FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
264. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 8. NÓVEMBER 2016

# Hún eða hann?

Bandaríkjamenn kjósa sér forseta í dag. Kosningabaráttan hefur verið sú blóðugasta í manna minnum. Tvísýnt er um úrslit. Sjá bls. 10

NORDIC PHOTOS/GETTY

## Helmingur hefur sent nektarmyndir

**SAMFÉLAG** Rúmlega helmingur stelpna og tæplega helmingur drengja hefur sent einhverjum nektarmynd af sér. Tvöfalt hærra hlutfall stelpna en stráka, tæp sex prósent, lenda í því að myndunum er dreift áfram. Tvöfalt fleiri strákar, tæp 30 prósent, telja að myndir af nöktum brjóstum séu klám.

Þetta er meðal þess sem lesa má úr niðurstöðum Guðbjargar Hildar Kolbeins, doktors í fjölmiðlafræði, á klámnotkun íslenskra framhaldsskólanema. Að baki niðurstöðunum liggja 1.867 svör íslenskra framhaldsskólanema á aldrinum 18-30 ára.

Rétt tæp 99 prósent karla höfðu séð klám og 87,4 prósent kvenna. Karlar voru að meðaltali yngri þegar þeir sáu klám í fyrsta skipti, 11,9 ára. Konur voru tveimur árum eldri að meðaltali. 32,4 prósent karla horfir

> 32%
> drengja horfir á klám nær daglega samvæmt nýrri rannsókn Guðbjargar Kolbeins

á klám nær daglega eða oftar, en aðeins 3,9 prósent kvenna. Tæp fimm prósent karla segjast aldrei horfa á klám af fúsum og frjálsum vilja á móti 34,7 prósentum kvenna. Meira en tveir þriðju drengja segjast horfa á klám nokkrum sinnum í viku eða oftar. Þá horfa karlar oftar á klám í einrúmi heldur en stelpur, en þær eru líklegri til að horfa á það með kærasta, maka eða vinum.

Það klám sem oftast verður fyrir valinu sýnir fólk af gagnstæðu kyni í samförum en þar á eftir fylgir klám sem inniheldur tvær konur. Þá eru munnmök einnig vinsæl sem og klám þar sem þrír eða fleiri stunda kynmök. 23 prósent kvenna segjast ekki vilja sjá klám.

Um þriðjungur karla vill horfa á klám sem inniheldur endaþarmsmök samanborið við tólf prósent kvenna. Á bilinu fimm til sex prósent vildu horfa á klám þar sem einhver var beittur ofbeldi í kynmökum eða klám sem innihélt sadisma eða masókisma. Hlutfallið var jafnt hjá báðum kynjum.

Sambærileg rannsókn var gerð hér á landi fyrir rúmum áratug. Þá kom í ljós að 93 prósent pilta og 59 prósent stúlkna höfðu séð klám á netinu. Fimmti hver piltur horfði á klám nær daglega. Þeir notuðu klámið til sjálfsfróunar meðan stúlkur sáu það oftar óviljugar. – jóe

### Fréttablaðið í dag

**SKOÐUN** Jón Þór Ólafsson skrifar um afnám launahækkunar. 12

**SPORT** Matthías Vilhjálmsson getur unnið tvöfalt í Noregi. 16

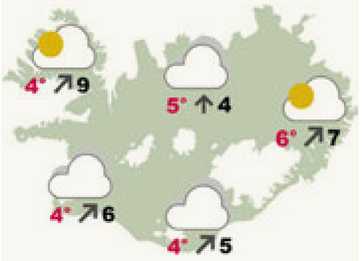
**MENNING** Hulda Hákon með sína þriðju einkasýningu á árinu. 22-24

**LÍFIÐ** Liverpool spilaði lagið Garden Party fyrir leik. Eyþór Gunnarsson, höfundur lagsins, heldur þó með Arsenal. 28

**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ**
● FÓLK ● SKRIFSTOFAN

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 201

## Veður




Hvöss sunnanátt og rigning sunnan- og vestantil með morgninum en annars þurrt að kalla. Léttir til á Norðaustur- og Austurlandi, annars skúrir eða jafnvel slydduél. Hiti 2 til 8 stig, hlýjast fyrir austan. SJÁ SÍÐU 20

# Út með hið gamla – inn með það nýja

Þessa dagana er unnið að endurbótum og viðhaldi á Austurstræti. Starfsmenn á vegum borgarinnar skipta út eldri hellum í götunni og leggja nýjar auk þess sem undirlagið er jafnað út. Um minniháttar verk er að ræða þótt umsvifin séu nokkur eins og sést á myndinni. Tæpir tveir áratugir eru síðan ráðist var í gagngerar endurbætur á götunni og skipt um allar hellur, hita-, rafmagns-, síma- og snjóbræðslulagnir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

**Úrslit kosninganna hafa áhrif víða.** FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

# Óttast að hlutabréf hrynji ef Trump sigrar

**VIÐSKIPTI** Það gæti skipt sköpum fyrir evrópskan hlutabréfamarkað hvort Demókratar eða Repúblikanar sigri forsetakosningarnar í Bandaríkjunum sem fara fram í dag.

Greiningaraðilar hjá Deutsche Bank áætla að ef Donald Trump, forsetaefni Repúblikanaflokksins, sigrar gæti gengi hlutabréfa í Evrópu hrunið um tíu prósent, á meðan gengið gæti hækkað um allt að fimm prósent ef Hillary Clinton, forsetaefni Demókrataflokksins, sigrar.

Hlutabréfamarkaðir úti um allan heim munu líklega upplifa miklar sveiflur, sama hver úrslitin verða, en þau munu líklega skýrast á miðvikudagsmorgun. Talið er að um einn af tveimur stærstu pólitísku viðburðum ársins sé að ræða, hinn var útganga Breta úr Evrópusambandinu.

Fram kemur í greiningu Deutsche að ekki einungis yrðu sveiflur til styttri tíma á hlutabréfamarkaði ef Trump verður forseti heldur einnig til lengri tíma, þar sem afstaða hans til margra málaflokka er óskýr. – sg

# Formlegar viðræður ekki enn hafnar

**STJÓRNMÁL** „Það var svo sem ekki margt nýtt sem kom fram á honum. Þetta var bara svona spjall um hver væru aðalmálefni flokkanna,“ segir Benedikt Jóhannesson, formaður Viðreisnar, spurður um fund þeirra Óttars Proppé og Bjarna Benediktssonar í gær.

Formennirnir þrír funduðu í um klukkustund í gær en Benedikt á ekki von á því að mikilla tíðinda sé að vænta í bráð. „Það liggur nú hjá Bjarna. Hann er í bílstjórasætinu,“ segir Benedikt.

Bjarna Benediktssyni, formanni Sjálfstæðisflokksins, var veitt umboð til stjórnarmyndunar í liðinni viku og vonaðist hann til þess að formlegar stjórnarmyndunarviðræður myndu hefjast í upphafi þessarar viku. Talsvert hefur verið um þreifingar á milli flokka en minna fer fyrir formlegum viðræðum. – hh, skh

# Dýrari steikur og betra vín á borðum um jólin

**Rannsóknasetur verslunarinnar spáir metvexti milli ára í jólaverslun innanlands eða 10,3 prósentum. Hver Íslendingur ver að jafnaði 53.813 krónum til jólainnkaupa. Minna bruðl í ár og meiri fyrirhyggja. Útsölur 25. nóvember.**

**VIÐSKIPTI** Metvöxtur verður milli ára í jólaverslun innanlands samkvæmt spá Rannsóknaseturs verslunarinnar. Áætlað er að jólaverslunin aukist um 10,3 prósent frá síðasta ári og að veltan verði um 85 milljarðar án virðisaukaskatts. Í fyrra var vöxtur jólaverslunarinnar 6,6 prósent frá árinu þar áður.

„En þótt kaupmáttur launa hafi farið vaxandi að undanförnu er neyslan ekki umfram kaupgetu. Það má segja að nú sé minna bruðl og meiri fyrirhyggja í innkaupum,“ segir Emil B. Karlsson, forstöðumaður Rannsóknasetursins.

Í jólaspánni segir að draga megi þá ályktun að hver Íslendingur verji að jafnaði 53.813 krónum til innkaupa í nóvember og desember. Í fyrra nam upphæðin 49.156 krónum.

Mikill vöxtur hefur verið í dagvöruverslun síðustu mánuði og ætla má að landsmenn geri vel við sig í mat og drykk yfir hátíðarnar. Líklega verður meira um dýrari steikur og betri eðalvín á borðum landsmanna um þessi jól en í fyrra, að því er segir í jólaspánni.

Gera má ráð fyrir aukinni sölu á tækjum til afþreyingar. Vinsældir leikja sem hægt er að tengja við sjónvörp og sem öll fjölskyldan getur notið hafa verið að aukast.

Í jólaspánni segir að styrking krónunnar haldi aftur af verðhækkunum á húsgögnum og valdi jafnvel verðlækkunum. Velta í húsgagnaverslunum hefur aukist jafnt og þétt að undanförnu og er bent á að sala á rúmum hafi aukist um 65 prósent í september síðastliðnum.

Líkur eru á að sala á fötum aukist innanlands að magni til fyrir þessi jól en tollar á fatnaði voru afnumdir um áramótin. Þar sem hagstæðara hefur orðið fyrir Íslendinga að kaupa vörur í útlöndum má gera ráð fyrir að slík verslun minnki ekki fyrir jólin. Kreditkortavelta Íslendinga erlendis í september síðastliðnum var 12,5 prósentum meiri en í sama mánuði í fyrra og fjöldi færslna erlendis 31,5 prósentum meiri.

Emil segir að „Black Friday“ útsölurnar í fyrra hafi slegið nýjan tón í íslenskri jólaverslun og kláruðu þá margir jólainnkaupin á einu bretti þegar verslanir buðu ríflegan afslátt. Í ár verður Black Friday 25. nóvember.

Ætla má að hluti neytenda kaupi allar jólagjafir eða hluta þeirra á netinu, ýmist frá innlendum eða erlendum netverslunum. Mánudaginn eftir Black Friday er komið að Cyber Monday sem er allsherjar útsöludagur netverslana. ibs@frettabladid.is

**Allar forsendur benda til að jólaverslun verði með líflegasta móti í ár, að því er segir í jólaspá Rannsóknaseturs verslunarinnar.** FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

**Emil B. Karlsson, forstöðumaður Rannsóknaseturs verslunarinnar**

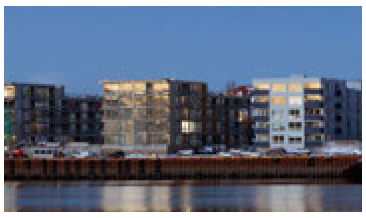
Geysir Skólavörðustíg 7 & 16 & Kringlan, Reykjavík. Hafnarstræti, Akureyri. Geysir, Haukadalur. Sími 519 6000 — geysir.com.

## Dagpeningar lækka talsvert

**STJÓRNSÝSLA** Ferðakostnaðarnefnd hefur lækkað dagpeninga til greiðslu gisti- og fæðiskostnaðar ríkisstarfsmanna á ferðalögum innanlands á vegum ríkisins. Breytingin tók gildi 1. nóvember.

Ríkisstarfsmenn fá nú greiddar 25.700 krónur vegna fæðis og gistingar í sólarhring en fengu áður 36.400 krónur. Það er lækkun um þrjátíu prósent. Fyrir gistingu í sólarhring fást nú 14.500 krónur í stað 25.200 króna. Fæðispeningar fyrir lengra en tíu tíma ferðalag nema enn 11.200 krónum og 5.600 krónur fást fyrir hálfs dags ferð.

Um er að ræða hámarksgreiðslur til starfsmanna. Venjan er að fargjöld og fæði séu greidd út eftir reikningi. **- jóe**



**Þetta er í fyrsta skipti í átján ár sem ekki er hámarksútsvar í Hafnarfirði.** FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

## Útsvar lækkað í fyrsta skipti í átján ár

**SVEITARSTJÓRN** Útsvarsprósenta Hafnarfjarðarbæjar lækkar úr 14,52 prósentum í 14,48 prósent á næsta ári. Þetta kemur fram í frumvarpi að fjárhagsáætlun Hafnarfjarðarbæjar fyrir næsta ár. „Í fyrsta skipti í að minnsta kosti 18 ár erum við ekki með útsvarið í hámarki,“ segir Haraldur L. Haraldsson, bæjarstjóri Hafnarfjarðarbæjar.

Viðhaldsfé til fasteigna, gatna og göngustíga bæjarins verður aukið. Jafnframt er gert ráð fyrir í fjárhagsáætluninni að álagningarprósenta fasteignaskatts og holræsa- og vatnsgjalds lækki á milli ára á íbúðarhúsnæði. Dvalargjald í leikskóla mun hins vegar áfram haldast óbreytt fjórða árið í röð **– þh**

### LEIÐRÉTTING

*Tekið skal fram að mynd af finnsku pönkhljómsveitinni Pertti Kurikan Nimipäivät sem birtist í blaðinu í gær var tekin á 40 ára afmælistónleikum Þroskahjálpar í Iðnó á sunnudaginn en ekki á tónleikum hljómsveitarinnar á Gauknum á laugardagskvöld eins og skilja mátti af textanum.*

# Fréttablaðið frítt á landsbyggðinni frá deginum í dag

**LESENDUR** Frá og með deginum í dag verður hægt að nálgast Fréttablaðið frítt víðar á landsbyggðinni. Þetta er breyting frá fyrra fyrirkomulagi þar sem blaðið var víða selt. Samhliða breytingunni verður blaðið prentað í stærra upplagi.

„Við erum mjög ánægð með þessar breytingar. Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins og á að fara sem víðast,“ segir Kristín Þorsteinsdóttir, útgefandi og aðalritstjóri 365. „Samhliða aukinni dreifingu ætlum við að auka umfjöllun um íþróttir, viðskipti, bíla, tækni og vísindi. Þá munu lesendur vafalaust taka eftir fleiri fréttum af landsbyggðinni og tísku-og lífsstílstímaritið Glamour mun fá sinn sess í Fréttablaðinu vikulega.“

Á kortingu hér til hliðar má sjá hvernig fyrirkomulagið verður. Engin breyting verður þar sem blaðið hefur hingað til verið borið heim í hús og áframhaldandi kassadreifing verður á stöðum þar sem hún var áður. Hins vegar verður nú hægt að sækja blaðið ókeypis í verslunum N1, Samkaupa, Bónus og Olís víðsvegar um landið. Þá verður áframhald á samstarfinu með Byko, Húsasmiðjunni og Múrbúðinni í Reykjanesbæ. **- jóe**

> Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins og á að fara sem víðast

Kristín Þorsteinsdóttir, útgefandi og aðalritstjóri 365

### Betri dreifing Fréttablaðsins

# Þúsundir grunnskólakennara hafa hætt og farið í önnur störf

**Formaður skóla- og frístundaráðs Reykjavíkurborgar segir það vandamál hve margir kennarar hafi leitað í önnur störf. Ráðist verður í rannsókn á því hvernig fjölga má nemendum í kennaranámi og fjölga þeim sem ílengjast í starfi. Borgarstjóri fékk í gær undirskriftir þúsunda kennara sem krefjast úrbóta í launamálum.**

**SKÓLAR** „Við vissum að þetta væri mikill vandi og að aðsóknin væri minni í kennaranámið,“ segir Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs, um fækkun nýnema í grunnskólakennaranámi. Fréttablaðið greindi frá því í gær að fjöldi nýnema sem voru innritaðir í B.Ed. grunnskólakennaranám í ár er einungis þriðjungur af því sem var fyrir áratug. Árið 2006 voru þeir 244 en í ár voru þeir 79. Rétt er að taka fram að þessar tölur miða við Háskóla Íslands, en Háskólinn á Akureyri útskrifar bæði grunnskólakennara og leikskólakennara. Ekki fengust svör frá HA um þróun fjölda nýnema síðasta áratuginn þegar eftir því var leitað.

Skúli segir að það sé ekki síður áhyggjuefni hve margir kennarar séu í samfélaginu sem hafi ákveðið að nýta menntun sína í eitthvað allt annað en kennslu. „Þetta eru næstum því 5.000 manns um allt land, sem eru með kennsluréttindi en eru af einhverjum ástæðum að vinna við einhver önnur störf.“

Skúli segir að ráðist hafi verið í átak til þess að gera bæði störf grunnskólakennara og leikskólakennara eftirsóknarverðari og líka starfsmanna á frístundaheimilum. „Frístundin hefur verið í átaki alveg síðan í sumar. Það hafa verið auglýsingar á samskiptamiðlunum, það hafa verið plakatadreifingar í háskólunum og einhverju leyti framhaldsskólunum. Svo hefur verið mjög mikill maður-á-mann-hernaður á nemendur fyrr og nú í tómstundafræðum,“ segir Skúli og bætir við að leikskólinn hafi fylgt þessu eftir með auglýsingum sem eru farnar í gang. „Þannig að það eru allar klær úti,“ segir hann.

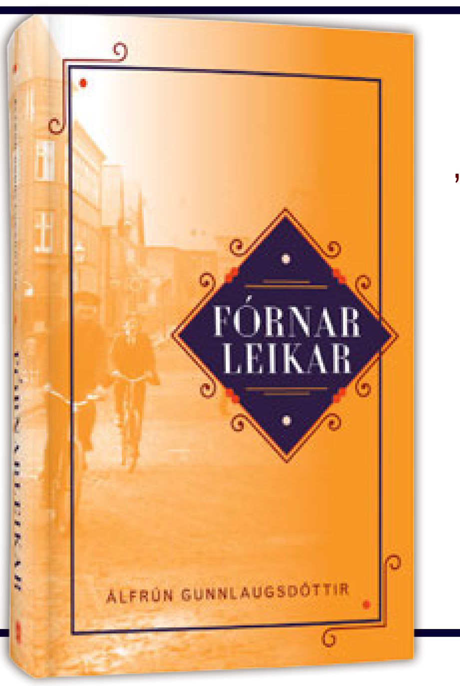
**Dagur B. Eggertsson borgarstjóri fékk í gær afhentar undirskriftir þúsunda kennara þar sem þess er krafist að sveitarfélögin á landinu bregðist án tafar við því alvarlega ástandi sem þeir segja að skapast hafi í skólakerfinu** FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Reykjavík er svo að fara af stað með víðtækt samstarf, bæði við Félag grunnskólakennara og Félag leikskólakennara, Háskóla Íslands, menntamálaráðuneytið og Samband íslenskra sveitarfélaga um að greina stöðuna. „Þar sem við förum í gegnum þetta mál, hvernig stendur á því að það eru svona fáir sem sækjast eftir því að fara í námið, hvaða leiðir koma til greina til að fjölga þeim sem fara í námið, fjölga þeim sem ílengjast í starfi líka og hvernig við getum bætt starfsumhverfið,“ segir Skúli.

> Þar sem við förum í gegnum þetta mál, hvernig stendur á því að það eru svona fáir sem sækjast eftir því að fara í námið, hvaða leiðir koma til greina til að fjölga þeim sem fara í námið

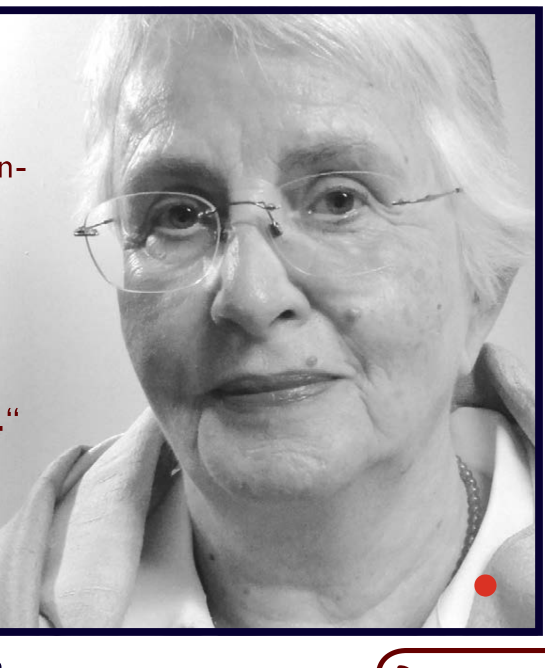
Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs

Hann segist vonast til þess að tillögur um aðgerðir muni líta dagsins ljós í febrúar. Skúli segir launin skipta máli, en það sé augljóslega fleira sem spili inn í. „Við gerðum stóra samninga 2014, um 30 prósenta meðalhækkun grunnlauna á einu bretti. Ég held að flestir geti verið sammála um að það er býsna stórt skref en það dugði bara ekki til,“ segir hann.
**jonhakon@frettabladid.is**


„Þetta er bók um það hvernig þú bregst við lífinu … Funheitur höfundur, hún Álfrún. Það er nautn að lesa þessa bók alveg út í gegn.“
EIRÍKUR GUÐMUNDSSON / KILJAN

„Rosalega þétt … mjög lærður höfundur … Sterkt verk.“
EGILL HELGASON / KILJAN



www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

**VW Golf R**
2.0 TSI 300 hestöfl AT 4motion

Ekinn 9.000 | A | 4x4

2016 **6.890.000** KR

18" álfelgur, glerþak, aðgerðastýri, lykillaust aðgengi, loftkæling, hraðastillir, hiti í sætum, xenon/LED aðalljós, fjarlægðaskynjarar, bakkmyndavél, símabúnaður, stillanleg fjöðrun, leiðsögukerfi o.fl.

**Audi Q7 quattro**
3.0 TDI 272 hestöfl AT

Ekinn 23.500 | A | 4x4

2015 **11.590.000** KR

Cricket leður, rafmagnsfærsla í sætum, hiti í fram- og aftursætum, leðurklætt aðgeraðstýri með hita, nálgunarvari framan og aftan, bakkmyndavél, dráttarbeisli með bakkaðstoð, 7 manna, 19" álfeglur, fjögurra svæða loftkæling o.fl.

**VW Golf**
GTI 2.0 220 hestöfl
2013 **4.050.000** KR
65

**VW e-Golf**
85kW AT
2015 **3.640.000** KR
21 | A

Raf / Bensín
Ekinn þús. km. (30)
Myndir á vef
Dísil
Fjórhjóladrif (4x4)
Metan & bensín (ECO)
Sjálfskiptur (A)
Beinskiptur
Rafmagnsbíll

# Margar stærðir, fleiri litir.

Fleiri tilboðsbílar
og myndir á netinu:
hnb.is

**Audi Q5 Quattro**
3.0 V6 TDI 258hö
2015 **8.690.000** KR
9 | A | 4x4

**Land Rover Discovery 4**
3.0 SE 7 manna
2012 **8.750.000** KR
79 | A | 4x4

**Subaru Outback**
LUX 4X4 2.0 Dísil
2016 **6.290.000** KR
34 | A | 4x4

**Skoda Octavia Combi**
Ambition 1.4 TSI G-tec
2016 **3.290.000** KR
11 | ECO

**Skoda Superb Combi**
4x4 Ambiente 2.0 TDI AT
2015 **4.890.000** KR
33 | A | 4x4

**VW Polo Comfortline**
1.4 AT
2012 ~~1.990.000~~ KR
TILBOÐ **1.690.000** KR
71 | A

**Toyota Auris Terra**
Eco 1.4 Dísil
2013 ~~2.390.000~~ KR
TILBOÐ **2.190.000** KR
54

**Audi A4 Avant**
2.0 TDI AT
2012 ~~3.990.000~~ KR
TILBOÐ **3.490.000** KR
56 | A

**VW Passat Comfortline**
1.4 Ecofuel
2014 ~~3.550.000~~ KR
TILBOÐ **2.990.000** KR
22 | A | ECO

**Peugeot 208**
Active 1.2
2013 ~~2.090.000~~ KR
TILBOÐ **1.690.000** KR
22

**Nissan Pathfinder**
4x4 SE 7m. 2.5 Dísil AT
2013 ~~5.890.000~~ KR
TILBOÐ **4.690.000** KR
94 | A | 4x4

**Opel Ampera DOCH**
1.4 BEN/RAF AT
2012 ~~3.490.000~~ KR
TILBOÐ **2.990.000** KR
65 | A

Volkswagen · ŠKODA · MITSUBISHI MOTORS

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**

Klettháls 13 · hnb.is · 590 5040

**Atvikið minnti á atriði úr myndinni Snakes on a Plane frá 2006.** NORDICPHOTOS/GETTY

## Snákur birtist í háloftunum

**MEXÍKÓ** Farþegum mexíkóska flugfélagsins Aeromexico varð hverft við í fyrradag þegar snákur féll skyndilega úr farangurshólfi flugvélarinnar.

Vélin var á leið frá Torreon, í norðurhluta landsins, til Mexíkóborgar en þar á milli er um tveggja tíma flug. Áhöfn vélarinnar náði að klófesta dýrið og halda því í skefjum með því að vefja því inn í teppi og dagblöð. Vélin fékk forgangsmeðferð þegar á áfangastað var komið og meindýraeyðar tóku á móti dýrinu.

Í tilkynningu frá Aeromexico segir að rannsókn muni fara fram á því hvernig skriðdýrið komst um borð í vélina. Reynt verði að tryggja að slíkur atburður geti ekki endurtekið sig.

Nokkrir farþegar vélarinnar höfðu á orði að atvikið minnti helst á ræmuna Snakes on a Plane, frá árinu 2008, þar sem Samuel L. Jackson fór með aðalhlutverkið. – **jóe**

## Barist við skógarelda

**Slökkviliðsmenn í Nýja Suður-Wales berjast nú við skógarelda sem loga víðsvegar í fylkinu. Hátt í hundrað skógareldar hafa kviknað á austurströnd Ástralíu undanfarna daga, frá Brisbane suður til Canberra, en þá eru ótaldir eldar í öðrum fylkjum landsins. Enn sem komið er eru eldarnir ekkert í líkingu við þá sem loguðu í október 2013 en tjónið þá nam 94 milljónum ástralskra dollara.** FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

HVAR ERU RAFBÍLARNIR?

Íslandsbanki, Ergo og Samorka halda opinn fund um rafbílavæðingu Íslands. Rætt verður um það innviði sem hér eru til staðar og hversu raunhæfir kostir rafbílar séu í dag og á komandi árum.

Harpa, Norðurljósasalur
Fimmtudaginn 10. nóvember kl. 08.30 - 10.00

Erindi flytja:
- Áslaug Thelma Einarsdóttir, forstöðumaður markaðs- og kynningarmála hjá Orku náttúrunnar
- Tryggvi Þór Haraldsson, forstjóri RARIK
- Kári Auðun Þorsteinsson, viðskiptastjóri hjá Ergo

Hjörtur Þór Steindórsson, forstöðumaður orkumála á fyrirtækjasviði Íslandsbanka stýrir umræðum með þeim Ágústu S. Loftsdóttur, verkefnisstjóra hjá Orkustofnun, Björgvini Skúla Sigurðssyni, framkvæmdastjóra hjá Landsvirkjun og Degi B. Eggertssyni, borgarstjóra.

Fundarstjóri er Lovísa Árnadóttir, upplýsingafulltrúi Samorku

Skráning á fundinn á islandsbanki.is

Íslandsbanki ergo SAMORKA


# Gráu svæðin bitna illa á yngri kynslóðunum

**Notendur velferðarþjónustu á gráum svæðum skiptingar milli ríkis og sveitarfélaga fá lakari þjónustu vegna óskýrrar verka- og ábyrgðarskiptingar þeirra sem veita hana. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Sambands íslenskra sveitarfélaga.**

**STJÓRNSÝSLA** Lögfræði- og velferðarsvið Sambands íslenskra sveitarfélaga segir að styðja eigi sveitarfélög „í því að standa í fæturna og hafna viðtöku nýrra verkefna sem þeim eru ekki falin með lögum“, segir í nýrri skýrslu um svokölluð grá svæði í opinberri þjónustu.

Svokölluð grá svæði eru þar sem ábyrgðarskil ríkis og sveitarfélaga eru ekki nægjanlega ljós á sviði skóla- og velferðarmála.

„Skortur á fjármögnun er án efa algengasta ástæðan. Afleiðing verður þá til dæmis langir biðlistar eftir þjónustu eða að ekki er lengur boðið upp á úrræði eða þjónustu,“ segir í skýrslunni. „Gagnvart notandanum er birtingarmyndin sú að samfellu fer að vanta í þjónustuna.“

Þá segir að niðurskurður hjá ríkisstofnunum hafi ekki síst birst í því að stofnanir hafi einhliða hætt að sinna verkefnum í hagræðingarskyni eða breytt verklagi.

„Í mörgum tilvikum jukust útgjöld samhliða hjá öðrum ríkisstofnunum en iðulega var brugðist við þeim með aukinni kostnaðarhlutdeild notenda, til dæmis varðandi lyf og aðra heilbrigðisþjónustu. Afleiðingin af því er fjölgun beiðna til sveitarfélaga um fjárhagsaðstoð til þess að standa undir þessum kostnaðarauka notenda.

Gráa svæðinu er lýst sem „einskis manns landi“ þar sem notandinn upplifir að þjónustuaðilar beggja vegna vísa honum frá.

„Grá svæði eru líklegust til þess að bitna á yngstu kynslóðunum, þar sem flókið og tímafrekt getur reynst að greina þann vanda sem við er að etja,“ segir í skýrslunni.

**Fólk á efri árum er meðal þeirra hópa sem lenda á gráu svæði í verkefnaskiptingu ríkis og sveitarfélaga. Myndin er frá Hrafnistu.** FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> **Svo dæmi sé tekið, er áætlaður kostnaður vegna sjö barna hjá Reykjavíkurborg um 480 milljónir króna á þessu ári.**
>
> Úr skýrslu Sambands íslenskra sveitarfélaga

Á gráa svæðinu eru börn sem þurfa sérþjónustu, sjúklingar, innflytjendur, eldri borgarar, atvinnulausir, fangar, námsmenn, fatlað fólk, bótaþegar og utangarðsfólk.

Mikill kostnaður fylgir oft þessum málaflokkum. Dæmi er börn með svokallaðan fjölþættan vanda. Þar er sagt um að ræða tíu til fimmtán börn á hverjum tíma á landinu öllu.

„Svo dæmi sé tekið, er áætlaður kostnaður vegna sjö barna hjá Reykjavíkurborg um 480 milljónir króna á þessu ári,“ segja skýrsluhöfundar sem leggja til varðandi þennan þátt að ríkið leggi til 400 milljónir króna á landsvísu.

Um mögulegar úrbætur segir meðal annars að sporna verði gegn „verkefnaskriði“ milli ríkis og sveitarfélaga, viðurkennt verði að hlutverk og eðli fjárhagsaðstoðar sveitarfélaga sé að veita tímabundna neyðaraðstoð og að skýra svonefnda geiraábyrgð stuðningskerfa.

Dæmi um geiraábyrgð er að opinberar stofnanir útvegi sínum notendum táknmálstúlk.

**gar@frettabladid.is**

# Á AUSTUR-INDÍAFJELAGINU

20.OKTÓBER - 20.NÓVEMBER

## FIMM RÉTTA HÁTÍÐARMATSEÐILL

6.990 kr.

### FORRÉTTUR

**Hörpuskel Cafreal**
Pönnusteikt hörpuskel frá Breiðafirði með engifer, hvítlauk, kóríander og karrílaufum.

### AÐALRÉTTIR

**Gosht Boti Kebab**
Tandoori grillað lambafillet. Marinerað í kanil, kardimommum, negul og chili.

&

**Peshawari Murg Tikka**
Grillaðir kjúklingabringubitar úr tandoori ofninum. Marinerað í engifer, hvítlauk, kúmen og kewra-vatni.

&

**Aloo Dum Jeera**
Hægeldaðar kartöflur í ríkulegri sósu með tómötum, kúmenfræjum og garam masala.

*Borið fram með Basmati hrísgrjónum, raitha jógúrtsósu og hvítlauks naan.*

### EFTIRRÉTTUR

**Mangó og engifer crème brûlée**

**BORÐAPANTANIR: 552-1630**
**HVERFISGÖTU 56, 101 RVK**

AUSTURINDIA.IS

**OPNUNARTÍMI:**
**SUN-FIM 17:30 - 22:00**
**FÖS-LAU 17:30 - 23:00**

# Búa sig undir 55% fjölgun íbúa

Atvinnuþróunarfélag Suðurnesja fer í allsherjar innviðagreiningu vegna spár um farþegafjölgun á Keflavíkurflugvelli og tilheyrandi íbúafjölgun á svæðinu. Íbúum Suðurnesja fjölgar um 55% á næstu fjórtán árum,

**FERÐAÞJÓNUSTA** Ef spár Isavia um fjölgun farþega og nauðsynlega uppbyggingu á Keflavíkurflugvelli ganga eftir mun það hafa mikil áhrif á öll sveitarfélögin á Suðurnesjum. Sem viðbragð við spánni hefur á vettvangi Heklunnar – Atvinnuþróunarfélags Suðurnesja verið lagt til að unnin verði nákvæm innviðagreining á svæðinu svo sveitarfélögin geti unnið stefnumörkun um atvinnu- og samfélagsuppbyggingu. Talið er líklegt að íbúar á Suðurnesjum verði tæplega 35.000 árið 2030, hið minnsta, og hafi þá gott sem náð íbúafjölda Norðausturlands – annars þéttbýlasta landsvæðisins hérlendis.

Berglind Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Sambands sveitarfélaga á Suðurnesjum (SSS), segir þessi atriði hafa verið rædd á stjórnarfundi Heklunnar nýlega.

Að sögn Berglindar verður leitast við að draga fram upplýsingar um fjölda lóða, umhverfis- og orkumál, þjónustu á svæðinu, m.a. opinbera þjónustu og fleira. Nauðsynlegt sé að greina vinnumarkaðinn meðal annars með tilliti til aldurs og kyns sem og stærðar vinnusóknarsvæðisins.

„Ef spáin rætist er ljóst að þörf er á uppbyggingu á leik- og grunnskólum. Fjölga þarf nemendaígildum í framhaldsskólum á Suðurnesjum og auka þarf verulega fjárframlög til heilbrigðisumdæmisins,“ segir Berglind og vísar til fréttar Víkurfrétta þar sem segir að komum á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja hafi fjölgað um 30 prósent á þessu ári, án þess að nokkurt fjármagn hafi fylgt með, auk þess sem met hefur verið í sjúkraflutningum. „Það er því ljóst að allir aðilar, hvort sem um er að ræða fyrirtæki, stofnanir, sveitarfélög eða ríkisvald, verða að koma að þessu og vinna þetta verkefni þétt saman svo útkoman verði sem best fyrir alla hlutaðeigandi aðila,“ segir Berglind.

Alls fara 96 prósent allra ferðamanna sem koma til Íslands í gegnum Keflavíkurflugvöll. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Ef spáin rætist er ljóst að þörf er á uppbyggingu á leik- og grunnskólum. Fjölga þarf nemendaígildum í framhaldsskólum á Suðurnesjum og auka þarf verulega fjárframlög til heilbrigðisumdæmisins,**
>
> Berglind Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Sambands sveitarfélaga á Suðurnesjum

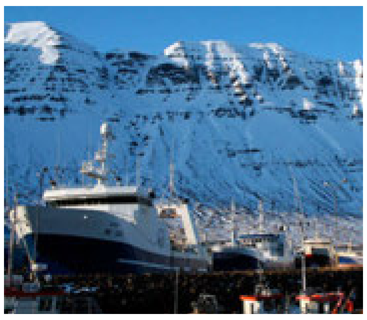
Á fyrrnefndum aðalfundi SSS fjallaði Karl Friðriksson, stjórnarformaður Framtíðarseturs Íslands, um hugsanlega búsetuþróun á Íslandi til ársins 2030 – og þá með tilliti til fjölgunar ferðamanna. Um er að ræða niðurstöður rannsóknar sem tengist gerð byggðaáætlunar fyrir árin 2017 til 2023 og var birt áður en spá Isavia lá fyrir. Samkvæmt henni fjölgar íbúum á Suðurnesjum úr 22.500 í 35.000 á fjórtán árum.

Til samanburðar verður annað þéttbýlasta svæði landsins – Norðausturland – þá byggt svipuðum fjölda íbúa, en þeir eru í dag 29.400.

**svavar@frettabladid.is**

### 11.000 nýjum störfum spáð

- Beinum störfum á Keflavíkurflugvelli mun fjölga um 3.600 frá og með árinu 2016 fram til ársins 2020
- Árið 2026 verða bein störf tæplega tvöfalt fleiri en þau eru talin verða í ár, eða 10.000
- Árið 2040 verða um 16.000 bein störf á Keflavíkurflugvelli
- Fram til ársins 2040 fjölgar störfum á vellinum um 415 að meðaltali árlega


Neskaupstaður er ein stærsta verstöð landsins. MYND/KSH

## 70.000 tonn á vertíðinni

**SJÁVARÚTVEGUR** Á nýliðinni makríl- og síldarvertíð, sem stóð frá miðjum júlímánuði og út október, bárust tæp 70.000 tonn af makríl og síld til Neskaupstaðar.

Sá afli sem kom til vinnslu Síldarvinnslunnar í Neskaupstað nam 38.262 tonnum. Tekið var á móti 23.076 tonnum af makríl, 11.930 tonnum af norsk-íslenskri síld og 3.256 tonnum af íslenskri sumargotssíld. Fyrir utan þann makríl- og síldarafla sem landað var til vinnslu í fiskiðjuverinu lönduðu fjögur vinnsluskip frystum makríl og síld í frystigeymslur Síldarvinnslunnar í Neskaupstað. Frystar afurðir þeirra námu 22.678 tonnum. Þá lönduðu vinnsluskipin samtals 7.970 tonnum af afskurði og fráflokkuðum fiski í fiskimjölsverksmiðjuna í Neskaupstað. **- shá**

Almenningur getur nú tékkað á færðinni heima í stofu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

## Fylgst með færð í vefmyndavélum

Vefmyndavélar sem starfsmenn Reykjavíkurborgar nota til að meta færð á götum borgarinnar eru nú aðgengilegar öllum á vefnum. Sjá: reykjavik.is/vefmyndavelar.

Vefmyndavélar Reykjavíkurborgar eru á átta stöðum. Staðsetning þeirra tók mið af því hvar snjóþungi hefur verið mestur í borginni undanfarin ár. Vélar Vegagerðarinnar í Reykjavík eru á fjórum stöðum og fólk getur því valið milli 29 mynda eða sjónarhorna á götur í Reykjavík.

Myndavélunum er komið fyrir í um sex metra hæð. Þær eru knúnar rafmagni frá ljósastaurum borgarinnar og sólarrafhlöðum sem hlaða á rafgeyma. Reynslan frá því síðasta vetur og frá því í sumar sýnir að þetta er fullnægjandi til að halda vélunum gangandi allt árið um kring. **– shá**

## Styrking krónu eykur stöðugleika

**EFNAHAGSMÁL** Hagstofan gerir ráð fyrir að verðbólga aukist seinna en áður var spáð vegna mikillar gengisstyrkingar á síðustu mánuðum. Í nýrri þjóðhagsspá til ársins 2022 er gert ráð fyrir að verðbólgan fari upp í 2,4 prósent árið 2017 og 3,4 prósent 2018 en að úr henni dragi eftir það. Þá er gert ráð fyrir að hagvöxtur árið 2016 nemi 4,8 prósentum, einkaneysla aukist um 7,1 prósent, fjárfesting um 21,7 prósent og samneysla um 1,8 prósent. Spáð er að hagvöxtur verði 4,4 prósent árið 2017 en að þá aukist einkaneysla um 5,7 prósent, fjárfesting um 7,4 prósent og samneysla um 0,9 prósent. **– jhh**

# BÍLALEIGUBÍLAR TIL SÖLU

ALLIR BÍLALEIGUBÍLAR Í ÁBYRGÐ!

**NÝ NOKIAN VETRARDEKK FYLGJA TIL 15. NÓVEMBER - KOMDU Í DAG!**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ 1.690.000 kr.**
~~Verð 1.890.000 kr.~~
**Citroën C4 Cactus Live** LZE16
06/2015, 1,2i bensín, beinskiptur.
Rauður/Svartur. Ek. 57.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ: 5.990.000 kr.**
~~Verð 6.290.000 kr.~~
**Volvo XC70 Momentum** FEA40
12/2014, 2,4 D4 dísil, sjálfskiptur.
Hvítur. Ek. 63.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ: 2.190.000 kr.**
~~Verð: 2.490.000 kr.~~
**Ford Focus Trend** LSG25
04/2014, 1,6i bensín, sjálfskiptur.
Grár. Ek. 68.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ: 3.190.000 kr.**
~~Verð: 3.490.000 kr.~~
**Ford Mondeo Titanium** SUX12
03/2015, 1,5i bensín, sjálfskiptur.
Grár. Ek. 65.500 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ 4.790.000 kr.**
~~Verð: 5.090.000 kr.~~
**Mazda6 Optimum AWD** YDS21
04/2015, 2,2 SKYACTIV dísil, sjálfskiptur.
Silfur. Ek. 27.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ: 2.090.000 kr.**
~~Verð 2.290.000 kr.~~
**Citroën Berlingo Multispace** SNH50
03/2015, 1,6HDi dísil, beinskiptur.
Dökkgrár. Ek. 47.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ 3.090.000 kr.**
~~Verð 3.490.000 kr.~~
**Ford Kuga Titanium** ISB25
06/2014, 2,0TDCi dísil, beinskiptur.
Grænn. Ek. 87.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ: 1.990.000 kr.**
~~Verð: 2.090.000 kr.~~
**Ford Fiesta Titanium** NHL42
05/2015, 1,0i bensín, sjálfskiptur.
Hvítur. Ek. 47.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ 5.690.000 kr.**
~~Verð 5.990.000 kr.~~
**Ford Edge SEL** JRP76
06/2015, 3,5i bensín, sjálfskiptur.
Silfur. Ek. 71.500 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ 1.490.000 kr.**
~~Verð: 1.690.000 kr.~~
**Citroën C3 Attraction** EIX34
05/2015, 1,0i bensín, beinskiptur.
Blár. Ek. 40.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ 2.990.000 kr.**
~~Verð: 3.240.000 kr.~~
**Ford Transit Kombi 9 sæta** TPA66
06/2013, 2,2TDCi dísil, beinskiptur.
Silfur. Ek. 114.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

**TILBOÐ: 2.790.000 kr.**
~~Verð 3.090.000 kr.~~
**Ford Mondeo Titanium** SVD85
04/2014, 2,0TDCi dísil, beinskiptur.
Grænn. Ek. 57.000 km.
**Í ÁBYRGÐ**

- Brimborg tekur allar tegundir bíla uppí
- Allt að 90% fjármögnun í boði
- Komdu og prófaðu

**NOTADIR.BRIMBORG.IS**

FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg

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 af bílunum eru aðeins tákn um bíla sömu gerðar og því getur útbúnaður og litur verið frábrugðinn.

# Sögulegt samkomulag frá París í gildi á heimsvísu

**UMHVERFISMÁL** Parísarsamningurinn um aðgerðir gegn loftslagsbreytingum gekk í gildi á heimsvísu á föstudaginn.

Samningurinn var samþykktur í París 12. desember 2015. Sigrún Magnúsdóttir, umhverfis- og auðlindaráðherra, skrifaði undir samninginn fyrir Íslands hönd 22. apríl 2016 og Alþingi samþykkti samhljóða fullgildingu hans 19. september síðastliðinn að tillögu utanríkisráðherra. Ísland var þar með á meðal fyrstu 55 ríkja sem þurftu að fullgilda til að samningurinn gengi í gildi á heimsvísu. Ísland stefnir á 40 prósenta minnkun losunar gróðurhúsalofttegunda árið 2030, miðað við árið 1990, í samstarfi við aðildarríki ESB og Noreg.

**40%**

**minnkun á losun skaðlegra efna er skuldbinding Íslands**

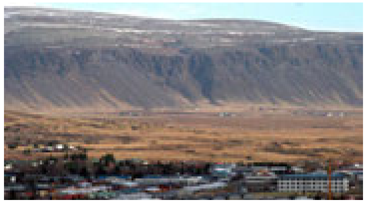
Í gær hófst 22. aðildarríkjaþing Rammasamnings S.Þ. um loftslagsbreytingar í Marrakesh í Marokkó. Það verður jafnframt fyrsta aðildarríkjaþing Parísarsamningsins, en hann er byggður á grunni Rammasamningsins, sem hefur að geyma almenn ákvæði um losunarbókhald og skyldu ríkja heims að bregðast við loftslagsbreytingum af manna völdum. Fyrir þinginu liggur m.a. að útfæra nánar ýmis ákvæði Parísarsamningsins, s.s. um bókhald ríkja varðandi losun gróðurhúsalofttegunda og bindingu kolefnis með skógrækt og öðrum aðgerðum, aðlögun að breytingum, fjármál og fleira. **– shá**

# Gera göngukort fyrir Ingólfsfjall

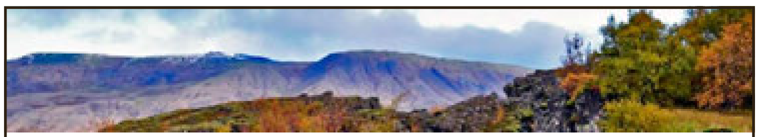
**ÚTIVIST** Ferðafélag Árnesinga hyggst gera kort um gönguleiðir um og yfir Ingólfsfjall.

„Til framtíðar litið er mikilvægt að göngufólki og almenningi séu veittar ábyrgar upplýsingar um gönguleiðir sem taldar eru öruggar á og við Ingólfsfjall,“ segir í bréfi ferðafélagsins til þeirra sem eiga lönd í fjallinu með ósk um leyfi fyrir kortagerðinni.

„Á undanförnum árum hafa því miður hent slys og óhöpp sem rekja má til fákunnáttu fólks um gönguleiðir á þessu svæði,“ rekur ferðafélagið, sem leggur til sex aðkomustaði að fjallinu. Tekið er fram að gönguleiðir fari ekki um ræktarlönd og að tröppur verði settar yfir girðingar. **– gar**



**Ingólfsfjall austan Hveragerðis.** FRÉTTABLAÐIÐ/E. ÓL.

## Erum við reiðubúin?

**Lokaráðstefna Norrænu velferðarvaktarinnar**

**Ráðstefnan fer fram fimmtudaginn 10. nóvember kl.9-16:00 á Hilton hótelinu.**
Norræna velferðarvaktin er hluti formennskuáætlunar Íslands í norrænu samstarfi árin 2014-2016. Verkefnið miðar að því að undirbúa velferðarkerfin á Norðurlöndunum til að takast á við vá bæði af völdum náttúrhamfara eða mannavöldum. Rætt verður um félagsþjónustu sveitarfélaga og vá, nýja norræna velferðarvísa, viðbrögð velferðarkerfa í efnahagskreppum og fleira spennandi.

**Fyrirlesarar eru:**
**Lena Dominelli,** félagsráðgjafi og prófessor í félagsvísindum við háskólann í Durham
**Jonas H. Pontusson,** prófessor í félagsvísindum við Genfarháskóla
**Guðný Björk Eydal,** prófessor við félagsráðgjafadeild HÍ
**Sigríður Jónsdóttir,** sérfræðingur í velferðarráðuneytinu
**Håkan Nyman,** sérfræðingur í sænska heilbirgðis- og félagsmálaráðuneytinu
**Stefán Ólafsson,** prófessor í félagsfræði við HÍ

**Ari Eldjárn,** verður með uppistand og
**Baldvin Þór Bergsson** er ráðstefnustjóri

Þeir sem vilja sækja ráðstefnuna eru beðnir um að skrá þátttöku á **www.nvv.is.** Þar má einnig sjá ítarlegri dagskrá.

VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Norræn VELFERÐARVAKT

**Stuðningsmenn Trumps á kosningafundi í Virginíu þar sem stóryrðin gagnvart Hillary Clinton voru ekki spöruð frekar en venjulega.** NORDICPHOTOS/AFP

# Heimsbyggðin bíður úrslitanna í ofvæni

**Hillary Clinton hefur enn nokkurt forskot á Donald Trump samkvæmt nýjustu skoðanakönnunum, en það er ekki mikið. Óvissa ríkir um hve mikil áhrif síðasta útspil FBI hefur á úrslitin. Hvernig sem fer þá markar dagurinn tímamót.**

**BANDARÍKIN** Bandarískir kjósendur taka í dag af skarið um það hvort þeirra Hillary Clinton eða Donalds Trump verður næsti forseti Bandaríkjanna. Clinton yrði fyrsta konan sem gegnir þessu valdamikla embætti, en Trump gæti orðið til alls vís.

Hillary Clinton og Donald Trump hafa síðustu daga bæði verið á miklum þeytingi á milli kosningafunda, í von um að næla sér í sem allra flest atkvæði á lokametrunum í þeim ríkjum þar sem óvissan er einna mest.

Í gær kom Clinton fram á kosningafundi í Michigan, Norður-Karólínu og Pennsylvaníu en Trump notaði síðasta daginn til að heimsækja fjögur af ríkjum Bandaríkjanna: Flórída, Norður-Karólínu, Pennsylvaníu og New Hampshire.

Barack Obama forseti hefur einnig blandað sér í kosningabaráttuna til stuðnings Clinton og stefndi á að koma fram á síðasta kosningafundi hennar í Pennsylvaníu.

„Við erum á góðri ferð,“ sagði Clinton og hét því að unna sér ekki hvíldar fyrr en síðasta atkvæðið hefur verið talið.

Kosið verður í dag en skoðanakannanir sýna að afar mjótt er á mununum, þótt Clinton hafi haft nokkurra prósenta forskot á síðasta dag.

Mikil óvissa ríkir um það hvort yfirlýsingar alríkislögreglunnar FBI muni hafa frekari áhrif á fylgi frambjóðendanna. Aðeins tveimur dögum fyrir kosningadag kom nýjasta yfirlýsingin frá James B. Comey, yfirmanni FBI, þar sem hann segist ekki sjá neina ástæðu til að rannsaka tölvupóst Clinton frekar.

Aðeins viku fyrr hafði hann skýrt frá því að í tengslum við rannsókn á fyrrverandi eiginmanni helstu aðstoðarkonu hennar hafi fundist tölvupóstsamskipti við Clinton sem hugsanlega gæti þurft að rannsaka frekar.

Sú yfirlýsing virtist hafa merkjanleg áhrif á skoðanakannanir. Sigurlíkur Donalds Trump jukust töluvert, ekki reyndar vegna þess að fylgi Clintons hafi dalað neitt heldur var það fylgi Trumps sem jókst nokkuð hratt.

Demókratar reiddust mjög þessari yfirlýsingu og hafa sumir sakað FBI um að draga taum Trumps, en þegar nýjasta yfirlýsingin kom sagði Trump ekkert að marka FBI: „Hillary Clinton er sek. Hún veit það. FBI veit það,“ sagði hann og sakaði FBI um að vera á hennar bandi.

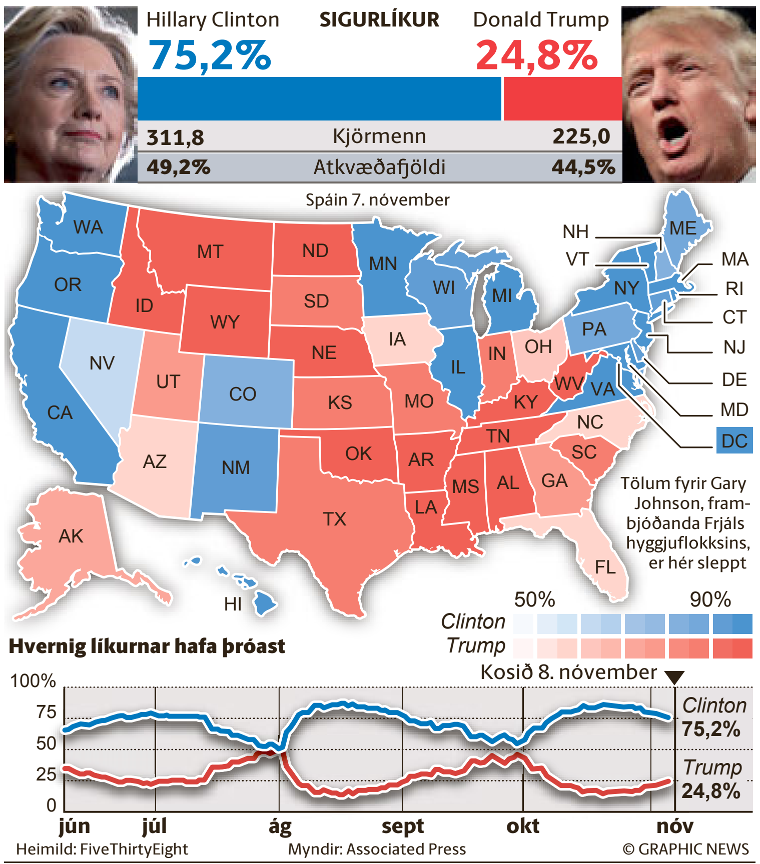
Síðustu dagana hefur bilið á milli þeirra staðið nokkurn veginn í stað og verið í kringum tvö prósent, sem þýðir að ekki þarf mikið til þess að Trump hrósi sigri þótt Clinton hafi vissulega vinninginn enn þá.

Mestar líkur standa til þess að Clinton hafi sigur á Trump, líklega frekar nauman, en hvorki er hægt að útiloka að Trump vinni nauman sigur á henni né að Clinton sigri þegar allt kemur til alls með miklum yfirburðum. Þessir tveir óvæntu möguleikar eru báðir í raun vel mögulegir, miðað við skoðanakannanir síðustu daga og vikna.

Venjulega taka úrslitin að skýrast á miðvikudagsmorgni, en það gæti dregist verulega ef litlu munar í einhverjum ríkjum.
**gudsteinn@frettabladid.is**

## Kosningaspáin

Á kosningavef bandaríska tölfræðingsins Nate Silvers, Fivethirtyeight.com, er grannt fylgst með öllum skoðanakönnunum sem gerðar eru í Bandaríkjunum. Líkur á útkomu eru reiknaðar út reglulega, yfirleitt oft á dag.




**219**

**milljónir manna hafa rétt til að kjósa í Bandaríkjunum.**

# ÚTSALA

## STÓRGOTT ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

**990.000**

**SSANGYONG REXTON RX-270**
Dísel / Beinskiptur / Skráningarár: 3/2005
Ekinn: 166.000 km.

**790.000**

**RENAULT MEGAN SPORT TOURER**
Dísel / Sjálfskiptur / Skráningarár: 9/2008
Ekinn: 155.000 km.

**690.000**

**OPEL VECTRA ELEGANCE**
Bensín / Beinskiptur / Skráningarár: 11/2006
Ekinn: 134.000 km.

**3.190.000**

**SUZUKI GRAND VITARA**
Dísel / Beinskiptur / Skráningarár: 5/2014
Ekinn: 68.000 km.

**3.490.000**

**HYUNDAI I40**
Dísel / Beinskiptur / Skráningarár: 7/2015
Ekinn: 10.000 km.

**3.190.000**

**RANGE ROVER SPORT SE**
Dísel / Sjálfskiptur / Skráningarár: 8/2006
Ekinn: 159.000 km.

**1.590.000**

**FORD EDGE SEL PLUS AWD**
Bensín / Sjálfskiptur / Skráningarár: 4/2007
Ekinn: 140.000 km.

**990.000**

**SSANGYONG KYRON**
Dísel / Sjálfskiptur / Skráningarár: 8/2006
Ekinn: 143.000 km.

**790.000**

**LEXUS RX 300**
Bensín / Sjálfskiptur / Skráningarár: 3/2003
Ekinn: 203.000 km.

**690.000**

**PEUGEOT 207 S16**
Bensín / Beinskiptur / Skráningarár: 11/2006
Ekinn: 92.000 km.

Birt með fyrirvara um mynd og textabrengl

**Bílabúð Benna**
Sérfræðingar í bílum

**Reykjavík**
Vagnhöfða 27
Sími: 590 2035

**Reykjanesbær**
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

**Opnunartímar:**
Virka daga 10-18
Laugardaga 12-16

**NOTAÐIR BÍLAR**
Skoðaðu úrvalið á benni.is

# Töfrar í flugskýli

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Að sögn viðstaddra var gæsahúð tónleikagesta næstum áþreifanleg og sýnileg úr fjarlægð þegar Björk Guðmundsdóttir, skærasta poppstjarna íslenskrar tónlistarsögu, lék fyrir fullu húsi í Eldborgarsal Hörpu á Iceland Airwaves á laugardagskvöld.

„Það er erfitt að lýsa andrúmsloftinu í salnum þegar seinasti tónn lagsins var sleginn á strengi sveitarinnar, en ef til vill segir það eitthvað að nokkrar sekúndur liðu áður en áhorfendur tóku við sér og klöppuðu fyrir rosalegum „performans“ Bjarkar,“ segir í umsögn Sunnu Kristínar Hilmarsdóttur, blaðamanns Vísis, um tónleika Bjarkar. Það var viðeigandi að Björk „okkar“ skyldi spila í Eldborg á stærsta kvöldi Airwaves tónlistarhátíðarinnar. Við eigum að vera þakklát fyrir þessa hátíð sem vex með hverju ári og skapar gríðarlegar gjaldeyristekjur fyrir þjóðarbúið. Á sama tíma er hátíðin ómetanlega verðmæt fyrir vörumerkið Ísland á alþjóðlega vísu.

Airwaves hátíðin var nú haldin í átjánda sinn. Hátíðin hefur skapað sér orðspor sem vettvangur fyrir nýjar stjörnur og margar heimsfrægar hljómsveitir hafa stigið á svið á Airwaves á árdögum frægðar sinnar. Hátíðin er orðin ómissandi viðburður fyrir virtustu tónlistarblaðamenn heims og hefur hjálpað óteljandi íslenskum tónlistarmönnum að skapa sér nafn erlendis. Hljómsveitin Of Monsters and Men er eitt nærtækasta dæmið.

Fyrsta hátíðin var haldin í flugskýli á Reykjavíkurflugvelli 16. október 1999 og er talið að rúmlega 500 erlendir gestir hafi mætt. Síðan hefur hátíðin vaxið ört bæði þegar fjöldi gesta og áhrif eru annars vegar. Markmið Iceland Airwaves hefur frá fyrstu tíð verið þríþætt. Að kynna íslenska tónlist, halda tónlistarhátíð sem jafnast á við það besta sem þekkist erlendis og að lengja íslenska ferðamannatímabilið. Í rannsókn Útflutningsskrifstofu íslenskrar tónlistar (ÚTON) frá 2012 kom fram að velta erlendra gesta hátíðarinnar næmi rúmlega 800 milljónum króna. Þessi fjárhæð hefur bara vaxið. Gera má ráð fyrir að erlendir gestir kaupi vörur og þjónustu fyrir um það bil milljarð króna þá daga sem hátíðin varir. Í BS-ritgerð Arnþórs Jóhanns Jónssonar frá 2014 um áhrif Iceland Airwaves á fyrirtæki í miðborg Reykjavíkur kemur fram að þrátt fyrir að hátíðin hafi vaxið standi henni ógn af fækkun tónleikastaða í miðborginni. Fækkun tónleikastaða hafi ekki aðeins áhrif á þá daga sem hátíðin standi yfir heldur allt árið um kring. Mikilvægt sé að skipuleggjendur hátíðarinnar fái meira frelsi til að uppfylla þarfir gesta hátíðarinnar eigi hún að vaxa enn frekar.

Iceland Airwaves hefur það mikla þýðingu fyrir íslenska hagsmuni að stórar ráðstefnur sem hér eru haldnar, eins og Arctic Circle, eru dvergvaxnar í samanburði. Iceland Airwaves er gott dæmi um það hvernig ein lítil hugmynd frumkvöðuls blómstrar og verður í fyllingu tímans að fyrirbæri sem hefur mikla þýðingu fyrir afkomu þúsunda fyrirtækja og einstaklinga í íslensku samfélagi. Hún er jafnframt sterkur vitnisburður um mikilvægi skapandi greina og hversu stórt hlutverk þær spila í verðmætasköpun þjóðarbúsins.

**Iceland Airwaves hefur það mikla þýðingu fyrir íslenska hagsmuni að stórar ráðstefnur sem hér eru haldnar, eins og Arctic Circle, eru dvergvaxnar í samanburði.**

## Halldór

## Frá degi til dags

**Ótímabærar vangaveltur**

Frétt Morgunblaðsins um innanhússátök í Framsóknarflokknum vöktu athygli í gær. Þar fór mikinn Sveinn Hjörtur Guðfinnsson, formaður Framsóknarfélags Reykjavíkur, sem segir það kröfu stuðningsmanna Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar að gera Sigmund Davíð að ráðherra ef flokkurinn ætlar í ríkisstjórnarsamstarf. Einhverjum gæti þótt Sveinn Hjörtur kominn svolítið fram úr sjálfum sér að útdeila ráðherrasætum innan flokksins, nú þegar flestir búast við því að sennilegast verði mynduð ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks, Viðreisnar og Bjartrar framtíðar, með eða án aðkomu VG.

**Til hamingju Hafnarfjörður**

Fyrir helgi spunnust upp heilmiklar vangaveltur um það hvort skilgreina mætti skattheimtu sem ofbeldi gagnvart borgurunum eða ekki. Þingmaðurinn Pawel Bartoszek virðist telja að svo sé og hagfræðingurinn Jón Steinsson líka. Hafa þeir báðir fengið bágt fyrir þessar meiningar sínar á samfélagsvefnum. Hvort sem menn eru sammála þeim eða ekki er tilefni til þess að gleðjast með Hafnfirðingum núna þegar bæjaryfirvöld hafa ákveðið að lækka útsvar svo að í fyrsta sinn í átján ár er það ekki lengur í hámarksprósentu. Sem verður vonandi til þess að íbúar fái að halda meiru eftir af sjálfsaflafé sínu.

jonhakon@frettabladid.is

# Svona afnemum við launahækkun þingmanna

Jón Þór Ólafsson
þingmaður Pírata

Ákvörðun kjararáðs um miklar hækkanir launa ráðamanna umfram almenna launaþróun gengur í besta falli gegn tilgangi laga um kjararáð, og í versta falli er um beint lögbrot að ræða.

„Kjararáð skal ætíð taka tillit til almennrar þróunar kjaramála á vinnumarkaði“ eins og segir í lögunum svo „að ekki sé hætta á að úrskurðir [kjararáðs] raski kjarasamningum þorra launafólks og stefni þar með stöðugleika í efnahagslífinu í hættu [...] [kjararáð] ber þannig að hafa hliðsjón af launastefnu á vinnumarkaðnum en ekki móta hana“ eins og kemur fram í greinargerð með lögunum og þar er sérstaklega ítrekað að: „Í frumvarpinu um kjararáð sem hér er gerð grein fyrir er fylgt sömu stefnu og hún reyndar ítrekuð [og] kveðið enn skýrar að orði um þetta efni.“

Heildarsamtök bæði launþega og atvinnurekenda krefjast þess að Alþingi aftengi þessa sprengju frá kjararáði. Samtök atvinnulífsins segja að: „Kjararáð stuðlar að upplausn á vinnumarkaði [og] skora á nýtt Alþingi að hafna nýlegum ákvörðunum kjararáðs og leggja málið í sáttaferli.“ Alþýðusamband Íslands segir að: „ASÍ krefst þess að ákvörðun kjararáðs verði dregin til baka [...] Að öðrum kosti verður óstöðugleiki og upplausn á vinnumarkaði í boði Alþingis.“ Úrskurður kjararáðs hefur því nú þegar skapað hættu á að raska kjarasamningum þorra launafólks og sett stöðugleika efnahagslífsins í hættu.

Það eru þrír aðilar sem geta aftengt sprengjuna og bera því ábyrgð. Kjararáð getur gefið út annan úrskurð sem lækkar laun ráðherra og þingmanna (stjórnarskráin bannar launalækkanir forseta Íslands). Forseti Íslands sem hefur sagt að hann: „vænti þess að þingið vindi ofan af þessari ákvörðun [kjararáðs]“ getur gefið út að hann muni setja bráðabirgðalög áður en þing komi saman nema kjararáð lækki launin eða hann fái það staðfest frá formönnum allra flokka að Alþingi muni vinda ofan af ákvörðuninni. Ef þessir þrír aðilar bregðast allir þá mun ég kæra ákvörðun kjararáðs til dómstóla og hef nú þegar fengið til þess lögfræðing.

**Ef þessir þrír aðilar bregðast allir þá mun ég kæra ákvörðun kjararáðs til dómstóla og hef nú þegar fengið til þess lögfræðing.**

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*

# Um réttinn til að vita og vita ekki

**Björg Thorarensen**
prófessor við lagadeild HÍ og stjórnarformaður Persónuverndar

**Helga Þórisdóttir**
forstjóri Persónuverndar

Að undanförnu hefur verið rætt um að það sé tæknilega mögulegt á grundvelli erfðaupplýsinga sem fram koma í vísindarannsóknum að kortleggja og leita uppi hvaða einstaklingar hafa arfgerð sem eykur sjúkdómsáhættu og að rétt geti verið að tilkynna þeim jafnframt um þá staðreynd. Af hálfu Íslenskrar erfðagreiningar hefur verið talið brýnt að aflétta dulkóðun á slíkum upplýsingum um tiltekna stökkbreytingu sem leiðir til aukinnar áhættu á brjóstakrabbameini. Hefur þetta verið rökstutt með því að um ræði konur sem mjög auknar líkur séu á að fái krabbamein á ævinni. Ómannúðlegt sé að leita þær ekki uppi til að koma í veg fyrir að þær deyi fyrir aldur fram.

Þótt staðhæfingar af þessum toga feli í sér nokkra einföldun eru hér sannarlega miklir hagsmunir í húfi. En ber þeim sem vinna við vísindarannsóknir siðferðileg skylda til að tilkynna þátttakendum í slíkum rannsóknum að þeir beri hugsanlega banvænt gen?

Í því sambandi skiptir máli að upplýsingar um heilsufar, þar með taldar erfðaupplýsingar, teljast til mikilvægustu og viðkvæmustu persónuupplýsinga og eru þáttur í einkalífi hvers einstaklings. Annar grunnþáttur í einkalífi er sjálfsákvörðunarrétturinn, þ.e. að ráða yfir lífi sínu og líkama og njóta friðar um lífshætti sína og einkahagi. Friðhelgi einkalífs nýtur verndar stjórnarskrárinnar og alþjóðlegra mannréttindasamninga, þar á meðal Mannréttindasáttmála Evrópu.

Ef almannahagsmunir krefjast er hægt að takmarka friðhelgi einkalífs með lögum. Vísindarannsóknir á heilbrigðissviði eru ótvírætt í þágu almannahagsmuna enda er tilgangur þeirra að bæta heilsu, lækna sjúkdóma og efla heilbrigðiskerfið almennt. En þar sem heilsufarsupplýsingar um einstaklinga eru viðfangsefni slíkra rannsókna verður að finna jafnvægi milli almannahagsmuna og þess hversu nærri er gengið einkalífsrétti manna.

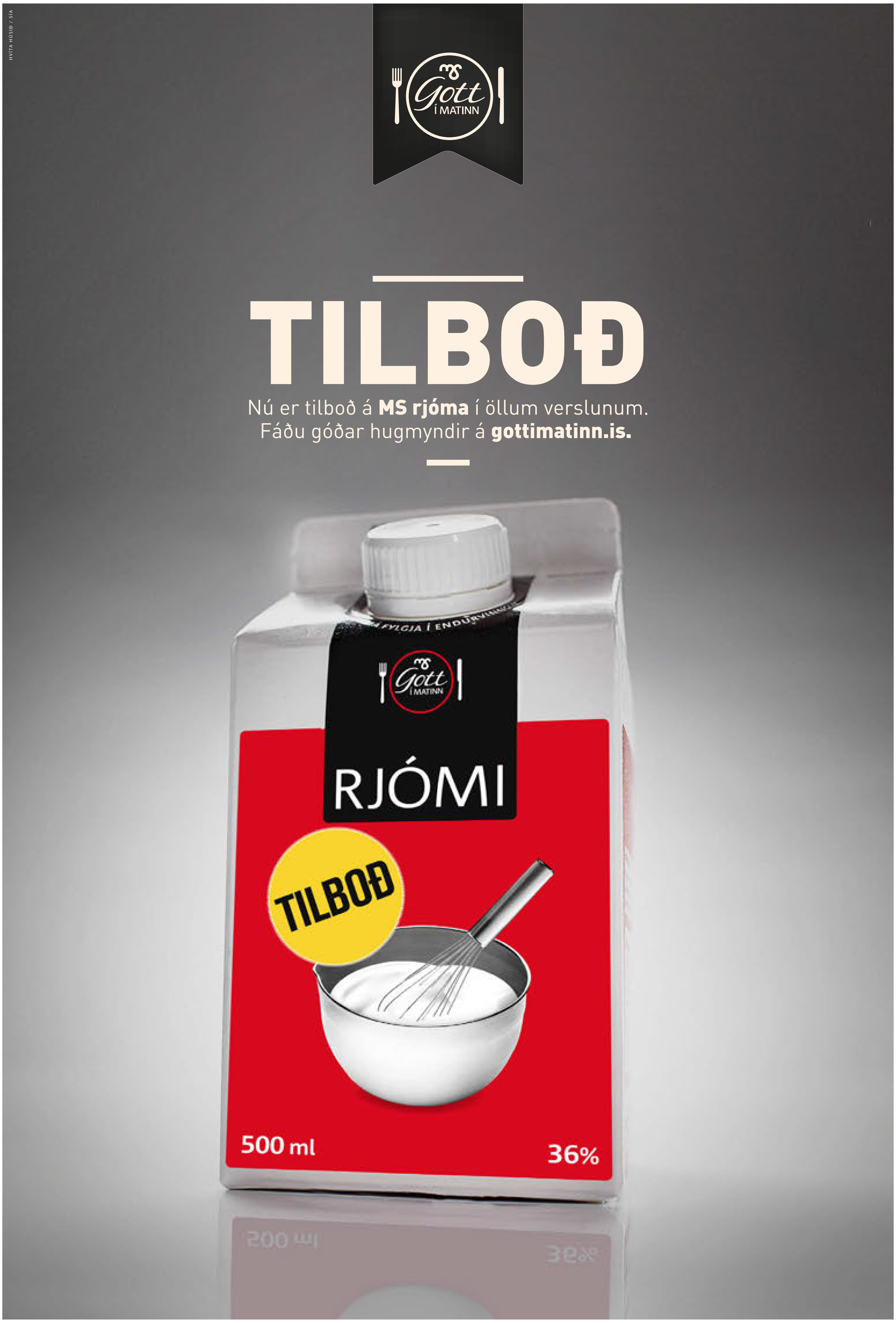
**Upplýst samþykki lykilatriði**

Einn af hornsteinum laga um persónuvernd er að standa vörð um sjálfsákvörðunarrétt einstaklings í tengslum við meðferð viðkvæmra persónuupplýsinga svo sem hvort þeim er safnað, í hvaða tilgangi þær eru notaðar og hversu lengi. Því er upplýst samþykki manns fyrir vinnslu persónuupplýsinga um hann í vísindarannsókn á heilbrigðissviði lykilatriði. Þar eru upplýsingar um einstaklinginn sjálfan hins vegar ekki í forgrunni. Hann gefur að jafnaði samþykki sitt fyrir þátttöku í rannsókn til að afla almennrar þekkingar á erfðaþáttum sjúkdóma en ekki sjúkdómsáhættu hans sjálfs. Niðurstöður eru því ekki persónugreinanlegar heldur tölfræðilegar og er ætlað að nýtast læknavísindunum almennt. Þátttakendur í vísindarannsóknum sem aldrei hafa óskað eftir greiningu á arfgerð sinni með tilliti til alvarlegra sjúkdóma eiga rétt á að þurfa ekki að taka á móti slíkum upplýsingum óumbeðið. Það eru stjórnarskrárvarin mannréttindi að njóta friðar um einkalíf sitt að þessu leyti.

Skyldur heilbrigðiskerfisins felast hins vegar í því að veita þeim bestu mögulegu þjónustu sem kjósa að leita upplýsinga um hvort þeir séu í aukinni áhættu á að fá ákveðinn erfðasjúkdóm einhvern tíma á lífsleiðinni. Slíkra upplýsinga er til að mynda hægt að leita hjá Erfðaráðgjöf Landspítalans.

Því markmiði að vernda líf og heilsu arfbera alvarlegra sjúkdóma verður best náð með opinskárri umræðu um þá valkosti sem eru til staðar. Það verður að skapa virk úrræði fyrir þá sem vilja vita. Að sama skapi þarf að virða afstöðu þeirra sem vilja ekki vita. Áður en ákveðið er hvaða úrræði eru veitt er brýnt að umræða fari fram um kosti þeirra og galla af þeirri yfirvegun sem málefnið kallar á.

> **Það verður að skapa virk úrræði fyrir þá sem vilja vita. Að sama skapi þarf að virða afstöðu þeirra sem vilja ekki vita. Áður en ákveðið er hvaða úrræði eru veitt er brýnt að umræða fari fram um kosti þeirra og galla af þeirri yfirvegun sem málefnið kallar á.**



# Rafbraut um Ís

Ísland er í lykilstöðu til að leiða rafbílabyltingu heimsins. Orkusalan tekur af skarið og gefur öllum sveitarfélögum landsins hleðslustöð fyrir rafbíla og gera þannig rafbílaeigendum kleift að keyra hringinn í kringum landið. Verkefnið er einstakt á heimsmælikvarða og risastórt skref í átt að rafbílavæddu Íslandi, með minni útblæstri og meiri virðingu fyrir náttúrunni. Stuðið hefst í þessari viku og áætlað er að afhenda allar hleðslustöðvarnar fyrir jól.

Brandenburg / SÍA

land
Orkusalan færir öllum sveitarfélögum landsins hleðslustöð fyrir rafbíla
orkusalan
422 1000 | orkusalan@orkusalan.is | orkusalan.is
Finndu okkur á Facebook

## Tuttugu Íslendingar kláruðu New York maraþonið um helgina

Fjölmenni á götunum New York maraþonið fór fram um helgina en þetta er fjölmennasta maraþonhlaup heims þar sem hlaupið er í gegnum öll fimm hverfi New York borgar eða Brooklyn, Bronx, Manhattan, Queens og Staten Island. Jóhann Wathne náði bestum tíma af þeim tuttugu Íslendingum sem kláruðu hlaupið en Erlendur Stefánsson varð annar. Guðbjörg Sigurðardóttir var fyrsta íslenska konan í mark. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Mun aldrei loka á landsliðið

**Noregsmeistarinn Matthías Vilhjálmsson er ekki búinn að gefa landsliðsdrauminn frá sér þó svo hann sé ekki inni í myndinni. Skrautlegu tímabili var að ljúka hjá honum þar sem hann spilaði úti um allan völl.**

**FÓTBOLTI** „Það verður að fagna þessum titlum og við áttum ákaflega gott kvöld,“ segir Matthías Vilhjálmsson nýkrýndur Noregsmeistari með Rosenborg. Liðið var reyndar löngu búið að tryggja sér titilinn en tímabilinu lauk um helgina og titlinum var fagnað þá.

„Það var fögnuður niðri í bæ með stuðningsmönnum þar sem mikið var sungið. Svo var bara venjulegt partí. Það var stappað inni á stöðunum en þessir stuðningsmenn eru orðnir góðu vanir.“

### Geta náð sögulegum árangri

Er upp var staðið vann Rosenborg titilinn með 15 stiga mun. Gríðarlegir yfirburðir sem minna á gamla tíma hjá félaginu. Þetta var annar Noregstitill félagsins í röð.

„Við tryggðum þetta þegar fimm leikir voru eftir. Náðum góðu forskoti eftir sumarfríið og erum vel að þessu komnir. Við eigum eftir að spila bikarúrslitaleikinn eftir tvær vikur. Hann er gegn B-deildarliði Kongsvinger sem sló út Strömsgodset. Ef við vinnum þann leik verðum við fyrsta liðið í sögunni til að vinna tvöfalt tvö ár í röð,“ segir Matthías en það yrði magnað afrek. Ekki einu sinni gullaldarlið Rosenborg náði þeim árangri.

„Það er vonandi að renna upp ný gullöld en við sjáum til. Ég tel að við getum gert þetta eitthvað áfram. Stefnan er sett á að komast aftur í Meistaradeildina á næstu árum.“

Tveir leikmenn liðsins gerðu allt vitlaust í Noregi er þeir létu mynda sig nakta með bikarinn eftir leik um helgina og settu á samfélagsmiðla. „Tveir mestu flippararnir í liðinu fóru með þetta alla leið. Það skapaði mikla umræðu og ekki allir sáttir. Það þýðir samt ekki að vera bara A4-maður. Allt í lagi að krydda þetta aðeins.“

### Valinn leikmaður ársins

Hinn harðduglegi Matthías er í miklum metum hjá stuðningsmönnum félagsins sem völdu hann leikmann ársins.

„Ég hafði ekki hugmynd um þetta fyrr en eftir lokaleikinn. Það eru margir harðkjarnastuðningsmenn liðsins. Ef það eru einhver verðlaun sem maður vill vinna þá eru það þessi verðlaun. Það var mjög ánægjulegt og mikill heiður,“ segir Matthías stoltur en honum er mikið hrósað fyrir að gefa allt í öllum stöðum. Svo muna menn eftir því í fyrra er hann setti gullmedalíuna á uppboð og ágóðinn rann til krabbameinssjúkra barna. Hann lætur því málefni utan vallar sig einnig varða og það kunna stuðningsmenn að meta.

### Þreytandi til lengdar

Matthías tók þátt í 29 af 30 leikjum liðsins í vetur. Var 17 sinnum í byrjunarliðinu en kom 12 sinnum af bekknum. Það sem meira er þá spilaði hann nánast allar stöður nema markið.

„Þetta er svolítið þreytandi til lengdar. Síðustu leiki hef ég spilað á kantinum og í lokaleiknum kom ég inn sem djúpur miðjumaður. Svo er ég búinn að spila senterinn og sem sókndjarfur miðjumaður. Þeir eru ánægðir með mig því ég kvarta aldrei og vil gera allt fyrir liðið. Það er samt erfitt að þróa sinn leik þegar manni er kastað út um allt,“ segir Ísfirðingurinn og rifjar upp skemmtilega sögu frá tímabilinu.

„Einu sinni átti ég að koma inn sem miðvörður er annar miðvörðurinn okkar meiddist. Hann jafnaði sig og ég fór ekki inn. Þá meiddist senterinn og ég átti að leysa hann af hólmi. Ekkert varð af því þar sem hann jafnaði sig líka. Á endanum kom ég inn á sem djúpur miðjumaður. Það eru ekki margir í fótboltaheiminum sem eru að upplifa svona. Þetta er kærkomin reynsla.“

> Ef það eru einhver verðlaun sem maður vill vinna þá eru það þessi. Það var mjög ánægjulegt og mikill heiður.
>
> Matthías Vilhjálmsson

Matthías segist eftir alla þessa reynslu finna sig best á miðjunni. Hann sé samt vel til í að spila áfram sem framherji. Hvað verður á eftir að koma í ljós.

„Ég á eitt ár eftir af samningi við félagið. Svo sjáum við til hvað gerist. Okkur fjölskyldunni líður mjög vel hérna í Þrándheimi. Við erum byrjaðir að ræða framhaldið og allt í góðum farvegi. Ég á eftir að ákveða hvað ég vil gera.“

Einhverjir hafa kallað eftir því að Matthías fái frekari tækifæri með landsliðinu en landsliðsþjálfarinn hefur ekki viljað veðja á hann. Ekki einu sinni þó forföllin séu ansi mörg að þessu sinni.

„Það er svekkjandi að vera ekki inn í myndinni núna en hvað getur maður gert? Ég skil svo sem landsliðsþjálfarann að velja ekki mann sem er ekki að spila eina stöðu. Strákarnir í liðinu eru líka að standa sig frábærlega. Það væri samt eitthvað að ef ég væri ekki svekktur yfir að vera ekki valinn. Ég verð bara að spila betur,“ segir hinn 29 ára gamli Matthías sem er ekkert hættur að láta sig dreyma um landsliðið.

„Maður lokar aldrei á landsliðið. Ég myndi fylla á brúsana fyrir landsliðið ef ég væri beðinn um það. Það besta sem maður getur gert er að spila fyrir landsliðið og ég loka ekki þeim dyrum fyrr en ég hætti.“

**henry@frettabladid.is**

## Nýjast

**Maltbikar karla, 32-liða úrslit**

**Keflavík - Njarðvík 97-91**
**Stigahæstir:** Reggie Dupree 28 (11 frák.), Amin Stevens 19 (8 frák. 23. mín, 5 villur), Guðmundur Jónsson 13, Magnús Már Traustason 11, Daði Lár Jónsson 11, Davíð Páll Hermannsson 8 - Stefan Bonneau 27, Logi Gunnarsson 20, Jóhann Árni Ólafsson 13 (9 frák.), Björn Kristjánsson 12.

**Breiðablik - Skallagr. 77-88**
**Stigahæstir:** Tyrone Wayne Garland 35, Halldór Halldórss. 11 - Flenard Whitfield 20 (9 frák., 6 stoðs.), Sigtryggur Arnar Björnss. 15 (6 frák., 7 stoðs.), Magnús Þór Gunnarss. 14, Bjarni Guðmann Jóns. 10 (7 frák.).

**Valur - Snæfell 74-63**
**Stigahæstir:** Urald King 16 (16 fráköst), Benedikt Blöndal 10, Austin Magnús Bracey 10- Sefton Barrett 19 (10 frák., 4 stoðs.), Viktor Marínó Alexandersson 16.

**Reynir S. - ÍR 34-79**

**Vestri - Haukar 68-109**

**Hamar - Höttur 84-91**

**Liðin sem eru komin** í sextán liða úrslit Maltbikarsins eru: Átta úr Dominos (KR, Grindavík, Tindastóll, Þór Ak, Keflavík, Haukar, ÍR, Skallagrímur), fjögur úr 1. deild (Höttur, Valur, Fjölnir, FSu) og þrjú önnur lið (Haukar-b, Sindri og Njarðvík-b). Þór Þ. sat hjá í 32 liða úrslitum og fór beint í 16-liða úrslit. Það verður dregið í næstu umferð í hádeginu í dag.

### STRÁKARNIR SPILA Í LAS VEGAS

Íslenska karlalandsliðið í fótbolta spilar vináttulandsleik við Mexíkó í Las Vegas í Bandaríkjunum 8. febrúar á næsta ári en þetta verður fyrsti leikur liðsins á árinu 2017.

### GUNNAR NELSON VILL MÆTA DON SEM FYRST

Ökklameiðslin sem héldu Gunnari Nelson frá því að berjast í aðalbardaga kvöldsins á UFC Fight Night-bardagakvöldi í Belfast 19. þessa mánaðar eru ekki alvarleg að sögn þjálfara hans, Johns Kavanagh.
Í viðtali við bardagafréttasíðuna MMAJunkie segir írski MMA-þjálfarinn að Gunnar sé nú þegar mættur aftur til æfinga en hann meiddist illa á sýningaræfingu þegar hann var að kynna bardagann gegn Dong á Írlandi í síðasta mánuði. Þrátt fyrir að Gunnar sé ekki búinn að fá grænt ljós frá læknum að byrja að æfa á fullu segir Kavanagh að hann nálgist sitt besta stand og geti því líklega barist aftur fyrr en seinna. Kavanagh vonist til að Gunnar fái að berjast snemma á árinu 2017. Enn fremur vilja þeir helst að UFC haldi sig við bardagann sem þurfti að aflýsa en Gunnar er áhugasamur um að mæta Dong sem er í áttunda sæti á styrkleikalista veltivigtarinnar.

## Í dag

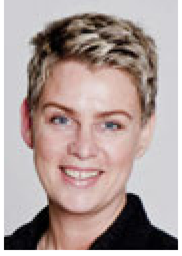
**Bikarkeppni kvenna í handbolta**

| | | |
|---|---|---|
| 18.00 | Valur 2 - Stjarnan | Laugard.v. |
| 20.00 | Stjarnan 2 - Afture. | Varmá |
| 20.00 | Valur - Fram | Valshöllin |
| 20.15 | Fjölnir - Fylkir | Dalhús |

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
8. NÓVEMBER 2016 ÞRIÐJUDAGUR

# HVERNIG VORU HÆGÐIRNAR Í DAG?

**Artasan kynnir** Mjólkursýrugerlar og meltingarensím eru okkur lífsnauðsynleg. Prógastró DSS®-1 er öflugur asídófílus sem margfaldar sig í smáþörmunum og byggir upp þarmaflóruna. Digestive Enzyme Complex eru meltingarensím sem auðvelda niðurbrot á mat og draga úr líkum á uppþembu og óþægindum.



### AÐ KÚKA Á HVERJUM DEGI

„Það ætti í raun að vera jafn eðlilegt að hafa hægðir daglega eins og að borða,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan. „Meltingarfærin okkar eru undirstaða góðrar heilsu og það er til mikils að vinna að hafa þau alltaf í toppstandi. Þau sjá um að brjóta niður fæðuna þannig að líkaminn getur tekið upp næringarefnin. Það sem hann nýtir ekki, skilar hann frá sér í formi hægða. Það er aðeins mismunandi hversu oft við þurfum að hafa hægðir en eðlilegt þykir að hægðirnar séu mjúkar og að við losum þær einu sinni til tvisvar á dag. Hjá sumum gerist það aðeins sjaldnar en þrisvar til fjórum sinnum í viku ætti að vera algjört lágmark,“ segir Hrönn.

### HÆGÐARTREGÐA ALGENG

Harðlífi og hægðartregða er að sögn Hrannar því miður afar algengt vandamál. Hún segir sífellt fleiri þjást vegna þess, bæði börn og fullorðna. „Lausnin ætti þó ekki að felast í því að nota efni sem framkalla niðurgang nema nauðsyn krefji. Það er alls ekki í lagi að geta ekki kúkað í marga daga, né að hægðalosun valdi sársauka eða kosti áreynslu. Of tíðar klósettferðir eru heldur ekki af hinu góða en í báðum tilfellum þarf að finna lausn á vandanum. Lausnin felst þó ekki í einhverju einu ákveðnu heldur er margt sem þarf að huga að, bæði mataræði, inntaka lyfja, lífsstíll, inntaka á mjólkursýrugerlum og stundum meltingarensímum.“

### ENSÍM OG GERLAR

Ástæður þess að meltingin fer í ólag geta að sögn Hrannar verið margvíslegar. „Það kemur fyrir að okkur vantar meltingarensím en laktósaóþol er einmitt dæmi um slíkt. Röskun á þarmaflóru má þó í flestum tilfellum rekja til lélegs

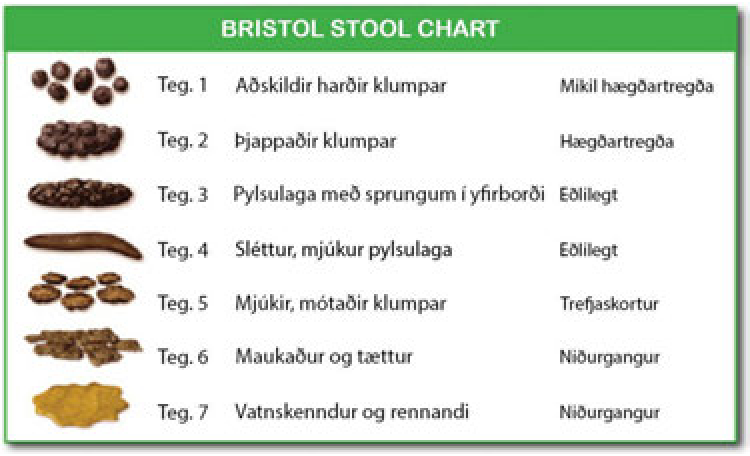
**Þar sem allir þurfa að hafa hægðir frá vöggu til grafar ætti umræða um þær ekki að vera jafn mikið feimnismál og raunin er.**

> ## Kaupaukatilboð
>
> Í nóvember fylgja meltingarensímin frá Natures Aid með Prógastró, öflugu mjólkursýrugerlunum. Kaupaukatilboðið fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana á meðan birgðir endast.

mataræðis; of mikils af unnum matvælum, sykurneyslu og allt of lítils af trefjum. Sýklalyf og ýmis önnur lyf eins og svefnlyf og þunglyndislyf hafa sömuleiðis mjög slæm áhrif á þarmana. Mikil koffín- og áfengisneysla er líka slæm sem og streita og óregla í svefni.“

### SKORTUR Á MELTINGARENSÍMUM

Matur fer misvel í fólk. Ákveðin matvæli eða samsetning matar getur að sögn Hrannar valdið ónotum og uppþembu og gæti orsökin hugsanlega verið skortur á meltingarensímum. „Þá náum við ekki að brjóta niður ákveðna fæðu nógu vel sem getur skapað hin ýmsu meltingarvandamál. Ýmis heilsufarsleg vandamál geta tengst skorti á meltingarensímum og eru vindverkir, uppþemba, ónot og ógleði algengust. Bólur, exem, höfuðverkur og liðverkir eru einnig þekkt. Meltingarensím eins og Digestive Enzyme Complex er hægt að taka inn með mat en þau hjálpa til við niðurbrot á fæðu í maganum.“




> Hægðir segja til um heilbrigði.

### ÖFLUG ÞARMAFLÓRA

Ef þarmaflóran er ekki í jafnvægi hefur það gríðarleg áhrif á heilsufarið en ónæmiskerfið er að mestu leiti staðsett í þörmunum. Hrönn segir það geta tekið langan tíma að byggja upp öfluga þarmaflóru. „Ef hún hefur verið lengi í ójafnvægi þarf að huga sérstaklega að því að taka inn öfluga mjólkursýrugerla því hollur matur er kannski ekki nóg.“

### HÆGÐIR SEGJA TIL UM HEILSUNA

Þar sem allir þurfa að hafa hægðir frá vöggu til grafar þá ætti umræðan um hægðir að mati Hrannar ekki að vera eins mikið feimnismál og raunin er. „Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum. Á meðfylgjandi mynd má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út. Við ættum öll að gera okkur far um að huga vel að þessum málum, skoða hvernig þær líta út og keppa að því að geta losað daglega.“

> Mikilvægt að kúka á hverjum degi.

Hrönn segir heilbrigðar hægðir forsendu þess að þarmaflóran sé í jafnvægi. „Heilbrigð þarmaflóra er undirstaða heilsunnar og hún ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu.“

### HEILBRIGÐAR HÆGÐIR FRÁ HEILBRIGÐUM LÍKAMA

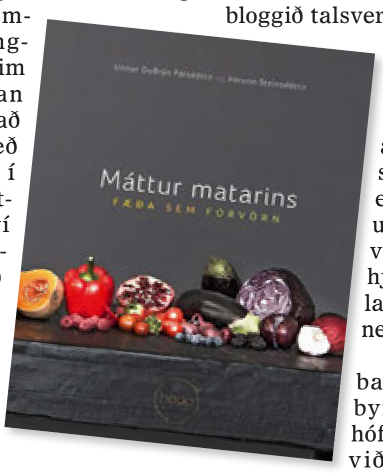
Eðlilegar hægðir eru mjúkar og hægt að losa þær án nokkurrar áreynslu. „Ef svo er ekki er líklegt að það vanti trefjar í fæðuna en trefjar fáum við í grófu korni, baunum, grænmeti og ávöxtum. Við meltum ekki trefjarnar en þær drekka í sig vökva og því þarf alltaf að huga vel að því að drekka nóg af vatni. Trefjarnar gera hægðirnar mjúkar, tryggja að þær fari hratt gegnum ristilinn og auðvelda losun.“

# MATARÆÐI GETUR SKIPT SKÖPUM

**Þórunn Steinsdóttir** og **Unnur Guðrún Pálsdóttir**, eða Lukka eins og hún er kölluð, gáfu út matreiðslubókina Máttur matarins í síðustu viku en báðar eru þekktar fyrir áhuga sinn á samspili mataræðis og heilsu. Í bókinni er fjallað um mat sem styrkir heilsuna og það hvernig matur getur átt þátt í að halda sjúkdómum frá og í skefjum.

**Vera Einarsdóttir**
vera@365.is

Lögfræðingurinn Þórunn Steinsdóttir hafði lengi gengið með bókina Máttur matarins í maganum. Hún hélt um tíma úti samnefndu bloggi þar sem hún fjallaði um hvernig hægt væri að nota mat sem forvörn gegn krabbameini og öðrum sjúkdómum. „Mig langaði að pakka þeim fróðleik saman í bók en eftir að hafa velkst með þá hugmynd í nokkur ár áttaði ég mig á því að hún yrði líklega ekki að veruleika nema ég fengi mjög góða manneskju í lið með mér. Ég vissi af Lukku, sem rekur heilsuveitingastaðinn Happ, og að hún hefði lengi verið í svipuðum hugleiðingum. Ég setti mig því í samband við hana og hún tók vel í hugmyndina,“ útskýrir Þórunn.




Hún segir töluvert um krabbamein í sinni fjölskyldu. „Ungt fólk upplifir sig oft því sem næst ódauðlegt en þegar ég varð ófrísk fór ég að velta þessu fyrir mér, eins og oft gerist þegar börn koma til. Ég var meðvituð um genin mín en fannst ég hljóta að geta haft einhver áhrif á þróun mála. Ég fór því að lesa mig til um allskyns umhverfisþætti. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á mat og matargerð og þó ég viti að hreyfing og andleg heilsa skipti máli varð maturinn minn fókus.“

Þórunn byrjaði að blogga þegar hún var í fæðingarorlofi og fékk bloggið talsverðan lestur. Á svipuðum tíma var Lukka iðin við halda upplýsingum um tengsl mataræðis og myndun sjúkdóma að fólki en báðar hafa Þórunn og Lukka haldið vel sótta fyrirlestra hjá Krabbameinsfélaginu svo dæmi séu nefnd.

Þórunn hafði samband við Lukku í byrjun árs 2013 og hófust þær þá handa við bókarsmíðina. Efnið er þeim báðum hugleikið og ákváðu þær því að gefa sér góðan tíma og vanda vel til verka. „Þetta er eina bókin sem ég hef í hyggju að gefa út. Þetta er einfaldlega efni sem hefur brunnið á mér og mig langaði að koma vel frá mér. Mér lá því ekkert á,“ útskýrir Þórunn.

**Þórunn er sannfærð um að mataræði hafi mikið að segja þegar kemur að myndun hinna ýmsu sjúkdóma.** MYND/GVA

Bókinni er stillt upp út frá virkninni í matnum og hvað það er í honum sem gerir gott. Hún hefst á talsverðum fróðleik um tengsl mataræðis við myndun krabbameins og annarra sjúkdóma og byggir hann á vitneskju sem Þórunn og Lukka hafa viðað að sér um efnið ásamt upplýsingum frá læknum og öðru fagfólki. Bókinni er svo skipt upp í fjóra meginkafla en þeir eru; litríkur matur, kryddaður matur, trefjaríkur matur og góð fita en í hverjum flokki er að finna fjölda aðgengilegra og hollra uppskrifta sem henta allri fjölskyldunni. „Við reynum að leggja áherslu á það sem gerir gott í stað þess að vera með boð og bönn þó vissulega sé komið inn á fæðu sem þykir óæskilegri en önnur,“ segir Þórunn og nefnir meðal annars bólguhvetjandi fitu, mjólkurvörur og sykur. „Við erum þó fyrst og fremst að kalla eftir því að fólk horfi á hvað það er í matnum sem nærir.“

Sjálf borðar Þórunn svipaðan mat og lýst er í bókinni. Hún leggur áherslu á litríkan mat og velur krydd sem hafa góða virkni. Hún borðar mikið af trefjum og passar sig á sætunni. Hún segir hvern og einn taka fjölda ákvarðana á degi hverjum sem móta lífið og hafi áhrif á heilsuna nú og til framtíðar. „Ein mikilvægasta forvörnin gegn sjúkdómum er að koma sér upp góðum lífsvenjum. Ég vona að bókin komi að góðum notum við það,“ segir Þórunn og gefur uppskrift sem er að finna í bókinni.

### GRÆNN HRISTINGUR
**fyrir 2**

- **1/3 ferskur ananas**
- **2 sellerístilkar**
- **3 cm bútur af ferskum engifer**
- **1 límóna afhýdd,**
- **1 stór lúka spínat**
- **1/2 tsk. matcha te**
- **1 msk. hampfræ eða -duft**
- **3 mjúkar döðlur**
- **ríflega 1 dl frosið mangó**

Setjið ananas, sellerí, engifer og límónu í gegnum safapressu. Hellið safanum í blandara og blandið afganginum af hráefninu vel saman við. Drekkið með bros á vör.

**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*

# Skrifstofan

8. nóvember 2016

**KYNNINGARBLAÐ** InnX | Büro skrifstofuhúsgögn | Axis | Múlalundur

InnX býður fjölbreytt úrval hágæða skrifstofuhúsgagna frá traustum framleiðendum. Verslunin hefur flutt starfsemi sína í nýtt húsnæði að Bæjarlind 14 til 16.

# InnX umboðsaðili CUBE DESIGN

Hinn þekkti danski framleiðandi Cube Design hefur valið InnX sem söluaðila sinn á Íslandi. Þór Steinarsson, framkvæmdastjóri InnX, segir Cube Design í fararbroddi hvað varðar hönnun og gæði skrifstofuhúsgagna. InnX er einnig flutt í nýtt húsnæði að Bæjarlind 14–16.

„Þetta er mikil viðurkenning fyrir InnX. Ég hlakka til samstarfsins,“ segir Þór Steinarsson, framkvæmdastjóri InnX, en húsgagnaframleiðandinn Cube Design hefur valið InnX sem sinn söluaðila á Íslandi.

Cube Design er danskur framleiðandi hágæða skrifstofuhúsgagna sem eru í fararbroddi varðandi hönnun, gæði og áreiðanleika í afhendingu.

## Strangt gæðaeftirlit

„Það eru þessir lykilþættir sem skipta okkur og viðskiptavini okkar höfuðmáli og meginástæða þess að við tókum þá ákvörðun að leita eftir samstarfi við Cube Design,“ segir Þór. „Þá fylgir Cube Design enn fremur ströngu gæðaeftirliti og engin vara fer frá fyrirtækinu nema tryggt sé að hún standist gæðakröfur þess. Cube Design er í Hammel nálægt Árósum og því flutningsleiðir stuttar sem skiptir máli varðandi afhendingartíma og kostnað. Vegna hagstæðra samninga getum við boðið sama verð og áður,“ segir Þór.

## Aukið úrval stóla

„Við munum enn fremur auka úrvalið á skrifstofu- og fundarstólum. Þar eru hæg heimatökin því við höfum lengi selt fyrir Steelcase og Interstuhl sem eru fremstir meðal jafningja á því sviði. Þessi fyrirtæki eru að koma með mjög spennandi vörur á hagstæðu verði á markað, sem við bindum miklar vonir við.“

> **Flutningsleiðir eru stuttar sem skiptir máli varðandi afhendingartíma og kostnað. Vegna hagstæðra samninga getum við boðið sama verð og áður.**
>
> *Þór Steinarsson*

## InnX flutt í Bæjarlind

„Við höfum flutt okkur í nýtt og betra húsnæði að Bæjarlind 14-16 og bjóðum viðskiptavini okkar bæði nýja og gamla velkomna.“

Þór Steinarsson, framkvæmdastjóri InnX, segir Cube Design í fararbroddi hvað varðar hönnun og gæði skrifstofuhúsgagna og hlakkar til samstarfsins. MYND/GVA

Steelcase | interstuhl | CUBE DESIGN | INNX Skrifstofuhúsgögn

# Glerveggir skila betri líðan

Áhrif mismunandi skrifstofurýma á sálfræðilega endurheimt, er heiti BS-ritgerðar **Lilju Vignisdóttur** í sálfræði. Niðurstöður leiddu í ljós að glerveggur í gluggalausri skrifstofu veitir meiri möguleika til sálfræðilegrar endurheimtar en hefðbundin gluggalaus skrifstofa.

**Sólveig Gísladóttir**
solveig@365.is

„Ég hafði lengi velt fyrir mér þeirri breytingu sem hefur orðið á skrifstofurýmum síðustu áratugi, úr einkaskrifstofum yfir í opin rými. Mig langaði út frá sálfræðinni að vita hvort þessar breytingar og sú aðstaða sem fólk vinnur við hafi áhrif á fólk. Mig langaði að vita hvort einhverjar rannsóknir væru til á þessu, hvort fólki liði betur, hvort það ynni betur eða hvort þessar breytingar væru fyrst og fremst hugsaðar sem sparnaður,“ segir Lilja sem fékk hugmyndina að ritgerðinni frá leiðbeinanda sínum Dr. Páli Jakobi Líndal. „Páll er umhverfissálfræðingur og kynnti fagið fyrir mér,“ segir Lilja sem útskrifaðist úr sálfræði frá Háskóla Íslands í vor.

Lilja vann tvær rannsóknir í tengslum við ritgerðina. „Ég sá strax þegar ég fór að skoða málaflokkinn að lítið hefur verið rannsakað af því sem mig langaði að skoða. Það er hvernig fólki líði í mismunandi skrifstofurýmum og hvernig möguleikar á sálfræðilegri endurheimt eru ólíkir eftir því hvernig vinnuumhverfi fólk er í,“ segir Lilja og útskýrir hugtakið. „Sálfræðileg endurheimt verður þegar fólk endurheimtir andlega orku. Ef þú ert til dæmis að vinna að erfiðu verkefni og einbeitir þér lengi, klárast athyglin og til verður svokölluð athyglisþreyta. Sálfræðileg endurheimt segir til um hvernig umhverfið getur hjálpað til við að endurheimta andlegan orkuforða.“

### Glerveggurinn kom best út

Við rannsóknina notaði Lilja þrjár myndir. Þær voru allar eins fyrir utan einn vegg. Á einni mynd var heill veggur, á annarri glerveggur og þeirri þriðju mattur glerveggur. Annars sýndi myndin gluggalausa hefðbundna skrifstofu.

Í fyrri rannsókninni, sem var notuð til að staðla prófið, fékk Lilja þátttakendur á Facebook til að svara spurningalista en í þeirri síðari, meginrannsókninni, voru þátttakendur úr háskólanum.

„Í rannsókninni svaraði fólk ýmsum spurningum út frá því að það væri í þeim aðstæðum sem sást á myndinni. Fólk átti að ímynda sér að það hefði verið að sinna krefjandi verkefni og þyrfti nú að hlaða batteríin og þurfti að meta hvernig skrifstofurýmið gæti hjálpað til við það,“ lýsir Lilja.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að glerveggurinn kom best út. „Það er eitthvað við hann sem hefur áhrif á sálfræðilega endurheimt. Hins vegar voru blendnar niðurstöður með matta glervegginn en heili veggurinn kom sýnu verst út.“

### Opin rými skila minni árangri

Við undirbúning ritgerðarinnar las Lilja sér til um fjölmargar rannsóknir. „Þar var margt áhugavert að finna. Rannsóknir hafa til dæmis sýnt að þessar opnu skrifstofur sem eru svo vinsælar í dag skila litlu öðru en sparnaði við bygginguna. Þær skila sér hvorki í betri afköstum eða líðan,“ segir Lilja. Hún segir helstu umkvörtunarefni fólks vera ónæði og hljóðmengun, sjónræn truflun og léleg loftræsting. „Loftræsting skiptir miklu um líðan starfsmanna en erfiðara er að loftræsta opin rými.“

Rannsóknir hafa einnig sýnt að gluggar skipta miklu. „Sýnt hefur verið fram á að gluggi í vinnurými hefur jákvæð áhrif á skynjaða fegurð rýmis og viðurvist glugga minnkar líkamleg og andleg óþægindi, líkt og erfiðleika með einbeitingu, þreytu og pirring.“ Lilja tengir þetta við eigin rannsókn og telur að þar sem gluggar séu ekki til staðar gæti glerveggur verið næstbesti kosturinn. „Með honum skapast ákveðið útsýni út fyrir skrifstofu sem einstaklingur er að vinna í og gæti það hugsanlega haft góð áhrif. Þá gæti slíkur veggur boðið upp á meiri möguleika til að hleypa inn náttúrulegri birtu frá ytri rýmum. Náttúruleg birta þykir æskilegri en gervibirta en sýnt hefur verið fram á að hún hefur jákvæð áhrif á skap, árvekni og vellíðan.“

Lilja segir plöntur einnig skipta miklu máli fyrir vinnuaðstöðuna. „Rannsóknir hafa sýnt að það að hafa plöntur í kringum fólk hefur mjög jákvæð áhrif, sérstaklega þegar kemur að sálfræðilegri endurheimt,“ segir Lilja og útskýrir að mesta sálfræðilega endurheimtin eigi sér stað þegar fólk fer út í náttúruna. Að hafa plöntu á skrifstofunni gefi örlítinn nasaþef af því.

„Ég tel mikilvægt fyrir atvinnumarkað og samfélagið í heild að öðlast vitneskju um hvernig aðstæður séu ákjósanlegar fyrir starfsfólk og hvernig hægt sé að breyta útliti vinnustaðar til hins betra fyrir streitustig, heilsu og líðan starfsfólks,“ segir Lilja með áherslu.

Lilja Vignisdóttir skrifaði BS-ritgerð í sálfræði um áhrif mismunandi skrifstofurýma á sálfræðilega endurheimt. MYND/ANTON

> **Sýnt hefur verið fram á að gluggi í vinnurými hefur jákvæð áhrif á skynjaða fegurð rýmis og viðurvist glugga minnkar líkamleg og andleg óþægindi, líkt og erfiðleika með einbeitingu, þreytu og pirring.**
> *Lilja Vignisdóttir*

fastus.is

FJÖLBREYTT ÚRVAL
AF KAFFIVÉLUM
FYRIR SKRIFSTOFUNA

Hjá Fastus fæst fjölbreytt úrval af kaffivélum í öllum stærðum og gerðum fyrir vinnustaði og einstaklinga.

Kíktu í heimsókn í verslun okkar og fáðu að smakka!

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16
Opið mán - fös 8:30 - 17:00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Grid Work er heiti á nýrri línu skrifborða frá hollenska hönnunarfyrirtækinu Arco.

# Hlýlegheit í vinnu

Hollenska hönnunarfyrirtækið Arco hefur sent frá sér nýja línu skrifborða undir heitinu Grid Work. Höfundur línunnar er breski iðnhönnuðurinn Jonathan Prestwich. Hann segir nútíma vinnustaði snúast um frjálst flæði hugmynda og þekkingar og því þurfi bæði skapandi og dýnamískt vinnuumhverfi. Fólk vinni einnig betur og skilvirkar ef því líður eins og heima hjá sér og því þurfi vinnuumhverfið að endurspegla það. Rýmið þurfi að vera notalegt og hlýlegt. Þá sé heilsa starfsfólks mikilvægt atriði og kyrrseta afar heilsuspillandi. Því inniheldur nýja línan einnig há borð sem hægt er að standa við. Það eykur ekki bara líkurnar á að fólk hreyfi sig meira og breyti oftar um vinnustellingar heldur verða slíkar vinnueyjur einnig til þess að ýta undir vinnudínamík. Arco er rótgróið fjölskyldufyrirtæki, stofnað 1904, og sérhæfir sig í hönnun og framleiðslu borða, bæði fyrir heimilið og skrifstofuna. Nánar má forvitnast um hönnun fyrirtækisins á www.arco.nl

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

Stilltu þig!
ARÖD
borðlampi
6.150,-
83.900,-/stk.
BEKANT rafknúin skrifborð
B120×D80, H65-125cm
NILSERIK
stóll 8.850,-
JAFNLAUNA-
VOTTUN VR
IKEA®
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is
© Inter IKEA Systems B.V. 2016

Áslaug Garðarsdóttir, Guðmunda Birna Þórhallsdóttir og Rósa Steingrímsdóttir, starfsmenn Hafnarfjarðarbæjar fagna nútíma samskiptamiðlun.

Haraldur L. Haraldsson bæjarstjóri fyrir miðju með hluta af starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar.

Starfsmenn bæjarins eru sáttir við Facebook by Workplace.

Árdís Ármannsdóttir, samskiptastjóri Hafnarfjarðarbæjar.

# Bæjarstarfsmenn tengdir á Workplace

Hafnarfjarðarbær hefur tekið í notkun samskiptamiðilinn Workplace by Facebook fyrir tæplega 1.700 starfsmenn sveitarfélagsins, fyrst íslenskra bæjarfélaga.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Workplace er ætlað að bæta flæði upplýsinga, þekkingarmiðlun og samskipti ásamt því að auka afköst og bæta verkferla í sameiginlegum verkefnum þvert á starfsemina. Að sögn Árdísar Ármannsdóttur, samskiptastjóra Hafnarfjarðarbæjar, er sveitarfélagið með hátt í 70 starfsstöðvar. „Miðillinn er til þess fallinn að tengja alla skóla, heimili og stofnanir Hafnarfjarðarbæjar betur saman og tryggja að upplýsingar berist til starfsmanna. Starfsemi okkar er í eðli sínu fjölbreytt og þjónusta okkar meðal annars á sviði fræðslu-, frístunda-, skipulags-, umhverfis- og fjölskyldumála. Þvert á þessi svið starfa stjórnsýslusvið og fjármálasvið. Við sáum Workplace sem hentuga og góða leið til að virkja samskipti milli allra starfsmanna bæjarins, auka þekkingarmiðlun og ýta undir frekara samstarf í verkefnum. Einnig verða starfsmenn betur upplýstir um það sem er að gerast innan sveitarfélagsins og geta sjálfir deilt hugmyndum eða fréttum af spennandi verkefnum, líkað við færslur og kommentað rétt eins og á Facebook. Þetta er stór vinnustaður og nú eru allir tengdir,“ útskýrir Árdís.

## Nýtist í margt

Hún segir að miðillinn byggist á ákveðnum grunnhópum fyrir alla starfsmenn, hópum fyrir starfsstöðvar og sjálfsprottnum faghópum. „Við settum ákveðna grunnhópa upp í takt við þarfir sveitarfélagsins. Hver starfsstöð hefur sína eigin síðu til að deila sérhæfðum upplýsingum og fróðleik. Fagaðilar eru með hópa fyrir verkefni sín, til dæmis dönskukennarar þvert á skóla. Grunnhópar fyrir alla eru nýttir til að deila fréttum af starfseminni, ábendingum og tilkynningum um viðburði og fundi. Sjálfsprottnir hópar geta svo snúið að öllu mögulegu, söluhluta, hjólreiðum eða matreiðslu. Miðillinn er til þess fallinn að efla starfsandann og „fyrirtækjamenninguna“ innan sveitarfélagsins“ segir Árdís.

## Mikið öryggi

Workplace by Facebook safnar saman á einn stað upplýsingum um starfsemina, myndum og sögu. Efnið sem þar fer inn er í eigu Hafnarfjarðarbæjar en ekki Facebook. Facebook hefur gert mikið út á öryggi miðilsins. „Ég er sannfærð um að Workplace mun með tímanum fækka tölvupósti og spara tíma þegar starfsmenn hafa tamið sér notkun miðilsins. Nánast allir starfsmenn kunna á Facebook sem auðveldar mjög innleiðinguna“.

Árdís segist ekki vita nákvæmlega hversu mörg íslensk fyrirtæki hafi þegar tekið upp Workplace en þau séu nokkur. „Við fengum kynningu á miðlinum hjá Icelandair og leist mjög vel á. Tveimur dögum eftir að við settum okkur í samband við Facebook fengum við boð um þátttöku og nú fjórum vikum síðar er allur mannauður Hafnarfjarðarbæjar mættur til leiks á Workplace. Ferlið gekk mjög hratt fyrir sig og geri ég ráð fyrir að Facebook hafi þótt spennandi að fá sveitarfélag með sér í þróunarvinnuna á samskiptamiðlinum.“

## Nýr miðill

Workplace by Facebook er tiltölulega nýr miðill sem er að stíga sín fyrstu skref í heiminum. Um eitt þúsund fyrirtæki eru þegar komin með Workplace og voru 60.000 fyrirtæki á bíð þegar Hafnarfjarðarbær sótti um þátttöku.

Þegar Árdís er spurð hver sé svona framúrstefnulegur hjá bænum að taka þetta upp svarar hún. „Starfshópur var skipaður í kringum endurskipulagningu á innri vef. Þetta var niðurstaða hópsins. Við erum svo nýskapandi og framúrstefnuleg hjá Hafnarfjarðarbæ. Workplace var opnað formlega í síðustu viku með veislu á öllum okkar stöðum og fengum við strax mjög jákvæð viðbrögð frá starfsmönnum. Miðillinn er strax orðinn mjög lifandi, áhugaverður og skemmtilegur.“

fastus.is

VINSÆLIR OG VANDAÐIR RÁÐSTEFNUSTÓLAR Á GÓÐU VERÐI

Hjá okkur fæst gott úrval af húsbúnaði fyrir ráðstefnur og minni fundi. Tryggðu þér og gestum þínum gott sæti, á vönduðum og þægilegum stólum á góðu verði.

DHEENSAY

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16
Opið mán - fös 8:30 - 17:00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

# Fullt hús af hönnunarvörum

Mikið úrval skrifstofuhúsgagna fæst í versluninni **Büro Skrifstofuhúsgögnum** sem er staðsett í Síðumúla í Reykjavík. Vegna samstarfs við danska fyrirtækið Holmris getur verslunin boðið upp á gott úrval húsgagna þar sem áhersla er lögð á góða þjónustu og fagmennsku.

**Falleg Genese-lína og skrifborðsstóll frá Sitland.** MYNDIR/GVA

**X-12 og „split" borð frá Holmris ásamt stólum frá Humanscale og Sitland.**

Büro Skrifstofuhúsgögn opnaði verslun sína að Síðumúla 35 í Reykjavík á síðasta ári. Daði Daðason, eigandi verslunarinnar, hefur verið í samstarfi við Holmris í Danmörku síðan 2006 en Holmris er stærsti framleiðandi skrifstofuhúsgagna í Danmörku. „Holmris er fjölskyldurekið fyrirtæki og hefur verið í eigu sömu fjölskyldu í þrjá ættliði. Fyrirtækið hefur í gegnum árin framleitt og selt húsgögn til heimila og fyrirtækja í Danmörku með góðum árangri. Eigendur þess eru mjög metnaðarfullir og leggja mikla áherslu á gæði í sinni framleiðslu sem er öll vottuð samkvæmt ISO 14001 staðli."

Á síðustu árum hefur Holmris verið að færa út kvíarnar og keypt önnur fyrirtæki sem henta vel starfsemi þess og nefnir Daði nokkur dæmi. „Holmris Designbrokers er stærsti einstaki dreifingaraðili í Danmörku með hönnunarhúsgögn frá virtum framleiðendum. Fyrirtækið sérhæfir sig í lausnum fyrir fyrirtæki og hótel en það er með eitt allra stærsta net birgja á markaðnum í dag eða yfir 1.000 birgja. Hjá okkur geta viðskiptavinir fengið öll helstu vörumerkin á markaðnum, þar á meðal Hermann Miller, Vitra, Fritz Hansen, Erik Jørgensen og Fredricia til að nefna nokkur. Leitið ekki langt yfir skammt en úrvalið má skoða á heimasíðu Holmris Designbrokers, www.holmris.dk."

Labofa er annað fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu og sölu á stólum og borðum fyrir veitingasali og eldhús, auk húsgagna fyrir skóla. „Þar má nefna sem dæmi stóla af gerðunum Cobra, Shark, Groovy, Reef, Ray og Toro. Einnig framleiðir Labofa hinn vinsæla FOX-skrifstofustól sem hefur notið mikilli vinsælda. Ég hvet ykkur til að skoða úrvalið á www.labofa.com."

### Rík áhersla á þjónustu

Að lokum nefnir Daði Spaces by Holmris en fyrirtækið var stofnað árið 2014. „Þetta fyrirtæki sérhæfir sig í lausnum fyrir fyrirtæki með sérþarfir er tengjast rýmum og hljóðvist. Einnig framleiða Spaces by Holmris ýmis húsgögn á borð við sófa, „timeout" borð og margt fleira."

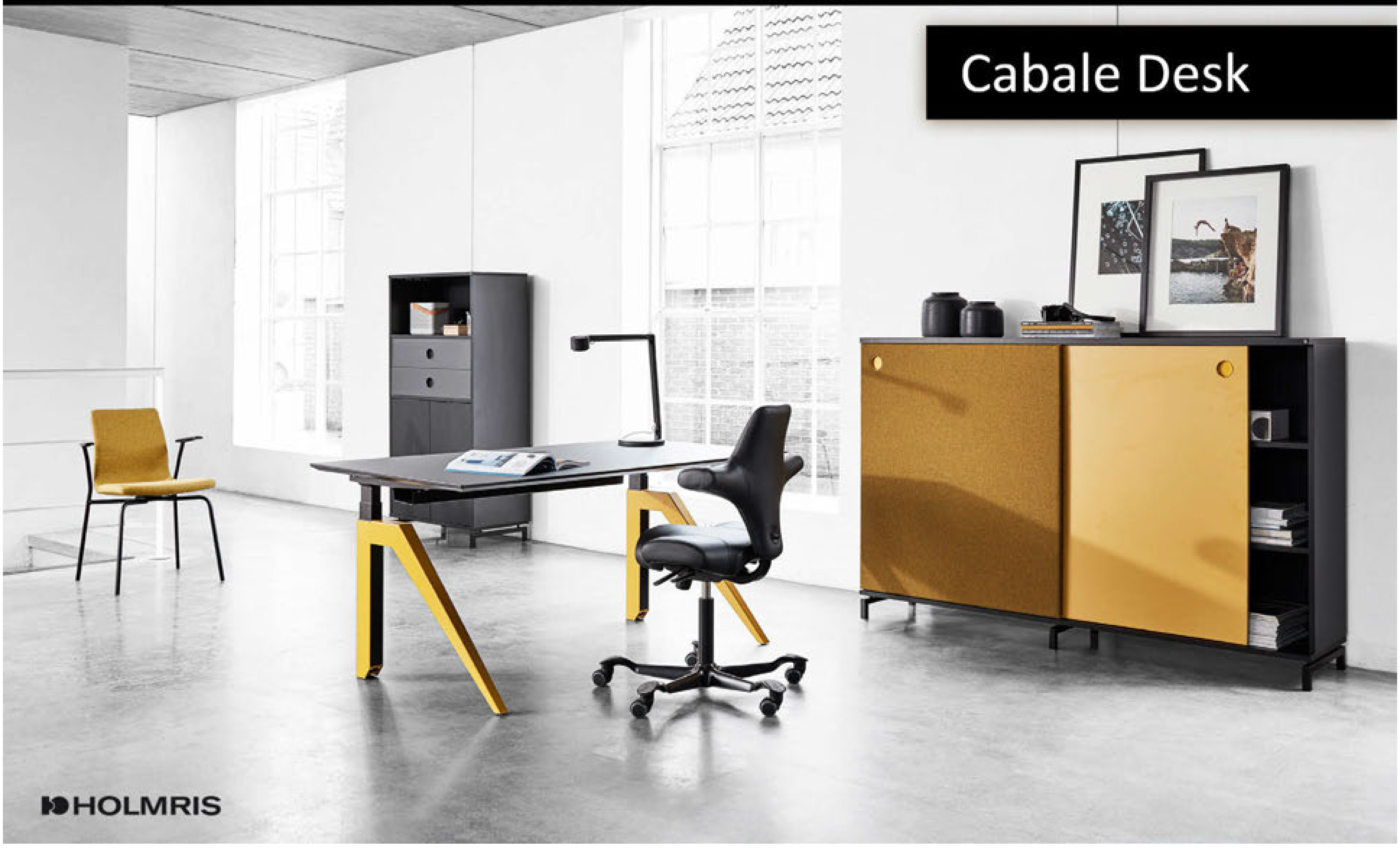
Sem fyrr segir hefur Daði selt húsgögn fyrir Holmris síðan 2006 á Íslandi. „Fyrirtæki á Íslandi hafa tekið okkur opnum örmum enda leitumst við hjá Büro Skrifstofuhúsgögnum við að bjóða eingöngu upp á það besta fyrir skrifstofuna. Ef það er ekki nógu gott fyrir okkur, þá er það ekki nógu gott fyrir viðskiptavini okkar. Einnig leggjum við ríka áherslu á að þjónusta viðskiptavini okkar af kostgæfni með fagmennsku í huga. Holmris býður einnig upp á þá þjónustu að hanna skrifstofur fyrir minni fyrirtæki eftir teikningum þeirra en þar njóta viðskiptavinir okkar aðstoðar færustu sérfræðinga á því sviði."

Meðal ánægðra viðskiptavina hér á landi nefnir Daði m.a. nýjar höfuðstöðvar Alvogen og Alvotech við Háskóla Íslands, nýjar höfuðstöðvar Íslandsbanka í Norðurturninum við Smáralind, höfuðstöðvar Icelandair og TM, höfuðstöðvar Deloitte á Smáratorgi og höfuðstöðvar Suðurverks við Hlíðasmára í Kópavogi.

**Nánari upplýsingar má finna á www.buro.is.**

büro
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

HÖFUM OPNAÐ
GLÆSILEGA VERSLUN
MEÐ SKRIFSTOFUHÚSGÖGN AÐ
SÍÐUMÚLA 35
BÜRO SKRIFSTOFUHÚSGÖGN.



# Dencon skrifstofu

## 20% kynningarafsláttur

# húsgögn

## Verið velkomin í sýningarsal okkar í Skeifunni 10

Skúffa fest neðan á skrifborð fyrir ritföng

Rafhækkanlegt borð fest á vegg

Dencon hefur nýlega fjárfest í sjálfvirkri framleiðslulínu sem gerir mögulegt að sérsmíða og laga húsgögnin sérstaklega að óskum kaupanda án teljandi aukakostnaðar.

Húsgögnin fást spónlögð í eik, beyki eða hlyn. Skrifborðin er einnig hægt að fá með harðplasti og linoleum dúk. Fætur skrifborða er hægt að fá silfurgráar, krómaðar, matt-krómaðar, svartar eða hvítar.

Skáparnir fást ekki aðeins spónlagðir heldur einnig í harðplasti og lakkaðir í 16 stöðluðum litum. Jafnframt getur kaupandi valið úr fleiri spónategundum og næstum óteljandi litum í lakki og harðplasti.

Penninn
Húsgögn

Skeifunni 10, Reykjavík
Hafnarstræti 91-93, Akureyri
Hafnarstræti 2, Ísafirði

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

# Íslensk skrifstofuhúsgögn í úrvali

Hjá **Axis** fást íslensk húsgögn og innréttingar í úrvali og fer öll framleiðsla fram hér á landi. Í skrifstofudeildinni fæst allt sem þarf til að innrétta hvers kyns skrifstofurými. Hin síðari ár hefur framboð á rafdrifnum skrifborðum og lausnum til að bæta hljóðvist aukist mest.

Öll skrifstofuhúsgögn Axis eru framleidd á Smiðjuvegi 9 í Kópavogi eins og aðrar vörur fyrirtækisins, en þar hefur starfsemin verið til húsa síðastliðin 43 ár. Axis framleiðir skrifborð, skápa, stóla og fundarborð fyrir skrifstofuna en sömuleiðis eldhús-, baðinnréttingar og starfsmannaskápa sem er ekki síður mikilvægt til skrifstofuhalds. Hin síðari ár hefur hvað mestur vöxtur verið í rafdrifnum skrifborðum en þau hafa að sögn Hlyns Þórs Sveinbjörnssonar, sölustjóra skrifstofuhúsgagna Axis, nær alfarið tekið yfir. „Þau er hægt að hækka og lækka að vild sem bætir starfsumhverfi skrifstofufólks til mikilla muna.“

Hlynur segir fjölgun opinna skrifstofurýma líka kalla á fleiri og fjölbreyttari hljóðvistarlausnir og hefur fyrirtækið lagt mikla áherslu á þær. „Opnum rýmum fylgir oft mikil hljóðmengun, hávaði, glymjandi og bergmál. Þetta er víða töluvert vandamál enda oft það síðasta sem hugsað er út í þegar rými eru innréttuð. Við höfum því lagt okkur fram um að hanna lausnir til að bæta hljóðvist,“ segir Hlynur en nýjasta vara fyrirtækisins er skrifstofuskilrúm á milli borða með mikilli og góðri hljóðdempun. „Þá erum við með sérstaka veggplatta sem dempa hljóð ásamt glerveggjum til að stúka af.“

Þar sem öll framleiðsla fer fram á Íslandi er auðvelt að aðlaga stærðir, áferð og liti að ólíkum þörfum.

> **Opnum rýmum fylgir oft mikil hljóðmengun, hávaði, glymjandi og bergmál. Við höfum því lagt okkur fram um að hanna lausnir til að bæta hljóðvist.**
>
> *Hlynur Þór Sveinbjörnsson.*

Axis framleiðir líka hljóðeinangrandi sófa eftir húsgagnaarkitektinn Sturlu Má Jónsson, sem hefur verið aðalhönnuður fyrirtækisins undanfarin ár. „Sófinn, sem nefnist Einrúm, er með háu baki og hliðum og virkar eins og hálfgerður klefi. Þegar tveimur sófum er stillt upp á móti hvor öðrum, eins og oft er gert, virka þeir eins og lítið fundarherbergi,“ útskýrir Hlynur en sófarnir hafa að hans sögn notið mikilla vinsælda og er víða að finna.

Aðspurður segir hann viðskiptavini Axis koma úr öllum áttum og þjónustar fyrirtækið jafnt fyrirtæki og einstaklinga. Hann segir ýmsa kosti við að skipta við innlent fyrirtæki á borð við Axis. „Þú ert ekki að panta staðlaðar vörur úr bæklingi og því mun auðveldara að aðlaga stærðir, áferð og liti að ólíkum þörfum. Við aðlögum framleiðsluna að okkar vélakosti en kúnninn getur komið með sínar óskir um útlit. Eins eru boðleiðir stuttar og mun styttra í birginn en þegar um erlendar keðjur er að ræða.“

**Allar nánari upplýsingar er að finna á Axis.is**

Sófinn Einrúm er hljóðeinangraður. Hann hefur notið mikilla vinsælda og er víða að finna.

# Kyrrsetan getur hreinlega drepið

Sjúkraþjálfari segir kyrrsetu vera eitt stærsta heilbrigðisvandamálið í dag. Hún hafi ekki bara líkamleg áhrif heldur hefur kyrrseta til langs tíma áhrif á hjarta- og æðakerfið, öndunarfærin, taugakerfið og fleira. Hreyfing nokkrum sinnum í viku vinnur ekki gegn kyrrsetunni.

**Lilja Björk Hauksdóttir**
liljabjork@365.is

Það er sífellt stærri hópur sem situr við skrifborð stóran hluta dagsins og mætti kalla kyrrsetufólk. Í raun mætti segja að við séum flest á leiðinni að verða kyrrsetufólk. „Við sitjum á matmálstímum, sitjum á leiðinni í vinnuna, sitjum of mikið í vinnunni, sitjum á leiðinni heim og heima sitjum við ýmist og horfum á sjónvarp eða við tölvu. Margir eyða því sjötíu til áttatíu prósent af deginum sitjandi,“ segir Ásmundur Arnarsson, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Íslands.

## Kyrrsetan eins og faraldur

Að sögn Ásmundar hefur á undanförnum árum orðið mikil fjölgun þeirra sem finna fyrir verkjum í stoðkerfinu vegna kyrrsetu og hann segir það vera algengt. „Margir vilja ganga mun lengra og tala um kyrrsetu sem faraldur. Sýnt hefur verið fram á ótal vandamál sem tengja má við kyrrsetu eins og til dæmis auknar líkur á sykursýki, offitu, hjartaáfalli, krabbameini og styttri lífslíkur. Líkja mætti kyrrsetuvandanum í dag við vandamál sökum reykinga fyrir fimmtán til tuttugu árum.“

Það eru ýmis konar vandamál sem fylgja kyrrsetunni. Ásmundur segir að verkir í stoðkerfi séu algengir, til dæmis vöðvabólga í hálsi og herðum sem einnig geti meðal annars leitt til höfuðverkja. „Margir þjást af verkjum í öxl og/eða olnboga sem oft er hægt að tengja við músarnotkun. Einkenni frá mjóbaki og mjöðmum eru mjög algeng og einnig getur verið pirringur í fótum ef setan á stólnum þrýstir stöðugt á lærin og truflar þannig blóðflæði. Mörg vandamál er hægt að tengja við það að vinnuaðstaðan er ekki rétt upp sett eða þá að starfsfólkið kann ekki nægilega vel að stilla stólinn sinn og aðlaga aðstöðuna að sér,“ útskýrir hann og bætir við að flest vandamálin tengist óæskilegri og einhæfri stöðu líkamans í of langan tíma. „Þannig þróast líkamsstaðan okkar í það að verða hokin í brjóstbaki, með hálsinn teygðan fram, framstæðar axlir og beygju í mjöðmum sökum stirðleika. Það er ekki síður mikilvægt að nefna áhrif langtímakyrrsetu á hjarta- og æðakerfið, öndunarfærin, offitusjúkdóma, taugakerfið og svo framvegis.“

## Best að hætta að sitja

Þegar Ásmundur er spurður að því hvað sé það versta við kyrrsetuna svarar hann myrkur í máli að kyrrsetan hreinlega drepi. „Kyrrsetan drepur… Ætli megi ekki segja að slík setning ætti að hanga uppi á öllum skrifstofum í dag ekki síður en á sígarettupökkum. Rannsóknir hafa sýnt fram á að kyrrsetan er eitt okkar stærsta heilbrigðisvandamál í dag og hún hefur gríðarlega slæm áhrif á líkamlega heilsu.“

Ásmundur Arnarsson sjúkraþjálfari segir kyrrsetu vera mikla vá og eitt helsta vandamál heilbrigðiskerfisins í dag. MYND/GVA

Besta leiðin til að bæta úr þessu er auðvitað að hætta að sitja. Margir eiga þó ekki kost á því en það hefur orðið mikil vitundarvakning á þessu vandamáli og sífellt fleiri reyna til dæmis að hjóla eða ganga í vinnuna. Einnig eru sífellt fleiri vinnustaðir sem eru með upphækkanleg borð og bjóða þannig upp á það að standa við skrifborðið. Ásmundur segir það ekki nóg að sitja rétt þó vissulega sé betra að sitja með beint bak, fætur með góðan stuðning við gólf, lítinn þrýsting á læri og með mjóbak og háls í eðlilegri stöðu. „Það dugar ekki til. Líkaminn þarf á hreyfingu að halda og því er gríðarlega mikilvægt að kunna til dæmis á stillingar á stólnum sínum og breyta reglulega um vinnustöðu. Þá er nauðsynlegt að standa upp reglulega og liðka sig til. Það er náttúrulegt fyrir líkamann að sitja, svo lengi sem það er vel innan við klukkutíma í einu. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á þessu og flestar sýna fram á það að með því að gefa sér um fimm mínútur á fjörutíu mínútna fresti í liðkandi æfingar og skipta reglulega um vinnustellingar nærðu ekki bara að minnka líkur á líkamlegum einkennum heldur verður „framleiðni“ starfsmannsins líka meiri. Viðkomandi verður ferskari, minna þreyttur og sinnir vinnunni betur þess á milli.“

> **Kyrrsetan drepur… Ætli megi ekki segja að slík setning ætti að hanga uppi á öllum skrifstofum í dag ekki síður en á sígarettupökkum.**
>
> *Ásmundur Arnarson*

Margir telja sig leysa vandamálið með því að fara í ræktina og hreyfa sig þrisvar til fjórum sinnum í viku. Ásmundur segir það ekki vera nóg. „Það er að sjálfsögðu betra en að gera það ekki og sýnt hefur verið fram á að hálftíma hreyfing á dag getur haft ótrúlega jákvæð áhrif á heilsu fólks. Það er hins vegar ekki nóg ef þú situr í sex til átta klukkustundir á dag, ekki frekar en að með því að fara í ræktina sé í lagi að reykja einn pakka af sígarettum á dag,“ lýsir Ásmundur.

# SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

## GLÆSILEGT ÚRVAL
## ALHLIÐA LAUSNIR

SYRUSSON

**Syrusson Hönnunarhús**

Síðumúla 33 | sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

# Stór tafla skiptir mestu máli

Ekki er hægt að úthluta skrifstofuaðstöðu til nýrra þingmanna þegar eftir er að mynda nýja ríkisstjórn. Pawel Bartoszek, einn nýju þingmannanna, nýtir þó tímann vel í ýmis verkefni á meðan. Honum finnst stór tafla nauðsynleg á skrifstofuna og draumavinnuaðstaðan er rúm eða sófi.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Fjölmargir nýir þingmenn munu taka sæti á Alþingi þegar það kemur saman á ný í vetur. Allt í allt eru nýir þingmenn 24 talsins og munu þeir, eins og aðrir eldri þingmenn, hafa skrifstofuaðstöðu í nokkrum byggingum við Austurvöll næstu fjögur árin að því gefnu að næsta ríkisstjórn haldi velli út kjörtímabilið.

Einn þeirra er þingmaður Viðreisnar, Pawel Bartoszek, sem var annar á lista flokksins í Reykjavíkurkjördæmi suður. Þar sem Viðreisn er nýr flokkur á Alþingi er eftir að úthluta nýjum þingmönnum flokksins fastar skrifstofur. Hann segist þó hafa komið inn á skrifstofur þingmanna áður og því haft einhverja hugmynd um hvernig þær litu út. „Engu að síður var ég verulega upp með mér hvað starfsmenn þingsins hafa gengið vasklega fram við að gera líf okkar auðveldara. Skrifstofa þingsins hafði strax á sunnudeginum samband og bauð okkur fundaraðstöðu. Þá erum við öll, hin nýkjörnu, komin með pósthólf. Sem stendur höfum við í Viðreisn fengið aðstöðu í herbergi þingflokksformanna, meðan unnið er að varanlegri lausn.“

## Lárétt og mjúkt

Þegar kemur að nauðsynlegum skrifstofumunum er einn sem stendur upp úr að mati Pawels. „Stór tafla þykir mér nauðsynlegri en allt annað. Rannsóknir hafa sýnt að eitt skilvirkasta samskiptaformið til að koma upplýsingum á milli er þegar tveir einstaklingar tala saman fyrir framan tússtöflu og halda báðir á penna. Hún þarf helst að vera á stað sem fólk rambar inn á, t.d. við kaffivélina, í eldhúsinu eða í fundarherbergi þar sem fólk kemur saman.“

Aðspurður hvað honum finnist einkenna góða skrifstofu og vinnuaðstæður segir hann svarið einfalt. „Draumavinnuaðstaðan er stór, lárétt og mjúk. Sem sagt: Helst rúm eða sófi. Ef maður þarf að vera annars staðar en við skrifborð þá finnst mér gott að geta staðið upp, breytt um umhverfi, labbað um, fengið mér kaffi og ónáðað samstarfsfólk. Ég hef aldrei lagt mikla áherslu á að gera vinnurými mitt hverju sinni heimilislegt eða persónulegt, hvort sem um skrifstofu er að ræða eða opið rými, enda tengist ég hlutum ekki mjög persónulegum böndum.“

## Brýn verkefni fram undan

Það eru spennandi tímar fram undan hjá Pawel þar sem hann mun, ásamt hinum 62 þingmönnum þjóðarinnar, takast á við mörg krefjandi verkefni. Hann hlakkar þó bara til næstu fjögurra ára enda mörg brýn mál sem þarf að takast á við. „Helst hef ég þær væntingar að við komum okkur saman um fjárlög og önnur nauðsynleg verkefni. Einnig hef ég þær væntingar að kynnast samstarfsfólki í öðrum flokkum, að ég viti hvar ég hafi þau og að þau viti um leið hvar þau hafi mig.“

Pawel Bartoszek er einn af nýjum þingmönnum þjóðarinnar. MYND/VILHELM

# Ekki bara möppur á Múlalundi

Múlalundur, vinnustofa SÍBS, framleiðir og selur allt fyrir skrifstofuna. Á Múlalundi fær fólk með skerta starfsorku tækifæri til að leggja sitt af mörkum til atvinnulífsins og skiptir stuðningur viðskiptavina þar sköpum. Múlalundur skaffaði vinnu fyrir rúmlega 70 manns á árinu.

Múlalundur selur ekki bara möppur heldur allt fyrir skrifstofuna,“ segir Sigurður Viktor Úlfarsson, framkvæmdastjóri Múlalundar. Sigurður segir starfsemi Múlalundar standa og falla með stuðningi samfélagsins og því að einstaklingar, fyrirtæki og stofnanir kaupi vörur af Múlalundi, þar með talið almennar skrifstofuvörur. „Við erum almennt samkeppnishæf og stundum ódýrari en aðrir á markaðnum. Við seljum eigin framleiðsluvörur, eins og gatapoka, plastvasa, sýnapoka, gyllingar og fleira en einnig vörur sem við kaupum annars staðar frá því þær eru líka mikilvægur fjárhagslegur styrkur fyrir starfsemina. Viðskiptavinir okkar eiga almennt ekki að þurfa að fara annað eftir almennum skrifstofuvörum.“

Á Múlalundi er sífellt leitað nýrra verkefna til að skjóta fleiri og styrkari stoðum undir reksturinn. „Við erum til að mynda opin fyrir því að taka að okkur hluta úr framleiðslu fyrirtækja og ýmislegt sem kallar á mikla handavinnu. Þá tökum við að okkur fjölbreytt verkefni til lengri og skemmri tíma,“ segir Sigurður og nefnir dæmi. „Framhaldsskólar og háskólar láta okkur framleiða fallegar kápur utan um prófskírteini útskriftarnema sem gera gögnin eigulegri og útskriftina að meiri viðburði. Þá hefur ferðaþjónustan komið sterkt inn með framleiðslu á upplýsingamöppum fyrir hótelherbergi, flottum kápum utan um matseðla þar sem merki veitingastaðarins er gjarnan þrykkt í kápuna og fleira. Bókaforlög láta einnig framleiða plastkápur utan um ferðabækur og ferðakort til að auka endingu þeirra. Öllum þessum verkefnum, merkingum, gyllingum og meiru til er sinnt af starfsfólki Múlalundar.“

Sigurður segir langtímaverkefni mjög mikilvæg fyrir starfsemina. „Múlalundur framleiðir til dæmis um hundrað þúsund sýnapoka fyrir Landspítalann á hverju ári. Hver sýnapoki skapar vinnu fyrir sex starfsmenn áður en hann fer úr húsi og er því búinn að gera mikið mikið gagn áður en byrjað er að nota hann á spítalanum. Annað dæmi eru fylgigögn með greiðslukortum Landsbankans sem Múlalundur hefur raðað í umbúðir í mörg ár.“

### Öllum mikilvægt að vinna

Á síðasta ári greiddi Múlalundur um 100 milljónir í laun og skapaði vinnu fyrir rúmlega þrjátíu manns með skerta starfsorku auk þess sem aðrir fjörutíu fengu tækifæri til að spreyta sig í fjögurra vikna vinnuprufum sem hjálpar fólki að komast af stað eftir langvarandi veru frá vinnumarkaði.

„Múlalundur stendur sjálfur undir stærstum hluta sinna tekna sem er allt að því einsdæmi á vinnustofum fyrir fólk með skerta starfsorku. Starfsemin stendur því og fellur með viðskiptavinum okkar,“ segir Sigurður. „Í dag standa mörg fyrirtæki sig vel á sviði samfélagslegrar ábyrgðar. Einföld leið til að flétta samfélagslega ábyrgð við daglega starfsemi er að kaupa skrifstofuvörur og fleira af Múlalundi. Frá árinu 1959 hefur Múlalundur verið rekinn af SÍBS með stuðningi Happdrættis SÍBS. Þúsundir hafa fengið annað tækifæri og öðlast aukið sjálfstraust og starfsorku eftir störf hjá Múlalundi.

Góð samvinna er á milli Múlalundar og Reykjalundar, sem er einnig rekinn af SÍBS. Þá er Múlalundur í samvinnu við Vinnumálastofnun og ræður fólk til vinnu af biðlistum, en umsækjendur geta þurft að bíða lengi á biðlista áður en þeir komast að. Öll aðstaða er til staðar til að taka á móti mun fleira starfsfólki en aukin viðskipti og verkefni eru forsenda fjölgunar starfa,“ segir Sigurður og bætir við að markmið sé að koma sem flestum áfram út á vinnumarkaðinn.

Hjá Vinnumálastofnun eru til staðar úrræði sem styðja fyrirtæki í að taka við fólki með fötlun út á vinnumarkaðinn eftir starfsendurhæfingu hjá Múlalundi. Störf á Múlalundi gefa mörgum, sem annars væru heima aðgerðalausir, tækifæri til að spreyta sig og taka þátt í að skapa verðmæti.

**„Máltækið „Það þarf þorp til að ala upp barn“ á við um Múlalund en starfsemin stendur og fellur með viðskiptavinum okkar,“ segir Sigurður Viktor, framkvæmdastjóri Múlalundar.** MYND/ANTON BRINK

### Virkir á vinnumarkaði

„Fólki er mjög mikilvægt að fá að mæta til vinnu og vera virkt í samfélaginu. Bakgrunnur starfsfólks Múlalundar er margvíslegur og margir þurfa að takast á við krefjandi veikindi eða fötlun, andlega eða líkamlega, í kjölfar slyss eða veikinda. Máltækið „Það þarf þorp til að ala upp barn“ á vel við um Múlalund en starfsemin stendur og fellur með viðskiptavinum okkar þar sem hver króna skiptir máli.“ Sigurður segir ánægjulegt að hitta einstaklinga sem hafa byggt sig upp á Múlalundi eftir erfið veikindi eða slys og eru í dag úti á almennum vinnumarkaði. „Nú eru þeir fullvirkir einstaklingar á vinnumarkaði sem er sameiginlegur árangur þeirra sjálfra, Múlalundar og viðskiptavina.“

**Sjá nánar á mulalundur.is**

Múlalundur
Einfalt - Að kaupa vörur og vinnu af Múlalundi er einfaldasta samfélagsverkefnið
Skapaðu störf fyrir fólk með skerta starfsorku

TILBOÐ kr. 762
Listaverð kr. 1.089
500 A4 blöð í pakka
Hágæðaskrifstofupappír
30% afsláttur kr. 762
Fullt verð kr. 1.089

EGLA bréfabindi Múlalundar gæta gagnanna þinna ár eftir ár
Leggðu EGLA-miðann á minnið

Sjáðu úrvalið í vefverslun okkar
mulalundur.is

Dagbækur 2017
Eitt mesta úrval landsins
Gyllum og þrykkjum nöfn og merki

Sérvinnsla, matseðlar og kápur
Framleiðum ýmsar tegundir kápa fyrir matseðla, útskriftaskjöl og fjölmargt fleira.
Mikið úrval af efnum. Hægt að gylla eða þrykkja merki og nöfn

Stóru dagatölin eru komin fyrir 2017

Allt fyrir skrifstofuna
Sérlausnir - Almennar lausnir - Meira úrval en þig grunar

Takk fyrir að versla við Múlalund
Múlalundur | Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær
mulalundur@mulalundur.is
Sími 562 8500
www.mulalundur.is
Við sendum til þín um allt land
Sé keypt fyrir meira en 8.500 kr. sendum við til þín frítt á höfuðborgarsvæðinu
SÍBS
MÚLALUNDUR
Vinnustofa SÍBS

# ÞREYTA Í VINNUNNI?

Finnur þú fyrir sleni og framtaksleysi í vinnunni? Mögulega getur þú bætt úr því á einfaldan hátt. Hér eru nokkur góð ráð til að láta sér líða betur yfir daginn.

1) Borðaðu staðgóðan morgunverð. Þú gætir tapað orku og orðið þreytt ef þú borðar ekkert áður en haldið er til vinnu.

2) Stundar þú líkamsrækt? Þótt þú teljir þig ekki hafa orku skaltu samt fara. Það er ótrúlegt hvað orkan eflist með hreyfingu.

3) Drekktu meira en minna vatn. Vertu með vatnsglas hjá þér í vinnunni.

4) Borðar þú of sjaldan. Líkaminn þarf næringu til að halda blóðsykrinum í jafnvægi yfir daginn. Best er að fá sér eitthvað á þriggja til fjögurra tíma fresti.

5) Drekkur þú of mikið kaffi? Sérfræðingar segja að maður ætti ekki að drekka meira en þrjá bolla af kaffi yfir daginn. Kaffi getur aukið streituáhrif.

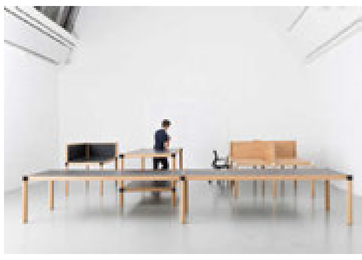
6) Finnur þú fyrir stressi? Streitan stelur orku. Reyndu að forðast stress og ekki taka of mörg verkefni að þér.

7) Hugaðu að næringu. Borðaðu fisk og grænmeti. Skortur á B6 og B12 getur orsakað þreytu.

8) Er mikið drasl á skrifborðinu þínu? Fólk sem er með mikið dót á skrifborðinu á það til að tapa þræðinum í því sem það er að gera.

9) Færðu þér vín til að sofa betur? Sumir telja að það hjálpi með svefn en vínið framkallar mikla þreytu.

10) Skoðar þú samfélagsmiðla fyrir svefn? Það ættirðu ekki að gera þar sem lýsingin frá skjánum getur haldið manni vakandi lengur og svefninn verður verri.



## Bouroullec-bræður hanna fyrir Vitra

Bræðurnir Ronan og Erwan Buroullec hafa hannað kerfi skrifstofuhúsgagna fyrir Vitra, annars vegar bekki sem kallast Circle bences og hins vegar línu húsgagna sem þeir kalla Cyl. Með línunum nálgast bræðurnir vinnuumhverfið hvor úr sinni áttinni. Bekkirnir eiga að skapa eins konar borgarstemmingu á vinnustaðnum þar sem fólk hittist á óformlegum og afslöppuðum nótum, en Cyl-línan einblínir á heimilislegt umhverfi þar sem tækja- og tæknimenning er lítt sýnileg.

Í spjalli við hönnunarvefinn designboom segir Ronan Circle bekkina upphaflega hafa verið hannaða sem stóra útibekki á torg í stórborgum þar sem fólk gæti tyllt sér. Minni útfærsla færi vel í móttökusölum hótela, á söfnum og sannarlega á vinnustöðum. Þá hafi Cyl skrifstofuhúsgögnin verið hönnuð með heimili í huga, þá bræðurna hafi ekki langað að gera „hefðbundin“ skrifstofuhúsgögn. Línan samanstendur af borðum, skilrúmum og sófum úr hlýlegum viði sem tengja má saman í nokkrar útfærslur vinnueyja með sívalningslaga stálklemmum. Þeir Ronan og Erwan hafa áður hannað skrifstofuhúsgögn fyrir Vitra, árið 2002, Join. Ronan segir að á þeim tíma hafi grár og svartur í bland við stál verið einkennandi fyrir skrifstofur en þeir völdu aðra leið, liti og textíl og marga samsetningarmöguleika. Sú lína vakti strax gífurlega athygli en fólk hafði efast um að línan gengi upp í vinnustaðamenningunni. Hann á allt eins von á að það sama verði uppi á teningnum með nýju línurnar.

A4

EIGUM BLEK OG DUFT Í FLESTAR GERÐIR PRENTARA

Skráðu þig á póstlistann okkar og fáðu alltaf nýjustu tilboðin. Í hverjum mánuði sendum við út mánaðartilboð þar sem við kynnum nýjar vörur og spennandi tilboð.

Ef þú verslar einn umgang af dufti í litaprentarann þinn í nóvember eða 4 svört dufthylki* fylgir brauðkarfa frá Jóa Fel í kaupbæti.
*Gildir fyrir öll dufthylki frá framleiðendum prentaranna.

A4 kappkostar að veita viðskiptavinum sínum faglega og persónulega ráðgjöf varðandi innkaup á skrifstofuvörum.

Við leggjum upp úr því að þú getir nálgast okkur á þann hátt sem þér hentar best.

- Fáðu reglulegar heimsóknir söluráðgjafa sem fylla á vörubirgðir eða taka niður pantanir.
- Hafðu samband við söluverið okkar í síma 580 0000 eða sendu tölvupóst á panta@a4.is
- Pantaðu í gegnum vefverslun eða komdu við í næstu verslun okkar, sjá nánar á www.a4.is

Fyrirtækjasala A4 er í síma 580 0000 / panta@a4.is / www.a4.is

## Sælgætisstríð geisaði í Noregi

Fyrir hrekkjavökuhátíðina, 31. október, upphófst mikið sælgætisstríð í Noregi. Verslanir buðu sælgæti í kílóavís á mun lægra verði en venjulega. Norskir tannlæknar og annað heilbrigðisfólk er ekki hrifið af slíkri útsölu á sælgæti og hefur látið í sér heyra. Sykur hefur neikvæð áhrif á börn og unglinga. Fólk freistast til að kaupa miklu meira en venjulega þegar verðið lækkar. Bæði veldur sykurfíkn tannskemmdum, offitu og hjarta- og æðasjúkdómum. Bent er á að vitlegra væri að lækka verð á ávöxtum og öðrum hollustuvörum.

Þrátt fyrir að sykurneysla hafi aðeins minnkað á undanförnum árum í Noregi er hún enn mjög mikil, að því er segir á netmiðlinum VG. Kaupmenn lækka ávallt verðið á sætindum fyrir hrekkjavöku og páska, að því er kaupmaður hjá Coop Norge segir. Allar helstu verslanir tóku þátt í sælgætisstríðinu að þessu sinni. Eins og rætt hefur verið hér á landi, benda Norðmenn á að hrekkjavaka sé ekki norskur siður.

## Kókos og kakó á tannburstann

Kókosolía er sögð fyrirtaks tannkrem á síðunni askthedentist.com. Kókosolían er talin gera örveruflórunni í maganum gagn, en beint samband er jú á milli maga og munns, og koma í veg fyrir sveppasýkingu í munni (candida). Ekki er þó sannað að olían vinni beinlínis gegn tannskemmdum.

Muldar kakónibbur er líka gott að nota á tannburstann. Því merkilegt nokk eiga efni í kakóbaunum að styrkja glerung tannanna, jafnvel betur en flúor. Muldar nibburnar á burstanum brjóta niður sýklaskánina á tönnunum.

Matarsódi hjálpar til við að halda sýrustiginu í munninum í jafnvægi en tennurnar verða fyrir stöðugum ágangi sýra úr matnum sem við borðum.

En að nota alls ekki neitt á tannburstann? Það er víst í fína lagi, samkvæmt Dr. Mark Burhenne sem heldur úti askthedentist.com. Á ferðalögum eða þegar ekki verður auðveldlega komist að vaski ætti til dæmis frekar að þurrbursta tennurnar en að sleppa því.

## GÓÐAR FYRIR HÚÐINA

Flestir hafa heyrt að möndlur séu hollt snakk á milli mála en kannski vita færri að möndlur eru líka góðar fyrir húðina þar sem þær eru ríkar af E-vítamíni. E-vítamín er sagt hafa andoxandi áhrif á húðina og gera hana mýkri og teygjanlegri.

Möndlur eru ekki eina fæðutegundin sem hefur góð áhrif á húðina. Chia-fræ eru full af andoxunarefnum, steinefnum og trefjum ásamt því að innihalda fullkomna blöndu af nauðsynlegum fitusýrum sem gefa húðinni ljóma.

Ananas er einnig sagður vera góður fyrir húðina því hann bætir meltinguna og minnkar bólgur og þrota auk þess að fjarlægja eiturefni úr líkamanum. Einnig ýtir ananasinn undir framleiðslu kollagens.

LYFJA
– Lífið heil
20 ára

CLINIQUE

Clinique dagar í Lyfju

Glæsilegur *kaupauki fylgir ef keyptar eru tvær vörur eða fleiri frá Clinique, dagana 8. - 14. nóvember í Lyfju Lágmúla, Smáratorgi, Laugavegi, Smáralind og Reykjanesbæ.

20% afsláttur af Clinique vörum 8. - 10. nóvember

**Kaupaukinn inniheldur:**
Liquid Facial Soap – 30ml
Moisture Surge Extended Thirst Relief – 15ml
All About Eyes Rich – 7ml
All About Shadow Duo
High Impact Mascara – 3.5ml
Long Last Soft Matte Lipstick - matte beauty, fulla stærð
Fallega Snyrtibuddu

*á meðan birgðir endast.

**Pep-Start Hydroblur** er 24 stunda olíulaust rakakrem sem gefur húðinni matta og fallega áferð. Fullkomið undir farða. Einnig til með sólarvörn.

CLINIQUE
Ofnæmisprófað. 100% ilmefnalaust

Lyfja.is

## BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

**EKINN 67Þ.KM - DÍSEL**
SKODA Octavia ambiente DÍSEL. Einn eigandi! Árgerð 2011, ekinn aðeins 67þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.390.000. Rnr.127881.

**7 MANNA - SJSK - LEÐUR**
MMC Outlander Instyle 7 manna. Árgerð 2009, ekinn 126þ.km, bensín, sjálfskiptur. Einn eigandi, topp þjónusta, Leður o.fl. Verð 2.790þ. Rnr.250795.

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

100 bílar.is bílasala

Hyundai I10, 7/2015, ek 60 þús km, bensín, bsk, ásett verð 1.590 þús, er á staðnum, raðnr 152683.

Hyundai I 20 Comfort, 3/2016, ek 44 þús km, dísel, bsk, ásett verð 2.390 þús, er á staðnum, raðnr 230174.

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


Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT


bilauppbod.is

**ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?**
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

**Bílauppboð - Krókur**
**Sími: 522 4610**
**www.bilauppbod.is**

### Bílar til sölu

**TILBOÐ 195 ÞÚS!**
Honda Accent árg 2000, ek. 195 þús. Sskj., sko '17. Tilboð 195 þús. S. 891 9847

### Bílar óskast

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

### Jeppar

Toyota Landcr 150 gx diesel árg 2011 ekinn 80þús. Sjálfskiptur, 7 manna, dráttarbeisli, heilsársdekk. Dekurbíll, verð kr. 6.490.000. Sími 8924982

### Hjólbarðar

VAKA

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

## ÞJÓNUSTA

### Málarar

Gipsplötuspörslun og málun. Áratuga reynsla. Tilboð eða tímavinna. S. 7792965

### Ræstingar

Hó hó hó!! Jólin eru að koma.. kominn tími á að þrífa? Engar áhyggjur, þú þarft ekki að eyða dýrmætum tíma. Við erum tvær konur sem getum séð um þitt heimili. Góð verð, við getum þrifið hús, íbúðir og skrifstofur. Við vinnum 7 daga á viku, vinnutímar umsamdir. Við getum þrifið með eigin hreinsiefnum. Rasa 8673362 / kristinakaraliute@gmail.com

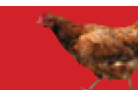
### Bókhald

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

**REGNBOGALITIR**
Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna unnin af fagmönnum. Góð umgengni. malarar@simnet.is Sími 8919890

### 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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar


### Húsaviðhald

Þarf að skipta um rennur, glerja eða aðra smíðavinnu? Tilboð/tímavinna. S. 553 2171

### Tölvur

Tölvuviðgerðir og uppfærslur Mac & Windows. Sæki / sendi.Tölvukarlinn Sími 5671 919 & 666 1919

### Nudd

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

### Spádómar

**Nympha-dora**
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211

Símaspá, spái í spil. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna


**Þurrktæki**

- Flýtir fyrir steypun eða flotun
- Flýtir fyrir málun eða spörtlun
- Þurrkar rök rými

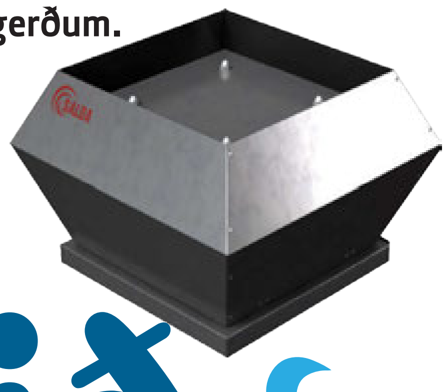
**Gastæki**
Einnota kútar
Engin leiga
Tilboð kr 24.990

**Loftun**
Í gegnum útveggi
Hljóðdempun

**Hljóðlátir** 100 mm
Blásarar
Tilboð frá kr 29.990

**Hitablásari**
Tilboð frá kr 89.990

**Þakblásarar**
Mikið úrval af stærðum og gerðum.



**Loftskipti-blásarar** 300 mm

íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is
-andaðu léttar

## Rafvirkjun

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

## KEYPT & SELT

## Óskast keypt

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

## 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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni

## SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

## HÚSNÆÐI

## Geymsluhúsnæði

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

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd og umönnun

## ATVINNA

## Atvinna í boði

**115 SECURITY**

**ÖRYGGISVÖRÐUR - VERSLUNARÞJÓNUSTA**
Skilyrði:
-Hreint sakavottorð
-Íslenskukunnátta
-20 ára lágmarksaldur
-Góð þjónustulund

Umsókn með mynd og ferilskrá sendist á 115@115.is Nánari upplýsingar um starfið eru veittar í síma 5 115 115 www.115.is

Zinkstöðin Hafnarfirði óskar eftir starfsfólki til framtíðarstarfa. Trú og kyn ekki vandamál en þarf að vera fullra 18 vetra. Uppl. í síma 896-5759

**Heimaey þjónustuver**
Sími: 481-1114
Vesturvegi 10
900 Vestmannaeyjar
www.heimaey.net
heimaey@heimaey.net

## HÁSTEINSVEGUR – VESTMANNAEYJAR

**SKIPTI Á EIGN Á SUÐURNESJUM KEMUR TIL GREINA.**

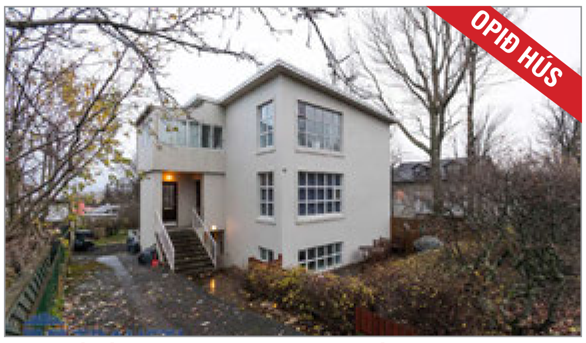
Eignin er 5 herbergja, 143 m2 efri hæð og ris, en er stærri í m2 þar sem hluti gólfflatar er undir súð. Aðalhæð er 79 m2 og ris 64 m2 skv. FMR. Eignin er byggð úr steini árið 1931 og er á góðum stað í bænum. Sólpallur, garðhús, nýlega uppgert baðherbergi, nýlegt járn á þaki o.fl. **Verð: 23.5 millj.**

**Nánari uppl. veitir Guðjón Hjörleifsson lögg. fast. í s: 481-1114 eða gh@heimaey.net**

## fasteignir

**TRAUSTI fasteignasala**
Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari
867-3040

### Garðsendi 12




**OPIÐ HÚS Í DAG, ÞRIÐJUDAGINN 8. NÓV. KL. 17:30-18:00**
**SÉRINNGANGUR Á VINSTRI HLIÐ HÚSSINS**
Rúmgóð og björt 2ja herbergja alls 52,3 fm. kjallara íbúð með sérinngang á grónum stað í 108 Reykjavík. **Verð: 26.9 millj.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

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

### Flyðrugrandi 16
**2ja herbergja endurnýjuð íbúð á efstu hæð.**

**Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45**

Björt 50,4 fm. íbúð á 4. hæð (gengið upp tvær hæðir) með um 20,0 fm. suðursvölum. Íbúðin er nánast öll endurnýjuð hið innra. Baðherbergi með miklum innréttingum og vönduð innrétting í eldhúsi. Gólfefni öll endurnýjuð. Sér geymsla í kjallara. Mjög gott útsýni úr stofu og af svölum.
**Verð 31,5 millj.**

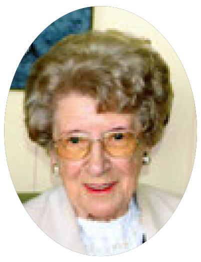
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

## atvinna

**SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR**

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

**HANDAFL EHF s. 777 2 333**


Innilegar þakkir fyrir auðsýnda hlýju, samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

**Rögnu Bjarnadóttur**
Hvassaleiti 58, Reykjavík.

Sigrún Hermannsdóttir, Sveinn Aðalsteinsson
Jónas Hermannsson, Anna Sigurlína Karlsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

---

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar og tengdafaðir,

**Jón Örn Ámundason**
framkvæmdastjóri,

lést á nýrnadeild Landspítalans mánudaginn 31. október. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni fimmtudaginn 10. nóvember klukkan 15.00. Þeim sem vilja minnast hans er vinsamlegast bent á Hollvini Grensásdeildar.

Erna Hrólfsdóttir
Fanney Birna Jónsdóttir, Andri Óttarsson
Hrólfur Örn Jónsson, Hildur Guðný Káradóttir

---

Útför föður okkar,

**Sigurvalda Guðmundssonar**
áður til heimilis að Hlégerði 22, Kópavogi,

sem lést mánudaginn 31. október, verður gerð frá Kópavogskirkju þriðjudaginn 8. nóvember klukkan 13.00.

Kolbrún Lilja, Garðar, Guðmundur, Skúli, Ásgeir og Stefán, Sigurvaldabörn og fjölskyldur.

---

Ástkær bróðir okkar,

**Þórólfur S. Ármannsson**
frá Myrká, Grænugötu 2, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri 1. nóvember. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 11. nóvember kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Sjúkrahúsið á Akureyri.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Þórunn og Bryndís Ármannsdætur

---

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

**Haukur Steindórsson**
fyrrum bóndi, Þríhyrningi, Stapasíðu 1, Akureyri,

lést 3. nóvember.
Útförin fer fram frá Möðruvallakirkju Hörgárdal laugardaginn 12. nóvember kl. 11.00.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Möðruvallakirkju.

Marta Gestsdóttir
Svanhildur Hauksdóttir, Felix Sigurðsson
Gestur Hauksson
Helga Steinunn Hauksdóttir, Þorgils G. Gunnþórsson
Dóra Bryndís Hauksdóttir, Örn Stefánsson
Ásgeir Már Hauksson
Soffía, María Ósk, Haukur Þór og Steinar Darri

---

Nærgætni, hlýja og virðing. Við andlát ástvinar

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson, Útfararstjóri, Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir, Útfararþjónusta, Farsími 861 3441
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

---

Kolbrún G. Þorsteinsdóttir stjórnarmaður og Björg Jónsdóttir verkefnisstjóri í Erindi, samtökum um samskipti og skólamál. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

# Dagur gegn einelti í dag

**Árlegur dagur gegn einelti er í dag, 8. nóvember. Af því tilefni er opið hús hjá Erindi, samtökum um samskipti og skólamál, í Spönginni 37 í Grafarvogi síðdegis.**

„Við eigum erindi við fólk. Stóru verkefnin hjá okkur eru að hjálpa skólastjórnendum, kennurum og foreldrum að höggva á erfiða samskiptahnúta og uppræta einelti. Við sendum ráðgjafa í skólana og fögur ummæli sem við höfum fengið frá skólastjórum sýna að aðkoma okkar hefur skilað góðum árangri,“ segir Kolbrún G. Þorsteinsdóttir í samtökunum Erindi þar sem hún er í stjórn. „Ég held að með sama áframhaldi verðum við Íslendingar fyrirmyndarþjóð í samskiptum.“

Erindi, samtök um samskipti og skólamál, opnuðu aðsetur í Spönginni 37 í byrjun þessa árs. Þar verður opið hús í dag milli klukkan 17 og 19 fyrir þá sem hafa áhuga á að skoða aðstöðu samtakanna og kynna sér starf þeirra.

„Þjóðin safnaði fyrir þessu setri í fyrra með átakinu Á allra vörum – einelti er ógeð og hér eiga allir rétt á þremur tímum hjá ráðgjafa. Björg Jónsdóttir er verkefnisstjóri og heldur utan um starfið,“ segir Kolbrún. „Mest er það fólk frá skólunum sem hefur samband en líka einstaklingar með áhyggjur af börnunum sínum. Tilkynningum til Umboðsmanns barna vegna eineltismála hefur stórlega fækkað eftir að við opnuðum og komi upp erfið mál þar þá er þeim vísað til okkar.“

Fræðsluerindi um aðgerðir gegn vinnustaðaeinelti verður haldið 17. nóvember í safnaðarheimili Vídalínskirkju í Garðabæ, að sögn Kolbrúnar. Þar taka höndum saman Erindi og fyrirtækið Officium sem sérhæfir sig í vinnustaðaeinelti og kulnun í starfi. „Einnig er á dagskrá að setja saman hóp fullorðinna einstaklinga sem hafa lent í einelti og vilja stuðning við að vinna sig út úr þeirri reynslu,“ segir hún og bendir áhugasömum á að senda línu á erindi@erindi.is **gun@frettabladid.is**

---

Faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Guðmundur Jónasson**
búfræðingur, fyrrverandi útibússtjóri Kaupfélags Eyfirðinga á Siglufirði,

lést á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð föstudaginn 4. nóvember. Útförin fer fram frá Siglufjarðarkirkju laugardaginn 12. nóvember kl. 14.00.

Jónas Guðmundsson, Anh-Dao Tran
Arnfríður Guðmundsdóttir, Gunnar Rúnar Matthíasson
og barnabörn.

---

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug vegna fráfalls

**Jónsteins Haraldssonar**
Mánatúni 4.

Halldóra Helga Kristjánsdóttir
Borgar Jónsteinsson, Þórunn Inga Sigurðardóttir
Rebekka Rut Borgarsdóttir, Ernir Snær
Ólafur Örn Jónsson
Halldóra Óla Hafdísardóttir, Ísold Braga
Ólafur Kiljan Ólafsson

---

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Hulda Þórarinsdóttir**
Tjarnarlundi 12B, Akureyri,

andaðist 3. nóvember á Hjúkrunarheimilinu Hlíð. Jarðarförin auglýst síðar.

Ari Halldórsson
Gyða Þ. Halldórsdóttir, Jón Ragnarsson,
barnabörn og barnabarnabörn.

---

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Stefán Stefánsson**
bílasmiður, Ársölum 5, Kópavogi,

lést á heimili sínu föstudaginn 4. nóvember, útförin verður gerð frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 9. nóvember kl. 11.00.

Börn, tengdabörn, barnabörn og langafabörn.

---

Móðir okkar,

**Hulda Hjörleifsdóttir**
Hjarðarhaga 26, Reykjavík,

er látin.
Útför hennar fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík, föstudaginn 18. nóvember, klukkan 15.00.

Ingveldur Sveinbjörnsdóttir, Hjörleifur Sveinbjörnsson,
Ágústa Sveinbjörnsdóttir, Árný Erla Sveinbjörnsdóttir

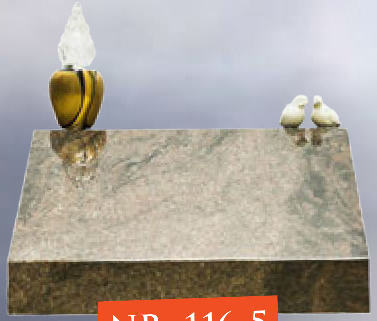
---

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

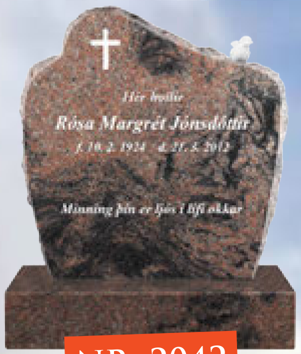
Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

# MIKIÐ ÚRVAL FALLEGRA LEGSTEINA Á MJÖG GÓÐU VERÐI

## FYLGIHLUTIR FYLGJA EKKI MEÐ

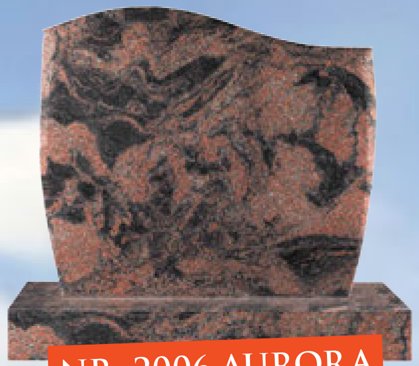


NR. 116-5
VERÐ KR. 275.850



NR. 2042
VERÐ KR. 245.750

NR. 2046
VERÐ KR. 318.750



NR. 2006 AURORA
VERÐ KR. 312.750

NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 392.750

NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 352.750

NR. 2021
VERÐ KR. 361.750

NR. GS-1002
VERÐ KR. 655.850

NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 372.750

STÆRÐ
H. 27 CM.
BR. 30 CM.

VERÐ KR. 79.900,-
INNIFALIN ÁLETRUN.

## GÆLUDÝRASTEINAR

## ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

## ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

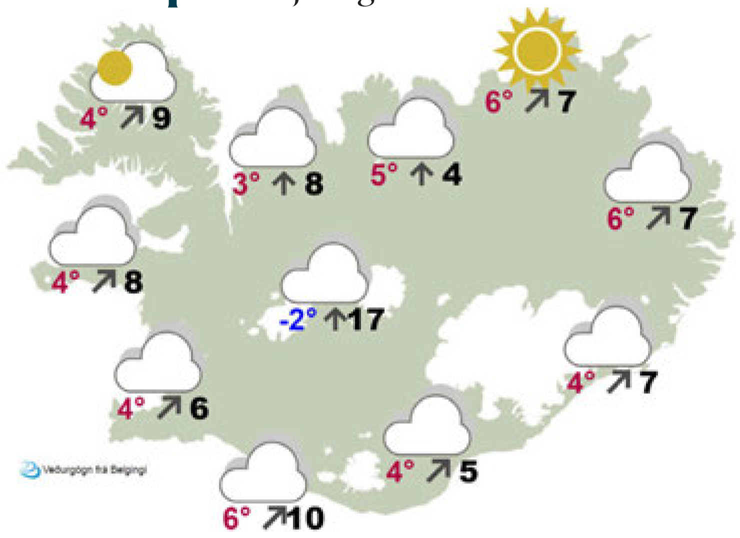
Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Þriðjudagur




Hvöss sunnanátt og rigning sunnan- og vestantil með morgninum en annars þurrt að kalla. Snýst í suðvestan 10-18 með morgninum, fyrst suðvestanlands, en lægir síðan smám saman. Léttir til á Norðaustur- og Austurlandi, annars skúrir eða jafnvel slydduél. Hiti 2 til 8 stig, hlýjast fyrir austan.

## Miðvikudagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 5° | 2° | 1° |
| ↑6 | ↖7 | ↑2 |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl.** | **Hveravellir** |
| 2° | 3° | -0° |
| ↖4 | ←6 | ↖9 |

## Fimmtudagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 5° | 0° | -1° |
| ↖8 | ↖7 | ↑5 |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl.** | **Hveravellir** |
| 0° | 1° | -2° |
| ↗4 | ←2 | ↑9 |

# Þrautir

## Krossgáta

**LÁRÉTT**
2. klink
6. strit
8. sigti
9. stroff
11. tveir eins
12. krapi
14. krafsa
16. átt
17. stjórnarum-dæmi
18. fornafn
20. í röð
21. ljóma

**LÓÐRÉTT**
1. stagl
3. þys
4. ófrægðar-pappír
5. skítur
7. heimting
10. samræða
13. bæli
15. ilmur
16. verkfæri
19. kusk

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

**LAUSN**

**LÁRÉTT: 2.** mynt, **6.** at, **8.** sía, **9.** fit, **11.** öö, **12.** slabb, **14.** klóra, **16.** sa, **17.** lén, **18.** öll, **20.** fg, **21.** glóa.
**LÓÐRÉTT: 1.** tafs, **3.** ys, **4.** niðbréf, **5.** tað, **7.** tilkall, **10.** tal, **13.** ból, **15.** angi, **16.** sög, **19.** ló.

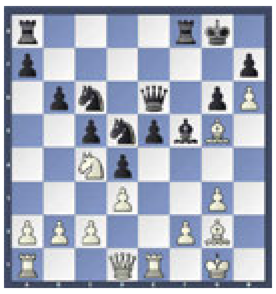
## Skák Gunnar Björnsson

Örn Leó Jóhannsson (2222) átti leik gegn Nansý Davíðsdóttur (1901) á Unglingameistaramóti Íslands um helgina.

**Hvítur á leik**

**21. g4! Bxg4 22. Bxd5 Dxd5 23. Dxg4.** Hvítur hefur unnið mann og vann skákina nokkru síðar. Benedikt Briem kom, sá og sigraði á Bikarsyrpu TR sem jafnframt fór fram um helgina.

**www.skak.is:** Þrír dagar í heimsmeistaraeinvígið



## Sudoku

**LÉTT**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | 3 | 9 | 2 | | | |
| 8 | | | | | | | 7 | |
| 1 | 2 | | | | | 4 | 6 | |
| | | 1 | | 8 | 3 | 7 | 9 | |
| 2 | | | 9 | 4 | | | 8 | |
| | | 7 | 6 | 1 | | | | |
| | 6 | | 4 | | | | | 7 |
| | | | | 3 | 9 | 8 | | |
| 7 | 9 | 2 | | | | 1 | 4 | 3 |

**MIÐLUNGS**

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

**ÞUNG**

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

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 →**

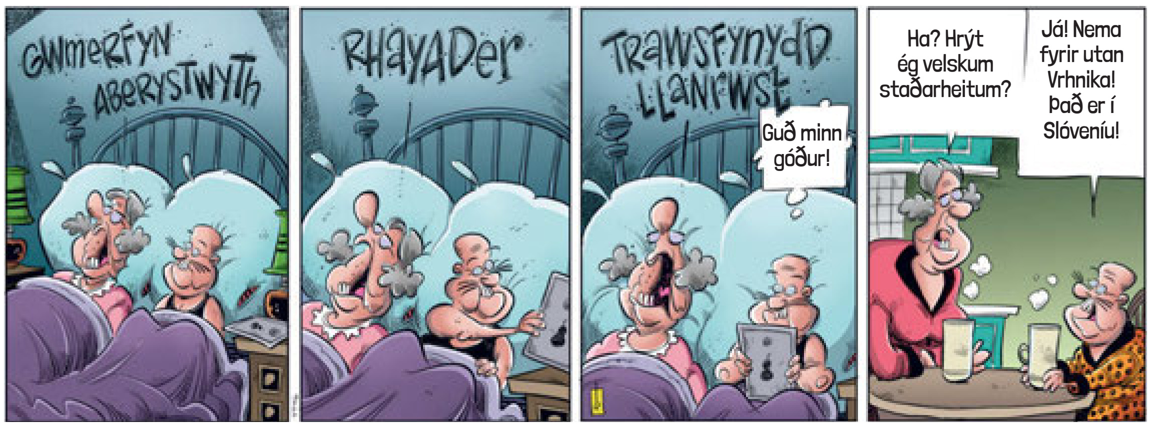
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 7 | 3 | 6 | 8 | 5 | 4 | 9 |
| 8 | 5 | 6 | 4 | 1 | 9 | 3 | 2 | 7 |
| 4 | 9 | 3 | 5 | 2 | 7 | 8 | 6 | 1 |
| 6 | 8 | 4 | 2 | 9 | 3 | 7 | 1 | 5 |
| 3 | 2 | 5 | 7 | 4 | 1 | 9 | 8 | 6 |
| 9 | 7 | 1 | 6 | 8 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | 6 | 8 | 9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

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

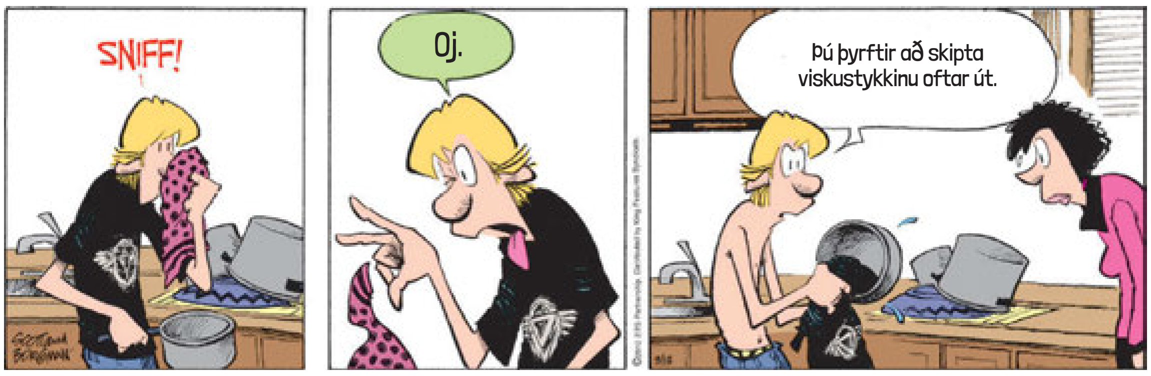
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 9 | 7 | 5 | 6 | 8 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 6 | 9 | 4 | 8 | 3 | 5 | 7 |
| 5 | 8 | 7 | 2 | 1 | 3 | 9 | 4 | 6 |
| 4 | 6 | 1 | 8 | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 7 | 9 | 5 | 3 | 2 | 1 | 4 | 6 | 8 |
| 8 | 2 | 3 | 5 | 6 | 4 | 7 | 1 | 9 |
| 6 | 3 | 4 | 1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

# Myndasögur

**PONDUS** Eftir Frode Øverli




**GELGJAN** Eftir Jerry Scott & Jim Borgman




**BARNALÁN** Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

© Inter IKEA Systems B.V. 2016
Jólin þín byrja í IKEA
895,-
IKEA
Jólin þín byrja í IKEA
Jólabæklingurinn
er á leiðinni til þín
2.290,-/5 í setti
Nýtt VINTER 2016
hangandi skraut
595,-/2 í setti
Nýtt VINTER 2016 gjafapokar
FRYKEN öskjur
1.850,-/3 í setti
Nýtt VINTER 2016
borði 695,-
395,-
Nýtt VINTER 2016
gjafapappírsrúlla
JAFNLAUNA-
VOTTUN VR
IKEA®
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is

# Kannski er ég ekkert sérstaklega víðsýn

**Myndlistarkonan Hulda Hákon opnaði nýverið sína þriðju einkasýningu á árinu og að þessu sinni í Tveimur hröfnum. Þar tekst listakonan á við að sýna nærumhverfi sitt og samfélag á sinn einstaka hátt.**

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Myndlistarkonan Hulda Hákon á að baki glæsilegan feril í listinni og á þessu ári eru hún með hvorki meira né minna en þrjár einkasýningar. Sú síðasta var opnuð síðastliðinn föstudag í Tveimur hröfnum við Baldursgötu en Hulda segir af hógværð að það sé reyndar ekki ýkja stór sýning. Fyrri sýningarnar tvær voru á afar óíkum stöðum, en fyrst skal telja sumarsýningu á Safnasafninu á Svalbarðseyri og í framhaldinu var önnur sumarsýning í Hallgrímskirkju.

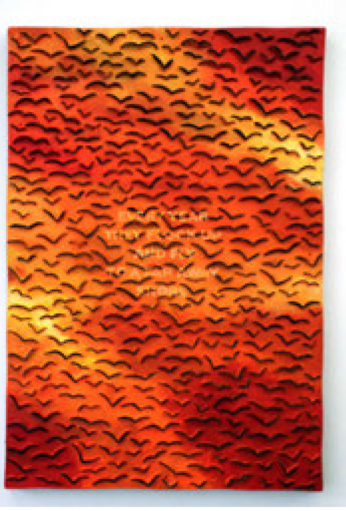
Aðspurð hvort að það sé sterkur samhljómur á milli þessara sýninga þá segir Hulda að þetta leiði nú hvert af öðru. „Þetta er þessi lína sem ég hef verið með frá því ég byrjaði. Sólin, fuglarnir, fólkið og húsin.“ Sé litið til verka listakonunnar má gefa sér að hún hafi löngum verið heilluð af mannlífi og náttúru landsins og hún segist nú ekki bera á móti því. „Þessar skírskotanir í mitt umhverfi virðast alltaf rata inn í mín verk með einum eða öðrum hætti. Ég hef því stundum leitt hugann að því hvers eðlis verkin mín væru ef ég hefði átt heima í öðru umhverfi. Ef ég ætti heima í Tókýó þá væri allt rosalega þröngt og ef ég ætti heima á Grænlandi þá væri allt hvítt. Vegna þess að ég er þannig gerð að ég smitast mjög auðveldlega af umhverfinu.

Ég er búin að vera rosalega mikið í Vestmannaeyjum, sem er alveg frábært, og það er fyrir vikið í verkunum mjög sterk tenging við sjóinn, sjómennsku, fiskveiðar og annað slíkt. Ef ég væri í landbúnaðarhéraði þá væri ég kannski að gera heysátur en þetta er minn heimur, mitt umhverfi eins og það kemur mér fyrir sjónir.

Hulda Hákon segist líta á það sem hlutverk listamannsins að endurspegla sína tilveru og sitt samfélag. „Kannski fer ég ansi nálægt því sem er mér nærri en ætli ástæðan sé ekki að ég sé í raun ekkert sérstaklega víðsýn.“

Texti er mikilvægur hluti af myndheimi Huldu Hákon og í tengslum við sýninguna í Tveimur hröfnum er Hulda Hákon með þennan skemmtilega texta utan um það sem hún er að takast á við að þessu sinni:

Ég vinn á yfirborðinu. Stundum, þegar vel tekst til, næ ég að kafa undir.



Eitt af verkum Huldu Hákon.

*Það er vatn fyrir norðan sem heitir Hlíðarvatn.*

*Vatnið stendur við hlíð. Hlíðin heitir Vatnshlíð.*

*Hér fer allt í hringi.*

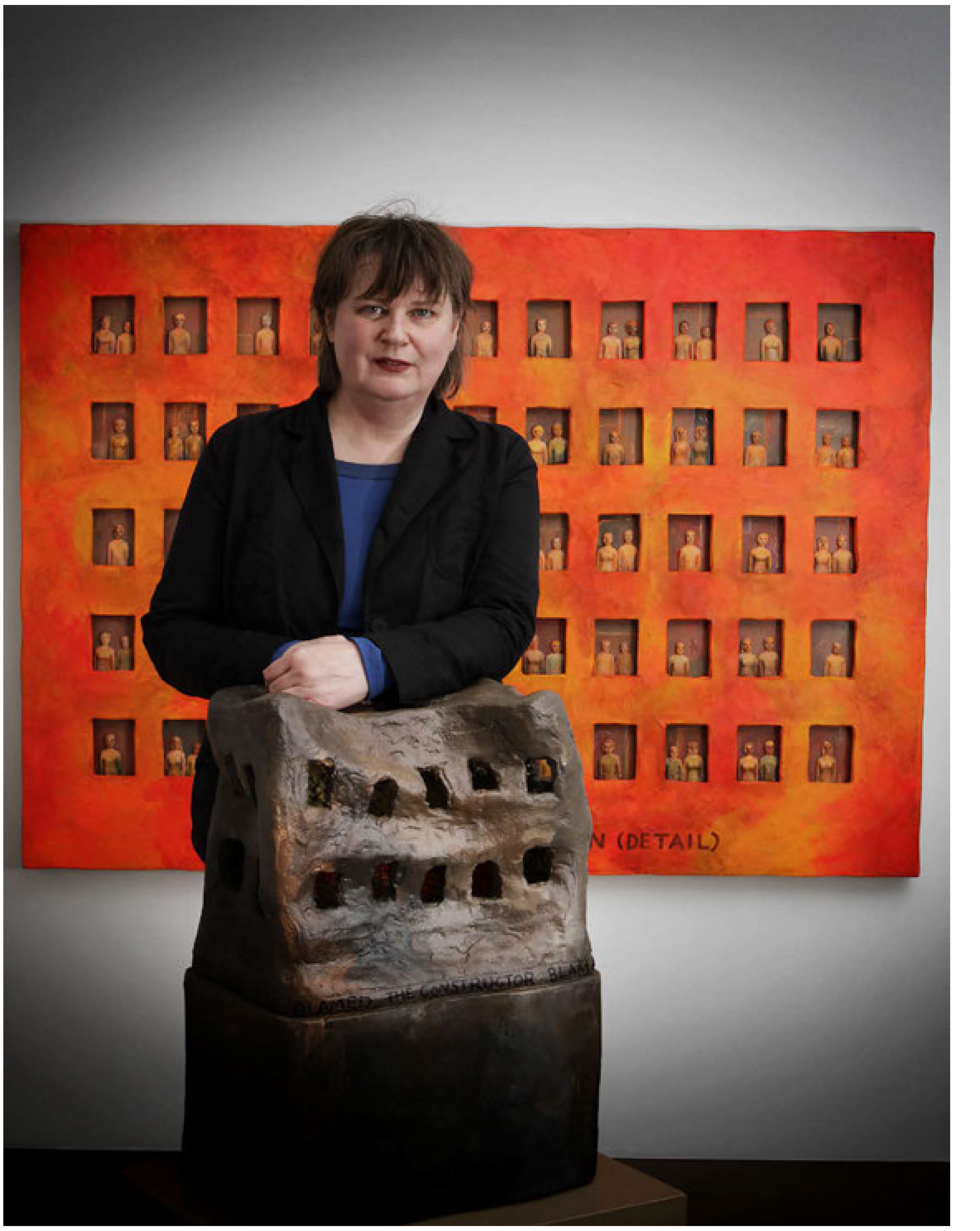
*Farfuglarnir koma og fara.*

*Og við höldum áfram að horfa á sólarlagið.*

*Stundum eru húsin illa byggð og þá bendir hver á annan.*

Mér finnst forvitnilegt að skoða hvernig hlutirnir fara í hringi. Hlíðarvatn og Vatnshlíð eru einmitt ágætis dæmi um þessa speglun. Ég er með farfuglana sem fara sinn hring ár eftir ár og fólkið sem horfir alltaf á sólarlagið ár eftir ár og svo er ég með hús sem er illa byggt.

Ástæðan fyrir því er að mér finnst að eftir hrun þá gætum við ekki nægilega vel að því að byggja húsin og innviði þess sem markar samfélagið almennilega. Við þurfum að byggja betur og það eru ekki nægilega traustir byggingaraðilar. Það bendir alltaf hver á annan og enginn tekur ábyrgð á því að gera betur. Þetta er svo lýsandi fyrir samfélagið. Þess vegna set ég þetta fram bæði sem illa byggt hús og líka í óeiginlegri merkingu fyrir eitthvað stærra. Við þurfum að vanda okkur meira.“




Hulda Hákon veltir því stundum fyrir sér hvernig verkin hennar væru ef hún byggi í gjörólíku umhverfi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Öllu ægði saman

**TÓNLIST**

**Sinfóníutónleikar**

★★☆☆☆

**Bedroom Community með Sinfóníuhljómsveit Íslands og Crash Ensemble á Airwaves. Stjórnandi: André de Ridder.**

**Eldborg í Hörpu**

Bedroom Community er nafnið á tónlistarútgáfufyrirtæki og samfélagi sem var stofnað fyrir tíu árum síðan. Valgeir Sigurðsson, Nico Muhly og Ben Frost voru forsprakkarnir, en síðar bættust fleiri í hópinn. Liðsmennirnir eru býsna ólíkir, þar eru þjóðlagasöngvarar, sveimtónlistarmenn og „akademískir“ tónsmiðir sem virðast eiga fátt sameiginlegt.

Þetta var helsti gallinn við tónleika hópsins með Sinfóníuhljómsveit Íslands á Airwaves, sem haldnir voru í Eldborg í Hörpu á fimmtudagskvöldið. Tónleikarnir voru ansi langir, um tveir og hálfur tími með hléi. Þar ægði öllu saman. Vissulega voru góðar tónsmíðar innan um, en heildarmyndin var hálfgerður óskapnaður.

Dagskráin samanstóð af tólf atriðum. Óttaleg langloka væri að gera grein fyrir hverju og einu hér. Þarna var t.d. þjóðlagatónlist, einnig sveimtónlist. Kyrrstaða er ríkjandi í slíkri músík; stemningin ræður öllu. Maður náði þó aldrei að gefa sig henni á vald á tónleikunum, því inn á milli var of mikið af verkum þar sem allt önnur lögmál ríktu.

Tónlist Valgeirs Sigurðssonar og Bens Frost var t.d. hugljúf og seiðandi. En hún naut sín ekki við hliðina á djörfum og leitandi, allt að því manískum verkum Nicos Muhly, sem voru samt athyglisverð í sjálfum sér. Þau byrjuðu nánast eins og einhver nýklassík, en svo komu furðulega langir kaflar með einhverju óvæntu og handahófskenndu sem virtist ekki vera í neinum takti við fyrri tóna. Það var eins og Muhly væri að gefa reglum og rútínum í alvarlegri tónsköpun langt nef. Útkoman var ærslafull, oft hreinlega fyndin og ávallt skemmtileg, en átti ekki heima innan um allt hitt. Það hefði líka getað verið gaman að Emergence eftir Daníel Bjarnason, mjög dökkri tónsmíð með spennandi framvindu og kraftmiklum hápunktum. En hún sómdi sér ekki hjá einfaldri þjóðlagatónlist Sam Amidon sem var næst á undan. Í samanburðinum jaðraði hún við að vera fáránleg – og öfugt.

Flutningur tónlistarinnar var þó heilt yfir ágætur. Hann var í höndunum á Crash Ensemble frá Írlandi, Sinfóníuhljómsveit Íslands og fleirum. Einleikarar komu við sögu sem stóðu sig prýðilega og stjórnandinn André de Ridder var með allt á hreinu. Bæði Sinfónían og Crash Ensemble voru fagmannleg og örugg á sínu, en það var ekki nóg. Hugsa hefði átt dagskrána miklu betur, skera niður og gefa einstökum þáttum mun meira vægi. **Jónas Sen**

**NIÐURSTAÐA:** Góð verk, en ekkert passaði saman á illa ígrundaðri dagskránni.

**TVÍSAGA EFTIR ÁSDÍSI HÖLLU BRAGADÓTTUR**

# BEINT Á TOPPINN!

**Gleði og harmur, vonir og vonbrigði og sannleikur sem aldrei er einfaldur. Áhrifamikil fjölskyldusaga sem lætur engan ósnortinn!**

VERÖLD

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
POWERSÝNING KL. 22.45
HACKSAW RIDGE
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
DOCTOR STRANGE
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
BRIDGET JONES'S BABY
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
Tröll

| LAUGARÁSBÍÓ | Sýningartímar |
|---|---|
| HACKSAW RIDGE | 5.20, 8, 10.45 (P) |
| DR. STRANGE 3D | 8, 10.30 |
| TRÖLL 2D ÍSL.TAL | 6 |
| BRIDGET JONES'S BABY | 5.30, 8, 10.25 |

SAMBÍÓIN SAMbio.is
BENEDICT CUMBERBATCH CHIWETEL EJIOFOR TILDA SWINTON
"FLAT OUT COOL" THE WRAP
ENTERTAINMENT WEEKLY EMPIRE
MARVEL STUDIOS DOCTOR STRANGE
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
CHICAGO SUN TIMES
LOS ANGELES TIMES
THE ACCOUNTANT
Blanda af Jason Bourne og The Usual Suspects
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
SJÖ HETJUR. SJÖ SINNUM SKEMMTILEGRA.
7 UNDI DVERGURINN
Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna
Sýnd með íslensku tali
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

| SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA | |
|---|---|
| THE ACCOUNTANT | KL. 5:20 - 8 - 10:40 |
| THE ACCOUNTANT VIP | KL. 10:40 |
| SJÖUNDI DVERGURINN ÍSL.TAL | KL. 6 |
| DOCTOR STRANGE 3D | KL. 6:30 - 9 |
| DOCTOR STRANGE 2D | KL. 5:30 - 8 - 10:40 |
| DOCTOR STRANGE 2D VIP | KL. 5:30 - 8 |
| JACK REACHER 2 | KL. 8 - 10:30 |
| THE GIRL ON THE TRAIN | KL. 8 |
| STORKAR ÍSL.TAL | KL. 6 |
| SULLY | KL. 10:40 |
| **SAMBÍÓIN AKUREYRI** | |
| THE ACCOUNTANT | KL. 8 - 10:40 |
| SJÖUNDI DVERGURINN ÍSL.TAL | KL. 6 |
| DOCTOR STRANGE 3D | KL. 8 |
| DOCTOR STRANGE 2D | KL. 5:30 - 10:40 |

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

| SAMBÍÓIN EGILSHÖLL | |
|---|---|
| THE ACCOUNTANT | KL. 5:30 - 8 - 10:40 |
| SJÖUNDI DVERGURINN ÍSL.TAL | KL. 5:30 |
| DOCTOR STRANGE 3D | KL. 8 - 10:30 |
| DOCTOR STRANGE 2D | KL. 5:30 - 7 - 10 |
| JACK REACHER 2 | KL. 8 - 10:30 |
| **SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI** | |
| THE ACCOUNTANT | KL. 6 - 9 |
| SJÖUNDI DVERGURINN ÍSL.TAL | KL. 6 |
| DOCTOR STRANGE 3D | KL. 5:30 - 8 - 10:30 |
| DOCTOR STRANGE 2D | KL. 8 |
| JACK REACHER 2 | KL. 10:30 |
| **SAMBÍÓIN KEFLAVÍK** | |
| THE ACCOUNTANT | KL. 8 - 10:40 |
| SJÖUNDI DVERGURINN ÍSL.TAL | KL. 6 |
| HACKSAW RIDGE | KL. 10:40 |
| DOCTOR STRANGE 3D | KL. 5:30 - 8 |

STORKS Sýnd með íslensku tali ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
EMPIRE JACK REACHER ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
ENTERTAINMENT WEEKLY VARIETY THE GIRL ON THE TRAIN ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
SMÁRABÍÓ & HÁSKÓLABÍÓ
Allt Smárabíó Háskólabíó Væntanlegt
Upplýsingar um kvikmyndir og sýningartíma eru á smarabio.is
Kaupa miða
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ



KÓPAL GJØCO PROFF
ÖLL MÁLNING 20% AFSLÁTTUR
POTTAR, PÖNNUR OG BÖKUNARFORM 25% AFSLÁTTUR
ALLAR HÁÞRÝSTIDÆLUR -30% • ALLAR BAÐINNRÉTTINGAR -25%
ALLUR GRÆNN BOSCH -20% • ALLAR FLÍSAR OG PARKET -20-40%
ÖLL HANDVERKFÆRI -20% • ALLIR STIGAR OG TRÖPPUR -20%
OG ALLT GARN -25%. TILBOÐ GILDA TIL 14. NÓVEMBER.
AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
BYKO


# Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

## 8. NÓVEMBER 2016

### Tónlist

**Hvað?** Perturbator
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Gaukurinn, Tryggvagötu
Synthwave tónlistarmaðurinn Perturbator hefur átt tónlist í kvikmyndum, sjónvarpsþáttum og tölvuleikjum, en nú ætlar hann að spila á Íslandi í annað sinn. Um upphitun sjá Misþyrming og HATARI. Það er 18 ára aldurstakmark og miðaverð er 3.500 krónur.

**Hvað?** Björk
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Eldborg, Hörpu
Björk Guðmundsdóttir spilar tónleika númer tvö í Hörpunni í kvöld. Þetta eru hennar síðustu tónleikar á árinu og því eru nú síðustu forvöð að sjá Björk. Miðaverð 12.900-19.900 krónur.

**Hvað?** DJ Z
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Bravó, Laugavegi
Plötusnúðurinn knái sem kennir sig við hinn sjaldgæfa bókstaf, Z, spilar á Bravó í kvöld.

### Námskeið

**Hvað?** Konfektnámskeið
**Hvenær?** 15.00
**Hvar?** Fellsmúli 26
Farið í alla grunnþætti konfektgerðar. Fólk þarf að hafa með sér svuntu og ílát undir molana. 15 ára aldurstakmark og miðaverð er 5.990-7.500 krónur.

Björk Guðmundsdóttir spilar á sínum síðustu tónleikum í ár í Hörpunni í kvöld.

### Viðburðir

**Hvað?** Green Screen: Mission Blue – environmental films
**Hvenær?** 18.30
**Hvar?** Reykjavík City Hostel, Sundlaugavegur
Heimildarmyndin Mission blue sem fjallar um Sylviu Earle, neðansjávarljósmyndara og náttúruverndarsinna verður sýnd á Reykjavík City Hosteli í kvöld.

**Hvað?** SVEF tríó – hönnuðurinn
**Hvenær?** 11.30
**Hvar?** Nauthóll, Nauthólsvegur
Fyrirlestraröð á vegum Samtaka vefiðnaðarins hefst í dag. Fyrsti fundurinn fjallar um hönnuðinn og verkefni hans. Þarna mæta sérfræðingar og halda fyrirlestra á hverjum fundi. Í dag eru það Rachel Salmon frá Kolibri sem ræðir um frumgerðir, Guðmundur Bjarni Sigurðsson ræðir um innblástur og vinnuferla/flæði og Ragnar Freyr ræðir um fortíð, nútíð og framtíð hönnunarverkfæra.

**Hvað?** Skiptinám og starfsnám fyrir nemendur verkfræði- og náttúruvísindasviðs
**Hvenær?** 12.30
**Hvar?** VR II, Hjarðarhaga
Farið er yfir þá spennandi möguleika á skiptinámi og starfsnámi sem standa nemendum iðnaðarverkfræði-, vélaverkfræði- og tölvunarfræðideildar, rafmagns- og tölvuverkfræðideildar, raunvísindadeildar og umhverfis- og byggingarverkfræðideildar til boða.

**Hvað?** Nám erlendis á eigin vegum
**Hvenær?** 14.30
**Hvar?** Háskólatorg, Háskóla Íslands
Starfsfólk Upplýsingastofu um nám erlendis flytur örfyrirlestur um möguleika og tækifæri í námi erlendis og svarar spurningum.

**Hvað?** Skiptinám og starfsnám fyrir nemendur heilbrigðisvísindasviðs
**Hvenær?** 15.45
**Hvar?** Læknagarður, Vatnsmýrarvegi
Á kynningunni verður farið yfir möguleika á skiptinámi og starfsnámi sem standa nemendum heilbrigðisvísindasviðs til boða. HÍ starfar með um 500 háskólum víða um heim og árlega nýta sér fjölmargir það samstarf og taka hluta af náminu erlendis. Fulltrúi frá Skrifstofu alþjóðasamskipta og alþjóðafulltrúi heilbrigðisvísindasviðs ræða um umsóknarferli og þau atriði sem nemendur þurfa að hafa í huga.

### Sýningar

**Hvað?** Land og loft
**Hvenær?** 10.00
**Hvar?** Gallerí Fold, Rauðarárstíg
Þorgrímur Andri Einarsson sýnir olíuverk á sýningunni Land og loft Hestar og fuglar í forgrunni.

**Hvað?** 4 parts divided, Ignacio Uriarte
**Hvenær?** 11.00
**Hvar?** I8, Tryggvagötu
Sýningin 4 parts divided er sýning á verkum fjögurra listamanna sem skiptast á að sýna. Nú er það Ignacio Uriarte sem sýnir verk sitt History of the typewriter recited by Michael Winslow.

**Hvað?** Tímalög
**Hvenær?** 12.00
**Hvar?** Listasafn Árnesinga
Á sýningunni er teflt saman verkum eftir listmálarana Karl Kvaran frá tímabilinu 1968–1978, og málverkum og skúlptúrum eftir Erlu Þórarinsdóttur frá síðustu tíu árum.


BIO ★ PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

| | |
|---|---|
| The Girl With All The Gifts | 17:30, 22:00 |
| Innsæi / The Sea Within | 18:00 |
| Fire At Sea | 18:00 |
| Child Eater | 20:00 |
| Ransacked | 20:00 |
| Eiðurinn ENG SUB | 20:00 |
| Captain Fantastic | 22:00 |
| Embrace Of The Serpen | 22:15 |

THE GIRL WITH ALL THE GIFTS
InnSæi The Power of Intuition

# FRÉTTABLAÐIÐ

**Fréttablaðið eykur þjónustu sína við lesendur á landsbyggðinni.**

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á
eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

N1 olís Samkaup BÓNUS

FRÉTTABLAÐIÐ

mest lesna dagblað landsins.

**BLINDSPOT**

Jane Doe er aftur gengin til liðs við FBI eftir að hún slapp úr þriggja mánaða kvalræði þar sem var reynt að kúga upp úr henni upplýsingar um sitt fyrra líf. Hörkuspennandi þættir!

ÞRÆLGÓÐUR
**ÞRIÐJUDAGUR**

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

**THE PATH**

Eddie Lane lætur hrífast af kenningum sértrúarsafnaðar og skömmu síðar snýst veröld hans á hvolf og hann stendur frammi fyrir erfiðum ákvörðunum.

**UNDERGROUND**

Hópur þræla ákveður að flýja harðstjóra sína af plantekru í Georgíu og þurfa þeir að leggja allt í sölurnar til þess að elta draum sinn um frelsi og betra líf. Magnaðir þættir sem gerast um miðja 19. öld.

**LUCIFER**

Stórskemmtileg sería um hinn illa Lucifer sem snýr aftur en hann vill verða betri maður en áður. Hann kynnist Ellu Lopez og þá breytist allt.

**PEACE, LOVE & MISUNDERSTANDING**

Diane og Mark eru að skilja og Diane ákveður að fara með börnin þeirra tvö í heimsókn til móður sinnar sem hún hefur ekki hitt í 20 ár.

**THE WIRE**

Í Baltimore eru eiturlyf mikið vandamál og yfirvöld virðast ráðþrota. Hér er á ferðinni magnþrungin sería þar sem fylgst er með baráttu lögreglunnar við eiturlyfjasala.

Krakka stöðin

**BARNAEFNI ALLA DAGA Kl. 07:00-20:30**

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

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




# DAGSKRÁ

# Þriðjudagur

## STÖÐ 2

**07.00** Simpson-fjölskyldan
**07.25** Loonatics Unleashed
**07.50** Mike & Molly
**08.10** The Middle
**08.35** Ellen
**09.15** Bold and the Beautiful
**09.35** The Doctors
**10.15** 60 mínútur
**11.00** Junior Masterchef Australia
**11.50** Suits
**12.35** Nágrannar
**13.00** X-factor UK
**14.05** X-factor UK
**14.55** X-factor UK
**15.50** Save With Jamie
**16.35** Bold and the Beautiful
**16.55** Simpson-fjölskyldan
**17.20** Nágrannar
**17.45** Ellen
**18.30** Fréttir Stöðvar 2
**18.55** Íþróttir
**19.05** Fréttir Stöðvar 2
**19.20** 2 Broke Girls
**19.40** Modern Family
**20.05** **The Path** Dramatískir þættir með Aaron Paul (Breaking Bad) í hlutverki Eddie Lane sem hrífst með kenningum sértrúarsöfnuðar eftir heimsókn á miðstöð þeirra. Skömmu síðar snýst veröld hans á hvolf og hann stendur frammi fyrir erfiðum ákvörðunum.
**20.55** Underground
**21.40** **Blindspot** Önnur þáttaröðin af spennuþáttunum um Jane, unga konu sem finnst á Times Square en hún er algjörlega minnislaus og líkami hennar er þakinn húðflúri. Alríkislögreglan kemst að því að hvert húðflúr er vísbending um glæp sem þarf að leysa.
**22.25** Lucifer
**23.10** Last Week Tonight With John Oliver
**23.40** Grey's Anatomy
**00.25** Divorce
**00.50** Pure Genius
**01.35** Nashville
**02.20** Girls
**02.50** 100 Code
**03.35** Transparent
**04.05** X Company
**04.50** X Company
**05.35** NCIS

## STÖÐ 2 SPORT

**08.25** Messan
**09.55** Burnley - Crystal Palace
**11.35** Sevilla - Barcelona
**13.15** Spænsku mörkin
**13.45** Football League Show
**14.15** Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
**14.40** Liverpool - Watford
**16.20** Chelsea - Everton
**18.00** Messan
**19.30** Þýsku mörkin
**20.00** Premier League Review
**20.55** Arsenal - Tottenham
**22.35** Bournemouth - Sunderland
**00.15** Premier League Review
**01.10** Þýsku mörkin

## STÖÐ 2 SPORT 2

**08.40** Man. City - Middlesbrough
**10.20** Leicester - WBA
**12.00** Messan
**13.30** Swansea - Man. United
**15.10** Brentford - Fulham
**16.50** Wolverhampton - Derby
**18.30** Chicago Bulls - New York Knicks
**20.30** NBA Strength in Numbers
**21.50** Bayern Munchen - Hoffenheim
**23.30** Hamburger - Bor. Dortmund

## STÖÐ 3

**17.05** The League
**17.30** Mike & Molly
**17.50** New Girl
**18.15** Modern Family
**18.35** Fóstbræður
**19.05** Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
**19.40** 50 Ways to Kill Your Mammy
**20.30** The Last Man on Earth
**20.55** The Americans
**21.40** The Wire
**22.40** The Mentalist
**23.25** Klovn
**00.35** Flash
**01.20** Fóstbræður
**01.45** Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
**02.20** 50 Ways to Kill Your Mammy
**03.05** The Last Man on Earth
**03.30** Tónlist

## KRAKKASTÖÐIN

**07.00** Dóra könnuður
**07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**07.47** Doddi litli og Eyrnastór
**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** Latibær
**10.47** Mæja býfluga
**11.00** Dóra könnuður
**11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**11.47** Doddi litli og Eyrnastór
**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
**13.35** Stóri og litli
**13.47** Hvellur keppnisbíll
**14.00** Zigby
**14.10** Ævintýraferðin
**14.25** Latibær
**14.47** Mæja býfluga
**15.00** Dóra könnuður
**15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**15.47** Doddi litli og Eyrnastór
**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
**17.35** Stóri og litli
**17.47** Hvellur keppnisbíll
**18.00** Zigby
**18.10** Ævintýraferðin
**18.25** Latibær
**18.47** Mæja býfluga
**19.00** Arthúr 2

## GOLFSTÖÐIN

**08.00** Turkish Airlines Open
**13.00** Golfing World
**13.50** Shriners Hospitals for Children Open
**16.50** Champions Tour Highlights
**17.45** Golfing World
**18.35** Fatima Bint Mubarak Ladies Open
**21.35** Ladies European Tour - Highlights
**22.30** Shriners Hospitals for Children Open

## BÍÓSTÖÐIN

**11.10** Seven Years in Tibet
**13.25** In My Dreams
**15.00** **Big Daddy** Gamanmynd um Sonny Koufax, karlmann á fertugsaldri sem skortir skýr markmið í lífinu. Þrátt fyrir að hafa numið lög er hann enn í hlutastarfi og framtíðin er ekki björt. Kærastan er að gefast upp á honum en þá ákveður Sonny að sýna henni að hann sé fær um að axla ábyrgð. Hann gengur fimm ára strák í föðurstað og heldur þar með að öll vandræði sín séu úr sögunni.
**16.35** Seven Years in Tibet
**18.50** In My Dreams
**20.25** **Big Daddy** Gamanmynd um Sonny Koufax, karlmann á fertugsaldri sem skortir skýr markmið í lífinu. Þrátt fyrir að hafa numið lög er hann enn í hlutastarfi og framtíðin er ekki björt. Kærastan er að gefast upp á honum en þá ákveður Sonny að sýna henni að hann sé fær um að axla ábyrgð. Hann gengur fimm ára strák í föðurstað og heldur þar með að öll vandræði sín séu úr sögunni en það er nú öðru nær.
**22.00** Peace, Love & Misunderstanding
**23.35** **Wild** Frábær ævintýramynd frá árinu 2014 með Reese Witherspoon í aðalhlutverki, en myndin var tilnefnd til tveggja Óskarsverðlauna. Myndin er sönn saga sem segir frá konu sem gekk 1.770 km langa göngu til þess að jafna sig eftir áfall.
**01.30** Unfinished Business
**03.05** Peace, Love & Misunderstanding

## RÚV

**17.00** Downton Abbey
**17.50** Táknmálsfréttir
**18.00** KrakkaRÚV
**18.01** Hopp og hí Sessamí
**18.25** Hvergidrengir
**18.50** Krakkafréttir
**19.00** Fréttir
**19.25** Íþróttir
**19.30** Veður
**19.35** Kastljós
**20.00** Áttundi áratugurinn – Ástandið er ekki gott
**20.45** Herra Sloane
**21.15** Castle
**22.00** Tíufréttir
**22.15** Veðurfréttir
**22.25** Foster læknir
**23.20** Smáfuglar
**23.40** Kosningavaka í Bandaríkjunum
**05.40** 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
**10.35** Pepsi MAX tónlist
**13.20** Dr. Phil
**14.00** Superstore
**14.20** No Tomorrow
**15.05** Life In Pieces
**15.25** Odd Mom Out
**15.50** Survivor
**16.35** The Tonight Show
**17.15** The Late Late Show
**17.55** Dr. Phil
**18.35** Everybody Loves Raymond
**19.00** King of Queens
**19.25** How I Met Your Mother
**19.50** Younger
**20.15** Jane the Virgin
**21.00** Code Black
**21.45** Scorpion
**22.30** The Tonight Show
**23.10** The Late Late Show
**23.50** CSI: Cyber

## 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

**Ein vinsælasta ballettsýning allra tíma**

HARPA

# Hnotubrjóturinn

*St. Petersburg Festival Ballet*
*ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands*

Hátíðarballettinn frá Pétursborg snýr aftur og flytur eina fegurstu perlu dansbókmenntanna í viðhafnarbúningi ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands í Eldborg. Í ár mun dansflokkurinn einnig sýna í Hofi á Akureyri ásamt Sinfóníuhljómsveit Norðurlands þann 22. nóvember.

*Eldborg*

**24. nóvember** kl. 19:30
**25. nóvember** kl. 19:30
**26. nóvember** kl. 13:00 & 17:00

Börn 12 ára og yngri fá 50% afslátt af miðaverði

Miðasala í síma 528 5050, á harpa.is og tix.is

**www.harpa.is/hbr**

ICELANDAIR · Arion banki · CENTER HOTELS

Brandenburg | SÍA

# Garðparti á Anfield

Liverpool kom stuðningsmönnum sínum í stuð fyrir leikinn gegn Watford með því að spila Garden Party með Mezzoforte. Hljómsveitin verður fertug á næsta ári og stefnir að afmælistónleikum.

Eyþór Gunnarsson tónlistarmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Lagið Garden Party með Mezzoforte var eitt af þeim lögum sem komu stuðningsmönnum Liverpool í stuð fyrir leik liðsins gegn Watford í enska boltanum um helgina. Fyrir leiki hljóma ýmis þekkt lög og var Mezzoforte í góðum hópi listamanna eins og Elvis Presley, Lady Gaga og Eminem.

Eyþór Gunnarsson, samdi lagið á sínum tíma, og hafði hann ekki heyrt að félagið hefði spilað lagið hans þegar Fréttablaðið sló á þráðinn. Sjálfur er hann ekki mikill fótboltaáhugamaður en fylgist þó aðeins með enska og styður Arsenal.

„Ég fylgist með enska boltanum aðallega í gegnum börnin mín og ég get ekki sagt að ég sé mjög spenntur fyrir honum þessa stundina. Liverpool er þó ekki mitt lið. Þegar ég var að fylgjast með, þegar ég var yngri, þá var sko Arsenal liðið mitt.

Liverpool þarf ekkert að spyrja neinn um leyfi til að nota lagið svo framarlega sem þeir virða reglur um stefgjöldin sem ég veit ekkert hvort þeir gera, þó að ég voni það," segir Eyþór.

Lagið svínvirkaði fyrir stuðningsmenn og leikmenn því Liverpool spilaði gríðarlega fallegan fótbolta og vann leikinn frekar auðveldlega 6-1 og er á toppi deildarinnar. Stuðningsmenn sungu allan tímann en stemningin á Anfield hefur lengi verið sögð sú besta í enska boltanum.

### Fertugir og flottir

Mezzoforte verður 40 ára á næsta ári og segir Eyþór að hljómsveitin stefni á að halda veglega afmælistónleika. Garden Party er langþekktasta lag hljómsveitarinnar en það komst í 17. sæti á breska listanum árið 1983. „Við skreppum við og við til útlanda til að spila og erum einmitt nýkomnir úr einni slíkri ferð. Stóra málið er, ef máttarvöldin leyfa okkur að starfa í eitt ár í viðbót, að halda afmælistónleika í september. Við erum að byrja á skipulagningunni en það kemur meira síðar." **benediktboas@365.is**

## LAGALISTINN Á ANFIELD

- **Eminem** Lose yourself
- **DNCE** Cake by the ocean
- **Billy Tav** Love on holiday
- **Lady Gaga** Perfect illusion
- **Duran Duran** Wild Boys
- **Bob Marley** Three little birds
- **Chris Barber** Oh when the saints
- **Ultravox** Vienna
- **Pink Floyd** Wish you were here
- **Mezzoforte** Garden party
- **Gerry and the pacemakers** You'll never walk alone

KLÚBB TILBOÐ!

INTERSPORT KLÚBBURINN

19.990
(fullt verð 26.990)

SALOMON MUDSTONE GTX
Góðir Gore-Tex gönguskór. Dömustærðir: 36-42 2/3. Herrastærðir: 40-48.
Tilboð gildir til 14. nóvember 2016

INTERSPORT AKUREYRI / SÍMI 460 4891 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.
INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA / SÍMI 585 7220 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 11 - 17. SUN. 13 - 17.
INTERSPORT SELFOSSI / SÍMI 480 4611 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.
SPORT TO THE PEOPLE
INTERSPORT®

KitchenAid

# HRÆRIVÉL + ÁHALDASETT

KitchenAid

Sanseraðir litir
FULLT VERÐ ... 107.990
( Hrærivél 92.995 + áhaldasett 14.995 )
TILBOÐSVERÐ .. 92.995

Litir FULLT VERÐ .... 104.990
( Hrærivél 89.995 + áhaldasett 14.995 )
TILBOÐSVERÐ ... 89.995

ALDREI VERIÐ LÉTTARA AÐ SLÉTTA ÚR FLÍKUM

35%

GUFUSLÉTTIR
ALGJÖR SNILLD
VERÐ ÁÐUR...9.995
TILBOÐ .........6.495

Braun
TÖFRASPROTI
600W
20%
VERÐ ÁÐUR... 9.995
TILBOÐ ......... 7.995

# RAFTÆKJADAGAR
# ÖLL RAFTÆKI
# Á ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

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

# byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

50%
BABYLISS
HÁRBLÁSARI
2100W
VERÐ ÁÐUR... 8.995
TILBOÐ ......... 4.495

PHILIPS
KAFFIVÉL
1000W
30%
VERÐ ÁÐUR... 7.995
TILBOÐ ......... 5.595

25%
MELISSA
KAFFIKVÖRN
VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ ......... 2.995

SEVERIN BRAUÐRIST
20%
VERÐ ÁÐUR... 6.995
TILBOÐ ......... 5.595

25%
MELISSA
HRAÐSUÐU-KANNA
1 LÍTER
VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ ......... 2.995

ARIETE
HEILSUGRILL
Með brauðhitara
20%
VERÐ ÁÐUR... 7.995
TILBOÐ ......... 6.495

REVLON
HÁRBLÁSARI MEÐ BURSTA
25%
Þurrkar og sléttir úr hárinu á sama tíma. Með jónatækni.
VERÐ ÁÐUR... 8.995
TILBOÐ ......... 6.745

20%
MELISSA
SALT- OG PIPARKVARNIR
VERÐ ÁÐUR... 4.995
TILBOÐ ......... 3.995

iRobot
RYKSUGUVÉLMENNI
ÞÚ SPARAR 10.000 KR.
HREIN SNILLD!
VERÐ ÁÐUR...59.995
TILBOÐ .........49.995

Melissa
DJÚPSTEIKINGARPOTTUR
3L
25%
VERÐ ÁÐUR... 7.995
TILBOÐ ......... 5.995

TREBS
SMOOTIE TO GO BLANDARI
20%
2x 570ml könnur fylgja
VERÐ ÁÐUR.....5.995
TILBOÐ ...........4.795

PHILIPS
RAKVÉL
20%
VERÐ ÁÐUR.....9.995
TILBOÐ ...........7.995

illy
20%
illy MJÓLKURFLÓARI FYLGIR
VEGLEGUR KAUPAUKI AÐ ANDVIRÐI 15.995
Francis Francis X7.1
KAFFIVÉL FYRIR HYLKI
FULLT VERÐ ... 36.995
TILBOÐ ......... 29.995

Soehnle
BAÐVOG
50%
VERÐ ÁÐUR... 7.995
TILBOÐ ......... 3.995

30%
2400W
SEVERIN
GUFUSTRAUJÁRN
VERÐ ÁÐUR... 4.995
TILBOÐ ......... 3.495

WHIRLPOOL ÖRBYLGJUOFN
25L
20%
VERÐ ÁÐUR... 24.995
TILBOÐ ......... 19.995

Soehnle
ELDHÚSVOG
33%
VERÐ ÁÐUR... 4.495
TILBOÐ ......... 2.995

PHILIPS
SJÁLFVIRK
KAFFIVÉL
ÞÚ SPARAR 20.000
VERÐ ÁÐUR... 89.995
TILBOÐ ......... 69.995

Söngkonunnar PJ Harvey var beðið með mikilli eftirvæntingu og hún olli ekki vonbrigðum. Hún var með stærðarinnar band með sér og lék á als oddi.

Gísli Pálmi var í góðum gír í Valshöllinni á laugardaginn en hann kom þar fram sama kvöld og einvalalið íslenskrar rapptónlistar.

# Svipmyndir frá AIRWAVES

Airwaves hátíðinni er nú lokið en það má segja að eitt af síðustu atriðum hátíðarinnar hafi verið tónleikar Bjarkar Guðmundsdóttur í gærkvöldi. Lífið tók saman örfáar myndir af nokkrum listamönnum sem stóðu upp úr á hátíðinni.

Rapparinn Kött Grá Pjé var búinn að skreyta sig vel áður en hann steig á svið í Hörpunni á miðvikudaginn. Kött gaf einnig út ljóðabók á dögunum svo það er nóg að gerast hjá þessum gæðadreng. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓS

Aron Can og Emmsjé Gauti féllust í faðma eftir frábæran flutning á lagi Gauta, Silfurskottu, en það má finna á nýjustu plötu Emmsjé Gauta, Vagg og velta. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓS.

# 10-11

# NÓVEMBERTILBOÐ

0,33 L NOCCO BCAA
**299** KR./STK.
906 KR./L

TOFFY POPS
**199** KR./STK.
1658 KR./KG

GRANDIOSA PIZZA RÚLLA
**399** KR./STK.
2574 KR./KG

0,51 L NUTRAMINO ICE TEA
**299** KR./STK.
586 KR./L

DORITOS SNACK
**299** KR./STK.
1759 KR./KG

CROISSANT MEÐ SÚKKULAÐI
**199** KR./STK.

LION EXTRA BITE
**149** KR./STK.
2129 KR./KG

0,5 L MOUNTAIN DEW
**149** KR./STK.
298 KR./L

0,5 L MONSTER ENERGY
**299** KR./STK.
598 KR./L

LORENZ NIC NAC'S
**249** KR./STK.
1992 KR./KG

LORENZ PEANUTS & WASABI
**299** KR./STK.
1495/2990 KR./KG

TILBOÐIÐ GILDIR ÚT NÓVEMBER

*Fljótlegt og þægilegt*

**REYKJAVÍK**
Laugalækur 9
Glæsibær
Austurstræti 17
Laugavegur 116
Lágmúli 7
Barónsstígur 4
Grímsbær
Héðinshús
Hjarðarhagi 47
Eggertsgata 24
Miklabraut 100
Kleppsvegur
Birkimelur 1
Bústaðavegur 20
Grjótháls 8
Suðurfell 4
Laugavegur 180
Við Vesturlandsveg
Borgartún 26
Bankastræti 11
Seljavegur 2

**KÓPAVOGUR**
Hjallabrekka 2
Dalvegur 20
Hagasmári 9

**HAFNARFJÖRÐUR**
Fjörður 13-15
Staðarberg 2-4
Melabraut 29
Reykjavíkurvegur 58

**GARÐABÆR**
Litlatún

**REYKJANESBÆR**
Hafnargata 55
Flugstöð Leifs Eiríkss.
Fitjar

**AKUREYRI**
Kaupangur

**AKRANES**
Skagabraut 43

# 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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
**Ef blaðið berst ekki** 800 1177


**Bakþankar**


Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

## Seifur og Sjálfstæðismenn

Oft hefur stór sannleikur notað magnaða lygi til að viðhalda sjálfum sér. Lénskerfið notaði guð þar sem lénsherrar, kóngar og klerkar trónuðu efst í valdapíramídanum, athugasemdalaust, þar sem það átti að vera vilji skaparans. Sovétríkin reyndu líka að viðhalda lygavefnum til að fóðra kommúnismann sem þeim var treyst fyrir en svalt svo í fangi þeirra. Sú lygi hefur og verið lífseig að frjálshyggjan sé skilvirk og þar að auki réttlát því hún sjái til þess að þeir hæfileikaríkustu eða duglegustu standi með pálmann í höndunum, meðan vitleysingar og sitjandi krákur svelti.

Mér er minnisstæð grein Hannesar Hólmsteins frá liðnu sumri þar sem hann sagði eitthvað á þá leið að þeim sem gekk vel keyptu kvóta af hinum sem gekk ekki jafn vel.

En það er ekki þannig að jafnt sé gefið í upphafi og síðan vinni þeir duglegu og hæfileikaríku. Skattaskjólin, eignarhaldsfélögin, stjórnmálin, einkavinavæðingin, opinberar einkaframkvæmdir og innmúraður valdapíramíti snúast á sveif með einum meðan andstreymi óréttlætisins ríður húsum annarra í Efra-Breiðholti og víðar. Þetta vita allir… sem vilja. Samt sem áður eiga flokkar sem flytja fagnaðarerindi frjálshyggjunnar alltaf sitt fasta fylgi. Skiptir þá engu hversu mikinn auð og andlegt þrek frjálshyggjubröltið hefur kostað almenning. Það sér ekki á óbilandi trú þessa fólks á úrsérgenginni lyginni. Oft þegar ég stend ráðþrota leita ég til Grikklands hins forna. Nú er mér til dæmis hugsað til Seifs sem var refsigjarn guð. Hann giftist systur sinni en skipti svo hömum til að serða hverja þá konu sem kitlaði óra hans. Eitt sinn þegar eiginkonan kom að honum breytti hann ástkonunni í kú. En fólk treysti honum fyrir hollustu sinni enda var hann sterkur.


OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland