FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

220. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 19. SEPTEMBER 2017

Bjarni Benediktsson forsætisráðherra sést hér ganga af fundi forseta Íslands eftir að hafa mætt á fundinn með þingrofsbeiðni. Fallist var á beiðnina og verður kosið 28. október næstkomandi. Nær allir núverandi þingmenn stefna á endurkjör. Þingfundir fram að kosningum eru óvissir og þá verður kosningabaráttan líklega smærri í sniðum. Sjá síðu 4, 6 og 8 . FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sjálfstæðismenn og VG jafnstór

Átta flokkar yrðu kjörnir á Alþingi ef kosið yrði í dag. Ómögulegt yrði að mynda tveggja flokka ríkisstjórn. Sjálfstæðisflokkur og VG eru stærstu flokkarnir.

STJÓRNMÁL Sjálfstæðisflokkurinn og Vinstri græn eru með jafnt fylgi samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis sem gerð var í gær. Hvor flokkur fengi um 23 prósent. Píratar eru þriðji stærsti flokkurinn samkvæmt könnuninni en 13,7 prósent svarenda segjast myndu kjósa flokkinn. Flokkur fólksins fengi tæp 11 prósent og Framsóknarflokkurinn fengi rúm 10 prósent. Þá fengi Björt framtíð rúm 7 prósent og Viðreisn og Samfylkingin yrðu jafn stór með rúm 5 prósent.

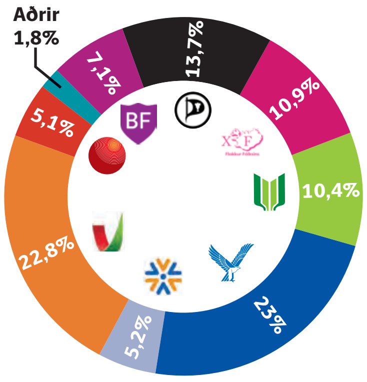
Yrðu þetta niðurstöðurnar fengju átta flokkar menn kjörna á þing. Sjálfstæðisflokkurinn og Vinstri græn fengju 15 þingmenn hvor, Píratar fengju 9 þingmenn, Framsóknarflokkurinn og Flokkur fólksins fengju 7 menn hvor, Björt framtíð héldi í horfinu með fjóra þingmenn. Þá fengju Viðreisn og Samfylkingin þrjá menn hvort.

Þetta myndi þýða töluverðar breytingar á þingstyrk flokkanna. Í kosningunum í fyrra fékk Sjálfstæðisflokkurinn 21 þingmann, Vinstri græn og Píratar 10 þingmenn hvor, Framsóknarflokkurinn 8 þingmenn, Viðreisn 7, Björt framtíð 4 þingmenn og Samfylkingin 3.

Hringt var í 1.311 manns þar til náðist í 800 manns samkvæmt lagskiptu úrtaki. Svarhlutfallið var því 61 prósent og tóku 64,4 prósent þeirra sem náðist í afstöðu til spurningarinnar.

– jhh

Könnun 18. september



Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Henry A. Henrysson skrifar um traust. 11

SPORT Stelpurnar okkar unnu stórsigur gegn Færeyjum. 12

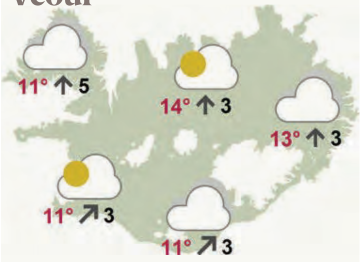
MENNING Francesca Rosenberg frá MoMA í viðtali. 18

LÍFIÐ Tískan og verðlaunin á Emmy-hátíðinni tekin saman. 26

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● HRAFNISTA

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Lægir í dag og skúrir, en víða rigning fram eftir morgni norðan- og austanlands. Hiti 10 til 18 stig, hlýjast norðaustanlands. SJÁ SÍÐU 16

Flugstart gegn Færeyjum

Hún var fölskvalaus, gleðin sem skein úr andliti ungs aðdáanda íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu eftir að fyrirliðinn, Sara Björk Gunnarsdóttir, gaf henni treyju sína. Stelpurnar okkar höfu leik í undankeppni heimsmeistaramótsins, sem fram fer í Frakklandi 2019, í Laugardalnum í gær. Færeyskar frænkur okkar lágu í valnum eftir að hafa mætt íslenska liðinu. Lokatölur voru átta mörk gegn engu. Sjá síðu 12 FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Haraldur íhugar að leita réttar síns

STJÓRNSÝSLA Haraldur Þór Teitsson, framkvæmdastjóri hópferðabílafyrirtækisins Teits Jónassonar, hefur falið lögmanni sínum að óska eftir gögnum frá dómsmálaráðuneytinu varðandi umsókn Hjalta Sigurjóns Haukssonar um uppreist æru.

„Síðan skoðum við framhaldið þegar ég kem heim,“ segir Haraldur í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins um hvort hann hyggist kæra það til lögreglu að meðmælabréf í hans nafni hafi verið notað af Hjalta til að sækja um uppreist æru.

Haraldur gagnrýnir vinnubrögð dómsmálaráðuneytisins í þessu efni harðlega og sagði það hafa komið aftan að grandalausu fólki.

Haraldur sendi frá sér yfirlýsingu á sunnudag þar sem hann fullyrðir að hafa ekki skrifað meðmælabréf til handa Hjalta heldur hafi aðeins verið um að ræða meðmæli í vinnu þar sem hann staðfesti að Hjalti hefði starfað hjá fyrirtækinu og hann gæti mælt með honum sem bílstjóra. Sagði Haraldur að það að þessi bréf hafi verið notuð sem meðmæli um uppreist æru Hjalta hafi verið án hans vitundar og samþykkis. Gagnrýndi hann vinnubrögð dómsmálaráðuneytisins í þessu efni harðlega og sagði þau hafa komið aftan að grandalausu fólki.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá í gær hafna tveir af þremur umsagnaraðilum með umsókn Hjalta því að hafa skrifað meðmæli sín í þeim tilgangi að aðstoða hann við að fá uppreist æru. Björg Thorarensen lagaprófessor sagði í samtali við Fréttablaðið í gær að ef um skjalafals væri að ræða gætu hinir meintu meðmælendur væntanlega kært slíkt til lögreglu. **– smj**

Of stór biti fyrir Minjastofnun

MENNING Minjastofnun Íslands hafnaði umsókn Þjóðkirkjunnar um 20 milljóna króna styrk vegna viðgerða á listgluggum Gerðar Helgadóttur í Skálholtskirkju.

Í bréfi þar sem synjunin er útskýrð kemur fram að stærsti einstaki styrkur Minjastofnunar á þessu ári sé 5 milljónir. Kosta muni 70 milljónir að gera við gluggana. Hins vegar sé nauðsyn „að bjarga frá eyðileggingu þeim miklu menningarverðmætum“ sem felist í listgluggunum. „Mikilvægi og stærðargráða verkefnisins krefst þess í raun að Alþingi eða ríkisstjórn samþykki sérstaka fjárveitingu.“ **- gar**

Listgluggarnir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Launin reyndust tæp hálf milljón á mánuði

Sjanghæ var lokað fljótlega eftir fréttaflutning um mansalsgrun. Ekkert var hæft í þeim sögusögnum. Laun starfsmanna langt yfir lágmarkslaunum samkvæmt heimildum. Ákvörðun um hvort höfða eigi dómsmál tekin á næstu dögum.

AKUREYRI Veitingastaðurinn Sjanghæ hefur ekki verið opnaður að nýju eftir umfjöllun Ríkisútvarpsins um að grunur hafi leikið á mansali á staðnum. Eftir rannsókn stéttarfélagsins Einingar Iðju á launaskýrslum kom í ljós að ekki var fótur fyrir þeim sögusögnum. Eigendur staðarins íhuga alvarlega lagalegu stöðu sína.

Ríkisútvarpið greindi fyrst frá því þann 30. ágúst síðastliðinn að grunur léki á mansali á veitingastaðnum og að kokkar fengju greiddar um 30 þúsund krónur í mánaðarlaun. Reyndin var síðan allt önnur og voru laun kokkanna, sem komu frá Kína, 465 þúsund krónur á mánuði samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Þau laun eru rétt um eitt hundrað þúsund krónum hærri en lágmarkslaun samkvæmt kjarasamningum.

„Ég get staðfest það að veitingastaðurinn Sjanghæ á Akureyri hefur verið lokaður síðan fjölmiðlaumfjöllunin um staðinn hófst,“ segir Jóhannes Már Sigurðarson, lögmaður veitingastaðarins.

Það var ekki ætlunin í upphafi að loka staðnum strax eftir fjölmiðlaumfjöllunina. Hún hafi samt sem áður valdið því að fáir viðskiptavinir komu á staðinn. „Fljótlega varð ljóst að hjá því varð ekki komist að loka,“ bætir Jóhannes Már við.

Óvíst er hvenær veitingastaðurinn verður opnaður aftur. Þá mun væntanlega koma í ljós hver langtímaáhrif umfjöllunar um staðinn mun hafa á reksturinn að mati Jóhannesar. Nú sé hann að fara yfir málið með eigendunum og á næstu dögum verður tekin ákvörðun um það hvort dómsmál verði höfðað.

„Það kom ekki stakur viðskiptavinur inn á staðinn eftir að fyrsta fréttin af málinu fór í loftið, og birgjar farnir að sækja tæki sem þeir höfðu lánað inn á veitingastaðinn. Þau viðbrögð verður að telja fullkomlega eðlileg, þegar um alvarlegar ásakanir um refsiverða háttsemi er að ræða. Eigandi veitingastaðarins var í fréttum grunaður um brot sem varðar allt að 12 ára fangelsi,“ segir Jóhannes Már.

sveinn@frettabladid.is

Óvíst er hvenær Sjanghæ opnar dyr sínar á ný jan leik. FRÉTTABLAÐIÐ/SVEINN

Það kom ekki stakur viðskiptavinur inn á staðinn eftir að fyrsta fréttin af málinu fór í loftið.

Jóhannes Már Sigurðarson, lögmaður veitingastaðarins Sjanghæ á Akureyri

BRIDS SKÓLINN

BYRJENDUR (stig 1) **2. okt.** 8 mánudagar frá 20-23
KERFIÐ (stig 2) **4. okt.** 8 miðvikudagar frá 20-23

- **STIG 1** Á byrjendanámskeiði er farið í gegnum leikreglur spilsins og undirstöður hins vinsæla Standard-sagnkerfis. Ekkert mál að mæta ein/einn.
- **STIG 2** Farið er vel yfir framhald sagna í Standard og ýmsar stöður í sagnbaráttu. Mikið spilað og hægt að koma stakur.

Upplýsingar og innritun í síma . . . 898-5427

Sjá nánar á **bridge.is** /FRÆÐSLA

Staður: **Síðumúli 37** – húsnæði Bridgesambands Íslands

TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

Vertu Hybrid megin í umferðinni ásamt 10 milljónum ökumanna um heim allan.

Hybrid bílarnir frá Toyota eru einstaklega áreiðanlegir og liprir í akstri. Þeir eru búnir hátæknilegum búnaði þar sem kerfið sér sjálft um að skipta milli bensínmótors og rafhlöðu á orkusparandi hátt. Rafhlaðan er hönnuð til að endast líftíma bílsins og þú þarft aldrei að stinga í samband!

Veldu kraft, fegurð og framfarir, og færðu þig yfir á Hybrid í dag.

· **Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is**

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

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

Samningum um lóð undir sólarkísilver á Grundartanga rift

IÐNAÐUR Silicor Materials hefur fallið frá samningum um lóð og hafnaraðstöðu á Grundartanga þar sem bandaríska fyrirtækið vildi byggja sólarkísilverksmiðju. Þetta staðfestir Gísli Gíslason, hafnarstjóri Faxaflóahafna, en málið var tekið fyrir á stjórnarfundi þeirra í gær.

„Niðurstaðan er sú að þau sendu okkur bréf þar sem þau segja sig frá samningunum. Við gáfum þeim kost á að ganga frá þeim ef ekki lægi fyrir fjármögnun og nú liggur fyrir afstaða þeirra um að þeir hafi ekki getað fjármagnað verkefnið,“ segir Gísli.

Fréttablaðið greindi í febrúar 2014 frá áformum forsvarsmanna Silicor um verksmiðju á Grundartanga sem átti að skapa 450 störf. Heildarfjárfesting verkefnisins var síðar metin á 900 milljónir Bandaríkjadala eða 96 milljarða króna. Fyrirtækið samdi við Faxaflóahafnir í apríl 2015 og áttu samningarnir að taka gildi í apríl í fyrra. Silicor fékk lokafrest í janúar síðastliðnum á gildistöku samninganna sem rann út 15. september.

„Þeir eru að vísu ekki búnir að gefa upp alla von um að verkefnið

Gísli Gíslason, hafnarstjóri Faxaflóahafna.

geti orðið að veruleika og vilja viðræður um það. Við teljum ekki ástæðu til að fjalla um það á þessu stigi því það er ekkert nýtt í málinu,“ segir Gísli, en bréf Silicor er dagsett 24. ágúst.

Fyrri hluta fjármögnunar sólarkísilversins lauk í ágúst 2015 og var

Silicor hóf viðræður við Faxaflóahafnir árið 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

þar um að ræða fjórtán milljarða króna hlutafjársöfnun. Samkomulag við Orku náttúrunnar, sem átti að tryggja verksmiðjunni tæplega helming þeirrar raforku sem hún hefði þurft, rann út í lok mars síðastliðins. Í byrjun júní tilkynnti fyrirtækið að áformin stæðu óhögguð þrátt fyrir ákvörðun um að hægja á undirbúningnum. Ákvörðun Skipulagsstofnunar um að verksmiðjan þyrfti ekki að fara í umhverfismat var felld úr gildi í Héraðsdómi Reykjavíkur um tveimur vikum síðar. **– hg**

Vilja ekki að Hildur gifti þau

SAMFÉLAGSMÁL Hildur Eir Bolladóttir, prestur í Akureyrarkirkju, segir einstaklinga hafa hætt við að láta hana gefa þör saman í hjónaband vegna ummæla hennar um Sjálfstæðisflokkinn.

Hildur Eir skrifaði á Facebook-síðu sína um stöðuna í stjórnmálum og

Hildur Eir Bolladóttir prestur.

skoðun sína á Sjálfstæðisflokknum og þá leynd og þöggun sem ríkt hefur í íslensku samfélagi.

„Ég hef lengi fundið fyrir því og heyrt að ég eigi að vera stillt og tjá mig ekki um pólitík vegna stöðu minnar. Ég hins vegar mun halda áfram að segja skoðun mína á samfélaginu okkar,“ segir Hildur Eir. **– sa**

Segja þvinganir til einskis

NORÐUR-KÓREA Utanríkisráðuneyti Norður-Kóreu gaf út yfirlýsingu í gær þar sem viðskiptaþvinganir Öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna í garð einræðisríkisins eru fordæmdar. „Þær eru grimmilegar, ósiðlegar og ómannúðlegar.“ Þá segir að þvinganirnar séu til einskis. Frekari þvinganir muni leiða til þess að Norður-Kórea setji meiri kraft í kjarnorkuáætlun sína, en vegna hennar var þvingununum komið á.

Yfirlýsingin er afdráttarlaus. Fram kemur meðal annars að tilgangur þvingananna hafi verið að „útrýma“ norðurkóresku þjóðinni og ríkisstjórninni. Þvinganirnar ganga út á að hamla olíuflutningum til og frá ríkinu og að banna viðskipti með norðurkóreskar textílvörur. **– þea**

Óvissa ríkir um störf þingsins vikurnar fram að kosningadegi

Forseti Íslands féllst á þingrofstillögu forsætisráðherra í gær. Hann biður kjósendur um að mæta á kjörstað þrátt fyrir leiða. Formenn flokka á þingi funduðu um framvindu þingstarfa fram að kosningum án niðurstöðu. Frumvörp félagsmálaráðherra um réttindi fatlaðs fólks og NPA meðal þeirra mála sem líkleg eru í gegn.

ALÞINGI Ekki liggur fyrir samkomulag um það hvaða mál fara í gegn og hver falla niður á þeim fáu þingdögum sem eftir eru fram að þingkosningum. Formenn flokka sem eiga sæti á þingi funda aftur með forseta Alþingis á morgun til að reyna að komast að samkomulagi um þinglok.

Þingkosningar fara fram laugardaginn 28. október næstkomandi. Þetta lá fyrir um hádegisbil í gær eftir að Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, féllst á þingrofstillögu Bjarna Benediktssonar forsætisráðherra. Á blaðamannafundi sem haldinn var að fundi forseta og forsætisráðherra loknum sagði forsetinn að hann hefði rætt við formenn annarra flokka um möguleika á myndun annarrar meirihlutastjórnar. Honum var ekki til að dreifa og var ríkur stuðningur formanna við að boða til nýrra kosninga.

„Þingið er þungamiðja okkar og því mikilvægt að það njóti virðingar og að þingheimur sé traustsins verður,“ sagði forsetinn. „[Ég hvet alla] sem atkvæðisrétt hafa að nýta hann þrátt fyrir að einhvers konar leiði og óþreyja og vonbrigði séu kannski farin að grípa um sig í hugum fólks.“

Kosningarnar nú verða þær fimmtu á átta ára tímabili. Þá verður minna en ár liðið frá kosningunum í fyrra þegar kjósendur mæta á kjörstað nú.

Skömmu eftir að fundinum á Bessastöðum lauk hófst fundur formanna og forseta þingsins í þinghúsinu. Niðurstaða þess fundar var að ágreiningur er enn uppi um hvað skuli gera á síðustu dögum 147. löggjafarþings.

Forsætisráðherra las upp tilkynningu um þingrof á stuttum þingfundi í gær. Þingmenn hlýddu á. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Það voru auðvitað skiptar skoðanir og við ræddum það hreinskilnislega en við ákváðum að halda áfram að tala saman og hittast aftur á [morgun],“ sagði Unnur Brá Konráðsdóttir, forseti Alþingis, að þeim fundi loknum.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands.

Síðasta vor lentu mál um notendastýrða persónuaðstoð, NPA, og samningur um réttindi fatlaðs fólks milli skips og bryggju. Var þeim málum slegið á frest með vilyrði um að þau yrðu með fyrstu málum sem afgreidd yrðu nú í haust. Þá eru mögulegar breytingar á útlendingalögum einnig á dagskrá.

Ekki liggur því fyrir hver verður síðasti fundardagur þingsins. Í fyrra var þingi slitið tveimur vikum fyrir kjördag.

johannoli@frettabladid.is

SLÁANDI SEPTEMBER AFSLÁTTUR

500X

Með 300.000 kr afslætti.

DÆMI: 500X

framhjóladrifinn 3.990.000 kr.

MEÐ AFSLÆTTI: **3.690.000** kr.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

- 300.000 kr.

Allir sem kaupa eða panta nýjan Fiat hjá Ís-Band í september, geta fengið sláandi afslátt.

*Tilboðið gildir til 30. september 2017

ÍSBAND ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

Umboðsaðili Alfa Romeo, Chrysler, Dodge, Fiat, Fiat Professional, Jeep og Ram Trucks á Íslandi - Þverholti 6
270 Mosfellsbær - s. 534 4433 - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

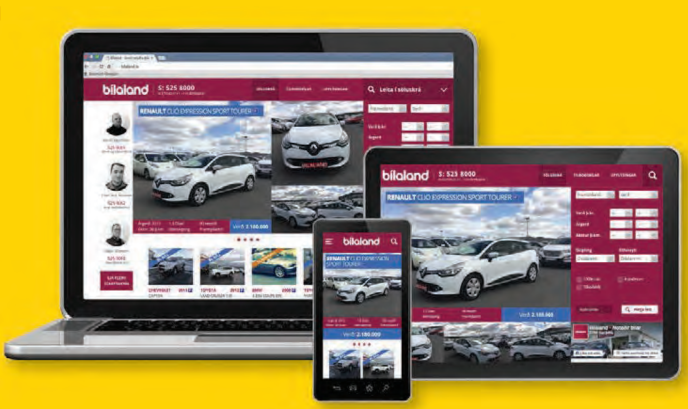
„Sparnaður hættir aldrei að vera mikilvægur.“

360°

Sparnaður er ómissandi þáttur í að hrinda draumum í framkvæmd.
360° ráðgjöf er þjónusta þar sem farið er yfir fjármálin þín
frá öllum hliðum, stöðuna í dag og framtíðarmarkmið.
Kynntu þér 360° ráðgjöf á landsbankinn.is/360.

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

BÍLALAND BÝÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM! KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI



www.bilaland.is

HYUNDAI Santa Fe Style
Nýskr. 05/16, ekinn 24 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ 5.990 þús. kr.

SUBARU Levorg Premium Eyesight
Nýskr. 01/17, ekinn 13 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ 4.490 þús. kr.

NISSAN Juke Acenta 4WD
Nýskr. 09/16, ekinn 5 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ 3.650 þús. kr.

KIA Sorento EX
Nýskr. 02/16, ekinn 79 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ 5.490 þús. kr.

RENAULT Kadjar Expression 4WD
Nýskr. 07/16, ekinn 51 þ.km,
dísil, beinskiptur.
VERÐ 3.490 þús. kr.

NISSAN Qashqai Acenta 4WD
Nýskr. 05/16, ekinn 57 þ.km,
bensín, beinskiptur.
VERÐ 3.390 þús. kr.

bílaland

Opið frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Klettháls 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

ENNEMM / SÍA / NM84042

Þrír þingmenn hafa ekki tekið ákvörðun

✔ Ætlar í framboð
✘ Nei
? Ekki tekið ákvörðun
▬ Ekki náðist í
✓ Líklega

✔ Andrés Ingi Jónsson
✔ Ari Trausti Jónsson
✔ Áslaug Arna Sigurbjörnsd.
✔ Ásmundur Friðriksson
✔ Ásta Guðrún Helgadóttir
✔ Benedikt Jóhannesson
✔ Birgir Ármannsson
✘ Birgitta Jónsdóttir
✔ Bjarkey Olsen Gunnarsd.
✔ Bjarni Benediktsson
✔ Björn Leví Gunnarsson
✔ Björt Ólafsdóttir
✔ Bryndís Haraldsdóttir
? Brynjar Níelsson
✔ Einar Brynjólfsson
✔ Elsa Lára Arnardóttir
✔ Eva Pandora Baldursdóttir
▬ Eygló Harðardóttir
✔ Guðjón S. Brjánsson
✔ Guðlaugur Þór Þórðarson
✔ Gunnar Hrafn Jónsson
✔ Gunnar Bragi Sveinsson
✔ Halldóra Mogensen
✔ Hanna Katrín Friðriksson
✔ Haraldur Benediktsson
✔ Hildur Sverrisdóttir
✔ Jón Gunnarsson
✓ Jón Þór Ólafsson
✔ Jón Steindór Valdimarss.
✔ Jóna Sólveig Elínardóttir
✔ Katrín Jakobsdóttir
✔ Kolbeinn Óttarsson Proppé
? Kristján Þór Júlíusson
✔ Lilja Alfreðsdóttir
✔ Lilja Rafney Magnúsdóttir
✔ Logi Einarsson
✔ Nicole Leigh Mosty
✔ Njáll Trausti Friðbertsson
✔ Oddný G. Harðardóttir
▬ Óli Björn Kárason
✔ Óttarr Proppé
✔ Pawel Bartoszek
✔ Páll Magnússon
✔ Rósa Björk Brynjólfsdóttir
✔ Sigmundur D. Gunnlaugss.
✔ Sigríður Á. Andersen
✔ Sigurður Ingi Jóhannsson
✔ Silja Dögg Gunnarsdóttir
✔ Smári McCarthy
✔ Steingrímur J. Sigfússon
✔ Steinunn Þóra Árnadóttir
✔ Svandís Svavarsdóttir
✔ Teitur Björn Einarsson
✘ Theodóra S. Þorsteinsd,
✔ Unnur Brá Konráðsdóttir
✔ Valgerður Gunnarsdóttir
✔ Vilhjálmur Árnason
✔ Vilhjálmur Bjarnason
✔ Þorgerður K. Gunnarsd.
✔ Þorsteinn Víglundsson
✔ Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir
✔ Þórhildur Sunna Ævarsd.
? Þórunn Egilsdóttir

Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, og Theódóra S. Þorsteinsdóttir, eru einu þingmennirnir sem hafa staðfest að þeir muni ekki sækjast eftir þingsæti í komandi alþingiskosningunum. Alls 55 þingmenn segja í samtali við Fréttablaðið að þeir muni bjóða sig fram. Þrír aðrir, þau Brynjar Níelsson og Kristján Þór Júlíusson, þingmenn Sjálfstæðisflokks, og Þórunn Egilsdóttir, þingmaður Framsóknarflokks, hafa ekki komist að niðurstöðu og þá segir Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata, að það sé líklegt að hann gefi kost á sér.

Ekki náðist í tvo þingmenn eða þau Óla Björn Kárason frá Sjálfstæðisflokki, og Eygló Harðardóttur, þingmann Framsóknarflokks.

„Það hefur engin ákvörðun verið tekin um það. Það er ekki einu sinni búið að ákveða hvort það verður prófkjör eða uppstilling hjá flokknum og því ekki tímabært að svara því,“ segir Brynjar Níelsson, í samtali við Fréttablaðið.

„Ég ákvað það síðast að taka slaginn eitt kjörtímabil í viðbót og það má nú varla segja að það sé byrjað. Maður er rétt að byrja og rétt búinn að ná tökum á þessu,“ segir Steingrímur J. Sigfússon, þingmaður Vinstri grænna, kíminn en hann hefur setið á þingi frá 1983. – **hg**

Bjarni Benediktsson og Katrín Jakobsdóttir spáðu í spilin á elleftu stundu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Helgi Hrafn Gunnarsson | Sirrý Hallgrímsdóttir | Ólína Þorvarðardóttir | Willum Þór Þórsson | Helga Vala Helgadóttir | Björn Valur Gíslason

Fyrrverandi þingmenn fýsir aftur inn á þing

Helgi Hrafn Gunnarsson og Ólína Þorvarðardóttir eru áhugasöm um framboð. Meðal nýliða eru nöfn Sirrýjar Hallgrímsdóttur, Björns Inga Hrafnssonar og Helgu Völu Helgadóttur nefnd.

STJÓRNMÁL Óvissa einkennir stemningu innan flokkanna nú þegar kosið verður til Alþingis eftir rúman mánuð. Margir liggja undir feldi. Píratinn Helgi Hrafn Gunnarsson hefur tilkynnt framboð. Björn Valur Gíslason, fráfarandi varaformaður VG, fer yfir málin með félögum í sínu kjördæmi.

Stórkostlegra breytinga er ekki að vænta á framboðslistum Sjálfstæðisflokks, en þó íhugar Sirrý Hallgrímsdóttir, fyrrverandi aðstoðarmaður Illuga Gunnarssonar, framboð samkvæmt heimildum. Hvorki Svanhildur Hólm, né Borgar Þór Einarsson vildu svara hvort þau hygðust bjóða sig fram, en hafa verið orðuð við framboð í borgarstjórnarkosningum næsta vor.

Línur eru langt frá því að vera skýrar innan Framsóknar. Af fyrrverandi þingmönnum liggja Líneik Anna Sævarsdóttir, Þorsteinn Sæmundsson og Willum Þór Þórsson undir feldi en að eigin sögn hafa hvorki Vigdís Hauksdóttir né Ásmundur Einar Daðason leitt hugann að framboði. Höskuldur Þórhallsson baðst undan samtali.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson er sagður íhuga stofnun nýs flokks. Enn er ekki ljóst hvaða Framsóknarmenn myndu fylgja honum. Nafn Björns Inga Hrafnssonar hefur borið á góma. Björn Ingi sagðist ekki reiðubúinn í umræður um framboð.

Útlit er fyrir kvennaslag innan Samfylkingarinnar. Þingkonurnar fyrrverandi, Ólína Þorvarðardóttir og Margrét Tryggvadóttir, íhuga framboð. Heiða Björg Hilmisdóttir, varaformaður, og Eva H. Baldursdóttir hafa lýst áhuga á að taka þátt. Sema Erla Serdar og Margrét Gauja Magnúsdóttir hugsa málið.

„Já, af hverju ekki,“ segir Helga Vala Helgadóttir, lögmaður, þegar hún er innt eftir áhuga á framboði, en viðmælendur Fréttablaðsins nefndu nafn hennar spurðir um óskaframbjóðendur fyrir Samfylkingu. Ekki náðist í þungavigtarkarlpening flokksins þrátt fyrir tilraunir.

Meðal nýrra nafna í prófkjörum Pírata verður Einar Steingrímsson stærðfræðingur, sem tilkynnti framboð á Pírataspjallinu í gær. Einar var í framboði til rektors HÍ fyrir tveimur árum.

Fyrrverandi þingmenn Bjartrar framtíðar virðast ekki á framboðsbuxunum, að minnsta kosti ekki fyrir Bjarta framtíð. Páll Valur Björnsson sem sagði sig úr flokknum fyrr á árinu, er sagður skoða að bjóða sig fram fyrir annan flokk en Bjarta framtíð.

adalheidur@frettabladid.is

NÝR DISCOVERY

FJÖLHÆFASTI JEPPINN OKKAR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

Nýr Discovery er hæfari og öflugri en nokkru sinni fyrr. Discovery er nú í fyrsta sinn með yfirbyggingu úr áli sem gerir hann 490 kg léttari. Hæfni við erfiðar aðstæður hefur verið aukin með endurbættu Terrain Response drifkerfi og loftpúðafjöðrun sem gerir ökumanni kleift að hækka bílinn upp og ná allt að 28,3 cm veghæð og 90 cm vaðhæð sem er alger sérstaða í þessum flokki bíla.

Hátt og lágt drif er staðalbúnaður í SDV4 og TDV6 gerðunum. Auk ríkulegs staðalbúnaðar er hægt að fá sæti fyrir 7 manns. Innréttingin í nýjum Discovery er endurhönnuð frá grunni og í algerum sérflokki hvað varðar útlit og áferð. Verið velkomin í reynsluakstur því sjón er sögu ríkari.

Discovery S SD4, sjálfskiptur dísil, 180 hestöfl, eyðsla 6,3 l/100 km	Verð: 9.390.000 kr.
Discovery S TDV6, sjálfskiptur dísil, 240 hestöfl, eyðsla 6,5 l/100 km	Verð: 10.090.000 kr.
Discovery SE TDV6, sjálfskiptur dísil, 258 hestöfl, eyðsla 7,2 l/100 km	Verð: 11.590.000 kr.

www.landrover.is

ENNEMM / SÍA / NM81838

VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

Enn einn fellibylurinn

VEÐUR Annar fellibylur ógnar nú íbúum eyja á Karíbahafi og í suðurhluta Bandaríkjanna. Útlit er fyrir að annars stigs fellibylurinn Maria muni styrkjast verulega næstu sólarhringa og ganga yfir eyjar á Karíbahafi. Fellibylsviðvaranir hafa verið gefnar út á Guadeloupe, Dóminíku, St. Kitts og Nevis, Montserrat og Martinique.

Þá er fylgst náið með stöðu mála á Púertó Ríkó, Bandarísku Jómfrúaeyjum, Bresku Jómfrúaeyjum, Sankti Martin, Sankti Barthélemy, Sankti Eustatius og Anguilla. Stutt er síðan fellibylurinn Irma olli milljarða dala tjóni og kostaði 37 lífið. Eyjar á borð við Sankti Martin og Bresku Jómfrúaeyjar lentu illa í því og ekki hefur nægur tími liðið til þess að byggja upp innviði á ný.

Irma olli talsverðu tjóni á Sankti Martin. Nú gæti annar fellibylur gengið yfir eyjuna. NORDICPHOTOS/AFP

Samkvæmt Fellibylsstofnun Bandaríkjanna (NHC) var meðalvindhraði Mariu um 40 metrar á sekúndu í gær og útlit fyrir að ykist.

Þá er einnig stutt frá því fellibylurinn Harvey olli tjóni í Texas og Louisiana og Katia gekk á land á austurströnd Mexíkó. – **þea**

Frá sjónvarpskappræðum fyrir síðustu alþingiskosningar. Kosið verður aftur þann 28. október næstkomandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Röð kosninga kemur illa við pyngju flokka

Kostnaður stjórnmálaflokkanna vegna kosninga hleypur á tugum milljóna. Framkvæmdastjóri VG segir framlög frá ríkinu ekkert hafa hækkað.

STJÓRNMÁL Einungis einn flokkur af átta stærstu stjórnmálaöflum landsins hefur ákveðið að efna til til prófkjörs til að velja á lista fyrir komandi kosningar. Fjórir flokkar stefna á uppstillingu.

„Það verða prófkjör hjá okkur,“ segir Erla Hlynsdóttir, framkvæmdastjóri Pírata, og þannig verði það í öllum kjördæmum. Verið sé að reyna að finna tímasetningar á prófkjörin. „Við höfum alltaf verið með prófkjör og teljum það vera lýðræðislegustu leiðina.“

Samfylkingin hefur ákveðið að beina þeim tilmælum til kjördæmaráða að valið verði með uppstillingu. „Tíminn er mjög naumur og það er ein ástæðan,“ segir Margrét Lind Ólafsdóttir, formaður framkvæmdastjórnar flokksins. Vinstri græn, Björt framtíð og Flokkur fólksins munu stilla upp listum. Sjálfstæðisflokkurinn og Viðreisn hafa hins vegar ekki tekið ákvörðun um hvaða leið verður farin. Ekki hafa fengist svör frá Framsóknarflokknum.

Framkvæmdastjórar stærstu flokkanna eru margir sammála um að flokkunum sé þröngur stakkur skorinn fjárhagslega til þess að ráðast í kosningabaráttuna í haust og svo að undirbúa sveitarstjórnarkosningar í vor. Kosningabarátta Viðreisnar fyrir þingkosningarnar í fyrra kostaði tæplega 27 milljónir króna samkvæmt endurskoðuðum ársreikningi. Kosningabarátta Bjartrar framtíðar kostaði sléttar 27 milljónir og kosningabarátta Pírata kostaði tæpar 19 milljónir króna. Þá kostaði kosningabarátta Flokks fólksins sex milljónir. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins nam kostnaður við kosningabaráttu Sjálfstæðisflokksins á bilinu 30-40 milljónir. Ekki hafa fengist upplýsingar um kostnað hjá öðrum flokkum.

„Ég geri ráð fyrir að við séum ekki verr stödd en sumir aðrir, en við erum samt alls ekki vel stödd fjárhagslega í svoleiðis stórræði. Þar vil ég sérstaklega taka fram að fjárframlög til stjórnmálaflokka hafa lækkað ár frá ári alveg frá hruni eða lengur. Það er áratugur sem framlög til flokka hafa alls ekki hækkað. Ekki einu sinni sem nemur vísitölu og á sama tíma hefur launakostnaður allur og allar vísitölur farið upp úr öllu. Við höfum ekki fengið leiðréttingu samkvæmt einni einustu vísitölu. Við höfum verið í frosti og það bitnar harkalega á flokkunum þegar það er verið að kjósa í sífellu,“ segir Björg Eva Erlendsdóttir, framkvæmdastjóri VG, í samtali við Fréttablaðið. „Það er eins komið fyrir öllum flokkunum held ég að sé óhætt að segja. Þeim er þröngur stakkur skorinn,“ segir Þórður Þórarinsson, framkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins.

Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, er brattari. „Við erum miklu miklu sterkari en við vorum í fyrra. Við komumst á fjárlög eftir síðustu kosningar, höfum haldið úti skrifstofu og það hefur verið stærsti kostnaðarliðurinn okkar en við reynum að gera þetta ódýrt.“ Undir þetta tekur Erla Hlynsdóttir, framkvæmdastjóri Pírata. „Við höfum alltaf sýnt ráðdeild,“ segir hún.

jonhakon@frettabladid.is

LYFJA – Lifið heil

Fyrir þig í Lyfju

15% afsláttur
af öllum Nicotinell Fruit pakkningum

Gildir út september 2017

Nicotinell Classic/Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Škoda Octavia
frá 3.350.000 kr.

Dráttarbeisli fylgir öllum Octavium
í september.

Audi A3 g-tron Metan
Frá 3.890.000 kr.

Eldsneyti fylgir frítt með
Audi A3 g-tron Metan í heilt ár.

HAUST BÓNUS HEKLU

Škoda Superb
frá 4.440.000 kr.

Kaupauki að verðmæti
350.000 kr.
fylgir öllum pöntuðum Superb
í september.

Mitsubishi ASX 4x4
frá 4.190.000 kr.

Verð áður 4.890.000 kr. Þú sparar
700.000 kr.

Volkswagen Golf Metan
frá 3.150.000 kr.

Þegar þú kaupir Golf Metan
færðu eldsneytið frítt
í heilt ár.

Mitsubishi Double Cab 4x4
frá 4.750.000 kr.

Verð áður 5.750.000 kr. Þú sparar
1.000.000 kr.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

Pantaðu nýjan bíl í september og þú færð vænan haustbónus.

Haustið er rétti tíminn til að fá sér nýjan bíl hjá HEKLU því nú fylgir honum sérstakur haustbónus í formi afsláttar eða aukahluta. Komdu í reynsluakstur og festu þér nýjan bíl á einstökum kjörum. Þú gætir jafnvel fengið óvæntan glaðning ef heppnin er með þér. Hlökkum til að sjá þig!

Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Reynsluakstur gæti fært þér glaðning!
Komdu og reynsluaktu nýjum bíl hjá HEKLU og þú gætir átt von á óvæntum glaðningi.

HEKLA

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Þjóðarharmur

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Á föstudaginn síðastliðinn, sama dag og ríkisstjórnin varð að engu, birtist merkileg frétt hér á síðum Fréttablaðsins. Þar kom fram að þrjátíu og sex karlmenn sviptu sig lífi á síðasta ári. Sem fyrr eru karlar mun líklegri til að svipta sig lífi en konur. Fjórar konur frömdu sjálfsmorð árið 2016.

Þegar rýnt er í tölurnar sem fréttin er byggð á blasir nöturleg staðreynd við. Á árunum 1996 til 2016 sviptu 586 karlar sig lífi. Af þeim voru 167 á aldrinum 19 til 29 ára. Ísland er ekkert einsdæmi í þessum efnum. Sjálfsmorðstíðni ungra karla hefur verið lýst sem þöglum faraldri enda eru karlar á aldursbilinu 18 til 25 ára fjórum sinnum líklegri til að fremja sjálfsvíg en konur á sama aldri. Eins og staðan er núna er fátt hættulegra en að vera karlmaður undir 30 ára aldri.

Eins og Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, sagði í samtali við Fréttablaðið þá benda nýlegar rannsóknir til að geðheilsu ungs fólks fari hrakandi. Því sé nauðsynlegt að efla geðheilbrigðisþjónustu og að tryggja þurfi aðgang að slíkri þjónustu frá vöggu til grafar. „Við verðum að styðja við fólk sem lendir í mótvindi, hlúa að því og byggja upp mannvænt samfélag,“ sagði Anna Gunnhildur.

Þetta er auðvitað ekki ný umræða, en um leið er þetta málaflokkur sem hreyfir við öllum. Þó svo að nálægð okkar við dauðann og kynni við hann séu mismikil, þá höfum við öll upplifað harm. Þannig er hörmulegt að hugsa til þess að við, sem þegnar í upplýstu samfélagi, skulum draga lappirnar í þessum málum. Í geðheilbrigðisáætlun sem samþykkt var á Alþingi á síðasta ári var áætlun boðuð um innleiðingu aðferða til að draga úr sjálfsvígum ungmenna. Enn hefur ekki verið skipað í starfshópinn sem átti að sjá um þetta verkefni.

Það er óskandi að ný ríkisstjórn sinni þessum málaflokki af krafti og að kjörnir fulltrúar, geðlæknar og aðrir sérfræðingar sýni það frumkvæði sem sárlega hefur vantað. Það er ekki nóg að bregðast við þegar einstaklingur í mikilli hættu leitar sér aðstoðar, heldur þurfum við að leita til þeirra sem ekki geta hjálpað sér sjálfir. Í þessari baráttu höfum við öll hlutverki að gegna. Við verðum að mæta þeim sem taka trúarstökkið og tjá sig um erfiðleika sína með opnum örmum og huga.

Sjálfsvíg eru flókið, líffræðilegt, sálfræðilegt og félagslegt vandamál sem ekki verður leyst með einum starfshópi eða átaki. Í raun er þetta vandamál sem verður líklega aldrei að fullu leyst. En þó svo að það sé ómögulegt að útrýma sjálfsvígum þá ætti það einmitt að vera markmið okkar. Að endingu er vert að minna á hjálparsíma Rauða krossins, 1717. Þangað er hægt að hringja á öllum tímum sólarhringsins.

Þó svo að það sé ómögulegt að útrýma sjálfsvígum þá ætti það einmitt að vera markmið okkar.

Halldór

Frá degi til dags

Déjà vu

Þing hefur verið rofið og rétt tæpar sex vikur eru til kosninga. Talnaglöggir hafa eflaust áttað sig á því að ekki er liðið ár frá því síðast var kosið. Í samantekt í blaðinu í dag kemur fram að svo að segja hver einasti þingmaður, af þeim sem svöruðu, stefnir að því marki að ná endurkjöri. Tíminn fyrir kosningabaráttu er knappur og tíminn til að raða niður á framboðslista enn knappari. Sú staða gæti því vel komið upp að það verði nánast sömu kosningar nú og í fyrra. Spennandi verður að sjá hvort við fáum líka sömu niðurstöðu, stjórnarkreppu og að lokum sömu ríkisstjórn.

Samlíkingin

Smári McCarthy, þingmaður Pírata, tísti á dögunum um að „hið íslenska Jimmy Savile mál“ hefði knésett ríkisstjórnina. Náði það nokkru flugi í netheimum og þá meðal annars utan landsteinanna. Tístið er ámælisvert fyrir hve ótrúlega léleg og röng samlíking þetta er. Hvorki Robert Downey né Hjalti Sigurjón Hauksson nutu áþekkrar frægðar hér á skerinu líkt og hinn sálugi Savile gerði á Bretlandi. Hið íslenska Jimmy Savile mál væri bersýnilega ef í ljós kæmi að vinsæll sjónvarpsmaður og skemmtikraftur geymdi beinagrindur í skáp heima hjá sér. Verður það að teljast áhyggjuefni að þingmaðurinn sjálfur sé með svona ótrúlega óglöggt auga fyrir samlíkingum. joli@365.is

Galin umræða

Bolli Héðinsson
hagfræðingur

Svo furðulegt sem það kann að virðast þá fara fram viðtöl í fjölmiðlum um útflutning á lambakjöti og aldrei er spurt að því hvað útlendingarnir greiði fyrir kjötið. Staðreyndin er nefnilega sú að útlendingar fá kjötið langt undir því verði sem það er selt á innanlands. Greiðslan fyrir útflutt kjöt hefur sennilega aldrei nægt fyrir framleiðslukostnaði og mun ekki gera það um fyrirsjáanlega framtíð.

Svo lengi sem elstu menn muna þá hefur þjóðinni verið talin trú um að útlendingar séu rétt handan við hornið að uppgötva íslenska lambakjötið og muni greiða fyrir það hæsta verð. Hér nægir t.d. að minna á lambakjötsútrásina þegar veitingastaður var stofnaður í London í þessu skyni fyrir meira en hálfri öld.

Hvað gerir það mögulegt að flytja út lambakjöt og selja við lágu verði? Skýringin er að framleiðendurnir njóti með einum eða öðrum hætti stuðnings ríkisins. Styrkurinn hefur í gegnum tíðina heitið mismunandi nöfnum allt frá útflutningsbótum til beingreiðslna.

Hverjir samþykktu þetta fyrirkomulag?

Hver er ábyrgð Sjálfstæðis- og Framsóknarflokks sem fyrir réttu ári, einir stjórnmálaflokka, samþykktu langtímasamning um sauðfjárframleiðslu sem mun bara auka á vandann? Í fyrsta sinn í áratugi eru málefni landbúnaðarins ekki á hendi ráðherra sem kemur úr einum framsóknarflokkanna þriggja, Sjálfstæðis-, Framsóknar- og VG. Ef svo væri, þá væri sjálfsagt þegar búið að afhenda hundruð milljóna af almannafé til að halda áfram óbreyttri vegferð sem hefur leitt sauðfjárbændur í öngstræti og vanda sauðfjárræktarinnar yrði enn skotið á frest. En hvenær á þá að taka á málum? Er eitthvað verra að gera það núna eða á að halda áfram að fresta hinu óhjákvæmilega sem blasað hefur við í áratugi?

Í kosningabaráttunni sem er fram undan er viðbúið að það verði nægir til að bjóða sauðfjárbændum gull og græna skóga. Hverju væru sauðfjárbændur bættari? Kjósendur ættu að fylgjast vel með því hvaða stjórnmálaflokkar segja við bændur að það eina sem þurfi séu hundruð milljóna af almannafé og það muni þeir sjá um.

Í kosningabaráttunni sem er framundan er viðbúið að það verði nægir til að bjóða sauðfjárbændum gull og græna skóga. Hverju væru sauðfjárbændur bættari?

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kjartan Hreinn Njálssson *kjaranh@frettabladid.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.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* MARKAÐURINN: Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* LÍFIÐ: Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* LJÓSMYNDIR: Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Útrýmum kjarnorkuvopnum, án tafar!

Auður Lilja Erlingsdóttir
formaður Samtaka hernaðarandstæðinga

Stefán Pálsson
ritari Samtaka hernaðarandstæðinga

Þann 20. september næstkomandi verða merkileg tímamót í höfuðstöðvum Sameinuðu þjóðanna, sem kunna að skipta sköpum fyrir framtíð mannkyns. Þann dag gefst aðildarríkjum SÞ kostur á að undirrita sáttmála um bann við kjarnorkuvopnum. Samningur þessi er niðurstaða af viðræðum þjóða heims og var samþykktur af 121 ríki fyrr í sumar.

Því miður kusu íslensk stjórnvöld að sniðganga viðræður þessar og fylgdu þannig afstöðu Nató í málinu. Kjarnorkuvopnaeign er sem kunnugt er einn af hornsteinum hernaðarstefnu Nató og áskilur bandalagið sér rétt til að beita þessum vopnum að fyrra bragði. Grannþjóðir okkar sem ekki eru aðilar að Nató hafa þó þorað að styðja málið. Má þar nefna bæði Íra og Svía, en þeir síðarnefndu fengu lítt dulbúnar hótanir frá Trump-stjórninni vegna afstöðu sinnar.

Sáttmálinn um bann við kjarnorkuvopnum er viðbragð við þeirri staðreynd að þrátt fyrir gildandi afvopnunarsamninga hafa kjarnorkuveldin ekki gert neitt til að vinna að útrýmingu kjarnavopna. Þvert á móti hafa þau ausið fjármunum í þróun og rannsóknarstarf, með þeim afleiðingum að framleiðsla kjarnavopna verður sífellt auðveldari. Norður-Kórea er skýrasta dæmið um það.

Illu heilli verður Ísland ekki í hópi þeirra landa sem fyrst munu staðfesta samninginn. Hernaðarandstæðingar hvetja hins vegar stjórnvöld til að hverfa af núverandi braut fylgispektar við kjarnorkustefnu Bandaríkjanna og Natóm, en skipa sér þess í stað í sveit með friðelskandi þjóðum heims – áður en það verður of seint.

Því miður kusu íslensk stjórnvöld að sniðganga viðræður þessar og fylgdu þannig afstöðu Natóm í málinu.

Traust

Henry Alexander Henrysson
sérfræðingur hjá Siðfræðistofnun Háskóla Íslands

Enn og aftur horfum við fram á kreppu í íslenskum stjórnmálum. Hneykslismál og stjórnarkreppur hafa gengið yfir með reglulegu millibili á undanförnum árum með þeirri niðurstöðu að traust til kjörinna fulltrúa hefur líklega aldrei verið minna. Rannsakendur sem tengjast Siðfræðistofnun Háskóla Íslands hafa verið spurðir í fjölmiðlum út í þessi mál og reynt að bregðast við eftir bestu getu. Tilefni þess að álits þeirra hefur verið leitað er að sífellt fleiri hafa gert sér grein fyrir að stjórnmálum fylgir vídd sem tengist hvorki lagastoðum né efnahagsárangri heldur siðferði þeirra sem í þeim starfa. Vissulega er það svo ágæt spurning hvort fólk sem fæst við siðfræði geti titlað sig sérfræðinga í öðru en eigin rannsóknum. Það hefur hins vegar verið metið svo að þessi mál hafi haft þráð sem tengist hefðbundinni siðfræði náið og því verið reynt að koma ákveðnum skilgreiningum á framfæri.

Íslenskir stjórnmálamenn hafa nú tækifæri til að sýna í verki að þeir hafi skilning á siðferðilegu eðli starfs sins.

Þegar kjörinn fulltrúi tekur sæti gengur hann inn í ákveðinn siðferðilegan veruleika sem fylgir hlutverkinu. Hvort sem fulltrúinn gerir sér grein fyrir því eða ekki fylgir hlutverkinu ákveðin ábyrgð og fjöldi skyldna sem eiga sér rætur í eðli hlutverksins. Ábendingar um að fulltrúar hafi ekki gætt að siðferðilegum skyldum sínum vísa því hvorki út í himingeiminn né í innra tilfinningalíf viðkomandi heldur mun jarðtengdara fyrirkomulag þar sem mál- og athafnafrelsi og margvíslegum réttindum fylgja ákveðnar kvaðir. Þetta er ástæða þess að lítið þýðir fyrir kjörna fulltrúa að stara undrandi í myndavélar og spyrja hvers vegna aðrar siðferðilegar kröfur séu gerðar til þeirra en almennings. Og hvers vegna lagabókstafur og efnahagstölur dugi ekki til að verjast gagnrýni.

Traust er yfirleitt aðstæðubundið. Hvert og eitt okkar treystir varla nokkurri manneskju skilyrðislaust. Ég gæti treyst lækni fyrir lífi barna minni en ekki til að mála vegg heima hjá mér. Og ástæða þess að við treystum fagfólki er að það hefur sýnt okkur skilning á hlutverki sínu. Íslenskir stjórnmálamenn hafa nú tækifæri til að sýna í verki að þeir hafi skilning á siðferðilegu eðli starfs sins. Við sýnum öll dómgreindarleysi í störfum okkar og einkalífi. Skilningurinn kemur fram í hvernig við bregðumst við þegar á dómgreindarleysið er bent. Þar hefur mikið skort á undanfarin ár.

Nýjast

Pepsi-deild karla

Víkingur Ó. - Víkingur R. 1-3
0-1 Geoffrey Castillion (26.), 0-2 Aleix Egea, sjm (63.), 1-2 Pape Mamadou Faye (64.), 1-3 Geoffrey Castillion, víti (78.).

Undankeppni HM

Ísland - Færeyjar 8-0
1-0 Elín Metta Jensen (2.), 2-0 Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir (16.), 3-0 Elín Metta Jensen (25.), 4-0 Sara Björk Gunnarsdóttir (38.), 5-0 Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir (47.), 6-0 Fanndís Friðriksdóttir (65.), 7-0 Berglind Björg Þorvaldsdóttir (89.), 8-0 Fanndís Friðriksdóttir (90.).

Olís-deild karla

Stjarnan - Fram xx-xx
ÍR - Grótta xx-xx

Olís-deild kvenna

Stjarnan - Fram 28-28
ÍBV - Valur 22-22

Í dag

18.25 Augsburg - Leipzig Sport 3
18.40 Leicester - Liverpool Sport
18.40 Burnley - Leeds Sport 2
19.50 Barcelona - Eibar Sport 4

Olís-deild kvenna:
19.30 Grótta - Haukar
19.30 Fjölnir - Selfoss

Gleði. Það var létt yfir Glódísi Perlu og félögum í íslenska landsliðinu eftir leik í gær þar sem þær unnu fremur fyrirhafnarlítinn stórsigur. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Markastíflan brast með látum

Ísland hóf undankeppni HM 2019 með risasigri á slöku liði Færeyja. Sigurinn hefði getað orðið stærri. Það reynir meira á liðið í næstu tveimur leikjum.

FÓTBOLTI Eftir að hafa aðeins skorað eitt mark í síðustu sex leikjum brast markastífla íslenska kvennalandsliðsins með látum þegar það rúllaði yfir Færeyjar, 8-0, í fyrsta leik sínum í undankeppni HM 2019 í gær.

Eins og tölurnar gefa til kynna voru yfirburðir Íslands gríðarlegir. Íslenska liðið nálgaðist leikinn af fagmennsku og gaf því færeyska engin grið. Tónninn var gefinn strax á 3. mínútu þegar Elín Metta Jensen kom Íslandi yfir eftir sendingu frá Öglu Maríu Albertsdóttur sem fór oftsinnis illa með vinstri bakvörð Færeyja.

Metta mögnuð

Elín Metta byrjaði sem fremsti maður í gær og átti skínandi góðan leik; skoraði tvö mörk, lagði upp eitt og var síógnandi og dugleg. Hún gerir tilkall til að byrja leikina mikilvægu í undankeppninni í október.

„Það var alveg möguleiki á því að skora fleiri mörk en mér finnst átta alveg ágætt. En maður vill alltaf meira og það eru alveg hlutir sem við getum lagað í leik okkar, það er alveg klárt," sagði Elín Metta í samtali við Fréttablaðið eftir leikinn. Leikurinn í gær var hennar þrítugasti fyrir landsliðið og mörkin eru nú orðin sjö talsins.

Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir og Fanndís Friðriksdóttir skoruðu einnig tvö mörk hvor í leiknum í gær og þær Sara Björk Gunnarsdóttir og Berglind Björg Þorvaldsdóttir sitt markið hvor. Hallbera Guðný Gísladóttir lagði upp þrjú mörk með sínum eitraða vinstri fæti. Ísland hefði getað skorað mun fleiri mörk en boltinn fór t.a.m. þrisvar sinnum í stöng eða slá færeyska marksins.

Skrítinn leikur

„Þetta var eins og við vildum hafa þetta. Skrítinn leikur en við gerðum það sem við vildum gera," sagði Freyr Alexandersson landsliðsþjálfari um leikinn.

Íslenska liðið verður ekki dæmt af þessum leik enda andstæðingurinn rosalega slakur. Til marks um það áttu Færeyingar aðeins eitt skot í leiknum og það var slök aukaspyrna beint í varnarvegg Íslendinga. Guðbjörg Gunnarsdóttir, markvörður Íslands, var best staðsetti áhorfandinn á vellinum.

Beðið eftir Þýskalandi

Leikurinn í gær var upphitun fyrir útileikina gegn Þýskalandi og Tékklandi seinni hlutann í október. Þar reynir á íslenska liðið sem verður að svara því hvort það hefur lært af vonbrigðunum frá því á EM í sumar. Svörin við því fengust ekki í gærkvöldi en íslenska liðið fær prik í kladdann fyrir að klára leikinn með sóma.

„Við getum ekki beðið eftir því að fara til Þýskalands og Tékklands og takast á við þau verkefni. Það var gott að fá góðan leik hérna heima. Mætingin var frábær og góð stemning í Laugardalnum sem var gott að finna fyrir," sagði Freyr sem hefur gefið það út að Ísland stefni á 2. sætið í riðlinum og komast þannig í umspil um sæti á HM. Næstu tveir leikir ráða miklu um hvort það markmið náist. **ingvithor@365.is**

Vítamíndagar
20–30%
afsláttur af öllum vítamínum

PIPAR\TBWA • SÍA
www.apotekarinn.is
Apótekarinn
- lægra verð

Salatbar
alltaf ferskur

Pasta og núðlur:
- Rautt pasta
- Hvítlauks pasta
- Villisveppa pasta
- Pasta með sólþurrkuðum tómötum
- Basilpestó pasta
- Núðlur í súrsætri sósu

Salat:
- Spínat
- Garðsalat
- Kínakálsblanda
- Klettasalat
- Romain salat

Grænmeti:
- Paprikublanda
- Gulrætur
- Rauðlaukur
- Rauðrófusalat
- Spergilkál
- Sæt kartöflumús
- Blómkálssalat
- Mangó hrásalat
- Asíublanda
- Rótargrænmeti
- Maíssalat
- Ferskt salsa

Prótein:
- Rifinn kjúklingur
- Steikt beikon
- Surimi salat
- Kjúklingabollur í Indverskri sósu
- Kjúklingabollur í salsasósu
- Túnfiskur
- Egg
- Kotasæla
- Fetaostur

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Ástkær eiginkona, móðir, dóttir og systir,

Valgerður Ólöf Magnþórsdóttir

lést þann 30. ágúst í Kaupmannahöfn. Útför hennar fór fram frá Eliaskirkju þann 6. september. Minningarathöfn verður haldin í Akureyrarkirkju fimmtudaginn 21. september kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Akureyrar.

Niels Hansen
Jens Jakob
Friðrika Valgarðsdóttir **Magnþór Jóhannsson**
Hanna Sigríður Magnþórsdóttir **Stefán Erlingsson**
Marteinn Þór Magnþórsson **Veronika Gspandl**
og fjölskyldur.

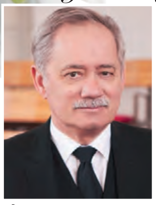
Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, bróðir, afi og langafi,

Kristján Erlendur Haraldsson

lést á Landspítalanum við Hringbraut þriðjudaginn 5. september. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 21. september klukkan 11.

Erla Hjartardóttir
Guðmundur Haraldsson **Guðfinna Sigurðardóttir**
Þórður Haraldsson **Halla Sigríður Þorvaldsdóttir**
Marinella R. Haraldsdóttir
Kristján R. Kristjánsson **Valgerður D. Jónsdóttir**
Krista, Felicia, Ísak
Haraldur Kristjánsson
Kristján Haraldsson **Audrey Freyja Clar**
Kristján Þór, Davíð Örn, Benedikt Björn
Ragnar Orri Benediktsson **Helga Sigurðardóttir**
Sigurður Atli, Sigrún Björk, Helga Júlía
Erla Heiðrún Benediktsdóttir **Guðmundur Rúnar Árnason**
Erlen Inga, Guðmundur Árni, Auður María
Guðný Ó.Á. Sveinbjörnsd. **Þóra Margrétardóttir**
Guðrún Helga Sveinbjörnsd.
Dagur Steinn Sveinbjörns.
Gunnar H. Valdimarsson, Valdimar Valdimarsson

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*


Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

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

Ingólfur Óttar Örnólfsson

Stýrimannastíg 2,

lést á heimili sínu laugardaginn 16. september 2017. Jarðsett verður í kyrrþey að ósk hins látna.

Elína Helga Hallgrímsdóttir
Ragnhildur Ingólfsdóttir **Guðlaugur Þorsteinsson**
Guðrún Anna Ingólfsdóttir **Jón Þór Þorvaldsson**
Hallgrímur Ingólfsson **Elly Sigfúsdóttir**
Guðríður Arna Ingólfsdóttir **Kristinn Valur Kristófersson**
Elína Margrét Ingólfsdóttir **Þorvaldur Björnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Kristján Jóhann Þórarinsson

lést sunnudaginn 17. september á hjúkrunarheimilinu Höfða á Akranesi. Útför hans fer fram frá Seljakirkju mánudaginn 2. október kl. 13.

Hafdís Ósk Kristjánsdóttir **Eggert Friðriksson**
Einar Kristjánsson **Anna María Ríkharðsdóttir**
Anna María Kristjánsdóttir **Sigurður Guðmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Sigurjónsson

fv. aðalbókari Landsbanka Íslands, áður til heimilis að Naustahlein 22, Garðabæ,

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold 15. september sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 22. september kl. 13.00 Blóm og kransar vinsamlega afþökkuð. Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Rannveig Guðmundsdóttir **Símon Ægir Gunnarsson**
Helga Guðmundsdóttir **Jón Guðmundsson**
Alma Guðmundsdóttir **Björn Jóhann Björnsson**
afabörn og langafabörn.

Okkar ástkæri eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

Jón Hannes Helgason

húsgagnasmiður, Sóleyjarima 7,

lést á Landspítalanum mánudaginn 4. september. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 22. september klukkan 15. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Minningarsjóð krabbameinslækningadeildar LSH.

Sigurbjörg Haraldsdóttir
Arnar Jónsson **Anna Sif Jónsdóttir**
Snorri Jónsson **Anna Ólafsdóttir**
og barnabörn.

Elskulegur eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Húnbogi Þorsteinsson

lést á líknardeild Landspítalans fimmtudaginn 14. september. Útför hans verður gerð frá Grafarvogskirkju mánudaginn 25. september kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Ljósið – Endurhæfingu fyrir krabbameinsgreinda.

Erla Ingadóttir
Þorsteinn Húnbogason
Védís Húnbogadóttir **Snorri Bergmann**
barnabörn og langafabörn.

Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Steingerður Ingadóttir

Túngötu 18, Ísafirði,

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu á Ísafirði miðvikudaginn 13. september. Útför Steingerðar fer fram laugardaginn 23. september frá Ísafjarðarkirkju kl. 14.00.

María Sveinfríður Halldórsdóttir **S. Valgeir Jósefsson**
Birkir Guðjón Halldórsson **Pia Majbrit Hansen**
Karitas Ása Halldórsdóttir **Smári Garðarsson**
Bryndís Halldórsdóttir **Valur Jóhannesson**
Kristján Freyr Halldórsson **Bryndís Stefánsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður H. Bjarnadóttir

Sléttuvegi 31, Reykjavík,

lést á Landakotsspítala þann 12. september 2017. Útförin fer fram frá Háteigskirkju fimmtudaginn 21. september kl. 13.00.

Guðlaug Lýðsdóttir **Bjarni Guðmundsson**
Þröstur Lýðsson **Klara Sigurðardóttir**
ömmubörn og langömmubörn.

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Þorsteinn Ólafsson

Hrafnistu, áður til heimilis að Bugðulæk 12, Reykjavík,

lést á Hrafnistu Reykjavík föstudaginn 15. september. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 29. september kl. 15.00.

Sigrún Guðmundsdóttir **Friðrik Jónsson**
Pétur Þorsteinsson **Kristín Ármannsdóttir**
Jóna Þorsteinsdóttir **Sveinn Jóhannsson**
Heiðdís Þorsteinsdóttir **Pálmi Egilsson**
Þorsteinn Ólafur Þorsteinsson **Svana Berglind Karlsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Hjartkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Helga Guðrún Pálsdóttir

áður til heimilis að Njálsgötu 14, sem lést fimmtudaginn 7. september á hjúkrunarheimilinu Grund, verður jarðsungin frá Háteigskirkju miðvikudaginn 20. september kl. 13.00.

Brynja Baldursdóttir **Kristján Helgi Jóhannsson**
Styrmir Sigurðsson **Helga María Jónsdóttir**
Kristjana Mjöll Sigurðard. **Óskar Sigurðsson**
Vífill Sigurðsson **Freygerður Auðar Guðmundsd.**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær dóttir okkar, systir og barnabarn,

Emma Líf Ólafsdóttir

Dranghólum 45, Selfossi,

lést á Barnaspítala Hringsins 11. september. Útförin fer fram frá Selfosskirkju fimmtudaginn 21. september kl. 14.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ás styrktarfélag, 0303 - 26 – 4339, kt. 630269 - 0759

Svanhildur Jónsdóttir **Ólafur Tage Bjarnason**
Hanna Elísa Ólafsdóttir
Bjarney Rún Ólafsdóttir
Jóhanna Björnsdóttir **Jón Rúnar Bjarnason**
Jóhanna Guðjónsdóttir **Bjarni Olesen**

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

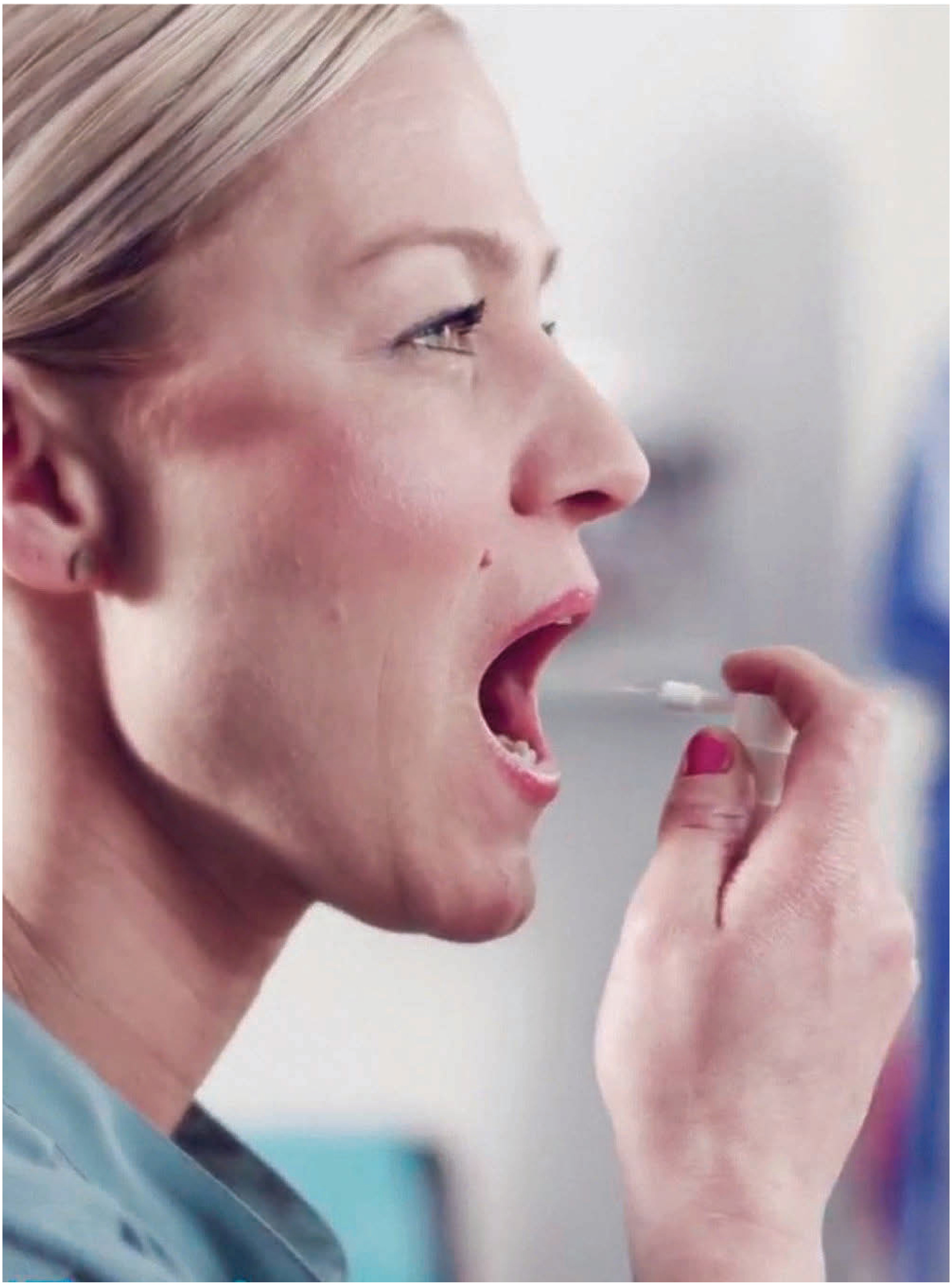
Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 19. SEPTEMBER 2017

Fólk nýtur betur lífsins ef það gerir ráð fyrir eigin dauðleika, segir hjúkrunarfræðingurinn Guðríður K. Þórðardóttir. Hún er ein af upphafsmönnum Dauðakaffis sem haldið er reglulega á Café Meskí.

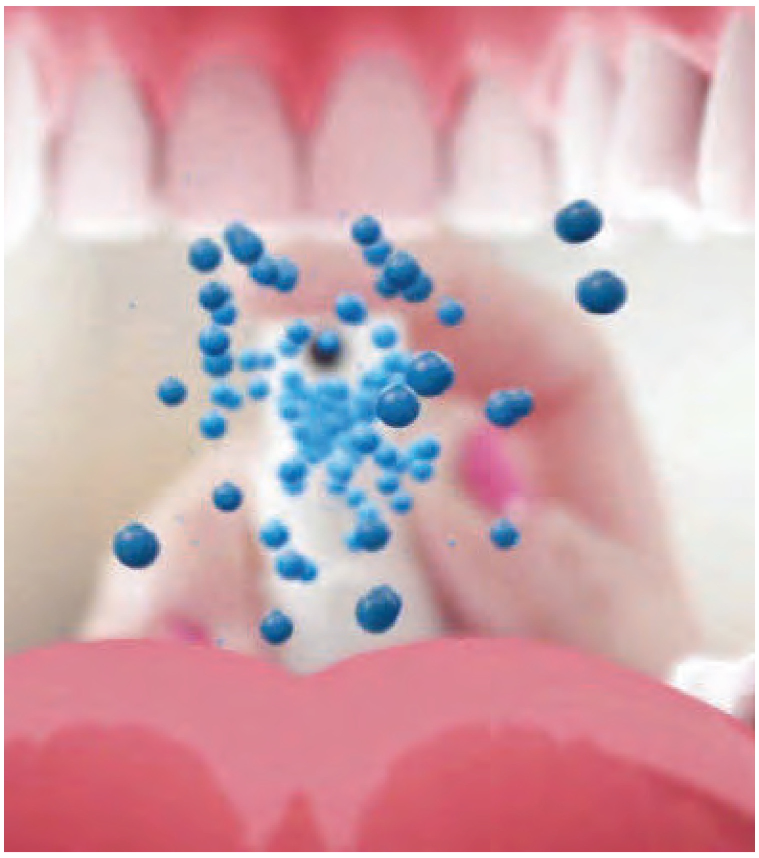
heilsa ➜4



PreCold® minnkar líkur á kvefsmiti og getur því stytt tíma veikindanna ef það er notað frá fyrstu stigum sýkingar.

PreCold® – Lausn gegn kvefi

Vistor hf. kynnir: PreCold® munnúði dregur úr líkum á kvefi og getur hjálpað til við að stytta tíma kvefeinkenna ef það er notað frá upphafi sýkingar. PreCold® myndar verndandi filmu á slímhúðinni í kokinu og er einstakt að því leyti að það vinnur gegn orsökum kvefs – kvefveirunni. ➜2


Hægt er að nota PreCold® fyrirbyggjandi ef aukin hætta er á kvefsmiti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef eða ert að fara í flug.

PreCold® er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna. PreCold® er úðað í munnhol og kok þar sem kvefveiran tekur sér bólfestu og fjölgar sér.

Hvað er PreCold®?

„PreCold® er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna," segir Guðný Traustadóttir, markaðstengill hjá Vistor hf. „PreCold® er úðað í munnhol og kok þar sem kvefveiran tekur sér bólfestu og fjölgar sér," segir hún.

PreCold myndar verndarhjúp í munnholi og koki. Hjúpurinn hefur osmótíska verkun á kvefveiruna og hindrar hana í að dreifa sér og smita áfram. Bæði munnholið og kokið er varið og líkaminn getur losað sig við veiruna með eðlilegum hætti.

PreCold vörnin felst í tveimur þáttum sem saman gefa virknina Glýseról + Trypsín:

- Fangar – Glýserólið myndar osmótískan verndarhjúp sem fangar veiruna.
- Afvirkjar – Trypsín (þorskensím) gerir veiruna óvirka og kemur þannig í veg fyrir smit.
- Verndar – PreCold-hjúpurinn verndar munnholið og kokið svo líkaminn getur losað sig við óvirku veiruna með eðlilegum hætti.

KLÆDDU ÞIG UPP FYRIR VETURINN

YFIRHAFNIR - PEYSUR - KULDASKÓR

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

BASLER MaxMara BRAX

PreCold® er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna.

PreCold® minnkar líkur á kvefsmiti og getur því stytt tíma veikindanna ef það er notað frá fyrstu stigum sýkingar.

Hvernig á að nota PreCold®?

PreCold® munnúðinn er auðveldur í notkun.

1. **Við kvefeinkennum:** Byrjaðu að nota PreCold® munnúðann samkvæmt leiðbeiningum eins fljótt og auðið er eftir að kvefeinkenna verður vart. Haltu notkun áfram þar til einkenni hverfa.
2. **Fyrirbyggjandi við kvefi** Notaðu PreCold® munnúðann samkvæmt leiðbeiningum ef þú ert ekki með nein einkenni kvefs en líklegt er að þú verðir fyrir smiti, t.d. þegar einhver nálægt þér er með kvef.

Fyrirbyggjandi notkun
Að sögn Guðnýjar er hægt að nota PreCold® fyrirbyggjandi ef aukin hætta er á kvefsmiti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef eða ert að fara í flug.

Leiðbeiningar um notkun

1. Opnið munninn og beinið úðastútnum aftast í kokið.
2. Þrýstið á dæluna og úðið tvisvar sinnum (1 skammtur) á tveggja klukkustunda fresti, allt að sex sinnum á dag á meðan þú ert í smithættu eða meðan einkenni vara.

PreCold® er fyrir alla fjölskylduna

PreCold® hefur staðbundin áhrif á yfirborði slímhúðarinnar í kokinu og stendur verkunin yfir í skamman tíma. Því hentar PreCold® jafnt börnum frá fjögurra ára aldri, fullorðnum og öldruðum. Engar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á notkun PreCold® á meðan á þungun eða brjóstagjöf stendur svo ávallt skal ráðfæra sig við lækni fyrir notkun ef svo ber við.

PreCold® munnúðinn:

- Hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.
- Hefur staðbundna verkun í hálsi.
- Er án sykurs og rotvarnarefna.

Hvað er kvef?

Kvef er einn algengasti smitsjúkdómurinn sem hrjáir okkur. Kvef orsakast af veirum sem oftast berast með úðasmiti á milli manna en geta einnig borist með snertismiti. Algeng einkenni eru m.a. særindi og kláði í hálsi, nefrennsli, stíflað nef og hnerri. Einnig getur fylgt hósti, slappleiki, höfuðverkur o.fl.

Einkenni koma oftast fram 1-3 dögum eftir smit og vara yfirleitt skemur en 10 daga. Fullorðnir fá kvef að meðaltali 2-4 sinnum á ári en börn heldur oftar – jafnvel 5-10 sinnum á ári – en tíðnin lækkar með aldrinum þar sem við byggjum upp ónæmi með aldrinum.

Íslenskt hugvit

PreCold® er CE-merkt vara og skráð sem lækningatæki í flokki I. Varan byggir á íslensku hugviti og áralöngum rannsóknum. PreCold® hefur verið selt í Evrópu undir vörumerkinu ColdZyme® síðan 2012.

PreCold® fæst í apótekum og í fríhöfninni.

www.precold.is
www.facebook.com/precold.is

Eru beinin þín sterk?

Osteo Advance frá Natures Aid er hin fullkomna blanda vítamína og steinefna til að byggja upp og viðhalda heilbrigðum beinum. Þau vinna saman og bæta hvort annað upp.

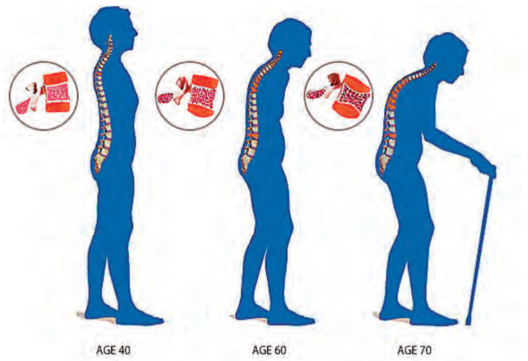
Árlega má rekja 1.600 til 1.800 beinbrot á Íslandi til beinþynningar en ætla má að önnur hver kona um fimmtugt og fimmti hver karl á Íslandi, megi eiga von á broti síðar á lífsleiðinni. Beinþynning, eða osteoporosis, er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en beinbrot verða þá við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein.

Hvað er beinþéttni ?

„Beinþéttni segir til um hversu sterk beinin okkar eru. Þegar beinvefurinn, sem er innri hluti beinanna, fer að gisna er talað um að beinþéttni minnki og líkur á beinbrotum vegna álags eða áverka eykst. Fyrstu tvo áratugi ævinnar eru beinin að þéttast og þá, eins og alltaf, skiptir næringin öllu máli. Við verðum bæði að fá nægilegt kalk og nægilegt magn af D-vítamíni til að byggja upp sterk bein. Upp úr 30 ára aldri fer að draga úr beinþéttninni og þá getur skipt máli hversu góð uppbyggingin hefur verið,“ útskýrir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Kalk og D-vítamín minnka líkur á beinbrotum vegna beinþynningar

Fjöldi rannsókna gegnum tíðina hefur sýnt fram á að dagleg inntaka á kalki og D-vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum vegna beinþynningar. „Nýleg rannsókn leiddi í ljós að líkur á „beinþynningar-beinbrotum“ minnkaði um 15 prósent ef fólk tók inn 1.000 mg af kalki og 15 mcg (600 i.e.) af D-vítamíni daglega. Inntaka á þessum næringarefnum skiptir því máli alveg frá fæðingu,“ segir Hrönn.



Dagleg inntaka á kalki og D-vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum.

Áhættuþættir

Um 60-70% af beinþéttni ræðst af erfðaþáttum. „Hversu þétt beinin eru á yngri árum ræður líka miklu um hvenær þau ná brotastigi. Beinþynning hefst oft hjá konum við tíðahvörf en aðrir þættir sem við getum ekki haft áhrif á eru aldur, kyn og kynstofn,“ upplýsir Hrönn.

Hún segir þó hægt að gera eitthvað í málunum og eftirfarandi þætti má hafa áhrif á:

- Of grannt holdafar (vannæring)
- Kalk- og/eða D-vítamínskortur
- Reykingar
- Hreyfingarleysi
- Óhollir lífshættir
- Einnig hafa ákveðin lyf, eins og sykursterar áhrif.

Hreyfing styrkir beinin

Beinvernd er mikilvæg alla ævi hvort sem einstaklingur hefur beinþynningu eða ekki. „Nægileg kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu. Hvað varðar hreyfinguna þá eigum við að hreyfa okkur alla daga og það þarf ekki að kosta neitt. Til að styrkja beinin þá eru þungaberandi æfingar bestar en þá er átt við æfingar þar sem við berum okkar eigin líkamsþyngd gegn þyngdaraflinu (göngur og skokk). Einnig er mjög gott að lyfta lóðum,“ segir Hrönn.

Osteo Advance – fullkomin beinablanda

Fullkomin blanda fyrir beinin

Natures Aid hefur nú framleitt blöndu af vítamínum og steinefnum sem eru nauðsynleg til að viðhalda heilbrigðum beinum og tönnum. Kalk og magnesíum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki byggja upp og hjálpa til við að viðhalda heilbrigðum beinum.

> **Beinvernd er mikilvæg alla ævi hvort sem einstaklingur hefur beinþynningu eða ekki. Nægileg kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu.**
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi

K-vítamín bindur kalk í beinum

Næringarefnin, bæði vítamín og steinefni vinna saman í líkamanum og bæta hvort annað upp við að sinna þeirri vinnu sem þau eiga að gera. 99% af kalkinu í líkamanum er í beinunum og til þess að upptaka kalksins eigi sér stað er D-vítamín nauðsynlegt. Í einföldu máli er það D-vítamín sem sér um að taka kalkið úr blóðinu og K-vítamín (MenaQ7) sér svo um að kalkið bindist beinunum.

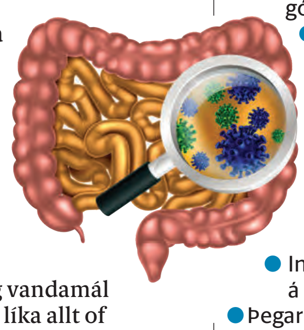
Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Reglulegar hægðir – lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar í duftformi sem bæta meltinguna, fjölga vinveittum gerlum í þörmunum og hjálpa til við að koma reglu á hægðirnar. Þær má nota á ýmsan veg.

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar í duftformi. Þessar trefjar finnast í lauk, blaðlauk, hvítlauk, banönum, spergli og í kaffifífli (sikoríu), en Inulin er einmitt unnið úr honum. Inulin eins og aðrar vatnsleysanlegar trefjar verða seigfljótandi og geta örvað vöxt æskilegra baktería í ristlinum með því að vera fæða (e. prebiotics) fyrir þær. Þær eru því góður áburður fyrir góðu gerlana í þörmunum.

Hægðatregða og óreglulegar hægðir



Við vitum flest upp á hár hvaða mat við eigum að borða og hvað er hollt fyrir líkamann. Það er hins vegar annað mál hvort við förum eftir því. Meltingarónot, hægðatregða og vandamál tengd þessu eru líka allt of algeng sem hefur slæm áhrif á heilsufar okkar. Trefjar í formi bætiefna eru lausn fyrir marga og langflestir sem hafa notað Inulin, tala um að það komist regla á hægðirnar og að þær verði heilbrigðari,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Melting, blóðrásarkerfi og innri fita

- Inulin er 100% náttúrulegt og hefur það verið rannsakað töluvert. Hér eru nokkrir áhugaverðir punktar um þessar einstöku trefjar:
- Inulin bætir meltinguna og með nægilegu vökvamagni auðveldar það hægðalosun.
- Inulin eflir fjölgun vinveittra gerla í þörmunum og þá sérstaklega bifidobacteria.
- Hátt hlutfall þessara gerla hjálpar til við niðurbrot á trefjum, fóðrar þarmaveggina og hefur einnig góð áhrif á ónæmiskerfið.
- Inulin hefur jákvæð áhrif á (heildar) kólesteról og þríglýseríð í blóði.
- Innri fita er hættulega fitan sem við sjáum ekki en hún umlykur líffærin og getur valdið miklu heilsutjóni ef það er of mikið af henni.
- Inulin hjálpar til við niðurbrot á þessari fitu.
- Þegar þessar trefjar koma í þarmana, verða til ýmiss konar fitusýrur sem hafa góð heilsufarsleg áhrif á okkur. Þetta eru t.d. acetate, proprionate og butyrate-fitusýrur sem hjálpa til við niðurbrot á innri fitu og geta auðveldað upptöku á steinefnum eins og kalki, magnesíum, fosfór, kopar, járni og sinki

> **Inulin bætir meltinguna og hægðir verða reglulegri.**
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir

Auðvelt í notkun

Inulin er að sögn Hrannar auðvelt í notkun. „Það er í duftformi og einfalt að hræra það út í glas af vatni og skella í sig. Einnig má setja það í boost, grauta eða strá yfir morgunkorn eða jógúrt. Það er bragðlaust og sumir skella því jafnvel í kaffibollann sinn. Trefjarnar taka smá tíma í að drekka í sig vökva og verða seigfljótandi, því er alveg óhætt að setja þær í kaffið,“ segir Hrönn. Inulin er sem fyrr segir gott fyrir þarmaflóruna. „Hafa ber í huga að Inulin getur líka verið fóður fyrir óvinveitta gerla og er t.d. ekki ráðlegt fyrir fólk með iðrabólgu (IBS) að nota efnið,“ segir Hrönn.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Inulin er hægt að setja í boost, grauta eða strá yfir morgunkornið. Það má jafnvel setja út í kaffið.

Lífinu fagnað á Dauðakaffi

Fólk nýtur betur lífsins ef það gerir ráð fyrir eigin dauðleika, segir hjúkrunarfræðingurinn Guðríður K. Þórðardóttir. Hún er ein af upphafsmönnum Dauðakaffis sem haldið er reglulega á Café Meskí.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Guðríður mætir reglulega á Dauðakaffi og segist læra eitthvað nýtt í hvert sinn, sér í lagi um eigin viðhorf til dauða og lífs. MYND/STEFÁN

Guðríður starfar daglega í nánd við dauðann en hún er hjúkrunarfræðingur á hjartadeild Landspítalans. „Það er mikilvægt í vinnu eins og minni að maður ígrundi vel hvaða skoðanir maður hefur á dauðanum,“ segir Guðríður sem kynntist fyrir nokkrum árum svokölluðu Death Cafe sem haldið er víða um heim. „Upphafsmaður Death Cafe var svissneski félagsráðgjafinn Bernard Crettaz en hann hélt fyrsta Death Cafe-viðburðinn árið 2004. Bretinn Jon Underwood útfararstjóri heillaðist af hugmyndinni og útfærði kaffistundirnar í ákveðið kerfi í þeim tilgangi að breiða út boðskapinn. Hann stofnaði síðuna deathcafe.com þar sem meðal annars má finna leiðbeiningar um hvernig standa má að slíkum kaffistundum,“ upplýsir Guðríður en hún ásamt nokkrum til viðbótar ákvað að nýta kerfi Underwoods og bauð til fyrsta Dauðakaffisins í febrúar í fyrra.

Meginástæða þess að Guðríður fékk áhuga á að koma dauðanum inn í daglegt tal var vinna hennar með syrgjendum. „Í þessu verkefni hitti ég fólk tveimur mánuðum eftir lát ástvinar. Þá sá ég hvað það hafði mikil áhrif á úrvinnslu þessa fólks á missinum ef það hafði fengið einhvern aðdraganda að andlátinu. Við tölum um að eiga „Tíma“ með stóru T með ástvini áður en hann deyr. Það virðist afar mikilvægt fyrir fólk að fá að kveðja, ná að segja það sem það langar að segja og fá þannig tækifæri til að byrja sorgarferlið fyrir andlát. Því fólki virðist vegna betur en þeim sem missa ættingja eða ástvin skyndilega,“ útskýrir Guðríður en þessi „Tími“ getur verið allt frá sólarhring við sjúkrabeð einstaklings í öndunarvél og upp í marga daga eða vikur. „Lengd tímans skiptir ekki öllu heldur tækifærið til að kveðja.“

Guðríður segist hafa áttað sig á að þessi „Tími“ geti í raun spannað allt lífið en fólk átti sig ekki á því nema reikna með dauðanum. „Það að taka dauðanum sem gefnum hlut og tala opið um hann fær mann til að njóta lífsins betur. Það setur mann betur inn í núvitundina að vita að maður er ekki eilífur,“ segir Guðríður og líkir þessu við sumarblómin. „Maður nýtur þess enn betur að sjá blómin koma upp á vorin og blómstra á sumrin því maður veit að þau munu fölna á haustin,“ segir Guðríður og bendir á að Dauðakaffið sé í raun ætlað til að fá fólk til að opna umræðuna um dauðann og læra þannig að njóta lífsins betur.

> **Það setur mann betur inn í núvitundina að vita að maður er ekki eilífur.**

Dauðakaffi hafa verið haldin reglulega á Café Meskí. „Mætingin er misjöfn, allt frá því að setið er á einu borði upp í tíu,“ segir Guðríður en fólk á hverju borði ræðir dauðann út frá áhuga einstaklinganna sem þar sitja. „Ég hef sjálf mætt nokkrum sinnum og er alltaf að læra eitthvað nýtt, sér í lagi um sjálfa mig og mín eigin viðhorf til dauða og lífs.“

Hópurinn sem mætir er fjölbreyttur í aldri og viðhorfum. „Hingað hefur komið fólk frá tvítugu upp í áttrætt. Fólk sem er forvitið og annað fólk sem fagnar tækifærinu til að fá að ræða dauðann þar sem málefnið hefur verið tabú í því umhverfi sem það kemur úr,“ segir Guðríður en umræðuefnin eru æði mörg. „Fyrir utan heimspekilegar umræður um lífið eftir dauðann er fólk að velta fyrir sér hvað verði um ástvini sem sitji eftir, hvað gerist ef einhver nákominn deyr og pælir í praktískum atriðum á borð við hvað verði um líkið þegar einhver deyr á spítala,“ segir Guðríður og bætir við að Dauðakaffið sé alls ekki dauðyflisleg samkunda. „Nei, hér er mikið hlegið.“

Næsta Dauðakaffi verður haldið í hliðarherbergi á Café Meskí fimmtudaginn 21. september klukkan 20 og stendur til klukkan 21.30. Aðgangur ókeypis. Nánari upplýsingar á Facebook undir Dauðakaffi.

FYRIRTÆKJAGJAFIR

Sérblað um jólagjafir fyrirtækja til starfsmanna og viðskiptavina kemur út 30. september.

Í þessu blaði er hægt að kaupa auglýsingar sem og kynningar.

Áhugasamir hafi samband við:

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

FRÉTTABLAÐIÐ

das Hrafnista

ÞRIÐJUDAGUR 19. SEPTEMBER 2017

Lífsgæði íbúa í forgrunni

Á Hrafnistuheimilunum er unnið markvisst að því að hjálpa fólki til að viðhalda lífsgæðum í samræmi við óskir, getu og þarfir hvers og eins.

Hrafnista er ein stærsta heilbrigðisstofnun landsins en á vegum Hrafnistu eru starfrækt sex öldrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Elst er Hrafnista í Reykjavík sem fagnaði 60 ára afmæli sínu í ár og Hrafnista í Hafnarfirði sem er 40 ára. Árið 2010 tók Hrafnista í Kópavogi til starfa og árið 2014 tók Hrafnista við rekstri tveggja öldrunarheimila í Reykjanesbæ. Á þessu ári tók Hrafnista svo við hjúkrunarheimilinu Ísafold í Garðabæ og þjónusta Hrafnistuheimilin í dag rúmlega 600 íbúa, eða um fjórðung allra hjúkrunarrýma á landinu. Að auki sækir vel á fjórða hundrað aldraðra einstaklinga fjölbreytta þjónustu Hrafnistu.

Sem dæmi um þá þjónustu og afþreyingu sem er að finna á Hrafnistu má nefna hjúkrunar- og læknisþjónustu, iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun og íþróttastarf, endurhæfingu, sundlaugar, prestsþjónustu, fjölbreytt félagsstarf og ýmsar uppákomur, mötuneyti, kaffihús, hárgreiðslustofur, snyrtistofur, verslanir, boccia- og púttvelli og margt fleira. Hjá Hrafnistuheimil-

Framhald á síðu 2

Framhald af forsíðu

unum starfa nærri tólf hundruð manns sem skipar heimilunum á bekk með fjölmennari vinnustöðum landsins.

Leiðandi á sínu sviði

Pétur Magnússon hefur sem forstjóri Hrafnistu staðið í brúnni í tæp tíu ár. Hann segir starfsfólk Hrafnistu hafa mikinn metnað fyrir starfi sínu við umönnun og þjónustu við aldraða til að heimilisfólki og öðrum þjónustuþegum líði eins vel og mögulegt er. „Í ár erum við að fagna merkum áföngum í sögu heimilanna þar sem hæst ber afmæli tveggja elstu heimilanna sem eru í eigu Sjómannadagsráðs, sem jafnframt fagnar 80 ára afmæli sínu í nóvember," segir Pétur, en Sjómannadagsráð var stofnað 1937 af ellefu stéttarfélögum sjómanna í Reykjavík og Hafnarfirði. Aðeins tveimur árum síðar ákvað forystulið Sjómannadagsráðs að byggja elli- og hvíldarheimili fyrir aldraða sjómenn og ekkjur sjómanna sem varð upphafið að stofnun Hrafnistu. Þessi tvö elstu Hrafnistuheimili voru reist af miklum eldmóði og vinnusemi fjölda aðila. Margir lögðu hönd á plóginn svo sem í gegnum miðakaup í Happdrætti DAS sem enn þann dag gegnir mikilvægu hlutverki í viðhaldi húsnæðisins. Hrafnistuheimilin eru þó opin fyrir alla í dag, óháð því hvort þeir tengjast sjómennsku eða ekki. Sjómannadagsráð hefur einnig stofnað sérstakt leigufélag, Naustavör, sem reist hefur og rekur um 200 leiguíbúðir fyrir aldraða við Hrafnistuheimilin í Reykjavík, Hafnarfirði og Kópavogi.

Sjöunda heimilið rís við Sléttuveg

"Hrafnista hefur átt mjög ríkan þátt í því að auka lífsgæði aldraðra sem búa á hjúkrunarheimilum eða sækja þangað daglega þjónustu. Starfsfólk okkar er mjög duglegt að fylgjast með þróun í málaflokknum, afla sér aukinnar þekkingar, t.d. með því að fylgjast með því besta sem gert er erlendis, og brydda upp á nýjungum sem horfa til framfara. Þessar áherslur eru í samræmi við markmið Hrafnistu sem er að vera leiðandi afl í þjónustu við aldraða hér á landi og af því leiðir m.a. að við höldum áfram á sömu braut í því skyni að efla jákvæða starfsemi okkar frekar í þágu aldraðra," segir Pétur sem vísar í máli sínu til nýrra áforma um byggingu nýs hjúkrunarheimilis við Sléttuveg í Fossvogi í Reykjavík sem Reykjavíkurborg hefur falið Hrafnistu að reka fyrir sína hönd.

Hrafnista hefur átt ríkan þátt í að auka lífsgæði aldraðra.

Þjónustumiðstöð og leiguíbúðir

„Í tengslum við þessi nýju áform mun Sjómannadagsráð reisa á sama stað þjónustumiðstöð og 125 leiguíbúðir og við vonumst til að geta hafið þessar framkvæmdir fyrir áramót. Hjúkrunarheimilið verður með rúmgóðum einstaklingsrýmum fyrir 99 íbúa, í þjónustumiðstöðinni verður fjölbreytt þjónusta á borð við afþreyingu, tómstundir, heilsurækt og opið félagsstarf auk þess sem þar verður kaffihús og matsala," segir Pétur, sem segir meginhlutverk Hrafnistu að vinna að stöðugum umbótum í málaflokki aldraðra hér á landi.

„Það er ekki okkar hlutverk að fara að kenna öldruðum hvernig þeir eiga að lifa lífinu heldur að aðstoða og þjónusta íbúa í samræmi við væntingar, getu og þarfir hvers og eins. Starfsemi okkar er því í stöðugri þróun og endurskoðun þannig að við getum veitt eins mikla þjónustu í háum gæðaflokki og kostur er, fyrir fjármagnið sem ætlað er í þessa starfsemi. Kaffihúsin sem eru komin á nokkrum Hrafnistuheimilanna eru dæmi um slíka viðleitni. Nú geta íbúar boðið ættingjum í kaffi og kökur, jafnvel bjór og léttvín, líkt og þeir gerðu heima hjá sér, áður en þeir fluttu hingað. Hingað munu svo líka flytja kynslóðir sem vilja sjá pitsu á matseðlinum, fara á „eitís-ball" í anda Sigga Hlö í stað harmóníkuballs og svo framvegis. Það eru m.a. þessi gildi sem við þurfum að hafa í huga: að þjónusta fólk í samræmi við væntingar þess og óskir," segir Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuheimilanna.

Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuheimilanna, hefur staðið í brúnni í tæp tíu ár. Hann segir starfsfólk Hrafnistu hafa mikinn metnað fyrir starfi sínu við umönnun og þjónustu við aldraða til að heimilisfólki og öðrum þjónustuþegum líði eins vel og mögulegt er.

Ólíkum þörfum íbúa mætt í iðjuþjálfun

Sara Pálmadóttir segir iðjuþjálfunina eins fjölbreytta og íbúarnir eru margir. Unnið er út frá óskum og áhugasviði.

Iðja er allt sem við tökum okkur fyrir hendur, hvort sem það er í þeim tilgangi að annast sig og sína, stunda tómstundaiðju, að njóta lífsins eða taka þátt í samfélaginu. Iðjuþjálfun snertir á öllum þessum sviðum. Horfa þarf á samspilið á milli einstaklingsins, umhverfisins sem hann býr í og iðjunnar sem hann stundar og hér á Hrafnistu reynum við að skapa umhverfi sem ýtir undir þátttöku íbúanna í iðju," segir Sara Pálmadóttir, deildarstjóri iðjuþjálfunar á Hrafnistu í Garðabæ.

Þjálfunin fer fram annaðhvort sem hóp- eða einstaklingsþjálfun þar sem iðja er notuð sem verkfæri í íhlutun. Unnið er í samvinnu við einstaklinginn og markmiðið er að efla eða viðhalda færni við þá iðju sem einstaklingurinn þarf eða vill geta gert og skiptir hann máli.

„Starf iðjuþjálfa getur því verið jafn fjölbreytt og þeir sem búa á heimilinu eða í samfélaginu," segir Sara. „Við viljum ekki vinna út frá forræðishyggju og taka ákvarðanir fyrir fólk. Með því að vinna út frá óskum og vilja einstaklingsins virðum við sjálfsákvörðunarrétt fólksins og sýnum því virðingu. Iðjuþjálfun á Hrafnistu fer eftir því hvað einstaklingarnir sem eru í þjálfun vilja gera og hafa áhuga á."

„Á Hrafnistu reynum við að skapa umhverfi sem ýtir undir þátttöku íbúanna í iðju," segir Sara Pálmadóttir, deildarstjóri iðjuþjálfunar á Hrafnistu í Garðabæ. MYND/EYÞÓR

Sara segir sjálfstæði íbúa mikilvægt og tengsl þeirra við samfélagið. „Við notum daglega iðju í þjálfun til að þjálfa bæði vitræna og líkamlega þætti því allt sem við gerum dagsdaglega er færni sem mikilvægt er að viðhalda eins lengi og mögulegt er. Það getur skipt miklu máli fyrir fólk að halda sjálfstæði sínu og geta til dæmis klætt sig sjálft. Ef færni við klæðnað hefur minnkað af einhverjum orsökum getum við ráðlagt með hjálpartæki sem minnka þá áhrif skerðingarinnar og gera einstaklingnum kleift að klæða sig sjálfur. Til að viðhalda tengslum við samfélagið erum við meðal annars með verkefni í gangi sem tengja börn í skólum og leikskólum úr nærumhverfinu við heimilin og tengjum þannig kynslóðirnar saman. Það er gert með því að fá börnin inn á heimiliseiningar þar sem þau geta unnið saman verkefni og spjallað eða sem lestrarvinir."

Aldeilis frábært að búa á Hrafnistu

Hinn landskunni leikari, söngvari og hestamaður, Jón Sigurbjörnsson, verður 95 ára þann 1. nóvember. Hann hefur búið á Hrafnistu í Reykjavík fjögur ár. Þrátt fyrir háan aldur er hann fjarri því að vera lagstur fyrir. „Nei, ég viðra mig vel og vil helst fara út um leið og sést til sólar. Enda er ég kaffibrúnn," segir Jón og hlær. „ Hér er aldeilis frábært að vera, allt til alls, flott starfsfólk og góður matur. Ég er mjög sáttur við búsetuna. Þetta er góður staður. Áður en ég flutti hafði ég af og til verið hér í hvíldarinnlögnum og ég vildi komast hingað þegar ég fékk tækifæri til því ég gat ekki búið lengur einn. Var orðinn of valtur á fótunum," segir Jón og brosir.

Jón er ánægður með aðbúnaðinn, starfsfólkið og matinn.

Engin vinna gefið jafn mikið

Sara Lind Guðmundsdóttir starfar við aðhlynningu hjá Hrafnistu á Nesvöllum í Reykjanesbæ. Hún hóf störf fyrir þremur árum og er gríðarlega ánægð. „Ég er snyrtifræðingur að mennt en starfaði í fluggeiranum í þrettán ár. Mig langaði að söðla um og vinna meira með fólki. Það varð til þess að ég sótti um hjá Hrafnistu. Ég sé ekki eftir því enda hefur enginn vinna gefið mér jafn mikið."

Sara Lind lítur á vinnustaðinn sem sitt annað heimili. Aðspurð segir hún starfið vissulega geta verið krefjandi. „Mér finnst það aðallega reyna á tilfinningahliðina og þykir erfiðast þegar fólk verður mjög veikt, enda lít ég á íbúana sem vini mína og fólkið mitt." Sara Lind segir vinnuaðstöðuna til fyrirmyndar. Við notum meðal annars svokallaðar seglalyftur sem létta verulega undir og draga úr líkamlegu vinnuálagi."

Söru Lind líkar það vel í vinnunni að hún ákvað að bæta við sig félagsliðanámi. „Það hefur styrkt mig í starfi og ég á auðveldara með að takast á við hinar ýmsu uppákomur." Hún segir starfsandann góðan og hefur eignast marga nýja vini í vinnunni. „Þetta er starf fyrir fólk sem hefur ánægju af mannlegum samskiptum. Ég vildi bara óska að fleiri gengju til liðs við stéttina."

Sara lítur á vinnustaðinn sem sitt annað heimili.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Veffang: Visir.is

Bæta lífsgæði með dagþjálfun

Dagþjálfun er endurhæfingardeild fyrir eldri borgara þar sem áhersla er lögð á líkamlega þjálfun og félagslega virkni. Dagþjálfun er tímabundið úrræði, oftast 8-10 vikur.

Markmið iðju- og sjúkraþjálfunar er að efla sjálfsbjargargetu eldri borgara í sínu daglega lífi. Þjálfunin er ávallt einstaklingsmiðuð og byggð á samvinnu iðju- og sjúkraþjálfara og annarra fagaðila," segir Finnbjörg Skaftadóttir deildarstjóri. Þrjátíu manns sækja þjálfun á hverjum degi á Hrafnistu í Laugarási. Þjónustan er fyrir alla sem eru 67 ára og eldri og búa á höfuðborgarsvæðinu.

„Þetta er eingöngu dagendurhæfing. Hingað kemur fólk eftir að hafa sótt um úrræðið en læknar hafa milligöngu með það. Áhersla er lögð á líkamlega og félagslega virkni. Deildin hefur starfað á Hrafnistu í Reykjavík frá árinu 2009," segir Finnbjörg. „Markmiðið með þessari þjálfun er að fólk geti búið sem lengst heima hjá sér. Að það öðlist öryggistilfinningu," útskýrir Finnbjörg og bendir á að þetta sé tímabundið úrræði. „Við sækjum fólkið á morgnana og keyrum það heim síðdegis. Hér er margvísleg þjálfun í boði, sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun, stólaleikfimi, boccia, dans, söngur og margt fleira. Eingöngu fagfólk sér um þjálfunina sem er einstaklingsmiðuð og sérhönnuð fyrir hvern og einn. Við

Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagþjálfunar hjá Hrafnistu, segir þrjátíu manns á dag vera í endurhæfingu. MYND/ANTON BRINK

höfum verið með fólk frá 67 ára og upp í 99 ára."

Finnbjörg segir að stöðupróf sé tekið hjá hverjum og einum við fyrstu komu og þjálfunin byggð út frá því. „Stöðupróf er aftur gert í lokin og það er gaman að sjá hversu vel fólkið hefur styrkst á tímabilinu. Þjálfunin gerir öllum gott," segir hún.

Góður undirbúningur fyrir læknanám

Victor Guðmundsson er þekktur sem tónlistarmaðurinn og plötusnúðurinn Doctor Victor. Færri vita að hann er á fjórða ári í læknisfræði og vann á Hrafnistu í sumar.

Ég hafði aldrei áður unnið á hjúkrunarheimili og það kom mér á óvart hvað það var fjölbreytt, lærdómsríkt og ekki síst gefandi. Mér fannst þetta góð upplifun sem mun án efa koma mér vel í læknanáminu," segir Victor og bætir við að öll aðstaða fyrir íbúa og starfsmenn hafi verið til mikillar fyrirmyndar.

Victor gekk í sömu störf og hjúkrunarfræðingar og sá m.a. um að hlúa að íbúum Hrafnistu, mæla blóðþrýsting, gefa lyf, skipta um sáraumbúðir og fleira slíkt.

Nauðsynleg reynsla

En mælir Victor með því fyrir aðra læknanema að vinna á hjúkrunarheimili? „Já, alveg hundrað prósent. Ég myndi segja að það væri nauðsynlegt fyrir læknanema og aðra sem ætla að vinna innan heilbrigðisgeirans að prófa að vinna á hjúkrunarheimili eins og Hrafnistu. Það er virkilega góður undirbúningur fyrir áframhaldandi nám. Nám í læknisfræði er mikill bóklestur og því er gott að fá að kynnast hvernig starfið er í raun og veru utan bókanna."

Íbúar Hrafnistu voru ánægðir með að njóta starfskrafta Victors og voru margir þeirra mjög áhugasamir

Victor spilaði á píanó fyrir íbúa Hrafnistu þegar tími gafst til og vildu sumir þeirra meina að tónlistin væri á við tíu parkódín forte.

> **Það kom mér á óvart hvað starfið var fjölbreytt, lærdómsríkt og ekki síst gefandi.**

um læknanámið. „Fólk vildi líka vita hvernig það er að búa í Slóvakíu," segir Victor, sem kann vel við sig þar í landi en reiknar þó með að flytja aftur heim einn góðan veðurdag.

Spilaði fyrir íbúa

Þegar tími gafst til settist Victor við píanóið og spilaði fyrir íbúa Hrafnistu og er óhætt að segja að það hafi vakið mikla lukku. „Ég lauk burtfararprófi í píanóleik fyrir nokkrum árum og hef verið að semja mína eigin tónlist undir listamannsnafninu Doctor Victor. Ég er líka plötusnúður og hef spilað víðsvegar um Evrópu, en í sumar spilaði ég í fyrsta sinn á Þjóðhátíð, sem var mjög gaman. Þegar ég var á vakt á Hrafnistu settist ég oft við píanóið þegar minna var að gera og spilaði nokkur lög. Íbúar höfðu mjög gaman af tónlistinni og sumir þeirra vildu meina að píanóleikurinn væri á við tíu parkódín forte," segir Victor, reynslunni ríkari eftir sumarið.

Matreiðslumeistarar Hrafnistu. F.v. eru Anton Lyngdal, Kristján Björn Haraldsson, Jóhan Anderson, Ólafur Haukur Magnússon og Heimir Einarsson. Á myndina vantar Magnús Margeirsson, yfirmann eldhúsa Hrafnistu.

4.000 máltíðir á dag

Eldhús Hrafnistuheimilanna eru tvö, eitt í Reykjavík fyrir höfuðborgarsvæðið og annað í Reykjanesbæ fyrir Reykjanessvæðið. Daglega eru eldaðar um það bil fjögur þúsund máltíðir í þessum eldhúsum, það er morgunmatur, hádegismatur, síðdegiskaffi og kvöldmatur.

Slíkur fjöldi skammta kallar á marga og góða starfsmenn. Starfsmenn í Reykjavík eru nítján, þar af eru fjórtán almennir starfsmenn, einn matráður og fjórir matreiðslumenn. Í Reykjanesbæ starfa sjö manns.

> **Þjóðlegir réttir á borð við íslenska kjötsúpu, saltkjöt og baunir og fiskrétti allskonar eru vinsælastir á matseðlinum.**

Mikil áhersla er lögð á hollan, næringarríkan og fjölbreyttan mat í eldhúsum Hrafnistu. Þjóðlegir réttir á borð við íslenska kjötsúpu, saltkjöt og baunir og fiskrréttir alls konar eru vinsælastir á matseðlinum. Þó fylgja vinsældir rétta oft árstíðum hverju sinni.

Anna Ruth Antonsdóttir hefur starfað á Hrafnistu í Hafnarfirði í rúm tuttugu ár. MYND/EYÞÓR

Krefjandi en gefandi starf

Anna Ruth Antonsdóttir hefur starfað á Hrafnistu í Hafnarfirði í rúm tuttugu ár eða frá árinu 1995. „Ég var orðin 34 ára þegar ég byrjaði en áður hafði ég alltaf unnið á skrifstofu. Áhuginn fyrir starfinu vaknaði þegar móðir mín var veik af krabbameini og dvaldi löngum á krabbameinsdeild," segir Anna sem dáðist að starfi þeirra sem sinntu aðhlynningu sjúklinganna og ákvað í kjölfarið að prófa að starfa við aðhlynningu á Hrafnistu.

„Fyrstu fjögur árin vann ég þar meðfram sjúkraliðanáminu," segir Anna, sem einnig hefur tekið öldrunarnám.

Hún segir starf sitt að miklu leyti felast í hefðbundinni umönnun en auk þess skráir hún niður upplýsingar, gefur lyf og á í samtölum við aðstandendur.

Starfið segir hún afar þakklátt en einnig mjög krefjandi. „Við finnum fyrir miklu þakklæti frá heimilisfólki og maður sér að starf manns skiptir máli. Maður er að létta

> **Við finnum fyrir miklu þakklæti frá heimilisfólki og maður sér að starf manns skiptir máli.**

undir með fólki og því líður betur. En umönnunarstörf eru einnig afar þung, bæði líkamlega og andlega. Erfiðast er líklega að geta ekki alltaf uppfyllt allar óskir sem koma upp því auðvitað vill maður gera sem mest fyrir alla."

En er skemmtilegt að vinna á Hrafnistu? „Já, sem sést kannski best á því að hér hef ég verið í 22 ár," segir Anna glaðlega. „Ég hef verið heppin því á minni deild er minni starfsmannavelta en víða annars staðar og við erum þó nokkrar sem höfum unnið hér í fjölda ára. Þá er vinnutíminn einnig góður og maður hefur getað fengið að semja um vinnutíma sem er stór kostur."

Þjónusta við aldraða einstaklega heillandi

Þuríður Elísdóttir, hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður Hrafnistu Reykjanesbæ, kolféll fyrir öldrunarhjúkrun. Hún segir kærleik, samhug og samkennd ríkja meðal íbúanna.

Það eru forréttindi að vinna með öldruðum og nándin við þá gefur manni gott í hjartað," segir Þuríður og brosir. Henni þykir einkar vænt um starfið sitt. „Mér líður svo vel í vinnunni að ég lít á hjúkrunarheimilin sem mitt annað heimili."

Þuríður tók við starfi forstöðumanns Hrafnistu á Reykjanesi um áramótin 2016. Hrafnista rekur tvö hjúkrunarheimili í Reykjanesbæ og hefur Þuríður í mörg horn að líta.

„Fólk er orðið mjög lasburða þegar það flytur til okkar og búið að nýta öll úrræði heima fyrir. Að meðaltali býr fólk í 1,8 til tvö ár á hjúkrunarheimilum en þegar heilsunni hrakar enn meir reynum við að bæta lífsgæðum við lífið sem eftir er og gera lífslokin eins falleg og hægt er," segir Þuríður.

Það er létt yfir íbúum Hrafnistu. „Aðstandendur sinna hlutverki sínu afskaplega vel og eru duglegir að koma í heimsókn. Íbúarnir taka virkan þátt í lífinu og njóta þess að taka þátt í félagsstarfi, iðju- og sjúkraþjálfun. Þá er yndislegt að sjá gamla vinnufélaga, sveitunga og vini hittast að nýju, og á milli fólks myndast vinátta og kærleikur, samkennd og samhugur sem skín í gegn," segir Þuríður.

Þuríður Elísdóttir er forstöðumaður tveggja hjúkrunarheimila Hrafnistu í Reykjanesbæ. Hún segir það gefa sér gott í hjartað að starfa með öldruðum.

Heimilislegur blær ríkir á Hrafnistu þar sem íbúar og starfsfólk lifir og hrærist saman í lífinu.

„Á Nesvöllum erum við með tíu manna einingar þar sem er sér þvottahús og eldhús. Það ljær heimilinu notalegt andrúmsloft þegar matarilmur fyllir vitin og ljúf angan berst úr þvottahúsinu, og allir sitja saman til borðs, íbúar og starfsfólk, eins og góðir vinir og fjölskylda," útskýrir Þuríður.

Að flytjast búferlum á Hrafnistu má líkja við það að minnka við sig og flytja í litla, sæta stúdíóíbúð.

„Við sköffum rúm, náttborð og fataskáp en svo koma íbúarnir með sína eigin muni sem gefa heimilinu persónulegan blæ. Stofnanabragur heyrir sögunni til og allir sofa með eigin rúmföt á Nesvöllum, sem er dásamlegt," segir Þuríður.

Hún leggur fast að íbúunum að halda lífinu áfram eins og það var í nýjum heimkynnum.

„Ef vaninn var að panta pítsu á föstudagskvöldum er um að gera að halda því áfram og hægt er að hafa litla mannfagnaði í rýmunum þar sem fjölskyldan getur notið samvista. Við leggjum kapp á að öllum líði vel því þetta getur verið erfitt fyrir fjölskyldur og maka, sem þarf að hlúa vel að."

Þuríður er ekki síst heilluð af svokallaðri fjölskylduhjúkrun.

„Hver íbúi á sína aðstandendur og starfsfólkið er hluti af fjölskylduheildinni. Gerðar eru miklar kröfur um að sinna því hlutverki vel. Mér finnst yndislegt hvað fjölskyldan fylgist vel með og tekur virkan þátt í lífi ástvina sinna. Fjölskyldan er hinn nýi gæðastjóri og sameiginlegt verkefni að íbúunum líði sem best."

Á Hrafnistu býr yndislegur hópur sem Þuríður segir forréttindi að fá að umgangast.

„Gamalt fólk er yndislegt og dásamlegt að mega upplifa þekkingu þess og visku. Við leggjum okkur fram um að draga fram gleði og kærleika hjá íbúunum sem ég vil meina að séu hamingjusamir."

Skemmtilegast við starfið sé fjölbreytileikinn.

„Starfið er krefjandi en gefur mikið. Engir tveir dagar eru eins og áskoranirnar margar. Vinnustaðurinn er stór og kúnst að virkja styrkleika hvers og eins. Mestu skiptir heiðarleiki, traust og virðing fyrir öllum, og að virkja gleði, bros, jákvæðni og hlýju starfsfólksins. Það kostar enga fjármuni en skilar sterkari liðsheild, betri þjónustu og auknum lífsgæðum hjá íbúunum, fjölskyldum þeirra og starfsfólki," segir Þuríður.

Sjúkraþjálfun viðheldur færni

Hjá Hrafnistu í Kópavogi og Garðabæ bjóðum við upp á margskonar hópatíma, stólaleikfimi, boccia og pílukast. Við erum með einstaklingsþjálfun í tækjasal, sem er stór og rúmgóður og mjög vel útbúinn tækjum. Sjúkraþjálfari býr þá til æfingaáætlun fyrir hvern og einn þar sem lögð er áhersla á þol-, styrktar- og jafnvægisþjálfun," segir Erla Ólafsdóttir, deildarstjóri sjúkraþjálfunar Hrafnistu Kópavogi. Stór hluti íbúa Hrafnistu nýtir sér sjúkraþjálfunina, eða um 60-70 prósent þeirra.

Sjúkraþjálfarar Hrafnistu koma reglulega inn á hverja deild og gera æfingar með íbúum. Erla segir þá tíma ávallt mjög vel sótta. „Sjúkraþjálfun er líka félagslegur viðburður. Flestir hafa gaman af því að koma í annað umhverfi og hitta annað fólk. Sjúkraþjálfunin brýtur þannig upp hversdaginn hjá fólki."

Markmið sjúkraþjálfunarinnar er að auka lífsgæði fólks.

Markmið sjúkraþjálfunarinnar er að auka lífsgæði íbúa með því t.d. að minnka verki, auka hreyfanleika og viðhalda færni. „Sjúkraþjálfari, ásamt íþróttafræðingi, sér um hóptíma fyrir dagdvölina og íbúa í þjónustuíbúðunum. Íbúum stendur til boða æfingameðferð eða önnur sérhæfðari meðferð, allt eftir þörfum hvers og eins. Yfir sumarið stendur deildin fyrir ýmsum viðburðum, svo sem gönguferðum, púttkennslu og kvennahlaupi. Sjúkraþjálfarar sjá um að panta hjólastóla, gönguhjálpartæki og spelkur fyrir íbúa, ef þörf er á. Einnig sjá þeir um fræðslu fyrir starfsfólk og íbúa," segir Erla.

Krefst mikils viðhalds

Hrafnista rekur starfsemi sína í húsnæði sem er tugir þúsunda fermetra og þarfnast góðs viðhalds og umsjónar.

Húsnæðið er í notkun allan sólarhringinn alla daga ársins og krefst því mikils viðhalds og eftirlits," segir Björgvin Jónsson, deildarstjóri fasteigna Hrafnistu.

Hrafnista rekur starfsemi sína í um 48 þúsund fermetrum af húsnæði. Þar af eru um 30 þúsund fermetrar í eigu Sjómannadagsráðs, móðurfélags Hrafnistu, en um átján þúsund fermetrar eru í eigu ríkisins og sveitarfélaga.

Fjölmörg verkefni séu fram undan. Halda þurfi vel utan um húsnæðið, tryggja öryggi íbúa og starfsfólks og sjá til þess að starfsumhverfið sé viðunandi. Tíu fastir starfsmenn sinna viðhaldi húsnæðisins og þjónustu við íbúa allan sólahringinn

Endurbætur standa nú yfir á húsnæði Hrafnistu í Hafnarfirði. MYND/EYÞÓR

„Framkvæmdir eru meðal annars endurnýjun á múrklæðningu og málun utanhúss, Endurnýjun á þakklæðningum, endurnýjun á lyftum, endurbætur á hjúkrunarrýmum og endurbætur á baðaðstöðu," segir Björgvin.

Björgvin Jónsson, deildarstjóri fasteigna Hrafnistu.

Magnús Gunnarsson, framkvæmdastjóri Hauka. MYND/ARNÞÓR

Hlýlegt og þægilegt andrúmsloft

Magnús Gunnarsson, framkvæmdastóri íþróttafélagsins Hauka í Hafnarfirði og fyrrverandi bæjarstóri Hafnarfjarðar, er aðstandandi tveggja íbúa á Hrafnistu. Móðir hans, Ásthildur Magnúsdóttir, býr á Hrafnistu í Hafnarfirði en hún er 93 ára. Auk hennar dvelur fatlaður bróðir Magnúsar, Sigurður Gunnarsson, einnig á Hrafnistu en hann er 64 ára gamall. Bæði fluttu þau inn snemma árs. „Ég hef lengi fylgst með starfseminni á Hrafnistu og upplifun mín af þeirri starfsemi sem þar fer fram er góð. Starfsfólki og stjórnendum Hrafnistu hefur tekist að skapa hlýlegt, glaðlegt og þægilegt andrúmsloft á stórum og fjölmennum vinnustað."

Fyrir flesta eru mikil viðbrigði að flytja frá heimili sínu en Magnús segir að þeim hafi verið tekið vel frá fyrsta degi. „Breytingin hefur gengið ótrúlega vel. Þau una hag sínum vel, samskipti við starfsfólkið eru góð og þau eru þakklát fyrir þá þjónustu sem þeim er veitt."

Hann segir góðan heimilisbrag og glaðværð helst standa upp úr á Hrafnistu. „Oft og iðulega berst ómur af söng þegar mig ber að garði. Það er einnig ánægjulegt að fylgjast með öllu því heimilisfólki sem maður hefur kynnst í gegnum tíðina, en er skrefinu á undan með að fá góða þjónustu á hlýlegu og notalegu dvalarheimili."

Við færum þér góðar gluggalausnir

Gluggahöllin ehf. flytur inn og smíðar glugga og hurðir í öllum mögulegum stærðum. Allar vörur eru framleiddar úr hágæða efni sem þolir vel íslenska veðráttu. Leitaðu til ráðgjafa okkar til að fá nánari upplýsingar og tilboð, þér að kostnaðarlausu

Gluggahöllin

www.gluggahollin.is

Gluggahöllin ehf. Mörkin 4, 108 Reykjavík, S: 555 0760 info@gluggahollin.is

Minna salt fyrir heilbrigt hjarta

Það er heilsufarslegur ávinningur af því að minnka saltneyslu því þannig má draga úr hækkun blóðþrýstings, en háþrýstingur er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Mest eru áhrifin hjá þeim sem hafa of háan blóðþrýsting og hjá þeim sem eru yfir kjörþyngd, en einnig má vinna gegn blóðþrýstingshækkun sem yfirleitt fylgir hækkandi aldri. Þá tengist mikil saltneysla auknum líkum á krabbameini í maga.

Æskilegt er að draga úr saltneyslu (NaCl) þannig að hún verði ekki meiri en 6 grömm á dag að meðaltali fyrir fullorðna. Þetta samsvarar 2,4 grömmum á dag af natríum. Fyrir börn frá tveggja til níu ára aldurs ætti saltneysla að takmarkast við 3 til 4 grömm á dag.

Tegund salts skiptir ekki máli; hvort það er gróft salt, sjávarsalt eða annað salt. Natríum úr hvaða salti sem er getur stuðlað að hækkun blóðþrýstings.

Heimild: Embætti landlæknis

Hollur grænkálsþeytingur stútfullur af vítamínum og trefjum. NORDICPHOTOS/GETTY

Hollur þeytingur

Grænkál er bráhollt grænmeti sem kjörið er að nota í þeyting. Grænkál inniheldur meðal annars K-, A-, C-, og E-vítamín, járn, kalk, magnesíum og fólínsýru.

½ appelsína
2 döðlur, steinlausar
¼ bolli möndlur
1 banani
2 bollar rifið grænkál
¼ bolli ósæt möndlumjólk eða kókosvatn

Dembið appelsínu, döðlum, möndlum og 3 matskeiðum af vatni í blandara. Þeytið á litlum hraða þar til möndlurnar eru fínmalaðar. Hækkið þá hraðann og þeytið í um það bil mínútu eða þar til blandan er kornalaus. Bætið þá banana, káli og möndlumjólk út í og hálfum bolla af ísmolum. Þeytið þar til drykkurinn er þykkur, grænn og mjúkur.

www.bonnappetit.com

Mæta þreytt í skólann

Unglingar ættu að hefja skóladaginn seinna en venja er. Ef þeir fá að sofa aðeins lengur hafa þeir betri einbeitingu í skólanum og fylgjast betur með, segir sænskur prófessor í svefnfræðum, John Axelsson, við háskólann í Stokkhólmi. Margar vísindalegar rannsóknir benda til þess að seinni skólabyrjun myndi hjálpa mörgum unglingum í námi. Þetta kemur fram á norsku netsíðunni forskning.no.

Bandarískar rannsóknir benda einnig til að unglingar nái mun betri árangri í námi fái þeir að sofa aðeins lengur, það verði rólegra í skólastofunni og einbeitingin betri. Vitað er að unglingar fara seint að sofa. Þeir eru uppteknir við tölvu, síma eða sjónvarp fram eftir nóttu. Um tvo tíma vantar upp á að ungt fólk fái þann svefn sem það þarf.

Vísindamenn við Háskólann í Bergen skoðuðu hvernig virkaði á unglinga í tíunda bekk að mæta seinna á mánudögum en aðra daga. Svo virðist sem það hafi haft góð áhrif að byrja skólavikuna kl. 9.30 á mánudögum og 8.30 aðra daga. Engu að síður vildu menn gera frekari rannsóknir til að sannreyna þetta. Samkvæmt svipaðri amerískri rannsókn fóru unglingarnir seinna að sofa ef þeir þurftu ekki að mæta í skólann kl. 8. Auk þess þurfti að lengja skólatíma síðdegis og þá kom fram mikil þreyta hjá nemendum. Ekki eru því allir sammála um að seinni skólamæting sé besta ráðið. Í Best er að hafa reglu á svefnvenju og þeim tíma þegar gengið er til náða.

Unglingar sofa of lítið og það getur komið niður á náminu, segja sérfræðingar.

Bílar & Farartæki

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu

Toyota Yaris '99, 1 eigandi, ek 144þ, þjónustubók, gott viðhald, skoðaður '18, 5 gíra, dökkblár. Verðhugmynd 280þ, S: 8245077

TIL SÖLU

Loksins er Beauty Boxið til sölu. Piagglo Porter árg. 2001, ekinn 49.000km. já þú sérð rétt. Einn eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður, ný tímareim, 6 manna bíll. Billinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafið samband og fáið sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.

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

500-999 þús.

TILBOÐ 790.000. 100% LÁN

SAAB 9-5 2.0 TURBO 3/2006 ek.141 þús, sjálfskiptur, leður, 17" álfelgur á nyjum heilsársdekkjum,ný túrbína og nýtt í bremsum, flott eintak, ásett verð 1090 þús TILBOÐ 790 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

SJÁLFSKIPTUR SPARIBAUKUR

NISSAN MICRA VISIA 7/7 2009 ek.146 þús, sjálfskiptur, sk.18, eyðir litlu og í topp standi, ásett verð 890 þús TILBOÐ 650 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

7 MANNA TILBOÐ 790.000.- 100%

DODGE DURANGO SLT 5,7 HEMI MAGNUM 346 hö, 2004 árgerð ek.104 þús milur, 7 manna, fjórhjóladrif, dráttarkrókur, sk.18 ásett verð 1.190 þús TILBOÐ 790 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

SJÁLFSKIPTUR 4X4

SUBARU FORESTER 7/2006 ek.154 þús, sjálfskiptur, fjórhjóladrif, dráttarkrókur, sk.18, ásett verð 890 þús TILBOÐ 790 ÞÚS, möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bátar

VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN

Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

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

ATVINNUBÍLAR Í MIKLU ÚRVALI
Komdu við og reynsluaktu

4.890 þús. án vsk!
Ford Transit 18 manna

Nýr bíll
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 159909

3.990 þús. án vsk!
Ford Tourneo Custom

Nýr bíll
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136357

3.990 þús. án vsk!
VW Crafter langur háþekja

Árgerð 2015- Ekinn 14þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 135490

1.690 þús. án vsk!
VW Caddy TDI m. hillukerfi

Árgerð 2012 - Ekinn 29þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136371

1.590 þús. án vsk!
VW Caddy TDI

Árgerð 2013 - Ekinn 39þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136163

3.190 þús. án vsk!
VW Transporter háþekja m. hillukerfi

Árgerð 2014 - Ekinn 15þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136119

2.980 þús. án vsk!
VW Transporter Double Cab

Árgerð 2014 - Ekinn 38þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136369

1.780 þús. án vsk!
VW Transit Connect

Árgerð 2013 - Ekinn 24þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136370

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

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

Spádómar

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

CLEANING COMPANY
is looking for people to work in cleaning services,(bussines and residentials). Part time/full time job. English is mandatory. Required: professionalism, reliability and flexibility.
The applications for job will be send to the e-mail adress hallo@stedum.is/ cami@stedum.is, until 22nd of September.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2
VIÐ ERUM AÐ TALA UM ÞIG
MARGFALT SKEMMTILEGRI
365.is 365

Er von á grýlu?
Voru grýlukerti á rennunum?
Er hætta á að vatnið leki inn?
1450kr/m
HITAVÍR
Hitavírar bræðir klaka í rennunni og eyða grýlukertum. Til í föstum lengdum.
Þurrktæki
Er rakastigið of hátt?
Tilboð frá kr 44.990
Vatnshitablásarar
Verð frá kr 89.990
Þurrkbox
í ferðavagninn fyrir veturinn
Tilboð 3 fyrir 2 1498 kr
dregur úr líkum á myglu og fúkkalykt
íshúsið
viftur.is -andaðu léttar
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Fasteignir

NJÁLSGATA

OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 19. sept

MILLI KLUKKAN 16.30-17.30

Nýtt í sölu í 101 Reykjavík

Njálsgata 64

Eignin er samtals 453,8 fm og er á fjórum hæðum auk rishæðar.

1. hæð, verslun 81,2 fm.
2. hæð, 5 herb. íbúð 90,5 fm.
3. hæð, 3ja herb. íbúð 91,9 fm.
4. hæð, 3ja herb. íbúð 96,1 fm.

Geymslur eru í risi en það rými býður uppá mikla möguleika. Tvennar svalir. Gömul lyfta er í húsinu.

Eignin selst í einu lagi eða í hlutum. Miklir möguleikar.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
kjartan@eignamidlun.is
824 9093 / 588 9090

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
824 9098 / 588 9090

EIGNAMIÐLUN
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

60 ÁRA
FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957

SPENNANDI REKSTUR
– Auðveld kaup! –

TIL SÖLU: Af sérstökum ástæðum er til sölu lítil en öflug heildsala með dagvöru.

Flott einkaumboð fylgja. Góð sala og dreifing í gangi í topp verslanir. Gott svigrúm til álagningar. Spennandi stækkunarmöguleikar fyrir öflugan einstakling.

Upplýsingar gefur Björgvin í s. 773 4500 eða bjorgvin@atv.is

atv FASTEIGNIR & FYRIRTÆKI

Björgvin Óskarsson
Fyrirtækjaráðgjafi
lögg. leigumiðlari
lögg. eignaskiptal.

Tilkynningar

MOSFELLSBÆR

Tillaga að deiliskipulagi og tvær tillögur að breytingum á deiliskipulagi:

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 41.gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtalda tillögu að deiliskipulagi og skv. 1. mgr. 43. gr. sömu laga tvær tillögur að breytingum á deiliskipulagi

Reykjavegur 62, tillaga að deiliskipulagi.
Deiliskipulagið gerir ráð fyrir að skipulagssvæðið skiptist í þrjár lóðir fyrir einnar hæðar raðhús, hámarksstærð 170 fm. Heimilt er að byggja allt að 30 fm. geymslu á hverri lóð í sérstökum byggingarreit á suðurlóð. Ekki er gert ráð fyrir bílageymslum. Lóðirnar eru 500-750 fm. að stærð. Hámarksnýtingarhlutfall á lóðunum samanlögðum er 0.3.

Vogatunga 2-8, 10-16, 23-29 og 99-101, tillaga að breytingu á deiliskipulagi
Breytingin felst í því að:

- Í stað tveggja hæða raðhúsa R-IIC komi einnar hæðar raðhús R-IC
- Byggingarreitur Vogatungu 2-16 og 23-29 stækkar til norðausturs um 2.5 m., til suðvesturs um 2.5 m. og til suðurs um 3 m.
- Byggingarreitur Vogatungu 99-101 stækkar til austurs um 1.5x5.5 m. eða 8.25 fm., til suðvesturs um 1.5x5.5 m. eða 8.25 fm., til suðurs um 2.5x10 m. eða 25 fm. og til norðurs um 3.0x22 eða 66 fm. sem gerir samtals 107.5 fm.
- Innbyrðis lóðarmörkum er breytt. Þannig að millilóðirnar eru stækkaðar frá 9 m. í 10.5 m. Staðsetning bílastæða er aðlöguð breyttum lóðarmörkum. Að öðru leyti haldast skilmálar óbreyttir.

Reykjahvoll 4, tillaga að breytingu á deiliskipulagi.
Breytingin felst í því að:

- Lóðinni við Reykjahvol 4 er skipt upp í þrjár lóðir. Tvær nýjar lóðir verða stofnaðar ásamt lóð utan um núverandi íbúðarhús.
- Á nýjum lóðum verður leyfilegt að byggja allt að 300 fm. einnar hæðar hús, einungis er leyft ein íbúð í hvoru húsi.
- Aðkoma að húsum yrði um nýja götu sem liggur frá Reykjahvoli. Bílastæðum skal koma fyrir innan lóðarmarka. Að öðru leyti gilda eldri skilmálar.

Ofangreindar tillögur verða til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 19. september 2017 til og með 31. október 2017, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér þær og gert við þær athugasemdir. Tillögurnar eru einnig birtar á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni :

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 31. október 2017.

19. september 2017,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

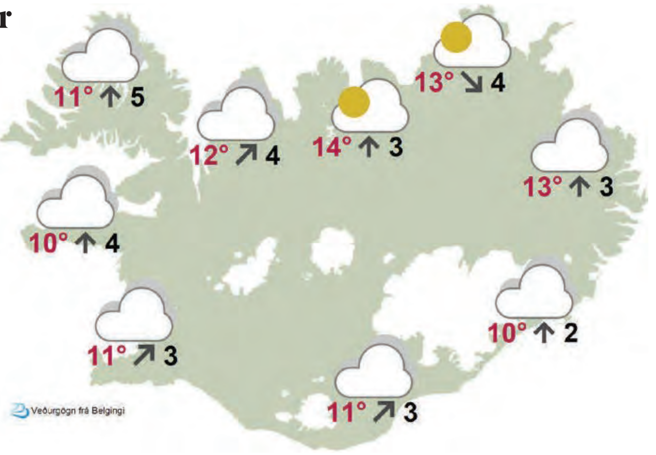
Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

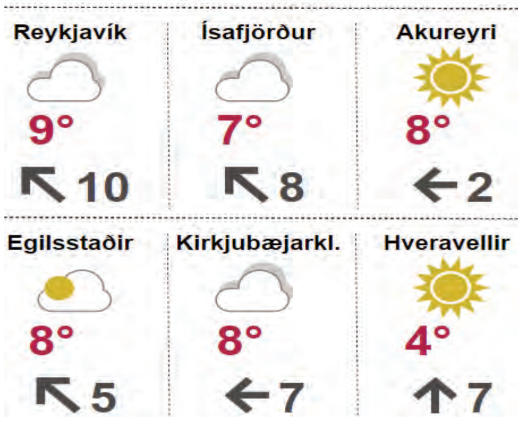
Þriðjudagur

Lægir í dag og skúrir, en víða rigning fram eftir morgni N- og A-lands. Hiti 10 til 18 stig, hlýjast NA-lands. Kólnar lítillega á morgun.



Miðvikudagur

Fimmtudagur



LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

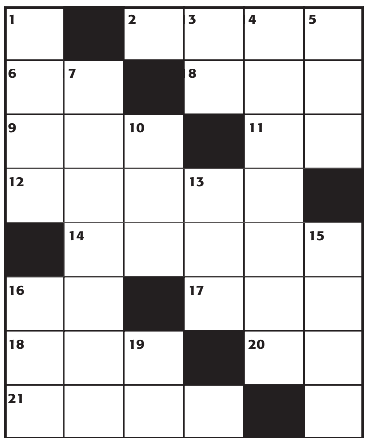
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. fyrirhöfn
6. einnig
8. for
9. námsgrein
11. gelt
12. bolur
14. einkennis
16. rás
17. dá
18. niður
20. íþróttafélag
21. ögn

LÓÐRÉTT
1. hróss
3. skóli
4. brá
5. knæpa
7. stunginn
10. guð
13. spor
15. sálda
16. egna
19. tveir eins

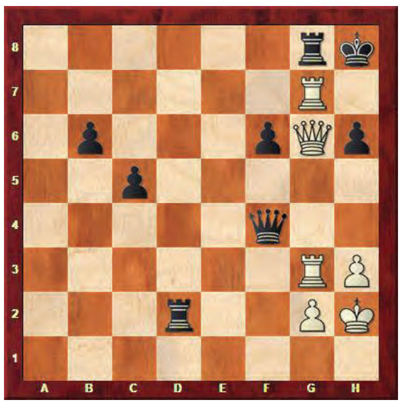


Skák Gunnar Björnsson

Euwe átti leik gegn Moonen í Hollandi árið 1981.

1.… Dxg3+! (1.… Hxg2+ er annar möguleiki) **2. Dxg3 Hxg7 3. Db8+ Hg8 4. Db7 Hdxg2+ 0-1.** Undanúrslit Heimsbikarmótsins í skák hefjast í dag.

www.skak.is: Heimsbikarmótið.



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

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

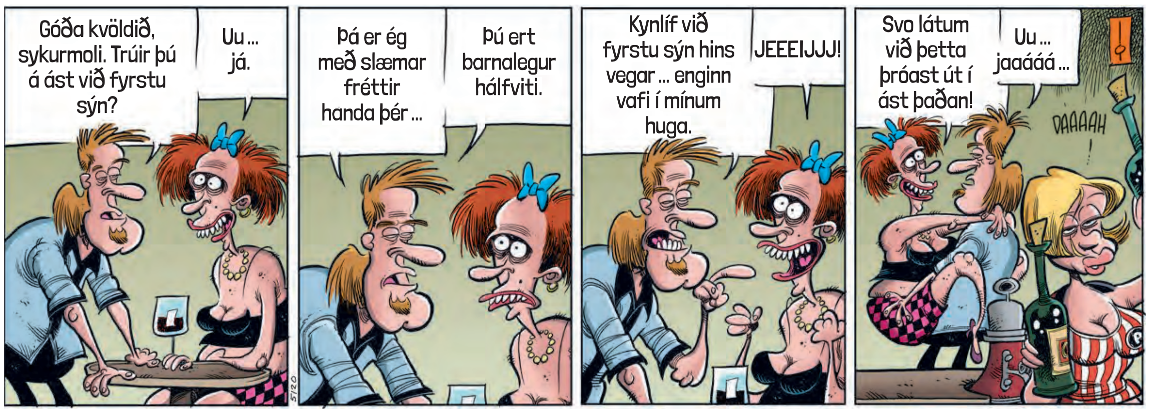
8	2	4	9	3	5	1	6	7
3	9	7	2	6	1	8	4	5
1	5	6	7	8	4	3	2	9
6	1	5	8	9	7	4	3	2
7	3	8	1	4	2	9	5	6
2	4	9	6	5	3	7	8	1
9	7	3	5	2	8	6	1	4
4	6	2	3	1	9	5	7	8
5	8	1	4	7	6	2	9	3

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.

LÁRÉTT: 2. ómak, **6.** og, **8.** aur, **9.** fag, **11.** gá, **12.** stofn, **14.** aðals, **16.** æð, **17.** rot, **18.** suð, **20.** kr, **21.** arða.
LÓÐRÉTT: 1. lofs, **3.** ma, **4.** augnlok, **5.** krá, **7.** gataður, **10.** goð, **13.** far, **15.** strá, **16.** æsa, **19.** ðð.

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

NÝTT
SUNNUDAGA
KÓRAR ÍSLANDS
1. ÞÁTTUR
Í OPINNI
DAGSKRÁ
MARGFALT SKEMMTILEGRI
1817
365.IS
365

Tilfinningar, minni og list

Myndlist getur virkjað tilfinningaminnið og getu fólks með Alzheimer til að eiga í félagslegum samskiptum. Francesca Rosenberg, deildarstjóri fræðsludeildar Nútímalistasafnsins (MoMA) er stödd hér á landi og ræðir um leiðandi starf safnsins til þeirra sem glíma við minnisglöp á fyrirlestri í Salnum í Kópavogi í kvöld.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Verkefnið gefur fólki færi á því að njóta listar án þess að minnið sé mikilvægt, segir Francesa Rosenberg, deildarstjóri fræðsludeildar Nútímalistasafnsins í New York (MoMA).

„Við höfum í áratugi lagt okkur fram við að koma til móts við fólk með ýmsar skerðingar, til dæmis við sjón- og heyrnarskerta. Seinna þróaði safnið verkefnið fyrir hermenn sem fólst í aðlögun þeirra að dagslegu lífi eftir stríðsátök. Við höfum haldið áfram í þessum anda og árið 2006 þá hófst verkefni sem miðaði að því að koma til móts við fólk með Alzheimer og kveikjan að því eru rannsóknir og vinna með Alzheimersjúklingum sem miða að því örva heilastarfsemi og minni með því að taka þátt í að skoða og ræða um list.“

Francesca bendir á að mikið af rannsóknum bendi til að það að skoða list hafi jákvæð áhrif á heilastarfsemi. „Það hefur alltaf verið mikilvægt fyrir okkur að vinna með hliðsjón af niðurstöðum rannsókna en verkefnið gaf góða raun strax. Fólki sem greinist með Alzheimer fjölgar í sífellu. Tölurnar eru himinháar. Í verkefni safnsins gefast tækifæri bæði fyrir sjúklinginn og aðstandanda hans að eiga saman góða stund og alltaf kviknar á einhverju sem skiptir máli. Markmiðið er að auka lífsgæði sjúklinga,“ segir Francesca.

Francesca heldur fyrirlestur í kvöld um dagskrána ‘Meet me at MoMA’ sem tileinkuð er Alzheimersjúkdómnum í Salnum í Kópavogi og á morgun, bæði í Tjarnarsal Ráðhússins í Reykjavík frá 13-15 og síðar sama dag frá kl. 15.00 til 18.00 í Listasafni Íslands. Fyrirlestur Fransescu er á vegum Minnismóttöku Landspítala Íslands, Safnafræða Háskóla Íslands, listkennsludeildar Listaháskóla Íslands og FÍSOS og aðgangur að honum er ókeypis.

Í VERKEFNI SAFNSINS GEFAST TÆKIFÆRI BÆÐI FYRIR SJÚKLINGINN OG AÐSTANDANDA HANS AÐ EIGA SAMAN GÓÐA STUND OG ALLTAF KVIKNAR Á EINHVERJU SEM SKIPTIR MÁLI. MARKMIÐIÐ ER AÐ AUKA LÍFSGÆÐI SJÚKLINGA.

Francesca Rosenberg er hingað komin til að fræða um verkefni MoMA í þágu Alzheimersjúklinga. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Minningar koma fram

Ragnheiður Vignisdóttir hjá Listasafni Íslands segir sögu úr starfi safnsins með Alzheimersjúklingum. „Þetta hefur verið skemmtilegt. Fólk hefur gaman af því að koma hingað, við eigum góðar stundir hér fyrir framan listaverkin. Ég verð oft vitni að því þegar minningar koma fram. Þessi augnablik eru svo dýrmæt. Ég var með hópi að skoða verk sem heitir Bassabáturinn og er eftir Gunnlaug Scheving. Eftir að við höfðum spjallað aðeins um verkið segir einn maður sögu sem hann mundi úr æsku. Hann segir þessa sögu þar sem hann og vinur hans fóru á spíttbát út úr höfninni. Mótorinn bilar og þeir róa til baka með kústskafti. Dóttir hans snýr sér við og segir: Pabbi, þú hefur aldrei sagt mér þessa sögu. Í hvert skipti sem ég er með leiðsögn þá gerist eitthvað í líkingu við þetta,“ segir Ragnheiður.

Halldóra Arnardóttir, doktor í listfræði, vill að verkefnið nái til sem allra flestra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Komast inn í sálina

Halldóra Arnardóttir, doktor í listfræði er stofnandi verkefnisins Listir og menning sem meðferð við Alzheimersjúkdómnum árið 2008 í Murcia á Spáni. Hún segir dagskrá MoMA hafa haft áhrif víða um heim og tengt söfn og fræðimenn saman. Hún segir megintilganginn að virkja einstaklinginn og auka lífsgæðin. Halldóra heldur erindi á eftir fyrirlestri Francescu á málþingi í Tjarnarsal Ráðhússins og kynnir bókina Listir og menning sem meðferð: íslensk söfn. Í erindi sínu ætlar hún að fjalla um hvernig megi nýta listir til að auka lífsgæði fólks með Alzheimer og ástvina þess. Alzheimer svipti einstaklinginn smám saman sjálfsmeðvitundinni en myndlist og íslenskur menningararfur geti virkjað hugmyndaflugið, tilfinningaminnið og getuna til að eiga í félagslegum samskiptum.

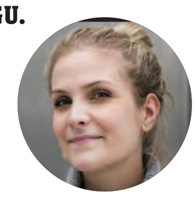
„Þetta getur skipt miklu máli, varðandi það að taka þátt í lífinu. Fara á fætur, borða, fara út og vera virkur. Fólk sem veikist af Alzheimer verður oft minna virkt í samfélaginu. Við notum listina, tísku, arkitektúr, myndlist, sögur og ljóð sem kveikjur. Við vinnum með núið og jákvæðar upplifanir,“ segir Halldóra og segir nálgunina skipta miklu máli.

„Sumt kveikir á einni manneskju og annað á annarri. Sá sem heldur leiðsöguna verður að vera næmur. Í rauninni erum við að reyna að komast inn í sálina. Ég kalla það rými og tala um að reyna að komast inn,“segir Halldóra. „Við vinnum út frá tilfinningum. Hvernig getum við tengst þessum tilfinningum; ástríðu, gleði, reiði? Við getum það með aðstoð listarinnar því listin snýst um tilfinningar og er til þess gerð að ná til fólks.“

Halldóra vonast til þess að fleiri söfn taki þátt í verkefninu. Nú taka þátt bæði Listasafn Íslands og Listasafn Reykjavíkur. „Við höfum reynslu sem við viljum miðla og fá fleiri söfn í lið með okkur. Lítil sem stór. Hvort sem þau geyma myndlist eða minjar, litlar kirkjur eða hús. Vegna þess að þó að það sé bara einn einstaklingur í héraði með Alzheimer, þá á að vera hægt að koma til móts við hann.“

ÉG VAR MEÐ HÓPI AÐ SKOÐA VERK SEM HEITIR BASSABÁTURINN OG ER EFTIR GUNNLAUG SCHEVING. EFTIR AÐ VIÐ HÖFÐUM SPJALLAÐ AÐEINS UM VERKIÐ SEGIR EINN MAÐUR SÖGU SEM HANN MUNDI ÚR ÆSKU. HANN SEGIR ÞESSA SÖGU ÞAR SEM HANN OG VINUR HANS FÓRU Á SPÍTTBÁT ÚT ÚR HÖFNINNI. MÓTORINN BILAR OG ÞEIR RÓA TIL BAKA MEÐ KÚSTSKAFTI. DÓTTIR HANS SNÝR SÉR VIÐ OG SEGIR: PABBI, ÞÚ HEFUR ALDREI SAGT MÉR ÞESSA SÖGU.

Ragnheiður Vignisdóttir



Góð samverustund

Í byrjun árs hafði Halldóra samband við Listasafn Reykjavíkur og hófst þá undirbúningur fyrir fyrstu heimsókn sjúklinga frá Fríðuhúsi. Dagvistun fyrir fólk sem er með heilabilun og er rekin af Alzheimersamtökunum. Klara Þórhallsdóttir hjá Listasafni Reykjavíkur leiðbeindi henni og í samvinnu við Halldóru hefur Klara tekið á móti hópum bæði á Kjarvalsstöðum og í Ásmundarsafni. „Í hverri heimsókn eru 4-5 listaverk valin með það að sjónarmiði að efla samræður, uppgötva sjálfan sig og vekja upp minningar um atburði í lífi einstaklingsins sem hann hefur ekki fengið aðgang að vegna heilabilunarinnar. Hver gestur fær síðan upplýsingablöð, þar sem er texti og mynd af listaverkinu og líka spurningar til að örva umræður og vangaveltur. Það hefur verið afar ánægjulegt að fá þessa hópa í heimsókn. Þeir eru mjög fjölbreyttir og margar skemmtilegar persónur sem lífga upp á samtölin. Það er ótrúlegt að sjá hvernig fólk sem hefur tapað minningum og týnt orðum vegna heilabilunar kemst stundum vel að orði með aðstoð listaverka sem örva hugsunina. Myndlist er mögnuð og frábært verkfæri til að eiga frjóar samræður, efla tjáningu og eiga góða samverustund,“ segir Klara.

kristjanabjorg@frettabladid.is

Þarftu að ráða?
Iðnaðarmann
Bílstjóra
Bifvélavirkja
Þjónustufólk
Öryggisvörð
Lagerstarfsmann
Matreiðslumann
elja
Starfsmannaþjónusta
Láttu okkur ráða
Elja starfsmannaþjónusta 4 150 140 elja.is ELJA@ELJA.IS

Rýmingarsala bókaútgefenda í

Glæsibæ

NÚ Á NÝJUM STAÐ

VERÐHRUN!

ALLIR SEM VERSLA FÁ BÓK AÐ GJÖF

BÆKUR FRÁ 99 KR.

Allt að **90%**

AFSLÁTTUR

Dagana 14. sept. til 8. okt.
í Glæsibæ (þar sem Útilíf var áður til húsa)

Opnunartími 10-18
alla daga vikunnar

Coca-Cola BÍÓ
á þriðjudögum í Laugarásbíó
750 kr.
á allar myndir nema íslenskar
FRÍ ÁFYLLING Á GOSI Í HLÉI
LAUGARÁS BÍÓ
UNDIR TRÉNU
SÝND KL. 6, 8, 10
AMERICAN ASSASSIN
SÝND KL. 8, 10.20
SONUR STÓRFÓTAR
SÝND KL. 6

SAMBÍÓIN SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU
Úr smiðju Stephen King
IT
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM
mother!
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN
Frábær ný mynd fyrir alla fjölskylduna. Sýnd með íslensku tali.
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM
TOM CRUISE AMERICAN MADE
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM
Ryan Reynolds Samuel L. Jackson Gary Oldman Salma Hayek
THE HITMAN'S BODYGUARD
Grín-spennumynd ársins!
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM
DUNKIRK
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
IT	KL. 6:10 - 8 - 9 - 10:50
IT VIP	KL. 5 - 8 - 10:50
MOTHER!	KL. 5:20 - 8 - 10:50
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:50
EVERYTHING, EVERYTHING	KL. 5:50 - 8
HITMAN'S BODYGUARD	KL. 5:30 - 8 - 10:30
ANNABELLE: CREATION	KL. 10:10

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
IT	KL. 5:15 - 8 - 10:45
MOTHER!	KL. 5:25 - 8 - 10:35
AMERICAN MADE	KL. 5:30 - 8 - 10:30
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:40
HITMAN'S BODYGUARD	KL. 8 - 10:30

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
IT	KL. 8 - 10:50
MOTHER!	KL. 8 - 10:50
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:50
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 5:50

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
IT	KL. 5:10 - 8 - 10:20 - 10:50
MOTHER!	KL. 5 - 7:40 - 10:20
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:50
DUNKIRK	KL. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
IT	KL. 10:05
MOTHER!	KL. 8 - 10:35
UNDIR TRÉNU	KL. 8
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:50
EMOJIMYNDIN ÍSL TAL	KL. 5:50

Góða skemmtun í bíó

WIDEX HIGH DEFINITION HEARING
Hlustaðu nú!
Nánari upplýsingar á vefsíðunni
IS.WIDEX.COM

FORTE hægindasófar
Þægilegir rafdrifnir hægindastólar og sófar með leðri á slitflötum.
FORTE 3 Fullt verð: 189.900 kr. TILBOÐ 151.920 kr.
FORTE 1 Fullt verð: 96.800 kr. TILBOÐ 77.440 kr.
FORTE 2 Fullt verð: 155.768 kr. TILBOÐ 124.615 kr.
rekkjan HEILSURÚM

BIO ★ PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Stella í Orlofi 18:00
The Square .... 17:15 ,20:00, 22:15
Sjól og skart 18:00
Sami Blood 20:00
Hjartasteinn 20:00
The Limehouse Golem 22:45
Ég Man Þig 22:30

Freyjujazz er alltaf á dagskrá í hádeginu á þriðjudögum í Listasafni Íslands.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

19. SEPTEMBER 2017

Tónlist

Hvað? Freyjujazz – Mógil
Hvenær? 12.15
Hvar? Listasafn Íslands
Hljómsveitin Mógil er leidd af söngkonunni Heiðu Árnadóttur og með henni leika Kristín Þóra Haraldsdóttir á víólu, Hilmar Jensson á gítar og Eiríkur Orri Ólafsson á trompet. Þau flytja frumsamda tónlist sem sækir innblástur í íslenska náttúru og þjóðsögur.

Hvað? Útgáfa ritsins 18 íslensk kórverk
Hvenær? 20.00
Hvar? Háteigskirkja
Tónlistarútgáfan Alvör býður til útgáfuviðburðar í Háteigskirkju. Tilefnið er útkoma nýjustu afurðar Alvarar, ritsins 18 íslensk kórverk, sem hefur að geyma ný íslensk kórverk eftir sex ung og upprennandi tónskáld, samin á árunum 2014-2017. Haldin verður stutt tala um útgáfuna og verkin sem í henni leynast og mun Kammerkór Alvarar syngja valin verk úr heftinu undir stjórn Steinars Loga Helgasonar.

Hvað? Kvartett Þóru Bjarkar á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Í kvöld mun Þóra Björk Þórðardóttir syngja valinkunna djassstandarda á Kexi Hosteli ásamt hljómsveit. Hana skipa: Ásgeir Ásgeirsson á gítar, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Erik Quick á trommur. Lögin eru meðal annars úr smiðju Cole Porter, Antonio Carlos Jobim og Gershwin-bræðra og hefjast tónleikarnir klukkan 20.30, aðgangur er ókeypis.

Hvað? Smáaurarnir, tónleikar
Hvenær? 21.30
Hvar? Rosenberg, Klapparstíg
Smáaurarnir, kvartett Vigdísar Ásgeirsdóttur ásamt Vilhjálmi Guðjónssyni, sem verður sérstakur gestur hljómsveitarinnar, munu flytja tónlist ættaða frá Brasilíu í eigin útsetningum. Má þar nefna bossanova- og sambaperlur frá höfuðtónskáldi Brasilíubúa, Antonio Carlos Jobim, ásamt lögum eftir João Bosco og Eden Ahbez svo fátt eitt sé nefnt. Kvartettinn skipa: Vigdís Ásgeirsdóttir, söngur, Jakob Hagedorn-Olsen, gítar, Ingólfur Magnússon, bassi, Páll Sveinsson á trommur og Vilhjálmur Guðjónsson á tenórsax og slagverk. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

Viðburðir

Hvað? Hádegisfyrirlestur sagnfræðingafélagsins: Kristín Bragadóttir - Íslenskar bækur erlendis. Bókasöfnun Willards Fiske (1831–1904)
Hvenær? 12.05
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands
Erindi Kristínar fjallar um efni doktorsritgerðar hennar í sagnfræði, „Íslenskar bækur erlendis. Bókasöfnun Willards Fiskes (1831–1904)“, sem hún varði sumarið 2017. Ritgerðin er menningarsöguleg og bóksöguleg rannsókn á söfnun Bandaríkjamannsins Willards Fiske á íslenskum og Íslands-tengdum ritum á árunum 1850 til 1904.

Hvað? Leyndarmálin mín um markaðssetningu, sölu og lífið sjálft
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
Með þessum fyrirlestri ætlar Alda að útvega fólki verkfæri, upplýsingar og innsæi sem hún hefur lært í gegnum tíðina með það að markmiði að hrinda hugmyndum í framkvæmd á árangursríkan hátt.

hvað? Reykjavík Kabarett
Hvenær? 21.00
Hvar? Rosenberg, Klapparstíg

Hvað? Snjóboltinn og a song
Hvenær? 18.00
Hvar? Kaffislippurinn, Mýrargötu
Ós Pressan stendur fyrir viðburði með skoska höfundinum Nancy Campbell ásamt fjórum reykvískum höfundum, Önnu Valdísi, Elenu Ilkova, Friðriki Árnasyni og Láru Kristínu Sturludóttur. Þau lesa upp og spjalla. Nancy skrifar bæði ljóð og prósa. Hún ólst upp á mörkum Skotlands og Northumberlands og verk hennar bera því merki landslags og mæra.

NÝ VEFVERSLUN HIRZLAN.IS

OPIÐ Á LAUGARDÖGUM 12-16

Hirzlan

GÆÐI · STÖÐUGLEIKI · SKILVIRKNI · Í 24 ÁR

Þið finnið okkur á Facebook

Síðumúla 37,
108 Reykjavík
Sími: 564-5040
hirzlan@hirzlan.is
hirzlan.is

25%

AFSLÁTTUR

SITNESS 15

skrifborðsstóllinn, með 360°veltisetu, góður fyrir bakið, auðveldar hreyfingu hryggjarsúlu og bakvöðva, léttir á álagi. Tækni sem veitir vellíðan og hreyfanleika.

VERÐ NÚ
55.425.-
ARMAR FYLGJA

Topstar bewegt!

MYNDFORM GRAFÍK

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Teen Titans Go!
07.45 The Middle
08.10 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Mr Selfridge
11.25 Catastrophe
11.50 Suits
12.35 Nágrannar
13.00 The X Factor UK
14.10 The X Factor UK
14.55 The X Factor UK
15.55 The X Factor UK
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Kevin Can Wait
19.45 My Brain and Me Heimildarmynd um skoska fjölmiðlamanninn Andrew Marr sem fer yfir batasögu sína eftir að hann fékk heilablóðfall árið 2013. Hann heimsækir aftur sjúkrahúsið þar sem honum var sinnt eftir áfallið og ræðir svo við aðra sem hafa gengið í gegnum sömu reynslu og lifað af. Hann reynir einnig að finna leiðir sem gætu leitt til þess að hraða bataferlinu.
20.40 Tin Star
21.25 Outlander Þriðja syrpa þessara mögnuðu og sjóðheitu þátta sem fjalla um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og flæktist í tímalausan ástarþríhyrning sem gæti dregið dilk á eftir sér.
22.25 Ballers
22.55 Empire
23.40 The Night Shift
00.25 Wentworth Fimmta serían af þessum dramatísku spennuþáttum um Beu Smith og samfanga hennar í hættulegasta fangelsi Ástralíu.
01.20 Nashville
02.00 Timeless
02.45 You Don't Know Jack
04.55 The Middle
05.15 Simpson-fjölskyldan
05.40 Catastrophe

STÖÐ 2 SPORT

08.25 Bayern München - Mainz
10.00 Olís deild kvenna-Stjarnan - Fram
11.30 Olís deild karla-Stjarnan - Fram
13.00 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
13.25 Spænsku mörkin
13.55 Formúla 1 - Keppni
18.10 Þýsku mörkin
18.40 Leicester - Liverpool
20.45 Premier League Review
21.40 Bournemouth - Brighton
23.25 Barcelona - Eibar
01.05 Burnley - Leeds

STÖÐ 2 SPORT 2

09.20 Football League Show
09.50 Watford - Manchester City
11.30 Crystal Palace - Southam.
13.10 Tottenham - Swansea
14.50 Frankfurt - Augsburg
16.30 Real Sociedad - Real Madrid
18.10 1 á 1
18.40 Burnley - Leeds
20.45 Seinni bylgjan
22.05 Þýsku mörkin
22.35 Augsburg - Leipzig
00.15 Leicester - Liverpool
01.55 Premier League Review

STÖÐ 3

17.30 New Girl
17.55 Mike & Molly
18.15 The Big Bang Theory
18.35 Modern Family
19.00 Curb Your Enthusiasm
19.30 Mayday
20.15 The Last Man on Earth
21.00 Sleepy Hollow
21.45 The Vampire Diaries
22.35 Wire
23.35 Man Seeking Woman
00.00 Cold Case
00.45 Supernatural
01.30 Modern Family
01.55 Curb Your Enthusiasm
02.25 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

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 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli
10.38 Skógardýrið Húgó
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 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.11 Zigby
14.25 Stóri og Litli
14.38 Skógardýrið Húgó
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 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Víkingurinn Viggó
18.11 Zigby
18.25 k3 (17 / 52)
18.38 Mæja býfluga
18.47 Stóri og Litli
19.00 Alpha og Omega

Könnuðurinn Dóra kl. 07.00, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.00 BMW Championship
12.00 Golfing World
12.50 BMW Championship
16.50 PGA Highlights
17.45 Golfing World
18.35 BMW Championship
23.35 Golfing World
00.25 PGA Highlights

STÖÐ 2 BÍÓ

12.10 Song One
13.40 The Pursuit of Happyness
15.35 Ingenious
17.05 Song One
18.35 The Pursuit of Happyness
20.30 Ingenious Gamanmynd frá 2009 sem fjallar um sanna sögu tveggja vina, uppfinningamanns og sölumanns, sem dreymdi um að slá í gegn með nýju hjálpartæki og ákváðu að leggja allt sitt í sölurnar. Það eru þau Dallas Roberts, Jeremy Renner og ísraelska leikkonan Ayelet Zurer sem fara með aðalhlutverkin í þessari sannsögulegu mynd um þá Matt og Sam sem eins og svo marga dreymdi um að gera það gott með því að finna upp og selja sína eigin vöru.
22.00 Hitman. Agent 47
23.40 Deliverance Creek
01.05 The Patriot
03.45 Hitman: Agent 47 Spennutryllir frá 2015 sem segir frá leigumorðingja sem kallast bara 47 og á að baki flekklausan feril sem gerir hann að fyrsta kosti þeirra sem þurfa á þjónustu leigumorðingja að halda og hafa efni á þjónustu hans.

RÚV

16.55 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kata og Mummi
18.12 Einmitt svona sögur
18.25 Drekar
18.48 Skógargengið
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós og Menningin
20.00 Með okkar augum
20.30 Lorraine Pascale kemur til bjargar
21.05 Síðasta konungsríkið
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Endurheimtur
23.10 Hernám
23.55 Kastljós og Menningin
00.15 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Royal Pains
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 Playing House
14.40 Top Chef
15.25 Life in Pieces
15.50 Old House, New Home
16.35 Everybody Loves Raymond
17.00 King of Queens
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.50 The Great Indoors
20.15 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 Star
21.45 Girlfriends' Guide to Divorce
22.30 Baskets
23.00 The Tonight Show
23.40 The Late Late Show
00.20 CSI Miami
01.05 Remedy
01.50 Chicago Justice
02.35 The Handmaid's Tale
03.20 Sex & Drugs & Rock & Roll
03.50 Star
04.35 Girlfriends' Guide to Divorce
05.20 Baskets
05.50 Síminn + Spotify

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

TIN STAR
KL: 20:40
Vandaðir breskir spennuþættir um Jim Worth, fyrrverandi rannsóknarlögreglumann sem flytur með fjölskyldu sína í smábæ í Kanada, fjarri ys og þys stórborgarinnar, þar sem hann tekur starfi sem lögreglustjóri en ekki er allt sem sýnist.

Þrælgott
Þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á 365.is

MY BRAIN AND ME
KL: 19:50
Heimildarmynd um skoska fjölmiðlamanninn Andrew Marr sem fer yfir batasögu sína eftir að hann fékk heilablóðfall árið 2013.

OUTLANDER
KL: 21:30
Þriðja þáttaröð þessara mögnuðu og sjóðheitu þátta sem fjalla um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og flæktist í tímalausan ástarþríhyrning.

HITMAN: AGENT 47
KL: 22:00
Spennutryllir um leigumorðingja sem kallast 47 og á að baki flekklausan feril sem gerir hann að fyrsta kosti þeirra sem þurfa á þjónustu leigumorðingja að halda.

THE LAST MAN ON EARTH
KL: 20:15
Skemmtilegir og frumlegir gamanþættir um Phil Miller sem lendir í þeim einstöku aðstæðum að vera eini maðurinn sem er lifandi á jörðinni.

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

FRÁBÆR BÍLL
MIKLU BETRI DÍLL
KOMNIR AFTUR Á BETRA VERÐI
TOYOTA YARIS
ÁRGERÐ 2016
AÐEINS
22 ÞÚS
Á MÁNUÐI*
YARIS
KAUPAUKI
AÐ VERÐMÆTI
KR.
200.000
FYLGIR ÖLLUM BÍLUM
NÝJAR ÁLFELGUR
NÝ VETRARDEKK
FILMUR Í AFTURGLUGGUM
Lítið notaðir Toyota Yaris 2016**
Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð***
Allt að 100% lánamöguleiki****
Til í ýmsum litum
Handfrjáls búnaður (bluetooth)
Góð endursala
Tökum bíla uppí
Allir bílar með USB og AUX
VERÐ KR.
1.650
ÞÚSUND
Með veglegum kaupauka
* Miðað við 20% útborgun í 84 mánuði
** Yaris 1,0 bensín eknir á bilinu 40-55 þúsund km
*** Ábyrgð gildir frá fyrsta skráningardegi í mars 2016
****Kynntu þér lánamöguleika hjá sölumönnum okkar
Aukahlutir á mynd samlitir speglar og húnar fylgja ekki.
Meðfylgjandi álfelgur eru sambærilegar.
Komið og reynsluakið
586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klettháls 2 · 110 Reykjavík
kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15
STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Förðunartískan í haust og vetur lítur svona út

Förðunarfræðingurinn Hrafnhildur Björk Runólfsdóttir spáir í förðunartískuna sem er fram undan. Það eru spennandi hlutir í gangi ef marka má spá Hrafnhildar, svo sem meiri litagleði í augnförðuninni.

Við sjáum allt frá náttúrulegu útliti með jarðlitum yfir í djarfari förðun eins og grafíska augnblýanta og æpandi liti," segir förðunarfræðingurinn Hrafnhildur Björk Runólfsdóttir spurð út í tískustrauma vetrarins í förðunarheiminum.

„Þrátt fyrir tískusveiflur sem koma og fara þá eru nokkrir hlutir sem alltaf skipta máli. Finna liti sem henta húðgerð og augnlit. Velja förðun sem viðkomandi líður vel með. Það er flottasta tískan," bætir Hrafnhildur við.

> **ENDURKOMA ER Á GLOSSINUM GÓÐA, MEIRA SÉST AF GLIMMERI OG SVOKALLAÐRI „FROSTY" ÁFERÐ.**

Hrafnhildur Björk spáir í förðunartísku vetursins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

RAUÐAR VARIR OG LITRÍKIR MASKARAR

- Augnskuggar eru bæði mattir og sanseraðir núna. Ég reikna með að við munum sjá eitthvað af djörfum förðunum með bleiku eða bláu í aðalhlutverki.

- Ég spái rauðum vörum í haust, rauður varalitur er jú alltaf klassískur. En núna kemur hann inn í fleiri tónum; rauðbrúnum, appelsínugulum og dökkfjólurauðum litum.
- Mött áferð á varalitum hefur verið málið undanfarið. Nú virðist vera breyting á þessu, við sjáum mikið af sanseruðum varalitum. Endurkoma er á glossinum góða, meira sést af glimmeri og svokallaðri „frosty" áferð.
- Ekki kæmi á óvart ef maskarar færu að koma í alls kyns litum eins og var vinsælt á 80's tímabilinu. Við erum að tala um sterka liti eins og rauða, bláa og bleika.
- Þykkar augabrúnir hafa verið allsráðandi í einhvern tíma og ég reikna ekki með að það breytist mikið.

- „Contour og highlight" er orðið mýkra en áður. Á tíma voru margar konur með ýkt „contour og highlight" en það er á leiðinni út og þess í stað er útlitið orðið náttúrulegra.

gudnyhronn@365.is

RANNSÓKNAÞING 2017

21. september kl. 8.30-10.15 á Grand Hótel Reykjavík

Heimur örra breytinga

Rannís býður til Rannsóknaþings fimmtudaginn 21. september á Grand Hótel Reykjavík þar sem **stefna Vísinda- og tækniráðs 2017-2019** verður kynnt. Áherslan í nýrri stefnu er að skilgreina samfélagslegar áskoranir, efla nýsköpun, auka gæði háskólastarfs og styrkja innviði. Þá verða **Hvatningarverðlaun** Vísinda- og tækniráðs afhent.

Dagskrá hefst kl. 8.30 en húsið verður opnað með léttum morgunverði kl. 8.00.
Vinsamlegast skráið þátttöku á rannis.is

DAGSKRÁ

8.30 **Setning Rannsóknaþings**
Kristján Þór Júlíusson, mennta- og menningarmálaráðherra og formaður Vísinda- og tækniráðs

8.45 **Hlutverk háskóla í framþróun þekkingarsamfélaga**
Steinunn Gestsdóttir, varaformaður vísindanefndar hjá Vísinda- og tækniráði

9.05 **Nýsköpun í heimi örra tæknibreytinga (Fjórða iðnbyltingin)**
Ragnheiður H. Magnúsdóttir, formaður tækninefndar hjá Vísinda- og tækniráði

9.25 **Afhending Hvatningarverðlauna Vísinda- og tækniráðs**
Kristján Leósson, formaður dómnefndar, gerir grein fyrir valinu.
Kristján Þór Júlíusson, mennta- og menningarmálaráðherra og formaður Vísinda- og tækniráðs, afhendir verðlaunin.

9.45 **Viðbrögð við nýrri stefnu**
Eyja Margrét Brynjarsdóttir, meðstjórnandi í stjórn Vísindafélags Íslendinga
Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins

10.15 **Dagskrárlok**

Fundarstjóri er Hallgrímur Jónasson, forstöðumaður Rannís

VÍSINDA- OG TÆKNIRÁÐ

rannís www.rannis.is

Frægir í nærmynd Twiggy

Fullt nafn: Lesley Lawson
Fæðingardagur: 19. september 1949 (67 ára)
Foreldrar: Nellie Lydia og William Norman Hornby
Eiginmenn: Michael Witney og Leigh Lawson

Breska módelið, söngkonan og leikkonan Twiggy er afmælisbarn dagsins í dag og var átrúnaðargoð heillar kynslóðar í heimalandi sínu og víðar. Hún er táknmynd sjöunda áratugarins í London – „the swinging sixties" sem var fjörugur unglingakúltúr sem snerist um að skemmta sér sem best og flest annað mátti mæta afgangi. Módelin Twiggy og Jean Shrimpton, mínípils, kynferðislegt frelsi og hljómsveitir eins og The Who og Rolling Stones eru meðal þess sem einkennir þetta tímabil.

Twiggy, var eins og nafnið bendir til, mjó og kynlaus í útliti, með stór augu, löng augnhár og stutt hár. Hún var útnefnd andlit ársins árið 1966 af Daily Express og Breska kona ársins þetta sama ár.

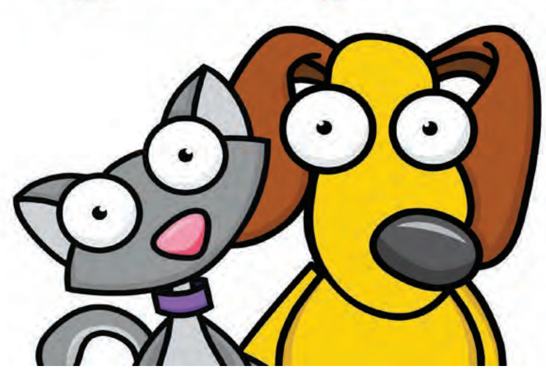
Eftir að módelferill hennar rann sitt skeið fór Twiggy beint á leiksviðið þar sem hún hlaut meðal annars tvö Golden Globe verðlaun. Hún hefur stjórnað viðtalsþáttum og verið dómari í America's Next Top Model auk þess að hafa gefið út ævisögu sem seldist gríðarvel.

Twiggy er enn að – hún hefur verið viðloðandi tískuheiminn bæði með eigin hönnun og sem módel. Línan hennar, Twiggy London Collection, var ætluð eldri konum og gekk víst prýðilega. Twiggy gaf út plötu árið 2011 þar sem hún söng nokkur af sínum uppáhaldslögum.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Á NÝJUM BMW X1

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

B|L

Við erum komin í Hafnarfjörðinn
við hliðina á Bónus
gæludýr.is


AUKIN ÞJÓNUSTA VIÐ EIGENDUR VW
- Bílson er sérhæft og vottað þjónustuverkstæði sem uppfyllir allar ströngustu kröfur Volkswagen.
- Fullkomin forgreiningarstöð þar sem greina má flest allt um ástand bílsins og gæði.

Volkswagen
Við leitumst við að vera samstíga því besta í Evrópu.
Komið, sjáið og sannfærist.
bilson
- VERKSTÆÐIÐ -
Kletthálsi 9 • Sími 568 1090
Kletthálsi 9 • 110 Reykjavík • Sími 568 1090 • bilson@bilson.is • bilson.is

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

VIÐ SJÁUM UM
VIÐHALD OG VIÐGERÐIR Á KÆLI- OG FRYSTIKERFUM
Kælivirkni ehf
Rauðagerði 25 - 108 Reykjavík
Sími: 517 0900 / 777 1901
www.kaelivirkni.is

Zoe Kravitz var glæsileg í kjól frá Dior. NORDICPHOTOS/AFP

Leikarinn Caleb McLaughlin var afar flottur í tauinu í gær.

Tískan og verðlaunin á Emmy-hátíðinni

Á Emmy-hátíðinni voru veitt verðlaun fyrir framúrskarandi leik og sjónvarpsefni. Þættirnir Big Little Lies og The Handmaid's Tale voru sigursæl og leikkonan Zoe Kravitz þótti ein best klædda stjarnan.

Lífið í Fréttablaðinu leitaði á náðir Tómasar Valgeirssonar, kvikmyndagagnrýnanda Fréttablaðsins. Spurður út í hvort eitthvað hafi komið honum á óvart á Emmy-verðlaunahátíðinni sem haldin var í fyrrinótt segir Tómas svo ekki vera. „En ég var einstaklega ánægður með að sjá Juliu Louis-Dreyfus vinna styttuna og Black Mirror þáttinn „San Junipero“ vinna líka.“

Julia Louis-Dreyfus fékk verðlaun sem besta leikkona í gamanseríu fyrir hlutverk sitt í þáttunum Veep sem sýndir eru á Stöð 2. „Julia er mikill töffari og æðisleg í þessum þáttum. Hvort Veep hafi átt að hreppa stærri verðlaun frekar en þættir eins og Atlanta eða Master of None, er ég ekki svo viss um, en Julia er mikill snillingur í þessum þáttum. Verðskuldað.“

Tómas var einnig mjög sáttur við að Black Mirror-þátturinn San Junipero hlaut verðlaun í flokknum „Outstanding television Movie“. „Black Mirror er ekkert minna en snilldarþáttur, á góðum degi að minnsta kosti, og spilast hver þáttur út eins og stutt, sjálfstætt standandi bíómynd. Að sjá San Junipero taka þessi verðlaun var ákaflega gleðilegt. Þættirnir eru flestir dökkir og truflandi en Junipero er afar einstakur; hlýrri og huggulegri en þeir eru venjulega, en þar fyrir utan stöðugt heillandi og vel gerður. Aðalleikkonurnar tvær sem bera söguna uppi eru fimm númerum of frábærar. Tónlistin frá meistaranum Clint Mansell (ásamt meiriháttar popplögum) límir þetta allt saman. Meira að segja fólk sem fílar ekki Black Mirror ætti svo sannarlega að kíkja á þennan þátt,“ segir Tómas.

Big Little Lies og The Handmaid's Tale sigurvegarar kvöldins

Verðlaun The Handmaid's Tale:
- Framúrskarandi dramaþættir
- Besta aðalleikkonan í dramaþáttum (Elisabeth Moss)
- Besta aukaleikkonan í dramaþáttum (Ann Dowd)
- Besta leikstjórn í dramaþáttum
- Besta handrit í dramaþáttum

Verðlaun Big Little Lies:
- Framúrskarandi „limited series“
- Besta leikkonan í „limited series“ (Nicole Kidman)
- Besti aukaleikarinn í „limited series“ (Alexander Skarsgård)
- Besta aukaleikkonan í „limited series“ (Laura Dern)
- Besta leikstjórnin á „limited series“

Nicole Kidman fékk verðlaun fyrir hlutverk sitt í Big Little Lies.

Leikkonan Elisabeth Moss fékk verðlaun fyrir frammistöðu sína í þáttunum The Handmaid's Tale.

Dior-kjóllinn bar af

En gott sjónvarpsefni er ekki bara í hávegum haft á Emmy-hátíðinni heldur einnig tíska. Stjörnurnar mæta auðvitað í sínu fínasta pússi á hátíð sem þessa og þá fara tískuspekúlantar á kreik.

Eddu Gunnlaugsdóttur, aðstoðartískuritstjóra og stílista Glamour, þótti leikkonan Zoe Kravitz og leikarinn Caleb McLaughlin með þeim best klæddu.

„Zoe var í fallegasta kjólnum að mínu mati, en hún klæddist Dior. Litirnir og áferðin á efninu klæddi hana ótrúlega vel, og setti hálsmenið punktinn yfir i-ið. Karakter hennar skein í gegn í þessum kjól, en hún er svo mikill töffari.“

„Best klæddur fannst mér Stranger Things stjarnan Caleb McLaughlin. Þó að jakkafötin séu alltaf klassísk, þá fannst mér fjólubláí og mynstraði jakkinn hans við mokkasínurnar passa mjög vel saman.“

gudnyhronn@365.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*

DORITOS
QUESADILLA
AÐEINS 1099 KR.
Doritos Quesadilla!
Grillaður og marineraður kjúklingur með þriggja osta blöndu, Pepper Jack, cheddar og mozzarella, ásamt creamy jalapeño sósu og svörtu Doritos. Allt sett í ferska tortillu og grillað.
Doritos Quesadilla, svart Doritos, ostasósa, gos og Hraun á aðeins 1599 kr.
BOXMÁLTÍÐ
Doritos
1599 KR.
TACO BELL
Hafnarfirði / Grafarholti
www.tacobell.is

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja
ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póstdreifing Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Guðmundar Steingrímssonar

Góðar reglur

Sé maður í stjórnmálum og hafi gert upp á bak er gott að hafa vissar reglur í huga. Þessar reglur kann fólk vel sem hefur stundað stjórnmál í almennilegum flokkum. Þær eru lykillinn að stöðugleika og traustu stjórnarfari. Hafi maður til dæmis orðið óverðskuldað uppvís að því að skipuleggja peningaþvætti, selja vopn, kokka amfetamín, búa til fölsuð vegabréf eða vera handrukkari er góð regla að reyna að þegja um það. Það er ekkert víst að það mistakist. Fólk hefur almennt mikið að gera, er mikið uppi í bústað eða að horfa á Game of Thrones. Það er líklegt að það nenni ekki að spá í þig.

Ef þetta tekst ekki er mikilvægt að leggja drög að yfirlýsingu. Ekki gefa út yfirlýsingu fyrr en allt er komið í klessu. Þá verða áhrifin mest. Yfirlýsingin skal einkennast af þessum meginatriðum:

Ekkert af umræddum verknaði var þér að kenna. Hafirðu lent í slag inni á klósetti á skemmtistað er til dæmis gott að segja „svo óheppilega vildi til að hönd mín lenti eftir röð atburða í andliti annars manns“ og svo framvegis. Segðu að ekkert í atburðarásinni bendi til að þú hafir beinlínis verið að verki. Gott er líka að bæta inn í að á umræddum degi hafir þú verið annars hugar vegna þess að þú áttir að flytja mikilvægt erindi hjá góðgerðarsamtökum. Auk þess hafir þú gefið blóð og sofið illa. Fullyrtu líka að margir menn segi að árásirnar sem þú hafir nú orðið fyrir spretti af mjög vafasömum hagsmunum og að þú munir aldrei – og endurtaktu það af ákveðni „aldrei“ – gefast upp í baráttunni við slík öfl. Segðu svo að þú sért reiðubúinn að biðja fólk mögulega, jafnvel, afsökunar ef svo ólíklega vilji til að þess gerist hugsanlega þörf. Lýstu því svo yfir að málinu sé lokið af þinni hálfu. Ef þetta bregst, sem það gerir auðvitað ekki, segðu þá af þér nokkrum vikum síðar með annarri álíka yfirlýsingu. Farðu svo heim til þín og búðu til strádúkkur af andstæðingum þínum. Stingdu í þær prjónum. Liggðu í fósturstellingu þess á milli og reyndu að slaka á. Gott er að sjúga þumalinn.