FRÍTT

FRÉTTABLAÐIÐ

267. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 11. NÓVEMBER 2016

Sjómenn héldu til hafnar í gær þótt enn væri haldið í vonina um að samningar tækjust í kjaradeilu þeirra og SFS. Samningafundur stóð fram á kvöld en fulltrúar sjómanna slitu viðræðunum á tíunda tímanum. Verkfall sjómanna hófst því klukkan 23 í gærkvöld. Þetta er í fyrsta sinn í fimmtán ár sem sjómenn leggja niður störf. FRÉTTABLAÐIÐ/GÍSLI

Gamalt og veikt fólk sveltur

Sterkar vísbendingar eru um að algengt sé að gamalt veikt fólk sé alvarlega vannært. Vannæring brýtur fólk niður og dregur til dauða fyrr en ella. Viðmið SÍ leyfa ekki niðurgreiðslu á mat fyrr en það er of seint.

HEILBRIGÐISMÁL Sterkar vísbendingar eru um að vannæring veikra aldraðra sé algengt vandamál hér á landi. Á þetta bæði við um stöðuna inni á heimilum gamla fólksins og sjúkrastofnunum. Í rannsókn sem gerð var árin 2015 og 2016 kom í ljós að tveir af hverjum þremur inniliggjandi öldruðum á Landakotsspítala voru vannærðir eða sýndu þess sterk merki að svo væri.

„Við getum óhikað sagt að meirihluti okkar sjúklinga sé á þessum stað,“ segir Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent í næringarfræði við Háskóla Íslands, og bætir við að kerfið hér á landi geri í raun ráð fyrir því að gamalt fólk fái allan nauðsynlegan stuðning frá aðstandendum sínum. „Það eru alvarlegar brotalamir innan kerfisins,“ segir Ólöf.

> **Þetta er spurning um að sýna þessu fólki lágmarksvirðingu**

Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent í næringarfræði við Háskóla Íslands.

Engar leiðbeiningar eru til á Íslandi um mataræði eða næringu fyrir þennan hóp. Einnig eru fá úrræði fyrir þá sem vilja grípa inn í lélegt næringarástand og hjálpa einstaklingnum til að fyrirbyggja vannæringu eða til að byggja sig upp, en til dæmis er enginn næringarfræðingur við störf í heimaþjónustu eða á heilsugæslunni. Þá er heimsendur matur allur miðaður við þarfir gamals fólks sem er heilbrigt – en slíkur matur getur einfaldlega hentað þeim sem er veikur illa eða alls ekki.

„Þegar matur er sendur heim til fólksins er aðeins um eina máltíð eða hádegismat að ræða, og það er ekki nema 30-40 prósent þeirrar orku sem aldraður einstaklingur þarf yfir daginn. Annars staðar í heiminum myndi þetta einfaldlega flokkast undir svelti,“ segir Ólöf.

Viðmið Sjúkratrygginga Íslands (SÍ) miðast ekki við alþjóðlega viðurkennda staðla um líkamsþyngd eða þyngdartap aldraðra. Þeir eiga því ekki rétt á niðurgreiðslu á næringardrykkjum, sem myndu henta afar vel til að koma til móts við vanda margra. Skilyrði Sjúkratrygginga Íslands eru reyndar þannig í dag að þeir sem fullnægja skilyrðum um aðstoð eru orðnir það vannærðir að erfitt er að hjálpa þeim. „Þetta þýðir í raun að litlar eða engar líkur eru á því að hægt sé að næra viðkomandi einstakling upp, svo að hann nái sér,“ segir Ólöf. – shá / sjá síðu 8

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Bergur Ebbi skrifar um Ameríku. 13

SPORT Króatar munu ekki labba yfir Íslendinga í Zagreb. 18

TÍMAMÓT Þórey Mjallhvít H. Ómarsdóttir hefur gert sína fyrstu teiknimyndasögubók. Hún nefnist Ormhildarsaga 40

LÍFIÐ Emmsjé Gauti er í aðalhlutverki í tölvuleik sem hann hefur sent frá sér til kynningar á nýjustu plötunni sinni. Í leiknum er miðbær Reykjavíkur settur í átta bita tölvugrafík. 50

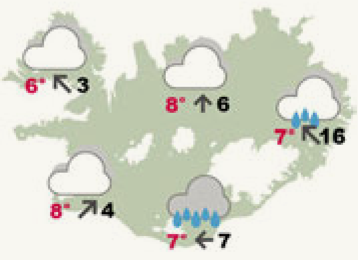
PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● RÚM- OG SÆNGURFÖT

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Skiladagur er 1. des. á milli kl. 17.00 og 20.00 í Smáralind.
Allt um piparkökuleikinn á katla.is

BÖKUM OG BYGGJUM
Katla
Taktu þátt í PIPAR • KÖKU • HÚSA • LEIK
Glæsilegir vinningar
HAGKAUP
DÚKA
Eymundsson
ESPRIT

Veður



Suðaustanhvassviðri eða -stormur og rigning, víða mikil sunnan- og vestanlands. Snýst hægari vestanátt vestan til síðdegis og dregur úr rigningu. Fremur hlýtt í veðri. SJÁ SÍÐU 24

Mikil umferð er um Læknavaktina á Smáratorgi í Kópavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þurfa að sækja læknisþjónustu í Kópavog

HEILBRIGÐISMÁL Frá og með 1. febrúar 2017 munu Mosfellingar þurfa að sækja sér læknisþjónustu á Læknavaktina á Smáratorgi utan dagvinnutíma og um helgar. Þetta kemur fram á mosfellingur.is.

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins hefur tilkynnt læknum á heilsugæslustöðinni í Mosfellsbæ að vaktþjónusta á vegum heilsugæslustöðvarinnar um nætur og helgar muni falla niður í kjölfar ákvörðunar velferðarráðuneytisins.

Læknar á heilsugæslustöðinni í Mosfellsbæ hafa hingað til sinnt vaktþjónustu utan dagvinnutíma og um helgar fyrir íbúa bæjarins, Kjalarnes og Kjósarhrepp. **– þh**

Svíar taka upp íslenskar reglur

SVÍÞJÓÐ Eftir mitt næsta ár geta Svíar kennt sig við móður og föður eins og tíðkast á Íslandi. Þeir þurfa sem sagt ekki að bera hefðbundin ættarnöfn.

Jafnframt geta þeir sem vilja bera tvö eftirnöfn fengið bæði eftirnöfnin skráð. Hingað til hefur eingöngu verið leyft að bera eitt skráð eftirnafn. Þeir sem vildu bera tvö eftirnöfn þurftu að láta skrá annað sem millinafn.

Fyrir mörgum árum notuðust Svíar við reglur eins og tíðkast á Íslandi. **– ibs**

Kraftaverk undir jökli

Jónas Atli Kristjánsson, sem var í jeppa sem hrapaði þrjátíu metra niður í sprungu á Hofsjökli árið 2006, ræðir við björgunarmenn sína, þá Guðmund Guðjónsson og Jón Hauk Rögnvaldsson. Óttar Sveinsson hefur nú skrifað bók um björgunarafrekið. Hún nefnist Útkall – kraftaverk undir Jökli. Tómas Ýmir Óskarsson var með Jónasi Atla á jöklinum en hann lést í slysinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Flokksfélagi skipaður í stjórn flugþróunarsjóðs

STJÓRNMÁL Sigurður Ingi Jóhannsson, forsætisráðherra og formaður Framsóknarflokksins hefur skipað Fróða Kristinsson, fyrrverandi stjórnarmann Sambands ungra Framsóknarmanna, í stjórn Flugþróunarsjóðs.

Fróði sat í stjórn SUF árin 2015 til 2016 og gegndi stöðu kosningastjóra Framsóknarflokksins í sveitarstjórnarkosningum Hafnarfjarðar árið 2014.

Flugþróunarsjóður var settur á laggirnar fyrr á þessu ári og er markmið hans að styðja við uppbyggingu nýrra flugleiða til Íslands þannig að koma megi á reglulegu millilandaflugi til Akureyrar og Egilsstaða.

Fróði starfar hjá Isavia og hóf stjórnarsetu hjá Flugþróunarsjóði um miðjan september. **– þh**

Fleiri karlar leita til Stígamóta eftir brot

Skoða þarf hvaða úrræði hentar best karlmönnum sem þolað hafa kynferðisofbeldi. Rannsóknir benda til að einn af hverjum sex karlmönnum hafi þolað slíkt ofbeldi. Karlmenn sækja í auknum mæli til Stígamóta.

HEILBRIGÐISMÁL „Alvarlegt er að heilbrigðis- og félagsþjónustan virðist ekki búa yfir meðferðarúrræðum fyrir karla sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi í æsku," segja Sigrún Sigurðardóttir, lektor við Háskólann á Akureyri, og Sigríður Halldórsdóttir í samantekt rannsóknar sem birt var í Þjóðarspeglinum, ráðstefnu á vegum Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands, sem fór fram á dögunum.

Sigrún segir í samtali við Fréttablaðið að skoða verði í hverju meðferð fyrir karla þyrfti að vera frábrugðin meðferð fyrir konur. Það skorti rannsóknir á þessu. „Karlar eru að koma í Stígamót, Drekaslóð og Aflið að leita sér aðstoðar. En við höfum ekki komist í að skoða hvort það sama hentar fyrir karla og konur. Erlendis eru sér meðferðarúrræði fyrir karla," segir Sigrún

Sigrún segir rannsóknir benda til þess að einn af hverjum sex karlmönnum verði fyrir kynferðislegu ofbeldi fyrir átján ára aldur. Þar af sé einn íslensk rannsókn sem gerð var meðal framhaldsskólanema. Erlendar rannsóknir, meðal annars frá Bandaríkjunum, Ástralíu og Bretlandi, sýni hið sama. Í slíkum rannsóknum er fólk spurt hvort það telji sig hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi.

Hjálmar M. Sigmarsson, starfsmaður Stígamóta, segir að síðustu tvo áratugina hafi karlmenn leitað til Stígamóta. Hlutfall þeirra hafi lengi vel verið 6-8 prósent og sjaldnast farið yfir það. „En síðan kemur upp mál Karls Vignis árið 2013 og þá tekur þetta stökk og fer upp í átján prósent," segir hann. Stígamót hafi síðan ákveðið að það þyrfti að fara í gang meiri vitundarvakning. „Við höfum síðan verið að vinna markvisst í því að ná betur til karla," segir Hjálmar. Þetta hefur skilað því að 11,9 prósent þeirra sem leituðu til Stígamóta í hittiðfyrra voru karlar og í fyrra voru karlar samtals 45 af þeim 302 sem komu til Stígamóta, eða 14,9 prósent.

jonhakon@frettabladid.is

Hlutfall karlmanna sem leitar til Stígamóta tók stökk eftir að mál Karls Vignis Þorsteinssonar kom upp. Þörf er á fleiri rannsóknum um meðferðarúrræði fyrir karlmenn.

Hver er Karl Vignir?

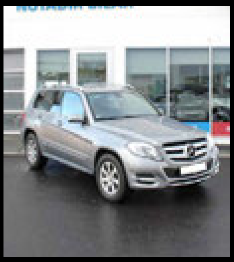
Karl Vignir var dæmdur í 7 ára fangelsi fyrir kynferðisbrot í Hæstarétti árið 2013 fyrir kynferðisbrot gegn þremur mönnum. Brotin, sem stóðu yfir á árunum 1995-2012, voru talin mjög alvarleg.

Öflugur og ríkulega búinn sportjeppi.

Tveggja ára ábyrgð og þjónusta innifalin með viðurkenndum Mercedes-Benz. Skilmálar og nánari upplýsingar á notadir.is.

Verð 5.890.000.-

GLK 220 CDI 4MATIC
Árgerð 2014, ekinn 28 þús. km, dísil, 2.143 cc, 170 hestöfl, 21 cm veghæð. **Aukabúnaður:** Torfærupakki, krómpakki, rafhituð framsæti o.fl.



Verð 5.490.000.-

GLK 220 CDI 4MATIC
Árgerð 2014, ekinn 37 þús. km, dísil, 2.143 cc, 170 hö, 21 cm veghæð, 2.500 kg dráttargeta. **Aukabúnaður:** Artico leður, dráttarbeisli, torfærupakki o.fl.

Verð 6.090.000.-

GLK 220 CDI 4MATIC
Árgerð 2015, ekinn 29 þús. km, dísil, 2.143 cc, 170 hö, 21 cm veghæð, 2.500 kg dráttargeta. Aukabúnaður: Torfærupakki, dráttarbeisli, krómpakki, Artico leður o.fl.

Mercedes-Benz

Askja notaðir bílar

Kletthálс 2 · 110 Reykjavík · Sími 590 2160 · notadir.is
Viðurkenndur endursöluaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Opnunartímar
Virka daga 10–18, laugardaga 12–16

Þú finnur okkur á Facebook
facebook.com/askjanotadirbilar

Lýðskrumsflokkarnir fagna Trump

Evrópskir stjórnmálaflokkar sem hafa varað við innflytjendum og barist gegn alþjóðavæðingu líta á sigur Donalds Trump sem hvatningu til dáða og hlakka til framhaldsins. Þeir telja að sigurinn sé til marks um að ekki eigi að gera málflutning flokkanna hófstilltari.

EVRÓPA Lýðskrums- og þjóðernisflokkar á hægri vængnum í Evrópu hafa ákaft fagnað sigri Donalds Trump í forsetakosningunum í Bandaríkjunum á þriðjudaginn.

„Bravó!“ voru til dæmis fyrstu viðbrögðin frá Jean-Marie Le Pen, hinum aldna stofnanda og fyrrverandi leiðtoga Þjóðfylkingarinnar í Frakklandi. „Í dag Bandaríkin, á morgun Frakkland.“

Hann sagði sigur Trumps vera spark í rassinn á því stjórnmála- og fjölmiðlakerfi sem talað hefur máli alþjóðavæðingar viðskiptanna.

Dóttir hans og núverandi leiðtogi flokksins, Marine Le Pen, tók í sama streng: „Kjör Donalds Trump er góðar fréttir fyrir landið okkar,“ sagði hún og taldi rétt að túlka niðurstöður kosninganna sem sigur frelsisins, ekki sem endalok heimsins heldur endalok tiltekins heims.

Félagi þeirra, Geert Wilders, leiðtogi Frelsisflokksins í Hollandi, var ekki síður ánægður og sagði sigur Trumps vera sér og félögum sínum gríðarleg hvatning til frekari dáða.

Í Ungverjalandi óskaði Viktor Orban forseti Trump til hamingju: „Mikið eru þetta frábærar fréttir. Lýðræðið er enn á lífi.“

Í Bretlandi mátti Nigel Farage, leiðtogi UKIP-flokksins, vart vatni halda. Hann sagði árið 2016 ætla að verða ár tveggja stórra byltinga, fyrst kosninganna í Bretlandi um útgöngu úr Evrópusambandinu og svo kosningu Trumps í Bandaríkjunum: „Ég sem hélt að Brexit væri stórt mál, en svei mér þá, þetta virðist ætla að verða enn þá stærra.“

Og Frauke Petry, ein af forystumönnum þýska flokksins AfD, sagði sigur Trumps vera sögulegan: „Bandaríkjamenn hafa kosið nýtt upphaf stjórnmálanna og tekið afstöðu gegn spillingunni.“

Þá fagnar Carl I. Hagen, sem áratugum saman var leiðtogi norska Framfaraflokksins, einnig sigri Trumps. Hann getur jafnframt ekki stillt sig um að skjóta á arftaka sinn, Siv Jensen, sem hefur reynt að gera málflutning flokksmanna hófstilltari eftir að hún tók við leiðtogaembættinu: „Það verður virkilega spennandi að sjá hvort Donald Trump tekst að framkvæma eitthvað af því sem hann hefur sagt, eða hvort embættismönnum og kerfinu tekst að temja hann.“

Allir þessir flokkar, og fleiri til, eiga það sameiginlegt að höfða til óánægju og jafnvel ótta meðal þeirra sem vilja halda í hefðbundið þjóðfélagsmynstur. Þeir hafa varað við innflytjendum, mótmælt áhrifum alþjóðavæðingar og vantreyst stjórnvöldum.

Þeir horfa nú greinilega, allir sem einn, til Donalds Trump og vonast til að njóta forystu hans í þessum málum. **gudsteinn@frettabladid.is**

Mynd af Donald Trump á matrjoska-dúkku innan um aðrar slíkar til sölu í Kiev, höfuðborg Úkraínu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Við munum einnig sjá hið sama gerast í Evrópu. Stjórnmálin munu breytast til frambúðar og það sem ég kalla þjóðræknisvorið mun hafa gífurleg áhrif.

Geert Wilders, leiðtogi Frelsisflokksins í Hollandi

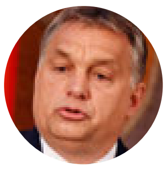
Jean-Marie Le Pen, stofnandi og fyrrverandi leiðtogi frönsku Þjóðfylkingarinnar.

Frauke Petry, ein af forystumönnum þýska flokksins Valkostur fyrir Þýskaland, AfD.

Marine Le Pen, dóttir stofnandans og núverandi leiðtogi frönsku Þjóðfylkingarinnar.

Carl I. Hagen, sem lengi var leiðtogi norska Framfaraflokksins.

Nigel Farage, leiðtogi Breska sjálfstæðisflokksins, UKIP.



Viktor Orban, forseti Ungverjalands.

Dómsmálin elta Trump í Hvíta húsið

BANDARÍKIN Innan fárra vikna þarf Donald Trump, nýkjörinn forseti Bandaríkjanna, að mæta til réttarhalda í Kaliforníu vegna Trump-háskólans svonefnda, sem starfaði á árunum 2005 til 2010.

Þetta var þó í raun enginn háskóli heldur var nemendum þar boðið upp á námskeið þar sem þeir voru fræddir um leiðir til að selja fasteignir, græða peninga og fjárfesta.

Þrjú dómsmál eru nú í gangi vegna skólarekstursins.

Alls bíða Trumps 75 dómsmál, sem búast má við að verði mörg hver í fréttum eftir að hann tekur við embættinu þann 20. janúar næstkomandi. Sum þeirra snúast um kynferðisbrot sem hann er sakaður um en gegn mörgum konum.

Trump hefur reynt að gera lítið úr þessum málum, sagt að dómsmál af ýmsu tagi hafi jafnan fylgt fyrirtækjarekstri þeim sem hann hefur staðið í. Hann vinni flest þessi mál, hvort eð er. Alls munu þau vera rúmlega fjögur þúsund, dómsmálin sem tengst hafa honum eða fjármálum hans.

Fyrsta málið gegn honum var höfðað árið 1973 þegar hann var sakaður um að neita að leigja þeldökku fólki íbúðir sínar, sem hann hafði til útleigu í New York. – gb

4.000

mál hafa frá upphafi verið höfðuð gegn Trump eða fyrirtækjum hans.

75

mál gegn Trump eða fyrirtækjum hans bíða dómsmeðferðar.

Donalds Trump bíða 75 dómsmál sem tengjast ýmist honum beint eða fyrirtækjum í hans eigu. NORDICPHOTOS/AFP

„Rosaleg bók!“
Þorgeir Tryggvason / Kiljan

„Brjálæðislega flott tilþrif í stíl ... honum tekst að slá á svo marga strengi í einni bók.“
Egill Helgason / Kiljan

„Steinar Bragi er manna flinkastur að magna upp stemmningu og andrúmsloft ... Hérna gerist einhver galdur ...“
Sunna Dís Másdóttir / Kiljan

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

Lækkað verð í nóvember – með kaupauka

KAUPAUKI

Ný vetrardekk frá Nokian komin undir og sumardekkin í skottið.

Verðmæti kaupauka:
298.000 kr.

FORD EDGE TITANIUM S AWD DÍSIL
STÓRT SKOTT OG MIKIÐ INNANRÝMI

Edge er stærsti fjórhjóladrifni jeppinn í sínum flokki með risastórt farangursrými og ótrúlegt innanrými. Hann er kraftmikill, búinn 210 hestafla dísilvél og dregur auðveldlega ferðavagn fjölskyldunnar um ótroðnar slóðir enda er vel hátt undir lægsta punkt.

Ford Edge er sannkallaður lúxusbíll með tölvustýrðri loftkælingu og leðuráklæði á sætum, bakkmyndavél, sítengdur með Bluetooth og búinn nýjustu tækni eins og íslensku leiðsögukerfi og átta tommu snertiskjá. Þú færð framúrskarandi þjónustu hjá Brimborg og við tökum gamla bílinn upp í nýjan Edge.

TILBOÐ

FULLT VERÐ: FORD EDGE TITANIUM S AWD SJÁLFSKIPTUR, DÍSIL FRÁ 8.590.000 KR.

VETRARVERÐ OG KAUPAUKI TIL 19. NÓVEMBER

FRÁ **7.990.000** KR.

Upplifðu frábæra aksturseiginleika Ford Edge AWD
- komdu núna og tryggðu þér Edge AWD á vetrarverði með kaupauka

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

Jólapakki er góður kostur fyrir þá sem vilja komast í sólina á hagkvæman hátt! Þegar bókaður er Jólapakki felur það í sér að þú kaupir flugsæti ásamt gistingu. Því fyrr sem þú bókar, því meiri möguleiki er á betri gistingu þar sem vinsælustu gistingarnar bókast fyrst.

Jólapakkar eru í boði á brottförum 2. janúar - 24. mars og pakkarnir eru í 7-9-12-13-14 nætur eftir brottförum.

TENERIFE

Jólapakki
Frá kr. 69.995
m/ekkert fæði innif.
Nettverð á mann frá kr. 69.995 m.v. 2 fullorðna í gistingu.
29. janúar í 7 nætur.

Jólapakki
Frá kr. 99.995
m/morgunmat innif.
Nettverð á mann frá kr. 99.995 m.v. 2 fullorðna í gistingu.
2. febrúar í 7 nætur.

GRAN CANARIA

Jólapakki
Frá kr. 66.995
m/ekkert fæði innif.
Nettverð á mann frá kr. 66.995 m.v. 2 fullorðna í gistingu.
2. janúar í 9 nætur.

Jólapakki
Frá kr. 69.995
m/ekkert fæði innif.
Nettverð á mann frá kr. 69.995 m.v. 2 fullorðna í gistingu.
10. febrúar í 7 nætur

Heimsferðir

Þrjú deila 4 milljónum fyrir níu tíma á fundi

Þrír meðlimir innkauparáðs Reykjavíkurborgar fengu samtals yfir fjórar milljónir króna í þóknun fyrstu tíu mánuði ársins. Þeir héldu 22 fundi sem samanlagt stóðu í níu klukkustundir. Mikil ábyrgð hvílir á ráðinu, segir formaðurinn.

STJÓRNSÝSLA Formaður innkauparáðs Reykjavíkurborgar hefur fengið nærri 2,1 milljón króna í þóknun á fyrstu tíu mánuðum ársins. Hinir tveir meðlimir ráðsins fengu rúma milljón hvor. Ráðið fundaði samanlagt í níu klukkustundir á þessu tímabili.

Óbreyttir meðlimir innkauparáðsins fá 14 prósent af þingfararkaupi fyrir störf sín en formaðurinn fær tvöfalda þá upphæð. Miðað við að Reykjavíkurborg ætlar ekki að taka mið af nýjustu hækkun kjararáðs á þingfararkaupi er þessi upphæð nú tæpar 107 þúsund krónur fyrir óbreyttan ráðsmann og tæpar 214 þúsund fyrir formanninn.

Kjartan Valgarðsson úr Samfylkingu er formaður innkauparáðsins. Þau Magnea Guðmundsdóttir úr Bjartri framtíð og Börkur Gunnarsson úr Sjálfstæðisflokki eru einnig í ráðinu.

Að jafnaði heldur innkauparáðið tvo fundi í mánuði og vara þeir að meðaltali í aðeins 24,5 mínútur. Kjartan Valgarðsson, formaður ráðsins, segir að fyrir utan formlega fundi ráðsins séu hins vegar haldnir vinnufundir, til dæmis varðandi innkaupareglur og þróun mála í þessum efnum í Evrópu. „Þeir eru ekki margir,“ svarar hann reyndar aðspurður hvort slíkir vinnufundir séu reglulega á dagskrá.

Innkauparáðið hefur það hlutverk að hafa eftirlit með öllum innkaupum borgarinnar. Kjartan segir ráðið oft senda fyrirspurnir telji það eitthvað athugavert við innkaup. Það hafi haft frumkvæði að reglum um mansal og keðjuábyrgð.

„Við köllum eftir yfirliti frá öllum sviðum borgarinnar og reynum að fylgjast með því alveg eins og við getum að það séu málefnalegar ástæður á bak við öll innkaup. Við látum gefa okkur skýrslur um innkaup sem eru yfir milljón en samt undir útboðsmörkum,“ segir Kjartan. Slíkar skýrslur fá meðlimir ráðsins til aflestrar fyrir fundi. „Þá fer vinnan fram í undirbúningnum.“

Þá bendir Kjartan á að Reykjavíkurborg hafi mikið innkaupavald sem sé á margra höndum. „Það er ekkert annað batterí hjá borginni sem fylgist með þessu og hefur jafn ríka eftirlitsskyldu og innkauparáðið. Ég tel að ábyrgð ráðsins sé mjög mikil og við erum mjög á tánum gagnvart því sem verið er að gera þarna,“ segir hann.

Meðallengd þeirra 22 funda sem innkauparáð hélt formlega á fyrstu tíu mánuðum ársins var 24,5 mínútur sem fyrr segir. Lengsti fundurinn var 51 mínúta en sá stysti aðeins 5 mínútur. Samtals fundaði ráðið í 8 klukkustundir og 59 mínútur frá því í ársbyrjun til og með október.

Spurður hvers vegna fundirnir séu svo stuttir segir Kjartan reglurnar vera fyrirfram mjög fastmótaðar. Stundum fái bjóðendur ekki að vera með af því að þeir standist ekki skoðun á fjárhag. „Þessa vinnu er mikið til búið að vinna áður en þetta kemur inn á fundinn,“ segir Kjartan. Þetta annist embættismenn sem sjái um útboðin. „Oft er það þannig að lægsta tilboði er tekið og sá sem var með tilboðið uppfyllti öll skilyrði borgarinnar,“ segir hann og skýrir þannig hvers vegna fundirnir ganga svo hratt fyrir sig. **gar@frettabladid.is**

Fundir innkauparáðs 2016

Dagsetning fundar	Lengd fundar í mínútum	Meðalkostnaður á fund
7. OKTÓBER	7	187.719
28. OKTÓBER	39	187.719
2. SEPTEMBER	24	187.719
9. SEPTEMBER	35	187.719
23. SEPTEMBER	25	187.719
5. ÁGÚST	20	187.719
26. ÁGÚST	12	187.719
8. JÚLÍ	29	187.719
10. JÚNÍ	41	187.719
15. JÚNÍ	5	187.719
28. JÚNÍ	37	187.719
13. MAÍ	19	187.719
27. MAÍ	22	187.719
22. APR	18	187.719
29. APR	29	187.719
4. MARS	15	187.719
11. MARS	22	187.719
18. MARS	11	187.719
12. FEBRÚAR	51	187.719
26. FEBRÚAR	24	187.719
22. JANÚAR	24	187.719
27. JANÚAR	30	187.719
Alls 22	539	4.129.818

> Ég tel að ábyrgð ráðsins sé mjög mikil og við erum mjög á tánum gagnvart því sem verið er að gera þarna.
>
> **Kjartan Valgarðsson,** formaður innkauparáðs

Magnea Guðmundsdóttir, fulltrúi Bjartrar framtíðar í innkauparáði

Börkur Gunnarsson, fulltrúi Sjálfstæðisflokks í innkauparáði

Kvörtunin afgreidd án áminningar

STJÓRNSÝSLA Samskipti Haraldar Benediktssonar alþingismanns og Guðmundar Árnasonar, ráðuneytisstjóra í fjármála- og efnahagsráðuneytinu, munu ekki hafa nein eftirmál. Haraldur kvartaði til Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsráðherra, eftir að Guðmundur hringdi í hann til að ræða efni skýrslu sem þingmennirnir Vigdís Hauksdóttir og Guðlaugur Þór Þórðarson kynntu fjölmiðlum í september og þau kölluðu „Einkavæðing bankanna hin síðari“. Taldi Haraldur að í samtalinu hefði Guðmundur hótað sér æru- og eignamissi.

Guðmundur Árnason ráðuneytisstjóri

„Það kom svarbréf,“ segir Haraldur um niðurstöðu málsins og bætir við að efnislega sé niðurstaðan sú að málið sé úr sögunni. „Ráðherra fékk aðstoð hjá ríkislögmanni við að meðhöndla erindið og það endaði með þeim hætti að kvörtun mín var tekin fyrir og það var ekki veitt áminning eða neitt slíkt,“ segir hann.

Guðmundur Árnason viðurkenndi í yfirlýsingu til fjölmiðla að í samtali sínu við Harald hefði hann tjáð Haraldi þá skoðun sína að í skýrslunni væru rætnar og alvarlegar ásakanir á hendur þeim sem komu að samningum milli gömlu og nýju bankanna af hálfu ríkisins.

Guðmundur segist hafa viljað ganga úr skugga um að Haraldur áttaði sig á alvarleika slíkra ásakana og að umræddir starfsmenn áskildu sér rétt til að láta reyna á persónulega ábyrgð þeirra sem slíku héldu fram fyrir dómstólum, enda æra þeirra og starfsheiður í veði. **– jhh**

Við lítum skammdegið bjartari augum en aðrir.

Verið því hjartanlega velkomin á stórsýningu í Kauptúni þar sem andinn verður svo hlýr og heimilislegur að sjálf amma yrði stolt af. Við setjum miðstöðina í botn og hrekjum burt hrollinn með stærðarinnar stafla af vöfflum, heitu kakó og lifandi tónlist. Allir sem kíkja í kræsingar eiga möguleika á vinningi því við drögum út 20 gjafakort frá ZO•ON að verðmæti 10.000 kr.

Sérstök Toyota-kökukeppni

fer fram og skorum við á alla að hefja kökukeflið á loft og mæta með framlag til keppninnar í **Kauptúnið**.
Í verðlaun er gjafakort í Smáralind að verðmæti **100.000 kr. Nánari upplýsingar er að finna á Facebook-síðu Toyota.**

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Peir sem reynsluaka eiga möguleika á að vinna 300.000 Vildarpunkta frá Icelandair og Garra og Garún úlpur frá ZO•ON

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

Gamalt veikt fólk oft illa vannært

Sterkar vísbendingar eru um að vannæring gamals fólks sé alvarlegt vandamál hér á landi. Rannsókn á Landakoti sýndi að svo átti við um tvo af hverjum þremur. Sjúkratryggingar niðurgreiða ekki mat fyrr en það er í raun of seint. Fólk missir heilsu og deyr vegna þessa.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Sterkar vísbendingar eru um að vannæring aldraðra á íslenskum sjúkrastofnunum sé algengt vandamál. Í rannsókn sem gerð var árin 2015 og 2016 kom í ljós að tveir af hverjum þremur inniliggjandi öldruðum á Landakotsspítala eru vannærðir eða sýna þess glögg merki að svo sé.

Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent í næringarfræði við Háskóla Íslands, segir um grafalvarlegt mál að ræða, en að þessi rannsókn sé þó aðeins punktmæling á ástandi sem er mjög útbreitt hér á landi, án þess að nokkur umræða hafi náð sér á flug á meðal almennings. Á þetta bæði við um stöðuna inni á heimilum gamla fólksins og sjúkrastofnunum, þar sem ástand þess veika getur hæglega versnað mikið.

„Við getum óhikað sagt að meirihluti okkar sjúklinga sé á þessum stað,“ segir Ólöf og bætir við að kerfið hér á landi geri í raun ráð fyrir því að gamalt fólk fái allan nauðsynlegan stuðning frá aðstandendum sínum. „Það eru alvarlegar brotalamir innan kerfisins,“ segir Ólöf en meðalaldur þeirra sem tóku þátt í rannsókninni á Landakoti sem hér um ræðir er 83 ár.

Ólöf, sem einnig er verkefnastjóri við Rannsóknastofu Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræði, bendir á að þegar veikur einstaklingur er kominn heim eftir sjúkrahúsvist er lítið stuðningsnet fyrir fagfólk og umönnunaraðila hvað varðar viðbrögð þegar grunur er um vannæringu eða vannæring er til staðar. Engar leiðbeiningar eru fyrir það fyrsta til á Íslandi um mataræði eða næringu fyrir þennan hóp. Einnig eru fá úrræði fyrir þá sem vilja grípa inn í lélegt næringarástand og hjálpa einstaklingnum til að fyrirbyggja vannæringu eða til að byggja sig upp, en til dæmis er enginn næringarfræðingur við störf í heimaþjónustu eða á heilsugæslunni. Þá er heimsendur matur allur miðaður við þarfir gamals fólks sem er heilbrigt – en slíkur matur getur einfaldlega hentað þeim sem er veikur illa eða alls ekki.

„Þegar matur er sendur heim til fólksins er aðeins um eina máltíð eða hádegismat að ræða, og það er ekki nema 30-40% þeirrar orku sem aldraður einstaklingur þarf yfir daginn. Annars staðar í heiminum myndi þetta einfaldlega flokkast undir svelti,“ segir Ólöf og segir það dapurlega staðreynd að viðmið Sjúkratrygginga Íslands (SÍ) miðast ekki við alþjóðlega viðurkennda staðla um líkamsþyngd eða þyngdartap aldraðra. Þeir eiga því ekki rétt á niðurgreiðslu á næringardrykkjum, sem myndu henta afar vel til að koma til móts við vanda margra veikra aldraðra.

Skilyrði Sjúkratrygginga Íslands eru reyndar þannig í dag að þeir sem fullnægja skilyrðum um aðstoð eru orðnir það vannærðir að erfitt er að hjálpa þeim. Ekki er hægt samkvæmt viðmiðunum SÍ að koma í veg fyrir eða grípa inn í þegar aldraður einstaklingur verður veikur og er í hættu á vannæringu.

„Þetta þýðir í raun að litlar eða engar líkur eru á því að hægt sé að næra viðkomandi einstakling upp, svo að hann nái sér. Það að vera vannærður þýðir það einfaldlega að vöðvar brotna niður, þú verður hreyfihamlaður, þetta hefur áhrif á þig vitrænt. Við erum því að búa til veika einstaklinga,“ segir Ólöf og bendir á niðurstöður sem Anne Marie Beck, dósent í næringarfræði við Metropolitan University College í Danmörku, fjallaði um á málþingi um vannæringu. Rannsóknir hennar og fleiri sérfræðinga sýna að vannæring er mjög kostnaðarsöm fyrir heilbrigðiskerfið því þeir sem vannærðir eru liggja lengur inni á sjúkrastofnunum og endurinnlagnir þeirra eru algengari. Vannæring dregur fólk einnig til dauða fyrr en ella enda hrakar bæði andlegri og líkamlegri færni fyrr hjá vannærðum einstaklingum.

Líklega eyða fleiri en færri ævikvöldinu án þess að fá réttan, eða nægan, mat til að halda lágmarksheilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Áhrif vannæringar á líkamsstarfsemi

- Aukin dánartíðni
- Minnkuð lífsgæði
- Bæling ónæmiskerfisins – aukin hætta á sýkingum
- Hægðatregða
- Blóðleysi
- Vöðvarýrnun – Erfiðleikar við hreyfingu
- Sár gróa verr – lengur að ná sér eftir skurðaðgerðir – legusár
- Öndunarerfiðleikar
- Geðáhrif
- Aukin tíðni heimsókna á heilsugæslu og bráðamóttöku

> **Annars staðar í heiminum myndi þetta einfaldlega flokkast undir svelti.**

Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent í næringarfræði við Háskóla Íslands

playmobil

SPARIÐ

25%

Á ÖLLUM PLAYMOBIL-VÖRUM

11.-13.11.2016. Gildir ekki um vörur sem eru þegar á afslætti.

OPNUNARTÍMI:

Smáratorg: 11:00-19:00 föstudagur, 10:00-18:00 laugardag og 12:00-18:00 sunnudag.

Korputorg: 11:00-18:30 föstudagur, 10:00-18:00 laugardag og 12:00-18:00 sunnudag.

Glerártorg: 10:00-18:30 föstudagur, 10:00-17:00 laugardag og 13:00-17:00 sunnudag.

ToysRUs

BÍLALEIGUBÍLAR TIL SÖLU

ALLIR BÍLALEIGUBÍLAR Í ÁBYRGÐ!

NÝ NOKIAN VETRARDEKK FYLGJA TIL 19. NÓVEMBER - KOMDU Í DAG!

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

TILBOÐ 3.090.000 kr.
~~Verð: 3.390.000 kr.~~
Mazda6 Vision EYY34
05/2015, 2,0 SKYACTIV bensín, sjálfskiptur.
Grár. Ek. 60.000 km.
Í ÁBYRGÐ

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

TILBOÐ: 2.790.000 kr.
~~Verð 2.990.000 kr.~~
Citroën C4 Picasso Sedcution PAX61
5/2015, 1,6HDi dísil, sjálfskiptur.
Rauður. Ek. 42.000 km.
Í ÁBYRGÐ

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

TILBOÐ 1.990.000 kr.
~~Verð 2.190.000 kr.~~
Citroën C4 Comfort RPH03
06/2014, 1,6HDi dísil, sjálfskiptur.
Ljósbrúnn. Ek. 65.000 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: 2.590.000 kr.
~~Verð 2.870.000 kr.~~
Ford Grand C-MAX Trend Edition ZJH74
04/2015, 1,0i bensín, sjálfskiptur. 7 sæta.
Brúnn. Ek. 53.000 km.
Í ÁBYRGÐ

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

TILBOÐ: 1.990.000 kr.
~~Verð 2.190.000 kr.~~
Citroën Berlingo Multispace HSH32
03/2015, 1,6HDi dísil, beinskiptur.
Hvítur. Ek. 50.000 km.
Í ÁBYRGÐ

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

TILBOÐ: 3.090.000 kr.
~~Verð: 3.490.000 kr.~~
Ford Mondeo Trend Edition OYH05
04/2015, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur.
Grár. Ek. 65.000 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 2.990.000 kr.
~~Verð 3.490.000 kr.~~
Ford Kuga Titanium PSS03
06/2014, 2,0TDCi dísil, beinskiptur.
Grár. Ek. 103.000 km.
Í ÁBYRGÐ

NÝ VETRARDEKK FYLGJA

TILBOÐ: 1.990.000 kr.
~~Verð: 2.190.000 kr.~~
Ford Focus Trend Edition NBS13
06/2015, 1,0i bensín, beinskiptur.
Grár. Ek. 69.000 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 1.790.000 kr.
~~Verð 1.990.000 kr.~~
Citroën C4 Cactus Feel DYX61
05/2015, 1,2i bensín, beinskiptur.
Grár/Svartur. Ek. 60.000 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.

Bann við blístri og spillt siðferði

Þorgeir Helgasson
thorgeirh@frettabladid.is

Í íslenskum lögum er að finna ýmiss konar undarleg lagaákvæði. Flest þeirra eru ekki í takt við tíðarandann í dag og koma því sjaldan til meðferðar dómstóla.

„Ég man nú ekki til þess að þessu ákvæði hafi verið beitt, en ég hef verið viðriðinn skógrækt frá því um 1955,“ segir Jón Loftsson, en hann var skógræktarstjóri ríkisins á árunum 1990 til 2015. Í lögum um skógræktardag skólafólks frá árinu 1952 hefur skógræktarstjóri heimild til að kveðja alla nemendur í ríkisskólum landsins til starfa í þjónustu Skógræktar ríkisins, einn dag á ári. Heimildin tekur þannig til grunnskóla, framhaldsskóla og háskóla á Íslandi.

Mörg laganna í íslenska lagasafninu eru löngu komin til ára sinna. Á tíunda áratug síðustu aldar var ráðist í hreingerningu á lagasafninu og ýmis ákvæði felld úr gildi.

> Ég man nú ekki til þess að þessu ákvæði hafi verið beitt, en ég hef verið viðriðinn skógrækt frá því um 1955.

Jón Loftsson, fyrrverandi skógræktarstjóri ríkisins

Lög um friðun snæhéra voru ein þeirra. Lögin voru sett árið 1914 þrátt fyrir að aldrei hafi snæhéri þrifist hér á landi. Gerðar höfðu verið nokkrar tilraunir til þess að koma upp snæhérastofni hér á landi á 19. öldinni en hérarnir drápust allir fljótlega.

Í hreingerningunni voru líka til dæmis felld úr gildi lög um aðgreiningu holdsveikra frá öðrum mönnum og lög um þyngd bakarabrauða.

Í fyrra gerðist það svo að tilskipun Ara Magnússonar, sýslumanns og höfðingja í Ögri við Ísafjarðardjúp, sem hann kvað upp árið 1615 um að allir Baskar skyldu réttdræpir á Vestfjörðum, var afnumin. Jónas Guðmundsson, sýslumaður Vestfjarða, gerði það í tilefni af því að minnisvarði um skipbrotsmennina var afhjúpaður á Hólmavík, 400 árum eftir að þeir voru drepnir af heimamönnum.

Snæhéri.

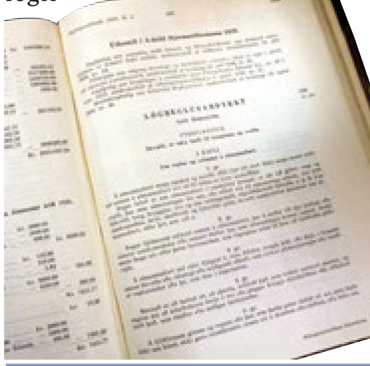
Fyrir fáeinum árum hefðu þessi börn brotið gegn lögreglusamþykkt Árnessýslu.

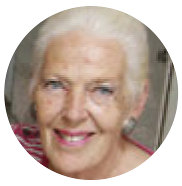
REFSING VIÐ DULKLÆÐNAÐI

Bannað var að blístra á almannafæri í Árnessýslu samkvæmt lögreglusamþykkt sem gilti á árunum 1939 til 2007. Lögreglusamþykktin var komin vel til ára sinna þegar ný tók við. Héraðsdómur gagnrýndi hana þegar á hana reyndi og sagði hana ekki vera í takt við tíðarandann.

Árnesingar lögðu þó ekki aðeins bann við blístri. Bannað var að syngja á almannafæri og hringja dyrabjöllum að ástæðulausu. Ef menn ætluðu að dulklæða sig var það aðeins heimilað ef þeir voru á leið á grímudansleik eða á álfadans.

Gerist menn brotlegir





Margrét Dórothea Sigfúsdóttir, skólastjóri Hússtjórnarskólans

gegn lögum um bann við botnvörpuveiðum eða lögum um fiskveiði í landhelgi, skal sektin ákveðin í gullkrónum. Þetta ákvæði tók gildi árið 1924 og er eina ákvæðið sem er í gildi í dag sem gerir ráð fyrir gullkrónum.

Inntökuskilyrðin í húsmæðraskóla er að finna í lögum um menntun kennara frá árinu 1947. Þar eru gerðar öllu ríkari kröfur til nemenda en gengur og gerist í íslensku skólakerfi. Nemendur þurfa að vera á tuttugasta og fyrsta aldursári, heilbrigðir og óspilltir að siðferði. Margrét Dórothea Sigfúsdóttir, skólastjóri Hússtjórnarskólans í Reykjavík, kannaðist ekki við að nokkrum nemanda hefði verið neitað um skólavist vegna spillts siðferðis.

LATIR SJÓMENN SEKTAÐIR

Friðrik sjötti, konungur Danmerkur, sendi lagaboð til Íslands árið 1811. Þar kvað hann á um meðferð á fundnu fé í kaupstöðum. Með lagaboðinu er lögð skylda á lögreglustjóra að sjá til þess að fundið fé sé auglýst í blaði. Hafi féð þó fundist í kaupstað, þar sem engin blöð koma út, skal hinum fundnu munum lýst með uppfestum auglýsingum og bumbuslætti. Ekki er þó vitað hvort nokkurn tímann hafi þurft að slá bumbu vegna fundins fjár. Ákvæðið er enn í gildi og gæti því mögulega komið til að lögreglustjóri sveitarfélags á landsbyggðinni fyrirskipi bumbuslátt.

Blátt bann er lagt við leti eða seinkomum sjómanna í konungsbréfi frá árinu 1752. Hlýði háseti ekki yfirmanni sínum um borð, eða er latur, ber honum að greiða tvo fiska í hvert sinn. Sé hann hins vegar seinn um borð kostar það hann þrjá fiska og reyni hann að fá skipstjórann til að halda til lands kostar það hann tvo fiska. Ólíklegt er þó að þessi ákvæði komi til kasta dómstóla enda eru vinnuréttarlög og réttindi sjómanna æðri þessum ákvæðum. Það þótti hins vegar ekki tilefni til þess að afnema konungsbréfið í hreinsuninni á lagasafninu á tíunda áratugnum.

Samkvæmt gildandi lögum má sekta sjómenn séu þeir latir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

FLESTAR FERMINGAR MEÐ ÓLÖGMÆTUM HÆTTI

Í tilskipun um ferminguna frá árinu 1759 er ríkiskirkjunni bannað að ferma börn fyrr en þau eru orðin 14 ára gömul. Ástæðan, sem gefin er fyrir því, er að börn yngri en fjórtán ára að aldri eru of ung til þess að skilja hve þýðingarmikil fermingin er. Í seinni tíð á Íslandi hafa börn verið fermd á fjórtánda aldursári. Hjalti Hugason, prófessor í guðfræði við Háskóla Íslands, segir að mikill fjöldi sé til af bréfum, allt fram á 20. öldina, þar sem beðið var um undanþágu frá aldursskilyrðinu.

Í annarri tilskipun frá miðri 18. öld er lögð sú skylda á presta að þeir heimsæki alla meðlimi safnaðar síns, að minnsta kosti tvisvar á ári. „Þetta lagðist af á 20. öldinni með breyttri samfélagsþróun. Hlutverk presta voru fjölbreyttari á þessum tíma. Þeir sinntu til dæmis manntali, fræðslu og öfluðu upplýsinga um heyrnardapra,“ segir Hjalti.

> Þetta lagðist af á 20. öldinni með breyttri samfélagsþróun. Hlutverk presta voru fjölbreyttari á þessum tíma. Þeir sinntu til dæmis manntali, fræðslu og öfluðu upplýsinga um heyrnardapra.

Hjalti Hugason, prófessor við guðfræðideild Háskóla Íslands

Í lagasafninu má einnig finna tilskipanir og lög sem kveða á um að kirkjureikninga skuli greiða með silfurmynt, að hurðum kirkna skuli hagað þannig að þær opnist út og að ekki megi geyma illa þefjandi hluti í kirkjum. Gerist maður sekur um það þarf að greiða eitt lóð silfurs í sekt.

HJÚSKAPUR SAMKYNHNEIGÐRA OG DAUFBLINDIR

Á síðustu árum hefur Alþingi ráðist í þarfar og mikilvægar breytingar á íslenskum lögum. Í júní árið 2010 var stigið sjálfsagt skref í réttindabaráttu samkynhneigðra. Hjúskaparlögum, sem höfðu fyrir þann tíma aðeins gilt um hjúskap karls og konu, var breytt með þeim hætti að þau tóku til hjúskapar tveggja einstaklinga, óháð kyni. Breytingin var brýn réttarbót og liður í að auka jafnræði og jafnrétti hér á landi.

Innanríkisráðuneytið réðst svo í aðgerðir árið 2014 til þess að breyta hugtakanotkun laga. Helstu breytingarnar fólu í sér að ekki var lengur talað um fatlaða heldur fatlað fólk. Þá var heldur ekki lengur talað um „daufblinda einstaklinga“ heldur „einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu“. Lögunum var breytt vegna undirbúnings fullgildingar samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks hér á landi.

Íslensk löggjöf, sem nú er talin gilda, spannar að minnsta kosti sjö aldir. Elsta lagaboðið er úr Kristnirétti Árna biskups Þorlákssonar frá 1275 um forræði biskups á kirkjum. Tugir kafla Jónsbókar frá árinu 1281 eru enn í gildi og koma margir þeirra oft á ári til álita hjá dómstólum. Hvergi á Norðurlöndum eru jafn gömul einstök lagaboð í gildi sem hér á landi. **thorgeirh@frettabladid.is**

Í áratugi börðust samkynhneigðir fyrir réttinum til þess að ganga í hjónaband. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

Jóladagatölin fást í
Legóbúðinni

25% AFSLÁTTUR
AF JÓLADAGATÖLUM

2.990 kr. Með afslætti
FRIENDS - Dagatalið
Emma og Naomi eru á fullu að gera allt til fyrir jólin, hjálpaðu þeim að fanga hinn eina sanna jólaanda.

4.490 kr. Með afslætti
STAR WARS - Dagatalið
Í þessu setti eru af nóg að taka. Settið inniheldur fígúrur, farartæki, geimskip og fleira.

2.990 kr. Með afslætti
CITY - Dagatalið
Íshokkí leikmenn, slökkvuliðsmenn, þyrla og svo lætur jólasveininn að sjálfsögðu sjá sig.

18.990 kr.
DUPLO
Frá frumskógum Asíu, yfir á sléttur Afríku með viðkomu á suðurpólnum.

16.990 kr.
NINJAGO
Hjálpaðu Jay að stoppa loftsjóræningjana í eitt skipti fyrir öll.

11.990 kr.
CITY
Það hefur brotist út eldgos í Legolandi. Nú er lag fyrir vísindamenn að drífa sig á gosstað.

16.990 kr.
MINECRAFT
Minecraft er næst mest seldi leikur í heimi á eftir Tetris og hefur selt yfir 105 milljón eintök á heimsvísu.

21.990 kr.
TECHNIC
Power Function fylgir með sem keyrir þyrluspaðana, opnar sjálfvirkar hleðsludyr og knýr spil á botni vélarinnar.

38.990 kr.
STAR WARS
Með settinu kemur TIE Fighter pilot minifigure, display standur og skjöldur með upplýsingum um settið.

Jóladagatölin frá LEGO eru frábær leið til þess að auðvelda biðina fram að jólum.

LEGO

Mesta LEGO úrval landsins

Legóbúðin | Smáralind

Sími: **551 6700** - facebook.com/**legobudin**

Óafsakanlegur næringarskortur

Hafliði Helgason
haflidi@frettabladid.is

Ekki þarf að fara langt aftur í sögu okkar til þess að nútíminn yrði í samanburðinum tími ofgnóttar og sóunar. Framboð fjölbreyttrar fæðu hefur aldrei verið meira né forsendur til þess að hafa öll hugsanleg næringarefni í fæðunni.

Það er kannski til marks um þetta mikla aðgengi okkar að fjölbreyttri fæðu að sprottið hafa upp matarkúrar sem sumir hverjir ganga svo langt að útiloka mikilvæga fæðuflokka úr daglegum kosti.

Í slíku ofgnóttarsamfélagi skýtur því skökku við að hópar í samfélaginu búi við næringarskort. Frétt Fréttablaðsins í dag um næringarástand aldraðra sem leggjast inn á spítala er sláandi. Fram kemur í rannsókn sem gerð var árin 2015 og 2016 að tveir af hverjum þremur sem leggjast inn á Landakotsspítala eru vannærðir eða sýna sterk merki slíks.

Í fréttinni kemur einnig fram að inni á sjúkrastofnunum geti ástandið haldið áfram að versna. Í samtali við Fréttablaðið segir Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent í næringarfræði við HÍ, að kerfið geri í raun ráð fyrir því að aðstandendur aldraðra tryggi nauðsynlegan stuðning og næringu.

Almenn þekking á grundvallaratriðum lýðheilsu hefur farið vaxandi á síðustu árum. Flestir sem nálgast miðjan aldur eru fullmeðvitaðir um mikilvægi grunnþátta góðrar heilsu sem eru næring, hreyfing og svefn. Án áreynslu og réttrar næringar minnkar vöðvamassi frá tiltölulega ungum aldri til endaloka. Sumir þættir svo sem beinþéttni ráðast af hegðun á unga aldri, auk erfða.

Það er því mikilvægt að fara með góðan forða inn í ellina, en algjörlega nauðsynlegt að viðhalda góðri næringu og eins mikilli hreyfingu og kostur er þegar komið er á efri ár.

Það getur á engan hátt talist viðunandi að eldra fólk búi við næringarskort eins og þessi rannsókn gefur til kynna. Það er líka ástæða til að óttast að fæða yngra fólks einkennist um of af hitaeiningaríkum og næringarlitlum mat.

Hér er þörf á átaki. Talsverður hópur reiðir sig á mat á vegum opinberra aðila. Það á að vera tryggt að slík fæða uppfylli skilyrði um nauðsynlegan hitaeiningafjölda og næringarefni. Í tilfelli aldraðra þarf að tryggja að nóg sé af byggingarefnum til að viðhalda vöðvamassa og hreyfigetu.

Vannært gamalmenni vinnur ekki glatt til baka það tap sem af vannæringunni hefur hlotist. Sá skaði er óbætanlegur í mörgum tilvikum og styttir líf og dregur úr lífsgæðum.

Sá kostnaðarauki sem hlýst af því að bæta úr því ástandi sem nú ríkir er smámunir samanborið við skaðann sem af vannæringunni hlýst sem aftur birtist í kostnaði annarra þátta heilbrigðiskerfisins. Þekkingin er fyrir hendi og gnótt matar í landinu. Við höfum enga afsökun fyrir því að tryggja ekki öldruðum nauðsynlega næringu.

Talsverður hópur reiðir sig á mat á vegum opinberra aðila. Það á að vera tryggt að slík fæða uppfylli skilyrði um nauðsynlegan hitaeiningafjölda og næringarefni.

ALÞJÓÐADAGUR SYKURSJÚKRA

Í tilefni af alþjóðadegi sykursjúkra verða Samtök sykursjúkra í Smáralind laugardaginn 12.nóvember.

Við kynnum félagið okkar, fræðum fólk um sykursýki, gefum bæklinga og bjóðum upp á fría blóðsykurmælingu.

SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Samstarfsaðilar okkar eru:

**Icepharma og Medor,
sem leggja til búnað til blóðsykurmælinga.**

Halldór

Frá degi til dags

Vatn á myllu ESB

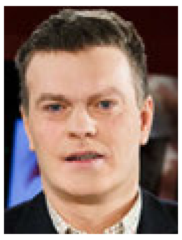
Flestir áhugamenn um stjórnmál eru enn að vega og meta niðurstöður forsetakosninganna í Bandaríkjunum. Eðli málsins samkvæmt gleðjast einhverjir yfir niðurstöðunni. Hinn hópurinn er þó háværari, sem óttast stjórnarhætti í Hvíta húsinu næstu fjögur árin. Bæði í innanríkismálum, en ekki síður í utanríkismálum. Búast má við því að stuðningur við Evrópusambandið aukist á næstunni, enda einhverjir sem kunna að líta svo á að ESB geti orðið gott mótvægi við bullið sem þeir búast við frá Bandaríkjunum.

Sannfæring Katrínar

Morgunblaðið greindi frá því í gær að Katrínu Jakobsdóttur hafi borist hótanir frá grasrót og ungliðahreyfingunni í VG um úrsagnir úr flokknum og þaðan af verra ef hún semdi um stjórnarsamstarf við Sjálfstæðisflokkinn. Því yrði ekkert af viðræðum flokkanna tveggja á næstunni. Blaðamaður hefur sjálfsagt horft fram hjá því sem Katrín sjálf sagði mánuðum saman fyrir kosningar. Að draumur hennar væri samstarf stjórnarandstöðuflokkanna. Ákvörðun Katrínar um að sitja hjá við ríkisstjórnarmyndun kann því allt eins að vera tekin á eigin forsendum, án þrýstings úr grasrótinni.

jonhakon@frettabladid.is

Um rugl og bull



Halldór Halldórsson
oddviti Sjálfstæðisflokksins í borgarstjórn

Í umræðu um félagslegt leiguhúsnæði í Reykjavík hafa fyrirsagnir á borð við rugl og bull verið notaðar. Í grein Magnúsar Más Guðmundssonar, borgarfulltrúa Samfylkingarinnar, sem birtist í Fréttablaðinu og á visir.is 9. nóvember sl. talar hann um að ég hafi verið gífuryrtur. Grein Magnúsar heitir: „Halldór í ruglinu.“ Grein mín á Eyjunni heitir: „Bull í boði borgarstjóra“ og fékk ég það orðalag að láni frá borgarstjóra. Þannig að gífuryrðin eiga í báðum tilfellum lögheimili hjá þessum tveimur.

Aðalmálið í þessu er að staðan varðandi félagslegt leiguhúsnæði í Reykjavíkurborg er alvarleg. Fulltrúar meirihlutans í Reykjavíkurborg fara yfirleitt að tala um sambærileg vandamál í öðrum sveitarfélögum þegar bent er á vandann í borginni. Það gerir ekkert fyrir þá 844 einstaklinga sem eru á biðlista eftir félagslegu leiguhúsnæði í borginni. Þeim einstaklingum fjölgaði um 15 prósent á milli áranna 2015 og 2016 og eiga lögheimili í Reykjavík. Það hjálpar þeim ekkert að borgarfulltrúar í meirihlutanum tali um að önnur sveitarfélög þurfi að gera betur.

Magnús Már Guðmundsson segir í grein sinni að 2.351 félagsleg íbúð sé í Reykjavík 2016, þar af 1.916 almennar félagslegar leiguíbúðir. Hann segir einnig að þeim hafi fjölgað um 612 á síðustu tíu árum og ekkert hafi fjölgað 2010. Þá segir hann í grein sinni að undirritaður hafi sagt að félagslegum leiguíbúðum hafi fækkað í Reykjavík. Skoðum þetta aðeins.

Formleg svör lögð fram í borgarráði segja okkur þetta:

Fjölgað hefur um 72 félagslegar leiguíbúðir frá 2010, stefnan er 100 á ári sem augljóslega gengur ekki eftir.

Fækkað hefur um þrjár íbúðir fyrir aldraða á vegum Reykjavíkurborgar frá 2010.

Þann 1. janúar 2011 færðust 114 íbúðir fyrir fatlaða frá ríki til Reykjavíkurborgar. Þeim hefur fjölgað um fjórar síðan þá.

Þær 425 íbúðir sem fjölgað hefur um á síðustu tíu árum, sé miðað við grein Magnúsar Más, eru þá fjölgun frá kjörtímabilinu 2006-2010 sem er eina kjörtímabilið síðustu 22 ár sem Sjálfstæðisflokkurinn hefur verið í meirihluta.

Aðalmálið í þessu er að staðan varðandi félagslegt leiguhúsnæði í Reykjavíkurborg er alvarleg.

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*

Dust Pneumonia Blues

Í DAG

Bergur Ebbi

Mér liggur mikið á hjarta varðandi Ameríku. Fyrst smá formáli.

Í Chicago stendur Wrigley-byggingin, tæplega 100 ára gamalt 130 metra háhýsi, sem reist var sem höfuðstöðvar Wrigley tyggjófyrirtækisins. Wrigley-húsið er ævintýralega reisulegt, flúrað í nýgotneskum stíl, klætt gljáðu ljósleitu keramiki og upp úr norðurenda þess skagar glæsilegur kirkjulegur turn með trónandi spíru. Wrigley-byggingin var reist á tímum þegar Bandaríkin voru ljóðræn. Á efstu hæðum Wrigley-hússins sat tyggjóauðjöfurinn William Wrigley Jr. á skrifstofu sinni og deildi og drottnaði yfir tyggjóframleiðslu sinni. Þar voru teknar ákvarðanir um að senda bandaríska hermenn í stríð í Evrópu með tyggjóplötur í vasanum til að sýna heimsbyggðinni land hinna breiðu kjálka í allri sinni dýrð. Wrigley byggði veldi sitt á því að selja fólki það sem það ekki þarf – tyggjóplötur sem erta en gera mann ekki saddan. Heimsbyggðin gleypti við hugmyndinni í bókstaflegri merkingu. Allur heimurinn fór að jórtra. Bandaríkin lögðu heimsbyggðina að fótum sér með tyggjói. Kannski var Juicy Fruit ákvarðanir vopn heldur en M16 hríðskotariffillinn þegar maður horfir á 20. öldina í stóru samhengi.

Nostalgía til sölu

Líklega ætti ég ekki að hreykja mér af því að skilja samhengi hlutanna. Ég er af kynslóð sem getur ekki einu sinni horft á samtímann án þess að skekkja hann með blæbrigðum og filterum. Ég er neytandi og greinandi í samtíma þar sem hugmyndir öðlast vægi án hægrar meitlunar tímans. Þar sem ljósmynd tekin í gær er samstundis filteruð til að líta út eins og hún sé tekin árið 1975. Í heimi þar sem sautján ára krakkar kaupa sér 1984 re-issue Air Jordan skó og klæðast sýruþvegnum gallabuxum og dilla sér við takta úr Oberheim DX/DMX trommuheilanum. Allar hugmyndir fortíðar eru til sölu og þær

> **Ameríka. Þú ert sól að springa eða stjörnuhrap á himni. Þú ert eldrauða haustlaufið sem getur ekki hætt að vera fallegt þó ekkert muni koma í veg fyrir fall þitt af trénu. Þú ert ekki lengur athvarf draumóra heldur draumórarnir sjálfir. Þvílík fegurð. Þvílík örvænting. Ameríka. Vá. Ameríka.**

má setja í hvaða samhengi sem er. Nostalgía selur sem aldrei fyrr. Star Wars. Turtles. Dylan á vínyl. Pepsi í throwback-umbúðum. Allt þetta mun ég gefa þér, ef þú fellur fram og tilbiður mig.

Ég elska tyggjó. Ekki vegna bragðsins heldur vegna tuggunnar. Ég elska að finna sömu lummuna veltast um í munninum löngu eftir að öll náttúruleg skynsemi segir að maður eigi að hafa annaðhvort kyngt henni eða spýtt henni frá sér. Ég elska að tyggja, að japla, að halda kjálkunum á hreyfingu og í æfingu fyrir næstu hríðskotaárás.

Haust

The Magnificent Mile. Chicago. Ritstjórar hamra inn fyrirsagnir. Ofurhetjur svífa milli háhýsa. Frakkaklædd skáld sjúga sjeik á dænerum og meitla í huga sér sögur um einfalt líf, löturhægan skreppitúr á heybaggafylltum pallbíl, strá í kjafti, smekkbuxur og bræðralag; um líf músa og manna. Í viðarklæddum háskólastofum rita úfnir prófessorar af austurevrópskum ættum flóknar stærðfræðiformúlur á grænar krítartöflur. Strategíur RAND-samsteypunnar. Manhattan-áætlunin. Sveppaský og teorísk tortíming. Bessie Smith. Woody Guthrie. Martin Luther King. Simon og Garfunkel í himinbláu rúgbrauði undir haustlituðum trjám. „We didn't start the fire. It was always burning,“ segir alþýðuskáld í kraumandi gráum fiðringi seljandi fólki nostalgíuna. Seljandi það sem aldrei seður. Seljandi hugmyndina um það sem er liðið og kemur aldrei aftur. Seljandi það sem fyllir í gatið í sjálfsmyndinni en ekki í gatið í hjartanu. William Wrigley Jr. Sterkbyggðir kjálkar á sífelldri hreyfingu. Óþekkti hermaðurinn. Lucky Strike. Kransæðastíflur og líffæraígræðslur. Vandamálið og lausnin. Got fuel to burn. Got roads to drive. Og nú til þín Ameríka.

Ameríka. Nú hlýtur að vera í lagi að tala tæpitungulaust. Ég elska þig. Ég hef alltaf gert það. Ég elskaði þig áður en ég elskaði Ísland. Mér fannst fáninn þinn voldugri. Þú ert stóri bróðir og pabbi saman í einum risastórum köggli. Ameríka. Ég óttast þig. Ég hef alltaf gert það. Ég býst frekar við gusu frá þér en Norður-Kóreu. Svona er samband okkar. Ég skelf við landamærin þegar fulltrúar þínir ávarpa mig með Wrigley-þjálfaða kjálka og dimma rödd sem sótt er djúpt ofan í maga. Ég skelf og hlæ taugaveikluðum hlátri þegar þeir djóka í mér. Ameríka. You had me at hello. I'm just a girl, standing in front of a boy, asking him to love her. Ein tyggjóplata frá Mögnuðu mílunni er mér meira virði en allir demantar Hollandsdrottningar. Þú átt mig. Ég hélt ég væri sterkari. En svo gekk ég fram á Wrigley-bygginguna á skýjuðum vordegi og sá Chicago fljótið líða hjá.

Make America Great Again

Ameríka. Þú ert sól að springa eða stjörnuhrap á himni. Þú ert eldrauða haustlaufið sem getur ekki hætt að vera fallegt þó ekkert muni koma í veg fyrir fall þitt af trénu. Þú ert ekki lengur athvarf draumóra heldur draumórarnir sjálfir. Þvílík fegurð. Þvílík örvænting. Ameríka. Vá. Ameríka. Þú átt ljóð betri skálda en mín skilið. Þú átt ljóð bestu skálda heims skilin. Nú þegar myntubragðið er horfið úr tyggjóinu og þú heldur að þú sért ekki lengur sætasta stelpan á ballinu þá kom hann til þín. Alls ekki besta skáldið heldur af skóla drulluhala af Mögnuðu mílunni og Madison Avenue, gamalt highschool sweetheart sem lét þig vinna heimavinnuna sína. Það þurfa allir að láta selja sér eitthvað sem þeir ekki þurfa. Sérstaklega þú, þar sem þú fannst það upp. Já. Það er sorglegt. En sorglegast af öllu er hversu fáir yrkja ljóðin þín lengur. Fáir yrkja ljóðin sem segja alla söguna, ljóðin sem túlka líka fegurð fallsins. Það þarf fimmfaldan skammt af Dylan og Springsteen til að vinna úr þessu en líklegast fáum við bara purple drank og jóól. Mundu Ameríka, á þessum erfiðu tímum, að þú ert falleg og þú ert enn þá ljóðræn, sama hvað hver segir.

Fullveldið og náttúran

Hilmar J. Malmquist
forstöðumaður Náttúruminjasafns Íslands

> **Ályktun Alþingis um uppbyggingu Náttúruminjasafnsins í tilefni af aldarafmæli fullveldisins er afar þýðingarmikil og ánægjuleg.**

Eitt síðasta verk Alþingis fyrir nýafstaðnar kosningar var að samþykkja þingsályktun nr. 70/145 um hvernig minnast skuli aldarafmælis sjálfstæðis og fullveldis Íslands árið 2018. Að tillögunni stóðu allir formenn flokka sem sæti áttu á þinginu: Birgitta Jónsdóttir, Bjarni Benediktsson, Katrín Jakobsdóttir, Oddný G. Harðardóttir, Óttarr Proppé og Sigurður Ingi Jóhannsson. Og var ályktunin samþykkt með 56 atkvæðum en sjö voru fjarstaddir.

Margt verður gert til hátíðabrigða, m.a. staðið fyrir fundahöldum, efnt til hönnunarsamkeppni um nýja Stjórnarráðsbyggingu, gefin út rit um sambandslögin og fullveldisréttinn, sett upp handritasýning í samvinnu við Árnastofnun um menningarlegan grundvöll þjóðarinnar og stuðlað að heildarútgáfu Íslendingasagna á prenti og rafrænu sniði. Þá er nýrri ríkisstjórn falið að undirbúa jarðveginn fyrir uppbygginguna innviða fyrir máltækni fyrir íslenska tungu og Þingvallanefnd að ljúka stefnumörkun fyrir framtíðaruppbyggingu þjóðgarðsins á Þingvöllum og efna til sýningar um sögu Þingvalla og náttúru. Síðast, en ekki síst, er ríkisstjórninni falið „… að sjá til þess að í fjármálaáætlun til næstu fimm ára, sem lögð verður fyrir Alþingi vorið 2017, verði gert ráð fyrir uppbyggingu Náttúruminjasafns“. Í greinargerð með þingsályktuninni segir m.a.: „Mikilvægt er að koma á fót slíkri byggingu hér á landi er hýsi merkar náttúruminjar og tryggja Náttúruminjasafni með því aðstöðu til frambúðar.“

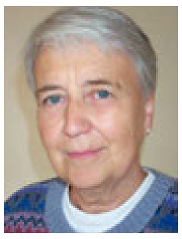
Grunnur að menningu

Nú kunna sumir að spyrja hvað náttúra og Náttúruminjasafnsins hafa með frelsi, sjálfstæði og fullveldi ríkisins að gera. Því er auðsvarað. Náttúran leggur grunn að menningu okkar – móðir Jörð fæðir okkur og klæðir. Menningararfurinn, verk mannanna, byggir á gjöfulli náttúru með beinum eða óbeinum hætti. Sjálfstæði Íslands og höfuðatvinnuvegir byggja á beinni nýtingu náttúrulegra auðlinda; fiskveiðum, sauðfjárbeit, beislun vatnsfalla og jarðvarma og ásýnd lands og náttúru í tengslum við ferðaþjónustu. Góð umgengni við náttúruna sem gagnast samfélaginu, veitir gleði, hamingju og komandi kynslóðum tækifæri til að halda við lífinu á sjálfbæran hátt grundvallast á virðingu, vísindalegri þekkingu og skilningi á náttúrunni og gangverki hennar. Ef við þekkjum ekki umhverfi okkar er hætt við að illa fari – að náttúran beri skaða af, auðlindir fari forgörðum, rýrni og hverfi jafnvel fyrir fullt og allt. Samfélög manna sem ekki kunna að fara með náttúru lands síns líðast í sundur, veiklast og kunna að tapa sjálfstæði sínu.

Það er hér sem kemur til kasta Náttúruminjasafns Íslands en meginhlutverk stofnunarinnar er lögum samkvæmt að miðla þekkingu og fróðleik um náttúru Íslands, náttúrusögu, nýtingu náttúruauðlinda og náttúruvernd með sýningahaldi, útgáfu og öðrum hætti. Náttúruminjasafnið er jafnframt svokallað höfuðsafn, sem skal gegna sambærilegri stöðu og hin tvö höfuðsöfn landsins, Þjóðminjasafn Íslands og Listasafn Íslands, þ.e. að vera leiðandi stofnun og ráðgefandi meðal safna í landinu sem sýsla með náttúruarfinn.

Ályktun Alþingis um uppbyggingu Náttúruminjasafnsins í tilefni af aldarafmæli fullveldisins er afar þýðingarmikil og ánægjuleg. Stofnunin er ung í lagalegum skilningi, sett á laggirnar árið 2007, en rætur hennar ná aftur á ofanverða 19. öld þegar forveri safnsins, Hið íslenska náttúrufræðifélag, var stofnað árið 1889. Allar götur síðan hefur verið barist fyrir byggingu safnahúss í náttúrufræðum sem hæfir landi og þjóð, en hægt gengið. Það er því vel við hæfi að í 100 ára fullveldisafmælinu að þjóðin fái að gjöf öflugt Náttúruminjasafn, nær 130 árum eftir að fyrstu áætlanir gerðu ráð fyrir því.

Varðar mig og þig um skólann?



Bryndís Víglundsdóttir
fv. kennari og skólastjóri Þroskaþjálfaskóla Íslands

Ég er hugsi yfir þröngri stöðu skólastarfs á Íslandi. Þessi þrengsli eru á öllum skólastigum og þetta „reddast ekki“ nema tekið sé á vandanum. Nú er fyrirskipað að skólinn skuli vera án aðgreiningar. Þetta þýðir að börn sem glíma við margslunginn vanda, skerta námsgetu og skert andlegt heilbrigði skulu sækja menntun sína í sömu smiðju og börnin sem fengu meiri námsgetu í vöggugjöf og þau sem ekki glíma við veikindi á geði. Börnin sem verið er að mennta í skólum okkar eiga eftir nokkur ár að bera uppi samfélag okkar.

Gert er ráð fyrir því í lögum og reglugerðum um skólastarf á Íslandi að börn skuli fá menntun við hæfi hvers og eins, enda sé stuðningur við námið tiltækur. Mikið vantar á að þessi stuðningur sé annað en orðin tóm. Ekki er við stjórnendur skólanna að sakast. Þeir fá ekki fólk til starfa. Flóknara er það ekki.

Löngum hefur það viðhorfið þrifist hér að hver sem er geti „sagt börnum til“. Margt má segja börnum með góðum árangri. En það er þegar kenna á börnum sem búa við ýmsar skerðingar að reynir á hvort kennarainn-leiðbeinandinn kann til verka.

Það er ekki fleipur þegar koma fréttir um að fjöldi kennara sé orðinn uppgefinn. Leiðbeinendur/stuðningsfulltrúar eru ráðnir til starfa í skólunum án nokkurrar þjálfunar og þeim fengin mörg flókin verkefni til úrlausnar.

Börn fá ekki það sem þeim ber

Niðurstaðan er sú að börnin fá ekki það sem þeim ber, hvar í getuflokki sem þau standa. Það er niðurlægjandi fyrir fagmenn að vinna í umhverfi þar sem aðstæður allar hamla því að unnt sé að vinna í samræmi við þekkingu og hugsjónirnar.

Svona er staðan í skólastofunni og svo kemur að laununum. Unga fólkinu hugnast ekki launin sem eru í boði fyrir kennslustörfin. Nýnemum í kennaranámi fækkar og vantar mikið á að hægt verði að ráða

> **Gert er ráð fyrir því í lögum og reglugerðum um skólastarf á Íslandi að börn skuli fá menntun við hæfi hvers og eins, enda sé stuðningur við námið tiltækur. Mikið vantar á að þessi stuðningur sé annað en orðin tóm.**

kennara í stöður sem losna á næstu misserum.

Varðar okkur, borgarana ekki um þetta? Á okkur að standa á sama? Varðar okkur, foreldra, ömmur og afa, langömmur og langafa ekki um hvað blasir við í skólum okkar?

Kæru aðstandendur-foreldrar, afar og ömmur, frændur og frænkur, Íslendingar!

Leggjum skólastarfi í landinu okkar lið með því að styðja við kennarana og réttmætar kröfur þeirra. Kröfurnar snúa bæði að starfsaðstöðu og launum. Látum í okkur heyra ef við látum okkur varða framtíð barnanna okkar.

Og hvað svo, jafnaðarmenn?

Ellert B. Schram
fv. alþingismaður

Leikurinn tapaðist. En munið að það er annar og aðrir leikir fram undan og framtíðinni og göfugu hlutverki jafnaðarmanna er hvergi lokið. Málstaðurinn er enn við lýði.

Ég get ekki brúkað neina tæpitungu, þegar demókratinn Hillary tapar í forsetakjöri Bandaríkjanna, fyrir manni, sem mér finnst ekki boðlegur. Ég get ekki heldur annað gert en krossa yfir leiðið hjá Samfylkingunni, þegar flokkurinn slefar inn rétt rúmum fimm prósentum í alþingiskosningum. Ég get ekki farið fram á að fólk kjósi endilega það sem mér finnst að eigi að kjósa. Ég ræð ekki hvernig fólk kýs. En ég lærði það í fótboltanum í gamla daga, að tap í einum leik, er áskorun um að gera betur í næsta leik.

Það er dagur eftir þennan dag.

Sumir segja að dagar jafnaðarmannaflokka séu taldir. Ekki bara hér á landi, því sama þróun á sér stað í öðrum evrópskum löndum. Öfgarnar til hægri og vinstri takast á. Miðjan gleymist. Vissulega er baráttan um lífskjör stéttanna og hagsmuni alþýðunnar ekki í sama sviðsljósinu frá því sem áður var. Þú siglir ekki lengur lygnan sjó í miðju stjórnmálanna. Það eru öfgarnar sem ráða, stóru yfirlýsingarnar, peningarnir og völdin. Og miðjuflokkarnir gleymast. Jafnræði, samkennd, réttlæti og kærleiki eru ekki lengur „djúsí“ þegar kemur að kosningum eða fylgi. Sérhagsmunirnir ráð för. Ekki almannaheill, ekki minnimáttar, ekki að gæta bróður míns. Bara mín.

Sannleikurinn er samt sá, að í öllum flokkum, er fólk sem skilur þá grundvallarskoðun, að þjóðfélagið er eitt stórt heimili og hver einasti einstaklingur skiptir máli og hann þarf á hjálparhönd að halda, þegar kaupið, launin og bæturnar duga ekki lengur fyrir útgjöldunum. Hann þarf að hafa kerfi, sem grípur aldraða, fatlaða, fátæka og barnmarga. Eða sjúka. Uppbygging samfélagsins verður að taka tillit til allra sem búa við slæman kost, sem dregist hafa aftur úr í kapphlaupinu um að eiga til hnífs og skeiðar. Samfélagið á að vera skjöldurinn og björgunarhringurinn.

Þegar lýðræðið varð til, þegar Frakkar gerðu uppreisn gegn konungsvaldinu og yfirstéttinni í lok nítjándu aldar, þá var það í þágu almennings, alþýðunnar og allra þeirra undirsáta, sem ekki höfðu einu sinni mannréttindi.

Málstaðurinn enn við lýði

Jafnaðarmannaflokkar hvarvetna í Evrópu og líka Íslandi hafa það markmið og stefnu að berjast fyrir „venjulega fólkinu“, barnafólki, láglaunafólki og minnimáttar. Það er kjölfestan í starfi og stefnu jafnaðarmanna. Að gæta náungans, að rétta hjálparhönd, að gæta jafnréttis og jafnræðis.

Kannski hefur Samfylkingin ekki staðið sig nógu vel í þeirri baráttu. Innbyrðis átök, lognmolla út á við, sofandi á verðinum, flokkurinn datt niður og hvarf, milli vinstri og hægri. Í einskis manns landi. Því fór sem fór.

En ég er einlægt þeirrar skoðunar að hér á landi sé enn hópur fólks sem trúir á jafnréttið, samkenndina og réttlátt samfélag en vandi þessa hóps er að hann dreifist á marga flokka, Betri framtíð, Viðreisn, Vinstri græna, Pírata og Samfylkingu, og annar hver framsóknarmaður. Líka í Sjálfstæðisflokknum, a.m.k þegar ég var í þeim flokki. Úr því verður engin fylking, hvað þá samfylking. Og svo kemur fjöldinn allur af smáframboðum fram á sjónarsviðið, sem draga til sín fylgi þúsunda kjósenda, án þess að fá einn eða neinn til að tala máli sínu frekar. Það tvístrast þetta lið, sem ég skilgreini sem jafnaðarmenn og við sitjum uppi með hægri flokk, talsmenn sérhagsmunanna og ríka fólksins, sem fær þó ekki nema 30% atkvæða á meðan framangreindir flokkar eru með 70% fylgi. Samanlagt.

Þetta er staðan í dag. Og við sitjum uppi, jafnaðarmenn, særðir og sorgmæddir. Leikurinn tapaðist. En munið að það er annar og aðrir leikir fram undan og framtíðinni og göfugu hlutverki jafnaðarmanna er hvergi lokið. Málstaðurinn er enn við lýði.

Viðurkenningar fyrir æskulýðsstarf

Æskulýðsráð vil vekja athygli á því sem er til fyrirmyndar í æskulýðsstarfi á Íslandi og vera hvatning til þróunar, nýsköpunar og þátttöku.

Óskað er eftir tilnefningum í eftirfarandi flokka:

1. Ungt fólk sem lagt hefur alúð við þátttöku sína í æskulýðsstarfi eða hefur nýtt reynslu sína úr æskulýðsstarfi á öðrum sviðum þjóðlífsins.

2. Aðilar sem sinnt hafa nýsköpun eða þróun í æskulýðsstarfi. Hægt er að tilnefna einstaklinga, félög, hópa eða stofnanir.

3. Starfsmenn eða sjálfboðaliðar í æskulýðsstarfi sem skilað hafa merku ævistarfi eða á annan hátt skarað fram úr á sviði æskulýðsmála.

Æskulýðsráð skipar dómnefnd sem velur úr tilnefningum og ábendingum. Tilnefningar ásamt rökstuðningi skal senda á netfangið **valgerdur.thorunn.bjarnadottir@mrn.is**

Frestur til að skila inn tilnefningum er til og með 16. nóvember 2016.

Æskulýðsráð

Tónlistarkennarar – Engir annars flokks kennarar

Gunnar Guðbjörnsson
óperusöngvari og skólastjóri Söngskóla Sigurðar Demetz

Verðleikamat á menntun virðist vefjast fyrir stjórnvöldum. Af stefnuskrám stjórnmálaflokka í kosningabaráttunni nú í haust mátti þó draga þá ályktun að menntun væri sumum flokkum verulega mikilvæg. Ef sú væri raunin ætti það að endurspeglast í stefnu þessara sömu flokka í sveitarstjórnum. Svo er hins vegar ekki.

Tveimur kjarasamningum grunnskólakennara hefur verið hafnað og er enn óvíst hvenær samningar nást sem þeir sætta sig við. En það sitja ekki allir við sama borð því að sumum kennurum er ekki einu sinni gert óásættanlegt tilboð: Tónlistarkennurum.

Fyrir hrun nutu grunnskólakennarar og tónlistarkennarar sömu launa fyrir sömu vinnu. Eftir að landið lagðist á hliðina árið 2008 tóku þeir síðarnefndu hins vegar á sig stórfellda launaskerðingu. Enn hefur sú skerðing ekki verið leiðrétt. Samband íslenskra sveitarfélaga virðist aðeins reiðubúið að bjóða tónlistarkennurum í Félagi kennara og stjórnenda í tónlistarskólum samning sem er í takt við launakjör samkvæmt launasamningi sambandsins við Félag íslenskra hljómlistarmanna frá því í fyrra. Sá samningur felur í sér 15% lægri laun en samningurinn sem grunnskólakennarar hafa tvisvar hafnað. Þannig hyggst SÍS viðhalda launamisréttinu sem myndaðist í hruninu og skapa viðvarandi stéttaskiptingu meðal kennara. Svo litla virðingu bera sveitarstjórnir fyrir okkar störfum.

Enginn þarf að efast um mikilvægi menningar í okkar litla landi. Maðurinn lifir ekki á brauði einu saman og er menning okkur nauðsynleg til að lifa af hér á norðurhjara. Að auki hefur hún reynst magnað segulstál á þær milljónir ferðamanna sem heimsótt hafa Ísland síðustu ár en enginn efast um hlut þeirra í að rétta af efnahag landsins eftir hrun. Hún hefur einnig átt drjúgan þátt í að reisa við orðspor okkar Íslendinga á erlendri grund. Listkennsla er lykillinn að því að menning okkar blómstri og þar gegnir tónlistarkennslan risavöxnu hlutverki. Íslensk tónlist hefur fangað athygli heimsbyggðarinnar ekki síður en bókmenntirnar. Menning er eins konar markaðssetning á landinu og sjái stjórnvöld ekki nauðsyn þess að við þá markaðssetningu sé stutt er augljóst að landið mun fyrr en síðar komast í þrot. Það er alvarlegur skortur á hyggjuviti.

Í aðdraganda fimm vikna verkfalls tónlistarkennara haustið 2014 og eftir að því lauk sat ég marga fundi með þeim stjórnmálaflokkum sem þá sátu á Alþingi. Þeir þingmenn sem ég ræddi við voru allir á einu máli um ágæti tónlistarmenntunar. Meirihluti þeirra var á þeirri skoðun að farsælast væri að ríkið tæki að sér að fjármagna kennslukostnað tónlistarskólanna. Þeir sem skáru sig úr þessum hópi voru sjálfur mennta- og menningarmálaráðherra og því miður þingmenn Sjálfstæðisflokks. Það var því varnarsigur skólanna að raunfjármagn til Jöfnunarsjóðs fengist sem leiddi af sér nokkra hækkun á greiðslum til tónlistarskóla. Fyrir skólana í Reykjavík sem glímt hafa við ófullnægjandi fjármögnun frá borginni var þetta og sameiginleg fjárveiting ríkis og sveitarfélaga til tónlistarskóla lífsbjörg og fyrir hana erum við þakklát.

Ekki ástæða til að kyssa vöndinn

Ekki teljum við tónlistarkennarar þó ástæðu til að kyssa vöndinn. Við teljum okkur sinna störfum okkar af sömu kostgæfni og gæðum og

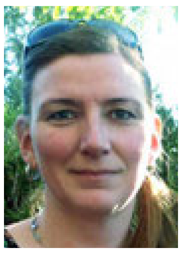
Við sættum okkur ekki við að vera álitnir þurfalingar eða snikjudýr á íslensku samfélagi, hvað þá „annars flokks borgarar“ sem hægt er að bjóða lægri laun en öðrum.

grunnskólakennarar og vitum að starf okkar skiptir máli. Við sættum okkur ekki við að vera álitnir þurfalingar eða sníkjudýr á íslensku samfélagi, hvað þá „annars flokks borgarar“ sem hægt er að bjóða lægri laun en öðrum.

Tuttugu þúsund Íslendingar starfa við skapandi greinar og eru tónlistin og tónlistarnámið verulegur hluti af því mengi. Tónlistarnemar hafa náð frábærum árangri í framhaldsnámi í hvort heldur er öðrum listgreinum eða ólíkum greinum háskólanáms svo eftir því hefur verið tekið. Margsannað og viðurkennt er að tónlistarnám eykur námsgetu barna og ungmenna í öðrum námsgreinum. Því væri skynsamlegast í okkar litla samfélagi að kappkosta að bæta árangur íslenskra barna með því að bjóða öllum aðgang að tónlistarnámi fremur en að grafa undan tónlistarkennslu með því að fæla kennara frá greininni. Við viljum að kennslustörf okkar verði fullfjármögnuð og að við verðum metnir til jafns við aðra í launum.

Afstaða fulltrúa Sambands íslenskra sveitarfélaga til tónlistarnáms er þeim til minnkunar. Lausnin gæti verið að losa þessa mikilvægu grein undan þeirri áþján sem fylgir því að glíma við þröngsýna kothugsun og færa alla fjármögnun tónlistarnáms á Íslandi undir ríkissjóð. Þá verða líka þingmenn og ráðherrar að standa undir því trausti.

Hvað með landshlutasjúkrahúsin?



Reynir Arngrímsson
formaður læknaráðs Landspítala

Ragnheiður Halldórsdóttir
formaður læknaráðs Sjúkrahússins á Akureyri

Velferðarráðuneytið kynnti í september sl. skýrsluna „Lykill að fullnýtingu tækifæra Landspítalans – íslenska heilbrigðiskerfið á krossgötum“, sem unnin var af McKinsey & Company. Var skýrslan tekin saman til að skýra hvaða breytingar þurfi að gera í íslenska heilbrigðiskerfinu til að beina þróuninni í átt að heildstæðari þjónustu fyrir íslenska þjóð eins og segir í formála hennar. Ein af meginniðurstöðum skýrslunnar er að hlutfall klínísks starfsfólks væri lágt samanborið við erlend viðmið. Í þeim hópi eru læknar hlutfallslega fáir. Athyglisvert er að þrátt fyrir þetta kemur Ísland almennt vel út þegar gæði heilbrigðisþjónustunnar eru borin saman milli landa og enn betur þegar árangur er skoðaður í tengslum við útgjöld til heilbrigðisþjónustu.

Í skýrslunni eru sterk varnaðarorð látin falla er lúta að mönnun lækna. Skýrsluhöfundar taka fram að Landspítalinn hefur átt erfitt með að laða að sérfræðilækna til starfa, en benda má á að það á ekki síður við um landshlutasjúkrahúsin. Fram koma áhyggjur af þeirri hættu fyrir landið í heild ef viðunandi og stöðug endurnýjun í læknahópnum á sér ekki stað. Áhersla er lögð á að tryggja verði að fjöldi lækna sé nægjanlegur til að heilbrigðiskerfinu sé ekki hætta búin ef hlutfall lækna sem snúa aftur til Íslands er ekki viðunandi. Við bendum á að skoða verði þessi varnaðarorð í víðari skilningi en fyrir Landspítalann einan. Endurnýjun lækna á sjúkrahúsum á landsbyggðinni hefur ekki gengið sem skyldi um nokkurt skeið og má segja að starfsemi þeirra sé mikil hætta búin nú þegar. Kemur þar til m.a. að mikil samkeppni er um þá sérfræðilækna sem vilja snúa aftur heim og við þær aðstæður eiga smærri sjúkrahúsin undir högg að sækja.

Heilbrigðisyfirvöld verða að tryggja að íslenskum sérfræðilæknum erlendis hugnist að snúa heim að loknu námi. Störf á landsbyggðinni og stöðum eins og Akureyri verða að vera samkeppnishæf, vinnuskilyrði verða að vera góð og laun að endurspegla álag og ábyrgð. Koma verður á hvata til að læknar kjósi að setjast þar að. Skýrsluhöfundar benda á að vel sé réttlætanlegt að auka fjárveitingar til læknaþáttar heilbrigðisútgjalda og hvetja raunar til þess að sú leið sé farin. Slíkt skili sér í auknu hagræði og framleiðni í heilbrigðiskerfinu og sé eitt af lykilatriðum til að ná fram meiri hagkvæmni í rekstri sjúkrastofnana, stytta biðlista og fækka legudögum.

Varasjúkrahús landsins

Hafa ber í huga að þótt meirihluti þjóðarinnar búi á höfuðborgarsvæðinu dreifist búseta annarra á stórt svæði. Mikilvægt er að skipulag almanna- og öryggisþjónustu á heimaslóðum sé fullnægjandi og heilbrigðiskerfið geti sinnt hlutverki í nærumhverfi í sem víðustum skilningi. Hitt er ekki síður mikilvægt sjónarmið að sjúkrahúsin á landsbyggðinni, eins og Sjúkrahúsið á Akureyri sérstaklega, eru varasjúkrahús landsins, sem verða að vera reiðubúin að geta brugðist við ef vá steðjar að Landspítalanum og hann hættir að geta sinnt hlutverki sínu að hluta eða öllu leyti. Mönnun og verkefni sjúkrahússins verða að vera í samræmi við það. Enginn býst við slíkum ósköpum en þjóðaröryggisáætlun verður að taka mið af slíkum óvæntum og alvarlegum atvikum. Á sama hátt má benda á að þegar samdráttur verður í þjónustu sjúkrahúsa á landsbyggðinni vegna læknaskorts vex álag á Landspítalann með viðhlítandi kostnaðarauka og rekstrarvanda og óþægindum fyrir þá sem um langan veg þurfa að fara til að fá heilbrigðisþjónustu, sem annars mætti veita í nær-heimbyggð.

Við hvetjum til að í komandi ríkisstjórnarsáttmála verði tryggt að málefni landshlutasjúkrahúsa verði tekin til skoðunar og sett í forgrunn, með aðgerðaáætlun, fjárveitingum og sértækum hvataúrræðum sem tryggir að hægt sé ráða lækna til starfa á bráðasjúkrahúsum landsins.

BMW EFFICIENTDYNAMICS.
LESS EMISSIONS. MORE DRIVING PLEASURE.
BMW X5 PHEV
www.bmw.is
Sheer
Driving Pleasure
ChargeNow
a service from BMW i.
BMW
NÝR OG SPARNEYTINN
BMW X5 PLUG-IN HYBRID.
BMW X5 xDrive40e / VERÐ: 9.780.000 KR.
Nýi BMW X5 xDrive40e PLUG-IN HYBRID tengirafbíllinn sameinar nýjustu rafbílatækni og það besta sem völ er á í hefðbundinni vélartækni. Rafmótorinn er innbyggður í 8 þrepa sjálfskiptinguna sem tryggir fullkomna virkni xDrive fjórhjóladrifsins hvort sem bíllinn er í rafstillingu eingöngu eða knúinn bensínvél. Nýr BMW X5 xDrive40e skipar sér í hóp sparneytnustu jeppa í sínum stærðarflokki með eldsneytisnotkun upp á einungis 3,3 l/100 km* í blönduðum akstri. Samanlagt skila rafmótorinn og bensínvélin 313 hestöflum.
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
B|L
*Miðað við uppgefnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.
ENNEMM / SÍA / NM78371

FRÉTTABLAÐIÐ

SPORT

Einvígi framtíðarmannanna í DHL-höllinni í gær

Átján ára og stigahæstur í liði meistaranna Þórir Guðmundur Þorbjarnarson hefur verið að springa út hjá KR-ingum í Domino´s deild karla í körfu á þessu tímabili en hann var stigahæstur í sigri Íslandsmeistaranna á Þórsurum í gær. Þórir er fæddur árið 1998 og er því bara á átjánda aldursári. Hér skorar Þórir í leiknum í gær en annar framtíðarmaður, Tryggvi Snær Hlinason, miðherji Þórs, reynir að verja skotið hans. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Næsta keppnistímabil í húfi

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir verður að ná góðum árangri á Indlandi um helgina til að komast aftur inn á Evrópumótaröðina á næsta keppnistímabili. Hún á þó enn möguleika á að komast inn á LPGA vestanhafs.

GOLF Ólafía Þórunn Kristinsdóttir átti eftirminnilega helgi er hún keppti á sterku móti Evrópumótaraðarinnar í golfi í Abú Dabí. Eftir að hafa leitt fyrstu tvo dagana gaf hún eftir og hafnaði að lokum í 26. sæti. Er það næstbesti árangur hennar á fyrsta keppnistímabili hennar á Evrópumótaröðinni en árangurinn gaf henni mestar tekjur sem hún hefur haft af einu móti í ár, um 650 þúsund krónur.

Ólafía keppti í Kína fyrir tveimur vikum, svo í Abú Dabí um síðustu helgi og er nú komin til Indlands, þar sem hún keppir á Hero Women's Indian Open sem hefst í dag.

„Ég fann fyrir ferðaþreytu og tímamismuninum þegar ég kom fyrst til Kína, sérstaklega þar sem ég fékk aðeins einn dag til að undirbúa mig fyrir það mót," sagði Ólafía Þórunn í samtali við Fréttablaðið í gær en þá var hún að leggja lokahönd á undirbúninginn fyrir mótið í dag.

Ólafía Þórunn segir að hún hafi verið fljót að jafna sig á því að spila hinum megin á hnettinum, enda dvelur hún lengst af í Evrópu, annaðhvort á Íslandi eða í Þýskalandi. Hún komst ekki í gegnum niðurskurðinn í Kína, þar sem völlurinn hentaði henni illa að eigin sögn, en komst svo á mikið flug í Abú Dabí.

Dauðahola á sautjándu

„Sá völlur er geggjaður og afar skemmtilega hannaður. Hann leyfði manni að taka smá áhættu," segir Ólafía Þórunn sem bætir við að völlurinn á Indlandi líkist ekki neinu sem hún hefur áður kynnst og hefur hún spilað víða á ferlinum.

„Þetta er klikkaður völlur," segir hún í léttum dúr. „Til dæmis er sautjánda holan þannig að maður slær yfir vatn á litla braut. Flötin er svo 40 metrum fyrir ofan mann og pínulítil þar að auki. Maður sér því ekkert hvert maður er að slá í innáhögginu. Þetta er alger dauðahola."

LPGA er stóra markmiðið

Ólafía Þórunn er sem stendur í 105. sæti peningalistans á Evrópumótaröðinni en efstu 80 fá sjálfkrafa þátttökurétt á næsta keppnistímabili. Þetta verður í raun síðasta mót Ólafíu Þórunnar á Evrópumótaröðinni þar sem hún þarf að sleppa móti í Katar til að taka þátt í lokastigi úrtökumótaraðarinnar fyrir bandarísku atvinnumannaröðina, LPGA.

„Stærsta markmiðið er auðvitað að komast inn á LPGA. En ég vil samt standa mig vel í þessu móti á Indlandi til að vera örugg með þátttökurétt á Evrópumótaröðinni. Þá veit ég að næsta ár mun líta vel út fyrir mig, sama hvað gerist með LPGA," segir hún.

Orðin betri kylfingur

Annar möguleiki er að taka þátt í Symetra-mótaröðinni. Það er næststerkasta mótaröð Bandaríkjanna og er Ólafía Þórunn nú þegar með öruggan þátttökurétt á henni, sama hvað gerist á öðrum vígstöðum.

„Ég er ekki viss um að ég myndi flytja ein til Bandaríkjanna fyrir Symetra," segir hún en kærasti hennar er þýskur og flakka þau á milli Þýskalands og Íslands, þar sem hann er í námi. „Mér finnst Evróputúrinn mjög skemmtilegur og myndi gjarnan vilja spila aftur á honum."

Ólafía Þórunn er ánægð með árið, sama hvernig fer um helgina. „Ég er orðin mun betri kylfingur og hef lært meira inn á sjálfa mig. Ég er mun reynslumeiri og betur sett til að takast á við hvað sem er í framtíðinni," segir hún.

eirikur@365.is

Púttað í menguninni Ólafía Þórunn á DLF-vellinum í Gurgaon í gær. /

Æft með andlitsgrímu

Mengunin er mikil þar sem mótið fer fram á Indlandi um helgina, í borginni Gurgaon, um 20 km suðvestur af höfuðborginni Nýju-Delí.

„Þetta er búið að vera mjög fínt, fyrir utan mengunina," sagði Ólafía Þórunn sem neyddist til að æfa með andlitsgrímu eins og sjá má á meðfylgjandi mynd sem var tekin í gær.

Ólafía Þórunn ræsir af tíunda teig á fyrsta keppnisdegi og hefur leik klukkan 06.10 á íslenskum tíma.

> Ég er orðin mun betri kylfingur og hef lært meira inn á sjálfa mig.
>
> Ólafía Þórunn Kristinsdóttir

Domino´s deild karla í körfu

KR - Þór Akureyri 97-86
Stigahæstir: Þórir Þorbjarnarson 20, Snorri Hrafnkelsson 18, Cedrick Taylor Bowen 17/15 frák., Brynjar Þór Björnsson 17, Sigurður Á. Þorvaldsson 12, Darri Hilmarsson 11 - Danero Thomas 28, Darrel Keith Lewis 24/11 frák., Tryggvi Snær Hlinason 12/8 frák., Ragnar Helgi Friðriksson 11.

Grindavík - Njarðvík 95-83
Stigahæstir: Lewis Clinch Jr. 21/10 frák./8 stoðs., Dagur Kár Jónsson 20, Ólafur Ólafsson 18/13 frák., Þorsteinn Finnbogason 11, Ómar Örn Sævarsson 10/10 frák./3 varin - Stefan Bonneau 20, Logi Gunnarsson 20, Jóhann Arni Olafss. 13, Björn Kristjánss. 11.,

Skallagrímur-Keflavík 80-71
Stigahæstir: Flenard Whitfield 24/12 frák., Sigtryggur Arnar Björnsson 21, Eyjólfur Ásberg Halldórsson 13/7 fráköst - Amin Stevens 32/14 frák./5 stolnir, Magnús Már Traustason 11.

Tindastóll - Snæfell 100-57
Stigahæstir: Mamadou Samb 24, Cristopher Caird 16, Helgi Freyr Margeirsson 12, Björgvin Hafþór Ríkharðsson 12/10 frák., Pétur Rúnar Birgisson 10/10 stoðs. - Viktor Marínó Alexandersson 11, Maciej Klimaszewski 10

Efri		Neðri	
Stjarnan	10	ÍR	4
KR	10	Njarðvík	4
Grindavík	8	Skallagrímur	4
Þór Þorl.	8	Þór Ak.	4
Tindastóll	8	Haukar	2
Keflavðik	6	Snæfell	2

Olís-deild karla í handbolta

Selfoss - Afturelding 32-25
Markahæstir: Guðni Ingvarsson 7 (7), Elvar Örn Jónsson 7 (9), Einar Sverrisson 7 (12), Sverrir Pálsson 3 (4) - Elvar Ásgeirsson 7 (12), Árni Bragi Eyjólfsson 7/5 (16/6), Birkir Benediktsson 5 (7). Selfyssingar enduðu átta leikja sigurgöngu Aftureldingar.

Haukar - ÍBV 32-24
Markahæstir (skot): Adam Haukur Baumruk 6 (8), Daníel Þór Ingason 6 (9), Janus Daði Smárason 6/2 (9/3), Þórður Rafn Guðmundsson 4 (4) - Theodór Sigurbjörnsson 9/3 (16/4), Sigurbergur Sveinsson 6 (10), Elliði Snær Viðarsson 4 (7).

Akureyri - Stjarnan 24-20
Markahæstir: Mindaugas Dumcius 6 (9), Kristján Orri Jóhannsson 6/2 (9/2), Friðrik Svavarsson 4 (6) - Starri Friðriksson 5 (6), Ari Magnús Þorgeirsson 5/1 (12/2). Fyrsti sigur Akureyringa í 40 daga.

Valur - FH 30-29
Markahæstir: Orri Freyr Gíslason 7, Josip Juric Gric 6, Anton Rúnarsson 5, Ýmir Örn Gíslason 4 - Einar Rafn Eiðsson 7, Óðinn Þór Ríkharðsson 6, Jóhann Birgir Ingvarsson 5, Arnar Freyr Ársælsson 4.

Fram - Grótta 29-30
Markahæstir: Þorsteinn Gauti Hjálmarsson 6, Andri Þór Helgason 6, Þorgeir Bjarki Davíðsson 4, Sigurður Örn Þorsteinsson 4 - Finnur Ingi Stefánsson 12, Júlíus Þórir Stefánsson 6, Aron Dagur Pálsson 4

Efri		Neðri	
Afturelding	16	ÍBV	9
Selfoss	12	Grótta	9
Valur	12	Fram	9
FH	10	Stjarnan	8
Haukar	10	Akureyri	5

Í dag

17.00	Armenía - Svartfjallal.	Sport
19.45	N-Írland - Aserbaíds.	Sport 4
19.45	Frakkland - Svíþjóð	Sport 3
19.45	England - Skotland	Sport 2
19.45	Þór Þ. - Stjarnan	Sport
21.45	HM Markasyrpa	Sport 2
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
01.00	NBA: OKC-Clippers	Sport

19.15	Haukar - ÍR	Ásvellir
20.00	Þór Þ. - Stjarnan	Þorlákshöfn
18.00	ÍA - Fjölnir	Norðurálsv.

GLÆSILEGT ÚRVAL Á PIER.IS
POLO U SÓFI
ÁÐUR 199.900,- NÚ 159.920,-
Stærð: 298x152x205 cm.
GILDIR 11.–16. NÓVEMBER
20% AFSLÁTTUR
AF HÚSGÖGNUM & JÓLAVÖRU
ZWETTL GLERSKÁPUR
ÁÐUR 179.900,- NÚ 143.920,-
Stærð: 128x45xH189 cm.
PAPLE BORÐ
STÆRRA
ÁÐUR 29.900. NÚ 23.920.
Stærð: 53xH45 cm.
MINNA
ÁÐUR 19.990. NÚ 15.992.
Stærð: 43xH34.5 cm.
20% AFSLÁTTUR
NEW ENGLAND NÁTTBORÐ
ÁÐUR 22.900,- NÚ 18.320,-
Stærð. 47x36xH70 cm.
JALILA STÓLL
ÁÐUR 39.900,- NÚ 31.920,-
Stærð: 64x77xH82 cm.
CHELIEU HLIÐARBORÐ
ÁÐUR 79.900,- NÚ 63.920,-
Stærð: 137.5x39xH85 cm.
SKEMILL - NÝ VARA
ÁÐUR 19.990,- NÚ 15.992,-
Stærð: 45x45xH30 cm.
3 FYRIR 2 AF KERTUM
the PIER
NÝ VARA
SHEESHAM SÍMABORÐ
ÁÐUR 35.900,- NÚ 28.720,-
Stærð: 88x40xH53 cm.
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

FIFA WORLD CUP RUSSIA 2018 **Á MORGUN** LAUGARDAGUR 12. NÓVEMBER 17:00

Króatar munu ekki labba yfir Íslendinga

Króatískur blaðamaður segir að mikil virðing sé borin fyrir íslenska landsliðinu og allir eigi von á hörkuleik á morgun. Engir áhorfendur verða á leiknum og óljóst hvaða áhrif það mun hafa á króatíska liðið sem ætlar sér stóra hluti.

FIFA WORLD CUP RUSSIA 2018
Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is

FÓTBOLTI Íslenska landsliðið lendir í Zagreb í dag eftir góðan undirbúning í Parma en á meðan hefur króatíska landsliðið æft af krafti á Maksimir-vellinum. Það hefur mest verið talað um hvort lykilleikmaður liðsins, Luka Modric, geti spilað.

„Hann mun líklega verða í byrjunarliðinu. Hann náði að spila með Real Madrid um síðustu helgi og ætti því að vera tilbúinn,“ segir Mihovil Topić, blaðamaður hjá Telegram í Zagreb, en hann fylgist vel með króatíska liðinu.

„Hann er í allt öðrum gæðaflokki en aðrir leikmenn. Hann er líklega besti knattspyrnumaður í sögu Króatíu. Hann er klókur, fljótur og maðurinn sem stýrir spili liðsins. Liðið er 30-40 prósent veikara án hans.“

Fjölmiðlar hafa talað af virðingu um íslenska liðið í aðdraganda leiksins og enginn hér í Zagreb gerir ráð fyrir auðveldum sigri króatíska liðsins.

„Við búumst við mjög erfiðum leik því það sáu allir hvernig Ísland stóð sig á EM. Andrúmsloftið á leiknum verður auðvitað ekki eins öflugt og venjulega því það verða engir áhorfendur á leiknum,“ segir Topić en Króatar eru í heimaleikjabanni og því verður leikið fyrir luktum dyrum. Telur blaðamaðurinn að það muni hafa mikil áhrif á króatíska liðið?

„Það mun klárlega hafa einhver áhrif en það er erfitt að segja hversu mikil áhrif. Það telur enginn í króatíska liðinu að þeir geti labbað yfir Íslendinga. Væntingarnar eru aftur á móti miklar hér. Á EM töpuðum við fyrir Portúgal en allir í Króatíu eru á því að við hefðum átt að vinna EM. Kröfurnar sem eru gerðar til liðsins eru að vinna Ísland og vinna riðilinn sem er þó mjög sterkur.“

> **Það telur enginn í króatíska liðinu að þeir geti labbað yfir Íslendinga. Væntingarnar eru aftur á móti miklar hér. Á EM töpuðum við fyrir Portúgal en allir í Króatíu eru á því að við hefðum átt að vinna EM. Kröfurnar sem eru gerðar til liðsins eru að vinna Ísland og vinna riðilinn sem er þó mjög sterkur.**
>
> Mihovil Topić, blaðamaður í Zagreb

Það er ekki búist við því að áhorfendur muni fjölmenna fyrir utan völlinn og reyna að búa til einhver læti sem síðan skila sér í takmörkuðu magni inn á völlinn.

„Fólk verður heima fyrir framan sjónvarpið. Þó svo það væri leyfilegt að hafa áhorfendur þá væri líklega ekki uppselt. Það er sjaldan uppselt og stemningin mætti oft vera betri. Það selst ekki einu sinni upp á leiki gegn bestu þjóðum heims. Ástandið á fótboltanum í landinu er ekki gott út af reiði í garð knattspyrnusambandsins. Það hefur skilað sér í því að miklu færra fólk fer á völlinn núna en áður. Sérstaklega í deildinni. Það er öllum sama um hana.“

Topić bendir á að lykilleikmenn liðsins séu vanir að leika undir pressu og hefur engar áhyggjur af því að pressan muni hafa áhrif á leikmenn.

„Það á ekki að vera neitt stress en það kannski kemur ef liðið tapar fyrir Íslandi. Annars er liðið of reynt til þess að fara á taugum. Ef Ísland vinnur verður fólk líklega ekkert brjálað þó svo það verði ósátt. Leikmenn munu ekki taka mótlæti eins mikið inn á sig og fjölmiðlar.“

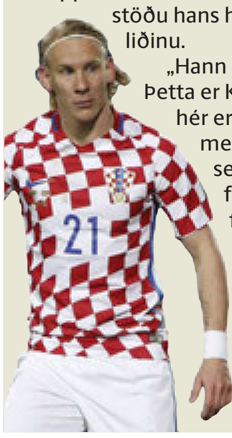
Þegar Ísland var að spila við Króatíu í umspili um laust sæti á HM fyrir þrem árum varð allt vitlaust í Króatíu er Vísir greindi frá því að nokkrir leikmanna króatíska liðsins hefðu drukkið ansi marga bjóra eftir leikinn á Íslandi. Það mál er nú gleymt.

„Það eru allir löngu búnir að gleyma þessu. Það tók svona viku fyrir fólk að gleyma þessu. Þetta var skemmtileg frétt í upphafi en Króatía vann og öllum var sama. Ef Ísland hefði aftur á móti unnið einvígið þá hefði þetta verið áfram stórfrétt í Króatíu.“

Luka Modric er frægasti fótboltamaður Króata en þessi fyrrum leikmaður Tottenham spilar nú með Real Madrid. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Var ölvaður undir stýri en spilar samt

Króatíski landsliðsmaðurinn **Domagoj Vida** var handtekinn síðasta föstudag fyrir að aka ölvaður í Úkraínu þar sem hann spilar. Sú uppákoma hefur engin áhrif á stöðu hans hjá króatíska liðinu.



„Hann mun spila. Þetta er Króatía og hér er allt önnur menning. Hér segjum við fólki ekki frá neinu,“ segir Topic og glottir. „Hann tók út sína refsingu í Úkraínu og málið er þar með dautt. Þar sem Dejan Lovren getur ekki spilað á ég von á Vida í byrjunarliðinu.“

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Vida lendir í basli með Bakkus. Þegar hann var leikmaður Dinamo Zagreb fyrir fjórum árum opnaði hann bjór í liðsrútunni á leið í bikarleik gegn Vrsar. Þáverandi þjálfari Dinamo henti honum út úr rútunni og skildi Vida eftir á miðjum veginum. Sá maður heitir Ante Cacic og er þjálfari króatíska landsliðsins í dag.

„Hann er ekkert að fara að henda honum út úr rútunni núna. Vida er kannski ekki sá gáfaðasti en Króatar elska hann því hann er aldrei að reyna að vera annað en hann sjálfur. Þetta er ekkert sérstaklega skarpur strákur en skemmtilegur.“

Berum mikla virðingu fyrir Íslandi

FÓTBOLTI „Við eigum von á erfiðum og jöfnum leik gegn Íslandi. Við stefnum á að stýra umferðinni, vera mikið með boltann og skapa færi sem leiða til þess að við skorum mörk og vinnum leikinn,“ sagði bakvörðurinn Josip Pivaric í viðtali við Fréttablaðið í gær.

Þá var hann að mæta á kvöldæfingu hjá króatíska liðinu á Maksimir-vellinum þar sem leikur Króatíu og Íslands verður spilaður. Pivaric verður heldur betur á heimavelli þar enda spilar hann með Dinamo sem spilar sína heimaleiki á Maksimir.

Ísland og Króatía eru jöfn með sjö stig á toppi riðilsins og það er því ansi mikið undir í þessum leik.

„Við berum mikla virðingu fyrir Íslandi en þar sem við erum á heimavelli þá lítum við þannig á stöðuna að við eigum að vera sigurstranglegri. Það er allt mjög jafnt á milli okkar og við gerum okkur fyllilega grein fyrir því hversu mikilvægur leikurinn er. Auðvitað er undankeppnin samt ekki búin eftir þennan leik,“ segir Pivaric en hvað þarf króatíska liðið að varast hjá Íslandi?

> **Helsti styrkur íslenska liðsins er hversu vel liðið vinnur saman. Það leggur líka mikið á sig. Þeir eru sterkir í návígjum og vonandi náum við að svara því með hörku á móti.**
>
> Josip Pivarić, leikmaður króatíska landsliðsins í knattspyrnu.

„Helsti styrkur íslenska liðsins er hversu vel liðið vinnur saman. Það leggur líka mikið á sig. Þeir eru sterkir í návígi og vonandi við að svara því með hörku á móti. Við vitum hvað þeir geta verið hættulegir í hröðum upphlaupum. Við verðum að stöðva það.“

Eins og áður segir spilar Pivaric flesta sína leiki á þessum velli en hvernig upplifun verður það fyrir hann að spila fyrir framan tóman heimavöll?

„Það er erfitt fyrir alla að spila svona leiki. Okkar stuðningsmenn eru alltaf frábærir og því er vont að fá ekki stuðning þeirra. Þeir gefa okkur styrk er á þarf að halda. En við getum ekki notað það sem afsökun. Við verðum að sækja til sigurs.“ – hbg

Josip Pivarić spilar með liði Dinamo Zagreb í króatísku deildinni og Maksimir-leikvangurinn er því heimavöllur hans allt árið um kring. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ 11. NÓVEMBER 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

MYND/GVA

DRAUMURINN ALVEG AÐ RÆTAST

Ljósmæðurnar **Hrafnhildur Halldórsdóttir** og **Arney Þórarinsdóttir** segja starfið vera lífsstíl, það sé bæði gefandi og krefjandi. Þær eru drifnar áfram af ástríðu fyrir ljósmæðrastarfinu og fengu fyrir nokkrum dögum starfsleyfi til að reka fæðingarstofu en þær hafa unnið lengi að því að geta boðið verðandi foreldrum upp á fleiri valkosti í barneignarþjónustu hér á landi. Hrafnhildur og Arney eru auk þess að vera samstarfskonur vinkonur sem eiga furðumargt sameiginlegt.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is

Þær Arney Þórarinsdóttir og Hrafnhildur Halldórsdóttir, ljósmæður hjá Björkinni, taka vel á móti blaðamanni á notalegri fæðingarstofu sinni í Síðumúla. Þær hyggjast taka á móti fyrsta barninu þar í janúar þegar áætlað er að fæðingarstofan verði opnuð en fyrir viku fengu þær starfsleyfi frá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur til að reka stofuna. „Við erum að vinna í að senda inn tilkynningu til landlæknis og skilum henni inn á næstu dögum. Þegar hafinn er rekstur í heilbrigðisþjónustu þarf að skila inn tilkynningu um það og uppfylla lágmarkskröfur, við erum búnar að fara vel yfir þær kröfur og því ætti það að ganga vel fyrir sig,“ útskýrir Arney.

Draumur flestra ljósmæðra

Þær Hrafnhildur og Arney hafa undanfarin sex ár sinnt heimafæðingum og samfelldri þjónustu við fjölskyldur þar sem þær fylgja þeim í gegnum meðgöngu, fæðingu og sængurlegu. Þar sem fæðingarstöðum á landinu hefur verið að fækka undanfarin ár, en nú síðast voru Hreiðrið og fæðingargangur á Landspítala sameinuð í eina stóra fæðingardeild fyrir allar konur, fannst þeim Hrafnhildi og Arneyju vanta fleiri valkosti. „Núna er bara heimafæðing eða fæðingarvaktin á Landspítala í boði. Við fundum fyrir því að það vantaði þetta millistig,“ segir Hrafnhildur. Arney bætir við að þær hafi sinnt foreldrum sem búa utan höfuðborgarsvæðisins og hafa leigt íbúðir eða verið heima hjá ættingjum en svo hafi sumir þeirra ekki haft neina aðstöðu þannig að þær hafi ekki getað sinnt þeim. „Það ýtti okkur svolítið út í að opna þessa fæðingarstofu en okkur og mörgum öðrum þótti hana vanta. Við styðjumst við breskar leiðbeiningar í barneignaþjónustu sem kallast NICE og eru unnar af fæðingarlæknum og ljósmæðrum. Þar er mælt með að hraustar konur í eðlilegri meðgöngu, og sérstaklega þær sem hafa fætt áður, fæði utan spítala, annaðhvort á fæðingarheimili eða á heimili sínu.“

„Það er draumur flestra ljósmæðra að það sé til fæðingarheimili þar sem hægt er að veita persónulega þjónustu. Það hefur verið grínast með það að hvert einasta ljósmæðraholl sem útskrifast ætli að opna fæðingarheimili og það hefur nokkrum sinnum verið farið af stað með það en við erum þær sem hafa komist lengst í því,“ segir Hrafnhildur.

Allt er fertugum fært

Arney og Hrafnhildur hafa nokkrum sinnum áður farið af stað með hugmyndina um fæðingarheimili en hún hefur ekki náð eins langt og nú. Þær segja að eitt af því sem ýtti við þeim að fara alla leið núna var að þær urðu báðar fertugar í fyrra. „Í staðinn fyrir að »

» fá móral yfir því að vera orðnar fjörutíu ára ákváðum við að nota það sem tækifæri til að hætta að ganga með drauminn í maganum og láta hann rætast,“ segir Hrafnhildur og brosir. Arney tekur í sama streng og segir að þær hafi hætt að spyrja að því hvort þær mættu gera þetta og bara gert það. „Það eru lög og reglur og maður fer í gegnum þær og uppfyllir skilyrðin og eftir það er spurningin „má ég?“ ekki lengur til staðar.“

Þær segja það mikilvægt fyrir konu að geta valið fæðingarstað sem uppfyllir þarfir hennar, misjafnt sé hvað konur þurfa. „Fyrir sumar er þetta ekki val, fyrir þær sem eru með einhverja áhættuþætti er best að fæða á sjúkrahúsi. Þær sem hafa valið ættu að hafa valkosti. Okkur langar að geta boðið stærri hópi þessa samfelldu þjónustu á meðgöngu, í fæðingu og sængurlegu. Það var svoleiðis kerfi inni á spítalanum sem kallaðist MFS sem okkur þykir synd að hafi verið lagt niður.“

Arney segir rannsóknir hafa sýnt að samfelld þjónusta hafi jákvæð áhrif á gang fæðingar og dragi úr þörf á verkjalyfjum og geti jafnvel stytt fæðingu og því sé hún ótrúlega mikilvæg.

„Það má heldur ekki gleyma hvað fæðing er ótrúlega persónulegur atburður og það skiptir svo miklu máli að konan hafi einhvern með sér sem hún treystir þannig að hún geti verið hún sjálf og haft þetta eins og hún vill,“ útskýrir Hrafnhildur.

Þegar þær hófu fjármögnun á fæðingarstofunni í gegnum Karolina Fund fengu þær mikil og góð viðbrögð sem komu skemmtilega á óvart. Bæði fólk og fyrirtæki hafa stutt þær og segir Arney að meðal annars hafi Búseti, sem á húsið sem fæðingarstofan er í, reynst þeim vel. „Þau gáfu okkur leyfi til að breyta húsnæðinu í fæðingarstofu og eins hafa þau verið okkur innan handar með margt, á efri hæðinni búa fólk líka spennt eftir fyrstu fæðingunni.“

„Við fundum að þetta er eitthvað sem konur vilja en ekki bara eitthvað sem við og aðrar ljósmæður höldum að þær vilji. Við höfum fengið þakkir frá alls konar konum á öllum aldri,“ segir Hrafnhildur.

„Þótt ég hafi margoft séð barn koma í heiminn þá finnst mér alltaf jafn magnað að sjá það. Þetta er ótrúlega gefandi starf og við fáum jákvæð viðbrögð sem segir okkur að þetta skiptir máli,“ segir Arney.

Heimafæðingar vegna kreppu

Þær stöllur útskrifuðust sem ljósmæður árið 2009 og stofnuðu Björkina fljótlega eftir það til að halda utan um heimafæðingar og námskeið fyrir verðandi foreldra. Námskeiðin halda þær enn í samstarfi við Lygnu fjölskyldumiðstöð og starfsfólk hennar og eru þau sex talsins, fæðingarundirbúningur, nudd og slökun í fæðingu, parasambandið, tungumál barnsins, brjóstagjöf og svefn ungbarna.

Arney segir að þær Hrafnhildi hafi báðar langað að starfa við heimafæðingar en það hafi ekki endilega verið planið að gera það strax eftir útskrift. „Þegar við útskrifuðumst var nýskollin á kreppa og ráðningarbann í gildi á spítalanum. Við vorum fullar af eldmóði og langaði að gera sem mest og það þróaðist þannig að við vorum komnar á fullt í heimafæðingum.“

Þær hafa sjálfar reynslu af heimafæðingu en yngstu börn þeirra beggja eru fædd heima og tók Áslaug Hauksdóttir ljósmóðir á móti þeim báðum. „Þegar við Arney byrjuðum í ljósmæðranáminu vorum við báðar ákveðnar í því að verða heimafæðingarljósmæður, því við höfðum sjálfar svo góða reynslu af því að vera með sömu ljósmóðurina í öllu ferlinu, meðgöngu, fæðingu og sængurlegu,“ lýsir Hrafnhildur. Arney nefnir að þær hafi svo fengið að aðstoða Áslaugu þegar þær voru að byrja í heimafæðingum sjálfar en Áslaug hefur verið frumkvöðull í heimafæðingum hér á landi. „Áslaug hefur alltaf verið okkur mikill mentor og vinkona. Einnig reyndist Kristbjörg Magnúsdóttir heimafæðingaljósmóðir okkur vel og veitti okkur mikinn stuðning þegar við vorum að byrja í heimafæðingunum.“

Hrafnhildur og Arney hafa tekið á móti börnum á heimilum þeirra undanfarin sex ár. Þær segja það mikilvægt fyrir konur að geta valið fæðingarstað sem uppfyllir þarfir þeirra, misjafnt sé hvað konur þurfa. MYND/ALDÍS PÁLSDÓTTIR

> Þegar við útskrifuðumst var nýskollin á kreppa og ráðningarbann í gildi á spítalanum.
>
> Arney Þórarinsdóttir

Ótrúleg tengsl

Hrafnhildur og Arney hafa verið vinkonur síðan þær voru að læra hjúkrun en þó Hrafnhildur hafi alist upp á Hornafirði og Arney í Kópavoginum er ótrúlega margt sem þær eiga sameiginlegt. „Við útskrifuðumst saman árið 2001, kynntumst í miðju náminu og komumst fljótlega að því að okkur langaði báðar að verða ljósmæður. Við fórum svo að vinna saman á hjartadeildinni eftir útskrift og vorum þar í sex ár. Á því tímabili eignuðumst við báðar tvö börn en við eigum þrjú hvor. Við kynntumst mönnunum okkar með mánaðar millibili fyrir rúmum 23 árum og giftumst þeim líka með mánaðar millibili fyrir fimmtán árum, sem var fyndin tilviljun. Báðar áttum við einn strák áður en við kynntumst og eignuðumst svo báðar dætur, með sex vikna millibili og síðan yngri strákana okkar árið 2006. Þeir voru báðir fæddir heima og fæddust með þriggja vikna millibili,“ segir Hrafnhildur og hlær. En þar með er upptalningunni ekki lokið. „Við komumst að því eftir að við kynntumst að mæður okkar voru saman í Hjúkrunarskólanum og voru óléttar að okkur á sama tíma því það er mánuður á milli okkar. Þannig að við vitum ekki alveg hvenær þetta byrjaði.“ Arney bætir brosandi við að svo hafi tengdamæður þeirra verið saman í Húsmæðraskólanum. „Auk alls þessa keyrði afi Hrafnhildar sem var leigubílstjóri alltaf afa minn sem tók aldrei bílpróf,“ segir hún og þær hlæja báðar dátt.

Enginn æskudraumur

Þær eiga það líka sameiginlegt að hafa ákveðið í æsku að ætla ekki að verða hjúkrunarfræðingar eins og mæður þeirra þrátt fyrir að hafa fetað þá braut síðar í lífinu. Hrafnhildur var ung þegar hún ákvað að verða ljósmóðir. „Ég var átján ára þegar ég varð ólétt að fyrsta barninu mínu og þá átti ég heima úti á landi. Það var ein ljósmóðir í bænum og þar kynntist ég því að hafa sömu ljósmóðurina í öllu ferlinu. Mér fannst þetta spennandi en jafnframt að það mætti hugsa betur um ungar mæður. Mig langaði að verða ljósmóðir sem myndi hugsa sérstaklega vel um ungar mæður. Ég ákvað því að fara í hjúkrun til þess að verða ljósmóðir en það ætlaði ég aldrei að gera þar sem mamma mín er hjúkrunarfræðingur og mér fannst hún vera svolítið mikið í vinnunni,“ segir hún kímin á svip.

Arney vissi ekki hvað hún vildi gera eftir stúdentspróf og fór því að vinna. „Ég fékk vinnu á fæðingardeildinni við að þrífa og gefa konunum að borða. Þá vissi ég bara að ég ætlaði ekki að verða hjúkrunarfræðingur. Ég fékk svo að vera viðstödd fæðingar og þegar ég sá fyrstu fæðinguna var ég búin að ákveða að þetta væri það sem ég ætlaði að gera, það varð ekki aftur snúið.“

Þær eru sammála um að ljósmóðurstarfið sé afskaplega gefandi en um leið krefjandi. „Þetta er bæði lífsstíll og ástríða,“ segir Hrafnhildur. „Þótt ég hafi margoft séð barn koma í heiminn þá finnst mér alltaf jafn magnað að sjá það. Þetta er ótrúlega gefandi starf og við fáum jákvæð viðbrögð sem segir okkur að þetta skiptir máli,“ bætir Arney við.

270 fjölskyldum sinnt

Blaðamaður verður vitni að þessum jákvæðu viðbrögðum því meðan á viðtalinu stendur kemur ánægð amma barns sem þær tóku á móti færandi hendi og gefur þeim bók sem þakklætisvott. Ljósmæðurnar eru spurðar hvort þær fái oft svona heimsóknir. „Já, foreldrar koma stundum og heimsækja okkur. Fæðing er mikill fjölskylduviðburður og það er skemmtilegt hvað við kynnumst fólkinu vel. Þetta verður meira en bara samband skjólstæðings og heilbrigðisstarfsmanns, við erum að koma inn á heimili fólks og kynnumst börnum þess og jafnvel öfum og ömmum,“ segir Hrafnhildur.

Arney segir að þær hafi sinnt um 270 fjölskyldum frá því þær byrjuðu og þær muni eftir öllu þessu fólki. „Við höfum tekið á móti hjá systrum og vinkonum og hjá sömu fjölskyldunni oftar en einu sinni, þannig að þetta verður allt annað samband og ótrúlega gefandi.“

„Fæðing er mikill fjölskylduviðburður og það er skemmtilegt hvað við kynnumst fólkinu vel. Þetta verður meira en bara samband skjólstæðings og heilbrigðisstarfsmanns, við erum að koma inn á heimili fólks og kynnumst börnum þess og jafnvel öfum og ömmum,“ segir Hrafnhildur.

Arney og Hrafnhildur eru sammála um að þær konur sem velja heimafæðingu séu fjölbreyttur hópur sem eigi það sameiginlegt að hafa kynnt sér sína kosti vel, skoðað mikið og lesið sér til og tekið upplýsta ákvörðun. „Þær vita allar nákvæmlega hvað þær vilja en það eru alls konar konur sem velja heimafæðingar og vonandi verður það líka þannig með þær sem koma til okkar,“ lýsir Hrafnhildur. Arney segir að það sé kannski það skemmtilegasta við vinnuna þeirra, að þær kynnist alls konar fólki sem þær myndu annars ekki kynnast.

Eins og áður segir stefna ljósmæðurnar tvær að því að opna fæðingarstofuna í janúar en þær ætla að taka því rólega fram að því. „Við ætlum að eiga rólegan desember í fyrsta sinn í nokkur ár og erum búnar að lofa fjölskyldum okkar að vera í fríi yfir jólin en byrjum svo af krafti á nýju ári,“ segja þessar samhentu samstarfskonur og vinkonur brosandi.

VETRARMARKAÐUR
LAGERSALA
Á LAXDAL VETRAFATNAÐI
Í KJÖRGARÐI KJALLARA
50- 60% AFSLÁTTUR
Rýmum fyrir nýjum vetrarfatnaði
VETRAKÁPUR, VETRARÚLPUR,
LÉTTAR YFIRHAFNIR,
BUXNAÚRVAL, SVARTAR KLASSÍSKAR,
GALLABUXUR BLÁAR OG SVARTAR,
BOLIR, PEYSUR, KJÓLAR,
PILS, BLÚSSUR
SKINN OG M. FLEIRA
Opið 12-17
Komið og gerið frábær kaup
2015 Framúrskarandi fyrirtæki
BERNHARÐ LAXDAL
Laugavegi 63 • S: 551 4422

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*

Töfrastund
sem varðveitist
Gjafakort í Þjóðleikhúsið gleður
unga sem aldna, enda ávísun á
upplifun og ævintýri.
Hafðu samband við miðasölu
Þjóðleikhússins í síma 551 1200
eða á leikhusid.is
ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
GJAFAKORT
Njóttu vel

HELDUR UPPÁ MONTHANANN

Berglind Snorra er einn af aðalhönnuðum Jens gullsmiðs auk þess að vera húsgagna- og vöruhönnuður. Henni finnst skipta máli að hlutirnir á heimilinu hafi annaðhvort tilfinningalegt gildi eða notagildi, og heldur mikið upp á skúlptúr eftir föður sinn.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

UPPÁHALDSHÖNNUÐUR? Hönnuðurinn og arkitektinn Zaha Hadid er í uppáhaldi hjá mér en ég kynntist henni þegar ég vann hjá Established & Sons í London. Þar hannaði hún meðal annars alveg ótrúlega flottan legubekk sem var eins og skúlptúr en samt með notagildi. Verkin hennar hafa einmitt oft verið þannig, breytileg eftir því hvaðan þú horfir á þau og það er einmitt það sem ég hef svo gaman af.

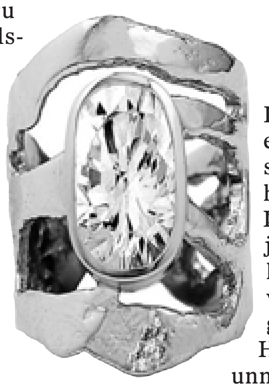
UPPÁHALDSHÖNNUNARGRIPUR? Pabbi minn, Jón Snorri Sigurðsson, er ofboðslega fær skúlptúrhönnuður og hann gaf mér eitt verk eftir sig þegar ég varð tvítug. Skúlptúrinn fékk nafnið „Monthaninn“ og er af tígulegum fugli sem horfir til himins, en verkið er í algjöru uppáhaldi hjá mér. Pabbi vinnur mikið með fugla í þeim skúlptúrum sem hann gerir og hefur hannað marga furðufugla.

UPPÁHALDSHLUTUR Á HEIMILINU? Mér finnst skipta miklu máli að hlutirnir á heimilinu hafi annaðhvort tilfinningalegt gildi eða notagildi. Ég er ekki mikið fyrir að skreyta heimilið með skrautmunum eða plöntum heldur vil ég hafa nokkra vandlega valda hluti sem skipta mig máli. Við pabbi vinnum mikið saman og ég er sérstaklega hrifin af hlutum sem við búum til í sameiningu. Dæmi um slíkan hlut er handklæðahengi sem mér finnst lífga mjög upp á gestabaðherbergið hjá okkur.

UPPÁHALDSSTAÐURINN Á HEIMILINU? Borðstofan er uppáhaldsstaðurinn minn á heimilinu því það er staðurinn sem sameinar fjölskylduna eftir daginn. Þar sitjum við saman, borðum og spjöllum um allt milli himins og jarðar.

UPPÁHALDSHÖNNUN ÚR EIGIN SMIÐJU? Það er svolítið breytilegt hvaða hönnun mín er í uppáhaldi hjá mér hverju sinni. Akkúrat núna er ég virkilega hrifin af hring sem ég hannaði og smíðaði fyrir skartgripalínuna mína Uppsteyt. Svo get ég ekki annað en minnst á skúlptúr sem ég smíðaði sem kallast „Gríma“ og var síðasta hönnunin og smíðin sem ég kláraði áður en ég fór til Englands í nám í húsgagna- og vöruhönnun.

HVERT ER NÝJASTA VERKEFNIÐ ÞITT? Nýjasta línan mín kallast „Íslensk kennileiti“ en þar er um að ræða kertastjaka og skál sem ég vann eftir þekktum kennileitum úr íslenskri náttúru. Ég útfærði tvær gerðir af kertastjökum sem eru mótaðir eftir Snæfellsjökli og Geysi, og svo bjó ég til skál eftir Almannagjá. Hver þessara hluta er málaður í sérstökum lit sem tengist hverju kennileiti. Þannig er Snæfellsjökuls-kertastjakinn hvítur, Geysis-stjakinn vatnsblár og Almannagjár-skálin hraungrá. Hlutirnir eru handunnir úr við.



Af eigin hönnun heldur Berglind mikið upp á hring sem hún hannaði og smíðaði fyrir skartgripalínu sína Uppsteyt.

Borðstofan er uppáhaldsstaður Berglindar á heimilinu því þar sameinast fjölskyldan eftir daginn. MYNDIR/GVA

Faðir Berglindar bjó til þennan „Monthana“ og gaf Berglindi þegar hún varð tvítug.

Nýjasta lína Berglindar kallast „Íslensk kennileiti“ en þar er um að ræða kertastjaka og skál sem hún vann eftir þekktum kennileitum úr íslenskri náttúru. Hún útfærði tvær gerðir af kertastjökum sem eru mótaðir eftir Snæfellsjökli og Geysi, og skál eftir Almannagjá.

HVAÐ ER FRAM UNDAN HJÁ ÞÉR? Núna er ég vinna að þróun nýrrar skartgripalínu þar sem íslenskir náttúrusteinar leika stórt hlutverk en næsta stóra verkefni er jólavertíðin. Ég er einn af gullsmiðum Jens og þessa dagana vinnum við hörðum höndum að því að smíða nýja skartgripi og byggja upp gott úrval fyrir viðskiptavini okkar um jólin. Eftir jólaösina gefst mér svo aftur tími til að einbeita mér að nýjum vörulínum og öðrum spennandi verkefnum.

Berglind vann að þessu handklæðahengi með föður sínum.

GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK

VIÐ ERUM SANNFÆRÐ

...OG NOTUM HARÐKORNADEKKIN FRÁ GREEN DIAMOND

FRÁBÆR MEÐMÆLI...

frá traustum og kröfuhörðum viðskiptavinum segja allt sem segja þarf!

GARÐABÆR

„Ég er búinn að nota Harðkornadekkin í þrjú ár á pickup bíl. Þetta eru ein þau bestu dekk sem ég hef notað. Bíllinn er rásfastari og um leið mýkri í akstri á Harðkornadekkjunum en á öðrum dekkjum sem ég hef notað. Ég mæli eindregið með Green Diamond Harðkornadekkjunum.“

Sigurður Hafliðason forstöðumaður þjónustumiðstöðvar Garðabæjar.

isavia

„Í stefnumiði Isavia er m.a. lögð áhersla á að lágmarka áhættu, stuðla að auknu öryggi og hafa umhverfismál í öndvegi. Það er því í góðu samræmi við stefnumið Isavia að hafa bifreiðar okkar á Green Diamond Harðkornadekkjum. Góð reynsla og hagstætt verð styður enn frekar þessa ákvörðun."

Vilhjálmur Karl Karlsson sérfræðingur / Innkaupadeild.

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN

„Hjá Öryggismiðstöðinni erum við með allan okkar bílaflota á heilsársdekkjum. Undanfarin ár höfum við notað Harðkornadekkin með iðnaðardemantinum og hafa þau reynst vel í hálku og snjó. Dekkin uppfylla okkar markmið um að vera umhverfisvæn og örugg. Getum því með góðri samvisku mælt með Green Diamond Harðkornadekkjum.

Reynir Valbergsson frkvstj. fjármálasviðs.

HAFNAR-FJÖRÐUR

„Hafnarfjarðarbær hefur markað sér skýra stefnu í umhverfismálum og viljum við forðast nagladekkjanotkun og stuðla þannig að minni svifryksmengun. Eftir góða reynslu af notkun Harðkornadekkja frá haustinu 2012 munum við áfram velja Green Diamond Harðkornadekk umfram önnur dekk.“

Gunnar Guðnason umsjónarmaður tækja hjá Hafnarfjarðarbæ.

ÍSTAK

" Stjórnendur hjá ÍSTAK láta sig öryggis- og umhverfismál miklu varða. Það er því sjálfsögð og auðveld ákvörðun að velja Green Diamond Harðkornadekk undir bifreiðar félagsins. Góð reynsla og almenn ánægja yfir 30 starfsmanna ÍSTAKS, sem aka reglulega á dekkjunum, hlýtur að segja allt um ágæti Green Diamond dekkjanna. "

Sigurður Sigurðsson, rekstrarstjóri þjónustudeilda

RADAR.IS

Í Harðkornadekkjum eru iðnaðardemantar sem...

[Ath. iðnaðardemanta er ekki að finna í neinum öðrum „korna“ dekkjum á Íslandi.]

- stórauka veggrip í hálku
- má keyra á allt árið
- auka rásfestu
- valda hverfandi svifryki
- endast allan líftíma dekksins

VARIST EFTIRLIKINGAR!

GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK

LISTIN LEIKUR Í HÖNDUM HENNAR

Margrét Ósk Hildur Hallgrímsdóttir hefur teiknað myndir frá unga aldri. Fyrst notaði hún hæfileikana til að teikna hesta enda mikil hestamanneskja. Smám saman hefur hún breytt yfir í myndir af fólki sem hún teiknar eftir ljósmyndum.

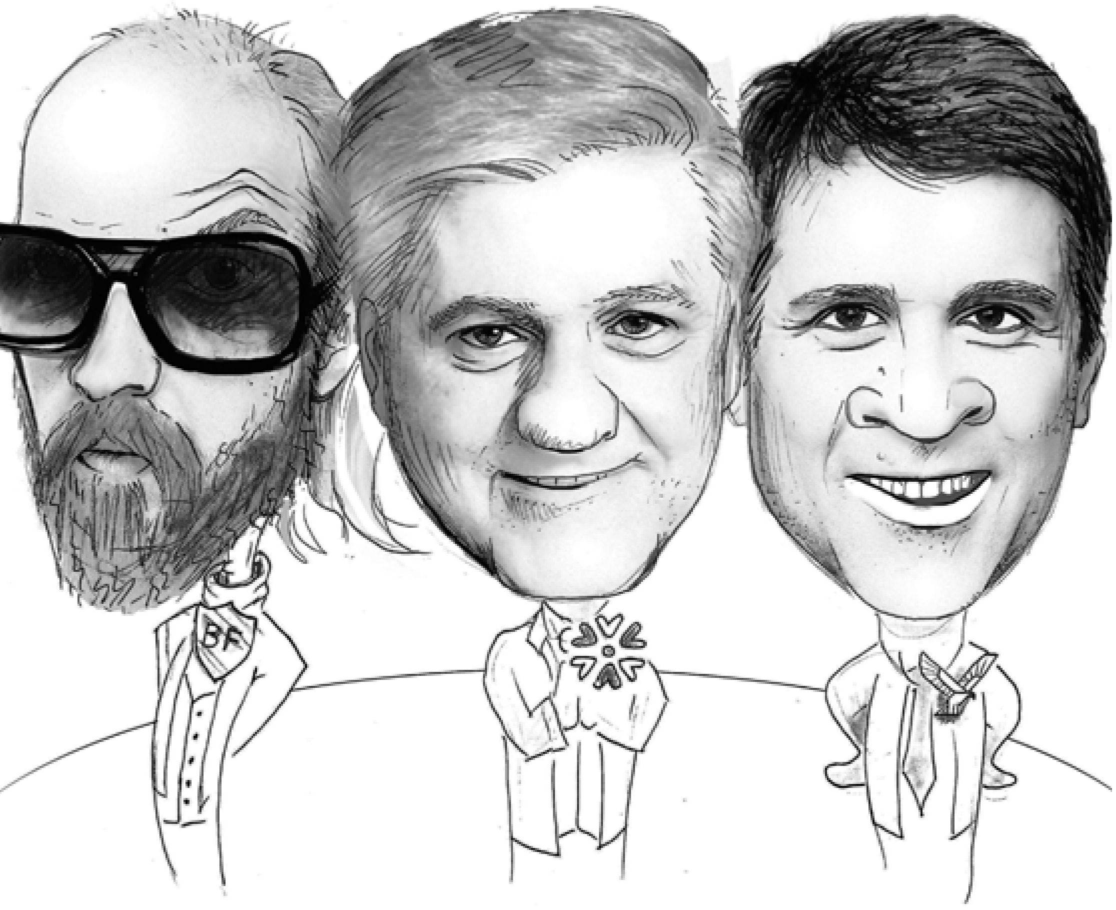
Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Margrét er nemandi í grafískri hönnun við Listaháskóla Íslands. Hún á tvö ár eftir í námi og langar í framtíðinni að starfa á auglýsingastofu. Meðfram náminu hefur hún tekið að sér að teikna myndir af fólki. Hún notar ljósmyndir sem fyrirmynd. „Teikningar hafa alltaf verið áhugamálið mitt. Mér fannst kjörið að fara í nám þar sem áhugamálið gagnast vel,“ segir hún. „Ég hef mikið verið beðin að teikna myndir af börnum og gæludýrum. Einnig hefur eiginkona eða eiginmaður óskað eftir mynd af maka sínum. Fólk notar myndirnar til gjafa og ég hef til dæmis fengið mörg verkefni núna fyrir jólin. Það er vinsælt að setja myndirnar í ramma og gefa í jólagjöf. Myndirnar eru A4 eða A3 að stærð og í svarthvítu,“ segir hún en Margrét Ósk hefur verið að prófa sig áfram með akrýlmálningu. „Mér finnst þetta algjör snilld, mjög skemmtilegt,“ segir hún. „Það er frábært að vinna við eitthvað sem maður elskar,“ bætir hún við.

Margrét segist ekki hafa stundað nám í myndlist. „Það kom vel til greina en mér fannst praktískara að fara í grafíska hönnun þar sem atvinnutækifærin eru fleiri,“ segir Margrét Ósk sem er 24 ára tvíburi, ættuð úr Grindavík. Tvíburasystir hennar hefur ekki þetta sama áhugamál.

Hún hefur nýlokið við að teikna miðbæjarkort fyrir Kvosina hótel og er til í að gera fleiri slík verkefni. „Það var mjög skemmtilegt verkefni. Einnig gerði ég mína útgáfu af íslensku landvættunum fyrir Sigló hótel á Siglufirði, kort af Íslandi með fyrirmynd frá árinu 1500 á veitingastaðnum Frederiksen Ale House í Hafnarstræti og Íslandskort fyrir Scandinavian, veitingahús á Laugavegi,“ segir Margré,t sem er að fara með kærastanum og fjölskyldu hans í frí til Bandaríkjanna um jólin. Henni finnst það mjög spennandi þrátt fyrir nýafstaðnar forsetakosningar og segist engar áhyggjur hafa af þeim málum. Hún hefur ekki teiknað jólakort en hefur lengi gengið með þá hugmynd í maganum. Það verður þó varla tími til þess fyrir þessi jól.

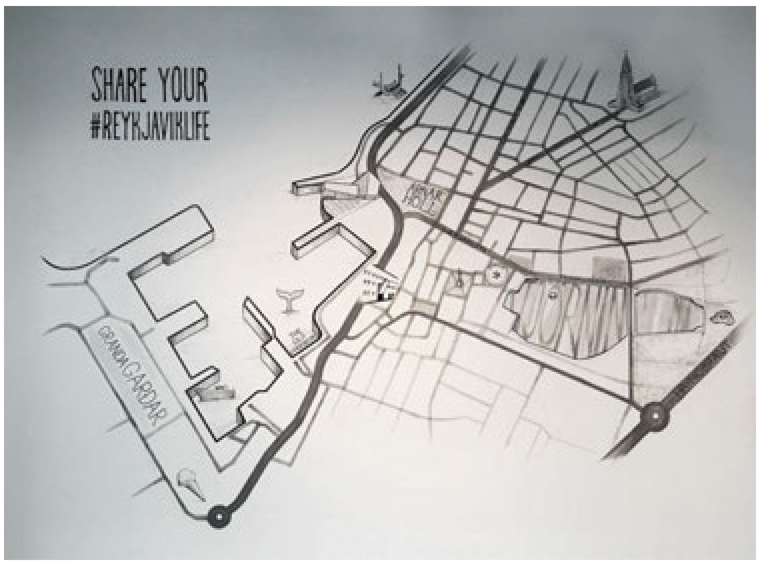
Margrét Ósk hefur ekki prófað að teikna skopmyndir af pólitíkusum en segist gjarnan vilja reyna sig á því sviði. Við fengum hana því til að spreyta sig á mynd af Bjarna Benediktssyni, Óttari Proppé og Benedikt Jóhannessyni með þessari flottu útkomu. Þótt þeir félagar liggi vel við höggi þessa dagana og séu myndrænir er myndin ekki gerð í pólitískum tilgangi.



Óttarr Proppé, Benedikt Jóhannesson og Bjarni Benediktsson komnir á blað hjá Margréti. Kannski hún eigi eftir að teikna þá oftar. MYND/MÓHH

Margrét er með mörg verkefni fyrir jól og greinilega ýmsir sem ætla að gefa teikningar í ramma.

> Ég hef mikið verið beðin að teikna myndir af börnum og gæludýrum. Einnig hefur eiginkona eða eiginmaður óskað eftir mynd af maka sínum. Fólk notar myndirnar til gjafa og ég hef til dæmis fengið mörg verkefni núna fyrir jólin. Það er vinsælt að setja myndirnar í ramma og gefa í jólagjöf.
>
> Margrét Ósk Hildur Hallgrímsdóttir

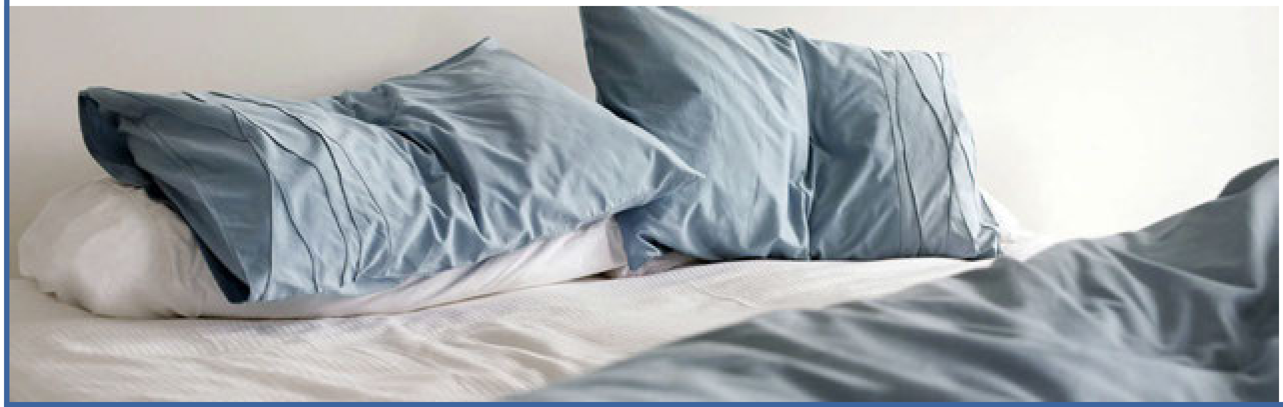


Margrét hefur nýlokið við að teikna miðbæjarkort fyrir Kvosina hótel.

Rúm- & sængurföt

11. nóvember 2016
KYNNINGARBLAÐ Amíra | Þvottahúsið A. Smith | Lín Design

Jólahreingerning?
Við hreinsum sængur, kodda og rúmteppi
- Snögg og góð þjónusta



EFNALAUGIN
BJÖRG
EFNALAUG ÞVOTTAHÚS
Háaleitisbraut 58-60 • Sími 553 1380
Hreinsun – Þvottahús - Dúkaleiga

Slakað á í svefnherberginu

Til að hægt sé að slaka sem best á í svefnherberginu þarf það að vera hreint, án óþarfa hluta og í litum sem hafa róandi áhrif, auk þess sem rúmið þarf að vera þægilegt. Hér eru nokkur ráð til þess að gera svefnherbergið svefnvænna.

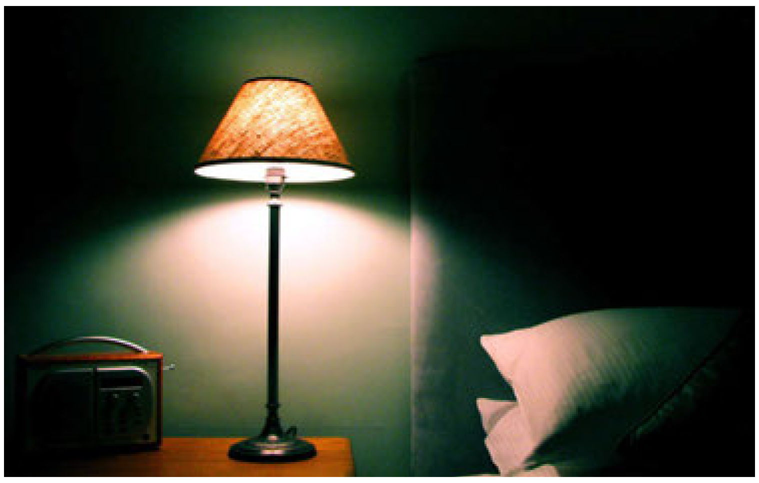
Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is

Svefnherbergið ætti að vera staður þar sem hægt er að slaka á og láta stress hversdagsins líða úr sér. Þegar hillurnar eru að sligast undan skrautmunum og dóti, föt liggja á víð og dreif í herberginu og húsgögnin eru hvert úr sinni áttinni og með ólíka stíla getur það hins vegar orðið eitt af þeim rýmum í húsinu sem hafa hvað síst róandi áhrif. Auðvelt er að færa það til betra horfs með nokkrum leiðum og ýmis góð ráð að finna á hinu víðfeðma interneti. Hér er búið að taka saman nokkrar aðferðir til þess að gera svefnherbergið sem mest kósí og skapa þar rólegt og streitulaust andrúmsloft sem leiðir til þess að sem bestur nætursvefn fæst þar.

- Taktu til. Gakktu frá öllum fötunum inn í skápa, reyndu að takmarka skrautmuni og veldu þá af kostgæfni. Ef mikið er af bókum í svefnherberginu er sniðugt að ganga frá þeim í bókaskápinn í stofunni eða kaupa litla hillu til að raða þeim í inni í herberginu.
- Kauptu lifandi blóm til að hafa í herberginu og skiptu þeim út reglulega. Blóm hafa slakandi áhrif á marga en það þarf að varast að hafa þau of ilmsterk. Einnig er gott að hafa plöntur í herberginu sem bæta loftgæðin.
- Veljið bláa tóna í svefnherbergið. Blái liturinn hefur víst áhrif á ósjálfráða taugakerfið þannig að það hægist á hjartslættinum, blóðþrýstingnum og önduninni. Liturinn er sagður vera róandi og hafa slakandi áhrif og hjálpa fólki við að sofna. Ef þörf er á að mála er sniðugt að grípa tækifærið og mála í bláum tón. Annars má hafa blá teppi, rúmföt eða púða.
- Gott er að vera með mismunandi lýsingu í herberginu. Náttlampar með daufu ljósi eru góð lausn og einnig má hafa dimmer á loftljósinu.
- Rúmdýnan þarf að vera góð og henta þeim sem þar sefur. Ein af algengustu mistökunum sem fólk gerir þegar það kaupir sér nýja dýnu er að kaupa hana of litla. Par sem vill hafa nóg pláss hvort um sig (svo ekki sé talað um ef börnin eru vön að koma upp í) ætti að fjárfesta í „king size“ dýnu. Vandið valið við dýnukaupin og fáið ykkur dýnu við hæfi þeirra sem nota hana.
- Kaupið góðan kodda. Hann er lykilatriði hjá mörgum til að ná góðum svefni. Koddinn ætti alltaf að halda lagi sínu þrátt fyrir að sá sem sefur með hann hreyfi sig. Þegar legið er á koddanum á hálsinn að vera beinn, hann ætti hvorki að sveigjast upp á við né niður og koddinn á að hvíla á öxlunum. Valið á koddanum fer svo eftir því hvaða stellingu viðkomandi finnst best að sofa.
- Ekki hafa of marga liti í gangi í herberginu. Veljið hlutlausa liti á húsgögn og veggi (með þessum bláa) og haldið ykkur við sömu tónana. Ef myndir eru á veggjum ættu þær að vera í svipuðum litum.
- Ágætt er að hafa glugga opna ef kostur er á því til að hafa frískt og súrefnisríkt loft í herberginu.
- Svefnherbergið ætti svo að sjálfsögðu að vera aðeins notað til þess að sofa í. Tölvur, sjónvörp og önnur tæki eiga ekki heima þar.

Stilla ætti skrautmunum í svefnherberginu í hóf.

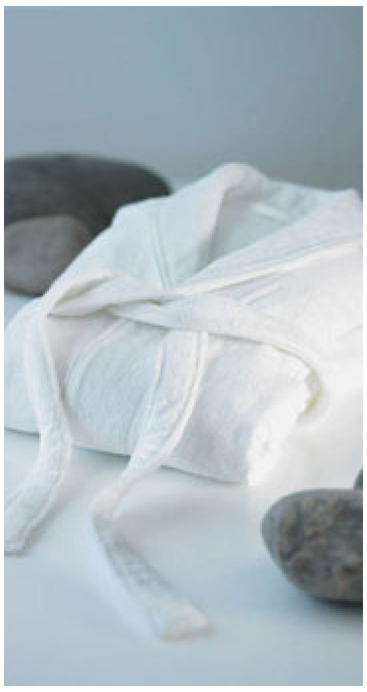
Blár litur í svefnherberginu hefur róandi áhrif á þá sem þar sofa.



Gott er að hafa mismunandi lýsingu í svefnherbergjum.

Verslunin Amíra býður hágæða sængurfatnað í úrvali.

„Sængurverin okkar eru á bilinu 200 til 400 þráða, úr 100% bómull og úr bómullarsatíni,“ segir Guðrún Elín Guðmundsdóttir, eigandi verslunarinnar.



Dúnmjúkir sloppar eru falleg jólagjöf.

Dúnsængur og dúnmjúkir sloppar

Verslunin **Amíra** í Ármúla 23 býður upp á fallegan sængurfatnað í miklu úrvali. Þar má gera góð kaup bæði fyrir heimilið og í jólapakkann. Guðrún Elín Guðmundsdóttir, eigandi verslunarinnar, leggur áherslu á gæði og úrval.

Við bjóðum upp á úrval fallegra vara í svefnherbergið svo sem sængurver og sloppa, sængur og kodda. Allt eru þetta hágæða vörur og endingargóðar,“ segir Guðrún Elín Guðmundsdóttir, eigandi verslunarinnar Amíru í Ármúla 23.

„Sængurverin okkar eru á bilinu 200 til 400 þráða, úr 100% bómull og úr bómullarsatíni. Við eigum til bæði munstruð og einlit sængurver og vorum að taka upp nýja sendingu af fallegum rúmteppum. Við eigum einnig til fallegar yfirbreiðslur og skrautpúða sem fara vel á rúmi. Slopparnir okkar eru afar sniðugar jólagjafir. Þeir eru úr 100% bómull og við eigum bæði til þykka og mjúka frottesloppa og þynnri hótelsloppa. Þá bjóðum við einnig úrval af sængum og koddum. Sængurnar eru 10,5 tog og 13,5 tog og ýmist fylltar með dún eða míkrófíbertrefjum. Við eigum einnig til húsgögn í svefnherbergið, svo sem náttborð og mikið úrval af fallegum lömpum,“ útskýrir Guðrún.

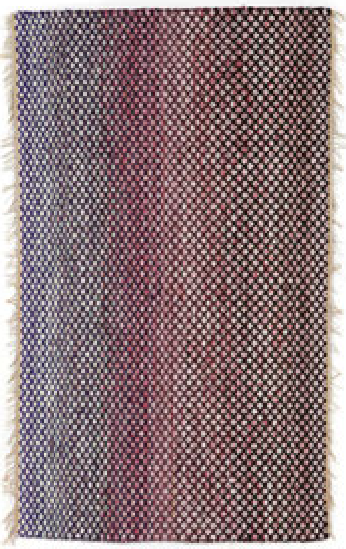
Verslunina Amíru opnaði Guðrún fyrir tveimur árum. Búðinni var strax vel tekið og hefur hún vaxið og dafnað. „Við höfum stöðugt bætt við vöruúrvalið fyrir heimilið. Okkar markmið er að veita persónulega og góða þjónustu,“ segir Guðrún.

Nánar má kynnar sér úrvalið á www.amira.is

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Ólafur H. Hákonarson| olafurh@365.is | s. 512-5433
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

Fersk byrjun
4.750,-
KLABB borðlampi
Ljósapera seld sér
LUKTNYPON púðaver
1.790,-/stk. B40×L65cm
VÅRVIND
blómavasar
675,-/2 í setti
8.790,-
VÅRÄRT sængurver og tvö koddaver
179.600,-
DUNVIK/HÖVÅG rúmsamsetning
með fótum B180×L200cm
JAFNLAUNA-
VOTTUN VR
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is
IKEA
© Inter IKEA Systems B.V. 2016

„Gömlu sængurverin fæ ég gefins hjá vinum og kunningjum. Ef mig vantar sængurver í ákveðnum litum þá auglýsi ég eftir þeim á Facebook,“ segir Anna María vefari.



Saga á bak við öll verkin

Um margra ára skeið hefur vefarinn og myndlistarkonan Anna María Lind Geirsdóttir endurunnið gömul sængurver. Úr þeim býr hún helst til fallegar gólfmottur og myndverk á veggi. Umhverfismálin skipta hana miklu máli en hún litar ekki efnin sín sjálf heldur safnar þeim þar til hún á nóg af litum. Næsta teppi er úr gallabuxum og bolum.

Bleikt handa Málfríði. Ofið eftir pöntun í langan gang og beðið um glaðlega liti.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Sem vefari og myndlistarkona hefur Anna María Lind Geirsdóttir komið víða við á löngum ferli. Meginhugsunin í verkum hennar hefur þó alltaf verið endurvinnslupælingin, eða að göfga ruslið eins og hún orðar það svo skemmtilega. Meðal þeirra efna sem hún hefur verið dugleg að endurnýta undanfarin ár eru gömul sængurver en úr þeim vefur hún bæði gólfmottur og myndverk á veggi. „Gömlu sængurverin fæ ég gefins hjá vinum og kunningjum. Ef mig vantar sængurver í ákveðnum litum þá auglýsi ég eftir þeim á Facebook. Þau tek ég síðan á vinnustofuna en þar sker ég af alla sauma, sker þau niður í ræmur og rúlla upp í hnykla sem ég sortera eftir litum í kassa.“

Það er misjafnt hvort Anna María hefur fyrirfram ákveðnar hugmyndir að nýju verki eða hvort hún lætur litaúrvalið í kössunum ráða þróun þess. „Annars fæ ég oft hugmyndir úr umhverfinu, t.d. þegar ég er uppi á fjöllum innan um litfagra náttúruna.“

Möguleikarnir óþrjótandi

Anna María hóf að vefa teppi um 1988 eftir að hún kom heim úr námi frá Finnlandi. „Í fyrstu voru þetta bara einföld gólfteppi með sígildu og einföldu munstri. Síðan þróuðust þau enda er möguleikarnir nær óþrjótandi. Þegar maður vefur eru notaðar ólíkar vendir sem gefa mismunandi mynstur. Smátt og smátt fór ég að nota aðrar vendir og svo að reyna að blanda þeim saman. Það er alltaf einhver saga á bak við verkin mín, eitthvað sem ég hef verið að hugsa eða hef heyrt og heitir hvert verk í samræmi við það. Verk mín hafa þróast gegnum árin og í dag vinn ég þau hægar enda legg ég meiri hugsun í hvert og eitt.“

Ólíkt flestum tuskuvefurum litar hún ekki efnin sín sjálf heldur safnar þeim þar til hún á nóg af litum. „Ég ákvað að fara alla leið í umhverfismálum enda er búið að lita svo mikið í textíliðnaðinum. Þannig að ég á alltaf á endanum að geta fundið réttu litina í nægilegu magni.“

Nýtt á marga vegu

En það þarf ekki vefstól til að nýta gömul sængurver, þau er hægt að nýta á svo marga vegu heima fyrir að sögn Önnu Maríu. „Þau má t.d. nota sem alls konar tuskur, t.d. borðtuskur eða bílskúrstuskur eða jafnvel til að nýta í bútasaum. Einnig má klippa þau í lengjur og hekla eða prjóna úr þeim. Eða hreinlega að nýta þau sem bætur í föt eða sem viskustykki.“

Nú er hún að vefa teppi úr gallabuxum og bolum en hún hélt einmitt sýningu árið 2015 sem bar nafnið Gallabuxur og bolir. „Þar sýndi ég verk úr þessum hráefni eins og nafnið gefur til kynna. Ég er búin að selja hluta af þeim verkum og stefni svo á sýningu í Finnlandi næsta sumar með sams konar verkum.“

Gólfmottur, myndverk og önnur verk Önnu Maríu má skoða á www.weberstrasse.net og á Facebook (Weber-Bomullartuskur).

JÓLANÁTTFÖT ÓMISSANDI

Í mörgum bandarískum fjölskyldum tíðkast að allir fái ný náttföt fyrir jólin. Oft eru það sérstök jólanáttföt, sum fyndin en önnur ósköp venjuleg. Sumir gefa náttfötin í byrjun desember og nota þau á aðventunni. Aðrir spara þau þar til á aðfangadag. Þau eru þá sett í pakka og fjölskyldan opnar gjöfina á aðfangadagskvöld. Upplagt er að kaupa jólanáttfötin á Black Friday sem er síðasti föstudagur í nóvember. Bandaríkjamenn taka upp jólapakka á jóladagsmorgun. Margir halda í þann sið að vera í jólanáttfötunum á meðan pakkarnir eru opnaðir. Síðan er útbúið heitt súkkulaði með sykurpúðum. Sumir eru svo jólalegir að lesa fallega sögu á meðan súkkulaðið er drukkið. Aðrir horfa á jólamynd í sjónvarpinu. Náttfatadagur er algengur í bandarískum skólum í desember. Þá mæta krakkarnir í mismunandi skemmtilegum jólanáttfötum. Jólanáttfötin eru litrík eins og jólapeysur sem þykja orðnar ómissandi á aðventunni.

Algengt er í Bandaríkjunum að fjölskyldan taki upp pakkana í jólanáttfötunum.

Frábært verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

TILBOÐ
REVERIE 3E stillanleg hjónarúm með Memory heilsudýnum - 2x80x200 cm
Verð frá kr. 298.945.-

Reverie
Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

Kíktu á www.reverie.com

BODYPRINT®
GLÆNÝ IQ-CARE
Bodyprint 700 heilsudýna
Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning.
Einnig úrval af nýjum heilsukoddum

Valhöll
vinsæla heilsudýnan
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi, gæðabólstrun. Góð nýting á svefnflötum.

Rafstillanlegir hvíldarsófar og hvíldarstólar
Hvíldarstóllar verð frá **kr. 119.900.-**
Hvíldarsófar verð frá **kr. 219.900.-**

Ótrúlegt verð á millistífri heilsudýnu með PU leðurbotni og stálfótum

Stærð	Verð
80x200	67.400 kr.
90x200	72.400 kr.
100x200	75.400 kr.
120x200	82.400 kr.
140x200	92.400 kr.
160x200	107.400 kr.
180x200	117.400 kr.

*3.5% lántökugjald

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa
Fimm stjörnu verslun
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

KORTER.IS

Betri svefn í hreinu svefnherbergi

Fátt er betra en að leggjast upp í hreint rúm að kvöldi, sérstaklega er notalegt þegar rúmfötin hafa verið þurrkuð utandyra. Þegar ekki viðrar til þess má notast við snúrur innanhúss eða þurrkarann. Hreinlæti í svefnherbergjum er afar mikilvægt og regluleg þrif nauðsynleg.

Mikilvægt er að hafa svefnherbergi hrein og lofta vel út. Það á við rúmföt, dýnu, sængurföt og allt annað umhverfi.

Líklegast eru flestir sammála um þá vellíðan sem fylgir því að leggjast upp í hreint rúm. Svefnsérfræðingar segja að jafnvel svefninn verði betri. Á nóttunni á meðan við sofum svitnar líkaminn með þeim afleiðingum að rúmföt og dýna verða rök en það eru kjöraðstæður fyrir bakteríur. En með reglulegum þvotti og þrifum má komast hjá slíku.

Sumir segja að skipta ætti um sængurföt einu sinni í viku. Aðrir segja að nægjanlegt sé að skipta á rúmum aðra hverja viku. Það fer auðvitað svolítið eftir hverjir sofa í rúminu. Ef börn pissa undir þarf vitaskuld að skipta strax á rúminu, sömuleiðis þarf oftar að skipta á rúmum ef fólk liggur veikt í einhverja daga. Mikilvægt er að búa ekki um rúm á meðan rúmfötin eru enn rök og heit. Best er að bíða nokkra stund áður en breitt er yfir rúmið. Gott er að sofa við opinn glugga og leyfa gustinum að leika um rúmfötin á morgnana.

Rúmföt á að þvo á 95 gráðum. Þvottur við 60°C drepur flestar bakteríur en ef fólk vill vera alveg visst um að rúmfötin séu tandurhrein er mælt með því að sjóða þau. Náttföt á að þvo að minnsta kosti einu sinni í viku. Dýnur og púða á að ryksuga og viðra um það bil einu sinni í mánuði. Það er hægt að gera með því að taka af rúminu og opna vel glugga eða svaladyr, ef þær eru á herberginu. Athugið að kodda á að þvo annað slagið.

Ekki er nóg að halda rúminu hreinu. Glugga og gluggatjöld á líka að þvo reglulega. Mælt er með að gluggatjöld séu þvegin ekki sjaldnar en tvisvar á ári. Gott er að ryksuga rimlatjöld annað slagið eða þurrka yfir þau með rykklút.

Handklæði á að þvo við 60°C reglulega. Handklæði má sjóða en þar sem þau eru þvegin oft fer betur með þau að þvo þau á lægri hita. Sé einhver á heimilinu með sveppasýkingu eða aðra sjúkdóma ætti að þvo handklæðin við suðu. Handklæði ætti að þvo tvisvar í viku, oftar ef smábörn eru á heimilinu. Gætið að því að hafa hvorki of mikið í vélinni né heldur of lítið. Best er að þurrka handklæðin í þurrkara. Þau verða mýkri og það sparar snúrurnar.

Gott ráð er að setja stöku sinnum smávegis edik í vélina. Það hreinsar hana að innan, fjarlægir fitu og gamlar sápurestar.

Þeir sem taka með sér farsíma eða smátölvur upp í rúm ættu að hafa hugfast að þessi tæki geta verið bakteríubomba. Þess vegna ætti að þrífa símann og tölvuna reglulega.

» Rúmföt á að þvo á 95 gráðum. Þvottur við 60°C drepur flestar bakteríur en ef fólk vill vera alveg visst um að rúmfötin séu tandurhrein er mælt með því að sjóða þau. Náttföt á að þvo að minnsta kosti einu sinni í viku.

Vel aðeins það besta

Björn Smith er þriðji ættliðurinn í þvottahúsinu **A. Smith** sem stofnað var árið 1946 og er því sjötíu ára í ár. Þar hefur síðustu ár verið hægt að kaupa gæðasængurföt en Björn leggur mikinn metnað í að bjóða upp á það allra besta, en á sem bestu verði.

„Við erum meira fyrir að vera með þúsund þræði heldur en þúsund prósent álagningu,“ segir Björn glettinn en hann hefur síðustu fimmtán árin flutt inn gæðasængurföt frá Ítalíu og Asíu. „Allra bestu rúmfötin eru frá Ítalíu og eru 600 til 1.000 þræðir en við bjóðum einnig upp á áprentuð damask-rúmföt sem eru 300-400 þræðir.“

Afi Björns, Adolf Smith, stofnaði þvottahúsið A. Smith á Bergstaðastræti 52 árið 1946 og þar stendur það enn í dag. A. Smith er enn þvottahús í grunninn en fyrir um fimmtán árum fór Björn að flytja inn og selja gæðarúmföt. „Ég fékk áhuga á þessu enda alltaf með rúmföt í höndunum í þvottahúsinu sem voru af misjöfnum gæðum. Mér fannst enginn vera að sinna því almennilega að flytja inn gæðarúmföt og ákvað því að fara í það sjálfur,“ segir Björn.

Hann fann fljótlega ítalska framleiðandann Quagliotti sem meðal annars selur rúmföt á Ritzhótelið í París, til Hollywoodstjarna og bresku kóngafjölskyldunnar. Hann hefur einnig flutt inn sængurföt frá Asíu, sér í lagi fyrir hótelin en Björn selur bæði hótelum og einstaklingum. „Hér í búðinni er mikið úrval, fólk getur valið á milli fjörutíu til fimmtíu ólíkra tegunda og við erum alltaf að breikka úrvalið,“ segir Björn en hann flytur einnig inn gott efni frá Ítalíu sem hann lætur sauma rúmföt úr hér heima. „Þannig getur fólk sérpantað stærðir.“

” Ég spyr aldrei hvað sé ódýrt, bara hvað sé það besta. Sumir sætta sig kannski við 200 þræði en ég vil það flottasta. Fólk virðist spara við sig þegar kemur að rúmfötum en þeir sem kynnast almennilegum gæðum snúa ekki til baka.

Björn Smith

Gæði skipta Björn höfuðmáli. „Ég spyr aldrei hvað sé ódýrt, bara hvað sé það besta. Sumir sætta sig kannski við 200 þræði en ég vil það flottasta.“ Björn segir sængurfötin fremur áhugamál en bissness í sínum huga og því reyni hann að hafa álagningu í lágmarki. „Verðið fyrir rúmfötin er því ekki hátt miðað við gæðin,“ segir Björn sem telur fólk hugsa allt of lítið um það í hverju það sefur. „Fólk virðist spara við sig þegar kemur að rúmfötum en þeir sem kynnast almennilegum gæðum snúa ekki til baka.“

Björn Smith er mikill áhugamaður um gæðasængurföt og hefur slík til sölu í þvottahúsinu A. Smith á Bergstaðastræti 52. MYND/GVA

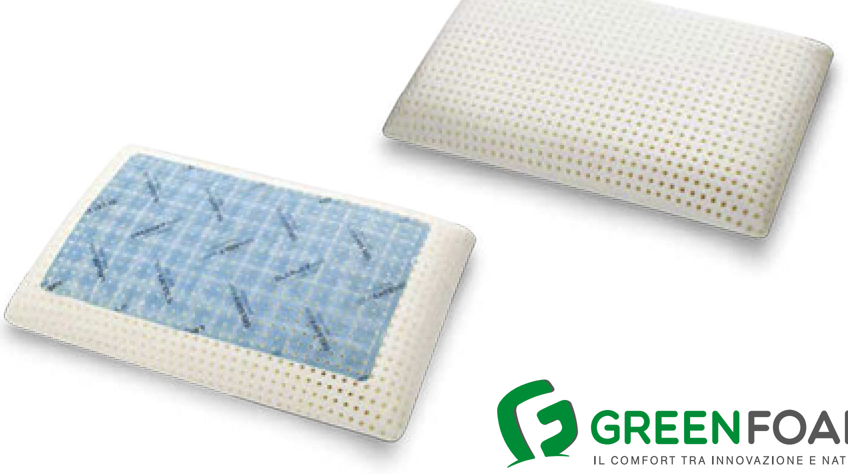
Svíf þú inn í svefninn
...í rúmi frá okkur!

RB RÚM

Crabtree & Evelyn® LONDON

Vinsæli handáburðurinn frá **Crabtree & Evelyn** er kominn!

My Senso



GREENFOAM
IL COMFORT TRA INNOVAZIONE E NATURA

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397 | www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á **facebook**
Opið alla virka daga frá kl. 09.00-18.00, laugardaga 10.00-14.00, sunnudaga lokað

MYNDIR/MARTEINN OLSEN

Vörulínan breikkar hjá Lín Design

Verslunin **Lín Design** var opnuð árið 2004. Í upphafi var einungis um að ræða rúmfataverslun en í dag státar fyrirtækið af heildstæðri heimilislínu fyrir svefnherbergi, eldhús, stofu og bað ásamt fatalínu fyrir börn og fullorðna. Nýjasta línan heitir Heimakær og inniheldur kósífatalínu fyrir alla fjölskylduna, unga sem aldna. Hún byggir eins og aðrar vörur Lín Design á íslenskri hönnun.

Verslunin Lín Design er nú rekin á þremur stöðum; á Laugavegi 176, í Kringlunni og á Glerártorgi á Akureyri. Hana er líka að finna á netinu og fer netverslunin sístækkandi. Fyrirtækinu hefur vaxið fiskur um hrygg og vöruúrvalið eykst ár frá ári. „Við byrjuðum með rúmföt en erum í dag með vörur fyrir öll herbergi heimilisins ásamt fatalínu og ilmvörum úr íslensku blóðbergi,“ segir verslunarstjórinn Ragnheiður Elín Ragnarsdóttir. Vörulínan er öll byggð á íslenskri hönnun sem að sögn Ragnheiðar byggir á íslenskri náttúru og menningararfi Íslendinga sem höfðar jafnt til innlendra sem erlendra viðskiptavina.

Sífellt bætist við vöruúrvalið í versluninni og eru teknar inn nýjar línur tvisvar á ári. „Nýjasta línan okkar heitir Heimakær en hún inniheldur kósíföt fyrir alla fjölskylduna, allt frá ungbörnum yfir í ömmur og afa.“

Ragnheiður segir jafnan mikið að gera síðustu vikurnar fyrir jól enda verslunin full af varningi sem hentar í jólapakkann. „Margir gefa rúmföt og dúnsængur en auk þess er verslunin full af fallegri og nytsamlegri gjafavöru. Við erum með dúnsængur og kodda í úrvali og bjóðum upp á 400 gramma, 600 gramma, 800 gramma og 1.000 gramma sængur. „Þeir kulsæknu sækja í 1.000 gramma sængurnar á meðan heitfengnir vilja þær 400 gramma.“ Dúnsængurnar eru allar fylltar með 100% hreinum hvítum andadún og koma engin önnur fyllingarefni við sögu. „Þá erum við með yfir fimmtíu mismunandi tegundir af rúmfötum og ættu því allir að geta fundið eitthvað við hæfi.“

Ragnheiður segir jafnan mikið að gera síðustu vikurnar fyrir jól enda verslunin full af varningi sem hentar í jólapakkann. MYND/VILHELM

Eitt af markmiðum Lín Design er að hanna og framleiða vistvænar vörur. „Markmið okkar hefur verið að draga úr notkun óumhverfisvænna umbúða úr plasti og pappír. Flestar vörur Lín Design eru því pakkaðar í bómullarumbúðir sem eru endurnýtanlegar. Vörurnar eru jafnframt unnar úr sérvalinni bómull sem er ræktuð og unnin án eiturefna. Litaður rúmfatnaður er unninn án skaðlegra efna, hvort sem er fyrir fólk eða umhverfið. Það sama á við um fatalínu Lín Design sem er unnin án skaðlegra litarefna, formalíns eða annarra óþarfa aukaefna.“

Sem fyrr segir rekur Lín Design auk fyrrnefndra verslana öfluga vefverslun á slóðinni lindesign.is en þar er hægt að kynna sér úrvalið eins og það leggur sig.

MJ MARTA JONSSON

LAUGAVEGI 51
S. 553 0816
Póstsendum

ÍSLENSKUR HÖNNUÐUR
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR OG TÖSKUR

PENINGADAGAR

11-12 NÓVEMBER

5.000 kr. afsláttur af öllum skóm

5000

Afsláttur á skópari fyrir 12 Nóvember 2016

PÓSTSENDUM

MJ MARTA JONSSON

Laugavegi 51 Simi 5530816

Einn 5000kr. afsláttarmiði gildir gegn kaupum á einu skópari í Mörtu Jonsson Laugavegi 51

~~29.990KR~~ 24.990KR

~~24.990KR~~ 19.990KR

~~27.900KR~~ 22.900KR

~~25.900KR~~ 20.900KR

~~19.999KR~~ 14.999KR

~~28.900KR~~ 23.900KR

~~24.990KR~~ 19.990KR

~~27.900KR~~ 22.900KR

@martajonssonshoes www.martajonsson.com #martajonssonshoes

MÖST FYRIR VETURINN

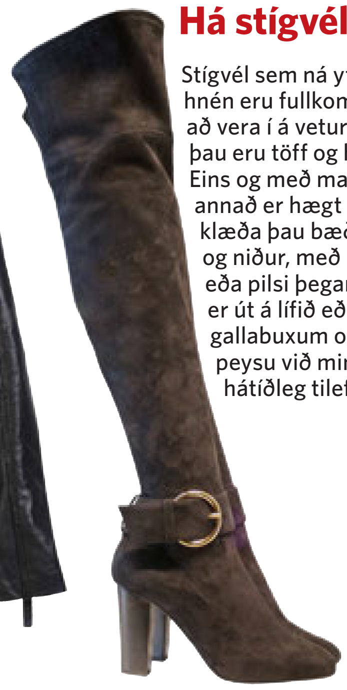
Hverri árstíð fylgja nokkrar flíkur sem allir „verða“ að eiga. Á veturna snýst þetta um að halda á sér hita en líta vel út um leið. Hér má sjá nokkrar slíkar flíkur sem ættu að vera í öllum fataskápum nú þegar fer að kólna.

Þykk peysa

Algjört möst á veturna! Best er að eiga nokkrar til skiptanna. Peysur má klæða bæði upp og niður og nota þær við flest tilefni. Þær eru flottar við gallabuxur í vinnunni og við pils eða leðurbuxur í partíinu.

Leðurjakki

Leðurjakkar eru alltaf töff! Á veturna þurfa þeir þó að vera í stærri kantinum svo hægt sé að vera í þykkri peysu innan undir þeim. Klæddu þig í þröngar gallabuxur og þykka peysu og skelltu þér svo í leðurjakkann og lúkkið er komið.



Há stígvél

Stígvél sem ná yfir hnén eru fullkomin til að vera í á veturna, þau eru töff og hlý. Eins og með margt annað er hægt að klæða þau bæði upp og niður, með kjól eða pilsi þegar farið er út á lífið eða með gallabuxum og peysu við minna hátíðleg tilefni.

Stór trefill

Undanfarna vetur hafa risastórir treflar sem gætu verið teppi verið í tísku. Þessir teppatreflar eru falleg viðbót við flest dress og halda auðvitað hita á fólki um leið. Margar leiðir eru til að nota teppatreflana, það má leggja þá kæruleysislega yfir axlirnar eða vefja þeim oft um hálsinn.

Ökklastígvél

Ökklastígvél eru sígild nauðsynjavara. Þau eru eins fjölbreytt og þau eru mörg og virðast ekki detta úr tísku. Auk þess passa þau við allt, fínan kjól í veisluna og buxur í vinnuna.

Gallabuxur – skinny jeans

Þröngar gallabuxur eru góðar fyrir veturinn þar sem það fer vel við þær að klæða sig í nokkur lög af flíkum að ofan. Hversdags er fallegt að vera í lágum, flatbotna stígvélum og leðurjakka við þær en við fínni tilefni er hægt að skella sér í hæla og fallegan bol – og klæðast svo þykkri peysu og fínum jakka við allt saman.

Hattur

Þótt hattur sé ekki það fyrsta sem kemur upp í hugann þegar minnst er á vetrarflíkur þá er ullarhattur góður kostur til að halda hita á höfðinu án þess að missa kúlið. Flottur hattur getur fullkomnað útlitið.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 22. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólunum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402

Alvöru græjur **fyrir vandláta**

Berðu saman verð og gæði

...talaðu svo við okkur

HANIX

Hanix smágröfur

Hanix framleiða smágröfur frá 980 kg og upp í 5,5 tonn. Þær eru hannaðar til að uppfylla kröfur og þarfir jarðvinnu- og byggingarverktaka.

Hanix gæðaframleiðsla í 40 ár
Gæðin í Hanix byggja á þeirri nýsköpun sem lagt var af stað með fyrir 40 árum með fyrstu Hanix smágröfunni með 360° gráðu vökvadrifnum snúningi.

Með Hanix færðu mikið fyrir peninginn
Hanix leggur áherslu á að framleiða gröfur sem uppfylla nútímaleg gildi þar sem þú færð mikið fyrir peninginn. Þetta eru gröfur sem byggðar eru til að endast og vinna það starf sem þú þarft, með öllum nútíma þægindum.

Hanix eru mest seldu smágröfurnar í Bretlandi

- Sterkur undirvagn
- Stillanleg breidd
- Skófla og hraðtengi
- Kubota díselvélar
- Þægilegt stýrishús
- Lipur stjórnbúnaður

Mest seldu vagnarnir í Þýskalandi

STEMA

2.7/3.5 tonna bílavagnar frá **kr. 599.000,- án vsk**

Stærð á palli:	400 x 201
Dekkjastærð:	4 x 10"
Þyngd:	650 kg
Burður:	2050 kg

2,7/3.5 tonna sturtuvagnar frá **kr. 899.000,- án vsk**

Stærð á palli:	301x153 cm
Dekkjastærð:	4x13"
Þyngd:	650 kg
Burður:	2050 kg

2.7/3.5 tonna tækjavagnar frá **kr. 799.000,- án vsk**

Stærð á palli:	301x141
Dekkjastærð:	4 x 13"
Þyngd:	725 kg
Burður:	1975 kg

2.7/3.5 tonna flutningavagnar frá **kr. 549.000,- án vsk**

Stærð á palli:	401x203
Dekkjastærð:	4 x 13"
Þyngd:	466 kg
Burður:	2234 kg

SDMO 10 kw rafstöð
Kr. 699.000,- án vsk

Afköst: 10 kw hámark - 8 kw stöðugt álag
Aflvél: Diesel Kohler 3000 sn/min
Start: 12 volta rafstart
Þyngd: 169 kg
Úttök: 230 volt 10 amper/400 volt/16 amp
Olíuankur: 35 lítrar

SDMO 6.5 kw rafstöð
Kr. 229.933,- án vsk

Afköst: 6,5 kw hámark - 5,2 kw stöðugt álag
Aflvél: Bensin Kohler KD440 3000 sn/min
Start: Hand/spotti
Þyngd: 93 kg
Úttök: 230 volt - 10 amper / 400 volt -16 amper
Olíutankur: 7,3 lítrar

SDMO 4.2 kw rafstöð
Kr. 122.777,- án vsk

Afköst: 4,2 kw hámark - 3,2 kw stöðugt álag
Aflvél: Bensín Kohler CH395 3000 sn/min
Start: Hand/spotti
Þyngd: 60 kg
Úttök: 2 x 230 volt - 10 amper
Olíutankur: 7,3 lítrar

SDMO 3 kw rafstöð
Kr. 94.206,- án vsk

Afköst: 3 kw hámark - 2,4 kw stöðugt álag
Aflvél: Bensín Kohler CH270 3000 sn/min
Start: Hand/spotti
Þyngd: 45 kg
Úttök: 2 x 230 volt - 10 amper
Olíutankur: 4,1 lítrar

SDMO 6 kw einangruð
Kr. 664.230,- án vsk

Afköst: 6 kw hámark/5,2 kw stöðugt álag
Aflvél: Disel Kohler KD15-3000 sn/min
Start: 12 volta rafstart
Þyngd: 215,5 kg
Úttök: 2 x 230 volt - 10 amper
Olíutankur: 27 lítrar

Daemo fleygar, krabbar og klippur

Daemo er leiðandi í framleiðslu á aukatækjum fyrir vinnutæki Hjá Daemo fer saman nútíma-tækni, notkun á gæðaefnum og vandað handverk.

DAEMO

STUTTUR AFGREIÐSLUTÍMI
HAGSTÆTT VERÐ

Belle jarðvegsþjöppur

- Áfram og afturábak
- Nútímaleg hönnun
- Kraftmiklar
- Titringsvörn

Belle GROUP

100 kg - kr. 194.560 án vsk
200 kg - kr. 498.000 án vsk
300 kg - kr. 838.833 án vsk

Compair loftpressur

- Auðvelt aðgengi að búnaði
- Lyftikrókur á jafnvægispunkti
- Stjórnborð með skjá
- Sjálfvirk stjórnun á loftflæði miðað við snúningshraða

CompAir

Fagleg þekking, varahlutaþjónusta og viðgerðir um allt land.

Hjallahrauni 2 - 220 Hafnarfjörður
Sími 562 3833 - asafl@asafl.is - www.asafl.is

ÁSAFL

Tíu litlar áskoranir

Flestir kannast við að festast í viðjum vanans enda oft átak að gera breytingar og ögra sjálfum sér. Það getur hins vegar oft leitt til góðs og um að gera að prófa. Hér eru tíu litlar áskoranir sem brjóta upp daglegt líf og gætu mögulega breytt því.

1. Slepptu því að fara á netið eða skoða samfélagsmiðla í heilan dag.
2. Farðu í 15 mínútna hugleiðslu.
3. Slepptu því að kvarta í heilan dag.
4. Æfðu þig í að sýna þakklæti.
5. Taktu fyrsta skrefið í átt að því að læra eitthvað nýtt. Skráðu þig á námskeið til dæmis.
6. Ekki kaupa neitt í sólarhring.
7. Slökktu á sjónvarpinu og lestu bók.
8. Gerðu lista yfir þá fimm hluti sem þú metur mest í lífinu.
9. Settu þér markmið fyrir árið.
10. Slepptu tökum af óraunhæfum markmiðum.

Ráð til að komast fram úr rúminu

Vatnsdrykkja að kvöldi verður til þess að við neyðumst til að fara fram úr og á klósettið snemma á morgnana. Kveikja ætti ljósið inni á baði og harðneita sér um að skríða aftur upp í. Ekki má þó drekka svo mikið vatn að við vöknum um miðja nótt. Það gæti tekið nokkur skipti að finn út rétta vatnsmagnið.

Morgunergelsi mætti rekja til þess að við erum svöng þar sem margir klukkutímar hafa liðið frá kvöldmat. Létt nasl á kvöldin gæti hjálpað. Velja þarf auðmelta fæðu eins og kotasælu, jógúrt eða hnetur þar sem þungmelt fæða gæti haldið fyrir okkur vöku.

Margir hreinlega hata frekjulegt gargið í vekjaraklukkunni og neikvæðar hugsanir ekki það sem þarf eldsnemma morguns. Reyna mætti að stilla vekjarann á uppáhaldstónlistina svo við vöknum í betra skapi.

Hafið vekjaraklukkuna langt frá rúminu svo að þið neyðist til að fara fram úr til að slökkva. En þá er líka harðbannað að skríða aftur upp í.

Innbyrðið koffein hið fyrsta eftir að undan sænginni er komið, kaffi eða svart te.

Líkamsrækt að morgni fær endorfínið af stað og líkaminn fyllist orku. Drífið ykkur því í ræktina eða út að hlaupa eða gerið léttar leikfimiæfingar á náttfötunum á svefnherbergisgólfinu.

Fáið ykkur eitthvað smávegis að borða um leið og þið komist á lappir og helst staðgóðan morgunverð.

Mælið ykkur mót við þó einhvern snemma. Það eykur líkurnar á að við komumst fram úr ef einhver á von á okkur.

Komið upp rútínu bæði kvölds og morgna. Farið að sofa á svipuðum tíma öll kvöld og á fætur á sama tíma. Þannig venjum við líkamann á að sofna á réttum tíma og líkurnar aukast á því að okkur verði eðlilegt að vakna á sama tíma alla morgna.

ÓVENJULEGAR LEIÐIR TIL AÐ BRENNA HITAEININGUM

Hreyfing og hollar matarvenjur eru bestu leiðirnar til missa nokkur kíló og viðhalda heilsusamlegri þyngd. Hins vegar eru til nokkrar óvenjulegar leiðir sem geta aukið hitaeiningabrennslu líkamans og hér eru nokkrar þeirra.

1. Kuldi getur aukið efnaskipti líkamans. Það er þó ekki endilega verið að tala um frost og frera, heldur getur það að lækka hitann heima við um tvær gráður eða svo haft einhver áhrif.
2. Að drekka kalt vatn getur tímabundið aukið efnaskipti líkamans, hafa nokkrar rannsóknir sýnt fram á. Í einni rannsókninni var sýnt fram á 40% aukningu í efnaskiptum sem orsakaðist af því að líkaminn vann að því að hita sig eftir kaldan drykk.
3. Tyggjó virðist bæði gefa fólki tilfinningu fyrir seddu og veldur því að fólk er síður líklegt til að fá sér millibita. Einnig eru vísbendingar um að það að tyggja tyggjó auki efnaskipti líkamans.
4. Blóðgjöf bjargar mannslífum en eykur einnig tímabundið brennslu á hitaeiningum.
5. Eirðarleysi er kannski ekki æskilegt en rannsóknir hafa sýnt að þeir sem eru stöðugt að hrissta fætur eða álíka brenna fleiri hitaeiningum en þeir sem sitja kyrrir.
6. Hláturinn lengir lífið og hann virðist samkvæmt ýmsum könnunum einnig góður til að brenna hitaeiningum þó í litlu magni sé.

Heimild: authoritynutrition.com

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111

M.BENZ S 500 4matic long . Árgerð 2005, ekinn 94 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.290.000 Rnr.134229. Mjög vel búinn. Er á staðnum. Umboðsbíll frá Öskju uppl 696-1001

M.BENZ S 450 4matic metan bensín. Árgerð 2010, ekinn 105 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.290.000. Rnr.133112. Er á staðnum. Bíll með öllu. Uppl 696-1001

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

Bílalíf

TILBOÐ 1.690.000.-

NISSAN X-TRAIL ADVENTURE. Árg.2007,ek.aðeins 94.þús km,bensín, sjálfskiptur,upphækkaður,lítur sérlega vel út,Rnr.128577,er á staðnum. S:562-1717 eða 8669633.

DÍSEL - EKINN AÐEINS 27.Þ.KM

TOYOTA AVENSIS WAGON SOL. Árgerð 2011,ek.aðeins 27.þús km,dísel, 6 gírar,Verð 2.980.000. Rnr.128576,er á staðnum.S:562-1717

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

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

M.BENZ E 200 BLUETEC AVANTGARDE nýskr. 03/2015, ekinn 12 Þ.km, dísel, sjálfskiptur (7 gíra). Verð 6.390.000 kr. Raðnr. 255609

JEEP WRANGLER RUBICON nýskr. 05/2016, ekinn 11 Þ.km, 3,6 l bensín 285 hö, sjálfskiptur. Þessi er alvöru! Verð 10.500.000 kr. Raðnr. 255572

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Vissir þú að... Barnaheill Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á læknisaðstoð og heilbrigðisþjónustu.

---

bilfang.is
S. 567 2000

Mikið úrval sendibíla á staðnum. Gott verð !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

100bilar.is bílasala

Jeep Grand Cherokee Overland, 7/2014, ek 41 þús km, dísel, sjsk, umboðsbíll, leður, topplúga, dráttarbeisli ogfl, tilboðsverð 9.990 þús, er á staðnum raðnr 152579.

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

MB bílar

VERKSMIÐJUÁBYRÐ TIL 2019

KIA Sorento. Árgerð 2012, ekinn 66 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 4.490.000. Rnr.101178.

EINSTAKLEGA VEL MEÐ FARINN BÍLL!

MMC Pajero instyle. Árgerð 2012, ekinn 54 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 6.390.000. Rnr.110574.

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

Bílar til sölu

BMW320 Diesel. Frábær bíll, sparneytin og flottur. Leður innrétting 17" felgur. Fer fyrir 650 þús stgr. Uppl. í s. 897 5012

Peugeout 208 ACTIVE árgerð 2014. Bíllinn er sem nýr, ekinn 8.þúsund km. 800 þús, áhv. Verð 1.790.000 kr. Uppl. í s. 660 5154

Bílar óskast

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

Vissir þú að... Barnaheill Save the Children á Íslandi
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

PEUGEOT

407SW
Nýskráður 12/2005, ekinn 100 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Verð kr. 730.000**
Tilboð kr. 499.000

PEUGEOT

3008 Premium+ HDi
Nýskráður 11/2011, ekinn 102 þús.km., dísel, 6 gírar.
Verð kr. 2.190.000

BÍLL DAGSINS

BMW 1 - 2,0
Nýskráður 8/2007, ekinn 96 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Verð kr.1.790.000

Bíll dagsins kr. 1.190.000

HYUNDAI

Getz GLS
Nýskráður 2/2006, ekinn 132 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Verð kr. 790.000**
Tilboð kr. 620.000

PEUGEOT

5008 Active
Nýskráður 2/2012, ekinn 248 þús.km., dísel, 6 gírar.
Verð kr. 1.390.000

HONDA

Civic Elegance
Nýskráður 4/2016, ekinn 15 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.450.000

CHEVROLET

Cruze LTZ
Nýskráður 5/2015, ekinn 13 þús.km., dísel, 6 gírar.
Verð kr. 3.450.000

HONDA

Jazz Trend
Nýskráður 5/2016, ekinn 11 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.590.000

HONDA

HR-V
Nýskráður 3/2005, ekinn 128 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 890.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00.

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

Hjólhýsi

HOBBY HJÓLHÝSI 2017 STÓRSPARNAÐUR!
Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is

s. 863 4449

Bátar

GRÁSLEPPUVEIÐIMENN
Í nóvember er tilboð á grásleppunetum. Heimavík ehf, S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Tek að mér Jóla þrif í heimahúsum og vinnustöðum. Fljót, ábyrg og góð vinnubrögð. Hef nokkurra ára reynslu í hótelþrifum. Upplýsingar í síma 7636737

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna · Pípulagnir · Raflagnir
Málningavinna · Múrvinna · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna · Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu
Uppl. í síma: 820 8888 eða markmid@markmid-ehf.is

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

smidskraftur@gmail.com

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

Smiður getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í síma 869 1698.

Nudd

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

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í S. 844 6845 / 462 4564
Frá kl. 14:00. Spái í spil og bolla. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

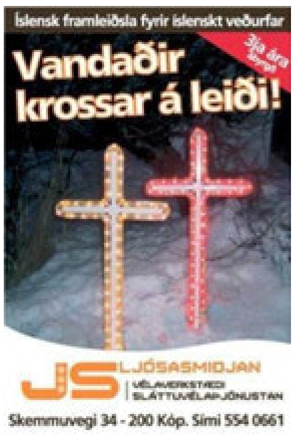
Rafvirkjun

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

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

KEYPT & SELT

Til sölu



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18

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 þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

HÚSNÆÐI

Atvinnuhúsnæði

Óska eftir vinnustofu til leigu í Reykjavík, 60-100 fermetra með salerni og kaffiaðstöðu. Upplýsingar í símum 8923548 og 8971156. Eða á netfangið sigurdisharpa@gmail.com www.sigurdis.is

Geymsluhúsnæði

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

KÖKUHORNIÐ / BÓKARI
Góður bókari óskast. Við leitum af fjölhæfum bókara í 50% starf með reynslu af bókhaldi, VSK og launaútreikning.
áhugasamir sendi umsókn á kokuhornid@kokuhornid.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

SPJALLDÖMUR 908 1616
Opið allan sólarhringinn. Algjör trúnaður.

HRINGIÐ Í STÍNU!
Hún er alltaf til í heitt spjall. Opið frá 18 Sími 905-2100 Geymið auglýsinguna.

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- **Hótel og frístundabyggð Heysholti, Rangárþingi ytra**
- **Aukin nýting orkuvers í Svartsengi, Grindavík**
- **Stækkun flugvallar í landi Skaftafells 2/ Freysness**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **12. desember 2016.**

skemmtanir

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

Leikir helgarinnar:

Undankeppni HM 2018

Allir velkomnir

Hljómsveitin TRAP frá Ísafirði spila um helgina.
Rúnar Þór, Reynir Guðmunds, Rúnar Villa, Örn Jóns, og Diddi Hermanns

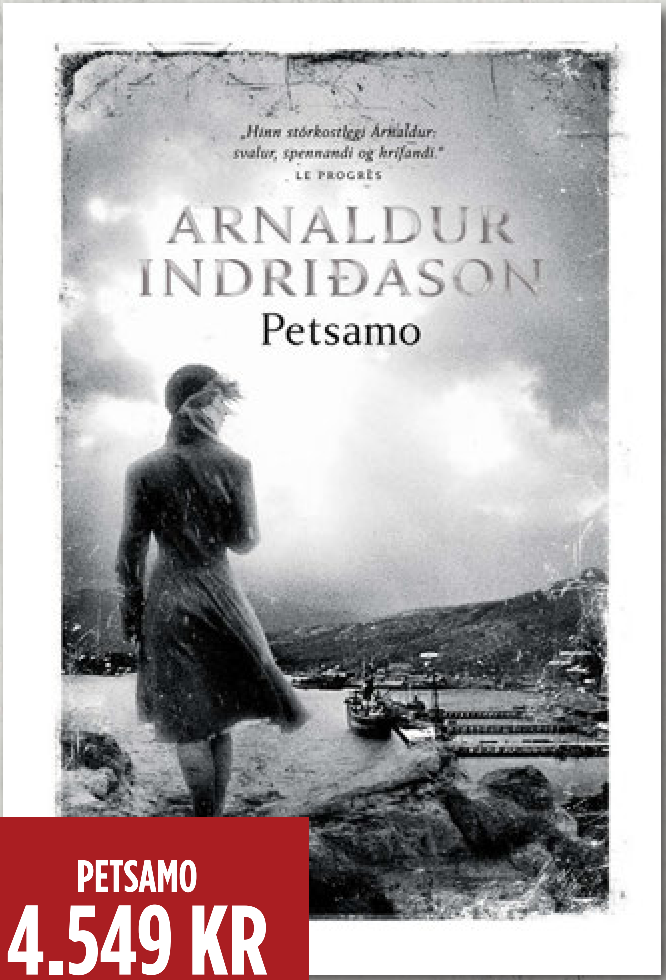
Gullnáman

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

markhönnun ehf

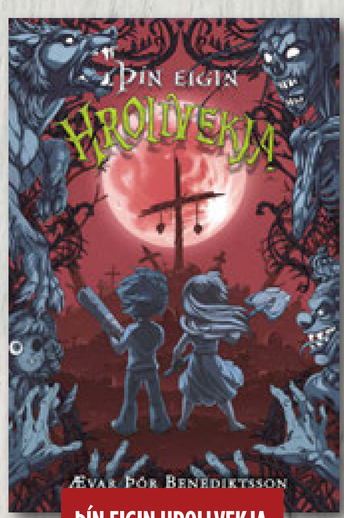
netto

JÓLABÓKIN FÆST HJÁ OKKUR

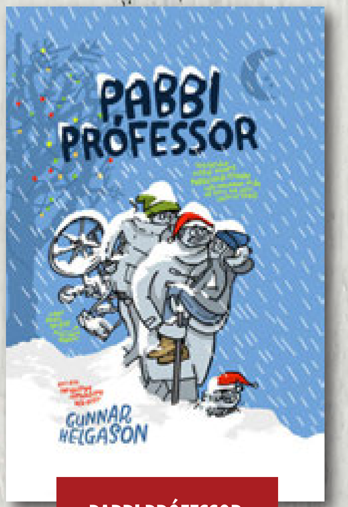


PETSAMO
4.549 KR

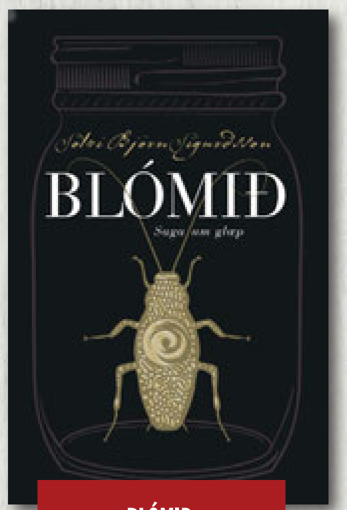
NÓTTIN SEM ÖLLU BREYTTI
4.899 KR



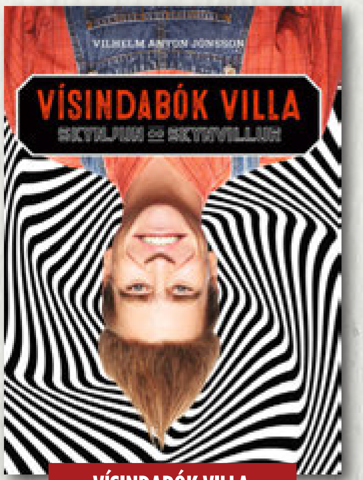
ÞÍN EIGIN HROLLVEKJA
3.359 KR



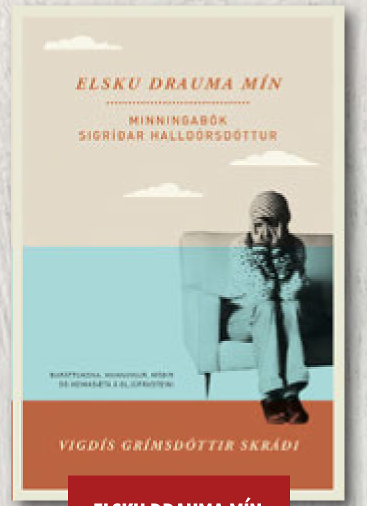
PABBI PRÓFESSOR
3.359 KR



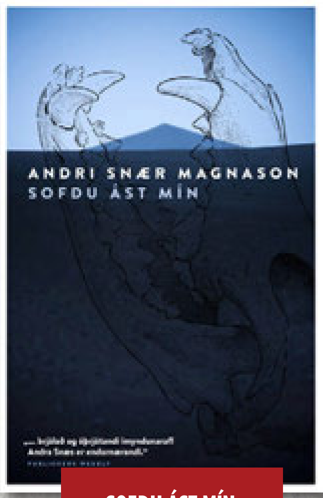
BLÓMIÐ
4.899 KR



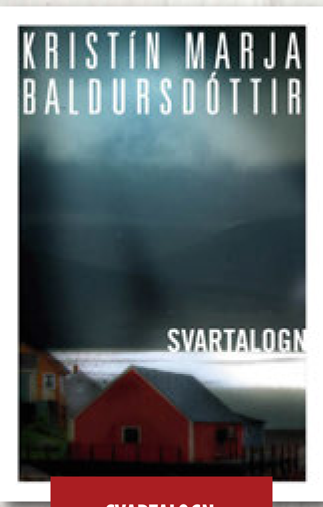
VÍSINDABÓK VILLA
SKYNJUN & SKYNVILLUR
3.989 KR



ELSKU DRAUMA MÍN
5.249 KR



SOFÐU ÁST MÍN
4.409 KR



SVARTALOGN
4.899 KR

HENRI OG HETJURNAR
3.359 KR

www.netto.is | Tilboðin gilda 11. - 13. nóvember

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

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Iðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

Fyrsta bókin í fullri lengd

Þórey Mjallhvít H. Ómarsdóttir hefur gert sína fyrstu teiknimyndasögubók. Hún nefnist Ormhildarsaga og er ætluð unglingum og börnum allt niður að níu ára aldri.

„Þetta er fyrsta bókin mín í fullri lengd. Ég hef bara unnið í hreyfimyndagerð, styttri myndasögum, handritagerð og smásögum. En nú small allt saman í þessu verkefni,“ segir Þórey Mjallhvít H. Ómarsdóttir um Ormhildarsögu.

Auk þess að skrifa söguna teiknaði hún og litaði myndirnar, setti bókina upp og bjó til letrið sjálf. „Þetta er ævintýri og þó ég taki fyrir dálítið alvarlegt efni þá er talað um það á kaldhæðnum skemmtinótum,“ svarar hún spurningu um efni Ormhildarsögu. „Sagan gerist 2043. Jöklar heims hafa bráðnað og leyst úr læðingi fornar vættir eins og nykra, skoffín og nátttröll en íbúar Fróneyja hafa lært að lifa í sambúð með þessum þjóðsagnaverum. Ormhildur, ungur fræðimaður hjá Kukl- og galdrarannsóknarsetri ríkisins, kemur mjög við sögu og hennar bíður langt og hættulegt ferðalag frá Breiðholtseyju upp á tind Heklu.“

Þórey kveðst nú vinna að handriti að teiknimyndaseríu fyrir alþjóðlegan sjónvarpsmarkað sem er byggt á Ormhildarsögu.

Meira fáum við ekki að vita um það því hún þarf að sinna nemendum Myndlistarskólans sem hún er að kenna hreyfilist. Spurð í lokin hvort hún teikni myndirnar í bókinni í tölvu svarar hún: „Nei, alls ekki, bókin er mjög mikið handgerð því ég teikna allt upp á pappír.“ **gun@frettabladid.is**

Þórey hefur myndskreytt fjölda bóka. Nú er fyrsta teiknimyndaskáldsagan hennar komin á koppinn.

✝

Eiginmaður minn, faðir, afi og langafi,

Guðni Guðjónsson
Heiðarlundi 15, Garðabæ,

lést á Sólvangi föstudaginn 21. október. Útför hans fer fram frá Vídalínskirkju, Kirkjulundi 3, Garðabæ, mánudaginn 14. nóvember kl. 13. Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarsjóð Sólvangs.

Barbara Stanzeit
Greta, Gunnar, Gylfi, Barbara, Bryndís, Berglind
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Okkar elskulega móðir, tengdamóðir og amma,

Kristín Sigurðardóttir
Aðalstræti 9, Reykjavík,

lést þann 31. október síðastliðinn. Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni mánudaginn 14. nóvember kl. 13.00.

Lars Emil Árnason — **Erla Árnadóttir**
Jóhanna Margrét Ólafsd. — **Sveinn Alexander Sveinsson**
Jökull Larsson — **Júlíana Amalía Sveinsdóttir**
Brynhildur Kristín Larsd. — **Sara Messíana Sveinsdóttir**
Una Birna Larsdóttir — **Lars Oliver Sveinsson**
Vera Larsdóttir

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Guðmundur Finnsson
Borgarnesi,

lést í Brákarhlíð, Borgarnesi, þriðjudaginn 8. nóvember. Útförin fer fram frá Borgarneskirkju mánudaginn 14. nóvember klukkan 15.00.

Jenný Svana Halldórsdóttir
Halldór Guðmundsson — **Íris Bergmann Marteinsdóttir**
Finnur Guðmundsson — **Angela Maria Roldos Prosser**
Elín Guðmundsdóttir — **Gunnar Þórunnarson**
Sigurbjörn Ingi Guðmundsson — **Rakel Björk Gunnarsdóttir**
barnabörn og aðrir aðstandendur.

✝

Móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Bergljót Eiríksdóttir
fyrrv. skrifstofustjóri Ríkissaksóknara,

sem lést 28. október sl. á Hjúkrunarheimilinu Ísafold, verður jarðsungin frá Fossvogskapellu, mánudaginn 14. nóvember nk. kl. 15.

Auður Jóhannesdóttir — **Þorsteinn Jóhannsson**
Eiríkur Baldur Þorsteinsson — **Telma Tryggvadóttir**
Lóa Bergljót Þorsteinsdóttir
Jóhanna Margrét Þorsteinsdóttir
og langömmubörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, systir og mágkona,

Erla Axelsdóttir
fv. sjúkraliði,

lést í faðmi fjölskyldunnar hinn 30. október sl. á líknardeild LSH. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug. Jafnframt þökkum við starfsfólki líknardeildar LSH fyrir frábæra umönnun.

Birgir Schram
Sigurður Schram
Ebba Schram
Helgi Schram — **Lynsey Pilgrim**
Guðjón Axelsson — **Ásdís Ágústsdóttir**
Ingigerður Axelsdóttir — **Steinar Jóhannsson**
Jón Axelsson — **Þórunn Sandholt**

✝

Ástkær móðir okkar,

Bergljót Sigurðardóttir
Skúlagötu 20, Reykjavík,

lést í faðmi fjölskyldunnar á heimili sínu 8. nóvember. Útförin verður tilkynnt síðar.

Sigurður Sigfússon
Kristján Sigfússon

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Erna Egilsdóttir

lést á Hrafnistu Hafnarfirði þann 30. október sl. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið. Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

Sigrún Einarsdóttir
Kristín Einarsdóttir
Sigurbjörg Einarsdóttir
Erna Einarsdóttir og fjölskyldur.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ingveldur L. Gröndal
Hvassaleiti 58, Reykjavík,

lést á Landspítalanum Hringbraut þriðjudaginn 8. nóvember. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Lúðvík H. Gröndal — **Kristbjörg Konráðsdóttir**
Sigurbjörg H. Gröndal — **Ólafur Haukur Ólafsson**
Hallgrímur H. Gröndal — **Sólveig Fanný Magnúsdóttir**
Þorvaldur H. Gröndal — **Lára Sveinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, vinur, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Eysteinn Vilhelm Reynisson
bifvélavirki, Einholti 16a, Akureyri,

lést á heimili sínu þriðjudaginn 8. nóvember. Jarðsungið verður frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 17. nóvember kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Minningarsjóð Heimahlynningar á Akureyri.

Fyrir hönd ástvina,
Jórunn Marinósdóttir
Jóhann Reynir Eysteinsson — **Auðbjörg Geirsdóttir**
Brynja Eysteinsdóttir — **Gauti Már Hannesson**
Sævar Þröstur Eysteinsson — **Kristjana Kristjánsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Sigríður Rósa Björgvinsdóttir
áður til heimilis að Grashaga 10, Selfossi,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund sunnudaginn 6. nóvember sl. Útförin fer fram frá Selfosskirkju föstudaginn 18. nóvember kl. 13.30.

Kristín Ólafsdóttir — **Helgi Garðarsson**
Björgvin Ólafsson
Magnús Ólafsson — **Rut Bjarnadóttir**
Þórir Ólafsson — **Helga Guðmundsdóttir**
Ólafur Jökull Ólafsson — **Astrid Bleeker**
Guðný Ólafsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

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.

Tilboðin gilda til 11. des.!

SÆLKERAVÖRUR Á ÓMÓTSTÆÐILEGU VERÐI!

FRÁBÆR TILBOÐ — KOMDU VIÐ!

25%

Belvoir 750 ml.
Ljúffengt lífrænt gos með náttúrulegum bragðefnum.
Öll línan á 25% afslætti.
Áður: 598 kr. Nú: ***449 kr.***

25%

Áður: 1.009 kr.
Nú: ***757 kr.***

Áður: 1.829 kr.
Nú: ***1.372 kr.***

Áður: 919 kr.
Nú: ***689 kr.***

Áður: 699 kr.
Nú: ***524 kr.***

Áður: 549 kr.
Nú: ***412 kr.***

Áður: 849 kr.
Nú: ***637 kr.***

Sólgæti
Vörur frá Sólgæti henta vel í baksturinn.
Fyrir sælkera á öllum aldri.
Öll línan á 25% afslætti.

25%

Yogi jólate
Dásamlegt jólate frá Yogi Tea er ómissandi um jólin. Ekki láta þetta ljúffenga hátíðarte framhjá þér fara.
Verð áður: 551 kr.
Verð nú: ***413 kr.***

25%

Sonnentor
Kryddin frá Sonnentor eru lífræn hágæða-krydd meðhöndluð af ástríðu. Notaðu aðeins það besta í baksturinn eða matargerðina.
Öll línan á 25% afslætti.

25%

Kallo kraftar
Frábært úrval af Kallo lífrænum kröftum sem henta í alla matargerð. Einnig til með lágu salt innihaldi og glútenfríir.
Öll línan á 25% afslætti.
Verð frá: Áður: 239 kr. Nú: ***179 kr.***

HEILSUFRÉTTIR ERU KOMNAR ÚT!

NÁÐU ÞÉR Í EINTAK!

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið
1979

LAUGAVEGI LÁGMÚLA KRINGLUNNI SMÁRATORGI SELFOSSI AKUREYRI NETVERSLUN HEILSUHUSID.IS

JÓLAKLEMENTÍNURNAR ERU KOMNAR!

Gott verð

799 kr/ks

Gildir til 13. nóvember á meðan birgðir endast.

Mackays sultur
Það besta frá Skotlandi.

Ný sending

Snowdonian Cheddar
Margverðlaunaðir Cheddar ostar

Nýtt í Hagkaup

Chosen foods
Hágæða olíur sem henta í alla matargerð.

Pretzilla
Hamborgarabrauð, pylsubrauð og snakkbitar úr pretzeldeigi.

Nýtt í Hagkaup

Gille piparkökur
Aldrei of snemmt fyrir piparkökur.

Nýtt í Hagkaup

Hvolpasveitar djús
Appelsínu og epla.

Nýbakaðar!

JÓLASMÁKÖKUR HAGKAUPS

Hvernig væri að eiga notalega stund og gleðja einhvern nákominn með ljúffengum smákökum, tilvöldum með rjúkandi kaffi eða kakóbolla?

Hver er uppáhaldstegundin þín?

• Súkkulaðibitar • Hunang & múslí • Rúsínur & hafrar • Hnetusmjör • Hvítt súkkulaði & macadamia hnetur • Brownies • Karamellu og mjólkursúkkulaði

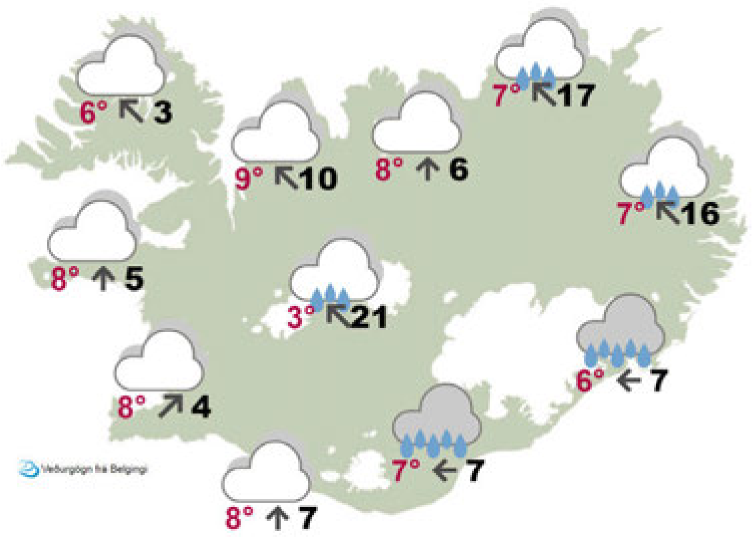
24 Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Suðaustanhvassviðri eða -stormur og rigning, víða mikil sunnan- og vestanlands. Snýst í hægari vestanátt vestan til síðdegis og dregur úr rigningu. Fremur hlýtt í veðri.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	-0°	-1°
→ 10	↗ 15	↗ 14
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-1°	1°	-3°
→ 7	→ 5	↗ 9

Sunnudagur

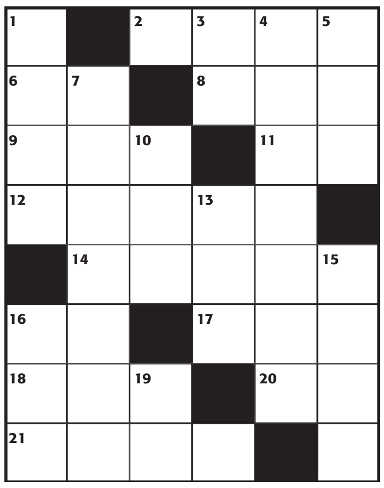
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8°	6°	7°
↑ 12	↑ 15	↑ 15
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
5°	5°	2°
↑ 15	← 6	↑ 18

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. uss
6. sjúkdómur
8. neðan
9. svif
11. samþykki
12. strunsa
14. einn þúsundasti
16. munni
17. fiskur
18. hamfletta
20. skyldir
21. ríki

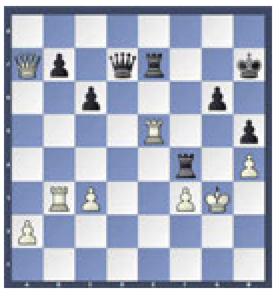
LÓÐRÉTT
1. lítill
3. tveir eins
4. rabba
5. fyrirboði
7. prenta
10. regla
13. slagbrandur
15. skál
16. skamm-stöfun
19. utan



LAUSN

LÁRÉTT: 2. suss, **6.** ms, **8.** upp, **9.** áta, **11.** já, **12.** rigsa, **14.** milli, **16.** op, **17.** áll, **18.** flá, **20.** aá, **21.** land.
LÓÐRÉTT: 1. smár, **3.** uu, **4.** spjalla, **5.** spá, **7.** stimpla, **10.** agi, **13.** slá, **15.** ílát, **16.** ofl, **19.** án.

Skák Gunnar Björnsson



Héðinn Briem (1.588) átti leik gegn Páli Þórssyni (1.771) á U-2000 móti TR fyrir skemmstu.

Svartur á leik

33. ... Hxf3+! 34. Kxf3 Dg4+ 35. Kf2 Dxh4+ 36. Kg2 Dg4+ 37. Kh2 Df4+ 38. Kg2 Dxe5 og svartur vann. Heimsmeistaraeinvígi Carlsens og Karjakíns hefst í kvöld. Hægt er að nálgast allar upplýsingar hvernig best sé að fylgjast með einvíginu á www.skak.is.

www.skak.is: Allt um einvígið.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Heimkynni en ekki auðn

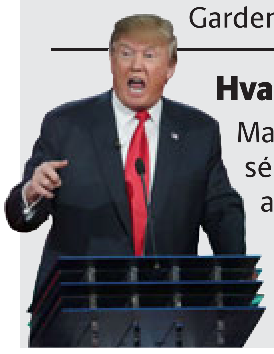
Ragnar Axelsson ljósmyndari hefur í tæp þrjátíu ár skrásett hlýnun jarðar og eyðingu heimkynna í nyrstu byggðum veraldar.

Vekur athygli heimsins

Lesblinda gerði **Kristjónu S. Williams** erfitt fyrir í grunnskóla en nú hafa listmunir með ævintýramyndum hennar vakið athygli heimsins.

Írinn kjaftfori

Íslandsvinurinn **Conor McGregor** og léttvigtarmeistarinn Eddie Alvarez mætast í bardaga. Saga Írans kjaftfora frá götum Dublin til Madison Square Garden er mögnuð.

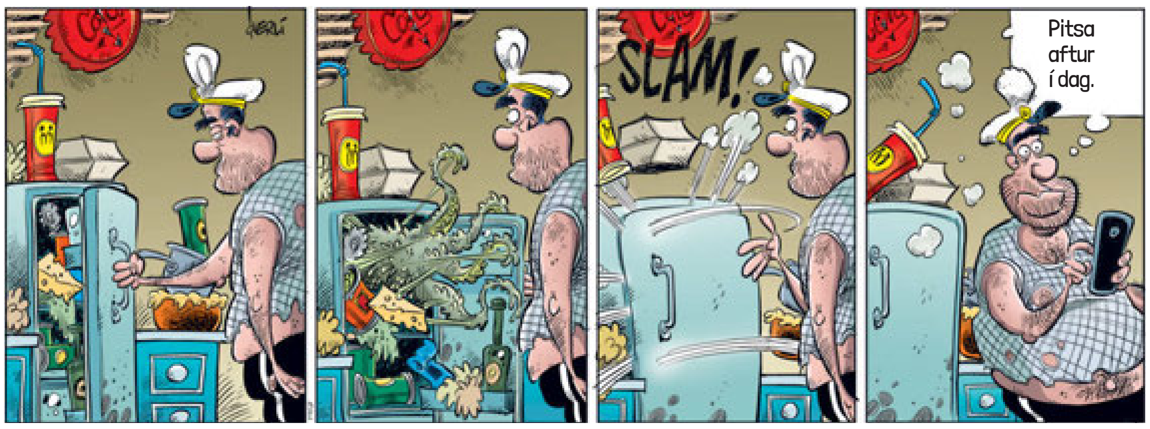


Hvað er í kollinum á Trump?

Margir velta því fyrir sér hvað sé í kollinum á **Trump** og hvaða afleiðingar sigur hans muni hafa fyrir heimsbyggðina. **Nadya Tolokonnikova,** einn meðlima Pussy Riot, telur frelsinu ógnað.

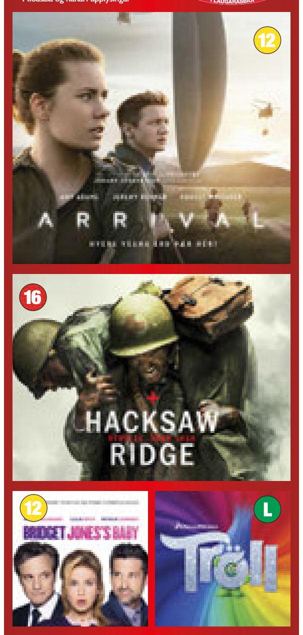
Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli



GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar


LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
ARRIVAL	8, 10.25
HACKSAW RIDGE	8, 10.40
TRÖLL 2D ÍSL.TAL	4, 6
BRIDGET JONES'S BABY	5, 8, 10.30
DOCTOR STRANGE	5

SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

THE LIGHT BETWEEN OCEANS	KL. 5:20 - 8 - 10:40
THE ACCOUNTANT	KL. 5:20 - 8 - 10:40
THE ACCOUNTANT VIP	KL. 10:40
SJÖUNDI DVERGURINN ÍSLTAL	KL. 4 - 6
DOCTOR STRANGE 2D	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:30
DOCTOR STRANGE 2D VIP	KL. 3 - 5:30 - 8
JACK REACHER 2	KL. 8 - 10:30
THE GIRL ON THE TRAIN	KL. 8
STORKAR ÍSLTAL	KL. 4 - 6
SULLY	KL. 10:30
LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL	KL. 3:10

SAMBÍÓIN AKUREYRI

THE LIGHT BETWEEN OCEANS	KL. 8
THE ACCOUNTANT	KL. 8 - 10:40
SJÖUNDI DVERGURINN ÍSLTAL	KL. 6
DOCTOR STRANGE 2D	KL. 5:30 - 10:40

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

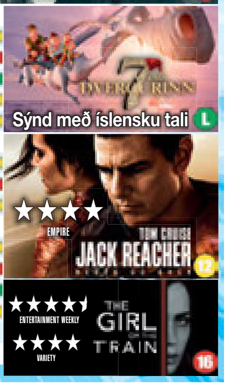
THE LIGHT BETWEEN OCEANS	KL. 6 - 9
THE ACCOUNTANT	KL. 5:30 - 8 - 10:40
SJÖUNDI DVERGURINN ÍSLTAL	KL. 5:30
DOCTOR STRANGE 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
JACK REACHER 2	KL. 8 - 10:30

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

THE LIGHT BETWEEN OCEANS	KL. 6 - 9 - 11:40
THE ACCOUNTANT	KL. 6 - 9 - 11:40
DOCTOR STRANGE 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

THE LIGHT BETWEEN OCEANS	KL. 8 - 10:40
THE ACCOUNTANT	KL. 10:40
SJÖUNDI DVERGURINN ÍSLTAL	KL. 6
DOCTOR STRANGE 3D	KL. 5:30 - 8



Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

11. NÓVEMBER 2016

Tónlist

Hvað? Todmobile og Nik Kershaw
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
Eitísgoðsögnin Nik Kershaw, sem Elton John kallaði „besta lagasmið sinnar kynslóðar“, kemur fram á árlegum rokksögutónleikum Todmobile í Hörpu.

Hvað? Verdi Requiem
Hvenær? 20.00
Hvar? Langholtskirkja
Tónleikar til minningar um Jón Stefánsson, orgelleikara og kórstjóra Langholtskirkju.

Hvað? Af fingrum fram – Valdimar Guðmundsson
Hvenær? 20.30
Hvar? Salurinn í Kópavogi
Á örfáum árum hefur Keflvíkingurinn Valdimar Guðmundsson, orðið einn albesti söngvari vorra daga. Það virðist ekki skipta máli á hverju hann spreytir sig; allt verður að gulli.

Leiklist

Hvað? Hannes & Smári
Hvenær? 20.00
Hvar? Borgarleikhúsið
Halldóra Geirharðsdóttir og Ólafía Hrönn Jónsdóttir sýna „sinn innri mann“ í hárbeittum nýjum gamanleik. Félagarnir Hannes og Smári koma hér saman í hljómsveit sinni Úlfunum og lofa eldfjörugri kvöldstund með leiklist, ljóðum, bardagalist og frumsaminni, óútgefinni tónlist.

Halldóra Geirharðsdóttir og Ólafía Hrönn Jónsdóttir sýna „sinn innri mann“ í hárbeittum nýjum gamanleik sem sýndur er í Borgarleikhúsinu í kvöld kl. 20.00.

Hvað? Sóley Rós ræstitæknir
Hvenær? 20.30
Hvar? Tjarnarbíó
Sóley Rós er 42 ára mamma, amma, eiginkona og skúringakona. Verkið er byggt á viðtölum við raunverulega íslenska hvunndagshetju sem hefur átt lygilegt lífshlaup, hefur kynnst mótlæti og sárum missi sem hver sem er gæti kiknað undan. Meinfyndið og grátbroslegt verk um samtímann sem tekur á mikilvægum málefnum sem allir hafa skoðanir á og varða okkur öll.

Hvað? Stefán Rís
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaflaraleikhúsið
Frá þeim sem færðu ykkur Unglinginn kemur nýr eldhress gleðileikur með söngleikjaívafi fyrir alla fjölskylduna. Óli Gunnar Gunnarsson og Arnór Björnsson slógu í gegn með leikritið sitt Unglinginn árið 2014 og voru tilnefndir til tvennra Grímuverðlauna.

Málþing

Hvað? Gervigreindarhátíðin 2016 – Gervigreind og hagkerfið
Hvenær? 14.00–19.00
Hvar? Háskólinn í Reykjavík
Mun þessi tækni verða notuð almenningi til hagsbóta, t.d. með styttri vinnuviku, eða mun hrikta í stoðum efnahagslífsins vegna aukinnar notkunar þessarar tækni í fjármálageiranum og við framleiðslu? Fyrirlestrar og umræða fara fram á ensku. Hátíðin er öllum opin og aðgangur er ókeypis.

Hvað? Vélrænar þýðingar og vélræn samskipti á íslenskri tungu
Hvenær? 9-17
Hvar? Safnahúsið
Vinnustofa til að kynna verkefnið á Íslandi. Vinnustofan fer fram í Safnahúsinu við Hverfisgötu kl. 09-17. Ætlunin er að vekja athygli á verkefninu meðal aðila sem sinna þjónustu við almenning og fyrirtæki en ljóst er að verkefnið er til þess fallið að auka og bæta aðgengi almennings og fyrirtækja að stjórnsýslu og auðvelda samskipti við stjórnvöld. Þetta er mikilvægt í samfélagi þar sem er vaxandi þörf fyrir að geta sinnt öðrum en þeim sem eiga íslensku að móðurmáli.

Hvað? Hugmyndir um gjörbreytt vinnubrögð við kjarasamningagerð á íslenskum vinnumarkaði
Hvenær? 10.00-15.00.
Hvar? Fosshótel Reykjavík
Meðal fyrirlesara eru einn helsti sérfræðingur Norðurlanda í vinnumarkaðsmálum, ríkissáttasemjari og formaður BHM.

Fyrirlestur

Hvað? Ljósin á Dettifossi
Hvenær? 12.00-13.00
Hvar? Sjóminjasafnið í Reykjavík
Yfirskrift hádegisfyrirlestrar sem Davíð Logi Sigurðsson verður með í tilefni af útgáfu bókar hans, Ljósin á Dettifossi, þar sem hann segir frá afa sínum, Davíð Júlíusi Gíslasyni sem stóð í stafni í hinstu siglingu Dettifoss, og frá aldamótakynslóð sjómanna sem hann tilheyrði.

Í kvöld kl. 20.30 mun Valdimar Guðmundsson leika af fingrum fram í Salnum í Kópavogi.

BIO ★ PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Slack Bay	17:45
Leonardo from the National Gallery	18:00
Ransacked	18:00
Clerks	20:00
Aumingja Ísland	20:00
Innsæi / The Sea Within	20:00
The Girl With All The Gifts	22:00
Child Eater	22:00
Captain Fantastic	22:00

DAGSKRÁ

Föstudagur

LOGI

Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Gestir hans í þessum þætti verða þau Halldóra Geirharðsdóttir, Gunnar Helgason og söngkonan Þórunn Antonía sem jafnframt tekur lagið eins og henni einni er lagið.

SPENNANDI **FÖSTUDAGSKVÖLD**

Fáðu þér áskrift á **365.is**

THE X-FACTOR UK

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

MISTRESS AMERICA

Tracy er nýflutt til New York og veit lítið um lífið í stórborginni en til bjargar kemur stjúpsystir hennar sem er ævintýragjörn og finnst gaman að skemmta sér.

JURASSIC WORLD

Jurassic World er fullbúinn risaeðluskemmtigarður á eyjunni Isla Nublar. Gestum er farið að fækka og þá er ákvörðun tekin sem á eftir að draga dilk á eftir sér.

LAST SHIP

Hörkuspennandi þættir um áhöfn herskips sem fær það erfiða verkefni að hafa uppi á mótefni sem vinnur gegn heimsfaraldri.

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

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Tommi og Jenni
07.45 Kalli kanína og félagar
08.05 Pretty Little Liars
08.50 The Middle
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.00 Grand Designs Australia
11.50 White Collar
12.35 Nágrannar
13.00 The Nutty Professor
14.35 Belle
16.30 Chuck
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Tommi og Jenni
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Íþróttir Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Logi 2016 Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur auk þess sem boðið verður upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.
20.15 The X-Factor UK
21.35 The X-Factor UK
22.25 Mistress America Gamanmynd frá 2015 sem fjallar um Tracy sem er ný í New York og veit lítið um lífið í stórborginni en til bjargar kemur stjúpsystir hennar væntanleg, Brooke, sem er ævintýragjörn og finnst gaman að skemmta sér.
23.50 Grandma Gamanmynd frá 2015. Þegar Elle er nýhætt með kærustunni kemur barnabarn hennar, Sage, óvænt í heimsókn og biður hana um að lána sér 600 Bandaríkjadali fyrir sólarupprás, þar sem hún ætlar að fara í fóstureyðingu. Amma Elle er frekar blönk, og þær verða því að leita allra leiða til að finna peningana, og heimsækja gamla vini, sem á eftir að draga dilk á eftir sér, og óvænt leyndarmál koma í ljós.
01.10 She's Funny That Way
02.40 Jarhead
04.40 Belle

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Domino's-deild karla
09.10 Enska 1. deildin
10.55 Football League Show
11.25 Dominos deild kvenna
13.05 Spænski boltinn
14.45 Spænsku mörkin
15.10 Domino's-deild karla
16.50 Undankeppni HM
19.15 Premier League World
19.45 Domino's-deild karla
22.00 Körfuboltakvöld
23.40 Bundesliga Weekly
00.10 NBA
01.00 NBA – Regular Season

STÖÐ 2 SPORT 2

09.00 Spænski boltinn
10.40 Þýski boltinn
12.20 Þýsku mörkin
12.50 Premier League
14.30 Premier League
16.10 Premier League
17.55 Messan
19.35 Undankeppni HM
21.45 HM Markasyrpa
22.15 Undankeppni HM
23.55 Formúla E – Magazine Show
00.25 Undankeppni HM
02.05 Undankeppni HM

STÖÐ 3

17.45 Mike & Molly
18.05 The League
18.30 New Girl
18.55 Modern Family
19.20 Fóstbræður
19.50 Silicon Valley
20.20 The New Adventures of Old Christine
20.45 NCIS: New Orleans
21.30 Last Ship
22.15 Entourage
22.45 Klovn
23.15 Grantchester
00.05 Fresh off the Boat
00.25 Fóstbræður
00.55 Silicon Valley
01.25 The New Adventures of Old Christine
01.45 NCIS: New Orleans
02.25 Grantchester
03.10 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
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
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
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
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
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 Smáheimar

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

08.35 Inside the PGA Tour
09.00 OHL Classic
12.00 Golfing World
12.50 Champions Tour Highlights
13.45 Inside the PGA Tour
14.10 OHL Classic
17.10 Golfing World
18.00 OHL Classic
21.00 Golfing World
21.50 Turkish Airlines Open

BÍÓSTÖÐIN

09.30 The Class of '92
11.30 The Prince and Me 3: A Royal Honeymoon
13.05 Avatar
15.45 The Class of '92
17.45 The Prince and Me 3: A Royal Honeymoon
19.20 Avatar
22.00 Jurassic World Frábær mynd frá 2015 sem gerist tuttugu og tveimur árum eftir atburðina í Jurassic Park myndinni árið 1993. Á eyjunni Isla Nublar er núna fullbúinn risaeðluskemmtigarður, Jurassic World, eins og John Hammond sá hann fyrir sér í upphafi. Eftir að hafa verið opinn í 10 ár þá er gestum farið að fækka, og til að reyna að auka aftur aðsóknina er gripið til þess ráðs að koma með nýja viðbót í garðinn, en sú tilraun á eftir að draga dilk á eftir sér.
00.05 The Kids are Alright Dramatísk gamanmynd frá 2010 sem segir frá systkinum á unglingsaldri sem hafa áhuga á að finna líffræðilegan föður sinn. Þau voru bæði getin með gjafasæði og búa hjá lesbískum mæðrum sínum en langar að finna uppruna sinn og hefja því leitina. Þau finna sæðisgjafann og bjóða hann velkominn inn á heimili sitt og það veldur töluverðu róti hjá mæðrum þeirra. Með aðalhlutverk fara Annette Bening, Julianne Moore og Mark Ruffalo.
01.50 Deliverance Creek
03.15 Jurassic World

RÚV

17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Pósturinn Páll
18.16 Kosmó
18.28 Bláí jakkinn
18.30 Jessie
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik – úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Útsvar
21.15 Vikan með Gísla Marteini
22.00 Vera
23.30 Tracks
01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 The Millers
08.20 Dr. Phil
09.00 The Biggest Loser
09.45 The Biggest Loser
10.35 Pepsi MAX tónlist
13.10 Dr. Phil
13.50 Speechless
14.10 Girlfriends' Guide to Divorce
14.55 The Office
15.15 The Muppets
15.40 The Good Wife
16.25 The Tonight Show
17.05 The Late Late Show
17.45 Dr. Phil
18.25 Everybody Loves Raymond
18.45 King of Queens
19.10 How I Met Your Mother
19.35 America's Funniest Home Videos
20.00 The Voice Ísland
21.30 How to Lose a Guy in 10 Days
23.30 The Tonight Show
00.10 Under the Dome
00.55 Prison Break
01.35 Ray Donovan
02.20 Quantico
03.05 Under the Dome
03.50 The Tonight Show
04.30 The Late Late Show
05.10 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

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

ÁSKRIFENDA LOTTERÍ 365

Dregið föstudaginn 16. desember

3X Tælandsferð fyrir 2

ALLIR SEM ERU ÁSKRIFENDUR AÐ SJÓNVARPSPÖKKUM 365 Í NÓVEMBER OG DESEMBER EIGA MÖGULEIKA Á AÐ VINNA GLÆSILEGA VINNINGA Í ÁSKRIFENDALOTTERÍI 365.

ÚRVAL ÚTSÝN

FYRSTI VINNINGUR ER ÓTRÚLEG ÆVINTÝRAFERÐ FYRIR TVO TIL TÆLANDS AÐ **HEILDARVERÐMÆTI 658.000 KR.**

50 x HAGKAUP *Skemmtilegast að versla*

40.000 kr. gjafabréf í Hagkaup

2 x ICELANDAIR

100.000 kr. gjafabréf hjá Icelandair

200 x N1

10.000 kr. gjafabréf hjá N1

Hvaða sjónvarpspakki hentar þér?

Tryggðu þér áskrift á 365.is eða í síma 1817 og þú ert komin/n í pottinn!

365

PIPAR\TBWA / SÍA

Verð gildir til og með **13. nóvember** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

KLEMENTÍNUR
BEINT FRÁ SPÁNI

698 kr. 2,3 kg

Robin Klementínur
Spánn, 2,3 kg

2,3kg í kassa

NÝ UPPSKERA Í BÓNUS

JÓLAEPLI
BEINT FRÁ USA

1,36kg í poka

398 kr. 1,36 kg

Amerísk Smáepli
Rauð, 1,36 kg

20stk. í pakka

195 kr. 20 stk.

Maki Servíettur
20 stk.

AÐVENTUKERTI
4 STK. Í PAKKA

598 kr. pk.

Kubbakerti
12x4 cm, 4 stk.

198 kr. stk.

Kubbakerti
12x6 cm, rautt eða hvítt.

998 kr. parið

Mannbroddar
4 stærðir

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Upphafsskjár leiksins gæti kveikt nostalgíu hjá einhverjum af gamla skólanum.

Eins og erfitt kvöld úti á lífinu

Emmsjé Gauti er í aðalhlutverki í tölvuleik sem hann hefur sent frá sér til kynningar á nýjustu plötunni sinni. Í leiknum er miðbær Reykjavíkur settur í átta bita tölvugrafík og að sögn Gauta er um að ræða nokkuð nákvæma eftirlíkingu af týpísku djammi.

Stefán Þór Hjartarson
stefanthor@frettabladid.is

Emmsjé Gauti hefur í undirbúningi fyrir nýjustu plötuna sína 17. nóvember, sem kemur út eftir örfáa daga, látið búa til eftirmynd sína úr plasti, en hann lét föndra handa sér dótakall í stíl He-Man-fígúranna og nú síðast gaf hann út tölvuleik þar sem hann sjálfur fer með aðalhlutverkið.

Á vefsíðunni emmsje.is má finna tölvuleikinn og er þar bregður leikmaðurinn sér í hlutverk Gauta og markmiðið er að aðstoða hann við að komast á skemmtistaðinn Prikið þar sem hann á að halda tónleika. En hans bíða ýmsar hindranir á leiðinni – til að mynda er drukkinn lýðurinn sífellt að stoppa Gauta af og draga hann á trúnó, en það er mjög mikilvægt annaðhvort að stökkva yfir þessa erfiðu djammara eða hreinlega stökkva ofan á þá og losna þar með við þá út úr myndinni. Gauti villist meðal annars inn á B5 en þar þarf hann að passa sig á flöskuborðum og laganemum og lendir í ýmsum öðrum hremmingum.

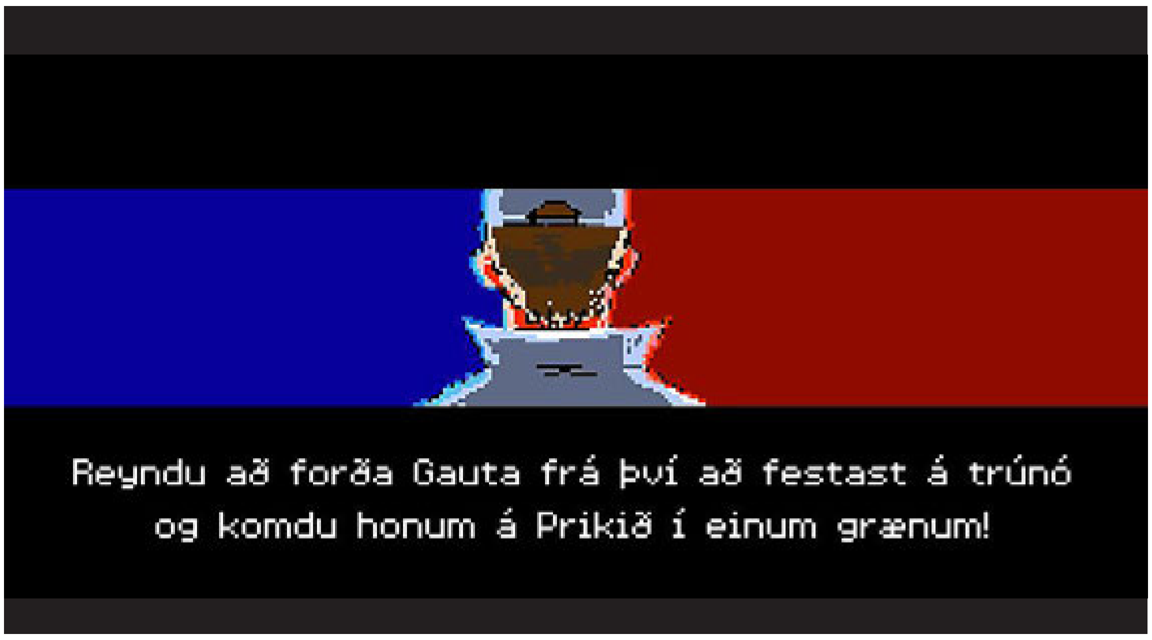
Leikurinn er í stíl tölvuleikja frá seinni hluta níunda áratugarins og fyrri hluta þess tíunda og hefur tónlist eftir Gauta verið sett í viðeigandi form og spilast undir meðan á leik stendur.

Hvernig kom til að þú ákvaðst að gera tölvuleik?

„Í raun og veru er þetta snjóbolti sem hefur stækkað og stækkað síðustu vikurnar. Í september tek ég þá ákvörðun að gefa út nýja plötu hjá útgáfufyrirtæki Priksins sem heitir Sticky plötuútgáfa. Geoffrey Skywalker kom með þá hugmynd að fá „Viktors Vintage“ sem sérhæfir sig í að gera retró-dótakalla til að gera eitt stykki Emmsjé Gautafígúru. Eftir það var tekin sú ákvörðun að vinna allt myndefni í þeim stíl sem kallinn er í.

Það er svo eitt kvöldið sem ég er að skoða internetið að ég rekst á tölvuleik eftir Skúla Óskarsson sem var hannaður í Gameboy-þema. Ég hafði samband við hann og við skutum á milli okkar hugmyndum sem endaði með því að við ákváðum að gera tölvuleik saman. Þegar leið á ferlið ákváðum við að fara alla leið og fengum með okkur í lið fólk sem sá um „cutscenes“ eða milligrafík og tónlist fyrir leikinn en milligrafíkin var í höndum Örnu Beth og Ingi Már Úlfarsson, sem er partur af pródúsertíminu Reddlights, sá um hljóðvinnsluna. Útkoman er frábær og það er búið að vera mjög skemmtilegt að vinna með þessum yndislega hópi.“

Margir hafa orð á því að leikurinn sé alveg fáránlega erfiður, er það viljandi gert?



Gauti lendir mikið í því að fólk rappar í eyrað á honum og segir honum í trúnaði eitt og annað sem hann vill ekki vita.

OTAS EIUSTQUE EAREPE DOLUPTIOS EATISSIT PRAE EVENDIS ALIS SOLLORR UNTEMPED EVENI APERUNDUNT, UT

Gauti með He-Man-kallinn sem hann lét útbúa fyrir útgáfu plötu sinnar sem von er á eftir örfáa daga.
FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

„Þetta er í raun og veru bara í stíl við restina af eitís-tölvuleikjunum. Þeir litu oft út fyrir að vera auðveldir við fyrstu sýn en voru svo ótrúlega krefjandi. Donkey Kong er mjög gott dæmi um það og þess má geta að það er uppáhalds arcadeleikurinn minn og það er hægt að spila hann á Fredda.“

Er atburðarásin í leiknum bara venjulegt kvöld úti á lífinu fyrir þig?

„Það má alveg segja það. Ég fer ekki út á skemmtanalífið án þess að einhver vilji fara á trúnó við mig eða rappa í eyrað á mér. Svo held ég að það séu margir sem tengja við það að villast inn á B5 og festast á troðfullu dansgólfinu. Það getur verið fínt að detta inn á B5 en það getur líka verið algjört hell. Mér líður langbest á Prikinu þegar ég fer út að skemmta mér. Hanga hjá DJ-borðinu á neðri hæðinni og horfa á dýragarðinn meðan ljósin sveiflast í takt við tónlistina,“ segir Gauti að lokum.

Trendið
Vetrarúlpur

Veturinn er yndislegur tími, þá fara gallajakkar aftast í skápinn og þykkar úlpur verða fyrir valinu. Helstu tískuhönnuðir heims eru nú búnir að sýna vetrartísku sína á tískupöllunum. Fréttablaðið tók saman heitustu úlpur vetrarins, sem flest allar eru þykkar, stórar og loðnar.

Menswear

Keita Maruyama

Giorgio Armani

Philipp Plein

Frábær föstudagsréttur sem flestir falla fyrir

Fyrir þrjá til fjóra

1 msk. ólífuolía
1 rauðlaukur, smátt skorinn
½ rautt chili, smátt skorið
3 hvítlauksrif, pressuð
2-3 meðalstórar gulrætur, smátt skornar
600 g nautahakk
1 rauð paprika, smátt skorin
1 græn paprika, smátt skorin
1 lítil dós gular baunir eða aðrar baunir sem ykkur finnst góðar
1 dós hakkaðir tómatar
1 poki Taco spice mix
3-4 dl vatn
½ tsk. cumin (ísl. broddkúmen)
Nokkrir sveppir, smátt skornir (má sleppa, smekksatriði)
1 msk. ferskur kóríander, smátt saxaður
Salt og pipar, magn eftir smekk
Saltaðar nachos-flögur
Rifinn ostur
Ferskur kóríander

Við byrjum á því að hita olíu við vægan hita á víðri pönnu. Steikjum laukinn, chili, hvítlaukinn og gulræturnar í smá stund. Bætum nautahakkinu því næst saman við (þið getið auðvitað notað hvaða hakk sem ykkur finnst best). Kryddið til með salti og pipar.

Takóveisla

Ég notaði Taco spice mix að þessu sinni. Bætið kryddinu saman við og vatni, blandið öllu vel saman. Svo bætum við restinni af hráefnunum saman við, hrærum vel í og kryddum til með salti og pipar. Gott er að leyfa þessu að malla við vægan hita í 15-20 mínútur.

Hitið ofninn í 180°C. Hellið blöndunni í eldfast mót. Stingið mörgum nachos-flögum meðfram börmum formsins. Sáldrið ferskum osti yfir réttinn og í lokin er gott að saxa niður ferskan kóríander og setja smá ofan á. Bakið í ofni í 10-12 mínútur eða þar til osturinn er gullinbrúnn.

Gott er að hafa með herlegheitunum ferskt gvakamóle og heimagert salsa. **Uppskrift fengin af www.evalaufeykjaran.is**

MILLJÓNAVELTAN 40.000.000

27984 E

MILLJÓN Á MANN 1.000.000

7218 B 18656 B 51777 H 55791 H 59963 B

AÐALÚTDRÁTTUR 70.000.000

5.000.000
25.000.000 TROMP

3964

500.000 /2.500.000 TROMP

53 9411 19470 35721 36974 42309

200.000
1.000.000 TROMP

5233 18273 19042 28019 28809 31543 33786 47228 52625 57616

100.000
500.000 TROMP

882	5353	11206	19165	26718	34644	39315	43080	50301	57114
1909	7184	12967	20555	30164	35238	39348	43760	53374	57307
2070	7979	14906	21678	30886	36022	39584	45205	55117	57691
4037	9039	15486	22895	31296	37121	40967	45787	55924	57795
4080	9438	18245	24688	33275	38659	42551	47690	56634	59195

50.000
250.000 TROMP

536	5674	11750	15662	18836	25640	30550	41702	47591	52838
1551	10132	12554	15918	22115	26501	31593	42532	48867	53832
2166	10544	14499	16142	22589	26677	33469	43722	50474	54972
3443	10574	15219	16223	23704	28242	36496	45541	51511	57757
3793	11347	15567	17362	24583	28907	40816	46208	51902	58820

20.000
100.000 TROMP

			7796	10403	13913	16737	20115	23123	25752	28801	31777	34374	37856	40148	43319	46593	49510	51639	54409	56821
			7828	10404	13978	16780	20122	23172	25763	28828	31913	34397	37896	40165	43412	46626	49523	51733	54419	56987
			7925	10463	13979	16857	20167	23218	25810	28831	31914	34425	37910	40183	43447	46645	49562	51738	54424	57003
			7985	10527	14012	16942	20217	23233	25925	28863	31922	34441	37914	40224	43544	46646	49601	51741	54518	57037
			8013	10539	14064	16985	20267	23244	25956	28880	31963	34456	38001	40288	43747	46649	49671	51770	54594	57093
			8016	10695	14075	17331	20286	23372	26021	28935	32023	34468	38044	40305	43995	46657	49685	51793	54620	57161
11	2440	5288	8063	10742	14083	17391	20398	23386	26060	29022	32076	34497	38116	40367	44116	46848	49695	51857	54653	57279
78	2561	5394	8107	10773	14292	17422	20423	23394	26108	29061	32108	34669	38137	40400	44134	46959	49721	51876	54672	57287
161	2824	5407	8117	10801	14302	17545	20431	23462	26119	29091	32151	34704	38162	40443	44248	46982	49762	51972	54769	57296
203	2935	5435	8246	10846	14326	17559	20489	23473	26219	29105	32211	34721	38218	40478	44341	46994	49806	52008	54891	57362
225	2946	5506	8329	10897	14340	17570	20523	23607	26274	29190	32250	34796	38262	40614	44375	47007	49853	52186	54920	57429
303	2957	5588	8456	10914	14367	17658	20525	23727	26288	29240	32257	34869	38266	40644	44377	47058	49872	52206	54922	57453
383	2970	5598	8461	11030	14394	17694	20661	23739	26290	29299	32314	34873	38295	40691	44407	47081	49887	52248	54984	57471
389	2990	5601	8469	11095	14408	17706	20686	23764	26305	29308	32342	34988	38328	40720	44506	47141	49911	52383	55032	57555
404	3051	5608	8485	11153	14432	17742	20754	23789	26312	29346	32370	35026	38395	40757	44552	47258	49975	52413	55052	57611
470	3062	5615	8538	11162	14450	17744	20782	23822	26379	29347	32380	35074	38416	40876	44612	47307	50033	52423	55133	57619
483	3079	5669	8581	11184	14458	17823	20900	23848	26392	29520	32443	35102	38462	40890	44679	47459	50073	52429	55162	57632
501	3097	5685	8635	11194	14464	17828	21093	23851	26448	29578	32488	35187	38522	40906	44713	47461	50137	52457	55174	57685
542	3146	5749	8640	11200	14470	17829	21130	23927	26549	29599	32526	35212	38537	40961	44719	47472	50170	52470	55184	57972
554	3230	5826	8653	11216	14479	17849	21187	23935	26721	29658	32565	35248	38702	40997	44741	47533	50191	52509	55284	58016
594	3247	5846	8720	11288	14574	17900	21196	23957	26796	29693	32603	35403	38753	41038	44744	47648	50216	52525	55315	58081
614	3273	5922	8832	11351	14576	17905	21306	23972	26840	29710	32604	35589	38759	41047	44831	47743	50298	52637	55389	58194
716	3534	6139	8859	11377	14653	17912	21344	24044	26899	29753	32694	35622	38798	41116	44837	47812	50422	52647	55456	58198
746	3551	6146	8914	11523	14672	17966	21354	24059	26942	29855	32717	35636	38819	41225	44876	47827	50430	52709	55480	58203
767	3679	6160	8957	11548	14681	18189	21403	24143	27015	29887	32736	35738	39063	41284	44901	47848	50448	52728	55491	58240
831	3738	6162	8973	11591	14738	18380	21410	24243	27033	30009	32742	35803	39120	41331	44914	47891	50487	52760	55535	58293
861	3750	6171	9047	11683	14782	18407	21427	24343	27115	30035	32767	35872	39209	41367	45017	47911	50498	52772	55588	58332
923	3770	6183	9071	11792	14805	18471	21444	24375	27264	30103	32768	35944	39210	41398	45029	47914	50537	52782	55659	58388
936	3841	6190	9079	11795	14841	18505	21478	24414	27279	30133	32834	35949	39236	41470	45059	47988	50551	52830	55694	58431
1095	3852	6435	9092	11920	14874	18507	21551	24459	27289	30174	32837	35990	39246	41480	45070	48028	50562	52857	55711	58436
1111	4030	6485	9130	11979	14877	18521	21647	24523	27310	30228	32910	36043	39258	41491	45097	48067	50566	52885	55728	58447
1201	4083	6487	9131	12089	14927	18577	21747	24550	27316	30252	32936	36062	39270	41494	45101	48251	50574	52895	55729	58463
1267	4162	6527	9212	12189	14933	18592	21749	24606	27425	30378	33012	36099	39359	41500	45114	48275	50644	52962	55739	58567
1276	4265	6530	9255	12248	14935	18676	21755	24730	27476	30390	33020	36303	39372	41585	45222	48299	50685	52984	55754	58603
1365	4332	6552	9286	12324	15003	18736	21791	24815	27534	30419	33030	36452	39395	41647	45260	48336	50706	53061	55780	58656
1385	4374	6598	9429	12358	15103	18774	21844	24829	27626	30473	33174	36473	39467	41655	45297	48392	50738	53249	55793	58681
1421	4392	6688	9488	12361	15137	18806	21890	25014	27778	30567	33294	36545	39496	41686	45325	48401	50752	53325	55825	58756
1427	4397	6728	9509	12471	15139	18832	21942	25035	27790	30570	33297	36585	39515	41763	45334	48416	50766	53439	55874	58759
1504	4428	6742	9544	12487	15172	18844	21944	25053	27793	30571	33303	36709	39530	41788	45473	48472	50775	53440	55898	58772
1510	4452	6822	9549	12523	15245	19033	21945	25145	27801	30584	33454	36767	39548	41880	45477	48501	50816	53451	55901	58806
1522	4491	6845	9576	12538	15323	19153	21994	25151	27807	30624	33489	36792	39549	41990	45536	48537	50829	53493	55905	58862
1526	4500	6877	9596	12600	15343	19163	22018	25152	27821	30707	33490	36815	39667	42106	45556	48572	50853	53496	55947	58873
1538	4516	6903	9606	12604	15391	19220	22087	25153	27853	30758	33602	36849	39684	42132	45590	48634	50944	53499	56043	58896
1604	4527	6940	9675	12658	15419	19250	22136	25217	27969	30789	33603	36872	39702	42143	45820	48865	51080	53678	56071	58969
1631	4612	6971	9692	12690	15602	19351	22139	25342	28121	30894	33658	36901	39714	42201	45899	48912	51142	53706	56143	59024
1674	4622	6987	9803	12768	15797	19388	22208	25351	28163	30948	33716	37009	39730	42203	45921	48918	51169	53716	56170	59066
1687	4738	7061	9847	12820	15805	19405	22490	25379	28258	30964	33835	37053	39731	42235	45947	48949	51233	53717	56181	59143
1695	4858	7155	9870	12888	15843	19520	22550	25401	28259	31113	33870	37150	39751	42273	45978	48962	51272	53725	56206	59215
1737	4859	7202	9900	13045	15862	19587	22565	25435	28279	31125	33903	37174	39758	42340	46003	49002	51324	53801	56219	59269
1828	4861	7258	9913	13059	15897	19603	22597	25485	28359	31155	34011	37225	39794	42597	46015	49016	51343	53835	56259	59328
1849	4937	7326	9982	13100	16037	19764	22687	25517	28371	31163	34022	37409	39821	42716	46067	49040	51355	53872	56265	59338
1936	4949	7381	10069	13156	16083	19804	22725	25535	28412	31174	34028	37453	39856	42810	46108	49167	51419	53948	56370	59658
1957	4993	7388	10106	13182	16154	19810	22729	25543	28427	31179	34083	37465	39876	42865	46199	49244	51420	53999	56454	59714
2115	5060	7421	10172	13192	16195	19815	22750	25546	28428	31202	34152	37565	39922	43001	46218	49259	51421	54067	56615	59741
2208	5061	7445	10257	13321	16344	19828	22751	25581	28511	31235	34170	37616	39928	43084	46277	49261	51456	54156	56680	59824
2218	5076	7589	10260	13427	16373	19878	22857	25696	28525	31274	34190	37664	39940	43089	46361	49283	51488	54333	56706	59860
2292	5079	7595	10267	13499	16420	19881	23030	25702	28562	31416	34201	37723	39983	43178	46429	49408	51559	54358	56737	59942
2366	5097	7616	10272	13500	16525	19984	23063	25708	28646	31684	34244	37736	40035	43189	46491	49476	51605	54366	56755	59952
2381	5172	7619	10286	13520	16607	20005	23082	25746	28688	31695	34262	37785	40099	43202	46555	49486	51623	54388	56796	
2398	5185	7631	10388	13727	16652	20072	23088	25747	28777	31726	34320	37799	40132	43311						

10.000
50.000 TROMP

ef tveir síðustu tölustafirnir í númerinu eru 61 eða 73

Tryggðu þér miða á www.hhi.is, í síma 563 83OO eða hjá næsta umboðsmanni.

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings

Hleypum hlébarðanum á stjá

Dýramunstur er eitthvað sem fólk annaðhvort elskar eða hatar í fatnaði og fylgihlutum og er stöðugt að fara í og úr tísku. Nú er það inn. Mikilvægt er samt að nota áberandi munstur á borð við þetta rétt, veldu eina flík í staðinn fyrir heilklæðnað en tösku, skó eða klút til að flikka upp á. Fáum innblástur hér.

Yfirhafnir með munstri eru skemmtilegar.

Hlébarðamunstrið er gott að para saman við hversdagsklæðnað.

Skór og töskur með hlébarðamunstri passa vel við gallaefni og leður.

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

SKREYTINGAKVÖLD BLÓMAVALS SKÚTUVOGI

16. og 17. nóvember

SKRÁNING ER HAFIN

Hin vinsælu jólaskreytingakvöld Blómavals í Skútuvogi og Akureyri

Skreytingameistarar Blómavals sýna það nýjasta og flottasta í jólaskreytingum og jólaskrauti.

Gamla Sigtúnsliðið verður á staðnum sem gestaskreytarar.

Aðgangur er ókeypis - takmarkað sætaframboð.

Skráðu þig með því að senda tölvupóst á namskeid@blomaval.is eða í síma: 525 3000.

Miðvikudagurinn 16.nóvember / kl. 19:00-21:00
Skreytingameistarar: Díana, Petra og Helga
Gestaskreytarar: Hjördís Jónsdóttir og Vigdís Hauksdóttir
Kynnir kvöldsins: Kristinn Einarsson og Ásdís Ragnarsdóttir

Fimmtudagurinn 17.nóvember / kl. 19:00-21:00
Skreytingameistarar: Díana, Petra og Helga
Gestaskreytir: Hjördís Jónsdóttir og Vigdís Hauksdóttir
Kynnir kvöldsins: Kristinn Einarsson og Ásdís Ragnarsdóttir

Minnum einnig á skreytingakvöld Blómavals Akureyri 17. nóvember kl. 19:00-21:00
Skráning hafin á namskeid@blomaval.is

blómaval

Elva Björk Barkardóttir og Rakel Garðarsdóttir framleiða snyrtivörulínu úr náttúrulegum hráefnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Vinna á appelsínuhúð með kaffikorgi

Vinkonurnar **Elva Björk Barkardóttir** og **Rakel Garðarsdóttir,** eru konurnar á bak við Verandi, nýja snyrtivörulínu sem framleiðir vörur úr náttúrulegum hráefnum. Fyrsta vara þeirra er líkamsskrúbbur sem búinn er til úr kaffikorgi og olíum.

„Verandi er snyrtivörulína stofnuð út frá Vakandi, en það eru samtök sem berjast fyrir vitundarvakningu um sóun og þá helst matarsóun. Hugsjónin á bak við Verandi er að endurnýta hráefni sem myndi annars vera hent,“ segir Rakel Garðarsdóttir, spurð út í nýja snyrtivörulínu sem hún og Elva Björk Barkardóttur, lögfræðingur og ein af stofnendum Litlu gulu hænunnar, fyrirtæki sem framleiðir velferðarkjúkling, eru að koma með á markaðinn.

Um er að ræða líkamsskrúbb sem búinn er til úr kaffi, sem tilvalið er að endurnýja. Oftar en ekki er kaffikorgnum hent beint í ruslið þar sem hann endar í landfyllingu, sem er að öllu leyti mjög óumhverfisvænt.

„Fyrsta varan í snyrtivörulínunni Verandi er kaffiskrúbbur, þar sem við endurnýtum kaffikorg sem við fáum á kaffihúsum í Reykjavík, þurrkum hann og blöndum við olíur, þara og salt og er útkoman algjört dúndur,“ segir Rakel og bætir við að saltið sem þær fá sé íslenskt og ekki hægt að nýta til matar þar sem magnesíuminnihald þess er of hátt og því fullkomið í húðvörur.

Rakel og Elva eru báðar mjög umhverfisvænar, og eru umhverfismál þeim ofarlega í huga þegar kemur að þróun snyrtivaranna.

„Það er afar mikilvægt fyrir okkur að allt það sem er í vörunum okkar geti skilað sér í gegnum niðurfallið aftur út í sjó án þess að skaða nokkuð, hvorki húð okkar né sjóinn. Mikið af vörum sem eru á markaði í dag er stútfullt af eiturefnum sem eru skaðleg heilsu okkar, húð og ekki síst umhverfinu eins og sjónum,“ segir Rakel

og bendir á að margar nothæfar snyrtivörur megi finna í eldhúsinu á flestum heimilum og því alls ekki þörf fyrir allar þær kemísku vörur sem eru á markaðnum í dag.

En hvernig datt ykkur í hug að nota kaffikorg?

Þetta byrjaði allt þegar við Rakel sátum á kaffihúsi og vorum að velta því fyrir okkur hversu mikið af kaffikorg er hent eftir að vera nýttur í einn kaffibolla. Kaffi sem er flutt yfir hálfan hnöttinn. Eitt leiddi af öðru og við byrjuðum að upphugsa leiðir til þess að nýta korginn. Við fórum fljótlega að gera tilraunir í eldhúsi Matís, þar sem við þróuðum vöruna og ekki leiða löngu þar til við fundum hina fullkomnu blöndu fyrir líkamsskrúbb sem endurnærði húðina og gerði hana silkimjúka og ljómandi,“ segir Elva Björk

„Kaffið er líka enn stútfullt af næringarefnum sem dekra við húðina, en það þykir einstaklega gott til að vekja húðina og vinna á kvillum eins og appelsínuhúð,“ bætir Rakel við.

Sem stendur eru fleiri vörur frá Verandi á leið á markað bæði hérlendis og erlendis svo sem hárvörur eins og sjampó og næring, handsápur, andlitsmaski og fleira.

„Við erum á fullu í þróun á nýjum vörum, og með okkur í teymi er grafíski hönnuðurinn Egill Þórðarson. Allar vörurnar verða byggðar á sama lögmáli þar sem við notum hreint íslenskt hráefni. Það er nefnilega í höndum okkar einstaklinganna að hjálpast að, að huga betur að umhverfi okkar og jörðinni,“ segir Rakel.

gudrunjona@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

Sigursælar mjólkurvörur

INTERNATIONAL FOOD CONTEST,
HERNING, DANMÖRKU 2016

2 HEIÐURSVERÐLAUN | 3 GULL | 10 SILFUR | 16 BRONS

Fjöldi verðlauna fyrir frábærar afurðir

Íslenskar mjólkurvörur voru sigursælar í fagkeppni norrænna mjólkurbúa sem fór fram í október síðastliðnum í Danmörku. Þessi góði árangur er uppskera ötullar vinnu þeirra 650 kúabænda sem eru eigendur Mjólkursamsölunnar og 400 starfsmanna hennar.

16-3315 HVITA HUSID / SIA

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.

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

Bakþankar

Maríu Bjarnadóttur

Saga úr kirkjugarði

Af hverju kaus fólkið sér svona forseta?“ spurði hann og horfði yfir grafreit bandarískra hermanna sem féllu í D-dagsinnrásinni í Frakkland. Þó að ég hefði helst viljað svara: „Mamma er ekki sagnfræðingur, kíktu á Wikipedia,“ þá reyndi ég eitthvað að útskýra afleiðingar breyttrar heimsmyndar Þjóðverja eftir fyrri heimsstyrjöldina og hvað það sé mikilvægt að fólki finnist það skipta máli og sé ekki skilið útundan í lífinu.

„Hvers vegna voru þau svona hræðilega vond við gyðingana bara af því að einhver sagði þeim að vera það?“ Í alvöru, er eitthvað flóknara en að vera foreldri? Mig langaði helst að segja: „Þú skilur það þegar þú verður stór,“ en sagði eitthvað um að þegar fólk er hrætt og líður illa þá er það oft móttækilegt fyrir einföldum lausnum og að allt slæmt sé öðrum að kenna. Það væri mjög erfitt að gera öðruvísi en allir hinir og að á þessum tíma hafi það beinlínis verið hættulegt.

Svo stoppaði hann við legstein sem var eins og Davíðsstjarnan, ein stjarna umkringd þúsundum krossa. Og ég horfði á hann, litla drenginn minn, og hugsaði til allra foreldranna sem hafa horft á eftir börnunum sínum ofan í grafir; undir bandaríska fánanum í hermannagrafir, votar grafir á flótta undan stríðinu í Sýrlandi og í ómerktar grafir í útrýmingarbúðum. Lokaði augunum og þakkaði fyrir frelsið og friðinn og tækifærin sem fylgja ríkisfanginu okkar. Óskaði þess að fleiri gætu notið sömu gæfu.

Þetta rifjaðist upp þegar ég frétti af forsetakjöri í útlöndum.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

365

Lækkaðu verðið á GSM reikningnum þínum

ENDALAUS SÍMTÖL & SMS Í ALLA

OG ÞÚ VELUR ÞANN GAGNAMAGNSPAKKA SEM HENTAR ÞÉR

0 GB 790 KR

1 GB 1680 KR

5 GB 2680 KR

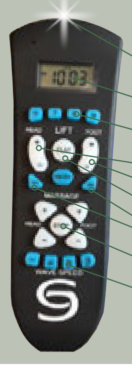
30 GB* 2990 KR

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á 365.IS OG SÍMA 1817

FRÁBÆR JÓLATILBOÐ

STILLANLEG HEILSURÚM

ÞRÁÐLAUS FJARSTÝRING



HEIMSKEYRSLA OG UPPSETNING

Frí heimsending og uppsetning fylgir kaupum á stillanlegum heilsurúmum á höfuðborgarsvæðinu.

DÝPRI OG BETRI SVEFN

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er og með öðrum færð þú nudd. Saman hjálpa rúmið og dýnan þér að ná hámarksslökun og dýpri og betri svefni. Svo vaknar þú endurnærð/ur og tilbúin/n í átök dagsins.

STILLANLEGT RÚM – VERÐDÆMI

Með tveimur Serta Therapist heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 589.800

Tilboð 442.350 kr.

OKKAR KLASSÍSKI

HEILSUINNISKÓR

Vinsælasta jólagöfin í Betra Baki komin aftur. Inniskór sem laga sig að fætinum og dreifa þyngd jafnt um allt fótsvæðið. Ný og endurbætt útgáfa!

3.900 KR.

NÝJUNG Í BETRA BAKI

SLÖKUN OG VELLÍÐAN

UNDRI heilsuinniskór með fimmsvæða nuddinnleggi. Draga úr spennu og örva blóðflæði. Skórnir eru fallegir, hlýir og einstaklega þægilegir. Fáanlegir í dökkgráu eða ljósu flókaefni. Komdu og prófaðu!

7.900 KR.

5 reflex zones

BYLTINGAKENNT 5 SVÆÐA NUDDINNLEGG

TVENNUTILBOÐ

DÚNSÆNG OG DÚNKODDI

60% dúnn, 40% smáfiður.

23.840 KR.

QUILTS OF DENMARK®

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477

DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100

SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566

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

Betra BAK