FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

229. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 29. SEPTEMBER 2017

Sigmundur viss um að aðrir vilji samstarf

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson er viss um að formenn annarra flokka verði tilbúnir í stjórnarmyndunarviðræður við sig eftir kosningar. Nýr flokkur hans nýtur sjö prósenta fylgis samkvæmt skoðanakönnun MMR. Um eitt hundrað manns hafa sagt sig úr Framsóknarflokkunum undanfarna daga.

2017

STJÓRNMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, forvígismaður hins nýja Miðflokks, segist engar áhyggjur hafa af því að formenn annarra flokka muni ekki vilja mynda ríkisstjórn með flokknum eftir kosningar.

„Ég er vanur að fara inn í stjórnarmyndunarviðræður sem umdeildur maður. Ég var umdeildur 2009 og menn farnir að reyna að setja mig út á kant en þeim mun umdeildari var ég 2013 þegar allt var á öðrum endanum í pólitíkinni og menn töluðu um að ég væri alveg sér á parti og erfitt væri að mynda ríkisstjórn með mér,“ svarar Sigmundur.

„En raunin varð auðvitað sú eftir kosningar að þá komu menn í röðum til þess að útskýra hvers vegna þeir vildu vera með mér í ríkisstjórn. Þannig gengur þetta nú yfirleitt fyrir sig. En menn verða yfirleitt mjög praktískir strax eftir kosningar.“

Sigmundur hyggst beita sér sérstaklega fyrir lýðræðisumbótum og umbótum á fjármálakerfinu. Aðspurður hvort hann telji sig njóta nægilegs trausts til að bæta fjármálakerfið segist hann fyrir löngu búinn að gera hreint fyrir sínum dyrum og betur en nokkur annar íslenskur stjórnmálamaður.

„Ég er búinn að sanna það og þetta Wintrismál hefur sannað að ég hef alltaf haft heildarhagsmuni almennings að leiðarljósi og jafnvel verið tilbúinn að fórna hagsmunum eigin fjölskyldu og annarra til þess að tryggja almannahagsmuni á Íslandi í þessum stóru málum. Svoleiðis að ég held það sé engin ástæða til annars en ætla að stór hluti fólks muni vilja sjá mig vinna áfram að þessum helstu málum,“ segir hann.

„Ég hafði nú ekki gert ráð fyrir að fara úr Norðausturkjördæmi þar sem fólk hefur reynst mér einstaklega vel,“ segir Sigmundur um eigið framboð. „Hins vegar eru margir að hvetja mig til að koma hingað suður á höfuðborgarsvæðið.“

Framsóknarmenn í Reykjavík funduðu í gærkvöld. Í Samfylkingunni er margir nýir frambjóðendur sem gefa sig fram. **– aá /** **sjá síðu 6**

> **Þetta Wintrismál hefur sannað að ég hef alltaf haft heildarhagsmuni almennings að leiðarljósi og jafnvel verið tilbúinn að fórna hagsmunum eigin fjölskyldu.**
>
> Sigmundur Davíð Gunnlaugsson alþingismaður

Þór/KA tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn í knattspyrnu með 2-0 sigri á FH í gær. Þetta var annar Íslandsmeistaratitill norðanstúlkna sem unnu titilinn árið 2012. Gríðarleg spenna var fyrir lokaumferðina því Breiðablik gat stolið sigrinum hefði Þór/KA misstigið sig. Nánari umfjöllun og viðtöl á blaðsíðu 14 FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Skosk naut á risabúi í Skaftárhreppi

LANDBÚNAÐUR „Að mestu leyti hefur nautakjötsframleiðsla á Íslandi verið hliðargrein og aukaafurð,“ segir Örn Karlsson, einn eigenda þriggja jarða í Skaftárhreppi þar sem kom á upp stærsta nautgripabúi landsins. Hann segir að slátrun á skoskum holdanautum af Aberdeen Angus kyni, sem ræktur verða úr nýjum fósturvísum, geti hafist þar eftir fjögur ár. Kjötið muni uppfylla strangar kröfur Costco.

Fósturvísar úr Angusholdakúnum eru væntanlegir hingað til lands í október frá Noregi. Þeir verða settir upp í íslenskar kýr í nýrri einangrunarstöð.

„Það eru til Angusgripir í landinu sem eru af gömlu sæði, úr tveimur gripum sem voru teknir til landsins og eru bræður, og það hefur ekki tekist að rækta almennilega úr því,“ segir Örn. **– hg /** **sjá síðu 4**

Skosku holdanaut af Angus kyni er ræktuð víða um heim.

Dýr sátt hjá ríkisútvarpinu

DÓMSMÁL Dýrasti meiðyrðamálsdómur sem fallið hefur fyrir héraðsdómi síðastliðin fimm ár kostaði hina stefndu um tvær milljónir króna. Það er hálfri milljón minna en Ríkisútvarpið greiddi til að semja um málalok við Guðmund Spartakus Ómarsson.

Gagnrýnt hefur verið að Ríkisútvarpið hafi ekki látið reyna á málið fyrir dómstólum. **– smj /** **sjá síðu 8**

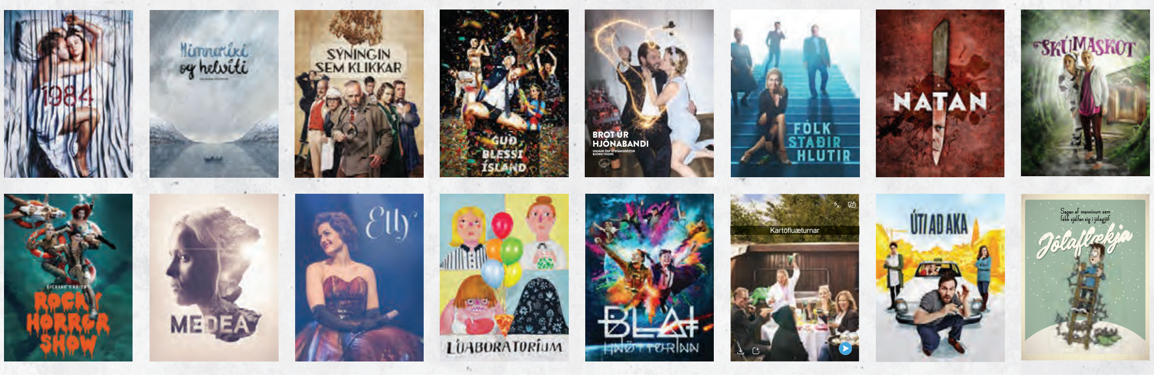
Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Stöðnun er ekki ávísun á stöðugleika, skrifar Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir. 12

LÍFIÐ Nú er kominn tími til að leggja sumarskóna á hilluna og huga að skóbúnaði vetrarins. Glamour fer yfir skótískuna, þar er margt spennandi í gangi. 28

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **HJÁLPIN**

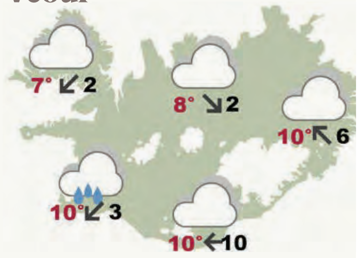
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



NÚ FER HVER AÐ VERÐA SÍÐASTUR AÐ TRYGGJA SÉR ÁSKRIFTARKORT BORGARLEIKHÚSSINS

EINFALDAST OG ÓDÝRAST Á BORGARLEIKHUS.IS

Veður



Norðaustan- og austanátt í dag, 5-15 m/s, hvassast við suðausturströndina. Rigning með köflum, en meira og minna samfelld úrkoma á sunnanverðum Austfjörðum og á Suðausturlandi. SJÁ SÍÐU 18

Bjargað úr aurnum

Gríðarlegir vatnavextir hrjá enn íbúa Suðaustur- og Austurlands. Miklar annir hafa verið hjá björgunarsveitum á svæðinu undanfarna tvo daga og er talið að tugir kinda hafi drepist í flóðum. Á þriðja tug kinda var bjargað úr aurskriðu í Hamarsfirði í gær . Jafnframt voru tugir ferðamanna innlyksa milli brúarinnar yfir Steinavötn og vegarins austan við Hólmsá. Búist er við áframhaldandi vatnavöxtum í dag. MYND/EIÐUR RAGNARSSON

Innbundið prent of dýrt hjá Odda

IÐNAÐUR „Framleiðsla innbundinna bóka á Íslandi hefur átt undir högg að sækja um langt skeið,“ segir í fréttatilkynningu frá Odda þar sem fram kemur að fyrirtækið hætti prentun og framleiðslu á innbundnum bókum eftir áramót.

„Oddi hefur um áratuga skeið prentað og framleitt innbundnar bækur fyrir íslenskan og erlendan markað en ytri aðstæður valda því nú að slík framleiðsla stendur ekki undir sér,“ segir í tilkynningunni. „Meðal þátta sem skert hafa samkeppnishæfni innlendrar bókaframleiðslu eru sterkt gengi krónu gagnvart erlendum gjaldmiðlum og að launahækkanir á íslenskum markaði undanfarin ár hafa verið langt umfram launaþróun í samkeppnislöndum.“

– gar

Brexit-viðræður ganga betur

BRETLAND Stór skref hafa verið tekin í viðræðum Bretlands og Evrópusambandsins um útgöngu Breta úr ESB. Frá þessu greindi David Davis, Brexitmálaráðherra Bretlands, í gær þá lauk enn einni viðræðulotunni. Lotan var sú fyrsta frá því Theresa May forsætisráðherra sagði að Bretar óskuðu eftir tveggja ára útgönguferli.

Michel Barnier, formaður samninganefndar ESB, sagði að þótt árangur hefði náðst væri enn langt í land í ákveðnum málum.

– þea

David Davis Brexitmálaráðherra.

Óskar umsagna um hunda á veitingastöðum

STJÓRNMÁL Svo gæti farið að hundar, kettir og önnur gæludýr yrðu heimiluð inni á veitingastöðum áður en Björt Ólafsdóttir umhverfisráðherra lætur af störfum. Umhverfis- og auðlindaráðuneytið óskar nú eftir umsögnum um drög að breytingu á reglugerð um hollustuhætti.

Breytingarnar kveða á um að eigendum eða rekstraraðilum veitingastaða verði heimilt að leyfa gestum að koma með gæludýr inn á staðina að uppfylltum tilteknum skilyrðum.

Þótt þingi hafi verið slitið gæti reglugerðin enn breyst en slík breyting þarf ekki að fara í gegnum þingið.

Hægt er að skila umsögnum um reglugerðardrögin til 13. október næstkomandi. **– þea**

Íslenskt ferðafólk sýnir útlendingunum hroka

Langflestir sem starfa í ferðaþjónustu í Vík í Mýrdal eru útlendingar. Ef ekki væri fyrir þá væru hótelin lokuð, segir Anna Lára Pálsdóttir sem kennir hópi þeirra íslensku. Ætlunin er að nemarnir öðlist sjálfstraust til að byrja að tala málið.

SKÓLAMÁL „Ég hef orðið vitni að því oftar en einu sinni að Íslendingar eru bara mjög dónalegir við starfsfólkið okkar af því að það talar ekki íslensku,“ segir Anna Lára Pálsdóttir, starfsmaður í móttökunni á Hótel Kötlu í Vík, sem nú kennir útlendingum á staðnum íslensku.

Fræðslunet Suðurlands stendur fyrir námskeiðinu sem haldið er í húsakynnum Kötlusetursins í Vík og hófst á mánudaginn. Anna Lára segir ekki endanlega ljóst hversu margir ætli að sitja námskeiðið sem fram fer tvo eftirmiðdaga í viku þar til í lok nóvember. Fólkið sé allt í vaktavinnu og einhverjir af 24 sem höfðu skráð sig hafi ekki getað fengið sig lausa og afbókað. „En eins og þetta leit út á mánudaginn sýndist mér ég þurfa að vera með tvo hópa, það voru svo margir skráðir,“ segir hún.

Útlendingarnir sem búa í Vík og sækja námskeiðið eru allir að vinna í ferðaþjónustu að sögn Önnu. Þetta fólk hafi þegar verið í talsverðan tíma á landinu. „Það er mikið af Pólverjum og Tékkum og á námskeiðinu hjá mér er líka til dæmis fólk frá Frakklandi og Spáni. Það voru allir mjög jákvæðir og spenntir.“

Anna segir sérstaklega þá sem hafi verið hér á Íslandi um lengri tíma vilja ná betri tökum á íslenskunni. „Markmiðið er að fólk öðlist sjálfstraust til að tala og nota tungumálið og skilja það en ég er ekki að leggja áherslu á að rita mikið eða á málfræði,“ útskýrir hún. „Margir hafa verið hér mjög lengi en skortir kjarkinn til að láta vaða og byrja að tala.“

Að sögn Önnu eru um níutíu prósent af gestunum sem koma á Hótel Kötlu útlendingar. „Við erum nánast bara með útlendinga í þjónustustörfum hérna, þeir eru áttatíu prósent eða meira. Allir þjónarnir eru útlenskir til dæmis þótt við séum íslenskar í móttökunni,“ segir hún. Oft sé komið og kvartað undan þessu við Íslendingana í móttökunni.

Góð stemning er meðal nemenda í íslensku fyrir útlendinga í Vík. MYND/ANNA

> Ég veit ekki hvort þetta er óöryggi hjá Íslendingunum en ég hef oftar en einu sinni orðið vitni að því að það er komið fram við fólkið af hroka af því að það talar ekki íslensku.
>
> Anna Lára Pálsdóttir kennari

„Ég veit ekki hvort þetta er óöryggi hjá Íslendingunum en ég hef oftar en einu sinni orðið vitni að því að það er komið fram við fólkið af hroka af því að það talar ekki íslensku. Íslendingum finnst að þeir eigi rétt á því að fá þjónustu á íslensku á Íslandi,“ segir Anna sem kveðst þá benda á að landslagið sé nú breytt. „Ef þetta fólk væri ekki hérna að sinna þessum störfum fyrir okkur þá væri þetta hótel ekkert opið. Það eru ekki Íslendingar hér til að vinna þessi störf.“

gar@frettabladid.is

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

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

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

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

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

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

Miðflokkur Sigmundar Davíðs virðist kljúfa Framsókn í tvennt

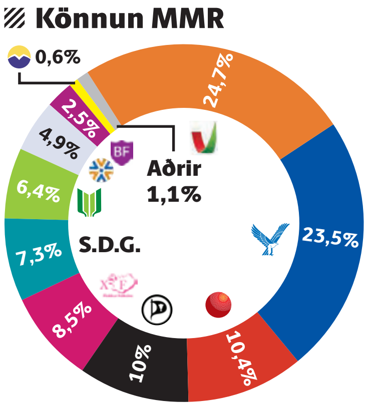
KOSNINGAR „Fréttin er auðvitað sú að það lítur út fyrir að Sigmundur sé búinn að kljúfa Framsóknarflokkinn í tvennt,“ segir Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við HA, um nýja könnun MMR.

Vísar Grétar til þess að Miðflokkur Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar mælist með 7,3 prósenta fylgi en Framsóknarflokkurinn, gamli flokkur Sigmundar, 6,4 prósent.

Grétar segir þó að könnunin sé gerð ofan í það að Sigmundur sé búinn að eiga sviðið í nokkra daga. Til að mynda vegna fregna af því að ýmsir hafi yfirgefið Framsóknarflokkinn með leiðtoganum fyrrverandi.

„Við höfum ekkert séð á spilin hjá honum enn þá. Það er ekki búið að birta neina stefnu. Ég held við þurfum að bíða og sjá viðbrögð annarra og hvaða stefnu flokkurinn setur á borðið áður en við getum farið að segja hvernig staðan verður,“ segir Grétar og bætir því við að vika geti verið langur tími.

Björt framtíð mælist nú með 2,5 prósenta fylgi en flokkurinn sleit ríkisstjórnarsamstarfi fyrr í september. Ýmsir sökuðu flokkinn um að hafa slitið samstarfinu til þess að auka fylgi sitt.



> Ég held við þurfum að bíða og sjá viðbrögð annarra og hvaða stefnu flokkurinn setur á borðið áður en við getum farið að segja hvernig staðan verður
>
> Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði

„Hafi Björt framtíð sprengt ríkisstjórnina til að reyna að bæta stöðu sína í könnunum held ég að það hafi mistekist hrapallega. Það er heldur alls ekkert víst að það hafi verið aðalástæðan,“ segir Grétar en flokksmenn sögðu ástæðuna trúnaðarbrest.

Samkvæmt könnuninni mælast Vinstri græn stærst með 24,7 prósenta fylgi en Sjálfstæðisflokkurinn mælist með 23,5 prósent. Spútnikflokkurinn Flokkur fólksins mælist í 8,5 prósentum. **– þea**

Færra ferðafólk á NA-horninu

FERÐAÞJÓNUSTA Gistináttum á Norðurlandi fækkaði um ellefu prósent í ágúst, samanborið við ágúst í fyrra. Gistináttum á Austurlandi fækkaði um þrjú prósent. Hins vegar fjölgar gistináttum ferðamanna í heild.

„Þessi fækkun er auðvitað mikið áhyggjuefni fyrir ferðaþjónustuna á svæðinu,“ segir Njáll Trausti Friðbertsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins. „Mikilvægt er að byggja upp nýjar gáttir inn til landsins. Þá hljótum við að líta til alþjóðaflugvallanna á Akureyri og Egilsstöðum. Það hefur verið unnið hörðum höndum af hálfu Markaðsstofu Norðurlands og Austurbrúar að því að skapa skilyrði til að ýta við slíkum hugmyndum.“ **– sa**

Njáll Trausti Friðbertsson. þingmaður NA-kjördæmis

Dyrum lokað á Norður-Kóreu

KÍNA Viðskiptaráðuneyti Kína tilkynnti norðurkóreskum fyrirtækjum í Kína að þau yrðu að hætta starfsemi í landinu í síðasta lagi í janúar. Sameiginlegum textílverksmiðjum Kínverja og Norður-Kóreumanna yrði einnig lokað.

Þetta er liður í svari alþjóðasamfélagsins við auknum kjarnorku- og eldflaugatilraunum einræðisríkisins og kemur í kjölfar viðskiptaþvingana öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna.

Fyrr í ár ákváðu Kínverjar að draga úr innflutningi á norðurkóreskum kolum og viðskiptum með sjávarfang og járn við einræðisríkið. **– þea**

Fjögur ár í að slátrun skoskra nauta hefst í stærsta búi Íslands

Fósturvísar úr Aberdeen Angus eru væntanlegir hingað til lands í næsta mánuði. Bændur í Skaftárhreppi stefna að stærsta nautgripabúi landsins og telja að kjötið muni uppfylla gæðakröfur Costco.

LANDBÚNAÐUR Eigendur þriggja jarða í Skaftárhreppi, sem ætla að koma upp stærsta nautgripabúi landsins, segja að slátrun á skoska holdanautinu Aberdeen Angus, ræktuðu úr nýjum fósturvísum, geti hafist þar eftir fjögur ár. Telja þeir að kjötið muni uppfylla strangar kröfur Costco.

Fósturvísar úr holdakúnum, sem eru skoskar að uppruna en ræktaðar víða um heim, eru væntanlegir hingað til lands í næsta mánuði frá Noregi. Þeir verða í kjölfarið settir upp í íslenskar kýr í nýrri einangrunarstöð Nautgriparæktarmiðstöðvar Íslands á Stóra-Ármóti í Flóahreppi sem verður opnuð á næstu vikum. Stjórnvöld heimiluðu innflutning á fósturvísunum um mitt ár 2015 en holdanautastofninn hér er innræktaður og gamall.

„Það eru til Angus-gripir í landinu sem eru af gömlu sæði, úr tveimur gripum sem voru teknir til landsins og eru bræður, og það hefur ekki tekist að rækta almennilega úr því. Að mestu leyti hefur nautakjötsframleiðsla á Íslandi verið hliðargrein og aukaafurð. Menn eru kannski að nota ýmsa kima í fjósum og gert þetta margir með vinstri hendinni með mjólkurframleiðslu,“ segir Örn Karlsson, bóndi á Sandhóli í Skaftárhreppi sem er nú á lokametrunum í uppbyggingu nautgripabúsins ásamt eigendum bæjanna Efri-Eyjar og Grundar í sömu sveit.

Fósturvísarnir úr Aberdeen Angus holdanautgripum frá Noregi voru teknir í maí. NORDICPHOTOS/GETTY

„Eggin eru ekta Aberdeen Angus, bæði faðir og móðir eru af því kyni, og það er búið að velja þessa gripi til undaneldis og þetta er úrvalsefni. Allir ræktendur hér á landi hlakka til að þess að fá þetta efni. Þetta er það kyn sem hefur tekist að skapa hvað besta nafnið með og fer í fínar búðir í Bandaríkjunum,“ segir Örn.

Bændurnir í Skaftárhreppi eru nú með hátt í 300 gripi úr því erfðaefni sem þegar er til í landinu. Vilja þeira skipta þeim út og geta hýst yfir 700 gripi af skoska kynstofninum á komandi árum. Þar verður eingöngu stunduð kjötræktun en slátrun hófst þar fyrr á þessu ári.

„Við stefnum að því að vera með þetta í sterku eldi, slátra á réttum tíma áður en það myndast sinar, og ég gæti trúað því að það sem Costco-menn eru að segja sé að gæðin hér séu mismunandi og of mikill óstöðugleiki,“ segir Örn og vísar í ummæli Steve Pappas, varaforseta Costco í Evrópu, á opnum fundi Íslandsbanka á þriðjudag.

Pappas greindi þar frá þeirri skoðun Costco að íslenskt nautakjöt væri ekki af sömu gæðum og innlent svínakjöt, kjúklingur og fiskur. Í skriflegu svari hans við fyrirspurn Fréttablaðsins segir Pappas að fyrirtækið stefni ekki að framleiðslu á nautakjöti hér á landi í nánustu framtíð. Það sé ágætt í gæðum en ekki sambærilegt því sem neytendum í Norður-Ameríku og Bretlandi býðst. **haraldur@frettabladid.is**

Jóhann Ólafsson & Co

Rafvirkjar

LED lampar

Jóhann Ólafsson & Co.
Krókháls 3, 110 Reykjavík
533 1900
olafsson.is

LEDVANCE OSRAM

Ekki megi nýta sér villu til kynmaka

DÓMSMÁL Með frumvarpinu er tekinn af allur vafi um að sú háttsemi að hafa samfarir eða önnur kynferðismök við einstakling sem ekki tekur virkan þátt í hinni kynferðislegu athöfn eða sýnir algjört athafnaleysi, falli undir skilgreiningu nauðgunar.

Þetta segir í umsögn héraðssaksóknara um frumvarp sem fjórir þingmenn Viðreisnar lögðu fram á Alþingi í vor.

Verði það að lögum væri samþykki sett í forgrunn í nauðgunarákvæði almennra hegningarlaga.

Héraðssaksóknari segir jafnframt til bóta að ákvæðið tiltaki að samþykki sem fengið er með blekkingum eða það að hagnýta sér villu viðkomandi um aðstæður sé ekki gilt.

„Þegar gerðar voru breytingar árið 2007 var tekið út úr lögunum sérákvæði um að refsivert væri að hafa kynferðismök við einhvern og hagnýta sér einhverja villu hans. Þetta átti að rúmast innan nauðgunarákvæðis,“ segir Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksóknari.

Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksóknari. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Á þetta hafi reynt í svokölluðu Hótel Borgar-máli. Í því var bandarískur karlmaður kominn á hótelherbergi með konu. Maðurinn fór út úr herberginu. Annar maður kom inn og hafði mök við konuna sem vissi ekki að hún væri að hafa mök við rangan mann.

„Þarna var ákært fyrir nauðgun en Hæstiréttur taldi að ákvæðið eins og það væri myndi ekki ná til þessa. Niðurstaðan varð því blygðunarsemisbrot,“ útskýrir Kolbrún. Þarna myndi ákvæðið vera til bóta þar sem maðurinn hefði verið að nýta sér villu konunnar.

Ókosturinn sé hættan á því að fókusinn fari að snúast um það hvað brotaþoli gerði en ekki aðgerðir sakbornings.

„Svo þarf að hafa líka í huga að þetta mun ekki verða til þess að bæta sönnunarstöðuna. En þetta er ákveðin yfirlýsing frá löggjafanum um að kynferðisbrot eru kynmök án samþykkis,“ segir Kolbrún. **– jhh**

HÖNNUN Í FYRIRRÚMI!

Þrívíddarlampar (standandi / hangandi): VILDARVERÐ FRÁ: 11.999.- Fullt verð frá: 14.999.-

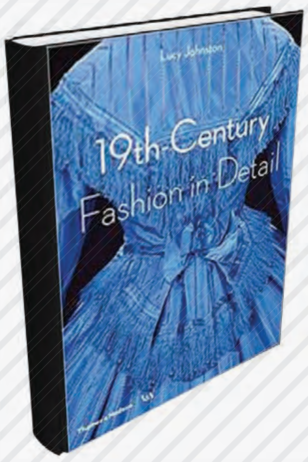
vitra.

VITRA House Bird
TILBOÐSVERÐ: 16.900.-
Fullt verð: 19.900.-

Distortion kertastjaki
VILDARVERÐ: 3.999.- (stk.)
Fullt verð: 4.999.- (stk.)

Lyklakippur
VILDARVERÐ: 2.399.- (stk.)
Fullt verð: 2.999.- (stk.)

Cubebot
VILDARVERÐ: 2.399.- (stk.)
Fullt verð: 2.999.- (stk.)



19th Century Fashion in Detail
ÚTSÖLUVERÐ: 2.280.-
Fullt verð: 7.599.-

artek
Hönnun: Alvar Alto

ARTEK Kollur
TILBOÐSVERÐ: 24.900.-
Fullt verð: 33.457.-

HÖNNUNARSÝNING Í SKEIFUNNI 10!

PENNINN EYMUNDSSON stendur nú fyrir sýningu á Artek húsgögnum í Skeifunni 10. Sýningin stendur til 8. október. Fyrirtækið Artek var stofnað árið 1935 og var markmið þess að selja húsgögn og stuðla að nýstárlegri menningu. Í tilefni sýningarinnar verðum við með **25% AFSLÁTT** af Artek vörum á meðan sýningin stendur yfir.

Endilega kíktu við og upplifðu alvöru hönnun!

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverða er til og með 2. október eða meðan birgðir endast. Tilboð á ARTEK vörum gildir til 8. október. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Kvika gefur út sex mánaða víxla

Reykjavík, 29. september 2017

Kvika banki hf. hefur gefið út sex mánaða víxla að fjárhæð 2.000 milljónir króna. Um er að ræða útgáfu í víxlaflokknum KVB 18 0322 og er heildarheimild flokksins 2.000 m.kr. Fjármálaeftirlitið staðfesti lýsingu vegna umsóknar um töku víxlanna til viðskipta þann 28. september 2017, og sótt hefur verið um töku víxlanna til viðskipta í Kauphöll Íslands.

Útprentuð eintök lýsingarinnar má nálgast í 12 mánuði frá staðfestingu hennar í höfuðstöðvum Kviku, Borgartúni 25, 105 Reykjavík. Rafræn eintök má nálgast á vefsíðu Kviku, *https://www.kvika.is/verdbrefalysingar.*

KVIKA

kvika.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE insafe SAFT

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, rær nú lífróður með Samfylkinguna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fyrstu framboðslistar kynntir um helgina

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, segir flokkinn hafa misst of marga til annarra framboða í síðustu kosningum og vilja endurheimta þá. Gerðar verði breytingar til að svo verði. Kristinn H. Gunnarsson er genginn í Samfylkinguna.

2017

STJÓRNMÁL Samfylkingin berst nú fyrir lífi sínu en ljóst er að róður flokksins þyngist verulega nái hann ekki vopnum sínum í komandi kosningum.

„Við misstum alltof margt Samfylkingarfólk til annarra flokka í síðustu kosningum. Ég vil að þau komi aftur heim og við munum breyta því sem þarf til þess að svo verði,“ segir Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar.

Útlit er fyrir að framboðslistar Samfylkingarinnar taki algerum stakkaskiptum frá síðustu kosningum.

Helga Vala Helgadóttir lögmaður hefur afgerandi stuðning til forystu í Reykjavík samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Þá er talið öruggt að Ágúst Ólafur Ágústsson, fyrrverandi alþingismaður, muni leiða lista við hlið Helgu Völu í Reykjavík. Framboðslistar fyrir Reykjavík munu liggja fyrir að loknu kjördæmisþingi á morgun.

Í Kraganum er ekkert augljóst oddvitaefni en Árni Páll Árnason og Margrét Gauja Magnúsdóttir gefa ekki kost á sér. Nafn Margrétar Tryggvadóttur er oft nefnt en hún skipaði 5. sæti á listanum fyrir síðustu kosningar og var færð niður um tvö sæti vegna formreglna prófkjörsins. Uppstillingarnefnd raðar á lista í kjördæminu og verða listar kynntir og samþykktir á kjördæmisþingi 3. október í næstu viku. Athygli vakti í vikunni að Katrín Júlíusdóttir sagði sig úr uppstillingarnefndinni í kjölfar gagnrýni á setu hennar þar vegna starfs hennar sem framkvæmdastjóra Samtaka fjármálafyrirtækja.

Þá gæti tíðinda verið að vænta úr Norðvesturkjördæmi en kosið verður í efstu fjögur sæti á framboðslista flokksins á kjördæmisþingi á sunnudaginn. Samkvæmt heimildum blaðsins stóð til að uppstillingarnefnd raðaði svo til óbreyttum lista en vegna mótmæla á flokksráðsfundi í síðustu viku var fallið frá því og ákveðið að kjördæmisþing kysi í forystusæti listans.

Auk Guðjóns Brjánssonar, þingmanns kjördæmisins, hefur Sigurður Orri Kristjánsson lýst yfir framboði. Fleiri eru nefndir fyrir vestan.

„Ég er genginn í flokkinn og hef sagt að ég sé reiðubúinn að starfa í honum og gefa kost á mér til trúnaðarstarfa,“ segir Kristinn H. Gunnarsson, fyrrverandi alþingismaður. Hann vildi þó ekki tjá sig um framboð á kjördæmisþinginu, en tekið verður við framboðum á fundinum sjálfum áður en kosning í efstu sætin fer fram. **adalheidur@frettabladid.is**

Sigursteinn Másson

VG: Þrír um 2. sætið í Kraganum

Kosið verður í efstu sætin á lista VG í Kraganum en styllt verður á lista VG í öðrum kjördæmum. Ástæðan er mótframboð Sigursteins Mássonar og Ingvars Arnarssonar gegn Ólafi Þór Gunnarssyni í 2. sætið. Rósa Björk Brynjólfsdóttir hefur hins vegar sterka stöðu 1. sæti.

Flokkurinn kýs varaformann 7. október. Óli Halldórsson, bæjarfulltrúi í Norðurþingi, og Edward H. Huijbens, sérfræðingur við Háskólann á Akureyri, hafa gefið kost á sér í embættið. Báðir eru þeir í Norðausturkjördæmi þar sem Steingrímur J. Sigfússon og Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir eru fyrir á fleti og því óljóst hvort nýr varaformaður leiði lista fyrir flokkinn.

Páll Valur Björnsson

Margir vilja Pál Val

Margir flokkar bera nú víurnar í Pál Val Björnsson, fyrrverandi þingmann, sem sagði sig úr Bjartri framtíð fyrir nokkru. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa Píratar, VG og Samfylkingin rennt hýru auga til hans. Páll Valur segist vel geta hugsað sér að sitja annað kjörtímabil á Alþingi og segir mikið hafa verið skorað á hann, bæði fólk sem starfar með börnum og stjórnmálamenn. Ég er félagshyggju- og jafnaðarmaður í hjarta mínu og myndi hugsa málið alvarlega ef óskað yrði eftir mér í framlínuna aftur.“

Lilja Alfreðsdóttir

Framsókn fyllir skörðin

Framsóknarmenn eru í óðaönn að fylla skörð þingmanna sem horfið hafa á braut, ýmist sest í helgan stein eða flogið á vit annarra framboða. „Ég get ekki nefnt nein nöfn að svo stöddu,“ segir Ágúst Bjarni Garðarsson, miðlægur kosningastjóri flokksins, en lætur í það skína að stórra tíðinda megi vænta af frambjóðendum í Reykjavík á næstu dögum. Lilja Alfreðsdóttir er þingmaður Reykjavíkurkjördæmis suður en oddvitasætið norðanmegin er laust. „Ég er fullviss um að ný nöfn hér í Reykjavík eiga eftir að koma mörgum á óvart,“ þegar þau verða kynnt á næstu dögum,“ segir Ágúst.

OPNUNARPARTÝIÐ Í KRINGLUNNI HELDUR ÁFRAM ÞESSA VIKU

KLIKKUÐ TILBOÐ Á LAUGARDAGINN FYRSTUR KEMUR, FYRSTUR FÆR

~~4.499,00~~
2.249,50
5 stk

100426001
POKEMON MEGA CHARIZARD 15 cm

~~14.000,00~~
7.000,00
5 stk

116909001
SCHLEICH 42344
Riding Center

106437001
KNIGHTS RICHARD THE LIONHEART

~~2.100,00~~
630,00
5 stk

107109001
NERF DOOMLANDS 2169 Lawbringer Blaster

~~9.500,00~~
4.750,00
5 stk

HELGARTILBOÐ FÖSTUDAG-SUNNUDAG

~~4.999,00~~
2.999,40

123404001
LEGO STAR WARS 75528

~~8.999,00~~
6.299,30

100411001
BUNCHEMS
Jumbo Pack

~~6.499,00~~
3.899,40

104421001
PLAY2LEARN
Fire Engine

~~3.299,00~~
1.979,40

109464001
QIXELS
Theme Pack

Tilboðin gilda aðeins í Toys"R"Us í Kringlunni á meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

OPNUNARTÍMI

Mánudagur - miðvikudagur:	10:00-18:30
Fimmtudagur:	10:00-21:00
Föstudagur:	10:00-19:00
Laugardagur:	10:00-18:00
Sunnudagur:	13:00-18:00

PRICEMATCH
VIÐ ÁBYRGJUMST BESTA VERÐIÐ Á MARKAÐNUM - LÍKA Á NETINU
NÁNARI UPPLÝSINGAR Á TOYS"R"US.IS/PRISMATCH

Kringlunni 4-12
103 Reykjavik

Toys"R"Us

RÚV-sátt dýrari en allir meiðyrðadómar

Dýrasti meiðyrðamálsdómur sem fallið hefur fyrir héraðsdómi síðastliðin fimm ár kostaði hina stefndu um tvær milljónir króna í miskabætur, málskostnað og kostnað við birtingu niðurstöðu dómsins. Það er hálfri milljón minna en Ríkisútvarpið greiddi til að semja um málalok við Guðmund Spartakus Ómarsson.

RÚV féllst á að greiða 2,5 milljónir króna í meiðyrðamáli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

DÓMSMÁL Þær 2,5 milljónir króna sem Ríkisútvarpið féllst á að greiða Guðmundi Spartakusi Ómarssyni í miskabætur og málskostnað til að ljúka meiðyrðamáli utan dómstóla eru hálfri milljón meira en dýrasti meiðyrðamálsdómur sem fallið hefur fyrir héraðsdómi síðustu fimm árin hið minnsta.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær mátu forsvarsmenn Ríkisútvarpsins það sem svo að staða þeirra væri hugsanlega veik fyrir dómi í meiðyrðamálinu þar sem Guðmundur krafðist alls 10 milljóna í miskabætur og því væri fjárhagslega hagstæðara að greiða út 2,5 milljónir til ljúka því. Gagnrýnt hefur verið að Ríkisútvarpið hafi ekki látið reyna á málið fyrir dómstólum, það gerði meðal annars Páll Magnússon, fyrrverandi útvarpsstjóri og núverandi þingmaður Sjálfstæðisflokksins.

Fréttablaðið fann dæmi um sex sakfellingar í meiðyrðamálum í héraði aftur til nóvember 2012. Í tveimur þessara mála sneri Hæstiréttur Íslands dómunum við og sýknaði hina stefndu.

Meðaltal fjárhæða miskabóta, málskostnaðar og kostnaðar við birtingu dóma í þessum sex málum er þrátt fyrir það rúmlega 1,2 milljónum lægri en upphæðin sem Ríkisútvarpið greiddi til að ljúka málinu utan dómstóla. Í öllum málunum þar sem menn voru dæmdir fyrir meiðyrði var krafist milljóna í miskabætur en uppskeran var yfirleitt nokkur hundruð þúsund krónur þegar upp var staðið. Við þá upphæð bættist síðan vanalega hár málskostnaður og kostnaður við birtingu dómanna.

Í mun fleiri tilfellum endaði þó meiðyrðamál með sýknu á sama tímabili.

Dýrasti meiðyrðadómurinn af þeim sem Fréttablaðið fann við yfirferð sína var í máli fjárfestisins Jóns Þorsteins Jónssonar gegn ritstjórum og fréttastjóra DV. Dómur í því féll 16. desember 2013 í Héraðsdómi Reykjavíkur þar sem blaðamennirnir voru dæmdir til að greiða Jóni Þorsteini 300.000 krónur í miskabætur í máli þar sem hann hafði krafist þriggja milljóna í bætur. Við bættust svo 400.000 til að kosta birtingu dómsins í dagblöðum og netmiðlum og ríflega 1,3 milljónir í málskostnað. Alls rúmlega tvær milljónir króna. Hæstiréttur synjaði svo beiðni DV um áfrýjunarleyfi sem sækja þurfti um vegna þess að upphæð bótanna var undir tilskildum mörkum til að hægt væri að áfrýja málinu beint til Hæstaréttar.

Næstdýrasta sakfellingin í meiðyrðamáli féll í júní síðastliðnum þegar sex einstaklingar voru dæmdir til að greiða Bergvini Oddsyni, fyrrverandi formanni Blindrafélagsins, 900.000 krónur í miskabætur og 750.000 í málskostnað. Alls 1.650.000 krónur, alls 850.000 krónum lægri upphæð en Ríkisútvarpið samdi við Guðmund Spartakus um. **mikael@frettabladid.is**

Meiðyrðadómar í héraði þar sem var sakfellt

30. júní 2017
Sex manns dæmdir til að greiða Bergvini Oddssyni, fyrrv. formanni Blindrafélagsins, 900.000 í miskabætur og 750.000 í málskostnað.
Alls: 1.650.000 krónur

14. október 2014
Jón Guðbjartsson dæmdur til að greiða Helga Áss Grétarssyni 300.000 í miskabætur, 660.000 í málskostnað og 63.000 til að kosta birtingu dóms í einu dagblaði.
Alls: 1.023.852 krónur

11. mars 2014
Ritstjóra DV og DV ehf. gert að greiða Söru Lind Guðbergsdóttur 300.000 í miskabætur, 500.000 í miskabætur og 621.000 til að kosta birtingu dóms í víðlesnu dagblaði.
Alls: 1.421.800 krónur
(Dómi snúið við í Hæstarétti og sýknað. Málskostnaður í héraði og Hæstarétti felldur niður.)

17. desember 2013
Ritstjórum DV gert að greiða Hans Aðalsteini Helgasyni 200.000 í miskabætur, 500.000 í málskostnað auk 100.000 sektar í ríkissjóð.
Alls: 800.000 krónur
(Dómi snúið við í Hæstarétti og sýknað. Hans gert að greiða ritstjórunum tveimur 500.000 hvorum í málskostnað í héraði og Hæstarétti.)

16. desember 2013
Ritstjórum og fréttastjóra DV gert að greiða Jóni Þorsteini Jónssyni 300.000 í miskabætur, 1.365.000 í málskostnað og 400.000 til að kosta birtingu dóms í dagblöðum og netmiðlum.
Alls: 2.065.694 krónur
(Synjað um áfrýjun til Hæstaréttar.)

29. nóvember 2012
Ólafi Arnarsyni gert að greiða Friðriki Jóni Arngrímssyni 300.000 í miskabætur og 450.000 í málskostnað.
Alls: 750.000 krónur
(Synjað um áfrýjun til Hæstaréttar.)

STARFSGETUMAT
staða og næstu skref

Morgunfundur VIRK starfsendurhæfingarsjóðs og Öryrkjabandalags Íslands
Grand Hótel 4. október kl. 8.30-12.00

DAGSKRÁ

- ÁVARP
  Þorsteinn Víglundsson, félags- og jafnréttismálaráðherra
- COMPARISON AND DEVELOPMENT OF WORKABILITY ASSESSMENT IN EUROPE (Þróun starfsgetumats í Evrópu)
  Gert Lindenger, forseti EUMASS
- STARFSGETUMAT – REYNSLAN Í ÖÐRUM LÖNDUM
  Eiríkur Smith, fötlunarfræðingur
- STARFSGETUMAT EÐA ÖRORKUMAT?
  Hans Jakob Beck, yfirlæknir VIRK
- VIRKT SAMFÉLAG – tillögur ÖBÍ að heildstæðu kerfi starfsgetumats og framfærslu á grundvelli þess
  Ellen Calmon, formaður ÖBÍ
- PALLBORÐSUMRÆÐUR

FUNDARSTJÓRI
Sigmundur Ernir Rúnarsson

AÐGANGUR ÓKEYPIS
en skrá skal þátttöku á virk.is eða obi.is

ÖBÍ
VIRK STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

Jarðgerðarstöðin Molta á Akureyri breytir lífrænum úrgangi í jarðveg.

Ráðherra vill blátt bann við urðun lífræns úrgangs

UMHVERFISMÁL Björt Ólafsdóttir umhverfisráðherra leggst gegn því að Stekkjarvík fái undanþágu frá starfsleyfi sínu til að urða meira magn. Stefnan sé að leggja blátt bann við urðun lífræns úrgangs.

„Ég tel það ekki þjóna neinum hagsmunum að undanþága verði veitt frá gildandi starfsleyfi,“ segir Björt. „Það leysir ekki þann vanda sem við er að etja því ljóst er að sama vandamál mun koma upp aftur næsta haust ef fram heldur sem horfir.“

Björt segir vinnu hafa verið í gangi við að banna urðun lífræns úrgangs. „Mun umhverfisvænna er að nýta þennan lífræna úrgang til þarfari verka, svo sem í moltugerð eða framleiðslu á lífdísil. Í rauninni eru möguleikarnir margir og betri fyrir náttúruna en urðun.“

Fréttablaðið greindi frá því í gær að urðunarstaðurinn Stekkjarvík við Blönduós myndi á næstu dögum óska eftir undanþágu á starfsleyfi frá Umhverfisstofnun. Telja forsvarsmenn urðunarstaðarins að þeir fari yfir leyfilegt magn úrgangs til urðunar í ár vegna aukins sláturúrgangs.

Björt Ólafsdóttir umhverfisráðherra

Urðunarstaðurinn hefur leyfi til að urða allt að 21.000 tonn árlega og ljóst er að farið verður yfir þá tölu fyrr en seinna.

Fannar Viggósson, verkstjóri urðunarstaðarins, sagði tvær meginskýringar vera á því að kvótinn sem fengist árlega væri að klárast. Sláturúrgangur væri mikill en einnig hentu íbúar meira sorpi nú en áður.

Í markmiðum landsáætlunar um meðhöndlun úrgangs kemur fram að stórlega eigi að draga úr urðun lífræns úrgangs á næstu árum.

Jarðgerðarstöðin Molta í Eyjafirði tekur á móti lífrænum úrgangi og í fyrra tók hún samtals við rúmum átta þúsund tonnum til moltugerðar. Úr því eru framleidd um fjögur þúsund tonn af næringarríkum jarðvegi sem hefur nýst vel til landgræðslu sem bæði bændur og fyrirtæki hafa nýtt sér. **– sa**

ALLGRIP
4WD All-grip skapar aksturseiginleika í sérflokki.

FLUTT MEÐ EIMSKIP

SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

BETRIBILAKAUP.IS

Gerðu betri kaup hjá okkur! Hringdu núna í síma 511 2777

2018 Volvo XC90
Verð frá 7.650.000

2018 Volvo XC60
Verð frá 7.300.000

2018 Volvo S90
Verð frá 7.550.000

2018 Volvo V90
Verð frá 7.740.000

2017 Outlander
Verð frá 4.040.000

2017 Outlander
Verð frá 4.615.000

2017 Outlander
Verð frá 5.100.000

2017 Outlander
Verð frá 5.250.000

Sparaðu og pantaðu allar tegundir beint frá verksmiðju!

2017 Toyota Yaris Hybrid
Verð frá 2.490.000 kr.

2017 Toyota Auris Hybrid
Verð frá 2.990.000

2017 Toyota C-HR Hybrid
Verð frá 4.150.000

2017 Toyota RAV4
Verð frá 4.890.000

2017 Kia Optima
Verð frá 3.990.000

2017 Kia Niro
Verð frá 3.650.000

2016 BMW X5
Verð frá 7.200.000 kr.

2017 BMW 330e
Verð frá 4.595.000

www.betribilakaup.is

Ármúla 4-6, Reykjavík | Firðinum, Hafnarfirði | 511 2777 - sala@betribilakaup.is

www.facebook.com/betribilakaup.is

Þúsundir söfnuðust saman á götum Barcelona til að krefjast þess að atkvæðagreiðslan færi fram. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Spenna vex í Katalóníu

Katalónar greiða atkvæði á sunnudag um hvort þeir eigi að lýsa yfir sjálfstæði. Forseti héraðsins segir stjórnvöld í Madríd koma fram við þá sem ógn við þjóðaröryggi. Borgarstjóri Barcelona vill að ESB aðstoði við að höggva á hnútinn.

SPÁNN Spænsk stjórnvöld halda áfram að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að stöðva þjóðaratkvæðagreiðslu Katalóna sem fyrirhuguð er næstkomandi sunnudag. Katalónar halda hins vegar málstað sínum til streitu.

Í gær innsiglaði lögreglan í Barcelona vöruhús þar sem talið var að ólögmætir kjörseðlar væru geymdir. Þá hefur verið lagt hald á um tíu milljónir kjörseðla, auk annarra kjörgagna, auk þess sem heimasíður með upplýsingum um framkvæmd atkvæðagreiðslunnar hafa verið teknar niður. Þúsundir lögregluþjóna úr öðrum landshlutum hafa verið sendir til höfuðborgar héraðsins til að hafa hemil á fólki og héraðsstjórninni. Þá hefur verið fjölgað í heimavarnarliðinu yfir helgina.

Tæplega sautján þúsund manns eru í lögregluliði Barcelona, Mossos d'Esquarda. Yfirstjórn spænsku lögreglunnar hefur fyrirskipað þeim að koma í veg fyrir kosningarnar. Yfirmenn Mossos segja hins vegar að það væri að hella olíu á eldinn taki menn þeirra þátt í slíkum aðgerðum.

Katalónskir nemar og aðgerðasinnar, um sextán þúsund talsins, brugðust við tíðindunum með því að marsera um götur borgarinnar. Þegar heimasíðurnar höfðu verið teknar niður brást Carles Puigdemont, forseti héraðsins, við með tísti þar sem hann minnti íbúa á að allar upplýsingar um kosningarnar mætti finna í smáforriti.

„Það eru mistök að halda að hægt sé að leysa úr þeirri stöðu sem upp er komin með því að hóta opinberum katalónskum starfsmönnum handtöku. Að halda áfram á þeirri braut mun aðeins auka á spennu og koma í veg fyrir að leið finnist úr deilunni," skrifaði Ada Colau, borgarstjóri Barcelona, í aðsendri grein í The Guardian sem birtist í gær. Biðlar hún þar til framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins um að koma að borðinu og vinna að lausn deilunnar.

„Það sem er í gangi á Spáni nú er alvarlegt brot á lýðræðislegum réttindum," sagði Raúl Romeva, utanríkisráðherra Katalóníu, á blaðamannafundi í höfuðstöðvum Evrópusambandsins í Brussel. „Við köllum eftir því að stofnanir ESB taki afstöðu. Það er verið að traðka á lýðræðinu."

Innanríkisráðherra Spánar, José Antonio Nieto, segir að Katalónar geti mótmælt á sunnudag, eða fagnað, ef þeir vilji. Kosningin sé hins vegar andstæð spænskum lögum. Þeim sé óheimilt að fara á svig við lögin.

„Kosningin er ekki glæpur og ekki ógn við öryggi almennings eða landsins. Það er ótrúlegt að spænsk stjórnvöld komi fram við okkur líkt og við höfum lýst yfir stríði," segir forsetinn Puigdemont.

johannoli@frettabladid.is

Sjálfstjórnarhéraðið Katalónía á tímamótum

Katalónía er sjálfstjórnarhérað í norðausturhluta Spánar. Íbúar þess eru um 7,5 milljónir eða um 15 prósent af íbúafjölda Spánar. Hins vegar er héraðið ábyrgt fyrir rúmum fimmtungi af landsframleiðslu landsins.

Héraðið á ríka sögu sem nær aftur til 12. aldar og íbúar hafa sérstakt tungumál. Meðan Spánn var undir hæl Francos var nokkuð níðst á Katalónum. Þeir voru neyddir til að taka upp spænsk nöfn, tungumálið var bannað auk ýmissa séreinkenna menningar þeirra.

Kosningin á sunnudag verður önnur þjóðaratkvæðagreiðslan um sjálfstæði héraðsins á þremur árum. Síðast sögðu um 80 prósent já en kosningaþátttaka var dræm. Skoðanakannanir benda til þess að minnihluti vilji segja skilið við Spán en mikill meirihluti vill fá að halda löglega kosningu um efnið.

Fresta heimsókn til Mjanmar um viku

MJANMAR Yfirvöld í Mjanmar hafa frestað heimsókn diplómata Sameinuðu þjóðanna til Rakhine-héraðs. Frá þessu greindi talsmaður SÞ í Mjanmar í samtali við BBC í gær.

Talsmaðurinn sagði jafnframt að yfirvöld hefðu upphaflega ekki útskýrt hvers vegna heimsókninni var frestað en síðar hefðust fengið þær skýringar að það væri vegna veðurs. Ríkisstjórn Mjanmar hefur í staðinn ákveðið að taka á móti diplómötunum í næstu viku.

Nærri hálf milljón Rohingja-múslima hefur flúið héraðið undanfarnar vikur til Bangladess. Greint hefur verið frá því að orsökin sé ofbeldi og ofsóknir hermanna og almennra borgara í þeirra garð.

Mannréttindastjóri Sameinuðu þjóðanna sagðist á dögunum hafa heyrt sögur af því að Rohingjar væru drepnir án dóms og laga og að ríkisstjórn Mjanmar stæði að þjóðernishreinsunum í héraðinu.

Rohingjar í Bangladess bíða eftir matargjöf. NORDICPHOTOS/AFP

Sameinuðu þjóðirnar sækjast eftir því að fá að heimsækja Rakhine-hérað til þess að rannsaka hvers vegna svo margir Rohingjar flýja héraðið. Mannúðarstarfsmenn Sameinuðu þjóðanna voru reknir frá héraðinu þegar átökin brutust út í ágúst. – þea

iPhone 8
Kominn í verslanir Epli
Space Gray, Silver, Gold
iPhone 8 / iPhone 8 Plus
64GB / 256GB
EPLI
Laugavegi 182 og Smáralind · Sími 512 1300 · epli.is

Vatnaskil

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Fordæmalaus vöxtur í ferðaþjónustu á undanförnum árum hefur umbylt íslensku efnahagslífi. Fátt bendir til annars en að þær breytingar sem hafa orðið á hagkerfinu með þessari nýju gjaldeyrisskapandi atvinnugrein verði varanlegar. Erlenda staðan hefur þannig tekið stakkaskiptum, sparnaðarstigið aldrei mælst hærra og vegna viðvarandi viðskiptaafgangs er Ísland orðið að fjármagnsútflytjanda. Jafnvægisgengi krónunnar hefur því hækkað verulega og vextir af þeim sökum verið lægri en ella án þess að raska efnahagslegum stöðugleika. Allt hefur þetta stuðlað að stórbættum kaupmætti almennings.

Staðan í efnahagsmálum væri því allt önnur og verri ef ekki hefði komið til uppgangur ferðaþjónustunnar. Í nýrri greiningu hagfræðideildar Landsbankans er bent á að um 40 til 50 prósent af heildarhagvexti frá 2010 megi skýra beint og óbeint með auknum umsvifum í ferðaþjónustu. Þá skapar greinin orðið rúmlega 40 prósent af öllum útflutningstekjum þjóðarbúsins sem er um helmingi meira en sjávarútvegur og áliðnaður samanlagt. Á síðustu tveimur árum hefði verið umtalsverður halli á viðskiptum við útlönd, sem hefði þýtt gengisveikingu og meiri verðbólgu, ef ekki hefði verið fyrir vaxandi útflutningsverðmæti ferðaþjónustunnar. Við slíkar aðstæður hefði eitt stærsta verkefni stjórnvalda – afnám fjármagnshafta – reynst mun erfiðara viðfangs.

Það kemur því ekki á óvart að nánast ekkert ríki á jafn mikið undir ferðaþjónustu og Ísland. Óþarfi er að fjölyrða um mikilvægi þess að ráðist verði í stórfelldar fjárfestingar í hinum ýmsu innviðum landsins á komandi árum, en þar skiptir ekki hvað síst máli uppbygging Keflavíkurflugvallar. Sú staðreynd að rekstrarfélag flugvallarins er að fullu í eigu ríkisins hefur haldið aftur af nauðsynlegri stækkun. Ríkið hlýtur að skoða aðkomu einkafjárfesta í því skyni að flýta þar fyrir nauðsynlegri uppbyggingu. Uppgangur ferðaþjónustunnar, eins og undirstrikað er í greiningu Landsbankans, ræðst að stórum hluta af framboði á flugferðum til og frá landinu. Þar munar langsamlega mest um Icelandair og WOW air, sem eru samanlagt með yfir 80 prósenta markaðshlutdeild, og því ljóst að Ísland á mikið undir því að ekki verði truflanir á starfsemi íslensku flugfélaganna. Færa má fyrir því rök, rétt eins og átti við um bankana í aðdraganda fjármálahrunsins, að flugfélögin séu orðin kerfislega mikilvæg fyrir efnahagslegan stöðugleika.

Gengisstyrking krónunnar hefur gegnt lykilhlutverki í að halda aftur af ósjálfbærum vexti ferðaþjónustunnar.

Það eru að verða vatnaskil í íslenskri ferðaþjónustu. Sá gríðarlegi vöxtur sem greinin hefur upplifað er að baki. Tugprósenta gengishækkun og miklar samningsbundnar launahækkanir hafa dregið úr samkeppnishæfni greinarinnar og valdið því að það er farið að hægja á fjölgun ferðamanna. Til lengri tíma er þetta jákvæð þróun. Gengisstyrking krónunnar hefur gegnt lykilhlutverki í að halda aftur af ósjálfbærum vexti ferðaþjónustunnar og um leið stuðlað að meira jafnvægi í þjóðarbúskapnum. Fyrirtæki í ferðaþjónustu, sem mörg hver hafa spennt bogann of hátt og horfa upp á versnandi afkomu, þurfa að fást við breyttar aðstæður með því að leita leiða til hagræðingar. Augljósasta leiðin er veruleg samþjöppun enda má öllum vera ljóst að fyrirtækjum í greininni hefur fjölgað of mikið. Vísbendingar eru um að sú þróun sé hafin. Það er aðeins upphafið að því sem koma skal.

SMÁRALIND

FYRIR TILEFNIN
STÓR SEM SMÁ

Halldór

Frá degi til dags

Siglingin hafin

Nýtt klofningsframboð út frá Framsóknarflokknum ætlar að fá ágætishljómgrunn fyrir komandi kosningar. Samkvæmt nýrri skoðanakönnun MMR fengi flokkurinn 7,3 prósent, sem er örlítið meira en Framsóknarflokkurinn sjálfur mældist með. Mikil spenna ríkti áður en nafn flokksins var tilkynnt í gær. Í ljósi þess að Framfarafélag Sigmundar Davíðs og Samvinnuflokkur Björns Inga Hrafnssonar voru að sameinast datt einhverjum í hug að kalla framboðið Samfaraflokkinn. Í ljósi þess að tveir nafntoguðustu forsvarsmenn flokksins eru karlmenn, komnir á miðjan aldur, þá datt öðrum í hug Miðbunan. Sjálfir komust forystumenn flokksins á þá niðurstöðu að Miðflokkurinn væri rétta nafnið.

Leitað á ný mið

Sú staða sem Framsóknarflokkurinn er kominn í gæti hins vegar verið grafalvarleg, þegar fylgi flokksins er komið undir sjö prósent. Forystumenn flokksins þurfa að leggja höfuðið í bleyti og finna nýja kjósendur. „Ef gamlir vinir yfirgefa þig er eðlilegt að þú leitir að nýjum vinum,“ eru fræg orð höfð eftir Geir Haarde þáverandi forsætisráðherra. Kannski er Lilja Alfreðsdóttir meðvituð um þetta þegar hún leggur áherslu á afnám virðisaukaskatts á bækur. Málflutningur sem ætti frekar að höfða til vinstrisinnaðra menntamanna í þéttbýli en fólksins í dreifðari byggðum. jonhakon@frettabladid.is

Stöðnun er ekki ávísun á stöðugleika

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra

Hann var hvorki stór né gamall flokkurinn sem leiddi borgarstjórn Reykjavíkur frá 2010-14 og þaðan af síður státaði hann af miklum strúktúr.

Í komandi kosningabaráttu verður hugtakinu stöðugleiki teflt fram með föðurlegu ívafi af flokkum sem telja að kosning allra flokka undir áttræðu boði ekkert nema upplausn og glundroða. Að minnsta áhættan felist í því að veðja á engar breytingar, meira bákn og flókinn strúktúr undir merkjum stöðugleika. Það má vel vera að þannig hafi þetta verið á árum áður en þeir tímar koma vonandi ekki aftur. Tími sterka leiðtogans (kk.) er liðinn undir lok og stóru blokkirnar í pólitík standa eftir hálftómar og með mikla þörf fyrir viðhald.

Hann var hvorki stór né gamall flokkurinn sem leiddi borgarstjórn Reykjavíkur frá 2010-14 og þaðan af síður státaði hann af miklum strúktúr. Árin fjögur liðu engu að síður undir styrkri stjórn borgarstjórans, ólíkt kjörtímabilinu á undan þegar „kjölfestuflokkar“ íslenskra stjórnmála héldu um tauminn.

Stöðugleikinn fæst nefnilega miklu frekar með því að vanda sig og þroskast í takti við margbreytilegan heim. Í því felst ekki upplausn heldur heilbrigð skynsemi. Þar standa margir nýju flokkanna stöðugri fótum en hinir enda frjálsari og opnari fyrir nútímanum. Stærðin skiptir nefnilega ekki alltaf máli heldur miklu frekar stefna og sveigjanleiki. Og hugrekki til að breytast og þroskast.

Ein helsta áskorun stjórnmálanna er að hreyfa við kerfum, hvaða nafni sem þau nefnast, þannig að um þau skapist aukin sátt og traust á meðal almennings. Að sama skapi eru þeir sem mest eru andsnúnir slíkum breytingum að jafnaði þeir sem mest tala um stöðugleika. Gagnvart gylliboðum um slíkan stöðugleika þarf að vera á varðbergi.

Loforð um stöðugleika felur í sér óstöðugleika ef það byggir á því að standa vörð um sérhagsmuni framar almannahagsmunum. Því fyrr sem við áttum okkur á því að samfélagið er fyrir okkur öll en ekki bara sum, þeim mun fyrr næst hinn raunverulegi stöðugleiki.

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*

Haustljóð

Í DAG

Bergur Ebbi

Harpa. Haustkvöld. Glerhöll gnæfir yfir ryðbrún steypustyrktarjárnin. Olíusvartur Faxaflói með hvítu fryssi. Úfnir túristar kastast til og frá, illa lagðir bílar, menn í gallabuxum og bleiserjökkum með Tommy Hilfiger rakspíra stíga úr leigubílum. Konur í þröngum leðurjökkum, þreytulegar um augun en glottandi yfir spennu augnabliksins. Gin og tónik í vélindanu. Blautir húsgrunnar allt um kring. Níðingafréttir óma í vitundinni. Stjórnarfall. Uppfærsluþreyta. Tikkið í fánastöngum við hafnarbakkann. Taktur maníunnar. Kvíðasvartur Faxaflói. Og þar rís hús: Harpa. Glerhöll góðærisins, hins gamla, demantsskreyting á fjallahringnum, nefnd eftir vorinu – ó vorinu sem kemur kannski einhvern tíma, kannski.

Nýdönsk í Eldborg. Lágkolvetnalífsstíll streymir í salinn. Stöð 2 Sport áskrifendur upp um alla veggi. Selfís. Instagram story. Vinirnir sameinaðir. Framhjáhaldsneistar kvikna. The one that got away. Vinahópar sem gengið hafa í gegnum súrt og sætt, á sviði og í sal. Mýkt í miðjum stormi. Demantsskel í hráslaganum, tímabundið afdrep. En svo er gert hlé. Pissuskál. Hörð flúorlýsing. Boss úr Bláu húsunum með derring. Fyrsta gloppan í minninu. Brotin Egils Gull flaska. Pólsk kona með köld augu moppar upp. Ekkert í maganum nema keimur af dilli og svíðandi G&T bruni. Þú hefur orðið fyrir matarofbeldi, borðað yfir þig af lífsstíl, borðað yfir þig af millistéttar gastrópöbb vonleysi. En hljómsveitin missir ekki úr takti og þú mátt það ekki heldur. Út að reykja, djóka, hlæja, aldrei missa neistann. Þarna er glampi úr fyrra lífi, frá gleymdu vori. Snert Hörpu mína himinborna dís. Gullbringusýsluborna, leðurjakka kona.

Frussandi óveður á gleri. Veipað úti. Kraumandi skeggbroddar. Ofbeldis-hjal. Naglaspýtur í nánd. Taktu mig sjöa. Myrkur, ljúktu mér fljótt af. Ég get ekki *hauströkkrið yfir mér*. Ég vil ekki djúpgula kirkjugarðsfegurðina. Þetta er ekki París, aulinn þinn. Þú röltir ekki með ástinni þinni í Père Lachaise til að vitja grafar skáldanna. Hér eru engar grafir, hér sefur enginn rótt, héðan hverfur enginn, hér svífa draugar um. Þó líkami Einars Ben hafi fengið að síga ofan í Þingvelli þá lifir manían enn góðu lífi. Þetta er óbrúuð Sundaborg, svört, sleip og svifryksblönduð. Ég vil myrkrið strax. Blautan húsgrunn, fjúkandi dokaplötur, myndlistarmaníugular dokaplötur og sendibílstjóra sem keyrir mig inn í svartholið með Harðsnúnu Hönnu með Ðe lónlí blú bojs í botni. Í BOTNI. Ég vil heyra Harðsnúnu Hönnu spilaða svo hátt að jafnvel þó tveir þotuhreyflar væru ræstir hálfum metra frá eyrum mínum myndi ég ekki heyra í neinu nema Hönnu. Búgí vúgí úr sjöunni, á repeat, þar til Guð fyrirgefur þetta land endanlega.

Naglaspýta í nára. Gangstéttarhellur merja. Volkswagen bjöllur eru of litlar fyrir lík. Fætur, klæddir öryggisskóm úr Vinnufatabúðinni stingast út um afturglugga og dingla lífvana. Harðsnúna Hanna í BOTNI. Ég er kominn í Álafossúlpu og við hliðina á mér situr mjór ræfill með barta. Við ætlum í snóker. Á Billann. Sjúss. Dúbl í horn. Forhlaup. Buxur. Logandi Winston í öllum öskubökkum. Og ef Bjargfastur lögreglufulltrúi kemur þá bara lemjum við hann í spað og stingum kjuðunum upp í rassgatið á honum. Það er ekki hægt að handjárna drauga hvort sem er.

Þetta er óbyggilegt land. Þetta er óbyggilegt land nema maður taki myrkrinu fagnandi. Svartfryssandi kvíði. Ég nefni þig. Ég sé þig og hækka um einn. Hausverkur við prentarann. Tússtöflu-ýl. Nýdönsk í móðu. Frelsið er yndislegt. Remax fall af þriðju svölum. Mjaðmagrindarbrot. Uppköst í leigubíl með útvarp Sögu í botni. Hér eru ekki árstíðir. Hér er aðeins manían og kvíðinn, fánastangatikkið og svartur Faxaflóinn. Sættu þig við það drengur. Þú getur reynt að hafa hátt en Harðsnúna Hanna verður alltaf nokkrum desibelum hærri. Þú ert ekki í landi regnbogans. Diggi liggi læ læ. Þú ert í landi pepsídeildargrámans. Þú ert í landi verktaka í léttum dúnúlpum úr Bláu húsunum sem olnboga sig á undan þér í röðinni. Þar sem frekja er dyggð, hvaðan enginn sleppur, þar sem mórar og skot fortíðar dúkka upp með reglulegu millibili í reunion-showi í Hörpu.

Diggi liggi læ læ. Diggi liggi ló.

Fegurðin er alls staðar. Krítaðu snókerkjuðann, pússaðu skóna, smokraðu mölétinni Álafossúlpu yfir allt saman með DKNY ilmvatni yfir Kóróna-fötin og úðaðu yfir allt saman með DKNY ilmvatni. Þar sem kvíðahöllina ber við loft, þar ríkir fegurðin ein. Komdu haust. Komdu fryssandi olíusvarta haust. Af virðingu við þig leggst ég í blauta steypuna, legg mig í geymslu. En ég er ekki horfinn. Ekkert hverfur, nokkurn tíma. Allt kemur aftur, eins og haustið. Allt hrellir aftur, eins og haustið.

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

Lög- og stjórnarskrárvarin réttindi gengislánþega

Bankarnir brutu lög vitandi vits með veitingu gengistryggðra lána - **EKKI** fólkið sem tók þau.

Ráðherrar, stjórnkerfið, Fjármálaeftirlitið, Seðlabankinn, alþingismenn leyfðu lögbrotunum að viðgangast.
Fólkið sem tók lánin voru **EINU** aðilar málsins sem ekki vissu að um lögbrot væri að ræða.
Engum hefur verið refsað vegna þessara lögbrota nema fólkinu sem tók lánin í góðri trú.
Gerendurnir, bankarnir, hafa hagnast stórkostlega á þessum lögbrotum sínum.

Hæstiréttur hefur margbrotið lög og stjórnarskrárvarin réttindi lánþega með dómum sínum:

Það er **BANNAÐ** samkvæmt lögum
að breyta samningum fjármálastofnun í hag og neytendum í óhag eftir undirritun.
Það er líka **BANNAÐ** samkvæmt lögum
að setja inn ný ákvæði í stað ólöglegra ákvæða í samningi.
Hæstiréttur hunsaði neytendarétt í dómum sínum
og Alþingi braut lög- og stjórnarskrárbundin réttindi lánþega með lagasetningum.

Vegna þess hafa heimili þúsunda verið gleypt af bönkunum
allt vegna lögbrota dómara og stjórnmálamanna.

Ábyrgðin hvílir á stjórnmálamönnunum!

Hagsmunasamtök heimilanna krefjast þess að lög **151/2010**, sem alltaf eru kennd við
Árna Pál Árnason fyrrverandi ráðherra Samfylkingarinnar,
verði samstundis sett í endurskoðun með hliðsjón af neytendarétti, samningarétti og stjórnarskrárbundnum
eignarrétti og að öllum aðförum sem á þeim byggja sé frestað meðan á endurskoðun stendur.

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!!

FRÉTTABLAÐIÐ

SPORT

Kveikjum eldana. Það var boðið upp á blys og almenna stemningu er Þór/KA fagnaði Íslandsmeistaratitlinum í gær. MYND/ÞÓRIR TRYGGVASON

Bikarinn á loft á Akureyri

Þór/KA er sigursælasta lið Norðurlands eftir að 2-0 sigur á FH á heimavelli tryggði félaginu sinn annan Íslandsmeistaratitil í knattspyrnu kvenna.

FÓTBOLTI Mikil dramatík ríkti fyrir síðustu umferð Pepsi-deildar kvenna í knattspyrnu. Þór/KA var með tveggja stiga forskot á Breiðablik, sem var með mun betri markatölu en norðanstúlkur. Blikar gátu því stolið titlinum með sigri, svo lengi sem Þór/KA ynni ekki sinn leik.

Lengi vel leit út fyrir að bikarinn væri á leið í Kópavoginn, því Blikar áttu ekki í neinum vandræðum með Grindvíkinga á meðan Þór/KA gekk erfiðlega að vinna sig í gegnum þétta vörn FH.

Fyrirliðinn Sandra María Jessen braut að lokum ísinn fyrir Þór/KA um miðjan seinni hálfleik og besti leikmaður Íslandsmótsins, Sandra Stephany Mayor, gulltryggði svo sigur Akureyringa á 78. mínútu.

Ólýsanleg tilfinning

„Þetta er ólýsanlegt. Það er ekki hægt að útskýra svona tilfinningar," sagði Halldór Jón Sigurðsson, þjálfari Þórs/KA, eftir leikinn í gær. „Ég er svo stoltur af stelpunum og stoltur af fólkinu, þvílíkur stuðningur sem við fáum og þetta bara skiptir öllu máli og gerir gæfumuninn í dag."

Fyrsta tímabil Halldórs Jóns með liðið gæti ekki hafa farið betur og segist hann aldrei hafa efast um að stelpurnar myndu klára þetta.

„Þetta sumar bara frekar vel sumarið upp hjá okkur. Við spilum virkilega góðan varnarleik, allan leikinn, eins og við höfum gert í sumar. Skorum svo bara frábær mörk. Það er ekkert gaman að klára þetta bara auðveldlega."

Lillý Rut Hlynsdóttir var einnig í skýjunum.

„Það eru engin orð. Þetta er bara geggjað lið og allir í kringum þetta, við værum ekki hérna án þeirra. Ólýsanlegt," sagði Lillý.

Spilaði meidd í allt sumar

Lillý Rut er búin að glíma við meiðsli í allt sumar, en hún segist ekki sjá eftir því að hafa harkað þau af sér og spilað í gegnum sársaukann: „Þetta var alveg þess virði, að spila svona í allt sumar. En ég er öll að koma til. Besta ákvörðun sem ég hef tekið held ég."

Þór/KA hefur einu sinni áður hampað Íslandsmeistaratitlinum, en það var árið 2012. Lillý Rut var í liðinu þá, en segist ekki geta borið þetta tvennt saman. „Ég missti af síðasta leiknum 2012, þannig að ég hef ekki upplifað þetta áður, að taka á móti titlinum. Þetta er ööruvísi."

Gerðu allt sem þær gátu

Blikar völtuðu yfir Grindavík, 4-0, en það dugði ekki til þar sem örlögin voru ekki í þeirra höndum. „Það var alveg vitað fyrir leikinn að við gátum ekki gert meira en að vinna. Þetta var gott dagsverk hjá okkur en ekki nóg," sagði Rakel Hönnudóttir, fyrirliði Breiðabliks, eftir leikinn.

„Við gerðum mistök á fyrri hluta tímabilsins og þau reyndust dýrkeypt," sagði Rakel. „Það er flottur árangur að lenda í 2. sæti. En akkúrat núna er ég ekkert voðalega ánægð."

astrosyr@365.is

Nýjast

Pepsi-deild kvenna

Þór/KA - FH 2-0
1-0 Sandra María Jessen (74.), 2-0 Sandra Stephany Mayor (78.).

Breiðablik - Grindavík 4-0
1-0 Ingibjörg Sigurðardóttir (35.), 2-0 Kristín Dís Árnadóttir (69.), Rakel Hönnudótir (72.), Selma Sól Magnúsdóttir (79.).

Haukar - ÍBV 2-2
0-1 Clara Sigurðardóttir (20.), 1-1 Marjani Hing-Glover (27.), 1-2 Sigríður Lára Garðarsdóttir (60.), 2-2 Heiða Rakel Guðmundsdóttir (87.).

Staðan

FÉLAG	L	U	J	T	MÖRK	S
Þór/KA	18	14	2	2	44 - 15	44
Breiðablik	18	14	0	4	47 - 10	42
Valur	17	11	1	5	45 - 18	34
ÍBV	18	9	6	3	33 - 21	33
Stjarnan	17	9	3	5	35 - 19	30
FH	18	7	2	9	17 - 24	23
Grindavík	18	5	3	10	16 - 44	18
KR	17	5	0	12	15 - 38	15
Fylkir	17	2	3	12	13 - 35	9
Haukar	18	1	2	15	15 - 56	5

Heimir íbygginn á fundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

STÓR HÓPUR HJÁ HEIMI Heimir Hallgrímsson, landsliðsþjálfari karla í fótbolta, tilkynnti í gær hópinn fyrir síðustu tvo leiki Íslands í undankeppni HM í Rússlandi 2018.

Á fundinum var farið yfir hvaða leikmenn fá það stóra verkefni að tryggja Íslandi sæti á heimsmeistaramótinu í fyrsta sinn í sögunni. Íslenska liðið spilar fyrst úti í Tyrklandi en kemur svo heim og mætir liði Kósóvó á Laugardalsvellinum.

Íslenska liðið er eins og er við hlið Króatíu á toppi riðilsins en situr í öðru sætinu á lakari markatölu. Tyrkir og Úkraínumenn eru tveimur stigum á eftir og spennan því mikil fyrir síðustu tvær umferðir riðilsins.

Heimir gerir ekki stórar breytingar á hópnum sem lék á móti Finnlandi og Úkraínu í byrjun þessa mánaðar. Hann velur 25 manna hóp þar sem margir leikmenn íslenska liðsins eru á gulu spjaldi og geta því verið í banni í seinni leiknum.

Þetta er sami hópur og var síðast fyrir utan það að markvörðurinn Ingvar Jónsson dettur út og Ögmundur Kristinsson kemur inn. Þá bætist Arnór Smárason inn í hópinn.

Viðar Örn Kjartansson er áfram í hópnum en Heimir tók hann inn á milli leikja í síðasta verkefni og ætlar Heimir að gefa Viðari fleiri tækifæri til að sýna sig á æfingum.

Emil Hallfreðsson verður í leikbanni í leiknum út í Tyrklandi eftir að hann fékk sitt annað gula spjald í sigrinum á móti Úkraínu í síðasta leik. Af þeim sökum er Heimir með fjölmennari hóp að þessu sinni, eða alls 25 leikmenn.

Í dag

15.30	Presidents Cup	Golfstöðin
18.40	QPR - Fulham	Sport 2
20.00	Pepsi-mörk kvenna	Sport
20.45	Teigurinn	Sport 2
21.35	1 á 1	Sport 2
22.00	Seinni bylgjan	Sport
05.55	F1: æfing	Sport

OFURHELGI

í TOYS"R"US

29. SEPTEMBER TIL 1. OKTÓBER.
AUK HUNDRUÐA VINSÆLLA VÖRUMERKJA Á LÁGU VERÐI, ÞÁ MUNUM VIÐ BJÓÐA UPPÁ:

1.300 kr Í AFSLÁTT

á kaupum yfir 6.500 kr.

Við tryggjum lægsta verðið á ÖLLU!
Ef þú finnur sömu vöruna ódýrari annarsstaðar, færðu hana á því verði hjá okkur!*

*www.toysrus.is/prismatch

www.toysrus.is

Tilboðið gildir frá 29.09 til 01.10

✝

Þökkum einlæga vináttu
og hlýhug við andlát og útför

Guðmundar Sigurjónssonar
fv. aðalbókara Landsbanka Íslands,
áður til heimilis að Naustahlein 22,
Garðabæ.

Rannveig Guðmundsdóttir **Símon Ægir Gunnarsson**
Helga Guðmundsdóttir **Jón Guðmundsson**
Alma Guðmundsdóttir **Björn Jóhann Björnsson**

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,

Turid Hagerup Erlendsson
Kambsvegi 18, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans
22. september. Útför fer fram frá
Áskirkju þriðjudaginn 3. október kl. 13.00.
Blóm vinsamlegast afþökkuð.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á styrktarreikning
Ljóssins: 0130-26-410420, kt. 590406-0740.

Einar Erlendsson
Kristín Einarsdóttir Hanssveen **Leif Hanssveen**
Vigdís Einarsdóttir Hagerup **Jón Auðunn Gunnarsson**
Erlendur Einarsson **Guðrún Sigurbjörnsd.**
Hans Kristján Einarsson Hagerup
Björg Einarsdóttir **André Eriksen**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurjón Jónsson
Sjónarhóli, Stokkseyri,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands,
Selfossi, að kvöldi 25. september.
Jarðarförin auglýst síðar.

Ólafía Kristín Jónsdóttir
Margrét Sigurjónsdóttir **Rúnar Halldórsson**
Sigurjón Rúnarsson **Sigríður Valdimarsdóttir**
Pálmi Rúnarsson
Valdimar og Markús

✝

Okkar ástkæra

Lóa Sigurvinsdóttir

lést á líknardeild Landspítalans
þann 26. september sl.

Erla Sigurvinsdóttir
Helga Kristjánsdóttir
Kjartan Reynisson
og aðstandendur.

✝

Frændi okkar og mágur,

Hermann Pálsson
Elliheimilinu Grund,
áður Selvogsgrunni 11,

lést þann 10. september sl.
Jarðarförin fer fram mánudaginn
2. október frá Kapellunni í Fossvogi kl. 13.00.

Páll Ásmundsson **Einhildur Pálsdóttir**
Sigríður Ásmundsdóttir **Kristófer Magnússon**
Dagbjört Thelma Ásmundsdóttir
Unnur Konráðsdóttir

„Lögin urðu að vera sterk, lifandi og örlítið dularfull til að vera með," segir Nini Julia sem hér er til hægri en leikstjórinn Samantha Shay til vinstri. MYND/VICTORIA SENDRA

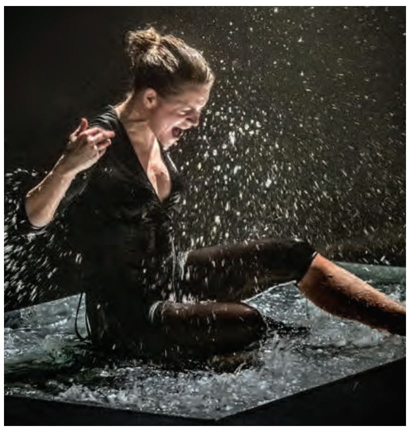
Leið eins og lögin veldu mig

Í einleiknum A Thousand Tongues sem sýndur verður í kvöld og á sunnudag í Tjarnarbíói syngur danska leik- og tónlistarkonan Nini Julia Bang á tíu ólíkum tungumálum.

Lögin sem ég flyt urðu kveikjan að sýningunni en þemað er varnarleysi og það að þora að vera berskjaldaður. Ég nota röddina til að afhjúpa þá tilfinningu," segir hin danska leik- og söngkona Nini Julia Bang um verkið A Thousand Tongues sem hún flytur í kvöld í Tjarnarbíói á tíu ólíkum tungumálum. Hún kveðst hafa þjálfað röddina síðan hún var barn og í þessari sýningu sé hún ein á sviðinu. „Röddin mín, líkami minn, sundlaug og ljós. Lögin og hið sjónræna verður að einni heild," útskýrir hún.

En hvaðan kemur tónlistin í A Thousand Tongues og hvernig valdi hún lögin?

„Ég lærði lögin á ferðalagi mínu um heiminn og mér fannst þau hafa einstaka möguleika til að verða að einhverju. Þau eru frá ólíkum löndum, Kúrdistan, Grikklandi, Íslandi, Íran, Noregi, Spáni, Búlgaríu og Mongólíu og einnig eru nokkrar línur úr Kóraninum við lag sem ég samdi sjálf. Lögin eru leiðarljós sýningarinnar. Mér leið reyndar eins og þau veldu mig því hvert tungumál ber með sér ólíkar tilfinningar og ég vildi birta marga menningarheima. Lögin urðu að vera sterk, lifandi og örlítið dularfull til að vera með. Ég nota orðið dularfull því að lögin verða að vera lagskipt þannig að ég geti kafað ofan í þau og kannski aldrei skilið til fulls," segir Nini Julia og bætir við: „Gott lag mun ávallt halda einhverju leyndu fyrir mér sem ég leita að meðan ég syng."



Nini Julia á sviðinu þar sem látbragð og lýsing ráðast af hljómi raddarinnar. MYND/MACIEJ ZAKRZEWSKI

> **Hvert tungumál ber með sér ólíkar tilfinningar og ég vildi birta marga menningarheima.**

Verkið A Thousand Tongues var heimsfrumsýnt í Grotowski-stofnuninni í lok síðasta árs á Ólympíumóti í leiklist í Wroclaw í Póllandi, Menningarhöfuðborg Evrópu 2016. Það var sviðsett og framleitt af alþjóðlega listahópnum Source Material og leikstjóri er hin bandaríska Samantha Shay.

Aðeins verða tvær sýningar hér á landi, í kvöld og á sunnudaginn klukkan 20.30 í Tjarnarbíói.

gun@frettabladid.is

✝

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

Ólafur Ágústsson
frá Sólhól, Djúpavogi,
til heimilis að Hrólfsskálamel 10,
áður Tjarnarstíg 11, Seltjarnarnesi,

verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni
í Reykjavík mánudaginn 2. október klukkan 13.
Blóm og kransar vinsamlega afþökkuð. Þeim sem vilja
minnast hans er bent á styrktar- og líknarsjóð Oddfellowa.

Magnea Hjálmarsdóttir
Stefanía S. Ólafsdóttir **Kristinn J. Kristinsson**
Jórunn S. Ólafsdóttir **Ingimar T. Ísaksson**
Sigrún Ólafsdóttir **Lárus Petersen**
Kolbrún Ólafsdóttir
Jón Ágúst Ólafsson

✝

Okkar innilegustu þakkir fyrir
auðsýnda samúð og hlýhug vegna
andláts og útfarar elskulegs
eiginmanns, föður, tengdaföður,
afa og langafa,

Kristins Sveinssonar
frá Sveinsstöðum.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki
gjörgæsludeildar Landspítala, 12B.

Margrét Jörundsdóttir
María Aldís Kristinsdóttir **Haraldur G. Blöndal**
Friðgeir Sv. Kristinsson **Aðalheiður S. Jörgensen**
Jörundur Kristinsson **Hafdís Þorsteinsdóttir**
Jóhannes Kári Kristinsson **Ragný Þóra Guðjohnsen**
Sveinn Valgeir Kristinsson **Svanhildur Guðbjartsdóttir**
og fjölskyldur.

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 29. SEPTEMBER 2017

MYND/EYÞÓR

Hætt að semja fyrir skúffuna

Hildur Vala söng sig inn í hjörtu þjóðarinnar fyrir 12 árum í sjónvarpsþættinum Idol stjörnuleit. Hún hvarf úr sviðsljósinu í nokkur ár og tónlistin hennar endaði ofan í skúffu. Nú er komið út nýtt lag og plata á leiðinni. Hún segist gera hlutina á eigin forsendum. →2

Berglind Rósa Guðmundsdóttir og Daníel Ingi Smárason búa ásamt börnum sínum tveimur á hestabúgarði í Svíþjóð. Þar starfa þau við tamningar og þjálfun og una hag sínum vel. →4

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Sem og allt annað, er heitið á nýju lagi tónlistarkonunnar Hildar Völu Einarsdóttur. Von er á nýrri plötu eftir áramótin sem verður þriðja plata Hildar en sú fyrsta kom út 2005 þegar Hildur sigraði hjörtu þjóðarinnar með flauelsmjúkri röddu í sjónvarpsþættinum Idol stjörnuleit. Önnur plata hennar, La la la, kom út árið eftir en eftir það hvarf Hildur úr sviðsljósinu að mestu. Hún segir áhuga sinn á tónlist hafa dofnað á tímabili en þó hafi hún alltaf samið lag og lag sem enduðu öll ofan í skúffu. Loks kom að því að lögin vildu upp úr skúffunni.

„Það hefur safnast upp hjá mér dágóður lagabunki yfir árin og hann var farinn að kalla á að komast út. Annað slagið hefur hellst yfir mig þörf fyrir að gera eitthvað við bunkann en alltaf eitthvað annað komið upp á, lífið, það bara gerist. Það hafa komið tímabil þar sem ég hef einfaldlega verið önnum kafin. Stundum hef ég bara ekki haft nógu mikinn áhuga,“ segir Hildur. „Það hefði verið mjög auðvelt fyrir mig að gefa eitthvað út, maðurinn minn er tónlistarmaður og við eigum allar græjur til verksins. Ég vildi hins vegar ekki syngja „bara“ til þess að syngja, ég var ekki búin að átta mig á því hvað ég vildi í raun gera. Núna kom allt í einu tækifærið og ég er mjög áköf og spennt að vinna lögin mín meira. Ég var sjálf búin að bíða lengi.“

Virkja hæfileika stelpna

Hildur hefur látið til sín taka í rokksumarbúðunum Stelpur rokka! Hún segir nauðsynlegt að virkja kraumandi sköpunarkraft stelpna út í tónlistargeirann og vekja athygli á tónlist kvenna.

„Stelpur eru svo oft undir pressu um að þær verði að standa sig svo vel og kýla þess vegna síður á hlutina. Ég hef sjálf dottið í þá gildru og ég dáist að öllum þessum ungu stelpum í dag sem eru að semja sína eigin tónlist og gefa út. Formið er svo breytt með öllum þessum samskiptamiðlum og svo mikið af hæfileikum sem

> **Ég sest bara við píanóið eða gríp gítarinn og fer út í skúr. Mér finnst þetta svo gaman að ég næ yfirleitt ekki að klára eitt lag áður en ég byrja á öðru.**
>
> Hildur Vala Einarsdóttir

þurfa að komast út. Stelpur rokka! eru stórkostleg samtök sem starfa við að efla stelpur og transkrakka í gegnum tónlistarsköpun og gefa þeim rými til þess að búa til tónlist, rappa, pönkast og koma fram á tónleikum. Verkefnið er meðal annars einn vinkill á því að reyna að rétta kynjahallann í tónlistinni. Þau læra á hljóðfæri, fræðast um ýmsar hliðar tónlistar, meðal annars um tónlistarsögu kvenna, sem vill oft gleymast, jafnréttisbaráttu og kynnast farsælum tónlistarkonum. Þarna myndast einhverjir töfrar sem leyfa sköpunarkraftinum að brjótast út. Það er eitt af því skemmtilegasta sem ég geri.“

Hjálpaði þessi vinna ef til vill við að þú sóttir lögin þín ofan í skúffuna? „Ég hef orðið fyrir áhrifum og fengið innblástur frá öllum sem ég hef kynnst í gegnum Stelpur rokka! og í gegnum KÍTÓN en ég sit í stjórn þar. Þetta þarf ekkert að vera flókið en maður hugsar alltaf: „Ég verð að fara að gera eitthvað, það eru allir að bíða!“ Og þannig verður til svo mikil pressa og allt þarf að vera svo flott. Ég hef ansi oft heyrt spurninguna: „Jæja, á nú ekki að fara að gera eitthvað?“ segir Hildur sposk. Hún vilji hins vegar gera hlutina á eigin forsendum. „Ég er að gera þetta fyrir mig fyrst og fremst.“

Skrítið að hafa tekið þátt í Idol

Var þátttakan í Idol á sínum tíma jafnvel eitthvað sem hentaði þér ekki?

„Jú, auðvitað er þetta sniðugur vettvangur fyrir þá sem langar að syngja og koma sér á framfæri og líka fyrir þá sem langar kannski bara til að skemmta sér. Þegar ég horfi til baka finnst mér samt mjög skrítið að ég hafi tekið þátt í svona keppni. Það er ekki líkt mér, ég tók ekki einu sinni þátt í Söngvakeppni framhaldsskólanna. Ég var ekkert

„Ég á mér sjálfsagt einhverja drauma en svo kannski breytist það allt í einu, ég ætla bara að sjá til. Ég veit að ég vil halda áfram að styðja stelpur í tónlist.“

> **Þetta þarf ekkert að vera flókið en maður hugsar alltaf: „Ég verð að fara að gera eitthvað, það eru allir að bíða!“ Og þannig verður til svo mikil pressa og allt þarf að vera svo flott. i**

sérstaklega framfærin. En, þess vegna finnst mér frábært að ég skuli hafa gert þetta og ekki bara tekið þátt heldur unnið! Ég veit ekki hvað ýtti mér út í þetta. Eftir sigurinn fékk ég að gera plötu og þá kynntist ég manninum mínum. Kannski hafði þetta allt einhvern tilgang,“ segir Hildur Vala hlæjandi en hún er gift Jóni Ólafssyni tónlistarmanni. Saman eiga þau þrjú börn, tvo stráka, ellefu og átta ára, og tveggja ára stelpu.

Spurð hvernig sambúð tveggja tónlistarmanna gangi upp segir hún mikils virði þegar fólk hafi skilning á áhugamálum og störfum hvort annars.

„Við skiljum hvort annað svo vel. Ég samgleðst honum þegar hann er að fara í eitthvert skemmtilegt verkefni, þó hann þurfi að vera í burtu og finnst dásamlegt að geta deilt þessu áhugamáli með honum,“ segir hún. Fjölskyldulífið eigi einnig vel við hana.

Strákarnir á kafi í tónlist

„Ég hef mjög gaman af öllu barnastússi og finnst börn alveg ótrúlega skemmtileg og gaman að vera með þeim. Við Jón gátum verið heima með strákana þar til þeir urðu tveggja ára. Ég vil gera þetta vel og það er mjög krefjandi starf að ala upp börn,“ segir hún og hlær. „Maður er stöðugt að læra hvernig best er að gera þetta. Það þarf mikla skipulagshæfni til að finna tíma fyrir sjálfan sig. Ég var í háskólanámi, lærði grunnskólakennara og fór í framhaldsnám í kennslu. Ég fór einnig í FÍH. Báðar lokaritgerðirnar mínar fjölluðu reyndar um konur í tónlist svo ég hef alltaf eitthvað vasast í þessum málum. Strákarnir okkar eru alveg á kafi í tónlist, spila báðir á píanó og hafa mikinn áhuga. Sá eldri spilar daginn út og inn og núna er það harmóníka. Það getur verið krefjandi fyrir fjölskylduna, hann spilar ekki lágt,“ segir Hildur brosandi. Hún segist finna slökun í því að semja og syngja.

Fjölskyldan, Hildur Vala, Jón og krakkarnir, Jökull 11 ára, Kári Kolbeinn 8 ára og Þórhildur Júlía 2 ára.

„Ég spila fótbolta með FC Ógn og finnst það ótrúlega skemmtilegt. Ég nýt þess líka að vera úti í náttúrunni og hleyp aðeins. Annars finnst mér afar notalegt að lesa og fer mikið á bókasafnið.“

„Ég sest bara við píanóið eða gríp gítarinn og fer út í skúr. Mér finnst þetta svo gaman að ég næ yfirleitt ekki að klára eitt lag áður en ég byrja á öðru. Það er líka viss slökun og hugleiðsla að búa til tónlist og syngja. Það er líka mikil slökun í því að hlusta á tónlist og ég er að reyna að gera meira af því. Það komu tímabil þar sem ég hlustaði ekkert á tónlist, hafði hreinlega ekki áhuga. Sem er mjög skrítið,“ segir Hildur Vala. Frístundirnar nýti hún einnig í útivist og dembi sér á fótboltaæfingar. Stefnan sé einnig að minnka hangsið á netinu.

„Ég spila fótbolta með FC Ógn og finnst það ótrúlega skemmtilegt. Ég nýt þess líka að vera úti í náttúrunni og hleyp aðeins. Annars finnst mér afar notalegt að lesa og fer mikið á bókasafnið. Maður eyðir tímanum oft í svo mikið rugl á netinu svo ég ætla að lesa meira. Nú reyni ég líka að hlusta markvisst á plötur. Líka svo strákarnir læri að hlusta á plötur og upplifi notalegheitin sem fylgja því.“

Nýja platan kemur út eftir áramót en Hildur mun blása til sinna fyrstu tónleika í nokkur ár, þann 10. október, á Rosenberg. Spurð hvort þetta sé byrjunin á nýjum kafla í lífinu segir Hildur það geta vel verið en að hún geri ekki endilega langtímaplön.

„Ég á mér sjálfsagt einhverja drauma en svo kannski breytist það allt í einu, ég ætla bara að sjá til. Ég veit að ég vil halda áfram að styðja stelpur í tónlist.“

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

32.980 kr.
24.980 kr.
29.980 kr.
29.980 kr.
27.980 kr.
27.980 kr.
23.980 kr.
29.980 kr.
22.980 kr.
hjá Hrafnhildi
24.980 kr.
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Temja, þjálfa og kenna í Svíþjóð

Berglind Rósa Guðmundsdóttir og Daníel Ingi Smárason búa ásamt börnum sínum tveimur á hestabúgarði í Svíþjóð. Þar starfa þau við tamningar og þjálfun og una hag sínum vel.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Berglind Rósa og Daníel Smári fluttu til Svíþjóðar í september árið 2013. „Okkur langaði að prófa eitthvað alveg nýtt og læra sænsku. Upphaflega ætluðum við að vera hér í eitt ár en nú eru liðin fjögur og ljóst að við verðum hér eitthvað lengur,“ segir Berglind glaðlega.

Þau Daníel Ingi eru bæði alin upp í hestamennsku og hafa starfað í faginu lengi. „Hér stundum við tamningar og þjálfun og erum einnig að kenna. Þá sér Danni líka um járningu á þjálfunarhestunum,“ lýsir Berglind en þau hjónin eru með í kringum fimmtán til tuttugu hesta í þjálfun fyrir aðra en sjálf eiga þau fjóra hesta í Svíþjóð.

Hestaheimurinn í hverju landi er heimur út af fyrir sig og oft erfitt fyrir nýliða að komast þar inn. Berglind Rósa segir það þó hafa gengið framar vonum. „Í byrjun vissu ekki margir hvernig við værum en fljótlega fór kúnnahópurinn að stækka. Það hjálpaði líka að við vorum dugleg að sækja mót strax í byrjun og vorum heppin að vera með góða hesta,“ lýsir hún en fyrirtæki þeirra hjóna heitir Danni och Berglind Islandshästar.

Svo vel hefur gengið að stíga inn í bransann að Daníel Ingi var valinn í sænska landsliðið sem keppti á heimsmeistaramóti íslenska hestsins í Hollandi í ár.

Daníel og Berglind kynntust ung að aldri og hafa raunar verið kærustupar frá því þau voru unglingar. Þau giftu sig fyrir fjórum árum. Þeim líkar afar vel að búa og starfa í Svíþjóð og í apríl fluttu þau á sína eigin jörð, Kelinge 247, sem er í um 45 mínútna fjarlægð frá Uppsala. Reyndar langar þau að breyta nafni búgarðsins í Lindhof.

„Það er mjög gott að búa í Svíþjóð og við erum búin að kynnast hellingi af skemmtilegu fólki,“ segir Berglind. Spurð um helstu kosti þess að búa í Svíþjóð svarar Berglind: „Það er meira um kennslu hér í Svíþjóð og svo er veðrið miklu betra. Hér getur maður alltaf unnið vinnuna sína en á Íslandi setur veðrið oft strik í reikninginn.“ En eru einhverjir gallar? „Já, að hafa ekki fjölskylduna nálægt,“ svarar hún en þau Daníel eiga tvö börn, þau Almar Orra níu ára og Drífu Lind tveggja ára. „Það eru frábærir leikskólar og skólar í Svíþjóð. Við tölum íslensku heima en börnin tala sænsku í skólanum.“

En ætla þau að flytja aftur heim til Íslands? „Við verðum hér eitthvað áfram en maður veit aldrei. Við söknum fjölskyldunnar og þess að fara í hestaferðir.“

Daníel Ingi og Berglind Rósa með börnum sínum og tveimur góðum vinum.

> **Svo vel hefur gengið að stíga inn í bransann að Daníel Ingi var valinn í sænska landsliðið sem keppti á heimsmeistaramóti íslenska hestsins í Hollandi í ár.**

Daníel Ingi var í landsliði Svíþjóðar á heimsmeistaramóti íslenska hestsins sem haldið var í Hollandi í sumar.

Berglind og Daníel hafa verið áberandi á keppnis- og sýningarvöllum í Svíþjóð.

Hjálpin

Rauði krossinn

FÖSTUDAGUR 29. SEPTEMBER 2017

Fréttablað Rauða krossins

Lilja Óskarsdóttir er á leið til Bangladess ásamt fleiri sendifulltrúum til að setja upp sjúkrahús í flóttamannabúðum. Síða ➜2

Hjálparsíminn býður bæði upp á símtöl og netspjall. Netspjallið hefur færst í aukana.

Síða ➜4

Ragnar Visage heimsækir hælisleitendur með það að markmiði að rjúfa félagslega einangrun þeirra. Síða ➜8

RAUÐI KROSSINN ICELANDIC RED CROSS

ÉG ER MANNVINUR

SEM MANNVINUR STYRKIR ÞÚ RAUÐA KROSSINN MEÐ MÁNAÐARLEGU FRAMLAGI

SKRÁÐU ÞIG Á MANNVINIR.IS

Rauði krossinn er til staðar

Merki Rauða krossins og Rauða hálfmánans má sjá um allan heim. Hvert sem farið er þekkja einhverjir til þessara stærstu mannúðarsamtaka heims og vita að rauður kross á hvítum grunni er merki þess sem kemur til aðstoðar þegar á reynir. Margir gera sér þó ekki fyllilega grein fyrir því á hversu mörgum sviðum hreyfingin starfar eða vita hver verkefni hennar eru. Starfið er afskaplega fjölbreytt, raunar svo fjölbreytt að erfitt er að segja frá því í stuttu máli. Hvert landsfélag hefur sín áhersluverkefni, það fer eftir þörfinni í hverju landi, en Rauði krossinn á Íslandi leggur áherslu á að sinna þörfum þeirra þar sem enginn annar er til staðar, koma til aðstoðar þeim sem hafa gleymst eða eru hjálpar þurfi.

Rauði krossinn og Rauði hálfmáninn eru alheimshreyfing sem starfar í nánast öllum löndum heims og gegnir því sérstaklega mikilvægu hlutverki þegar eitthvað bjátar á, þegar hamfarir skella á eða stríð geisa. Hreyfingin er hlutlaus, tekur ekki afstöðu með stríðandi fylkingum og kemur því öllum til hjálpar. Í Genfarsamningunum er bannað að ráðast gegn starfsmönnum og sjálfboðaliðum merktum hreyfingunni. Ekki virða allir það bann og hafa hjálparliðar verið felldir nú nýverið, m.a. í Afganistan, Sýrlandi og Suður-Súdan.

Við Íslendingar höfum sem betur fer ekki þurft að líða þjáningar í stríði. Rauði krossinn á Íslandi hefur hins vegar stutt við bakið á öðrum landsfélögum þar sem ófriður hefur ríkt, við höfum bæði sent sendifulltrúa á vettvang og styrkt hjálparstarf með fjármagni. Rauði krossinn á Íslandi er líka ávallt viðbúinn þegar vá eða erfiðleikar steðja að okkur Íslendingum sjálfum. Það kemur nefnilega mörgum á óvart að starfsemi Rauða krossins á Íslandi er öflugust á Íslandi sjálfu. Um 70% fjármagns félagsins fara í að kosta verkefni innanlands. Rauði krossinn byggir þó starf sitt fyrst og fremst á sjálfboðavinnu. Um 3.000 sjálfboðaliðar hjá Rauða krossinum um allt land eru tilbúnir að gefa tíma sinn og vinnu til góðra verka. Hér á eftir eru nefnd nokkur dæmi um verkefni félagsins:

- Neyðarvarnarhópur er ávallt tilbúinn að opna fjöldahjálparstöðvar, t.d. þegar veður er vont, heiðar lokast, jarðskjálftar verða eða önnur náttúruvá eða önnur áföll. Rauði krossinn veitir sálrænan stuðning þegar eitthvað bjátar á og sinnir skyndihjálp á viðburðum og íþróttaleikjum.
- Sjálfboðaliðar standa vaktina í verslunum Rauða krossins um allt land þar sem hægt er að kaupa ódýran, fallegan fatnað. Fólk sem hefur lítið á milli handanna getur fengið inneign í verslunum Rauða krossins og notið þannig góðs af velvilja þeirra sem gefa fatnað til Rauða krossins. Ágóðinn af sölunni rennur svo til annarra góðra verka, en fatasöfnunin er einnig afar umhverfisvænt verkefni.
- Vinaverkefni eru starfrækt víðs vegar um landið. Þar getur hver sem vill og á þarf að halda fengið svokallaðan heimsóknarvin í heimsókn. Þá er boðið upp á að fá símtöl frá símavini, taka þátt í ýmsum hópum sem hittast og gera sér glaðan dag eða að hitta hunda sem eru sérþjálfaðir til að veita hlýju og umhyggju.
- Hjálparsíminn 1717 og netspjallið eru opin allan sólarhringinn, allt árið um kring. Þar standa sjálfboðaliðar vaktina og hlusta og spjalla við þá sem á þurfa að halda og veita auk þess leiðbeiningar um þau úrræði sem í boði eru.
- Innflytjendur, hælisleitendur og flóttafólk fær aðstoð við að feta sig í nýju samfélagi. Sjálfboðaliðar Rauða krossins um allt land sinna því.
- Konukot er næturathvarf fyrir heimilislausar konur.
- Frú Ragnheiður er skaðaminnkunarverkefni. Sérútbúinni bifreið er ekið um höfuðborgarsvæðið þar sem veitt er heilbrigðisþjónusta auk nálaskipta fyrir fíkla.

Hér hefur verið stiklað á stóru um hlutverk og verkefni Rauða krossins. Verkefnin eru nú sem fyrr afar fjölbreytt. Þau eru hins vegar alltaf breytileg og ræður ástandið í samfélaginu mestu um það hverju sinni. Er þar stuðst við kannanir sem Rauði krossinn gerir reglulega til að finna þá hópa sem höllum fæti standa.

Mannúð er grundvöllur að starfi hreyfingarinnar um allan heim og í krafti hennar getum við hjálpast að við að gera heiminn örlítið betri. Hreyfingin er til aðstoðar fólki í erfiðum aðstæðum, sjálfboðaliðarnir eru tilbúnir að gefa tíma sinn og vinnu. Rauði krossinn er hér fyrir þig.

Sveinn Kristinsson, formaður Rauða krossins á Íslandi

Lilja ætlar að sinna hjálparstarfi svo lengi sem henni endist heilsa og kraftar til þess. MYND/VILHELM

Setja upp sjúkrahús í flóttamannabúðum

Á mánudagskvöldið fékk Lilja Óskarsdóttir boð frá Rauða krossinum á Íslandi um að fara til Bangladess að sinna hjálparstarfi í flóttamannabúðum. Hún var lögð af stað á miðvikudagskvöldið og hefur störf á allra næstu dögum.

Ég er í þriggja manna teymi sem mun sameinast norsku Rauðakrossteymi þegar til Bangladess er komið. Við verðum í Cox's Bazar og okkar fyrsta verk verður að setja upp sjúkrahús í flóttamannabúðum. Við munum taka á móti veiku eða slösuðu fólki og reyna að koma í veg fyrir að farsóttir blossi upp en það er alltaf hætta á því þegar fólk býr þétt saman við erfiðar aðstæður," segir Lilja Óskarsdóttir sem alla jafna starfar sem hjúkrunarfræðingur við Heilsugæsluna í Vestmannaeyjum.

Fjöldi fólks af Róhingja-þjóðinni er flúinn yfir til Bangladess eftir að blóðug átök brutust út í Mjanmar, þaðan sem fólkið er að flýja. Hátt í hálf milljón manns er komin í flóttamannabúðir og mikið hjálparstarf fram undan. „Við erum í hópi fyrstu hjálparstarfsmanna á vettvang og vitum því ekki nákvæmlega hvað bíður okkar en tökum bara því sem að höndum ber. Við vitum t.d. ekki hvar við munum gista en til að byrja með setjum við sennilega upp tjaldbúðir," segir hún.

> **Það er ótrúlegt hvað fólk getur verið jákvætt og viljasterkt í miklum hörmungum og um leið horft fram á veginn.**

Gefandi starf

Þetta er í fjórða sinn sem Lilja fer utan til hjálparstarfa á vegum Rauða krossins. Hún var í Nepal eftir jarðskjálftana 2015, á Filippseyjum eftir fellibylinn 2013 og Haítí eftir jarðskjálfta 2010. Hún segir að strax í hjúkrunarfræðináminu á sínum tíma hafi hún íhugað að gefa kost á sér til hjálparstarfa. „Mig langar að halda því áfram svo lengi sem mér endist heilsa og kraftar. Þetta er gefandi starf og mér finnst ég nota mína reynslu og þekkingu á jákvæðan og góðan hátt," segir hún og bætir við að teymisvinna sé mikilvæg í hjálparstarfi. „Þeir sem að því koma búa yfir margvíslegri reynslu og þekkingu og þannig gengur starfið upp."

Jákvæðni og viljastyrkur í erfiðum aðstæðum

Lilja segist helst undirbúa sig fyrir hjálparstarf með því að lesa sér til um staðinn og þær aðstæður sem hún geti átt von á. „Ég þarf að passa upp á að hafa allar bólusetningar í lagi, gæta vel að heilsunni og vera tilbúin andlega og líkamlega fyrir ýmsar aðstæður."

Lilja segir að í störfum sínum á hamfarasvæðum hafi komið henni mest á óvart hvað heimamenn og fólk almennt sé duglegt að bjarga sér við hryllilega erfiðar aðstæður. „Það er ótrúlegt hvað fólk getur verið jákvætt og viljasterkt í miklum hörmungum og um leið horft fram á veginn," segir hún.

Lilja mælir tvímælalaust með hjálparstarfi fyrir þá sem vilja láta gott af sér leiða. „Já, ekki spurning. Ekki er hægt að búast við nútímaþægindum eða interneti og stundum er ekki hægt að fara í sturtu svo dögum skiptir. En ef fólk hefur áhuga og fær tækifæri til að sinna hjálparstarfi mæli ég heilshugar með því."

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Rauði krossinn | Veffang: Visir.is

Það er nóg að byrja á

hæ

Ekkert vandamál er of stórt
eða of lítið fyrir netspjall 1717

HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL
RAUÐA KROSSINS

1717 .is

Ókeypis + Trúnaður + Alltaf opið

Við erum alltaf til staðar

Um 95 manna hópur sjálfboðaliða starfar við símsvörun og spjall hjá Hjálparsímanum 1717 og netspjalli Rauða krossins. Allir sjálfboðaliðar hafa farið í gegnum yfirgripsmikla fræðslu, námskeið og þjálfun.

Hlutverk Hjálparsímans 1717 er að vera til staðar fyrir alla þá sem þurfa að ræða sín hjartans mál í trúnaði og einlægni við hlutlausan aðila og má segja að ekkert sé Hjálparsímanum óviðkomandi.

Æ fleiri kjósa netspjall

Mikill fjöldi fólks hefur samband við Hjálparsímann á ári hverju og hefur netspjall færst í aukana. Flestir glíma við kvíða og þunglyndi og hefur samtölum vegna sjálfsvígshugsana fjölgað.

Hjálparsíminn varð til við sameiningu Trúnaðarsíma Rauða krossins og Vinalínunnar árið 2002. Þar starfa um 90 sjálfboðaliðar sem allir eiga það sameiginlegt að vilja hjálpa öðrum. Þeim er ætlað að vera til staðar, veita sálrænan stuðning og virka hlustun. Til Hjálparsímans berast um 15.000 símtöl og netspjöll á ári og hefur netspjallið sérstaklega færst í aukana.

„Það virðist sérstaklega henta ungu fólki sem er vant að eiga samskipti í gegnum netið,“ segir Hanna Ruth Ólafsdóttir, annar umsjónarmanna Hjálparsímans. Allir sjálfboðaliðar Hjálparsímans fara í gegnum yfirgripsmikla fræðslu, námskeið og þjálfun áður en þeir hefja störf auk þess sem þeim er reglulega boðið upp á handleiðslu og fræðslufundi. Hanna tekur þó fram að ekki sé um fagfólk að ræða. „Þetta er fyrst og fremst hugsað sem fyrsta hjálp og ráðgjöf um frekari samfélagsleg úrræði sem í boði eru.“

Að sögn Hönnu skrifa allir sjálfboðaliðar Rauða krossins undir trúnaðarsamning og er fyllsta trúnaðar og nafnleyndar gætt. „Símtalið kemur ekki fram á símareikningi og í netspjallinu þarf ekki að gefa upp rétt nafn eða netfang. Hugmyndin er að fólk geti haft samband við hlutlausan aðila sem er til staðar án þess að dæma.“

Hanna segir fólk úr öllum áttum hafa samband. Ástæðurnar eru margvíslegar og er ekkert vandamál of lítið eða stórt. „Sumir hringja einfaldlega til að spjalla um daginn og veginn og hjá mörgum er það fastur punktur í tilverunni.“ Hanna segir flesta glíma við þunglyndi, kvíða eða félagslega einangrun og að samtölum vegna sjálfsvígshugsana hafi fjölgað. „Það þarf þó ekki að þýða að fleiri eigi við alvarlegt þunglyndi að stríða heldur getur það líka verið vegna þess að fólk er meira tilbúið til að tala um líðan sína og leita sér hjálpar.“

Hanna bendir á að Hjálparsíminn sé úrræði sem fólk geti nýtt sér án tafar og að ekki þurfi að bíða eftir tíma. Síminn er opinn allan sólarhringinn og það kostar ekkert að hringja.

> **Þetta er fyrst og fremst hugsað sem fyrsta hjálp og ráðgjöf um frekari samfélagsleg úrræði sem í boði eru.**

Símanúmerið er 1717. Netspjallið er að finna á rauðikrossinn.is

Hanna er annar umsjónarmaður Hjálparsímans. Hún svarar þó ekki sjálf í símann heldur um 90 sjálfboðaliðar sem koma úr öllum áttum.

Mikilvægasta námskeið lífsins

Á næstunni opnar Rauði krossinn á Íslandi ókeypis vefnámskeið í skyndihjálp. Aldrei er nógsamlega brýnt fyrir Íslendingum að kunna skyndihjálp, sem þeir lenda oftast í að beita þegar um nákominn einstakling er að ræða.

Gunnhildur Sveinsdóttir er verkefnastjóri skyndihjálpar hjá RKÍ. MYND/EYÞÓR

Á Íslandi hefur almenningur bjargað tugum mannslífa með því að kunna og nota skyndihjálp,“ segir Gunnhildur Sveinsdóttir, verkefnastjóri Rauða krossins í skyndihjálp. Á næstu dögum verður í fyrsta sinn hægt að sækja ókeypis íslenskt skyndihjálparnámskeið Rauða krossins á netinu.

„Skyndihjálp gæti verið mikilvægasta námskeið lífsins og það er langlíklegast að maður lendi í því að hjálpa einhverjum nákomnum ef maður lendir í slíkum aðstæðum, annaðhvort heima eða á vinnustað,“ segir Gunnhildur.

Á hverju ári fær Rauði krossinn á Íslandi fjölda ábendinga um einstaklinga sem bjargað hafa mannslífum með skyndihjálp og velur skyndihjálparmann ársins.

„Margir Íslendingar deyja af völdum hjartastopps á ári hverju, enda eru engar líkur á að lifa það af ef enginn á staðnum bregst við með réttum hætti. Þá skiptir hver mínúta máli og við sjáum aftur og aftur að það eru einstaklingar sem lært hafa skyndihjálp sem bjarga mannslífum,“ segir Gunnhildur. „Við sjáum líka mun á milli landa, þar sem vel er staðið að skyndihjálparmálum sýnir tölfræðin að líkur á að lifa af hjartastopp eru miklum mun meiri ef almenningur kann skyndihjálp og er tilbúinn að koma öðrum til hjálpar.“

Gunnhildur segir það átakanlega upplifun að lenda í slíkum aðstæðum og vita ekki hvað á að gera.

„Við vitum að um 85 prósent landsmanna hafa einhvern tímann sótt skyndihjálparnámskeið en rannsóknir sýna líka að fólk er tiltölulega fljótt að gleyma. Því er nauðsynlegt að rifja upp skyndihjálp með reglulegu millibili því hún er þekking sem þarf að grípa til hér og nú í mjög erfiðum aðstæðum, og þá er enginn tími til upprifjunar og sennilega líklegra að fólk verði gleymnara en ella.

> **Margir Íslendingar deyja af völdum hjartastopps á ári hverju, enda eru engar líkur á að lifa það af ef enginn á staðnum bregst við með réttum hætti.**

Þekking á skyndihjálp þarf því að liggja ofarlega í kollinum og helst að vera vélræn svo hægt sé að ganga til verka fumlaust og strax.“

Frítt námskeið í skyndihjálp

Vefnámskeið í skyndihjálp er viðbót í flóru námskeiða Rauða krossins og ný leið til að læra skyndihjálp.

„Vefnámskeiðið er ókeypis, getur sparað tíma og kemur til móts við ólíkar þarfir fólks sem hefur nú möguleika á að læra skyndihjálp þegar því hentar, frekar en að þurfa að mæta á ákveðinn stað og á ákveðinni stundu. Það er frábær kostur fyrir þá sem þurfa að rifja upp skyndihjálp og einkar heppilegt fyrir íbúa landsbyggðarinnar sem eiga erfitt með að sækja námskeið um langan veg, sem og vinnustaði sem nú geta boðið upp á helming skyndihjálparnámskeiðs á vefnum og svo tveggja tíma verklegt námskeið í framhaldinu,“ útskýrir Gunnhildur.

Á vefnámskeiðinu er farið í mörg grunnatriði skyndihjálpar; endurlífgun, losun aðskotahlutar, stöðvun blæðinga, einkenni alvarlegra sjúkdóma og æskileg viðbrögð. Vefnámskeiðið er bóklegt en mikið er af stuttum verkefnum og myndböndum, og að því loknu gefst kostur á að skrá sig á verklegt námskeið.

„Við erum sannfærð um að vefnámskeið sem þetta getur skilað sínu; allt er betra en ekkert, en vitaskuld er ákjósanlegast að fara líka á verklega námskeiðið,“ segir Gunnhildur og minnir á appið Skyndihjálp sem reynst hefur vel á ögurstundum, en þar má til dæmis lesa um helstu einkenni hjartastopps og slags ef grunur leikur á um slíkt.

„Enginn getur svarað því hvaða bjargráð skyndihjálpar er oftast notað því skyndihjálp snýst ekki bara um að tryggja að viðkomandi haldist á lífi frá því hann lendir í lífsháska og þar til hann er kominn á sjúkrahús. Hún snýst líka um að kunna aðferðina til að kæla bruna, hreinsa sár og koma í veg fyrir að áverkar verði alvarlegir. Það er svo margt sem gerist í heimahúsum þar sem fólk beitir skyndihjálp en er aldrei skráð á heilsugæslu eða sjúkrahúsum,“ útskýrir Gunnhildur.

Allar upplýsingar um vefnámskeið í skyndihjálp verður brátt að finna á skyndihjalp.is.

Ný vinatengsl mynduð

Strákakaffið er hugsað fyrir unga menn á aldrinum 18-30 ára. Markmið þess er að ná strákunum frá tölvunni og kynna þeim ný og spennandi áhugamál innan um jafnaldra sem síðar getur leitt til vinskapar.

Strákakaffi Rauða krossins er hugsað fyrir unga karlmenn á aldrinum 18 til 30 ára. Markmið þess er að kynna fyrir þessum aldurshópi ýmiss konar ný áhugamál, t.d. að læra að hnýta flugur, takast á við framandi matreiðslu, læra ný spil og ýmislegt annað skemmtilegt sem hópurinn finnur upp á í sameiningu, að sögn Sigurjóns Valgeirs Hafsteinssonar, hópstjóra og upphafsmanns Strákakaffisins. „Hugmyndin kviknaði þegar ég var að ganga út af stjórnarfundi hjá Rauða krossinum í Árnessýslu á síðasta ári. Lengi vel átti að stofna sams konar hóp fyrir karla en aldrei varð neitt úr því. Þetta var hugsað sem félagslegt verkefni fyrir unga karlmenn sem voru mikið einir í tölvunni inni í herbergi, langt fram á nótt. Markmiðið var því ekki síst að ná þeim aðeins út og kynna fyrir þeim ný og spennandi áhugamál innan um jafnaldra þeirra sem síðan gæti leitt til vinskapar utan skipulagðrar dagskrár hópsins. Við fórum í samstarf með Vinnumálastofnun og Birtu, starfsendurhæfingu fyrir ungt fólk, og auglýstum einnig í staðarblöðunum.“

Gengið vel

Hann segir verkefnið hafa gengið ljómandi vel en fyrsti hittingurinn var í nóvember í fyrra. „Strákarnir hafa yfirleitt fundið eitthvað við sitt hæfi. Ef þeir eru ekki fyrir fluguhnýtingar geta þeir t.d. spilað kínaskák sem þeim þykir skemmtilegt spil. Þeir sem hafa verið að hnýta flugur hafa bæði verið að hnýta flugur eftir uppskrift og fengið frjálsar hendur og skapað sínar eigin flugur. Einnig hefur þeim þótt spennandi að elda framandi mat og höfum við aðallega verið að elda taílenskan mat.“

Dagskráin í vetur verður með svipuðu sniði og síðasta vetur, að sögn Sigurjóns. „Við ætlum þó að reyna að bæta við hana þannig að dagskráin verði fjölbreyttari og vonandi að sem flestir finni sig í verkefninu og verði duglegir að mæta. Ef einhverjir þarna úti eru með góðar hugmyndir eða langar að vinna með okkur hvet ég viðkomandi til að setja sig í samband við okkur. Ef fyrirtæki hafa áhuga á að kynna starfsemi sína og bjóða okkur í heimsókn gæti það líka verið skemmtileg tilbreyting.“

Sigurjón Valgeir Hafsteinsson er hópstjóri og upphafsmaður Strákakaffis Rauða krossins.

Fluguhnýtingar eru eitt þeirra verkefna sem boðið var upp á í Strákakaffinu á síðasta ári.

Stundum er góður matur eldaður í eldhúsinu. Flestum fannst taílenski maturinn mest spennandi.

Síaukin eftirspurn

Ýmis verkefni Rauða krossins miða að því að rjúfa eða draga úr félagslegri einangrun.

Þau eru fjölmörg félagslegu verkefnin sem Rauði krossinn býður upp á og má þar nefna verkefni á borð við heimsóknarvini, hundaheimsóknarvini og símavini. Allt eru þetta verkefni með það markmið að rjúfa eða draga úr félagslegri einangrun, segir Aðalheiður Jónsdóttir, verkefnisstjóri félagsverkefna og námskeiða hjá Rauða krossinum.

„Heimsóknarvinir eru sjálfboðaliðar sem heimsækja heimili fyrir langveik börn, athvörf fyrir fólk með geðraskanir, einkaheimili, sambýli, búsetukjarna og dvalar- og hjúkrunarheimili einu sinni í viku, klukkustund í senn. Misjafnt er hvað felst í heimsókn en það getur verið t.d. spjall, gönguferð, ökuferð, upplestur, aðstoð við handavinnu og svo framvegis en reynt er að mæta þörfum og óskum þeirra sem biðja um heimsóknarvin eins og kostur er.“

Hundaheimsóknarvinir sinna sömu störfum og heimsóknarvinir nema að þar er hundur með í för. „Þeir hafa einstaklega góða nærveru og vekja ávallt mikla gleði. Á hverju ári eykst eftirspurn eftir heimsókn frá Rauðakrosshundi. Bæði sjálfboðaliðar og þeir sem fá heimsókn tala um hversu verkefnið sé gefandi og hafi góð áhrif.“

Símtal mikilvægt

Símavinir eru nýtt verkefni hjá Rauða krossinum með það markmið að stuðla að því að rjúfa félagslega einangrun og koma til móts við stærri hóp en hingað til hefur verið mögulegt. „Sjálfboðaliðar hringja 1-2 sinnum í viku í símavin og spjalla. Stutt samtal getur skipt sköpum í lífi fólks og markmiðið er að vera til staðar, hlusta og rjúfa eða draga úr félagslegri einangrun. Búseta skiptir ekki máli þar sem sími er notaður og geta þeir sem óska eftir símavini búið um land allt eins og sjálfboðaliðarnir.“

Hún segir ótalmörg dæmi um vel heppnuð verkefni. „Við höfum t.d. dæmi um einstakling sem fór varla út úr húsi en eftir að hann fékk heimsóknarvin með hund fór hann að fara í göngutúra með hundinn. Það má kalla það að ná árangri þegar beiðnum fjölgar um heimsóknarvin en félagsleg einangrun er mein í samfélagi okkar og lítið rætt og falin. Þegar fólk er farið að leita leiða til að rjúfa hana með einhverju móti þá er það sigur.“

Aðalheiður hvetur alla sem vilja gerast sjálfboðaliðar og þá sem óska eftir að fá heimsóknarvin að hafa samband við Rauða krossinn í gegnum heimasíðuna www.raudikrossinn.is eða í síma 570-4000.

Aðalheiður Jónsdóttir

Þakklátur fyrir reynsluna síðasta árið

Erik Helgi Ögluson hefur sótt Strákakaffi undanfarið ár. Hann er þakklátur fyrir þá reynslu og vildi ekki vera án hennar í dag.

Einn þeirra sem hafa mætt í Strákakaffi frá upphafi er hinn 26 ára gamli Erik Helgi Ögluson sem búsettur er á Selfossi. „Ég byrjaði seinasta vetur þegar Strákakaffið byrjaði. Á þeim tíma var ég atvinnulaus og ákvað því Vinnumálastofnun að ég skyldi byrja að sækja Strákakaffið. Ég er þeim mjög þakklátur því að fyrir vikið fékk ég tækifæri til að kynnast þessu.“

Ýmislegt skemmtilegt hefur verið í boði þetta fyrsta ár, segir Erik. „Við höfum t.d. hnýtt flugur, eldað mat og spilað kínaskák. Skemmtilegast finnst mér þó að elda mat en við höfum t.d. eldað mjög bragðgóða taílenska rétti.“

Góð áhrif

Hann segir dvölina í Strákakaffinu hafa reynst sér vel. „Ég er mjög þakklátur fyrir reynsluna og get ekki hugsað mér að vera án hennar í dag. Þessi tími hefur líka haft mjög góð áhrif á sjálfstraust mitt þegar ég var í atvinnuleit. Ég held því að ég sé betri maður í dag.“

Í dag stundar hann nám við Fjölbrautaskóla Suðurlands og stefnir á að klára stúdentsprófið. Auk þess starfar hann í hlutastarfi í The Pier. „Ég hef ekki haft tíma til að kynna mér hvað er fram undan hjá Strákakaffinu í vetur en ég mun gera það fljótlega. Planið er að reyna að koma því fyrir í dagskránni í vetur ásamt skóla og vinnu.“

Erik Helgi Ögluson.

Framlag mannvina ómetanlegt

Mannvinir Rauða krossins eru þeir sem styðja hjálpar- og mannúðarstarf félagsins innan lands sem utan með mánaðarlegum framlögum. Framlag Mannvina er ómetanlegt fyrir starfið og getur látið ýmis verkefni verða að veruleika. Þú getur gerst Mannvinur á www.mannvinir.is.

Áfall er ekki endastöð

Harpa Guðmundsdóttir iðjuþjálfi og Auður Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur halda utan um áfallateymi Rauða krossins á norðanverðum Vestfjörðum. Þær segja starfið gefandi.

Við sjáum um að veita fólki sálrænan stuðning við áföll. Ástæðurnar eru ólíkar fyrir hverju útkalli, slys, sjálfsvíg eða annað sem hefur áhrif á allt samfélagið. Við Auður settum saman áfallateymið í kringum árið 2010 og eftir þetta mörg ár kemur manni ekkert á óvart. Verkefnin eru fjölbreytt,“ segir Harpa Guðmundsdóttir, iðjuþjálfi á geðheilbrigðissviði og sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum, en hún heldur utan um áfallateymi Rauða krossins á norðanverðum Vestfjörðum, ásamt Auði Ólafsdóttur hjúkrunarfræðingi.

„Við sóttum námskeið hjá Rauða krossinum og tókum í framhaldi báðar leiðbeinendaréttindi,“ útskýrir Auður. „Fljótlega förum við tvær að halda námskeið og þjálfuðum okkur sjálfar einnig með því. Þegar kom að fyrsta útkallinu titraði aðeins í manni hjartað en eftir þjálfunina upplifði ég að ég gat hjálpað fólki, við að hjálpa sér sjálfu út úr aðstæðunum. Það má segja að okkur hafi verið kastað í djúpu laugina en með góðum stuðningi. Það er dásamlegt að vinna fyrir Rauða krossinn og afar vel haldið utan um sjálfboðaliða. Rauði krossinn styður okkur í að halda okkur við og bendir okkur á námskeið til endurmenntunar,“ segir Auður.

Harpa og Auður sinna öllum útköllum á svæðinu og fara öll símtöl í gegnum númer Rauða krossins. Harpa segir það geta verið kost að þekkja vel til í samfélaginu sem þjónustað er.

„Það er töluvert minna álag á okkur sem erum á svo litlu svæði en á fjölmennari svæðum. Á móti kemur að við erum færri sem sinnum útköllum. Við fáum þó liðsauka frá neyðarvarnarkerfi Rauða krossins ef um stór áföll er að ræða sem snerta marga. Á fámennum svæðum getur verið meiri nánd og við farið í útköll til fólks sem við þekkjum. Mín upplifun er sú að það sé jafnvel kostur. Fólk er frekar ófeimið við að tala við okkur,“ segir Harpa. Þær vinni saman sem einn maður og fari yfirleitt alltaf tvær á staðinn.

„Maður veit aldrei hvernig aðstæður taka á móti manni þegar útkall kemur og það er mikill styrkur í því að vera tvær. Við Harpa höfum vanið okkur á að hittast aðeins til að stilla okkur saman áður en við förum inn í aðstæðurnar. Á eftir gefum við okkur líka tíma saman til að vinna úr tilfinningum okkar,“ segir Auður.

Harpa segir starf sitt sem iðjuþjálfa á geðheilbrigðissviði nýtast henni við áfallahjálpina. Þá öðlist hún einnig dýrmæta reynslu í starfi sínu sem sjálfboðaliði sem nýtist henni í vinnunni. Spurð hvort stáltaugar þurfi til þess að starfa í áfallateymi Rauða krossins segir hún að fólk verði að vera tilbúið að gefa af sér.

„Ég myndi ekki kalla það stáltaugar en maður þarf að vera tilbúinn í þetta. Fólk gerir þetta til dæmis ekki á hvaða tímabili sem er í lífi sínu. Ef mikið er í gangi hjá manni sjálfum er maður minna til staðar, til dæmis þegar maður er með lítil börn. Það þarf að vega og meta: Hversu mikið hef ég að gefa? Stundum þarf að byggja upp eigin orku en svo er gott að geta gefið af henni,“ segir Harpa. Starfið sé afar gefandi.

„Ég væri ekki í þessu annars. Það hljómar kannski illa þegar ég segi þetta en áföll annarra vekja áhuga minn. Kannski vegna reynslunnar sem ég hef öðlast gegnum vinnu mína sem iðjuþjálfi. Ég finn hjá mér þörf fyrir að breiða út fagnaðarerindið ef svo má segja, að það sé hægt að komast í gegnum hlutina og þegar áfall dynur yfir er það ekki endastöð,“ segir Harpa og Auður tekur undir: „Áfall þarf ekki að stýra lífi okkar það sem eftir er þó sorgin fylgi fólki alla ævi. Það að sjá fólk ná að vinna sig út úr áfalli hvetur mann áfram.“

Harpa Guðmundsdóttir og Auður Ólafsdóttir halda úti áfallateymi Rauða krossins á norðanverðum Vestfjörðum. MYND/RAUÐI KROSSINN

Viðbragðshópur alltaf til taks

Andrea Marta Vigfúsdóttir, bóndakona og nemi í félagsráðgjöf, er ein af um það bil þrjátíu sjálfboðaliðum sem tilheyra viðbragðshópi Rauða krossins.

Viðbragðshópurinn skiptist á að vera á vakt ef upp kemur alvarlegt slys, eldsvoði eða annars konar hamfarir. „Við erum sjálfboðaliðar sem erum til taks þegar koma þarf hópi fólks í skjól eða til hjálpar eftir slys, hamfarir eða annað slíkt. Það eru alltaf tveir til þrír á vakt allan sólarhringinn á hverjum tíma. Þeir sem eru á sólarhringsvakt standa hana eina viku í senn,“ útskýrir Andrea Marta.

Yfirleitt er það lögreglan, slökkvilið eða Neyðarlínan sem kallar út viðbragðshópinn. „Það er einn sjálfboðaliði sem stjórnar aðgerðum úr Neyðarmiðstöð í Efstaleiti og tekur á móti tilkynningum. Ræsir síðan út aðra í hópnum, hversu marga fer eftir umfanginu. Útköllum hjá viðbragðshópnum hefur verið að fjölga undanfarið, trúlega vegna þess að fleiri vita af okkur og mögulega er óhöppum að fjölga,“ segir Andrea og bætir við að þau veiti fyrst og fremst sálræna skyndihjálp. „Það er einnig starfandi áfallahjálparteymi hjá Rauða krossinum en gerður er greinarmunur á sálrænni skyndihjálp og áfallahjálp.“

Andrea Marta er hér að störfum sem sjálfboðaliði í viðbragðshópi.

> „Viðbragðshópurinn sér um að veita fólki skjól, jafnvel hótelherbergi eftir bruna og einnig grunnnauðsynjar eins og vatn, teppi og fleira.

Andrea segir að viðbragðshópurinn hugi að fólki sem hefur ekki slasast en þarf að komast í skjól. „Viðbragðshópurinn sér um að veita fólki skjól, jafnvel hótelherbergi eftir bruna og einnig grunnnauðsynjar eins og vatn, teppi og fleira. Síðan er gott samstarf á milli sjálfboðaliðahópa hjá Rauða krossinum,“ segir hún.

Andrea hefur starfað sem sjálfboðaliði frá árinu 2015 og segir að þetta sé gefandi starf. „Ég hef einnig unnið við félagsstarf með hælisleitendum, er í skyndihjálparhópi og er að byrja starf hjá Konukoti. Þetta sjálfboðastarf hentar vel með námi mínu í félagsráðgjöf auk þess sem ég er með sauðfjárrækt í Strandabyggð en þar er mitt annað heimili. Það er ekki boðið upp á starfsnám í BA náminu mínu og mér finnst sjálfboðastarfið gefa mér gott tækifæri til að hafa samband við fólk og kynnast samfélaginu. Útköllin eru mismunandi og oftar en ekki er fólk í uppnámi á þeim stöðum sem við komum á. Það getur tekið á að vera sjálfboðaliði en það eru líka ánægjulegar stundir. Þetta er góður og samstilltur hópur sem er alltaf til taks þegar á þarf að halda,“ segir Andrea Marta.

Skyndihjálparliðar í Skagafirði

Sjö skyndihjálparliðar búa vítt og breitt um Skagafjörð. Þeir hafa allir aðgang að hjartastuðtæki og kunnáttu til að nota það. Um er að ræða viðbót við hefðbundið útkall til Neyðarlínunnar sem getur komið sér vel í dreifðri byggð.

> Meginverkefni skyndihjálparliða er að sinna þeim sem fá hjartaáfall þegar og ef slík áföll verða í námunda við skyndihjálparliða og ljóst að þannig megi stytta biðtíma eftir hjartastuðtæki sem sjúkraflutningamenn á sjúkrabílnum hafa til umráða.“
>
> Karl Lúðvíksson

Notkun hjartastuðtækis við endurlífgun getur skipt sköpum. Því fyrr sem það kemst í notkun því meiri líkur eru á að endurlífgun heppnist og að sjúklingur nái bata. Þó aðgangur að hjartastuðtækjum hafi löngum verið takmarkaður í dreifbýli hefur það breyst til batnaðar og eru sífellt fleiri sem hafa slík tæki til umráða. Þau eru jafnframt tiltölulega einföld í notkun og beinlínis ætluð almenningi.

„Það er hins vegar lítið gagn að hjartastuðtækjum ef fáir vita af þeim og hvar þau eru staðsett,“ segir Karl Lúðvíksson, sem hefur yfirumsjón með skyndihjálparliðum Rauða krossins í Skagafirði. Hann segir stjórn Rauða krossins í Skagafirði hafa velt þessu fyrir sér um nokkurt skeið og falið honum að koma með tillögu til úrbóta. „Það varð til þess að Skyndihjálparhópur Rauða krossins í Skagafirði var settur á fót. Honum tilheyra sjálfboðaliðar sem kunna skyndihjálp og endurlífgun. Við nefnum þá öðru nafni skyndihjálparliða og hefur hver fyrir sig aðgang að hjartastuðtæki, kunnáttu og þjálfun til að nota það og er reiðubúinn til þess sé til hans leitað,“ útskýrir Karl.

Skyndihjálparliðarnir búa á sjö stöðum vítt og breitt um Skagafjörð, en allir 25 kílómetra eða fjær Sauðárkróki þar sem sjúkrabíll svæðisins er staðsettur.

„Meginverkefni þeirra er að sinna þeim sem fá hjartaáfall þegar og ef slík áföll verða í námunda við skyndihjálparliða og ljóst að þannig megi stytta biðtíma eftir hjartastuðtæki sem sjúkraflutningamenn á sjúkrabílnum hafa til umráða,“ segir Karl. Hann segir skyndihjálparliðana þurfa að búa yfir almennri skyndihjálparkunnáttu sem haldið er við með árvissri upprifjun og raunhæfum æfingum sem Karl hefur umsjón með.

Hann tekur fram að þjónustan breytir engu um hefðbundið útkall til Neyðarlínunnar 112. „Hér er aðeins um að ræða viðbót sem getur skipt sköpum þegar slys á sér stað í námunda við umrædda skyndihjálparliða og stuttur viðbragðstími skiptir miklu.“

Karl segir mikilvægt að sem flestir kunni skyndihjálp og bendir á að Rauði krossinn í Skagafirði hefur verið í góðu samstarfi við grunnskólana í Skagafirði og komið inn með fræðslu í skyndihjálp og endurlífgun. „Þá fékk Skagafjarðardeild Rauða krossins nýlega myndarlega peningagjöf frá Kvenfélagasambandi Skagafjarðar til að styðja við umrædd verkefni, bæði við kaup á hjartastuðtækjum og skyndihjálparfræðslu í skóla.“

Að sögn Karls eru hjartastuðtækin einföld í notkun og beinlínis ætluð almenningi. MYND/EYÞÓR

Skyndihjálparliðar Rauða krossins í Skagafirði eru eftirfarandi:

- **Skagi** – Steinn Rögnvaldsson og Merete Rabölle, Hrauni (s. 695 0575)
- **Fljót** – Jóhannes H. Ríkharðsson, Brúnastöðum (s. 851 1021)
- **Hofsós** – Eiríkur Frímann Arnarson, Túngötu 4, Hofsósi (s. 848 0289)
- **Hólar í Hjaltadal** – Rafnkell (s. 867 1516) og Jóhann (s. 865 5044)
- **Akrahreppur** – Hrefna Jóhannesdóttir (s. 626 1016) og Johan Holst (s. 626 1120) Silfrastöðum
- **Lýtingsstaðahr.** – Evelyn Ýr Kuhne og Sveinn Guðmundsson, Lýtingsstöðum (s. 893 3817)
- **Varmahlíð** – Karl Lúðvíksson, Furulundi 10, Varmahlíð (s. 896 8416)

Alltaf einn sem finnur gull

Rauði krossinn rekur tólf verslanir á landinu og í þeim starfa um 140 sjálfboðaliðar. Þar fást notuð föt og skór fyrir lítið fé en ágóðinn er ein helsta fjáröflun Rauða krossins. Nýjasta búðin er á Húsavík.

Ég tók að mér að halda utan um Rauðakrossbúðina vegna þess að mér finnst starf Rauða krossins mikilvægt. Mér finnst ég gefa af sjálfri mér til samfélagsins með því að sinna þessu í sjálfboðaliðastarfi og þetta er alveg ótrúlega gaman,“ segir Guðrún Margrét Einarsdóttir, sérkennari í Borgarhólsskóla á Húsavík og umsjónarkona nýju Rauðakrossbúðarinnar þar í bæ.

Gunna Magga stendur vaktina í Rauðakrossbúðinni við Garðarsbraut 44 á þriðjudags- og fimmtudagseftirmiðdögum, ásamt fleiri húsvískum konum sem allar afgreiða í búðinni í sjálfboðavinnu. „Ég sinni búðinni eins og áhugamáli,“ segir hún brosmild. „Sumir fara í golf en ég fer í búðina.“

Rauðakrossbúðin var opnuð í lok apríl og fékk strax góðar viðtökur. „Á sama tíma komu upp fatagámar hér á Húsavík og eru Húsvíkingar, sem og nærsveitarfólk á Kópaskeri, Raufarhöfn og Þórshöfn, með eindæmum duglegir að setja fatnað í gámana. Það er greinilega komið góðæri aftur og viðtökurnar hafa farið fram úr okkar allra björtustu vonum,“ segir Gunna Magga.

Föt sem berast í gámana á Húsavík fara til Reykjavíkur í flokkun þar sem þeim er skipt í þrjá flokka. Það sem er söluhæft fer í verslanir Rauða krossins, annað fer í hjálparstarf og sumt í endurvinnslu. „Mikilvægast er að æ fleiri vilja endurnýta,“ segir Gunna Magga. „Áður fyrr þekktist slíkt ekki á Íslandi og var ekki einu sinni vel liðið að endurnýta mikið. Nú er löngun til endurvinnslu orðin sýnileg og sérstaklega hjá ungu fólki sem er meira en til í að kaupa notað og það er greinilegt að fólk vill gefa hlutunum sínum líf.“

Gunna Magga er sérkennari í Borgarhólsskóla og umsjónarmaður Rauðakrossbúðarinnar á Húsavík.

Mikið rennsli hefur verið í gegnum búðina og koma inn heimamenn jafnt sem ferðalangar frá öllum heimshornum.

Í Rauðakrossbúðinni á Húsavík er margt um fágæta muni.

„Fyrst kom unga fólkið en nú kemur hingað allur aldur. Margir segjast bara ætla að skoða en labba iðulega út með eitthvað í farteskinu. Ég hef líka tekið eftir að fólk er farið að nota saumavélina aftur, það kaupir fatnað sem það endurhannar eða saumar upp úr. Þá kom hingað ungt par á bakpokaferðalagi vegna þess að því var kalt á ferðalaginu og keypti sér hlífðarfatnað sem það ætlaði að gefa Rauða krossinum aftur þegar það færi úr landi. Þessi hugsunarháttur er nú meira áberandi en áður; að endurnýta fatnað í stað þess að kaupa sér nýjan,“ segir Gunna Magga.

Í verslunum Rauða krossins er hægt að finna fágætan varning innan um smávöru og forvitnilegt dót.

„Fólk kemur í búðina, gramsar og leitar, og það er alltaf einhver sem finnur gull. Því það sem er rusl fyrir einum er gull fyrir öðrum. Það er svo með ólíkindum hvað mikið kemur af nýjum, heilum og góðum fötum á alla fjölskylduna, sparikjólum, skóm og jakkafötum. Það er því vel hægt að dressa sig upp og vera draugfínn fyrir lítið fé í Rauðakrossbúðinni því hér fást fínustu sparikjólar á 2.000 kall og sér ekki á þeim,“ upplýsir Gunna Magga.

Allur ágóði Rauðakrossbúðanna rennur til Rauða krossins á Íslandi sem ráðstafar honum að hluta til Rauða krossins í Þingeyjarsýslunum og annars hjálparstarfs þar sem hann kemur í góðar þarfir.

„Rauðakrossbúðirnar eru forvitnilegar gullkistur og gaman að fara á milli landshluta til að skoða það sem ofan í þeim finnst. Íslendingar eru fjölmennir, eins og útlendingar sem sumir hafa fyrir sið á ferðalögum að skoða allar kirkjur á meðan aðrir leita uppi allar „second hand“ búðir á landinu,“ segir Gunna Magga kankvís.

Rauðakrossbúðin á Húsavík er opin á þriðjudögum og fimmtudögum frá klukkan 16-18.

„Í skoðun er að opna þrjá daga í viku og fyrir jól ætlum við að vera með jólamarkað vegna þess að margir hafa tekið til hjá sér og komið til okkar með gullfallegt jólaskraut og jólavöru,“ segir Gunna Magga.

Verslanir Rauða krossins eru í Reykjavík, á Laugavegi 12, Laugavegi 116, Skólavörðustíg 12 og í Mjóddinni. Einnig í Hafnarfirði, Reykjanesbæ, Borgarnesi, Akureyri, Húsavík, Stöðvarfirði, Eskifirði og

Sinnir ýmsum verkefnum

Fjöldi sjálfboðaliða starfar hjá Rauða krossinum. Ragnar Visage er einn þeirra en hann heimsækir búsetuúrræði fyrir hælisleitendur. Verkefnin miða að því að rjúfa félagslega einangrun.

Það eru um þrjú ár síðan Ragnar Visage hóf störf sem sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum. Kveikjan að starfinu var stöðugur fréttaflutningur um fólksflutninga yfir Miðjarðarhafið og þær hörmungar sem áttu sér stað þar. „Sem ljósmyndari langaði mig að sækja um starf hjá Landhelgisgæslunni og skrásetja björgunaraðgerðir skipverja. En maður hoppar víst ekki um borð á varðskip si-svona þannig að ég fór að athuga hvernig kraftar mínir gætu best nýst og kynntist þá Rauða krossinum. Á þessum tímapunkti var ég nýfluttur heim frá Suður-Afríku þar sem ég hafði starfað lítillega sem sjálfboðaliði með krökkum úr fátækrahverfum í Höfðaborg. Þannig að þetta var því einföld ákvörðun.“

Verkefni Ragnars snúast um að heimsækja búsetuúrræði fyrir hælisleitendur. „Þetta eru heimili sem tíu til tuttugu karlmenn deila saman. Flestir deila herbergi og er eldhúsið eina sameiginlega aðstaðan sem þeir hafa. Því hittumst við þar yfir kaffi og snarli. Fyrir mér snýst heimsóknin um að létta þeim lundina, rjúfa vissa félagslega einangrun og svara spurningum sem kunna að vakna varðandi íslenska menningu og hefðir. Og eins og víðar er stundum spjallað um veðrið. Að sama skapi er oft mikilvægt að hlusta á sögur þessara manna, úr hvaða aðstæðum þeir koma, hvað leiddi þá til Íslands og hvað er að hrjá þá.“

Mikil óvissa

Ýmis vandamál blasa við þessum karlmönnum, segir Ragnar, þá helst óvissan um framtíðina, félagsleg einangrun og þunglyndi. „Af augljósum landfræðilegum ástæðum gildir Dyflinnarreglugerðin um þorra hælisleitenda og óttast margir að verða sendir aftur til landa í Evrópu þar sem lítill sem enginn stuðningur er við hælisleitendur. Því vilja margir jafnvel frekar verða sendir til síns heima þó svo að það sé brotið á mannréttindum þeirra heimafyrir. Flestir eiga það þó sameiginlegt að tala um þá ró sem hér ríkir og hversu vel þeim líði hér. Það er helst að þeir kvarti stundum yfir veðrinu og er ég ekki endilega ósammála þeim.“

Hópurinn fer líka reglulega úr húsi í ýmsar vettvangsferðir, t.d. út í náttúruna og í skemmtilegar dagsferðir. „Það er virkilega jákvætt hvernig rútufyrirtæki, leiðsögumenn, söfn og fleiri hafa gefið vinnu sína og unnið með Rauða krossinum í að brjóta upp daginn hjá hælisleitendum. Við reynum líka að fara reglulega í bíóferðir, keilu, go-kart, fjallgöngur, lautarferðir og berjamó til að nefna nokkur dæmi.“

Ljósmyndasýning fram undan

Með reglulegum heimsóknum og samverustundum skapast visst traust milli Ragnars og hælisleitendanna þannig að margir bera persónuleg vandamál sín undir hann. „Ég get þá léð þeim eyra og ef ég hef ekki tólin til að aðstoða þá get ég vísað þeim í rétta átt. Margir hverjir eru áttavilltir með hvert ferlið hjá Útlendingastofnun er en stundum eru spurningarnar einfaldari og snúast jafnvel um hvar hægt sé að horfa á fótboltaleik með uppáhaldsliðinu.“

Í sumar hefur Ragnar unnið með hópi hælisleitanda að því að skipuleggja ljósmyndasýningu sem Ljósmyndasafn Íslands ætlar að setja upp í samstarfi við Rauða krossinn í október. „Tækjakostur er eðlilega af skornum skammti en flestir eiga þó farsíma. Ég hef haldið nokkur ljósmyndanámskeið í sumar ásamt góðum félögum þar sem við höfum farið í gegnum grunnatriði ljósmyndunar með símann að vopni. Margar áhugaverðir myndir hafa fæðst hjá þessum hópi sem gefur að ég held óséða sýn á líf hælisleitanda hér á landi.“

Ragnar Visage, sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum síðan 2013. MYND/HANNA

Rauði krossinn þakkar eftirfarandi aðilum fyrir að styrkja útgáfu Hjálparinnar

- ALARK arkitektar ehf
- Allianz Ísland hf. söluumboð
- Aurum ehf
- Áltak ehf
- Árbæjarapótek ehf
- Ásvélar ehf
- B.Markan-Pípulagnir ehf
- Batik ehf.
- Baugsbót ehf
- Betra líf - Borgarhóll ehf
- Bifreiðastillingin ehf.
- Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
- Birkitré sf
- Bílamálunin Varmi ehf
- Bílasmiðurinn hf
- Bílastjarnan ehf
- Blaðamannafélag Íslands
- Blindrabókasafn Íslands
- Blómagallerí ehf
- BLUE Car Rental ehf
- Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
- Brauðhúsið ehf
- Brim hf
- Brunavarnir Austur-Húnvetninga
- Burger-inn ehf
- Dalsgarður ehf
- Dalvíkurkirkja
- Danica sjávarafurðir ehf
- DMM Lausnir ehf
- Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
- Efling stéttarfélag
- Eignamiðlunin ehf
- Eimskip Ísland ehf
- Eiríkur og Einar Valur ehf
- Elísa Guðrún ehf
- Endurskoðun Vestfjarða ehf
- Exton ehf
- Fáskrúðsfjarðarkirkja
- Ferðaskrifstofa Íslands ehf
- Ferskfiskur ehf
- Fjallabak ehf
- Fjallabyggð v/ Íþróttamiðstöð Ólafsfjarða
- Fjallalamb hf
- Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf
- Fjarðalagnir ehf
- Fjarðaþrif ehf
- Fljótsdalshérað
- Framhaldsskólinn á Laugum
- Framhaldsskólinn í A-Skaftaf
- Garðabær
- Garðs Apótek ehf
- Gámaþjónustan hf
- Geirland ehf
- Geislatækni ehf,Laser-þjónustan
- Gísli Geir ehf
- Gjögur hf.
- Glaður ehf
- Glóandi ehf
- Grensáskirkja
- Grindavíkurbær
- Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf
- Grófargil ehf
- Grýtubakkahreppur
- Grænn markaður ehf
- Hafnarfjarðarhöfn
- Hagvangur ehf
- Hamraborg ehf
- Hár og hamar ehf
- HBTB ehf
- Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
- Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf.
- Hjá Guðjónó ehf
- Hlaðbær-Colas hf
- Hópsnes ehf
- Hreint ehf.
- Hugbúnaður hf
- Húnavatnshreppur
- Hvalur hf.
- Hveragerðiskirkja
- Hvestuveita ehf
- Höfðakaffi ehf
- Iceland Excursion Allrahand ehf
- Ísfell ehf.
- Ísgel ehf
- Íslandspóstur hf
- Íslensk endurskoðun ehf
- Íslensk erfðagreining
- Íslensk verðbréf hf.
- Ísold ehf
- Ís-spor ehf
- JSÓ ehf
- Kambur ehf.
- Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
- Kjöthöllin ehf
- Klausturkaffi ehf
- Klettur - sala og þjónusta ehf.
- Kraftlagnir ehf
- Krossborg ehf
- Landsnet hf.
- Landssamband Lögreglumanna
- Langanesbyggð
- Laugarnesskóli
- Libra ehf
- Litli Tindur ehf
- Lyf og heilsa hf
- Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu
- Matthías ehf
- Míla ehf.
- Nínukot ehf
- Nobex ehf
- Nonni litli ehf
- Norðurbik ehf
- Orkubú Vestfjarða ohf.
- Orkuveita Húsavíkur
- OSN ehf
- Ottó B. Arnar ehf.
- Ópal Sjávarfang ehf
- Ósal ehf
- Rafbreidd ehf
- Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf
- Rafmiðlun hf
- Rafsvið ehf
- Raftákn ehf
- Rarik ohf
- Reykjavíkurborg
- Réttingaverkstæði Jóa ehf
- Réttur-Aðalsteinsson & Partners ehf
- Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
- S.S. gólf ehf
- Samhentir Kassagerð hf.
- Samiðn, samband iðnfélaga
- Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF
- Samvirkni ehf
- Scannar á Íslandi ehf
- SFR Stéttarfélag í almannaþjónustu
- Sigurbjörn ehf
- Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
- SÍBS
- Síldarvinnslan hf.
- Sjúkrahúsið á Akureyri
- Skaftárhreppur
- Skeiða- og Gnúpverjahreppur
- Skorradalshreppur
- Skólar ehf
- Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf
- Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
- Smith & Norland hf.
- Solo hársnyrtistofa sf
- Steinunn hf
- Steypustöðin Hvammstanga ehf
- Stéttarfélagið Samstaða
- Straumnes ehf. rafverktakar
- Suðurflug ehf
- Suzuki-bílar hf
- Sveitarfélagið Garður
- Sveitarfélagið Skagaströnd
- Sveitarfélagið Ölfus
- T.ark Arkitektar ehf.
- Tannálfur sf
- Tannlæknastofa A.B. slf
- Tannlæknastofa Ara Bjarnasonar ehf
- Tannréttingar sf
- Tempra ehf.
- Tölvar ehf
- Úti og inni sf
- Útilegumaðurinn ehf.
- VA arkitektar ehf
- Vagnar og þjónusta ehf
- VAL-ÁS ehf.
- Vatnsvirkjar ehf
- Veiðisport ehf
- Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur
- Verkalýðsfélagið Hlíf
- Verkfærasalan ehf
- Verksýn ehf
- Verslunarmannafélag Suðurnesja
- Vesturfarasetrið
- Vélvirkinn sf
- Vilhjálmsson sf
- Villi Valli ehf
- Vísir hf.
- Yrki arkitektar ehf
- Þekking - Tristan hf
- Ævintýradalurinn ehf

MEIRI HRAÐI, SKARPARI MYND OG BETRA VIÐMÓT

APPLE TV Á 0 KR.

með 12 mánaða áskrift að völdum pökkum 365

Við hjá 365 leggjum metnað í að þú njótir fyrsta flokks skemmtunar á sem bestan hátt. Með **365 sjónvarp á Apple TV** færðu meiri hraða, skarpari mynd og enn betra viðmót í sjónvarpi framtíðarinnar.

Nú getur þú fengið Apple TV 4 með áskrift að efni frá 365 og sparað tugi þúsunda því við bjóðum þér **Apple TV á 0 krónur með 12 mánaða áskrift** að völdum pökkum 365.

VALITOR

Nánar á 365.is eða í síma 1817.

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is | 365

Karlarnir í Kringlunni

Sýningin Karlarnir í Kringlunni var opnuð í síðustu viku á Borgarbókasafninu í Kringlunni og stendur til 27. október. Þar sýnir Sigurður Petersen rúmlega 50 karla sem skornir eru úr tré. Karlarnir eru kallaðir „gaflarar“ en snemma á síðustu á öld, þegar bátar voru minni en í dag og landróðrar voru mest stundaðir, var veðurlag oft þannig að óvíst var hvort fært væri á sjóinn. Þá biðu sjómennirnir oft tímunum saman eftir því að ákvörðun væri tekin um hvort róið yrði. Lítið var um skjól og því hímdu menn undir göflum fiskverkunarhúsa í skjóli og fengi þannig nafnið „gaflarar“.

Sigurður hefur alla tíð heillast af handverki, sérstaklega útskurði og skúlptúrum unnum úr tré. Þegar hann fór á eftirlaun árið 2014 fór hann að reyna fyrir sér með tálgun. Fljótlega varð þetta að tómstundastarfi en hann hefur vinnuaðstöðu heima í bílskúrnum sem nágrannar hans kalla Gluggagalleríið. Efniviðurinn er tré og trjágreinar og helstu fyrirmyndirnar eru sóttar í sögu alþýðu og víkinga, þjóðsögur og ævintýri.

Sigurður verður á safninu á morgun laugardag, milli kl. 14 og 16, og tálgar út karla.

Ýmist til upplyftingar eða slökunar

Tedrykkja hefur fylgt manninum um aldir. Te inniheldur hinar ýmsu jurtir sem sagðar eru hafa mismunandi áhrif. Það er því ekki alveg sama hvernig te er drukkið hverju sinni. Sumir hafa mikla trú á áhrifamætti tedrykkju og sums staðar tengist hún ýmiss konar heilsu- eða trúariðkun. Aðrir hafa afslappaðri afstöðu til drykkjunnar. Hvað sem því líður er hér listi sem gaman er að hafa til hliðsjónar við valið hverju sinni.

- Fyrir svefninn: Lavenderte
- Við stressi og kvíða: Kamillute
- Við óróleika: Kirsuberjate
- Til hressingar: Svart te eða Chai sem oftast inniheldur kardimommur, kanil, engifer, pipar og negul
- Til að auka vellíðan: Piparmyntute
- Við þunglyndi: Sítrónugrasate
- Fyrir aukna orku: Engiferte
- Við þreytu: Grænt te

Kjúklingur í mangósósu

Mjög góður kjúklingaréttur sem einfalt er að elda. Mango chutney er til í mismunandi styrkleika svo þeir sem vilja réttinn mildan velja viðeigandi sósu. Uppskriftin miðast við fjóra.

4 kjúklingabringur
300 g mango chutney, best er að hafa sósuna sterka
1 dl jógúrt
1 appelsína, einungis safinn
2 msk. smjör
2 tsk. karrí
Salt, pipar og ferskt kóríander
Olía til steikingar

Kjúklingabringurnar eru saltaðar og pipraðar. Brúnið þær á pönnu á báðum hliðum og setjið síðan í eldfast mót. Blandið saman mango chutney og appelsínusafa, jógúrt, karrí, salti og pipar. Hellið blöndunni yfir kjúklinginn og bakið við 180-200°C í um það bil 30 mínútur. Þegar rétturinn er tekinn út er ferskt kóríander sett saman við. Rauður chilli-pipar, agúrka og rauðlaukur eru síðan til að punta réttinn í lokin. Borið fram með hrísgrjónum og naan-brauði.

Kjúklingur í mangósósu er ákaflega ljúffengur réttur fyrir alla fjölskylduna.

Frábær árangur á yfirstandandi **TT** námskeiðum

Tölurnar tala skýru máli!

Krafturinn, gleðin og ánægjan ekki síður

Komdu þú getur þetta líka! Næsta námskeið 8. október

TT-1 námskeiðin okkar fyrir konur fela í sér leiðbeiningar um mataræði, líkamsrækt, sjálfsstyrkingu, fundi, vigtun og mælingar. Þessi sívinsælu námskeið hafa margsannað ágæti sitt og reynst konum afburðavel til að ná markmiðum sínum. Við bjóðum hvorki skyndilausnir né sveltikúra, heldur raunhæfar leiðir til að lifa góðu lífi.

TT-3 námskeiðin okkar eru fyrir 16-25 ára stelpur. Þetta eru sérsniðin lífsstílsnámskeið fyrir þær sem vilja taka mataræðið í gegn og komast í gott form. Við byggjum námskeiðin á áralangri reynslu af því að kenna ungmennum líkamsburð og listdans ásamt þekkingunni sem við höfum byggt upp af því að veita konum sambærilega þjónustu í gegnum tíðina.

Skráning í síma 581 3730 eða jsb@jsb.is

Kynntu þér fjölbreytt úrval af námskeiðum og opnum tímum á jsb.is

Mótun BM
Áhersla lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Mótandi æfingar fyrir kvið, rass- og lærvöðva.

Einkaþjálfun
Þjálfarar JSB eru fagmenn og vita nákvæmlega hvað þarf til að ná settum markmiðum og aðstoða við aðhald ef þess er óskað

Fit Form 60 og 75 ára+
Alhliða líkamsrækt sem stuðlar að auknu þreki, þoli, liðleika og frábærri líðan.

Opna kerfið 1-2-3
Bjóðum röð af 30 mínútna krefjandi tímum í opna kerfinu.

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

VW Golf trendline. Árgerð 2007, ekinn 153 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Ásett verð 790.000.- Rnr.288383.

RENAULT Clio st sport diesel. Árgerð 2016, ekinn 75 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Ásett verð 2.290.000.- TILBOÐSVERÐ 1.890.000.- Rnr.289188.

DACIA Duster diesel 4x4. Árgerð 2016, ekinn 86 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Ásett verð 2.290.000.- TILBOÐSVERÐ 1.890.000.- Rnr.288498.

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

HYUNDAI I10 comfort. Árgerð 2016, ekinn 67 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ásett verð 1.840.000. TILBOÐSVERÐ 1.490.000 Rnr.289010.

SKODA Octavia ambiente combi diesel. Árgerð 2009, ekinn 112 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Ásett verð 1.390.000. Rnr.289190.

HONDA Cr-v executive diesel. Árgerð 2016, ekinn 24 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Ásett verð 5.850.000. Rnr.151969.

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Rav4 gx plus diesel. Árgerð 2015, ekinn 42 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Motta í skotti. Ásett verð 4.590.000. Rnr.152013.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Bílar til sölu

Til sölu Corvetta '77 góður bíll, óska eftir tilboði í hann. Upplýsingar sendist með sms í s. 615 1011

Til sölu Mazda mpv 2006, 3.0 mjög góður bill. Verð 700þ eða bara skoða og bjóða. Uppl. í s. 616 6636

Vörubílar

Man 10.220,árg. 2016 ,sjálfskiptur,ek 24.500km.,er á grind,loftpúðar að aftan,verð 6,5+ vsk.uppl.í s. 894 3765.

Vinnuvélar

TIL LEIGU
BYGGINGARKRANI
25 METRA HÁR/35 METRA LANGUR
SJÁLFREISANLEGUR OG ER Á DOLLY
892 5309

Hjólbarðar

VAKA

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

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

Garðyrkja

Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

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 smíðar, raflagnir og pípulagnir. Löggildur verktaki. Uppl. í s. 848 6904

Rafvirkjun

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

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

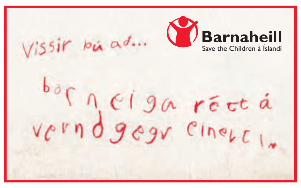
KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

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

FERÐANUDD
Menntaður nuddsérfræðingur býður uppá nudd heim til þín eða hvar sem er. Nánari upplýsingar á heimasíðu: www.mobile-massages.com eða í síma: 7612295



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

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

DEVITOS PIZZA
Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, Kvöldvinna
Uppl. í s. 833 8434

BAKARÍ / KAFFIHÚS
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7-15 og annan hvern lau. 8-14. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

Atvinna

HÁSETI ÓSKAST
Vísir hf. óskar eftir að fastráða háseta á Fjölnir GK 657. Fjölnir er línuveiðiskip með beitningarvél. Upplýsingar gefur Rúnar sími 856-5735, 851-2215 eða á fjolnir@sjopostur.is.

VÍSIR

Vísir hf. poszukuje marynarza do zatrudnienia na stale na statku Fjölnir GK 657. Fjölnir jest statkiem linowym z maszyna przynetowa.
Podania mozna skladac na stronie Vísir www.visirhf.is

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 30. september
13:50 Man.United - Crystal Palace
16:20 Chelsea - Man. City
Sunnudaginn 1. okt
15:20 Newcastle - Liverpool

Gullnáman

Rúnar Þór og Klettar

Á Laugardag mæta gömlu góðu **Roof Tops** á Catalinu.
Stórdansleikur með báðum hljómsveitum.
Roof Tops byrja ballið á laugardag.
Spila föstudag frá 23:00 - 02:00 • laugardag frá 00:00 -03:00

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

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafaþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:
- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

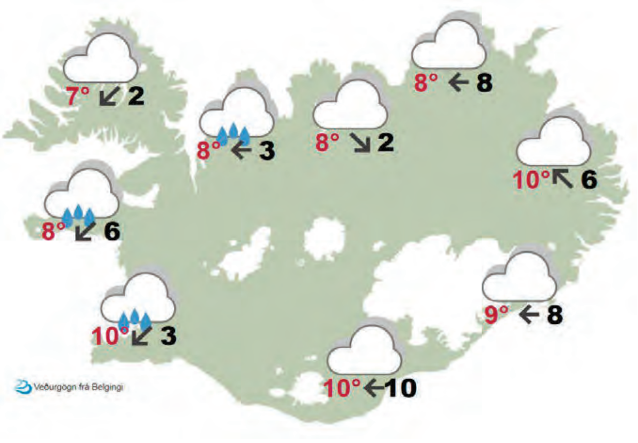
FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

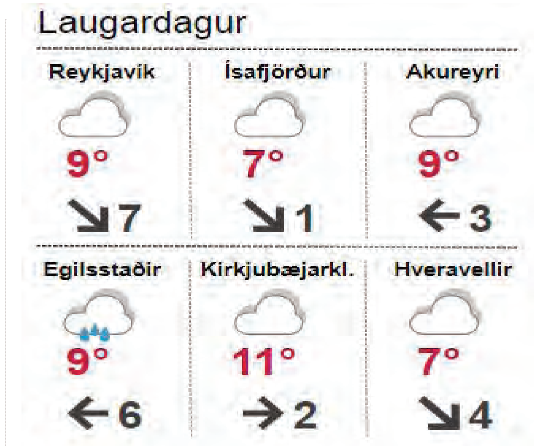
BEARNAISE
KARTÖFLUSALAT
Þykkvabæjar
Nýtt
Nú tvær nýjar tegundir!
GRILL-
MATURINN
ELSKAR
Þykkvabæjar
SÆTKARTÖFLU
SALAT
400 gr.
Þykkvabæjar
Nýtt

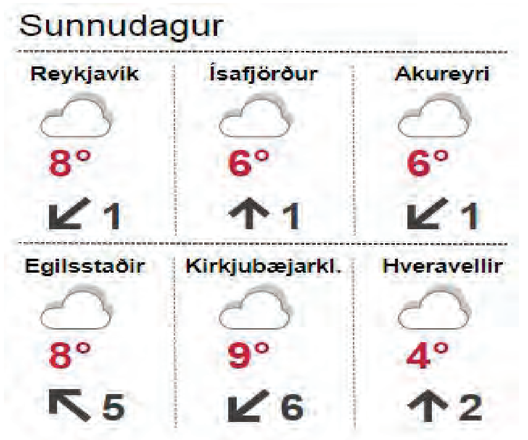
VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Norðaustan- og austanátt í dag, 5-15 m/s, hvassast við suðausturströndina. Rigning með köflum, en meira og minna samfelld úrkoma á sunnanverðum Austfjörðum og á Suðurlandi. Hiti 7 til 12 stig, mildast sunnanlands.







LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

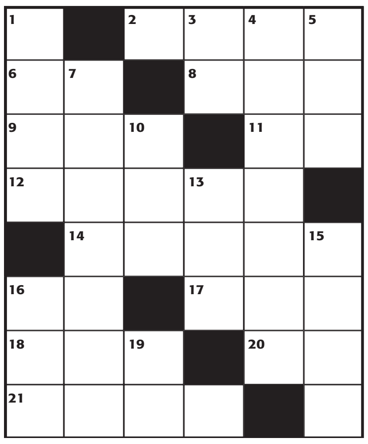
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. báru að
6. í röð
8. skrá
9. herma
11. tveir eins
12. sýnishorn
14. ávöxtur
16. mun
17. sigti
18. munda
20. frá
21. þráður

LÓÐRÉTT
1. slabb
3. pot
4. köldusótt
5. hár
7. ídæla
10. umfram
13. framkoma
15. heiti
16. smábýli
19. tvíhljóði



LÁRÉTT: 2. komu, 6. rs, 8. tal, 9. apa, 11. ll, 12. prufa, 14. akarn, 16. ku, 17. sia, 18. ota, 20. af, 21. taug.
LÓÐRÉTT: 1. krap, 3. ot, 4. malaria, 5. ull, 7. sprauta, 10. auk, 13. fas, 15. nafn, 16. kot, 19. au.

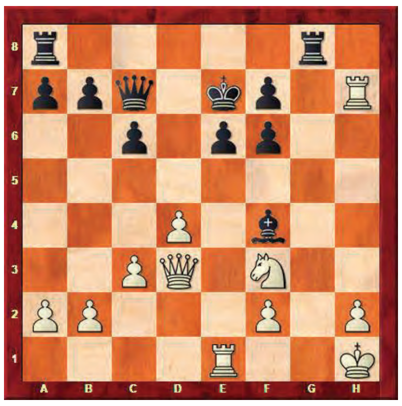
Skák Gunnar Björnsson

Hadijawad átti leik gegn Korkess í Írak árið 1976.

Hvítur á leik

1. Hxe6+! Kxe6 2. Dc4! Kf5 3. Rh4+ Ke4 4. d5+ Ke5 5. Dd4+ Kd6 6. Dxf4+ 1-0. Heimsbikarmótinu lauk í fyrradag með sigri Levon Aronian. Fjöldi Íslendinga situr nú að tafli á eyjunni Mön.

www.skak.is: Bikarsyrpa TR hefst í dag.



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

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

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

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.

Pondus

Eftir Frode Øverli

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Lífið eftir Bessastaði

Ólafur Ragnar Grímsson ræðir Hringborð norðursins, samstarf sitt við Laurene Powell, ekkju Steves Job, og stjórnskipulegar ákvarðanir forseta Íslands í fyrsta viðtalinu sem hann veitir eftir að hann lét af embætti.

Innblástur frá Íslandi

Iðnhönnuðurinn **Sigríður Heimisdóttir** segir frá nýjustu vetrarlínu Ikea sem er innblásin af Íslandi.

Vandræðaskáldin

Sesselía og **Vilhjálmur** kalla sig vandræðaskáld, þau ferðast um landið og henda gaman að ráðamönnum.

Heimsókn til Hraundísar

Eimar ilmkjarnaolíur úr eigin skógi. Heimsókn til **Hraundísar á Rauðsgili** í Borgarfirði.

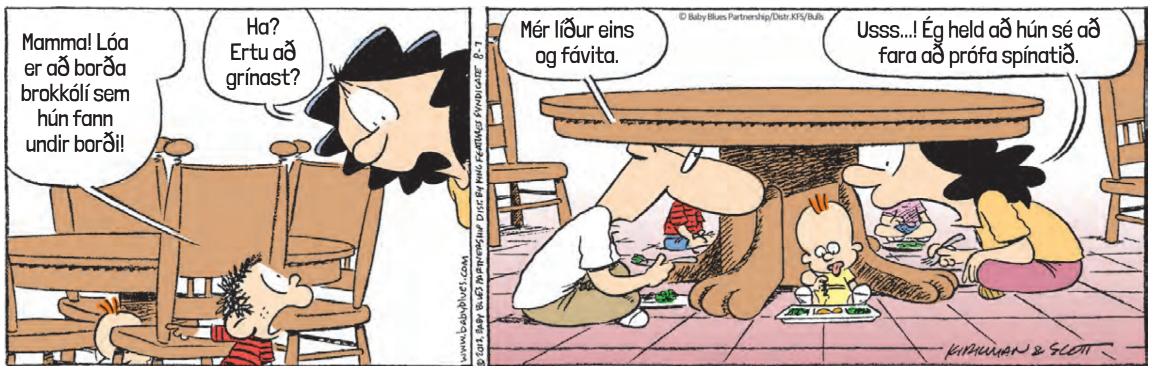
Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



markhönnun ehf

nettó

HEILSUDAGAR NETTÓ Í FULLUM GANGI!

Allt að 25% afsláttur af heilsu- og lífsstílsvörum.

DAGLEG OFURTILBOÐ

Bæklingurinn er aðgengilegur í heild sinni á www.netto.is

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

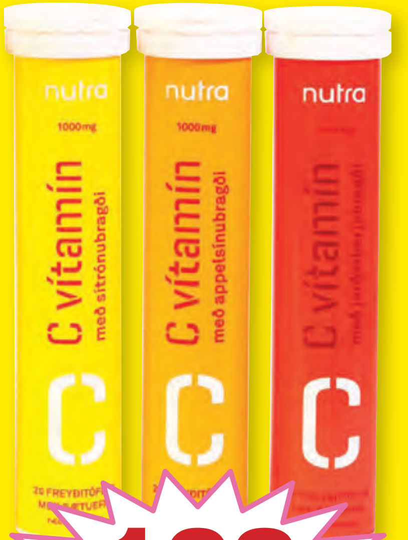
LÆGRA VERÐ

4.998 kr. stk.

Nutrilenk Gold
Fyrir þá sem þjást af verkjum og sliti í liðamótum, 180 töflur.

598 kr. pk.

Bónus Lýsisperlur
300 stk.



198 kr. stk.

Nutra C vítamín
20 stk. freyðitöflur, 3 teg.

RÍFUR VEL Í

498 kr. 200 ml

Sollu Engiferskot
200 ml, lífrænt

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

1L

Íslenskar LÍFRÆNAR Gulrætur

500g

89 kr. 500 g

ES Haframjöl
500 g

1kg

79 kr. 1 kg

ES Hveiti
1 kg

159 kr. 1 l

Trópí Appelsínusafi, 1 l
Trópí Ávaxtasafi, 1 l

398 kr. 500 g

Akursel Gulrætur
Lífrænar, 500 g

59 kr. 400 g

Tómatar
400 g, 2 tegundir

59 kr. 420 g

Bakaðar Baunir
420 g

79 kr. 400 g

Kjúklingabaunir
400 g

750ml

595 kr. 750 ml

Extra Virgin Ólífuolía
750 ml

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

98kr verðlækkun

279 kr. 770 g

Myllu Heimilisbrauð
770 g - Verð áður 377 kr.

698 kr. kg

KS Lambasúpukjöt
Frosið, 2017 slátrun

2017 slátrun

1.095 kr. kg

KS Lambalæri
Frosið, 2017 slátrun

GOTT VERÐ Í BÓNUS

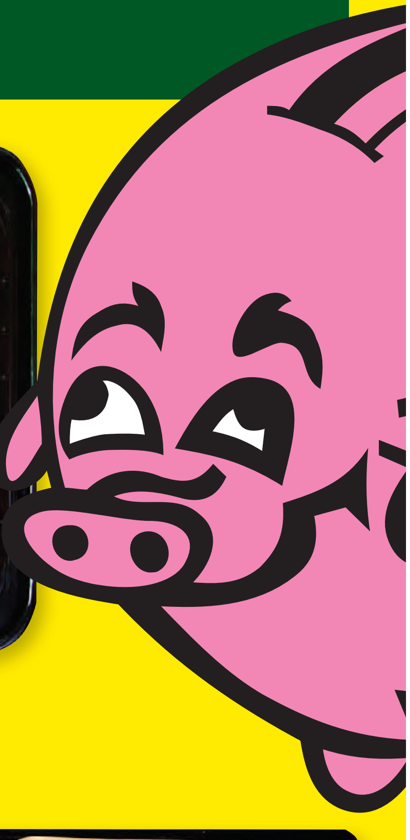
698 kr. kg

Ali Grísabógur
Ferskur

Grísakjöt af **NÝSLÁTRUÐU**

798 kr. kg

Bónus Grísahakk
Ferskt - 1 kg pakkning



BÓNUS ALLRA LANDSMANNA

Vegna dagsetningar 50% afsláttur

1.249 kr. 907 g

Risarækjur
Fulleldaðar, 907 g
Verð áður 2.498 kr.

Matarmikil súpa **FULLELDUÐ** Aðeins að hita

1.498 kr. 1 kg

Íslensk Kjötsúpa
1 kg

1.898 kr. kg

Íslandslamb Lambagúllas
Ferskt, úr framparti

1.098 kr. kg

Íslandslamb Lambahakk
Ferskt

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is
5%
UNDIR TRÉNU
FLATLINERS
SÝND KL. 8, 10.20
SÝND KL. 4, 6, 8
Kingsman THE GOLDEN CIRCLE
SÝND KL. 10
SONUR STÓRFÓTAR
SÝND KL. 4, 6

SAMBÍÓIN SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU
REESE WITHERSPOON
Home Again
Besta rómantíska gamanmynd ársins!
Colin Firth, Julianne Moore, Taron Egerton, Channing Tatum
Kingsman THE GOLDEN CIRCLE
THE LEGO NINJAGO MOVIE
Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna
Sýnd með íslensku og ensku tali
Úr smiðju Stephen King
IT
Jennifer Lawrence, Javier Bardem
mother!
Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson
THE HITMAN'S BODYGUARD
DUNKIRK

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

HOME AGAIN	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	6
HOME AGAIN VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8	VIP
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 3:20 - 5:40	L
KINGSMAN 2	KL. 5 - 8 - 10:50	16
KINGSMAN 2 VIP	KL. 10:10	VIP
IT	KL. 8 - 10:50	16
MOTHER!	KL. 8 - 10:35	16
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 3:40 - 5:50	L
EVERYTHING, EVERYTHING	KL. 8	9
HITMAN'S BODYGUARD	KL. 10:10	16
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 4 - 6	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

HOME AGAIN	KL. 5:30 - 8 - 10:10	6
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:30	L
KINGSMAN 2	KL. 5 - 7:50 - 10:40	16
IT	KL. 5:15 - 8 - 10:45	16
MOTHER!	KL. 10:45	16

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

HOME AGAIN	KL. 8	6
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40	L
KINGSMAN 2	KL. 10:10	16
IT	KL. 10:10	16
UNDIR TRÉNU	KL. 8	12
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

HOME AGAIN	KL. 6:20 - 8:30 - 10:40	6
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40	L
LEGO NINJAGO ENSKT TAL	KL. 5:40	L
IT	KL. 8 - 10:50	16
MOTHER!	KL. 10:20	16
DUNKIRK	KL. 8	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

HOME AGAIN	KL. 5:20 - 8 - 10:10	6
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40	L
IT	KL. 7:20 - 10:10	16

Góða skemmtun í bíó

ALLT FYRIR HEIMILIÐ
Síðumúla 30 - Reykjavík
Hofsbót 4 - Akureyri
Vogue FYRIR HEIMILIÐ

Reykjavík International Film Festival
10 DAGAR EFTIR
RIFF
28. SEPT.–8. OKT. 2017
SÝNINGASTAÐIR/VENUES:
HÁSKÓLABÍÓ/NORRÆNA HÚSIÐ
KYNNTU ÞÉR DAGSKRÁNNA Á RIFF.IS

Annan hvern föstudag verður haldin fjölskyldustund í Spilavinum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

29. SEPTEMBER 2017

Tónlist

Hvað? Klassískir söngtónleikar í Hofi
Hvenær? 16.00
Hvar? Hof, Akureyri
Aðalsteinn Ólafsson baritón, Guðbjörg Tryggvadóttir sópran og Gunnar Björn Jónsson tenór. Antonia Hevesi á flygil. Miðaverð 2.500 krónur.

Hvað? FM Belfast á Húrra
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Naustunum
Partíbandið vinsæla FM Belfast mætir með eitthvert tryllt dæmi á Húrra.

Hvað? KGB, Dj 2,25 & Dj Z at Paloma
Hvenær? 23.59
Hvar? Paloma, Naustunum
Þrír plötusnúðar, einn skemmtistaður.

Hvað? Samruni – Rix b2b Máni – Basement 101
Hvenær? 23.30
Hvar? Basement 101, Naustunum
Með samruna er hér átt við kjarnasamruna. Hann felst í því að léttir atómkjarnar renna saman og mynda aðra þyngri og orka losnar um leið. Kjarnasamruni er einhver helsta orkulind alheimsins í heild því að sólstjörnur fá orku sína frá honum. Hægt er að framkalla heitan samruna hér á jörðinni, til dæmis í vetnissprengjum eða þegar bræðurnir Rix og Máni renna saman.

Viðburðir

Hvað? Sérstök viðhafnarsýning á Vetrarbræðrum
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Í Bíói Paradís verður myndin Vetrarbræður sýnd í fyrsta sinn á Íslandi með íslenskum texta. Leikstjórinn Hlynur Pálmason, framleiðandinn Anton Máni Svansson og kvikmyndatökukonan Maria von Hausswolff munu vera viðstödd sýninguna og svara spurningum áhorfenda að sýningu lokinni. Umræðurnar leiðir Yrsa Roca Fannberg leikstjóri.

Hvað? Haustvörupartý
Hvenær? 16.00
Hvar? GK Reykjavík, Skólavörðustíg
GK Reykjavík býður í haustfögnuð. Íslenska húðvörufyrirtækið Skyn Iceland verður með kynningu og æðislegar prufur og DJ Thaison heldur uppi stemningu. Það verða frábær tilboð og léttar veitingar í boði fyrir gesti og gangandi. Hellingur af fallegum nýjum haustvörum frá: Won Hundred, Fashionology, Samsøe & Samsøe, Filippa K, Whyred, Calvin Klein og Suit.

Hvað? Fjölskylduspilastund í Spilavinum
Hvenær? 16.00
Hvar? Spilavinir, Suðurlandsbraut
Annan hvern föstudag munu Spilavinir hér eftir halda sérstök spilakvöld fyrir fjölskyldur með börn frá 4 ára aldri. Kíkið við milli kl. 16 og 18 í dag og spilum eitthvað skemmtilegt saman.

FM Belfast á tónleikum er eitt það stórkostlegasta sem er í boði hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

MAMMA MIA! THE MOVIE
BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Good Time	18:00, 22:15
Stella í Orlofi	18:00
The Big Sick	17:45
Mamma Mia - Singalong	20:00, 22:15
Vetrarbræður	20:00
The Square	20:00, 22:45

VETRARBRÆÐUR

Gömlum íslenskum kvikmyndum gert hátt undir höfði

Með allt á hreinu verður sýnd um helgina í Bíói Paradís.

Kvikmyndin Með allt á hreinu er orðin 35 ára, hvorki meira né minna, en er samt sem áður að fara í sýningu í Bíói Paradís um helgina. Bíó Paradís hefur nefnilega í gegnum tíðina lagt mikla áherslu á að gera klassískum íslenskum kvikmyndum hátt undir höfði.

Bíó Paradís hefur frá stofnun sýnt eldri íslenskar kvikmyndir, bæði í kvikmyndafræðslunni okkar og á öðrum almennum sýningum og hátíðum. Stærsta vandamálið er að það eru því miður ekki allar íslenskar kvikmyndir aðgengilegar á sýningarhæfu formi og ekki hægt að nálgast sýningarhæf eintök af þeim,“ útskýrir Ása Baldursdóttir, dagskrárstjóri Bíós Paradísar.

Ásu þykir magnað að sjá hvað Íslendingar eiga mikið af góðum bíómyndum. „Það er í raun stórmerkilegt að við Íslendingar – sem erum ung kvikmyndaþjóð – eigum svona margar kvikmyndir undir beltinu. Það eru í raun alger forréttindi að fá að sjá íslenskar kvikmyndir aftur á stóra hvíta tjaldinu – en þær eru margar hverjar algerlega greyptar inn í þjóðarsálina. Þegar við fréttum af því að til stæði að setja Stellu í orlofi á stafrænt form, þá vildum við endilega vera með í því, enda er um að ræða eina ástsælustu gamanmynd íslensku þjóðarinnar,“ útskýrir Ása.

Hvaða móttökur hafið þið fengið?

„Fólk hefur alveg verið ædislega ánægt með þetta hjá okkur. Við til dæmis héldum viðhafnarsýningu á Stellu í orlofi nú fyrr í september og buðum nær öllum sem komu fram í myndinni eða tengdust henni á einhvern hátt og stemningin sem myndaðist er alveg ógleymanleg. Við ætlum að sýna hana áfram í almennum sýningum hjá okkur eitthvað inn í október, því hún er svo vinsæl.“

Á laugardaginn verður svo Stuðmannamyndin Með allt á hreinu sýnd og von er á leynigesti. Ása er mjög spennt. „Þetta verður alveg geggjað stuð! Svo er margt annað í pípunum. Við höfum til dæmis mikinn áhuga á að sýna Benjamín dúfu, en okkur hefur borist það til eyrna að það eigi að koma henni á stafrænt form. Og Ágúst Guðmundsson leikstjóri hefur haft samband við okkur vegna sýninga á Landi og sonum núna á næstunni sem er afar spennandi. Okkur berast líka oft uppástungur um að sýna til dæmis Dalalíf, Löggulíf og Nýtt líf. Við erum að kanna það hvort það sé hægt.“ – **gha**

Ása Baldursdóttir.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 **Simpson-fjölskyldan**
07.25 **Kalli kanína og félagar**
07.45 **Tommi og Jenni**
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 eldhúsinu hennar Evu**
11.40 **Heimsókn**
12.05 **Falleg íslensk heimili**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Kramer vs. Kramer**
14.40 **The Little Princess**
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**
20.15 **The X Factor 2017**
21.05 **The Infiltrator** Spennumynd frá 2016 með Bryan Cranston, byggð á sönnum atburðum Robert Mazur lagði líf sitt í stórhættu þegar hann þóttist vera maður að nafni Bob Musella og bauð glæpasamtökum upp á aðstoð við peningaþvætti. Robert var í raun sérfræðingur í fjármálum og útsendari FBI og um fimm ára skeið tókst honum að blekkja fjölda glæpamanna til að upplýsa sig um tengslanet sín og aðferðir, þar á meðal eiturlyfjakónginn Pablo Escobar og samstarfsmenn hans.
23.10 **Tanner Hall**
00.45 **Sausage Party**
02.15 **A Girl Interrupted**
04.20 **Kramer vs. Kramer**

STÖÐ 2 SPORT

07.00 **Lazio - Zulte Waregem**
08.40 **Maccabi Tel-Aviv - Villarreal**
10.20 **Selfoss - Valur**
12.00 **Bate Borisov - Arsenal**
13.40 **Everton - Limassol**
15.20 **Stjarnan - Haukar**
17.00 **Þór/KA - FH**
18.40 **PL Match Pack 2017/2018**
19.10 **Evrópudeildarmörkin 2017/2018**
20.00 **Pepsímörk kvenna 2017**
21.35 **La Liga Report 2017/2018**
22.00 **Seinni bylgjan**
23.35 **Teigurinn**
00.30 **1 á 1**
01.00 **QPR - Fulham**
02.40 **Premier League Preview 2017/2018**
03.10 **Bundesliga Weekly 2017/2018**
05.55 **Formúla 1 2017 - Æfing**

STÖÐ 2 SPORT 2

07.10 **Spartak Moskva - Liverpool**
09.00 **Manchester City - Shakhtar Donetsk**
10.40 **Meistaradeildarmörkin**
11.20 **Þór/KA - FH**
13.00 **CSKA Moskva - Manchester United**
14.35 **Atletico Madrid - Chelsea**
16.15 **Meistaradeildarmörkin**
17.00 **Breiðablik - Grindavík**
18.40 **QPR - Fulham**
20.45 **Teigurinn**
21.35 **1 á 1**
22.05 **Premier League Preview 2017/2018**
22.35 **PL Match Pack 2017/2018**
23.05 **NFL Gameday 17/18**
23.35 **Pepsímörk kvenna 2017**
06.55 **Pepsímörk kvenna 2017**

STÖÐ 3

17.25 **New Girl**
17.45 **Mike & Molly**
18.05 **The Big Bang Theory**
18.30 **Modern Family**
19.00 **Curb Your Enthusiasm**
19.30 **Lip Sync Battle**
19.55 **First Dates**
20.45 **It's Always Sunny in Philadelphia**
21.10 **Eastbound & Down**
21.40 **Six Feet Under**
22.40 **Entourage**
23.10 **The New Adventures of Old Christine**
23.35 **Significant Mother**
00.00 **Smallville**
00.45 **The Big Bang Theory**
01.10 **Modern Family**
01.35 **Curb Your Enthusiasm**
02.10 **Tónlist**

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 **Lína Langsokkur**
09.25 **Hvellur keppnisbíll**
09.37 **Ævintýraferðin**
09.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
10.00 **Víkingurinn Viggó**
10.11 **Zigby**
10.25 **Stóri og Litli g**
10.38 **Ljóti andarunginn og ég**
11.00 **Dóra könnuður**
11.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
11.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
12.00 **Áfram Diego, áfram!**
12.24 **Svampur Sveinsson**
12.49 **Lalli**
12.55 **Rasmus Klumpur og félagar**
13.00 **Lína Langsokkur**
13.25 **Hvellur keppnisbíll**
13.37 **Ævintýraferðin**
13.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
14.00 **Víkingurinn Viggó**
14.11 **Zigby**
14.25 **Stóri og Litli**
14.38 **Ljóti andarunginn og ég**
15.00 **Dóra könnuður**
15.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
15.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
16.00 **Áfram Diego, áfram!**
16.24 **Svampur Sveinsson**
16.49 **Lalli**
16.55 **Rasmus Klumpur og félagar**
17.00 **Lína Langsokkur**
17.25 **Hvellur keppnisbíll**
17.37 **Ævintýraferðin**
17.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
18.00 **Tindur**
18.11 **Zigby**
18.25 **K3**
18.38 **Mæja býfluga**
18.47 **Stóri og Litli**
19.00 **Hótel Transylvania 2**

Könnuðurinn Dóra kl. 07.00, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

11.30 **New Zealand Women's Open**
15.30 **Presidents Cup 2017**
22.00 **PGA Highlights 2017**
22.55 **Golfing World 2017**
23.45 **Champions Tour Highlights 2017**
01.00 **New Zealand Women's Open**

STÖÐ 2 BÍÓ

10.40 **Dare To Be Wild**
12.25 **A Little Chaos**
14.20 **Mother's Day**
16.20 **Dare To Be Wild** Dramatísk mynd frá 2015 sem er byggð á sönnum atburðum og segir frá Mary Reynolds sem kornung að árum kom, sá og sigraði á einni bestu og virtustu blóma- og garðasýningu heims, The Chelsea flower show. Mary Reynolds var náttúrubarn í húð og hár. Hún fékk snemma áhuga á gróðurræktun og garðhönnun og hafði allt aðrar hugmyndir um garða og hvernig þeir ættu að vera en flest annað fólk. Þær hugmyndir gengu fyrst og fremst út á að garðar ættu að endurspegla náttúruna og náttúrulega hönnun frekar en mannlega. Með þær hugmyndir barðist hún fyrir að fá að taka þátt í The Chelsea Flower Show, þar sem hún sló svo hressilega í gegn.
18.05 **A Little Chaos**
20.00 **Mother's Day** Frábær mynd frá 2016 með Juliu Roberts, Jennifer Aniston, Kate Hudson og Jason Sudeikis. Myndin fjallar um leiðir fjögurra einstaklinga og fjölskyldna þeirra, sem þekkjast misvel innbyrðis, en liggja saman á mæðradeginum. Úr verða fjórar aðskildar sögur sem fléttast saman í eina heild.
22.00 **Inception**
00.25 **Inferno**
02.25 **Mistress America**
03.50 **Inception**
06.20 **Duplicity**

RÚV

17.00 **Hásetar**
17.20 **Landinn**
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 **Paul**
00.00 **The Wager**
01.25 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **90210**
09.50 **Royal Pains**
10.35 **Síminn + Spotify**
13.00 **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 **Family Guy**
19.30 **The Voice USA**
21.00 **The Bachelorette**
22.30 **Enemy of the State**
00.45 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
01.25 **Prison Break**
02.10 **Quantico**
02.55 **Shades of Blue**
03.40 **Mr. Robot**
04.25 **Intelligence**
05.15 **House of Lies**
05.45 **Síminn + Spotify**

ÚTVARP

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

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. 20:15
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 INFILTRATOR
KL. 21:05
Robert Mazur lagði sig í stórhættu þegar hann sigldi undir fölsku flaggi í samvinnu við FBI og blekkti fjölda glæpamanna til samstarfs. Þeirra á meðal eiturlyfjabaróninn heimsfræga, Pablo Escobar.

INCEPTION
KL. 22:00
Hörkuspennandi Óskarsverðlaunamynd um þjóf sem vinnur við að stela hugmyndum með því að komast inn í drauma og innsta hugarfylgsni einstaklinga.

FIRST DATES
KL. 19:55
Frábærir þættir þar sem fylgst er með stefnumótum nokkurra einstaklinga í hverjum þætti.

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

TILBOÐ

Pottaplanta, cortaderia
1.690,- ~~3.990,-~~
Blómapottur seldur sér

TILBOÐ

495,-/stk.

Pottaplöntur, blandað skraut ~~695,-~~

SOCKER blómapottar
Ø10,5, H10cm **125,-/stk.**

TILBOÐ

Pottaplanta, klukkudeslyng m/berjum **395,-** ~~495,-~~

Notalegt haust heima hjá þér

Nú er tíminn til að njóta náttúrunnar og litagleðinnar sem hún býður upp á á þessum árstíma. Þá er líka gaman að leyfa haustinu að njóta sín í og við heimilið og gera umhverfið hlýlegt og notalegt. Úrvalið af haustplöntum á blómamarkaðnum okkar í gróðurhúsunum hefur aldrei verið meira. Nú eru þessar fallegu haustplöntur á frábæru tilboði sem þú vilt ekki missa af og þar að auki vorum við að taka á móti nýrri sendingu með fleiri tegundum.

TILBOÐ

Pottaplanta, kristþyrnir
1.590,- ~~1.990,-~~

TILBOÐ

250,-/stk.

Pottaplöntur,
skrautsnepla ~~395,-~~
Blómapottar seldir sér

TILBOÐ

295,-

Pottaplanta
Klukkulyng, ýmsir litir ~~395,-~~
Blómapottur seldur sér

TILBOÐ

Pottaplöntur, lífviður
Ýmsar tegundir
1.590,-/stk. ~~1.990,-~~
Blómapottar seldir sér

© Inter IKEA Systems B.V. 2017

SOCKER
garðkanna
695,-

TILBOÐ

1.190,-/stk.

Sýprus, ýmsar tegundir ~~1.490,-~~

SOCKER blómapottar
Ø12, H12cm **195,-**
Ø17, H17cm **295,-**
Ø24, H24cm **795,-**

TILBOÐ

Pottaplanta, carex gras **790,-** ~~990,-~~

IKEA®

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - **www.IKEA.is**

EPLI Á DAG...

299 kr/kg
Rauð epli

299 kr/kg
Fuji epli

299 kr/kg
Gala epli

399 kr/pk
Honey Crunch

299 kr/kg
Græn epli

299 kr/kg
Gul epli

VEGAN

499 kr/stk

Lenny & Larry´s The Complete Cookie
6 bragðgóðar tegundir, hver annari betri.

Green Mountain Gringo
Tortilla strips og salsa. Náttúruleg og sérvalin hráefni.

Nýtt í Hagkaup

449 kr/stk

Unicorn Froot Loops
Vinsæla morgunkornið.

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

311 kr/pk
fullt verð 389

Chicago Town pizzur
Pepperoni og osta.

Nýtt í Hagkaup

Bubbies
Hágæða súrkál og súrar gúrkur.

99 kr/pk
verð áður 279

Toms Lossepladsen
Hinn eini sanni brjóstsykur frá Danmörku.

Gildir til 1. október á meðan birgðir endast.

Betty Crocker

Nýtt í Hagkaup

GLÚTENLAUST
Chocolate Chip, Devil´s Food og Chocolate Fudge

499 kr/pk

OPIÐ
24 Hagkaup
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

LAMBA PRIME 3.039 kr/kg verð áður 3.799

LAMBAPRIME Í HARISSA MARINERINGU MEÐ EPLA OG BROKKOLÍ HRÁSALATI

800 g lambaprime

Marinering
2 msk harissapaste
100 g grísk jógúrt
½ box kóríander
1 msk cumin
1 msk sjávarsalt

Setjið grísku jógúrtina ásamt harissapaste í skál og hrærið saman. Skerið kóríander gróft niður og bætið út í ásamt cumin og sjávarsalti. Setjið lambið í bakka, veltið upp úr marineringunni og látið standa í 12 - 24 tíma.
Hitið ofninn í 200°C. Setjið kjötið í eldfast mót og eldið í 15 mínútur. Takið kjötið út úr ofninum og setjið álpappír yfir eldfasta mótið og látið hvíla í 15 mínútur. Skerið svo niður og kryddið yfir það með sjávarsalti.

Epla og brokkolí hrásalat með ristuðum kasjúhnetun

Dressing fyrir hrásalat
250 g grísk jógúrt
100 g majónes
2 msk flórsykur
1 msk cumin
1 stk lime

Setjið allt hráefnið nema lime í skál. Rífið börkinn af lime með fínu rifjárni og kreistið svo safann úr því í skálina. Blandið öllu saman með písk.

Hrásalat
1 stk grænt epli
1 haus brokkolí
1 stk rauð paprika
½ box kóríander
100 g kasjúhnetur

Hitið ofninn í 150°C og eldið kasjúhneturnar í 25 mínútur. Takið stilkinn af brokkolíinu og skerið fínt niður. Skerið paprikunni í strimla og eplið í ca ½ cm teninga, skerið kóríander gróft niður. Setjið allt hráefnið saman í skál, hellið dressingunni yfir og blandið saman. Berið fram með kasjúhnetunum.

TILBOÐ 40% afsláttur á kassa

KALKÚNA-LEGGIR 479 kr/kg verð áður 799

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

LAMBALUNDIR 4.199 kr/kg verð áður 5.999

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

UNGNAUTAFILE 4.159 kr/kg verð áður 5.199

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-LUNDIR 1.759 kr/kg verð áður 2.199

TILBOÐ 35% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-LEGGIR 649 kr/kg verð áður 999

998 kr/pk

Nýtt í Hagkaup

VEGAN

VEGETARIAN PLUS

Grænmetisréttir sem allir njóta.

Vegetarian Plus Ginger Chicken Vegan · Vegetarian Plus Kung Pao Chicken Vegan · Vegetarian Plus Chicken Tikka Masala Vegan · Vegetarian Plus Orange Chicken Vegan · Vegetarian Plus Black Pepper Steaks Vegan · Vegetarian Plus Citrus Sparerib Cutlets Vegan · Vegetarian Plus Thai Lemongrass Fish Vegan · Vegetarian Plus Shrimp With Sweet Chili Sauce Vegan

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Nú er það skrautlegt ...

Margir eru farnir að huga að skóbúnaði vetrarins enda kallar kaldari og blautari tíð á að sandölunum sé lagt í bili. Margt er í gangi þessa stundina en það sem stendur upp úr eru skrautlegir og litríkir skór. Hvort sem um er að ræða stígvél eða hælaskó, því meira áberandi, þeim mun betra. Hlébarðaskór og rauðir skór hafa verið áberandi á smekkfólki í tískuheiminum, einnig flauelsskór og skór skreyttir með glingri. Sem sagt, láttu skóna stela senunni í vetur!

KALDA

GS Skór, Billi Bi, 26.995 kr.

Rauðir skór fara sérstaklega vel við gallabuxur og leðurbuxur.

GS Skór, Billi Bi, 25.995 kr.

Skór.is Kanna, 17.995 kr.

Ekki hika við að blanda saman litum og munstrum.

Því meira skraut, því betra.

GLAMOUR

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

• Facebook • Instagram • Twitter

Kristen Stewart á forsíðu Glamour

Októberblað Glamour er komið út í allri sinni dýrð með engri annarri en töffaranum Kristen Stewart á forsíðunni.

Í blaðinu er fókusinn á fegurð og allt það nýjasta í snyrtivöruheiminum þar sem ritstjóri fegurðarkafla Glamour, Harpa Káradóttir, leiðbeinir lesendum í gegnum trend vetrarins þegar kemur að frumskógi snyrtivara. Þar á meðal er fjallað um endurkomu bláa augnskuggans, hinar fullkomnu rauðu varir og hvernig við náum fram þessu svokallaða „no make make up“. Rúmar 50 blaðsíður stútfullar af fræðandi efni sem áhugafólk um snyrtivörur má ekki láta fram hjá sér fara.

Ein af lykilflíkunum ár eftir ár eru gallabuxurnar og gefum við þeim gott pláss í trendkaflanum, hvaða snið eru í tísku núna og við förum aðeins yfir sögu gallabuxnanna góðu.

Við fjöllum aðeins um trendið að raka af sér hárið en æ fleiri konur losa sig við lokkana – af hverju og hverju breytir það eiginlega fyrir sjálfsmyndina?

Glamour er komið til áskrifenda og í allar helstu verslanir.

FOREIGNER

LAUGARDALSHÖLL | 18. MAÍ 2018

I WANT TO KNOW WHAT LOVE IS • COLD AS ICE
WAITING FOR A GIRL LIKE YOU • HOT BLOODED
SAY YOU WILL • DOUBLE VISION • JUKE BOX HERO

EKKI MISSA AF ÞESSU!

MIÐASALA HEFST Í DAG
KL. 12.00 Á MIÐI.IS

/ FOREIGNER Á ÍSLANDI

Vista Expo

CE - merkt framleiðsla

- Íslensk framleiðsla, framleitt af Idex álgluggum ehf.
- Hágæða álprófílkerfi frá Schüco
- Schüco tryggir lausnir og gæði
- Þekking og þjónusta
- Áralöng reynsla

Fjölbreytilegt útlit hentar mismunandi tegundum bygginga

IDEX
idex.is - sími 412 1700
framl.- sölu- og þjónustuaðili Schüco á Íslandi

SCHÜCO
- þegar gæðin skipta máli

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ
Liprar og þægilegar úlpur frá 10.990 kr.

macron
Macron.is | Macron Store Reykjavík | Grensásvegi 16

Föstudags-playlisti Lífsins

East Of My Youth

TÓNLISTARMENN

Meðfylgjandi er hressandi föstudagslagalisti sem raftónlistardúettinn East Of My Youth setti saman fyrir lesendur í tilefni þess að helgin nálgast. Thelma Marín Jónsdóttir og Herdís Stefánsdóttir skipa dúettinn.

Föstudagsplaylista Lífsins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Vísir.

PLAY FOLLOW

LAG	FLYTJANDI
The Blaze	Territory
Sevdaliza	Bebin
Arca	Piel
Grimes	Venus Fly
Jungle	The Heat
Lorde	Homemade Dynamite
Kate Tempest	Europe is Lost
Childish Gambino	Me and Your Mama
Leon Bridges	River
Angel Olsen	Sister

Stefán Atli Rúnarsson athafnamaður í fylgd með Playboy-kanínunum Carly Lauren, Heather Rae Young, Alana Campos og Kayla Collins þegar kvikmyndin Entourage var sýnd á Playboy-setrinu í maí 2015. NORDICPHOTOS/GETTY

Playboy-setrið var ótrúleg höll

Hugh Hefner, stofnandi, útgefandi og aðalritstjóri Playboy-tímaritsins, lést á miðvikudag 91 árs að aldri. Fjölmargir Íslendingar hugsa til hans með hlýhug enda kom fyrsta tölublaðið út árið 1953.

Í tilkynningu frá Playboy á miðvikudag sagði að Hugh Hefner, stofnandi tímaritsins, hefði látist af náttúrulegum orsökum á heimili sínu, Playboy-setrinu í Los Angeles. Setrið er trúlega einn þekktasti partístaður heims og fjölmargir Íslendingar hafa fengið boð um að skvetta ærlega úr klaufunum ásamt kanínunum hans Hefners.

Einn þeirra er Stefán Atli Rúnarsson athafnamaður sem fékk boð þegar kvikmyndin Entourage var frumsýnd í stofunni á setrinu. „Þetta var 2015 og ég fór þarna með vini mínum. Þetta var risastórt hús og þjónar með veitingar og alls konar í boði. Það var rauður dregill og hægt að taka myndir af sér með Playboy-kanínunum sem ég gerði. Svo var opinn bar en ég sleppti honum nú reyndar,“ segir Stefán Atli sem á og rekur framleiðslufyrirtækið Kalt og hefur verið að framleiða myndbönd fyrir íslensk stórfyrirtæki.

Hann hugsar um heimsóknina með hlýhug þó hann hafi ekki hitt Hefner persónulega því hann hafi ekki verið heima. Hann man eðlilega hvað húsið var stórt. „Þegar sýna átti myndina voru allir beðnir um að fara inn í stofu. Öll baðherbergin eru ótrúleg þarna inni, það eru klettar þarna og fossar, í raun alveg svakaleg höll, nánast eins og eitthvað úr Disneylandi.“ **benediktboas@365.is**

Hugh Hefner

F. 9. apríl 1926
D. 27. september 2017

Playboy-setrið

Stærð: 2.042 fm
Lóð: 2,1 ha
Byggt: 1927
Herbergi: 22

Íslendingar sem hafa heimsótt Playboy-setrið

- **Manuela Ósk Harðardóttir**
- **Ragnheiður Ragnarsdóttir**
- **Hljómsveitin Charlies**
- **Arna Bára Karlsdóttir**

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*

LJÓSADAGAR

Mikið úrval af inniljósum á **20–70%** afslætti.
Komdu við í Rafvörumarkaðinum við Fellsmúla
og gerðu betri kaup.

-50%

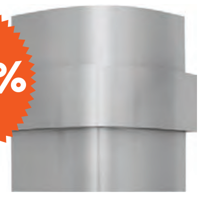
~~Áður: kr. 5.995~~
2.998 kr.
HANGANDI LJÓS
Litir: Svart/grátt/hvítt

-30%

~~Áður: kr. 6.995~~
4.897 kr.
HANGANDI LJÓS

-30%

~~Áður: kr. 14.995~~
10.497 kr.
HANGANDI LJÓS
Litir: Svart/grátt/hvítt


-30%

~~Áður: kr. 7.495~~
5.247 kr.
VEGGLJÓS
Litir: Gull/silfur

-20%

~~Áður: kr. 2.995~~
2.396 kr.
KÚPULL
Sex litir í boði

-30%

~~Áður: kr. 9.995~~
6.997 kr.
HANGANDI LJÓS

-30%

~~Áður: kr. 11.995~~
8.397 kr.
HANGANDI LJÓS

-30%

~~Áður: kr. 11.995~~
8.397 kr.
HANGANDI LJÓS

-20%

~~Áður: kr. 14.895~~
11.916 kr.
HANGANDI LJÓS
Fjórir litir í boði

-30%

~~Áður: kr. 16.450~~
11.515 kr.
HANGANDI LJÓS

-50%

~~Áður: kr. 7.985~~
3.993 kr.
HANGANDI LJÓS
Litir: Gull/silfur

OPIÐ ALLA DAGA
Mán. til fös. **kl. 9–18**
Laugard. **kl. 10–16**
Sunnud. **kl. 12–16**

RAFMAGNSVÖRUR
Á **LÆGRA** VERÐI

RAFVÖRUMARKAÐURINN

Líkaðu við okkur á Facebook

Rafvörumarkaðurinn við Fellsmúla | 108 Reykjavík | Sími: 585 2888

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** **Vísir**
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

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

BAKÞANKAR

Maríu Bjarnadóttur

Kosningamál

Miðað við ástæður þess að boðað hefur verið til kosninga hlýtur tími alvöru stjórnmálaumræðu um upprætingu kynferðisbrota í þessu samfélagi loksins að vera kominn.

Stjórnvöld þurfa að aðstoða við að koma í veg fyrir að kynferðisbrot eigi sér yfirhöfuð stað. Það er gert með forvörnum og fræðslu yfir langan tíma, ekki einskiptisaðgerðum og átaksverkefnum. Þetta krefst fjármagns og vinnu. Þau þurfa að tryggja virk réttarúrræði og að réttarvörslukerfið sé í stakk búið til þess að takast á við svona brot. Það krefst líka fjármagns úr sameiginlegum sjóðum. Þau þurfa að taka sig á í stuðningi við þá sem verða fyrir kynferðisbrotum hvort sem sakfellt er í málum eða ekki. Það gerist með aðgangi að sálfræðingum og almennri viðurkenningu á því hversu alvarlegar og margþættar afleiðingar kynferðisbrota geta verið. Þetta kostar líka pening og breyttan hugsunarhátt.

Svo, eins og komið hefur fram undanfarið, þurfa stjórnvöld að huga að því hvað taki við hjá brotamönnum eftir að þeir taka út refsingu. Hvað á að gera við dæmda kynferðisbrotamenn? Eiga þeir ekki að eiga tækifæri til að endurbyggja sitt líf? Hvers vegna hefur ekki verið brugðist við margítrekuðu kalli um aukið fjármagn til sálfræðimeðferðar fanga? Af hverju er ekki löngu búið að taka til meðferðar frumvarpið um öryggisráðstafanir gagnvart einstaklingum sem hafa verið metnir hættulegir barnaníðingar?

Rökin fyrir því að stjórnvöld taki kynferðisofbeldi alvarlega eru ekki bara persónuleg. Þau eru líka samfélagsleg, fjárhagsleg og efnahagsleg. Stjórnmálin hljóta að hafa áttað sig á því núna.

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

MEIRI HRAÐI, SKARPARI MYND OG BETRA VIÐMÓT
APPLE TV Á 0 KR.
með 12 mánaða áskrift
að völdum pökkum 365
MARGFALT SKEMMTILEGRI 365.is 365

NÝ VEFVERSLUN www.betrabak.is OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

AÐ SOFA ER EITT – AÐ HVÍLAST ER ANNAÐ
ALLT ÞAÐ NÝJASTA FRÁ TEMPUR
MEÐ 25% AFSLÆTTI Í BETRA BAKI Í SEPTEMBER

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