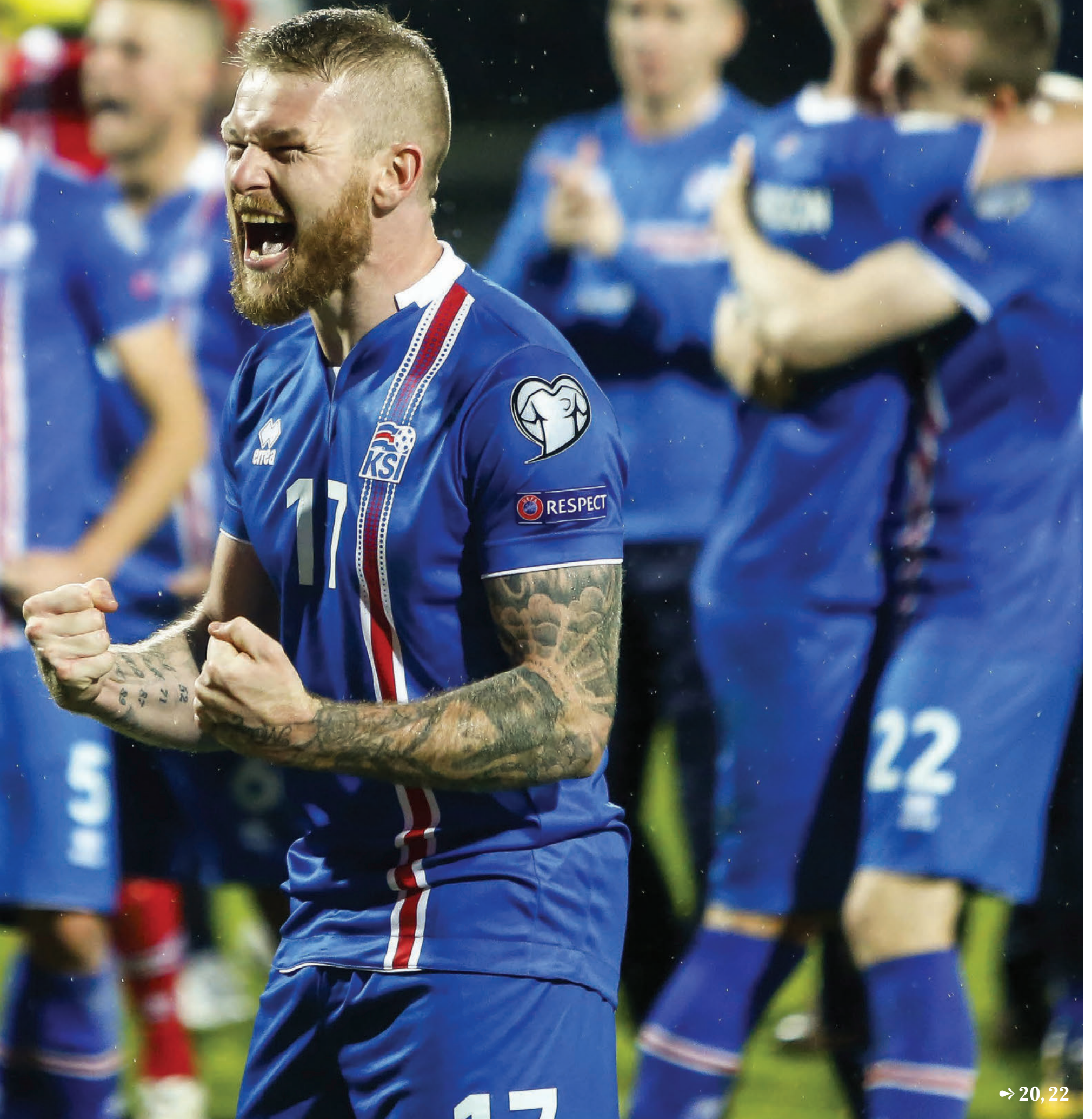


RÚSSLAND

Við erum á leiðinni



Áfram Ísland





Friðarsúlan í Viðey var tendruð í gær í ellefta sinn. Líkt og fyrri skipti var kveikt á henni á fæðingardeggi Johns Lennon, 9. október, en hann hefði orðið 77 ára í gær. Yoko Ono og sonur hennar og Lennon, Sean, ávörpuðu athöfnina í gær með hjálp tækninnar. Ljósíð mun loga þar til á dánardegi Bítilsins, þann 9. desember næstkomandi. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Tæpur helmingur vill greiða veggjöld

Þjóðin skiptist nánast í tvennt í afstöðu sinni til veggjalda, miðað við nýja skoðanakönnun. Formaður umhverfis- og samgöngunefndar er hlynntur hugmynd sem samgönguráðherra hefur viðrað um gjaldtöku til að fjármagna samgöngbætur.

SAMGÖNGUR „Við erum ekkert eina þjóðin sem hefur velt þessum hlutum upp. Við erum með Hvalfjarðargöngin, þar sem er gjaldtaka, Vaðlaheiðargöngin þar sem verður gjaldtaka, við erum með Dýrafjarðargöngin, mögulega með gjaldtöku,“ segir Valgerður Gunnarsdóttir, formaður umhverfis- og samgöngunefndar Alþingis, um hugmyndir um að taka upp vegtolla til þess að fjármagna umbætur í samgöngum

á höfuðborgarsvæðinu. Þetta fyrirkomulag sé haft í öðrum ríkjum sem hún þekki til, svo sem í Noregi og Frakklandi.

Samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis segjast 56 prósent þeirra sem afstöðu taka ekki vera reiðubúnir til að greiða veggjöld ef stofnbrautir frá Reykjavík verða tvöfaldaðar. Um 44 prósent segjast vera reiðubúnir til að greiða veggjöld. Séu svörin skoðuð í

heild segjast 38 prósent vera reiðubúnir til að greiða veggjöld, 48 prósent segjast ekki reiðubúnir til þess, 13 prósent segjast óákveðin en eitt prósent svarar ekki spurningunni.

Valgerður, sem er þingmaður Norðausturkjördæmis, segist telja að það sé fyrst og fremst á Suðurlandi þar sem menn eru með mótþáttur við þessum tillögum.

Hún segir forsenduna fyrir gjaldtökunni vera þá að ekki verði um



Valgerður Gunnarsdóttir

háar fjárhæðir að ræða og að gjöldin verði lægri fyrir þá sem keyra daglega á þeim stofnbrautum þar sem veggjöld eru tekin upp. „Ef þetta

flýtir fyrir því að við fáum betri vegi og öruggari vegi er þetta ekki spurning í mínum huga,“ segir hún.

„Almennt er ég ekki hlynntur vegtollum en þeir geta átt rétt á sér, sérstaklega í tengslum við jarðgöng til dæmis. En ef þú ert að spyrja um veggjöld hér á aðalvegum til Reykjavíkur þá er ég mótfallinn þeim,“ segir Ari Trausti Guðmundsson, þingmaður VG fyrir suðurkjördæmi. – jhh / sjá síðu 8

Á fimm þúsund fermetra kastala

LÍFIÐ Það væsir ekki um Róbert Wessman þegar hann ferðast til Frakklands því hann á kastala þar í landi. Kastalinn er engin smásmíði en hann er um fimm þúsund fermetrar og hefur að geyma 25 herbergi, líkamsræktarsal og innisundlaug svo eitthvað sé nefnt. Kastalanum fylgir svo glæsileg lóð og þar er tennisvöllur og minigolf-völlur. Í febrúar 2012 var kastalinn verðmetinn og þá kom talan 1,8 milljónir evra upp úr hattinum sem eru um 224 milljónir króna á núverandi gengi. – bb / sjá síðu 36



Róbert Wessman fjárfestir

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Lilja Alfreðsdóttir vill stórefla heilbrigðiskerfið á Íslandi. **12**

SPORT Íslendingar eru á leiðinni á HM í fótbolta 2018. Allt um leikinn á móti Kósóvum. **20**

MENNING Leikhúsdómur um Kvenfólk í leikstjórn Ágústu Skúladóttur. **28**

LÍFIÐ Baldvin Z fjallar um nýjustu myndina sína, Lof mér að falla. **34**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK
• BLEIKA SLAUFAN

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

KÆLI- OG FRYSTIDAGAR 02-15 OKT.



ELKO

VERTU LAUS VIÐ LIÐVERKI

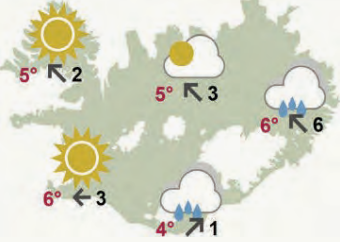


NUTRILENK™ GOLD

FOSSBERG
bæklingur fylgir Fréttablaðinu í dag.



Veður



Austlæg átt 5-13 m/s í dag. Þurr að mestu vestan- og norðanlands, en rigning annars staðar, einkum á Suðausturlandi. Vaxandi norðaustanátt við suðausturströndina í kvöld.

SJÁ SIÐU 26



Ingibjörg Pálmadóttir, forstjóri 365, og Stefán Sigurðsson, forstjóri Vodafone. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sátt um samruna

FJÖLMIÐLAR Samruni Vodafone og 365 miðla, sem felur í sér kaup Fjar-skipta hf. á öllum eignum og rekstri 365 miðla, að Fréttablaðinu og tímaritinu Glamour undanskildum, var samþykktur í gær. Málinu lauk með sátt milli Fjar-skipta og Samkeppniseftirlitsins sem felur í sér að Samkeppniseftirlitið samþykkir samrunann með skilyrðum. Samhliða gerði Samkeppniseftirlitið sátt við 365 um eignatengsl á fjölmiðla-markaði sem af samrunanum leiðir. Samrunaaðilar skuldbinda sig til að ráðast í aðgerðir til að tryggja samkeppni á fjar-skipta- og fjölmiðlamarkaði. Aðgerðirnar eru meðal annars að Vodafone er gert skylt að selja nýjum og smærri keppinautum mikilvægar sjónvarpsrásir í heildsölu.

Eftir samrunann verða 365 miðlar og Vodafone keppinautar en 365 jafnframt stór hluthafi í Vodafone og því hafa 365 miðlar skuldbundið sig til að rjúfa eignatengsl milli Fréttablaðsins og Vodafone innan þrjátíu mánaða. Það gerir að verkum að 365 miðlar þurfa innan þessa tímaramma annaðhvort að selja rekstur Fréttablaðsins eða eignarhlut sinn í Vodafone. – smj

Slakað á í skólanum



Um 100 ungmenni á aldrinum sex til sextán ára komu saman í Björtuloftum í Hörpu í gær til að hugleiða í þrjár mínútur. Um var að ræða nemendur frá mismunandi grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu og var viðburðurinn á vegum styrktarfélagssins Jóga hjartað. Vildi félagið með þessu vekja athygli á hugleiðslu sem leið til að skapa innri frið og draga úr kvíða, streitu og vanlíðan. Framtíkið mælist vel fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hafa aldrei sundrað fleiri nýrnasteinum

HEILBRIGÐISMÁL „Það stefnir í met í fjölda meðferða með steinbrjóti á Landspítala,“ segir á vef spítalans. „Um 250 meðferðir við nýrnasteinum hafa verið árlega með steinbrjóti en þörfin hefur farið vaxandi. Árið 2016 voru yfir 340 meðferðir og Landspítali endurnýjaði steinbrjótstæknið sumarið 2017,“ segir á landspítali.is.

Steinbrjótstækni felst í að hljóðhöggbylgjum er safnað saman í lítinn punkt þar sem steinn er og þær sundra honum án opinnar skurðaðgerðar. „Fyrir daga þessarar tækni voru opnar aðgerðir til að fjarlægja nýrnasteina algengustu aðgerðir þvagfæraskurðlækna en nú er þjónustan á göngudeildarformi og þjóðhagslegur ávinningur gríðarlegur þar sem ekki kemur þá til innlagnar.“ – gar

Ný persóna eftir að hafa fengið gaskút í höfuðið

Ríkið á að greiða konu sem fékk höfuðhögg á útihátíð ríflega 3,7 milljónir í bætur. Lögregla felldi rannsókn niður og bótanefnd hafnaði kröfu konunnar en héraðsdómur segir hana fórnarlamb saknæms verknaðar óþekktis aðila.

DÓMSMÁL Konu, sem fékk slæma áverka á höfði þegar gaskút var kastað á tjald þar sem hún lá sofandi á útihátíð, hafa verið dæmdar ríflega 3,7 milljóna króna bætur úr ríkissjóði. Fram kemur í dómi Héraðsdóms Reykjavíkur að konan hafi verið gestur á útihátíð á Rangárvöllum við Helli í júlí 2012. Hún bar fyrir dómi að hún og maður sem með henni var hefðu farið að sofa í tjaldi sínu. „Hún hefði vaknað um morguninn og fundið að hún var alblóðug og með skurð á enninu. Þá hafi verið blóð á tjaldhimninum,“ segir um frásögn konunnar.

Þá segir konan að vitni á staðnum hafi komið til hennar og bent á menn sem hefðu verið að kasta gaskút á milli sín nálægt tjaldinu. „Hún hefði farið og talað við mennina og þeir hefðu beðið hana afsökunar.“ Konan kærði atvikið til lögreglu sem felldi málið niður. Jafnframt leit aði hún til bótanefndar ríkisins sem sagði óvissu um málsatvik og hafnaði kröfu hennar árið 2015. Stefndi hún þá ríkinu. Fyrir dómi var lagt fram vottorð taugasálfræðings um persónuleikabreytingar sem orðið höfðu á konunni vegna áverkans.

„Áður hafi hún verið skvísu og farið út á meðal fólks og tekið þátt í viðburðum, en nú nenni hún ekki að mála sig eða taka þátt í viðburðum, fari minna út. Það spili inn í hve þreytt hún verði þegar áreiti er mikið,“ segir í vottorði taugasálfræðingsins sem kveður hana bæði hafa gefist upp í líkamsrækt og hestamennsku.

Þá kvarti konan undan minnis- og einbeitingarerfiðleikum. „Á ferðalögum verði hún mjög þreytt og þurfi þá mikinn svefn að þeim loknum.



„Besta útihátíðin“ var haldin við Helli árin 2011 og 2012. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Áður hafi hún verið skvísu og farið út á meðal fólks og tekið þátt í viðburðum, en nú nenni hún ekki að mála sig eða taka þátt í viðburðum.

Úr dómi Héraðsdóms Reykjavíkur

Hún reyni því að ferðast sem minnst.“ Sömmuleiðis séu til staðar líkamleg einkenni eins og dofi í andliti og höfði, þrálátur höfuðverkur, stíðleiki í hálsi, úthaldsskortur, skert lyktarskyn, jafnvægisferfiðleikar, svimi og yfirlíða-kennd. Hún eigi erfitt með að átta sig á hvað fólk sé að segja, verði þirruð og hafi minni sjálfstjórn. Hún hafi dregið sig í hlé félagslega. „Að sumu leyti hafi lífið verið tekið frá henni.“

Tveir menn sem voru að kasta gaskútnum á milli sín neituðu báðir að kúturinn hefði lent á tjaldi. Sjúkra-gæslumenn sem komu á staðinn

söguðu að á vettvangi hefði verið talað um að einhver hefði lamið í tjaldið með áhaldi, gaskút eða öðru eða að gaskút hefði verið kastað.

Tveir dómkvaddir matsmenn söguðu að atburður eins og konan lýsti væri vel til þess fallinn að valda þeim einkennum sem hún hafi lýst.

Í málsvörn ríkisins sagði að ekki væri sannað að refsiverður verknaður hefði verið framinn og hann valdið áverkum konunnar. Þar sem ekki hafi verið höfðað sakamál á hendur þeim grunuðu sé ekki hægt að byggja á því að þeir hafi valdið áverkunum. Til þess að heimilt sé að greiða bætur þurfi ríkið að eiga kröfu á einhvern sem framið hafi refsiverðan verknað.

Dómurinn segir hins vegar að nægar líkur hafi verið leiddar að því að konan „hafi hlotið meiddsl sín af því að verða fyrir gaskút sem óþekktur aðili hafi kastað frá sér og að háttsemi hans yrði metin til sakar“. gar@frettabladid.is

16. nóvember í 3 nætur



GLÆSILEGT

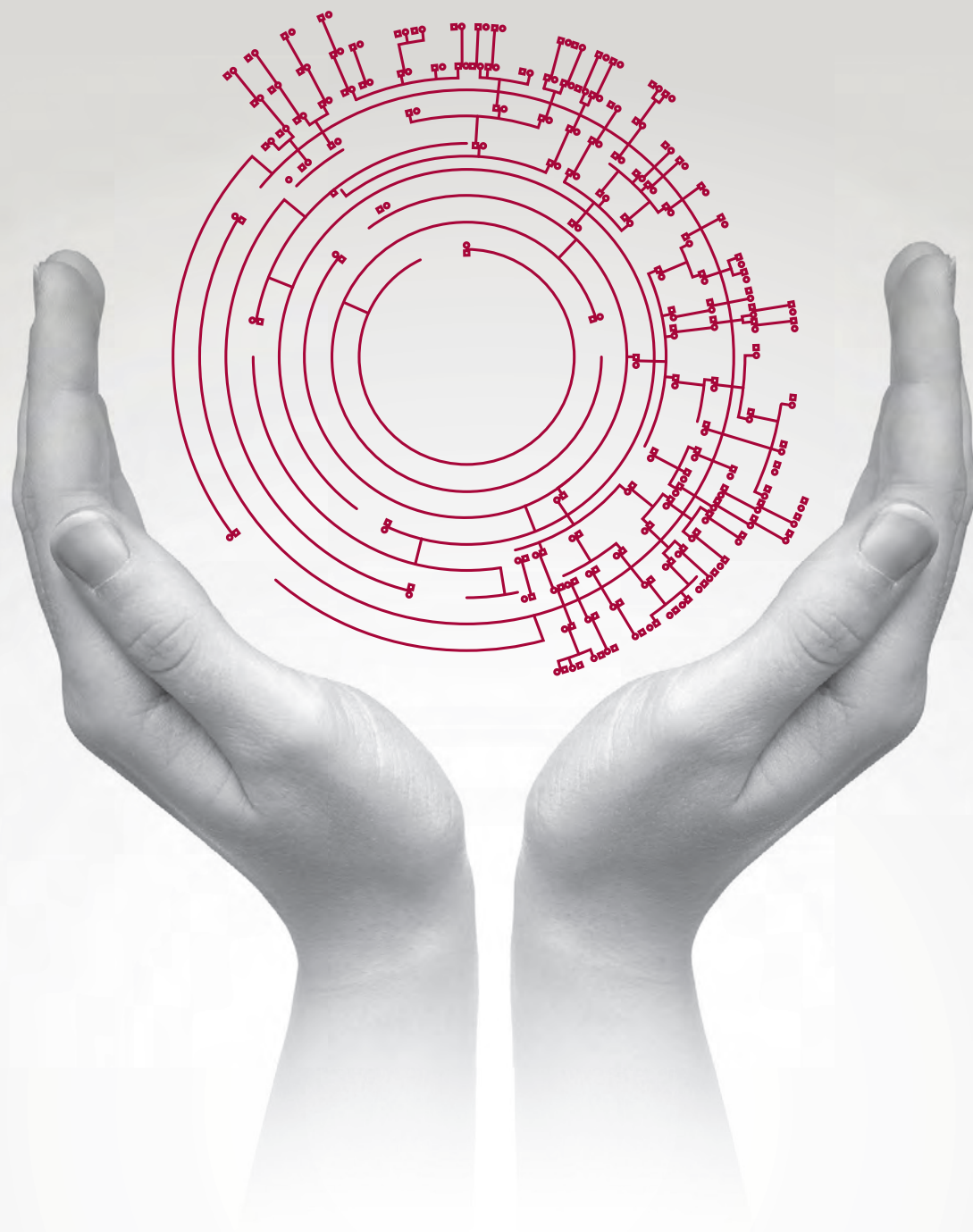
Frá kr.
89.995
m/morgunmat
á 5 stjörnu
hótelu

LISSABON

Hotel Altis Grand

Netverð á mann frá kr. 89.995 m.v. 2 í herbergi.

Heimsferðir



Opinn fræðslufundur
í tilefni aldarafmælis Bandalags kvenna í Reykjavík

Konur og **heilbrigði**

Laugardaginn 14. október kl. 14.00–15.30
í fyrirlestrasal Íslenskrar erfðagreiningar, Sturlugötu 8

ERINDI FLYTJA:



Erla Dóris Halldórsdóttir
hjúkrunar- og sagnfræðingur
**Fæðingarhjálp og
heilbrigði kvenna**



Þórunn Rafnar
erfðafræðingur
Erfðir brjóstakrabbameins



Unnur Anna Valdimarsdóttir
prófessor
Ögurstundir heilsufars



Kári Stefánsson
læknir og erfðafræðingur
Aldur móður og auðna barna



BANDALAG KVENNA
Í REYKJAVÍK



ÍSLENSK
ERFÐAGREIÐING

Yfirlögregluþjónn ók rútu eftir að bílstjórinn var kyrrsettur

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á Suðurlandi elti uppi og stöðvaði för rútu með ferðamönnum í austan við Selfoss í gærmorgun. Bílstjóri rútnunnar var grunaður um ölvunarakstur. Eftir athugun lögreglu var bílstjórinn kyrrsettur en yfirlögregluþjónn mátti bregða sér í hlutverk rútabílstjóra og keyra ferðamennina sem leið lá til Hvolsvallar þar sem annar rútabílstjóri tók við.

„Það mældist í honum en undir kærnumörkum þannig að við stöðvudum aksturinn og aðstoðuðum far-

þegana við að komast sinnar leiðar svo þeir sætu nú ekki fastir úti á gatnamótum,“ segir Sveinn Kristján Rúnarsson, yfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á Suðurlandi. Það kom í hans hlut að taka við stjórn rútnunnar og skila ferðamönnum til Hvolsvallar þar sem annar rútabílstjóri frá viðkomandi hópferðabíla-fyrirtæki tók við. Sveinn Kristján segir það gerast reglulega að stöðva þurfi bílstjóra hópferðabíla vegna gruns um ölvunarakstur. Þessi tiltekni bílstjóri hafi þó sloppið með

skrekkinn að þessu sinni og hans biði ekki frekari aðgerðir af hálfu lögreglu. Sveinn segist hafa skilað ferðamönnum skælbrosandi á leiðarenda.

Í ágúst síðastliðnum var rútabílstjóri tekinn fyrir ölvun við akstur við Jökulsárlón og sviptur ökuréttindum til bráðabirgða. Hafði hann verið með hóp erlendra ferðamanna í för um verslunarmannahelgina. Sá bílstjóri var rekinn frá Kynnisferðum þar sem hann starfaði þegar málið kom upp. – smj



Sveinn Kristján Rúnarsson, yfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á Suðurlandi.

Saurgerlar í vatni í Ólafsfirði

FJALLABYGGD Sýni af drykkjarvatni úr Ólafsfirði, sem tekið var af Heilbrigðiseftirliti Norðurlands vestra, innihélt E. coli gerla og er því íbúum ráðlagt að sjóða allt drykkjarvatn. Umhverfis- og tæknideild Fjallabyggðar hefur verið upplýst um málið og er vinna hafin við að koma í veg fyrir þessa saurgerlamengun.

Vatnsveita Ólafsfjarðar fær vatn úr tveimur mismunandi vatnsbólum. Annað vatnsbólið er í Múlanum norðan við bæinn og hitt vatnsbólið er í Brimnesdal ofan Ólafsfjarðar. Niðurstæða sýnatöku gefur til kynna að vatnsbólið sem þjónar nyrðri hluta bæjarins, þar á meðal fiskvinnslunum á Ólafsfirði, sé í lagi. Vandinn sé hins vegar bundinn við vatnsbólið í Brimnesdal. – sa

Neituðu föður andvana barns um orlofið

SAMFÉLAG Fæðingarorlofssjóður synjaði föður andvana fæddis barns um greiðslur úr sjóðnum. Úrskurðarnefnd velferðarmála (ÚNV) felldi synjunina úr gildi og vísaði málinu til sjóðsins á ný.

Unnusta mannsins fæddi á upphafsmánuðum ársins andvana barn eftir 39 vikna meðgöngu. Þar sem þau voru ekki skráð í sambúð við fæðingu barnsins taldi sjóðurinn að maðurinn hefði verið forsjarlaus. Á þeim grundvelli var manningnum synjað um greiðslur.

ÚNV benti á að reglan um fæðingarorlof við andvana fæðingu miðaði að því að gefa foreldrum svigrúm til að jafna sig eftir áfallið. Þar sem barnið fæddist andvana ættu reglur um forsjá ekki við. Taldi nefndin því að fadirinn ætti sjálfstæðan rétt til fæðingarorlofs. – jõe

Björt tók tillit til sjónarmiða Landsvirkjunar við friðunina

Hið nýja friðland Þjórsárvera er eilítið minna en fyrirhugað var fyrir fjórum árum. Mannvirki Landsvirkjunar í austurhluta þess eru nú fyrir utan svæðið og Landsvirkjun hefur ekkert út á friðunina að setja. Oddviti Ásahrepps segir hins vegar undarlegt hve snögglega var gengið til verks. Segir kosningafnyk af öllu saman.

UMHVERFISMÁL Oddviti hreppnefndar Ásahrepps telur kosningafnyk af snöggri friðun Þjórsárvera. Forstjóri Landsvirkjunar segir að tekið hafi verið tillit til athugasemda fyrirtækisins við friðunina.

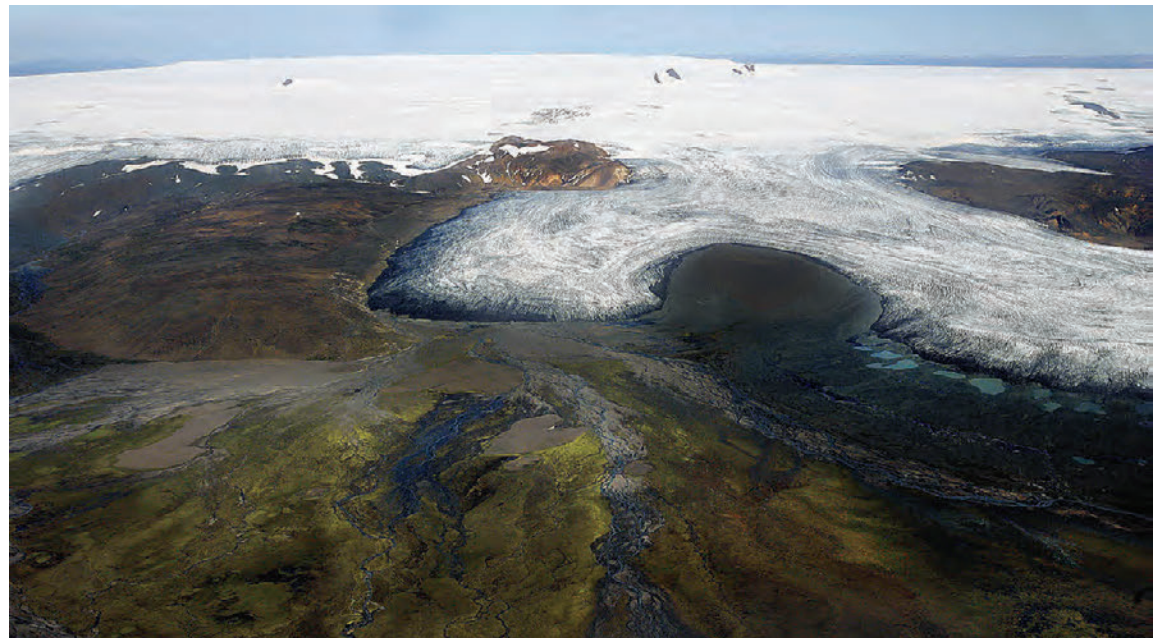
Björt Ólafsdóttir, umhverfis- og auðlindaráðherra, stækkaði friðlandið í Þjórsárverum í gær með því að rita undir auglýsingu þess efnis. Auglýsingin felur í sér að friðlandið verður 1.563 ferkílómetrar að flatarmáli í stað um 350 áður.

Hið nýja friðland er nánast hið sama og stóð til að Svandís Svavarsdóttir myndi friða áður en kosið var árið 2013. Það náðist hins vegar ekki. Þegar Sigurður Ingi Jóhannsson, eftirmaður Svandísar í embætti, tók við ætlaði hann einnig að rita undir auglýsinguna. Við það var snögglega hætt eftir að Landsvirkjun hótaði lögsókn vegna málsins. Landsvirkjun hefur ekkert út á málið að setja nú.

„Eins og hefur áður komið fram þá höfum við stutt stækkun friðlandsins. Árið 2013 var hins vegar ekki viðhaft lögmælt samráð við okkur við ákvörðunina,“ segir Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar.

Málið þá hafi snúist um tvennt. Í fyrsta lagi náði friðlandið yfir svæði sem fyrirtækið hafði hugsað undir Norðlingaölduveitu. Í öðru lagi hefðu mannvirki Landsvirkjunar í austanverðu friðlandinu lent innan þess. Fyrirtækið vildi koma sínum athugasemdum að líkt og náttúruverndarlög kveða á um.

„Í friðunarferlinu nú náðum við að



Þjórsárver hafa verið þrætuepli í hátt í hálfu öld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Egill Sigurðsson, oddviti Ásahrepps

koma okkar athugasemdum að og voru þær teknar til greina að hluta til. Það er, mannvirkin okkar standa nú utan friðlandsins,“ segir Hörður.

Friðunin hefur hins vegar ekki verið algerlega athugasemdalaus. Hluti sveitarfélaga í nágrenninu

hafði ekki skilað umsögn um málið.

„Þegar drög að auglýsingu voru kynnt til umsagnar óskuðum við eftir fundi í ráðuneytinu til að fara yfir málið. Hann dróst fram undir síðustu mánaðamót,“ segir Egill Sigurðsson, oddviti hreppnefndar Ásahrepps.

Eftir það var stefnt að því að taka málið fyrir á fundi hreppnefndar en hann er áætlaður á morgun. Nú liggur fyrir að það verður óþarfi.

„Það lágu einhver ósköp á. Þetta er mál sem hefur verið í vinnslu í fleiri ár og það liggur ljóst fyrir að náttúran

er ekki í neinni hættu á næstu vikum. Mér þykir miður að mönnum hafi ekki verið gefinn frestur til að veita umsögn um efnid,“ segir Egill.

Þrátt fyrir að það sé óþarft mun hreppnefndin taka málið fyrir á fundi sínum og skila inn umsögn þó hún sé í raun markleysa. Hann segir að nokkur sveitarfélög í grenndinni hafi náð að skila inn umsögn en önnur eigi það eftir.

„Það sjá það allir sem það vilja að það er kosningafnykur af þessu,“ segir Egill að lokum.

johannoli@frettabladid.is

Við hjálpum þér að bæta lífsgæðin



Rexton™ heyrnartækin opna nýjar leiðir í samskiptum og auka lífsgæðin. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

AÐRIR HVERFA Í SKUGGANN AF LAND CRUISER

Black



Verð frá: 8.110.000 kr.

Aukahlutapakki að verðmæti 728.000 kr. fylgir Land Cruiser 150 Black:

GoodYear heilsársdekk, 18" BLACK álfelgur, hliðarlistar með krómi, hlíf á afturstuðara, krómhlíf á spegla, toppgrindarbogar, húddhlíf, krómliði á afturhlera, gluggavindhlífur og krómstútur á púst.

Um glæsileika Land Cruiser er engum blöðum að fletta og nú kynnum við hinn margrómaða töffara í margkrómaðri sérútgáfu – Land Cruiser 150 Black. Þessi eitursvali Land Cruiser er prýddur krómi á alla kanta og kolsvörtum 18" álfelgum sem lyftir glæsileikanum í nýjar hæðir. Og það er svalt á toppnum. Ekki hverfa í skuggann. Komdu og reynsluaktu Land Cruiser 150 Black.

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

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 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

Black-pakkinn fylgir ekki með öðrum tilboðum.

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er.

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Rannsókn á orsökum dauðsfalla nær ómöguleg

HEILBRIGÐISMÁL Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir telur að það geti reynst nánast ómögulegt að finna orsök þriggja listeríusýkinga sem kostuðu þrjá lífið fyrr á þessu ári. Af þeim sem létust var einn nýburi sem lést í ágúst síðastliðnum og virðist hafa sýkt í móðurkviði. Hinir tveir voru eldri einstaklingar með undirliggjandi alvarlega sjúkdóma sem létust í maí og júní.

Greint var frá því í Farsóttfrétt-

um, fréttabréfi sóttvarnalæknis, í gær að það sem af er ári hafi sex einstaklingar greinst með listeria monocytogenes sem veldur listeríusýkingu, þar af móðir og nýburi.

Bakteríuna má finna í ógerilsneyddri mjólk og afurðum hennar og í hráum fiski. Sýkingin getur verið skæð þeim sem eru með skert ónæmiskerfi, nýburum og eldra fólki. Engin tilfelli voru skráð árin 2015 og 2016. Fram kemur í Far-



Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir

sóttfréttum að rannsókn á dauðsföllum standi yfir. Þórólfur er þó ekki bjartsýnn. „Við höldum að

við gætum kannað þetta betur en það er þannig með sýkingar sem berast með matvælum að það þarf að fara snemma af stað, fá vitneskjuna nánast strax og þetta gerist og fara af stað með rannsóknir. En það er eiginlega ekki hægt þegar svona langt er liðið frá og ég held að í þessum tilvikum sé það nánast ómögulegt.“

Þórólfur segir að hlutfall látinna af völdum sýkingarinnar á árinu sé

mjög há, eða 50 prósent af þeim tilfellum sem komið hafa upp.

„Það skiptir máli ef þeir sem sýkja eru með undirliggjandi sjúkdóm eða undirliggjandi vandamál sem gera þá veikari fyrir. Það var þannig í þessum tilfellum. Svo getur þetta verið mjög alvarleg sýking hjá þunguðum konum. Þar geta sýkingar verið mjög bráðar og mjög hættulegar eins og reyndist því miður vera í þessu eina tilfelli þarna.“ – smj

Vilja varðveita gamla bæinn

BLÖNDUÓS „Fæstir þéttbýlisstaðir á Íslandi geta stáð af slíkum bæjarljarna og því er mikilvægt að varðveisla hans og uppbygging takist vel til.“ segir í frétt á vef Blönduóss þar sem boðað er til íbúafundar á morgun til að ræða tillögu um að gamla bæjarljarninn á Blönduósi verði gerður að „verndarsvæði í byggð“ eins og þau eru skilgreind í lögum frá 2105.

„Gamli bæjarhlutinn á Blönduósi (innan ár) á sér langa sögu, sem varðveitt er í gömlum húsakosti og heildstæðu svipmóti byggðarinnar.“ segir á vef Blönduóss þar sem sagt er frá hugsanlegri varðveislu bæjarhlutans. „Slíkt gæti falið í sér fjölbreytt tækifæri fyrir íbúa á Blönduósi og styrkt bæjarfélagið í heild sinni.“ – gar

Stöðvuðu gjaldtöku við Hraunfossa

LÖGREGLUMÁL Lögreglustjórinn á Vesturlandi stöðvaði í gær gjaldtöku á vegum einkaaðila á vegi að Hraunfossu og Barnafossi í Hvítá í Borgarfirði. Var það gert að beiðni Vegagerðarinnar.

Gjaldtaka hófst í lok síðustu viku í trássi við nágretta og yfirvöld. Umhverfisstofnun, Vegagerðin, Borgarbyggð og fleiri töldu að gjaldtakan stæðist ekki náttúruverndarlög og vegalög. Aðstandendur gjaldtökkunar visuðu öllu síku á bug og ætluðu að halda henni til streitu.

Gjaldtakan var stöðvuð með vísun í vegalög. Þjóðvegir séu opnir almennri umferð og vegahaldari, það er Vegagerðin, hafði ekki veitt heimilt fyrir gjaldtöku. Beiðni stofnunarinnar þar sem tilmælum til lögreglunnar að stöðva gjaldtökuna.

Lögreglan varð við þessari beiðni. Í yfirlýsingu frá lögreglunni á Vesturlandi segir enn fremur að hún telji að gjaldtakan hafi verið til þess fallin að skapa hættu við þjóðveginn. – bo

Ræðismaður fyrir Ísland orðuð við skipulagða glæpastarfsemi

Heiðursræðismaður Íslands í Búlgaríu, Tsvetelina Borislavova, sem var viðskiptafélagi Björgúlfs Thors Björgúlfsónar, hefur ítrekað verið orðuð við peningabætti og skipulagða glæpastarfsemi. Bandarísk stjórnvöld voru vöruð við henni og fyrrverandi unnusta hennar, Boyko Borisov, forsætisráðherra Búlgaríu.

STJÓRNSÝSLA Íslenskir kjósendur erlendis þurfa að leita til sendiráða eða ræðismanna til að kjósa í komandi alþingiskosningum. Í Búlgaríu munu þeir hitta fyrir Tsvetelinu Borislavovu, sem gerð var að heiðursræðismanni fyrir Ísland haustið 2006. Viðskiptasamband var með henni og Björgólfi Thor Björgólfs-syni á umræddum tíma en þau áttu saman búlgarska bankann Economic and Investment Bank (EIBank).

Borislavova hefur þrífaldlega verið orðuð við skipulagða glæpastarfsemi í fjölmiðlum í Búlgaríu og víðar. „Borislavova er klassískt dæmi um það sem gerðist hér eftir að kommúnisminn leið undir lok. Þá var landið í rauninni tekið yfir af skipulögðum glæpaklikum. Viðskiptaelítan auðgaðist gríðarlega á þessum árum með ólöglegum aðferðum og keypti sér svo fríðhelgi. Spillingin í Búlgaríu er mjög mikil og dómskerfið er í molum vegna þess,“ segir Atanas Tchobanov, búlgarskur rannsóknarblaðamaður hjá Bivol.

Borislavova er fyrrverandi unnusta Boykos Borisov, forsætisráðherra Búlgaríu. Um hann og tengsl hans við skipulagða glæpastarfsemi hafa verið skrifaðir margir greinaflokkar, bæði í Búlgaríu og Bandaríkjunum. Í leynilegum skeytum til Leynibjónustu Bandaríkjanna (CIA) og fleiri stofnana, sem lekið var á vefsíðu Wikileaks árið 2010, lýsti John Beyrle, sendiherra Bandaríkjanna í Búlgaríu, áhyggjum af framgangi Boykos Borisov í stjórnarmálum, en hann var borgarstjóri Sofíu á umræddum tíma. Í skeytunum er farið yfir vafasama fortíð



Við undirritun 200 milljóna evra styrks uppbyggingarsjóðs EES til Búlgaríu í desember 2016. Tsvetelina Borislavova ræðismaður Íslands, Tove Westberg, sendiherra Noregs í Búlgaríu, og Tomislav Donchev, varaforsætisráðherra Búlgaríu.

Borisovs og tengsl hans við skipulagða glæpastarfsemi. Visað er til Borislavovu í tveimur skeytum frá árinu 2006, sama ári og hún er gerð að heiðurskonsúl fyrir Ísland. Í öðru þeirra segir að hún stjórni stórum banka í Búlgaríu og hafi verið sökuð um peningabætti fyrir ýmis glæpasamtök. Í síðara skeytinu lýsir Beyrle áhyggjum af starfsemi bankans bæði vegna hæpinnar lánastarfsemi og grunsamlegs uppruna fjármuna Borisov sem renni í gegnum bankann.

Borislavova er heiðursræðismaður og þiggur ekki laun fyrir starf sitt í þágu Íslands. Ræðismenn halda utan um utankjörfundaratkvæði

Fortíð og viðskiptahættir hennar eru vel þekktir meðal allra sem fylgjast með fjölmiðlum í Búlgaríu.

Atanas Tchobanov rannsóknarblaðamaður



í kosningum og sinna annarri borgarbjónustu fyrir Íslendinga í Búlgaríu auk aðstoðar við viðskiptatengsl milli ríkjanna.

Samkvæmt upplýsingum frá

utanríkisráðuneytinu nýta sendiráð tengsl í gistiríkinu til að fá ábendingar um ákjósanlega aðila sem gegnt gætu hlutverki ræðismanns. Meðal ákjósanlegra eiginleika sem getið er um í handbók um ræðismenn (e. Manual for Honorary Consuls) er að viðkomandi sé áreiðanlegur einstaklingur sem njóti almennrar virðingar í gistiríkinu.

Aðspurður segist Atanas ekki sjá merki þess að Borislavova njóti þeirrar virðingar í Búlgaríu sem þarna er krafist, enda séu fortíð og viðskiptahættir hennar vel þekkt meðal allra sem fylgjast með fjölmiðlum í Búlgaríu.

adalheidur@frettabladid.is

EKKI BARA JEPPI. ALFA ROMEO.



SÝNING
LAUGARDAGINN
14. OKTÓBER
OPIÐ FRÁ 12 - 16

ALFA ROMEO STELVIO

La meccanica delle emozioni

ISABAND
ÍSLENSK-BANDARISKA EHF. BÍLAUMBOD

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

ÞÚ ERT ÚR LEIK. HVAÐ TEKUR VIÐ?



LÍF- OG SJÚKDÓMATRYGGINGAR

Ef lífið væri leikur þá væru áföllin fljótlega gleymd. En þú færð ekki gefið upp á nýtt í lífsins leik. Hver tekur við þínum skuldbindingum ef þú þarft að sitja hjá?

Hafðu samband við Vörð og saman finnum við út hvaða líf- og sjúkdómatryggingar henta þér og þínum.

VEISTU HVAÐ ÞÚ ÁTT?



Tröppur og stigar

MÚRBÚÐARVERÐ



LLA-211
PRO álstigi/trappa
2x11 þrep

16.990

A015-105
Áltrappa fyrir fagmaninn
m/vinnuborði. 5 þrep.

16.790

6 þrepa 19.750,-
7 þrepa 21.730,-

Áltrappa 3 þrep

3.990

Áltrappa 4 þrep 4.940
5 þrep 6.390

LLA-308
PRO álstigi 3x8 þrep
2,27-5,05 m

18.990

Í ÖLLUM
STÆRÐUM
OG GERÐUM

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ



Hvalfjarðargöngin voru opnuð hinn 11. júlí 1998 og hafa veggjöld verið innheimt þar frá upphafi. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞJETUR

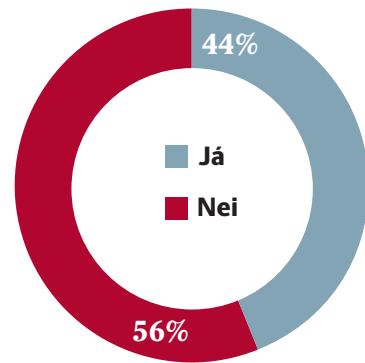
Rúmur helmingur leggst gegn veggjöldum

Einungis tæplega helmingur svarenda í nýrri könnun væri til í að greiða vegtolla fyrir samgöngubætur á höfuðborgarsvæðinu. Samgönguráðherra hefur sagt að alvöru átak í samgöngum krefjist þess að leitað sé annað og víðar en í ríkissjóð.

SAMGÖNGUR Rúmlega helmingur þeirra sem afstöðu taka segjast ekki vera reiðubúnir til að greiða vegtolla ef stofnbrautir frá Reykjavík verða tvöfaldaðar. Þetta kemur fram í nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis. Um 44 prósent segjast vera reiðubúnir til þess að greiða vegtolla. Munurinn er vel umfram vikið sem er 3,44 prósent.

Samgöngu- og sveitarstjórnaráðherra hefur sagt nauðsynlegt að leita annarra leiða en í ríkissjóð til að fjármagna samgöngubætur á höfuðborgarsvæðinu. „Verkefni eru mjög stór og knýjandi. Það er alveg ljóst að ef við ætlum okkur að ná alvöru átaki á næstu fimm til tíu árum, sem um munar til að ná í skottið á okkur í uppbyggingu í vegakerfinu, munum við þurfa að leita að mínu mati eftir fjármagni annars staðar en úr ríkissjóði,“ sagði Jón Gunnarsson í samtali við Stöð 2 hinn 13. júlí síðastliðinn. Á þingmálaskrá ráðherrans, sem opinberuð var þegar þing var sett um miðjan september, var frumvarp um stofnun félaga um vegaframkvæmdir á stofnæðum frá höfuðborgarsvæðinu.

Erðu tilbúin(n) að greiða vegtolla ef stofnbrautir frá Reykjavík verða tvöfaldaðar?



Í Fréttablaðinu hinn 28. september kom fram að kostnaður samfélagsins sem hlaut af umferðarslysum á helstu stofnæðum út frá höfuðborgarsvæðinu var tæpir 16 milljarðar á árunum 2012 til 2016. Tölur um þetta voru kynntar á umferðarþingi sem fram fór á Selfossi.

„Þessar tölur byggja á aðferðafræði sem áætlað kostnað samfélagsins frekar varlega,“ segir

Verkefni eru mjög stór og knýjandi.

Jón Gunnarsson, samgöngu- og sveitastjórnarráðherra

Eyjólfur Árni Rafnsson, formaður starfshóps sem fjallar um fjármögnun samgöngubóta. Tölurnar ná yfir kostnað vegna starfa lögreglu, slökkviliðs og sjúkraflutningamanna og kostnað vegna eignatjóns, sjúkrahúskostnað, vinnutap og þess háttar.

Könnunin var gerð þannig að hringt var í 1.354 manns þar til náðist í 800 samkvæmt lagskiptu úrtaki 2. og 3. október. Svarhlutfallið var 59,1 prósent. Þátttakendur voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá. Svarendur skiptust jafnt eftir kyni og hlutfallslega eftir búsetu og aldri. Spurt var: Erðu tilbúin(n) að greiða vegtolla ef stofnbrautir frá Reykjavík verða tvöfaldaðar? Alls tóku 86 prósent afstöðu, 13 prósent sögðust óakveðin en eitt prósent svaraði ekki.

jonhakon@frettabladid.is

LED lausnir frá Ghisamestieri
Lýsing við göngustíga og á bílastæði

Ráðgjöf og nánari upplýsingar má fá hjá sölumönnum.



Ítösk hönnun

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

Jóhann Ólafsson & Co

BOÐ TIL ALMENNINGS

Finnski ísbrjóturinn MSV Nordica

13. – 15. október
milli klukkan 10:00 – 14:00

Gamla Höfnin, Miðbakki

MSV Nordica hefur siglt bæði norðaustur og norðvestur leiðirnar í gegnum íshafið og verður til sýnis fyrir almenning.

Ísbrjóturinn kemur í tilefni alþjóðþings Hringborðs Norðurslóða – Arctic Circle, sem haldið er í Hörpu, 13.-15. október, 2017.

Allir velkomnir





Veldu þann hæfasta. Veldu nýjan Volkswagen Golf.

Við kynnum nýjan Volkswagen Golf sem er engum líkur. Hann kemur í ótal útfærslum þannig að þú finnur örugglega þann eina rétta fyrir þig. Svo býr hann yfir eiginleikum og búnaði sem breyta akstrinum í hreint magnaða tilfinningu. Komdu og prófaðu þann hæfasta í hópnum.



Golf TGI/TSI

Bensín og Metan.

Einn sá fjölhæfasti í sínum stærðarflokki. Fæst bæði bensín og metan.

Staðalbúnaður meðal annars:

- 8" margmiðlunarskjár
- Nálgunarvari framan og aftan
- LED dagljósabúnaður
- Apple Carplay / Mirror Link fyrir farsíma
- Loftkæling

Verð frá **3.150.000 kr.**



Golf GTE

Tengiltvinnbíl.

Sameinar rafmagn og bensín. Þú kemst allt að 50 km* á rafmagninu einu saman.

Staðalbúnaður meðal annars:

- Bakkmyndavél
- Fjarlægðartengdur hraðastillir
- LED aðalljós og afturljós
- Bílahitari tengdur CarNet**
- 16" álfelgur
- Dökkar rúður

Verð frá **3.990.000 kr.**



e-Golf

Rafmagnsbíll.

Dregur allt að 300 km* og er fyrsti rafmagnsbíllinn með upplýsinga- og afþreyingarkerfi með hreyfistýringu.

Staðalbúnaður meðal annars:

- 9,2" margmiðlunarskjár
- Íslenskt leiðsögukerfi
- Stafrænt mælaborð
- Varmadæla
- CCS hraðhleðslutengi
- Tvískipt stafræn loftkæling

Verð frá **4.150.000 kr.**



Volkswagen

Tala við gerendur um heimilisofbeldi

Sissel Meling yfirlöggluþjónn greindi frá áhrifamætti samtala við gerendur og þolendur í heimilisofbeldismálum á ráðstefnu Jafnréttisstofu. Í samtölunum er hættu þolenda metin og gerendur hvattir til að sækja sér aðstoð til að breyta hegðun sinni.

LÖGREGLUMÁL „Samtal við gerendur og þolendur er mikilvægt, það má ekki þegja um hættuna vegna heimilisofbeldis,“ segir Sissel Meling, yfirlöggluþjónn hjá lögreglunni í Norgegi á ráðstefnu Jafnréttisstofu um þverfaglega samvinnu í heimilisofbeldismálum sem haldin var á Þjóðminjasafninu í síðustu viku. Sissel deildi reynslu norsku lögreglunnar af kanadískri aðferð sem er skammstöfuð SARA, við mat á hættu vegna heimilisofbeldis. Rætt er við bæði geranda og þolanda og hættan metin á því hvort sá sem beitt hefur maka sinn ofbeldi geri það aftur. Verklagið er tekið til fyrirmyndar hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu í breyttu verklagi gegn heimilisofbeldi. „Við eigum oftast eitt hvetjandi samtal við bæði geranda og þolanda. Við hvetjum gerendur til að sækja sér aðstoð og ræðum hvað þarf að breytast í hegðun og lífi geranda til þess að hann beiti ekki ofbeldi,“ segir Sissel og segir samtalið áhrifaríkt.

„Þetta samtal dugir oftast þótt við glímum enn við ný tilfelli og þau erfiðari sem fela í sér ítrekuð brot á nálgunarbanni. Lífshættulegt heimilisofbeldi er hins vegar á undanhaldi, þótt það sé auðvitað erfitt að halda slíku fram,“ segir Sissel og segir markmiðið með samtölum lögreglu að koma í veg fyrir heimilisofbeldi og morð.

„Þolandi gæti viljað hitta okkur oft en einu sinni og það er

Hnifi var haldið við háls hennar, maki hennar gerði tilraun til að kyrkja hana.

velkomið. Mín reynsla er sú að þær konur sem eru í þessum erfiðu aðstæðum þurfa meiri tengingu við raunveruleikann. Þær hafa fjarlægst hann til að þola betur aðstæður sínar. Það er þeim lífsnauðsynlegt að vakna til vitundar og lögreglan gagnast vel í því að ræða við þolendur um aðstæður þeirra. Við höfum reynsluna, við höfum séð það margsinns hvernig heimilisofbeldi stigmagnast.

Ég get nefnt dæmi um konu sem við ræddum við. Hnifi var haldið við háls hennar, maki hennar gerði tilraun til að kyrkja hana. Hún fór á sjálfsvarnarnámskeið sér til styrkingar. Við spurðum hana hins vegar hvernig hún myndi verjast því að hann reyndi að skjóta hana og greindum henni frá alvarleika málsins,“ segir Sissel. „Þetta er á ábyrgðarsviði lögreglunnar. Læknir gæti sinnt þessu hlutverki líka, en við getum það enn frekar því við sjáum glögg hvernig heimilisofbeldi getur stigmagnast þar til þolandinn er jafnvel myrtur,“ segir Sissel og nefnir að auki að lykill að árangri sé að bæði þolandi og gerandi séu samþykkið eftirfylgni lögreglu.

kristjanbjorg@frettabladid.is



Sissel Meling segir afar áhrifaríkt að eiga samtal við gerendur og þolendur og upplýsa þá um hættu vegna heimilisofbeldis. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þetta kannar lögreglan meðal annars:

- Hefur ofbeldismaðurinn áður beitt ofbeldi?
- Glimir hann við fikniefnavanda?
- Hver er fjárhagsstaða viðkomandi?
- Er viðkomandi í traustri atvinnu?
- Er þolandi í viðkvæmri stöðu?
- Er þolandi í neyslu vímuefna eða áfengis?
- Hvert er tengslanet þolanda?
- Hver er heilsa þolanda?
- Hver er fjárhagsstaða þolanda?

SARA

Nýjar verklagsreglur um meðferð og skráningu heimilisofbeldismála ríkislögreglustjóra tóku gildi 2. desember 2014. Nýju verklagsreglurnar voru byggðar að meginstefnu á því verklagi sem var þróað í tilraunaverkefni gegn heimilisofbeldi hjá lögreglunni á Suðurnesjum. Þá var byggt á svokölluðu B-Safe mati sem byggir á SARA aðferðinni (Scanning, Analysis, Response and Assessment).

BÍLL ÁRSINS Á VERÐI ÁRSINS

ŠKODA FABIA frá:
2.017.000 kr.

5
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU



ŠKODA

ŠKODA FABIA Á SÉRKJÖRUM Í TAKMARKAÐAN TÍMA.

ŠKODA Fabia er margverðlaunaður bíll með marga kosti. Hann er lítill og lipur en stór að innan, vel útbúinn og ódýr í rekstri. Komdu og náðu þér í bíl ársins á frábæru verði og með fimm ára ábyrgð.

H HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

WHATCAR?
Car of the Year 2017



red dot design award
best of the best car design

www.skoda.is

Andar köldu milli Bandaríkjanna og Tyrklands

TYRKLAND Það andar köldu milli Bandaríkjanna og Tyrklands þessa dagana en bæði ríki hafa stöðvað vegabréfsáritanir til ríkisborgara hins. Tyrknesk yfirvöld biðluðu til þeirra bandarísku að endurskoða ákvörðun sína eftir að líran og hlutabréfamarkaðir hriðfelli í verði við fréttirnar.

Deilurnar eiga rætur sínar að rekja til ársins í fyrra þegar valdaránstilaun var gerð gegn Erdogan forseta. Tilraunin var gerð af hluta Tyrklandshers en 260 manns létust í átökunum og að minnsta kosti 2.196 slósuðust.

Í kjölfarið fóru Tyrkir fram á að klerkurinn Fethullah Gülen yrði framseldur til landsins, frá Bandaríkjunum, en yfirvöld í Tyrklandi telja hann hafa staðið að baki valdaránstilauninni.

Bandaríkjamenn hafa hins vegar ekki viljað framselja klerkinn án sannanna þar að lútandi, þrátt fyrir formlega beiðni frá Tyrklandsforseta. Gülen, sem býr í borginni Saylorburgh í Bandaríkjunum, neitar allri aðild.

Í kjölfar valdaránstilaunarinnar voru þúsundir manna handteknar



Deilan snýst meðal annars um Fethullah Gülen en Bandaríkjamenn hafa neitað að framselja hann til Tyrklands. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

grunaðar um að tengjast byltingartilrauninni. Þeirra á meðal voru bandarískir ríkisborgarar. Þá hefur ekki bætt úr skák að Bandaríkin hafa stutt ýmsar sjálfstæðishreyfingar Kúrda.

Upp úr sauð síðan í síðustu viku þegar Tyrkir handtóku Metin Topuz, tyrkneskan ríkisborgara sem starfaði í sendiráði Bandaríkjanna í Istanbul. Var hann sakaður um að vera tengdur samtökum klerksins Gülen.

Bandaríkjamenn brugðust við handtökunni á sunnudag með því

að hætta að veita vegabréfsáritanir frá Tyrklandi. Skömmu síðar brugðust Tyrkir við með sömu aðgerð.

Mikil óvissa ríkir varðandi hvað framtíðin ber í skauti sér í samskiptum ríkjanna. Staðan er hins vegar nánast óþekkt enda hafa löndin tvö, Bandaríkin og Tyrkland, verið bandamenn lengi. Báðar þjóðir eru í NATO en þær eiga tvo fjölmennustu heri í bandalaginu.

Erdogan hefur gegnt embætti forseta Tyrklands frá árinu 2014, en var forsætisráðherra frá árinu 2003. – jõe



Donald Trump hvatti Pence til að ganga út af leiknum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Trump ánægður með Mike Pence sem rauk á dyr

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti lýsti í gær yfir ánægju sinni með ákvörðun varaforsetans Mike Pence um að yfirgefa leik í bandarísku NFL-deildinni, ameríska fótboltanum, á sunnudag. Trump sagðist hafa hvatt Pence til að ganga út ef leikmenn neituðu að standa á meðan bandaríski þjóðsöngurinn var leikinn.



Mike Pence, varaforseti Bandaríkjanna

Atvikið átti sér stað á leik Indianapolis Colts og San Francisco 49ers í Indiana, heimaríki Pence. Nokkrir leikmenn síðarnefnda liðsins ákváðu þá að krjúpa á kné og mótmæla þannig kynþáttahatri og harkalegum lögregluáðgerðum gegn minnihlutahópum í Bandaríkjunum. Pence sagðist í kjölfarið ekki geta verið viðstaddur viðburð þar sem hermenn landsins og fáni væru virtir að vettugi. – hg



Carles Puigdemont. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Katalónar fá ekki stuðning frá Frökkum

SPÁNN Stjórnvöld í Frakklandi munu ekki viðurkenna sjálfstæði Katalóna frá Spáni fari svo að héraðsstjórn þeirra lýsi því yfir á næstu dögum.

Nathalie Loiseau, Evrópumálaráðherra Frakka, staðfesti þetta í gær og ítrekaði skoðun stjórnvalda í Frakklandi um að leysa þurfi deiluna sem upp er komin með viðræðum milli katalónskra og spænskra yfirvalda. Einhliða sjálfstæðisyfirlýsing muni jafngilda brottrekstri úr Evrópusambandinu (ESB). Útlit er fyrir að forseti heimastjórnar Katalóníu, Carles Puigdemont, muni ávarpa katalónska þingið í dag og lýsa yfir sjálfstæði. – hg


ALMENNA LEIGUFÉLAGIÐ

Öflug þjónusta við leigjendur

Almenna leigufélagið býður viðskiptavinum sínum upp á hátt þjónustustig, langtímaleigu og sveigjanleika. Þannig tökum við þátt í að byggja upp faglegan og traustan leigumarkað.

 Langtímaleiga

 Sveigjanleiki

 24/7 Þjónusta



al.is



Samstarf Almenna leigufélagsins og Securitas tekur til allra íbúa félagsins.

HAUSTTILBOÐ BÍLALANDS

Bílaland býður nokkra bíla á einstökum kjörum! Komdu strax í dag og tryggðu þér hlýjan og góðan bíl fyrir haustið á frábæru verði.



www.bilaland.is

19.583 kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.



Rnr. 152761

RENAULT Megane Sport Tourer
Nýskr. 12/12, ekinn 62 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.890 þús. kr.

HAUSTTILBOÐ:
1.490 þús. kr.

13.218 kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.



Rnr. 321161

HYUNDAI i30 Classic
Nýskr. 05/12, ekinn 105 þ.km,
bensín, beinskíptur.
Verð 1.290 þús. kr.

HAUSTTILBOÐ:
950 þús. kr.

23.448 kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.



Rnr. 400060

PEUGEOT 3008
Nýskr. 10/14, ekinn 48þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.590 þús. kr.

HAUSTTILBOÐ:
1.790 þús. kr.

20.871 kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.



Rnr. 370464

RENAULT Megane Scenic III
Nýskr. 07/13, ekinn 75 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.390 þús. kr.

HAUSTTILBOÐ:
1.590 þús. kr.

90.449 kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.



Rnr. 284336

LAND ROVER Discovery 4 S
Nýskr. 12/14, ekinn 73 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 7.790 þús. kr.

HAUSTTILBOÐ:
6.990 þús. kr.

55.660 kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.



Rnr. 321055

BMW 1 120d Xdrive
Nýskr. 08/16, ekinn 8 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.790 þús. kr.

HAUSTTILBOÐ:
4.290 þús. kr.

bilaland

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

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



www.facebook.com/bilaland.is



Formannsframbjóðendur í kosningum KÍ eru grunnskólakennarar og framhaldsskólakennari. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þrír slást um hylli tíu þúsund félagsmanna

Þrír takast á um embætti formanns Kennarasambands Íslands. Stærsta verkefnið að tryggja hagsmuni félagsmanna við jöfnun lífeyrisréttinda. Formaður getur líka talað fyrir styttingu vinnuvikunnar. Kosnið verður í byrjun nóvember.

KJARAMÁL Þrír gefa kost á sér til formennsku í Kennarasambandi Íslands. Guðriður Arnardóttir, formaður Félags framhaldsskólakennara, varð fyrst til að ríða á vaðið. Þá tilkynnti Ragnar Þór Pétursson, kennari í Norðlingaskóla, um framboð sitt 3. október. Á föstudagskvöld, skömmu áður en framboðsfrestur rann út, tilkynnti Ólafur Loftsson, formaður Félags grunnskólakennara, um framboð sitt.

Kjartan Ólafsson, grunnskólakennari í Vatnsendaskóla, hafði lýst yfir framboði en dró það til baka um leið og Ragnar Þór tilkynnti um framboð. Kjartan hefur lýst stuðningi við framboð hans.

Í framboði verða því tveir frambjóðendur úr Félagi grunnskólakennara og einn úr Félagi framhaldsskólakennara. Tveir frambjóðendur eru formenn aðildarfélaga en einn er starfandi kennari. Öll munu þau berjast um atkvæði um það bil tíu þúsund félagsmanna Kennarasambands Íslands. Kosnið verður rafrænt 1. til 7. nóvember.

Þau Ólafur og Guðriður eru sam-mála um að eitt stærsta hlutverk nýs formanns Kennarasambands Íslands verði að gæta hagsmuna kennara þegar laun opinbera markaðarins og almenna markaðarins verða jöfnuð, í samræmi við fyrirheit sem ríkisstjórn Sjálfstæðisflokksins og Framsóknarflokksins gaf þegar lög



Ólafur Loftsson,
formaður Félags
grunnskólakennara



Guðriður
Arnardóttir



Ragnar Þór
Pétursson

um jöfnun lífeyrisréttinda voru samþykkt.

„Hlutverk formanns kennarasambandsins er að vera talsmaður allra félaganna í þeirra sameiginlegu málum. Aðalverkefni hans er að verða talsmaður allra kennara og koma málefnum kennara á framfæri. Það sem okkur vantað svolitíð er að auka sýnileikann á kennurum og

kennarastarfinu almennt,“ segir Ólafur. En það sé ekki hlutverk formanns Kennarasambandsins að taka þátt í kjaraviðræðum aðildarfélaganna.

Guðriður telur að auk þess að gæta að hagsmunum varðandi launajöfnun opinbera og almenna markaðarins geti formaður sambandsins talað fyrir málum eins og styttingu vinnuvikunnar, sem sé sameiginlegt hagsmunamál allra kennara. Þá eigi hann að standa vörð um menntun allra kennara.

„Það hefur verið mikilið í umræðunni núna að bregðast við viðvarandi kennaraskorti á leikskólastiginu og að einhverju leyti grunnskólastiginu. Þá hafa einhverjir víðað hugmyndir um það að lausnin gæti verið að stytta kennaranámið. Við munum aldrei samþykkja að slakað verði á menntunarkröfum kennara,“ segir Guðriður.

Ragnar Þór segir stöðu menntamála vera orðna slæma, sama til hvaða skólastigs er horft. „Þetta hefur ekki gerst í tómarúmi eða af tilviljun. Hér hefur hlutum verið stýrt í ákveðið far og ef haldið verður áfram á þessari braut þá horfum við fram á stórkostlegan skaða. Minn tilgangur með því að bjóða mig fram er að reyna að nýta þann kraft sem býr í þessum fjölmennu samtökum kennara til að reyna að afstýra því,“ segir Ragnar Þór. jonhakon@frettabladid.is

Stjórnun ferðamála ábótavant á Íslandi

FERÐAÞJÓNUSTA Ábyrgð og hlutverkaskipting innan stjórnsýslu ferðamála er óskýr og ekki í samræmi við gildandi lög um skipan ferðamála. Að auki sé hlutverk Stjórnstöðvar ferðamála óskýrt og engin lög eða reglur séu um starfsemi hennar og hefur hún því ekkert stjórnsýslulegt vald eða ábyrgð.

Þetta er mat Ríkisendurskoðunar í nýrri stjórnsýsluúttekt um stjórnsýslu ferðamála sem birtist í gær. Ábyrgð málaflökksins væri dreifð um nær öll ráðuneyti og því mikilvægt að setja skýra stefnu um skipan ferðamála. Stjórnstöð ferðamála hefur að mati Ríkisendurskoðunar sætt nokkurri gagnrýni.

„Þá var bent á að ýmsu í starfi hennar hefði verið ábótavant, svo sem í undirbúningi mála fyrir stjórnarfundum og aðgengi að niðurstöðum verkefna.“

Einnig voru gerðar athugasemdir við „of mikilið vægi hagsmunaaðila í stjórn stjórnstöðvarinnar“ eins og segir í niðurstöðum Ríkisendurskoðunar.

Talið er stjórnstöðinni til tekna að starfsreglur stjórnar hafa verið samþykktar og birtar og fundargerðir stjórnstöðvarinnar einnig. Hins vegar hafa fundargerðir stjórnstöðvarinnar í ráðherratið Ragnheiðar Elínar Arnadóttur ekki enn verið birtar. – sa



Þessir ferðamenn kipptu sér ekki upp við að skýra stefnu skorti í málaflöknum að mati Ríkisendurskoðunar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR



▶▶ Hugverk, hagkerfið og heimurinn

TÆKNI- OG HUGVERKAÞING SI 2017

Föstudagur 13. október kl. 13–16 í Hvammi á Grand Hótel Reykjavík

Fjórða iðnbyltingin er skollin á og framundan eru tæknibreytingar sem munu hafa mikil áhrif á íslenskt atvinnulíf. Tækifærin sem fylgja tækniframförum eru fjölmörg og mikilvægt að við náum að grípa þau. Breytingarnar kalla á nýjar áherslur í rannsóknum og þróun þannig að hægt verði að skapa ný viðskiptatækifæri. Til þess þurfum við að virkja hugverk í ótal myndum. Ísland verður að standast alþjóðlega samkeppni og vera virkur þátttakandi í umbreytingunum.

Á Tækni- og hugverkþingi SI næstkomandi föstudag verður farið yfir helstu málefni sem fylgja nýjum veruleika og efnt verður til pallborðsumræðna fulltrúa stjórnmalaflokkanna og atvinnulífsins.

Dagskrá



▶ **Nýsköpunarlandið Ísland?**
Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri SI



▶ **Starfsumhverfið – erum við á réttum stað?**
Ragnheiður H. Magnúsdóttir
stjórnandi hjá Marel
og formaður Hugverkaráðs SI



▶ **Fjórða iðnbyltingin**
Ólafur Andri Ragnarsson
aðjúnkt við HR



▶ **David Bowie, færnibilið og menntun**
Hrunn Gunnsteinsdóttir
þróunarfræðingur, frumkvöðull og
stjórnarformaður Tækniþróunarsjóðs



▶ **Samvinna í gegnum sýndarveruleika**
Þórir Bragason
miðunarfræðingur hjá Eflu



▶ **Á misjöfnu þrífast...**
Hjálmar Gíslason
framkvæmdastjóri gagna hjá Qlik



▶ **Gervigreind: tækifæri og ógnanir**
Yngvi Björnsson
prófessor við tölvunarfræðideild HR



▶ **Samkeppnishæfni Íslands og viðskiptakostnaður**
Stefán Sigurðsson
forstjóri Vodafone



▶ **Ísland í hraðal**
Helga Valfellis
framkvæmdastjóri Strawberry Capital



▶ **Samantekt**
Guðrún Hafsteinsdóttir
formaður SI



▶ **Pallborðsumræður**
Orri Hauksson, forstjóri Símans, stýrir pallborðsumræðum þar sem fulltrúar stjórnmalaflokkanna og fulltrúar atvinnulífsins eiga samtal.

Skráning á www.si.is

Ómetanleg gjöf strákanna



Kjartan Hreinn Njálsson

kjartanh@frettabladid.is

Í einfaldleika sínum eru íþróttir heillandi fyrirbæri. Þetta á sannarlega við í tilfelli fót-boltans þar sem ellefu leikmenn mæta jafn mörgum á rétthyrndum velli og freista þess að koma knetti í markið hjá hinum. Reglurnar í fótbolta eru 17 talsins, ekki fleiri en það. Það er í þessum einfaldleika sem töfarnir eiga sér stað og við sáum þessa galdra eiga sér stað á Laugar-dalsvelli í gær þegar íslensku leikmennirnir unnu sem ein heild, innan ramma reglnanna, og tryggðu sér þátttökurétt á Heimsmeistaramóti landsliða í knattspyrnu. Það var ástríða þeirra, hæfileikar og liðsheilid, sem tryggðu þeim sigur.

Til góðs eða ills þá eru íþróttir rótgróinn hluti af samfélagi manna. Við vitum að fornmenn öttu kappi í grösugum hæðum fyrir fimmtán þúsund árum á svæði sem í dag er kennt við Lascaux í Frakklandi. Þeir sem fylgdust með kapphlaupinu hrifust svo af að þeir ristur og máluðu myndir af hetjunum.

Í dag er í raun ómögulegt að imynda sér samfélag án íþróttar. Í þeim sjáum við hvers megnug við erum, hvert andlegt þrek okkar er, hve sterk við raunverulega erum. Við sjáum hvernig einstaklingur, eða hópur einstaklinga, getur gert eitthvað sem áður þótti ómögulegt. Jafnvel eitthvað sem þótti aðeins á færi guðanna.

Þannig endurtaka ævafornar sögur sig í íþróttunum og við erum minnt á ákveðin grunnildir sem skilgreina okkar nútíma samfélag. Í árangri karla- og kvennalandsliðanna er nefnilega að finna kunnugt stef þar sem hetjurnar svara kalli ævintýrsins og þurfa að etja við ofurefli áður en þær snúa heim á ný. Þessar hetjur snúa heim sem breyttar manneskjur, ögn fróðari um heiminn.

Það má margt læra af velgengni karlalandsliðsins í fótbolta, en í grunninn sýnir þessi árangur fram á mikilvægi samheldninnar, og það á öllum stigum samfélagsins. Sem ein heild er liðið margfalt betra en stakir hlutar þess. Þessi samtakamáttur er okkur lífsnauðsynlegur. Hann leggur línurnar í þeim verkefnum sem við tökum okkur fyrir hendur og sker úr um það hvort okkur heppnast ætlunarverkið eða ekki.

Það sama á við um samfélag okkar, þar sem við lútum öll sömu reglum en kappkostum að auðga og bæta tilvist okkar innan þess ramma sem við höfum í sameiningu sett okkur. Og við þekkjum það mæta vel hvað það getur gert okkur þegar reglurnar, skrif- aðar og óskrifadur, eru brotnar á kostnað annarra. Góðsögurnar eru stór hluti af því mikla verkefni að styrkja samfélag okkar. Þær blása mönnum mót í brjóst og gera okkur vongöð um framhaldið. Karlalandsliðið hefur nú fært okkur aðra slíka sögu í rikulegan sagnaarf okkar. Þessi gjöf strákanna er dýrmætari en nokkur bikar, og við stöndum í ævin- legri þakkarskuld við þá. Áfram Ísland!



Karlalandsliðið hefur nú fært okkur aðra sögu í rikulegan sagnaarf okkar.



Nýjar vörur frá ENDURANCE

Útsöluaðilar:

Útilíf – Kringlunni – Smáralind • Sportver Akureyri • Toppmenn & Sport Akureyri K Sport Keflavík • Nína Akranesi • Sportbær Selfossi • Axel Ó Vestmannaeyjum

Dreifingaraðili: DanSport ehf. Hægt að sjá vörur á dansport.is

Halldór



Frá degi til dags

Græni flokkurinn

Rósa Björk Brynjólfssdóttir var í samtali við Vísi í gær um kosningabaráttuna. Rósa segir flokkinn leggja áherslu á heilbrigðismál, byggingu nýs spítala og sálfræðipjónustu í framhaldsskólum. Það ber að fagna þessum áherslumálum hjá framþjóðanda flokks sem litur út fyrir að verði í lykilstöðu eftir kosningar. Hins vegar segir Rósa að flokkurinn sé á móti því að almenningur borgi fyrir að njóta náttúrunnar, en tali fyrir komugjöldum og gistináttagjaldi. Það er miður ef talsmaður græns flokks er á móti gjaldtöku við viðkvæmar náttúruverur. Því gjaldtakan er einmitt ein forsenda þess að stýra ágangi að þeim og vernda þær.

Takk strákar

Það hefur verið ótrúlegt að fylgjast með íslenska karlalandsliðinu í fótbolta undanfarið. Þeir hættu ekki eftir glæsta frammistöðu á EM heldur héldu áfram að leggja sig fram og unnu sér þátttökurétt á HM í knattspyrnu í gær. Í samfélagi sem við Íslendingar búum við, í pólitísku landslagi þar sem fullkomið vantraust ríkir og karpað nánast upp á hvern einasta dag er gríðarlegt fagnaðarefni að við getum fundið sameiningartákn í íþróttafólkinu okkar. Og kannski verðum við einhvern tímann jafn stolt af stjórnámálamönnum okkar og knattspyrnumönnum. Takk strákar! jonhakon@frettabladid.is

Fyrsta flokks heilbrigðisþjónustu á Íslandi

2017



Lilja Alfreðsdóttir þingmaður Framsóknarflokksins

Almenn eining ríkir um að gera þurfi betur í heilbrigðismálum. Þverpólitískt sátt náðist á Alþingi í vor þegar samþykkt var þingsályktunartillaga Framsóknarflokks um gerð heilbrigðisáætlunar. Þrjú verkefni þola ekki bið. Hjúkrunarheimilum þarf að fjölga, reisa þarf þjóðarsjúkrahús og efla þarf heilsugæslu.

Fjölga hjúkrunarheimilum: Sjúklingar liggja lengur inni á Landspítalanum (LSH) en gengur og gerist annars staðar. Reisa verður fleiri hjúkrunarheimili til að fækka biðsjúklingum á LSH. Stór fjöldi sjúklinga sem lokið hefur meðferð bíður eftir því að komast að hjúkrunarheimili. Legudeildarláss er dýrara en pláss á öldrunarstofnun og það fer ekki eins vel um þessa sjúklinga á LSH, þar sem áreitið er meira. Það er hagar allra að bæta úr á þessu sviði og fellur undir heildstæða heilbrigðisáætlun.

Framtíðarþjóðarsjúkrahúsið: Ein stærsta og merkilegasta framkvæmd á teikniborðinu er þjóðarsjúkrahúsið. Þjóðin eldist og þörfin eykst fyrir fyrsta flokks þjónustu. Þjóðarsjúkrahúsið á að vera miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu þar sem rými er fyrir stækkun í tímans rás. Ljóst er að fyrirhuguð uppbygging við Hringbraut byggir á margra ára gömlum hugmyndum og þarfagreiningu sem er hugsanlega ekki í takt við þarfir framtíðar. Mestu skiptir að nýtt sjúkrahús uppfylli þarfir þjóðarinnar.

Eflum heilsugæslu: Ráðgjafafyrirtækið McKinsey vann úttekt um heilbrigðiskerfið haustið 2016. Heilbrigðiskerfið byggir á nokkrum samhangandi þáttum, m.a. heilsugæslu, sérfræðilæknum, LSH og hjúkrunarheimilum. Skil milli þessara þátta eru óljós. Sjúklingar liggja lengur á sjúkrahúsum hér en annars staðar, sérfræðilæknar gætu læknað sjúklinga sem heldur leita til LSH og heilsugæslan ætti að annast sjúklinga sem leita lækninga annars staðar í kerfinu. Með öðrum orðum vantar skipulag í kerfið og hægt væri að veita sömu þjónustu á hagkvæmari hátt. Ég vil nýta fjármunina sem sparast til að veita betri þjónustu. Velferðarsamfélagið okkar krefst þess að við gerum betur. Sýnum það í verki. Vinnum heildstæða heilbrigðisáætlun fyrir Ísland.



Velferðarsamfélagið okkar krefst þess að við gerum betur. Sýnum það í verki.

Alþingi þarf að endurspegla þjóðina



2017
Ellert B. Schram
4. sæti í Reykjavík Suður, á lista Samfylkingarinnar

Nú er verið að kjósa enn og aftur og stjórnmalaflokkarnir hafa valið sína frambjóðendur.

Ef við skoðum aldur alþingismanna í gegnum tíðina, má sjá að það er frekar sjaldgæft að fólk sem komið er á efri ár sitji á þingi. Kannski einn og einn. Nú er það hins vegar svo að fólk eldist og lifir lengur en áður. Og það við góða heilsu með reynslu, þekkingu og starfsorku. Ég er þeirrar skoðunar, með allri virðingu fyrir yngra fólki, að á löggjafarþinginu eigi að fjölga alþingismönnum, konum sem körlum, sem komin eru til ára sinna og geta miðlað af reynslu sinni út frá sjónarhorni langrar lífsgöngu.

Ég, væntanlega sem formaður eldri borgara í Reykjavík, var beðinn um að gefa kost á mér, á framboðslistum, sjálfsagt vegna þess að málefni eldri borgara hafa verið í sviðsljósinu

undanfarna mánuði. Umræða um hag eldri borgara, kjör og þátttöku þeirra í landsmálum hefur verið opinská og áberandi. Ég hef orðið við þeirri beiðni Samfylkingarinnar í Reykjavík að taka fjórða sæti á framboðslista hennar, ekki síst með það í huga að aldraðir eigi erindi á Alþingi, að elsta kynslóðin eigi sína fulltrúa og raddir í stjórnmalavafstrinu, í lagasetningu, umræðum og atkvæðagreiðslum, sem snerta hag landsmanna og fullorðinna.

Eldri borgarar eru rúmlega fjórutíu

þúsund talsins og auðvitað eiga þeir að eiga sína talsmenn á þingi. Með alla sína reynslu. Er ekki einmitt kominn tími til að brjóta þennan aldursmúr? Vekja stjórnmalaflokka til umhugsunar um þennan fjölda eldri borgara sem hafa bæði elju og vit, til að standa vörð um hagsmuni elstu kynslóðarinnar. Hvað þá um aðrar ákvarðanir, sem snerta lífið og tilveruna.

Ekki það að ég sé kominn alla leið á þing, þótt ég sé á framboðslista. Kjós- endur ráða því. En með framboði mínu

vil ég sýna í verki, að karlar og konur, komin á efri ár, eigi fullt erindi inn á Alþingi, svo að þeim kveði og rödd þeirra heyrist. Alþingi þarf að endurspegla þjóðina. Allir aldursflokkar, konur og karlar, eiga að taka þátt í umræðum og ákvörðunum sem varða fólkið í landinu

Ég leyfi mér að fullyrða að málefni sem varða eldri borgara, hafa mörg hver gleymst, verið vanrækt og afskrifuð og það veitir ekki af, svo það sé sagt, að brjóta ísinn, gefa kost á sér,



Eldri borgarar eru rúmlega fjórutíu þúsund talsins og auðvitað eiga þeir að eiga sína talsmenn á þingi. Með alla sína reynslu.

vera með, sýna fram á og minna á, að við, elsta kynslóðin, erum ekki komin fram yfir síðasta sölundag.

Skaðlegir skattstofnar



Helgi Tómasson
prófessor í hagrannsóknunum og tölfræði

Mörgum landsmönnum blöskraði nýlega frétt um að erfingjar Nóbelskaldsins ættu að borga himinháan skatt af áætluðu virði höfundarréttar. Það er ekki að undra því þarna fara saman tvær hæpnar skattareglur. Í fyrsta lagi er hæpið að ríkið gleypi eignir í dánarbúum og í öðru lagi er gálið að áætlað verðmæti eignar myndi skattstofn. Í þessu tilfelli var um að ræða eign sem ekki var seld í tengslum við andlát og því engu greiðsluflæði eða söluhagnaði til að dreifa.

Fasteignaskattur á Íslandi grundvallast á jafn undarlegum skattstofni. Það er talið réttlæta skattahækkun að eign hafi hækkað í verði þó svo not af eigninni hafi ekkert breyst og skattþegninn hafi ekki bætt við sig tekjum. Opinberum stofnunum er falið að áætla söliverðmæti eignar og síðan er stjórnvöldum gefið veiðileyfi í samræmi við það. Það er undir duttlungum sveitarstjórna hvort og hvernig þau útfæra veiðileyfið, til dæmis með því að skattleggja mismunandi eftir aldri eigenda. Í afkomu sumra fyrirtækja, til dæmis Hörpu tónlistarhúss, er tekjuflæðið aukastærð og fasteignaskattur aðalstærð. Í bæjum eins og Húsavík og Keflavík getur hækkun fasteignaverðs vegna þess að fjölgun íbúa spennir upp fasteignaverð hækkað skatta á íbúana sem fyrir eru og eiga sér einskis illa von.

Spakmæli segir að það sem aðgreini hinn viti borna mann frá dýrum sé hæfnin til að læra af eigin mistökum og að gáfaður maður geti lært af mistökum annarra. Fyrir hrúnið 2008 höfðu íslensk sveitarfélög blásið út skattstofna sína með skattlagningu á eignabólu húsnæðis. Mörg erlend ríki hafa rofið tengsl skattlagningar eigna við áætlað verðmæti þeirra. Geta Íslendingar lært af mistökum sínum frá árunum fyrir 2008? Í ljósi reynslunnar má efast um hæfni þeirra til að læra af reynslu annarra þjóða. Ætla einhverjir stjórnmalamenn að vera gáfaðir og laga þetta á næsta kjörtímabili? Hver er staða eignarréttar í stjórnarskránni?



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

HÚSNÆÐISÞING 16.10.2017

Mánudaginn 16. október standa Íbúðalánasjóður og velferðarráðuneytið fyrir fyrsta árlega húsnæðisþinginu hér á landi. Þingið verður haldið á Hilton Nordica við Suðurlandsbraut frá kl. 10:00–16:30.

Vinnustofur

- 10:00 Fundarstjóri opnar daginn**
Brynja Þorgeirsdóttir, fundarstjóri
- 10:05 Húsnæðisáætlanir sveitarfélaga**
Sigrún Ásta Magnúsdóttir, verkefnastjóri húsnæðisáætlana hjá ÍLS
- 10:25 Umræður í sal**
- 10:50 Kaffihlé**
- 11:00 Húsnæðissáttmáli: Aðgerðir í húsnæðismálum**
Guðrún Ingvarsdóttir, verkefnastjóri Húsnæðissáttmála hjá velferðarráðuneytinu
- 11:15 Byggingagátt: Hvers vegna, hvenær og hvernig?**
Jón Guðmundsson, fagstjóri bygginga hjá Mannvirkjastofnun
- 11:30 Hvernig fáum við sem flestar íbúðir fyrir 80 milljarðana?**
Elmar Erlendsson, byggingafræðingur á húsnæðisviði ÍLS
- 11:40 Umræður í sal**
- 12:00 Hádegishlé**
Veitingar verða seldar á ráðstefnusvæðinu og einnig er hægt að bóka borð á Vox

Húsnæðisþing

- 13:00 Opnunarávarp ráðherra húsnæðismála**
Þorsteinn Víglundsson, félags- og jafnréttismálaráðherra
- 13:15 Er aðgangur að húsnæði mannréttindi?**
Hermann Jónasson, forstjóri ÍLS
- 13:55 Hvernig horfir húsnæðisvandinn við sveitarfélögum?**
Erindi Sambands íslenskra sveitarfélaga
- 14:10 Leigumarkaðurinn: Nauðsyn eða val?**
Una Jónsdóttir, hagfræðingur í hagdeild ÍLS
- 14:30 Að komast yfir þröskuldinn: Fólk talar um húsnæðisvandann**
Örinnlegg frá einstaklingum sem hafa staðið frammi fyrir húsnæðisvanda
- 14:50 Kaffihlé**
- 15:05 Fólk með hamar og sög**
Örinnlegg frá einstaklingum og félögum sem eru að byggja
- 15:30 Umræður í sal**
- 15:55 Samantekt fundarstjóra**
- 16:00 Er vandinn að leysast?**
Pallborðsumræður
- 16:30 Kokteill**



Gagnsæi gegn tortryggni



2017

Benedikt Jóhannesson
fjármálaráðherra

Ég fer fyrir flokki sem trúir því að ein besta leiðin í að bæta vinnubrögð stjórnsýslu og stjórn mála sé aukið gagnsæi. Í Viðreisn trúum við því að efla þurfi traust almennings gagnvart stjórnvöldum og stjórn máluum almennt og eyða tortryggni.

Við þurfum gagnsæi í stað feluleiks hins gamla tíma sem hefur falist í að

svara helst ekki fyrirspurnum fyrr en í fulla hnefana. Auðvitað getur enginn svarað því sem hann hvorki veit um né hefur aðgang að, en sumir stjórn málamenn hins gamla tíma virðast telja að allt skuli vera leynilegt sem ekki er sérstaklega mælt fyrir um að skuli vera opinbert. Þessi viðhorf valda tortryggni og draga úr trausti almennings.

Krafa nýrra tíma

Krafa nýrra tíma er að almenningur hafi meiri aðgang að upplýsingum hjá ríkinu. Stundum getur leynd verið réttlætunleg, sérstaklega ef um er að ræða viðkvæmar persónulegar upplýsingar eða upplýsingar sem geta skadað hagsmuni ríkisins ef þær verða opinberar. Oftast er auðvelt

að greina á milli slíkra upplýsinga og þeirra sem ættu að vera öllum aðgengilegar.

Þessi sannfæring hefur lengi haft áhrif á störf mín. Um árabíl gaf ég út blöð með upplýsingum um laun þúsunda Íslendinga. Þótt ótrúlegt tuttugu ár síðan stjórn málamenn bönnuðu slíka útgáfu og í reglugerð var jafnvel bannað að reikna laun út frá upplýsingum um útsvar!

Birting allra reikninga ríkisins

Sem fjármálaráðherra setti ég gagnsæi og aukið aðgengi að upplýsingum í forgang. Frá fyrstu dögum mínum í ráðuneytinu undirbjó ég opið aðgengi að öllum reikningum ríkisins. Nú í september var vefurinn

opnirreikningar.is settur í loftið. Þar sjást reikningar sem öll ráðuneytin hafa greitt. Einhverjum stjórn málamönnum hins gamla tíma kann að þykja þetta óþægilegt, en skattgreiðendur eiga heimtingu á að vita í hvað peningar þeirra fara.

Þar að auki hafa afsláttarkaup ráðuneyta og annarra ríkisstofnana á áfengi nú verið afnumin að tillögu minni. Fríðindi og leyndarhyggja eru stjórn mála gamla tímans. Jafnrétti og gagnsæi eru stjórn mála Viðreisnar.

Opið aðgengi að upplýsingum um fyrirtæki

Þessu til viðbótar er á mínum vegum verið að undirbúa opnun tölvuáðgengis að ársreikningaskrá og hluthafaskrá allra fyrirtækja. Með því



Sem fjármálaráðherra setti ég gagnsæi og aukið aðgengi að upplýsingum í forgang. Með vefnum opnirreikningar.is sjást allir reikningar sem ráðuneytin hafa greitt.

móti sér almenningur hverjir eiga fyrirtækin og hvernig þau standa. Fallvaltar spilaborgir hins gamla tíma voru áður byggðar í skjóli leyndar. Þeir, sem hafa ekkert að fela, fela ekkert. Gagnsæi er lykill að samfélagslegri viðreisn.

Fríðarbylting unga fólksins



Dagur B. Eggertsson
borgarstjóri



Jón Atli Benediktsson
rektor Háskóla Íslands

ingar til framtíðar. Það er því mikilvægt að stuðla að samtali þvert á kynslóðir með því að ljá ungu fólki rödd og veita því hlutdeild í úrlausnum þeirra flóknu áskorana sem við stöndum frammi fyrir í heiminum í dag.

Í hefðbundinni fríðarumræðu á alþjóðavísu hefur jafnan verið horft fram hjá því hlutverki sem ungt fólk getur gegnt í fríðaruppbyggingu. Ályktun Sameinuðu þjóðanna frá því í desember 2015 um ungt fólk, fríð og öryggi hefur þó umbílt þeirri umræðu, og hefur skapað umgjörð um framlag ungs fólks til fríðar-



Fríðarvika í Reykjavík er nú orðinn að föstum viðburði í byrjun október.

uppbyggingar og baráttunnar gegn ofbeldisfullum öfgastefnum.

Aukin menntun og valdefling ungs fólks skiptir sköpum fyrir þróun heimsmála næstu árin og í því tilliti er mikilvægt að fræðasamfélagið og borgin skapi vettvang

fyrir upplýsta umræðu um fríðarmál hér á landi. Þar gegnir Höfði fríðarsetur mikilvægu hlutverki en Reykjavíkurborg og Háskóli Íslands standa að setrinu.

Áskoranir heimsmála kalla á viðtækt samstarf og samtal. Höfði fríðarsetur býður til þess samtals í dag á alþjóðlegri ráðstefnu þar sem leiddir eru saman heimsþekktir leiðtogar og aðgerðasinnar í fríðarmálum. Tawakkol Karman, handhafi fríðarverðlauna Nóbels árið 2011 og blaðamaður frá Jemen, sem hefur beitt sér bæði fyrir tjáningarfrelsi og bættri stöðu kvenna, er

þar meðal flytjenda ásamt Faten Mahdi Al-Hussaini, baráttukonu gegn ofbeldisfullum öfgahópum og talskonu norska ríkissjónvarpsins gegn hatursorðræðu í Noregi, auk annarra frábærra þátttakenda.

Fríðarvika í Reykjavík er nú orðinn að föstum viðburði í byrjun október, þegar Fríðarsúlan í Víðey er tendruð til að minna okkur á von Yoko Ono og Johns Lennon um heimsfríð. Okkar von er að framlag Höfða fríðarseturs með árlegri fríðarráðstefnu geti orðið til þess að festa Reykjavíkurborg enn frekar í sessi sem borg fríðar á alþjóðavísu.



RENAULT
Passion for life



RENAULT TRAFIC STUTTUR
1,6 L. DÍSil, 115 HESTÖFL

Verð: **2.943.548 kr.** án vsk.
3.650.000 kr. m. vsk.

Eyðsla frá, 6,5 l/100 km*

RENAULT TRAFIC

Renault atvinnubílar hafa slegið í gegn með hagstæðu verði, ríkulegum búnaði og úrvali sparneytinna dísilvéla. Komdu og kynntu þér Renault Trafic og láttu sölumenn okkar gera þér tilboð í nýjan atvinnubíl.

www.renault.is

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



NÝR SUBARU

ER ÖRUGGUR VALKOSTUR



Subaru XV BOXER, bensín, sjálfskiptur
Verð 4.690.000 kr. – Eyðsla 6,5 l/100 km*



SUBARU
Confidence in Motion



Subaru Levorg bensín, sjálfskiptur
Með EyeSight öryggismyndavélum
Verð 4.990.000 kr. – Eyðsla 6,9 l/100 km*

400.000 kr. aukabúnaður
fylgir nýjum XV og LEVORG í október!

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og sitengt fjórhjóladrif með tölvustýrðri stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



ENNEMM / SIA / NM84363

Til hamingju strákarnir!



Íslenska karlalandsliðið hóf í gær nýjan kafla í íslenskri knattspyrnusögu með því að tryggja sér þátttöku á HM í Rússlandi. Við óskum liðinu innilega til hamingju sem og þjóðinni allri. Liðið hefur sannað að ekkert er ómögulegt og við styðjum strákana okkar alla leið á HM.

Áfram Ísland!





Leikmenn íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu fagna hér sæti á HM í Rússlandi næsta sumar eftir að liðið hafði unnið frábæran sigur á Kósóvó á Laugardalsvöllum í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Litli knattspyrnurnir til Rússlands

Ísland vann í gær eitt sitt allra stærsta íþróttafrek í sögu þjóðarinnar er karlalandsliðið í fótbolta tryggði sér þátttökurétt í lokakeppni HM, sem fer fram í Rússlandi næsta sumar. Árangurinn á EM í Frakklandi var engin tilviljun og strákarnir ætla sér enn stærri afrek.

FÓTBOLTI Draumur heillar þjóðar rættist á Laugardalsvelli í gærkvöldi þegar strákarnir okkar tryggðu sér sæti í úrslitakeppni HM í fyrsta sinn í sögu Íslands. Um leið varð Ísland langfámennasta þjóð sögunnar til að eiga fulltrúa á stærsta sviði knattspyrnunnar. Sjálfsagt eru margir sem töldu aldrei raunhæft að þessi stund myndi aldrei renna upp en hún gerði það á blautu mánudagskvöldi í Laugardalnum í október. Og hún var engu lík.

Gylfi Þór Sigurðsson og Jóhann Berg Guðmundsson voru hetjur Íslands þetta kvöld en þeir tryggðu Íslandi 2-0 sigur gegn Kósóvó í lokaleik riðlakeppninnar. Þar með sigur í 1-riðli og langþráðan farseðil á lokakeppni HM, sem fer fram í Rússlandi næsta sumar. Eftir ótrúlegt sumar í Frakklandi í fyrra sýndu okkar menn að árangurinn var engin tilviljun, þvert á móti aðeins upphafið á vegferð sem enn sér ekki fyrir endann á.

Taugarnar þandar

Polinmæði var nauðsynleg en á kvöldi þar sem taugar heillar þjóðar voru útþandar virtist það síður en svo auðvelt. En það kom í ljós að okkar menn voru líklega rölegustu mennirnir í Laugardalnum í gær. Ísinn brotnaði á 40. mínútu þegar Gylfi Þór sýndi enn og aftur snilli sýna og skoraði eftir frábært einstaklingsframtak.

Eins marks forysta var þó varla nóg til að leyfa sér að anda léttar. Þar til á 68. mínútu er Jóhann Berg skoraði annað mark Íslands, eftir

Aron Einar eftir leik

„Það er mikill tími sem hefur farið í að hugsa um þetta markmið. Markmiðinu er náð og þetta markmið var sett eftir leikinn sem við töpuðum gegn Króatíu úti í umspilinu,“ sagði Aron Einar, landsliðsfyrirliði. „Menn voru mikið niðri þá og við settum það markmið að komast á HM 2018 og við gerðum það. Við komumst yfir Króatana og það var dálítið sætt. Þetta var tilfinningaþrungin stund. Þetta var kærkomið en þetta var erfið fæðing.“



stoðsendingu Gylfa. Fögnuðurinn var gríðarlegur og léttirinn ekki minni. Ísland hafði oft spilað betur en í þessum leik, en það skipti engu máli. Ísland hafði tekist hið ómögulega.

Sigurvegarnir Heimir

Sigurvegarnir gærkvöldsins var Heimir Hallgrímsson, landsliðsþjálfari. Verkefni hans var ekki auðvelt. Eftir ótrúlega velgengni á EM í Frakklandi, þar sem Íslendingar urðu eftirlæti knattspyrnuheimsins og Lars Lagerbäck oftast þakkað sem arkitekt þeirrar velgengni, stóð Heimir einn eftir í brúnni og fékk í hendurnar stærsta verkefni sem

ÍSLAND	2-0	KÓSÓVÓ
--------	-----	--------

1-0 Gylfi Þór Sigurðsson (40.), 2-0 Jóhann Berg Guðmundsson (69.).

Skot (á mark): 11 (7) – 3 (1). Horn: 4–2. Rangstöður: 0–2.

Frammistaða Íslands (4-5-1)

Hannes Þór Hallórsson	7
Birkir Már Sævarsson	7
Kári Árnason	8
Ragnar Sigurðsson	8
Hörður Björgvin Magnússon	7
Jóhann Berg Guðmundsson	9
Aron Einar Gunnarsson	9
(78. Sverrir Ingason)	-
Emil Hallfreðsson	8
(89. Rúnar Már Sigurjónsson)	-
*Gylfi Þór Sigurðsson	9
Birkir Bjarnason	7
Jón Daði Böðvarsson	7
(61. Alfreð Finnbogason)	7

Maður leiksins:

Gylfi Þór Sigurðsson

Besti fótboltaðurinn á völlum sýndi gæði sín enn og aftur. Skoraði mikilvæga markið sem braut ísinn og „bossaði“ svo miðjuna með stæl. Magnaður leikmaður sem sýndi snilli sína líka þegar hann lagði upp seinna markið fyrir Jóhann Berg Guðmundsson eftir laglegan fótboltadans í teignum.



» Ísland er eina þjóðin með minna en milljón íbúa sem nær að tryggja sér sæti á HM í fótbolta í 88 ára sögu heimsmeistarakeppninnar.

nokkrum íslenskum þjálfara hefur verið falið – að koma liðinu í lokakeppni HM.

Heimur naut auðvitað góðs af vinnu undanfarinna ára en það dylst engum að hann á fullan heildur skilinn fyrir afrekið. Hann naut auðvitað þess að vera með öflugt starfs-

lið, frábæra leikmenn og lið sem býr yfir ótrúlegri liðsheild, vinnu-semi og förnfyri. Sjálfsagt eru fáir sem þorðu að vona að þetta væri hann Heimur, hans starfslið og leikmennirnir, sýndu og sönnuðu að það var í góðu lagi að leyfa sér að dreyma stórt.

Verðskuldaður árangur

Því má ekki gleyma að árangurinn er verðskuldaður. Ísland vann einn sterkasta Evrópuríðil undankeppninnar og fer ekki til Rússlands sem farþegi, þvert á móti. Ísland fer til Rússlands sem litli risinn, liðið sem ekki nokkurt lið hefur efni á að vanmeta eða gera lítið úr. eirikur@365.is

Gylfi Þór eftir leikinn

„Frábært að við stóðumst pressuna. Það er erfitt að lýsa þessu og þetta er eitthvað sem okkur er búið að dreyma um síðan maður var lítill krakki,“ sagði Gylfi Þór Sigurðsson eftir leik. „Það var mikið af fólki sem hélt að við værum búnir eftir EM, að við myndum hrynja niður og myndum ekki ná sama árangri. Það gerir þetta enn sætara að ná að sýna að við erum meiri karakterar en bara eitt stórmót. Þetta er mikið stærra. Nú spilum við bestu lönd í heiminum, mikið stærri keppni og þetta er næstum því eins stórt og þetta gerist. HM er toppurinn,“ sagði Gylfi kátur.

Riðill Íslands - lokastaða

Úkraína - Króatía 0-2

0-1 Andrej Kramaric (62.), 0-2 Andrej Kramaric (70.).

Finnland - Tyrkland 2-2

0-1 Cenk Tosun (57.), 1-1 Paulus Arajuuri (76.), 1-2 Tosun (84.), 2-2 Pohjanpallo (88.).

FÉLAG	L	U	J	T	MÖRK	S
Ísland	10	7	1	2	16 - 7	22
Króatía	10	6	2	2	15 - 4	20
Úkraína	10	5	2	3	13 - 9	17
Tyrkland	10	4	3	3	14 - 13	15
Finnland	10	2	3	5	9 - 13	9
Kósóvó	10	0	1	9	3 - 24	1

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 10. OKTÓBER 2017

Heilsa



Málþing á vegum Femínistafélags Háskóla Íslands fer fram á fimmtudag þar sem fulltrúar stjórnmálaflokkanna fá tækifæri til að kynna stefnu sína í málefnum sem tengjast kynbundnu ofbeldi. ➔4



SPORT

365.is

365



FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Enginn kemur reiður úr sjónum

Mikil fjölgun hefur orðið hjá þeim sem stunda sjósund hér á landi undanfarinn áratug. Fólk úr öllum stigum samfélagsins stundar sjósund sér til heilsubótar auk þess sem félagslegi þátturinn skiptir miklu máli. ➔2

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Framhald á síðu 2 ➔

Sjósund nýtur vaxandi vinsælda hér á landi og eru fjölmargir Íslendingar um land allt sem stunda það sér til heilsubótar og almennrar gleði. Það eru þó ekki mörg ár síðan þeir voru taldir sérvitringar sem syntu í köldum sjó við Íslandsstrendur og þá tíma man sjósundkappinn Benedikt Hjartarson mjög vel. Benedikt hóf að stunda sjósund árið 2005 og varð meðal annars fyrsti Íslendingurinn til að synda yfir Ermarsundið. „Á þessum tíma stundaði ég mikið linuskauta og var oft á ferðinni í Nauthólsvík. Mér fannst sjórinn alltaf svo fallegur og einn góðan veðurdag skautaði ég niður að rampinum, fór úr fötunum og stökk út í sjóinn. Eftir það var ekki aftur snúið.“

Mörgum þótti þetta nýja áhugamál Benedikts svolítið sérstakt svo vægt sé til orða tekið. En það átti eftir að breytast jafnt og þétt á næstu árum og segja má að ákveðin viðhorfbreyting hafi orðið þegar Benedikt synti yfir Ermarsundið árið 2008, þá 51 árs gamall og sá elsti sem hafði þreytt það afrek á þeim tíma.

Áhuginn eykst

Sundið fékk mikla umfjöllun í fjölmiðlum og áhugi landsmanna jókst í kjölfarið. Það er síðan eftir hrún, að sögn Benedikts, sem áhuginn springur virkilega út. „Þá rauk aðsóknin upp og varð svaklega mikil. Þrátt fyrir mikið umrót í samfélaginu á þeim tíma var þó áberandi hvað andinn var góður í sjónum og ekki síður í heita pottinum í Nauthólsvík. Þeir sem sóttu sjósundið komu úr öllum stigum samfélagsins og studdu alla stjórnmalaflokka. Aldrei var minnst orði á hrúnið.“

Margir telja sjósund flestra meina bót og tekur Benedikt undir það. „Ég hef til dæmis haldið fyrirlestra um sjósund í samstarfi við endurhæfingarstöð í nágrenni Reykjavíkur undanfarnir þrjú ár. Eftir hvern fyrirlestur fer hópurinn



Benedikt Hjartarson hóf að stunda sjósund árið 2005 og varð m.a. fyrsti Íslendingurinn til að synda yfir Ermarsundið. Síðan þá hafa þrjú Íslendingar bæst í þann hóp. Áhugi Íslendinga á sjósundi jókst mikið í kringum hrúnið og hefur aukist jafnt og þétt síðan. MYND/STEFÁN

í sjóinn á eftir. Frá þessum einstaklingum hef ég heyrt margar sögur um jákvæð áhrif sjósunds. Flestar eiga þær það sammerkt að sjósundið eyði bólguum í líkamanum, hvar sem þær eru staðsettar.“

Græðir ýmsa kvilla

Sjálfur fann Benedikt ýmsar breytingar á sjálfum sér. „Ég fann til dæmis hvernig gróf húðin á mér breyttist og varð miklu mýkri. Svo breyttist hitaskynjunin en mér er eiginlega aldrei kalt núorðið. Ég er mikið á fjöllum og er alltaf léttklæddur þar auk þess sem ég skíða alltaf berhentur og berhöfðaður. Öndunin hefur líka batnaði mikið og ég er að mestu laus við ýmsar

leiðinlegar astma uppákomur.“

En sjórinn græðir ekki bara ýmsa líkamlega kvilla, hann hjálpar líka þeim sem glíma við ýmsa andlega erfiðleika segir Benedikt. „Þegar út í sjóinn er komið kemur nefnilega smá sjokk og þá er enginn tími fyrir neikvæðar hugsanir eða vandamál. Öll orka og einbeiting fer einhvern veginn í sjósundið og fólk einhvern veginn núllstillist. Svo þegar komið er upp úr sjónum sjá margir vandamálin kannski í öðru ljósi fyrir vikið, hvort sem þau eru tímabundin eða ekki.“

Mikil samkennd

Félagslegi þátturinn skipar líka stóran sess í sjósundi og það er ekki rifist mikið í heita pottinum. „Ég hef stundað sjósund í um þrettán ár og aldrei séð neinn koma reiðan úr sjónum. Miklu frekar eru

allir með bros á vör. Stemningin í pottinum er alltaf skemmtileg. Það ríkir líka mikil samkennd meðal þeirra sem stunda sjósund sem sést best þegar nýliðar mæta í kaldan sjóinn. Þá eru allir tilbúnir að hjálpa og gefa góð ráð.“

Margir sem prófa sjósund fjárfesta í sundhönskum, sundhettum og sjósundskóm en Benedikt er ekki endilega sammála þeirri leið. „Ég mæli ekkert sérstaklega með því að nota sundsko og vettlinga heldur finnst mér best að vera bara í sundfötum. Við höfum nefnilega góð mælitæki sem eru tær og puttar sem segja okkur hvenær við eigum að fara upp úr.“

Utan þess skiptir mestu máli fyrir byrjendur að synda ekki einir. „Það er alltaf góð regla að synda með öðru fólki, sérstaklega fyrir byrjendur. Fyrir lengra komna er

líka góð regla að láta vita af sér ef maður syndir einn.“

Perlur víða um land

Flestir sem stunda sjósund hér á landi synda í Nauthólsvík en það eru svo sannarlega fleiri skemmtilegir sjósundstaðir víða um land segir Benedikt. „Einn besti sjósundstaður í heiminum að mínu mati er Langisandur á Akranesi sem er nánast skapaður fyrir sjósund. Erlendis myndu margir greiða fúlgur fjár fyrir að synda á slíkum stað. Auk þess má nefna ýmsa staði á Snæfellsnesi, til dæmis við Arnarstapa og í Stykkishólmi en þar þarf þó að fara varlega. Fjaran við Garðskagavita er líka skemmtileg en þar er tær og fallegur sjór. Aðrir staðir eru svo víða um landið, til dæmis á Seyðisfirði sem er vist algjör paradís.“

FYRIR ÞARMAFLÓRUNA!



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins.

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

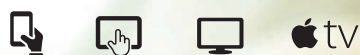
Finndu muninn með Probi Mage LP299V®.

Fæst í velflestum apótekum og heilsuverslunum um land allt.

abel heilsuvörur



Fólk úr öllum stigum samfélagsins stundar sjósund og samkenndin og gleðin er í fyrirúmi. MYND/ANTON BRINK



ÁSKRIFTIN FYLGIÐ ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á upphaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér

365
ÁSKRIFT.IS

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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efni: Elin 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

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

Aukin orka, léttari lund og búin að léttast töluvert

Macarót getur verið örugg og náttúruleg leið til að draga úr óþægindum tengdum hormónaójafnvægi hjá yngri konum, auka orku og úthald og bæta heilsuna. Hún hefur líka góð áhrif á húðina.

Margar konur kljást við ójafnvægi í hormónabúskapnum þó svo að þær séu ekki komnar á breytingarskeiðið. Ungar konur sem eru á barneigna- og frjósemisaldri geta haft ýmiss konar einkenni sem tengjast hormónabúskapnum þó svo að það sé ótengt breytingarskeiðinu. Þetta eru einkenni eins og fyrirtíðaspenna, sársaukafullar blæðingar, óreglulegar blæðingar, húðvandamál, skapsveiflur, þirringur og síðast en ekki síst, frjósemisvandamál.

Orkumeiri og léttari í lund

Hreyfing, rétt mataræði og jákvætt hugarfar er alltaf heilsuþót en það getur þó þurft meira til. Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arfgerða macajurtarinnar



þar sem samsetning fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig hormónabúskapurinn er. Hér er um að ræða náttúrulega lausn á einkennum sem tengjast hormónatengdum óþægindum og er Femmenessence MacaHarmony ætluð konum sem enn eru á barn eignar- og frjósemisaldri.

Anna Sóley Herbertsdóttir er 34 ára, tveggja drengja móðir og ein af þeim sem getur ekki án Femmenessence MacaHarmony verið. Hún hefur þetta að segja: „Ég var alltaf svo þreytt og orkulítill og var búin að prófa margt

sem virkaði ekki á mig þegar ég ákvað að prófa Femmenessence MacaHarmony. Ég var bara búin að taka það inn í nokkra daga þegar ég fann mun en ég varð orkumeiri, hressari og léttari í lund.

Eftir að hafa tekið Femmenessence MacaHarmony inn í nokkrar vikur var ég laus við þreytu og slen og mér til mikillar gleði hefur það líka haft mjög góð áhrif á húðina. Hún varð hreinni og bjartari og eins hefur það haft jákvæð áhrif á þyngdina. Ég get því hiklaust mælt með Femmenessence MacaHarmony.“

Femmenessence MacaHarmony

Aukin heilsufarsvandamál tengd ójafnvægi á hormónastarfseminni hafa orðið til þess að sífellt er leitað að leiðum til bæta þar úr og hefur áhugi á náttúrulegum

leiðum til að jafna hormónasveiflur aukist gríðarlega. Femmenessence vörurnar eru klárlega svar við því ákalli en búið er að einangra virku efnin úr macarótinni sem hjálpa til við hormónatengd vandamál. Virkni þeirra hefur verið staðfest í rannsóknum og birt í virtum lækna- og vísindatimaritum.

Áhrifarík rót

Macarótin er náttúrulegt adaptógen (efni sem styrkir mótstöðuafli líkamans gegn streitu og utanaðkomandi áreiti) og er Femmenessence MacaHarmony sérhönnuð einkaleyfisvarin blanda ólíkra arfgerða macajurtarinnar sem er sérstaklega samsett fyrir konur á frjósemisaldri. Rannsóknir benda til þess að MacaHarmony sé eitt öflugasta adaptógen sem greinst hefur til þessa með allt að tíu sinnum meira af virkum efnum en í óunninni macajurt og betri upp-töku í líkamanum.

“Ég er orkumeiri, léttari í lund, búin að léttast og hætt að fá hormónabólur sem ég fékk alltaf.

Anna Sóley Herbertsdóttir, tveggja drengja móðir og starfsmaður hjá Iceland Air Connect.

Fyrirtíðaspenna eða óreglulegur tíðarhringur?

Hormónarnir hafa áhrif á svo margt í líkamsstarfseminni og geta einkennum hormónaójafnvægis til dæmis verið:

- Óreglulegur tíðarhringur
- Sársaukafullar blæðingar
- Fyrirtíðaspenna
- Hormónasveiflur eða hormónaójafnvægi
- Skapsveiflur
- Heilaboka
- Frjósemisvandamál
- Óæskilegur hárvöxtur eða húðvandamál

Ef þú kannast við eitthvað af þessum einkennum, gæti verið ráð að prófa MacaHarmony!

Mikil virkni

Maca er afar virk rót og því ráðlagt að byrja á því að taka eitt hylki daglega í nokkra daga og bæta svo við öðru á nokkurra daga fresti þar til fullum skammti er náð.

Athugið! Oft gerist það þegar macarót er tekin inn að ein-kennin aukast tímabundið. Best er að halda inntöku áfram því það gengur yfir.

Femmenessence er með lifræna vottun og er ekki erfðabreytt, það er einnig glútenfrítt og vegan. Femmenessence pakkinn inniheldur 120 hylki en macarótin er viðkvæm fyrir súrefni og sólarljósi og því er þynnupökkun nauðsynleg til að viðhalda virkni og gæðum macarótarinnar.



Anna Sóley Herbertsdóttir er 34 ára, tveggja drengja móðir og ein af þeim sem getur ekki án Femmenessence MacaHarmony verið.

MacaHarmony®

Fyrir konur á barneignar- og frjósemisaldri.



Hormónastig

Mismunandi hormónar í ójafnvægi

Óreglulegar blæðingar • Bólur • Fyrirtíðarspenna
Lítill frjósemi • Skapsveiflur • Hár, húð og neglur

MacaLife®

Fyrir konur sem enn hafa blæðingar, reglulegar eða óreglulegar en farnar að finna fyrir hitakófum og auknum nætursvita.



Hormónasveiflur

Nætursviti • Skapsveiflur • Hjartaheilsa
Hár, húð og neglur

MacaPause®

Fyrir konur sem hafa ekki haft blæðingar í 12 mánuði eða meira. Einnig fyrir eldri konur sem komnar eru yfir breytingarskeiðið.



Hormónaframleiðsla hættir

Hjartaheilsa • Beinheilsa • Þurrkur í leggöngum
Kyndeyfð • Geðheilsa • Orka • Hitakóf • Nætursviti

Kynbundið ofbeldi alvarlegt lýðheilsuvandamál

Á fimmtudaginn fer fram málþing á vegum Femínistafélags Háskóla Íslands þar sem fulltrúar stjórnmalaflokkanna fá tækifæri til að kynna stefnu sína í málefnum sem tengjast kynbundnu ofbeldi. Jón Ingvar Kjarran er annar fundarstjóra málþingsins en hann hefur rannsakað gerendur.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Kynferðisofbeldi og annað kynbundið ofbeldi er stórt og víðtækt vandamál á Íslandi sem þarfnast brýnnar athygli okkar æðstu ráðamanna. Á fimmtudaginn fer fram málþing á vegum Femínistafélags Háskóla Íslands þar sem fulltrúar stjórnmalaflokkanna fá tækifæri til að kynna sína stefnu í málaflokknum. Dr. Jón Ingvar Kjarran, lektor við menntavísindasvið Háskóla Íslands, er annar fundarstjóra málþingsins en hann hefur rannsakað gerendur heimilisofbeldis og kannað áhrif kynbundins ofbeldis á almennt heilsufar.

Jón Ingvar vinnur að viðhorfsrannsókn meðal karlmannna í gagnkynhneigðum samböndum sem beitt hafa maka sinn líkamlegu ofbeldi. Mennirnir eiga allir sameiginlegt að hafa leitað sér aðstoðar vegna ofbeldisins. „Ég hef mikið verið að rannsaka heimilisofbeldi út frá sjónarhorni karlmannna og þó ég hafi ekki rannsakað kynferðisofbeldi sérstaklega fer langstærstur hluti þeirra nauðgana, sem ekki eru tilkynntar, fram innan náinna sambanda, svokallaðar sambandsnauðganir.“

Hann segir greinileg tengsl eða fylgni á milli þess að vera fórnarlamb heimilis- og/eda kynferðisofbeldis og fá aðra sjúkdóma. „Það hafa verið gerðar margar rannsóknir erlendis sem sýna að konur



Dr. Jón Ingvar Kjarran segir mikilvægt að gera sér grein fyrir áhrifum kynbundins ofbeldis á heilsu þolenda. MYND/ERNIR

sem hafa til langs tíma búið við ofbeldi í nánnum samböndum glíma við þunglyndi, kvíðaröskun og aðra tengda sjúkdóma sem veikja ónæmiskerfið og hafa þannig dulín áhrif á allt heilsufar. Sýnt hefur verið fram á bein tengsl milli streitu og kvíða og lélegra ónæmiskerfis, hjartasjúkdóma og jafnvel krabbameins. Líkamlegt ofbeldi, bæði bar-smíðar og kynferðisofbeldi, getur

síðan auðvitað haft bein heilsufarsáhrif, til dæmis ef um áverka er að ræða og jafnvel örkuhl. Heimilisofbeldi er alvarlegt heilsufarslegt vandamál. Konur sem koma út úr slíkum samböndum geta verið illa á sig komnar bæði á sál og líkama. Þá er ótalið að ofbeldissambönd eru oft tengd við neyslu með öllum þeim heilsufarsvandamálum sem því tengjast.“

Spurður út í forvarnarþáttinn segir Jón Ingvar það mikilvægt að byrja snemma að fræða um samskipti. „Það er mikilvægast að mínu mati að fara miklu fyrir af stað með sambandsfræðslu í grunnskólum, fókusera á hvernig á að haga sér í samskiptum við annað fólk. Ástralir hafa farið af stað með sambandsfræðslu sem þeir kalla „relationship education“,

„Konur sem hafa til langs tíma búið við ofbeldi í nánnum samböndum glíma oft við þunglyndi, kvíðaröskun og aðra tengda sjúkdóma.“

fræðslu um hvernig eigi að haga sér í nánnum samböndum. Þetta fer vel við markmið í aðalnámskrá um velliðan og heilbrigði.“ Einnig eru starfrækt úrræði fyrir þá sem beita heimilisofbeldi. „Eitt af þeim er Heimilisfriður þar sem mönnum er hjálpað að hætta að beita konur ofbeldi og verða betri menn. En það er mikilvægt að gera þann þátt aðgengilegan svo fleiri hafi tök á að leita sér aðstoðar.“

Málþingið hefst klukkan fimm næstkomandi fimmtudag og verður haldið í Lögbergi, stofu 101 í Háskóla Íslands. Formönnum (eða fulltrúum) allra flokka sem bjóða fram í komandi alþingiskosningum hefur verið boðið að koma og halda stutt erindi um það sem þeirra flokkur hyggst gera til að berjast gegn kynferðisofbeldi hljóti hann brautargengi í kosningunum. Á eftir erindunum verða pallborðsumræður þar sem fundarstjórar, dr. Gyða Margrét Pétursdóttir og dr. Jón Ingvar Kjarran, munu beina spurningum til fulltrúa ásamt því að leita spurninga úr sal. Aðgangur er ókeypis og öllum heimill meðan húsrúm leyfir.

Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Vissir þú að...
holl og góðfæða studlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Ofnbakað pasta með grænmeti

Ofnbakað pasta með grænmeti er hollur og góður réttur sem börnum finnst góður. Hægt er að nota hvaða grænmeti sem er, eftir því hvað er til í ísskápnunum. Það sem þarf í eldamennskuna:

Sólblómaolía til steikingar
1 laukur
4 hvítlauksrif
1 rauðlaukur
1 haus spergilkál
400 g gulrætur
½ tsk. chili-pipar
1 dós tómatar, 400 g
1 msk. balsamkrem
1 msk. tómaturpuré
1 msk. sitrónusafi
1 msk. tímian
300 g heilhveitipasta
Ólífuolía
1 dós sýrður rjómi
Salt og nýmalaður pipar
Rifinn ostur og parmesan ostur

Hitið ofninn í 200°C. Skerið niður allt grænmeti. Hitið sólblómaolíu á pönnu og setjið laukinn út á pönnuna og steikið þar til hann mýkist. Bætið þá hvítlauknum út í og síðan chili, spergilkáli og gulrótartitum. Steikið áfram í stutta



Girnilegur pastaréttur með grænmeti sem hentar allri fjölskyldunni.

stund en setjið þá tómatu, balsamkrem, sitrónusafa og tómaturpuré. Látið sósuna malla áfram í 15 mínútur. Bragðbætið með salti og pipar. Í lokin er tímian sett saman við. Á meðan sósan mallar er hægt að hita upp vatnið fyrir pastað. Í þessa uppskrift er notað penne pasta. Sjóðið í helming þess tíma

sem gefinn er upp á umbúðum. Takið vatnið frá. Hellið ólífuolíu yfir pastað og látið aðeins rjúka af því. Smyrjið eldfast form (16,5 x 25,5 sentimetrar). Blandið pastanu saman við grænmetisblönduna. Stráðið rifnum osti yfir. Bakið í ofni í um það bil 15 mínútur eða þar til osturinn er orðinn gylltur.

Bleika slaufan

ÞRIÐJUDAGUR 10. OKTÓBER 2017



Mótlæti gerir mann sterkan

Pórdís Malmquist sjúkraliði greindist með brjóstakrabbamein fyrir síðustu jól. Þótt það hafi verið áfall að greinast ákvað hún strax að takast á við þetta nýja og erfiða verkefni með jákvæðni að leiðarljósi. ➔2

Elín
Albertsdóttir
elin@365.is



Framhald á síðu 2 →

Þórdís segist hafa farið í brjóstamyndatöku hjá Leitarstöðinni í desember í fyrra þar sem meinið greindist. Þetta var síðasta myndatakan þar sem Leitarstöðin hættir að boda konur þegar þær hafa náð 69 ára aldri. „Það var svolítið skrítið en þegar ég mætti í myndatökuna fór ég að hugsa um hvernig ég myndi bregðast við ef eitthvað myndist. Mér datt samt ekki í hug að eitthvað væri að mér enda fullfrísk. Þegar ég var boðuð aftur í Leitarstöðina til frekari rannsókna ákvað ég að taka fréttunum með ró hvernig sem þær yrðu. Þá fór ég í ástungu og fann að hugurinn var ekki alveg rólegur þótt ég léti líta þannig út á yfirborðinu. Ég var virkilega ákveðin að láta engan bilbug á mér finna þótt vissulega væri þetta áminning um að alvara væri á ferð,“ segir Þórdís.

Tárin brutust fram

„Ég var boðuð í þriðja skiptið og þá til að ræða við lækna. Ég var fyrst spurð hvort ég hefði komið ein á fundinn en þá fór nú svolítið um mig. Hjúkrunarfræðingur tók utan um axlirnar á mér og sagðist geta verið með mér en ég hafði ekki áttað mig á því að betra hefði verið að hafa einhvern með sér á fundinn. Þarna var naglinn ég farin að bogna. Ég reyndi engu að síður að standa mig vel. Læknarnir tilkynntu mér að fundist hefði mein í brjósti sem þyrfti að skera burt. Fundurinn var ekki langur en á heimleiðinni hugsaði ég með mér, já, einmitt. Nú er ég komin á þennan stað. Hvað verður næst? Mér var vissulega brugðið en hef lært það í lífinu að reyna að láta ekki á sliku bera. Tárin brutust samt fram þótt ég hefði ákveðið innra með mér að þetta væri verk efni sem ég þyrfti að takast á við með jákvæðni,“ segir Þórdís sem greinilega er ekki von að tala um veikindi sín.

Frekari rannsóknir leiddu í ljós að meinið var verra en hún hafði búist við. „Ég fékk fréttirnar á Þorláksmessu,“ segir Þórdís sem starfar á Landspítalanum og hafði búið eiginmanni sínum, Konráð Fjeldsted, í skötuveislu í vinnunni. „Ég segi stundum í gríni að brjóstið hafi farið með síðasta bitanum af skötunni,“ segir hún. Það var ekki fyrr en í febrúar sem Þórdís fór í brjóstnám. „Ég vann öll jölin og reyndi að gleyma sjúkdómnum. Mér liður vel í vinnunni og þykir vænt um samstarfsfélaga mína. Þetta er álagsdeild, lokuð deild

þar sem eru heilablaðir einstaklingar. Að vinna með góðu fólki dreifir huganum. Það er gríðarlega dýrmætt þegar maður gengur í gegnum svona erfitt ferli að vera umvafinn kærleiksrikum og skilningsrikum vinnufélögum.“

Drep í húðinni

Þegar brjostið var fjarlægð var ákveðið að gera uppbyggingu í leiðinni. Það voru Jens Kjartansson lýtalæknir og Þorvaldur Jónsson skurðlæknir sem komu að aðgerðinni en sérstakur vefjapenjari var settur undir húðina. „Hálfum mánuði eftir aðgerðina leit sárið ekki vel út og komið svart drep í húðina. Ég þurfti því að fara í aðra aðgerð þar sem vefjapenjari var fjarlægður. Það tók sinn tíma fyrir sárið að gróa sem var ansi ljótt. Ég fór í Pollýönnuleikinn á fullu, þakkaði fyrir að meinið væri farið og ég þurfti ekki að fara í geisla. Eftir þessa lífsreynslu ákvað ég að gera eitthvað skemmtilegt. Ég fór í þrjár utanlandsferðir og heimsótti vinafólk í Englandi, Þýskalandi og Danmörku. Það gerði mér mjög gott,“ segir Þórdís sem byrjaði aftur í vinnu í júní eftir veikindaleyfi. „Núna er ég aftur byrjuð í uppbyggingaferli hjá Jens sem gengur mjög vel,“ segir Þórdís.

Missti ekki hárið

Þótt hún hafi losnað við lyfja- og geislameðferð þar sem meinið var allt skorið burtu, þarf hún engu að síður að taka hormónabælandi lyf. „Ég var tekin af hormónalyfi sem ég hafði tekið inn í nokkur ár vegna tíðahvarfa. Ég fékk því breytingaskeiðið tvöfalt í hausinn með tilheyrandi svitaköfi. Krabbameinið sem ég fékk er hormónatengt. Ég tel mig heppna að hafa ekki þurft að fara í lyfjameðferð né heldur missa hárið. Þessi veikindi hafa þroskað mig og eflt í mér baráttuandann.“

Dásamlegt starfsfólk

Þórdís segir að hún hafi verið greind með þunglyndi þegar hún var 46 ára. „Það kenndi mér meðal annars að svefninn er afar mikilvægur til að halda geðheilsunni í lagi. Ég leitaði mér strax stuðnings eftir að ég greindist með krabbamein og aflaði mér alls kyns upplýsinga á netinu. Í leiðinni skoðaði ég hvað væri í boði fyrir fólk sem greinist með svona alvarlegan sjúkdóm. Þar sá ég að ráðgjöf væri í boði hjá Krabbameinsfélaginu og ákvað að panta tíma. Þannig komst ég í dásamlegt utanumhald hjá Lóu Björk Ólafsdóttur hjúkrunarfræðingi þar sem ég fékk að rasa út og grenja úr mér augun. Einnig hitti ég Þorra Snæbjörnsson sálfræðing sem var mér mjög dýrmætt. Ég get ekki nóg-

samlega lofað það hversu frábært það er að hafa svona bakland. Þeir sem greinast ættu ekki að hika við að nota þessa þjónustu í Skógarhlíð og hjá Ljósinu. Einnig verð ég að minnast á félagá mína í Boðunarkirkjunni í Hafnarfirði. Frá því ég var 38 ára hef ég átt lifandi trú sem þýðir að ég fór að lesa Biblíuna sem rannsóknarefni með innihald sem ætti erindi inn í mitt líf. Ég er enn að læra og hef verið virk í söfnuðinum. Trúin getur gefið kjark og óttaleysi. Þá voru þeir Þorvaldur læknir og Jens einstaklega nærfærni og elskulegir. Sömu sögu má segja um Þóri S. Njálsson, lýtalækni á Brjóstamóttökunni. Það er aldrei ofmetið hve mikilvægt það er að læknir sem hefur líf þitt og heilsu í hendi sér sýni hlýju og virðingu í samskiptum. Ég er óendanlega þakklát fyrir allt þetta fólk, bæði á Brjóstamóttökunni á Landspítalanum og í Skógarhlíð.“

Með bjartsýnina að vopni

Þórdís tók stúdentspróf 62 ára auk þess að útskrifast sem sjúkraliði. „Mér fannst ég skulda sjálfri mér hvíta húfu. Að ljúka einhverjum áfanga var mér dýrmætt þótt seint væri. Það er aldrei of seint að bæta við sig menntun eða þekkingu. Mitt mottó er að gefast aldrei upp. Ég á þrjú uppkomin börn og sjö barnabörn. Það er fullt af fallettu og skemmtilegu fólki í kringum mig.“

Þórdís og eiginmaður hennar, Konráð, giftu sig árið 2004. Hann var ekkjumaður en fyrri kona hans lést úr krabbameini. „Hann er yfirvegaður og rólegur, tryggur vinur sem alltaf er til staðar. Ég hef engu að síður forðast að væla í honum,“ segir Þórdís. „Batahorfur krabbameinsjúkra eru alltaf að batna og ég kvíði engu en vissulega er mikið áfall að veikjast. Ég legg áherslu á hollt og gott mataræði en mætti vera duglegri í ræktinni. Ég er þakklát fyrir þá hjálp sem ég hef fengið, lifðið er ekki búið þótt maður greinist með krabbamein. Maður velur sjálfur hvernig brugðist er við mótlæti í lífinu,“ segir Þórdís.

Eiginmaður hennar, Konráð, segist vera viss um að Þórdís eigi eftir að ná sér að fullu. „Við erum alltaf bjartsýn,“ segir hann. Batahorfur eru mun meiri núna en þegar fyrri kona hans, Anna Soffía Jóhannsdóttir, veiktist. „Hún barðist við krabbann í níu ár og við vorum alltaf í mikilli afneitun,“ segir hann. „Við Þórdís erum opnari gagnvart sjúkdómnum og samstiga. Það sem bjargar mér í gegnum þetta er trú mín á Jesú. Þetta eru erfiðir tímar á meðan þetta stendur yfir en við stöndum þetta af okkur,“ segir hann.



Þórdís hefur allt frá því hún greindist tekist á við sjúkdóminn með jákvæðni að leiðarljósi. MYND/ERNIR



TERIYAKI KJÚKLINGUR



BAKKI
MÁNADARINS!

AF HVERJUM SELDUM
BAKKA RENNA 100 KR
TIL BLEIKU SLAUFUNNAR



MEÐ HVERJUM KEYPTUM BAKKA AF RÚLLU MÁNADARINS FYLGIR
1/2 LÍTRI AF KRISTAL MED LÍMÓNU- OG JARÐARBERJABRAGÐI.

HAGKAUP

Styðjum baráttuna



Fyrir hvert selt eintak
af Rejuvenating Lip
Balm í október renna

20%

af andvirðinu til
Krabbameinsfélags
Íslands

BLUE LAGOON
ICELAND

Vegakort í ókunnu landi

Í ár rennur söfnunarfé Bleiku slaufunnar til Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. Að sögn Höllu Þorvaldsdóttur er markmiðið að efla stuðning, fræðslu og ráðgjöf fyrir fólk um allt land.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Bleika slaufan snýst í raun um tvennt. Hún er árveknisátak sem snýr að krabbameini hjá konum og er fjársöfnun fyrir Krabbameinsfélagið. Markmiðið með Bleiku slaufunni í ár er að efla og styrkja Ráðgjafarþjónustuna, gera hana sýnilegri, lengja opnunartímann og fjölga úrræðum eftir því sem þörf krefur. Krabbameinsfélagið er með átta svæðis-skrifstofur úti á landi og við viljum efla það starf enn frekar. Þá stendur til að koma á netrúðgjöf. Ráðgjöfin stendur öllum einstaklingum, sem greinast með krabbamein, til boða sem og aðstandendum þeirra," segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Krabbameinsfélagi Íslands, en síðustu tíu árin hefur félagið tileinkað októbermánuði baráttu gegn krabbameini hjá konum með sölu á Bleiku slaufunni.

Bleika slaufan nýtur mikillar velvildar

Halla segir sérlega ánægjulegt að finna þann stuðning og velvild sem Bleika slaufan nýtur á meðal einstaklinga og fyrirtækja um land allt. „Það skemmtilega við þetta átak er hversu margir eru tilbúnir til að leggja því lið og vera með. Mörg fyrirtæki standa fyrir viðburðum upp á eigin spýtur eða eru með vörur til sölu þar sem allur ágóðinn rennur til Bleiku slaufunnar. Ég tel að þennan mikla áhuga megi rekja til þess að krabbamein snertir marga á einhvern hátt, einhvern tímann á ævinni.“

Léttir fólki róðurinn

„Þegar einstaklingur greinist með krabbamein er fyrirvarinn að því



„Það skemmtilega við þetta átak er hversu margir eru tilbúnir til að leggja því lið og vera með,“ segir Halla. MYND/ANTON BRINK

oft stuttur og lífið fer gjörsamlega á hvolf. Þótt krabbamein sé ekki lengur dauðadómur hefur það mikil áhrif á fólk og edlilegt að margar erfiðar spurningar vakni hjá fólki sem þarf að takast á við þennan óboðna gest. Í þessum aðstæðum skiptir gríðarlega miklu máli að fólk fái stuðning, ráðgjöf og upplýsingar. Heilmikið hefur verið rannsakað hvað hægt er að gera til að auðvelda fólki að takast á við krabbamein og ástæðulaust að hver og einn finni það upp hjá sjálfum sér. Við hjá Krabbameinsfélaginu

Markmiðið með Bleiku slaufunni í ár er að efla og styrkja Ráðgjafarþjónustuna, gera hana sýnilegri, lengja opnunartímann og fjölga úrræðum eftir því sem þörf krefur.

Halla Þorvaldsdóttir

hugsom Ráðgjafarþjónustuna sem nokkurs konar vegakort í ókunnu landi þar sem fólk ratar ekki um, veit ekki hvert leiðin liggur eða hvaða leiðir eru færar,“ segir Halla. „Það þurfa ekki allir að fara Fjallabaksleið, við getum bent á greiðfærari leiðir, úrræði sem hafa sýnt sig að létta fólki róðurinn.“

Hjá Ráðgjafarþjónustunni starfa reynslumiklir hjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafi og sálfræðingar og þjónustan er fólki að kostnaðarlausu. „Hægt er að koma beint inn af götunni, panta tíma eða fá

símaráðgjöf. Fólk getur komið eitt og sér eða tveir eða fleiri saman. Ráðgjafarþjónustan býður upp á alls konar námskeið, fjölbreytta fræðslu, fyrirlestra og hópastarf. Ég mæli með að fólk skoði heimasíðu félagsins vel, www.krabb.is og heimasíðu Bleiku slaufunnar, www.bleikaslaufan.is. Þar eru upplýsingar og fræðsla um krabbamein og einkenni þess, viðbrögð við því að greinast og alls kyns hagnýt ráð og upplýsingar. Svo er líka hægt að kaupa Bleiku slaufuna þar,“ segir Halla að lokum.

Kápur



Verð 23.900 kr.
Stærð 36 - 46

Fíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Fólki sem leitar aðstoðar vegnar betur

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður upp á fjölbreytta þjónustu til að létta á álaginu sem hvílir á þeim sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins leggur sig fram við að mæta þörfum þeirra sem hafa greinst með krabbamein og aðstandenda þeirra með stuðningi, fræðslu og ráðgjöf. Þjónustan er ókeypis, öllum opin og hægt er að fá stuðning og ráðgjöf frá bæði fagaðilum og jafningjum.

Ráðgjafarþjónustan býður upp á símaráðgjöf. „Það geta allir hringt ef þeir eru með einhver einkenni, vantar upplýsingar um réttindamál eða spurningar um krabbamein,“ segir Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðukona Ráðgjafarþjónustunnar. „Það er líka hægt að koma til okkar án þess að gera boð á undan sér og vel tekið á móti öllum. Það er mikilvægt að upplýsingar og ráðgjöf sem fólk sækir séu ábyggilegar og réttar.“

„Lítið hefur verið rannsakað hér á landi um gildi stuðnings fyrir fólk með krabbamein en erlendar rannsóknir sýna að fólki sem leitar



Sigrún segir að það sé ótrúlega margt hægt að gera fyrir þá sem glíma við krabbamein. MYND/ERNIR

sér aðstoðar vegnar betur,“ segir Sigrún. „Það er mikið álag á þeim sem greinast með krabbamein og fjölskyldum þeirra. Ég held að það skipti gríðarlega miklu máli að fólk finni að það er ekki eitt í þessum aðstæðum og að það er ótrúlega margt hægt að gera.“

„Sumir eiga líka í erfiðleikum með að ná jafnvægi í lífinu eftir að hafa læknað, margir hafa farið í gegnum veikindaferlið á hnefanum og ekki gefið sér færi á að vinna með áfallið,“ segir Sigrún. „Það virkar bara í tak-

markaðan tíma, við viljum hjálpa fólki að ná jafnvægi á ný.“

Ráðgjafarþjónustan er faglegt bakland við þjónustuskrifstofur félagsins á landsbyggðinni, einnig ber þjónustan ábyrgð á átta íbúðum í Reykjavík sem ætlaðar eru fyrir fólk sem er búsett á landsbyggðinni en þarf að sækja meðferð eða rannsókn í höfuðborgina. „Þau geta þá dvalið í heimilislegu umhverfi á meðan,“ segir Sigrún. „Það er ekki nein ein rétt leið fyrir alla og við aðstoðum fólk við að finna sína leið.“

Tökum bleikan bíl!



**Styrkjum starfsemi
Krabbameinsfélagsins**

**Hreyfill er styrktaraðili
árvekniátaks Krabbameinsfélagsins
í október og nóvember**

Með hverri pantaðri ferð hjá Hreyfli, styrkir þú
Krabbameinsfélagið til stuðnings krabbameinsgreindum
og aðstandendum þeirra.

Af því tilefni höfum við sérmerkt bílana okkar
enn á ný með bleikum taxaljósum.

Fögnum 10 ára
samstarfi
Hreyfils og
Bleiku slaufunnar
2007 - 2017



Taktu bleikan bíl næst þegar þú pantar leigubíl!

Bleika slaufan" er til sölu í bílunum okkar frá 1. - 15. október.



**BLEIKA
SLAUFAN**

**TAXI
HREYFILL
5 88 55 22**



Laufey (lengst til hægri) ásamt öðru starfsfólki Krabbameinsskrár.

Hröð fjölgun einstaklinga sem lifa lengi eftir krabbameinssjúklingu

Tæplega 14.000 manns voru á lífi eftir krabbameinssjúklingu á Íslandi um áramótin 2015/2016, heldur fleiri konur en karlar. Af þessum 14.000 höfðu yfir 8.000 greinst 10 árum áður eða fyrr. Að sögn Laufeyjar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra Krabbameinsskrár Krabbameinsfélagsins, má reikna með að meirihluti hópsins sé læknaður en jafnframt að hluti hópsins þurfi enn á heilbrigðisþjónustu og ráðgjöf að halda. Áætlað er að yfir 18.000 einstaklingar sem fengið hafa krabbameinssjúklingu verði á lífi árið 2026.

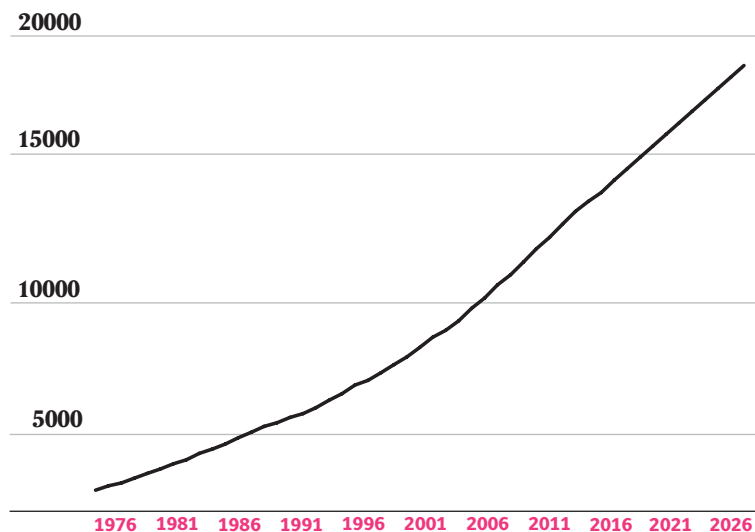
Einn af hverjum þremur Íslendingum greinist með krabbamein á lífsleiðinni en horfur þeirra sem greinast hafa batnað jafnt og þétt frá því að Krabbameinsfélag Íslands hóf að skrá öll krabbamein þjóðarinnar fyrir 60 árum. „Þá dóu yfir 75 prósent innan fimm ára frá

greiningu en nú er ástandið gjörbreytt og aðeins tæp 30 prósent deyja innan fimm ára. Staðan er því orðin þannig að flestir annaðhvort læknað eða lifa lengi með sjúkdóminn.“ segir Laufey.

Margar skýringar eru á batnandi horfum krabbameinssjúklinga. Þær veigamestu eru stórstígar framfarir í meðferð og mikil aukning í snemmgreiningu. „Híð síðarnefnda tengist skipulagðri leit að krabbameinum og bættri greiningartækni. Þá hefur bætt næringarástand og betra heilsufar almennings, sem tengist meðal annars því hve mikið hefur dregið úr reykingum síðustu áratugi, jákvæð áhrif á horfur krabbameinssjúklinga.“

Hægt er að nálgast margvíslegan fróðleik um lífshorfur, orsakir, einkenni, greiningar og meðferðir allra helstu tegunda krabbameina á krabb.is.

/// Fjöldi einstaklinga á lífi eftir krabbameinssjúklingu



Baby Foot er stóftur styrktaraðili Bleiku Slaufunnar



200 kr. af hverri seldri pakkningu renna til Bleiku Slaufunnar

Baby Foot er fótaumhirðuvara sem fjarlægir dauðar húðfrumur og harða húð, þannig að fætunir verða silkmjúkir.

Baby Foot®



Ása Gunnlaugsdóttir gullsmiður hannaði Bleiku slaufuna í ár. MYND/VILHELM

Vísun í væntumþykju og stuðning

Ása Gunnlaugsdóttir, gullsmiður er höfundur Bleiku slaufunnar í ár. Stuðningur, hlýja og væntumþykja eru skilaboðin að baki hönnuninni.

Ég hafði ljóðlínur Einars Ben í huga, „Bros getur dimmu í dagsljós breytt“ og vann slaufuna út frá orðunum Hlýja, væntumþykja og stuðningur. Þetta eru atriði sem skipta máli þegar einstaklingur greinist með krabbamein,“ segir Ása Gunnlaugsdóttir, gullsmiður en hún er höfundur Bleiku slaufunnar í ár. Samkeppni um hönnun slaufunnar er haldin af Krabbameinsfélagi Íslands og Félagi gullsmiða, nú í sjötta sinn og var tillaga Ásu valin úr níu innsendum tillögum.

Slaufa Ásu hverfist utan um bleikan stein.

„Slaufan umlykur steininn og er eins og stuðningur kringum hann, eins og þarf að vera ef einhver er veikur,“ útskýrir Ása. „Steinninn er aðalatriði og slaufan sjálf látlaus. Hann er fyrir miðju og hönnunin er einnig vísun í að það skiptir máli að hugsa inn á við. Þá er formið á steininum dropalaga og visar í tár sem eflaust falla oft á þessum stundum.“

Ása hefur starfað sem hönnuður á Íslandi, Finnlandi og í S-Kóreu og setti á fót eigið verkstæði, ASA árið 2009. Þetta er í fyrsta sinn sem Ása sendir tillögu í samkeppnina um Bleiku slaufuna. Hugmyndin

fell vel að áherslum Krabbameinsfélagsins í ár en söfnunarfénu verður varið í ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.

„Formið á slaufunni þróaðist eitthvað þegar kom að lokaútfærslu og urðu að lokum tvær aðskildar vörur, næla sem flestir kaupa og hálsmen úr silfri sem framleitt er í takmörkuðu upplagi. Þá bættist við skemmtilegt verkefni en Krabbameinsfélagið fól mér að aðlaga eina útgáfu af slaufunni sem hægt er að hengja við Rubs armböndin, en þau eru hluti af átakinu í ár. Þetta hefur verið afar skemmtilegt ferli og heiður að hafa verið valin. Mér finnst frábært að geta lagt eitthvað af mörkum. Það fylgir því góð tilfinning.“





FASTEIGNASALAN

UTOERG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson lfs.

**Við styrkjum Bleiku slaufuna.
Komdu með fasteignina þína í sölu til okkar.**

Hringdu og kynntu þér málið:

520 9595



Breyting á kynlífi og nánd

Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur, vinnur nú að doktorsverkefni sínu um þróun meðferðarúrræða fyrir konur með krabbamein og maka þeirra, tengd kynlífi og nánd.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Það breytist margt í sambandi við kynlíf og nánd þegar kona fær krabbamein. Við vitum að það geta orðið breytingar á nánd, missir á kynlöngun og ýmiss konar erfiðleikar í sambandi við kynörvun, og ef ekkert er að gert geta kynlífs-tengdir erfiðleikar þróast út í langvinnan kynlífsvanda. Við viljum helst koma í veg fyrir það,“ segir Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, sem nú vinnur að rannsóknarverkefni sem ber titilinn: Þróun meðferðarúrræða fyrir konur með krabbamein og maka, og áhrif samræðna og aðlögun tengd kynlífi og nánd. Verkefnið er hluti af doktorsnámi Jónu Ingibjargar.

„Þetta er pararannsókn þar sem konan er með krabbamein,“ útskýrir Jóna Ingibjörg en úrtakið er tilviljunarkennt. „Ég leita að áttatíu þörum og er þegar byrjuð að tala við þör. Ég er með tilraunahóp og samamburðarhóp og þörin draga sjálf um í hvorum hópnum þau lenda. Þörin sem lenda í samamburðarhópnum fá alveg sömu meðferð en byrja hana aðeins seinna og þannig getur maður borið saman hvort munur sé á þeim sem fara strax í meðferðina og þeim sem bíða aðeins.“

Rannsóknin felst í þremur samtölum með parinu og aðgangi að fræðslu sem geymd er inni á læstu vefsvæði um kynferðislegar aukaverkanir krabbameinsmeðferða og helstu úrræði.

„Upplýsingarnar á vefsvæðinu eru byggðar á gagnreyndri þekkingu. Á netinu er nefnilega hægt að finna aragrúa upplýsinga en fólk veit ekki hverju má treysta. Því set ég þetta fram á einfaldan en traustverðugan hátt þannig að upplýsingunum megi treysta.“

Jóna Ingibjörg talar við konur með allar gerðir krabbameins.

„Krabbamein eitt og sér getur haft mikil áhrif á kynlíf og það eru ekki sist krabbameinsmeðferðirnar sjálfar sem hafa áhrif á kynlíf og nánd; skurðaðgerðir, geislameðferðir, krabbameinslyf og andhormónameðferðir. Óbein áhrif krabbameinsmeðferðar geta líka haft áhrif, eins og áhyggjur yfir



Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur, með Erlu Kolbrúna Svavarsdóttur, prófessor og leiðbeinanda sínum í doktorsnáminu. MYND/ANTON BRINK

daglegu lífi og fjárhag, breytingar í sambandi við atvinnuþátttöku, kvíði, óvissa, depurð, þreyta og slen. Einnig skiptir staðsetning og útbreiðsla sjúkdómsins máli en rannsóknarspurning mín snýst um hvort meðferðin, sem ég er að þróa og meta, hjálpi konum og mökum þeirra að takast á við breytingar sem verða á kynlífi og nánd í kjölfar krabbameins og þá sérstaklega í kjölfar krabbameinsmeðferðar.“

Niðurstöðurnar munu nýtast á margan hátt, að sögn Jónu Ingibjargar.

„Þarna verður til ný þekking á nýrri meðferð og hvernig hún hjálpar. Þetta hefur ekki verið rannsakað áður á meðal kvenna en niðurstöðurnar gefa okkur upplýsingar um hverjar fræðslu- og stuðningsþarfir kvenna með krabbamein eru í sambandi við kynlíf og nánd.“

Hjúkrunarfræðingar og geislafræðingar á fjórum samstarfsdeildum Landspítala kynna rannsóknina fyrir mögulegum þátttakendum sem uppfylla inntökuskilyrðin.

„Konurnar kynna svo rannsóknina fyrir mökum sínum og spyrja hvort hann eða hún vilji taka þátt. Þau skrifa svo undir upplýst samþykki sem ég fæ í hendur og nú þegar er ég komin með sex þör, en ég þarf áttatíu, sem vonandi tekst,“ segir Jóna Ingibjörg.

Rannsóknin er opin öllum konum sem uppfylla inntökuskilyrði.

„Ef konan býr á Stór-Reykjavíkursvæðinu, er í krabbameinsmeðferð á Landspítala, í nánu

sambandi og orðin 18 ára, er henni velkomið að leita sér nánari upplýsinga um þátttöku,“ segir Jóna Ingibjörg.

Í vor hlaut hún styrk frá Vísindasjóði KÍ.

„Styrkurinn er ómetanlegur og gerir mér kleift að hafa minni áhyggjur af fjárhagslegum útlátum. Fyrir utan launakostnað eru ótal hlutir sem útheimta fjármuni í tengslum við rannsóknina, eins og tölfræðileg úrvinnsla, þýðingar og prentun spurningalista. Ég er því afar þakklát.“



FLOREALIS
Science through nature

florealis.com



Liljonia

Mjúk hylki við óþægindum í leggöngum.



Rosonia

Froða við óþægindum á kynfærasvæði.

Ekki flókið að styrkja gott málefni

Heildverslunin bpro selur sérhannaða Wet Brush hábursta merкта Bleiku slaufunni. Burstarnir hafa notið mikilla vinsælda um allan heim, en allur ágóði af sölunni hér á landi fer til Krabbameinsfélagsins

Baldur Rafn Gylfason, framkvæmdastjóri og eigandi heildverslunarinnar bpro, segir að fyrirtæki hans leggi hjartað í söfnun sína fyrir Krabbameinsfélagið. „Fyrirtæki og viðskiptavinir okkar um allt land selja svokallaða Wet Brush-bursta sem eru merktir Bleiku slaufunni,“ segir Baldur. „Og allur hagnaður af sölunni rennur óskiptur til Krabbameinsfélagsins.“

„Þetta eru vinsælustu háburstar í Bandaríkjunum og víðar og við vitum að mjög margar dómur hér á landi þekkja þennan töfragrip,“ segir Baldur. „Þannig að við vonumst til að selja mjög mikið af burstum, svo við getum styrkt

þennan verðugu málstað af mjög miklum krafti.“

Vill styðja fagið

Baldur hefur tveggja áratuga reynslu að baki sem hárgreiðslumeistari. Þá reynslu nýtir hann í bpro, sem er fyrst og fremst heildverslun fyrir fagfólk í hárgreiðslu. „bpro hefur að leiðarljósi að bjóða upp á gæðavörur og topp þjónustu,“ segir hann. „Og við reynum helst að versla við erlend fyrirtæki sem eru rekin af sömu ástríðu fyrir sínu fagi.“

bpro vill auk þess styðja við fagið að öllu leyti. „Við viljum byggja undir fagið með kynningum,



Baldur og félagar í bpro leggja mikinn metnað í söfnun sína fyrir Krabbameinsfélagið. MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

námskeiðum, sýningum og öllu öðru sem hægt er að gera til að hárgreiðsluþjónusta á Íslandi sé eins fagmannleg og hægt er,“ segir Baldur.

Stærstu merki bpro eru label.m, Davines, Marc Inbane og HH Simonsen, en HH Simonsen í Danmörku og bpro á Íslandi tóku höndum saman og létu sérhanna þennan vinsæla bursta með Bleiku slaufunni.

Kemur öllum á óvart

„Þetta er ein skemmtilegasta vara

sem ég sel,“ segir Baldur. „Því það eru allir svo hissa á því hvernig burstinn virkar, það segja allir „vá, ertu að grínast?“. Þinnarnir eru hannaðir þannig að þegar þeir lenda á flækju gefur þinninn eftir og sá næsti tekur við og þannig losar hann flækjur án þess að reyta hárið.“

Baldur er bjartsýnn á að söfnunin gangi vel. „Ég vonast til að allir taki bara höndum saman til að styrkja gott málefni og fái sér svona bursta, því þetta er gæðavara sem allir geta notað og verið stoltir af, því allur

ágóði af þeim fer beint til Krabbameinsfélagsins. Við hvetjum fyrirtæki, hópa og einstaklinga til að taka sig saman og hjálpa okkur svo ekkert sitji eftir, því það er allra hagur að þetta seljist sem best. Ef þessir burstar seljast upp getum við styrkt þetta frábæra málefni af miklum krafti. Það er ekki flókið.“

Burstann er hægt að fá á hárgreiðslustofum um allt land, í Fríhöfninni, í vefverslun Lyfju og í vefverslun Krabbameinsfélagsins á www.krabb.is. Hann kostar 3.500 krónur.

EKKERT FLÓKIÐ

STÖNDUM SAMAN OG STYRKJUM KRABBAMEINSFÉLAGIÐ

Wet Brush flækjuburstarnir eru í miklu uppáhaldi bæði hjá ungum sem öldnum. Til styrktar herferðinni gegn brjóstakrabbameini höfum við hannað sérstaka útgáfu af þessum vinsæla bursta skreyttum Bleiku slaufunni



Við hjá HH Simonsen á Íslandi erum stolt af því að vera hluti af herferð Krabbameinsfélagsins gegn brjóstakrabbameini í Bleikum október. Allur ágóði af bleika burstanum rennur óskiptur til Krabbameinsfélagsins



bpro 

Bleiki burstinn er til sölu á völdum sölustöðum í Bleikum október

Allar nánari nánar upplýsingar um sölustaði bleika burstans finnur þú á facebooksíðu HH Simonsen á Íslandi



facebook.com/hhsimonsenaislandi/

Krabbameinsgreining hefur áhrif á alla fjölskylduna

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður upp á námskeið í núvitund fyrir aðstandendur krabbameinsgreindra á aldrinum 16-22 ára. Hingað til hafa úrræði fyrir þennan hóp verið fá. Námskeiðið hefur gefið góða raun og eiga þátttakendur auðveldara með að takast á við lífið.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Námskeiðið byggir á MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Aðferðin var gagnert hönnuð í fyrirbyggjandi tilgangi fyrir fólk með endurtekið eða þrálátt þunglyndi en hefur síðan verið útfærð fyrir fólk sem glímur við ýmiss konar sálrænan vanda. Sálfræðingurinn Edda Margrét Guðmundsdóttir hefur umsjón með námskeiðinu, en hún hefur sérhæft sig í núvitundarmiðaðri meðferð. Hún segir rannsóknir sýna að núvitundarþjálfun hafi jákvæð áhrif á líðan, geti aukid gæði daglegs lífs, bætt heilsufar og dregið úr streitu, kvíða og depurð.

Ungmennanámskeið Ráðgjafarþjónustunnar er aðlagð að sorgarferlinu og aðferðir kenndar til að takast á við erfiðleika og tilfinningar eins og vonleysi og kvíða. Námskeiðið var haldið í fyrsta skipti í fyrra og var þá fyrir ungt fólk sem misst hafði einhvern nákominn. Um miðjan október

verður bætt við námskeiði fyrir ungmenni á aldrinum 15-22 ára sem eiga aðstandendur með krabbamein.

Edda Margrét segir greiningu krabbameins hafa áhrif á alla fjölskylduna. „Aðstandendur þjást oft ekki síður en sá sem greinist og getur streita, þunglyndi og kvíði látið á sér kræla. Þá er mikið áfall að missa einhvern nákominn og tilfinningarnar geta verið yfirþyrmandi, sorgin djúp og vanlíðanin mikil,“ segir Edda. Allt getur þetta haft áhrif á nám, venskap og vinnu en rannsóknir á núvitundarmiðaðri meðferð fyrir börn og unglínga sýna að hún sé til bóta. „Þá er líka gagnlegt að hitta aðra í sömu sporum og sjá að maður er ekki einn.“

Hingað til hafa úrræði fyrir unga aðstandendur krabbameinsgreindra verið takmörkuð og er ungmennanámskeið Ráðgjafarþjónustunnar liður í að bæta úr því. Á námskeiðinu er núvitund kennd með hugrænum æfingum og hugleiðslu; að beina með ásetningu sérstakri tegund af athygli eða viðhorfi til núliðandi stundar, til

líkamlegra skynjana, tilfinninga og hugsana. „Á þann hátt læra þátttakendur að umgangast erfiðar tilfinningar og bera virðingu fyrir því sem er á uppbyggilegan og meðvitaðan hátt,“ útskýrir Edda. Hún segir mannfólkið eiga það til að bregðast við vanlíðan og kvíða með því að loka á tilfinningarnar. „Þegar um er að ræða missi er það hreinlega ekki hægt. Að minnsta kosti ekki til langs tíma. Tilfinningarnar láta á endanum á sér kræla en með hjálp núvitundar er auðveldara að lifa með þeim.“

Aðspurð segir Edda þátttakendur almennt hafa verið ánægð með námskeiðið. „Þeir meta það gagnlegt og segja það hafa jákvæð áhrif á streitu. Þeir eiga auðveldara með að róa sig og takast á við kvíða og aðrar erfiðar tilfinningar. Þeir tala líka um að það hafi jákvæð áhrif á einbeitingu og nám og að þeim þyki gagnlegt að læra að takast á við lífið frá einu andartaki til annars.“

Allar nánari upplýsingar um næstu námskeið er að finna á krabb.is



Hingað til hafa úrræði fyrir unga aðstandendur verið takmörkuð. Ungmennanámskeið Ráðgjafarþjónustunnar er liður í að bæta úr því. MYND/HANNA

Ýmis úrræði eru í boði

Þegar fólk veikist af krabbameini vakna eðlilega ýmsar spurningar um ýmis réttindi, bætur og vinnutengd málefni. Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins veitir ókeypis þjónustu sem meðal annars inniheldur upplýsingar, ráðgjöf, stuðning, viðtöl og fræðslu fyrir fólk sem hefur greinst.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Þegar fólk veikist af alvarlegum sjúkdómi eins og krabbameini verða margir sjúklingar og aðstandendur þeirra eðlilega kvíðnir varðandi framtíðina. Þar eru spurningar um ýmis réttindi, bætur og vinnutengd málefni ekki undanskilin. Það eru þó til staðar ýmis úrræði í samfélaginu til að koma til móts við sjúklinga og aðstandendur þeirra þegar kemur að þessum mikilvægu málefnum segir Gunnjóna Una Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi MA hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.

„Hver og einn einstaklingur stendur oft misjafnlega að vígi hvað áunnin réttindi varðar. Lög um almannatryggingar, félagsþjónustu sveitarfélaga og félagslega aðstoð eiga að tryggja að allir njóti lágmarksframfærslu. Við þessar aðstæður nýtir fólk fyrst rétt sinn á vinnumarkaði en þegar honum lýkur taka sjúkrahússtettarfélaganna við. Þegar greiðslur úr sjúkrasjóðum stettarféлага falla niður geta tekið við greiðslur frá Tryggingastofnun ríkisins (TR) eða félagsþjónustu sveitarfélaga. Greiðslur til sjúklinga eru þannig háðar öðrum teljum og áunnum réttindum fólks á vinnumarkaði.“

Hún vekur athygli á því að sækja þarf um allar bætur ásamt því að

með öllum umsóknum þarf að fylgja læknisvottorð og önnur umbeðin gögn. „Eitt grunnvottorð frá lækni vegna umsókna fyrir sama einstakling nægir fyrir flestar bætur hjá TR. Félagsráðgjafar á Landspítalanum, í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins og á Sjúkrahúsinu á Akureyri (SAK) veita sjúklingum og aðstandendum þeirra ráðgjöf og aðstoð við að sækja um réttindi og leiðbeina fólki varðandi gögn sem þurfa að fylgja umsóknum.“

Þegar alvarlegir sjúkdómar á borð við krabbamein greinast er mikilvægt að nýta sér faglega aðstoð, upplýsingar og ráðgjöf sem í boði er að sögn Unu. „Það er mikil hjálp í því að fara yfir stöðu mála sinna með aðstoð fagaðila. Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins veitir ókeypis þjónustu, t.d. upplýsingar, ráðgjöf, stuðning, viðtöl og fræðslu fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þess.“ Hún bendir á að það geti verið gagnlegt að gera sér hugmyndir um þá framtíð sem í vændum er. „Því oft er hægt að draga úr áhyggjum eða jafnvel depurð með því að ræða um þá möguleika sem eru í boði. Mikilvægt er að leita sér upplýsinga og fá hjálp til að sækja um það sem fólk á rétt á í samfélaginu.“

Nánar upplýsingar á www.krabb.is. Þar má m.a. finna bækling sem inniheldur gagnlegar upplýsingar um réttindi krabbameinsveikra.



Gunnjóna Una Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi MA hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. MYND/OSCAR BJARNASON

„Tækifærið
er núna.“

Alfreð Finnbogason
Landsliðsmaður í knattspyrnu

Alfreð Finnbogason



 **BLEIKA
SLAUFAN**

300 krónur af
hverri seldri dósi
rennur óskipt til
styrktar Bleiku
slaufunnar.



Lýsi styrkir Bleiku slaufuna

Með því að kaupa glas af **Omega3 forte +D&E** frá Lýsi styrkir þú Bleiku slaufuna um 300 kr.

Lýsi inniheldur D-vítamín sem er talið draga úr líkum á krabbameini.

Almennt séð er Íslendingum hætt við D-vítamínskorti, m.a. vegna sólarleysis. Því er ráðlagt að taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni. D-vítamín er talið mikilvægt til að viðhalda endurnýjun beina og koma í veg fyrir beinþynningu og beinbrot auk þess sem það hjálpar til við að viðhalda eðlilegri starfsemi ónæmiskerfis og bólgusvörun.

Lýsi

LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

Þegar vinnufélagi fær krabbamein

Stuðningur og velvilji samstarfsfólks getur haft verulega þýðingu fyrir þann sem greinist. Hér eru nokkur hollráð sem geta komið að gagni:

- Verum tilbúin að hlusta, leitast við að skilja og sýna áhuga þó án óþarfa hnýsni.
- Sýnum sveigjanleika og verum tilbúin að breyta skipulagi til að koma til móts við breyttar aðstæður vinnufélagans.
- Munum að það hefur viðtæk

áhrif að greinast með krabbamein og fara í krabbameinsmeðferð. Áhrifin á hvern og einn eru þó mismunandi. Meðal algengra aukaverkana eru þreyta, úthaldsleysi, einbeitingarskortur, hármíssir, ógleði/uppköst, kviði, reiði og sorg.

- Verum meðvitund um að líðan getur verið mjög breytileg. Algengt er að fólk í krabbameinsmeðferð eigi bæði góða daga og slæma.
- Það getur verið mjög mikil-

vægt fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein að halda áfram að vinna eða vera í tengslum við vinnustaðinn sinn. Vinnan veitir mörgum öryggi og reglu þegar daglegt líf getur annars verið gerbreytt. Að halda tengslum við vinnufélaga getur uppfyllt félagslegar þarfir og dregið úr einangrun.

- Höfum í huga að mörgum þykir erfitt að biðja um aðstoð. Spyrjum beint hvort hægt sé að

aðstoða og hvernig. Ef aðstoð er afþökkuð er gott að láta viðkomandi vita að boðið standi áfram.

• Verum meðvitund um að þótt krabbameinsmeðferð sé lokið þá finna margir fyrir úthalds- og einbeitingarleysi löngu eftir að meðferð lýkur.

• Á krabb.is má finna ítarlegri fræðslu og hollráð fyrir samstarfsfólk og vinnuveitendur um stuðning við þá sem greinast með krabbamein.



Fjöldi fyrirlestra og námskeiða

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður fjölda námskeiða, fyrirlestra og viðburða fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur án endurgjalds.

Dæmi um námskeið í október og nóvember eru eftirfarandi:

- Hugræn atferlismeðferð við svefntruflunum
- Réttindi fólks með krabbamein
- Gott útlit – betri líðan fyrir konur í krabbameinsmeðferð
- Einbeiting og minnisþjálfun
- Núvitund fyrir ungmenntu sem aðstandendur
- Öndun og slökun
- Hugræn atferlismeðferð
- Núvitund: frá streitu til sáttar
- Joga og áfallamiðað joga
- Sogaæðabjúgur: Leiðir til að bregðast við sogaæðabjúg á handlegg í kjölfar krabbameinsmeðferðar
- Skapandi skrif

Dæmi um fyrirlestra og viðburði á árinu eru:

- Kastað til bata – endurhæfing fyrir konur að lokinni brjóstakrabbameinsmeðferð
- Karlarnir og kúlurnar – endurhæfing fyrir karla með krabbamein
- Kynlíf og krabbamein hjá Krafti
- Hvíldarhelgi á Eiðum (þátttakendum að kostnaðarlausu)
- Kúnstin að nærast á 21. öldinni
- Óður til framtíðar. Málþing um líknarþjónustu.
- Fjölskyldan og krabbamein. Röð fyrirlestra í samstarfi við LSH og Rannsóknarstofnun í barna- og fjölskylduvernd. Fyrir fjölskyldur þar sem foreldri hefur greinst með krabbamein.
- Ráðstefnur og málþing um mismunandi tegundir krabbameina; ristilkrabbamein, blöðruhálskirtilskrabbamein, brjóstakrabbamein og krabbamein í kvenlíffærum.

Þá er boðið upp á fjölda hádegisfyrirlestra:

- Mataræði í veikindum
 - Áfallamiðað joga
 - Hreyfing og andleg líðan
 - Lesið úr þremur bókum
 - Máttur matarins
 - Sumarblóm og ræktun
 - Sykur og reykingar: má líkja þessu tvennu saman?
 - Að spyrna við fótum. Mikilvægi styrktarþjálfunar
- Hægt er að skrá sig á póstlista eða fylgjast með dagskránni á www.krabb.is og Facebook-síðu Ráðgjafarþjónustunnar.

NOKIAN
TYRES



**BLEIKA
SLAUFAN**

Kauptu NOKIAN gæðadekk hjá MAX1 og styrktu Bleiku slaufuna

Veldu NOKIAN margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða

Hluti söluágóða AF NOKIAN gæðadekkjum hjá MAX1 rennur til Krabbameinsfélagsins

- Ein öruggustu dekk sem völ er á
- Ítrekað valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- Breitt úrval nagla-, vetrar- og heilsársdekkja
- Eigum dekk fyrir fólkubíla, jeppa og sendibíla

SENDUM UM ALLT LAND
- Flutningur með Flytjanda
750 kr. hvert dekk

Skoðaðu dekkjaleitarvélina á MAX1.IS | frábært verð

SÖLUSTADIR:
Bíldshöfða 5a, Reykjavík
Jafnaseli 6, Reykjavík
Dalshrauni 5, Hafnarfirði

OPIÐ:
Virka daga kl. 8-17
Laugardaga kl. 9-13

AÐALNÚMER:
515 7190

MAX1
BÍLAVAKTIN

STOLTUR STYRKARADILI BLEIKU SLAUFUNNAR

LÆKKAD VERÐ

MEÐ MAGNINNKAUPUM GETUM VIÐ BOÐIÐ TVO AF OKKAR
VINSÆLUSTU LEGSTEINUM Á FRÁBÆRUM KJÖRUM

40%
AFSLÁTTUR



NR. 2020 SHANXI BLACK

TILBOÐSVERÐ

KR. 236.900,-

~~FULLT VERÐ KR. 396.900,-~~

AFSLÁTTUR KR. 160.000



NR. 2006 SHANXI BLACK

TILBOÐSVERÐ

KR. 244.900,-

~~FULLT VERÐ KR. 408.900,-~~

AFSLÁTTUR KR. 164.000

INNIFALIÐ Í TILBOÐSVERÐI

- LEGSTEINNINN
- UPPSETNING LEGSTEINSINS*
- ÁLETRUN
- ÍGRAFIN MYND
- GRANÍT LUKT
- GRANÍT VASI
- BATTERÍSKERTI 250 KLST

* (Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU),
EÐA PÖKKUN OG SENDING
Á LEGSTEININUM ÚT Á LAND MEÐ FLYTJANDA.

GERÐU LEIÐI
ÁSTVINA ÞINNA
FALLEGT FYRIR
JÓLIN

MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Eplaedik – undraefni eða hindurvitni?

Eplaedik er náttúrulegt undraefni að mati sumra og hefur það orð á sér að vera gott fyrir heilsuna á alla lund, allt frá sótthreinsun á tannburstum til minnkandi mittismáls.

En er eplaedik eins stórkostlegt og við viljum vera láta? Getur notkun þess og neysla verið í besta falli tímaeyðsla og í versta falli skaðleg heilsunni? CNN fréttastofan gerði á dögnum úttekt á þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar á gagnsemi eplaediks og birtu niðurstöður þeirra.

Þyngdartap

Eplaedik hefur löngum þótt gott í baráttunni við aukakílóin þar sem það er talið auka brennslu. Samkvæmt japönskum rannsóknum á 175 einstaklingum í ofþyngd sem breyttu engu í mataræði sínu

öðru en að bæta eplaediki við matseðilinn varð niðurstaðan sú að eplaedik virðist hafa áhrif á þyngdartap en ekki þannig að það geri neinn gæfumun.

Tannhirða

Sumir segja að það sé fátt betra til að hreinsa bletti af tönnum og gera þær hvítari en að nudda þær upp úr eplaediki. Flestir tannlæknar sýpa hveljur við tilhugsunina um að nudda sýru á tennurnar þar sem sýran leysir upp glerunginn sem veldur tannskemmdum. Það er því alveg eins hægt að bursta tennurnar upp úr kóki eins og eplaediki.



Eplaedik hefur löngum haft yfir sér næstum goðsagnakenndan blæ en ekki er ráðlegt að trúa öllu sem internetið segir, hvort sem um er að ræða eplaedik eða annað.

Húð, hár og neglur

Internetið heldur því fram að hægt sé að nota eplaedik á húðina til að stemma stigu við húðsýkingum og bóllum, í hárið til að drepa lýs og losna við flösu, til að losna við vörtur og sporna við öldrun með því að lýsa aldursbletti á húð svo fátt eitt sé nefnt. Húðlæknar í Banda-



Margir vilja halla sér að náttúrulegum lausnum á heimilisprifavanda en þeim er ráðlagt að treysta ekki um of á sótthreinsunarmátt eplaediks.



Ýmsir vilja frekar nota náttúrulegar snyrtivörur og stóla þá á eplaedik til að hreinsa húðina en það er ekki endilega alltaf ákjósanlegt þar sem sýran í edikinu getur ert húðina.

ríkjnum viðurkenna að mögulega sé eplaedik sæmilega áhrifarikt við að þurrka upp bólur og geti virkað vel gegn kláða og sviða af völdum skordýrabita og sólbarna en að það hafi lítil sem engin áhrif gegn lýs og geti verið mjög skaðlegt að reyna að vinna á vörtum með eplaediki þar sem það brennir húðina.

Heimilið

Þar sem eplaedik getur haft sótt-hreinsandi áhrif er það talinn góður náttúrulegur valkostur við hefðbundin heimilishreinsiefni. Sýran er góð gegn myglu en salt, sitrónusafi og lyftiduft hafa sömu áhrif og sumum finnst lyktin af því betri. Og sótthreinsiahhrifin eru almennt frekar ofmetin þar sem rannsóknir sýna að þó sumar baktériur þoli óblandað eplaedik frekar illa þá hefur það lítil áhrif á aðrar. Helst er mælt með því að nota eplaedik til að hreinsa baðherbergið.

Hósti og hálsbólga

Faðir nútíma lækisfræði, Hippó-

krates, notaði edik blandað hunangi til að lækna hálsbólgu og þralátan hósta. Margir foreldrar halda að þessi blanda sé náttúrulegur valkostur við hóstasaf og það má rétt vera. En miklu máli skiptir að blandan sé veik þar sem sýran í edikinu getur sært hálsinn og gert illt verra og einnig ert vélindað og aukid óþægindi af völdum bakflæðis.

Hjartasjúkdómur og krabbamein

Rotta sem hefur áhyggjur af heilsunni ætti endilega að fá sér sem mest af eplaediki. Rannsóknir sýna að edik hefur jákvæð áhrif á blóðþrýsting og kólesteról í nagdýrum sem fá fitu- og kólesterólríkan mat. Einnig hægir eplaedik á vexti krabbameinsfrumna í sýnskál á rannsóknarstofu. Engar sambærilegar rannsóknir hafa hins vegar verið gerðar á fólki og því hæpið að halda fram kraftaverkamætti eplaediks þegar kemur að hjartasjúkdómum og krabbameini.

Tryggðu þér
áskrift á aðeins
333 kr. á dag*
9.990 kr. á mánuði

SKEMMTIPAKKINN



*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



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

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



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



Toyota Yaris árgerð 2001. 160þ km. 5 gir. V. 250 þ. S. 616-2597.



Ford Explorer 2006, Eddie Bauer, ek. 142.000 km, metanbreyttur. Fæst á góðu verði. Hafið samband við Eirik í síma 893-8950.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PIPULAGNIR

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

Tek að mér pípulagningavinnu S:6596729

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Gluggaþvottur og hreingerningar. Betra hreint ehf. S: 837 2000

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

REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spórtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málaramestari Upplýs. malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

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

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Komið og reynsluakið

EX 4WD

KIA SPORTAGE

NÝIR - SJÁLFSKIPTIR - DÍSEL
Einn vinsælasti jepplingurinn á Íslandi

VERÐ KR. 5.380 ÞÚSUND

Skoðum með uppítoðu á öllum tegundum bifreiða

Mjög vel útbúnir bílar

- ✓ 19" álfelgur
- ✓ Opnanlegt glerpak með rafdrifinni gardínu
- ✓ Íslenskt leiðsögukerfi
- ✓ 7" snertiskjár
- ✓ Bakkmyndavél
- ✓ Bluetooth
- ✓ Margt fleira...

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



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

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Keypt
& Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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



Barnaheill

visir þú að...
þitt ega rita lækisadstod
og heilbrigðisþjónustur.

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

Tómstundir
& Ferðir

Fyrir veiðimenn

GRÁSLEPPUVEIÐIMENN

Grásleppunetin komin. Þekking
reynsla gæði. Heimavik.is s.
8928655

Húsnæði

Húsnæði í boði

ÍBÚÐ TIL LEIGU Á
ESKIVÖLLUM HFJ.

4-5 herb, íbúð 108,5 fm á 3ju hæð
í lyftuhúsi. Laus nú þegar. Ath.
eingöngu fjölskyldufólk. Uppl. í s.
893 9777

Hús í Dalasel nr 7 í kjallara, 2
herb. eldhús m ísskáp. baðherb.
Lítill geymsla. 72 fm. 2 fataskápar.
Hægt er að koma að skoða e. kl. 17.
Uppl. 775 1231. V. 150þ m hita og
rafmagn. 2 mánuðir tryggingu. Laus
1. nóv.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S.
564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúð, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003



Atvinna

Atvinna í boði

Jói
FelÓSKUM EFTIR
AFGREIÐSLUFÓLK Í
BAKARIÍÐ HJÁ JÓA FEL

Bakaríið hjá Jóa Fel óskar eftir
að ráða afgreiðslufólk í fullt
starf. Unnið er á tvískiptum
vöktum og aðra hvora helgi. Um
framtiðarstarf er að ræða. Einnig
vantar okkur afgreiðslufólk í
hlutastörf um helgar.

STARFSKRÖFUR:

- Stundvís, áreiðanleiki og góð
þjónustulund.

- Íslenskunnáttu er skilyrði
Umsókn skal skilað til Lindu
á linda@joifel.is

STARFSKRAFTUR ÓSKAST

Stundvís og reglusamur
starfskraftur óskast til ýmissa
starfa í matvöruverslun.
Hlutastarf kemur til greina.
Uppl. Kjöhöllin Háleitisbraut
58-60 og í síma 553 8844.



heimili
fasteignasala
- á traustum grunni



Finnþogi
Hilmarsson
lögg. fasteignasali

Álfkonuhvarf 51 - góð 4ra með sólpalli.



ÓPIÐ HÚS

Vel skipulögð um 105 fm endaíbúð á jarðhæð með sérinn-
gangi og stæði í bílageymslu. Íbúðin skiptist í þrjú góð her-
bergi, hjarta stofu og opið eldhús. Þvottaaðstaða er innan
íbúðar. Úr stofu er gengið út á stóran aflokaðan sólpall í
suður. Verð 45,0 milljónir. Eignin verður sýnd í opnu húsi á
morgun miðvikudag frá kl. 17:15-17:45.
Frekari upplýsingar veitir Finnþogi, 895-1098.

Fannborg 1 - gott stúdíó - útsýni.



ÓPIÐ HÚS

Virkilega snotur og vel viðhaldin um 40 fm stúdíóíbúð á 8.
hæð á frábærum stað miðsvæðis í Kópavogi. Stórbrotið
útsýni í tvær áttir. Verð 26,9 milljónir. Opið hús á morgun
miðvikudaginn 11. okt. frá kl. 16:30-17:00.
Frekari upplýsingar veitir Hafdís, 699-8217.

530 6500

Grensáveg 3 | Opið mán. - fös. frá kl. 9-17 | www.heimili.is

530 6500

Til hamingju!

(Ef þetta gekk ekki: Úps, við erum bjartsýn að eðlisfari)



ishúsið



viftur.is
-andaðu léttar

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

VIÐ FÆRUM ÞÉR GÓÐAR GLUGGALAUSNIR

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



**Trégluggar // Álklæddir gluggar
Pvc gluggar // Hurðir // Sérsmíði**



 **Gluggahöllin**

Er í sama húsi og Granithöllin

www.gluggahollin.is

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

Var hvattur til að hætta

Heimir Hallgrímsson kom Íslandi á Heimsmeistaramótið í fótbolta í gærkvöldi, fyrstur manna. Eftir allt partið sem var í kringum EM í fyrra hvöttu meira að segja hans nánustu Eyjamanninn til að láta gott heita og gera eitthvað annað.

FÓTBOLTI „Það er svolítið erfitt að tala núna því maður hugsar bara í tilfinningum en ekkert með hausnum,“ sagði sigurteifur og glaður Heimir Hallgrímsson, þjálfari íslenska landsliðsins í fótbolta, eftir sigurinn á Kósóvó í gærkvöldi sem fleytti strákunum okkar á HM 2018 í Rússlandi. Ísland á HM í fyrsta sinn. Íslensku strákarnir tóku I-riðilinn með trompi og enduðu í efsta sæti. Riðilinn má auðveldlega kalla þann sterkasta í allri undankeppninni.

„Fyrst og fremst er ég stoltur af strákunum. Við erum búnir að hrósa þeim fyrir samheldni og góða liðsheild í þessu verkefni og sérstaklega fólkinu í kringum liðið. Svo eftir við tókum þetta enn þá lengra hafa stuðningsmennirnir verið geggjáður,“ sagði Heimir og hélt áfram:

Ótrúlega stoltur

„Ég er ótrúlega stoltur yfir að vera hluti af þessum geggjáða hópi sem er að afreka eitthvað sem ég held að við skiljum ekki alveg hvað er stórt. Ég held ég sé bara að segja einhverja bölváða því en ég er aðallega ótrúlega stoltur.“

Það voru ekki allir sem bjuggust við því að íslenska liðið gæti endurtekið fyrri árangur enda liðið að ná ótrúlegum hæðum á EM á síðasta ári.

„Ég vissi að þetta yrði erfitt því það er alltaf erfitt að byrja aftur eftir velgengni. Leikmenn náðu sér virkilega ekki á strík með sínum félagsliðum þannig að við vorum

Þjóðirnar 17 sem eru komnar á HM 2018

Evrópa (8 af 13): Rússland, Belgía, Þýskaland, England, Spánn, Pólland, Ísland og Serbía.

Suður-Ameríka (1 af 4): Brasilía.

Asía (4 af 4): Íran, Japan, Suður-Kórea, Sádi-Arabía.

Norður og Mið-Ameríka: (2 af 3): Mexíkó, Kosta Ríka.

Afríka (2 af 5): Nígíría, Egyptaland.

Að auki verða tvö umspilssæti í keppni milli álfa.

í basli til að byrja með en náðum samt úrslitum. Ég var samt alveg viss um að þetta ár yrði betra heldur en í fyrra vegna þess að við komumst í gegnum síðasta ár,“ sagði Heimir.

Hefur haft kjark og þor

Eyjamaðurinn tók miklum framförum sjálfur sem þjálfari í þessari keppni en það voru ekki allir vissir um að hann gæti haldið áfram að ná góðum árangri án Lars Lagerbäck og hvað þá að gera liðið betra. Hann hefur haft kjark og þor til að gera breytingar og flestar hafa virkað eins og staða liðsins endurspeglar.

„Ég er gríðarlega stoltur af þeim ákvörðunum sem ég hef tekið en ég

Ég hafði bullandi trú á að við gætum tekið þetta lengra. Þetta lið er orðið betra en það var.

Heimir Hallgrímsson



er ekki einn að taka þær. Við rífumst oft um þetta. Auðvitað hefur fleira heppnast heldur en ekki. Staða okkar segir það,“ sagði Heimir, sem var meira að segja hvattur til þess að láta gott heita með íslenska liðið og ekki taka áhættuna á að fara með allt í vaskinn.

Hafði bullandi trú

„Það voru margir sem sögðu mér að taka ekki við liðinu eftir alla þessa velgengni og þetta risastóra parti sem var í Frakklandi. Ég var spurdur af hverju ég tæki ekki bara spilaþeningana og færi að gera eitthvað annað. Það var fólk sem stóð mér nærri sem hvatti mig til að hætta en ég hafði bullandi trú á að við gætum tekið þetta lengra. Þetta lið er orðið betra en það var. Það er bara allt sem segir það; allur árangur. Við erum að vinna HM-riðil sem var sá sterkasti í þessari undankeppni. Við erum að gera verulega margt rétt,“ sagði Heimir Hallgrímsson. tomas@365.is

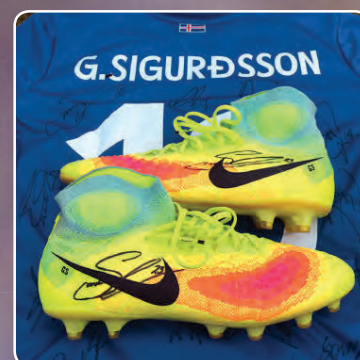


Markaskorararnir Jóhann Berg og Gylfi fagna í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Vilt þú vinna áritaðan skó frá Gylfa Sigurðssyni!

Ísbúðin Hafís ætlar að gefa áritaða skó frá Gylfa Sigurðssyni

Til að vera með og eiga möguleika á að vinna, þarf að fara á Facebooksíðu Hafís og líka og deila með opnum prófil.



Ísbúðin Hafís • Bæjarhrauni 2 • Hafnarfirði

SJÁUMST BRÁÐUM



TÍMAMÓT



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Sigurgeir Sigurðsson
fv. bæjarstjóri,
Miðbraut 29, Seltjarnarnesi,

sem lést að heimili sínu þriðjudaginn
3. október, verður jarðsunninn frá
Seltjarnarneskirkju föstudaginn 13. október kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem
vildu minnst hans er bent á sjóð til styrktar æskulýðs-
og forvarnarstarfi íþróttafélagsins Gróttu.
Reikn. 0512-26-202252, kt. 700371-0779.

Margrét Sigurgeirsdóttir
Sigurður Ingi Sigurgeirsson
Pór Sigurgeirsson
Hörður Sigurgeirsson

Héðinn Valdimarsson
Lóa Hjaltested
María Björk Óskarsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma,
langamma og langlangamma,
Guðrún Esther Magnúsdóttir
frá Fossi,

sem lést á hjúkrunarheimilinu
Mörk þriðjudaginn 3. október. Hún
verður jarðsunninn frá Staðarhólskirkju, Dalabyggð,
miðvikudaginn, 11. október, klukkan 14.00.

Jón Ólafur Hjartarson
Steingrímur Hjartarson
Kristín Hjartardóttir

Björk Júlíusdóttir
Richard Björgvinsson
og fjölskyldur.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug vegna andláts
og útfarar móður okkar,
tengdamóður, ömmu og langömmu,
Ástu G. Þorkelsdóttur
kjólameistara.

Sérstakar þakkir til starfsfólks V-3 á Grund.

Kolbrún, Nathanael og Helgi Ágústsbörn
og fjölskyldur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Guðný Helgadóttir
handavinnukennari,
Hlíðarhúsum 3, Reykjavík,

lést fimmtudaginn 5. október sl.
á Landspítalanum við Hringbraut.

Rannveig Gunnarsdóttir
Ásta Gunnarsdóttir
Kristín Gunnarsdóttir

Björn H. Jóhannesson
Guðmundur R. Bragason
Haraldur Þ. Gunnarsson

barnabörn og langömmubörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Guðrún Steinsdóttir
(Dúra á Múla)

Áshamri 45, Vestmannaeyjum,
lést aðfaranótt 7. október
á Landspítalanum. Sérstakar þakkir til
starfsfólks á deild 11G fyrir einstaka
umönnun og stuðning. Útförin fer fram frá Landakirkju
í Vestmannaeyjum laugardaginn 21. október kl. 13. Blóm
og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja
minnst hennar er bent á Krabbavörn Vestmannaeyjum.

Jóhann Ólafsson
Þorgerður Jóhannsdóttir
Guðmundur Jóhannsson
Ómar Jóhannsson

Magnús Kr. Sigurðsson
Margrét Kjartansdóttir
Elín Lárusdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug vegna andláts
og útfarar móður okkar, tengdamóður,
ömmu og langömmu,
Ástriðar Ólafsdóttur
Goðheimum 26, Reykjavík.

Frída Ó. Kristjánsdóttir
Helga I. Kristjánsdóttir

Ólafur Hreiðarsson

ömmubörn og langömmubörn.



Ástkær eigenmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Bragi Jónsson
rafvirkjameistari,

lést fimmtudaginn 5. október
á hjartadeild Landspítalans. Útförin fer
fram í Bústaðakirkju fimmtudaginn
12. október kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast
afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans
er bent á Barnspítalaskjóð Hringins
kt. 640169-4949, reikningsnúmer 0101-26-054506.

Ingigerður Gottskálksdóttir
Ingibjörg Bragadóttir
Örn Bragason
Ingveldur Bragadóttir
Guðjón G. Bragason

Magnús Strandberg
Ágústa Sveinsdóttir
Tryggvi Jónsson
Irma M. Gunnarsdóttir

afa- og langafabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Haldís Bergþórsdóttir
Langholti 14, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja
föstudaginn 6. október. Útförin fer fram
í kyrriþey að ósk hinnar látnu. Þeim sem vilja
minnst hennar er bent á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja.

Ásgerður Kormáksdóttir
Jórunn Tómasdóttir
Halla Tómasdóttir
Bergþóra Tómasdóttir
Tómas Tómasson

Jón Jóhannsson
Skúli Thoroddsen
Pálmi Einarsson
Stefán Eyjólfsson
Svala B. Reynisdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Mergættir, hlíju og virðing *Víð andlát ástvinar*



Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353

Ísleifur Jónsson **Steinunn Magnúsdóttir**
Útfararstjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn



*Víð erum til staðar
þegar þú þarft á
okkur að halda*

Magnús Sævar Magnússon,
umsjón útfara

Útfarar- og lögfræðipjónusta

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



Útfararstofa kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is



Okkar yndislegi pabbi, sonur, bróðir,
barnabarn, frændi
og fyrrverandi sambýlismaður,
Kristinn Freyr Ólafs
flugvirki,
Fifumóa 5d, Njarðvík,

lést á heimili sínu, mánudaginn 2. október.
Kristinn Freyr, yndið okkar, verður jarðsunninn frá
Keflavíkurkirkju, mánudaginn 16. október kl. 13.00.

Kær kveðja,

Lilja Rún Ólafs

Kristinn Karl Ólafs
Björgvin Haraldur Ólafs
Herdis Matthildur Ólafs
Sigurbjörn Þór Kristinsson
Vilborg Telma Kristinsdóttir
Róbert Aron Kristinsson Ólafs
Sigurbjörn Björnsson

Sigurjóna Sigurbjörnsd.
Sigríður Inga Eysteinsd.

Sædis Þorbjörnsdóttir

Inga Valgarðsdóttir
Þóra Þórhallsdóttir

systkinabörn hins látna og
Jóhanna Margrét Eggertsdóttir



Ástkær frændi okkar,
Heimir Áskelsson
Lynghaga 4, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund
þriðjudaginn 3. október. Útförin fer
fram frá Neskirkju miðvikudaginn
11. október nk. kl. 13.00. Blóm og kransar
eru afþakkaðir en þeim sem vilja minnst Heimis er
vinsamlega bent á að láta hjúkrunarheimilið Grund njóta.

Hildigunnur, Ásrún og Kristín Davíðsdætur
Oddrún Ásta og Guðrún Sverrisdætur
Anna Wallace og makar.



Ástkær eigenmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Egill Jónsson
fyrrverandi brunavörður,
Barmahlíð 3,

lést 23. september á Landspítalanum.
Útförin fer fram frá Háteigskirkju
föstudaginn 13. október kl. 11. Blóm og kransar
vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnst hans
er bent á Hjartaheill.

Sveinbjörg Egilsdóttir
Jón Egilsson
Helga Egilsdóttir

Augur Ingvarsdóttir
Rögnvaldur Ólafsson

barnabörn og barnabarnabörn.

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.

STÓRTÓNLEIKAR Í HÁSKÓLABÍÓ 21. OKTÓBER KL. 21.00

BJARNI ARA 30 ÁR



BJARNI ARA FAGNAR Í ÁR 30 ÁRA SÖNGAFMÆLI

MEÐ HONUM Á SVIÐINU VERÐUR FRÁBÆR HLJÓMSVEIT OG FLUTT VERÐA LÖGIN SEM
BJARNI HEFUR SUNGIÐ INN Í HJÖRTU LANDSMANNA SÍÐUSTU ÞRJÁ ÁRATUGI.

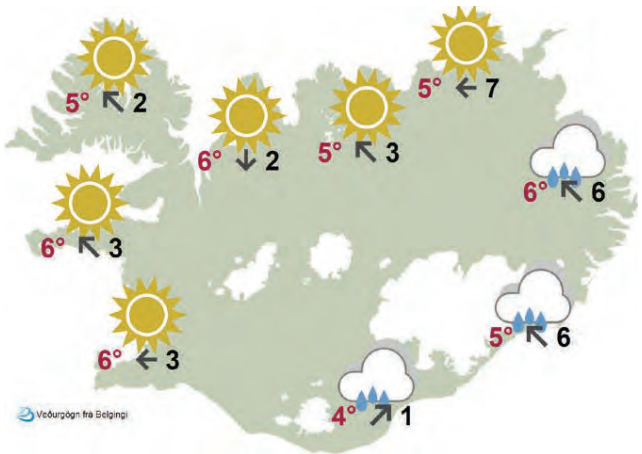
ÞÓRIR ÚLFARSSON LEIKUR Á HLJÓMBORÐ OG STÝRIR HLJÓMSVEITINI · GULLI BRIEM Á TROMMUR · FRIDRIK KARLSSON Á GÍTAR
GRÉTAR ÖRVARSSON Á HLJÓMBORÐ · JÓHANN ÁSMUNDSSON Á BASSA · JÓEL PÁLSSON Á SAXAFÓN · KJARTAN HÁKONARSON Á TROMPET

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á TIX.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Austlæg átt 5-13 m/s í dag. Þurrst að mestu vestan- og norðanlands, en rigning annars staðar, einkum á Suðausturlandi. Hiti 3 til 10 stig. Vaxandi norðaustanátt við suðausturströndina í kvöld.



Miðvikudagur

Reykjavík 7° ↘ 11	Ísafjörður 4° ↙ 11	Akureyri 5° ↓ 3
Egilsstaðir 6° ↙ 4	Kirkjubæjarkl. 6° → 12	Hveravellir 2° ↓ 4

Fimmtudagur

Reykjavík 7° ← 3	Ísafjörður 3° ↙ 12	Akureyri 5° → 7
Egilsstaðir 4° ↗ 6	Kirkjubæjarkl. 6° ↗ 7	Hveravellir 1° ↑ 1

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
2. vesaldómur
 6. stefna
 8. sæ
 9. farfa
 11. ólæti
 12. fláreði
 14. skætur
 16. tveir eins
 17. geislahjúpur
 18. umhyggja
 20. í röð
 21. málmhúða

- LÓDRÉTT**
1. æðasláttur
 3. þys
 4. planta
 5. samtíningur
 7. ástæða
 10. hreinn
 13. jarðsprunga
 15. andstreymi
 16. klæði
 19. tveir eins

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

LÁRÉTT: 2. eyrna, 6. út, 8. sjo, 9. lit, 11. at, 12. slægi, 14. efjur, 16. ff, 17. ára, 18. önn, 20. tu, 21. tinn. LÓDRÉTT: 1. þúls, 5. ys, 4. mjaðurt, 5. dót, 7. tilfenn, 10. teer, 13. glá, 15. rann, 16. fót, 19. nn.



Fósturbörn

HEFST Í KVÖLD
KLUKKAN 20:35

Fósturbörn

Af hverju geta á fjórða hundrad barna ekki búið heima hjá mömmu og pabba og hvað verður þá um þau? Í vetur mun **Sindri Sindrason** kynna sér alla unga fósturkerfisins, hitta börn sem verið hafa í fóstur, fósturforeldra og blóðforeldra sem misst hafa forræði yfir börnum sínum.

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is | 1817

333 kr á dag*

SKEMMTIPAKKINN

*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri niú 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

Haraldur, það eru tvær aðferðir til að læra að spila golf. Ég gæti vafið þessu sjóðámi utan um lappirnar á þér í hvert sinn sem þú gerir villu.



Uu... eða? Ég get myndað þig með þessari kameru hérna og greint sveifluna þína eftir á.



Gelgjan



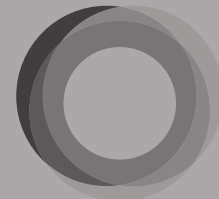
Barnalán



wagner

PÝSK HÖNNUN · EINSTÖK GÆÐI

EINU STÓLARNIR MED



Dondola®

360°

VELTITÆKNI

FRÁBÆRT KYNNINGARVERÐ
Í SAMVINNU VIÐ WAGNER

109.900 kr.

ÚT OKTÓBER Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

Að sitja á hreyfingu getur komið í veg fyrir ýmis bakvandamál og hjálpað þeim sem nú þegar stríða við eymsli og þreytu í baki. Hreyfingin miðar að því að létta álag á bakið og styrkja það í hrifandi samspili hvíldar og hreyfingar

MYNDFORM GRAEIK

NÝ
VEFVERSLUN
HIRZLAN.IS
.....
OPIÐ Á
LAUGARDÖGUM
12-16

FAGADILAR MÆLA MED WAGNER



Elís Þór Rafnsson
sjúkrálfari



Hirzlan

GÆÐI · STÖÐUGLEIKI · SKILVIRKNI · Í 24 ÁR

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

SITJUM Á HREYFINGU!



Anna María við verk sitt sem er til sýnis í Galleri Gátt en það er opið miðviku-
daga til sunnudaga frá klukkan 15 til 18. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nú verða fluttar veðurfregnir

Anna María Lind er einn fárra veflistamanna landsins. Verk hennar, Veðurfregnir, er til sýnis í galleriinu Gátt í Hamraborg 3 A – með tilheyrandi hljóði.

Vefstóllinn er mitt verkfæri og með honum miðla ég því sem ég vil, þó hann geti verið takmarkandi. Ég einskorða líka efnið sem ég vinn úr við tuskuræmur. Tilgangurinn er tvíþættur, að göfgruslið með því að vefa úr fötum sem fólk er hætt að nota og tjá það sem mig langar að segja frá. Núna er það veðrið. „Þetta segir Anna María Lind Geirsdóttir um verk sitt Veðurfregnir sem hún sýnir í galleriinu Gátt í Hamraborg 3 A í Kópavogi til 15. október. Hún kveðst hafa fengið góð viðbrögð frá gestum sem komið hafa á sýninguna. „Þeir túlka verkið sem veðurbrigði og þannig var það hugsað.“

En af hverju veðurfregnir? „Ég er mikið úti bæði vegna starfs míns sem leiðsögumaður og ferða minna innanbæjar á hjóli. Mér

finnst það forréttindi því veðrið er svo síbreytilegt að alltaf mætir manni ný fegurð. Svo er ég heilluð af veðurfregnum. Lesararnir eru svo yfirvegaðir hvort sem þeir eru að spá aftakaverðri eða bongóblíðu og þannig hefur það alltaf verið. Þabbi minn var flugmaður og það var sussað á mig þegar ég var litil, nú þurfti að hlusta á veðrið af athygli og ég lærði að taka eftir.“

Hvernig kynntist þú vefnaði? Mamma er finnsk og það voru alltaf tuskumottur á heimilinu. Ég snerti vefstól í fyrsta sinn þegar ég var átta ára og ákvað þá strax að þetta væri eitthvað fyrir mig. Ég lærði vefnað í Finnlandi. Það er fiskibeinsmynstur í þessu verki. Ég var dálítið búin að hugsa hvaða vend ég ætti að nota og finnst þessi passa best við mónótóninn í veðurfregnum.“ – gun



“Hundur í óskilum gengur hér til verks óhræddur, meðvitaður og upplýstur,” segir í dómnum. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Klár eru kvennaráð

LEIKHÚS

Kvenfólk



Leikfélag Akureyrar

Höfundar og flytjendur: Eiríkur G. Stephensen og Hjörleifur Hjartarson

Leikstjórn: Ágústa Skúladóttir

Tónlist: Eiríkur G. Stephensen og Hjörleifur Hjartarson

Ljósahönnun: Lárus Heiðar Sveinson

Myndbandshönnun: Jón Páll Eyjólfsson

Leikmynd, búningar og leikmunir: Íris Eggertsdóttir

Hljóðhönnun: Gunnar Sigurbjörnsson

Hljómsveit: Áslaug María Stephensen, Gunnur Vignisdóttir, Una Haraldsdóttir og Margrét Hildur Egilsdóttir.

Íslenskar konur hafa það best í heiminum. Þessari staðreynd er slett á blaðsíður dagblaðanna í hvert skipti sem Ísland toppar einhvern listann um stöðu kvenna á vinnumarkaðinum eða réttindasamanburð við önnur lönd. Óleiðréttur launamunur kynjanna hér á landi mældist um 17 prósent árið 2015, heilu tónlistarhátiðirnar eru haldnar án lágmarksbátttöku tónlistarkvenna, dómkerfið tekur skammarlega illa á ofbeldisverkum gegn konum og við þurftum ekki að bíða nema til 2009 til að fá kvenkyns forsætisráðherra. Mikið höfum við það nú gott.

Það var því ekki að ástæðulausu að ákveðinn kvíði fylgdi því að sjá auglýsta sýningu með nafninu Kvenfólk samda af tveimur miðaldra hvítum karlmönnum sem virtust hafa uppgötvað allt í einu að hallað hefur svolitíð á kvenfólk í svolitíð langan tíma. Karlar eru nefnilega einstaklega duglegir að benda konum á hvað betur má fara. Þeir félagar Eiríkur G.

Stephensen og Hjörleifur Hjartarson virtust vera að daðra ansi djarft við hrútskýringarveikina.

Dúettinn Hundur í óskilum er löngu orðinn þjóðþekktur og höfundareinkenni hans birtist í frumsömdum sönglögum og pólitískri satíru með góðum slurk af súrrealisma. En hæfni félaganna Eiríks og Hjörleifs í að gera gott grín byggist ekki á filalátum, af þeim er samt auðvitað nóg, heldur hugviti. Þetta hugvit gerir sýninguna ekki einungis framkvæmanlega heldur líka virkilega skemmtilega og áleitna. Formið er frjálst og ekki með góðu móti hægt að skilgreina en kabarett er kannski besta lýsingin. Ágústa Skúladóttir heldur vel um efnið og finnur frumlegar leiðir til að skipta um gir á milli atriða. Þeir kumpánar nálgast efnið sitt af ædruleysi og afslöppun þar sem hver sena flæðir inn í þá næstu með hnökrum en slíkt skiptir ekki máli.

Hundavað er sérgrein félaganna en saga fémínismans er hér rakin á ógnarháða allt frá kvennalasu útópíunni sem írsku munkarnir stofnuðu hér fram til vorra flóknu tíma. Sviðsetta útvarpsverkið Kona í blokk og önnur í raðhúsi er einn af hápunktum sýningarinnar þar sem þeir fara yfir rauðsokkutímabilið. Þeir hafa nefnilega rétt fyrir sér þegar þeir segja að stórar konur með stór gleraugu geti breytt heiminum. Slagarar á bord við Pamelu, Áfram stelpur og Ekkert mál hljóma en endurgerð þeirra á myndbandinu við Babooshka eftir Kate Bush í fullri lengd stendur þar upp úr.

Eiríkur og Hjörleifur hika ekki við að blanda saman gríni og grafalvöru en óður Hjörleifs til ónefndrar ömmu sinnar nistir inn að innstu hjartarótum. Þöggun er nánast listform hér á landi. Stundum fara þeir aðeins fram úr sér með fimmaura-brandarana eins og að spila tónverk eftir Bach á g-streng, bókstaflega.

Sumar senur eru of langar og herhöpið heppnast ekki alltaf. Aftur á móti er öll umgjörð sýningarinnar virkilega góð, þá sérstaklega vinna Írisar Eggertsdóttur við leikmynd, búninga og leikmuni, henni tekst að skapa skýra heima, stundum með örfáum munum. Myndbandsvinna Jón Páls Eyjólfssonar og ljósa-hönnun Lárusar Heiðars Sveinsonar reka síðan laglegt smiðshögg á umgjörðina.

Lokakafli sýningarinnar stendur algjörlega upp úr. Hann byrjar með hljóðupptöku af Arna Johnsen í pontu á Alþingi þar sem hann ræðir nauðsyn þess að konur séu til taks fyrir mjólkun, bókstaflega eins og beljur. Orðum risaæðlunnar er svarað með því að bjóða á svið hljómsveit sem samanstendur af fjórum unglingsstelpum sem heita Áslaug María, Gunnur, Una og Margrét Hildur. Þessar ungu stelpur eru rödd framtíðarinnar og því lík rödd. Hispurlausir harðkjarnarokkarar sem neita að láta þagga niður í sér og eiga sig sjálfar. Eiríkur og Hjörleifur vita þetta og fagna því.

Fémínismi er ekki feimnismál heldur mannréttindamál. Kvenréttindabaráttta Íslands hefur átt sér margar róttækar kvenhetjur og mikið hefur breyst en fleiri kvenhetjur eiga eftir að stíga fram því fram undan er ótrúleg vinna. Kvenfólk er hið finasta innlegg sem bæði fræðir og skemmtir. Útskýring Vísindavefs Háskóla Íslands á afstöðu margra karlmanna til fémínismans er einföld: „Hræðsla karla við fémínisma er að öllum líkindum óöryggi, fordómar og vankunnáttu...“ Dúettinn Hundur í óskilum gengur hér til verks óhræddur, meðvitaður og upplýstur. Uppskeran er eftir því.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTADA: Súrrealískur og stórskemmtilegur söngfyrirlestur með hárbeyttum skilaboðum.



AUKIN ÞJÓNUSTA VIÐ EIGENDUR SKODA

- Bílson er sérhæft og vottað þjónustuverkstæði sem uppfyllir allar ströngustu kröfur Skoda.
- Fullkomin forgreiningarstöð þar sem greina má flest allt um ástand bílsins og gæði.

SKODA



Við leitumst við að vera samstíga því besta í Evrópu.
Komið, sjáið og sannfærst.

bilson
-VERKSTÆÐIÐ-

Kletthálsi 9 • Sími 568 1090

Kletthálsi 9 • 110 Reykjavík • Sími 568 1090 • bilson@bilson.is • bilson.is



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

KVIKMYNDATÓNLIST FRÁ HOLLYWOOD

12. OKTÓBER 19:30

Sinfóníuhljómsveit Íslands
Richard Kaufman hljómsveitarstjóri

Kvikmyndatónlist úr
**Ben Hur, Hollywood Hotel,
Breakfast at Tiffany's, Out
of Africa, Robin Hood, China
Town, Sunset Boulevard,
The Magnificent Seven,
Gone with the Wind,
Bridge on the River Kwai,
Superman, Star Wars og fl.**

Á þessum tónleikum leikur Sinfóníuhljómsveit Íslands kvikmyndatónlist úr smíðju Hollywood. Þar er af nógu að taka: Robin Hood, Ben-Húr, Gone with the Wind, The Magnificent Seven og Breakfast at Tiffany's, auk þess sem leikin verða þekkt stef úr myndunum Súperman og Stjörnustríði eftir hinn sívinsæla John Williams.

Hljómsveitarstjóri er Richard Kaufman sem hefur áratuga reynslu af störfum í Hollywood þar sem hann stjórnar tónlist fyrir kvikmyndir og sjónvarpsþætti auk þess að stjórna helstu sinfóníuhljómsveitum Bandaríkjanna á tónleikum.

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI Á SINFONIA.IS

Miðasala í Hörpu
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili:

GAMMA

Coca-Cola BÍÓ
á þriðjudögum í Laugarásbíó

750 kr.
á allar myndir nema íslenskar

FRÍ AÞYLLING Á GOSI Í HLÉ!

LAUGARÁS BÍÓ

BLADE RUNNER 2049 SÝND KL. 6, 9, 10, 10	MY LITTLE PONY SÝND KL. 6
Kingsman THE GOLDEN CIRCLE SÝND KL. 9	UNDIR TRÉNU SÝND KL. 6, 8

SAMBÍÓIN SAMbio.is

KAUPTU BÍÓMIÐANUM Í SAMBÍÓ APPINU

REESE WITHERSPOON
★★★★★
ENTERTAINMENT WEEKLY
★★★★★
NEW YORK POST
★★★★★
CHICAGO TRIBUNE
Starting over is not for beginners.
Home Again
Besta skemmtisaka gamanmynd ársins!

RYAN REYNOLDS HARRISON FORD
★★★★★
VARIETY
★★★★★
WASHINGTON POST
★★★★★
CHICAGO SUN-TIMES
★★★★★
90%
BLADE RUNNER 2049
Besta mynd ársins

LEGO NINJAGO MOVIE
★★★★★
USA TODAY
★★★★★
Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna með íslensku tali
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

Colin Firth Julianne Moore Taron Egerton Channing Tatum
Kingsman THE GOLDEN CIRCLE
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

Úr smíðju Stephen King
IT
★★★★★
CHICAGO SUN-TIMES
★★★★★
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

85%
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

93%
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

SAMBÍÓIN	ÁLFABAKKA	EGILSHÖLL	KRINGLUNNI	NÚMÉRUD SÆTI
HOME AGAIN	KL. 7-8-9-10-10:10	BLADE RUNNER 2049	KL. 5:15-8:30-9:30	16
LEGO NINJAGO ISL TAL	KL. 5:40	HOME AGAIN	KL. 5:10-7:20-8	6
KINGSMAN 2	KL. 6-9	LEGO NINJAGO ISL TAL	KL. 10:10	6
KINGSMAN 2 VIP	KL. 6-9	IT	KL. 10:10	6
IT	KL. 6-9	DUNKIRK	KL. 5:40	6
MOTHER!	KL. 7:40-10:10	MOTHER!	KL. 5:30-8	6
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ISL TAL	KL. 5:40	LEGO NINJAGO ISL TAL	KL. 5:40	6
TRYGGDU ÞÉR MIÐ Á		IT	KL. 10:10	6

Góða skemmtun í bíó

PLUKKFIÐSKUR

HAFIÐ FISKVERSLUN

Hlíðasmára • Spönginni • Skipholt

HUMAR

FORTE

hægindasófar

Þægilegir rafdrifnir hægindastólar og sófar með leðri á slitflötum.

FORTE 1
Fullt verð: 96.800 kr.
TILBOÐ
77.440 kr.

FORTE 2
Fullt verð: 155.768 kr.
TILBOÐ
124.615 kr.

FORTE 3
Fullt verð: 189.900 kr.
TILBOÐ
151.920 kr.

rekkjan

HEILSURÚM

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

10. OKTÓBER 2017

Tónlist

Hvað? Edda Borg á Freyjujazz
Hvenær? 12.15
Hvar? Listasafn Íslands
Edda hefur lengi verið viðriðin íslenskt tónlistarlíf allt frá því að taka þátt í Eurovision og að reka tónlistarskóla í Breiðholti. Á Freyjujazz ætlar hún að syngja sína upphaldsstandarða og með henni leika Bjarni Már Ingólfsson á gítar og Bjarni Sveinbjörnsson á bassa.

Hvað? Ingi Bjarni tríó á Kex
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Í kvöld kemur fram tríó píanóleikarans Inga Bjarna Skúla-sonar. Tríóið spilar blöndu af frum-sömdum lögum ásamt klassískum djassstandörðum. Tríóið skipa auk Inga Bjarna þeir Magnús Trygvason Eliassen á trommur og Bárður Reinert Poulsen á bassa. Bárður er frá Færeyjum en er búsettur í Ósló. Hann er virkur í bæði norsku og færeysku djasslífi og hefur ferðast víða um heim vegna tónleikahalds.

Hvað? Hildur Vala
Hvenær? 21.30
Hvar? Rosenberg, Klapparstíg
Hildur Vala heldur sína fyrstu tónleika í tólf ár á Rosenberg í kvöld, en hún vinnur nú að sinni þriðju sólóplötu og er eitt laganna, Sem og allt annað, nú í spilun á öldum ljósvakans og í netheimum. Hildur Vala sigraði Idol stjörnuleit eftir-minnilega árið 2005 og gaf í kjölfarið út tvær vel heppnaðar sólóplötur áður en hún tók sér hvíld frá sviðsljósinu. Á tónleikumun verða flutt lög af sólóplötum hennar auk nýrra laga. Henni til fulltingis verður hljómsveit skipuð



Hildur Vala heldur sína fyrstu tónleika í tólf ár í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

þeim Birgi Baldurssyni, Andra Ólafssyni, Stefáni Má Magnússyni og Jóni Ólafssyni.

Hvað? List á sviði // Sequences off-venue concert
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
List á sviði, tónleikar og skemmtidagskrá. Fram koma: Berglind og Rúnar, Gráa slæðan, 900 stig og fleiri. 1.000 krónur inn.

Viðburðir

Hvað? Kvöldstund með Ólinu Þorvarðar – „Við djúpið blátt“
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg
Dr. Ólína Kjerúlff Þorvarðardóttir fv. alþingismaður hefur helgað sig þjóðfræðirannsóknunum og ritstöfum, haldið fyrirlestra, skrifað fræðigreinar og bækur mörg undanfarin ár. Viðfangsefni hafa ekki síst verið menningararfur, þjóðtrú og sagnageymd. Hún verður gestur Hannesarholts í kvöld og mun þar kynna nýjustu bók sína „Við Djúpið blátt“ sem fjallar um töfra Ísafjarðardjúps, náttúru, sögu og mannlíf.

Hvað? Alþjóðadagur fyrsta forritarans, Ada Lovelace, haldinn í Borgarbókasafninu
Hvenær? 15.00
Hvar? Borgarbókasafnið Grófinni
Borgarbókasafnið fagnar alþjóðadegi Ada Lovelace í Borgarbókasafninu Grófinni. Í tilefni dagsins verður opið tilraunaverkstaði milli kl. 15-17 þar sem tækifæri

gefst til að forrita tónlist í tónlistarforritinu Sonic Pi. Hljómsveitin Gróa fagnar með okkur og spilar fyrir gesti kl. 16. Hljómsveitina skipa Karólína Einarsdóttir, Fríða Björg Pétursdóttir og Hrafnhildur Einarsdóttir.

Hvað? Antagonistic Landscape
Hvenær? 19.00
Hvar? Fyrirlestrasalur í Veröld, húsi Vigdísar, Háskóla Íslands
Somdeep Sen frá Kaupmanna-hafnarháskóla flytur erindið Antagonistic Landscape á Jafnréttisdögum í Háskóla Íslands. Erindið fjallar um vald og rými í Palestínu, Indlandi, Tyrklandi og Brasilíu, og hvernig kúgun getur birist í mótun landslags.

Hvað? Þriðjudagsfyrirlestur – Päivi Vaarula: Being a textile artist
Hvenær? 17.00
Hvar? Listasafnið á Akureyri
Í dag heldur finnska textillistakonan Päivi Vaarula þriðjudagsfyrirlestur í Listasafninu á Akureyri, Ketilhúsi, undir yfirskriftinni Being a textile artist. Þar mun hún fjalla um list sína og starfsferil. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Ljóðakaróki
Hvenær? 19.35
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Þriðjudaginn 10. október heldur SUS upplestrakvöld sem endar með ljóðakarókii og svo næstum hefðbundnu káriókii. Almarr S. Atlason, Ágústa Björnsdóttir, Bragi Páll, Fríða Ísberg, Guðbrandur Loki Rúnarsson, Stefánía Dóttir Páls og Lommi.

BÍÓ PARADÍS

BIO PARADIS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Good Time	18:00-22:00
The Square ENG SUB	17:15
The Big Sick	17:45
Personal Shopper	20:00-22:15
Undir Trénu ENG SUB	20:00
Yetrarbræður ENG SUB	20:00
Eg Man. þig	22:00

Good Time
"PRIME CINEMATIC PLEASURE"
"ROBERT PATTONSON BURNS UP THE SCREEN!"
"A VIVID, NERVE-RATTLING HEIST THRILLER!"
"THERE ARE EMPTY NO ODDS: ROSS' FILMMAKERS CANVAS"

GÓÐ
ÞJÓNUSTA
OG HAGSTÆÐ
KJÖR Á
SKOÐUNUM



ÖKUM ÖRUGG INN Í HAUSTIÐ MEÐ SKOÐUN FRUMHERJA



Mundu að aftasti stafurinn í bílnúmerinu þínu táknar þann mánuð sem mæta á með bílinn í skoðun.

ÖRUGG BIFREIÐASKOÐUN UM ALLT LAND

STARFSMENN FRUMHERJA SKOÐA BÍLA
Á 30 STÖÐUM UM LAND ALLT, ÞAR AF ERU
7 STÖÐVAR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Á ökutækjasviði Frumherja hf. er almennum skoðunum sinnt, s.s. aðalskoðunum, endurskoðunum, breytingaskoðunum, ástandsskoðunum og tjónaskoðunum. Einnig sinnir ökutækjasvið skráningarstarfsemi vegna ökutækja, t.d. móttöku eigendaskipta-tilkynninga, og veitir tæknilega þjónustu. Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðu okkar frumherji.is



 **Frumherji**

www.frumherji.is

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

20 ÁRA
STOFNAD 1997



Opin
dagskrá



X17 – NORÐAUSTURKJÖRDÆMI

KL. 19:10

Strax að loknum kvöldfréttum verður rætt við oddvita stjórnmalaflokkanna úr Norðausturkjördæmi í beinni útsendingu og opinni dagskrá á Stöð 2.

Þrælgott Þriðjudagskvöld

Fáðu þér áskrift á 365.is



Fósturbörn

Nýtt



FÓSTURBÖRN

KL. 20:35

Af hverju geta á fjórða hundrað barna ekki búið heima hjá mömmu og pabba og hvað verður þá um þau? Í vetur mun Sindri Sindrason kynna sér alla anga kerfisins, hitta börn sem verið hafa í fósturforeldra og blóðforeldra sem misst hafa forræði yfir börnum sínum.



TIN STAR

KL. 21:00

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



OUTLANDER

KL. 21:45

Magnaðir og sjóðheitir þættir sem fjalla um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og flæktist í tímalausan ástarþríhyrning.



SEINFELD

ALLA VIRKA DAGA KL. 19:00

Hver man ekki eftir Jerry Seinfeld og vinum hans? Sprenglæglegir þættir sem enginn má missa af!



STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Teen Titans Go!
07.45 The Middle
08.10 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Suits
11.25 Catastrophe
11.50 Hvar er best að búa?
12.35 Nágrannar
13.00 The X Factor UK
15.20 The X Factor UK
16.10 Simpson-fjölskyldan
16.30 Friends
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakinn
19.05 Fréttayfirlit og veður
19.10 X17 - Norðausturkjördæmi
20.10 Modern Family
20.35 Fósturbörn Af hverju geta á fjórða hundrað barna ekki búið heima hjá mömmu og pabba og hvað verður þá um þau? Í vetur mun Sindri Sindrason kynna sér alla anga kerfisins, hitta börn sem verið hafa í fósturforeldra og blóðforeldra sem misst hafa forræði yfir börnum sínum.
21.00 Tin Star
21.45 Outlander
22.35 Curb Your Enthusiasm
23.05 Ballers
23.40 Empire Þriðja þáttaröðin um tónlistarmógúlinn Lucious Lyon og fjölskyldu hans sem lifir og hrærist í tónlistarbransanum þar sem samkeppnin er afar hörð.
00.25 Grey's Anatomy
01.05 Grey's Anatomy
01.50 Wentworth
02.35 Nashville
03.15 Mary Kills People
04.00 Mary Kills People
04.45 Queen Sugar
05.45 Timeless

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur
07.25 Wales - Írland
09.05 Finnland - Tyrkland
10.45 NBA - OpenCourt - Basketball 101
11.35 NFL-Pittsburgh Steelers - Jacksonville Jaguars
13.55 Olís deild kvk - Stjarnan - Valur
15.30 Undankeppni HM - Úkraína - Króatía
17.10 Undankeppni HM - Ísland - Kósóvó
18.50 HM Markasyrpa
19.15 Olís deild kk - Afturelding - Selfoss
21.00 Seinni bylgjan
22.30 Portúgal - Sviss
00.10 Frakkland - Hvíta-Rússland
01.50 HM Markasyrpa

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Ísland - Kósóvó
08.40 Úkraína - Króatía
10.20 Finnland - Tyrkland
12.00 HM Markasyrpa
12.25 Ísland - Kósóvó
14.05 Spænsku mörkin
14.35 Þýsku mörkin
15.05 Football League Show
15.35 Premier League Review
16.30 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur
16.55 Wales - Írland
18.35 Frakkland - Hvíta-Rússland
20.45 HM Markasyrpa
21.10 Holland - Svíþjóð
22.50 Afturelding - Selfoss
00.20 Seinni bylgjan

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

17.20 New Girl
17.45 The New Adventures of Old Christine
18.10 The League
18.35 Modern Family
19.00 Seinfeld
19.25 Friends
19.50 World's Strictest Parents
20.50 The Last Man on Earth
21.35 Sleepy Hollow
22.20 The Vampire Diaries
23.05 The Wire
00.25 Cold Case
01.10 Supernatural
01.55 Man vs. Wild
02.40 Modern Family
03.05 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Lína Langsokkur
09.25 Hvellur keppnisbill
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli
10.38 Skógardýrið Húgó
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Lína Langsokkur
13.25 Hvellur keppnisbill
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.11 Zigby
14.25 Stóri og Litli
14.38 Skógardýrið Húgó
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Lína Langsokkur
17.25 Hvellur keppnisbill
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Tindur
18.13 Skoppa og Skritla enn úti um hvippinn og hvappinn
18.28 K3
18.41 Mæja býfluga
18.50 Stóri og Litli
19.00 Pétur og kötturinn Brandur

Doddli litli og
Eyrnastór
kl. 07.47, 11.47
og 15.47



GOLFSTÖÐIN

08.00 Safeway Open
11.00 Golfing World
11.50 Safeway Open
14.50 Golfing World
15.40 Safeway Open
18.40 PGA Highlights
19.35 Golfing World
20.25 Alfred Dunhill Links Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

10.20 The Walk
12.20 Jem and the Holograms
14.15 Mamma Mia!
16.05 The Walk
18.10 Jem and the Holograms
Frábær mynd frá 2015 sem segir frá fjórum vinkonum sem eftir risasmell einnar þeirra á YouTube er kastað inn í sviðsljós frægðar og frama þegar stærsta útgáfu-fyrirtæki heims, undir stjórn hinnar eitilhörðu Ericu Raymond, gerir við þær risasamning.
20.10 Mamma Mia!
22.00 Bridge Of Spies
00.20 Ender's Game
02.10 The Captive
04.00 Bridge Of Spies Spennu-mynd frá 2015 með Tom Hanks. Myndin segir sanna sögu lögfræðingsins James Britt Donovan sem í kjölfar þess að hafa verið Rudolf Abel og forðað honum frá dauðarefsingu árið 1957 varð aðalsamningamaður Bandaríkjanna þegar Sovétmenn hand-sömuðu flugmanninn Francis Gary Powers árið 1960.

RÚV

16.00 Alþingiskosningar 2017. Forystusætið
16.25 Menningin - samantekt
16.55 Íslendingar
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kata og Mummy
18.12 Einmitt svona sögur
18.25 Drekar
18.48 Skógargengið
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Kastljós og Menningin
20.05 Lorraine Pascale kemur til bjargar
20.40 Sagan bak við smellinn - Blue Monday - New Order
21.10 Áfram veginn
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Alþingiskosningar 2017. Forystusætið
22.50 Endurheimtur
23.35 Kastljós og Menningin
23.55 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

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

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

365.is

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

FRÁBÆR BÍLL MIKLU BETRI DILL

KOMNIR AFTUR Á BETRA VERÐI

TOYOTA YARIS
ÁRGERÐ 2016



**KAUPAUKI
AÐ VERÐMÆTI**

KR.

200.000

FYLGIR ÖLLUM BÍLUM

NÝJAR ÁLFELGUR

NÝ VETRARDEKK

FILMUR Í AFTURGLUGGUM

Lítið notaðir Toyota Yaris 2016**

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð***
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki****
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjáls búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppí
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

VERÐ KR.

1.650

ÞÚSUND

Með veglegum kaupauka

Komið og reynsluakið

* Miðað við 20% útborgun í 84 mánuði

** Yaris 1,0 bensín eknir á bílinu 40-55 þúsund km

*** Ábyrgð gildir frá fyrsta skráningardegi í mars 2016

****Kynntu þér lánamöguleika hjá sölumönnum okkar

Aukahlutir á mynd samlitir speglar og húnar fylgja ekki.
Meðfylgjandi álfelgur eru sambærilegar.

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



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

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

Tökum á kvikmyndinni Lof mér að falla var að ljúka, fyrir utan nokkrar vetrarsenur sem verða teknar hér þegar snjóa tekur.

Hluti myndarinnar var tekinn á Spáni og segir leikstjóri myndarinnar, Baldvin Zophoníasson, allt tökuferlið hafa gengið vel, þó að það hafi svo sannarlega verið krefjandi.

Myndin segir sögu tveggja vinkvenna sem glíma við eiturlyfjafíkn. Söguþráðurinn byggir á dagbókum og sögum nokkurra kvenna sem hafa fengið að kynna fikn og undirheimunum á eigin skinni.

„Þetta er saga um tvær stelpur, sem kynna 15 og 16 ára gamlar. Og við í raun og veru fylgjum þeim í 15 ár, alveg frá því þær byrja í neyslu,“ útskýrir Baldvin sem var að koma frá Spáni. „Við tókum upp nokkrar senur á Spáni, sem eiga að gerast í Rio de Janeiro. Við eigum svo einn tökudag eftir, sem verður þegar snjórinn kemur.“

ÉG HELD AÐ OKKUR BIGGA HEFÐI ALDREI GETAÐ DOTTIÐ Í HUG ÞAÐ SEM GERIST Í MYNDINI, EF VIÐ MYNDUM SETJAST NIÐUR OG BÚA TIL SÖGU UM FÓLK Í NEYSLU. ÞESSI HEIMUR ER ÓTRÚLEGA HARÐUR.



Nokkrar senur Lof mér að falla voru teknar á Spáni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Byggt á dagbókum og reynslu-sögum

Spurður út í hvernig það kom til að hann skrifar og leikstýrir mynd um undirheimana og afleiðingar fiknar segir hann: „Þetta byrjar þannig að mér var úthlutað forvarnarverkefni sem varð svo ekkert úr. En á meðan ég var að kynna mér hlutina fyrir það verkefni þá fæ ég í hendurnar dagbækur sem kona að nafni Kristín Gerður Guðmundsdóttir skildi eftir sig. Hún tók sitt eigið líf í kringum aldamótin.“

„Eftir það verður þessi heimur mér hugleikinn. Og svo í framhaldinu þá tengjumst við Bigga, sem skrifar handritið með mér, nokkrum stelpum sem voru í neyslu þegar við hittum þær. Þær fara að segja okkur sínar sögur og úr þessu öllu förum við að púsla saman sögunni,“ segir Baldvin. Hann viðurkennir að þessi undirbúningsvinna í kringum

Falleg saga í ótrúlega ljótum heimi

Hópurinn á bak við kvikmyndina Lof mér að falla var að koma heim frá Spáni þar sem tökum á síðustu senum myndarinnar var að ljúka. Ferlið hefur verið krefjandi að sögn leikstjóra myndarinnar en sagan fjallar um vinkonur sem glíma við eiturlyfjafíkn.

myndina hafi verið erfið en nauðsynleg.

„Ég held að okkur Bigga hefði aldrei getað dottið í hug það sem gerist í myndinni, ef við myndum setjast niður og búa til sögu um fólk í neyslu. Þessi heimur er ótrúlega harður. Það er í raun ekki ein skálduð sena í myndinni, þó að myndin í heild sé skálduð.“

Aðspurður út í leikkonurnar sem fara með aðalhlutverkin segir Baldvin: „Þetta eru tvær 18 ára stelpur. Elín Sif Halldórsdóttir og Eyrún Björk Jakobsdóttir. Þær stóðu sig eins og algjörar hetjur. Þær eru ótrúlega flinkar leikkonur og gerðu sögunni góð skil.“

Að lokum nefnir Baldvin að Lof mér að falla sé ekki undirheimamynd. „Þetta er ástarsaga í grunninn. Þetta er ótrúlega falleg dramatisk saga sem gerist í ömurlega ljótum heimi.“

gudnyhronn@365.is



Smáforritið Atli Sigþórsson (Kött Grá Þjé)

Skemmtilegasta smáforritið?



Skemmtilegasta forritið er köngulóarkapals-appið. Það heitir Spider. Ég legg kapital í símanum í nokkra tíma á hverju kvöldi, það kemur ró á hugann.

greiðslukort við Audible-reikninginn minn og kaupi hljóðbækur nú með einum smelli fyrir peninga sem ég á ekki til. Hlusta svo á þær á meðan ég legg kapital.

Gagnlegasta smáforritið?

Gagnlegast fyrir mig er Skjöl (hugsa að það heiti docs á útlensku), í það hef ég skrifað tvær síðustu bækur mínar og alls konar aðra vitleysu og ógeð.



Mest ávanabindandi smáforritið?

Audible. Ég er nær alltaf skitblankur en tókst einhvern veginn að tengja



Call Me Maybe fær milljarð spilana

Árið 2012 kom út lagið Call Me Maybe með söngkonunni Carly Rae Jepsen – kanadískri söngkonu sem hafði keppt í kanadíska Idolinu (en ekki unnið) og gefið út lög sem komust inn á vinsældalista í heimalandinu, en klifu þó ekki hátt. Call Me Maybe var þó allt annar pakki – landi Carly Rae Jepsen, Justin Bieber, tísti um lagið og gerði myndband þar sem hann og fleiri stjörnur „lip sych-uðu“ við lagið og í framhaldinu fór lagið í fyrsta sæti kanadíska vinsældalistans auk þess sem það þaut upp vinsældalista um allan heim og fór í fyrsta sæti í 18 löndum.

Nú hefur lagið verið spilað milljarðsinnnum á YouTube. Lagið er auðvitað langt yfir meðallagi grípandi og er svona eitt af þessum lögum sem límast við heilann í fólki. Það gæti jafnvel verið að stór hluti þessara hlustana tilheyrir einhverjum sem hafi ætlað sér að losna við lagið úr huganum – enda, eins og allir ættu að vita, er eina leiðin til að losna við lag úr heilanum að hlusta á það í heild sinni. – sph



Carly Rae Jepsen söng heldur betur grípandi lag hér um árið.

Hyundai i10.

Stórkostlega vel útbúinn smábíll.

Verð frá: 1.790.000 kr.



Nýr Hyundai i10 hefur unnið til fjölda verðlauna fyrir glæsilega hönnun og frágang. Hyundai i10 er án efa einn skemmtilegasti smábíllinn á markaðnum. Blaðamenn sem prófuðu nýjan Hyundai i10 voru á einu máli um að hér væri á ferðinni einstakur smábíll í hæsta gæðaflokki. **Hyundai i10 - verð frá 1.790.000 kr.**

Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL sölumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516



Comfort útgáfa - verð frá 1.990.000 kr. / upphitað leðurstýri / upphitað sæti / upphitaðir rafdrifnir speglar / rafdrifnar fram- og afturrúður / ESP stöðugleikastýring / hljómtæki með geislaspilara, MP3 afspilun, USB og iPod tengi.

BETRIBILAKAUP.IS

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



2018 Volvo XC90 T8
Verð frá 7.650.000 kr.



2018 Volvo XC60 T8
Verð frá 7.050.000 kr.



2018 Volvo S90 T8
Verð frá 7.550.000 kr.



2018 Volvo V90 T8
Verð frá 7.740.000 kr.



2017 Outlander Sport
Verð frá 4.040.000 kr.



2015 Outlander
Verð frá 3.650.000 kr.



2017 Renault Twingo
Verð frá 1.650.000 kr.



2016 Volvo XC90 Inscription
Verð frá 7.650.000 kr.

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 kr.



2017 Toyota C-HR Hybrid
Verð frá 4.150.000 kr.



2017 Toyota RAV4 Hybrid
Verð frá 4.590.000 kr.



2017 Kia Optima Hybrid
Verð frá 3.990.000 kr.



2017 Kia Niro Hybrid
Verð frá 3.650.000 kr.



2016 BMW X5 xdrive40e
Verð frá 7.200.000 kr.



2017 BMW 330e
Verð frá 4.595.000 kr.

www.betribilakaup.is

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



www.facebook.com/betribilakaup.is



Áin Dordogne rennur skammt frá en hún þykir einstök í heiminum.

Róbert Wessman á kastala í Frakklandi

Vilhelm Róbert Wessman, stofnandi Alvogen, á tvær fokdýrar fasteignir í út-löndum. Ekki aðeins á hann yfir þriggja milljarða króna íbúð í New York heldur einnig fimm þúsund fermetra kastala í Frakklandi.

Kastalinn sem Róbert Wessman, stofnandi Alvogen, á í Frakklandi er engin smásmíði. Hann er byggður um 1260 og er um fimm þúsund fermetrar. Þar eru hvorki fleiri né færri en 25 herbergi og er þriggja manna starfslíð að vinna þar allan ársins hring. Fyrir utan stærðina á kastalanum er ógnar stór lóð í kringum hann sem þarf að sjá um.

Í kastalanum má finna líkamsræktarsal, minigolfvöll, innisundlaug og körfubolta- og tennisvöll.

Kastalinn var lengi skráður á félagið Burlington Worldwide Limited, sem Róbert á. Hinn 15. mars 2007 keypti Burlington Worldwide kastalann en hann er nú í eigu Aztiq France. Mörg félög í eigu Róberts bera einmitt Aztiq heiti.

Í febrúar 2012 var kastalinn verðmetinn og kom talan 1,8 milljónir evra upp úr hattinum sem eru um 224 milljónir króna á núverandi gengi.

Róbert er því eigandi tveggja



Í kastalanum er innisundlaug og tennisvöllur.

Kastalinn í Bergerec

- 25 herbergi
- 5.000 fermetrar
- 3 vinna þar allt árið
- Byggður 1260
- 207 bjuggu í þorpinu Saint Cernin de Labarde sem stendur við landareignina

fokdýrra fasteigna á erlendri grund. Áður hefur Fréttablaðið fjallað um íbúð hans á Manhattan sem hann festi kaup á um miðjan desember. Gögn sem Fréttablaðið hefur um söluna og lán sem henni eru tengd sýna að kaupverðið var 29 millj-



ónir Bandaríkjadala sem samsvarar 3,3 milljörðum íslenskra króna.

Fjölskyldan hefur verið dugleg að dvelja í kastalanum og hvíla lúin bein. Þannig má sjá að sonur hans, sem einnig

heitir Róbert, hefur verið dug-

legur að setja myndir af sér fyrir utan herlegheitin á samfélags-

m i ð l a .

M e ð a l

a n n a r

sést hann akandi um

á ofursport-

b í l n u m

Maserati

fyrir utan

kastalann

stóra.

benediktboas@365.is

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

Ísland á HM 2018

TIL HAMINGJU STRÁKAR!

Við erum gríðarlega stolt af baráttunni og þessum magnaða árangri ykkar.

Þið eruð frábærar fyrirmyndir. Við elskum ykkur til Rússlands og til baka!

Áfram Ísland!



BORGUN

- styrktaraðili gegnum súrt og sætt í 20 ár

SJÁUMST Á HM Í RÚSSLANDI



Til hamingju með árangurinn, strákar!

Framundan er stærsta mót sem íslenskt karlalandslið í knattspyrnu hefur tekið þátt í, HM í Rússlandi. Okkur er það sannur heiður að fljúga með þessa framúrskarandi fulltrúa okkar Íslendinga til keppni við bestu knattspyrnuþjóðir heims.

Icelandair hefur verið samferða íslenska landsliðinu allt frá því það hélt í fyrsta sinn til leiks á erlendri grundu og hefur síðan þá verið einn aðalstyrktaraðili þess.

Við óskum strákunum góðs gengis í Rússlandi næsta sumar.



FRÉTTABLAÐIÐ

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

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

PÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR 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

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar



Gráttu fyrir mig Katalónía

Mér þykir Spánn óskaplega spennandi eins og hann er með sin þrjú tungumál og óteljandi mállýskur. Svo er það þessi margfrægi núningur milli borga og landshluta sem virkar á mig eins og uppörvandi andstæða við einsleitnina í mínu heimalandi þar sem Stór-Reykjavíkursvæðið er alfa, ómega og amen eftir efninu.

Mér þykir líka óendanlega vænt um lýðræðið þannig að ég hef lengi verið að vonast eftir því að íbúar Katalóníu fái að ákveða framtíð sína í þjóðaratkvæðagreiðslu. Ég er því nokkuð daufur í dálkinu þessa dagana þegar ýmislegt bendir til þess að Katalónía sverji sig frá Spáni án þess að Katalóníumenn fái að útkljá það mál með lýðræðislegum hætti.

Þá ber þess fyrst að geta að „þjóðaratkvæðagreiðslan“ sem fór fram þann fyrsta þessa mánaðar stendur ekki undir nafni en það var síður en svo lýðræðislega að henni staðið. Hún var undirbúin með leyndarhyggju og afþvermóðsku; lög um hana samþykkt með ónægum meirihluta og stór hluti Katalóníumanna taldi hana fúsk og sat því heima.

Til að bæta gráu ofan á svart mætti Rajoy forsætisráðherra þessu með þjóðaröryggislögreglunni, grárri fyrir járnum, svo úr varð hin hræðilegasta niðurlæging fyrir gjörvalla þjóðina. Það sorglega í þessu er að líklegast myndi hann leggja drög að alvöru þjóðaratkvæðagreiðslu í Katalóníu ef hreðjum og lýðræðisvitund væri fyrir að fara. Það ætlar því að vera þvergirðingsháttur stjórnmálamanna sem tvinna örlög Katalóníu og eflaust munu stórfyrirtæki og bankar hafa sitt að segja en íbúarnir fá engu um ráðið.

En til hvers er ég nú að masa þetta? Jú, svo að fólk vandi sig nú við að kjósa því, eins og dæmin sanna, getur það leitt hinar bestu þjóðir í hrikaleg öngstræti þegar kosnir eru forhertir önyttjunga til forystu.

OPÍÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ICELAND ENGIHJALLA, VESTURBERGI, ARNARBAKKA, GLÆSIBÆ OG STAÐARBERGI

OPÍÐ 24 TÍMA

Iceland

FOSSBERG
bæklingur fylgir Fréttablaðinu í dag.

FOSSBERG
1927-90 ára 2017

Ný kynslóð vinnuljósa

Gerðið gæða- og verðsamanburð

Sofðu betur á BODYPRINT®

Höfum opnað nýja og glæsilega vefverslun

svfnogheilsa.is

Taktu því rólega og skoðuðu vöruúrvalið okkar á netinu og gerðu hagstæð innkaup

Frí heimsending á mjúkvöru - Hagstæður flutningur á rúmum um land allt
Einstaklingsrúm kr. 6.900.- / Stærri rúm og húsgögn kr. 9.900.-



Reverie BODYPRINT®



Stillanlegt hjónarúm

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum
Allar nánari upplýsingar á www.svfnogheilsa.is

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

Svefnsófar - Leðursófar - Hornsófar - Stólar o.fl.

Nýjar sendingar af sófum og hvíldarstólum, rúmgöflum, sófaborðum o.fl. - Full búð af nýjum og spennandi húsgögnum.



Genoa - Tungusófi með slitsterku tauáklæði
Verð áður kr. 199.900,-
Tilboðsverð
áðeins kr. 149.900,-



Torino - Rafstillanlegur leður-hornsófi
Verð áðeins kr. 399.900,-

Rome - Rafstillanlegur hvíldarstóll
Verð áður kr. 349.900,-
Verð nú áðeins kr. 244.900,-



Boas rafdrifni hvíldarsófinn m/leðri á slitflötum
3ja sæta sófi verð áður kr. 219.900,-
Verð nú kr. 189.900,-



Ferrara - Vandaður rafstillanlegur hornsófi
Verð áðeins kr. 349.900,-



Rafdrifnir lyftustólar m/áklæði á slitflötum
Verð frá kr. 99.900,-



Florence Hvíldarstóll m/leðri og skemli
Verð áður kr. 229.900,-
Verð nú áðeins kr. 169.900,-



Boas hvíldarstóll m/leðri á slitflötum
áðeins kr. 69.900,-

Rafdrifinn m/leðri á slitflötum verð áðeins kr. 99.900,-



Pavia hvíldarstóll m/leðri á slitfl. áðeins kr. 89.900,- / 4 litir
M/áklæði kr. 69.900,- / 2litir



Pisa rafdrifnir hvíldarsófar - stóll kr. 59.900,-
3ja sæta kr. 129.900,-
2ja sæta kr. 109.900,-



Trento rafstillanlegur tungusófi - m/áklæði - kr. 199.900,-



Palermo tungusófi m/gráu PU leðri áðeins kr. 199.900,-

Monza hvíldarstóll áðeins kr. 119.900,-
Litir: Blátt, grænt og ljósgrátt



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
VAXTALAUSAR
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa
★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00



FRÉTTABLAÐIÐ / ANTON BRINK / ERNIR / EYÞÓR

