar sem fólk hjálpast að og stendur saman.

Ég gekk til liðs við Samfylkinguna árið 2009 af því að ég taldi mig geta lagt gott til við endurreisn Íslands eftir fjármálakreppuna. Aldrei hefði mig grunað að þremur árum síðar sæti ég í fjármálaráðuneyti Íslands með alla þá ábyrgð sem því fylgir. Sú reynsla var dýrmæt því mér lærðist að það er vissulega hægt að stjórna Íslandi með hjartað á réttum stað. Það er hægt að skila hallalausum ríkissjóði og setja meira í heilbrigðisþjónustuna, meira heldur en hafði verið gert í tíu ár þar á undan. Það er hægt að horfa á fjárlögin út frá sjónarhóli barna, eða út frá kynjasjónarhorni, og breyta til góðs.

Þetta er allt hægt

Samfylkingin ætlar að fjárfesta í heilbrigðisþjónustunni, stíga örugg skref í átt að gjaldfrjálsri heilbrigðisþjónustu og sækja arðinn af auðlindunum með útboði á aflaheimildum. Við ætlum að setja framsækna atvinnustefnu og hætta að gefa ferðamönnum afslátt af neyslusköttum. Við ætlum að sýna öldruðum sóma og hækka lífeyri í 300 þúsund krónur á mánuði að lágmarki. Bæta kjör öryrkja, tækifæri þeirra og þjónustu. Við ætlum að fjölga leiguíbúðum og sýna samstöðu með ungu fólki við að eignast heimili og með barnafjölskyldum. Við vitum hvernig mögulegt er að fjármagna öll þessi verkefni og við höfum efni á þeim.

Hjartað á réttum stað

Samfylkingin hefur útfært stefnumál sín vandlega. Það eru góð stjórnmál og heiðarleg að bjóða kjósendum að hafa skoðun á því hvernig skuli leysa stærstu hagsmunamál almennings. Stefnan gengur upp, því þar setjum við fram hjartans mál okkar jafnaðarmanna og leiðir til að fjármagna þau. Stöðugleikinn, sem ríkisstjórnarflokkarnir hæla sér af, er ekki meiri en svo að sjómenn vilja verkfall og félagar í verkalýðshreyfingunni styrkja verkfallssjóði sína vegna óvissunnar sem skapast hefur á vinnumarkaði síðastliðin þrjú ár.

Kökunni er ekki jafnt skipt og nú er það næsta verkefni að koma á félagslegum stöðugleika. Kosningamál Samfylkingarinnar eru í samræmi við áherslur verkalýðshreyfingarinnar og það er okkur mikilvægt að ný ríkisstjórn bæti kjör almennings. Kjarninn í því er taka upp nýjan gjaldmiðil, því þannig losum við okkur undan ofurháum vöxtum. Skýr meirihluti þjóðarinnar vill fá að kjósa um hvort klára eigi aðildarviðræðurnar við ESB, sá vilji verður að ráða för. Þjóðernishyggja og afturhald geta ekki staðið í veginum.

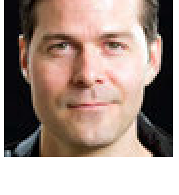
Kjósum Samfylkinguna

Það er mikilvægt að kjósa Samfylkinguna, alvöru jafnaðarmannaflokk og kjölfestu sem hefur reynslu, þekkingu og þor til að takast á við framtíðina. Afl sem tekur jafnrétti kynjanna alvarlega og sýnir það í verki. Fólk sem vinnur gegn spillingu og frændhygli. Flokk sem hefur jöfnuð og sanngirni að leiðarljósi í öllu sínu starfi.

Við erum með hjartað á réttum stað. Kjósum heilbrigðara samfélag. Kjósum Samfylkinguna.

Það er mikilvægt að kjósa Samfylkinguna, alvöru jafnaðarmannaflokk og kjölfestu sem hefur reynslu, þekkingu og þor til að takast á við framtíðina.

Tæklum spillinguna



Jón Þór Ólafsson
fyrrverandi þingmaður og frambjóðandi Pírata í Suðvesturkjördæmi

Sem markaðssinni sem mælist til hægri í stjórnmálum er mér ljóst að hægri flokkarnir eru illfærir um að efla virka samkeppni, skattaeftirlit og tækla spillingu vegna hagsmunatengsla. Hagsmunatengslin eru skiljanleg því með því að nota almannavald í þágu sérhagsmuna – sem er skilgreiningin á pólitískri spillingu – hafa ráðandi flokkar fengið aðstoð sérhagsmunaaðila við atkvæðaveiðar. Píratar eru til af því að Internetið og samfélagsmiðlarnir hafa breytt þessu. Í dag þarf ekki aðstoð sérhagsmunaaðila til að ná til kjósenda. Núna er því tækifæri til að tækla þessa óþarfa spillingu sem skilar aðeins velmegun fyrir mjög fáa á kostnað okkar allra.

Fyrrverandi saksóknari, Eva Joly, hefur boðist til að aðstoða Pírata við að stöðva brot í skattaskjólum. Samkeppniseftirlitið segir að bann við stjórnarsetu yfirstjórnenda sem brjóta samkeppnislög og það að auðvelda skaðabótamál gegn lögbrjótunum muni bíta. Það er fámennur hópur sem mannar flestar stjórnir stórfyrirtækja í landinu. Sameinuðu þjóðirnar vilja senda sérfræðinga til að aðstoða okkur við að leiða í lög samninginn gegn spillingu sem Ísland samþykkti fyrir sex árum. Minni spilling og virkari samkeppni þýðir meiri verðmætasköpun og hagkvæmara rekstrarumhverfi fyrir langflesta. Spilling er sóun. Það besta sem gerðist fyrir flest Sjálfstæðisfólk og aðra markaðssinna væri umbótastjórn Pírata svo þegar Sjálfstæðisflokkurinn kemst aftur til valda neyðist forystan til að sinna betur grunnstefnu flokksins í stað sérhagsmunagæslu.

Miðju-vinstristjórn sem færir okkur markaðsverð fyrir auðlindirnar og aðrar ríkiseignir, stóreflir heilbrigðisþjónustuna, tæklar spillingu, eykur virka samkeppni og eflir lýðræðið með nýju stjórnarskránni er í dag farsæl fyrir framtíð flestra sem hallast til hægri.

Í dag þarf ekki aðstoð sérhagsmunaaðila til að ná til kjósenda. Núna er því tækifæri til að tækla þessa óþarfa spillingu sem skilar aðeins velmegun fyrir mjög fáa á kostnað okkar allra.

UPPÁHALD BARNANNA – ALLT Á **EINUM** STAÐ

SPARAÐU

25%

AF ÖLLU*

LAUGARDAG OG SUNNUDAG

*Gildir ekki um gjafakort og vörur sem eru þegar á afslætti.
Þetta tilboð gildir 29.-30.10 2016. Ath. lengri opnunartíma. Smára- og Korputorg 09:00-18:00 laugardag og 10:00-18:00 sunnudag. Glerártorg 10:00-18:00 báða dagana.

TOYS R US®

Drifkraftur sköpunargleðinnar

Friðrik Rafnsson
skipar 4. sæti Bjartrar framtíðar í Reykjavík suður

Stefna fráfarandi ríkisstjórnar og meirihluta á Alþingi, fulltrúa sérhagsmunanna, hefur því miður verið ærið fjandsamleg menningarstarfi í landinu.

Enda þótt margoft og vel hafi verið sýnt fram á það undanfarin ár í lærðum skýrslum og úttektum að menningar- og listalífið í landinu sé ekki bara mannbætandi heldur verulega arðbært fer furðulega lítið fyrir umræðu um menningarmál nú í aðdraganda alþingiskosninga. Þó vitum við að menning hverrar þjóðar er undirstaða sjálfsskilnings hennar og sjálfsmyndar sem hún hefur þróað og fágað í gegnum aldirnar og gert henni kleift að laga sig að sífellt nýjum og breyttum tímum.

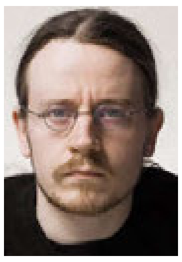
Grímulaus græðgi og sérhagsmunagæsla varð til þess að íslenskt samfélag var um skeið á barmi gjaldþrots og hefur gengið í gegnum miklar þolraunir undanfarin ár. Landið virðist heldur vera að rísa en samfélagssáttmálinn er viðkvæmur, sérhagsmunaöflin eru söm við sig, og því er brýnna nú en nokkru sinni fyrr að styrkja undirstöður samfélagsins, m.a. með því að efla og hlúa sem best að lista- og menningarstarfsemi í öllum sínum fjölbreyttu myndum.

Stefna fráfarandi ríkisstjórnar og meirihluta á Alþingi, fulltrúa sérhagsmunanna, hefur því miður verið ærið fjandsamleg menningarstarfi í landinu. Lista- og menningarstofnanir hafa verið fjársveltar og metnaðarleysið algert. Þannig eru lykilstofnanir eins og Listasafn Íslands, Listaháskóli Íslands og Þjóðleikhúsið skelfilega fjársvelt og ein helsta menningarstofnun landsins, RÚV, hefur þurft að róa lífróður og draga saman reksturinn undanfarin ár, oft í afar sterkum pólitískum mótbyr. Það þekki ég vel af eigin raun sem stjórnarmaður í RÚV.

Sá fjölbreytti hópur sem býður sig fram fyrir Bjarta framtíð er undantekningarlaust áhugafólk um menningarmál og margt af því er virkt á því sviði á einn eða annan hátt. Þar er stórpönkarinn og lestrarhesturinn Óttarr Proppé fremstur meðal jafningja. Áhugi á menningu er því ekki bara til staðar á tyllidögum hjá frambjóðendum Bjartrar framtíðar heldur sjálfsagður hluti af hversdagslífinu. Hér er ekki rúm til að útlista menningarstefnu Bjartrar framtíðar í smáatriðum en hún felst meðal annars í því að efla listkennslu á öllum skólastigum, standa vörð um höfundarréttinn, lækka skatta á menningarstarfsemi, þar á meðal á bækur, stórauka fjárveitingar til skapandi greina á öllum sviðum um allt land og efla menningarsamstarf okkar við aðrar þjóðir, enda er menningin besta leiðin til að byggja upp traust og vináttu milli þjóða.

Einu gildir hvaða mælistika er notuð, efnahagsleg eða menningarleg, við græðum öll á því að virkja og örva enn betur sköpunargleðina og -kraftinn sem býr í þjóðinni og búa þannig til fjölbreyttara, skemmtilegra, manneskjulegra og auðugra samfélag.

Sprengjum ferðamannabóluna



Vésteinn Valgarðsson
stuðningsfulltrúi, í 1. sæti á lista Alþýðufylkingarinnar í Reykjavík norður

Í síðustu viku birti Seðlabankinn útreikninga sem sýndu að Ísland stæði frammi fyrir miklum samdrætti ef ferðamönnum fækkaði skyndilega. Engan ætti að undra það. Við höfum nú í nokkur ár setið ofan á bólu sem blæs upp og bíður eftir að springa.

Þegar Spánn hrundi

Ætli fólk viti almennt hvernig kreppan á Spáni kom til? Þið vitið, sem þeir hafa verið í síðan 2008 og hafa ekki ennþá rétt úr kútnum eftir. Fyrir kreppu var meirihátter uppgangur í byggingu sumarhúsa. Þau ruku upp eins og enginn væri morgundagurinn. Hinn dæmigerði kaupandi var Þjóðverji á eftirlaunum. Verktakar skuldsettir spönsku bönkunum, sem aftur voru skuldsettir Deutsche Bank.

Þegar þýska hagkerfið sló feilpúst 2008 (feilpúst, ekki hrun), hvað ætli hafi verið það fyrsta sem ráðdeildarsamir eldri Þjóðverjar hættu að kaupa sér? Rétt til getið: annað heimili í sólinni. Þegar eftirspurnin hætti að aukast og aukast, hrundi sumarhúsabólan og verktakarnir fóru á hausinn. Skuldirnar féllu á spönsku bankana og þeir fóru líka á hausinn. Til að skuldirnar féllu þá ekki á Deutsche Bank (hamingjan veit hvað hefði þá fallið næst) sáu þýska ríkisstjórnin og ESB til þess að spænska ríkið tæki skuldirnar á sig. Hagsýnir, Þjóðverjarnir. Spánn er ennþá sem tröllriðinn. Þar er ennþá annað hvert ungmenni atvinnulaust.

Hver á að búa á öllum hótelunum?

Víkur nú sögunni aftur til Íslands. Segjum að það komi kreppa í löndunum sem ferðamennirnir koma frá. Það er ekki spurning um hvort heldur hvenær. Hvað ætli verði það fyrsta sem fólk hættir að kaupa sér? Ætli það verði ekki flúðasiglingaævintýrið á Íslandi?

Ef ferðamennirnir yrðu aftur „bara“ jafnmargir og árið 2012 yrði ný kreppa: Seðlabankinn spáir 10% samdrætti í útflutningi, 6,5% atvinnuleysi fyrsta árið og 7,9% árið eftir. Landsframleiðsla dregst saman um 3,9% fyrsta árið og önnur 1,3% árið eftir.

Það á tafarlaust að auka gjaldtöku á ferðamannaiðnaðinn. Ekki bara til þess að standa undir kostnaði hins opinbera af honum, heldur líka beinlínis til að vinna bug á vexti hans og búa okkur undir skellinn.

Spánn norðursins?

Hvað ber að gera? Bíða og vona það besta? Það er öruggasta leiðin til þess að allt fari á versta veg. Við munum detta úr þessum söðli. Spurningin er: Hvað ætlum við að detta langt?

Það á tafarlaust að auka gjaldtöku á ferðamannaiðnaðinn. Ekki bara til þess að standa undir kostnaði hins opinbera af honum, heldur líka beinlínis til að vinna bug á vexti hans og búa okkur undir skellinn. Það er sárt, en það verður mun sárara ef ekkert er gert.

Og fyrir alla muni: Ekki inn í ESB. Ef þeir sliguðu Spán, hvað gera þeir þá við okkur?

Mál að linni...

Gunnar Alexander Ólafsson
heilsuhagfræðingur og í 5. sæti á lista Samfylkingar í Reykjavík norður

Í meira en áratug hef ég fylgst með þróun starfsemi Landspítala – Háskólasjúkrahúss (LSH) og skrifaði meistararitgerð í heilbrigðisstjórnun um sameiningu spítala í Reykjavík á sínum tíma. LSH er mikilvægasta heilbrigðisstofnun landsins, aðalsjúkrahús þess og aðalkennslustofnun í heilbrigðisfræðum. Í dag fer aðalstarfsemi LSH fram á tveimur stöðum, við Hringbraut og í Fossvogi (gamli Borgarspítalinn). Síðan ákvörðun var tekin árið 2002 um að framtíðarstaðsetning spítalans eigi að vera við Hringbraut hefur svæðið verið hannað og skipulag þess samþykkt, byggingar hannaðar og framkvæmdir hafnar. Það sem meira máli skiptir er að hönnun stærstu bygginganna, sk. meðferðakjarna sem mun rísa við Hringbraut, er í fullum gangi og frumhönnun rannsóknarhúss hefur verið auglýst.

Ég hef verið hugsi yfir staðsetningu Landspítala og á köflum efins um hvort Hringbraut sé hentugasta staðsetningin. Fyrir um ári síðan gerði ég skýrslu um Landspítalann, þar sem m.a. var lagt til að byggður yrði nýr spítali á nýjum stað. Undanfarna mánuði hef ég hins vegar sannfærst um að við eigum að reisa nýjar byggingar LSH við Hringbraut. Þetta segi ég nú vegna þess að það er lífsnauðsynlegt fyrir faglega framþróun spítalans að nýjar byggingar rísi sem fyrst. Við erum nú þegar farin að missa af hæfu heilbrigðisstarfsfólki sem hefur menntað sig erlendis og kýs heldur að starfa þar áfram í stað þess að koma heim í úreltar byggingar og lélega vinnuaðstöðu. Byggingaframkvæmdir nýs Landspítala þola ekki meiri töf eða lengri bið og að mínu mati eigum við að spýta í lófana og flýta framkvæmdum. Samkvæmt áætlunum er gert er ráð fyrir því að meðferðakjarninn verði ekki tekinn í notkun fyrr en árið 2023.

Stórskaðlegt að tefja framkvæmdir

Það er stórskaðlegt fyrir framþróun og gæði íslenskrar heilbrigðisþjónustu að slá af eða tefja fyrirhugaðar framkvæmdir við Landspítala við Hringbraut til að byggja spítalann á nýjum stað. Það gæti tafið verkið um 10 ár, jafnvel lengur þar sem hefja þyrfti nýtt skipulagsferli, breytingar á svæðis- og aðalskipulagi viðkomandi sveitarfélaga og deiliskipulagsgerð. Áður en að hægt væri að fara í hönnunarvinnu þyrfti að fara í frumathugunargerð sem tæki fimm ár. Við frumathugun tæki við greiningarvinna (18 mánuðir) og svo áætlunargerð (fimm ár). Alls óvíst er hve mikilvægt væri hægt að nýta þá vinnu sem þegar hefur verið unnin varðandi uppbygginguna á Landspítala. Umræðan um nýjan spítala á nýjum stað skilar okkur engu nema frestun á málinu sem við megum ekki við, því við megum engan tíma missa.

Það er stórskaðlegt fyrir framþróun og gæði íslenskrar heilbrigðisþjónustu að slá af eða tefja fyrirhugaðar framkvæmdir við Landspítala við Hringbraut til að byggja spítalann á nýjum stað.

Því tel ég að við eigum að leggjast öll á eitt og sameinast um að byggja upp nýjan og öflugan Landspítala við Hringbraut sem verði enn öflugri miðstöð heilbrigðisþjónustu, þróunar, vísinda, þekkingar, kennslu, innleiðingar nýrra meðferða og gæðaþróunar.

Sálrænn stuðningur við viðbragðsaðila í neyðarþjónustu

Þuríður B. Ægisdóttir
lögreglumaður

Í önnum dagsins berast okkur reglulega fréttir af válegum atburðum. Atburðum sem setja mark á þá er fyrir þeim verða – jafnvel til lífstíðar. Við finnum til samkenndar með þeim sem hlut eiga að máli en fljótt reikar hugurinn annað. Þrátt fyrir að athygli samborgaranna sé ekki lengur til staðar þá eru á bak við öll váleg tíðindi einstaklingar sem sitja eftir með afleiðingarnar. Einstaklingar sem orðið hafa fyrir áfalli þar sem öryggi þeirra, heilsu og jafnvel lífi var ógnað á einhvern hátt. Á þeim stundum reynir á samfélagið okkar og þann mannauð sem þar starfar við það að sjá til þess að skaðinn verði sem minnstur og að viðkomandi fái þá aðstoð sem hann þarf á að halda. Störf viðbragðsaðila eru fjölbreytt og aðkoma þeirra mismunandi, en eitt eiga þeir sameiginlegt, þ.e. að þeirra nýtur við þegar áföll knýja dyra.

Einn af þessum viðbragðsaðilum er lögreglan og getur aðkoma hennar varað allt frá augnablikinu rétt eftir tilkynningu atviks þar til málinu er lokið fyrir dómi. Samskipti lögreglu við brotaþola, aðstandendur og hugsanlegan geranda geta varað í þó nokkurn tíma. Fyrir lögreglumann að koma að og taka þátt í lífi fólks á þeirri stundu sem það er hvað berskjaldaðast getur reynt á og haft áhrif á hann sem einstakling allt hans líf. Að sinna krefjandi og oft á tíðum erfiðum verkefnum sem snúa að velferð skjólstæðinga kallar á það að viðkomandi sé í stakk búinn til að koma að verkefninu og leysa það á sem farsælastan hátt. Þess vegna er svo mikilvægt að viðkomandi hafi aðstæður til að vaxa og dafna í starfi sem reynir á, er streituvaldandi og gerir kröfu um þekkingu, skilning, jákvætt hugarfar og seiglu.

Auður fyrir samfélagið

Hér á landi höfum við aðgang að öflugum og færum einstaklingum sem sinna viðbragðsþjónustu. Í því felst mikill auður fyrir samfélagið og það er mikilvægt að hlúð sé að þeim sem sinna slíkum störfum. Nauðsynlegt er að viðbragðsaðilar hafi aðgang að stuðningi, fræðslu og þjálfun sem gerir þeim kleift að sinna sínu starfi á sem bestan hátt. Þar er einna mikilvægast að þeir fái fræðslu um hugsanlegar afleiðingar starfa þeirra á þá sjálfa og leiðir til að takast á við þær afleiðingar. Því er sálrænn stuðningur við viðbragðsaðila einn af þeim þáttum sem stuðlar að því að þeir sem starfa við neyðarþjónustu þrífist sem best.

Því er ánægjulegt að Landssamband lögreglumanna, Neyðarlínan, Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna, Rauði kross Íslands, Landhelgisgæsla Íslands, Slysavarnafélagið Landsbjörg, Háskólinn í Reykjavík og Sálfræðingarnir Lynghálsi, www.salfraedingarnir.is, standi fyrir ráðstefnu á Hótel Nordica 2. til 4. nóvember næstkomandi sem ber yfirskriftina „Sálrænn stuðningur við viðbragðsaðila í neyðarþjónustu“.

Ráðstefnan er mikilvægt innlegg í umræðuna um stuðning við viðbragðsaðila og eru allir þeir sem gegna slíkum störfum eindregið hvattir til að mæta.

Tímamót í tónheimum

Jakob Frímann Magnússon **Víkingur Heiðar Ólafsson**
tónlistarmenn

Á miðju sl. ári tóku undirritaðir sig saman um að rita grein á þessum vettvangi um nýja námsmöguleika á framhaldsskólastigi fyrir þá sem kjósa að leggja tónlistina fyrir sig, en í mennta- og menningarmálaráðuneyti hafði þá um hríð staðið yfir skoðun á nýbreytni af þeim toga.

Lýstum við einlægum áhuga á framgangi slíkra hugmynda og hefðum báðir á sínum tíma vissulega kosið að geta átt kost á slíku námi hérlendis. Í niðurlagi greinarinnar gátum við þess hve merk tímamót slíkur skóli gæti markað í íslensku tónlistarlífi og menntun tónlistarnemenda.

Það eru því mikil gleðitíðindi að þetta skuli nú hafa gengið farsællega eftir og að frá og með næsta skólaári standi tónlistarnemendum hérlendis til boða ný námsbraut sem gerir þeim kleift að ljúka framhaldsskólanámi í einum sameinuðum skóla með tónlist sem aðalfag.

Þetta þarfa og tímabæra framtak mun þegar hjá líður standa sem einn af merkustu bautasteinum ráðherratíðar Illuga Gunnarssonar, mennta- og menningarmálaráðherra, sem kveður nú stjórnmálin eftir glæstan feril. Hann hefur að auki m.a. beitt sér fyrir auknum framlögum til Sinfóníuhljómsveitar Íslands, stofnun nýs Hljóðritasjóðs, endurreisn Innheimtumiðstöðvar gjalda af höfundarvörðu efni, stutt myndarlega við Útflutningsskrifstofu íslenskrar tónlistar, þ.m.t. Útflutningssjóð íslenskrar tónlistar, tryggt Íslensku óperunni rekstrarframlög til 5 ára og almennt reynst stétt tónlistarfólks og tónlistarunnenda afar öflugur haukur í horni.

Um leið og við kveðjum þennan atorkusama atfylgismann hinna skapandi greina, viljum við þakka öll þau góðu verk sem unnin hafa verið í þágu greinarinnar undir hans forystu og leiða munu til vaxandi blómgunar og velsældar í íslensku tónlistarlífi.

TCHAIKOVSKY
★★★★★
„MAGNAÐUR ÉVGENÍ ONEGIN SLÆR Í GEGN“
„ÉG MÆLI MEÐ ÞESSARI SNILLD“
JÓNAS SEN, FRÉTTABLAÐIÐ
„SIGUR FYRIR ÍSLENSKU ÓPERUNA“
SILJA AÐALSTEINSDÓTTIR, TMM
„SÝNING SEM ENGINN ÆTTI AÐ LÁTA FRAMHJÁ SÉR FARA“
MARÍA KRISTJÁNSDÓTTIR, VÍÐSJÁ
Évgení Onegin
AUKASÝNING 19. NÓVEMBER
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!
MIÐASALA Á OPERA.IS & HARPA.IS
29. OKTÓBER · 6. NÓVEMBER · 12. NÓVEMBER
UPPSELT
#islenskaoperan
ÍSLENSKA ÓPERAN
HÖNNUN: HGM

ÓDÝR PIZZUVEISLA

198 kr. stk.

ES Ostapizza
Frosin, 300 g

198 kr. 400 g

Wewalka Pizzadeig
Ferskt, 400 g

298 kr. 550 g

Wewalka Pizzadeig
American style, ferskt, 550 g

298 kr. 420 g

Wewalka Pizzadeig
Spelt, ferskt, 420 g

4x2L

759 kr. 4x2 l

Pepsi og Pepsi Max
Kippa, 4x2 lítrar

129 kr. 330 ml

Ceres Jóla Hvítöl
Danskt, 330 ml

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

59 kr. 250 ml

ES Orkudrykkur
250 ml, 3 teg.

159 kr. 160 g

Haribo Hlaupmix
160 g, 2 teg.

169 kr. 250 ml

Red Bull Orkudrykkur
250 ml, 2 teg.

189 kr. 170 g

Doritos Snakk
170 g, 3 teg.

198 kr. 160 g

OLW Ostanakk
160 g, 2 teg.

159 kr. 250 g

OLW Saltstangir
250 g

Verð gilda til og með **30. október** eða meðan birgðir endast

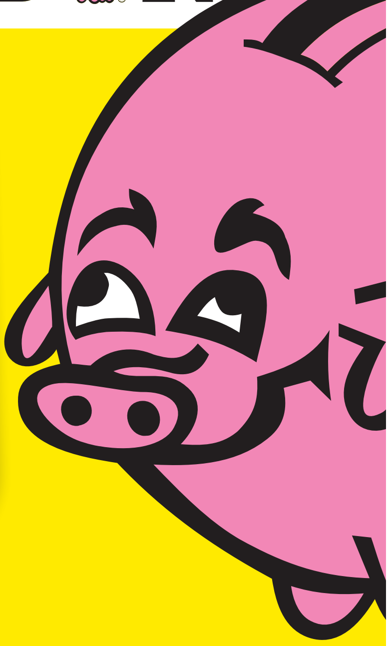
BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

1.895 kr. kg

Bónus Kjúklingabringur
Ferskar

298 kr. kg

Kjörfugl Kjúklingavængir
Ferskir



GOTT VERÐ Í BÓNUS

1.298 kr. stk.

Bónus Halloweenterta
Súkkulaði, 1 kg

100% Íslenskt ungnautakjöt

1.698 kr. kg

Íslandsnaut Ungnautahakk
Ferskt

198 kr. pk.

Poco Loco Tortillakökur
4 stk. stórar eða 8 stk. litlar

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

ÍSLENSKT LAMBAKJÖT

SÉRSKORIÐ LAMBALÆRI

259 kr. kg

Grasker

1.398 kr. kg

Íslandslamb Lambalæri
Ferskt, kryddað, sérskorið

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Átta í röð hjá Aftureldingu sem er á toppnum

Gunnar Malmquist Þórsson fagnar stigunum tveimur að Varmá í gærkvöldi sem Afturelding vann þegar liðið lagði Val, 25-23, í níundu umferð Olís-deildar karla í handbolta. Mosfellingar eru búnir að vinna átta leiki í röð eftir að hafa tapað fyrsta leik tímabilsins og tróna á toppnum með sex stiga forskot á Valsmenn sem voru búnir að vinna fimm leiki í röð fyrir gærkvöldið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Mun kafa djúpt eftir lausnum

Árið hjá A-landsliði kvenna í knattspyrnu var frábært. Liðið tryggði sér þátttökurétt á EM í Hollandi og náði góðum árangri á æfingamóti í Kína. Framherjavandræði gætu þó sett strik í reikninginn á EM-árinu 2017.

FÓTBOLTI „Ferðin til Kína nýttist okkur mjög vel og leikurinn gegn Kínverjum var frábær,“ segir landsliðsþjálfarinn Freyr Alexandersson um ferð A-landsliðs kvenna til borgarinnar Chongqing í suðvesturhluta Kína. Ferðin markaði endi á frábæru ári liðsins en hápunktur þess var án nokkurs vafa er Ísland tryggði sér sæti á sínu þriðja Evrópumeistaramóti í röð.

Ísland vann sinn riðil í undankeppninni EM og fékk ekki á sig mark fyrr en í óvæntu tapi fyrir Skotum á Laugardalsvelli í lokaumferðinni. Þá var farseðillinn á EM þó tryggður og kom tapið ekki heldur að sök þegar liðum var raðað í styrkleikaflokka fyrir EM, en dregið verður í riðla 8. nóvember. Ísland verður þá í þriðja styrkleikaflokki af fjórum.

Freyr segir að stærsti kosturinn við ferðina til Kína hafi verið að fá að spila gegn einu besta landsliði heims, Kína, fyrir framan fjölda áhorfenda þar sem umgjörð í kringum leikinn var stærri en leikmenn íslenska liðsins hafa vanist.

Framherjavandræði yfirvofandi

„Við fengum að prófa nýtt leikkerfi gegn þjóð sem er meðal tíu bestu í heiminum. Heilt yfir gekk það vel,“ sagði Freyr sem stillti Íslandi upp samkvæmt 3-5-2 leikkerfinu, í stað hefðbundinnar fjögurra manna varnarlínu.

„Það er ekki aðeins erfitt að fá leik gegn stórþjóð heldur einnig að spila við aðstæður eins og voru úti. Það á eftir að koma okkur mikið til góða

> Heilt yfir var árið mjög gott og við vorum langt yfir öllum okkar markmiðum.
>
> Freyr Alexandersson, landsliðsþjálfari

fyrir EM næsta sumar, ekki síður en að hafa prófað nýtt leikkerfi.“

Freyr hefur þó verið í framherjavandræðum síðan Harpa Þorsteinsdóttir tilkynnti að hún væri barnshafandi. Harpa missti af síðustu tveimur leikjum Íslands í undankeppninni en var samt markahæsti leikmaður keppninnar með tíu mörk, ásamt hinni norsku Ada Hegerberg, besta leikmanni heims, og Jane Ross frá Skotlandi.

Til að bæta gráu ofan á svart er Margrét Lára Viðarsdóttir enn að glíma við þrálát meiðsli í læri líkt og undanfarin ár og mun hún gangast undir aðgerð þann 1. nóvember.

Fanndís frábær í sókninni

„Það var erfitt og þungt að missa Hörpu og nú er Margrét mjög tæp. Það var gott að fá svör við því í Kína hvernig okkur reiðir af án þeirra. Það er alveg ljóst að við þurfum að kafa djúpt til að fá þau gæði í sóknarleikinn sem við viljum hafa,“ segir Freyr sem segist hafa upplifað svipaða stöðu fyrir átján mánuðum – áður en undankeppni EM 2017 hófst.

„Þá vorum við nýkomin heim frá Algarve. Við vorum ánægð með varnarleikinn en sóknin hafði verið höktandi. Við lögðumst í mikla vinnu til að laga það og komum Hörpu í hlutverk sem hún hafði ekki fengið áður. Við löguðum leikstíl liðsins að hennar þörfum og þá komu mörkin á færibandi.“

Hann segist þó ekki hræðast ástandið og lítur á þetta sem nýtt verkefni. „Þetta er ekki kjörstaða og maður hefði kosið að halda áfram í sama taktinum. En þrátt fyrir að það séu engir leikmenn sem geta tekið við þeirra hlutverki þá eigum við fullt af sterkum leikmönnum sem eru þó annars konar en til dæmis Harpa og Margrét Lára. Nú verður það verkefni mitt að finna út úr því hvaða lausn henti okkur.“

Freyr nefnir sem dæmi að Fanndís Friðriksdóttir hafi blómstrað sem framherji í tveggja manna sóknarlínu. „Hún skoraði tvö mörk sem framherji í Kína og var hrikalega góð. En hún er líka frábær kantmaður og því þarf líka að velta fyrir sér hversu mikill fórnarkostnaður það er að færa hana úr stöðu.“

Langt yfir okkar markmiðum

Landsliðið spilaði þrettán leiki á árinu. Liðið vann sjö, gerði þrjú jafntefli og var með markatöluna 33-10 en þar að auki hélt Ísland hreinu í fimm leikjum.

„Það eina sem ég er ósáttur við eftir árið er að tapa fyrir Skotum hér heima. En heilt yfir var það mjög gott og erum við langt yfir öllum okkar markmiðum, til dæmis hvað varðar mörk skoruð og mörk fengin á okkur. Sigurhlutfallið er hátt og ég er mjög ánægður með þróunina.“

eirikur@frettabladid.is

Hefur komist upp margar brekkur

Margrét Lára Viðarsdóttir hefur glímt við þrálát meiðsli í lærum í tæpan áratug. Hún gekkst undir aðgerð á hægra læri árið 2012 og fer nú í svipaða aðgerð á því vinstra.

„Síðast heppnaðist aðgerðin vel,“ sagði Freyr Alexandersson en bætir við að aðgerðin sem er fram undan sé minni en sú fyrri. „Það er þó alltaf áhættusamt að fara í aðgerð og auðvitað höfum við bæði áhyggjur. En hún ætlar sér að komast í toppstand fyrir næsta sumar og það verður bara að koma í ljós hvernig það gengur. Það verður að meta þegar kemur að því að velja hópinn hversu stórt hlutverk hún mun fá. En Margrét Lára hefur komist upp margar brekkur áður og við trúum því að þetta muni allt saman fara vel.“

Nýjast

Domino's-deild karla

Tindastóll - Njarðvík 100-72
Stigahæstir: Mamadou Samb 29/13 fráköst, Björgvin Hafþór Ríkharðsson 24/9 fráköst/5 stoðsendingar - Cris Caird 11/4 fráköst/4 stoðsendingar - Stefan Bonneau 15, Corbin Jackson 15/6 fráköst, Adam Eiður Ásgeirsson 10.

Skallagrímur - ÍR 78-84
Stigahæstir: Flenad Whitfield 25/17 fráköst/5 stoðsendingar, Kristófer Gíslason 13 /11 fráköst, Sigtryggur Arnar Björnsson 13 - Matthew Hunter 26/ 7 stoðsendingar, Matthías Orri Sigurðason 18/6 fráköst/4 stoðsendingar, Sveinbjörn Claessen 13.

Grindavík - Þór Ak. 85-97
Stigahæstir: Ólafur Ólafsson 19/7 fráköst, Þorleifur Ólafsson 17, Lewis Clinch 17, Ómar Örn Sævarsson 15/11 fráköst - Danero Thomas 25, Darrel Lewis 20, Jalen Ross 19, Ingvi Rafn Ingvarsson 17, Tryggvi Snær Hlinason 11/12 fráköst

Njarðvík er í svakalegum vandræðum í deildinni en liðið var mest 40 stigum undir gegn Tindastóli og tapaði með 28 stigum. Það er aðeins búið að vinna einn leik af fyrstu fjórum og það var gegn Hólmurum.

Efst		Neðst	
KR	6	ÍR	4
Stjarnan	6	Haukar	2
Tindastóll	6	Skallagrímur	2
Grindavík	4	Þór Ak.	2
Þór Þ.	4	Njarðvík	2
Keflavík	4	Snæfell	0

Olís-deild karla

Akureyri - FH 24-24
Markahæstir: Sigþór Heimisson 5, Karolis Stropus 5, Mindaugas Dumcius 4, Friðrik Svavarsson 4, Brynjar Hólm Grétarsson 2 - Óðinn Þór Ríkharðsson 8, Einar Rafn Eiðsson 6/2, Jóhann Birgir Ingvarsson 4, Arnar Freyr Ársælsson 2.

Fram - Stjarnan 31-27
Markahæstir: Valdimar Sigurðsson 6, Andri Þór Helgason 6/3, Þorsteinn Gauti Hjálmarsson 5, Elías Bóasson 4, Arnar Birkir Hálfdánsson 4 - Ari Magnús Þorgeirsson 9/2, Hjálmtýr Alfreðsson 4, Andri Hjartar Grétarsson 3.

Selfoss - ÍBV 38-32
Markahæstir: Guðni Ingvarsson 13, Einar Sverrisson 8, Elvar Örn Jónsson 6, Andri Már Sveinsson 4 - Theodór Sigurbjörnsson 13/4, Grétar Þór Eyþórsson 6, Dagur Arnarsson 4, Agnar Smári Jónsson 3, Sigurbergur Sveinsson 2.

Afturelding - Valur 25-23
Markahæstir: Árni Bragi Eyjólfsson 10/3, Elvar Ásgeirsson 7, Guðni Már Kristinsson 4, Gunnar Kristinn Malmquist 2 - Vignir Stefánsson 5, Anton Rúnarsson 4/3, Sveinn Aron Sveinsson 4, Orri Freyr Gíslason 2, Alexander Örn Júlíusson 2.

Afturelding vann áttunda leikinn í röð í Olís-deild karla og er með sex stiga forskot á toppnum. Nýliðar Selfoss gerðu sér lítið fyrir og skoruðu 38 mörk á frábærlega mannað lið ÍBV og unnu leikinn.

Efst		Neðst	
Afturelding	16	Fram	9
FH	10	Stjarnan	7
Valur	10	Grótta	7
Selfoss	10	Haukar	6
ÍBV	9	Akureyri	3

Í dag

15.30 **WGC: HSBC-mótið** Golfst.
19.45 **Stjarnan - Keflavík** Sport
22.00 **Körfuboltakvöld** Sport

Domino's-deild karla:
19.15 **Haukar - KR** Schenkerh.
19.15 **Þór Þorl. - Snæfell** Þorláksh.
20.00 **Stjarnan - Keflavík** Ásgarði

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
28. OKTÓBER 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Laufey Elíasdóttir leikkona stendur á sviði Tjarnarbíós í kvöld með leikhópnum Ratatam. Leikverkið Suss! er byggt á raunverulegum reynslusögum af heimilisofbeldi sem er einnig viðfangsefni Laufeyjar í lokaverkefni ljósmyndaskóla. MYND/EYÞÓR

ALLIR BEITA EINHVERS KONAR OFBELDI

Heimilisofbeldi er viðfangsefni Laufeyjar Elíasdóttur leikkonu á fleiri en einn máta þessar vikurnar. Hún leikur í verkinu Suss! í Tjarnarbíói með leikhópnum Ratatam en sýningin byggir á reynslusögum gerenda og þolenda ofbeldis. Þá fæst hún við ofbeldi í námi sínu í ljósmyndun.

„Ég held að allir beiti einhvers konar ofbeldi án þess að gera sér grein fyrir því. Ég uppgötvaði meira að segja hluti hjá sjálfri mér, eitthvað sem ég kom auga á við túlkunina á efninu og gat þá lagað í fari mínu. Maður lærir óneitanlega mikið um sjálfan sig á því að fara í gegnum þessar sögur,“ segir Laufey Elíasdóttir, leikkona og meðlimur leikhópsins Ratatam, en hópurinn sýnir nú leikverkið Suss! í Tjarnarbíói.

Verkið fjallar um heimilisofbeldi og er byggt á sönnum sögum þolenda ofbeldis en einnig gerenda og aðstandenda. Hópurinn auglýsti eftir frásögnum og upplifunum á Facebook og viðbrögðin létu ekki á sér standa, sögurnar streymdu inn. Textinn í verkinu er að miklu leyti hafður orðrétt eftir.

ÞURFTI FJARLÆGÐ Á EFNIÐ

„Þetta eru svakalegar frásagnir, rosalega þungt efni og oft sama sagan frá mismunandi fólki, eitthvert munstur sem greinilega endurtekur sig. Í æfingaferlinu var nauðsynlegt að aftengja sig til að fá fjarlægð á sögurnar og verða þannig ónæm um tíma. Öðruvísi hefði ekki verið hægt að komast í gegn um þetta. Í lokavikunni tók maður þetta svo allt inn aftur og varð meyr inn að beini. Þegar áhorfendur stóðu upp með lófaklappi á fyrstu sýningu fór ég hreinlega að gráta. Ég átti ekki endilega von á að það myndi gerast.“

Laufey segir verkið spanna allan tilfinningaskalann og fólk geti auðveldlega sett sig inn í aðstæður. Svo margir þekki einhverja hlið á heimilisofbeldi. Eftir sýningu þakki gestir samt sem áður oft fyrir „skemmtunina“!

„Fólk kemur til okkar og segir „rosalega var þetta skemmtilegt“, en bætir svo ráðvillt við, „eða.... nei!“ En það er eins og við vildum,“ segir Laufey. „Við vildum einmitt ekki fara í eitthvert melódrama þar sem efnið er svo þungt. Í verkinu er líka mikil myndlist. Sýningin fær að anda og áhorfendur ná andanum á milli. Þetta er dramatík en á léttum og skemmtilegum nótum,“ segir hún og hlær. „Við erum líka orðin ótrúlega samstillt, hópurinn. Það kom ekki upp neitt drama í æfingaferlinu sem ekki var hægt að leysa.“

STILLIR UPP OFBELDI

Efni leikverksins teygir sig víðar inn í verkefni Laufeyjar. Fyrir utan leiklistina stundar hún nám í ljósmyndun og vinnur þessar vikurnar hörðum höndum að lokaverkefni sínu en útskrift er áætluð í janúar. Þar tók hún einnig heimilisofbeldi fyrir.

„Ég átti náttúrlega að vera í skólanum þegar ég fór að vinna í leiksýningunni svo ég tvinnaði þetta saman. Eftir að hafa kafað svo djúpt í sögurnar á bak við Suss! var ég með dýrmætan efnivið í höndunum, sem ég varð að vinna úr. Í ljósmyndunum bý ég til bíómyndasenur eða stillur og sæki mér innblástur í ljósmyndir Gregory Crewdson. Ég stilli upp aðstæðum og byggi þær á ofbeldi. Reyni að ná fram spennunni sem er til staðar en maður veit samt ekki nákvæmlega hvað gerðist eða hvað er að fara að gerast.“

Verður ekki erfitt að hrista þessar ofbeldissögur af sér eftir að hafa kafað svona djúpt ofan í þær? „Ég hef ekki áhyggjur af því,“ »

Fjölskyldan í Dale í Sunnfjord í Noregi.

„Í verkinu er líka mikil myndlist. Sýningin fær að anda og áhorfendur ná andanum á milli. Þetta er dramatík en á léttum og skemmtilegum nótum.“

Í hlutverki sínu í sýningunni Urmakerens hjerte. Verkið var tilnefnt til Heddu-verðlaunanna í Noregi.
MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

„Maður lærir óneitanlega mikið um sjálfan sig á því að fara í gegn um þessar sögur.“

Heima er best, mynd úr lokaverkefni Laufeyjar í ljósmyndun þar sem hún fjallar einnig um heimilisofbeldi.
MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

segir Laufey. „Eða, ég hafði svo sem ekki hugsað svo langt,“ bætir hún hlæjandi við. „Ljósmyndasýningin verður í afmælisdaginn minn, 28. janúar. Ég þarf að vera klár í desember fyrir rýni og fæ svo mánuð til að betrumbæta verkefnið, og skrifa ritgerð, og gera heimasíðu og markaðsfræðiverkefni,“ telur Laufey upp en hefur samt engar áhyggjur af því að mestu annirnar verði mitt í jólahasarnum eða hvað? „Nei, ég er frekar róleg yfir jólunum. Ef ég næ ekki að senda jólakortin sendi ég bara kveðju á Facebook.“

EKKI FJÖLSKYLDUVÆNT

Annríki hefur því óneitanlega einkennt líf Laufeyjar síðustu vikur og þegar hún er spurð hvort hún sinni einhverjum áhugamálum, hvað hún sé til dæmis að lesa, segist hún ekki eiga margar mínútur aflögu. „Ég er með bók um Duchamp á náttborðinu en hef ekki lesið staf, allur sólarhringurinn fer í vinnu. Ef ég er ekki að vinna að leiksýningunni er ég uppi í skóla og rétt hitti börnin mín áður en ég fer að sofa. Þetta er ekki fjölskylduvænt vinnuferli á lokametrunum. Mér fannst samt svo fallegt að litli drengurinn minn tók eftir því hvað ég er ánægð. Hann sá hvað mér finnst þetta skemmtilegt og fyrirgaf mér því fjarveruna. Ég á tvö börn, 16 ára dóttur og 7 ára strák.“

LATUR UNGLINGUR OG TOSSI

Laufey er Hafnfirðingur í húð og hár og gekk í Víðistaðaskóla þangað til hún hætti að nenna að læra, eins og hún segir sjálf. „Mig langaði mikið í MH en var tossi í unglingadeildinni í Víðó. Flensborg var hverfisskólinn minn svo ég fór þangað,“ bætir hún við og vill ekki viðurkenna stormasamari unglingsár en gengur og gerist. „Ég get nú ekki sagt það, þó að fyrsta fylleríið hafi kannski verið tekið dálítið snemma,“ segir hún og skellir upp úr. Fæst ekki til að gefa meira upp. Eftir Flensborg lá leiðin til Bandaríkjanna.

HOLLYWOOD-GLAMÚR

„Ég flutti til LA með dóttur mína og þáverandi kærasta þegar ég var 22 ára. Ég bjó þar í tvö ár og lærði kvikmyndaleiklist, „Hollywood style“. Ég fór stundum í einhver stjörnupartí og man eftir að hafa rabbað við Neve Campbell úti á svölum í einu slíku. Hún var að velta fyrir sér hvort hún ætti að fara í fegrunaraðgerð en ég sagði hana ekki þurfa þess,“ segir Laufey. „Svo vann ég í nokkrar vikur sem aðstoðarmanneskja eins meðlima Red Hot Chili Peppers, sótti fötin hans úr hreinsun og fór með hundinn út að labba. Ég fór í nokkrar leikaraprufur. Svo gafst ég upp á því að mega ekkert vinna þar sem ég var ekki með græna kortið og flutti heim.“

> Ég bjó þar í tvö ár og lærði kvikmyndaleiklist, „Hollywood style“. Ég fór stundum í einhver stjörnupartí og man eftir að hafa rabbað við Neve Campbell úti á svölum í einu slíku. Hún var að velta fyrir sér hvort hún ætti að fara í fegrunaraðgerð en ég sagði hana ekki þurfa þess.
>
> Laufey Elíasdóttir

NORSKI DRAUMURINN

„Ég kynntist manninum mínum, Steingrími Eyfjörð, og árið 2010 fluttum við til Noregs með son okkar og bjuggum í þrjú ár í litlum smábæ. Ég kunni enga norsku þegar ég fór út, vann í sundlaug og á leikskóla, sem var frábært til að komast inn í tungumálið. Svo komst ég í kynni við leikhúsfólk sem var að setja upp sýningu og þau plötuðu mig í leikhópinn sinn. Leiksýningin hét Urmakerens hjerte og var tilnefnd til Heddu-verðlaunanna í Noregi. Leikstjóri sýningarinnar, Torkil Sandsund, plataði mig í annað verkefni sem var sett upp í Bergen og ferðaðist víða um Noreg. Svo lék ég líka í sjónvarpsþætti. Hlutirnir voru eiginlega að komast á flug þegar dóttir mín og Steingrímur fengu nóg af Noregi og vildu heim,“ segir hún og hlær, þó heimferðin hafi bundið enda á norska ævintýrið. „Heima fór ég að vinna sem forfallakennari í 150% starfi í grunnskóla til að byrja með. En svo er bara eins og listin hafi valið mig,“ segir hún.

Laufey með börnunum í Sletteland í Noregi.

ÁSTIN NÆSTA VIÐFANGSEFNI

Næstu sýningar Suss! eru í kvöld og á sunnudaginn en verða jafnvel fleiri. Í vor mun hópurinn svo ferðast um Norðurlöndin. „Við förum með sýninguna til Færeyja, Danmerkur og Noregs, á mínar gömlu slóðir, og jafnvel líka til Svíþjóðar,“ segir Laufey. „Við sóttum líka um styrk fyrir nýtt verkefni en það á eftir að koma í ljós hvort það gengur eftir. Það verkefni mun aftur á móti að fjalla um ástina.“

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*

Tilboð

Stacked frá Muuto

20% afsláttur af öllum pöntunum frá 20. september til 31. október

MUUTO

HÖNNUÐUR: JULIEN DE SMEDT

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

epal

Samkeppni

Raðaðu eftir þinni hugmynd og Epal gefur einum aðila þá uppstillingu að gjöf*

Hér er hægt að útfæra þína hugmynd
www.epal.is/samkeppni

Sendu þína hugmynd á samkeppni@epal.is

*ekki þarf að ganga frá pöntun til að taka þátt í samkeppninni

Förðunarfræðingurinn Sunna Sif hefur haft áhuga á förðun síðan hún man eftir sér. Hún fylgist mikið með öðrum förðunarfræðingum á YouTube og hefur lært mikið af þeim. MYND/SIGURÐUR STEINÞÓRSSON

Eyðir meiru en hún segir frá

Brow wiz, Fitme-farði og augnhár eru þær þrjár snyrtivörur sem Sunna Sif Júlíusdóttir á erfitt með að vera án. Hún segist eyða meiru en hún þorir að segja frá í snyrtivörur.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is

Sunna Sif Júlíusdóttir, förðunarfræðingur á Beautybarnum, hefur haft áhuga á förðun síðan hún man eftir sér en segist í léttum dúr ekki hafa verið neitt sérstaklega góð í henni á sínum yngri árum. „Ég hef eytt mörgum klukkustundum í að horfa á alls kyns YouTube-myndbönd með hæfileikaríkum förðunarfræðingum og æft mig heima. Ég hafði náð góðum tökum á húð og augabrúnum en ég vildi alltaf læra að farða augun og ákvað því að fara í RVK Makeup School sem ég er nýlega útskrifuð úr.“

Uppáhaldsfarði Sunnu Sifjar er Fitme-línan frá Maybelline. „Áður en ég set á mig farðann nota ég primerinn frá Cailyn. Ég legg mikla áherslu á að augabrúnir séu fallegar og vel mótaðar. Uppáhaldsvaran mín fyrir það er Anastasia BH Brow wiz og Dipbrow. Ég er rosalega hrifin af augnhárum og kýs frekar að nota augnhár en að setja á mig mikinn maskara. Þessa dagana eru Doll me up frá Velour lashes í miklu uppáhaldi. Fyrir skyggingu er uppáhaldið mitt eins og er contour- og highlight-pallettan frá NYX.“

Hvaða vörur notar þú daglega?

Make up perfecting primerinn frá Cailyn, Fitme-línuna, farðann, hyljarann og púðrið. Ég nota alltaf beautyblenderinn til að setja farðann á mig. Brow wiz nota ég í augabrúnirnar, NYW-skyggingarpallettuna, kinnalit og augnhár. Til að „setja“ farðann þá nota ég setting sprey, eins og er nota ég til skiptis spreyið frá Inglot og Makeup store. Þegar ég hef klárað það þá mun ég fara í Skindinaviaspreyin, þau eru það besta sem þú getur notað að mínu mati til að setja farðann yfir allan daginn.

Til að þrífa málninguna af þá finnst mér best að nota Dizzolv'it cleansing balm frá Cailyn.

Hvernig málar þú þig þegar þú ætlar út á lífið?

Ég mála mig dökkt um augun þegar ég fer út, geri þá annaðhvort smokey eða halo förðun á augun og mikil og flott augnhár. Ég elska dekkri varaliti og varaliti í jarðlitum. Ég set oftast á mig brúntóna og matta liti á varirnar.

Áttu einhverja fyrirmynd þegar kemur að förðun?

Ég fylgist mikið með Nikkietutorials sem er algjör snillingur á YouTube, hef lært mikið af henni og ég hef nokkra svokallaða „youtube-era“ sem ég fylgist reglulega með.

Ég verð nú líka að segja eftir að ég hef verið í Reykjavík Makeup School að Sara og Silla, eigendur skólans, eru klárlega fyrirmyndir mínar í dag.

Eyðir þú miklu í snyrtivörur?

Ég eyði meira en ég þori að segja upphátt … En það er bara svo skemmtilegt að eignast nýjar vörur.

Svo er líka svolítið hættulegt að vinna kring um snyrtivörur á daginn.

Hægt er að fylgjast með Sunnu Sif á Facebook-síðunni Sifmakeup.

Sunna getur ekki verið án Fitme-farðans.

Fyrir skyggingu er uppáhald Sunnu Sifjar contour- og highlight-pallettan frá NYX.

Sunna notar farðagrunn frá Cailyn.

Fitme-púðrið er alltaf með í för.

Sunna Sif er hrifin af augnhárum og kýs frekar að nota augnhár en að setja á sig mikinn maskara.

Þessi hyljari er málið!

Sunna Sif notar Anastasia BH brow wiz á hverjum degi en hún segir hann ná fíngerðum línum og vera fljótlegt nota hann.

HR-V
HONDA
The Power of Dreams
ALLT Á SÍNUM
FULLKOMNA STAÐ
HR-V
Öruggur, fullkomið skipulag, nákvæmur frágangur og betri í alla staði. Honda HR-V er ekki bara fimm stjörnu bíll hvað varðar öryggi, í HR-V á hver hlutur sinn stað og hlutverk. Við hönnuðum nýjan Honda HR-V með þetta að leiðarljósi. Útkoman er fallegur borgarjeppi, með frábæra eiginleika innan sem utan.
Nýr Honda HR-V, fullkominn fyrir þig.
Honda HR-V
kostar frá kr. 3.840.000
MEÐ SJÁLFSKIPTINGU
Opið laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00
www.honda.is
BERNHARD
Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is
Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 • Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

FLUGFREYJAN VARÐ ÆVISTARF

Það er ávallt mikill ljómi yfir flugfreyjustarfinu og færri komast í það en vilja. Vigdís V. Pálsdóttir starfaði sem flugfreyja í 41 ár. Hún tilheyrir fyrstu kynslóðinni sem gerði flugfreyjustarf að ævistarfi en hún hóf störf árið 1968.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Vigdís til vinstri ásamt samstarfskonum í fluginu, Sigrúnu Jónsdóttur, Ásthildi Sverrisdóttur, Guðrúnu Jóhannsdóttur og Unni um borð í vél Icelandair.

Á næsta ári eru fjörutíu ár síðan Vigdís byrjaði starfsferil sinn sem flugfreyja. Hún segir að starfið hafi ekki mikið breyst í áranna rás þótt áherslur séu ávallt að breytast. Rík þjónustulund sé afar mikilvæg í þessu starfi. Bæði konur og karlar starfa nú sem flugliðar en áður fyrr voru þetta eingöngu konur.

Vigdís hætti hjá Icelandair árið 2008 þegar setja þurfti gervilið i í hné hennar. Meðfram fluginu hafði hún starfað sem kennari enda með kennarapróf. Hún hefur haldið því starfi áfram þótt komin sé á aldur. Auk þess er Vigdís áhugaljósmyndari og tekur mikið af fallegum náttúrumyndum. Vigdís var mjög virk í kjarabaráttu Flugfreyjufélags Íslands og starfaði þar meðal annars með Jóhönnu Sigurðardóttur, fyrrverandi flugfreyju og forsætisráðherra. „Ég er ekkert að setjast í helgan stein," segir Vigdís og bætir við að hún sé ekki búin að finna þennan „Helga stein" eins og nafna hennar Finnbogadóttir orðaði það.

MARY POPPINS HÁLOFTANNA

Vigdís segir að það hafi fyrst og fremst verið ævintýraljóminn sem heillaði hana fyrst við starfið og að fá möguleika til að ferðast. Þegar hún er spurð hvað hafi verið það skemmtilegasta í starfinu, svarar hún: „Eiginlega allt. Um borð þarf maður að vera „Mary Poppins" og geta bjargað öllu sem getur komið upp. Flugfreyja er sálfræðingur, hjúkrunarfræðingur, læknir og sáttasemjari. Það er svo margt sem við þurfum að bjarga í 30.000 fetum. Yfirleitt vorum við 4-5 flugliðar með um og yfir 200 farþega. Það er lærdómsríkt og hefur komið sér vel við önnur störf hvað vinnan var fjölbreytt um borð. Það gat verið erfitt þegar eitthvað fór úrskeiðis og við urðum að bjarga málum snarlega. Oft urðu óvæntar uppákomur í ferðum og maður vissi aldrei fyrirfram hvernig dagurinn yrði," segir hún.

MARGT SKRÍTIÐ OG SKEMMTILEGT

Vigdís segir að vissulega hafi stundum komið upp skrítnir atburðir í háloftunum. „En í þessu starfi er maður bundinn trúnaði við farþega og virðir það," segir hún. Vigdís segist aldrei hafa fengið skammir frá farþegum vegna plássleysis á milli sæta en margir eru æstir vegna þess. „Ég fann aldrei fyrir því og í dag vita farþegar hvað þeir eru að kaupa. Öll mín ár sem flugfreyja lét ég aldrei einhverja ómerkilega hluti hafa áhrif á mig en oft kom þjónustulundin og sálfræðingurinn í mér sér vel í starfinu."

Vigdís er kennari við Vættaskóla. Hún segist elska þetta starf og reynslan frá flugfreyjustarfinu kemur sér vel í kennslunni. Hér er hún með Guðmundi Stefánssyni kennara.

Á undanförnum árum hefur það færst í vöxt að farþegar beri mikinn farangur með sér inn í vélina. Stundum eru aðrir farþegar pirraðir á öllum þeim töskum sem troðið er yfir höfuð þeirra. Hjá lággjaldaflugfélögum er taskan ekki innifalin í verðinu en vegna þess hefur handfarangur aukist. Icelandair hefur hins vegar ekki tekið sérstakt gjald fyrir töskur. Vigdís segist því ekki hafa orðið var við þennan pirring í sinni vinnu. „Við vitum það þó að sumir þurfa að taka meira með sér en aðrir á ferðalögum," segir hún.

ALLTAF MEÐ GÓÐA SKAPIÐ

Þar sem Vigdís hefur langa reynslu sem flugfreyja var ekki úr vegi að spyrja hvort hún eða starfsfélagar hennar hafi orðið fyrir kynferðislegri áreitni frá farþegum. Vigdís brosir og svarar: „Hvað er það? Þetta orð var ekki til fyrir nokkrum árum."

Vigdís og Vigdís. Tvær flottar konur.

Hún var aðeins tvítug þegar hún hóf störf. „Ég gerði mér fyllilega grein fyrir að þetta væri erfitt starf og enginn ætti að vinna við það nema hafa ríka þjónustulund og góða skapið alltaf í farteskinu."

Þegar Vigdís er spurð hvort hún muni eftir skemmtilegri uppákomu í starfinu, svarar hún: „Það var svo margt skemmtilegt sem kom upp í þessu starfi og erfitt að velja. Einu sinni voru hjón á besta aldri að fara að heimsækja fjölskylduna erlendis, fyrir jólin og við skildum ekkert í því að það var búið að panta hjólastóla fyrir þau bæði á komustað. Það var ekkert óeðlilegt við það nema að þessi hjón voru ágætlega ferðafær og ekkert sjáanlegt sem amaði að. Þegar við lentum kom í ljós að hjónin voru með handtöskur og poka fulla af góðgæti fyrir jólin, sem þau vildu ekki setja í ferðatöskurnar, vélin ilmaði af jólamatnum, malti og appelsíni í flöskum og hjólastólarnir voru notaðir til að aka farangrinum."

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 22. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólunum.

Áhugasamir 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

Heilsurækt

28. október 2016

KYNNINGARBLAÐ MS | Flex | Reebok Fitness

Arnar Þór Emilsson klifrar hér upp ísfoss í Kaldakinn á Ísklifurhátíð Íslenska Alpaklúbbsins í febrúar. Frekari myndir má skoða á Instagram (@neitsroth). MYNDIR/ÞORSTEINN CAMERON

Eitt geðveikasta ævintýrið

Ísklifur krefst fullkominnar athygli og nauðsynlegt er fyrir byrjendur að taka fyrstu skrefin undir leiðsögn reyndari klifrara. Ísland býður upp á sumt af því besta sem finnst í heiminum þegar kemur að hreinu ísfossaklifri að sögn **Þorsteins Cameron** jöklaleiðsögumanns.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Ísklifur og vetrarfjallamennska býður upp á eitt geðveikasta ævintýri sem hægt er upplifa að sögn Þorsteins Cameron jöklaleiðsögumanns. Hann byrjaði fyrst að klifra ísfossa veturinn 2014-15 en hafði þar áður stundað klettaklifur og almenna fjallamennsku í mörg ár. Þorsteinn segir möguleikana til að klifra á nýjum svæðum og að klifra áður ófarna fossa á Íslandi vera endalausa og slík ævintýri séu helsti drifkrafturinn fyrir hann. „Það er eitthvað sérstakt við að vakna fyrir allar aldir og keyra af stað út í myrkrið og gnístandi frost til að reyna að klífa eitthvað sem þú veist ekki einu sinni hvort er kleift fyrr en á hólminn er komið. Þegar maður er hangandi á ísöxum í frosnum fossi með hjartað í buxunum þá skiptir ekkert annað máli.“

Leiðsögn nauðsynleg

Að því leytinu er ísklifur líka hálfgerð hugleiðsla að sögn Þorsteins. „Ísklifur krefst fullkominnar athygli og róar sem er skemmtileg andstæða við líkamlegu erfiðleikana sem fylgja klifrinu. Bergið á Íslandi er líka heldur losaralegt og því býður vetrarfrostið upp á miklu fleiri möguleika heldur en klettaklifur á sumrin og í eðli sínu þá eru ísfossar aldrei eins. Þó svo að þú heimsækir sama fossinn árum saman þá er hann öðruvísi í hvert skipti.“

Ísklifur er alvarleg íþrótt og því er mjög mikilvægt fyrir þá sem vilja kynnast henni að taka fyrstu skrefin undir leiðsögn reyndari klifrara. „Fyrir utan líkamlega þjálfun er mjög mikilvægt að kunna að lesa aðstæður íss, snjós og veðurs rétt og að nota klifurbúnað á öruggan máta. Þessi kunnátta fæst einungis með reynslu. Margir kynnast ísklifri á Íslandi í gegnum björgunarsveitir en einnig er gott að kynnast klifrurum í ýmsum klifurhúsum landsins.“

Margir góðir staðir

Aðspurður um heppilega staði fyrir byrjendur segir hann erfitt að nefna einn stað frekar en annan. Eitt það skemmtilegasta við ísklifur sé nefnilega að leiðarval fer algjörlega eftir aðstæðum. „Kringum höfuðborgarsvæðið er þó nokkuð af heppilegum byrjendasvæðum ef aðstæður eru góðar. Til að komast að því er best að leita á spjallborð heimasíðu Íslenska Alpaklúbbsins. Helst myndi ég mæla með Múlafjalli í Hvalfjarðarbotni og fossinum Spora í Kjós. Spori er ein vinsælasta byrjendaleið landsins og er um 50 m hár með boltuðu akkeri í toppnum. Í Múlafjalli er einnig vinsælt byrjendasvæði innst í hvilft sem kallast Testofan. Þar eru þrjár leiðir sem nefnast Gísli, Eiríkur og Helgi og eru allar mjög hentugar í „top-rope“ klifur. Sjálfur sæki ég helst í Skarðsheiðina, Hvalfjörðinn og svo Öræfin.“

> **Það er eitthvað sérstakt við að vakna fyrir allar aldir og keyra af stað út í myrkrið og gnístandi frost.**
>
> *Þorsteinn Cameron, jöklaleiðsögumaður*

Hann segir Ísland bjóða upp á sumt af því besta sem finnst í heiminum þegar kemur að hreinu ísfossaklifri. „En þegar kemur að draumastöðum til að heimsækja horfi ég mest til Alpanna þessa dagana og stærri fjalla þar. Ég er klárlega mest heillaður af löngum leiðum sem getur tekið heilan dag eða lengur að klifra. Ætli ég vilji þó helst ekki bara klifra norðurhliðina á Eiger í svissnesku Ölpunum með félaga mínum Tom King svo ég geti loksins lagt allt þetta rugl á hilluna og fengið mér eitthvert skynsamlegra áhugamál.“

Matteo Meucci, félagi Þorsteins, kemur í stans fyrir miðjum vesturvegg Hvannadalshnúks í október á þessu ári.

Alltaf jafn gaman á snjóbrettinu

Jóhann Óskar Borgþórsson hefur stundað snjóbrettaíþróttina í hátt í þrjátíu ár og segir það enn vera jafn skemmtilegt. Öll fjölskyldan hans stundar íþróttina í dag og nýtir hverja stund til samveru í fjöllunum. Töluverð aukning hefur verið í íþróttinni undanfarin ár.

Snjóbrettaíþróttinni hefur vaxið fiskur um hrygg síðustu ár og hefur þeim sem stunda sportið farið stöðugt fjölgandi. Snjóbrettaiðkun er orðin almennari og er hjá mörgum orðin afþreying sem öll fjölskyldan tekur þátt í.

Varla val um snjóbrettið

Jóhann Óskar Borgþórsson flugmaður er einn þeirra sem hafa rennt sér á bretti í mörg ár og nú er öll fjölskyldan með honum í brekkunum. „Ég hef verið á snjóbretti síðan árið 1988 þegar ég byrjaði um fjórtán ára gamall og stunda þetta enn grimmt. Við hjónin rennum okkur bæði á snjóbretti og drengirnir okkar þrír líka, þeir hafa varla fengið val um neitt annað,“ segir Jóhann í léttum dúr.

Yngsti sonur Jóhanns, sem er fimm ára í dag, byrjaði á snjóbretti þegar hann var tveggja ára gamall og þeir eldri sem eru ellefu og fjórtán ára byrjuðu um þriggja ára gamlir. Jóhann segir snjóbrettin vera fyrir alla og það sé hreinlega mýta að krakkar þurfi fyrst að læra á skíði. „Ég hef heyrt mikið af því í gegnum tíðina að það þurfi að byrja með börn á skíðum en það er engin þörf á því nema fólk vilji það hreinlega.“

Alltaf eitthvað nýtt

Jóhann segir snjóbrettaiðkun ekki gefa skíðaiðkun neitt eftir þegar kemur að fjölskylduíþrótt. „Þetta er bara samvera í fjöllunum og allt það jákvæða sem því fylgir. Við erum mikið saman í þessu, það má eiginlega orða það þannig að ef það er opið í Bláfjöllum þá erum við að öllum líkindum þar, öll fjölskyldan.“

Þau hafa líka ferðast víða til að stunda snjóbrettaiðkunina, síðasta vetur voru þau í Frakklandi og eru að fara til Colorado nú í vetur. „Við höfum líka farið mikið innanlands, drengirnir eru að keppa í þessu og við höfum verið að elta þá um allt land,“ lýsir Jóhann.

Töluverður munur er á því að renna sér á snjóbretti hér heima og í útlöndum að sögn Jóhanns. „Snjóbrettaiðkun einkennist mikið af utanbrautarennsli og erlendis er hægt að vera í þvílíkum brekkum utanbrautar. Það sem er hins vegar svo skemmtilegt við snjóbrettaiðkun hér heima er að við höfum náð að aðlaga rennslið þeim aðstæðum sem við höfum. Nú tæpum þrjátíu árum eftir að ég byrjaði á snjóbretti finnst mér jafn gaman að koma upp í Bláfjöll og mér fannst fyrst. Þetta er alveg magnað, það er alltaf eitthvað nýtt, nýr hóll eða annað þar sem hægt er að finna sér eitthvað nýtt að gera. Á meðan þetta er svona „gaman í kviðnum skemmtilegt“ þá er alveg sama hvar þú rennir þér svo lengi sem þú ert að renna þér,“ segir hann og brosir.

Bróðir Jóhanns, Stefán Þór Borgþórsson, og fjölskylda hans stunda öll snjóbretti eins og fjölskylda Jóhanns. Hér má sjá bræðurna, maka og börn. Stefán Þór, Elísabet Rós Stefánsdóttir, Jóhann, Arnar Freyr Jóhannsson, Aðalheiður Dís Stefánsdóttir, Laufey Ósk Stefánsdóttir, Gunnhildur Georgsdóttir, Ásgeir Örn Jóhannsson, Arnfríður Kristín Arnardóttir og Borgþór Ómar Jóhannsson.

Orðið fjölskyldusport

Jóhann lætur ekki duga að renna sér á snjóbretti sjálfur heldur þjálfar hann líka krakka í íþróttinni ásamt því að reka Brettafélag Hafnarfjarðar með öðru góðu fólki. „Þar höfum við búið til vettvang fyrir fólk til að stunda sína íþrótt. Við erum með íþróttahús, eins og við köllum það, í Hafnarfirði sem er fimm hundruð fermetra inniaðstaða þar sem hægt er að koma og leika sér á vissum tímum. Einnig er hægt að æfa hjá okkur á hjólabretti og BMX-hjól og svo snjóbretti á veturna.“

Í snjóbrettastarfinu hjá félaginu eru mikið af fjölskyldum sem eru allar á snjóbrettum. „Við sjáum alltaf meira og meira af því, ég var á meðal þeirra sem voru í fyrstu kynslóð þeirra sem stunduðu snjóbrettin og svo hefur verið að fjölga mikið á undanförnum tíu árum því gömlu félagarnir eru búnir að eignast krakka sem eru allir á snjóbretti. Þetta er líka einmitt þannig sport, sem hentar allri fjölskyldunni.“

Synir Jóhanns eru sleipir á snjóbrettunum þrátt fyrir að vera aðeins fjórtán, ellefu og fimm ára gamlir.

Snjóbrettaiðkun einkennist mikið af utanbrautarennsli og finnst mörgum gaman að leika listir sínar á brettunum.

Barnastarf í íþróttinni hefur eflst mikið á undanförnum árum.

Vitamix
Galdurinn við ferskt hráefni
Vitamix Pro 750 á sér engann jafningja. Nýtt útlit og nýir valmöguleikar. 5 prógrömm og hraðastillir sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!

Tilboðsverð kr. 159.615,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 199.518,-
Kælitækni
Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Jón Ívar Vilhelmsson| jonivar@365.is | s. 512-5429
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

#valoriceland
CHOCOLATES
VALOR
1881
SÚKKULAÐI
FYRIR ÞROSKAÐA
BRAGÐLAUKA
82% CACAO
supreme DARK
EXTRA DARK CHOCOLATE
70% CACAO
intense DARK
DARK CHOCOLATE
70% CACAO
with ORANGE
70% CACAO
with an intense taste of MINT
70% CACAO
with RASPBERRY
with Mediterran
SALT
70% CACAO
with CARAMEL and sea SALT
DARK CHOCOLATE
COCOA BLEND
SINCE 1881
FROM BEAN TO BAR
GLUTEN FREE
NET WT 3.5 oz 100 g
NÝTT
með karamellu og sjávarsalti
GLÚTEN
FRÍTT
NÓI SÍRÍUS

Mömmur út að leika

Einu sinni í viku hittast hressar konur til að spila fótbolta á ÍR-vellinum. Þær segja gleði ríkja á æfingum því þrátt fyrir virkt keppnisskap verði engin tapsár þó illa gangi.

Æfingarnar hófust í haust að undirlagi fótboltamömmunnar Sigrúnar Tómasdóttur. „Sumartímabilunum hjá börnunum í fótboltanum er mjög oft slúttað með foreldrabolta og grilli. Þá spila foreldrarnir á móti börnum sínum og allir hafa mjög gaman af. Ég hef tekið þátt í þessu bæði sem foreldri og þjálfari og alltaf hefur það reynst þrautin þyngri að fá foreldrana til að hætta að spila og koma í grillið,“ segir Sigrún glaðlega og bætir við að stundum þurfi líka að benda foreldrum á að draga aðeins úr ákafanum í að skora enda verið að spila á móti börnum.

Sjötíu í grúppunni

„Eftir síðasta foreldrabolta urðu nokkrar mömmur sammála um að þær þyrftu endilega að fá að spila oftar. Ég ákvað að prófa og sjá hver áhuginn væri,“ segir Sigrún sem setti upp Facebook-síðu og áhuginn lét ekki á sér standa. „Í grúppunni eru rúmlega sjötíu konur. Áhuginn er því mikill en hins vegar eru það í kringum tuttugu konur sem hafa komið að spila, en hinar fylgjast með á kantinum og stökkva kannski inn í þegar tækifæri gefst.“

Sigrún segir ÍR hafa tekið mjög vel í hugmyndina. „Það var auðsótt mál að fá frátekinn völl fyrir okkur einu sinni í viku,“ segir hún en hópurinn æfir á gervigrasvelli félagsins á miðvikudagskvöldum.

Á öllum getustigum

Á hverja æfingu mæta í kringum tíu til tólf konur og spila í klukkutíma. Þó meirihlutinn sé fótboltamömmur segir Sigrún allar konur velkomnar. „Það hafa einhverjar tekið með sér systur og vinkonur, sumar eiga börn í öðrum íþróttum eða áttu börn í íþróttum sem eru hætt. Þetta er bara mjög fjölbreytt,“ segir Sigrún. Sama má segja um getustigið. „Við erum á öllum getustigum, allt frá konum sem hafa aldrei farið á fótboltaæfingu í lífinu, eða hafa æft eða spilað sem unglingar, upp í eina sem var atvinnumaður á Englandi,“ lýsir hún og telur þetta blandast vel saman. „Maður sér alveg muninn. Þær sem eru vanar fara í meiri átök við þær sem eru það líka, en fara síðan blíðlegar að hinum sem minna kunna.“

Skemmtilegur félagsskapur

Sigrún segir konurnar vissulega hafa keppnisskap en það brjótist þó út á jákvæðan máta. „Hér er aldrei nein tapsár eða reið. Hér þarf engan dómara enda allt mjög heiðarlegir leikmenn. Hér ríkir því lýðræði á æfingum.“

En hvað er svona skemmtilegt við þetta? „Það er félagsskapurinn, hreyfingin og fótboltinn. Svo er þetta mun skemmtilegra en að fara í ræktina. Ég fer í ræktina nokkrum sinnum í viku og hlakka aldrei til þess eins og að fara í fótboltann,“ segir Sigrún og hlær. Hún segir allar konurnar sammála um skemmtanagildið. „Það er oft erfitt að hætta og við spilum oft í rúman klukkutíma.“

Gott fyrir félagið

Sigrún vonast til að halda úti æfingum í allan vetur. „Veðrið hefur vissulega einhver áhrif og við höfum þegar misst af þremur æfingum í haust út af óveðri.“

Hún telur æfingarnar ekki aðeins góða skemmtun heldur byggi þær einnig upp kunningsskap milli þeirra mæðra sem eiga börn í fótbolta hjá ÍR. „Þetta er líka rosa fín leið fyrir konur til að kynnast öðrum konum í félaginu. Þá getur þetta líka verið góð leið til að virkja konur til verka innan félagsins. Allt í tengslum við þennan fótbolta, og íþrótta- og tómstundastarf barna, er undir því komið að foreldrarnir hjálpi til og komi að starfinu. Vonandi verða þarna til fleiri sannir ÍR-ingar,“ segir Sigrún glöð í bragði.

Fótboltamömmurnar spila saman vikulega á ÍR-vellinum. Þær þurfa hvorki dómara né þjálfara enda lýðræði ríkjandi í hópnum. MYND/HANNA

Bætt líkamsstaða og aukinn styrkur

Þeir sem gefa sér tíma til þess að planka í nokkrar mínútur á dag verða fljótlega varir við árangur. Æfingin er einföld og hægt að framkvæma hana nánast hvar sem er. Leggjast á magann og lyfta sér svo upp á tám og lófum, framhandleggjum og þá nota margir óstöðugt undirlag eins og bolta til að virkja vöðvana enn frekar. Einnig má gera æfinguna liggjandi á hnjám til að byrja með.

Æfingin styrkir djúpu kviðvöðvana og getur dregið úr bakverk. Líkamsstaðan batnar eftir því sem vöðvarnir styrkjast en æfingin styrkir bak, brjóst, axlir og háls. Þá eykst liðleiki einnig þar sem vöðvarnir í kringum axlir, viðbein og herðablöð lengjast.

Þegar búið er að koma sér fyrir á að draga kviðinn inn og mæla sumir með því að ímynda sér logandi kerti á gólfinu undir kviðnum. Þó má ekki lyfta sér of hátt heldur halda líkamanum þráðbeinum. Svo er stöðunni einfaldlega haldið í 20 til 30 sekúndur í einu og hvílt í 60 sekúndur. Þetta er endurtekið þrisvar til fimm sinnum.

Æfingin styrkir djúpu kviðvöðvana og getur dregið úr bakverk.

MS Léttmál

– bragðgott og fljótlegt millimál

Fólk er sífellt að reyna að finna hinn gullna meðalveg í mataræðinu og reynir flest að gera sitt besta á degi hverjum og vanda valið á því sem það neytir. Flestir vilja borða holla og fjölbreytta fæðu úr sem flestum fæðuflokkum og reyna hvað þeir geta til að sneiða framhjá óhollustu þegar hungurtilfinningin lætur á sér kræla. Marga dreymir um að hafa nægan tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitum hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum.

„MS Léttmál er ný kynslóð millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS. „Fyrstu tvær vörurnar sem koma á markað eru annars vegar Grísk jógúrt með döðlum, möndlum og fræjum og hins vegar Kotasæla með berjum og möndlum, en báðar vörunýjungarnar eru hreinar í grunninn án viðbætts sykurs ásamt stökkum og hollum toppi,“ bætir Björn við. Léttmálin frá MS eru próteinrík, einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að grípa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er.

Við val á innihaldi í toppana, sem fylgja Léttmálunum, var vandað sérstaklega til verka. Topparnir voru sérvaldir og blandaðir hjá vottuðum birgjum og þess gætt til hins ýtrasta að tryggja besta mögulega hráefnið. Möndlur, ber, döðlur og fræ passa fullkomlega við hreina gríska jógúrt og hreina kotasælu og gefa þessir nýju réttir neytendum kost á handhægu og hollu millimáli sem létt er að grípa með sér í dagsins önn og neyta þegar hungrið læðist að manni.

SHIMANO
TRI
TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi
HJÓLREIÐAR
HLAUP
SUND
BEETELITE
NeO SHOT
CUBE CROSS RACE
Verð frá: 179.990kr
Tacx
Xenofit
www.xenofit.de
ParkTool
STAGES
Nagladekkin eru komin!
WWW.TRI.IS
Cube your life!
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 11:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Daníel óraði ekki fyrir því fyrir nokkrum árum að hann myndi nokkurn tíma prófa súludans og hvað þá fara í sirkus. MYND/GVA

Daníel byrjaði að æfa súlufimi fyrir tveimur árum og hefur síðan öðlast aukinn liðleika og styrk.

Fann sig í súlu og fór í sirkus

Daníel Adam Pilkington fann sig ekki í íþróttum á yngri árum og var auk þess þungur á sér. Fyrir tveimur árum prófaði hann að fara í opinn súludanstíma með kærustunni sinni og þó mjaðmasveiflurnar hafi ekki höfðað til hans fannst honum snúningarnir og brellurnar skemmtilegar. Síðan lá leið hans í Sirkus Íslands þar sem hann sýnir alls kyns kúnstir og boltabrögð.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

„Ég var lítið í íþróttum sem krakki. Ég spilaði tennis í nokkur ár og prófaði badminton og borðtennis en fann mig ekki í neinum hópíþróttum. Ég var mest í tölvunni og var orðinn ansi þungur á mér," segir hinn 21 árs gamli Daníel Adam Pilkington. „Þegar ég var á öðru ári í menntaskóla tók ég þátt í innanhússkeppni að fyrirmynd Biggest Loser hjá 10/11 þar sem ég vann með skóla. Ég missti tuttugu kílóð í keppninni og önnur tuttugu í kjölfarið. Það fuku samtals fjörutíu kíló á einu ári og allt í einu var ég eiginlega orðinn allt of mjór. Ég ákvað því að styrkja mig en fannst ég ekki ná sérstökum árangri í ræktinni þrátt fyrir miklar æfingar. Ég lét svo hafa mig út í að fara með kærustunni og vinkonu okkar í prufutíma í súludansi í Eríal Pole. Ég var ansi smeykur í fyrstu en það kom mér á óvart hvað þetta var skemmtilegt og þá sérstaklega snúningarnir, tæknin og hin ýmsu brögð. Ég fann mig síður í mjaðmasveiflunum en leiddi þær bara hjá mér," segir Daníel sem öðlaðist bæði aukinn liðleika og styrk með hjálp súlufiminnar.

Á svipuðum tíma var yngri bróðir Daníels að leika sér með svokallað poi sem eru sirkusboltar í löngu bandi. „Ég smitaðist af áhuga hans og ákvað að prófa. Bróðir minn fór þá að „juggla" með bolta og ég fór með tímanum að prófa mig áfram með það líka. Ég hafði svo samband við Sirkus Íslands til að spyrjast fyrir um eldpoi. Mér var þá boðið að koma á æfingar en fannst ég ekki orðinn nógu góður. Ég, bróðir minn og kærasta fórum hins vegar að standa fyrir „juggle"-kvöldum í Hinu húsinu undir yfirskriftinni „Reykjavík Juggle Nights." Þau eru haldin alla fimmtudaga klukkan 20 en með því að „juggla" í hóp og hafa félagsskap af fleirum sem eru að gera svipaða hluti jókst færnin jafnt og þétt," útskýrir Daníel. „Að endingu fórum við á æfingu hjá Sirkusi Íslands og vorum strax fengin til að búa til blóðrudýr á hinum ýmsu uppákomum. Við kunnum reyndar ekkert í því en fengum skyndikennslu," segir Daníel og hlær.

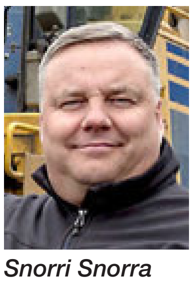
Í dag æfir Daníel með Sirkusi Íslands í þrjá tíma á dag og er sífellt að bæta færni sína. Samhliða mætir hann í súlutíma enda fara sirkusinn og súlan vel saman. Eins er hann í Movement Improvement og Acro Yoga. Spurður hvert hann stefni segir hann að sig langi til að byggja sig enn frekar upp og sækja mögulega um í sirkusskóla þegar fram líða stundir. „Ég var þó líka að klára margmiðlunarskólann og sækja um hreyfimyndagerð. Framtíðin er því óráðin."

Daníel hvetur áhugasama til að mæta á „juggle"-kvöldin í Hinu húsinu. Þeir sem eru forvitnir um súluna geta svo séð brot af því besta á hrekkjavökusýningu sem verður haldin í Eríal Pole að Rauðarárstíg 31 á laugardag klukkan 20 en þar sýna jafnt nemendur sem kennarar listir sínar á súlu og Lýru sem eru loftfimleikar í hringjum.

AMÍNÓ LIÐIR

Liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr sæbjúgu úr hafinu við Ísland.

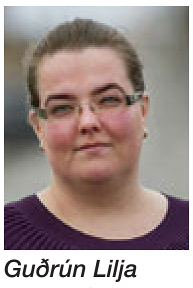
Inniheldur
sæbjúgu, vatnsrofin þorskprótín, túrmerik, D vítamín , C vítamín og mangan.


Snorri Snorra
„Virkar vel á mína liði"

AMÍNÓ LÉTT

Seðjandi og mettandi blanda sem auðveldar þyngdarstjórnun vegna glúkómannan.

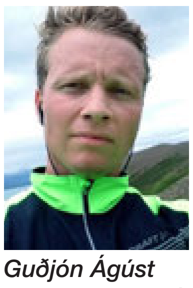
Inniheldur
vatnsrofin þorskprótín, glúkómannan og króm-pikkólínat.


Guðrún Lilja
„Finn góðan mun á mér"

AMÍNÓ 100%

Fyrir fólk sem vill auka neyslu á hreinu fiskpróteini.

Inniheldur
einungis vatnsrofin þorskprótín úr villtum íslenskum þorski.


Guðjón Ágúst
„Mun kraftmeiri í ræktinni"

Sími: 411 5000 • www.itr.is

Svakalega töff í ræktinni

Flex Fitness er íslenskt íþróttavörumerki sem hefur vakið mikla athygli fyrir skemmtilega hönnun, bæði heima og erlendis, enda hentar fatnaðurinn jafnt í ræktina og sem hversdagsfatnaður.

„Hönnun okkar er íslensk og höfum við lagt mikinn metnað í að vera með snið sem eru frábrugðin öðrum merkjum," segir Mímir Nordquist, framkvæmdastjóri Flex Fitness. MYND/GVA

Íslenska íþróttavörumerkið Flex Fitness skipar stóran sess í íþróttaheiminum hérlendis og hefur náð góðri fótfestu meðal iðkenda ýmiss konar heilsuræktar. Hingað til hafa flestar vörurnar verið hannaðar fyrir karlmenn að sögn Mímis Nordquist, stofnanda og framkvæmdastjóra fyrirtækisins, en nú er stefnt á að breikka vörulínuna enn frekar á næsta ári og auka um leið vöruúrvalið fyrir konur. „Hönnun okkar er íslensk og höfum við lagt mikinn metnað í að vera með snið sem eru frábrugðin öðrum merkjum sem eykur enn frekar sérstöðu okkar. Sjálfur hanna ég öll fötin og geri það algjörlega eftir mínu höfði, bæði það sem mér finnst vera flott í bland við það sem er í tísku hverju sinni."

Hugmyndin að Flex Fitness kviknaði árið 2012 þegar Mímir æfði mikið. Þá fannst honum ekki nógu breitt úrval í boði af töff íþróttafötum, hvorki hér á landi né erlendis. „Flest merkin voru að stíla inn á fatnað fyrir algengar íþróttir frekar en hefðbundinn ræktarfatnað. Mér fannst vera gat á markaðinum fyrir íþróttamerki sem stílar meira inn á „street"-tísku en hefðbundin íþróttaföt. Flex hentar því líka vel sem hversdagsfatnaður en ekki bara eingöngu sem æfingafatnaður."

Meira úrval framundan

Stefnan frá upphafi var alltaf að sækja á erlenda markaði þótt flestir viðskiptavinir séu íslenskir. „Sala erlendis hefur aukist mjög mikið síðan við opnuðum vefverslunina og hefur vörumerkið hlotið lof úti í heimi. Að selja vörur til útlanda býður upp á mikla möguleika og það verður virkilega spennandi að takast á við stærri verkefni þegar að því kemur."

Haust- og vetrarlínan hjá Flex Fitness inniheldur nýja boli, töskur, stuttbuxur og leggings og fleiri vörur. „Bolirnir í nýju vetrarlínunni eru frábrugðnir klassísku Flex-bolunum okkur en þeir eru meira „street", minna „branded" og virkilega töff. Í vor munum vð kynna mikið af nýjum fatnaði, bæði fyrir karla og konur. Eftirspurn eftir íþróttafatnaði fyrir konur hefur verið gríðarlega mikil og það verður gaman að takast á við það verkefni og koma til móts við þarfir viðskiptavina okkar."

Allar nánari upplýsingar má finna á www.flex.is, Instagram @flexfitnessclothing og Facebook Flex Fitness.

„Sala erlendis hefur aukist mjög mikið síðan við opnuðum vefverslunina og hefur vörumerkið hlotið lof úti í heimi.

Mímir Nordquist

Árskort á 39.990 krónur

Reebok Fitness fagnar 5 ára afmæli í nóvember. Stöðin var opnuð í Holtagörðum en er nú starfrækt á sex stöðum víðsvegar um borgina. Frá upphafi hefur verið lagt upp með að bjóða **viðskiptavinum upp á enga bindingu og lægsta mögulega verð. Þann 1. október sl. voru þrjár** nýjar stöðvar opnaðar en þær eru allar starfræktar inni í sundlaugum sem gerir það að verkum að hægt er að bjóða enn lægra verð.

Nýju stöðvarnar þrjár eru í Salalaug, Kópavogslaug og Ásvallalaug en Reebok Fitness er sömuleiðis starfrækt í Holtagörðum, í Urðarhvarfi og á Tjarnavöllum. „Sundlaugastöðvarnar gera okkur kleift að bjóða upp á enn lægra verð en þar er hægt að fá árskort í líkamsrækt og sund á 39.990 krónur. Eins fá viðskiptavinir okkar sem eiga kort í hinum stöðvunum aðgang að sundlaugastöðvunum og í sund," segir framkvæmdastjórinn Guðríður Erla Torfadóttir, eða Gurrý eins og hún er kölluð.

Gurrý segir nýju stöðvunum hafa verið mjög vel tekið og hefur verið mikið að gera allan mánuðinn. Farið var í miklar endurbætur á Kópavogs- og Salalaug og er aðstaðan nú til fyrirmyndar. Aðspurð segir Gurrý að boðið sé upp á hóptíma í bæði Kópavogsog Ásvallalaug. „Í Kópavogslaug hafa þeir verið svo vel sóttir að við þurfum að bæta við tímum en tímarnir í Ásvallalaug hefjast af fullum krafti í byrjun næsta árs."

Nýju sundlaugastöðvarnar þrjár eru að sögn Gurrý fullbúnar tækjum og ávallt er leiðbeinandi á staðnum.

Skóflustunga var nýverið tekin að sjöundu stöð Reebok Fitness sem verður opnuð haustið 2017. Stöðin verður við Lambhaga í göngufæri við Úlfarsfell og Grafarholtið.

Spennandi nýjungar

Gurrý segir Reebok Fitness leggja áherslu á að bjóða sífellt upp á spennandi nýjungar. „Í haust höfum við boðið upp á Hot Barre tíma sem hafa algerlega slegið í gegn en þeir eiga uppruna sinn í Bandaríkjunum og byggja á ballett og Pilates styrktaræfingum í heitum sal," útskýrir Gurrý en bæði hóptímar og námskeið hafa verið fullsetin það sem af er vetri. „Þá höfum við keypt ný spinning-hjól með vattamælum og erum að byrja með hjólaþjálfun í næstu viku. Stefnan er að færa spinning-kennsluna nær hjólreiðum og gefa hjólafólki kost á að æfa markvisst innandyra og gera marktækar mælingar. Gerð eru þrekpróf og álaginu stjórnað eftir þeim svo allir geti æft í samræmi við eigin getu."

„Sundlaugastöðvarnar gera okkur kleift að bjóða upp á enn lægra verð en þar er hægt að fá árskort í líkamsrækt og sund á 39.990 kr. Eins fá viðskiptavinir okkar sem eiga kort í hinum stöðvunum aðgang að sundlaugastöðvunum og í sund.

Guðríður Erla Torfadóttir.

Heldur áfram að stækka

Reebok Fitness heldur að sögn Gurrý áfram að stækka og stefnir á opnun sjöundu stöðvarinnar haustið 2017. „Stöðin verður á frábærum stað í Grafarholti við Vesturlandsveg. Hún verður 2.000 m2 með fjórum stórum sölum auk CrossFit stöðvar með sérhönnuðu gólfi fyrir Cross-Fit æfingar. Það verður útisvæði með heitum og köldum potti auk gufu."

Gurrý segir Reebok Fitness hafa átt þátt í að breyta markaðnum hér á landi en lengi vel þurfti fólk að kaupa árskort í líkamsræktarstöðvum til að fá mánuðinn á sæmilegum kjörum. „Fólk vill hins vegar ekki binda sig svona lengi. Okkar aðalsmerki er engin binding og viðskiptavinir nýta sér það. Námsmennirnir segja upp í desember og eins þeir sem ætla í frí á sumrin. Hinar líkamsræktarstöðvarnar hafa þurft að laga sig að þessu og bjóða nú í auknum mæli upp á skemmri uppsagnarfrest. Það er mikil samkeppni í þessum geira sem kemur viðskiptavinum til góða."

Allar nánari upplýsingar er að finna á www.reebookfitness.is en þess skal getið að mánaðargjald í áskrift með engri bindingu er 6.540 krónur og veitir aðgang að öllum stöðvum Reebok Fitness og þremur sundlaugum.

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Hollusturéttir

við allra hæfi

Með viðbættu OMEGA-3

Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbætts sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetispottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3.** Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggi.

Mikil vakning í hreyfingu á meðal fólks

Nanna Árnadóttir, íþróttafræðingur og danskennari, kann öll trixin þegar þarf að fá sófadýr til að hreyfa sig. Hún bendir þó fólki á að fara rólega af stað. Besta leiðin er að hafa einhvern sem hjálpar manni að komast yfir erfiðasta þröskuldinn. Ekki þarf að fara út úr húsi í líkamsrækt, hægt er að stunda hana heima.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Nanna er ekki óvön því að koma fólki í gang aftur eftir hlé frá ræktinni. Hún segist fá marga til sín sem hafa aldrei stundað líkamsrækt. Nanna er með hópeinkaþjálfun á Seltjarnarnesi sem hentar fólki ákaflega vel. Fólk fær þann stuðning og aga sem þarf. „Það þurfa allir að finna hvað hentar best. Með því að prófa einkaþjálfun í nokkra mánuði er hægt að komast að því. Auk þess er fylgst vel með fólki og það fær faglegt ráð. Það eru auðvitað til fjölmargar leiðir til að byrja að hreyfa sig, hópeinkaþjálfun er ein af þeim bestu að mínu mati. Það er ódýrara fyrir fólk en einkaþjálfun og oft skemmtilegra,“ segir Nanna.

Raunhæf markmið

„Öll hreyfing er til bóta. Hálftíma göngutúr á dag gerir heilmikið fyrir líkamann. Ég held að allir

> **Þetta snýst fyrst og fremst um raunhæft markmið og að koma hreyfingu dagsins upp í vana. Við getum ákveðið að hreyfa okkur þrisvar sinnum í viku í fjórar vikur og sjá til hvernig það gengur. Ef það gengur ekki upp þarf að endurskoða markmiðið.**

séu meðvitaðir um nauðsyn hreyfingar en fólk kemur með alls kyns afsakanir fyrir því að hreyfa sig ekki. Tímaleysi er algeng afsökun,“ segir Nanna. „Þetta snýst fyrst og fremst um raunhæft markmið og að koma hreyfingu dagsins upp í vana. Við getum ákveðið að hreyfa okkur þrisvar sinnum í viku í fjórar vikur og sjá til hvernig það gengur. Ef það gengur ekki upp þarf að endurskoða markmiðið. Við megum aldrei ofgera okkur og markmiðin eiga að vera raunhæf. Tímaleysi er engin afsökun. Það er alltaf hægt að finna hálftíma í sólarhringnum fyrir sig, hvort sem það er mjög snemma á morgnana, í hádeginu eða á kvöldin.

Meiri lífsgæði

Hreyfingin getur verið heima. Ekki er nauðsynlegt að fara í líkamsræktarstöð. Það er meira að segja oft hægt að gera hreyfingu í vinnunni, fara í stuttan göngutúr í kaffitímanum. Lífsgæði fólks aukast alltaf með hreyfingu. Ég segi við fólk að ef það vill fara eitt í búðina þegar það verður á áttræðisaldri eða geta haldið á barnabörnunum síðar á ævinni verði það að hreyfa sig. Það hefur orðið mikil vakning í hreyfingu á Íslandi sem er mjög til bóta. Mér finnst mjög gaman að sjá fjölda fólks úti að hlaupa eða hjóla á sumrin. Fólk er orðið meðvitað um að hreyfing er nauðsynleg,“ segir Nanna.

Zumba góð hreyfing

Hún segir að dans sé líka hreyfing og að margir hafi fundið sig í zumba. „Fullt af fólki gleymir stað og stund í zumba og finnst tímarnir æðislegir. Það upplifir sig ekki í líkamsrækt en zumba er mjög góð hreyfing. Þegar fólk byrjar að hreyfa sig breytist hugsunarháttur ósjálfrátt og þar með mataræðið,“ segir Nanna og hvetur fólk til að fara rólega af stað en með ákveðin markmið. „Ef fólk fylgir því nær það árangri og fer fljótt að finna breytingar. Það sefur betur, líður betur andlega, losnar við höfuðverk og er orkumeira.“

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur hvetur fólk til að setja sér raunhæf markmið þegar það byrjar að hreyfa sig. MYND/VALLI

Tópas
MEÐ FJALLAGRÖSUM
NÓI SÍRÍUS
Ferskur andvari
XYLITOL
Tópas
MEÐ FJALLAGRÖSUM
LAKKRÍS
Íslensk náttúra. Blikandi dögg og útsýn til allra átta. Þú veður yfir tifandi ána, áleiðis að settu marki. Framundan rís Herðubreið; drottningin sjálf, stolt í hásæti sínu.
Við höfum nýtt okkur íslensk fjallagrös frá upphafi byggðar. Heilnæm og frískandi hafa þau haft áhrif til góðs á líkama og sál, handtínd í íslenskri náttúru. Tópas hefur sömuleiðis fylgt okkur gegnum tíðina. Saman munu þau gera það áfram.

GRASKERSSÚPA

Afar holl og góð graskerssúpa sem hentar vel þegar Hrekkjavakan fer fram. Súpuna er auðvelt að gera, hana má bragðbæta með chili-pipar ef einhver vill hafa hana sterka. Góð vítamín í vetrarbyrjun.

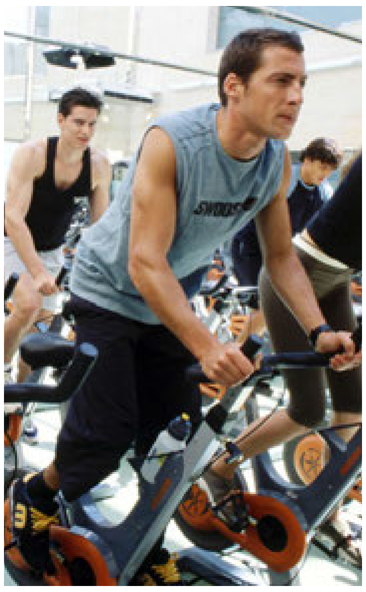
4 msk. ólífuolía
2 laukar, smátt skornir
1 kg grasker, skrælt, fræhreinsað og skorið í báta
700 ml grænmetis- eða kjúklingasoð
142 ml rjómi
4 sneiðar heilhveitibrauð
Ein lúka graskersfræ (úr poka)
Salt og pipar

Hitið 2 msk. af olíu í potti, steikið laukinn í um það bil 5 mínútur. Bætið þá graskerinu á pönnuna og steikið á öllum hliðum í 10 mínútur, hrærið vel á meðan. Þá er soðið sett út í pottinn.

Bragðbætt með salti og pipar. Sjóðið í 10 mínútur eða þar til graskerið er orðið mjúkt. Rjóma er síðan bætt við og suðan látin koma upp. Töfrasproti er notaður til að mauka allt saman.

Ef einhver vill extra fína áferð á súpuna er hægt að sigta hana. Súpuna er hægt að geyma í frysti í tvo mánuði. Á meðan súpan mallar er 2 msk. af olíu dreift á pönnu. Skerið brauðið í litla bita og ristið það í olíunni þar til það verður stökkt. Loks er graskersfræjunum bætt saman við brauðið og þau ristuð.

Súpan er borin fram með brauðteningum og fræjum.

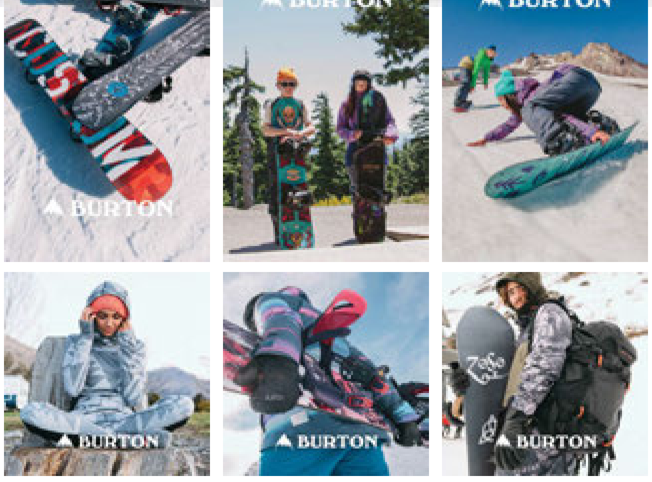


Spinning er góð heilsurækt

Spinning hefur verið einn af vinsælustu tímunum í ræktinni í töluverðan tíma enda bætir sú hreyfing bæði þol og styrk. Hjólatímarnir eru vissulega krefjandi og hraðir en þeir henta samt sem áður flestum þar sem hægt er að hjóla á sínum hraða. Þeir sem hafa ekki prófað spinning nú þegar ættu að gera það sem fyrst – það gæti orðið þeirra uppáhald.

Fyrir fyrsta tímann er gott að hafa nokkur atriði í huga.

- Veljið hjól í salnum þar sem ykkur líður vel.
- Gott er að klæðast léttum klæðnaði og ekki of víðum. Hægt er að vera í hvers kyns íþróttaskóm.
- Stillið hjólið þannig að það passi, sætið á að vera í mjaðmahæð þegar staðið er við hlið hjólsins og stýrið á að vera framhandleggslengd frá enda sætisins.
- Setjið fæturna í festingarnar á pedulunum og herðið þær þétt að.
- Þegar kennarinn segir fólki að þyngja þá líkist það því að verið sé að hjóla upp brekku. Reynið að vera eins nærri þeirri þyngd og kennarinn talar um en ef fæturnir eru að breytast í blý léttið þá aftur.
- Einbeitið ykkur að því að toga pedalana upp í stað þess að leggja áhersluna á niðurstigið. Og passið að spenna magavöðvana til að styðja við bakið.
- Síðast en ekki síst, munið að drekka nóg af vatni, fyrir tímann, á meðan á honum stendur og á eftir – þið eigið eftir að svitna!

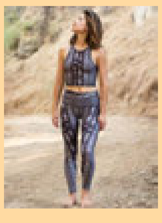


Vetrarvörurnar frá Burton eru komnar!

Útvistarfatnaður, snjóbretti, hjálmar, snjóbretta- og skíðagleraugu o.fl. fyrir alla fjölskylduna.

Flottur, vandaður jóga- og lífstílsfatnaður frá Teeki og Onzie

JadeYoga dýnurnar veita afburðagrip og dempun gerðar úr hrágúmmí og framleiddar með sjálfbærni að leiðarljósi



Frí heimsending ef verslað er yfir 10.000 kr.

Facebook: debebrettiogstill; debejóga, einnig á Instagram.

Hægt er að skoða úrvalið og fá nánari upplýsingar á

www.debe.is

db
debe.is

DéBé bretti og stíll ehf er fjölskyldufyrirtæki sem var stofnað á árinu 2015 og sérhæfir sig í innflutningi á vörum tengdum útivist og lífsstíl, með áherslum á snjóbretti og jóga. Í dag erum við með sjö umboð, Burton, Anon, Dainese, Teeki, Onzie, JadeYoga og Choclo Project.

cannondale
GAP
WWW.GAP.IS
VILTU LÆRA AÐ HJÓLA?
GÓÐUR FÉLAGSSKAPUR, FRÁBÆRIR ÞJÁLFARAR OG ÞÚ ÞARFT EKKI EINU SINNI AÐ EIGA HJÓL!
75 MÍN. TÍMAR · STYRKTARÆFINGAR · TEYGJUR
GÓÐ HJÓL MEÐ WATTMÆLUM · EINSTAKLINGSMIÐAÐ
AUKAÆFINGAR · ÁSKORANIR OG STÓRSKEMMTILEGT
HÓPEFLI Á TÍMABILINU
ÞJÁLFARAR
MARÍA ÖGN GUÐMUNDSDÓTTIR
OG HAFSTEINN ÆGIR GEIRSSON
TÍMABIL NÓV. - DES. Í 8 VIKUR
TÍMARNIR FARA FRAM Í HOLTAGÖRÐUM
SKRÁNING OG NÁNAR Á REEBOKFITNESS.IS
reebokfitness.is
Reebok
FITNESS
ENGIN BINDING

Ragnhildur Sif segir íslenskt hraun tóna vel við silfur.

„Ég stefni á opið hús fyrir jólin, aðra helgina í desember. Það er gaman að fá fólk í heimsókn á verkstæðið og sýna því hvað ég er að gera.“

„Hraunið er afar fallegt efni, hrátt og skemmtilegt að vinna úr því.“

Hönnun Ragnhildar Sifjar má skoða á skartgripir.is.

ÞÚSUND ÁRA HRAUN Í SKARTGRIPALÍNU

Ragnhildur Sif Reynisdóttir fékk gullsmíðina nánast í vöggugjöf en hún lærði fagið hjá föður sínum. Hún heldur úti síðunni skartgripir.is og notar þúsund ára gamalt hraun af Hellisheiði í skartgripalínu sína.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

„Ég lærði gullsmíði, bæði til sveins- og meistaraprófs, hér heima, faðir minn, Reynir Guðlaugsson gullsmíðameistari, var meistari minn. Ég kláraði svo mastersnám í skartgripahönnun í Bretlandi.

Mér hefur fundist gott að vera í hlutastarfi með gullsmíðinni og vinna sem snyrtiráðgjafi ásamt því að vinna að ýmsum verkefnum sem tengjast gullsmíðinni. Það nýjasta er jólaskeiðin 2016 sem ég hanna fyrir Gull- og silfursmiðjuna Ernu,“ segir Ragnhildur Sif Reynisdóttir gullsmiður en hún heldur úti síðunni skartgripir.is.

„Síðustu ár hef ég unnið að því að koma eigin línu á fót. Ég hef mest unnið úr silfri en nú langar mig að þróa nokkra hluti í gull. Ég hef prófað mig áfram með hraun í skartgripina eftir að ég hitti frábæran steinasmið sem vinnur með íslenskt hraun. Hraunið er afar fallegt efni, hrátt, og skemmtilegt að vinna úr því. Ég hef verið að nota um þúsund ára gamalt hraun af Hellisheiði í nokkra hluti sem ég kalla steinalínuna mína. Það er mjög skemmtilegt að blanda hrauninu og silfrinu saman og hægt að gera ótrúlega fallega hluti úr efniviðnum sem finnst í kringum okkur,“ segir Ragnhildur Sif.

„Ég hafði opið hús hjá mér á síðasta HönnunarMars sem var mjög skemmtilegt. Ég stefni á opið hús fyrir jólin, aðra helgina í desember, ætla að hafa bæði nýjungar og eldri línur til sýnis. Það er gaman að fá fólk í heimsókn á verkstæðið og sýna því hvað ég er að gera. Annars er ég líka að byggja upp heimasíðuna mína og vefverslun þar. Það er alltaf að aukast að fólk versli á netinu. Mér finnst það spennandi kostur þótt það sé einnig mikilvægt að geta boðið upp á meiri nálægð. Fólk er svo mismunandi, sumir geta keypt allt í gegnum netið, en aðrir vilja koma og sjá hlutina.“

„Síðustu ár hef ég unnið að því að koma eigin línu á fót. Ég hef mest unnið úr silfri en nú langar mig að þróa nokkra hluti í gull.“ MYND/ANNA ÓSK

Ragnhildur Sif Reynisdóttir gullsmiður segir íslenskt hraun spennandi hráefni.

> Hraunið er afar fallegt efni, hrátt, og skemmtilegt að vinna úr því. Ég hef verið að nota um þúsund ára gamalt hraun af Hellisheiði í nokkra hluti sem ég kalla steinalínuna mína.
>
> Ragnhildur Sif Reynisdóttir

SJÓNVARP
BYLGJAN.IS
BYLGJUAPPIÐ
ÚTVARP

HLUSTAÐU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

BYLGJAN 30 ÁRA 989

VERTU MORGUNMANNESKJA

Hver kannast ekki við að það sé erfitt að vakna á morgnana nú í svartasta skammdeginu? Flestir kannast líka við hvað það munar miklu að vakna vel og eiga góðan morgun.

Hér eru nokkur ráð sem hjálpa þér að verða morgunmanneskja.

Farðu fyrr að sofa! Þetta eru auðvitað engin vísindi en þannig aukast eðlilega líkurnar á að þú eigir auðveldara með að vakna og vaknir úthvíld/ur.

Taktu til fötin sem þú ætlar í að morgni kvöldinu áður. Það er fátt meira ergjandi en að róta eftir réttum spjörum í fataskápnum að morgni og finna ekki neitt. Það getur hæglega eyðilagt hálfan daginn.

Hættu að snooza. Stilltu klukkuna á þann tíma sem þú ætlar þér á fætur. Ekki eyða klukkutíma í að snooza. Það er ávísun á meira ergelsi og þreytu.

Gættu þess að eiga til gott kaffi. Fyrsti kaffibollinn er yfirleitt sá besti. Hann getur alveg verið ástæða til að fara fram úr og þá sérstaklega ef hann er af betri gerðinni.

Gerðu samning við þig um að takast á við daginn með jákvæðum og uppbyggilegum hætti. Lestu jafnvel eitthvað uppbyggilegt eða farðu með bæn. Ákvörðunin ein og sér fleytir þér langt.

Minni áhugi á blaðamennsku

Norðmenn hafa fundið fyrir mikilli fækkun nemenda í blaðamannanámi. Árið 2010 sóttu 10.800 ungmenni um að komast í nám í blaðamennsku. Í ár eru þau 3.000 færri. Ástæðan er sögð lítil eftirspurn eftir blaða- og fréttamönnum. Það getur verið erfitt fyrir ungt fólk að komast í draumastarfið, að því er NRK greinir frá.

Stór fjölmiðlafyrirtæki hafa verið með mikinn niðurskurð á þessu ári, má þar nefna VG, Aftenposten, Bergens Tidende, Adresseavisen, TV2, NRK og Aller-tímaritarisann. Norskir fjölmiðlar hafa átt í erfiðleikum með breyttu fjölmiðlaumhverfi eins og gerist í öðrum löndum. Áður voru langir biðlistar hjá skólum sem kenna fjölmiðlun. Nú komast þeir í námið sem vilja.

Sykurskrúbbur með límónu

⅓ bolli kókosolía brædd við lágan hita
2 bollar sykur
20 dropar af lime-ilmkjarnaolíu
3-5 dropar af lemon-ilmkjarnaolíu
3 dropar af orange-ilmkjarnaolíu
3 dropar af bergamot-ilmkjarnaolíu
½ bolli extra jómfrúarolía

Blandið öllu nema olíunni saman í stóra skál. Bætið olíunni út í í smáum skömmtum þar til blandan er orðin nægilega þykk. Mokið blöndunni að lokum í fallega glerkrukku. Skrúbbinn má nota á allan líkamann og er sérstaklega þægilegt að nudda honum yfir þurrar og þreyttar hendur. Skolið svo af með volgu vatni og hendurnar verða silkimjúkar og ilmandi frískar á eftir.

adelightfulhome.com

BÍLAR & FARARTÆKI

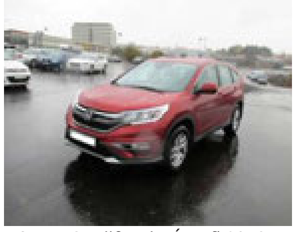
Bílalíf

VERÐ AÐEINS 1.490.000.
MERCEDES BENZ E 200 KOMPRESSOR. Árg.'05, ek.aðeins 175.þús km, sjálfskiptur, mikið búið að endurnýja og yfirfara. Rnr.250639.S:562-1717,á staðnum.

DÍSEL - EKINN AÐEINS 11.ÞÚS KM.
RENAULT CLIO EXPRESSION ECO DYNAMIC. Árg.'14, ek.aðeins 11.þús km,dísel, sjálfskiptur, einn með öllu - leður, toppl. ofl.,á staðnum. Verð 2.890.000. Rnr.353516.S:562-1717,

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

BÍLAMIÐSTÖÐIN



HONDA Cr-v lifestyle. Árgerð 2016, ekinn 29 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 4.980.000. Rnr.101500.

FORD Kuga trend. Árgerð 2010, ekinn 123 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 2.690.000. Rnr.101157.

DACIA Logan station. Árgerð 2015, ekinn 59 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.790.000. Rnr.100250.

TOYOTA Auris terra. Árgerð 2007, ekinn 147 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.390.000 TILBOÐ 1.190.000. Rnr.100323.

Bílamiðstöðin
Breiðhöfða, 110 Reykjavík
Sími: 517 4500

NETBÍLAR
www.netbilar.is

BMW 525 4X4
TILBOÐSVERÐ 3190
BMW 5 525xi e60 4x4. Árgerð 2008, ekinn 107 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 3.190.000. Rnr.214714.

Netbílar.is
Núpalind 1 .Lindum Kópavogi, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

RÚMGÓÐUR & BAKKMYNDAVÉL
'04 NISSAN PRIMERA. EK 169Þ, SJÁLFSK, BENSÍN. TILBOÐ 480 ÞÚS, 100% LÁN Í BOÐI!!! #471237. S: 580 8900

4X4 ÞÉTTUR REYNSLUBOLTI!!!
'06 SUBARU FORESTER. EK 299Þ, BENSÍN, SJÁLFSK. TILBOÐ 630 ÞÚS, 100% LÁN Í BOÐI!!! #104365. S: 580 8900

PRINSINN Á BÍLASÖLU!!!
'05 M.BENZ C200 AVANTGARDE. EK 139Þ, BENSÍN, SJÁLFSK. TILBOÐ 1.200 ÞÚS, 100% LÁN!!! #471429. S: 580 8900

KOSNINGASTJÓRINN!!!
'12 SKODA OCTAVIA TDI. EK 97Þ, DÍSEL, BEINSK. TILBOÐSVERÐ 1.890 ÞÚS, 100% LÁN Í BOÐI!!! #104351. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á vernd gegn ofbeldi.

100 bílar bílasala 100bilar.is

MMC Outlander Instyle Hybrid, 12/2015, ek 5 þús km, leður, topplúga, leiðsögukerfi ogfl, ásett verð 5.550 þús, er á staðnum, raðnr 152565.

MMC OutlanderInstyle Hybrid, 9/2016, nýr og ónotaður bíll, leður, topplúga, leiðsögukerfi ogfl, ásett verð 5.750 þús, er á staðnum, raðnr 230133.

100 bílar bílasala 100bilar.is

Nissan E-NV200, 10/2014, ek 5 þús km, tvær hliðarhurðir, klæðning í gólfi, ásett verð 2.650 þús, er á staðnum raðnr 152552.

100 bílar ehf
Stekkjarbakki 4, 109 Reykjavík
Sími: 517 9999
Opið 10-18 virka daga & laugardaga 11-15
www.100bilar.is

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði barna

Bílar til sölu

Ford Focus '04. Allt nýtt í bremsum og góð heilsársdekk. Nýleg tímareim. Með '17 skoðun. Verð. 490þ. S: 8208236

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.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Opnunartilboð

Þú kaupir þrjá tíma í meðgöngunudd og færð fjórða tíman **FRÍTT** með!

Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í síma 789 3031, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

skemmtanir

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

Leikir helgarinnar:

Laugardaginn 29. okt
11:20 Sunderland - Arsenal
13:50 Man. United - Burnley
16:20 Crystal Palace - Liverpool

Sunnudaginn 30. okt
15:50 Southampton - Chelsea

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið 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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna · Pípulagnir · Raflagnir Málningavinna · Múrvinna · Flísalagnir Hellulagnir · Jarðvinna · Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu

Uppl. í síma: 820 8888 eða markmid@markmid-ehf.is

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

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.

HAGLABYSSA ÓSKAST.

FN Browning Haglabyssa, hálf sjálfvirk cal. 12 óskast. Hafið samband við asgeireinarsson@hotmail.com.

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 óskast

Herb. eða studio íbúð óskast til leigu á höfuðborgarsv. Reglusemi og skilvísar greiðslur. Uppl. í s. 650 3707 & verk@verksjon.is

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR!

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

ATVINNA

Atvinna í boði

KvikkFix

Erum að bæta við fólki í smur og dekkjavinnu. Viljum einnig ráða manneskju í móttöku í hálft starf. Stundvísi, kurteisi, góð framkoma og almenn tölvukunnátta nauðsynleg. Umsóknir sendist á hinrik@nrg.is

LEBOWSKI BAR

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

Umsóknir ásamt mynd sendist á info@lebowskibar.is

Píratar bjóða frjálsar handfæraveiðar ófugt við XD. XB og viðreisn.

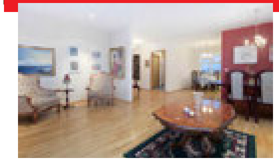
atvinna

fasteignir

Kirkjubraut 18

Frábærlega staðsett parhús á Seltjarnarnesi

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 30.okt. kl.15:00-16:00



- Fallegt parhús á einni hæð frá árinu 1994
- Sjávarútsýni og alveg við grænt svæði á holtinu
- 135,6 fm auk geymslulofts í bílskúr
- Bílskúr með mikilli lofthæð og gönguhurð og glugga að garði
- Tvö svefnherbergi, en þrjú skv teikningu
- Opin björt stofa - Gott þvottahús
- Falleg aðkoma

Verð: **74,9 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Þórunn Pálsdóttir,
löggiltur fasteignasali
sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

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

MIKLABORG leitar að ...

2-3ja herbergja íbúð
við Árskóga 6-8

3ja herbergja íbúð
í Árbæ

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

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

Á SUNNUDAGINN Í HÖRPU
2xBRIT AWARDS
GRAMMY AWARDS
JOSS STONE
ÁSAMT HLJÓMSVEIT
Kristall
MIÐASALA FER FRAM Á HARPA.IS OG Í SÍMA 528-5050.
NÁNAR Á WWW.SENA.IS/JOSS
sena LIVE!

FH-ingar taka hér við Íslandsmeistarabikarnum sem þeir unnu annað árið í röð og áttunda skiptið frá og með árinu 2004. Íslandsbikarinn hefur nánast átt lögheimili í Kaplakrikanum síðustu ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FH eyðir mýtunni um tíu marka manninn

FH-ingar urðu annað árið í röð Íslandsmeistarar í Pepsi-deild karla án þess að hafa tíu marka mann innan sinna raða. Skagamenn náðu því á níunda áratugnum en síðan eru liðin meira en þrjátíu ár.

Óskar Ófeigur Jónsson
ooj@frettabladid.is

FÓTBOLTI Því verður seint haldið fram að sóknin hafi unnið Íslandsmeistaratitilinn fyrir FH í sumar. Þrjú lið skoruðu fleiri mörk en Hafnarfjarðarliðið og FH-liðið skoraði meira en eitt mark í aðeins 41 prósenti leikja sinna.

Varnarleikurinn og markvarslan voru aðal liðsins og FH-ingar komust upp með að skora fimmtán mörkum færra en tímabilið á undan. FH-liðið skoraði ellefu mörkum færra en nágrannar þeirra úr Garðabænum sem voru markahæsta lið sumarsins í Pepsi-deildinni. Þrátt fyrir þessa „lélegu“ markatölfræði var Íslandsmeistarabikarinn kominn í Kaplakrika fyrir síðustu tvær umferðirnar.

Hinn 36 ára gamli Atli Viðar Björnsson varð markahæsti leikmaður Íslandsmeistaraliðs FH með sjö mörk. Annað árið í röð unnu FH-ingar því Íslandsmeistaratitilinn án þess að eiga tíu marka mann. Árið á undan var Steven Lennon markahæstur FH-inga með 9 mörk en Atli Viðar skoraði þá 8 mörk. Gull-, silfur- og bronsskórnir fóru til liða sem voru ekki í hópi fjögurra efstu liða Pepsi-deildarinnar. ÍA, lið markakóngsins Garðars Gunnlaugssonar, endaði í áttunda sæti. Garðar Gunnlaugsson varð þar með fyrsti markakóngurinn í sex ár sem var ekki í liði sem endaði í efri hluta deildarinnar.

Eitt er að vinna Íslandsmeistaratitilinn einu sinni án þess að hafa afgerandi markaskorara en annað að gera það tvö ár í röð eins og FH-ingar hafa gert undanfarin tvö tímabil. FH varð fyrsta liðið í 30 ár sem vinnur titilinn tvö ár í röð án þess að vera með tíu marka mann. Skagamenn afrekuðu það líka tvö ár í röð, 1983 og 1984.

Engin önnur lið hafa náð því síðan farið var að spila tvöfalda umferð í deildinni 1959. Frá því að þriggja stiga reglan var tekin upp 1984 hafa enn fremur aðeins átta lið orðið Íslandsmeistarar án þess að vera með tíu marka mann. 33 lið hafa unnið titilinn á þessum tíma og því hafa 76 prósent þeirra verið með tíu marka mann. Hvort FH-ingar hafi með þessu eytt mýtunni um nauðsyn tíu marka mannsins er önnur saga enda hefur engu öðru félagi en FH tekist þetta undanfarin þrettán ár. Styrkleiki FH-liðsins liggur í breidd markaskorara liðsins. Þrátt fyrir átta Íslandsmeistaratitla á tólf árum hefur FH átt jafn marga markakónga á þeim tíma og þegar FH-ingurinn Hörður Magnússon skoraði flest mörk í deildinni þrjú sumur í röð frá 1989 til 1991. FH-liðið hefur unnið titilinn með sameiginlegu átaki og margir eru að skila til liðsins í sóknarleiknum.

Fyrir utan FH-liðin 2015 og 2016 unnu FH-ingar einnig titilinn án tíu marka manns sumrin 2004 og 2006. KR-ingar voru síðan síðasta liðið fyrir utan FH sem afrekaði slíkt en KR vann titilinn 2003 þar sem Arnar Gunnlaugsson og Veigar Páll Gunnarsson voru markahæstu leikmenn liðsins með sjö mörk hvor.

Hin dæmin eru síðan frá níunda áratugnum þegar KA (1989), Valur (1987) og ÍA (1984) fögnuðu sigri í deildinni án þess að vera með mann sem skoraði meira en mark í öðrum hverjum leik.

FH-ingar hafa þegar stigið skref í átt að því að efla sóknarleikinn fyrir næsta sumar með því að semja við Stjörnumanninn Veigar Pál Gunnarsson. Það er afar óvenjulegt að Íslandsmeistaratitill í tólf liða deild vinnist á 32 mörkum. Fram að þessu sumri var lægsta skor meistaraliðs í tólf liða deild 42 mörk hjá Stjörnunni 2014. FH-ingar bættu það met um tíu mörk. Þetta sumar er líklega undantekningin sem sannar regluna.

Meistaraliðin 1984-2016 án tíu marka manns

1984	1987	1989	2003	2004	2006	2015	2016
Sókn: 1. sæti **Vörn:** 2. sæti	**Sókn:** 4. sæti **Vörn:** 1. sæti	**Sókn:** 1. sæti **Vörn:** 1. sæti	**Sókn:** 4. sæti **Vörn:** 5. sæti	**Sókn:** 2. sæti **Vörn:** 1. sæti	**Sókn:** 1. sæti **Vörn:** 1. sæti	**Sókn:** 1. sæti **Vörn:** 4. sæti	**Sókn:** 4. sæti **Vörn:** 1. sæti
Markahæstur: Hörður Jóhannesson 8 mörk	**Markahæstur:** Sigurjón Kristjánsson 7 mörk	**Markahæstur:** Anthony Karl Gregory 8 mörk	**Markahæstir:** Arnar Gunnlaugsson 7 mörk Veigar Páll Gunnarsson 7 mörk	**Markahæstur:** Allan Borgvardt 8 mörk	**Markahæstur:** Tryggvi Guðmundsson 8 mörk	**Markahæstur:** Steven Lennon 9 mörk	**Markahæstur:** Atli Viðar Björnsson 7 mörk

Markafjöldi markahæstu leikmanna Íslandsmeistaraliðanna 1984-2016

7 mörk	8 mörk	9 mörk	10 mörk	11 mörk	12 mörk	13 mörk	14 mörk	15 mörk	16 mörk	17 mörk	18 mörk	19 mörk
					FH 2012							
				Stjarnan 2014	FH 2009		Breiðablik 2010					
FH 2016	FH 2006			KR 2011	Valur 2007	KR 2013	FH 2009	ÍA 2001				ÍBV 1997
KR 2003	FH 2004	FH 2015		KR 2002	Fram 1988	ÍA 1996	KR 2000	ÍA 1995	FH 2005			ÍA 1993
Valur 1987	ÍA 1984	KA 1989	Fram 1990	KR 1999	Valur 1985	Víkingur 1991	ÍA 1994	ÍA 1992	ÍBV 1998			Fram 1986

BYGGÐ Á EINNI UMTÖLUÐUSTU
METSÖLUBÓK SEINNI ÁRA
- ENTERTAINMENT WEEKLY
- VARIETY
"VIVID PERFORMANCES
FROM THE CAST"
"EMILY BLUNT IS PERFECT"
"THE GIRL ON THE TRAIN IS
SEXY AND BRUTAL"
"SUPERB JOB"
"SOLID THRILLER"
"EMILY BLUNT GIVES RACHEL
MULTIPLE DIMENSIONS"
THE GIRL ON THE TRAIN
MYND SEM ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF
KOMIN Í BÍÓ
EGILSHÖLL
SAMbio.is
KEFLAVÍK
AKUREYRI
KRINGLAN
ÁLFABAKKI

✝

Ástkær eiginkona mín, dóttir, móðir, tengdamóðir og amma,

Soffía Wedholm Gunnarsdóttir

lést í faðmi fjölskyldunnar á líknardeild Landspítalans að kvöldi miðvikudagsins 26. október.

Helgi Björnsson
Jóna Jóhannesdóttir Wedholm
Gunnar Wedholm Helgason **Þóra Björk Eysteinsdóttir**
Ólöf Helgadóttir **Guðmundur J. Kristjánsson**
Erlen Björk Helgadóttir **Kristinn Ottason**
og barnabörn.

✝

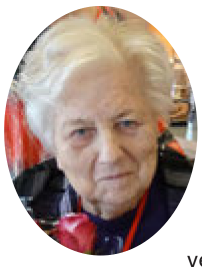
Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Lúðvíksdóttir

Eyravegi 20, Selfossi,
áður Kvistum, Ölfusi,

lést föstudaginn 21. október sl. Útförin verður gerð frá Selfosskirkju miðvikudaginn 2. nóvember, kl. 13.30. Jarðsett verður að Kotströnd. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Hjartavernd.

Júlíus Sigurbjörnsson **Ingibjörg Einarsdóttir**
Stefán Sigurbjörnsson **Hjördís Högna**
Sigurður J. Sigurbjörnsson **Geirþrúður Sigurðardóttir**
Jórunn K. Sigurbjörnsdóttir **Rúnar Sigurjónsson**
Guðbjörg Katrín Sigurbjörnsdóttir
Júlíana S. Hilmisdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



✝

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðný Margrét Gunnarsdóttir

bóndi,
Bakkárholti í Ölfusi,

verður jarðsungin frá Kotstrandarkirkju, sunnudaginn 30. október, kl. 14.00.

Helga Guðný Kristjánsdóttir **Björn Birkisson**
Fanný Margrét Bjarnardóttir **Eiríkur G. Johansson**
Sindri Gunnar Bjarnarson **Þórunn Ólafsdóttir**
Aldís Þórunn Bjarnardóttir **Geir Gíslason**
Hólmfríður María Bjarnardóttir
Guðrún María, Sigurbjörg Ólöf og Rakel Ósk

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Guðrúnar M. Hafsteinsdóttur

Granaskjóli 6.

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

Vökudagar fara fram í fimmtánda sinn á Akranesi í ár. MYND/JÓNAS H. OTTÓSSON

Vökudagar í 15. sinn

Menningarhátíðin Vökudagar á Akranesi stendur yfir til 6. nóvember. Ella María Gunnarsdóttir hjá Akraneskaupstað segir bæinn í sérlega miklum blóma þessa dagana.

„Ein af mörgum skemmtilegum hliðum á Vökudögum er sú staðreynd að þetta er grasrótarhátíð. Skipulagningin er ekki bara í höndum okkar hjá bæjaryfirvöldum heldur finna margir bæjarbúar það upp hjá sjálfum sér að standa fyrir hinum ýmsu viðburðum,“ segir Ella María Gunnarsdóttir, forstöðumaður menningar- og safnamála hjá Akraneskaupstað. Menningarhátíðin Vökudagar sem fer fram á Akranesi var sett í gær og stendur yfir fram til 6. nóvember næstkomandi.

Fyrstu Vökudagarnir voru haldnir árið 2002 og er þetta því í 15. sinn hátíðin er haldin, en tilgangur hennar er meðal annars að efla menningarlífið í bænum og lífga um leið upp á skammdegið. „Vökudagar hafa hlotið góðan hljómgrunn og farið vaxandi ár frá ári,“ segir Ella María og bætir við að hátíðin njóti ekki síður vinsælda hjá utanbæjarfólki en Akurnesingum sjálfum. „Það gera sér kannski ekki allir grein fyrir því að þetta er svo stuttur rúntur frá höfuðborgarsvæðinu og tilvalið að gera sér dagamun með því að kíkja upp á Skaga.“

Ella María Gunnarsdóttir. MYND/ VESTURLAND/MAGNÚS ÞÓR HAFSTEINSSON

Meðal þess sem er á dagskrá Vökudaga í ár eru ljósmyndasýningar, myndlistarsýningar, tónleikar, fyrirlestrar og ýmiss konar sýningar. Ein ber titilinn Bæjarbytturnar, brennivínið og bannárin, þar sem fjallað er um tímann sem áfengi var bannað á Íslandi og þekkta drykkjumenn frá Akranesi. Sýningin fer fram í Stúkuhúsinu og þar heldur líka Stefán Pálsson, sagnfræðingur og áhugamaður um áfengi, fyrirlestur um efni sýningarinnar.

Ella María segir Akranesbæ í miklum blóma um þessar mundir, en íbúar bæjarins hafa aldrei verið fleiri og hann stækkar ört. „Í sumar fór íbúafjöldinn yfir 7.000 manns, það er verið að byggja mikið og ef íbúð hér kemur á sölu er hún seld nánast daginn eftir,“ segir Ella María.

Nánari upplýsingar um dagskrá Vökudaga er að finna á akranes.is.

kjartang@frettabladid.is

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar og tengdafaðir,

Þórir Haukur Einarsson

fyrrv. skólastjóri,
Fiskinesi, Drangsnesi,

andaðist föstudaginn 21. október. Útförin fer fram frá Drangsneskapellu laugardaginn 5. nóvember kl. 14.

Lilja Sigrún Jónsdóttir
Hólmfríður Þórisdóttir **Pétur Örn Pétursson**
Þóra Þórisdóttir **Sigurður Magnússon**
Guðbjörg Þórisdóttir **Ágúst Þór Eiríksson**
Ásta Þórisdóttir **Svanur Kristjánsson**
Einar Haukur Þórisson **Kristjana Pálsdóttir**
og fjölskyldur.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður, tengdaföður og afa,

Ívars H. Friðþjófssonar

Klapparhlíð 5, Mosfellsbæ.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Landspítalans við Hringbraut fyrir góða umönnun.

Guðlaug Helgadóttir
Lilja Ívarsdóttir
Lóa Mjöll og María Sól Kristjánsdætur
Inga Ívarsdóttir **Björn Jóhannsson**
Ívar Örn, Snorri, Finnur og Björn Ingi Björnssynir

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir og tengdafaðir, afi, langafi og bróðir,

Þorkell Bergsson

lést föstudaginn 21. október sl. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju í Reykjavík, mánudaginn 31. október, kl. 13.00.

Ásta Aðalheiður Ingólfsdóttir
Bergur Þorkelsson **Sigríður Ósk Halldórsdóttir**
Þórey Þorkelsdóttir **Anton Lundberg**
Kristi Jo Jóhannsdóttir **Nancy Lyn Jóhannsdóttir**
Laufey Anna Guðmundsdóttir
Birna Bergsdóttir **Björgvin Bergsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

AUTODESK NÁMSKEIÐ

SÉRFRÆÐINÁMSKEIÐ Í SAMSTARFI VIÐ SNERTIL, UMBOÐSAÐILA AUTODESK Á ÍSLANDI

NÆSTU NÁMSKEIÐ:

AUTOCAD
Grunnur
31. okt - 16. nóv

AUTOCAD CIVIL 3D
Veghönnun
1. - 17. nóv

AUTOCAD CIVIL 3D
Landslagshönnun
3. - 14. nóv

3DS MAX
Grafísk hönnun
16. nóv - 1. des

NAVISWORKS MANAGE
Framkvæmdaaðilar
22. nóv - 24. nóv

ROBOT STRUCTURE ANALYSIS
Burðarþolsgreining og hönnun
23. nóv - 5. des

NÁMSKEIÐ Í AUTODESK HUGBÚNAÐINUM ERU KENND AF REYNDUM KENNURUM, BÆÐI ÍSLENSKUM OG ERLENDUM. ALLAR UPPLÝSINGAR UM NÁMSKEIÐIN OG SKRÁNINGAR ERU Á HEIMASÍÐU NTV SKÓLANS.

NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

SNERTILL®
AUTODESK®
Authorized Training Center

ntv
Nýi tölvu-og viðskiptaskólinn
www.ntv.is

2 MARAÞON NOW
STÖÐ 2 MARAÞON NOW
ER NÝ STREYMISVEITA FYRIR SNJALLSÍMA, SPJALDTÖLVUR, APPLE TV OG VEFSPILARA.*
Með Stöð 2 Maraþon NOW opnast heill heimur af skemmtun. Fjöldi vandaðra íslenskra þáttaraða, margverðlaunað sjónvarpsefni frá HBO, talsett barnaefni, frábærar erlendar þáttaraðir, magnaðar kvikmyndir fyrir alla fjölskylduna, áhugavert heimildarefni, matreiðsluþættir, tónleikar og margt fleira.
Allt þetta færðu fyrir aðeins
2.990 KR. Á MÁNUÐI
Þjónustan fylgir frítt með Skemmti-, Stóra- og Risapakkanum
Prófaðu frítt í 3 daga á 2now.is
*Þjónustan er einnig aðgengileg á myndlyklum Símans.

2 MARAÞON NOW	SÉRSTAÐA STÖÐ 2 MARAÞON NOW	NETFLIX
JÁ	ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA	NEI
JÁ	TEXTAÐ EFNI	AÐEINS AÐ HLUTA
JÁ	TALSETT BARNAEFNI	AÐEINS AÐ HLUTA
JÁ	HBO	NEI
JÁ	ÍÞRÓTTIR OG FRÉTTIR	NEI
NEI	ERLENT NIÐURHAL (AUKINN KOSTNAÐUR)	JÁ
JÁ	GREIÐA TIL STEF	NEI
JÁ	GREIÐA SKATTA Á ÍSLANDI	NEI

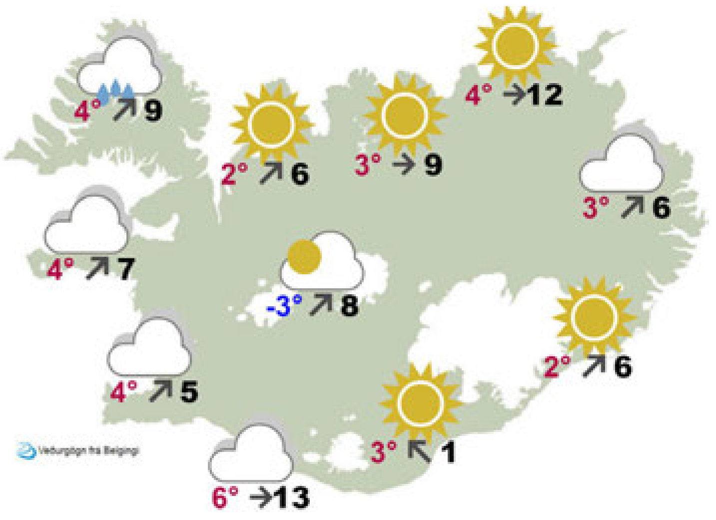
Sæktu appið í spjaldtölvu, snjallsíma og Apple TV á:

App Store | Google play

Eða horfðu á í vefspilara á 2now.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Suðvestan- og vestanátt, víða 8-13 m/s og skúrir eða él, en yfirleitt þurrt og bjart veður austanlands. Hiti 0 til 7 stig, hlýjast austast. Hægari vindur og að mestu þurrt um kvöldið.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	2°	1°
←17	←12	←5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
2°	4°	2°
↖4	←11	↖14

Sunnudagur

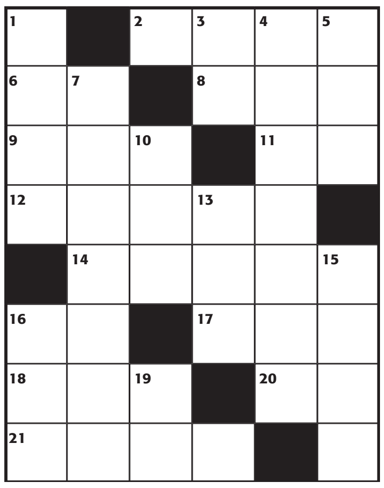
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	3°	5°
↑13	↑8	↑4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
7°	5°	0°
↑6	↗5	↑16

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. báru að
6. hljóm
8. spor
9. blessun
11. íþróttafélag
12. frumefni
14. leikur
16. golf áhald
17. skordýr
18. kjáni
20. í röð
21. óvild

LÓÐRÉTT
1. grunnflötur
3. ógrynni
4. fiskur
5. dýrahljóð
7. talsmaður
10. nugga
13. heyskap-arambоð
15. heiður
16. verkur
19. á fæti



LAUSN

LÁRÉTT: 2. komu, **6.** óm, **8.** far, **9.** lán, **11.** kr, **12.** flúor, **14.** parís, **16.** tí, **17.** fló, **18.** apí, **20.** lm, **21.** kala.
LÓÐRÉTT: 1. gólf, **3.** of, **4.** makríll, **5.** urr, **7.** málpípa, **10.** núa, **13.** orf, **15.** sóma, **16.** tak, **19.** il.

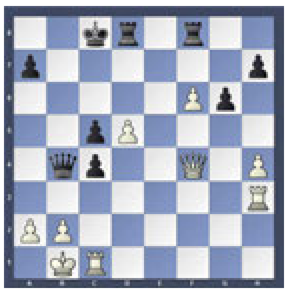
Skák Gunnar Björnsson

Klaman átti leik gegn Lissyzin í Leningrad árið 1937.

Hvítur á leik

1. Hb3! cxb3 (1. ... Da5 2. Hb8+ Kd7 3. Hb7+ og mátar) **2. Dxb4 1-0.** Þrjú kappskákmót eru í gangi þessa dagana. Í Reykjavík, Garðabæ og Skagafirði. Hannes hefur 4½ vinning eftir 5 umferðir í Berlín.

www.skak.is: NM í skák.



Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Smyglaði læknadópi

Ásdís Halla Bragadóttir var sextán ára þegar hún smyglaði læknadópi á Litla-Hraun til bróður síns heitins. Hún skrifar sögu sína og móður sinnar, Bebbu Sívertsen, í nýrri bók, Tvísaga.

Þitt er valið!

Hvaða áhrif hafa **útstrikanir** á listum í alþingiskosningum? Geta einstakir þingmenn misst sæti sín? Valdið er kjósandans.

Niðurbrotnir keppendur í fegurð

Fyrrverandi keppendur í Miss Grand International, fegurðarsamkeppninni sem Arna Ýr Jónsdóttir sagði sig úr, deila með henni skelfilegri reynslu sinni af keppninni.

Leitaði skjóls í jökulsprungu

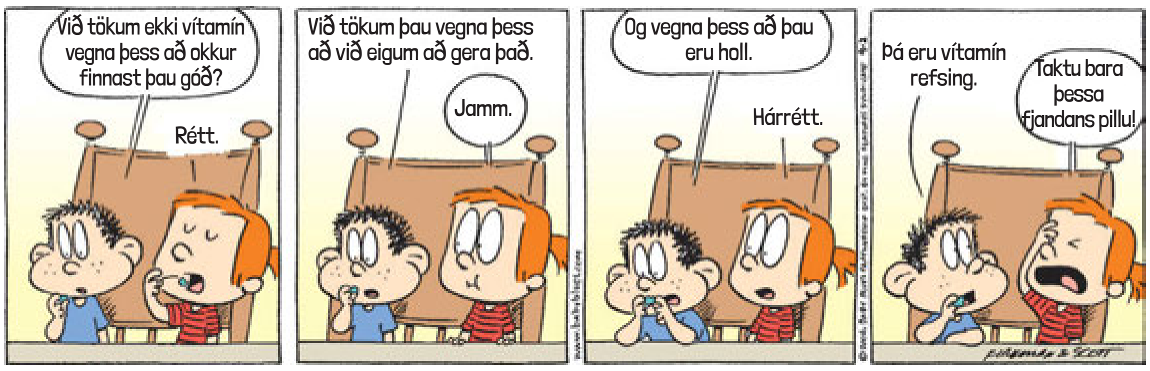
Leifur Örn Svavarsson fjallaleiðsögumaður hefur leitað skjóls í jökulsprungum og gengið á báða pólana. Hann hrífst af menningu á hrjóstrugum svæðum heimsins.

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



GÍRAÐU BÍLINN FYRIR VETURINN

RAIN-X

Berðu á framrúðuna og regnið, snjórinn, saltið og drullan flýgur af.

200 ml / 500 ml.

OSRAM PERUR

allt að **110%** meira ljós

RÚÐUSKÖFUR

Rúðusköfur í öllum stærðum og gerðum.

Verð frá
291 kr.

MIKIÐ ÚRVAL

STÆRSTA VARAHLUTAVERSLUN LANDSINS

Bíllinn heldur ábyrgðinni með vottuðum varahlut frá okkur!

LÆGRA VERÐ | 3 ÁRA ÁBYRGÐ | VOTTUÐ GÆÐI

SJÖ VERSLANIR UM LAND ALLT

REYKJAVÍK, Dvergshöfða 2, **KÓPAVOGUR,** Smiðjuvegi 4a, græn gata, **HAFNARFJÖRÐUR,** Dalshrauni 17, **REYKJANESBÆR,** Krossmóum 4, **SELFOSS,** Hrísmýri 7, **AKUREYRI,** Furuvöllum 15, **EGILSSTAÐIR,** Lyngási 13

www.bilanaust.is | **Sími: 535 9000**

Bílanaust
Gæði, reynsla og gott verð!

Óður til Reykjavíkur – í lundablokk

Leikritið Extravaganza er nýtt verk eftir Sölku Guðmundsdóttur sem verður frumsýnt á Nýja sviði Borgarleikhússins í kvöld. Það snýst um dömu sem býr í lundablokk í Reykjavík.

Extravaganza er grátbroslegt gamanleikrit. Það fjallar um hana Lýdíu sem var búsett í félagsblokk en blokkin er tekin yfir af fasteignafélagi sem breytir henni í lundabúð og hótel. Að einhverju leyti er þetta óður til Reykjavíkur en sýningin gerist samt í óvenjulegum veruleika,“ segir Salka Guðmundsdóttir, leikskáld Borgarleikhússins, um nýjustu afurð sína. Extravaganza verður frumsýnt í kvöld í samstarfi við Soðið svið, leikhóp sem Salka rekur ásamt Aðalbjörgu Árnadóttur leikkonu.

Spurð hvort um samtímaleikrit sé að ræða svarar Salka: „Við erum á dálítið óræðum tíma, leikmyndin vísar til dæmis bæði í fortíð og framtíð, þannig að við erum eiginlega til hliðar við allt.“

Leikmyndin er eftir Brynju Björnsdóttur. „Brynja þurfti að búa til lundabúð og hótel á tíu hæðum og það verkefni er mjög smekklega leyst – við köllum það lundablokkina.“

En fékk Lýdía að búa í lundablokkinni eftir breytingarnar. „Já, hún er eini íbúinn sem fékk að verða eftir gegn því að hún tæki að sér ákveðið starf í móttökunni við að afgreiða túristahraunmola og tékka fólk inn. Titillinn vísar til ráðstefnunnar Super Life Extravaganza í Düsseldorf – fyrir seljendur lífsstílsvörumerkisins Super Life – sem Lýdíu dreymir um að komast á. Þetta er bjartsýniskona, hún trúir því að ef hún sé nógu dugleg þá verði henni umbunað. Ætlar að standa sína pligt og treystir því að þá blessist allt. Við komumst að því hvort það gengur eftir.“

Leikhúsgestir komast auðvitað að fleiru í sambandi við þetta hús og íbúa þess en þá leyndardóma ætla ég ekki að upplýsa hér. Hins vegar má það koma fram að músík blandast inn í verkið. Höfundur hljóðmyndar er Ólafur Björn Ólafsson og Salka segir hann dálítið að hylla gömlu revíutónlistina.

María Heba Þorkelsdóttir leikur Lýdíu og í öðrum hlutverkum eru Aðalbjörg Árnadóttir, Hannes Óli Ágústsson og Sveinn Ólafur Gunnarsson. Ragnheiður Skúladóttir leikstýrir.

Salka segir um tvö ár frá því hún hóf að skrifa leikritið. „Síðasta hálfa árið hef ég unnið með leikstjóranum og leikhópnum og við slíkt samstarf tekur verk alltaf breytingum. En grunnhugmyndin hefur verið sú sama allan tímann. Ég sá svo sterkt fyrir mér þennan heim sem nú hefur verið skapaður af hinum frábæru listrænu stjórnendum sem vinna við uppsetninguna. Það er þar sem allt gerist.“ gun@frettabladid.is

Salka er höfundur hins nýja verks sem sýnt er á Nýja sviði Borgarleikhússins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÞETTA ER BJARTSÝNISKONA, HÚN TRÚIR ÞVÍ AÐ EF HÚN SÉ NÓGU DUGLEG ÞÁ VERÐI HENNI UMBUNAÐ.

Eitthvað dularfullt að gerast í lundablokkinni. MYND/HÖRÐUR SVEINSSON

TJARNARBÍÓ • LAUGARDAGUR 29. OKT. • KL. 12:00-17:00
Fulltrúar frá eftirtöldum skólum verða til viðtals á staðnum:
• ARTS UNIVERSITY BOURNEMOUTH • BIMM MUSIC SHOOLS
• BOURNEMOUTH UNIVERSITY • GLASGOW SCHOOL OF ARTS
• THE LIVERPOOL INSTITUTE FOR PERFORMING ARTS
• MACROMEDIA UNIVERSITY • FLORENCE UNIVERSITY OF THE ARTS
• NABA NUOVA ACCADEMIA DI BELLE ARTI • DOMUS ACADEMY
• GRIFFITH UNIVERSITY; QUEENSLAND COLLEGE OF ART
12:00-13:00 *“Preparing a portfolio”* Paul Hilton @ Art University Bournemouth.
13:00-17:00 Einstaklingsviðtöl á Tjarnarbar og kynningar í bíósal.
lingó MÁLAMIÐLUN
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS

Syndir sonanna

BÆKUR

Villisumar
★★★☆☆
Guðmundur Óskarsson
JPV útgáfa 2016
125 bls.

Guðmundur Óskarsson hlaut Íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir aðra skáldsögu sína, Bankster, sem út kom árið 2009. Síðan hefur lítið frá honum heyrst en nú sendir hann frá sér sína þriðju skáldsögu, Villisumar, þar sem umfjöllunarefnið er örlagaríkt sumar í samskiptum föður og sonar á síðustu öld.

Rammi sögunnar er ferðalag sonarins á efri árum til að vera viðstaddur yfirlitssýningu á verkum listmálarans föður síns í borginni Y þar sem þeir feðgar höfðu dvalið hið örlagaríka sumar þegar sonurinn var rétt kominn með hvolpavitið. Á ferð sinni rifjar hann upp þetta sumar og þær afleiðingar sem það hafði á líf hans um leið og hann gefur lesanda lágmarksupplýsingar um núverandi stöðu sína í lífinu. Samskipti feðganna eru í forgrunni, sem og borgin franska sem var sögusvið örlaganna og aðeins lítillega tæpt á aðdraganda og eftirmála dvalarinnar í borginni Y.

Þetta er harmleikur með hefðbundnu sniði, þroskasaga drengsins og uppgjör við föðurinn. Allt saman frekar fyrirsjáanlegt og klisjukennt en styrkur Guðmundar sem höfundar felst í ritfærni hans og rödd. Málfarið er kröftugt, óvænt og algjörlega hans og bygging sögunnar er haganleg, upplýsingum miðlað í hæfilegum skömmtum til að halda lesanda við efnið.

Lýsingar á umhverfi og andrúmslofti eru sterkar og sannfærandi, lesandinn skynjar hið framandi umhverfi með drengnum, finnur lyktina og heyrir frönskuna hljóma, sér hina sérstæðu og framandlegu aukakaraktera með hans augum, svitnar með honum og stynur. Saga þeirra feðga nær hins vegar ekki tökum á lesandanum, þeir eru laust dregnir og klisjukenndir karakterar sem við þekkjum úr ótal slíkum sögum frá ýmsum tímum og löndum. Hvörf sögunnar eru frekar ósannfærandi og þá kannski fyrst og fremst vegna skorts á undirbyggingu. Verra er þó að þessar tvær aðalpersónur öðlast í raun ekkert líf í huga lesandans og honum er eiginlega slétt sama um örlög þeirra. Hefur heyrt af þeim einum of oft áður.

Það er eilíft deiluefni hvort sagan sem slík skipti máli þegar rætt er um gildi bókmenntaverka, hvort það sé ekki yfirhöfuð alltaf verið að segja sömu sögurnar og bók verði því aðeins góð að höfundurinn skrifi hana vel og hafi einstaka rödd. Fyrir þá sem aðhyllast þá skoðun og líta fyrst og fremst á bókmenntir útfrá stílfegu sjónarmiði er Villisumar mikill fengur og ljóst að hér er kominn höfundur sem sker sig úr fjöldanum hvað ritfærni varðar. Fyrir okkur hin sem viljum láta heillast af söguni sem sögð er af slíkri ritfærni er hún því miður vonbrigði.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Afspyrnu vel stíluð saga sem líður fyrir slappa persónusköpun og alltof kunnuglega sögu.

YUASA

Rafgeymar

Meðal viðskiptavina Yuasa eru:

mazda
BMW
TATA
SUBARU
TOYOTA
MITSUBISHI MOTORS
KIA
SUZUKI
ISUZU
HONDA
GM
NISSAN
SANGYONG
DAIHATSU
HYUNDAI
Hino
PSA PEUGEOT CITROËN

YBX rafgeymarnir frá Yuasa hafa hærra kaldræsi og endast lengur

YUASA
stærsti rafgeymaframleiðandi í heiminum

Stilling

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

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
MASTERMINDS
TVEIR FYRIR EINN UM HELGINA
Tröll
★★★★ "90 MÍNÚTUR AF HAMINGJU" - TOTAL FILM
FORELDRABÍÓ
MASTERMINDS OG ABSOLUTELY FABULOUS Í DAG KL. 12 Í SMÁRABÍÓI
ANASTASIA 2. nóvember í Háskólabíói
GRIMMD
EIGHT DAYS A WEEK THE TOURING YEARS
THE BEATLES
INFERNO
Sýningartímar á miði.is og smarabio.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is
DOCTOR STRANGE
JACK REACHER
BRIDGET JONES'S BABY
Tröll

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
DR. STRANGE	5, 8, 10.25
JACK REACHER 2	8, 10.30
TRÖLL 2D ÍSL. TAL	4, 6
INFERNO	10.30
BRIDGET JONES'S BABY	5, 8

SAMBÍÓIN SAMbio.is
BENEDICT CUMBERBATCH CHIWETEL EJIOFOR TILDA SWINTON
"FLAT OUT COOL" THE WRAP
ENTERTAINMENT WEEKLY EMPIRE
MARVEL STUDIOS DOCTOR STRANGE
Tom Cruise er mættur aftur sem Jack Reacher
EMPIRE N.Y. DAILY NEWS
TOM CRUISE JACK REACHER NEVER GO BACK
STORKS Sýnd með íslensku tali
HOLLYWOOD REPORTER THE WRAP
Byggð á samnefndri metsölubók
ENTERTAINMENT WEEKLY VARIETY
Emily Blunt Justin Theroux
THE GIRL ON THE TRAIN
BRIDGET JONES'S BABY
EMPIRE ENTERTAINMENT WEEKLY
Nýjasta stórmynd Clint Eastwood
SULLY

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
DOCTOR STRANGE 3D	KL. 4 - 6:30 - 9 - 11:30
DOCTOR STRANGE 2D	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:30
DOCTOR STRANGE 2D VIP	KL. 5:30 - 8 - 10:30
JACK REACHER 2	KL. 5:30 - 8 - 10:30
THE GIRL ON THE TRAIN	KL. 8 - 10:30
STORKAR ÍSL TAL	KL. 4 - 6
SULLY	KL. 8 - 10:10
PETE'S DRAGON	KL. 5:50
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSL TAL	KL. 3:30
LEITIN AÐ DÓRU ÍSL TAL	KL. 3:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
DOCTOR STRANGE 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
JACK REACHER 2	KL. 8 - 10:30
STORKAR ÍSL TAL	KL. 6

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
DOCTOR STRANGE 3D	KL. 8 - 9:30
DOCTOR STRANGE 2D	KL. 5:30 - 7 - 10:30
JACK REACHER 2	KL. 5:30 - 8 - 10:30
THE GIRL ON THE TRAIN	KL. 5:30
DEEPWATER HORIZON	KL. 10:30

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
DOCTOR STRANGE 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
JACK REACHER 2	KL. 8 - 10:30
STORKAR ÍSL TAL	KL. 6
BRIDGET JONES'S BABY	KL. 5:20 - 8 - 10:40

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
DOCTOR STRANGE 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
JACK REACHER 2	KL. 8 - 10:30
TRÖLL ÍSL TAL	KL. 6

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

28. OKTÓBER 2016

Tónlist

Hvað? Útgáfufagnaður Tómasar Jónssonar
Hvenær? 18.00
Hvar? Lucky Records, Rauðarárstíg
Hljómsveit Tómasar Jónssonar kemur fram í plötuversluninni Lucky Records í tilefni útgáfu Tómasar á nýjustu plötu sinni sem ber einfaldlega titilinn Tómas Jónsson. Hljómsveitina skipa ásamt Tómasi þeir Guðmundur Óskar Guðmundsson, Magnús Trygvason Eliassen, Hilmir Berg Ragnarsson og Rögnvaldur Borgþórsson.

Hvað? Piano Man – Bestu lög Billy Joel og Eltons John
Hvenær? 20.00
Hvar? Eldborg, Hörpu
Ábreiðukvöld þar sem helstu ábreiðusérfræðingar landsins koma saman og taka lög eftir Billy Joel og Elton John. Fram koma Páll Rósinkranz, Friðrik Ómar, Jógvan Hansen, Matthías Matthíasson og Jakob Sveistrup. Sérleg hljómsveit Rigg viðburða sér um undirleikinn.

Hvað? Halloween Dragsúgur
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Stórkostleg fjöllistasýning á Gauknum þar sem tónlistin spilar stóra rullu og í þetta sinn er það hrekkjavökuþemað sem verður í algleymingi. Fram koma meðal annars Jonathan Duffy, Wonda Starr, Russell Brund, Pixy Strike, James, Yan Nuss, Drama Tík, Ouija Bordel, Gógó Starr, Ragnja Rök, Jenny Purr, Turner Strait og Luminous Pariah. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.

Friðrik Ómar og fleiri félagar verða eldhressir að taka ábreiður af lögum Billys Joel og Eltons John í kvöld.

Hvað? DJ Óli Dóri
Hvenær? 22.00
Hvar? Bravó, Laugavegi
Hinn þaulvani plötusnúður Óli Dóri mætir með sitt fínpússaða plötusafn og spilar tónlist sem mun höfða á hárfínan hátt til hverrar einustu manneskju í húsinu.

Hvað? DJ BIG-GEE og Kocoon
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið, Bankastræti
Enginn annar en stóra géið ætlar að byrja kvöldið á Prikinu þennan föstudaginn en síðan kemur Árni Kocoon og tekur við um miðnætti og keyrir þetta algjörlega í rauða botn. Fólk þarf að mæta í góðum skóbúnaði og mögulega með annan hlífðarbúnað með sér.

Hvað? DJ Maggi
Hvenær? 22.00
Hvar? Austur, Austurstræti
Plötusnúðurinn Maggi verður í banastuði á Austri í kvöld. Á meðan allt frægasta fólk á Íslandi gjörsamlega tryllist á dansgólfinu og allir helstu leikmenn næturlífsins hella vodka í Burn á VIP-svæðinu verður hann Maggi pollrólegur bakvið spilarana að stjórna öllu saman eins og meistari með strengjabrúðu.

Hvað? DJ Katla
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Naustunum
Katla spilar tryllta tóna á Húrra og lítill fugl vildi meina að frá henni kæmi aðeins það ferskasta í dag.

Hvað? DJ Doodlepops
Hvenær? 21.00
Hvar? Hverfisgata 12
Dansinn dunar á Hverfisgötunni eins og fyrri daginn og í þetta sinn er það Doodlepops sem stendur vaktina.

Hvað? Bubbi og Dimma
Hvenær? 20.30
Hvar? Sjallinn, Akureyri
Bubbi Morthens hefur tekið höndum saman með Dimmu og spilar þeir lög með Egó, Utangarðsmönnum og Das Kapital. Þetta er endurtekinn leikur frá því í fyrra en síðan þá hefur verið gefin út plata með þessu efni frá því í fyrra og nú er verið að halda upp á það. Miðaverð er 4.500 krónur.

Bubbi Morthens verður ásamt Dimmu á Akureyri í kvöld að taka öll bestu lögin með Egó, Das Kapital og Utangarðsmönnum.

Hvað? DJ Áskell
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarinn, Bergstaðastræti
Áskell spilar öll bestu lögin sem hann hefur heyrt á ævinni fyrir brjálæðislega kröfuharða djammara á Kaffibarnum í kvöld.

Hvað? Söngvarar í fortíð og nútíð
Hvenær? 20.00
Hvar? Hvíta húsið, Selfossi
Skemmtileg kvöldstund þar sem söngvarar ættaðir, búandi eða tengdir sveitarfélaginu Árborg koma fram með húsbandinu. Þeir sem koma meðal annars fram eru Labbi í Glóru, Hjördís Geirs, Gummi Ben, Gunni Óla, Þorvaldur Halldórs, Valgeir Guðjóns, Magnús Kjartans og margir fleiri en í heildina verða þetta um 20 söngvarar. Aðgangur verður ókeypis.

Viðburðir

Hvað? Frumsýning á Child Eater
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Ný íslensk/amerísk hryllingsmynd verður frumsýnd í Bíó Paradís í kvöld. Viðburðurinn er hluti af hrekkjavökuhelgi bíósins.

Hvað? Halloween-partí Þrennu
Hvenær? 21.00
Hvar? Stúdentakjallaranum, Sæmundargötu
Stúdentaráð ásamt Þrennu heldur Hrekkjavökupartí í stúdentakjallaranum eins og önnur ár. Verðlaun munu verða veitt aðilanum í flottasta búningnum, það verða sérstakir hrekkjavökukokteilar til sölu og Sunna Ben ætlar að sjá um að spila tónlistina.

Hvað? Friends – Pubquiz
Hvenær? 20.00
Hvar? Kaffi Brák, Borgarnes
Litla og krúttlega kaffihúsið í Borgarnesi, Kaffi Brák, verður með ótrúlega skemmtilegt Friends pubquiz í kvöld. Vafalaust vinningar í boði, að minnsta kosti er heiðurinn í veði.

Ráðstefnur

Hvað? Icecon/Furðusagnahátíð 2016
Hvenær? 18.00
Hvar? Iðnó, Vonarstræti
Aðdáendur vísindaskáldskapar og fantasíu eru líklega ansi gíraðir um þessar mundir enda byrjar Furðusagnahátíðin í kvöld og þar verður vafalaust ýmislegt mis-furðulegt í boði.

Hvað? Þjóðarspegillinn XVII 2016
Hvenær? 09.00
Hvar? Háskóli Íslands, Sæmundargötu
Þjóðarspegillinn er ráðstefna í félagsvísindum sem er haldin ár hvert í október. Um 150 fyrirlestrar eru í boði í um það bil 45 málstofum. Umfjöllunarefnið er það sem er efst á baugi í rannsóknum á sviði félagsvísinda á Íslandi.

Sýning

Hvað? Haraldur Jónsson opnar sýningu
Hvenær? 17.00
Hvar? BERG Contemporary, Klapparstíg
Listamaðurinn Haraldur Jónsson opnar sýningu sína Leiðsla í BERG Contemporary í kvöld.

BÍÓ ★ PARADÍS
CHILD EATER
BIO ★ PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Innsæi / The Sea Within	18:00
Ransacked	18:00
Eiðurinn ENG SUB	17:45
Child Eater	20:00
Romeo & Juliet: San francisco ballet	20:00
Miss Peregrine's Home for Peculiar Children	20:00
Captain Fantastic	22:00
Embrace Of The Serpen	22:45
Fire at sea	22:30

InnSæi The Power of Intuition

Hera Björk
Ilmur af jólum
Jólatónleikar í Grafarvogskirkju
26. nóvember kl. 20.00
Hera Björk • Lisa Angell • Kristinn Sigmundsson • Greta Salóme • Friðrik Dór
Karlakór Kjalnesinga og sönghópurinn Harmonia ásamt hljómsveit
undir stjórn Óskars Einarssonar
Miðasala á miði.is
Góa
Stofnað 1968

2
THE X-FACTOR UK
Einn vinsælasti hæfileikaþáttur í heimi þar sem þau Sharon Osbourne, Louis Walsh og Nicole Scherzinger ásamt Simon Cowell eru í dómarasætunum og freista þess að finna næstu stórstjörnu Bretlands.

SPENNANDI
FÖSTUDAGSKVÖLD
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

2
PHANTOM OF THE OPERA
Phantom fæddist vanskapaður og hefur búið í ræsinu undir óperuhúsinu í París frá fæðingu og er einungis þekktur sem óperudraugurinn. Hann verður ástfanginn af sópransöngkonunni Christine en það versnar heldur í því þegar hún hittir æskuástina sína Raoul.

2
THE PERFECT GUY
Leah og Carter eru nýbyrjuð í eldheitu og rómantísku sambandi og virðast ná vel saman í öllu sem þau taka sér fyrir hendur en brátt kemur í ljós að Carter er ekki allur þar sem hann er séður og er í raun stórhættulegur.

3
NCIS: NEW ORLEANS
Þættirnir gerast í New Orleans og fjalla um starfsmenn NCIS í Washington sem hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslu.

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

DAGSKRÁ
Föstudagur

STÖÐ 2
07.00 The Simpsons
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 Grand Designs Australia
11.10 Restaurant Startup
11.50 White Collar
12.35 Nágrannar
13.00 Avatar Stórbrotin tímamótamynd sem gerist í framtíðinni og segir frá Jake Sully, fyrrverandi hermanni sem lamaðist í bardaga á Jörðinni og er bundinn við hjólastól og verður sendur til Pandóru, fjarlægt tungls sem er undurfagurt og stórkostlegt umhverfi sem býr yfir miklum verðmætum í sjaldgæfum málmum.
15.40 Chuck
16.25 Anger Management
16.50 Tommi og Jenni
17.15 The Simpsons
17.40 Bold and the Beautiful Forrester-fjölskyldan er leiðandi í tiskuheiminum en með miklum vinsældum fylgir líka mikil ábyrgð og pressa á að standa sig.
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 The X-Factor UK
20.50 The X-Factor UK Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.
21.40 Phantom of the Opera Rómantískur söngleikur með Gerard Butler og Emmy Rossum í aðalhlutverkum. Bitur maður sem hefur verið vanskapaður frá fæðingu, og þekktur einungis sem the Phantom, eða Óperudraugurinn, býr í ræsinu undir óperuhúsinu í París í Frakklandi. Hann verður ástfanginn af sópransöngkonunni Christine, og kennir henni í einkatímum, á milli þess sem hann hrellir aðra starfsmenn óperuhússins, og krefst þess að Christine fái aðalhlutverk.
00.00 The Perfect Guy
01.40 To Write Love on Her Arms
03.20 Pride and Glory
05.30 The Middle

STÖÐ 2 SPORT
07.05 Grindavík - Snæfell
09.00 Skallagrímur - ÍR
10.40 Pittsburgh Steelers - New England Patriots
13.10 NFL Gameday
13.40 Leicester - Crystal Palace
15.25 Man. Utd. - Fenerbahce
17.05 Skallagrímur - ÍR
18.45 PL Match Pack
19.15 La Liga Report
19.45 Stjarnan - Keflavík
22.00 Körfuboltakvöld
23.40 Premier League Preview
00.10 Bundesliga Weekly
00.40 Formúla E - Magazine Show
01.10 Stjarnan - Keflavík
02.50 Körfuboltakvöld

STÖÐ 2 SPORT 2
09.45 Bournemouth - Tottenham
11.25 Arsenal - Middlesbrough
13.05 Messan
14.35 Premier League World
15.05 Formúla 1 2016 - Keppni
17.30 Man. Utd. - Man. City
19.15 League Cup Highlights
19.45 Grindavík - Snæfell
21.40 Premier League Preview
22.10 OpenCourt - Basketball
23.00 Toronto Raptors - Cleveland Caval

STÖÐ 3
17.50 Mike and Molly
18.10 The League
18.35 New Girl
19.00 Modern Family
19.25 Fóstbræður
19.55 Silicon Valley
20.25 The New Adventures of Old Christine
20.50 NCIS: New Orleans
21.35 Entourage
22.05 Klovn
22.35 Grantchester
23.25 Fresh off the Boat
23.45 Fóstbræður
00.15 Silicon Valley
00.45 The New Adventures of Old Christine
01.05 NCIS: New Orleans
01.50 Grantchester
02.35 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN
07.00 Dóra könnuður
07.24 Doddi litli og Eyrnastór
07.37 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Lína Langsokkur
09.25 Gulla og grænjaxlarnir
09.37 Stóri og litli
09.49 Hvellur keppnisbíll
10.00 Zigby
10.10 Ævintýraferðin
10.25 Skógardýrið Húgó
10.47 Mæja býfluga
11.00 Dóra könnuður
11.24 Doddi litli og Eyrnastór
11.37 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Lína Langsokkur
13.25 Gulla og grænjaxlarnir
13.37 Stóri og litli
13.49 Hvellur keppnisbíll
14.00 Zigby
14.10 Ævintýraferðin
14.25 Skógardýrið Húgó
14.47 Mæja býfluga
15.00 Dóra könnuður
15.24 Doddi litli og Eyrnastór
15.37 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Lína Langsokkur
17.25 Gulla og grænjaxlarnir
17.37 Stóri og litli
17.49 Hvellur keppnisbíll
18.00 Zigby
18.10 Ævintýraferðin
18.25 Skógardýrið Húgó
18.47 Mæja býfluga
19.00 Peter and Petra

GOLFSTÖÐIN
08.15 Sanderson Farms Championship
11.15 Golfing World
12.05 Inside the PGA Tour
12.30 Sanderson Farms Championship
15.30 HSBC Champions
18.30 Sanderson Farms Championship
21.30 HSBC Champions

BÍÓSTÖÐIN
11.10 Inside Llewyn Davis
12.55 The Walk Mögnuð mynd frá 2015 sem byggð er á sönnum atburðum. Línulungengillinn Philippe Petit fær hóp af fólki til þess að aðstoða sig við að láta draum sinn rætast en það er að ganga á línu á milli Tvíburaturnanna í World Trade Center árið 1974.
15.00 Just Friends
16.35 Inside Llewyn Davis
18.20 The Walk
20.25 Just Friends Rómantísk gamanmynd með þeim Ryan Reynolds, Amy Smart og Chris Klein í aðalhlutverkum. Chris upplifði mikla ástarsorg í gagnfræðaskóla en þegar hann snýr aftur í heimabæinn mörgum árum og tugum kílóa seinna fær hann annað tækifæri til að næla í draumastúlkuna.
22.00 Black Sea Spennutryllir frá 2104 með Jude Law í aðalhlutverki. Kafbátsstjóra sem nýlega hefur misst vinnu sína er boðið að stjórna björgunarleiðangri til Svartahafs þar sem þýskur kafbátur með gullfarm er sagður hafa sokkið. Black Sea þykir æsispennandi frá upphafi til enda, en hún segir frá því þegar kafbátsstjórinn Robinson (Jude Law) ákveður að fara með áhöfn misskuggalegra manna að leita þýsks kafbáts sem sagður er hafa verið að flytja verðmætan gullfarm en liggur nú á botni Svartahafs úti fyrir strönd Georgíu. Í ljós kemur að þetta er rétt.
23.55 Son of No One
01.30 House Party: Tonight's the Night
03.05 Black Sea

RÚV
16.10 Alþingiskosningar 2016
17.10 Ferðastiklur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lautarferð með köku
18.03 Pósturinn Páll
18.20 Lundaklettur
18.30 Jessie
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik – úr 50 ára sögu sjónvarps
20.05 Alþingiskosningar 2016: Leiðtogaumræður
22.15 Vikan með Gísla Marteini
23.00 Konan í fimmta hverfi
00.25 Yves Saint Laurent
02.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 The Millers
08.20 Dr. Phil
09.00 The Biggest Loser
09.45 The Biggest Loser
10.30 Pepsi MAX tónlist
13.10 Dr. Phil
13.50 Speechless
14.10 Girlfriend's Guide to Divorce
14.55 The Office
15.15 The Muppets
15.40 The Good Wife
16.25 The Tonight Show
17.05 The Late Late Show
17.45 Dr. Phil
18.25 Everybody Loves Raymond
18.45 King of Queens
19.10 How I Met Your Mother
19.35 America's Funniest Home Videos
20.00 The Voice Ísland
21.30 Jersey Girl
23.10 The Tonight Show
23.50 Under the Dome

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

PIPAR\TBWA · SÍA

CHOSEN FOODS
Hágæða olíur sem henta í alla matargerð

AVOCADO OIL
100% hrein kaldpressuð lárperuolía. Þolir mikla hitun.

CHOSEN BLEND
Blanda af lárperu-, kókos- og safflúrolíu. Þolir mikla hitun.

COCONUT OIL SPRAY
100% hrein kókosolía í handhægum úðabrúsa.

SPICY SESAME OIL
Bragðbætt með chili og hvítlauk. Tilvalin á pastað, súpuna og í salatdressinguna.

Gildir til 30. október á meðan birgðir endast.

Nýtt í Hagkaup

Lay´s Bugles
Ný bragðtegund, Sweet Chili.

Nýtt í Hagkaup

Helena ólífur
3 gómsætar tegundir.

Nýtt í Hagkaup

Spooky Candy Pizza
Tilvalin í Halloween partýið.

Nýtt í Hagkaup

Coldpress
Hreinn eplasafi.

PRETZILLA
Hamborgarabrauð, pylsubrauð og snakkbitar úr pretzeldeigi

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

KJÚKLINGAVEISLA

100% HREIN AFURÐ

TILBOÐ **35%** afsláttur á kassa

KJÚKLINGUR HEILL FERSKUR
695 kr/kg
verð áður 1.069

TILBOÐ **25%** afsláttur á kassa

KJÚKLINGALUNDIR
2.099 kr/kg
verð áður 2.799

TILBOÐ **40%** afsláttur á kassa

BLANDAÐIR KJÚKLINGABITAR
599 kr/kg
verð áður 999

TILBOÐ **40%** afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-VÆNGIR
287 kr/kg
verð áður 479

TILBOÐ **30%** afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-LEGGIR
699 kr/kg
verð áður 999

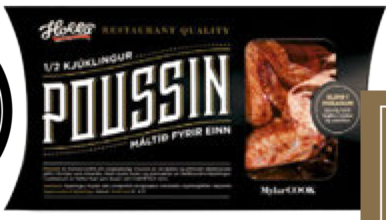
TILBOÐ **25%** afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-BRINGUR
1.949 kr/kg
verð áður 2.599

POUSSIN er franska orðið yfir ungkjúling

ELDAÐ Í POKANUM þannig helst fuglinn mjúkur og safaríkur

Tilboð **30%** afsláttur á kassa



769 kr/pk
verð áður
1.099

SAFARÍK NÝJUNG

Poussin er ný og spennandi vara á íslenskum markaði en aðferðin er vel þekkt hjá sælkerum í Evrópu og Ameríku. Kjúklingurinn er yngri en við eigum að venjast, kjötið mýkra og safaríkara og losnar vel frá beinum.

Mikilvægt er að elda fuglinn í steikingarpokanum. Mylar Cook steikingar- pokar eru vinsæl og viðurkennd gæðavara sem mikið er notuð af mat- reiðslufólki um allan heim. Við ákveðið hitastig opnast pokinn á hliðunum og kjötið byrjar að brúnast. Í hverjum poka er hálfur kjúklingur – fullkomin sælkeramáltíð fyrir einn.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

FUBAR frumsýnt í Gamla bíói

Höfundur FUBAR, Sigríður Soffía Níelsdóttir, dansari og danshöfundur, á sviðinu í Gamla bíói á miðvikudagskvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Dansleikhús Sigríðar Soffíu Níelsdóttur, **FUBAR**, var frumsýnt í Gamla bíói á miðvikudagskvöld. Hanna, ljósmyndari Fréttablaðsins, leit inn og fangaði stemninguna hjá dansþyrstum áhorfendum.

Ásbjörg, Sigurgísli, Marteina, Sandra og Gyða lyftu glösum.

Jóga, Jóhanna, Sólrún, Guðrún og Jóhann brostu sínu blíðasta.

Allison og Janice létu sig ekki vanta í Gamla bíó á miðvikudagskvöld.

Þórunn Antonía og Sylvía stilltu sér upp hjá bjórdælunni.

-14 kr.
Í DAG

4x
VILDARPUNKTAR ICELANDAIR

MYNDALEIKUR
Í dag er síðasta tækifærið til að taka þátt í myndaleiknum á **olis.is.** Ef þú hefur heppnina með þér gætir þú unnið 100.000 Vildarpunkta Icelandair.

4X VILDARPUNKTAR
Dæmi: 600 Vildarpunktar ef þú kaupir fyrir 10.000 krónur.

ÓB OG OLÍS
Gildir fyrir lykil- og korthafa ÓB og Olís. Þú getur sótt um ÓB-lykil ob.is eða á næstu Olís-stöð

PIPAR\TBWA • SÍA • 163504

Lífgaðu upp á skammdegið í litríkum yfirhöfnum

Litirnir ráða ríkjum í vetur og þá helst þegar kemur að yfirhöfnum. Síðar ullarkápur í björtum litum eða styttri jakkar og úlpur með skemmtilegu munstri hafa verið áberandi hjá tískufyrirmyndum – fáum innblástur fyrir veturinn hér.

Verum ófeimin að blanda saman litum og munstrum.

Köflótt yfirhöfn gefur klæðnaðinum töffaralegt yfirbragð.

Mikilvægasti fylgihlutur vetrarins er ...

EYRNALOKKAR

Því stærri því betra.

Systur taka yfir tískuheiminn

Hver sá sem hefur eitthvað fylgst með tísku undanfarið ár þekkir vel til Hadid-systranna sem hafa verið að taka yfir tískuheiminn. Þær Gigi og Bella Hadid þrömmuðu tískupallana hjá öllum helstu tískuhúsum á tískuvikunum í haust og stálu yfirleitt senunni, saman eða í hvor í sínu lagi. Nú keppa þær innbyrðis á bresku tískuverðlaununum í desember um það hvor verður fyrirsæta ársins. Systurnar, sem eru 20 og 21 árs gamlar og frá Bandaríkjunum, eru af mörgum taldar hin nýja kynslóð ofurfyrirsætna og má meðal annar rekja vinsældir þeirra til samfélagsmiðla þar sem þær eru með heilan her af fylgjendum. Báðar eru þær í sambandi við tónlistarmenn, Gigi með Zayn Malik, fyrrverandi meðlim One Direction, og Bella með Weeknd. Þess má til gamans geta að hún prýddi einmitt forsíðu septemberblaðs Glamour.

Eitt ár er á milli systranna Gigi og Bellu Hadid sem eiga ýmislegt sameiginlegt.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

#Glamouriceland

Gott mál
GÓÐGERÐARPIZZA TIL STYRKTAR ÞÖRFU MÁLEFNI
24.–28. okt.
„Fjórða árið í röð gerum við Góðgerðarpizzuna og við erum afar sátt með útkomuna. Á hana fara fjórar nýjar áleggstegundir; chorizo-pylsa, chili-pipar marineraður í sætum legi, furuhnetur og chili-majónes ásamt papriku, kjúklingi og ferskum mozzarella. Góðgerðarpizzan er orðin árviss hefð hjá Domino's og ég vona að landsmenn njóti hennar í botn!“
Hrefna Sætran
ÖLL SALAN RENNUR ÓSKIPT TIL KONUKOTS
Konukot er næturathvarf fyrir heimilislausar konur og er ætlað að sinna grunnþörfum er varða húsnæði, hreinlæti og mat. Konukot er samstarfsverkefni Rauða krossins í Reykjavík og Reykjavíkurborgar.
Konukot
Rauði krossinn Reykjavík
Chorizo-pylsa, chili-pipar marineraður í sætum legi, furuhnetur, chili-majónes að hætti Hrefnu Sætran, kjúklingur, paprika og ferskur mozzarella.
Lítil 1.840 kr. Miðstærð 3.040 kr.
Stór pizza 3.490 kr. Pönnu 3.650 kr.
Coca-Cola
Ali
SÍMI 58 12345 • DOMINO'S APP • WWW.DOMINOS.IS

AÐ LOKNU SYNDA-FLÓÐI

Í þessari bók er safnað saman frægustu ljóðaflokkum Rimbauds og hafa þýðendur skipt með sér verkum þannig að Sigurður Pálsson þýðir prósaljóðasafnið *Uppljómanir* en Sölvi Björn Sigurðsson *Árstíð í helvíti* og ýmis ljóð í bundnu máli.

www.forlagid.is | *Bókabúð Forlagsins* | *Fiskislóð 39*

Mark Morrans, meistarakokkur frá hinum heimsfræga veitingastað Nobu, er staddur hér á landi og aðstoðar við opnun á Burro. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Frá Nobu til Íslands

Mark Morrans, meistarakokkur veitingastaðarins fræga Nobu, er mættur til landsins og vinnur nú við opnun veitingastaðarins Burro.

Ég kom hingað upphaflega til að taka þátt í Food and Fun, en þar kynntist ég eigendum Burro. Eftir það vorum við í miklu sambandi. Í kjölfarið var mér boðið það tækifæri að koma hingað til Íslands og aðstoða við opnun á þessum spennandi nýja veitingastað," segir Mark Morrans, meistarakokkur frá hinum heimsfræga veitingastað Nobu, en hann mun dvelja hér á landi fram yfir áramót og aðstoðar við opnun á nýjasta veitingastað borgarinnar, Burro, sem verður opnaður á næstu dögum.

„Þetta er frábært tækifæri fyrir mig," segir Mark spurður hvernig honum lítist á verkefnið sem fram undan er.

En hvernig var að vinna á svo frægum og þekktum veitingastað sem Nobu, stað sem hefur í gegnum árin vakið mikla athygli fyrir gæði og frábæra eldamennsku?

„Nobu er talin einn besti japanski veitingastaðurinn í heiminum, og hefur fræga fólkið sótt veitingastaðinn af kappi. Ég var mjög ungur

NOBU ER VEITINGASTAÐUR FRÆGA FÓLKSINS OG ÞANGAÐ KEMUR FRÆGT FÓLK HVERT EINASTA KVÖLD AÐ BORÐA.

þegar ég byrjaði að vinna á Nobu og þar var allt svo nýtt fyrir mér. Þetta var virkilega krefjandi reynsla en á sama tíma mjög skemmtileg og gefandi," segir Mark, og bætir við að Nobu sé meðal annars virkilega vinsæll hjá fína og fræga fólkinu, og er því spurning hvort nýi Íslandsvinurinn sé vanur því að elda ofan í Hollywood-stjörnur kvöld eftir kvöld.

„Nobu er veitingastaður fræga fólksins og þangað kemur frægt fólk hvert einasta kvöld að borða, svo já, ég hef eldað fyrir fullt af þekktu fólki, og má þar nefna til dæmis Mark Hoppers, bassaleikarann í Blink 182, Bryan Johnson í AC/DC, leikkonuna Nicole Kidman og líklega allt Formúlu 1 keppnisliðið," segir hann léttur.

Mark er nýkominn til landsins og vinnur nú af kappi við að opna Burro. Óhætt er að segja að veitingastaðurinn Burro sé vítamínsprauta fyrir veitingastaðamenningu borgarinnar, með framandi réttum og einstöku kokteilaframboði, en efri hæð Burro verður Pablo Discobar, fagmannlegur og framandi kokteilastaður, þar sem barþjónar munu bjóða upp á drykki í hæsta gæðaflokki.

„Það er frábært að koma og vinna að opnun Burro, þetta verður algjörlega frábær veitingastaður. Líflegt andrúmsloft og hönnun staðarins gefa honum fjöruga sérstöðu en gæði staðarins eru tryggð með færustu fagmönnum á sínu sviði. Gott hráefni, ásýnd staðarins og vinalegt viðmót tryggir að gæði séu áberandi í upplifuninni," segir hann spenntur fyrir opnun staðarins og bætir við að Burro verði suður-amerískur tapasbar, þar sem gleðin og vinalegt andrúmsloft verði í fyrirrúmi.

gudrunjona@frettabladid.is

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*

Golf Metan fer lengra og lengra og lengra.

Ef þú ert að leita að bíl sem fer vel með umhverfið, fær frítt í stæði og er ódýr í rekstri er Golf Metan bíllinn fyrir þig. Hann gengur bæði fyrir metani og bensíni og kemur þér allt að 1.300 km á áfyllingunni. Skiptu yfir í Golf Metan og leyfðu honum að spara þér krónurnar.

VW Golf Metan, verð frá:

3.190.000 kr.

Til afhendingar strax!

Volkswagen

www.volkswagen.is

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

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

Maríu Bjarnadóttur

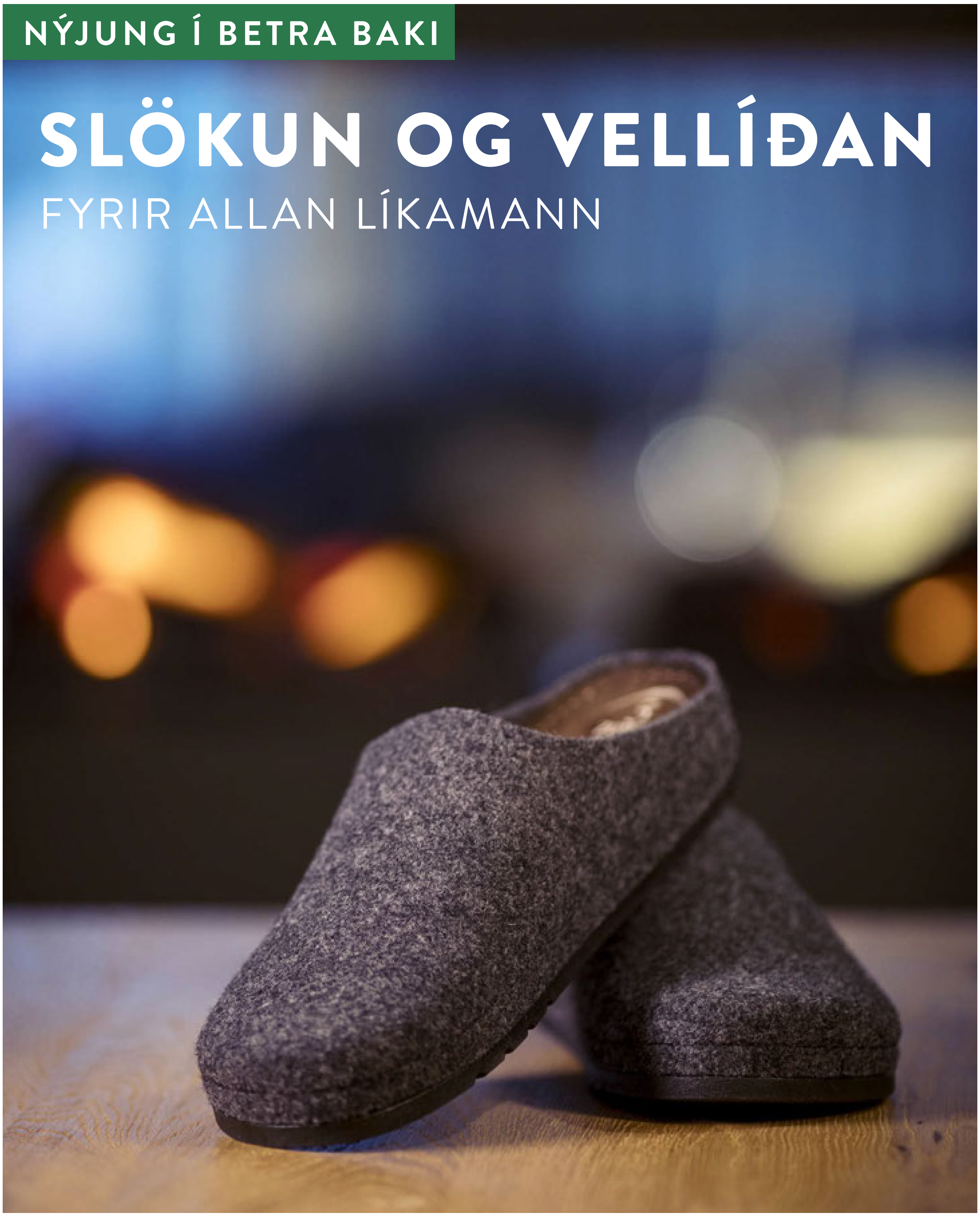
Leiðindi

Er eitthvað leiðinlegra en lýðræði? Ferlar, samráð, málamiðlanir, verklag og reglulegar kosningar með loforðaflaumi og símhringingum vina og fjölskyldu frambjóðenda sem jafnvel brjóta gegn lögum um bannmerkingar í Þjóðskrá!

Hvers vegna er þetta eiginlega lagt á okkur?! Getur ekki bara einhver séð um þessi mál? Viðkomandi þarf þó að vera viðbragðsfljótur gagnvart öllu tilfallandi óréttlæti heima og heiman sem við lesum um á internetinu og kröfum okkar sem birtast með undirskriftalistum og deilingum á samfélagsmiðlum. Í raun þyrfti viðkomandi að vera vakandi fyrir öllum statusum á internetinu sem birtast í hástöfum, þar er oft mikilvæga afstöðu að finna sem bara VERÐUR að bregðast við. STRAX.

Í vikunni stóð ég fyrir framan listaverkið 28. júlí í Louvre-safninu í París og kiknaði aðeins í hnjánum af þakklæti. Berbrjósta byltingarleiðtogi með franska fánann leiðir fólkið til sigurs; til lýðræðis frá einræði. Frá helsi til frelsis. Fórnirnar sem hafa verið færðar til þess að tryggja verkamönnum, kaupmönnum og konum, fólki eins og mér, þátttökurétt við ákvarðanatöku um stjórnun vestrænna samfélaga eru ólýsanlegar. Samfélög og lýðræði hafa þróast svo hratt að veruleiki pöpulsins í París virðist næstum ekki eiga neitt erindi í nútímanum. Samt eiga byltingar nútímans sér líka stað undir forystu berbrjósta kvenna og enn þá eru kökur hápólitískt umræðuefni.

Það er kannski leiðinlegt, en það er langsamlega skásta fyrirkomulagið sem í boði er. Eina leiðin til að viðhalda því er að nota það, til dæmis með því að kjósa þegar færi gefst.



BYLTING FYRIR ÞREYTTA FÆTUR
UNDRI HEILSUINNISKÓR

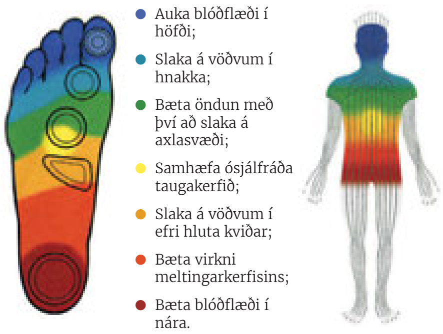
Með fimmsvæða nuddinnleggi UNDRA heilsuinniskónna nærðu slökun og vellíðan sem dregur úr spennu og örvar blóðflæði. Skórnir eru fallegir, hlýir og einstaklega þægilegir. Fáanlegir í dökkgráu eða ljósu flókaefni. **Komdu og prófaðu!**

7.900 KR.

5 reflex zones

BYLTINGAKENNT
5 SVÆÐA NUDDINNLEGG

ÖRVUN MEÐ SVÆÐANUDDS-INNLEGGI MIÐAR AÐ ÞVÍ AÐ:



- Auka blóðflæði í höfði;
- Slaka á vöðvum í hnakka;
- Bæta öndun með því að slaka á axlasvæði;
- Samhæfa ósjálfráða taugakerfið;
- Slaka á vöðvum í efri hluta kviðar;
- Bæta virkni meltingarkerfisins;
- Bæta blóðflæði í nára.

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