FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

223. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 22. SEPTEMBER 2017

Kylfingar í Golfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar (GKG) léku í gærkvöldi með sjálflýsandi boltum, mættu með höfuðljós og lýstu upp haustmyrkrið með leiftrandi golfi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Braskað með svefnlyf fyrir ofvirk börn

Sprenging hefur orðið í bæði ávísunum lækna á svefnlyfið melatónín til barna sem og ólöglegum póstsendingum.

HEILBRIGÐISMÁL „Við höfum sérstakar áhyggjur af þessu,“ segir Magnús Jóhannsson, læknir hjá Landlæknisembættinu og prófessor í lyfjafræði, um mikla aukningu í notkun svefnlyfsins melatóníns hjá börnum á undanförnum árum. Algengt er að börnum með ADHD sé gefið lyfið fyrir svefn. Aldrei hafa fleiri börn fengið ávísað melatóníni en í fyrra og hefur fjöldinn margfaldast frá árinu 2008.

Líkt og í Evrópu er melatónín flokkað sem lyf hér á landi sem bannað er að flytja inn en um er að ræða náttúrulegt hormón sem hefur svæfandi áhrif og eykur svefnhneigð. Ekki fara þó allir í gegnum lækna og fá því ávísað. Í Bandaríkjunum er lyfið flokkað sem fæðubótarefni og auðvelt að panta það í gegnum netverslanir.

Mörg dæmi eru um að foreldrar barna með ADHD hér á landi nálgist melatónín fyrir börn sín með því að panta það frá Bandaríkjunum. Einnig hefur verið hægt að kaupa lyfið á svörtum markaði íslenskra sölusíðna á Facebook.

Magnús segir aukna notkun gefa vísbendingar um að í einhverjum tilfellum séu börn að fá of stóra skammta af örvandi lyfjum eða á röngum tíma sólarhrings. „Okkur grunar að í sumum tilfellum sé verið að slá á aukaverkanir örvandi lyfja eða vegna ofskömmtunar.“

Magnús Jóhannsson, læknir hjá embætti Landlæknis og prófessor í lyfjafræði.

Þó læknar ávísi lyfinu vissulega til barna ítrekar Magnús að það sé ekki ætlað fólki yngra en 55 ára.

„Lyfjastofnun Evrópu miðar við 55 ára og eldri því það vantar almennilegar rannsóknir á yngra fólki,“ segir Magnús og bendir á að komið hafi fram áhyggjur um að það geti meðal annars haft áhrif á kynþroska barna og hormónabúskap.

Melatónín er markaðssett sem náttúrulegt og skaðlaust fæðubótarefni vestanhafs en Magnús bendir á að líkaminn framleiði alls konar hormóna sem eru síður en svo meinlausir í miklu magni. „Það er ekki allt náttúrulegt meinlaust.“ **– smj**

Manndráp í Vesturbænum

LÖGREGLUMÁL Tveir menn eru í haldi lögreglu eftir að kona fannst látin í íbúð á Hagamel í Vesturbæ Reykjavíkur í gærkvöldi. Tilkynning barst lögreglu um tíuleytið og fóru sérsveitarmenn, lögreglumenn og sjúkrabílar á svæðið.

Grímur Grímsson, yfirmaður miðlægrar rannsóknardeildar lögreglu, staðfestir að grunur sé um líkamsárás sem leiddi til dauða konunnar. Tveir eru í haldi lögreglu, en annar þeirra er undir meiri grun en hinn um aðkomu að dauða hennar.

Lögregla var enn á Hagamel þegar Fréttablaðið fór í prentun, seint í gærkvöldi, að taka skýrslur af íbúum hússins og rannsóknardeild lögreglu skoðaði vettvang. Framundan eru yfirheyrslur yfir mönnunum. **-ktd**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórlindur Kjartansson skrifar um gott og vont íhald. 12

SPORT Tólf söguleg skref á ferli Ólafíu Þórunnar. 16

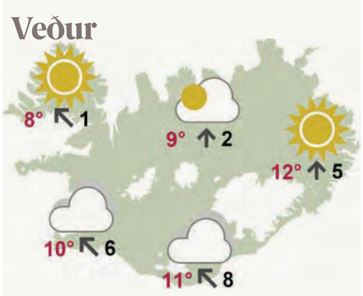
MENNING Leikritið Óvinur fólksins eftir Ibsen verður frumsýnt í Þjóðleikhúsinu í kvöld. 24

LÍFIÐ Hin goðsagnakennda hljómsveit Foreigner er á leið til landsins. 34

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **ÞJÓNUSTA VIÐ ALDRAÐA**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Suðaustan kaldi í dag og víða rigning sunnan til en þurrt að mestu norðanlands. Hiti 6 til 13 stig.
SJÁ SÍÐU 20

Sendur á Vog og ranglega rekinn

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest dóm Héraðsdóms Reykjavíkur þess efnis að Icelandair beri að greiða dánarbúi flugstjóra tæplega sjötíu milljónir króna í skaðabætur vegna ólögmætrar uppsagnar.

Manninum var sagt upp árið 2010 eftir að hafa verið almennur farþegi á heimleið eftir að hann hafði lokið verkefni á vegum Icelandair. Var honum sagt upp vegna þess að flugfélagið taldi hann hafa verið ölvaðan, með ógnandi hegðun og endurtekna kynferðislega áreitni í garð flugfreyja.

70

milljónir króna þarf Icelandair að greiða í skaðabætur.

Maðurinn var vegna þessa sendur á Vog til að kanna hvort hann væri með áfengissýki. Á Vogi kom hins vegar í ljós að maðurinn væri með efnaskiptasjúkdóm og sykursýki sem gætu valdið því að hann fyndi fyrir meiri ölvunaráhrifum en meðalmaðurinn. Á leiðinni heim hafði hann drukkið tvo bjóra, rauðvínsflösku og líkjöra en þótti ekki hafa neytt áfengis í óhófi.

Dómur héraðsdóms féll í júní á síðasta ári en skaðabótaskylda Icelandair var viðurkennd með dómi Hæstaréttar árið 2013.

Í niðurstöðu héraðsdóms árið 2013 kemur fram að ekki hafi verið um kynferðislega áreitni að ræða. Skilyrði fyrir kynferðislegri áreitni hefðu ekki verið uppfyllt heldur væri um óviðeigandi hegðun að ræða. **– þea, tpt**

Sameinuðust í sjálfsvígsforvörnum

Fjölmargir mættu og þar á meðal herra Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, á góðgerðardaginn Af öllu hjarta í Kringlunni í gær. Verslanir og veitingastaðir hússins tóku sig þá saman og gáfu fimm prósent af veltu sinni til Pieta sjálfsvígsforvarnasamtakanna. Kiwanisklúbburinn Elliði keypti fyrsta gjafabréfið fyrir meðferð í nýju Pietahúsi og var starfsemi samtakanna kynnt gestum og gangandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Gæsluvarðhald stytt um heilar tíu mínútur

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur samþykkti síðasta þriðjudag kröfu lögreglu um gæsluvarðhald yfir manni sem bíður dóms og var gæsluvarðhaldinu markaður hámarkstími til þriðjudagsins 17. október 2017 kl. 12.

Maðurinn kærði úrskurðinn til Hæstaréttar og krafðist þess að hann yrði felldur úr gildi eða að varðhaldinu yrði markaður skemmri tími.

Í niðurstöðu Hæstaréttar í gær er þess getið að hinn kærði úrskurður hafi verið kveðinn upp í þinghaldi 19. september og dómþingi svo slitið kl. 11.50. Lögum samkvæmt má ekki marka gæsluvarðhaldi lengri tíma en fjórar vikur og stytti Hæstiréttur því gæsluvarðhaldið um tíu mínútur eða til þriðjudagsins 17. október 2017 kl. 11.50. **– aá**

Vilja undirgöng fyrir ríðandi vegfarendur

Hestamenn segja gerð göngu- og hjólastígs neðan hesthúsa við Kaldárselsveg áhyggjuefni. Hröð umferð hjólreiðafólks nærri hestunum skapi hættu sem verði að afstýra. Helst vilja þeir fá göng undir akveginn fyrir reiðmenn og hestana.

UMFERÐ „Göngustígur er hið besta mál en við höfum áhyggjur af malbikuðum hjólastíg,“ segir Þórunn Ansnes, framkvæmdastjóri Sörla í Hafnarfirði sem varað hefur við slysahættu sem gæti skapast vegna hjólastígs sem malbika á fram hjá hesthúsum hestamannafélagins.

Þórunn segir að í sumar hafi verið unnið við gerð stígs meðfram Kaldárselsvegi.

„Samkvæmt aðalskipulagi átti að koma þarna göngustígur en síðan hefur þetta þróast í hjólastíg,“ segir Þórunn sem sendi bæjaryfirvöldum í Hafnarfirði bréf og lýsti miklum áhyggjum Sörlamanna.

Hesthúsin eru ofan við Kaldárselsveg en reiðvegurinn er handan hans. Nýi stígurinn er hins vegar hesthúsmegin. Hestafólk þarf því að fara yfir nýja stíginn til að komast á reiðgötuna.

„Hröð umferð reiðhjólamanna og ríðandi vegfarenda fer illa saman og er ávísun á slys,“ segir í bréfi Þórunnar til bæjarins. Stemma þurfi stigu við hraða hjólreiðamanna við hesthúsabyggðina við Hlíðarþúfur.

„Besta lausn til framtíðar að okkar mati eru undirgöng sem myndu liggja bæði undir reiðhjólastíginn og Kaldárselsveginn.“ Í millitíðinni þurfi lausnir á borð við að hjólreiðastígurinn verði ekki malbikaður við Hlíðarþúfur, að settar verði varúðarmerkingar, að hestamenn hafi forgang og bið-skylda verði hjá hjólreiðafólki. Jafnvel að hlið hægi á hjólandi umferð.

Í samtali við Fréttablaðið bendir Þórunn á að fólk á reiðhjólum sé hljóðlaust og oft í skærum litum.

Þórunn Ansnes, framkvæmdastjóri Hestamannafélagsins Sörla í Hafnarfirði við nýja göngu- og hjólastíginn við hestahúsabyggðina. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Hröð umferð reiðhjólamanna og ríðandi vegfarenda fer illa saman og er ávísun á slys.
>
> Þórunn Ansnes, framkvæmdastjóri Hestamannafélagsins Sörla

„Það birtist kannski skyndilega og þá fælast hestar og það verða slys. Við erum alls ekkert á móti þessu en viljum að þetta sé gert eins öruggt og hægt er. Þá þarf að gera ráðstafanir svo þessi umferð fari saman; að hægja á hjólaumferðinni eða þá að sleppa því að malbika stíginn. Það eru alls konar aðferðir til. Núna eru þrjár leiðir frá hesthúshverfinu yfir á reiðgötuna en það væri í sjálfu sér nóg að hafa bara eina örugga leið og það sem við vildum helst er að gerð yrðu undirgöng.“ **gar@frettabladid.is**

Sá fyrsti sinnar tegundar

Toyota C-HR er fínslípaður demantur sem sker sig úr hvar sem hann kemur. Kröftug vél, einstakir akstursreiginleikar ásamt háþróuðu farþegarými sjá til þess að þú líðir um strætin í fullkomnu flæði. Komdu, taktu í stýrið og finndu hvernig Toyota C-HR skapar algjörlega ný viðmið.

- **2 ára þjónustupakki fylgir með öllum Toyota C-HR**
- **Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is**

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

3+2 ÁBYRGÐ · 2 ÁRA ÞJÓNUSTA · FLEX

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
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Heilabilaðir í Garðabæ þurfa að bíða heima og fá ekki dagþjálfun

HEILBRIGÐISMÁL Engin dagþjálfun fyrir heilabilaða einstaklinga er starfrækt í Garðabæ en það úrræði er fyrir hendi í öllum sveitarfélögum höfuðborgarsvæðisins, auk Reykjanesbæjar, Akureyrar og Árborgar. Jón Snædal, yfirlæknir öldrunarlækninga á Landspítala, telur mikilvægt að það úrræði sé fyrir hendi í Garðabæ fyrir skjólstæðinga þeirra í því sveitarfélagi.

Um þrjátíu einstaklingar í Garðabæ með heilabilun þurfa á úrræðinu að halda að mati Jóns. Tólf sjúklingar hafa fengið þessa dagþjálfun í Hafnarfirði upp á síðkastið en átján eru á biðlista.

Þeir staðir þar sem boðið er upp á dagþjálfun eru skilgreindir sem heilbrigðisstofnanir og eru reknir á daggjöldum frá Tryggingastofnun ríkisins. „Það er okkar von að bæjarstjórn Garðabæjar beiti sér fyrir því að opnuð verði þjónusta af þessu tagi í sveitarfélaginu,“ segir Jón.

„Um þrjátíu manns þurfa á þessu að halda í Garðabæ og meirihluti þeirra er enn bíðandi heima,“ bætir Jón við. „Það er okkar niðurstaða að lífsgæði þessa fólks verði almennt betri við þessa þjálfun og hitt er að það er alveg ljóst að það seinkar hjúkrunarheimilisvist og fækkar þeim sem þurfa að liggja á Landspítala í bið eftir hjúkrunarheimili sem eru dýrari úrræði en dagþjálfun. Lýðfræðin segir okkur einnig að fleiri þurfi á þessari þjónustu að halda og þar sem verið er að byggja á lóðum fyrir eldra fólk er hætta á að einstaklingum á þessu svæði með sjúkdóma af þessu tagi fjölgi.“

Áslaug Hulda Jónsdóttir, forseti bæjarstjórnar Garðabæjar.

Málið var tekið fyrir í bæjarráði Garðabæjar í byrjun síðustu viku. Áslaug Hulda Jónsdóttir, formaður bæjarráðs, segir bæjarfélagið ætla að skoða málið og finna hentugt húsnæði fyrir þessa starfsemi. Þörf sé á úrlausn fyrir þetta fólk og málið því í vinnslu innan bæjarkerfisins. „Okkur barst þetta bréf og við ákváðum að skoða þetta mál og finna húsnæði.“

Bæjarráð vísaði bréfinu til umfjöllunar fjölskylduráðs og nefndar um málefni eldri borgara í sveitarfélaginu. **– sa**

Ætlar að kynna frumvarp um uppreist æru

ALÞINGI Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra mun í dag kynna frumvarp um breytingu á lögum um uppreist æru fyrir formönnum þeirra flokka sem sæti eiga á Alþingi. Hún segist bjartsýn á að samstaða náist á þingi um málið þrátt fyrir að illa hafi gengið að ákveða hvaða mál eigi að afgreiða fyrir kosningar.

Að sögn Sigríðar felst breytingin í því að heimild til að veita uppreist æru yrði afnumin en um leið yrði ákvæðum fjölmargra laga er lúta að borgararéttindum breytt. **– hh**

Tryggvi Gunnarsson FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Telur ekki þörf á rannsókn

STJÓRNSÝSLA Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis, telur ekki þörf á að rannsaka embættisfærslur Sigríðar Á. Andersen dómsmálaráðherra og Bjarna Benediktssonar forsætisráðherra varðandi atvikið þegar Sigríður sagði Bjarna frá því að faðir hans væri á meðal umsagnaraðila á umsókn dæmds kynferðisbrotamanns um uppreist æru.

Þetta kom fram á lokuðum fundi stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar í gær þar sem Tryggvi mætti og ræddi reglur og framkvæmd við uppreist æru. **– skh**

Óvissa um meðferð skattamála ríkir enn eftir dóm Hæstaréttar

Það á eftir að skýrast hvaða áhrif dómur Hæstaréttar hefur á meðferð mála sem tengjast brotum gegn skattalögum. Verjandi ætlar líklega að kæra til Mannréttindadómstólsins.

Sjö hæstaréttardómarar dæmdu í málinu í gær en slíkt er fátítt. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

DÓMSMÁL Dómur manns sem sakfelldur var í Hæstarétti í gær fyrir meiriháttar brot gegn skattalögum verður líklega kærður til Mannréttindadómstóls Evrópu (MDE). Héraðssaksóknari segir að unnið sé að því að tryggja að málsmeðferð hjá embættinu uppfylli skilyrði dómstólsins.

Niðurstöðu málsins hafði verið beðið með nokkurri eftirvæntingu en sjö dómarar dæmdu í málinu. Slíkt er fátítt. Upphaflega stóð til að málið yrði flutt í byrjun árs en því slegið á frest þar til MDE kvæði upp dóm sinn í máli Jóns Ásgeirs Jóhannessonar og Tryggva Jónssonar gegn Íslandi. Í maí kvað MDE upp dóm sinn, meðferð ríkisins á máli Jóns Ásgeirs og Tryggva braut gegn ákvæðum Mannréttindasáttmála Evrópu um bann gegn því að refsa tvisvar fyrir sama brot.

Atvik málsins í gær voru um margt sambærileg hinu fyrra máli. Var á því byggt í vörninni að vísa bæri málinu frá dómi þar sem maðurinn hefði sætt endanlegum úrskurði skattayfirvalda um álag á skattstofn vegna sömu brota og nú væri ákært fyrir. Því fælist í þessu tvöföld refsing fyrir sama brot.

Í niðurstöðu sinni vísaði Hæstiréttur til þess að MDE hefði lagt til grundvallar að heimilt væri að reka tvö aðskilin mál, líkt og í þessu tilfelli, fyrir skattalagabrot að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Málin tvö þyrftu að vera samþættanleg í efni og tíma til að slíkt sé heimilt. Í dómnum eru ferli og efni málsins ítarlega rakin og komist að þeirri niðurstöðu að framkvæmd þess hafi uppfyllt viðmið MDE.

„Ég á eftir að kafa ofan í dóminn og melta þær röksemdir sem tíndar eru til en fljótt á litið sýnist mér að þetta eigi fullt erindi til MDE,“ segir Ragnar H. Hall, verjandi í málinu. Hann vildi ekki tjá sig um niðurstöðuna að öðru leyti.

Rekstur yfir hundrað mála hjá skattayfirvöldum og saksóknaraembættum beið niðurstöðu Hæstaréttar. Niðurstaðan er að mörgu leyti ekki afdráttarlaus og margt á því eftir að skýrast. „Það er annar hver maður hér innanhúss að lesa dóminn núna. Á næstunni eru fundir með Ríkissaksóknara um hver næstu skref verða. Það er ekki ljóst í augnablikinu hver áhrifin verða af þessu,“ segir Ólafur Þór Hauksson héraðssaksóknari.

„Það er hins vegar ekki svo að dómur MDE hafi engin áhrif þó dómur í þessu máli hafi verið staðfestur. Við ætlum að skoða verklagið og tryggja að það standist kröfur MDE.“ **johannoli@frettabladid.is**

» Rekstur yfir hundrað mála hjá skattayfirvöldum og saksóknaraembættum biðu niðurstöðu Hæstaréttar.

Skilaði sératkvæði

Í máli Jóns Ásgeirs og Tryggva tók rekstur málsins hátt í tíu ár frá því það hófst og þar til Hæstiréttur dæmdi í því. Málið hafði í gær verið í sex ár og fjóra mánuði til meðferðar.

„Þetta skilur kannski eftir spurningu um málin sem tóku lengri tíma en málið í gær en skemmri tíma en mál Jóns og Tryggva,“ segir Ólafur Þór.

Einn dómari í málinu í gær, Benedikt Bogason, skilaði sératkvæði og vildi vísa málinu frá héraðsdómi.

ÚTGÁFUHÓF
í dag, 22. sept. kl. 17:00
í Pennanum Eymundsson, Austurstræti.

Stefán Sturla les upp úr nýrri spennusögu sinni, spjallar við gesti og áritar bækur með glöðu geði.

ALLIR VELKOMNIR

ORMSTUNGA

Umsókn um uppreist æru aldrei til tals

STJÓRNSÝSLA „Ég vil ítreka að meðmælin voru eingöngu vinnutengd. Uppreist æru kom aldrei til tals,“ segir Haraldur Þór Teitsson, framkvæmdastjóri hópferðabílafyrirtækisins Teits Jónassonar, um þau ummæli Hjalta Sigurjóns Haukssonar á Vísi í vikunni að Haraldur hafi vitað fullvel að meðmæli sem hann skrifaði undir hafi verið vegna umsóknar Hjalta um uppreist æru.

Haraldur hafði áður sent frá sér yfirlýsingu þar sem hann sagði að hann hefði ekki vitað né samþykkt að vinnutengd meðmæli hans með Hjalta yrðu notuð til að sækja um uppreist æru.

Hjalti svaraði þessu á Vísi með því að segja Haraldur hafi vitað tilgang bréfsins. Haraldur og hinn meðmælandinn, Sveinn Eyjólfur Matthíasson, sem einnig kveðst hafa verið blekktur, séu bara hræddir.

„Það er búið að taka mig af lífi og þeir vilja ekki vera næstir á gálgann.

Hjalti Sigurjón Hauksson.

Meðmælabréfin voru stíluð á þá sem málið varðaði, eins og venja er, en alls ekki á ráðuneyti, hvað þá heila ríkisstjórn.

Haraldur Þór Teitsson, framkvæmdastjóri hópferðabílafyrirtækisins Teits Jónassonar

Ég skil þá vel,“ sagði Hjalti og segir þá hafa rétt honum hjálparhönd í þeirri trú að um trúnaðargögn væri að ræða sem enginn ætti nokkurn tíma eftir að lesa nema ráðuneyti og ríkisstjórn. Þessu vísar Haraldur Þór á bug.

„Meðmælabréfin voru stíluð á þá sem málið varðaði, eins og venja er, en alls ekki á ráðuneyti, hvað þá heila ríkisstjórn. Ég bjóst bara við þeim trúnaði sem almennt gildir um meðmælabréf.“

Sem kunnugt er var Benedikt Sveinsson, faðir Bjarna Benediktssonar forsætisráðherra, þriðji meðmælandi Hjalta í umsókninni sem varð til þess að hann fékk uppreist æru í fyrra. Benedikt hefur gengist við því að hafa léð meðmælabréfi Hjalta undirskrift sína í þeim tilgangi.

Fréttablaðið greindi í vikunni frá því að Haraldur íhugi að leita réttar síns vegna málsins. Hann hafi falið lögmanni að óska eftir gögnum þess hjá dómsmálaráðuneytinu. **– smj**

Way of Life!

SUZUKI

SWIFT 4X4

... FYRIR ÖRYGGIÐ OG VETURINN

VERÐ FRÁ KR.

2.550.000

KOMDU OG REYNSLUAKTU NÝJUM SWIFT

Suzuki tókst hið ómögulega, að gera nýjan Swift enn betri. Hann er kraftmeiri, léttari, sparneytnari, rúmbetri og svo er hann fullur af tækninýjungum.

Sjón er sögu ríkari, komdu í heimsókn og kynntu þér nýjan Suzuki Swift 4x4.

ALLGRIP

4WD All-grip skapar akstureiginleika í sérflokki.

FLUTT MEÐ EIMSKIP

SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. I Skeifunni 17 I Sími 568 5100

Leitað í rústunum

Slökkviliðsmaður, sjálfboðaliði og hermaður leita í rústum byggingar í Mexíkóborg. Fjölmargra er enn saknað eftir að 7,1 stigs jarðskjálfti reið yfir borgina og kostaði að minnsta kosti 237 lífið. Jarðskjálftinn varð á 32 ára afmæli annars enn stærri jarðskjálfta. Sá kostaði um 10.000 manns lífið. NORDICPHOTOS/AFP

Fóru lyklalausir í útkall

Lykil vantaði að götulokunarhliðum borgarinnar í útkalli sjúkrabíls með veika konu á Skólavörðustíg. Borgin hafnar fullyrðingum hennar um áhrif lokananna.

REYKJAVÍKURBORG „Af einhverri ástæðu höfðu þeir skipt um bíl þennan dag og voru ekki með lykilinn,“ segir Brynjar Þór Friðriksson, aðgerðastjóri hjá Slökkviliðinu á höfuðborgarsvæðinu, um atvik er sjúkrabíll komst ekki upp Skólavörðustíg með veika konu.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær segir Hildur Bolladóttir, sem býr og starfar á Skólavörðustíg, að þegar aka hafi átt henni með sjúkrabíl um miðjan ágúst hafi ekki verið lykill í bílnum til að opna hlið sem lokar Skólavörðustíg við Bergstaðastræti.

„Það eiga að vera lyklar í öllum bílum hjá okkur en þeir voru á bíl sem er venjulega ekki fremstur hjá okkur heldur varabíll,“ segir Brynjar. Eftir atvikið hafi verið gætt að því hvort lyklar væru í öllum sjúkrabílum „Og var þá bætt á þar sem það vantaði,“ segir hann. „Við erum með tvö sett af lyklum. Erum annars vegar með lykla að spítölum og slíkum stöðum og hins vegar að hliðunum hjá borginni. Þar er einn lykill að öllu.“

Aðspurður segir Brynjar töfina aðeins hafa verið smávægilega.

„Ég ræddi við starfsmanninn sem keyrði og hún sagðist bara hafa þurft að taka U-beygju og verið smá stund að fara fram og til baka. Ég held að sjúklingurinn hafi farið í Fossvog þannig að það var bara farið niður á Hverfisgötu og upp eftir,“ segir Brynjar sem játar því þó að betra hefði verið að fara hina leiðina, beint upp Skólavörðustíg.

> „Engar mælingar sýna að áhrif af lokunum gatna á verslun og þjónustu séu slæm.
>
> Gunnar Hersveinn, verkefnisstjóri hjá Reykjavíkurborg

„Tími er alltaf faktor í öllu en við erum með menn, tæki og búnað til þess að vinna þá í málunum í staðinn,“ segir hann. Sjúkraflutningamenn lendi iðulega í ýmsum hindrunum. „Það er einfaldlega raunveruleiki sem við búum við en við erum alltaf lausnamiðaðir og reynum að finna lausnir og leiðir.“

Gunnar Hersveinn, verkefnastjóri miðlunar hjá umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar, segir frétt Fréttablaðsins í gær með frásögn Hildar Bolladóttur hafa verið einhliða. Völdum götum sé breytt í göngugötur yfir tiltekinn tíma í fullu samráði og með nánum samskiptum borgarstarfsmanna, lögreglu, slökkviliðs og sjúkraflutninga.

„Allir þessir aðilar eru með lykla til að opna hvenær sem er, og eiga að vera með í bílunum sínum,“ segir Gunnar sem tekur ekki undir með Hildi sem kvað götulokanir hafa slæm áhrif á verslun í miðbænum.

„Engar mælingar sýna að áhrif af lokunum gatna á verslun og þjónustu séu slæm. Þvert á móti eru þessar götur iðandi af mannlífi,“ segir Gunnar. Kannanir sýni að 75 prósent íbúa í Reykjavík séu jákvæð gagnvart göngugötum í miðbænum.

„Annar hópur fólks, sem kann vel við að ganga um götur þar sem bílar eru ekki til staðar og þar sem betri hljóðvist er, kemur gjarnan í bæinn.“

Þótt Hildur hafi sagt að eiturlyfjasalar og annar glæpalýður ætti skjól fyrir lögreglu að næturlagi þar sem götur séu lokaðar fyrir bílum þá segir Gunnar að engar upplýsingar séu til um að einhver ósómi þrífist á göngugötum vegna þessara lokana.

„Að sjálfsögðu kemst lögreglan og aðrir aðilar eins og slökkvilið og sjúkrabílar allra sinna leiða um þessar götur til að sinna erindum sínum,“ segir verkefnisstjóri miðlunar. **gar@frettabladid.is**

Audi A3 Attraction
1.4 TFSI
Ekinn 18.000
2016 4.390.000 KR
17" álfelgur, rafdrifin framsæti, lyklalaust aðgengi, krómpakki, rafdrifin mjóbaksstuðningur, nálgunarvörn framan og aftan, sjálfvirk loftkæling, aksturstölva í lit, bakkmyndavél, Alcantara leður innrétting, sportsæti o.fl.

Raf / Bensín
Ekinn þús. km.
Myndir á vef
Dísil
Fjórhjóladrif
Metan & bensín
Sjálfskiptur
Beinskiptur
Rafmagnsbíll

Margar stærðir, fleiri litir.

Fleiri bílar og myndir á netinu: hnb.is

Skoda Octavia Amb.
1.6 TDI
47
2013 2.590.000 KR

VW Golf Comfortline
1.4 TSI
71
2013 2.220.000 KR

Kia Ceed Wagon
EX
63
2015 2.940.000 KR

Mitsubishi Lancer
Intense 1.8
127
2009 1.490.000 KR

Chevrolet Captiva
2.2
104
2012 2.790.000 KR

Dacia Duster 4x4
Dísil
77
2012 1.650.000 KR

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**
Klettháls 13 · hnb.is · 590 5040

Volkswagen · ŠKODA · MITSUBISHI MOTORS

Úrvalið er hjá okkur!
Sturtuveggir
Hert öryggisgler 8 og 10 mm.
Breidd 70 til 120 cm.
Line innréttingar
Postulínshandlaugarborð.
Breidd 60, 70, 80, 90, 100 og 120 cm.
Dýpt 36, 39 og 46 cm.
Salerniskassi
fyrir upphengd salerni
Ál og hert öryggisgler
Hvítt / Svart
Innrétting með handlaug,
höldum,ljósi,spegli & hillu
stærð: 60 x 48 cm
Verð 39.900 kr
Gæði og gott verð!
Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardagara 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332
i-t.is
INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Markmiðið hlýtur að vera að fækka brotum

Aukin áhersla á samþykki í nauðgunarákvæði almennra hegningarlaga gæti dregið úr brotum. Frumvarp um slíkt var lagt fram á þingi í vor en ekki samþykkt. Lagaprófessor telur gagnslaust að afnema verknaðarlýsingu úr ákvæðinu.

Ragnheiður segir frumvarp Viðreisnar draga samþykki fram í dagsljósið. Það sé auðskiljanlegt og geti hugsanlega fyrirbyggt brot. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

SAMFÉLAG Það kann að vera mögulegt að fækka nauðgunarbrotum með því að breyta nauðgunarákvæði í almennum hegningarlögum og efla forvarnir. Þetta kom fram í máli Ragnheiðar Bragadóttur, prófessors við lagadeild Háskóla Íslands, á hádegisfyrirlestri Rannsóknarstofnunar í jafnréttisfræðum í gær.

Ragnheiður vakti athygli á því að núgildandi nauðgunarákvæði væri frá árinu 2007. Á árunum 2007 til ársins 2013 hefði sex sinnum verið flutt frumvarp á Alþingi um að afnema verknaðarlýsingu úr nauðgunarákvæðinu. Ástæðan væri sú að dómar vegna nauðgunar væru of fáir.

Prófessorinn telur hins vegar að með þeirri breytingu sem lögð var til yrði ákvæðið of óljóst til þess að uppfylla skilyrði um skýrleika refsiheimilda og hefði ekki orðið til þess að fjölga dómum.

„Síðastliðið vor var skilgreining á nauðgun út frá samþykki tekin upp að nýju þegar fjórir þingmenn Viðreisnar fluttu frumvarp um breytingu á fyrstu málsgrein 194. greinar,“ sagði Ragnheiður. Með samþykkt frumvarpsins yrði betur skilgreint hvenær samþykki er fyrir hendi og hvenær ekki. „Þessi tillaga er að mínu mati miklu betri en tillagan sem kom fram fyrir tíu árum,“ segir Ragnheiður.

> Þessi tillaga er að mínu mati miklu betri en tillagan sem kom fram fyrir tíu árum.
>
> Ragnheiður Bragadóttir lagaprófessor

Ragnheiður segir hugmyndir síðastliðinna tíu ára um breytingar á nauðgunarákvæðinu hafa haft það að markmiði að fjölga sakfellingardómum fyrir nauðgun. Reynsla Englendinga sýni að lágt sakfellingarvandamál sé líka vandamál þótt að það sé byggt á skilgreiningum nauðgunar út frá samþykki.

Sænskir sérfræðingar sem helst hafa mælt með ákvæði, þar sem samþykki er í forgrunni, telja ekki endilega að það auki líkur á að ákærum fjölgi. Hins vegar felist í því staðfesting á jafnræði kynjanna og kynferðislegum sjálfsákvörðunarrétti. Þeir telja sem sagt að þessi leið sé ekki til þess fallin að fjölga sakfellingardómum heldur leiði hún til færri brota. „Og kannski er það líka aðalatriðið. Markmiðið hlýtur að vera að fækka nauðgunarbrotum. En til þess er svo margt annað sem við þurfum að líta til en nauðgunarákvæðið. Til dæmis öflugar forvarnir,“ segir Ragnheiður.

jonhakon@frettabladid.is

Ólíkar tillögur að 194. grein hegningarlaga

1. málsgrein 194. greinar í núgildandi lögum
Hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við mann með því að beita ofbeldi, hótunum eða annars konar ólögmætri nauðung gerist sekur um nauðgun og skal sæta fangelsi ekki skemur en 1 ár og allt að 16 árum. Til ofbeldis telst svipting sjálfræðis með innilokun, lyfjum eða öðrum sambærilegum hætti.

1. málsgrein 194. greinar samkvæmt tillögu Viðreisnar
„Hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við mann án samþykkis hans gerist sekur um nauðgun og skal sæta fangelsi ekki skemur en 1 ár og allt að 16 árum. Samþykki telst liggja fyrir ef það er tjáð af frjálsum vilja. Samþykki telst ekki liggja fyrir ef það er fengið með ofbeldi, hótunum eða annars konar ólögmætri nauðung, eða með því að beita blekkingum eða hagnýta sér villu viðkomandi um aðstæður. Til ofbeldis telst svipting sjálfræðis með innilokun, lyfjum eða öðrum sambærilegum hætti.“

1. málsgrein 194. greinar án verknaðarlýsingar
„Hver sem gerist sekur um nauðgun skal sæta fangelsi ekki skemur en 2 ár og allt að 16 árum.

SAMGÖNGU- OG SVEITARSTJÓRNARRÁÐUNEYTIÐ
Samgönguráð
Samgöngustofa
VEGAGERÐIN

Samgönguþing 2017
28. september 2017
á Hótel Örk í Hveragerði

Dagskrá
Kl. 10:00 Bæjarstjóri Hveragerðis, Aldís Hafsteinsdóttir, býður fundargesti velkomna
Ávarp Jóns Gunnarssonar ráðherra samgöngu- og sveitarstjórnarmála
Kl. 10:15–11:15 Samgönguáætlun – staða
Formaður samgönguráðs, Ásmundur Friðriksson
Forsvarsmenn samgöngustofnana – pallborð
Samgöngu- og sveitarstjórnaráðuneytið – Sigurbergur Björnsson
Vegagerðin – Hreinn Haraldsson
Samgöngustofa – Þórólfur Árnason
Isavia – Björn Óli Hauksson
Kl. 11:15 Framtíðarsýn í samgöngum
– Guðmundur Freyr Úlfarsson prófessor við HÍ

11:45 Hádegishlé

Kl. 12:20 Hvítbók: Ákvarðanataka í samgöngum
– dr. Gunnar Haraldsson hagfræðingur
Kl. 12:45 Flug sem almenningssamgöngur og mikilvægi þess fyrir búsetugæði á landsbyggðinni
– Jóna Árný Þórðardóttir framkvæmdastjóri Austurbrúar
Kl. 13:10 Góðar samgöngur, grunnur samkeppnishæfs samfélags
– Haukur Óskarsson tæknifræðingur
Kl. 13:25 Framkvæmdir á stofnvegum út frá höfuðborgarsvæðinu
– dr. Eyjólfur Árni Rafnsson verkfræðingur – kynning – umræður
Kl. 14:15 Málstofur
a. Umferðaröryggi – nýjar áskoranir og verkefni
b. Orkuskipti í samgöngum og loftslagið
c. Samgöngur á höfuðborgarsvæðinu
d. Hafnamál og nýjungar í útgerð
Kl. 15:15 Kaffi
Kl. 15:30 Samantekt úr málstofum
Kl. 16:00 Þinglok – léttar veitingar

Fundarstjóri er Áslaug Hulda Jónsdóttir, formaður bæjarráðs Garðabæjar

Boðið verður upp á ókeypis far með rafrútu á þingið. Farið verður frá samgöngu- og sveitarstjórnaráðuneytinu við Sölvhólsgötu kl. 09:00 og komið við á bensínstöðinni í Norðlingaholti um kl. 09:15.

Lagt verður af stað til Reykjavíkur frá Hótel Örk kl. 17:00. Komið verður við á bensínstöðinni í Norðlingaholti á leiðinni að samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytinu. Þangað verður komið um kl. 18:00.

Þátttakendur eru beðnir að skrá sig með því að senda tölvupóst á netfangið: kristin.hjalmarsdottir@srn.is.

Þátttakendur eru jafnframt beðnir að taka fram hvort þeir þiggja far með rútu á þingstað.

SAFT
Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

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.

PANTAÐU FYRIR 30. SEPT. OG FÁÐU EITTHVAÐ ALVEG EXTRA

Þú færð EXTRA búnað á nýjan RENAULT ef þú pantar fyrir 30. september

RENAULT Passion for life

Þú tankar sjaldnar á Renault sendibíl

KÍKTU Í KAFFI OG REYNSLUAKTU

Nýju Renault bílarnir hafa slegið í gegn með hagstæðu verði, ríkulegum búnaði og úrvali sparneytinna bensín- og dísilvéla. Komdu og reynsluaktu nýjum Renault sendibíl og láttu sölumenn okkar gera þér tilboð í nýjan Renault.

RENAULT KANGOO, DÍSIL 1,5 L. VÉL, 90 HESTÖFL

Verð: **2.217.741** kr. án vsk.
2.750.000 kr. m. vsk.
Eyðsla 4,3 l/100 km*

EXTRA Þú færð EXTRA búnað á nýjan Kangoo að verðmæti **250.000 kr.**

RENAULT TRAFIC, DÍSIL 1,6 L. VÉL, 115 HESTÖFL

Verð frá: **2.943.548** kr. án vsk.
3.650.000 kr. m. vsk.
Eyðsla frá 6,5 l/100 km*

EXTRA Þú færð EXTRA búnað á nýjan Trafic að verðmæti **300.000 kr.**

RENAULT MASTER, DÍSIL 2,3 L. VÉL, 125 HESTÖFL

Verð frá: **3.782.258** kr. án vsk.
4.690.000 kr. m. vsk.
Eyðsla 7,8 l/100 km*

EXTRA Þú færð EXTRA búnað á nýjan Master að verðmæti **350.000 kr.**

www.renault.is

*Viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM83895

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

Harðari þvinganir gegn Norður-Kóreu

Bandaríkjaforseti undirritaði í gær tilskipun um nýjar viðskiptaþvinganir gegn Norður-Kóreu. Kínverskum bönkum gert að hætta viðskiptum við nágrannaríkið. Utanríkisráðherra Norður-Kóreu líkti Bandaríkjaforseta við geltandi hund og segir hann í draumalandi.

NORÐUR-KÓREA Donald Trump Bandaríkjaforseti tilkynnti í gær um enn frekari viðskiptaþvinganir gegn einræðisríkinu Norður-Kóreu. Tilskipun forsetans veitir fjármálaráðuneyti Bandaríkjanna heimild til þess að refsa fyrirtækjum og einstaklingum sem stunda viðskipti við Norður-Kóreu.

„Við ráðumst í þessar aðgerðir til þess að skera á spenann sem fjármagnar vinnu Norður-Kóreu við að þróa hættulegasta vopn sem maðurinn þekkir," sagði forsetinn þegar hann tilkynnti fjölmiðlum um tilskipunina í gær. Stutt er síðan norðurkóreski herinn sprengdi vetnissprengju í fyrsta skipti. Fyrir tveimur vikum refsaði öryggisráð Sameinuðu þjóðanna Norður-Kóreumönnum fyrir tilraunina með viðskiptaþvingunum.

Trump sagði einnig að Seðlabanki Kína hefði beint þeim tilmælum til annarra kínverskra banka að hætta öllum viðskiptum við Norður-Kóreumenn. Bandaríkin myndu einna helst beina sjónum sínum að því að draga úr textíl-, fisk-, upplýsingatækni- og framleiðsluiðnaði í Norður-Kóreu.

Trump fundaði með Moon Jae-in, forseta Suður-Kóreu, í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Forsetinn fundaði með leiðtogum Suður-Kóreu og Kína í gær en allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna stendur nú yfir. Fyrr um daginn tjáði Ri Yong-ho, utanríkisráðherra Norður-Kóreu, sig um eldræðu Trumps frá því á mánudag. Var það fyrsta opinbera svar einræðisríkisins við ræðunni.

„Ef Trump ætlaði sér að koma okkur á óvart með því að hljóma eins og geltandi hundur er hann í einhvers konar draumalandi," sagði Ri Yong-ho, utanríkisráðherra Norður-Kóreu, við blaðamenn á allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna í gær.

Trump sagði þá að heimssamfélagið yrði að sameinast gegn Norður-Kóreu og fá ríkisstjórn Kim Jong-un til þess að hætta að þróa kjarnorkuvopn. Ef Norður-Kórea myndi ógna Bandaríkjunum myndi Trump sjá til þess að ríkið yrði gjöreyðilagt. „Eldflaugamaðurinn er í sjálfsmorðsleiðangri," sagði Bandaríkjaforsetinn enn fremur og vitnaði þannig í lag Eltons John, Rocket Man. Ri sagðist vorkenna starfsfólki Trumps þegar utanríkisráðherrann var spurður út í Rocket Man-ummælin.

Ef Trump ætlaði sér að koma okkur á óvart með því að hljóma eins og geltandi hundur er hann í einhvers konar draumalandi.

Ri Yong-ho, utanríkisráðherra Norður-Kóreu

Norður-Kórea hefur undanfarið svarað viðskiptaþvingunum með því að gefa í frekar en að draga úr. Þannig var nýsamþykktum þvingunum Sameinuðu þjóðanna til dæmis svarað með því að efla vopnaframleiðslu.

Suður-Kórea tilkynnti í gær að ríkið myndi standa fyrir mannúðaraðstoð í norðrinu í fyrsta sinn í nærri tvö ár. Ætlar sameiningarráðuneyti Suður-Kóreu að sjá börnum og óléttum konum fyrir hjálp og stendur til að verja um 860 milljónum króna í verkefnið. thorgnyr@frettabladid.is

Heimsfræg hönnun

Hágæða húsgögn og glæsileg gjafavara með góðum afslætti í tilefni Artek-sýningarinnar frá 21. september til 8. október.

artek

25% afsláttur af öllum Artek-vörum á meðan sýningin stendur yfir.

Hönnun Alvar Alto

vitra. **Sértilboð og frábær vildarafsláttur** af gæðavörum frá Vitra.

Eames DSR
Vildarverð: 34.900 **kr.**
Fullt verð: 45.900 kr.
Ray og Charles Eames, 1950

Eames DSW
Vildarverð: 47.900 **kr.**
Fullt verð: 63.900 kr.
Ray og Charles Eames, 1950

Eames DAW
Vildarverð: 59.900 **kr.**
Fullt verð: 82.900 kr.
Ray og Charles Eames, 1950

Ball Clock
Vildarverð: 29.900 **kr.**
Fullt verð: 37.900 kr.
George Nelson, 1948

Eames House Bird
Vildarverð: 16.900 **kr.**
Fullt verð: 19.900 kr.

Hang it all
Vildarverð: 29.900 **kr.**
Fullt verð: 36.900 kr.
Charles & Ray Eames, 1953

Opið virka daga 8:00–18:00
Laugardaga 11;00–15:00
Sunnudaga 11:00–15:00

Skeifunni 10, Reykjavík

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

Penninn Húsgögn

ÍSLENSKA/SIA.IS PEN 85872 9/17

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Á byrjunarreit

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Stjórnmálamenn starfa ekki í tómarúmi. Ákvarðanir sem þeir – og stjórnvöld – taka geta skipt sköpum fyrir væntingar fjárfesta, fyrirtækja og almennings gagnvart framtíð hagkerfisins. Í síðustu viku var ein slík afdrifarík ákvörðun tekin, fullkomlega að óþörfu, með fyrirsjáanlegum afleiðingum. Óþarfi er að fjölyrða um aðdraganda stjórnarslitanna. Björt framtíð, flokkur sem hefur mælst með um þriggja prósenta fylgi, kaus að sprengja stjórnina og um leið valda ómældu tjóni og óvissuástandi á sem flestum sviðum samfélagsins næstu mánuði. Útskýringar um meinta leyndarhyggju og trúnaðarbrest eru með svo miklum ólíkindum að það tekur nánast engu tali. Umboðsmaður Alþingis er sama sinnis og telur ekkert tilefni til að aðhafast í málinu.

Stjórnarslitin eru hins vegar orðinn hlutur, fyrir tilstilli óðagots Bjartrar framtíðar, og fram undan eru fjórðu kosningarnar á átta árum. Aðeins í Grikklandi hafa verið fleiri kosningar í Evrópu eftir alþjóðlegu fjármálakreppuna. Pólitískur óstöðugleiki fer að verða viðvarandi ástand hérlendis. Slíkur stimpill mun til lengri tíma hafa neikvæð áhrif á lánshæfismat Íslands og erlenda fjárfestingu.

Skammtímaáhrifin hafa hins vegar brotist út af fullum þunga á undanförnum dögum. Hlutabréfaverð hefur verið nánast í frjálsu falli, ávöxtunarkrafa á ríkisskuldabréf snarhækkað og gengi krónunnar hefur gefið eftir. Ekkert af þessu þarf að koma á óvart. Pólitísk óvissa er eitur í beinum fjárfesta og fyrirtækja. Við bætast áhyggjur af því að komandi þingkosningar skili ekki skýrum pólitískum niðurstöðum, sem væri grundvöllur til myndunar traustrar ríkisstjórnar, heldur að við taki margra mánaða stjórnarkreppa. Við slíkar aðstæður munu stórar fjárfestingar sitja á hakanum og fjárfestar, innlendir sem og erlendir, gætu kosið með fótunum og flutt fé sitt úr landi. Fjármagnshöftin, sem voru afnumin nánast að fullu fyrr á árinu, höfðu áður verndað stjórnvöld fyrir slæmum ákvörðunum. Þær aðstæður eru hins vegar sem betur fer ekki lengur fyrir hendi.

Ásamt því að tryggja stöðugleika á vinnumarkaði þá voru stærstu verkefni fráfarandi ríkisstjórnar að endurskoða peningastefnuna og hefja löngu tímabært söluferli á bönkunum. Þau mál hafa líkast til færst aftur á byrjunarreit. Verkefnisstjórn sem áformaði að skila tillögum undir lok árs um endurmat á forsendum peninga- og gjaldmiðlastefnu Íslands starfar núna án nokkurs pólitísks umboðs. Þá er ljóst að ekkert verður af fyrirhuguðu útboði og skráningu Arion banka á árinu en sú skráning hefði varðað veginn fyrir stjórnvöld við sölu á hinum bönkunum og markað fyrsta skrefið í því að koma á eðlilegu eignarhaldi á bankakerfinu. Fáir stjórnmálamenn hafa skilning á mikilvægi þess að það gerist sem fyrst.

Staðan er þessi. Þrátt fyrir mikinn efnahagsuppgang þá hefur Seðlabankinn engu að síður verið að lækka vexti enda hafa verðbólguvæntingar haldist undir markmiði bankans um langt skeið. Slíkar aðstæður í hagsögu Íslands eru fordæmalausar. Þetta kann núna að breytast. Frekari vaxtalækkanir á næstunni, eins og útlit var fyrir, virðast vera úr sögunni. Fjárfestar gera nú ráð fyrir mun meiri verðbólgu og hættan er því frekar sú að Seðlabankinn sjái ástæðu til þess að breyta um kúrs og hækka vexti.

Allt þetta og meira til er í boði Bjartrar framtíðar. Vonandi hafa kjósendur það í huga áður en þeir veita slíkum smáflokkum brautargengi í enn einum kosningunum – líklega þeim tilgangslausustu í lýðveldissögunni.

Útskýringar um meinta leyndarhyggju og trúnaðarbrest eru með svo miklum ólíkindum að það tekur nánast engu tali.

Útsöluaðilar:
Útilíf – Kringlunni – Smáralind • Sportver Akureyri • Toppmenn & Sport Akureyri
K Sport Keflavík • Nína Akranesi • Sportbær Selfossi • Axel Ó Vestmannaeyjum
Dreifingaraðili: DanSport ehf. Hægt að sjá vörur á **dansport.is**

Halldór

Frá degi til dags

Óþreyjan

Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis, var skýrmæltur eftir fund sinn með stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis í gær. Ekki væri tilefni til þess að rannsaka embættisfærslur Sigríðar Andersen þegar hún greindi Bjarna Benediktssyni frá því að faðir hans væri meðal umsagnaraðila dæmds barnaníðings um uppreist æru. Tryggvi sér ekki ástæðu til að hefja frumkvæðisrannsókn á málinu. Í framhaldinu verður hver að spyrja sig að því hvort þetta þýði að Björt framtíð hafi hlaupið á sig þegar hún sleit ríkisstjórnarsamstarfinu vegna þess máls. Eða hvort eðlilegra hefði verið að anda djúpt og bíða.

Tilgangslaus bið

Um skeið hefur verið stefnt að samgönguþingi í Hveragerði þann 28. september. Mest eftirvænting hefur verið fyrir því að Jón Gunnarsson samgönguráðherra kynni útfærslur á hugmyndum sínum um endurbætur á samgönguleiðum til höfuðborgarinnar og vegtolla. En þótt beðið hafi verið með eftirvæntingu kann núna að vera tilgangslaust að kynna þessar hugmyndir. Kosningar eru fram undan og ákaflega litlar líkur á því að Sjálfstæðisflokkurinn verði aðili að næstu ríkisstjórn. Ráðherrann er því á leið úr ráðuneytinu og enginn veit hvaða augum eftirmaður hans mun líta hugmyndirnar.

jonhakon@frettabladid.is

Pólitískur styrkur

Björt Ólafsdóttir
umhverfisráðherra

Björt framtíð varð til árið 2012 þegar fjölbreyttur hópur fólks með sömu hugsjónir tók höndum saman um að setja mark sitt á að breyta stjórnmálum á Íslandi. Við vildum gera umbætur á íhaldssömu og stöðnuðu stjórnmálakerfinu, auka samráð og vinna að málum á faglegri og gagnsærri máta. Við vildum axla ábyrgð, ekki bara gagnrýna, heldur taka þátt og framkvæma.

Það þurfti því ekki koma neinum á óvart að Björt framtíð skyldi sýna ábyrgð eftir að önnur stjórnarmyndun var tvívegis fullreynd og ákveða að taka þátt í ríkisstjórn með það að markmiði að vinna að breytingum innan frá.

Annað grunngildi okkar í Bjartri framtíð er traust. Það er undirstaða góðs samstarfs og hluti af því að vera lýðræðisafl að bera traust til annarra.

Þetta grunngildi og reyndar mörg önnur voru því miður þverbrotin í síðustu viku þegar upp komst að tveir ráðherrar Sjálfstæðisflokksins höfðu tekið eiginhagsmuni Sjálfstæðisflokksins fram yfir almannahag. Siðferði og samskiptareglur manna á milli í trúnaðarstörfum fyrir heila þjóð snúast ekki um lögfræði eða þær reglur sem þar er að finna um trúnað. Traust er undirstaðan. Traust er tilfinning um að allt sé í lagi og óhætt sé að halda áfram. Það hvarf þegar við urðum þess áskynja að neitun ráðuneytis um að veita lögbundna upplýsingagjöf til bæði fjölmiðla og fjölskyldu brotaþola í máli um uppreist æru gat stafað af leyndarhyggju vegna álíka máls er kom illa við Sjálfstæðisflokkinn. Þá er ekki gott að halda áfram.

Þannig öxluðum við ábyrgð á ný átta mánuðum síðar og sögðum okkur frá ríkisstjórnarsamstarfinu. Það þarf staðfestu og hugrekki til að ganga frá góðum verkefnum sem við höfðum helst af öllu viljað halda áfram með. Gott siðferði þarf hins vegar að vera ofar öllu – þess vegna stendur Björt framtíð á styrkum stoðum. Okkar kjarni er styrkari en 100 ára gömul stjórnmálastofnun getur státað af.

Það þarf staðfestu og hugrekki til að ganga frá góðum verkefnum sem við höfðum helst af öllu viljað halda áfram með.

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 Njálsson *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*

Gott og vont íhald

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Það er stundum ekki fyrr en maður heyrir sjálfan sig þylja einhverja visku yfir sínum eigin börnum að maður áttar sig á því að kannski hlustaði maður betur á mömmu sína en maður var tilbúinn að viðurkenna í æsku. Þannig hafa frasar eins og „það spyr þig enginn hversu lengi þú varst að þessu, bara hvort þetta er vel gert“ og „gerðu þetta með glöðu geði, eða slepptu því“ öðru hverju hrokkið ósjálfrátt upp úr mér við mín eigin börn.

Reyndar hef ég síðar komist að því að það var ekki endilega rétt hjá mömmu að enginn spyrði hversu lengi það tekur mann að gera hlutina. Þvert á móti, það er mjög algengt að fólk velti því fyrir sér. Staðhæfingin er því röng en samt svo sönn. Í henni felst að maður eigi að hafa persónulegan metnað til þess að skila alltaf góðu verki, en láta ekki væntingar eða athugasemdir annarra slá sig út af laginu.

Og hvað það varðar að sleppa hlutunum ef maður ætlaði ekki að gera þá með glöðu geði—þá var það alltaf meira í nösunum á mömmu. Sá valkostur að sleppa því sem um var beðið kom í raun aldrei til greina, þannig að eftir stóð sá kostur að toga skeifuna af andlitinu og hefjast handa. Og það var líka hárrétt lexía. Jafnvel fábreytilegustu verkefni hætta að vera leiðinleg þegar maður leyfir sér ekki að væla undan þeim.

Önnur verðmæt lexía, sem einhvern veginn síaðist inn, felst í þeirri yfirlýstu uppeldisstefnu mömmu að vilja frekar ala upp furðuleg börn heldur en heilaþvegin. Í því felst virðing fyrir einstaklingnum og einlægur skilningur á því að fólk eigi heimtingu á því að fá að mæta sinni hamingju og harmi á eigin forsendum.

Gott íhald

Hugsanlega hefur enginn tími í veraldarsögunni borið með sér eins miklar og hraðar breytingar á daglegum lifnaðarháttum manna eins og sá sem liðinn er frá lokum síðari heimsstyrjaldarinnar. Þó er það þannig þegar maður skoðar dagblöð og tímarit frá þeim tímum þegar kynslóð foreldra minna fæddist, að þá kemur eiginlega mest á óvart hversu margt er óbreytt. Í kringum 22. september 1947 voru Rússar og Bandaríkjamenn að rífast og kalla hvorir aðra stríðsæsingamenn á þingi Sameinuðu þjóðanna, kjaramálin voru í brennidepli og íhaldsmenn og kommúnistar sendu hvorir öðrum eiturpillur í gegnum leiðarasíður blaðanna. Flestar fréttir frá þeim tíma gætu staðið í blöðunum í dag án þess að þær þættu ótrúlegar. Aðra sögu er að segja um auglýsingarnar, sem væru augljóslega úr sér gengnar. Semsagt—allt sem snýr að mannlegri hegðun er að mestu leyti óbreytt, þótt umhverfi daglegs lífs hafi gjörbreyst.

Þannig geta mörg af heilræðum fyrri kynslóða gengið óbreytt niður til afkomenda og verið öllum til gagns. Það er góð íhaldssemi að halda á lofti verðmætum gildum sem þjónað hafa öllum vel sem tileinkað sér hafa. Þetta á til dæmis við um vandvirkni, vinnugleði og umburðarlyndi.

Vont íhald

Auðvitað erfist líka alls konar vitleysa og ranghugmyndir í gegnum kynslóðirnar. Og þess vegna er íhaldssemi ekki fortakslaust dyggð. Hún er bara dyggð þegar hún stuðlar að betra lífi fyrir einstaklinga og samfélög. Í íhaldsseminni getur líka falist varðstaða um ranglæti, græðgi, valdníðslu og ofbeldi—eða heiftúðlegir fordómar og tortryggni.

Það mun til dæmis hafa gerst í æsku móður minnar að „merkilegur“ maður í bænum hlaut dóm fyrir einhvers konar fjármálamisferli og um það var fjallað í blöðunum. Þá var séð til þess að þeim blöðum væri ekki dreift í heimahögum merkismannsins svo að ekki félli kusk á flibba hans, nema þá í fjarska.

Slík íhaldssemi hefur verið á hröðu undanhaldi undanfarna áratugi—meira að segja hjá langflestum sem myndu pólitískt flokkast sem „íhaldsmenn“. Þessar mikilvægu viðhorfsbreytingar hafa átt sér stað í fullkominni sátt milli allra stjórnmálaflokka, hvar svo sem þeir staðsetja sig á hægri-vinstri ásnum og allar vísa þær í átt til betra og réttlátara samfélags þótt sumir vilji hreyfa sig hraðar en aðrir.

Innistæðulaus heift

Þótt yngri kynslóðir hafi lært mikið af þeim eldri í gegnum söguna þá höfum við þó borið gæfu til þess að uppgötva og læra sitthvað nýtt líka. Ísland er opnara, umburðarlyndara og réttlátara samfélag nú en það var fyrir sjötíu árum. Það er þess vegna lítil innistæða fyrir því að viðhalda þeirri illúðlegu heift sem alin hefur verið upp í pólitíkinni milli ólíkra stjórnmálaflokka, og kannski ekki síður innan þeirra.

Kosningabaráttan sem nú hefur verið boðuð er líkleg til þess að verða miklu ljótari en raunveruleg efni standa til og skila þeim eina árangri að dýpka tortryggnina á milli þess ágæta fólks sem að öllu jöfnu ætti að geta starfað saman af sæmilegum heiðarleika. Þannig að maður gengur kannski ekki beinlínis með glöðu geði að kjörborðinu að þessu sinni.

Baráttumál og kröfur

Hagsmunasamtök heimilanna

- Að verðtrygging verði bönnuð á lánum heimilanna
- Að lög- og stjórnarskrárvarin réttindi lánþega séu virt
- Að laun á Íslandi geri almenningi kleift að lifa hófsömu og mannsæmandi lífi

Afnám verðtryggingar

Við krefjumst þess að verðtrygging verði bönnuð á lánum heimilanna.
Það er ekkert sem réttlætir að Íslendingar búi við lánakjör sem þekkjast ekki í þeim löndum sem við berum okkur saman við.
Það er ekkert sem réttlætir verðtryggingu ofan á hæstu vexti á einhverjum öruggustu og bestu veðum sem finnast, heimilum fólks, steinsteypu sem stendur áratugum saman.

Allt tengist þetta:

Verði verðtrygging bönnuð á lánum heimilanna verður léttara að leigja og eiga heimili og fólk mun hafa mun meira á milli handanna þegar það þarf ekki lengur að borga húsnæðislánin sín margföld til baka.
Verðtrygging hvetur til verðbólgu.

Hagsmunasamtök Heimilanna

www.heimilin.is - heimilin@heimilin.is

Samtökin eru óháð hagsmunasamtök sem hafa barist fyrir réttindum neytenda á fjármálamarkaði frá 2009.

Almenningur er ekki fóður fyrir bankana!!

RISA OPNUNARPARTÝ

FÖSTUDAGUR 22/09

Skautadagur

40%
SKATEBOARDS

25% Shopkins

20% Fisher-Price

FYRSTUR KEMUR, FYRSTUR FÆR

40%
50 stk

40%
50 stk

40%
50 stk

60%
30 stk

40%
30 stk

JULIA MYROLL JENSEN
28 ára
9 ára reynsla
af leikfangasölu
SÉRFRÆÐINGUR
Í LEGO

MIA LENANDER
27 ára
10 ára reynsla
af leikfangasölu
SÉRFRÆÐINGUR
Í PRE-SCHOOL

HITTU GEOFFREY

Toys"R"Us

TOYS"R"US OPNA Í KRINGLUNNI

LAUGARDAGUR 23/09

Youtubeday LazyTown heimsækir Toys"R"us

30% FOOTBALL GOALS

25% GEMMIES

25% Kinetic Sand

FYRSTUR KEMUR, FYRSTUR FÆR

50% – 50 stk (Playmobil City Action)

40% – 50 stk (Legends Knights)

30% – 40 stk (Bunchems! Mega Pack)

40% – 50 stk

SUNNUDAGUR 24/09

250 ókeypis bollakökur

60% Despicable Me 3 / Minions

20% Star Wars / Avengers

25% Pokémon

25%

FYRSTUR KEMUR, FYRSTUR FÆR

40% – 30 stk (Soy Luna)

40% – 50 stk (Play & learn)

40% – 50 stk (Bunchems! Glow 'n the Dark!)

50% – 50 stk (Playmobil City Action)

40% – 50 stk (LEGO Star Wars)

OPNUNARTÍMI

Fimmtudagur:	10:00-21:00	Laugardagur:	10:00-18:00
Föstudagur:	10:00-19:00	Sunnudagur:	13:00-18:00

Kringlunni 4-12
103 Reykjavik

Toys"R"us

FRÉTTABLAÐIÐ

SPORT

Tólf söguleg skref hjá Ólafíu

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir heldur áfram að komast þangað sem enginn íslenskur kylfingur hefur komist áður á sínu fyrsta tímabili á sterkustu mótaröð í heimi. Hún rýkur upp bæði heims- og peningalistann.

GOLF Fyrir árið 2017 hafði enginn íslenskur kylfingur spilað á risamóti. Nú í lok september hefur Ólafía Þórunn Kristinsdóttir spilað á þremur risamótum á þremur mánuðum. Frá því að hún tryggði sér þátttökurétt í bandarísku mótaröðinni fyrst Íslendinga hefur Ólafía skrifað nýjan kafla í íslenska golfsögu nánast í hverjum mánuði. Hún er að koma Íslandi á blað meðal bestu kylfinga heims. Hér á síðunni förum við yfir þessi sögulegu skref hjá þessum 24 ára gamla kylfingi úr Golfklúbbi Reykjavíkur.

ooj@frettabladid.is

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir er fyrst íslenskra kylfinga til að ...

... vinna Íslandsmeistaratitil kvenna á lægra skori en karlarnir

JÚLÍ 2016
Ólafía setti mótsmet með því að vinna Íslandsmótið 2016 á Jaðarsvelli á Akureyri með því að spila á ellefu höggum undir pari eða þremur höggum betur en Íslandsmeistari karla. Þetta var í fyrsta sinn sem kona á besta samanlagða skorið af öllum keppendum Íslandsmótsins.

... tryggja sér keppnisrétt á LPGA

OKTÓBER 2016
Ólafía tryggði sér keppnisrétt í lokaúrtökumótinu fyrir LPGA-atvinnumótaröðina og jafnframt keppnisrétt í Symetra-mótaröðinni sem er næststerkasta atvinnumótaröðin í Bandaríkjunum. Hún náði þessu með því að enda í 12. til 14. sæti á öðru stigi úrtökumótsins fyrir LPGA-atvinnumótaröðina

... vera í forystu í sterkustu atvinnumótaröð Evrópu

NÓVEMBER 2016
Ólafía var í efsta sæti eftir tvo fyrstu hringina á Fatima Bint Mubarak-mótinu í LET Evrópumótaröðinni í Abu Dhabi. Ólafía lék fyrstu 36 holurnar á 13 höggum undir pari vallar og var með þriggja högga forskot fyrir þriðja keppnisdaginn. Hún endaði mótið í 26.-30. sæti á -7 samtals.

... tryggja sér keppnisrétt í LPGA-mótaröðinni í Bandaríkjunum

DESEMBER 2016
Ólafía tryggði sér keppnisrétt á bandarísku LPGA-mótaröðinni þegar hún varð önnur á lokaúrtökumótinu en hún fór í gegnum öll þrjú stig úrtökumótsins. Ólafía lék samtals á tólf höggum undir pari á lokamótinu og var aðeins einu höggi á eftir Jaye Marie Green.

... ná inn á topp 30 í LPGA-móti

FEBRÚAR 2017
Ólafía endaði í 30. sæti í sínu öðru LPGA-móti sem var ISPS Handa mótið í Ástralíu en hún lék hringina fjóra á pari vallarins. Hún fékk yfir 9 þúsund dollara í verðlaunafé sem var persónulegt met hjá henni í fimm mánuði.

... klára LPGA-mót á 10 höggum undir pari

JÚLÍ 2017
Ólafía lék hringina fjóra í Thornberry Creek-mótinu í Wisconsin á 278 höggum eða tíu höggum undir pari. Hún lék fyrstu þrjá hringina alla undir pari en kláraði lokahringinn á pari. Þetta skilaði 36. sæti sem var þá hennar næstbesti árangur á ferlinum í LPGA-mótaröðinni.

... komast í gegnum niðurskurðinn í LPGA-móti í golfi

JANÚAR 2017
Ólafía komst í gegnum niðurskurðinn í sínu fyrsta LPGA-móti og náði 69.-72. sæti í Pure Silk mótinu á Bahamas á fimm höggum undir pari. Hún lék fyrstu tvo dagana á 7 höggum undir pari og var í 20.-25. sæti þegar hún kláraði annan hring.

... taka þátt í risamóti kvenna í golfi

JÚNÍ 2017
Ólafía varð fyrsti íslenski kylfingurinn sem leikur í einu af risamótunum í atvinnumótaröð þegar hún komst inn í KPMG PGA-mótið í Illinois. Ólafía komst ekki í gegnum niðurskurðinn. Hún lék samtals á +5 (74-73) en hún hefði þurft að leika tveimur höggum betur til þess að komast í gegn.

... taka þátt í opna breska risamótinu

ÁGÚST 2017
Ólafía tryggði sér fyrst íslenskra kylfinga þátttökurétt í opna breska risamótinu í golfi þegar hún náði 13. sæti í opna skoska meistaramótinu. Ólafía náði jafnframt sínum besta árangri í bandarísku LPGA-mótaröðinni og fékk 2,6 milljónir í verðlaunafé og hoppaði upp um átján sæti á peningalistanum, upp í sæti 104.

... ná inn á topp 4 í LPGA-móti

SEPTEMBER 2017
Ólafía lék á þrettán höggum undir pari í Indy Women-mótinu í Indianapolis. Ólafía fékk örn á lokaholu lokadagsins sem kom henni upp í fjórða sæti á mótinu. Ólafía fékk yfir hundrað þúsund dollara í verðlaunafé eða meira en ellefu milljónir íslenskra króna.

... spila á lokadegi í risamóti í golfi

SEPTEMBER 2017
Ólafía náði besti árangri sem Íslendingur hefur náð í risamóti þegar hún komst í gegnum niðurskurðinn á Evian-risamótinu í Frakklandi en hún endaði í 48. sæti á þremur yfir pari.

... komast í hóp 200 bestu kylfinga á heimslistanum í golfi

SEPTEMBER 2017
Ólafía hefur verið að hækka sig á heimslistanum í golfi allt þetta ár og fór síðast upp um fimmtán sæti og upp í sæti númer 182. Á einu ári hefur Ólafía farið úr sæti númer 704 á heimslistanum eða upp um 522 sæti.

24

Ólafía Þórunn er aðeins 24 ára gömul og á því öll sín bestu ár eftir í golfinu.

Pepsi-deild karla

Fjölnir - FH 2-1
1-0 Igor Jugovic (52.), 1-1 Matija Dvornekovic (74.), 2-1 Igor Jugovic (89.).

Þessi úrslit þýða að ÍA er fallið í Inkasso-deildina og FH náði ekki að tryggja sæti sitt í Evrópukeppninni á næsta ári.

Staðan

FÉLAG	L	U	J	T	MÖRK	S
Valur	20	13	5	2	37 - 16	44
Stjarnan	20	9	8	3	44 - 23	35
FH	20	9	7	4	32 - 23	34
KR	20	8	6	6	29 - 26	30
Grindavík	20	8	4	8	28 - 36	28
KA	20	6	8	6	35 - 27	26
Víkingur R.	20	7	5	8	29 - 32	26
Breiðablik	20	7	3	10	30 - 33	24
Fjölnir	20	6	6	8	29 - 36	24
ÍBV	20	6	4	10	27 - 35	22
Víkingur Ó.	20	6	2	12	23 - 43	20
ÍA	20	3	6	11	28 - 41	15

Aron er að gera það afar gott.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ARON Í ÚRVALSLIÐINU

Aron Einar Gunnarsson hefur spilað stórvel fyrir Cardiff City síðan Neil Warnock tók við þjálfun liðsins fyrir tæpu ári.
Aron Einar var valinn leikmaður ársins hjá Cardiff á síðasta tímabili og hefur haldið uppteknum hætti í upphafi þessa tímabils.
Aron Einar hefur leikið alla átta leiki Cardiff sem situr í 3. sæti ensku B-deildarinnar með 17 stig, jafn mörg og Leeds United og Wolves sem eru í sætunum fyrir ofan.
Aron Einar er með 7,43 í meðaleinkunn hjá tölfræðisíðunni WhoScored.com fyrir frammistöðu sína í upphafi tímabils. Og landsliðsfyrirliðinn er í úrvalsliði fyrstu átta umferðanna hjá WhoScored.
Aron Einar vinnur 2,8 tæklingar, nær boltanum 3,4 sinnum, er með þrjár hreinsanir og vinnur 1,8 skallaeinvígi að meðaltali í leik. Þá hefur Akureyringurinn lagt upp eitt mark á tímabilinu.

EGILL Í STJÖRNUNA Á NÝ

Samkvæmt heimildum Vísis er Egill Magnússon á leið heim í Stjörnuna. Honum er ætlað að fylla skarðið sem Ólafur Gústafsson skildi eftir sig.
Egill, sem er 21 árs, sló í gegn með Stjörnunni tímabilið 2014-15 þar sem hann skoraði m.a. 17 mörk í leik gegn Val. Eftir tímabilið fór Egill til danska úrvalsdeildarliðsins Team Tvis Holstebro.
Meiðsli gerðu Agli erfitt fyrir og hann lék lítið með Holstebro. Vonir standa til að Egill verði kominn með leikheimild í tæka tíð fyrir leikinn gegn Aftureldingu á sunnudaginn.

Í dag

17.00	Tour Championship	Golfst.
18.25	Bayern - Wolfsburg	Sport
20.30	Teigurinn	Sport

Pepsi deild kvenna:
16.00 ÍBV - Fylkir

markhönnun ehf

nettó

HEILSUBÆKLINGUR NETTÓ
ER KOMINN ÚT!

120 síður af fróðleik og frábærum tilboðum

Tilboðin gilda 21. september - 4. október 2017 www.netto.is

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

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

Merkisatburðir

1206 Guðmundur Arason biskup bannfærir Kolbein Tumason.

1565 Magnús Jónsson prúði gengur að eiga Ragnheiði Eggertsdóttur og flytur að Ögri við Ísafjarðardjúp.

1609 Allir kristnir Márar eru reknir frá Spáni til Marokkó. Allt að þriðjungur íbúa suðurhéraða Spánar hvarf á brott.

1704 Sæmundur Þórarinsson, bóndi í Árbæ, finnst myrtur í Elliðaám. Eiginkona hans og mótbýlismaður þeirra voru dæmd til lífláts fyrir morðið.

1930 Ferðafélag Íslands tekur fyrsta sæluhús sitt í notkun. Húsið er í Hvítárnesi upp undir Langjökli.

1957 **Árbæjarsafn** er opinberlega opnað almenningi með viðhöfn.

1973 Menntaskólinn í Kópavogi er settur í fyrsta skipti.

1975 Sara Jane Moore reynir að myrða Gerald Ford Bandaríkjaforseta í San Francisco.

1980 Írak ræðst á Íran og byrjar þar með átta ára stríð.

1985 Plaza-samningurinn um lækkun Bandaríkjadals er undirritaður af fulltrúum fimm ríkja.

1992 Fyrstu Ólympíuleikum andlega fatlaðra lýkur í Madrid. Íslendingar voru sigursælir í sundi og fékk íslenskt sundfólk alls 21 verðlaun á leikunum, þar af 10 gull. Sigrún Huld Hrafnsdóttir fékk fleiri verðlaun á leikunum en nokkur annar keppandi.

2008 Al Thani-málið: Félag í eigu Mohammads Bin Khalifa Al-Thani er sagt hafa keypt 5,01% hlut í Kaupþingi.

Daníel Geir Moritz verður í Tjarnabíói ásamt góðum gestum eins og Hreimi, Einari Ágústi, Karitas Hörpu, Dóra Gylfa og mörgum fleiri. Þetta verður í fyrsta sinn í þrjú ár sem hann stígur á svið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Barn, trúlofun og tónleikar

Daníel Geir Mortiz lætur gamlan draum rætast og ætlar að halda jólatónleika í tilefni þess að það eru tíu ár síðan hann vann jólalagakeppni. Hann verður nýorðinn faðir þegar tónleikarnir fara fram og setti upp trúlofunarhring á afmælisdaginn.

Jólastress 2017 verður sprenghlægileg blanda af jólatónleikum og gamanmálum en þeir verða 9. desember. Tilurð þessarar jólaskemmtunar er að áratugur er síðan Daníel Geir Moritz og Jólabandið unnu Jólalagakeppni með laginu Gjöfin mín ert þú. Hópurinn lék það svo eftir tveimur árum síðar með laginu Jólastress. Til að gera kvöldið sem veglegast hefur Daníel smalað saman góðum gestum og verða flutt mörg af vinsælustu jólalögum landans.

Daníel stendur á miklum tímamótum en hann og unnusta hans, Sigurleif Kristmannsdóttir, settu nýlega upp hringana og eiga von á sínu fyrsta barni. Hann er kennari og því er nafnið engin tilviljun. Jólastressið 2017. „Hún á von á sér 7. október, rétt handan við hornið. Þetta verður ansi viðburðaríkt haust, trúlega það viðburðaríkasta í lífi mínu án vafa,“ segir Daníel.

Hann segir að þetta tónleikahald sé gamall draumur sem nú sé að rætast. „Hann er eiginlega tíu ára gamall. Mér fannst það miður að við héldum ekki tónleika á sínum tíma því þessi lög, sem við sömdum, voru að fá ágæta spilun og myndbönd í sýningu en það vantaði alltaf að halda tónleika,“ segir hann.

Hann bendir á að þrátt fyrir afslappað andrúmsloft þar sem meira verður lagt upp úr hlátri og gleði þá verði enginn afsláttur gefinn af tónlistaratriðunum. „Þetta eru metnaðarfullir tónleikar þó meira sé lagt upp úr fjöri en hátíðleika. Ég blanda saman alls konar pælingum, jólagestum Björgvins, uppistandi og vitleysu. Gestir koma líka í sófaspjall í anda Hemma Gunn. Það snjóar ekki úr loftinu og engin krúttlegur barnakór mætir en hláturtaugarnar verða kitlaðar.“

Þetta verður í fyrsta skipti í þrjú ár, nánast upp á dag þar sem Daníel stendur uppi á sviði og sprellar fyrir fólk en eftir að hann einbeitti sér að kennslunni fóru míkrófónninn og grínið upp í hillu.

Hann segist vera mikið jólabarn. Svo mikið að hann hlusti á jólalög jafnvel allt árið um kring. „Þegar maður er ekki í hljómsveit þá þarf maður að finna tilgang til að semja. Ég samdi fyrir hátíðarnar Franska daga og Neistaflug og það hentar vel fyrir glamrara að semja jólalög. Ég er mikið jólabarn og hef aldrei vaxið upp úr því. Ég hlusta mikið á jólalög allt árið. Þetta er einhver tónlist sem ég hef og hef alltaf haft.“ benediktboas@365.is

---

✝

Maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ingvar Hallgrímsson
fiskifræðingur,

er látinn.

Helga Guðmundsdóttir
Brynhildur Ingvarsdóttir
Ósk Ingvarsdóttir
Elísabet V. Ingvarsdóttir
tengdasynir, barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, systur, ömmu og langömmu,

Helgu Sigfúsdóttur
Furulundi 31, Akureyri.

Sérstakar þakkir til starfsfólks lyflækningadeildar Sjúkrahússins á Akureyri og Heimahlynningar á Akureyri.

Rúnar Heiðar Sigmundsson
Gunnar Örn Rúnarsson — **Bryndís Valgarðsdóttir**
Sigrún Rúnarsdóttir — **Magnús Magnússon**
Sigmundur Ernir Rúnarsson — **Elín Sveinsdóttir**
Guðrún Sigfríð Rúnarsdóttir — **Sigfús Karlsson**
Jón Gísli Sigfússon
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Faðir minn, tengdafaðir og afi,

Jón Lárus Hjartarson
til heimilis á hjúkrunarheimilinu Mörk, Suðurlandsbraut 66, áður Ásvallagötu 57,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk þriðjudaginn 12. ágúst. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Þeim sem vilja minnast hans er bent á hjúkrunarheimilið Mörk, Suðurlandsbraut 66. Sérstakar þakkir fyrir alúðlega umönnun til starfsfólks á fjórðu hæð á hjúkrunarheimilinu Mörk.

Hjörtur Leonard Jónsson — **Sunna Sveins**
Sveinn Lárus Hjartarson
Ólafur Arnar Hjartarson

✝

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Jóns Þórs Jónssonar
Háaleitisbraut 34.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á hjúkrunarheimilinu Mörk fyrir umönnun og kærleika. Guð veri með ykkur öllum.

Helga Karólína Magnúsdóttir
Guðrún Jónsdóttir — **Björn K. Magnússon**
Berglind Jónsdóttir — **Kristinn Guðnason**
Þórey Jónsdóttir — **Ásgeir Ragnarsson**
Jón Þór Jónsson — **Hanne Signe Skoge**
afa- og langafabörn.

Elskuleg frænka okkar,

Guðný Gísladóttir
frá Vesturkoti, Hvaleyri við Hafnarfjörð,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði þann 12. september síðastliðinn. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 25. september kl. 13.

Bræðrabörn

✝

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur vináttu og hlýju við andlát og útför

Högna Skaftasonar
skipstjóra, Hlíðargötu 18, Fáskrúðsfirði.

Fyrir hönd fjölskyldunnar, Ingeborg Eide Hansdóttir

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

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

Fólk
Lífsstíll
FÖSTUDAGUR 22. SEPTEMBER 2017

Stærsta hlutverkið að verða faðir

Dagskráin er þétt hjá Þorvaldi Davíð Kristjánssyni leikara. Hann leikur í 1984 í Borgarleikhúsinu, tekur þátt í handritaþróun, opnaði nýlega vefsíðu og eignaðist aðra dóttur fyrir tveimur mánuðum. ➜2

„Mér fannst ég fyrst byrja að skilja lífið eftir að ég varð pabbi. Það er mannbætandi að eignast börn og maður fer að sjá lífið í öðru ljósi, skilja það betur og á dýpri hátt en áður.“ MYND/HANNA

Sóley Stefánsdóttir stundar jóga og hugleiðslu milli þess sem hún þeysist um á racer. Hún segir hugarró jógafræðanna fara vel með útrásinni sem hún fær á hjólinu. ➜4

FYRIR ÞARMAFLÓRUNA!

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins.

Probi Mage LP299V® (Lactobacillus plantarum 299v) er söluhæsti mjólkursýrugerillinn í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi! 1 hylki á dag.

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®.

Fæst í velflestum apótekum og heilsuverslunum um land allt.

abel heilsuvörur

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Þetta ár hefur verið annasamt en um leið gjöfult og ég hef verið svo heppinn að fá að taka þátt í fjölbreyttum verkefnum,“ segir Þorvaldur Davíð Kristjánsson leikari en aðeins vika er síðan leikritið 1984, þar sem hann fer með aðalhlutverkið, var frumsýnt í Borgarleikhúsinu. Þorvaldur hefur fengið góða dóma fyrir túlkun sína og segir það sérstaka upplifun að koma að verkefni sem eigi jafnmikið erindi við samtímann og 1984. „Ég svaf varla nóttina fyrir frumsýningu, það var svo mikið í gangi. Ríkisstjórnin sprakk þá nótt og leikstjórinn, Bergur Þór Ingólfsson, átti sinn þátt í að velta við steinum sem urðu til þess að stjórnin féll. Þetta stóð okkur í leikhópnum nærri.“

Listrænir stjórnendur og leikendur í 1984 sökktu sér niður í rannsóknir á verkinu og segir Þorvaldur það hafa verið krefjandi en á sama tíma mjög gefandi. „Hlutverk okkar sem störfum í leikhúsinu er að spyrja spurninga, rannsaka tiltekin verk og setja fram kenningar. Í gegnum vinnuferlið voru lagðar fram kenningar sem við reyndum síðan í sameiningu að sannreyna. Stundum spyrjum við réttu spurninganna og stundum ekki. Ég er afskaplega þakklátur fyrir þessa rannsókn okkar á 1984. Niðurstaða hennar er í raun aukaatriði í stóra samhenginu því það sem skiptir mestu máli er að hún fari fram og þá sérstaklega á viðfangsefnum sem snerta samfélagið á beinan hátt.“

Þorvaldur undirbjó sig vel undir hlutverkið, las fleiri verk eftir George Orwell og reyndi að setja sig inn í hugarheim skáldsins og finna út hvað hann vildi segja með skrifum sínum. „Ég fer yfirleitt í mikla rannsóknarvinnu þegar ég tek að mér hlutverk. Ég fæ verkið algjörlega á heilann og hugsa vart um annað. Ég geng alla leið, enda er það mín skylda,“ segir hann.

Magnað verkefni

Í fyrrasumar lék Þorvaldur eitt af aðalhlutverkunum í kvikmyndinni Svanurinn sem var frumsýnd á alþjóðlegri kvikmyndahátíð í Toronto á dögunum. Myndin er gerð eftir sögu Guðbergs Bergssonar og var tekin upp í Svarfaðardal. „Mér þótti leitt að geta ekki verið viðstaddur frumsýninguna en ég komst ekki vegna sýninga á 1984. Svanurinn verður frumsýnd hérlendis öðru hvoru megin við áramótin. Þetta er eitt mest gefandi hlutverk sem ég hef leikið og mér þykir sérlega vænt um það. Allt vinnuferlið við myndina, fólkið sem ég vann með og umhverfið sjálft varð til þess að þetta er eitt af mínum eftirlætisverkefnum,“ segir hann en aðeins er um hálft ár síðan önnur mynd með honum í stóru hlutverki var frumsýnd, Ég man þig, og hún er enn í sýningu í nokkrum kvikmyndahúsum í Reykjavík.

Breyttist við að eignast börn

Hápunktur ársins er þó án efa fæðing dóttur Þorvaldar. Sú stutta kom í heiminn fyrir tveimur mánuðum en fyrir á hann fjögurra ára stúlku sem er hæstánægð með að vera orðin stóra systir.

Spurður hvort það hafi breytt honum sem manneskja að verða pabbi segir Þorvaldur að svo sé. „Mér fannst ég fyrst byrja að skilja lífið eftir að ég varð pabbi. Það er mannbætandi að eignast börn og maður fer að sjá lífið í öðru ljósi, skilja það betur og á dýpri hátt en áður. Stærsta hlutverkið í lífinu er án efa foreldrahlutverkið. Ég hef leikið föður á sviði en það fær einhverja aðra merkingu þegar maður hefur upplifað það sjálfur, þessa skilyrðislausu ást,“ segir hann íhugull og neitar því ekki að hann gæti hugsað sér að eiga fleiri börn í framtíðinni. „Já, ég myndi alveg vilja eiga risastóra fjölskyldu,“ segir hann og brosir.

> Við feðginin erum að læra saman á fiðlu og mætum í tíma einu sinni í viku. Við reynum að æfa okkur saman á hverjum degi.

Þorvaldur tekur mikinn þátt í tómstundum eldri dótturinnar sem er byrjuð í tónlistarnámi og fimleikum. „Dóttir mín eða réttara sagt við feðginin erum að læra saman á fiðlu hjá Tónlistarskólanum Allegro og mætum í tíma einu sinni í viku. Við reynum að æfa okkur saman á hverjum degi og ég læri alveg jafnmikið á fiðluna og hún. Fiðlukennarinn gefur mér engan afslátt,“ segir hann og hlær en Þorvaldur er þó enginn nýgræðingur í tónlistinni. Hann söng með hljómsveitinni Skafrenningunum, sem gaf út plötu um síðustu jól. „Þar var ég í hlutverki djasssöngvara. Ég myndi þó ekki skilgreina mig sem söngvara heldur er söngurinn fyrir mér meira eins og skemmtilegt hobbí. Söngurinn vinnur líka með mér í leiklistinni á þann hátt að hann hefur þroskandi áhrif á hlustun, tæmingar og samspil,“ segir Þorvaldur sem hefur sungið inn á sjö plötur í gegnum tíðina.

„Ég svaf varla nóttina fyrir frumsýningu, það var svo mikið í gangi. Ríkisstjórnin sprakk þá nótt og leikstjórinn, Bergur Þór Ingólfsson, átti sinn þátt í að velta við steinum sem urðu til þess að stjórnin féll.“ MYND/HANNA

Alinn upp í leikhúsi

Þótt Þorvaldur sé ekki nema 34 ára að aldri hefur hann fengist við leiklist í meira en tvo áratugi. Hann var aðeins ellefu ára þegar hann lék sitt fyrsta hlutverk á sviði og hann segist meira og minna vera alinn upp í leikhúsi. Það lá þó ekki beint við að fara í leiklist að loknu stúdentsprófi heldur settist hann fyrst á skólabekk að læra lögfræði. „Ég fann fljótlega að það átti ekki vel við mig og ég hóf nám í Leiklistarskólanum. Eftir eitt ár ákvað ég að söðla um og fara í fjögurra ára leiklistarnám til Bandaríkjanna. Ég fékk hlutverk í kvikmyndinni Svartur á leik á síðasta ári mínu í náminu og stuttu síðar hlutverk í stórri Hollywood-mynd en það var um svipað leyti og eldri dóttir mín fæddist. Ég er afskaplega þakklátur fyrir að hafa fengið að vinna við leiklistina eftir að ég útskrifaðist. Því það er alls ekki sjálfgefið. Margir leikarar þurfa að finna sér einhverja aðra vinnu. Það eru í raun algjör forréttindi að fá að leika,“ upplýsir hann.

Leiklistin stórkostleg og hræðileg

Þegar Þorvaldur byrjaði að leika á sínum tíma var það meira til gamans gert en varð svo að einhvers konar þráhyggju, enda auðvelt að fá leiklistarbakteríuna að hans sögn. „Þrátt fyrir að það séu forréttindi að fá að leika þá er leiklistin mjög krefjandi fag. Hún gerir mann algjörlega berskjaldaðan en verður um leið að hálfgerðri fíkn. Tilfinningin sem grípur mann eftir sýningu er þannig að maður sækist í hana aftur og aftur en hún lætur mann finna hvað maður er lifandi. Starf leikarans er bæði stórkostlegt og hræðilegt á sama tíma. Það er ákveðinn ljómi yfir því og í raun forréttindi að fá að segja sögur, setja sig í spor annarra og miðla til fólks, en vinnutíminn er óreglulegur og unnið um kvöld og helgar. Svo er maður alltaf með hugann við vinnuna ef maður hefur metnað fyrir að gera vel og ég fæ hana stundum alveg á heilann,“ útskýrir hann.

Þorvaldur var aðeins 11 ára þegar hann steig fyrst á svið. Hér er hann í hlutverki í Bugsy Malone.

En hvað myndir þú vilja gera ef þú værir ekki leikari? „Ég hef oft velt því fyrir mér. Ég held ég gæti ekki sagt skilið við listina. En ég gæti hugsað mér að vinna innan hennar á öðru sviði. Það felst ákveðið frelsi í að vinna við listir og ég efast um að ég gæti unnið hefðbundna vinnu frá níu til fimm. Ég hef líka gaman af því sem er áþreifanlegt og rek lítið fyrirtæki með vinum mínum. Við vorum að opna upplýsingasíðu sem heitir www.leikhusin.is. Þar er að finna upplýsingar um allt sem er að gerast í leiklistarlífinu á landinu, bæði hjá atvinnuleikhúsunum, útvarpsleikhúsinu, áhugaleikhúsum um land allt, námskeið í leiklist og fróðleik um leiklist. Okkur fannst vanta einn stað þar sem hægt er að sjá hvað er að gerast í leikhúsum yfirhöfuð og þar sem við höfum allir áhuga á leikhúsi lá beint við að opna þennan vef.“

Meira frelsi en áður

Þegar þú lítur til baka, hver er mesta breytingin á starfi leikarans frá því að þú steigst fyrst á svið? „Áður fyrr voru leikarar æviráðnir við stóru leikhúsin og þeir sem ekki fengu æviráðningu áttu ekki von á miklum frama í leiklist. Ein mesta breytingin er sú að leikarar eru orðnir sjálfstæðari og geta t.d. valið um að vinna bara í kvikmyndum, sem er alveg nýtt. Tekjumöguleikarnir eru á fleiri og ólíkari sviðum en áður og það gefur leikurum meira frelsi,“ segir Þorvaldur. Sjálfur ætlar hann að taka því rólega eftir að sýningum á 1984 lýkur. „Ég ætla sinna fjölskyldunni og fara í frí í smá tíma en svo taka við nokkur skemmtileg verkefni. Við vorum jú að opna leikhusin.is og því þarf að sinna. Að auki hef ég verið að þróa handrit að kvikmynd ásamt Önnu Gunndísi Guðmundsdóttur leikstjóra. Við fengum fjárfestinn Andra Gunnarsson með okkur í það verkefni og með hans hjálp höfum við fengið smá svigrúm til að þróa þetta. Að auki hef ég verið að vinna að smá handbók um fyrstu skrefin í leiktúlkun og stefni ég að því að leggja lokahönd á hana um áramótin,“ segir Þorvaldur Davíð að lokum.

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:
S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.

Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Ferðamálaskóli Íslands

Opið 8-22

Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351 **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.Is, s. 512 5457 | **Jóhann Waage,** johannwaage@365.Is, s. 512 5439 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.Is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.Is, s. 512 5433

VIÐ SKILUM
STERKRI KRÓNU
OG AFNÁMI
TOLLA TIL ÞÍN
HAGLABYSSUR OG RIFFLAR
Á STÓRLÆKKUÐU VERÐI
Remington
FRÁ 1816
Benelli
BERETTA
Stoeger
Howa
RIO
SINCE 1896
FUD
TÁLFUGLAR
SportEAR
LEUPOLD
Verið velkomin
TRAUST
FJÖLSKYLDU-
FYRIRTÆKI
FRÁ 1998
OPIÐ:
VIRKA DAGA
9:00 TIL 18:00
LAUGARDAGA
11:00 TIL 15:00
Veiðimaðurinn
1940
KRÓKHÁLSI 4 • SÍMI 517 8050
Veidimadurinn.is
VEIÐIHORNIÐ
SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410
Veidihornid.is
OPIÐ ALLA
DAGA:
VIRKA DAGA
9:00 TIL 18:00
LAUGARDAGA
OG SUNNUDAGA
10:00 TIL 16:00

Stundar hugleiðslu og jóga en fær útrás á racernum

Sóley Stefánsdóttir stundar jóga og hugleiðslu milli þess sem hún þeysist um á racer. Hún segir hugarró jógafræðanna fara vel með útrásinni sem hún fær á hjólinu.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Það er eitthvað æðislegt við að þjóta áfram á racer. Ég hef lengi notað hjól til að fara á milli staða frekar en bílinn en síðasta vor fór ég að hjóla sem sport og skellti mér á racer-hjól hjá Emil í Kríunni. Nú á racerinn hug minn allan og ég hef losað mig við gamla fjallahjólið. Ég gæti vel hugsað mér að eiga fimm hjól en nægjusemi er dyggð," segir Sóley Stefánsdóttir, grafískur hönnuður og jógakennari.

Milli þess sem hún geysist um hjólastígana stundar hún hugleiðslu og jóga. Hraðinn og útrásin sem einkenna hjólreiðarnar fari merkilega vel með hugarrónni sem fylgi jóganu.

„Jógað veitir styrk, lipurð, fókus og hugarró og hjólið veitir úthald og útrás – eiginleikar hvors fyrir sig nýtast í hinu," segir Sóley.

„Það er langt síðan ég byrjaði að stunda jóga af og til en ég féll virkilega fyrir því árið 2011 þegar ég fór í Kundalini-jóga hjá Guðrúnu Darshan í Andartaki. Jóga þýðir „eining" og snýst um að tengja huga, líkama og sál og sú nálgun heillar mig og nærir. Þetta er ekki bara líkamsrækt heldur lífsrækt," segir hún og lýsir morgunrútínunni á heimilinu.

„Ég vakna sirka korter fyrir sex, geri jógateygjurútínu í rúminu áður en ég fer fram úr, bursta og hreinsa tunguna – drekk ½-1 lítra af volgu vatni, hreinsa nefið með volgu vatni og geri svo jóga til rúmlega hálf-

„Jógað veitir styrk, lipurð, fókus og hugarró og hjólið veitir úthald og útrás – eiginleikar hvors fyrir sig nýtast í hinu.

átta. Fer þá í kalda sturtu og svo í morgunmat. Ég er svo heppin að maðurinn minn er líka jógafrík svo við gerum þetta saman og ýtum á hvort annað. Við fórum til Indlands í mars á dásamlegan stað þar sem Ayurveda-meðferð og jóga er stundað. Þar byrjaði morgunninn kl. 5.30 með Pooja helgiathöfn og svo jógatíma kl. 6. Þegar við komum heim ákváðum við að halda þessari rútínu og það hefur tekist nokkuð vel hingað til. Stóra áskorunin er að fara að sofa á kvöldin þar sem við erum bæði B-týpur," segir Sóley.

„Ég kláraði kennaranámið hjá Guðrúnu Darshan í Andartaki árið 2014 og hef kennt þar af og til. Í vetur mun ég sjá um hádegistímana á þriðjudögum og fimmtudögum í Kramhúsinu, sem er einn af mínum uppáhaldsstöðum. Þar er svo litríkt og fallegt og mjög góður andi. Það er kjörið að nota hádegið í endurnæringu," segir Sóley. Sjálf sitji hún fyrir framan tölvu stóran hluta dags og finni stundum fyrir því.

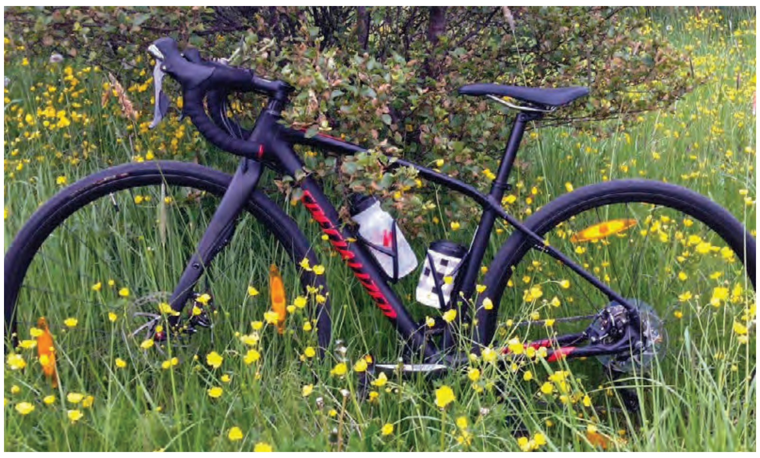
„Leiðin til að halda bakverkjum í skefjum og forminu góðu er hreyfing. Það passar mér vel að blanda saman hjólreiðum, sundi og hlaupum og svo fer ég af og til í fjallgöngur," segir hún. Þá passi hún

Sóley Stefánsdóttir jógakennari fær útrás á racer-hjóli. MYND/STEFÁN

einnig vel upp á mataræðið og vandi morgunmatinn sérstaklega.

„Ég er svo „heppin" að að glíma við alls konar óþolsviðbrögð svo það er langt síðan ég þurfti að hreinsa mataræðið og taka út sykur, ger, hveiti og unnar matvörur að mestu. Uppáhaldsgrauturinn minn núna er soðinn úr jafnri blöndu af hirsi-, kínóa-, bókhveiti- og haframjöli, tveimur döðlum, smá bút af 100% súkkulaði og smá Himalajasalti. Oft set ég eplabita út í líka. Best þegar til er heimalöguð möndlumjólk út á. Ég er upptekin af hollustu og geri mitt besta til að borða gott fæði. Ég er líka upptekin af því að matarframleiðsla fari vel með jörðina," segir Sóley.

Freistingin? „Gott rauðvínsglas."



„Ég gæti vel hugsað mér að eiga fimm hjól en nægjusemi er dyggð."

Þjónusta við aldraða

FÖSTUDAGUR 22. SEPTEMBER 2017

NORDICPHOTOS/GETTY

Flókin samskipti við aldraða foreldra

Hafdís Þorsteinsdóttir fjölskyldufræðingur hefur víðtæka þekkingu á tengslamyndun í fjölskyldum. Hún verður með fyrirlestur í október sem fjallar um samskipti afkomenda við aldraða foreldra.

Hafdís verður með áhugaverðan fyrirlestur hjá Lausninni um hvernig góð samskipti geta verið hjá fjölskyldum þegar foreldrarnir eldast. Hún fjallar meðal annars um hlutverkaskipti, það er þegar afkomendur verða umönnunaraðilar og hvaða áhrif það getur haft á samskiptin. „Þegar foreldrarnir eldast getur skipt máli hvernig tengslin voru við börnin frá upphafi. Lítil börn læra að ganga og styðja sig við hina fullorðnu og sama gerist þegar við eldumst, eigum erfitt með gang og þurfum að styðja okkur við hina yngri. Þótt hinn aldraði þurfi stundum mikla aðstoð, eins og börnin í upphafi, má ekki gleymast að börnin læra allt frá byrjun en hinn aldraði hefur mikla lífsreynslu að baki," segir Hafdís.

„Ég mun fara yfir eitt af mikilvægustu atriðunum í samskiptum, að setja sjálfum sér og öðrum mörk. Það er hvenær við erum að vaða yfir aðra, stjórnast í lífi annarra eða leyfa öðrum að vaða yfir okkur. Einnig mun ég ræða um muninn á meðvirkni og umhyggju en það getur verið þunn lína þar á milli," útskýrir Hafdís.

Togstreita við foreldra

Það geta komið upp margvísleg vandamál þegar foreldrar eldast og Hafdís segist vita til þess. „Þótt ég trúi því að góð samskipti séu algengari en slæm þá er ekki hægt að horfa fram hjá því að það koma oft upp vandamál þegar foreldrar eru komnir á efri ár. Það getur komið upp togstreita á milli aldraðra foreldra og barna þeirra þegar hlutverkaskipti verða. Einnig koma upp vandamál á milli systkina. Hver gerir mest fyrir mömmu eða pabba? Einu systkini

Framhald á síðu 2 ➜

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Framhald af forsíðu ➜

finnst það gera mun meira á meðan hinum systkinunum finnst þau gera nóg. Stundum er hugtakið nóg ekki það sama í huga allra. Einnig getur komið upp annað vandamál hjá systkinum, þeim gæti fundist að sá sem fékk mest sem barn geri minnst þegar kemur að því að aðstoða foreldra á efri árum.

Samlokukynslóðin

Öldruðum foreldrunum finnst sundum samskiptin of lítil á meðan afkomendum finnst þau vera mikil eða allavega nægileg. Blendnar tilfinningar koma þá upp hjá aðstandendum, jafnvel samviskubit eða sektarkennd. Hvernig tengslin voru áður getur haft áhrif á hvernig samskiptin þróast. Ef einhverjir fortíðardraugar eru í farangrinum þarf að gera þá upp svo foreldrarnir geti átt gott ævikvöld. Það er mikilvægt fyrir aldraða foreldra að hafa stuðning. Ekki með neikvæðni, látum eða nöldri," segir Hafdís og bætir við að tímaskortur og vinnuálag sé algengt í þjóðfélaginu og fullorðnu börnin hafa oft nóg með eigin börn. „Þá skapast álag og stress. Þetta er samlokukynslóðin, það er þegar einhver er á milli sinnar eigin fjölskyldu annars vegar, það er maka og barna, jafnvel barnabarna, og hins vegar aldraðra foreldra sem þarf að sinna. Uppkomnu börnin reyna að sinna báðum hlutverkunum vel og eru jafnvel í fullri vinnu líka. Við þessar aðstæður upphefst streita, mikið álag og lítil þolinmæði fyrir stundum neikvæðum eða einmana ættingja."

Tilætlunarsemi foreldra

Þegar Hafdís er spurð hvort aldraðir foreldrar séu ýtnir eða tilætlunarsamir við aðstandendur sína, segir hún að það gerist. „Það kemur til dæmis fyrir að hinn aldraði vill enga þjónustu heim þótt hann eigi rétt á henni. Ástæðan er sú að honum finnst að börnin geti séð um þetta. Hann eigi það inni. Sumir vilja gera allt sjálfir þótt þeir hafi ekki burði til þess og aðstoðin lendir á börnunum. Þá koma fagaðilar sterkir inn, til dæmis heimilislæknirinn eða hjúkrunarfræðingur. Stundum tekur eldra fólk meira mark á lækninum en sínum nánustu. Ég hef séð slæm dæmi þess að aldraðir foreldrar eru svo tilætlunarsamir við uppkomið barn sitt að sá einstaklingur varð hreinlega andlega og líkamlega veikur. Álagið var orðið svo mikið að hann réð ekki við aðstæðurnar. Það gerir engum gott, hvorki hinum aldraða, né uppkomnu barni hans eða samfélaginu."

Þunglyndi eða einmanaleiki

Þekkt vandamál hjá öldruðum er þunglyndi. Hafdís segir að þegar fólk eldist geti margt gerst sem valdi vanlíðan. „Miklar breytingar geta átt sér stað. Það getur verið ástvinamissir, heilsutap og að fólk er ekki lengur á vinnumarkaði. Mikil sorg getur fylgt þessu æviskeiði. Skiljanlega finna margir fyrir depurð. Að horfa á eftir maka, vinum og öðrum ástvinum eykur hættu á þunglyndi. Mikilvægt er að fólk geti rætt líðan sína en stundum þarf fagaðila, til dæmis fjölskyldufræðing, til að finna leiðir að betri líðan. Fleiri samverustundir gætu skipt máli en þær þurfa að vera nærandi fyrir báða aðila. Ýmis þjónusta sem er í boði fyrir aldraða getur haft góð áhrif. Námskeið til að styrkja fólk til sjálfshjálpar og virkja það félagslega. Það getur verið nærandi og skemmtilegt að vera í samskiptum við fólk á sínu reki. Því miður er ég hrædd um að það vanti heilmikið upp á afþreyingu fyrir aldraða en það er samfélagslegt vandamál. Ég hef grun um að það sé frekar verið að greina eldra fólk með þunglyndi eða kvíða þegar það er einfaldlega einmana. Það er bara mín skoðun og engin vísindaleg rannsókn á bak við það," segir Hafdís.

Að missa ástvin

Á efri árum stendur oft eiginkona eða eiginmaður eitt eftir þegar hitt fellur frá. Sumir eru lánsamir og eldast saman. „Auðvitað er best að hafa maka sinn hjá sér. Félagsskapurinn hefur góð áhrif ef sambandið er gott," segir Hafdís. „Hins vegar er líka erfitt ef annar makinn er orðinn sjúklingur og hinn í umönnunarhlutverki. Það er mikið álag. Ég hef orðið vör við að börnum hinna öldruðu líður betur að vita af foreldrum sínum saman þar sem oft er áhyggjuefni aðstandenda að aldrað foreldri sé eitt eða einmana."

Hafdís segir að það sé góð hugmynd þegar systkini eru fleiri en eitt að þau skiptist á að bjóða foreldrum í mat eða kaffi. „Einnig gæti verið skemmtilegt að hittast heima hjá foreldrunum og fara yfir gamlar ljósmyndir. Ég uppgötvaði sjálf eftir að móðir mín lést og ég fór yfir dánarbúið að ég sat uppi með margar spurningar. Til dæmis hverjir væru á ljósmyndum sem ég fann. Maður heldur að tíminn sé endalaus en svo allt í einu er lífið á enda. Það er því betra að gera hlutina á meðan foreldrarnir eru á lífi og vera sáttur þegar þau kveðja. Gamla fólkið á skilið gott ævikvöld. Á fyrirlestri mínum vænti ég þess að heyra frá gestum um þeirra upplifun og þannig geta aðrir lært. Þetta ætti því að geta orðið líflegar og gagnlegar umræður," segir Hafdís. Námskeið hennar verður 19. október. Nánar um það á lausnin.is.

Hafdís Þorsteinsdóttir fjölskyldufræðingur segir að gamla fólkið eigi skilið gott ævikvöld. MYND/ANTON BRINK

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

MEMAXI

Memaxi samskiptakerfið heldur utan um daglegt líf

- Dagskrá
- Myndir
- Gestabók
- Minnisatriði
- Upplýsingaspjöld
- Myndsamtöl

Hverjir njóta góðs af Memaxi?

- Aldraðir
- Einstaklingar með fötlun
- Einstaklingar með sérþarfir
- Fjölskyldan sem aðstoðar
- Heilbrigðisstarfsfólk og aðstoðarmenn

Google play | App Store

www.memaxi.is
info@memaxi.is

Eirberg

Vönduð hjúkrunarrúm fyrir heimili og stofnanir

STIEGELMEYER

- Rafdrifin hjúkrunarrúm með fjórskiptum botni
- Stillanlegt höfða- og fótalag
- Stillanlegar hliðargrindur
- Úrval aukahluta

Þjónusta er byggir á þekkingu, reynslu og gæðum

Verð frá 237.500 kr.

Fagmenntað fólk í þína þágu

Á heilbrigðissviði Eirbergs á Stórhöfða 25 starfar hópur fólks með sérþekkingu og mikla reynslu. Heilbrigðismenntað starfsfólk býr yfir víðtækri fagþekkingu á vörum og búnaði en metnaður er lagður í að greina þarfir viðskiptavina og koma til móts við óskir þeirra. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf og góða þjónustu.

Markmið okkar eru að efla heilsu og auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf.

Heilbrigðissvið Eirbergs er staðsett að Stórhöfða 25 og er fagþjónusta veitt alla virka daga frá kl. 9:00 til 16:30. Tímapantanir eru í síma 569 3100.

Eirberg Heilsa, Stórhöfða 25 • Eirberg Lífstíll, Kringlunni 1. Hæð • Sími 569 3100 • eirberg.is

Léttir smellir og ættjarðarlög

Gunnar Björnsson, stjórnarformaður kórs Félags eldri borgara í Reykjavík, segir hollt að þenja lungun í söng. Kórstarfið sé bæði gefandi og skemmtilegt og haldi fólki í formi.

Gunnar Björnsson heldur utan um kór Félags eldri borgara í Reykjavík. Kórinn æfir einu sinni í viku og segir Gunnar söng tilvalinn til að halda sér í formi. MYND/EYÞÓR

Ég vil meina að söngur sé afar góður fyrir lungun og öndunina. Hann reynir á og er því mjög góður fyrir eldra fólk,“ segir Gunnar Björnsson, stjórnarformaður kórs Félags eldri borgara í Reykjavík. Sjálfur hefur hann sungið með kórnum í fimmtán ár og haldið um stjórnartaumana í sjö ár.

„Þetta er sérlega skemmtilegur félagsskapur. Ég er reyndar í þremur kórum og hef nóg að gera en ég er einnig stjórnarformaður í karlakór. Þetta er mjög gefandi starfsemi. Ætli ég hafi ekki byrjaði að syngja í kringum 1957. Ef maður getur sungið þá heldur maður áfram. Það er ekki hægt að slíta sig frá þessu. Í kórnum er yfirleitt fólk sem hefur verið í öðrum kórum áður, karlakórum og blönduðum kórum,“ segir hann.

Í kór Félags eldri borgara í Reykjavík eru á bilinu 35 til 40 manns og eru elstu söngvararnir að nálgast nírætt. Æfingar fara fram í húsnæði Félags eldri borgara í Stangarhyl einu sinni í viku.

„Við byrjum æfingarnar yfirleitt seinni partinn í september og ljúkum tímabilinu með konsert í byrjun maí. Söngskráin samanstendur af gömlum ættjarðarlögum og léttum smellum. Eitthvað sem við vitum að fólk hefur gaman af að hlusta á og fólkið sem er að syngja hefur ánægju af að flytja. Söngurinn sjálfur er gefandi ef fólk hefur gaman af tónlist og hefur góða rödd. Félagsskapurinn er líka skemmtilegur,“ segir Gunnar.

„Hópurinn fór gjarnan saman í ferðir en við höfum reyndar ekki gert það síðustu ár. Það er dýrt að halda þessu úti og allar ferðir kosta mikið.“

Gunnar er sjálfur 85 ára og situr ekki auðum höndum. Það sé það versta sem fólk geti gert þegar það hættir að vinna.

„Ég er húsasmíðameistari og var mjög lengi í ýmsum félagsmálum. Var til að mynda formaður og framkvæmdastjóri meistarafélags byggingamanna í ein tuttugu ár. Sat einnig í stjórn Íbúðalánasjóðs og Húsnæðisstofnunar ríkisins í 30 ár. Það er langt síðan ég hætti að vinna en það eru auðvitað alltaf viðbrigði fyrir fólk. Ég sit enn í alls konar nefndum en sæki reyndar ekki annað félagsstarf hjá Félagi eldri borgara. Það er nóg fyrir mig að vera með kórinn. Ég geri líka mikið af því að hjálpa börnunum mínum ef þau þurfa að breyta eða bæta eitthvað hjá sér. Ég held að það að setjast á rassinn og gera ekki neitt þegar kemur að starfslokum sé það versta sem fólk getur gert. Þá brennur það fljótt út.“

> Ef maður getur sungið þá heldur maður áfram. Það er ekki hægt að slíta sig frá þessu.

> „Við byrjum æfingarnar yfirleitt seinni partinn í september og ljúkum tímabilinu með konsert í byrjun maí. Söngskráin samanstendur af gömlum ættjarðarlögum og léttum smellum.“

fastus.is

FASTUS LÉTTIR ÞÉR LÍFIÐ

DAGLEG HJÁLPARTÆKI

NÆRINGARDRYKKIR

ÞREKHJÓL

GÖNGUGRINDUR

HÆGINDASTÓLAR

Verið velkomin í verslun okkar
Opið virka daga kl. 8:30–17:00
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

FULL BÚÐ AF FALLEGUM HAUSTVÖRUM
Stærðir 14-28 eða 42-56
Sjáðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu við í verslun okkar að Fákafeni 9
Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16
Curvy.is
13.990 kr
Stærðir 42-54
4.990 kr
Stærðir 42-56
6.990 kr
Stærðir 42-56
21.990 kr
Stærðir 42-56
16.990 kr
Stærðir 42-56
8.990 kr
Stærðir 42-56
19.990 kr
Stærðir 42-56
4.290 kr
Stærðir 42-56
VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS
Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16
SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!
Við erum á Snap chat > Curvy.is
Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

SmartíLab hópurinn sem stendur á bak við leikritið. Í efri röð f.v.: Martin Sörensen framkvæmdastjóri, Sara Marti leikstjóri, Kjartan Darri Kristjánsson leikari, Agnes Wild leikkona og Arnar Ingvarsson ljósahönnuður. Neðri röð f.v.: Bjarni Snæbjörnsson leikari, Sigrún Huld Skúladóttir leikkona og Guðmundur Felixson leikari. MYNDIR/GEIRIX

Baldur fær kvíðakast.

Kvíðinn í gamansömum tón

Leikritið Fyrirlestur um eitthvað fallegt sem sýnt er í Tjarnarbíói fjallar um kvíðann frá ýmsum sjónarhornum. Leikhópurinn SmartíLab notar grínið til að ná inn í hjartað á áhorfandanum.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Gamanleikritið Fyrirlestur um eitthvað fallegt var frumsýnt í Tjarnarbíói fyrir viku. Í leikritinu er kvíðinn skoðaður út frá ýmsum sjónarhornum og m.a. kafað í tilfinningar, hugsanir, magaverki, tölvuleiki, geðlyf, svefntruflanir, sjálfsþekkingu, sigra, bata, hugarangur og sálarfrið. Ofurhetjukvíðamaðurinn kemur einnig við sögu í leikritinu að sögn Söru Marti Guðmundsdóttur, leikstjóra og eins höfunda verksins. „Reyndar frumsýndum við verkið í apríl en aðsóknin var svo góð að við vorum beðin um að sýna það aftur. Í millitíðinni misstum við einn leikara og fengum annan til að koma í hans stað. Um leið notuðum við tækifærið til að breyta verkinu og bæta það. Við tókum fullt af senum út og bættum mörgum nýjum við. Endirinn er annar og verkið bara betra finnst mér og því má segja að þetta hafi verið nokkurs konar frumsýning hjá okkur í síðustu viku.“

Það er listahópurinn SmartíLab sem skrifar verkið í sameiningu en meðlimir hópsins breytast með hverju verkefni að sögn Söru. „Það eina sem er alltaf eins er að ég leikstýri öllum verkum og Martin Sörensen er framkvæmdastjóri þeirra. Í nýjasta verkinu okkar koma fram Bjarni Snæbjörnsson, Sigrún Huld Skúladóttir, Agnes Wild, Kjartan Darri Kristjánsson og Guðmundur Felixson. Þau eru öll sérstaklega valin í þetta verkefni vegna þess að þau eru öll ótrúlega klár í að spinna og búa til sitt eigið efni, fyrir utan að vera óhemju fyndin og klárir leikarar.“

Byggt á eigin reynslu

Sýningin er byggð þannig upp að áhorfendur kynnast fimm persónum sem allar glíma við kvíða á mismunandi hátt. „Verkið er samtíningur 37 sena. Við kynnumst þessum persónum en svo eru nokkrar senur sem standa stakar. Ein af okkar uppáhaldspersónum er Ofurhetjukvíðamaðurinn. Hann er alltaf búinn að sjá fyrir aðstæður í sínu versta ljósi í hausnum á sér, þannig að hann kann alltaf að díla við allt. Eins og að fara í dýragarðinn og hitta fyrir risaeðlu.“

Hún segir hópmeðlimi einungis hafa vitað í upphafi að þau ætluðu að semja sýningu um kvíða. „Helmingur hópsins hafði upplifað sjúklegan kvíða en hinn ekki. Við lögðum upp með að gera sýningu með persónum sem eru allar að ganga í gegnum mismunandi kvíða og fælni og eina sem er að ganga í gegnum kvíðakast. Okkur langaði að skrifa verk sem fengi áhorfendur, sem eru haldnir kvíða, til að spegla sig í þessum persónum og hugsa: „Ég er ekki ein/einn í þessu.“ Og okkur langaði líka að þeir sem þekktu ekki kvíða gætu skilið hann betur. Við ákváðum samt frá byrjun að þetta yrði ekki þung sýning. Við viljum gera sýninguna skemmtilega og nota grínið til að ná inn í hjartað á áhorfandanum. Því gaf ég leikurum endalaus verkefni sem þeir leystu þannig að við sköpuðum rúmlega 200 senur en völdum svo 37 í verkið.“

Kvíðinn algengur

Kvíðinn er Söru hugleikinn sem segir hann vera gott efni í leikrit. „Um leið og maður opnar sig um kvíðann virðist önnur hver manneskja vera að díla við hann. Um 12 prósent Íslendinga glíma við sjúklegan kvíða á hverjum tíma sem er mjög há prósenta og því ekki að furða að manni finnist allir vera að kljást við hann. Stundum finnst mér skondið að fólk skuli spyrja af hverju svo margir séu kvíðnir því mér finnst það bara borðleggjandi. Við búum flest við mjög kvíðavaldandi aðstæður heima fyrir, í vinnu og skóla og í einkalífinu. Þær aðstæður hafa versnað mjög á síðustu 20 árum og mér finnst við vera bara búin að sættast á þessar aðstæður.“

Hún segir alla upplifa kvíða á einhverjum tímapunkti í lífinu. „En að vera með viðvarandi kvíða er eins og að ganga um með ljón gangandi á eftir sér hverja einustu sekúndu dagsins. Líkaminn er stöðugt að upplifa ofsahræðslu þó það sé ekkert til að óttast. Þetta er kvíði. Ein besta lækningin við honum er þegar fólk þorir að segja upphátt að það sé með kvíða og hver einasta grein eða hvert einasta viðtal aðstoðar fleiri og fleiri við að leita sér hjálpar við þessum ömurlega kvilla.“

Næsta sýning er á sunnudag kl. 20.30. Nánari upplýsingar eru á www.tjarnarbio.is og hægt er að kaupa miða á Tix.is.

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

VAKA

Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

Bílar til sölu

Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stw. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftpúðafjöðrun ofl ofl ofl Stgr. 5,3m.stgr. Uppl: 899 0410

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.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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.

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Rafvirkjun

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

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

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

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

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

Húsnæði óskast

Óska eftir 4-5 herb, íbúð á Stór reykjavikursv. Einnig 2ja herb. íbúð á Selfossi óskast. Trygging og skilavísar greiðslur. Uppl. í s. 897 1995

Geymsluhúsnæði

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

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

TILBOÐ Í ÞÝÐINGU.
Óskum eftir tilboðum frá reyndum þýðendum í að þýða bækling úr ensku yfir á íslensku. Bæklingurinn fjallar um almennar leiðbeiningar um umönnun einstaklinga með ákveðið heilkenni. Bæklingurinn er á word skjali og er 15.641 orð.
Vinsamlega sendið tilboð á smsfelag@gmail.com

Skemmtanir

HAPPY HOUR ALLA DAGA!! kl. 16-19

Cafe Catalina

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

LEIKIR HELGARINNAR:
Laugardaginn 23. september
13:50 Southampton - Man.United
16:20 Leicester - Liverpool
18:30 Man. City - Crystal Palace

Gullnáman

Rúnar Þór og Klettar

Spila um helgina.
Föstudag frá 23:00 - 02:00
Laugardag frá 00:00 -03:00

Allir velkomnir

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Fasteignir

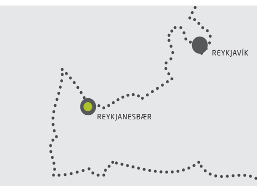
Fasteignir til sölu á Ásbrú

AÐALTRÖÐ 4
Stærð: 391 m²
Byggt: 1960
Tegund: Atvinnuhúsnæði
Húsinu fylgir 2.626 m² lóð
Fasteignamat: 9.450.000 kr.

Eignin verður til sýnis mánudaginn 25. september næstkomandi milli kl. 13-15. Tilboð óskast eigi síðar en kl. 11 föstudaginn 29. september. Nánari upplýsingar á **kadeco.is**

Á innan við áratug hefur byggst upp á Ásbrú, fyrrum varnarsvæðinu við Keflavíkurflugvöll, þróttmikið og litríkt samfélag með öfluga menntastofnun, fjölda spennandi fyrirtækja, gróskumikla nýsköpun og blómstrandi mannlíf. Hröð uppbygging í gagnaveraiðnaði og örþörungarækt, ásamt nálægð við Keflavíkurflugvöll gera Ásbrú að góðu vaxtarsvæði til framtíðar.
Þú getur skoðað allar eignir sem félagið hefur til sölu á kadeco.is

Kadeco
Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar | Sími 425 2100 | www.kadeco.is



PIPAR\TBWA SÍA

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

Stórlækkað verð á ljósum og LED perum í Húsasmiðjunni

895kr
LED-DIM Kerti
25W E14.
6187667

550kr
LED kertapera
40W mött E14.
6187656

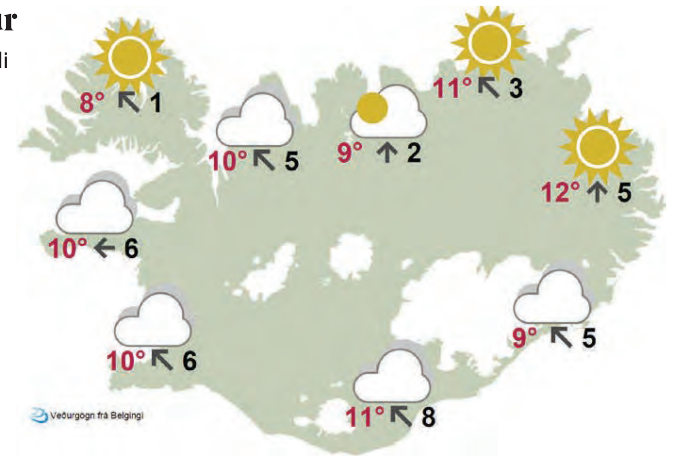
580kr
LEDpera
60W E27.
6187486

PHILIPS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Suðaustan kaldi í dag og víða rigning sunnan til en þurrt að mestu norðanlands. Hiti 6 til 13 stig.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11° ↖ 14	5° ← 8	8° ← 13

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9° ↖ 14	10° ← 13	7° ↖ 20

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10° ↑ 12	7° ↑ 12	10° ↑ 13

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
10° ↑ 16	11° ↑ 8	4° ↑ 18

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

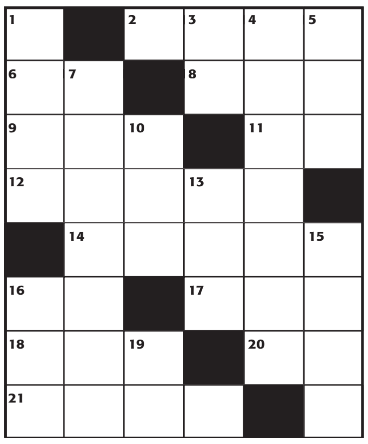
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. samtök
6. hvort
8. dýrahljóð
9. hrós
11. hljóta
12. þjóðsagnavera
14. yndis
16. skóli
17. farfa
18. for
20. bókstafur
21. hyggja

LÓÐRÉTT
1. tel
3. í röð
4. strits
5. af
7. skítugur
10. kviksyndi
13. óvild
15. bakhluti
16. ílát
19. óreiða



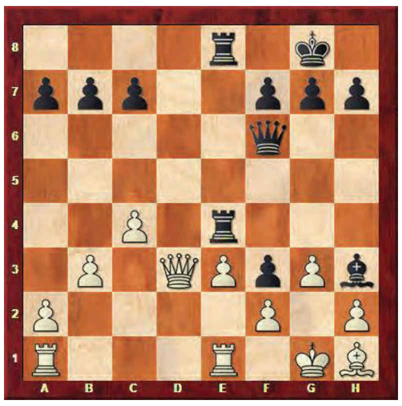
LÁRÉTT: 2. stef, **6.** ef, **8.** urr, **9.** lof, **11.** fá, **12.** dreki, **14.** unaðs, **16.** fg, **17.** lit, **18.** aur, **20.** sé, **21.** trúa.
LÓÐRÉTT: 1. held, **3.** tu, **4.** erfiðis, **5.** frá, **7.** forugur, **10.** fen, **13.** kal, **15.** stél, **16.** fat, **19.** rú.

Skák Gunnar Björnsson

Acers á leik gegn Carls í Bandaríkjunum árið 1981.

Svartur á leik
1. ... Hxe3! 2. Dd2 Db2! 3. Db4 c5! Norðurlandamót grunn- og barnaskólasveita hefst í dag að Laugum í Sælingsdal. Fjórir íslenskir skólar taka þátt. Frídagur er á Heimsbikarmótinu í dag.

www.skak.is: NM skólasveita



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

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Sitja fyrir svörum
Formenn átta **stærstu stjórnmálaflokkanna** sitja fyrir svörum um kosningarnar sem eru fram undan.

Japanskar núðlur
Japanskur matur verður sífellt vinsælli hér á landi. Matgæðingarnir á **Ramen Lab** kenna listina að útbúa góða Ramen núðlusúpu.

Kvikmyndaiðnaðurinn að breytast
Fjórir kvenleikstjórar á **RIFF** segja frá verkum sínum.

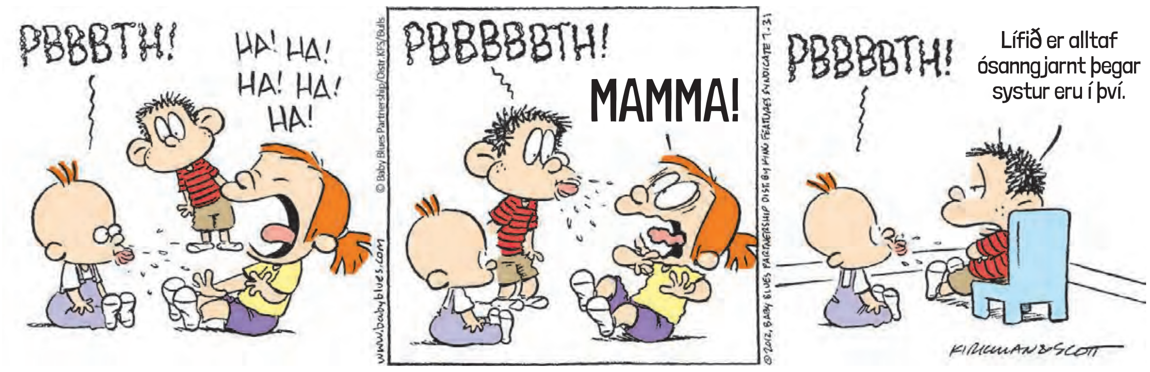
Stephen King
Íslenskir **Stephen King** aðdáendur ræða um verk hans.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus
Eftir Frode Øverli

Gelgjan
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Luna sófi og Ro stóll,
hönnuður Jaime Hayon

2 sérfræðingar

verða hjá okkur
föstudag og laugardag,
22.-23. september.

Montana

REPUBLIC OF **Fritz Hansen**®

Skeifan 6 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

epal

Montana hillueiningar,
hönnuður Peter J. Lassen

15%

afsláttur af öllum vörum og pöntunum* frá Montana og Fritz Hansen um helgina.*

Einnig eru í boði sérvaldar einingar með meiri afslætti.

*Ekki er veittur afsláttur af svörtum og hvítum Sjöum

Vegna dagsetningar **50%** afsláttur

1.249 kr. 907 g

Risarækjur
Fulleldaðar, 907 g
Verð áður 2.498 kr.

398 kr. 350 g

Thai Nice'n Easy Austurlenskir réttir
Frosnir, 350 g

NÝTT Í BÓNUS

VEGAN

298 kr. 200 g

Emborg Ostur
Vegan, 3 tegundir

PRÓTEINBRAUÐ
Inniheldur 25% prótein
Aðeins 12g kolvetni pr. 100g

398 kr. 420 g

Bónus Próteinbrauð
420 g

LÁGKOLVETNA

398 kr. pk.

Bónus Lágkolvetnastykki
4 stk. í poka

VEGAN

498 kr. stk.

Júmbó Indversk Vefja
Vegan - Verð áður 549 kr.

NÝBAKAÐ!

598 kr. stk.

Bónus Vínarbrauðslengja
470 g

395 kr. 500 g

ES Hindber og Bláber
Frosin, 500 g

395 kr. 1 kg

ES Jarðarber
Frosin, 1 kg

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Aðeins **28kr** rúllan

200 blöð á rúllu

498 kr. 18 rúllur

Bónus Salernisrúllur
18 rúllur í pakka

28 þvottar

798 kr. 1820 g

Ariel Þvottaefni
28 þvottar

Þarftu að þrífa grillið?

398 kr. stk.

Bónus Scrubstone
Með svampi

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

Mikið hefur Ibsen verið gott skáld

Leikrit Ibsens, Óvinur fólksins, verður frumsýnt í kvöld í Þjóðleikhúsinu og Sólveig Arnarsdóttir er þar í burðarhlutverki. Hún segir efnið skrifað inn í íslenskan samtíma þó það sé frá 1892.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

VIÐ SJÁUM LÍKA AÐ UM LEIÐ OG EITTHVAÐ SNERTIR FÓLK PERSÓNULEGA, ATVINNUÖRYGGI EÐA BUDDUNA, ERU PRINSIPP FLJÓT AÐ VÍKJA.

Mér hefur stundum orðið hugsað til þess á æfingatímanum að stelpan sem ég lék í Stellu í orlofi sagði: „Mikið hefur Ibsen verið gott skáld“ – og þar fór hún með rétt mál,“ segir leikkonan Sólveig Arnarsdóttir sem tekst á við stórt hlutverk í Óvini fólksins eftir Ibsen í kvöld í fyrstu frumsýningu Þjóðleikhússins á stóra sviðinu.

Sólveig er nýflutt aftur til Íslands eftir nokkurra ára dvöl í Þýskalandi en kveðst þó verða í verkefni í Þýskalandi með vorinu. „Fjölskyldan var flutt heim svo mér var ekki stætt á öðru en elta. Enda vildi ég það og finnst það ljómandi gott,“ segir hún glaðlega. – Svo snúum við okkur aftur að Ibsen. „Flest góð leikritaskáld skrifa um manneskjuna, aðallega breyskleika hennar og Ibsen er snillingur í því. Í Óvini mannsins er eins og hann sé að skrifa um atburði dagsins í dag á Íslandi; um pólitíkina, lýðræðið og hversu auðvelt það er að breyta hugmyndum. Hann bendir á að því fylgir gríðarleg ábyrgð á vera þegn í lýðræðisríki og að okkur kjósendum hættir til að hugsa um daginn í dag og ráðstafa atkvæði okkar út frá því. Við sjáum líka að um leið og eitthvað snertir fólk persónulega, atvinnuöryggi eða budduna, eru prinsipp fljót að víkja.“

Sólveig segir að í Óvini fólksins sé Ibsen með sannleika sem borinn sé fram af einum manni en sá sannleikur muni kollvarpa samfélaginu og svipta kannski bæjarbúa – til skamms tíma litið – öryggi þeirra og stöðugleika, ógna blómlegri byggð og gríðarlegri uppbyggingu. „En til langs tíma litið yrði katastrófa ef ekki væri tekið tillit til þessa sannleika. Það þyrfti samt U-beygju og allir yrðu að taka á sig skell. Þarna er náttúran undir, því talar þetta leikrit mjög vel til okkar.“

Grundvallarspurningar um hvort við getum gengið út frá því að meirihlutinn hafi alltaf rétt fyrir sér koma líka fram hjá Ibsen í Óvini fólksins, þótt hann sé ekkert að tala fyrir öðru stjórnarformi, að sögn Sólveigar. „Þjóðverjar kusu Hitler yfir sig sem ríkiskanslara 1933 og við getum horft til síðustu mánaða, forsetakosninganna í Bandaríkjunum og Brexit,“ bendir hún á sem skírskotun í samtímann. „Sannleiksberinn í verkinu, Stockman, sem Björn Hlynur leikur, gengur meira að segja svo langt að við förum líka að efast um hann. Ibsen er einfaldlega að segja: Við verðum að hafa varann á því við erum öll breysk.“

„Það er ekkert hlé. Við ruslum þessu af á innan við tveimur tímum en það kemur ekkert niður á innihaldi verksins,“ segir Sólveig um sýninguna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fagnar því að sem flestir styðji við menninguna

Sýning á verkum Sigurðar Guðmundssonar myndlistarmanns verður opnuð í höfuðstöðvum Arion banka í Borgartúni 19 klukkan 13.30 á morgun, laugardag. Þar eru ljósmyndaverk, skúlptúrar, grafíkverk og textaverk sem spanna allan feril Sigurðar, frá fyrstu sýningu hans árið 1969 til dagsins í dag.

„Sýningin teygir sig milli hæða í Arion banka. Á henni er samansafn af verkum sem eru hér á landi í safnaeign og einkaeign. Hún Íris Stefánsdóttir sem sér um upphenginguna hefur grafið ýmislegt upp og svo kemur hún þessu vel fyrir. Það er hún sem ber ábyrgð á þessu öllu. Ég hlýði henni og treysti,“ segir Sigurður sem verður viðstaddur sýningaropnunina á morgun. „Þar verður fyrirlestur um verkin mín sem Gunnar Árnason listheimspekingur heldur. Ég verð að hlusta á hann. Það er það minnsta sem ég get gert.“

„Hún Íris ber ábyrgð á þessu öllu. Ég hlýði henni og treysti,“ segir Sigurður FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

ANNARS ER ÉG EKKI MIKIÐ FYRIR ÞAÐ SEM KEMUR AÐ OFAN. FÖRUM EKKI NÁNAR ÚT Í ÞAÐ.

Sigurður býr í Kína en kveðst hafa átt erindi til Svíþjóðar og Hollands. „Ég reyni alltaf að koma til Íslands þegar ég er í Evrópu, það var alveg sérstaklega gott núna, ég fór austur á Djúpavog og var þar í paradísarveðri,“ segir hann. „Svo finnst mér veðrið í borginni núna líka skemmtilegt, sæt rigning og fín. Annars er ég ekki mikið fyrir það sem kemur að ofan. Förum ekki nánar út í það.“ Hann segir þetta vera í fyrsta skipti sem hann sýni innan veggja fjármálastofnunar. Vill ekki ræða mikið um þau tímamót en segir. „Auðvitað hlýt ég að fagna því, eins og allir, að sem flestir styðji við menninguna.

gun@frettabladid.is

FÖGNUM SAMAN 100 ÁRA FULLVELDI

Ert þú með hugmynd að vönduðu verkefni á dagskrá afmælisársins?

Árið 2018 eru 100 ár liðin frá því að Ísland varð frjálst og fullvalda ríki. Aldarafmælisins verður minnst allt árið með fjölbreyttri og vandaðri dagskrá, um land allt. Því er nú leitað til landsmanna við mótun dagskrár afmælisársins.

Verkefnum á dagskrá afmælisársins er ætlað að hafa skírskotun til sjálfstæðis og fullveldis Íslands eða byggja á fullveldishugtakinu í fortíð, nútíð eða framtíð.

Kallað er eftir fjölbreyttum og vönduðum verkefnum þar sem meðal annars er lögð áhersla á samstarfsverkefni og verkefni með nýstárlega nálgun á viðfangsefnið.

Styrkir til valinna verkefna geta numið allt að 3 milljónum króna en þó ekki meira en 50% af heildarkostnaði. Verkefnin skulu fara fram á tímabilinu janúar–desember 2018.

Á vefsíðu afmælisársins www.fullveldi1918.is er að finna ítarlegar verkefnaáherslur, viðmið við mat á verkefnum og nánari upplýsingar um umsóknarferlið.

Skila skal inn tillögum að verkefnum fyrir kl. 16, 22. október 2017.

www.fullveldi1918.is

FULLVELDI ÍSLANDS

1918 · 2018

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
5%

Kingsman – The Golden Circle
SÝND KL. 8, 10
Undir trénu
SÝND KL. 6, 8, 10.20
American Assassin
SÝND KL. 8, 10.50
Emoji myndin
SÝND KL. 4, 6
Sonur Stórfótar
SÝND KL. 4

SAMBÍÓIN
SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU

Colin Firth, Julianne Moore, Taron Egerton, Channing Tatum
Kingsman – The Golden Circle
★★★★ EMPIRE
The Lego Ninjago Movie
★★★★ USA TODAY
★★★★ INDIEWIRE
Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna
Sýnd með íslensku og ensku tali
Úr smiðju Stephen King
IT
★★★★★ CHICAGO SUN-TIMES
★★★★★ SAN FRANCISCO CHRONICLE
★★★★ ROLLING STONE
85%
jennifer lawrence, javier bardem
mother!
★★★★ THE GUARDIAN
★★★★ THE TELEGRAPH
Tom Cruise
American Made
★★★★ TOTAL FILM
★★★★ EMPIRE
Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson
The Hitman's Bodyguard
★★★ VARIETY
Dunkirk
★★★★★ THE HOLLYWOOD REPORTER
93%

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 3:20 - 4 - 5:40 - 6:20
KINGSMAN 2	KL. 5 - 8 - 10:55
KINGSMAN 2 VIP	KL. 5 - 8 - 10:55
IT	KL. 9:10 - 10:10 - 10:30
MOTHER!	KL. 8 - 10:55
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 3:40 - 5:50
EVERYTHING, EVERYTHING	KL. 5:50 - 8
HITMAN'S BODYGUARD	KL. 8
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 3:50

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:30
LEGO NINJAGO ENSKT TAL	KL. 8
KINGSMAN 2	KL. 5 - 7:50 - 10:40
IT	KL. 5:20 - 8 - 10:45
MOTHER!	KL. 5:20 - 8
AMERICAN MADE	KL. 10:30
HITMAN'S BODYGUARD	KL. 10:20

SAMBÍÓIN AKUREYRI

LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40
LEGO NINJAGO ENSKT TAL	KL. 8
IT	KL. 7:30 - 10:20
MOTHER!	KL. 10:20
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:30

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40
LEGO NINJAGO ENSKT TAL	KL. 5:40 - 8 - 10:20
IT	KL. 8 - 10:50
MOTHER!	KL. 10:20
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:50
DUNKIRK	KL. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40
KINGSMAN 2	KL. 8 - 10:55
IT	KL. 10:05
UNDIR TRÉNU	KL. 8
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:50

Góða skemmtun í bíó

gæði – þekking – þjónusta
PÖKKUNARVÉLAR - BRETTAVAFNINGSVÉLAR - BINDIVÉLAR
BAKKALOKUNARVÉLAR - FLÆÐIPÖKKUNARVÉLAR
FILMUPÖKKUNARVÉLAR - KASSALOKUNARVÉLAR
VAKÚMVÉLAR
Mikið úrval af vakúmvélum sem henta einstaklingum og fyrirtækjum
FÁÐU TILBOÐ
pmt PLAST, MIÐAR & TÆKI
Krókhálsi 1 | 110 Reykjavík | s. 567 8888 | www.pmt.is

MARGIT BRANDT COPENHAGEN
DRANELLA
PULZ JEANS
MOMO
TÍSKUVÖRUVERSLUN
Garðatorgi 1 | www.momo.is | S: 588-2880

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Good Time	18:00, 20:00, 22:00
Stella í Orlofi	18:00
The Square	17:15, 20:00
Police Academy	20:00
The Limehouse Golem	22:45

GOOD TIME
THE SQUARE

Elli Grill og fleiri skemmta í hipphoppveislu á Húrra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hvað? Hvenær? Hvar?
Föstudagur

hvar@frettabladid.is

22. SEPTEMBER 2017

Tónlist

Hvað? Hipphoppveisla
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Naustunum
Bent, Elli Grill, Geimfarar og Bróðir BIG.

Hvað? Moses Hightower – Útgáfutónleikar í Háskólabíói
Hvenær? 20.00
Hvar? Háskólabíó
Hljómsveitin Moses Hightower sendi á dögunum frá sér sína þriðju breiðskífu, „Fjallaloft“, og ætlar hún af því tilefni að halda veglega útgáfutónleika í Háskólabíói föstudagskvöldið 22. september. Nýja platan inniheldur 11 lög, en lögin „Fjallaloft“, „Feikn“, „Trúnó“ og „Snefill“ hafa nú þegar gert góða hluti á öldum ljósvakans.

Viðburðir

Hvað? Opinn fundur um sögu og framtíð Stjórnarskrár Íslands
Hvenær? 19.30
Hvar? Gerðarsafn, Kópavogi
Í ljósi nýliðinna atburða á Alþingi Íslendinga og umræðunnar í samfélaginu þessa stundina má segja að fundurinn fjalli um eitt mesta hitamálið þessa stundina – Stjórnarskrá Íslands – og hvert við stefnum með nýju stjórnarskrártillöguna sem samþykkt var í þjóðaratkvæðagreiðslu árið 2012. Á fundinum verða stutt erindi fræðimanna um sögu stjórnarskránna og framtíð. Að þeim loknum verða pallborðsumræður þar sem gestum mun gefast kostur á að spyrja þátttakendur spurninga, en meðal þátttakenda á pallborði verða Birgitta Jónsdóttir og Andri Snær Magnason.

Hvað? Síðasta sýningarhelgi – Smámyndir
Hvenær? 14.00
Hvar? Grafíksalurinn, Tryggvagötu
Smámyndir er sjötta einkasýning Sigríðar Rutar sem einnig hefur tekið þátt í nokkrum samsýningum. Myndirnar, sem eru lítil olíumálverk 20x20 cm að stærð, voru unnar á árunum 2011 til 2017, og hafa ekki verið til sýnis áður. Flest mótífin eru náttúrutengd, hamingjusamir fiflar og lauf og smáblóm af íslenskri fold.

Moses Hightower fagnar nýjustu plötunni í Háskólabíói. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hvað? Geysir FW17: Skugga-Sveinn
Hvenær? 20.00
Hvar? Gamla Héðinshúsið, Seljavegi
Salurinn verður opnaður kl. 20.00 og sýningin hefst stundvíslega kl. 20.30. Fyrstu 150 gestirnir verða leystir út með veglegum gjafapokum. DJ Margeir sér um tónlistina og CCEP sér til þess að enginn fari þyrstur heim.

Hvað? The Only Jew In Iceland
Hvenær? 20.00
Hvar? Græna herbergið, Lækjargötu
Aaron Zarabi er bandarískur grínisti sem býr nú um stund á landinu. Aaron er gyðingættaður náungi frá New York borg og ætti því að geta gefið okkur Íslendingum nokkuð einstakt sjónarhorn á land og þjóð.

Hvað? Police Academy – föstudagspartísýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Lögregluskólinn verður sýndur í partísýningu í Bíó Paradís.

MJÓLKIN GEFUR STYRK

KUSU Á SPÍTALANN!

D-vítamínbætt léttmjólk bregður sér tímabundið í nýjan búning. Markmiðið er að safna 15 milljónum króna fyrir Landspítala til kaupa á tækjum sem bjarga mannslífum. Um er að ræða svokallaða „kusu" eða CUSA-skurðtæki ásamt barkaspeglunartæki. 30 kr. af hverri seldri fernu renna til þessa góða málefnis. Nánar um átakið á **ms.is**

BOMBAN
KL. 19:25
Stórskemmtilegur spurningaþáttur fyrir alla fjölskylduna í umsjón Loga Bergmann. Skipt er í tvö lið og eins og vera ber og fær Logi til sín káta og fjöruga gesti sem þurfa að svara laufléttum og skemmtilegum spurningum um allt milli himins og jarðar.

Frábært
Föstudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **365.is**

THE X -FACTOR UK
KL. 20:20
Glæný sería af einum vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni ásamt fríðu föruneyti.

THE CONJURING 2
KL. 21:20
Hrollvekja, byggð á einu þekktasta máli Eds Warren og Lorraine Warren, en það er draugagangur sem einstæða móðirin Peggy Hodgson upplifði árið 1977 ásamt fjórum börnum sínum.

EDGE OF TOMORROW
BÍÓ
KL. 22:00
Í þessum vísindatrylli leikur Tom Cruise óreyndan hershöfðingja sem þarf óvænt að fara í stærsta stríð sem mannkynið hefur staðið frammi fyrir.

SIX FEET UNDER
KL. 22:45
Ung leikkona deyr af ofneyslu eiturlyfja og fyrrverandi samstarfsmenn hennar slá saman í ódýra jarðarför fyrir hana.

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

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Kalli kanína og félagar
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 The New Girl
10.45 Martha & Snoop's Potluck Dinner Party
11.10 Í eldhúsi Evu
11.40 Heimsókn
12.05 Falleg íslensk heimili
12.35 Nágrannar
13.00 Girl Asleep
14.15 Sisters
16.15 Satt eða logið?
16.55 Top 20 Funniest
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Bomban
Logi Bergmann stjórnar frábærum og stórskemmtilegum spurningaþætti þar sem hann egnir saman tveimur liðum, skipuðum tveimur keppendum hvort, sem allir eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir og þurfa að svara laufléttum og skemmtilegum spurningum um allt milli himins og jarðar.
20.15 The X Factor 2017
21.15 The Conjuring 2
Hrollvekja frá 2016 sem byggð á einu þekktasta máli Ed Warren og Lorraine Warren, en það er draugagangur sem einstæða móðirin Peggy Hodgson upplifði árið 1977, ásamt fjórum börnum sínum.
23.30 Pay the Ghost
01.05 The Meddler
02.45 Dirty Weeekend
04.15 Sisters

STÖÐ 2 SPORT

08.05 Barcelona - Eibar
09.45 Real Madrid - Real Betis
11.25 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
11.50 Stjarnan - Fram
13.10 FH - ÍBV
14.50 Valur - Fjölnir
16.35 Pepsi-mörkin
17.55 PL Match Pack Vikulegur þáttur þar sem hitað er upp fyrir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni.
18.25 Bayern Mün. - Wolfsburg
Bein útsending.
20.30 Teigurinn
21.25 1 á 1
22.00 Premier League Preview
Hitað upp fyrir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni.
22.30 Evrópudeildin - fréttaþáttur
23.20 NBA Special - The Bad Boys
01.05 UFC
01.50 Bundesliga

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Hamburg - Bor. Dortmund
08.40 Augsburg - Leipzig
10.20 Man. Utd. - Burton Albion
12.00 Leicester - Liverpool
14.10 Fjölnir - FH
15.50 1 á 1 - Eiður Smári Guðjohnsen
16.20 Stjarnan - Fram
17.45 Seinni bylgjan
19.10 Messan
20.30 Tottenham - Swansea
22.10 PL Match Pack Vikulegur þáttur þar sem hitað er upp fyrir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni.
22.40 La Liga Report
23.10 Þýski boltinn
00.50 Premier League Preview

STÖÐ 3

17.25 New Girl
17.50 Mike & Molly
18.10 The Big Bang Theory
18.35 Modern Family
19.00 Curb Your Enthusiasm
19.45 Lip Sync Battle
20.10 The New Adventures of Old Christine
20.35 Gilmore Girls
21.20 It's Always Sunny in Philadelphia
21.45 Eastbound & Down
22.15 Entourage
22.45 Six Feet Under
23.45 Significant Mother
00.10 Smallville
00.55 The Big Bang Theory
01.15 Modern Family
01.40 Curb Your Enthusiasm

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Tindur
10.11 Töfrahetjurnar
10.25 K3
10.38 Mæja býfluga
10.47 Stóri og Litli
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Tindur
14.11 Töfrahetjurnar
14.25 K3
14.38 Mæja býfluga
14.47 Stóri og Litli
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Tindur
18.11 Töfrahetjurnar
18.25 K3
18.38 Mæja býfluga
18.47 Stóri og Litli
19.00 Ratchet og Clank

GOLFSTÖÐIN

08.15 Inside the PGA Tour
08.40 Tour Championship
13.40 Solheim Cup
15.45 Golfing World
16.35 Inside the PGA Tour
17.00 Tour Championship Bein útsending frá öðrum keppnisdegi Tour Championship á PGA mótaröðinni.
22.00 PGA Championship
23.30 Tour Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

11.25 Make Your Move Söngleikur frá 2013. Donny er sjálfsöruggur strákur frá New York sem finnst gaman að dansa. Hann fer til New Orleans og tekur óafvitandi þátt í glæpsamlegu athæfi. Hann er handtekinn og settur í fangelsi. Hann sleppur út á skilorði og vinnur fyrir sér með því að dansa úti á götu.
13.15 Roxanne
15.00 Flying Home
16.40 Make Your Move
18.30 Roxanne Bráðskemmtileg gamanmynd sem er eins konar nútímaútgáfa leikritsins um Cyrano de Bergerac. Hér segir af slökkviliðsstjóranum C.D. Bales sem allir dýrka og dá en engin kona lætur sér detta í hug að elska því hann hefur afskaplega óvenjulegt og ljótt nef. Þegar gullfallegur kvenkyns stjörnufræðingur flytur í bæinn er C.D. fyrstur til að bjóða hana velkomna í plássið. Hann verður ástfanginn við fyrstu sýn en þarf að berjast við vinnufélaga sinn um hylli stúlkunnar.
20.20 Flying Home Dramatísk mynd frá 2014 um ungan mann sem býr í New York og þarf að velja á milli ástarinnar og eins stærsta viðskiptasamnings sem honum hefur boðist.
22.05 Edge of Tomorrow
23.55 Sea of Love
01.50 Victor Frankenstein
03.40 Edge of Tomorrow
06.45 Longest Ride

RÚV

16.55 Hásetar
17.20 Sögustaðir með Einari Kárasyni
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Froskur og vinir hans
18.10 Hundalíf
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Ég vil fá konuna aftur
20.10 Útsvar
21.30 Séra Brown
22.20 Dómsmorð
23.55 Yðar hátign
01.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Royal Pains
10.35 Síminn + Spotify
13.00 Dr. Phil
13.40 America's Funniest Home Videos
14.05 The Biggest Loser – Ísland
15.05 Heartbeat
15.50 Glee
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 Starring Jimmy Fallon
19.10 The Late Late Show with James Corden
19.50 Family Guy
20.15 The Bachelorette
21.45 Derailed
23.35 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.15 Prison Break
01.00 Damien
01.45 Quantico
02.30 Shades of Blue
03.15 Mr. Robot
04.00 Intelligence
04.50 House of Lies

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

APPELSÍN
nettó
NÝTT SUNNUDAGA
KÓRAR ÍSLANDS
1. ÞÁTTUR Í OPINNI DAGSKRÁ KL: 19:10
MARGFALT SKEMMTILEGRI
1817
365.IS
365

Maria and Ricardo´s tortillur
10 mismunandi tegundir af ferskum tortillum.
Finndu þína uppáhalds.

Västerbottensost
Sænskir gæða ostar. Rifinn og bitar.

Cedar´s hummus
Gómsætur og bráðhollur hágæða hummus.

O´Doughs
Glæsilegt úrval af glútenlausu brauði

Gille piparkökur
Aldrei of snemmt fyrir piparkökur.

3 Stjerne Salami
Ekta salami beint frá Danmörku.

Gildir til 24. september á meðan birgðir endast.

HINN EINI SANNI SLÁTURMARKAÐUR

Í HAGKAUP SKEIFUNNI

AFGREITT ÞRIÐJUDAGA - LAUGARDAGA
FRÁ KL. 14-18

ÓFROSIÐ OG FERSKT DAGLEGA!

Heilslátur 5 ferskt	5.699 kr/pk
Heilslátur 3 ferskt	3.799 kr/pk
Heilslátur 5 ferskt án blóðs	5.599 kr/pk
Heilslátur 3 án blóðs	3.599 kr/pk
Þindar	399 kr/kg
Eistu	599 kr/kg
Blóð 1 L	199 kr/pk
Mör	169 kr/kg
Sviðahausar hreinsaðir	599 kr/kg
Vambir 3 stk	1.199 kr/pk

OPIÐ allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

UNGNAUTA-FILE
4.159 kr/kg
verð áður 5.199

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

UNGNAUTA-PIPARSTEIK
3.079 kr/kg
verð áður 4.399

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

UNGNAUTAHAKK 4% FITA
1.991 kr/kg
verð áður 2.489

ÍSFUGL

TILBOÐ 40% afsláttur á kassa

KALKÚNA-SNEIÐAR
1.439 kr/kg
verð áður 2.399

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

GRILLLÆRI HAGKAUPS
1.749 kr/kg
verð áður 2.499

Sætar Syndir

- MAKKARÓNUR 16 STK BLANDAÐAR 3.695 kr

- MAKKARÓNUR 8 STK BLANDAÐAR 1.995 kr

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Rokkaðu dragtina upp með skemmti-legum bol.

Tími buxnadragtarinnar er kominn!

Endurkomu buxnadragtarinnar hefur verið spáð ár eftir ár en núna loksins virðist hún ætla að taka sviðið.

Buxnadragtin er eitt heitasta trendið hjá gestum tískuviknanna sem nú eru í fullum gangi. Og í bæði fallegum, björtum litum og munstrum. Bux-urnar eiga að vera í víðari kantinum, annaðhvort með skálmum niður á ökkla eða síðari, en jakkarnir vel sniðnir. Fáum innblástur frá smekk-fólkinu hér. Glamour mælir með buxnadragt fyrir veturinn.

Það er um að gera að fara út fyrir þæginda-rammann og leika sér með lita-samsetningar.

Hlébarða-mynstrið er án efa heitasta munstrið í ár.

Buxnaskálmar í ökklasídd er hægt að nota við stígvél jafnt sem lága skó.

GLAMOUR

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

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?
GUM eru hágæða tannvörur

tannlæknar mæla með GUM tannvörum

... fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum

allar upplýsingar á www.icecare.is

Hvernig átt þú að lifa af bíllausa daginn?

Í dag er Bíllausi dagurinn eins og allir vita og hann ber að halda hátíðlegan. Sumum gæti reynst það gríðarlega erfitt – en við hér á Lífinu vitum betur. Hér koma nokkur ráð, sum frekar augljós en önnur kannski ekki, hvað vitum við?

Það eru alltaf einhverjir gamaldags, einhverjir sem láta ekki einhvern DAG segja sér fyrir verkum og mæta bara á risastóra bensínsvelgnum sínum í vinnuna, eða hvert sem er. Þú, framsækna manneskjan, sem skilur bílinn eftir heima í dag getur auðvitað nýtt þér þetta og sent eitt stykki póst á alla starfsmenn fyrirtækisins og hver veit, kannski færðu far hjá erfiða yfirmanninum sem allir eru hræddir við.

Ganga, auðvitað

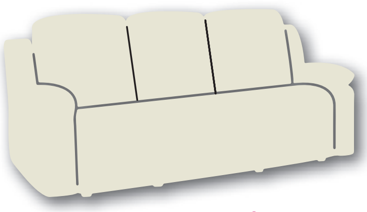
Það geta ekki allir leyft sér þann munað að ganga í vinnuna – eða hvað? Það er allt hægt, það bara tekur mislangan tíma. Það að ganga er líka mjög vanmetið, við mennirnir virðumst alltaf vera að leita leiða til að ganga sem minnst, en fyrir fólkið sem starfar í skapandi störfum er líklega enginn betri undirbúningur til en að taka góðan göngutúr fyrir vinnu. Svo er það bara svo rómantískt.

Panta matinn heim að dyrum

Auðvitað er ekkert nýtt að það sé hægt að verða sér úti um máltíð án þess að yfirgefa heimili sitt. Urmull veitingastaða býður upp á heimsendingu á skyndibita auk þess sem það er hægt að nýta sér hinar ýmsu þjónustur sem aðstoða við þetta. Þeir sem þurfa að kaupa inn fyrir næstu viku eða helgina geta svo nýtt sér þar til gerða þjónustu eins og t.d. Boxið.

Strætó

Fyrir þá sem ekki vita þá er rekin þjónusta í Reykjavík og víðar þar sem stórir, langir og oftast gulir bílar keyra um götur borga og bæja og þeir sem standa á réttum stöðum (þeir eru merktir) fá að hoppa upp í og borga nokkra hundraðkalla fyrir far. Þjónustan verður svo ókeypis í dag – algjör snilld.



Vertu bara heima

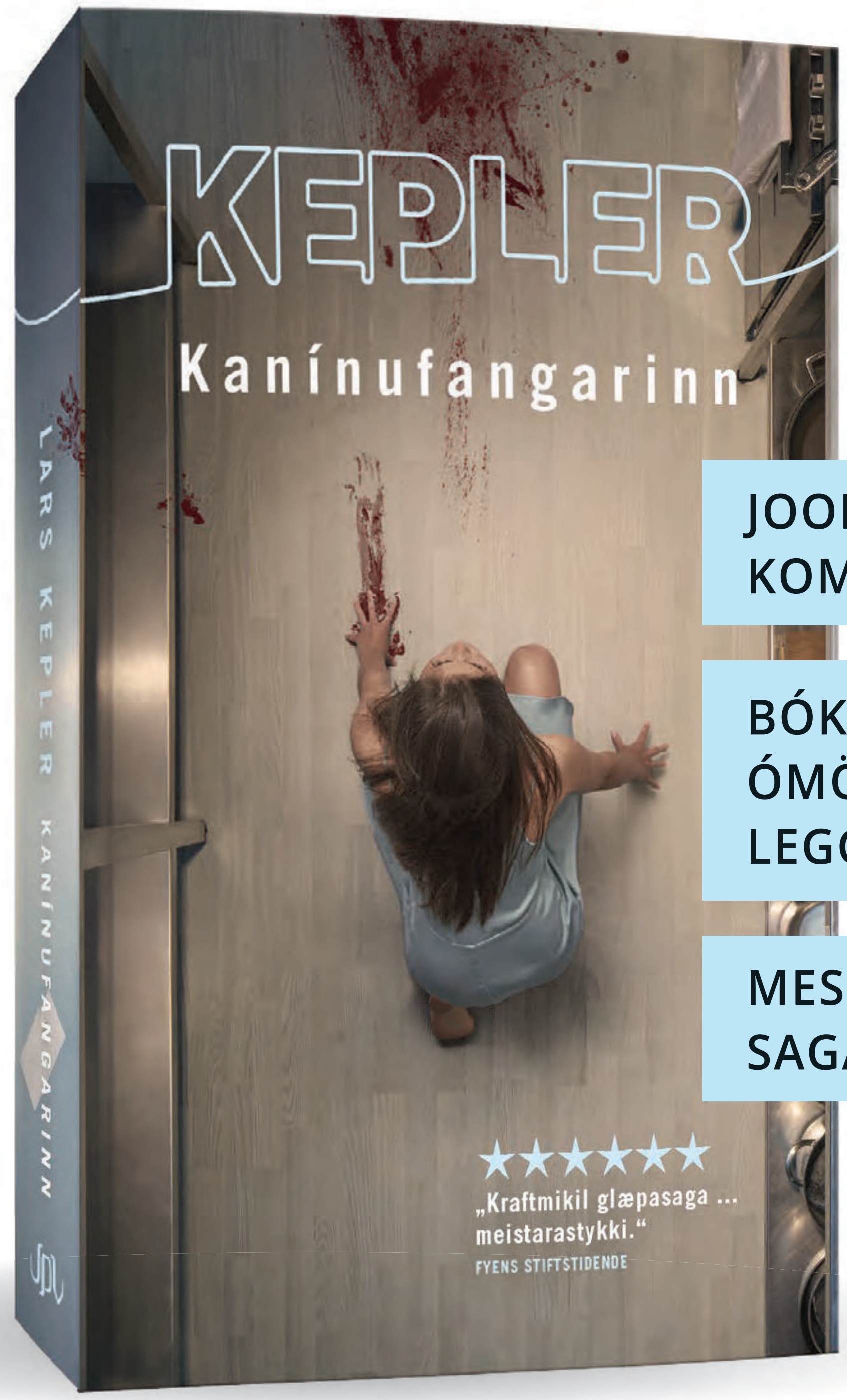
Það er bullandi haust og líklega mígandi rigning, rok og leiðindi. Lífið er ekki að segja þér að hringja þig inn veika/n en þú ert samt alveg með smá verk í hálsinum og trúlega smá hita ekki satt? Ert búin/n að vera að hósta eða að minnsta kosti ræskja þig? Það er kannski bara best að liggja undir teppi og horfa á Seinfeld í allan dag.

SPENNAN MEIRI EN NOKKRU SINNI FYRR

★★★★★★

„Meistarastykki.“

FYENS STIFTSTIDENDE



JOONA LINNA ER KOMINN AFTUR

BÓK SEM ER NÁNAST ÓMÖGULEGT AÐ LEGGJA FRÁ SÉR

MEST SELDA SKÁLDSAGA SVÍÞJÓÐAR 2016

„Besta Joona Linna-glæpasagan hingað til.“

LITTERATURSIDEN.DK

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–15 | www.forlagid.is

Bruce Watson og sjálfur meistarinn Mick Jones að fremja einhvern stórkostlegan gjörning á gítarana. Jones er orðinn 72 ára en lætur engan bilbug á sér finna. NORDICPHOTOS/GETTY

Risasveitin Foreigner til Íslands

I Want to Know What Love Is mun hljóma á Íslandi þann 18. maí þegar hin goðsagnakennda hljómsveit Foreigner stígur hér á svið. Sveitin er á ferðalagi um þessar mundir og fær góða dóma.

Föstudagskvöldið 18. maí á næsta ári mun hin goðsagnakennda hljómsveit Foreigner heimsækja Ísland í fyrsta sinn. Foreigner þarf vart að kynna fyrir almenningi en sveitin hefur selt yfir 75 milljónir platna á ferlinum sem nær yfir 40 ára tímabil, og fagnar þeim áfanga nú á tónleikaferðalagi um heiminn.

Sveitin hefur verið álitin ein vinsælasta rokkhljómsveit heims og mun koma beint frá The Royal Albert Hall í Bretlandi og ættu Íslendingar því að fá sveitina í toppformi í Laugardalshöllinni en hún hefur verið að fá frábæra dóma fyrir tónleika sína að undanförnu.

Hljómsveitin fékk fimm stjörnur af fimm mögulegum fyrir tónleikana sína í Denver í byrjun mánaðarins. Fékk hún mikið hrós og góða einkunn fyrir að byrja tónleikana á réttum tíma.

Sveitin hefur sent frá sér tíu platínuplötur og 16 alþjóðlega smelli sem allir hafa náð inn á topp 30 í Bandaríkjunum. Árið 1986 var lag hennar Urgent á toppi íslenska vinsældalistans hér á landi í nokkrar vikur. Sveitin hefur verið að taka öll sín þekktustu lög og má búast við að þakið á Laugardalshöll hreinlega fari af þegar áhorfendur kyrja, I want to know what love is, sem flestir jarðarbúar þekkja.

Þeir Mick Jones og félagar gáfu út sína fyrstu plötu árið 1977 sem hét einfaldlega Foreigner. Hún seldist í um þremur milljónum eintaka. Járnið var hamrað fyrst það var svona rjúkandi heitt og önnur platan sem heitir Double Vision kom ári síðar. Ekki fékk hún síðri viðtökur en fyrsta platan og tvö lög náðu miklum vinsældum, Hot Blooded og titillagið, Double Vision. Það ár var hljómsveitin aðalnúmerið á Reading-hátíðinni. Áfram var haldið og 1979 kom platan Head Games sem seldist einnig vel.

En það örlaði á pirringi og farið var í mannabreytingar. Árið1981 sendi hljómsveitin fjórðu plötu sína í búðarhillur sem sló þeim fyrri við hvað sölutölur varðar. Hún fór til að mynda rakleitt í efsta sæti bandaríska vinsældalistans. Reyndar skipti engu hvert litið var, Foreigner var vinsæl beggja vegna Atlantshafsins og er það enn. Miðasala hefst eftir slétta viku á Midi.is og verður takmarkaður miðafjöldi í boði. **benediktboas@365.is**

Foreigner árið 1976. Frá vinstri: Ed Gagliardi, Mick Jones, Dennis Elliott, Lou Gramm, Ian McDonald og Al Greenwood. NORDICPHOTOS/GETTY

Risasmellir Foreigner

- I Want to Know What Love Is
- Juke Box Hero
- Say You Will
- Cold as Ice
- Urgent
- Feels Like the First Time
- Waiting for a Girl Like You

UM 700-900 ÞÚSUND MANNS HORFA Á MYNDBÖND FOREIGNER Í HVERRI VIKU Á YOUTUBE.

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*

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL
FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM
HENSON DESIGN
RICCARDO rafstillanlegur tungusófi
Gæðarúm í miklu úrvali
ISABELLA hægindasófi. Sjá nánar á lur.is
HENSON DESIGN
Svefnsófar í miklu úrvali og mörgum litum. Nokkrar stærðir í boði.
CALIA ITALIA
CALIA ITALIA
JACOB stóll frá Calia Italia
SITTING VISION hvíldarstólar
ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is
GRACE hægindastóll
CARPE DIEM BEDS OF SWEDEN
BUGATTI ITALY
RÚM • SÓFAR • HVÍLDARASTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORÐ • SÆNGUR
LÚR BETRI HVÍLD
VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN
SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opið alla virka daga 10-18. Lau. 11-16
554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is
LÚR BETRI HVÍLD

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** **Vísir**

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

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

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

Öld heimskunnar

Upplýsingaöldin var ferskt tímabil í sögu mannkyns, þegar þrúgandi trú á yfirnáttúruleg öfl og alls konar dellu vék fyrir skynsemi, rökhyggju og vísindalegum vinnubrögðum.

Þekkingin varð að almannaeign og fólk fór blessunarlega að efast um allan andskotann. Það er af sem áður var og einhver óþolandi þversögn fólgin í því að á ofurupplýsingaöld, með takmarkalausum og auðveldum aðgangi að þekkingu og upplýsingum, skuli fáfræði, tær heimska, della og kjaftæði vaða uppi sem aldrei fyrr.

Kannski á alvöru þekkingarleit bara ekki að vera svona auðveld? Darwin skoðaði ekki Galapagoseyjar á Google Earth áður en hann skrifaði Uppruna tegundanna og Freud horfði ekki á Psycho á Netflix áður en hann setti fram hugmyndir sínar um Ödipusarduldina.

Þetta andskotans internet er vítisvél í höndum vitsuga með illt eitt í huga. Nú kokgleypir múgurinn falsfréttir, lygar, kjaftasögur og alls kyns óra eins og hann lét fóðra sig, kúga og blekkja með heilagri ritningu á miðöldum.

Fávísir bjánar úti í bæ, almannatenglar, stjórnmálafólk, illa innrættir spunakarlar, pólitískur rétttrúnaðarskríll og alls kyns annað hyski mokar núna kúadellu, áróðri, lygum og kjaftasögum út á netið og stundar um leið gengisfellingu og afbökun orða og markvissa brenglun á merkingu hugtaka.

Við erum stödd í miðri martröð Orwells. Í þessu andrúmi er ekki hægt að rökræða eða komast að vitrænni niðurstöðu um nokkurn skapaðan hlut,

Lýðræðið sjálft er undir í þessum hráskinnaleik enda er það merkingarlaust í blekkingarheimi þar sem ekkert er sem sýnist.

Er okkur yfirleitt óhætt að kjósa í lok október?

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ICELAND ENGIHJALLA, VESTURBERGI, ARNARBAKKA OG GLÆSIBÆ

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

BAUHAUS

bæklingur fylgir Fréttablaðinu í dag.

TEMPUR-DAGAR

25% AFSLÁTTUR

KOMDU NÚNA!

NÝ OG BETRI VEFVERSLUN www.betrabak.is OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

TEMPUR

AÐ SOFA ER EITT – AÐ HVÍLAST ER ANNAÐ

ALLT ÞAÐ NÝJASTA FRÁ TEMPUR

MEÐ 25% AFSLÆTTI Í BETRA BAKI Í SEPTEMBER

Nýjar gerðir og fjölbreytt úrval TEMPUR heilsukodda

TEMPUR® Hybrid
Hönnuð fyrir sneggra viðbragð

TEMPUR® Contour
Hönnuð fyrir meiri stuðning

TEMPUR® Cloud
Hönnuð fyrir meiri mýkt

MicroTech frá Tempur
Fyrir þá sem kjósa Tempur® á betra verði

QUICKREFRESH™ ÁKLÆÐI

Rennilás gerir það afar einfalt er að taka Quick-Refresh áklæðið af TEMPUR dýnunni og þvo.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra BAK