FRÍTT

FRÉTTABLAÐIÐ

250. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 24. OKTÓBER 2017

Fólk beið í röð í gær eftir því að fá að greiða atkvæði utan kjörfundar í Smáralindinni. Þingkosningarnar fara fram næsta laugardag en þeir sem eiga ekki heimangengt á kjördag hafa getað kosið utan kjörfundar á undanförnum dögum. Tæplega helmingi fleiri hafa greitt atkvæði nú heldur en á sama tíma fyrir kosningarnar í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nær formannsstólnum og 53 milljónum

Ágúst Arnar Ágústsson, einn stofnmeðlima Zuism, er nú viðurkenndur sem forstöðumaður trúfélagsins eftir deilur og fær þar með aðgang að 53 milljóna króna sóknargjöldum. Ágúst svarar ekki hvort loforð um greiðslu sóknargjalda til meðlima félagsins verða efnd.

STJÓRNSÝSLA Fjársýsla ríkisins greiddi trúfélaginu Zuism út rúmar 53 milljónir króna sem haldið hefur verið eftir af sóknargjöldum frá því í febrúar í fyrra vegna deilna um hver færi með stjórn félagsins.

Útgreiðslan kemur í kjölfar ákvörðunar embættis sýslumannsins á Norðurlandi eystra um að verða við kröfu Ágústs Arnars Ágústssonar um að skrá hann sem forstöðumann trúfélagsins Zuism.

Ágúst er annar svokallaðra Kickstarter-bræðra. Bróðir hans, Einar Ágústsson, var í desember 2013 skráður sem forvígismaður félagsins í fyrirtækjaskrá eftir að upphaflegur formaður hætti. Einar var í júní síðastliðnum dæmdur í þriggja og hálfs árs fangelsi fyrir fjársvik. Báðir bræðurnir voru til rannsóknar í málinu en aðeins gefin út ákæra á hendur Einari.

Fjársýsla ríkisins mun hafa greitt út rúmar 53 milljónir króna til zúista 9. október síðastliðinn.

„Verið er að vinna í hvernig sóknargjöldum verður ráðstafað,“ segir Ágúst Arnar, spurður hvort til standi að greiða meðlimum Zuism út sóknargjöld líkt og forveri hans gaf fyrirheit um. „Það er von á tilkynningu og þetta mun vonandi allt skýrast þar,“ bætir forstöðumaðurinn við.

2,6
milljónir króna renna til trúfélagsins Zuism mánaðarlega

Starfsemi zúista var við að lognast út af árið 2014. Á árinu 2015 tók nýr hópur manna yfir félagið og hóf að safna meðlimum í stórum stíl með loforðum um að borga þeim út tæplega 11.000 króna sóknargjöld sem renna árlega úr ríkissjóði til trúfélaga fyrir hvern skráðan meðlim. Um þrjú þúsund manns skráðu sig í félagið. Forstöðumaður fyrir hönd þessa hóps, Ísak Andri Ólafsson, var hins vegar settur af með úrskurði innanríkisráðuneytisins í janúar á þessu ári eftir að Ágúst gerði kröfu um það.

Ágúst krafðist jafnframt að innanríkisráðuneytið viðurkenndi hann sem formann trúfélagsins en ráðuneytið vísaði ákvörðuninni til sýslumannsins á Norðurlandi eystra sem nú nýverið tók fyrrnefnda ákvörðun um að verða við kröfu Ágústs.

Samkvæmt nýjustu fáanlegu tölum eru 2.845 skráðir í trúfélag zúista. Renna um 900 krónur til félagsins mánaðarlega fyrir hvern þessara meðlima. Það gera samtals tæplega 2,6 milljónir í hverjum mánuði. **– gar, ósk**

Fólk stökk á hana og knúsaði

LÍFIÐ Linda Rut leyfði landsmönnum að fylgjast með leit hennar að föður sínum í þáttunum Leitin að upprunanum. Linda Rut fann pabba sinn, Richard Guildford, fyrr í sumar með aðstoð Sigrúnar Óskar Kristjánsdóttur, dagskrárgerðarkonu, en mátti ekkert gefa upp áður en þátturinn var sýndur um helgina.

Seinni hluti sögu Lindu var sagður á sunnudag á Stöð 2 og viðbrögðin hafa ekki látið á sér standa. „Ég fór með börnin í leikskólann og þar stukku allir á mig og knúsuðu. Sögðust hafa grátið yfir þættinum og óskuðu mér til hamingju. Ég var í ræktinni og þar kom stelpa til mín og varð að stoppa mig og spjalla smá. Ég er bara ógeðslega ánægð að geta talað um þetta,“ segir Linda. **– bb /** **sjá síðu 28**

Segist í geymslu á Ólafsfirði

HEILBRIGÐISMÁL Tvílærbrotinn maður var fluttur af Sjúkrahúsinu á Akureyri á elliheimili á Ólafsfirði að aðgerð lokinni. Ástæðan er sú að legurými vantar á Akureyri. Slík atvik koma upp um tíu sinnum á ári.

„Ég er bara hérna í geymslu og hef verið síðan í ágúst,“ segir hinn 66 ára gamli og tvílærbrotni Einar Guðbjartsson. „Það svo sem fer ágætlega um mig hér og ekkert við starfsfólkið að sakast. Það eru hins vegar bara fífl í þessari bæjarstjórn á Akureyri sem vilja frekar byggja rennibrautir en að byggja upp þjónustu í heilbrigðismálum.“

„Í raun gæti það verið að það séu of mörg hjúkrunarrými [á Akureyri],“ segir Halldór Guðmundsson, forstöðumaður Öldrunarheimila Akureyrar. **– sa /** **sjá síðu 4**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Flutningur sjúkra er í uppnámi, skrifar Guðjón S. Brjánsson. **13**

SPORT Þjálfari kvennalandsliðsins í knattspyrnu segir liðið þurfa hugrekki og auðmýkt fyrir leikinn gegn Tékkum. **16**

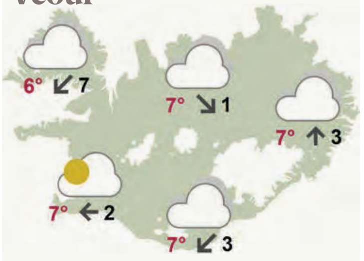
TÍMAMÓT Kristnar hugsjónir ræddar í Snorrastofu í kvöld. **18**

LÍFIÐ Velta Pylsuvagnsins á Selfossi var 172 milljónir í fyrra en eigandi Pylsuvagnsins er þó ekkert að monta sig af afrekinu. **26**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
- **FÓLK**
- **BETRA LÍF**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Norðaustanstrekkingur norðvestan til í dag, en annars hægari austlæg átt. Dálítil rigning á norðan- og austanverðu landinu, en lengst af bjartviðri á Vesturlandi. SJÁ SÍÐU 20

Teiknað eftir Ásmundi

Haustfrí var í mörgum grunnskólum borgarinnar í gær. Af því tilefni bauðst skólabörnum meðal annars að líta við á Ásmundarsafni á örnámskeið í teikningu en þar voru styttur Ásmundar Sveinssonar fyrirmyndin. Þau Þórdís Eva og Gunnar Darri voru meðal þeirra sem mættu í safnið og fengu innblástur úr verkum myndhöggvarans. Ekki var annað að sjá en að þau hefðu augu og eyru opin fyrir orðum fyrirlesarans. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Engin ákvörðun um lögbann á Ríkisútvarpið

FJÖLMIÐLAR „Það hafa engar ákvarðanir verið teknar um það,“ segir Ingólfur Hauksson, framkvæmdastjóri Glitnis HoldCo, aðspurður hvort félagið muni fara fram á lögbann á fréttaflutning Ríkisútvarpsins.

Ríkisútvarpið hóf um helgina að birta fréttir af viðskiptum Bjarna Benediktssonar forsætisráðherra á árum áður upp úr sambærilegum gögnum og Stundin og Reykjavík Media hafa undir höndum og höfðu birt röð frétta upp úr þar til Sýslumaðurinn í Reykjavík féllst á lögbannskröfu Glitnis í síðustu viku.

Spurður hvort ekki liggi beinast við að fara fram á lögbann yfir Ríkisútvarpinu líka í ljósi forsögunnar kveðst Ingólfur ekkert vilja tjá sig um það.

> Það hafa engar ákvarðanir verið teknar um það.

Ingólfur Hauksson, framkvæmdastjóri Glitnis HoldCo

Lögbannið meinar Stundinni og Reykjavík Media frekari fréttaflutning af viðskiptagerningum Bjarna og fjölskyldu hans fyrir hrun sem byggir á gögnum innan úr þrotabúi Glitnis.

Í gær fór fram staðfestingarmál fyrir Héraðsdómi Reykjavíkur vegna lögbannsins. Í stefnunni sem Fréttablaðið hefur undir höndum má þó sjá fyrirætlan Glitnis. Þar var lögð fram ný krafa um að miðlunum verði bannað að birta eða fá aðra miðla til að birta fréttir byggðar á gögnunum.

Lögbannið hefur verið harðlega gagnrýnt sem aðför að tjáningarfrelsi fjölmiðla og fordæmt af fólki, flokkum jafnt sem samtökum. **– smj**

Refur á vappi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Veiddu refi fyrir alls 7,7 milljónir

LANDBÚNAÐUR Húnaþing vestra varði alls 7,7 milljónum króna til refa- og minkaveiða á tólf mánaða tímabili frá 1. september 2016 til 31. ágúst 2017.

„Unnin grenidýr eru 113, yrðlingar 234, hlaupadýr 35 og minkar 37,“ segir í bókun landbúnaðarnefndar Húnaþings vestra um árangurinn af veiði tímabilsins. Ráðið óskar eftir því að sveitarfélagið leggi nú fram eina milljón króna til vetrarveiði á ref. Skyttur sem vilja taka þátt í verkinu geta sótt um til 30. nóvember. **– gar**

Telja Þrastalund brjóta gegn áfengislöggjöfinni

Eigandi Þrastalundar segir það hafa verið mannleg mistök að selja bjór út úr verslun staðarins. Lögreglan á Suðurlandi segir það klárt brot á áfengislögum ef áfengi er selt með matvöru. Yfirlögregluþjónn segir málið verða kannað frekar.

SAMFÉLAG Sverrir Einar Eiríksson, eigandi veitingastaðarins og kjörbúðarinnar Þrastalundar við Sogið, segir það hafa verið mannleg mistök starfsfólks síns ef áfengi hefur verið selt í verslun staðarins sem almenn matvara. Hann mun því í framhaldinu ræða við starfsfólk sitt og skýra það út að það sé brot á lögum að selja óopnað áfengi út úr versluninni. Það sé ekki vilji hans að brjóta áfengislöggjöfina.

„Þetta eru klár mistök og eiga ekki að gerast aftur, það er alveg á hreinu,“ segir Sverrir. „Við viljum og eigum vitaskuld að fara eftir lögum. Hins vegar hefur þetta verið látið viðgangast víða á Suðurlandi og lögreglan hefur horft fram hjá þessu á mörgum stöðum hér. Það er samt sem áður þannig að ég vil að mitt starfsfólk fari eftir þeim lögum sem eru í gildi og því mun ég taka þetta á mig.“

Fréttablaðið greindi frá því í gær að kjörbúðin í Þrastalundi stillir upp áfengri vöru með annarri matvöru á borð við óáfenga drykkjarvörur og osta í verslun sinni. Blaðamaður Fréttablaðsins kannaði hvort verslunin seldi áfengar vörur út úr versluninni síðastliðinn laugardag og svo reyndist vera.

Oddur Árnason, yfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á Selfossi, segir að ef lýsingar séu réttar sé líkast til um brot á áfengislöggjöfinni að ræða.

„Þetta mál er komið í ferli hér hjá okkur hjá lögreglunni og við munum kanna þetta nánar. Sé þetta rétt mun eigandi sæta sektum og honum gert að taka vörurnar úr hillum í verslun sinni,“ útskýrir yfirlögregluþjónninn.

Í Þrastalundi er áfengri vöru stillt upp með matvöru. FRÉTTABLAÐIÐ/SVEINN

> Útlendingar sem til okkar koma þekkja þetta fyrirkomulag annars staðar frá, að sjá áfenga drykki á sama stað og matvöru. Ég held því að það sé nú ekki mikill skaði af þessu fyrirkomulagi.

Sverrir Einar Eiríksson, eigandi Þrastalundar

„Sé svona farið að viðskiptavinir geti keypt áfenga vöru og tekið með sér út er það auðvitað skýrt brot á áfengislöggjöfinni.“

Sverrir segir hins vegar að þótt hann leggi upp með að starfsemi hans brjóti ekki í bága við landslög, sé ekki mikill skaði sem af því hlýst þótt ferðamaður taki með sér einn áfengan drykk og neyti hans í sumarbústað sínum.

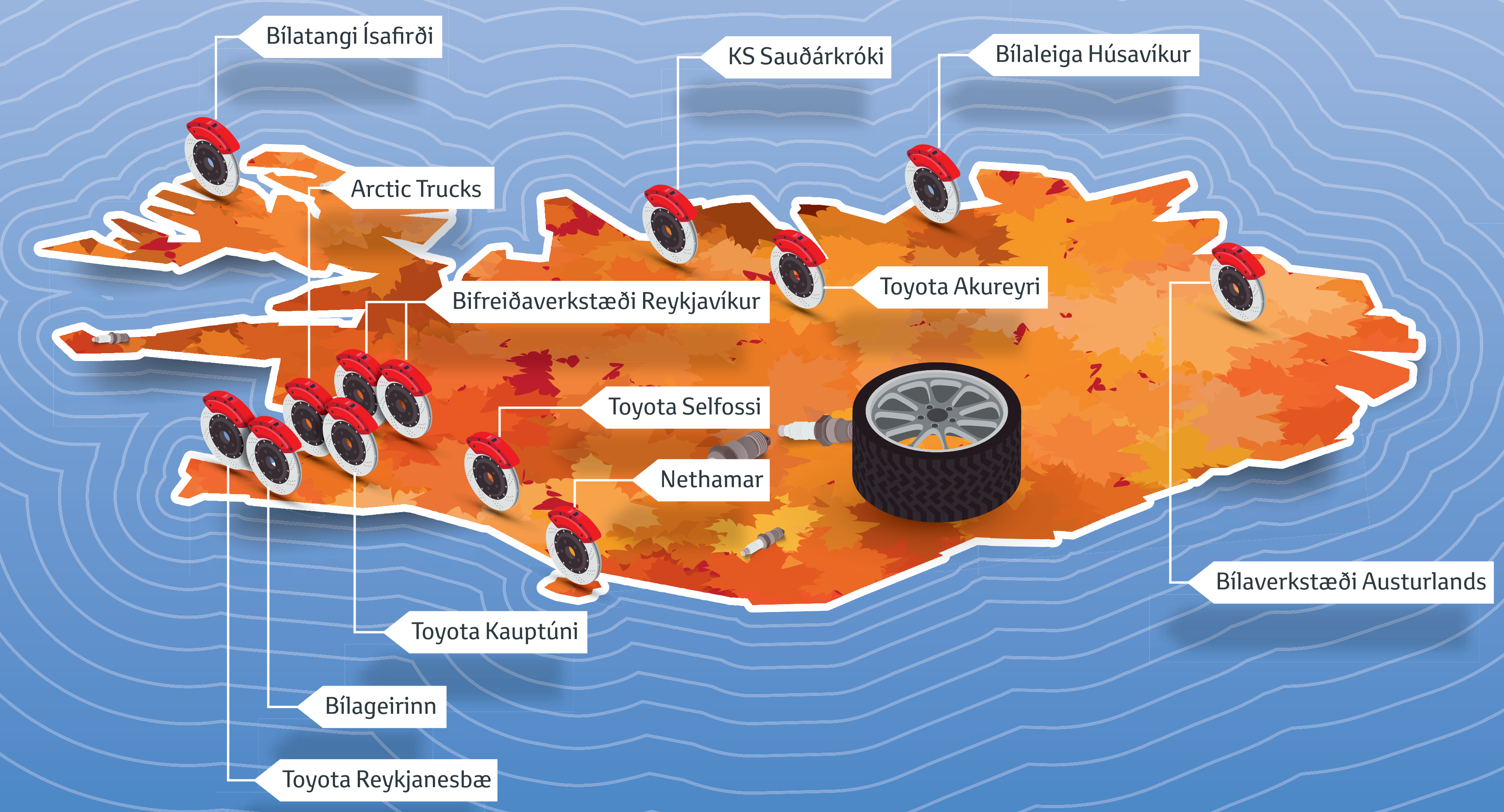
„Útlendingar sem til okkar koma þekkja þetta fyrirkomulag annars staðar frá, að sjá áfenga drykki á sama stað og matvöru. Ég held því að það sé nú ekki mikill skaði af þessu fyrirkomulagi,“ segir Sverrir að lokum. **sveinn@frettabladid.is**

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

STANZSETJUM BREMSURNAR

ÓKEYPIS ÁSTANZSKOÐUN Í OKTÓBER



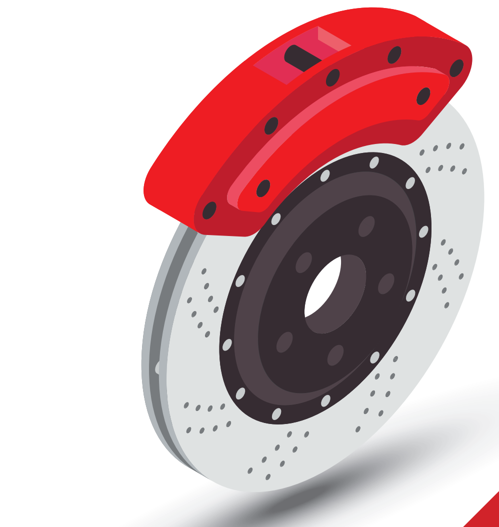
Í október borgar sig að snögghemla hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota og fá ókeypis ástandsskoðun á bremsum.

Auk þess bjóðum við **20% afslátt*** af bremsuklossum, bremsuborðum og bremsudiskum, **10% afslátt*** af vinnu og gefum kost á **vaxtalausri**** greiðsludreifingu.

Komdu bremsunum í gott stanz og farðu varlega inn í veturinn.

Engin vandamál - bara lausnir.

Toyota Kauptúni	Kauptúni 6	Garðabæ	570-5070
Toyota Akureyri	Baldursnesi 1	Akureyri	460-4300
Toyota Selfossi	Fossnesi 14	Selfossi	480-8000
Toyota Reykjanesbæ	Njarðarbraut 19	Reykjanesbæ	420-6610
Arctic Trucks	Kletthálsi 3	Reykjavík	540-4900
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Bæjarflöt 13	Reykjavík	440-8000
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Skemmuvegi 16	Kópavogi	440-8000
Nethamar	Garðavegi 15	Vestmannaeyjum	481-1216
Bílatangi	Suðurgötu 9	Ísafirði	456-4580
Bifreiðaverkstæði KS	Hesteyri 2	Sauðárkróki	455-4570
Bílaleiga Húsavíkur	Garðarsbraut 66	Húsavík	464-1888
Bílaverkstæði Austurlands	Miðási 2	Egilsstöðum	470-5070
Bílageirinn	Grófinni 14a	Reykjanesbæ	421-6901



Pantaðu tíma í dag.
Það er einfalt og fljótlegt.

* Miðast við að ísetning fari fram hjá viðkomandi viðurkennda þjónustuaðila Toyota.
** Sé greitt með korti er hægt að dreifa greiðslum – vaxtalaust – í allt að 9 afborganir. Korthafi ber 3,5% lántökukostnað.

Útgerðarfyrirtækin dældu peningum í stjórnmálaflokkana

STJÓRNMÁL Sjávarútvegsfyrirtæki eru stærstu styrkveitendur stjórnmálaflokkanna í fyrra samkvæmt ársreikningum þeirra fyrir 2016. Sjávarútvegsfyrirtæki sem veittu flokkunum 400 þúsund króna hámarksframlag styrktu fimm af sjö flokkum á þingi um alls 13,6 milljónir; ríflega 40 prósent af heildarhámarksframlögum flokkanna fimm. Brim hf., HB Grandi og Samskip voru einu fyrirtækin sem styrktu alla þessa flokka með hámarksframlögum. Björt framtíð þáði engin framlög frá fyrirtækjum og engin útgerðarfélög styrktu Pírata sem þáðu engin framlög frá fyrirtækjum yfir 200 þúsund krónur.

Þá styrktu 26 fyrirtæki Sjálfstæðisflokkinn um hámarksfjárhæð, alls 10,4 milljónir. Þar af voru 12 sjávarútvegsfyrirtæki sem veittu flokknum 4,8 milljónir. Alls fékk flokkurinn 19,1 milljón frá lögaðilum og rúma 41 milljón frá einstaklingum í fyrra.

Tuttugu fyrirtæki styrktu Framsókn með hámarksframlögum, alls 8 milljónir en þar af voru 11 útgerðarfélög með alls 4,4 milljónir. Alls fékk flokkurinn 13,7 milljónir frá lögaðilum og 11 milljónir frá einstaklingum.

VG þáðu átta hámarksframlög frá fyrirtækjum, alls 3,2 milljónir. Þar af helmingur frá sjávarútvegsfyrirtækjum. Alls fékk flokkurinn 6,7 milljónir frá lögaðilum og 12 milljónir frá einstaklingum.

Tíu fyrirtæki styrktu Samfylkingu um 400 þúsund krónur, alls fjórar milljónir, þar af fjögur útgerðarfélög um alls 1,6 milljónir. Flokkurinn fékk 7,4 milljónir frá lögaðilum en 13 milljónir frá einstaklingum.

Björt framtíð þáði engin framlög frá fyrirtækjum.

Viðreisn, sem birti ársreikning sinn fyrr í haust, þáði hámarksframlög frá þremur útgerðarfyrirtækjum, alls 1,2 milljónir. Alls styrktu tuttugu fyrirtæki flokkinn með hámarksframlagi á stofnárinu. Framlög frá lögaðilum námu 16,4 milljónum en einstaklingum tíu milljónum.

Framsókn skilaði 26 milljóna króna hagnaði í fyrra, en Sjálfstæðisflokkur skilaði 6 milljóna hagnaði. Píratar skiluðu 7 milljóna hagnaði.

VG skilaði 19,5 milljóna króna tapi samanborið við 22,8 milljóna króna hagnað árið 2015. Björt framtíð skilaði rúmlega 10 milljóna króna tapi líkt og Viðreisn.

Tap Samfylkingar var tæplega 34 milljónir króna í fyrra en árið 2015 hafði hagnaður verið 21 milljón. **– smj**

Bið eftir að gefa ljónum að éta

DANMÖRK Sért þú danskur hestaeigandi og viljir að fákur þinn verði æti fyrir ljón þar í landi þá gætir þú þurft að bíða í allt að hálft ár eftir því að láta það gerast.

Í fréttum danskra fjölmiðla segir að hingað til hafi tíðkast að fá endurvinnslufyrirtæki til að hirða hræ dýranna eftir aflífun. Það kostar hins vegar allt að 3.700 krónur danskar eða tæpar 62 þúsund krónur íslenskar á gengi dagsins í dag.

Það að gefa dýragarðinum í Kaupmannahöfn hræin kostar aftur á móti ekki eyri. Þar er kjötið brúkað sem æti fyrir ljónin sem þar lifa. Lausnin er svo vinsæl að offramboð er á kjöti handa ljónunum. Biðlisti hefur því verið settur upp þar sem hrossaeigendur geta skráð dauðvona dýr sín. **– jóe**

Verðmiði Geysis er væntanlegur

STJÓRNSÝSLA Kaupverð Geysis ætti að liggja fyrir innan fárra vikna. Málið hefur verið lagt í dóm matsmanna.

Ríkið keypti Geysi í fyrra en kaupverð lá ekki fyrir. Þriggja manna nefnd var komið á fót sem skyldi ákveða ásættanlegt verð. Sú nefnd hefur nú fengið öll gögn í hendurnar og er áætlað að hún skili niðurstöðu ekki miklu síðar en innan fjögurra vikna.

„Það var málflutningur í síðustu viku þar sem landeigendur og ríkið fengu að koma sínum sjónarmiðum að,“ segir Hjörleifur B. Kvaran, lögmaður Landeigendafélagsins. Að auki voru sérfræðingar fengnir til að koma sjónarmiðum að.

Uni annaðhvort ríkið eða landeigendur ekki niðurstöðunni er hægt að vísa málinu til fimm manna gerðardóms. Niðurstaða hans verður endanleg. **– jóe**

Tvílærbrotinn fluttur til legu á elliheimili fjarri fjölskyldunni

Tvílærbrotinn karlmaður var fluttur frá Akureyri til Ólafsfjarðar til legu á elliheimili eftir aðgerð sem hann þurfti að undirgangast. Ekki er aðstaða fyrir hann að liggja á Akureyri þar sem er bæði sjúkrahús og öldrunarheimili. Maðurinn hefur engin tengsl við Ólafsfjörð og segist upplifa að hann hafi verið settur í geymslu.

HEILBRIGÐISMÁL Í um það bil tíu skipti á ári þarf að flytja Akureyringa af Sjúkrahúsinu á Akureyri til legudvalar í öðrum sveitarfélögum. Ingvar Þóroddsson, staðgengill framkvæmdastjóra lækninga hjá Sjúkrahúsinu á Akureyri, segir ástæðuna vera skort á legurýmum á Akureyri. Forstöðumaður Öldrunarheimila Akureyrar er ósammála því að það þurfi fleiri hjúkrunarrými.

Einar Guðbjartsson, 66 ára íbúi á Akureyri, varð fyrir því óláni að tvílærbrotna í sumar. Hann var fluttur eftir aðgerð á öldrunarheimilið Hornbrekku í Ólafsfirði fjarri sínum nánustu og hefur engin tengsl við Ólafsfjörð.

„Ég er bara hérna í geymslu og hef verið síðan ágúst. Ég bíð eftir því að komast inn á Kristnes í endurhæfingu innan um aldraða sem hér búa á Hornbrekku. Þetta er löng ferð fyrir fjölskylduna ef hún vill kíkja í kaffi til mín,“ segir Einar. Hann segir það afar undarlegt að þurfa að vera fluttur á milli sveitarfélaga vegna þessa óhapps og vill fyrir alla muni liggja á Akureyri frekar en á Ólafsfirði.

„Það svo sem fer ágætlega um mig hér og ekkert við starfsfólkið hér að sakast. Það eru hins vegar bara fífl í þessari bæjarstjórn á Akureyri sem vilja frekar byggja rennibrautir en að byggja upp þjónustu í heilbrigðismálum.“

Ingvar Þóroddsson segir eina ástæðu þess að sjúklingar séu fluttir í aðrar stofnanir utan Akureyrar sé plássleysi á Akureyri.

Staðgengill framkvæmdastjóra lækninga hjá Sjúkrahúsinu á Akureyri segir skort á legurýmum þar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Halldór S. Guðmundsson. forstöðumaður Öldrunarheimila Akureyrar

„Þegar einstaklingar eru í bið eftir því að komast í endurhæfingu og þurfa því að liggja lengi á hjúkrunarheimili er reynt eftir fremsta megni að hafa þá sem næst heimili sínu. Hins vegar gerist það að sjúklingar eru fluttir annað. Það er í sjálfu sér betra fyrir þá að vera í hjúkrunarrými en á bráðadeild þar sem erillinn er mikill,“ segir Ingvar. „Það væri auðvitað æskilegra ef hægt væri að setja upp fleiri legurými á Akureyri fyrir þennan hóp.“

Halldór Guðmundsson, forstöðumaður Öldrunarheimila Akureyrar, segir ekki skort á dvalarrýmum. „Í raun gæti það verið að það séu of mörg hjúkrunarrými. Við þurfum heilsteypta samfellu í þjónustu fyrir þennan hóp frekar en aukna steinsteypu. Til að mynda er alltaf hópur sem á einhverjum tímapunkti þurfi á dvalarrými að halda en þarf það ekki í dag,“ segir Halldór.

Einar er nú á Ólafsfirði og má ekki stíga í fótinn fyrr en í fyrsta lagi í desembermánuði. Endurhæfing hans mun fara fram á Kristnesi í Eyjafirði og því er nokkur tími þar til Einar kemst til síns heima á Akureyri. **sveinn@frettabladid.is**

Heimilið
Líf og heilsa
Bíllinn
Reksturinn

Það er sárt að sjá á bak verðmætum þegar eigur þínar falla í rangar hendur. Þá er dýrmætt að það sé tryggt að þú fáir tjónið bætt. Hafðu samband og saman finnum við út hvað þú átt – að tryggja.

VEISTU HVAÐ ÞÚ ÁTT?

vörður

Mál borgarfulltrúa bíður fram yfir kosningar

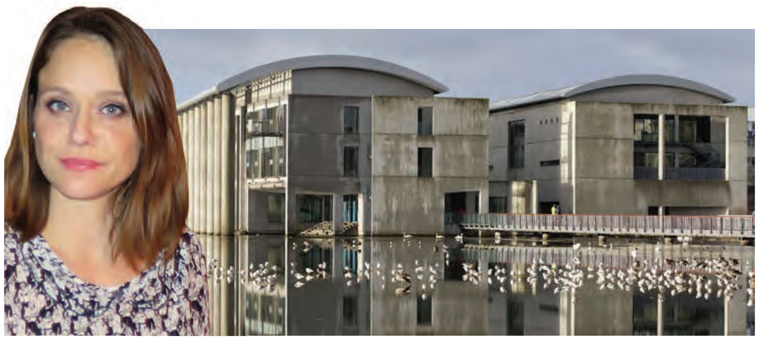
STJÓRNSÝSLA Forsætisnefnd borgarstjórnar fundaði í gærmorgun um kjörgengi Kristínar Soffíu Jónsdóttur, borgarfulltrúa Samfylkingarinnar. Engin ákvörðun var tekin á fundinum og er búist við því að fundað verði aftur um málið eftir alþingiskosningarnar.

Eins og Fréttablaðið hefur greint frá leikur vafi á því hvort Kristín Soffía er kjörgeng sem borgarfulltrúi eftir að hún sneri aftur til starfa í borgarstjórn, eftir rúmlega árs leyfi. Ástæðan er sú að á meðan hún var í leyfinu flutti hún lögheimili sitt til Danmerkur, án þess að bera það undir borgarstjórn áður.

Í 37. grein samþykktar um stjórn Reykjavíkurborgar og fundarsköp Reykjavíkurborgar segir að þegar borgarfulltrúi flytur úr sveitarfélaginu um stundarsakir „má borgarstjórn ákveða, að hans ósk, að hann skuli víkja úr borgarstjórn þar til hann tekur aftur búsetu í Reykjavík. Slík ákvörðun skal tekin áður en borgarfulltrúi flytur um stundarsakir.“

„Það kemur til greina að leita út fyrir hús að áliti frá lögfræðingi,“ segir Líf Magneudóttir, spurð um það hvernig hægt sé að fá niðurstöðu í málið.

Samkvæmt sveitarstjórnarlögum úrskurðar borgarstjórn um kjörgengið. Þeim úrskurði má skjóta til innanríkisráðuneytisins og niðurstöðu innanríkisráðuneytisins má svo skjóta til dómstóla. **– jhh**



Líf Magneudóttir segir koma til greina að leita út fyrir hús að áliti lögfræðings.

Herjólfur sést hér í höfn í Vestmannaeyjum. Skipið getur ekki siglt á fullum krafti þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Eyjamenn óöruggir eftir fréttir af Herjólfi

Bæjarstjórinn í Vestmannaeyjum vill ríkisstyrkt flug til Vestmannaeyja. Herjólfur getur ekki siglt af fullum krafti í vetur og viðgerð tefst fram yfir áramót. Varahlutum í skipið seinkar. Bæjarstjórinn segir samgöngur til Eyja ótryggar.

SAMGÖNGUR „Þetta þýðir aukið óöryggi. Það dregur úr samgönguöryggi til Vestmannaeyja fyrir vikið,“ segir Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum.

Um nokkurra mánaða skeið hefur verið gert ráð fyrir því að gert yrði við bilaðan gír í Herjólfi. Upphaflega var gert ráð fyrir því að viðgerðin færi fram í september en það hefur dregist á langinn, bæði vegna þess að það vantaði afleysingaskip fyrir Herjólf en líka af því að það vantaði varahlut í gírinn.

Fyrir helgina greindi Vegagerðin frá því að tekist hefði að finna afleysingaskip en aftur á móti hefði rekstraraðili Herjólfs, Eimskip, ekki getað staðið við áætlun um viðgerð á Herjólfi. Ástæðan er sú að undirverktaki Eimskips gat ekki staðið við afhendingu varahluta vegna viðgerðarinnar. Nokkrar vikur muni líða þar til varahlutirnir verða afhentir.

Elliði segir að þrátt fyrir að gírinn sé bilaður sigli Herjólfur enn þá. Hann þoli þó minna álag. „Ef þetta gírstykki gefur sig er skipið úr drift og þannig leggjast af samgöngur við Vestmannaeyjar. Þannig að við hljótum að gera ráð fyrir því að rekstraraðili skipsins, eða eftir atvikum Vegagerðin, tryggi að það sé varaskip tiltækt ef þetta fer á versta veg.“

Skipið, sem Vegagerðin hafði fundið til að leysa Herjólf af á meðan viðgerð stæði yfir, er frá Noregi. Samkvæmt upplýsingum frá G. Pétri Matthíassyni, upplýsingafulltrúa Vegagerðarinnar, var ekki búið að skrifa undir samninga um leigu á skipinu þegar fréttir bárust af því að varahlutunum seinkaði. Því er ekkert víst hvað verður um afleysingaskipið.

Greint var frá því í gær að ríkið hefði gert samkomulag við Sauðárkrók og flugfélagið Erni um tilraunaflug til Sauðárkróks. „Á sama hátt bindum við vonir við, eftir nýlegt útspil stjórnvalda um að styrkja flug á Sauðárkrók, að líka verði litið til þess að styrkja flug til Vestmannaeyja þann tíma sem þetta óöryggi varir. Þannig að verðlag á þessari grundvallarþjónustu verði þannig að heimamenn og gestir geti nýtt sér,“ segir Elliði.

Vigdís Ósk Häsler Sveinsdóttir, aðstoðarmaður samgönguráðherra, segir að þarna sé um að ræða tilraunaverkefni sem tengist sóknaráætlun um eflingu atvinnulífs í Norðvesturkjördæmi. „Þetta er aðstoð við sveitarfélagið, sem kemur með sitt fjármagn á móti, til að kanna hvort það sé markaðslegur grundvöllur fyrir þessu flugi,“ segir Vigdís. **jonhakon@frettabladid.is**

Elliði Vignisson er bæjarstjóri í Vestmannaeyjum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Undirbúa yfirtöku reksturs

Samgönguráðuneytið hefur boðað fulltrúa Vestmannaeyjabæjar til fundar í dag til þess að ræða möguleikann á því að bærinn taki við rekstri Herjólfs. Jón Gunnarsson samgönguráðherra sagði við Stöð 2 í gær að vinna að samkomulaginu væri langt komin. Málið er unnið í samvinnu við fjármálaráðuneytið. Sæferðir, dótturfélag Vestmannaeyjabæjar, reka í dag Herjólf með samningi við Vegagerðina. Gengið er út frá því að breytingar á rekstrarfyrirkomulaginu verði þegar nýr Herjólfur kemur til landsins næsta vor.

Nýr Tiguan
á ómótstæðilegu
haustverði.
Vetrarpakki með 50% afslætti
býðst með öllum Tiguan til áramóta:
• Vetrardekk 110.000 kr.
• Dráttarkrókur 165.000 kr.
• Gúmmímotta í farangursrými 25.000 kr.
Samtals 300.000 kr. með 50% afslætti
150.000 kr.
IS FN Z92
Betur búinn Tiguan með kaupauka fyrir veturinn.
Við bjóðum sérlega vel útbúna Volkswagen Tiguan á ótrúlega góðu verði. Skarpar línur, rúmgott innanrými og sniðugar tækninýjungar gera hann að spennandi kosti ef þú ert í bílahugleiðingum. Hann skartar ríkulegum staðalbúnaði og nú býðst einnig freistandi vetrarpakki með öllum nýjum Tiguan. Komdu og prófaðu, við tökum vel á móti þér.
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5
BANDALAG ÍSLENSKRA BÍLL ÁRSINS 2017 BÍLABLAÐAMANNA
Tiguan Offroad
• „Offroad“ útlit, 20 cm veghæð
• Margmiðlunartæki með 8" glerskjá
• Mirror Link og Apple CarPlay
• Upplýsingaskjár í lit í mælaborði
• Loftkæling
• Akreinavari
• Nálgunarvarar að framan og aftan
• Hraðastillir
• Leðurklætt aðgerðastýri
• Þakbogar
• Bakkmyndavél
• Montana 17" álfelgur
Tilboðsverð
4.990.000 kr.
Listaverð 5.490.000 kr.
Fjórhjóladrifinn TSI
Bensínmótor
Sjálfskiptur DSG6
150 hestöfl | 250 Nm tog
Meðaleyðsla 6.9 l/100 km
2.200 kg dráttargeta
Tilboðsverð
5.490.000 kr.
Listaverð 5.890.000 kr.
Fjórhjóladrifinn TDI
Dísilmótor
Sjálfskiptur DSG6
150 hestöfl | 340 Nm Tog
Meðaleyðsla 5.7 l/100km
2.500 kg dráttargeta
Tiguan Comfortline +
• Margmiðlunartæki með 8" glerskjá
• Mirror Link og Apple CarPlay
• LED aðalljós
• Upplýsingaskjár í lit í mælaborði
• Þrískipt tölvustýrð loftkæling
• Akreinavari
• Nálgunarvarar að framan og aftan
• Hraðastillir
• Hiti í stýri
• Dökkar rúður að aftan og í afturhlera
• Þriggja svæða loftkæling
• Þakbogar
• Bakkmyndavél og bílastæðaaðstoð
• Montana 17" álfelgur
• Rafmagnshleri
• Lyklalaust aðgengi
• Aðfellanlegir speglar
5.990.000 kr.
Fjórhjóladrifinn TSI
Bensínmótor
Sjálfskiptur DSG6
150 hestöfl | 250 Nm tog
Meðaleyðsla 6.9 l/100 km
2.200 kg dráttargeta
6.390.000 kr.
Fjórhjóladrifinn TDI
Dísilmótor
Sjálfskiptur DSG6
150 hestöfl | 340 Nm Tog
Meðaleyðsla 5.7 l/100km
2.500 kg dráttargeta
Við látum framtíðina rætast.
Volkswagen
www.volkswagen.is
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

Bankagjöfin álíka stór og Leiðréttingin

Miðflokkur Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar vill að ríkið eignist Arion banka og gefi almenningi þriðjungshlut í bankanum. Verðmæti hlutarins gæti numið 60-70 milljörðum króna. Það gera á bilinu 174 til 212 þúsund krónur á hvert mannsbarn í dag.

STJÓRNMÁL Þriðjungshlutur í Arion banka, sem Miðflokkur Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar lofar að afhenda öllum Íslendingum til jafns, gæti verið 60-70 milljarða króna virði. Það þýðir að hlutur hvers mannsbarns á Íslandi í dag gæti verið metinn á bilinu 174 til 212 þúsund krónur. Sigmundur Davíð segir að það sé nokkuð nærri lagi miðað við umsagnir sem hann óskaði eftir.

Eitt umtalaðasta stóra stefnumál stjórnmálaflokka fyrir þingkosningarnar nú er áhersla Miðflokksins á að ríkið nýti forkaupsrétt á Arion banka, afhendi landsmönnum þriðjungshlut í bankanum, selji þriðjung í opnu útboði og haldi eftir þriðjungi þar til markaður hefur myndast með hlutabréf í bankanum. En hvað gæti hver fengið í sinn hlut ef af verður?

Bókfært eigið fé Arion banka gefur hugmynd um það. Það var 222 milljarðar um mitt þetta ár. Miðað við það gæti þriðjungshlutur í Arion banka verið metinn á um 73 milljarða króna.

Ef hins vegar er miðað við sölugengið 0,81 líkt og tilfellið var við sölu á 29 prósenta hlut í bankanum til vogunarsjóða og Goldman Sachs í mars síðastliðnum þá gæti þriðjungshluturinn verið metinn á um 60 milljarða.

Sigmundur Davíð hefur miklar hugmyndir um endurskipulagningu fjármálakerfisins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Íslendingar voru samkvæmt nýjustu tölum Hagstofunnar 343.960 á öðrum ársfjórðungi 2017 en í stefnuskrá Miðflokksins er miðað við að hver Íslendingur sem er lifandi á tímabilinu 1. desember 2018 til 1. desember 2019 eignist eitt hlutabréf í bankanum. Íslendingar verða því vafalaust orðnir fleiri þá.

Miðað við mannfjöldann nú væri hlutur hvers mannsbarns á Íslandi 174 þúsund króna virði miðað við 60 milljarða verðmat á þriðjungshlutnum. Ef miðað er við að þriðjungshluturinn sé 73 milljarða króna virði er hver hlutur ríflega 212 þúsund króna virði.

„Ég spurði nokkra álits sem voru á svipuðum slóðum, á milli 150-200 þúsund krónur, þegar búið væri að minnka bankann sem er hluti af þessum aðgerðum,“ segir Sigmundur Davíð um eigin áætlanir á virði hlutar hvers og eins. Gert er ráð fyrir að almenningi yrði ekki heimilt að selja bréf sín fyrr en í fyrsta lagi eftir þrjú ár, en af hverju að gefa almenningi hlut í banka?

Til samanburðar þá fóru 72 milljarðar í lækkun höfuðstóls verðtryggðra skulda í Leiðréttingunni

„Þetta eru peningar sem verða í eigu almennings, þegar bankinn er kominn. Til samanburðar þá fóru 72 milljarðar í lækkun höfuðstóls verðtryggðra skulda í Leiðréttingunni, aftur til ríkisins. Í tilvikum barna og ungs fólks gæti það ávaxtað þessi hlutabréf og notað sem útborgun í íbúð eða eitthvað slíkt síðar. En aðallega er þetta til þess að koma bankanum í dreift eignarhald með aðferð sem er sanngjörn.“

Til samanburðar þá fóru 72 milljarðar í lækkun höfuðstóls verðtryggðra skulda í Leiðréttingunni, sem var eitt af stóru loforðum Sigmundar Davíðs sem formanns Framsóknar fyrir kosningar 2013. Ljóst er að hugmyndir Sigmundar nú um að útdeila verðmætum í formi hlutabréfa í banka eru af svipaðri stærðargráðu. Sigmundur viðurkennir að hafa ekki hugsað út í það samhengi enda tilgangurinn annar nú.

„En í báðum tilvikum snýst þetta um að láta fólk hafa það sem það á nú þegar með réttu að okkar mati.“ **mikael@frettabladid.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
B|L

NISSAN JUKE ACENTA

SJÁLFSKIPTUR / 117 HESTÖFL / EYÐSLA 6,0 L/100 KM*

3.350.000 KR.

STAÐALBÚNAÐUR Í NISSAN JUKE ACENTA ER MEÐAL ANNARS:
Íslenskur leiðsögubúnaður, bakkmyndavél, 6 öryggisloftpúðar, ABS með EBD, ESP skriðvörn, ISOFIX barnabílstólafestingar, Bluetooth handfrjáls símabúnaður, útvarp með geislaspilara, AUX og USB tengi fyrir MP3 spilara, 17" álfelgur, 60/40 skipting á aftursætum, samlitir speglar og hurðarhúnar, krómaðir hurðaopnarar, hæðarstilling á bílstjórasæti, hiti í sætum, aðgerðahnappar í stýri, sjálfvirk loftkæling, hraðastillir (Cruise Control), aksturstölva, rafdrifnir útispeglar, rafdrifnar rúður, þokuljós, varadekk, fjarstýrðar samlæsingar, hraðanæmt vökvastýri.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

www.nordanfiskur.is | 430-1700 | pantanir@nordanfiskur.is

Íslenskukennsla fyrir útlendinga
Umsóknarfrestur **5. desember 2017**

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki til námskeiða í íslensku sem eru ekki hluti af almennu námi á grunn- eða framhaldsskólastigi. Áformað er að verja allt að 120 m.kr. til íslenskukennslu útlendinga árið 2018*.

Fræðsluaðilar, fyrirtæki og stofnanir sem bjóða starfsmönnum sínum upp á skipulagða kennslu í íslensku og eru á fyrirtækjaskrá geta sótt um styrki. Fyrirtæki eða stofnanir, sem ekki eru viðurkenndir fræðsluaðilar, þurfa að láta undirritaðan samning við viðurkenndan aðila, sem annast kennsluna, fylgja umsókninni.

Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á rannis.is. Umsóknum skal skilað inn á rafrænu formi fyrir kl. 16:00 þriðjudaginn 5. desember 2017.

Með fyrirvara um samþykki Alþingis á fjárlögum 2018.

Upplýsingar um sjóðinn veitir Jón Svanur Jóhannsson, sími 515 5820, jon.svanur.johannsson@rannis.is

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

MARAÞON NOW OG 11GB Á 3.990 KR.*
*á mánuði
365

Orðsendingar hafa gengið á milli yfirvalda í Tyrklandi og ráðamanna ESB á síðustu mánuðum. NORDIC PHOTOS/AFP

Segir Evrópu þurfa á Tyrklandi að halda

Forseti Tyrklands hvetur evrópska ráðamenn til að taka á samskiptavanda lands síns og Evrópusambandsins með heilbrigða skynsemi að leiðarljósi. Uppi eru hugmyndir um að stöðva greiðslur frá Evrópusambandinu til Tyrklands.

TYRKLAND Aðild Tyrklands að Evrópusambandinu (ESB) er lausn á öllum langvarandi vandamálum þess. Þetta segir Recep Tayyip Erdogan, forseti landsins.

Tyrkland sótti um aðild að ESB árið 1987 og hóf samningaviðræður um inngöngu árið 2005. Þær hafa verið á ís um árabil. Nokkurrar andstöðu gætir í garð aðildar Tyrkja að sambandinu en í síðasta mánuði sagði Angela Merkel, kanslari Þýskalands, að rétt væri að Tyrkir væru áfram utan þess.

„Evrópa án Tyrklands mun þurfa að kljást við einangrun, örvæntingu og missætti íbúa sambandsins. Það er ekki Tyrkland sem þarf Evrópu heldur Evrópa sem þarf Tyrkland," sagði Erdogan á fundi í Ankara, höfuðborg Tyrklands, í gær.

„Í Evrópu er útlendingaandúð að vaxa ásmegin og nýnasistaflokkar svo sterkir að þeir eru þátttakendur í samsteypustjórnum. Sú Evrópa stefnir í átt að glötun," sagði Erdogan. „Evrópa sem myrðir grundvallargildi sín með sínum eigin höndum mun eiga svarta framtíð."

Orðsendingar hafa gengið milli yfirvalda í Tyrklandi og ráðamanna ESB á síðustu mánuðum. Tyrkir hafa sakað ríki sambandsins um að styðja við hryðjuverkahópa en vísa þeir þar til minnihlutahóps Kúrda sem vilja koma á fót sjálfstæðu ríki. Evrópa hefur á móti sakað Tyrki um að traðka á mannréttindum íbúa landsins. Nægir í því samhengi að nefna handtökur í kjölfar valdaránstilraunar síðasta sumar og vilja tyrkneskra stjórnvalda til að innleiða dauðarefsingu á nýjan leik.

Sem ríki í umsóknarferli nýtur Tyrkland ýmissa greiðslna frá sambandinu. Á fundi í Brussel í liðinni viku beindu leiðtogar þjóða sambandsins meðal annars þeirri fyrirspurn til framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins hvort rétt væri að loka á þær greiðslur, eða draga úr þeim að minnsta kosti, meðan ekkert miðar í viðræðunum.

„Þó leiðtogar Evrópu vilji ekki sjá það þá er Tyrkland, og aðild þess að ESB, lausn á þeim langvarandi vandamálum sem við því blasa," sagði Erdogan. Hann mæltist til þess að sambandið hefði „heilbrigða skynsemi" að leiðarljósi við næstu skref varðandi Tyrkland og samskipti við landið.

Þrátt fyrir að andað hafi köldu á undanförnum mánuðum hafa Tyrkland og ESB unnið að sameiginlegu markmiði í málefnum Sýrlands og flóttamanna sem leita á náðir Evrópu. Eru margir afhuga því að útiloka Tyrkland þar sem þeir óttast að við það muni kastast enn frekar í kekki og samvinnan vera fyrir bí.

johannoli@frettabladid.is

DISCOVERY SPORT

ÞÆGILEG STÆRÐ, YFIRBURÐA HÆFILEIKAR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

Nýr Discovery Sport er rúmgóður jeppi sem til er í 5 og 7 manna útfærslu. Discovery Sport er með nýrri sparneytinni INGENIUM dísilvél og ríkulegan staðalbúnað, upphitaða framrúðu, nýja 9 þrepa sjálfskiptingu og hið annálaða tölvustýrða Land Rover Terrain Response® drifkerfi.

Discovery Sport dísil sjálfskiptur kostar frá 6.290.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM84370

www.landrover.is

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

Opnara kerfi

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Starfandi samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra hefur skipað starfshóp til að endurskoða regluverk um leigubifreiðaakstur. Hópurinn á að skila rökstuddum tillögum til ráðherra um miðjan janúar á næsta ári.

Markmið verkefnisins er að leigubifreiðaakstur hér á landi stuðli að góðri þjónustu og hagkvæmni, svo og öruggri leigubifreiðaþjónustu fyrir neytendur. Í Danmörku, Finnlandi og Svíþjóð hefur leigubílalöggjöfin verið endurskoðuð og færð í frjálsræðisátt. Hins vegar hefur löggjöfin hér landi og í Noregi lengi verið óbreytt en hún er um margt svipuð í báðum ríkjum.

Sjálfur hefur ráðherrann lýst því, að opna þurfi þetta kerfi meira en verið hefur og nauðsynlegt sé að vera í samræmi við þróun samfélagsins í þeim efnum. Það er vel, enda hefur starfshópnum sérstaklega verið falið að skoða hvort rétt sé að gera ráð fyrir þjónustu á borð við Uber hér á landi og ef svo er, hvaða breytingar séu nauðsynlegar á íslenskri löggjöf til að svo megi verða.

Ljóst er að alvarlegar samkeppnishindranir ríkja á íslenskum leigubílamarkaði. Fjöldatakmarkanir á atvinnuleyfi voru upphaflega settar að beiðni Hreyfils. Takmarkanirnar höfðu í för með sér vernd sérhagsmuna – tilgangurinn ávallt sá að tryggja hagsmuni leyfishafa, efla verkefnastöðu þeirra og auka tekjur. Tilgangurinn aldrei sá að vernda neytendur. Hræðsluáróður handhafa sérhagsmuna slær því ryki í augu neytenda.

Formaður Frama, félags leigubílstjóra hefur látið hafa eftir sér þegar þessi mál hefur borið á góma, að engin þörf sé á fjölgun leyfa til leigubílaaksturs. Tekjur leigubílstjóra muni minnka haldi samgönguráðherra því til streitu að fjölga leyfunum. Í dag bíði leigubílstjórar aðgerðalausir í langan tíma eftir hverri ferð.

Leigubílstjórum dagsins í dag stendur ekki einungis ógn af snjallforritinu Uber eða sambærilegri þjónustu, heldur einnig ökumannslausum bifreiðum, sem koma á markað innan tíðar. Óumdeilt er að Uber hefur umbylt bæði upplifun farþega og snarminnkað kostnað við leigubílaferðir. Því er erfitt að sjá rök fyrir því að leigubílarekstur eigi að njóta sérstakrar ríkisverndar, eða fá vernd fyrir tækninýjungum.

Alþjóðlega endurskoðunarfyrirtækið Deloitte hefur rannsakað áhrif tækninýjunga á vinnumarkaðinn. Niðurstaðan var afgerandi. Tækninýjungar verða ekki til þess að störfum fækki, heldur skapast ný störf sem vega upp á móti þeim sem úreldast. Stórkostlega hefur dregið úr hefðbundinni erfiðisvinnu, en í staðinn hafa skapast störf við þjónustu, umönnun, menntun og listir.

Störfin eru manneskjulegri en áður, og fólk finnur sér farveg þótt breytingar til skamms tíma geti verið sárar.

Með öðrum orðum, eftir því sem tækninni fleygir fram batna lífsgæðin. Störfin eru manneskjulegri en áður, og fólk finnur sér farveg þótt breytingar til skamms tíma geti verið sárar.

Í grófum dráttum fer daglegt líf batnandi, þótt vissulega geti stundum verið erfitt að skynja það í umræðu hversdagsins.

www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Gámahús/vinnubúðagám

Umhverfis- og mannvirkjasvið Akureyrarbæjar óskar eftir að kaupa eða leigja gámahús/vinnubúðagám með salernis- og baðaðstöðu, eldhúsi og öðrum nauðsynlegum útbúnaði sem slíkur búnaður þarf að uppfylla reglur um aðbúnað og hollustuhætti.

Vinsamlegast skilið inn verði og lýsingu á gámahúsi/vinnubúðum á netfangið **dora@akureyri.is**

Allar nánari upplýsingar veitir Steindór Ívar Ívarsson í gegnum netfangið **steindor@akureyri.is**

Akureyrarbær, Geislagötu 9, 600 Akureyri, sími 460-1000

Halldór

Frá degi til dags

Björt

Undanfarnar vikur hefur Björt framtíð róið lífróður í þeirri von að halda mönnum inni á Alþingi. Hingað til virðist sá róður litlu hafa skilað en í nýjustu skoðanakönnunum mælist flokkurinn álíka sterkur og maltöl. Þrír af sex oddvitum flokksins eru þingmenn og þar af tveir ráðherrar. Frá sjónarhóli áhorfandans virðist sem langmest mæði á Björt Ólafsdóttur umhverfis- og auðlindaráðherra. Svo litið fer fyrir öðrum frambjóðendum að einhverjir hafa velt því fyrir sér hvort stutt sé þar til nafn flokksins verður einfaldlega Björt. Samráðherrar Bjartar úr Viðreisn geta í það minnsta vottað fyrir að ímyndarbreytingar korteri fyrir kosningar geta skilað sér.

Umbylting samfélagsins

Í þessum dálki í gær var rætt um undarlegt tíst Sjálfstæðisflokksins þar sem því var haldið fram að Ísland væri öruggasta þjóð í heimi. Já, þjóð. Svo var spurt hvort þörf væri á að umbylta þjóðfélaginu. Kallað var eftir útskýringum á tístinu. Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, þingmaður flokksins, svaraði kallinu og sagði að Ísland mældist ítrekað með lægstu glæpatíðni sem þekkist og væri friðsælasta þjóð heims. Svarið kallar á frekari útskýringar. Hefur einhver flokkur kallað eftir því að hér þurfi að auka brotastarfsemi? joli@365.is

Ný stjórnmál

2017

Helgi Hrafn Gunnarsson
í 1. sæti Pírata í Reykjavík suður

Kosningaloforðum fylgir ákveðin mótsögn. Á einn háttinn er linnulaus eftirspurn eftir þeim. Á hinn bóginn vitum við öll að flokkar „svíkja“ þau yfirleitt, eða öllu heldur, mistekst að uppfylla þau. Samt er sífellt krafist fleiri kosningaloforða, sérstaklega í risavöxnu, flóknu málaflokkunum sem krefjast yfirlegu og raunsæis.

Allir flokkar kannast við kröfur um já/nei svör við flóknum spurningum og galdralausnir á samfélagsins stærstu vandamálum. Flottastir þykja flokkarnir sem veita einföldustu svörin, því þau teljast skýrust. En einföldustu svörin eru einmitt þau hættulegustu vegna þess að þau taka ekki tillit til tveggja staðreynda: Mikilvægustu vandamálin eru jafnan þau flóknustu og enginn einn flokkur ræður einn að loknum kosningum.

En það þarf auðvitað að spyrja og fá svör, þannig að hvað er til ráða?

Í fyrsta lagi þurfa flokkar að gera heimavinnuna sína. Það kostar þá tíma, vinnu og glerhart, stundum sársaukafullt raunsæi. Það er ábyrgð sem skortir nær algerlega í íslenskum kosningabaráttum.

En þeir þurfa líka að geta rætt tillögur sínar og hugmyndir án þess að þær séu sjálfkrafa túlkaðar sem einhvers konar „loforð“. Flokkar þekkja ekki framtíðina fyrirfram og atkvæði gera ekki frambjóðendur almáttuga. Mun ábyrgara er að flokkar bjóði fram áætlanir og sýni með gögnum hvernig þær standist, þannig að þeir þurfi einfaldlega ekki afsakanir fyrir aðgerðaleysi seinna meir.

Mun ábyrgara er að flokkar bjóði fram áætlanir og sýni með gögnum hvernig þær standist.

Áherslur Pírata eru það; áherslur. Í stað þess að treysta á góðar afsakanir fyrir því að geta svikið loforð með góðri samvisku seinna meir, búum við frekar undir okkar áherslur með því að gera þær einfaldlega sem raunhæfastar og sem opnastar fyrir gagnrýni og samstarfi við aðra. Þetta gerum við með því að birta opinberlega áætlanir okkar um fjármögnun áherslna okkar.

Við vonum að kjósendur kunni að meta þessa tilraun og taki þátt í henni með því að ljá okkur atkvæði sitt í komandi kosningum.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kjartan Hreinn Njálssson *kjaranh@frettabladid.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Flutningur sjúkra í uppnámi

Guðjón S. Brjánsson
alþingismaður

> Stjórnvöld hafa ekki samið við Rauða krossinn í tvö ár um þessa mikilvægu þjónustu. Bílaflotinn hefur ekki fengið nauðsynlega endurnýjun. Velferðarráðuneytið vill breytingar á rekstrinum.

Ein mestu verðmæti hverrar þjóðar er félagsauðurinn sem hún býr yfir. Hér er um að ræða öll þau félög sem sinna margs konar verkefnum til að auka lífsgleði og lífsgæði þjóðarinnar. Íslendingar eru svo lánsamir að þessi eiginleiki nánast liggur í blóðinu, enda hefur lífsbaráttan kennt kynslóðunum að hjálpsemi, samvinna og samkennd eru grundvallaratriði til að lifa af í harðbýlu landi.

Rauði krossinn á Íslandi er eitt þessara félaga. Hann var stofnaður fyrir rúmum níutíu árum og er hluti af stærstu mannúðarhreyfingu heims. Fyrstu verkefnin voru á sviði heilbrigðismála, en urðu síðar fjölþættari. Er bílaöld hófst urðu kaup á sjúkrabifreiðum áhersluverkefni félagsins og deildir stofnaðar víðs vegar um landið til að safna fé og reka sjúkrabifreiðar. Deildirnar öfluðu fjár í heimabyggð til bílakaupa til að tryggja sem best öryggi þeirra sem þyrftu á læknaþjónustu að halda.

Rauði krossinn átti og rak bifreiðarnar, en fyrir um tuttugu árum samdi félagið við stjórnvöld um reksturinn. Þar kom ríkið að honum með fjárframlögum, en Rauði krossinn lagði eignir sínar á móti. Í tuttugu ár hefur þessi rekstur gengið áfallalaust, Rauði krossinn hefur samt ávallt lagt til hans tugi milljóna króna á ári hverju. Má ætla að það framlag félagsins nemi á núvirði um einum milljarði króna.

Nú eru hins vegar blikur á lofti. Stjórnvöld hafa ekki samið við Rauða krossinn í tvö ár um þessa mikilvægu þjónustu. Bílaflotinn hefur ekki fengið nauðsynlega endurnýjun. Velferðarráðuneytið vill breytingar á rekstrinum. Hvort til stendur að einkavæða hann er ekki ljóst, en tveir síðustu ráðherrar hafa viljað breytt fyrirkomulag.

Rauði krossinn hefur gætt ítrasta hagræðis, öryggis og hagsmuna landsbyggðarinnar, enda eru deildir félagsins vakandi yfir þessum málaflokki. Engar kvartanir eða athugasemdir hafa komið frá stjórnvöldum um reksturinn. Þess vegna er óskiljanlegt að stjórnvöld vilji nú með einhverjum óljósum hætti breyta fyrirkomulagi sem reynst hefur þjóðinni vel.

Samstaða foreldra aldrei mikilvægari

Bryndís Jónsdóttir
verkefnastjóri hjá Heimili og skóla

Fréttir af íslenska módelinu fara nú eins og eldur í sinu um heimsbyggðina. Hvernig tókst Íslendingum að minnka umtalsverða unglingadrykkju niður í nánast ekki neitt á nokkrum árum? Íslenskir skólastjórar fara til Singapore til að fræðast um það hvernig börn í Singapore ná svona góðum árangri á PISA-prófinu en fjölmiðlar frá Singapore koma til Íslands til að fræðast um öflugt forvarnastarf á Íslandi og íslenska módelið.

Hvað er íslenska módelið?

Íslenska módelið snýst um að ná til og virkja aðila í nærumhverfi barna. Foreldrar, skólar, íþróttafélög, félagsmiðstöðvar og aðrir sem vinna með eða að hagsmunum barna taka höndum saman til að stuðla að því að börn og ungmenni noti tíma sinn á uppbyggilegan hátt, í þeim tilgangi að draga úr áfengis- og/eða vímuefnanotkun.

Árangurinn sem náðist var engin tilviljun. Samstillt átak allra þessara aðila, aukin tækifæri barna- og ungmenna til tómstundaiðkunar og viðhorfsbreyting hjá foreldrum, allt þetta skipti verulegu máli. Aðgerðir voru byggðar á rannsóknum og vegna smæðar þjóðfélagsins gekk hratt fyrir sig að taka stöðuna, taka ákvörðun um aðgerðir og mæla síðan árangurinn.

Áfengisneysla hefur haldist nokkuð stöðugt lág en ýmsar aðrar hættur steðja að börnum og ungmennum í dag. Aukinn kvíði og þunglyndi meðal barna og ungmenna er áhyggjuefni og einnig má nefna skort á svefni, ofnotkun á tölvuleikjum og hömluleysi á samfélagsmiðlum.

Forvarnastarfi lýkur aldrei

Foreldrar í dag mega ekki sofna á verðinum og halda að gott ástand í forvarnamálum vegna íslenska módelsins vari að eilífu. Forvarnir eru eilífðarverkefni og nú sem aldrei fyrr er ástæða fyrir foreldra til að taka höndum saman og halda utan um börnin, bæði sín eigin og börnin í nærsamfélagi þeirra, bekknum, íþróttafélaginu og tómstundastarfinu.

Samstilltir foreldrar geta haft úrslitaáhrif þegar kemur að forvarnastarfi og því höfum við hjá Heimili og skóla lagt áherslu á að hvetja foreldra í bekkjum og árgöngum til samstarfs og samtals um uppeldisleg gildi og sameiginlegar reglur.

> Samstilltir foreldrar geta haft úrslitaáhrif þegar kemur að forvarnarstarfi og því höfum við hjá Heimili og skóla lagt áherslu á að hvetja foreldra í bekkjum og árgöngum til samstarfs og samtals um uppeldisleg gildi og sameiginlegar reglur.

Foreldrasáttmáli Heimilis og skóla

Foreldrasáttmáli Heimilis og skóla hentar vel til þess að fá foreldra grunnskólabarnanna til að ræða saman. Hann er til í þremur útgáfum fyrir mismunandi aldur og tekur á málum eins og útivistartíma, einelti og samskiptum, aðgengi að efni á netinu, bekkjaranda, þátttöku foreldra, náminu, eftirlitslausum samkvæmum, neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna, svefni og næringu, allt í samræmi við aldur og þroska nemenda.

Foreldrasáttmálann er best að leggja fyrir í bekk eða árgangi á fundi foreldra þar sem sáttmálinn er ræddur og foreldrar skrifa síðan undir samþykki um að fara eftir þeim reglum sem þeir verða ásáttir um.

Hægt er að nálgast veggspjöld með sáttmálanum á skrifstofu Heimilis og skóla, ásamt ítarefni, án endurgjalds og einnig er hægt að prenta hann út af heimasíðu Heimilis og skóla, www.heimiliogskoli.is. Sáttmálinn er á íslensku en er fáanlegur á pólsku á heimasíðunni.

Skattagrýla gamla á stjái

2017

Ari Trausti Guðmundsson
í 1. sæti á lista VG í Suðurkjördæmi

VG leggur áherslu á að leita margra leiða til að afla lágmarksupphæðar í brýnustu lagfæringar á helstu sviðum en hlífa um leið nær öllum tekjuhópum við skattaálögum.

Í Fbl. 18. október er greint frá því í opnugrein að ekki verði hægt að ná í fé til að taka skref til úrbóta á samfélaginu án þess að skattheimta gangi yfir alla. Með öðrum orðum: Það verður að skattleggja alla tekjuhópa. Allt frá þeim fyrsta með 316.000 meðalárstekjur upp í þann tíunda með 18 milljóna meðalárstekjur einstaklings og 338 milljarða heildartekjur til handa ríflega 20.000 manns. Fleira kemur þarna fram sem er í raun fjarri stefnumörkun flokka; þar á meðal VG.

Hverjir tafsa sífellt um skattaálögur á alla gjaldendur, jafnt launamenn sem aðra, og lítt burðug fyrirtæki sem stór og hagnaðarsæl? Það gerir einn flokkur í ákveðnum tilgangi. Sjálfstæðismenn vekja upp gömlu Skattagrýlu til þess að hræða fólk frá að kjósa félagshyggjuflokka, einkum VG.

Bent skal á að þeir hafa t.d. sjálfir hækkað matarskatt, hugðust hækka virðisaukaskatt í ferðaþjónustu og setja á vegtolla. Og af hverju? Af því að allir vita að slíkar tekjur eru nýttar í eitthvað jákvætt í augum skattheimtumannsins. Til að mynda vilja sjálfstæðismenn vegtolla til að flýta framkvæmdum í samvinnu ríkis og einkaaðila. Benda má á að gjald- og skattahækkanir frá 2013 og áfram lentu aðallega á 90% gjaldenda en hlífðu efnuðustu 10% þeirra.

VG leggur áherslu á að leita margra leiða til að afla lágmarksupphæðar í brýnustu lagfæringar á helstu sviðum en hlífa um leið nær öllum tekjuhópum við skattaálögum. Við skulum íhuga hvort efnuðustu 10% landsmanna (sem eiga 2/3 hluta allra eigna), hópurinn í 10. tekjuflokki og 1-2% fjármagnstekjueigenda (sem eiga upp undir 50% fjármagnstekna) teljist aflögufær. Til viðbótar mætti horfa til hærri arðgreiðslna úr bönkum sem ríkið ræður yfir, til hluta af 43 milljarða afgangi í fjárlagafrumvarpinu og til auðlindagjalda stórra fyrirtækja með þéttan hagnað.

Skattagrýla greyið er úrelt en þó reynt að telja fólki trú um að hún búi í samneyslunni.

Staðreyndir um mismunun

2017

Halldór Gunnarsson
oddviti í framboði Flokks fólksins í NA-kjördæmi.

OECD telur þjóðartekjur á mann vera þær þriðju hæstu meðal aðildarríkja 2017. Einhvers staðar hlýtur að vera vitlaust gefið!

Forystufólk síðustu ríkisstjórnar taldi allt frábært hér og vísaði til meðallauna 719 þús. á mánuði, einnig til prósentuhækkana og samanburða erlendis frá. OECD telur þjóðartekjur á mann vera þær þriðju hæstu meðal aðildarríkja 2017. Einhvers staðar hlýtur að vera vitlaust gefið! Ekki gleymast loforð formanns Sjálfstæðisflokksins fyrir tvennar síðustu kosningar, sem voru svikin. Því síður hvernig vinstri stjórnin myndaði skjaldborg um banka, fjármagnseigendur og vogunarsjóði, en ekki heimilin og fólkið með lægstu bætur og laun.

1. Staðreynd er að íslenska ríkið greiðir samkvæmt OECD-samantekt 2013 minnst allra aðildarríkja til eftirlaunaþega, eða 1,93% af þjóðartekjum. Ef bætt er við framlagi lífeyrissjóðanna til TR er Ísland í 8. neðsta sæti.
2. Enginn árangur hefur náðst í að leiðrétta skerðingar á kjörum eldri borgara og öryrkja frá 2009.
3. Á árinu 2015 hækkuðu lágmarkslaun verkafólks um 14,5% og byrjunarlaun fiskvinnufólks um 30% og annarra stétta mun meira. Greiðslutrygging TR til aldraðra og öryrkja hækkaði aðeins um 3% .
4. Í ársbyrjun 2016 hækkaði þessi lífeyrir um 9,7%. Lægstu launin hækkuðu þá um 15,9%, með skilyrðum um að engin laun myndu hækka um minna en 15.000,- kr. á mánuði.
5. Í ársbyrjun 2017 höfðu breytingar á greiðslu TR náð fram hækkun, kr. 5 þús. fyrir fólk í sambúð og um 15 þús. fyrir einstæðing, eftir að skattur var greiddur. Einhleypur fær eftir að hafa greitt skatt, um 230 þús. í veskið sitt til að lifa af! Fólk í sambúð fær eftir að hafa greitt skatt um 190 þúsund krónur!
6. 1. maí 2017 hækkuðu lágmarkslaun um 14,5% en eldri borgarar með greiðslutryggingu frá TR hækkuðu um 0 krónur!
7. 1. janúar 2018 eiga þessar lágmarksgreiðslur frá TR að hækka um 9,4%. Viðbótarhækkun, sem forsætisráðherra og fjármálaráðherra boðuðu í óafgreiddu fjármálafrumvarpi, er aðeins þessi hækkun, sem lægstu laun fengu 1. maí 2017, mæld í prósentu, en verða aðeins um 12 þúsund á mánuði eftir að hafa greitt skattinn!
8. Kjararáð hækkaði daginn eftir síðustu kosningar laun til alþingismanna um 45%, í krónum talið 400 til 500 þúsund á mánuði!
9. Frítekjumarkið var lækkað úr 109 þús. á mánuði í 25 þús. á mánuði, sem fólk með greiðslur frá TR mátti hafa í tekjur, án þess að vera skert um 73% af umframtekjum.
10. Skattleysismörk eru ákveðin án viðmiðs við launavísitölu og ættu í dag að vera um 280 þúsund á mánuði sem skattfrjálsar tekjur, en eru í þess stað um 142 þúsund.

Flokkur fólksins er nýtt stjórnmálaafl með 5 áhersluatriði í stefnuskrá sinni, sem hann lofar að standa við til að leiðrétta þá mismunun sem að ofan greinir. Auk þessa hefur flokkurinn sett fram skýra málefnaskrá, sem hægt er að kynna sér á flokkurfolksins.is. ásamt með áhersluatriðunum.

Höfundur er oddviti í framboði Flokks fólksins í NA-kjördæmi.

Ford

KUGA

YFIRBURÐIR

Hæfni og yfirburðir Ford Kuga AWD liggja í öflugu fjórhjóladrifi, mikilli veghæð og einstakri dráttargetu þar sem hann leikandi dregur 2.100 kg. Þú situr hátt í Kuga, aksturseiginleikar eru fyrsta flokks og þægindin í hámarki. Ford Kuga er búinn íslensku leiðsögukerfi, 8" skjá, Bluetooth, raddstýringu og fimm stjörnu öryggi. Ford Kuga er einstaklega hæfur til að koma þér og þínum hvert á land sem er við hvaða aðstæður sem er.

FORD KUGA TITANIUM AWD

- 150 hestafla dísilvél
- 2.100 kg dráttargeta
- 9 Sony hátalarar
- Apple Car Play og Android Auto
- Leiðsögukerfi með Íslandskorti
- Dökklitaðar rúður í farþegarými
- Upphitanleg framrúða
- Lyklalaust aðgengi
- Tölvustýrð tvískipt miðstöð með loftkælingu
- Rafdrifin opnun afturhlera með skynjara
- Stöðugleikastýrikerfi fyrir eftirvagn
- Bakkmyndavél og bílastæðaaðstoð
- Nálægðarskynjari að framan og aftan
- 17" Titanium álfelgur

FORD KUGA TITANIUM AWD SJÁLFSKIPTUR

VERÐ FRÁ:

5.590.000 KR.

Ford er frábær!
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Kuga Titanium AWD

Ford

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Þurfum hugrekki og auðmýkt

Freyr Alexandersson, þjálfari kvennalandsliðsins, býst við mjög erfiðum leik gegn Tékkum ytra. Hann segir að sitt lið sé komið niður á jörðina eftir sigurinn stórkostlega gegn Þjóðverjum fyrir helgi.

Einbeitt. Freyr og Sif Atladóttir eru hér í leiknum gegn Þýskalandi þar sem Ísland vann magnaðan sigur. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

FÓTBOLTI Stelpurnar okkar spila sinn þriðja leik í undankeppni HM 2019 í dag er þær mæta Tékkum ytra. Íslenska liðið er búið að vinna fyrstu tvo leiki sína í undankeppninni. Þær byrjuðu á 8-0 sigri á Færeyingum áður en liðið lagði Þýskaland 2-3 ytra fyrir helgi. Það var stærsti sigur í sögu landsliðsins enda að leggja eitt besta lið heims á útivelli.

„Síðustu dagar hafa verið nokkuð góðir. Við förum ekki til Tékklands fyrr en seinni part laugardags eða degi eftir Þýskalandsleikinn. Leikmenn fengu að sofa út áður en það var byrjað að æfa á ný. Svo hefur þetta snúist um meðferðir og að ná í orku. Svo þurfti að stilla hausinn, horfa fram á veginn og dást ekki of mikið að því sem gerðist á föstudaginn,“ segir Freyr Alexandersson landsliðsþjálfari en telur hann að sitt lið sé komið niður á jörðina eftir sigurinn frábæra gegn Þjóðverjum?

Stelpurnar eru á góðum stað

„Mér finnst þær vera á góðum stað. Ég ræddi opinskátt um það við þær að við þyrftum að sýna ansi góða hlið á okkur að þessu sinni og ýta þessu til hliðar svo við gætum undirbúið okkur vel fyrir Tékklandsleikinn. Það yrði svekkjandi að tapa honum miðað við frammistöðuna á föstudaginn. Það var lítið um fagnaðarlæti eftir Þýskalandsleikinn. Bara rétt eftir leik og svo bara áfram gakk eins menn segja.“

Freyr er með mjög sterkan mannskap í höndunum. Það eru engin meiðsli í hópnum eftir Þýskalandsleikinn en gerir hann ráð fyrir að breyta liðinu sínu mikið?

„Ég var með allt opið áður en við lögðum af stað. Þetta snýst um líkamlega stöðu á leikmönnum og staðan degi fyrir leik er að allir eru ferskir. Ég læt samt aðeins reyna á það á síðustu æfingu fyrir leik. Ég tek ákvörðun eftir það,“ segir Freyr.

Tékkarnir vel spilandi

Tékkneska liðið er mjög öflugt. Er með sex stig eins og Ísland en hefur leikið einum leik meira. Tékkar unnu Færeyjar 8-0, eins og Ísland, og skelltu Slóveníu, 4-0. Þær töpuðu aftur á móti 0-1 fyrir Þjóðverjum.

„Þær eru mjög vel spilandi. Þetta er lið sem vill hafa boltann og uppistaðan í liðinu er úr tveimur bestu liðum Tékklands. Það má ekki gefa þeim óþarflega mikinn tíma á boltanum. Svo eru þær mjög kröftugar í pressu og við verðum að passa vel upp á boltann. Við megum ekki fá þær hratt á okkur og þær eru með frábæra framherja sem þurfa ekki mörg færi til þess að refsa. Það eru samt líka veikleikar sem við ætlum að nýta okkur,“ segir Freyr og bætir við að uppleggið verði svipað hjá hans liði og í Þýskalandi. Enda gaf það góða raun. En hver verður lykillinn að sigri hjá íslenska liðinu í þessum leik?

Tékkar ekki með síðra lið

„Það er hugrekki og auðmýkt í garð Tékkanna. Fólk hélt að Tékkar væru lakari en við en þetta er lið sem er ekkert síðra en við. Því þarf hugrekkið að vera til staðar sem og krafturinn og áræðið sem býr í liðinu. Án þessara eiginleika erum við bara miðlungslið.“

Þetta verður þriðja rimma þjóðanna en hinir tveir leikirnir fóru fram árið 2007. Þá unnu Tékkar báða leikina.

„Það er tækifæri fyrir okkur að snúa því við. Við stefnum auðvitað á sigur hérna. Ef við fáum sex stig úr þessu ferðalagi þá erum við að gera mjög vel í þessum mánuði.“

henry@frettabladid.is

Stelpurnar okkar hafa ekki tapað á útivelli í undankeppni í 42 mánuði.

22. október 2015 í Makedóníu **4-0**
4-0 sigur
Mörkin: Margrét Lára Viðarsdóttir 2, Glódís Perla Viggósdóttir, Harpa Þorsteinsdóttir.

26. október 2015 í Slóveníu **6-0**
6-0 sigur
Mörkin: Dagný Brynjarsdóttir 2, Harpa Þorsteinsdóttir 2, Margrét Lára, Sandra María Jessen.

12. apríl 2016 í Hvíta-Rússlandi **5-0**
5-0 sigur
Mörkin: Harpa 3, Margrét Lára, Dagný.

3. júní 2016 í Skotlandi **5-0**
4-0 sigur
Mörkin: Hallbera Guðný Gísladóttir, Harpa, Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir, Margrét Lára.

20. október 2017 í Þýskalandi **3-2**
3-2 sigur
Mörkin: Dagný Brynjarsdóttir 2, Elín Metta Jensen 1

Samtals **+20**
5 sigrar í 5 leikjum
Markatalan: +20
(22-2)

Bestur í doppóttu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

RONALDO ER BESTUR Í HEIMI

Alþjóðaknattspyrnusambandið verðlaunaði Portúgalann Cristiano Ronaldo sem besta leikmann heims í gærkvöld. Ronaldo varð Evrópu- og Spánarmeistari með félagsliði sínu, Real Madrid, á árinu, jafnframt því að hann fór fyrir portúgalska landsliðinu sem tryggði sér þátttökurétt í lokakeppni HM í Rússlandi.

Hin hollenska Lieke Martens var valin best í kvennaflokki, Zinedine Zidane var útnefndur besti þjálfari karlaliðs og Sarina Wiegman besti þjálfari kvennaliðs. Þá þótti Olivier Giroud skora besta mark ársins.

ARON TIL BARCELONA

Barcelona tilkynnti í gær að Aron Pálmarsson væri loksins orðinn leikmaður félagsins. Spænska félagið kaupir hann frá ungverska liðinu Veszprém.

Aron skrifaði undir samning við Barcelona til ársins 2021.

Íslenski landsliðsmaðurinn hefur ekki spilað neinn handbolta í vetur enda fór hann frá Veszprém fyrir leiktíðina þó svo hann væri samningsbundinn liðinu. Ungverska liðið var til í að fara í hart gegn Aroni og hann hefði getað fengið allt að tveggja ára bann fyrir hegðun sína að því er Veszprém segir.

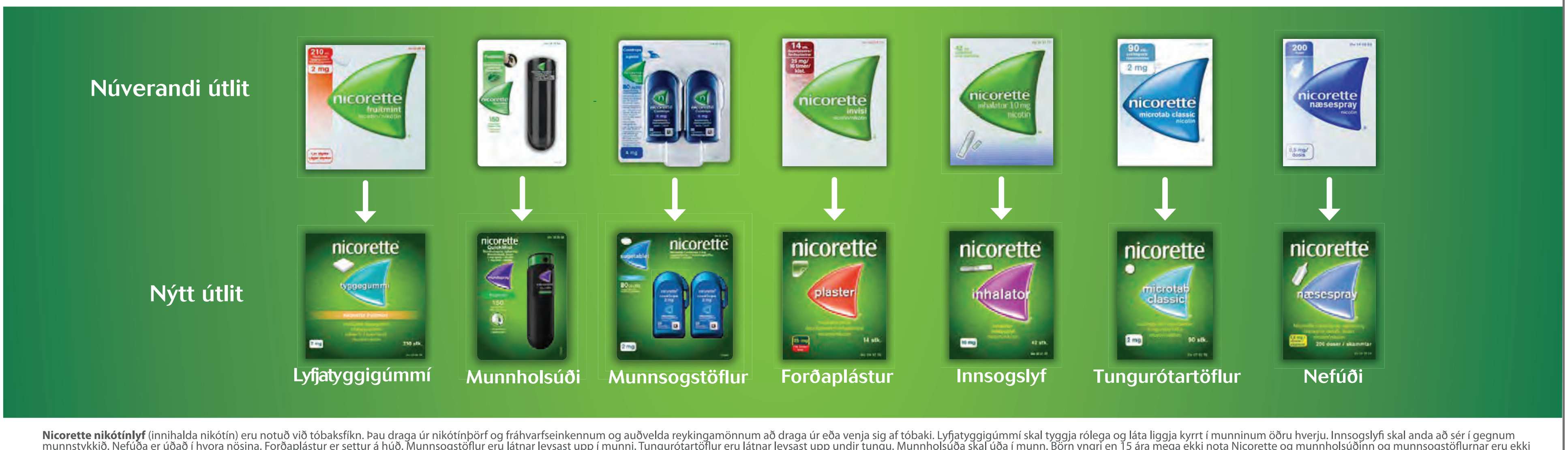
Eftir að Aron bað félagið afsökunar og viðurkenndi að hafa gert mistök gátu viðræður á milli Barcelona og Veszprém farið á fullt.

Veszprém sagði jafnframt í tilkynningu í gær að Aron hefði farið á mun hærri upphæð en talað var um í fjölmiðlum. Fjölmiðlar höfðu talað um að Aron kostaði tæpar 90 milljónir króna.

Í dag

18.40 Swansea - Man. Utd Sport
18.40 Arsenal - Norwich Sport

Nú er Nicorette® í nýjum pakkningum ...en er að öðru leyti alveg óbreytt



Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. Lyfjatyggigúmmí skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munninum öðru hverju. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Nefúða er úðað í hvora nösina. Forðaplástur er settur á húð. Munnsogstöflur eru látnar leysast upp í munni. Tungurótartöflur eru látnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Fólk

ÞRIÐJUDAGUR 24. OKTÓBER 2017

Heilsa

Kristín Kristjánsdóttir, djákni í Fella- og Hólakirkju, býður heldri körlum að koma saman og spjalla yfir kaffibolla.

→4

„Ég er mikill aðdáandi þess að hreyfa sig utandyra og mæli hiklaust með gönguferðum.“ MYND/ANTON BRINK

Hreyfing þarf ekki að vera flókin

„Yfir vetrartímann þarf ekki að hugsa öðruvísi um heilsuna en á sumrin. Mestu máli skiptir að koma hreyfingu inn í daglega lífið allt árið um kring og auka þannig styrk og þol,“ segir Ólöf Björnsdóttir einkaþjálfari. →2

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Framhald af forsíðu ➭

Mikilvægt er að passa upp á að fá meiri hreyfingu almennt inn í daglega lífið, hvort sem það er sumar eða vetur. Auðvitað er alltaf hægt að fara í ræktina og flestar líkamsræktarstöðvar bjóða upp á fjölbreytta tíma sem miða að því að auka mýkt, styrk, þol og liðleika. Hins vegar má líka auka daglega hreyfingu með því einfaldlega að ganga á milli staða, taka stigann frekar en lyftuna og standa oftar upp frá vinnunni,“ segir Ólöf Björnsdóttir en hún hefur langa reynslu af því að koma fólki í betra form. Hún er einkaþjálfari og kennir í hópatímum hjá Reebok, auk þess sem hún lýkur námi í íþróttafræði frá Háskólanum í Reykjavík næsta vor.

„Nýjustu rannsóknir sýna að þeir sem hreyfa sig reglulega yfir daginn í vinnunni en fara ekki sérstaklega í ræktina eru hraustari en þeir sem sitja allan daginn og fara síðan í ræktina eftir vinnu í klukkutíma í senn,“ upplýsir Ólöf.

„Ég mæli með öllu sem veitir manni gleði og hreyfingu í leiðinni,“ segir Ólöf. MYND/ANTON BRINK

30 mínútur á dag

Ólöf segir að viðmiðið fyrir fullorðna manneskju sé 30 mínútna hreyfing á dag en því miður gefa fæstir sér tíma til þess. „Það er meira að segja hægt að skipta þessu í tvennt, korter á morgnana og korter að kvöldi. Hreyfing þarf ekki að vera flókin en gott er að setja sér raunhæf markmið og ætla sér ekki of mikið. Ég er líka mikill aðdáandi þess að hreyfa sig utandyra og mæli því hiklaust með gönguferðum en þær geta komið fólki af stað í regluleg hreyfingu. Til að auka styrk má ákveða að stoppa alls staðar þar sem það eru bekkir og nota þá til að fá meira út úr göngunni, setjast niður tuttugu sinnum og standa hratt upp, stíga tíu sinnum upp á bekkinn, taka nokkrar armbeygjur og halda síðan áfram. Tilvalið er að taka börnin með og gera gönguferðina að skemmtilegri samverustund og njóta útivistar í leiðinni,“ segir Ólöf brosandi og bætir við að mikilvægast sé að hver og einn finni sér líkamsrækt sem hann hafi gaman af. „Það má leigja badmintonvöll með vinunum eða fara á dansnámskeið. Ég mæli með öllu sem veitir manni gleði og hreyfingu í leiðinni,“ segir hún.

Sjálf fer Ólöf til Spánar með hópa tvisvar á ári, í maí og september, í svokallaðar hreyfiferðir. „Ég fer út á vegum Gaman Ferða. Hópurinn slakar á, æfir, hjólar um og hefur það almennt gaman og á þennan hátt koma margir sér í hreyfigírinn eða fá útrás fyrir hreyfigleði,“ segir hún.

> **Nýjustu rannsóknir sýna að þeir sem hreyfa sig reglulega yfir daginn í vinnunni en fara ekki sérstaklega í ræktina eru hraustari en þeir sem sitja allan daginn og fara síðan í ræktina eftir vinnu í klukkutíma í senn.**

Teygjan gerir gagn

Með hækkandi aldri þarf að huga að því að halda nægum vöðvamassa og segir Ólöf að þá sé gott að styrkja sig með því að æfa í tækjasal. „Heima við er hægt að nota teygju á ýmsan máta til að styrkja handleggi, brjóst, bak og axlir. Teygjuna má setja utan um borðfót, setjast á rassinn og tosa hana að sér. Teygjuna má toga upp og niður og svo er líka hægt að fara á fjóra fætur og spyrna henni upp og út. Á YouTube eru líka alls konar æfingamyndbönd til að koma sér af stað.“

Spurð hvort hún mæli með því að hlaupa úti yfir veturinn segist Ólöf ekki sjá neitt því til fyrirstöðu. „En það þarf að gæta vel að sér um leið og það fer að frysta því í hálku eykst hætta á meiðslum.“

Yfir sumartímann borða flestir léttari mat en á veturna og segir Ólöf það alveg eðlilegt því kuldinn kalli á meiri orku. „Yfir veturinn þurfa flestir meira seðjandi mat, eins og matarmiklar súpur og pottrétti. Slíkir réttir gefa góða næringu og auðvelt er að lauma miklu grænmeti í þá. Almennt mæli ég með því að sleppa sykri og hvítu hveiti og forðast unnar matvörur. Ekki þó þannig að það sé alveg bannað og megi bókstaflega aldrei borða aftur því það er svo leiðinlegt, en best er að sleppa þessu eins og hægt er. Ég mæli líka hiklaust með góðum morgunverði. Hann kemur manni í gegnum daginn og dregur úr hungri í eftirmiðdaginn.“

„Súkkulaðidrykkur sem allir á mínu heimili elska, jafnt að morgni sem um miðjan dag eftir skóla.“ MYND/ANTON BRINK

Súkkulaðidrykkur sem allir á mínu heimili elska, jafnt að morgni sem um miðjan dag eftir skóla.

1 lúka möndlur
2 dl vatn
1 tsk. kakó
2 tsk. chia-fræ (má sleppa en gefur góðar fitusýrur og trefjar)
1 tsk. maca-duft (má sleppa)
2 döðlur
1 banani, ferskur eða frosinn

Möndlur og vatn sett í blandara og maukað saman, öll þurrefni sett saman við og loks bananinn. Allt maukað vel svo úr verður góður orkudrykkur.

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

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

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Svanur Valgeirsson

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

Nefstíflur horfnar eftir áratuga leit að lausn

Ginger, Turmeric & Bromelain frá Natures Aid er mögnuð blanda byggð á árþúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Hún er öflug gegn bólgum, hvort sem í meltingarvegi, liðum eða annars staðar.

Nefstíflur eru úr sögunni hjá Þrymi eftir að hann fór að taka Ginger, Turmeric og Bromelain.

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kínverskum og indverskum náttúrulækningum. Bromelain er af öðrum meiði, en það er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og vísbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif.

Bætir meltingu og minnkar bólgur

„Engifer er afar vinsælt í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notað í lækningaskyni. Það er talið hafa góð áhrif á ógleði, verki og bólgur, er vatnslosandi og jafnar blóðsykur," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan. „Það má neyta engifers á ýmsa vegu en við fáum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að það gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á því einu og sér. Það er til dæmis gott rifið í vatn eða te, sem nýpressaður safi eða sem bætiefni," segir Hrönn. Að hennar sögn er engifer búið enn fleiri kostum og er talið sérstaklega gott fyrir meltinguna. „Það dregur úr meltingarónotum, örvar framleiðslu munnvatns og galls og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingarensíma með því að auka eða bæta flæðið gegnum meltingarveginn." Að sögn Hrannar hitar engifer kroppinn innan frá og er því gott gegn kvefi. „Þá bendir ýmislegt til þess að það hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum þess."

Krónískar bólgur

Að sögn Hrannar er túrmerik (Curcuma longa) eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum og er ekkert náttúrulegt efni sem hefur verið jafn mikið rannsakað. „Það er gríðarlega bólgueyðandi en eins og bráðar eða skammtíma bólgur í líkamanum geta verið nauðsynlegar eru langvarandi eða krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rótin að mörgum lífsstílssjúkdómum og hafa rannsóknir sýnt að kúrkúmín geti dregið úr líkum á þessum bólgum. Nokkrar rannsóknir sýna meira að segja fram á að kúrkúmín standist samanburð við sum bólgueyðandi lyf, en er þó án allra aukaverkana. Frekari kostir túrmeriks verða svo ekki tíundaðir hér, enda efni í nýja grein," segir Hrönn.

Fann mun eftir viku

Þrymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri.

„Fyrst þegar fjallað var um Ginger, Turmeric & Bromelain í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hef ég glímt við vandamál í öndunarfærum sem lýsa sér meðal annars í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið. Ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðaldri síðan og að mínu mati eru gæði þessa náttúrulyfs ótvíræð."

Öflugt og á ótrúlegu verði

Bromelain kemur úr ananas

Bromelain er ensím úr ananasplöntunni sem brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím. „Þá er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Vísbendingar eru um að það hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál í ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsókna," upplýsir Hrönn.

Vinnur gegn bólgum og eykur blóðflæði

Að sögn Hrannar er erfitt í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem Ginger, Turmeric & Bromelain inniheldur. „Kúrkúmín sem er virka efnið í túrmerik verndar liðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði. Það dregur úr bólgum, getur verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið Bromelain sem er meðal annars græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólguvandamálum í ennis- og kinnholum."

> Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

NÁTTÚRULEGT VERKJAGEL

Matthildur Rósenkranz Guðmundsdóttir (Lóló), einkaþjálfari hjá World Class: „Ég nota bæði hita- og kæligelið og mæli með þeim báðum við alla mína viðskiptavini sem eru að glíma við vöðvabólgu, stífa vöðva, slæmar harðsperrur og þráláta verki eins og vefja- og liðagigt, sinabólgur, tennisolnboga og frosna öxl."

Árangursrík hita- og kælimeðferð

Sore No More er náttúrulegt hita- og kæligel sem er verkjastillandi og bólgueyðandi. Það er öflug meðferð við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu í vöðvum. Það inniheldur einstaka blöndu af virkum plöntukjörnum í gelformi, án alkóhóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

Eldri borgarar eru engin grey

Körlum þykir ekki síður gaman að kjafta við aðra karla heldur en konum í saumaklúbbum. Slíkir samfundir verða körlum mikilvægir þegar dagleg umgengni við vinnufélagana hættir á efri árum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Starfsfólk Fella- og Hólakirkju heldur saman utan um karlakaffið. Frá vinstri: Jón Ómar Gunnarsson prestur, kirkjuverðirnir Jóhanna Freyja Björnsdóttir og Kristín Ingólfsdóttir og Kristín Kristjánsdóttir djákni. Á myndina vantar sóknarprestinn Guðmund Karl Ágústsson og séra Kristin Ágúst Friðfinnsson. MYND/ERNIR

Hugmyndin kviknaði þegar ég horfði yfir á prjónakaffi eldri kvenna í Gerðubergi þar sem fimmtíu til sextíu konur setjast saman yfir kaffisopa og hannyrðum á hverjum föstudegi. Hvar voru herrarnir á meðan þær voru að prjóna? Ég vissi að þeir keyrðu elskurnar sínar í prjónakaffið og biðu sennilega einir með sjálfum sér á bókasafninu eða fengu sér sundsprett á meðan, en var kannski hægt að gera eitthvað fyrir þá? Hvað myndu þeir vilja? Vantaði þá ekki sams konar vettvang til að hittast á og hafa gaman, rétt eins og konurnar?“ segir Kristín Kristjánsdóttir, djákni við Fella- og Hólakirkju, þar sem vinsælt karlakaffi er orðið fastur liður síðasta föstudagsmorgun í hverjum mánuði.

Kristín er að tala um karlmenn sem eru hættir að vinna, 67 ára og eldri.

„Mig langaði til að þeir ættu sér samastað til að hittast á, fá sér kaffi og vínarbrauð, og kjafta svolítið saman, rétt eins og við konurnar gerum þegar við hittumst einar og án karla. Í byrjun vissi ég ekkert hvað ég væri að fara út í; hvort það kæmu fjórir karla eða tíu, en í fyrsta kaffið komu þeir þrjátíu og sífellt bætist í hópinn enda mikil ánægja með karlakaffið, þar sem er mikið spjallað og hlegið yfir sætabrauði með sopanum.“

Sótt í viskubrunn gesta

Í karlakaffið hefur frá upphafi verið boðinn valinn gestur til að spjalla um lífið og tilveruna.

„Það finnst mér dýrmætt því spurningar þess sem er hættur að vinna eru allt aðrar en hins vinnandi manns,“ segir Kristín. „Meðal gesta hafa verið Þráinn Þorvaldsson, framkvæmdastjóri Saga Medica, sem talaði um blöðruhálskrabbamein, hvað sé hægt að gera og hvað menn geta gert sjálfir; séra Vigfús Árnason sem sagði sögur af sjálfum sér og því hvernig er að vera hættur að vinna, og Ómar Ragnarsson sem reytti af sér brandara en talaði líka um hvernig það er að vera ekki lengur á launaskrá, sem eru sannarlega viðbrigði.“

Næsti gestur í karlakaffið verður Ellert B. Schram, fyrrverandi knattspyrnumaður, ritstjóri og alþingismaður.

„Hingað kemur stór hópur karla til að hlusta á erindi gestanna og við starfsfólk kirkjunnar tökum öll á móti körlunum. Hins vegar er skilyrði að karlarnir njóti samvistanna einir í salnum, því rétt eins og á samfundum kvenna breytist flæðið þegar karl bætist í hópinn. Í staðinn pössum við konurnar upp á að nóg sé á könnunni,“ segir Kristín kát.

„Þetta er fyrst og fremst notaleg og skemmtileg stund. Karlar af þessari kynslóð hafa margir unnið mikið um ævina, ekki haft tíma fyrir áhugamál og missa því mikið þegar þeir hætta að vinna. Margir eru óduglegir að drífa sig út og vanafastir; fara bara í sinn heita pott og þaðan heim, og því þarf að ýta á þá að sýna sig og sjá aðra. Í karlakaffinu hafa þeir kærkominn vettvang til að hitta aðra karla, eignast nýja kunningja og oftar en ekki koma góðir vinir sem hafa tekið félaga sinn með og eiga skemmtilega samveru.“

Kristín Kristjánsdóttir er djákni í Fella- og Hólakirkju, þar sem karlar á eftirlaunaaldri koma til að spjalla, fræðast og kætast saman síðasta föstudagsmorgun í hverjum mánuði. MYND/ERNIR

> „Það breytist enginn í grey við það eitt að hætta að vinna og fara á eftirlaunaaldur. Þetta er ótrúlega flottur, orkumikill og litríkur hópur sem er enn í fullu fjöri og vill ekki láta tala svona um sig.

Aldur til að lifa og njóta

Kristín hefur í starfi sínu sem djákni mikil samskipti við eldri borgara og er farin að þekkja þankagang þeirra vel.

„Ég heyri að eldri borgurum leiðist hvernig oft og iðulega er talað um þá í þjóðfélaginu. Það breytist nefnilega enginn í grey við það eitt að hætta að vinna og fara á eftirlaunaaldur. Þetta er ótrúlega flottur, orkumikill og litríkur hópur sem er enn í fullu fjöri og vill ekki láta tala svona um sig. Í stað þess að tala um dúllurnar sem hlustuðu á harmónikuleik á elliheimilinu væri miklu nær að lofa það í hástert að eldri borgarar séu í þeirri eftirsóknarverðu stöðu að geta djammað yfir hábjartan daginn. Fólk leggst ekki sjálfkrafa í kör við það að mæta ekki lengur til vinnu að morgni; síður en svo. Þá er einmitt tíminn til að lifa og njóta, og gott að hafa fastan lið í tilverunni eins og karlakaffið þar sem beðið er eftir manni í kaffi og sögur!“

Karlakaffi Fella- og Hólakirkju er síðasta föstudag hvers mánaðar, á milli klukkan 10 og 11.30, næst föstudaginn 27. október. Aðgangur er ókeypis og eru karlar á eftirlaunaaldri hjartanlega velkomnir að gera sér glaðan dag.

Betra líf

ÞRIÐJUDAGUR 24. OKTÓBER 2017

Kynningar: Heilsuborg ehf, Virk, Innnes heildverslun, Saga Medica, Culiacan

Ottó hefur nú lést um 100 kíló frá því hann var þyngstur. Hann segir mestu muna að eiga auðveldara með að standa upp og hreyfa sig og þurfa ekki sífellt að vera að hugsa um mat. MYND/ANTON BRINK

Hundrað kílóum léttari

Ottó Karl Eldar byrjaði að bæta á sig upp úr níu ára aldri. Í byrjun árs 2012 var hann orðinn 230 kíló. Hann leitaði þá á náðir MFM miðstöðvarinnar og hefur lést um hundrað kíló. Til að viðhalda árangrinum er hann enn í ströngu prógrammi og sækir reglulega fundi. →2

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Ég byrjaði að þyngjast ungur að árum og eins og flestallir í þeim sporum hef ég margoft farið í megrun. Þannig náði ég oft af mér tugum kílóa en þau komu alltaf jafnharðan aftur og oftar en ekki bættist annað eins við, enda vantaði mig alla eftirfylgni og hlutirnir fóru fljótt í sama farið,“ lýsir Ottó sem ráðleggur fólki frekar að gera ekki neitt heldur en að fara í megrun þegar það er ekki tilbúið til að fylgja henni eftir. „Mín reynsla er sú að þá verður maður bara þyngri en áður.“

Ottó hefur starfað hjá Orkuveitunni í 45 ár og var svo komið að hann var farinn að missa úr vinnu vegna þyngdarinnar, enda kominn með sykursýki á háu stigi. „Yfirmaður minn kom mér þá að hjá VIRK – Starfsendurhæfingarsjóði sem kom mér til Estherar Helgu Guðmundsdóttur, sérfræðings í matar- og fíkniráðgjöf hjá Matarfíknimiðstöðinni. Þetta var í byrjun árs 2012 og náði ég í fyrstu góðum árangri. Það fór hins vegar svo að ég féll og þyngdist um þrjátíu kíló. Ég náði mér svo aftur á strik og hef nú lést um 100 kíló frá því að ég var sem þyngstur,“ upplýsir Ottó.

Hann segir það ekki hafa gerst af sjálfu sér. „Eftir að hafa klárað grunnnámskeið fór ég að sækja framhaldsmeðferð sem felst í vikulegum fundum hjá MFM miðstöðinni og því að heyra í Esther Helgu daglega og lista upp fyrir hana það sem ég hyggst borða næsta sólarhringinn,“ útskýrir Ottó. Auk þess sækir hann 12 spora fundi fyrir þá sem glíma við ofát og matarfíkn. Tvenn slík samtök eru virk hér á landi, OA og GSA, en þau eru félagsskapur fólks sem hefur fengið lausn á vandamálum sínum tengdum mat. Samtökin byggja á 12 spora kerfi AA-samtakanna og ganga út á að viðhalda svokölluðu fráhaldi frá vandanum. Því til viðbótar sækir hann vikulega fundi hjá EA samtökum eða Emotions Anonymous enda mikilvægt að vinna með tilfinningahliðina jafnhliða hinu.

Ottó á nú auðveldara með að hreyfa sig og er farinn að stunda sund.

Fráhald lausnin

Matarfíkn er heilasjúkdómur, að sögn Estherar Helgu Guðmundsdóttur hjá MFM Miðstöðinni. Hún segir ákveðin matvæli svo sem sykur og sterkju breyta heilastarfseminni efnafræðilega, á sama hátt og áfengi og vímuefni, og valda ánetjun. Lausnin felst í því að halda sig frá þeim matvælum sem valda þessum breytingum á heila.

Aðspurður segist Ottó hafa látið hvað sem er ofan í sig en að hann hafi verið einna veikastur fyrir sykri. Meðferðin hjá MFM miðstöðinni gengur út á að halda sig frá sykri og sterkju sem hvort tveggja ýtir undir ofát og vigta allt sem er borðað. „Þar er jafnframt tekið á sálrænum þáttum og reynt að finna út hvað það er sem veldur því að þú ert alltaf að borða. Markmiðið er að sættast við sjálfan sig því í raun ertu þinn versti óvinur þegar ofátið nær yfirhöndinni og ákveðin sjálfseyðingarhvöt tekur völdin,“ segir Ottó.

Ottó hringir daglega í Esther Helgu og fer yfir það sem er á matseðlinum. Ef einhverjar breytingar verða eða ef eitthvað fer úrskeiðis þarf hann sömuleiðis að tilkynna það. Þá er alltaf hægt að hringja í neyðarnúmer. Dæmigerður sólarhringur hljómar svona: 140 grömm af svínakjöti, 600 grömm af grænmeti og 20 grömm af sósu í kvöldmat, 120 grömm egg, tíu grömm fetaostur og epli í morgunmat og 130 grömm af beikoni, 480 grömm af grænmeti og 20 grömm af sósu í hádegismat. Fyrir þetta greiðir Ottó 4.000 krónur á viku.

„Ég lít svo á að þetta hefði að öðrum kosti farið í enn eina pitsuna og líklega hefðu vængir og franskar bæst við. Þetta eru því ekki peningar sem ég sé eftir.“

Ottó segir hægt að hætta í meðferðinni hvenær sem er en að hann telji sig þurfa á aðhaldinu að halda. „Ef ég þyrfti ekki að skrifa allt niður og láta vita myndi ég fljótlega fara að borða það sem mér sýnist.“ Hann segir matarfíkn ekkert öðruvísi en fíkn í áfengi eða annað. „Alkóhólistar ákveða á hverjum degi að þeir ætli ekki að drekka þann dag. Það sama gildir um sykurinn hjá mér.“

Ottó líður mun betur í dag og segir mestu muna að hann eigi auðveldara með að standa upp og hreyfa sig. Þá er hann ekki sífellt að hugsa um mat eða hvað eigi að vera í matinn enda er það fyrirfram ákveðið. „Ég hef aldrei stundað líkamsrækt en náði sex mánuðum í Heilsuborg á dögunum sem er það lengsta sem ég hef nokkurn tímann haldið út. Nú er ég auk þess byrjaður að synda og finn hvað það gerir mér gott.“ Ottó segir þó ekki nauðsynlegt að stunda hreyfingu til að léttast heldur þurfi fyrst og fremst að breyta mataræðinu.

Þegar Ottó var sem þyngstur þurfti hann að sprauta sig með hæsta skammti af sykursýkilyfjum tvisvar á dag. Hann hefur nú náð að minnka lyfin svo um munar. Er laus við sprauturnar en tekur sykursýkilyf í töfluformi. Ottó segir marga sem komnir eru yfir 200 kíló, eins og raunin var með hann, fara á örorku. „Það var alltaf verið að spyrja mig hvort ég væri enn að vinna og ég skildi það í raun ekki. Það hvarflaði aldrei annað að mér en auðvitað hefði líklega komið að því að ég hefði þurft að játa mig sigraðan.“

Ottó var 230 kíló í byrjun árs 2012. Hann var kominn með sykursýki á háu stigi og var þyngdin farin að há honum í starfi.

Yfirmaður Ottós hjá Orkuveitunni kom honum að hjá VIRK sem vísaði honum til Estherar Helgu. Hann hefur notið leiðsagnar hennar síðan.

Ljósmyndari: Helena Stefánsdóttir

Rósa Richter sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur

Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið 10.–12. nóvember 2017 með Rósu Richter sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi.

Námskeiðið hentar þér: ef þú hefur endurtekið reynt að breyta óæskilegri hegðun eða mynstri en hefur svo dottið í sama farið aftur og aftur. Með hjálp listarinnar og EMDR meðferð munum við hefja mikilvæga úrvinnslu á því sem liggur á bak við vandann og byggja upp nýja von og framtíðarsýn. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) er viðurkennd sem hraðvirkasta leið til að vinna úr erfiðum atburðum eða upplifunum sem hafa sett mark sitt á líf okkar. Þú munt læra einfalda en mjög virka aðferð sem þú getur notað eftir námskeiðið til að fást við erfiðar tilfinningar. Rósa mun einnig kenna grunn í hugleiðslu og núvitund.

Hafa gaman, leika þér og sleppa tökunum. Það þarf ekki að vera leiðinlegt að vinna í sjálfum sér, og langt í frá. Á námskeiðinu verður sungið, dansað, leirað, málað, hlegið og sköpunarkraftinum gefinn laus taumur. Listin kallar fram allan tilfinningaskalann og endurvekur barnið og skapandann sem býr innra með okkur.

Námskeið 10.–12. nóvember 2017

Einnig er innifalið: ljúffengur og hollur matur, gisting í tvær nætur, aðgangur að baðhúsi og sundlaugum. **Verð pr. einstakling er 59.000 kr.**

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.

HEILSUSTOFNUN NLFÍ HVERAGERÐI

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu

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

Kristín Friðriksdóttir hjúkrunarfræðingur og Íris Björk Ásgeirsdóttir íþróttafræðingur hjá Heilsuborg eru að fara af stað með nýtt námskeið. MYND/EYÞÓR

Úr rugli í reglu hjá Heilsuborg

Allir sækjast eftir góðri heilsu og vellíðan. Ósköp venjulegt fólk þarf oftar en ekki að kljást við áskoranir tengdar heilsunni á lífsleiðinni. Áskoranir sem tengjast gjarnan lífsstíl nútímafólks.

Það er nú bara mannlegt að ætla að leysa vandamálin með sem minnstri fyrirhöfn,“ segir Íris Björk Ásgeirsdóttir, íþróttafræðingur hjá Heilsuborg. Íris, ásamt Kristínu Friðriksdóttur, hjúkrunarfræðingi hjá Heilsuborg, er að fara af stað með nýtt námskeið í vikulokin.

Námskeiðið nefnist Úr rugli í reglu og þar er tekið á þeim þáttum sem hafa verið skilgreindir sem nauðsynlegar undirstöður góðrar heilsu. „En skyndilausnir eru hins vegar ekki líklegar til árangurs, fólk vill sækja í sama farið aftur ef ekki er hugað að undirstöðunum,“ segir Íris.

Fólk er ólíkt

Námskeiðið Úr rugli í reglu er fyrir karla og konur sem vilja bæta heilsuna, hvort sem undirliggjandi heilsufarsleg vandamál eru til staðar eða fólk vill einfaldlega láta sér líða betur. „Við leggjum áherslu á að líta heildrænt á heilsuna,“ segir Kristín. „Svo er fólk líka ólíkt og það sem hentar einum hentar ekki endilega öðrum. Í upphafi námskeiðs setja þátttakendur sér markmið um bætta heilsu, við sjáum þátttakendum síðan fyrir verkfærunum og hver og einn velur þau sem honum henta best.“

Margar leiðir til að laga lífsstílinn

Oft vantar fólk hreinlega hugmyndir, er fast í sama farinu. Fólk hefur líka margt á sinni könnu og vill gjarnan fá ráð um hvernig það geti bætt heilsuna án þess að það taki of mikinn tíma eða kosti of mikla fyrirhöfn. „Hlutverk okkar sem leiðbeinenda er að styðja þátttakendur sjálfa til að finna lausnir til að bæta mataræðið, auka hreyfingu eða draga úr streitu,“

Nýlega flutti Heilsuborg að Bíldshöfða 9.

> Hlutverk okkar sem leiðbeinenda er að styðja þátttakendur sjálfa til að finna lausnir til að bæta mataræðið, auka hreyfingu eða draga úr streitu.

segir Kristín. „Við förum yfir alla þessa þætti á námskeiðinu. Það eykur líkur á góðum árangri að hver og einn finni sína eigin leið. „Þetta hljómar kannski dálítið flókið en er það ekki í raun,“ segir Íris. „Það eru þessir litlu hlutir í daglega lífinu, sem við hugsum ekki svo mikið um, sem skipta á endanum svo miklu máli. Með því að gera breytingarnar skref fyrir skref verða þær yfirstíganlegri.“

Skemmtileg og lifandi fræðsla

„Sem dæmi um það sem unnið er með er mataræðið, hvaða leiðir eru hjálplegar til að standast freistingar, hvernig hægt er að borða hollt á mannamótum, innkaupin eru skoðuð, sömuleiðis eldamennskan og margt fleira, segir Kristín. „Við förum yfir hreyfinguna, skoðum leiðir til að auka hana í daglegu lífi og hvernig við getum náð auknu jafnvægi og fundið leiðir til slökunar. Að breyta daglegum venjum er langtímaverkefni ef fólk vill ná varanlegum árangri.“ „Þess vegna stendur námskeiðið yfir í sex mánuði og eftir þann tíma er hægt að fara á framhaldsnámskeið, sem við mælum að sjálfsögðu með,“ segir Íris. Við hvetjum fólk til að gefa sér góðan tíma til að ná markmiðum sínum.“

„Já, og svo leggjum við mikla áherslu á að hafa fræðsluna lifandi og skemmtilega,“ bætir Íris við. „Hóparnir vinna saman að því að finna lausnir og réttar leiðir í átt að betra lífi. Við gerum jákvæðar breytingar skref fyrir skref til að ná árangri sem endist. Fólk gerir þetta á sínum hraða og sinni getu.“

Á námskeiðið koma ýmsir gestafyrirlesarar, hver með sína sérþekkingu, til dæmis sálfræðingur, læknir og ástríðukokkur. Úr rugli í reglu hefst 26. október.

Góð aðstaða er fyrir gesti í Heilsuborg. MYND/EYÞÓR

Heilsuborg á nýjum stað

Nýlega flutti Heilsuborg í stærra og betra húsnæði í Höfðanum, Bíldshöfða 9. Starfsemin var búin að sprengja utan af sér gamla húsnæðið í Faxafeni. Á nýja staðnum var starfsemin aukin um helming og nú starfa hjá Heilsuborg 90 manns.

Áhersla á fagmennsku

Hjá Heilsuborg starfar eingöngu fagfólk sem aðstoðar fólk við að öðlast aukna vellíðan og koma í veg fyrir heilsubrest. Sérfræðingar Heilsuborgar leggja áherslu á heildræna nálgun og að koma til móts við þarfir mismunandi einstaklinga til að ná langvarandi árangri. Allir þjálfarar og sérfræðingar Heilsuborgar eru með háskólamenntun í sínu fagi og starfsemin styðst eingöngu við viðurkenndar aðferðir. Einkunnarorð Heilsuborgar eru „Árangur sem endist“.

Stöðugt er unnið að því að breyta og bæta þjónustuna í takt við nýjustu þekkingu á áhrifum ýmissa þátta á heilsu og líðan.

Frí ráðgjöf

Margir eru óvissir um fyrstu skrefin í átt til betri heilsu og þess vegna býður Heilsuborg upp á fría almenna ráðgjöf og stoðkerfismóttöku þar sem orsakir verkja eru greindar og mælt með næstu skrefum undir handleiðslu sérfræðinga.

Til að fá frekari upplýsingar um Heilsuborg og námskeiðin sem eru í boði er hægt að skoða heimasíðuna www.heilsuborg.is eða hringja í síma 560 1010.

Atvinnutenging hjá Virk

VIRK – Starfsendurhæfingarsjóður setti á fót nýtt þróunarverkefni síðasta vetur sem hefur þann tilgang að efla samstarf VIRK við fyrirtæki og stofnanir.

Magnús Smári Snorrason og Líney Árnadóttir eru atvinnulífstenglar hjá VIRK. MYND/ERNIR

Í upphafi síðasta vetrar setti VIRK – Starfsendurhæfingarsjóður á fót nýtt þróunarverkefni. Tilgangur þess er að efla samstarf VIRK við fyrirtæki og stofnanir um allt land með það að markmiði að tryggja einstaklingum í starfsendurhæfingu farsæla endurkomu til vinnu.

Helsta hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga í kjölfar veikinda eða slysa með árangursríkri starfsendurhæfingarþjónustu og er því þróunarverkefnið rökrétt framhald segir Líney Árnadóttir, atvinnulífstengill hjá VIRK. „Verkefnið gengur út á að brúa bilið milli starfsendurhæfingar og vinnumarkaðar. Markmiðið er tvíþætt, annars vegar að auðvelda fólki sem er að ljúka starfsendurhæfingu að finna starf við hæfi. Hins vegar snýst það um að gefa fyrirtækjum kost á að finna hæfan einstakling til starfa og fá um leið fræðslu og stuðning sem miðar að því að tryggja farsæla endurkomu til vinnu. Við veitum því bæði einstaklingum og vinnustöðum sérstakan stuðning til að sem bestur árangur náist.“

Til þess að ná þessum markmiðum hafa atvinnulífstenglar VIRK heimsótt fyrirtæki og stofnanir til að leita eftir samstarfi að sögn Magnúsar Smára Snorrasonar, atvinnulífstengils hjá VIRK. „Fyrirtækin undirrita samstarfsyfirlýsingu þar sem tilgreindir eru sérstakir tengiliðir hjá fyrirtækinu og VIRK. Þetta auðveldar öll samskipti þegar atvinnulífstengill VIRK telur sig vera með einstakling sem geti hentað í starf hjá viðkomandi fyrirtæki og svo öfugt. Mikil áhersla er lögð á að miðla réttum einstaklingi á réttan stað.“

Fengið góðar viðtökur

Þeir einstaklingar sem eru í starfsendurhæfingu hjá Virk og eru tilbúnir að mati sérfræðinga til að reyna endurkomu til vinnu njóta þessarar nýju þjónustu segja þau. „Þetta eru einstaklingar með fjölbreytta menntun og starfsreynslu. Við mælum almennt með því að byrjað sé í hlutastarfi fyrstu 4-6 vikurnar og virknin sé aukin jafnt og þétt á þeim tíma þar til því starfshlutfalli er náð sem stefnt er að, eins konar stigvaxandi endurkoma til vinnu. En margir munu líka ráða við fullt starf eftir einhvern tíma,“ bæta þau við.

Þau segjast hafa fengið mjög góðar viðtökur hjá fyrirtækjum og eru þakklát fyrir þau góðu viðbrögð. „Það er greinilega mikill velvilji hjá fyrirtækjunum og ljóst að þau vilja axla samfélagslega ábyrgð. Nú þegar hafa um 80 fyrirtæki undirritað samstarfsyfirlýsingu en í raun erum við í sambandi við yfir 300 fyrirtæki. Hingað til að hafa ráðningar lukkast vel og hafa bæði fyrirtækin og nýju starfsmennirnir verið mjög ánægð.“

Sú þjónusta sem VIRK veitir er víðtæk. „Við bjóðum einstaklingum aðstoð við atvinnuleit og starfsval en margir í þessum sporum standa frammi fyrir því að þurfa að skipta um starfsvettvang. Einnig veitum við stuðning eftir þörfum þegar viðkomandi hefur hafið störf, t.d. með aðkomu að skipulagi, mati á vinnuaðstöðu og úrlausn hindrana.“

Ýmiss konar ágóði

Fyrirtækjum er á móti boðin aðstoð við að finna hæfan einstakling sem fellur að þeirra þörfum ásamt ráðgjöf um farsæla endurkomu til vinnu og aðlögun á vinnustað þegar við á. „Ágóði fyrirtækja liggur ekki einungis í verðmætum starfsmanni heldur líka í þekkingu á leiðum til að styðja fólk til starfa á ný eftir veikindi eða slys.“

Ýmsu er þó hægt að breyta til að auðvelda fólki með skerta starfsgetu endurkomu til vinnu. „Þrátt fyrir frábærar viðtökur er mikilvægt að vinnumarkaðurinn og fyrirtækin hugi betur að möguleikum á sveigjanlegri vinnutíma og mismunandi starfshlutfalli ásamt vönduðum leiðum til að taka við fólki eftir veikindi eða slys. Þannig geta þau mætt mismunandi þörfum einstaklinga. Það er nefnilega allra ávinningur að gera fólki kleift að nýta krafta sína og vera virkir einstaklingar á vinnumarkaði en þar verður hlutverk fyrirtækjanna seint ofmetið. Við erum því afar þakklát þeim sem hafa tekið þátt í þessu verkefni með okkur og vitum að þeim á eftir að fjölga svo um munar.“

Fitufordómar skaða alla

Rannsóknir sýna að feitt fólk getur verið jafnheilbrigt ef ekki heilbrigðara en grannt fólk. Þó telja margir það viðtekin sannindi að feitt fólk sé óheilbrigt og ógni jafnvel samfélaginu með tilvist sinni. Cat Pausé, prófessor í fitufræðum, hélt vinnustofu á vegum Samtaka um líkamsvirðingu.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Cat Pausé gaf sér tíma til að skoða Gullfoss í heimsókn sinni til Íslands þar sem hún stjórnaði vinnustofu á Jafnréttisdögum um fitufordóma og samfélagsleg áhrif þeirra. MYND/ÚR EINKASAFNI

Fituaktívistar benda enn fremur á skaðleg áhrif fitufordóma og samfélagsþrýstings á heilbrigði en beint samhengi er á milli streitu og kvíða og hjarta- og æðasjúkdóma svo dæmi séu tekin, grannvaxið íþróttafólk er ekki síður líklegt til að þróa með sér stoðkerfissjúkdóma en feitt fólk og þannig mætti lengi setja viðteknar skoðanir á feitu fólki og heilsufari þess í annað samhengi og skoða út frá öðru sjónarhorni. Cat Pausé er leiðandi í rannsóknum á fitufordómum á Nýja-Sjálandi. Hún var stödd hér á landi á dögunum og stóð fyrir vinnustofu á vegum Samtaka um líkamsvirðingu og kynjafræðideildar HÍ um líkamsvirðingu og fitufordóma.

„Ég er prófessor í fitufræðum við Massey-háskólann á Nýja-Sjálandi og eins og stendur gistiprófessor við Ludwig-Maximilian-háskólann í München í Þýskalandi. Ég er líka fituaktívisti sem þýðir að ég berst fyrir rétti feitra einstaklinga til að njóta mannvirðingar til jafns við ekki-feita,“ segir Cat og bætir við að rannsóknir hennar snúist um rannsóknir á áhrifum fitufordóma á heilsu og vellíðan feits fólks. „Eða einfaldlega: hvernig er að búa í heimi sem hatar þig? Með fólki sem ræðir innkaupakörfuna þína í búðinni? Sem hrópar fúkyrði að þér úr bílum þegar þú gengur yfir götu?

> **Ég er líka fituaktívisti sem þýðir að ég berst fyrir rétti feitra einstaklinga til að njóta mannvirðingar til jafns við ekki-feita.**
>
> Cat Pausé

Hvernig tilfinning er það þegar stjórnvöld kalla líkama þinn byrði á samfélaginu og opinberar eins konar útrýmingarstefnu gegn fólki eins og þér?“

Hún segir að því miður hafi flestar fiturannsóknir útilokað sjónarmið þeirra feitu sjálfra. „Í staðinn hafa ófeitir rannsakendur búið til hugtakið offitu sem vandamál sem þarf að leysa, eða sjúkdóm sem þarf að lækna. Fiturannsóknirnar sem við stundum beinast hins vegar að ástandinu að vera feit eða feitur og röddum, líðan og upplifunum feits fólks.“

Hún segir að feitir líkamar séu almennt álitnir stjórnlausir og kostnaðarsamir fyrir samfélagið og feitt fólk álitið óábyrgir borgarar. Ýmsir setja þó spurningarmerki við þessar ályktanir og það sem margir halda að séu viðteknar staðreyndir um fitu sem gefa leyfi fyrir ákveðinni orðræðu um feitt fólk og vilja frekar vinna gegn fordómum í þeim tilgangi að tryggja mannréttindi þeirra sem falla utan BMI-staðalsins. Cat Pausé bendir enda á að fitufordómar séu hættulegir fólki af öllum stærðum, ekki bara þeim sem eru feitir samkvæmt BMI-staðlinum. „Börn allt niður í þriggja ára aldur vita að það er slæmt að vera feitur og segja rannsakendum að þeir vilji ekki vera vinir feitra krakka. Unglingar þróa með sér átraskanir og óheilbrigð viðhorf til matar í samhengi við fitufordóma og hræðsluna við að verða feit. Fullorðnar konur vilja frekar missa tíu ár af ævi sinni en að þyngjast um tíu kíló og læknar eru ólíklegri til að ráðleggja ófeitum sjúklingum um mataræði og hreyfingu því þeir draga þá skökku ályktun að þeir sem eru grannir hljóti að ástunda „heilbrigt“ líferni.“ Hún segir það algengan misskilning að stærð líkama einhvers sé vísbending um heilsuhegðun viðkomandi, lífsstíl eða heilsufar almennt. „Fólk virðist jafnvel telja að það sé samhengi milli þeirrar mannvirðingar sem fólk á skilið að njóta og heilsufars þess og holdafars, að af því að við höldum að feitt fólk sé óheilbrigðara en grannt þá eigi feitt fólk skilið slæma framkomu, dónaskap og misrétti. En feitt fólk skuldar þér ekki neitt. Ekki heilsu sína, ekki ástæður, ekki afsökunarbeiðni. Og alls ekki einhverja staðlaða fagurfræði eða kynferðislega örvun.“

Organic Human lífræn orkuskot í erli dagsins

Organic Human orkuskotin eru auðveld og fljótleg leið til að auka orkuna í erli dagsins. Orkuskotin eru kjörin viðbót við heilbrigðan lífsstíl og fjölbreytt mataræði og hundrað prósent lífræn.

Organic Human orkuskotin eru 100% lífræn og þróuð með það að leiðarljósi að uppsprettu jafnvægis og orku sé að finna innra með okkur. Þau innihalda þess vegna nákvæma blöndu af sérvöldum innihaldsefnum og eru því frábær leið til að auka orkuna á annasömum dögum,“ segir Guðrún Húnfjörð, markaðsstjóri hjá Innnesi heildverslun.

„Í orkuskotunum er ekki að finna nein aukefni, rotvarnarefni, litarefni eða viðbættan sykur. Auk þess eru þau öll í dökkum glerflöskum en dökkt glerið dregur úr áhrifum útfjólublárra geisla svo allir þeir góðu eiginleikar sem innihaldið hefur til að bera halda sér,“ segir Guðrún.

„Skammtímaáhrifin eru orka og vellíðan hér og nú, langtímaáhrifin eru heilbrigðara líferni og hamingja, sem felst í því að vita að þú ert að hugsa vel um bæði þig og náttúruna.“

Organic Human vörurnar eru danskar en við höfum íslenskað miðana til þess að auðvelda neytendum að fræðast um þær.

> Skammtímaáhrifin eru orka og vellíðan hér og nú, langtímaáhrifin eru heilbrigðara líferni og hamingja, sem felst í því að vita að þú ert að hugsa vel um bæði þig og náttúruna.
>
> Guðrún Húnfjörð

Túrmerik

Túrmerik inniheldur curcumin sem er afar öflugt andoxunarefni sem vinnur á bólgum í líkamanum. Það hlutleysir sindurefni og örvar líkamann til að framleiða andoxandi ensím. Þessi blanda af túrmerik, engifer, hafþyrniberjum, appelsínum og eplum er einstaklega öflug blanda með fersku appelsínubragði.

Andoxun

Grænfæði inniheldur mikið af andoxunarefnum sem stuðla að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og verndun frumna gegn oxunarálagi. Þessi blanda af engifer, eplum, grænkáli, spírulínu, hveitigrasi, bygg-grasi og límónu er eins og her sem ræðst á sindurefnin í líkamanum með fersku límónubragði.

Guðrún Húnfjörð, markaðsstjóri hjá Innnesi. MYND/ ERNIR

Engifer

Engiferrót inniheldur mjög öflug andoxunarefni sem stuðla að verndun frumna ásamt því að virka sefandi á meltingarveginn og vera bólgueyðandi. Þessi blanda af engifer, rauðrófum, granateplum, sítrónum og chili er hressandi og passlega bragðsterk.

fastus.is

HALTU ÞÉR Í GÓÐU FORMI

HEIMA Í STOFU

Hjá FASTUS fæst mikið úrval af æfingatækjum fyrir jafnvægis- og styrktarþjálfun, sem auðvelt er að nota heima í stofu.
Kíktu á úrvalið í verslun okkar eða á www.fastus.is

SANDPOKAR

HANDLÓÐ

ÞREKHJÓL
Verð frá 95.000 kr

ÆFINGABOLTAR & YOGADÝNUR

GADDABOLTAR

FJÖLÞJÁLFAR
Verð frá 105.000 kr.

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

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Að brenna út og rekast á vegg

Venjulega er rætt af mikilli aðdáun um ofurkonur. Það getur hins vegar farið illa með fólk að vera stöðugt undir miklu álagi. Streita getur verið mjög hættuleg, eftir því sem fram kemur í nýrri sænskri bók.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Það er ekkert mjög sniðugt að vera ofurkona. Ég er mjög skipulögð manneskja og alltaf með allt á hreinu. Ég gaf barninu mínu brjóst á meðan ég þreif húsið og var vön að gera marga hluti í einu.

Anna Voltaire, læknir í Svíþjóð og sex barna móðir, hefur gefið út bók sem hún nefnir „Innan väggen“ og vakið hefur mikla athygli í Svíþjóð. Þar lýsir hún því hvernig líkaminn sagði stopp þegar hún var 45 ára. Anna hafði starfað sem læknir ásamt því að sinna börnum sínum og heimilisstörfum. Í bókinni lýsir hún streitu og álagi í daglegu lífi og hvernig hún áttaði sig á því að hún væri að brenna út.

„Ég er læknir og starf mitt er að hjálpa öðrum í veikindum. Starfið hefur verið líf mitt og yndi. Ég hefði átt að kannast við viðvörunarbjöllurnar hjá sjálfri mér. Álagssjúkdómar eins og síþreyta eru algengir,“ segir Anna, sem gekk á vegg í lífi sínu og hefur tekist á við sjúkdóminn, í viðtali við netútgáfu sænska blaðsins Expressen. Núna tveimur og hálfu ári síðar hefur hún náð sér þokkalega og sendir frá sér bók um þessa reynslu og hvernig fólk getur tekist á við streituna í lífinu. Í bókinni gefur hún upp viðvörunarmerki sem líkaminn gæti sent frá sér þegar hann er um það bil að brenna út. „Við erum öll ólík og það getur verið mismunandi hvernig sjúkdómurinn læðist að okkur,“ segir hún.

Mörg einkenni

Anna var með líkamlega verki og taldi þá vera vegna þess að hún hafði gengið með sex börn. Staðreyndin var sú að hún var of stressuð. Vöðvabólga í öxlum og hnakka eru merki um of mikið álag. Höfuðverkur kemur af spennu sem jafnframt er afleiðing af stressi. Algengt er að finna fyrir slíkum höfuðverk á föstudögum eftir annasama vinnuviku. „Ef fólk er ekki vant að fá höfuðverk en hann byrjar allt í einu að gera vart við sig ætti að leita til heimilislæknisins,“ segir Anna. „Vont skap og pirringur getur sömuleiðis verið merki um síþreytu.“

Í bókinni deilir Anna með lesendum eigin reynslu af síþreytu á áreiðanlegan og persónulegan hátt. Einnig bendir hún á hvaða meðferðir eru í boði og hvernig fólk getur sjálft brugðist við. „Ég var orðin hálfgert skrímsli heima fyrir,“ segir Anna og bætir við að unglingsbörn hennar hafi spurt hvort hún væri að snappa. „Ég var alltaf á fullu. Mér fannst ekkert mál að elda fjóra rétti til að gera öllum til hæfis í kvöldmatnum. Einn daginn fann ég að allt var einhvern veginn orðið of mikið. Ég æpti á krakkana að það væru bara samlokur í matinn. Pirringurinn kom mest fram heima í garð fjölskyldunnar. Hugsanlega fengu starfsfélagar mínir líka sinn skammt af skapillskunni,“ útskýrir Anna. „Ég reyndar þekki eina súperduglega manneskju sem einn daginn öskraði í vinnunni: „Nei, nú get ég ekki meira.“ Hún fann að streitan var farin að taka völdin. Pirringur og streita fara mjög oft vel saman. Þegar þannig er komið er kannski rétt að skoða á hvaða stað maður er kominn. Börn hafa engan skilning á ofurstressaðri móður, þau sjá bara ömurlega fúla og skapvonda manneskju. Það getur samt verið ansi erfitt að sjá sjálfan sig í réttu ljósi, svo var einnig með mig sjálfa,“ segir hún.

Að týna sjálfri sér

„Eitt af því sem skeður í öllu þessu álagi er að minnið versnar. Maður gleymir hvar maður setti bíllyklana, setur þá jafnvel í ísskápinn, gleymir fundum í vinnunni og man ekki hvað maður ætlaði að segja. Einu sinni ætlaði ég að segja mótorhjól en sagði reiðhjólahjálmur í staðinn. Maður fattar þetta ekki sjálfur fyrr en fólk horfir forviða á mann. Svona bull var mjög ólíkt mér og passaði heldur ekki við sjálfsmynd mína. Ég er mjög skipulögð manneskja og alltaf með allt á hreinu. Ég gaf barninu mínu brjóst á meðan ég þreif húsið og var vön að gera marga hluti í einu. Þegar álagið var orðið of mikið gat ég ekki einu sinni sett kaffipokann á réttan stað í kaffivélina. Engar pillur geta læknað þetta, því miður,“ segir Anna.

Einn af fylgifiskum síþreytu er verra ónæmiskerfi. „Maður fær oftar kvef og óútskýrðan hita sem kemur og fer. Ég fékk veirusýkingu, ristil, sem venjulega kemur ekki hjá ungu og frísku fólki. Ég leitaði læknis vegna þessa því ég áttaði mig ekki á hvað þetta væri. Læknirinn benti mér á að ég þyrfti að hvílast, ég væri greinilega undir of miklu álagi. Ekki einu sinni það kveikti á viðvörunarbjöllum hjá mér,“ segir Anna sem nokkru seinna fór í sjúkrabíl á sjúkrahús gjörsamlega búin á sál og líkama. Hún mælir ekki með því að fólk brenni svo svakalega út að það þurfi með sjúkrabíl á spítala. „Best er að heimsækja heimilislækninn ef maður finnur fyrir einkennum síþreytu. Hann getur leiðbeint um hvíld og meðferð,“ segir hún. „Og það er best að fara eftir fyrirmælunum.“

Anna Voltaire, læknir í Svíþjóð og sex barna móðir.

Pirrandi hávaði

Viðkvæmni vegna hávaða er ein af viðvörunarbjöllum ofþreytu. Ef þér finnst vera stöðugt suð í eyrunum er það væntanlega stress, þó ekki þegar um er að ræða tinnitus. „Ég varð ofurviðkvæm fyrir öllum hávaða. Meira að segja glamrið í diskum í eldhúsinu fór fyrir brjóstið á mér. Ég gekk um og bað börnin að hafa hægara um sig en þau störðu bara og sögðu að það hefði ekki verið neinn hávaði.

Svefninn getur líka sagt heilmikið um streitu. Ef þú sefur meira en venjulega án þess að vakna úthvíld getur það verið merki um of mikið álag. Eða ef þú vaknar upp við minnsta þrusk og átt erfitt með að sofna aftur. Ef svefnmynstrið breytist allt í einu þarf að taka það alvarlega. Svefninn er afar mikilvægur og ef hann er ekki í lagi getur maður orðið mjög veikur. Maður vaknar kannski um miðja nótt í stresskasti yfir hinu og þessu sem maður á ógert.“

Algengur sjúkdómur

Álagssjúkdómar eru algengir í Svíþjóð. Um 32 þúsund manns greinast með síþreytu þar í landi árlega. Ástæðan gæti verið of mikið álag í starfi, atvinnumissir, vandamál í hjónabandi eða undirliggjandi sjúkdómar. Síþreyta er alvarlegur sjúkdómur sem getur lagst þungt á fólk. Sumir ná sér aldrei fullkomlega og eiga erfitt með að höndla álag þótt þeir hafi náð sér af veikindunum. „Sjúklingar hafa komið til mín eftir að hafa rekist á vegg og sagt að þeir sofi bara og sofi. Það er mjög gott. Svefn og rólegheit er það sem við þurfum á að halda.“

Heilsu Qigong

5 helstu ástæður þess að iðka qigong

Qigong (borið fram “tsí-gong”) er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þarsem saman fer qi, sem merkir “lífskraftur”, og gong, sem merkir “nákvæmar æfingar”.

1. Aukin vellíðan og lífsþróttur
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarts- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.

2. Dregur úr þrálátum sársauka
Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá liðagigt.

3. Betra blóðstreymi
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukið súrefnisflæði í líkamanum.

4. Dregur úr spennu
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggu- og áráttuhegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.

5. Byggir upp sjálfsvirðingu
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

Skráning í síma 553 8282

Þú finnur okkur á Facebook

HEILSU DREKINN

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

Lífrænt lífsstílste frá English Tea Shop

English Tea Shop framleiðir lífrænt te í hæsta gæðaflokki. Fjölbreytt úrval tegunda er að finna í hillum verslana.

Te frá English Tea Shop er lífrænt hágæða te fyrir te-unnendur sem og þá sem eru að drekka sína fyrstu tebolla. ETS býður nefnilega upp á alls kyns óhefðbundnar teblöndur sem ýmist innihalda svart te, grænt te, hvítt te eða eingöngu jurtir," segir Guðrún Húnfjörð, markaðsstjóri hjá Innnesi heildverslun.

„Það sem einkennir ETS te eru silkimjúku pýramídarnir sem innihalda mjög gróft malað te og jurtir sem þenjast út í heitu vatni og gera tebollann svo girnilegan. Til eru fjölmargar tegundir frá ETS á íslenskum markaði og er Wellness-línan einstaklega skemmtileg. Í henni eru lífrænar jurtablöndur með mismunandi eiginleika.

Til eru fjölmargar tegundir frá ETS á íslenskum markaði.

Detox Me hjálpar líkamanum að hreinsa sig, Sleepy Me stuðlar að betri svefni, Slim Me inniheldur brennsluörvandi jurtir, Energize Me gefur góða orku án þess að vera með örvandi efni, Sensual Me örvar skynfærin og Youthful Me inniheldur andoxandi jurtir."

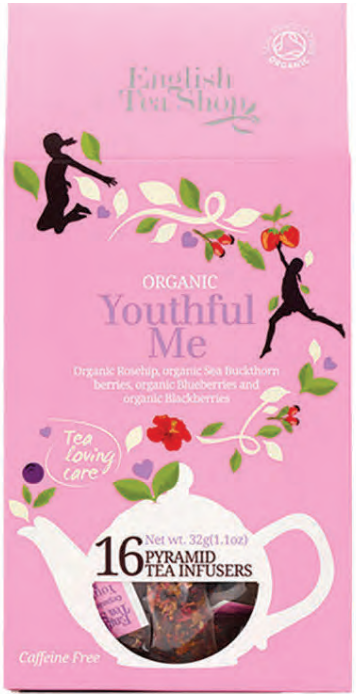
> Auk strangs gæðaeftirlits með hráefninu sjálfu er gengið úr skugga um að allir birgjar tileinki sér sjálfbæra framleiðsluhætti og stuðli þannig í samvinnu við ETS að verndun jarðarinnar.
>
> Guðrún Húnfjörð

100% rekjanleiki frá laufi í bolla

ETS leggur metnað sinn í að framleiða te í allra hæsta gæðaflokki ásamt því að vernda umhverfið eins og mögulegt er. Allt te frá þeim er pakkað í þeirra eigin verksmiðju í Srí Lanka sem státar af gæðavottun, öryggisvottun, lífrænni vottun og fairtrade vottun.

„Auk strangs gæðaeftirlits með hráefninu sjálfu er gengið úr skugga um að allir birgjar tileinki sér sjálfbæra framleiðsluhætti og stuðli þannig í samvinnu við ETS að verndun jarðarinnar. Öll hráefnin eru 100% rekjanleg frá laufi í bolla," segir Guðrún.

ETS Wellness línan fæst í Nettó, Fjarðarkaupum, Heilsuhúsinu, Heilsuhorninu Blómavali, Bláhorninu, Hverfisbúðinni, Vöruvali Vestmannaeyjum, Smáulind Patreksfirði, Kaupfélagi Steingrímsfjarðar Hólmavík og Kjörbúðinni Bolungarvík.



Líkaminn lætur þig vita

Sigurbjörg Ágústsdóttir hefur starfað sem þjálfari síðastliðin 25 ár hjá World Class. Hún hefur brennandi áhuga á heilsu og næringu og lítur svo á að gott mataræði og hreyfing séu frumforsendur vellíðunar. Hún gerði nýjan rétt með Culiacan sem heitir CLEAN EATING BURRITO SKÁL.

Rétturinn er fullur af næringu og vítamínum en laus við glúten, mjólkurvörur og auðvitað sykur. Hreint mataræði er hugmyndafræðin á bak við réttinn og gengur út á að borða sem ferskasta fæðu, sleppa glúteni, sykri og mjólkurvörum.

„Ástæðan er sú að ég sem þjálfari veit hvað næringin skiptir miklu máli. Og þess vegna er gefandi fyrir mig að vinna með fólki eins og stelpunum á Culiacan því þær hlusta á viðskiptavininn og eru með puttann á púlsinum. Þær hafa reyndar alltaf lagt áherslu á gott hráefni og rétta samsetningu en eru sífellt að leita leiða til að gera enn betur. Mér finnst mjög gaman að þróa með þeim betra bensín á kroppinn, hreinni og minna unninn mat." Burritoskálarnar eru samsettar í góðum hlutföllum af prótíni, kolvetni og fitu. Kjúklingurinn er grillaður og grænmetið er ferskt. Eins og flestir vita er svo fitan úr avókadóinu holl og næringarrík.

„Ég hef starfað við þjálfun hjá World Class síðan 1992 . Eftirspurn eftir þjálfun hefur breyst töluvert síðustu áratugi og viðhorf til þjálfunar orðið annað. Fólk er í miklu meiri mæli tilbúið að fjárfesta í heilsunni með þessum hætti. Þjálfun er lífsstíll en ekki síður forvörn og þannig velur fólk að fjárfesta í sjálfu sér. Líkamsræktin verður svo oft útundan í miklu annríki en ef þú skuldbindur þig með þjálfaranum seturðu sjálfan þig ofar á forgangslistann."

En það er ekki bara þjálfunin sem skiptir máli þegar kemur að betri líðan og heilsu.

Hreint mataræði er hugmyndafræðin á bak við nýja réttinn frá Culiacan.

„Næring skiptir líka mjög miklu máli. Líkaminn er svo fullkominn, alveg eins og vél og eldsneytið getur skipt sköpum. Og líkaminn lætur okkur vita hvernig næringu við erum að fá og þess vegna er mikilvægt að hlusta á kroppinn, ef þér líður vel af matnum þá er hann góður fyrir þig." Hún segir að í dagsins önn týni fólk því niður að þekkja viðbrögð líkamans við því sem við látum ofan í okkur. „Líkaminn veit hvað er gott fyrir okkur og hann verðlaunar góða næringu með vellíðan og góðum afköstum og meiri lífsgleði. Matur sem er mikið unninn er ekki bensín sem stendur með okkur, hann er næringarlaus og gefur lítið."

Culiacan er til húsa á Suðurlandsbraut 4 og býður einnig upp á að taka matinn með. Allar umbúðir eru umhverfisvænar enda eru einkunnarorð staðarins: Hrein fæða, hrein samviska. Sú stefna endurspeglast í allri starfseminni.

Allar burritoskálarnar verða á sérstöku kynningartilboði til mánaðamóta eða 1.490 kr.

Sigurbjörg Ágústsdóttir lítur svo á að gott mataræði og hreyfing séu frumforsendur vellíðunar. mynd/culiacan

Bætt lífsgæði með aðstoð íslensku hvannarinnar

Fyrirtækið SagaMedica rannsakar íslenskar lækningajurtir og framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn sem geta meðal annars unnið gegn kvefpestum og bætt lífsgæði og þrótt.

Þekkingarfyrirtækið SagaMedica er leiðandi afl í íslenskum náttúruvöruiðnaði. Fyrirtækið var stofnað árið 2000, en upphafið má rekja til rannsókna dr. Sigmundar Guðbjarnasonar, lífefnafræðings og fyrrverandi rektors Háskóla Íslands. SagaMedica sérhæfir sig í rannsóknum á íslenskum lækningajurtum og framleiðslu á hágæða náttúruvörum úr þeim. Fyrirtækið selur vörur sínar bæði innanlands og á erlendum mörkuðum.

„Íslenska ætihvönnin er uppistaðan í vörum SagaMedica, en mismunandi hlutar plöntunnar innihalda efni með ólíka lífvirkni,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá SagaMedica. „Hvönnin hefur mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina, því hún hefur verið talin afar mikilvirk lækningajurt allt frá landnámstíð.“

Ingibjörg segir að markmið SagaMedica sé að bæta lífsgæði fólks. MYND/BALDUR KRISTJÁNSSON

Fælir flensuna burt

„Sérfræðingar fyrirtækisins eru stöðugt að rannsaka og þróa nýjar afurðir sem stuðla að bættum lífsgæðum. Það er okkar markmið að létta fólki lífið,“ segir Ingibjörg.

SagaVita (áður Angelica) jurtaveigin er fyrsta varan sem sett var á markað hjá SagaMedica. „SagaVita er unnið úr hvannarfræjum og afurðin inniheldur fjölmörg lífvirk efni,“ segir Ingibjörg. „SagaVita er talin hafa styrkjandi áhrif á ónæmiskerfið. Margir taka því SagaVita á haustin til að verjast kvefi og flensu. Einnig hefur SagaVita þótt gagnast þeim sem eru að jafna sig eftir veikindi og gefa aukinn kraft og framtakssemi.“

SagaVita er bæði fáanlegt í töfluog vökvaformi.

Íslenska röddin sívinsæl

„Í gegnum árin hefur SagaMedica útvíkkað vörulínuna jafnt og þétt og höfum við nýlega tekið í gegn og sett á markað nýjar umbúðir og tegundir fyrir Voxis hálstöflurnar,“ segir Ingibjörg. „Þessar umbúðabreytingar eru í takt við þær breytingar sem gerðar voru á umbúðum annarra vörutegunda á síðasta ári. Voxis hálstöflurnar eru nú jafnframt fáanlegur sykurlausar og sykurlausar með engifer.“

> **Íslenska ætihvönnin er uppistaðan í vörum SagaMedica og hefur mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina, því hún hefur verið talin afar mikilvirk lækningajurt allt frá landnámstíð.**
>
> Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir

„Voxis hálstöflurnar eru vinsælustu hálstöflur landsins samkvæmt síðustu mælingum (Nielsen tölur, september, Gallup á Íslandi). Töflurnar gagnast vel við kvefi og særindum í hálsi og mýkja röddina. Fyrir utan það eru þær einstaklega bragðgóðar og henta öllum aldurshópum,“ segir Ingibjörg. „Eins og aðrar vörur SagaMedica eru Voxis töflurnar framleiddar úr hvönn en auk þess innihalda þær mentól og eucalyptus. Til gamans má geta að nafnið Voxis þýðir íslensk rödd, en „vox“ þýðir rödd á latínu og „is“ er svo landskóði Íslands.“

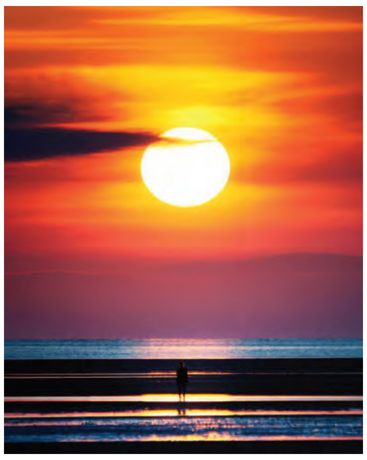
Aðrar vörur frá SagaMedica eru SagaPro og SagaMemo og eru allar vörur fáanlegar í helstu apótekum, heilsubúðum, matvöruverslunum og á vef þeirra, SagaMedica.is

Uppskrift að betra lífi

Tíminn er af skornum skammti. Allt of margir sitja fastir í fortíðinni eða bíða eftir framtíðinni og gleyma að njóta líðandi stundar með öllum sínum dýrmætu andartökum sem skapa góðar minningar. Lifum af ástríðu og í tilhlökkun fyrir verkefnum dagsins því hamingjan hefur lítið með veraldleg auðæfi að gera.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

- Slökum á. Það þarf ekki að gera allt í snarhasti. Stresslaust líf eykur hamingju og árvekni.
- Hlúum að fólkinu sem er okkur kærast, njótum samvista við það sem oftast og komum fram við það eins og við viljum að sé komið fram við okkur.
- Einbeitum okkur að því sem við höfum frekar en því sem við höfum ekki, þegar kemur að eigin velgengni.
- Víkkum út sjóndeildarhringinn og reynum okkur við ný verkefni. Sérhver dagur felur í sér ný tækifæri til að kynnast sjálfum sér betur og læra eitthvað nýtt um lífið.
- Kynnumst fólki sem er svipað og við sjálf erum, en líka fólki sem er ólíkt okkur. Það eykur þekkingu okkar á misjöfnu hlutskipti og skilning okkar á ólíkri lífsreynslu fólks.
- Verum opin fyrir lystisemdum lífsins sem kosta ekki krónu, eins og dýrlegu sólarlagi eða því að geta kúrt undir sæng þegar vont veður geisar úti.
- Njótum þess að vera með okkur sjálfum. Enginn annar skynjar betur hvað maður vill eða þarfnast sjálfur.
- Jörðin er undurfagur staður. Förum sem oftast út í náttúruna og ferðumst til að opna hugann, kynnast ólíku fólki, menningu og landslagi.
- Hjálpum náunganum. Það fáum við margfalt til baka og upplifum sanna vellíðan á eftir.
- Notum skilningarvitin til að njóta þess besta úr jarðlífinu. Hlustum á fegurstu hljóðin, kjömsum á sælkeramat, snertum það sem freistar okkar að snerta, horfum á fagurt sköpunarverkið og nusum af margvíslegri angan tilverunnar.
- Hugsum meira og tölum minna. Með því lærum við meira og missum af minna.
- Sofum vel. Þreyttur hugur er vansæll og afkastalítill.
- Stöndum við orð okkar. Það sýnir úr hverju við erum gerð og hvernig okkar verður minnst.
- Hættum fullkomnunaráráttu til þess eins að ganga í augu annarra. Reynum frekar að fullnægja eigin þörfum og löngunum.
- Látum fortíðina lönd og leið og höfum ekki áhyggjur af framtíðinni. Lifum í núinu því ellegar missum við af lífinu hér og nú. Verum vakandi fyrir öllum litlu, dýrmætu augnablikunum og njótum þeirrar andagiftar og hamingju sem í þeim felast.
- Hlæjum og hættum að taka lífið of alvarlega. Hláturinn lengir lífið.
- Stígum út fyrir þægindarammann og tökum óvæntum tækifærum með opnum huga.
- Hættum að sóa tíma okkar og lærum tímastjórnun til að ná markmiðum. Ellegar ráfum við stefnulaust áfram og eigum á hættu að missa sjónar á þeim.



Sköpunarverkið í sinni fegurstu mynd veldur vellíðan og hamingju þeirra sem njóta og kostar ekkert.

Hláturinn lengir lífið og því ættum við að hlæja sem oftast og hætta að taka lífið of alvarlega.

Súkkulaði er sælubiti, eins og svo margt annað sem við getum upplifað og nært með skilningarvitunum.

SCARPA

SCARPA LADAKH GTX

Verð ~~49.995~~ kr.
Núna 39.995 kr.

ÁRATUGA REYNSLA Á ÍSLANDI

GoreTex vatnsvörn
Vandaðar reimafestingar

FRÁBÆR HÖNNUN

Aðhald við hæl og ökkla
Vönduð hlíf á tá og hliðum
Fjöðrun í sóla

SKÓDAGAR

20-50% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM SCARPA SKÓM

Framlengjum skódagana til 28. október

Ótrúlegt úrval - komdu í heimsókn
eða kíktu á fjallakofinn.is

Frí heimsending í vefverslun

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

FJALLA KOFINN

Áhrifarík meðferð við óþægindum á kynfærasvæði

Florealis er íslenskt lyfjafyrirtæki sem þróar og markaðssetur jurtalyf og lækningavörur við ýmsum vægum kvillum. Vörulínan býður upp á valkost sem byggir á virkum efnum úr náttúrunni.

Flest höfum við fundið fyrir ýmiss konar óþægindum eða vægum veikindum sem draga úr lífsgæðum. Vörulína Florealis er byggð upp með það að markmiði að bjóða upp á valkost sem byggir á virkum efnum úr náttúrunni en jafnframt að tryggja gæði, öryggi og virkni vörunnar.

Óþægindi á kynfærasvæði kvenna

Florealis kynnir vottaðar lækningavörur við óþægindum á kynfærasvæði kvenna. Dr. Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafræði náttúruefna, er þróunarstjóri Florealis. „Húð og slímhúðir eru mikilvægasta vörn líkamans gegn sýklum og ofnæmisvöldum sem stöðugt herja á líkamann. Þegar húðin verður fyrir áfalli, t.d. af völdum ertandi efna, þá veikist þessi vörn og hætta eykst á sýkingum. Rosonia og Liljonia eru margprófaðar lækningavörur sem byggja á vísindalegum grunni og hafa viðurkennda virkni við óþægindum á kynfærasvæði kvenna,“ segir Elsa. „Þær innihalda einstakt efnasamband sem myndar varnarhjúp yfir viðkomandi svæði, lina skjótt óþægindi og mynda kjöraðstæður fyrir slímhúðina að gróa og endurnýja sig,“ bætir hún við.

Fleiri vörur frá Florealis

Elsa og samstarfsfólk hennar hjá Florealis hafa langa reynslu af þróun lyfja og eru margar spennandi nýjungar væntanlegar.

„Framboð Florealis verður mjög fjölbreytt en nú eru einnig komnar á markað húðvörur við bólum og frunsum og eru fleiri vörur á leiðinni. Við erum mjög spennt yfir að fyrsta jurtalyfið hefur hlotið skráningu hér á landi og er væntanlegt í desember. Lyfið heitir Lyngonia og inniheldur jurtaútdrátt úr sortulyngi við vægum endurteknum þvagfærasýkingum hjá konum. Einnig er von á geli við þurrki og þynningu á slímhúð í leggöngum sem er algengur fylgikvilli tíðahvarfa,“ segir Elsa Steinunn að lokum.

Florealis vörurnar fást í helstu apótekum.
www.florealis.is
https://www.facebook.com/florealis/

Dr. Elsa Steinunn Halldórsdóttir, þróunarstjóri Florealis.

Rosonia froða fyrir ytri kynfæri.

Áhrifarík meðferð við óþægindum á kynfærasvæði kvenna s.s.:

- Kláða • Sviða • Sprungum • Ertingu • Bólgum

Nota má Liljonia og Rosonia saman ef einkenni eru bæði í leggöngum og á ytri kynfærum.

Liljonia mjúk hylki í leggöng

- Mjúkt hylkið leysist hratt upp
- Myndar varnarhjúp gegn ertandi efnum og sýklum
- Endurheimtir heilbrigði legganga
- Einstaklega mjúk fyrir viðkvæmt svæði
- Myndar varnarhjúp gegn ertandi efnum og sýklum
- Eykur þéttni og teygjanleika slímhúðar

Liljonia hentar einnig sem fyrirbyggjandi meðferð gegn ertandi efnum og sem viðbótarmeðferð með lyfjum gegn sýkingum í leggöngum. Klínísk rannsókn á sýkingu af völdum loftháðra baktería sýndi að Liljonia stuðlar að réttu sýrustigi í leggöngum ásamt því að minnka sviða, kláða, útferð og sársauka við samfarir. Mjúku hylkinu er komið fyrir í leggöngum fyrir svefn í 7-10 daga. Það leysist hratt upp og myndar einstakan varnarhjúp ásamt því að veita slímhúðinni raka. Liljonia linar fljótt óþægindi og endurheimtir heilbrigði legganga.

Rosonia froða á ytri kynfæri

- Einstaklega mjúk fyrir viðkvæmt svæði
- Myndar varnarhjúp gegn ertandi efnum og sýklum
- Eykur þéttni og teygjanleika slímhúðar

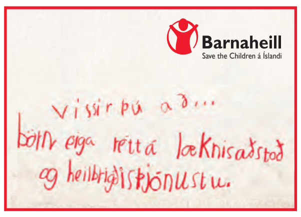
Rosonia inniheldur jurtaútdrátt úr skógarstokkrós sem er ríkur af vítamínum, steinefnum og amínósýrum sem verka fljótt á óþægindin ásamt því að veita raka og auka þéttni og teygjanleika slímhúðarinnar. Rosonia er einstaklega mjúk froða fyrir viðkvæmt kynfærasvæðið. Froðan er ætluð til meðferðar og er því ekki þvegin af. Froðuna má einnig nota sem fyrirbyggjandi meðferð við óþægindum sem og viðbótarmeðferð með lyfjum gegn sýkingum.

Bílar & Farartæki

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

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



BÍLA GALLERÍ

TILBOÐ
TOYOTA Land Cruiser 150 GX Disel 7 manna. Árgerð 2015, ekinn 62 Þ.KM, disel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 7.190 þ. Raðnr.101041

4X4 9 MANNA
TOYOTA Hiace 9 manna 4x4. Árgerð 2011, ekinn aðeins 118 Þ.KM, Dísel, 5 gírar. Verð 3.990þ. Raðnr.102039

Bílagallerí bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilagalleri.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Húsbílar

Nissan Navara 2006 Ek 176 þús., beinskiptur, nýskoðaður. Ástandsskoðun frá umboði fylgir. Góð microskorin dekk. Verð kr 1690 þús. Uppl. s 8961339

Hjólbarðar

VAKA

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

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Málarar

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

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 jafnaðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

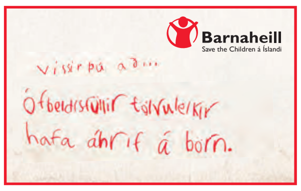
KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

THAI Nuddstofan

Thai- nuddstofan hjá Joom hefur stækkað og hefur flutt að Háaleitisbraut 58-60, 2 hæð t.h Boðið er upp á thailenskt teygju og olíunudd auk annarra nuddtegunda Pantanir í síma 8923899.



Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

Húsnæði

Húsnæði í boði

BJART HÚSNÆÐI TIL LEIGU

40 fermetra atvinnuhúsnæði til leigu á Skólavörðustíg 3. Húsnæðið er nýlega standsett og skiptist í 15 fermetra verslunarrými og 25 fermetra rými í kjallara. Stórir gluggar sem vísa út á Skólavörðustíg gera húsnæðið einstaklega bjart og skemmtilegt. Eignin getur verið laus frá og með 1. nóv. Fyrirspurnir skal senda á netfangið elmar@hi.is.is.

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

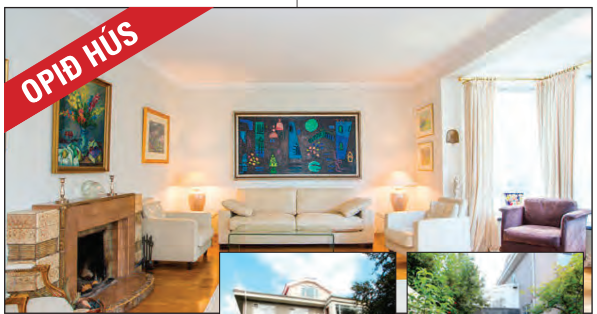
GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Fasteignir

HÖFÐI FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

GLÆSILEG EIGN Á EINUM BESTA STAÐ Í HJARTA REYKJAVÍKUR



OPIÐ HÚS!
Í dag milli kl.17:30 og 18:15

Flókagata 19, 105 Reykjavík. Um er að ræða 317,6 fm sem eru tvær hæðir ásamt stórum 51,9 fm bílskúr. Þrjár stofur á efri hæð, forstofa og hol,stórt svefnherbergi með fataherbergi, svalir til suðurs, stórt eldhús og verönd með heitum potti. Á neðri hæðinni eru fleiri herbergi, hol, þvottahús og geymslur. Sér 2ja herb. íbúð með sérinngangi. Eignin býður upp á mikla möguleika, en sjón er sögu ríkari. **Verð: Tilboð**

Allar nánari uppl. veitir Jóhann Friðgeir, s: 896-3038 eða á johann@hofdi.is

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.

SMIÐIR - VERKAMENN – MÚRARAR – LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

Auglýsing um breytingu á skipulagi í Kópavogi

Furugrund 3. Breyting á Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024

Bæjarráð Kópavogs samþykkti 24. ágúst 2017 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024. Breytingin nær til reits VÞ-5, lóðarinnar nr. 3 við Furugrund þar sem verslunar- og þjónustusvæði er breytt í íbúðarsvæði. Verslun- og þjónusta auk geymslna fyrir íbúðir verður í u.þ.b. 1/3 húsnæðisins (kjallara) en íbúðir í u.þ.b. 2/3 hluta (1-2 hæð). Breyta á núverandi húsnæði að Furugrund 3 þannig að byggð verður hæð ofan á núverandi hús. Eftir breytinguna verður húsið að Furugrund 3 um 1.800 m2 að samanlögðum gólffleti með allt að 12 íbúðum. Ofangreind breyting kemur til af því að innan reits VÞ-5 hefur verslunarstarfsemi dregist saman á undanförnum árum og færst á önnur verslunar- og þjónustusvæði meðal annars við Nýbýlaveg. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:10.000 ásamt greinargerð dags. í maí 2017.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.

Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 11. desember 2017.

Skipulagsstjóri Kópavogs.

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

Reykjavík
Grundartangi
Akranes
Borgarnes

Málþing með notendum Faxaflóahafna

Þriðjudaginn 24. október 2017, kl. 16:00 í HÖRPU

Til þess að kynna það sem efst er á baugi hjá Faxaflóahöfnum sf. og fræðast um starfsemina á hafnarsvæðum fyrirtækisins boða Faxaflóahafnir sf. til málþings þriðjudaginn 24. október kl. 16:00, Björtuloft, 5. hæð, Hörpu.

Dagskrá málþingsins á að snerta málefni sem flestra á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. og verður sem hér segir:

- **Setning**
  Kristín Soffía Jónsdóttir, stjórnarformaður
- **Framkvæmdir og verkefni Faxaflóahafna sf. árið 2018**
  Gísli Gíslason, hafnarstjóri
- **Skipulag og framkvæmdir – Gamla höfnin**
  Hildur Gunnlaugsdóttir, skipulagsfulltrúi
- **Akranes – Samgöngur á sjó og þróun á hafnarsvæðinu**
  Steinar Dagur Adolfsson, sviðsstjóri stjórnsýslu og fjármálasviðs Akraneskaupstaðar
- **Þróunarfélag Grundartanga - hlutverk og verkefni**
  Guðjón Steindórsson, framkvæmdastjóri Grundartanga ehf - Þróunarfélag
- **Konur í Sjávarútvegi – Hafnir og konur**
  Guðrún Arndís Jónsdóttir, skrifstofustjóri Icelandic Pelagic
- **Umræður og fyrirspurnir**
- **Úrslit úr samkeppni um gerð útilistaverks til að minnast atvinnuþátttöku kvenna við Gömlu höfnina í Reykjavík 2017**
  Líf Magneudóttir, formaður dómnefndar - afhending verðlauna

Fundarstjóri: Erna Kristjánsdóttir, markaðs- og gæðastjóri

Fundurinn er opinn öllum, en þeir sem eru með starfsemi á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. eru sérstaklega hvattir til að mæta. Á fundinum gefst tækifæri til þess að koma með fyrirspurnir og ábendingar um það sem varðar hafnarrekstur, þjónustu og aðstöðu fyrir viðskiptavini.

Gísli Gíslason,
hafnarstjóri

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

HEILSUVARA VIKUNNAR Á BYLGJUNNI
wagner
ÞÝSK HÖNNUN · EINSTÖK GÆÐI
EINU STÓLARNIR MEÐ
Dondola®
360°
VELTITÆKNI
FRÁBÆRT KYNNINGARVERÐ Í SAMVINNU VIÐ WAGNER
109.000 kr.
ÚT OKTÓBER
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 hrífandi samspili hvíldar og hreyfingar
SITJUM Á HREYFINGU!
NÝ VEFVERSLUN HIRZLAN.IS
OPIÐ Á LAUGARDÖGUM 12-16
MYNDFORM GRAFÍK
FAGAÐILAR MÆLA MEÐ WAGNER
SJÚKRAÞJÁLFUN ÍSLANDS
Elís Þór Rafnsson
sjúkraþjálfari
KIRÓ PRAKTOR STOFA ÍSLANDS
Hirzlan
GÆÐI · STÖÐUGLEIKI · SKILVIRKNI · Í 24 ÁR
Síðumúla 37, 108 Reykjavík · Sími: 564-5040 · hirzlan@hirzlan.is · www.hirzlan.is

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
24. OKTÓBER 2017 ÞRIÐJUDAGUR

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Haukur Sveinsson

frá Baldurshaga í Bolungarvík,
lengst af til heimilis að
Hólabraut 5 í Hafnarfirði,

lést laugardaginn 14. október á
Hrafnistu í Hafnarfirði. Hann verður jarðsunginn frá
Hafnarfjarðarkirkju, föstudaginn 27. október, kl. 15.

Sveinn Rúnar Hauksson **Björk Vilhelmsdóttir**
Óttar Felix Hauksson **Guðný Þöll Aðalsteinsdóttir**
Sigríður G. Hauksdóttir **Evald E. Sæmundsen**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

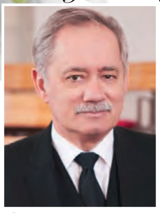
Hjördís Erla Pétursdóttir

áður Löngubrekku 2,
Rjúpnasölum 10,

lést þriðjudaginn 17. október.
Hún verður jarðsungin frá Lindakirkju
föstudaginn 27. október klukkan 13.

Hörður Oddgeirsson **Kristín Líndal Hafsteinsdóttir**
Guðný R. Reynisdóttir
Haukur Reynisson **Erna Gísladóttir**
Kristín Magnúsdóttir
Kjartan Magnússon
Erla Stefanía Magnúsdóttir
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubarn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

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

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.

„Við Íslendingar höfum haft þröngt sjónarhorn á siðbótarhreyfinguna til þessa og þau tímamót í menningarsögu Vesturlanda sem hún markaði," segir séra Gunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Siðbótin í ljósi sögunnar

Séra Gunnar Kristjánsson ræðir þær kristnu hugsjónir sem Marteinn Lúther boðaði í Wittenberg í Þýskalandi fyrir 500 árum, í Snorrastofu í Reykholti í kvöld.

Það sem ég ætla að tala um er einkum hvers konar fyrirbæri siðbótin var, hverjir siðbótarmennirnir voru sem kenndu sig við Lúther og hver markmið þeirra voru," segir séra Gunnar Kristjánsson um fyrirlestur sem hann flytur í Snorrastofu í Reykholti í kvöld og hefst klukkan 20.30. Tilefnið er að nú í októberlok eru 500 ár frá því Marteinn Lúther birti gagnrýni sína á Rómarkirkjuna og festi á kirkjuhurð furstahallarinnar í Wittenberg í Þýskalandi auk þess sem hann bauð til almennrar umræðu um efnið.

„Ég hef lengi stúderað Lúther og meðal annars unnið að þýðingum nokkuð margra rita eftir hann sem munu koma út á næstunni," segir séra Gunnar sem telur siðbótina eina áhrifamestu umbótahreyfingu sögunnar og rekur hugmyndir um almenna menntun, vestræna samfélagshugsun, rætur velferðarkerfisins og hugsjónir frönsku byltingarinnar til hennar.

> **Þótt Lúther hafi barist gegn klausturlifnaði vildi hann að klaustrunum yrði breytt í menningarstofnanir.**

„Siðbótin kristallast einkum í tvennu," segir hann. „Í fyrsta lagi gagnrýni á Rómarkirkjuna sem var glæsileg hið ytra á 16. öld en aldrei í sögunni jafn spillt hið innra, einkum á það við um páfana. Í öðru lagi er siðbótin að vissu leyti undanfari upplýsingastefnunnar. Lúther þýddi Biblíuna á þýsku, móðurmál sitt, svo að almenningur gæti lesið hana, myndað sér skoðun og tekið afstöðu. Fólk þyrfti ekki að lúta túlkunarvaldi vígðra manna heldur væri hver og einn frjáls til að lesa og hugsa og móta eigin skoðanir. Þetta er ein af grundvallarforsendum siðbótarinnar. Þótt Lúther hafi barist gegn klausturlifnaði vildi hann að klaustrunum yrði breytt í menningarstofnanir. Eitt rita hans fjallar um að skynsamlegt væri að breyta þeim í skóla þar sem börn alþýðufólks, bæði drengir og stúlkur, lærðu að lesa og skrifa þannig að þau gætu verið virkir þátttakendur í samfélaginu." **gun@frettabladid.is**

Ástkær eiginmaður,
faðir, tengdafaðir og afi,

Ágúst Jóhannsson

húsgagnasmiður,
Smárarima 26,

lést á líknardeild Landspítalans
19. október síðastliðinn. Útför auglýst síðar.

María Haraldsdóttir
Ólafía Ágústsdóttir
María Ágústsdóttir **Guðjón Hauksson**
Anna Ágústsdóttir **Andrés Magnússon**
og afabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð, hlýhug og stuðning vegna
andláts og útfarar ástkærrar móður
okkar, tengdamóður og ömmu,

Pernille G. Bremnes

Lilja Matthíasdóttir
Jón Matthíasson **Heiðdís Sigurðardóttir**
Ingvar Matthíasson **Helena Bergstrøm**
Björn Matthíasson **Þuríður Jóhannsdóttir**
Brandur Matthíasson **Sigríður Laufey Gunnarsdóttir**
Svanborg Matthíasdóttir **Kjartan Örn Sigurðsson**
og barnabörn.

Ástkær eiginkona mín og móðir,

Guðrún Kristjana Ólafsdóttir

Grænlandsleið 47,
Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi
17. október sl. Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni
í Reykjavík fimmtudaginn 26. október kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja
minnast hennar er bent á styrktarreikning fyrir son hennar
Gunnar Friðrik, reikn. 0528-14-400263, kt. 220572-4209.

Björn Helgason
Gunnar Friðrik Björnsson
og fjölskylda.

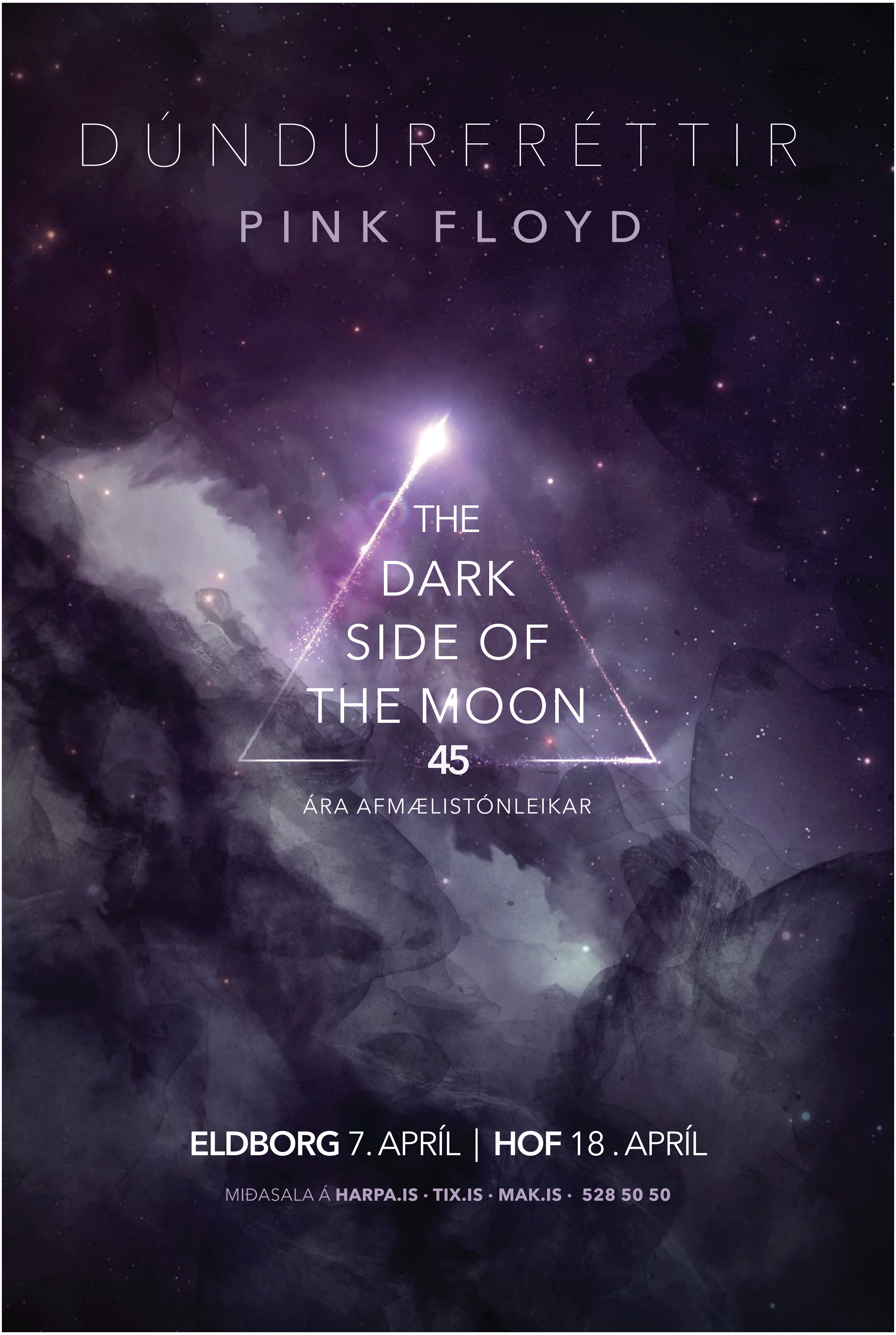
Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð
og hlýhug vegna andláts og útfarar
ástkærs eiginmanns míns,
föður okkar, afa og langafa,

Egils Jónssonar

fyrrverandi brunavarðar,
Barmahlíð 3, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til brunavarða Slökkviliðsstöðvar
höfuðborgarsvæðisins og Hörpu útfararstofu fyrir
góða þjónustu.

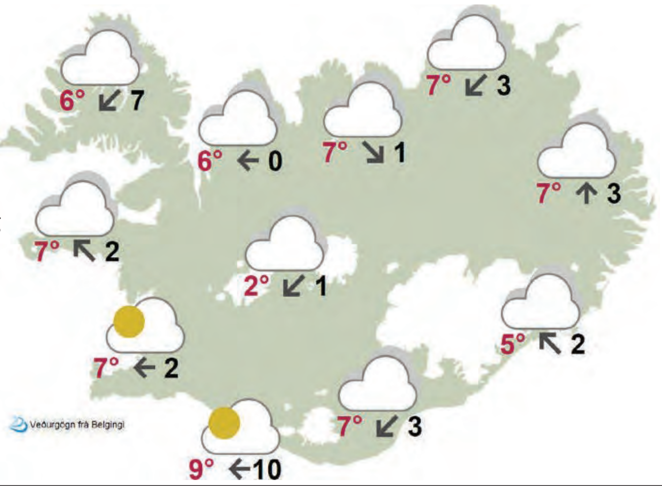
Auður Ingvarsdóttir
börn, barnabörn og barnabarnabörn.


DÚNDURFRÉTTIR
PINK FLOYD
THE DARK SIDE OF THE MOON
45
ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR
ELDBORG 7. APRÍL | HOF 18 . APRÍL
MIÐASALA Á HARPA.IS · TIX.IS · MAK.IS · 528 50 50

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagu

Norðaustan-strekkingur norðvestan til í dag, en annars hægari austlæg átt. Dálítil rigning á norðan- og austanverðu landinu, en lengst af bjartviðri á Vesturlandi. Fremur milt í veðri.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6°	4°	5°
↙4	↓6	↓3

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
4°	6°	1°
↘1	↓3	↓5

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	5°	4°
↑3	↗13	↗7

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
5°	5°	1°
↗4	↓5	↗4

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. fangi
6. tveir eins
8. síðan
9. reiðihljóð
11. í röð
12. ull
14. snjóhrúga
16. berist til
17. flík
18. for
20. til
21. faðmlag

LÓÐRÉTT
1. ólmur
3. klaki
4. veifa
5. mærð
7. dráttur
10. kusk
13. viðmót
15. lands
16. hryggur
19. óreiða

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

LÁRÉTT: 2. gísl, **6.** ff, **8.** svo, **9.** urr, **11.** ef, **12.** reyfi, **14.** skafl, **16.** bt, **17.** slá, **18.** aur, **20.** að, **21.** knús.
LÓÐRÉTT: 1. æfur, **3.** ís, **4.** sveifla, **5.** lof, **7.** frestun, **10.** ryk, **13.** fas, **15.** láðs, **16.** bak, **19.** rú.

Skák Gunnar Björnsson

Þorsteinn Þorsteinsson (Skákfélaginu Hugin) átti leik gegn Jóni Kristinssyni (Skákfélagi Akureyrar) um síðustu helgi á Íslandsmóti skákfélaga.

Svartur á leik

26.… Rxe3! 27. fxe3? (27. De2! Rc3 28. Dxe7 Rxe7 með jafnteflismöguleikum.) **27.… Dxe3+ 28. Kh2 Hf1! 29. Kh3 Dh6+ 0-1.** (Hvítur er mát eftir 30. Kg4 Hf4+! 31. gxf4 Dxf4+ 32. Kh3 Dh4#.) B-sveit Taflfélags Reykjavíkur er í forystu í annarri deild.

www.skak.is: ísland á EM landsliða.

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

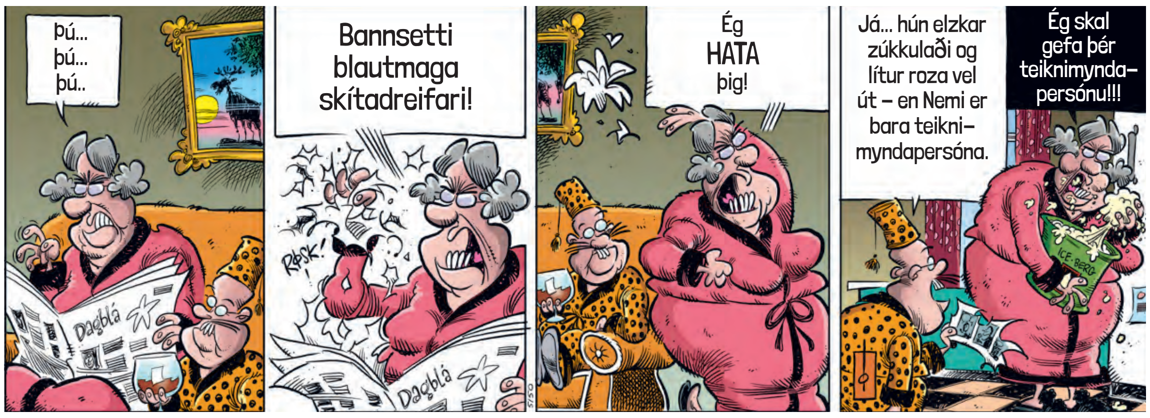
9	4	8	1	6	5	2	3	7
3	6	5	2	7	4	9	8	1
1	7	2	3	8	9	4	6	5
7	3	1	4	9	8	6	5	2
2	8	6	5	3	1	7	4	9
4	5	9	6	2	7	3	1	8
6	1	3	7	5	2	8	9	4
8	2	4	9	1	3	5	7	6
5	9	7	8	4	6	1	2	3

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Söluaðilar:
Ellingsen • Útilíf • Sportver • K Sport • Verslunin Nína • Sportbær • Axel Ó • DanSport
Heildsöludreifing: DanSport ehf • Sundaborg 1 • Sími 5530700

KFC
BLAZIN
BOX
MASTER
IT'S FINGER LICKIN' GOOD
BRAGÐAÐU MEISTARAVERKIÐ
1.199 kr.
Original kjúklingabringa, brakandi beikon, kartöfluskífa, ostur, kál, salsa og sjóðheit chipotle-sósa í mjúkri tortillu.
BLAZIN' BLAZIN'
1.899 kr.
Blazin' Boxmaster, þrír Hot Wings, franskar, gos og Lindu appelsínusúkkulaði.

Coca-Cola BÍÓ
á þriðjudögum í Laugarásbíó
750 kr.
á allar myndir nema íslenskar
FRÍ ÁFYLLING Á GOSI Í HLÉI
LAUGARÁS BÍÓ
HAPPY DEATH DAY — SÝND KL. 8, 10.10
THE SNOWMAN — SÝND KL. 8, 10.30
Hnetu ránið 2 — SÝND KL. 5.50
Kingsman — SÝND KL. 10
UNDIR TRÉNU — SÝND KL. 5.50, 8
MY LITTLE PONY — SÝND KL. 5.50

SAMBÍÓIN SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU
Frá þeim sömu og færðu okkur independence Day
Hörkuspennandi hamfaramynd
SOME THINGS WERE NEVER MEANT TO BE CONTROLLED
GEOSTORM
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM
REESE WITHERSPOON — Home Again — Besta rómantíska gamanmynd ársins!
BLADE RUNNER 2049 — Flottasta mynd ársins
Byggð á metsölubók Jo Nesbø — THE SNOWMAN
THE LEGO NINJAGO MOVIE — Sýnd með íslensku tali
Úr smiðju Stephen King — IT

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA
GEOSTORM KL. 5:30 - 8 - 10:30
GEOSTORM VIP KL. 5:30 - 8 - 10:30
THE SNOWMAN KL. 5:20 - 8 - 10:30
HOME AGAIN KL. 8 - 9
LEGO NINJAGO ÍSL TAL KL. 6
IT KL. 8:20 - 10:10
MOTHER! KL. 6:20
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL KL. 5:50
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
GEOSTORM KL. 5:30 - 8 - 10:30
BLADE RUNNER 2049 KL. 5 - 8:20 - 10:10
HOME AGAIN KL. 5:50 - 8
LEGO NINJAGO ÍSL TAL KL. 5:30
IT KL. 8 - 10:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI
GEOSTORM KL. 5:30 - 8 - 10:30
HOME AGAIN KL. 8
LEGO NINJAGO ÍSL TAL KL. 5:40
IT KL. 10:10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
GEOSTORM KL. 6:30 - 8 - 9 - 10:30
HOME AGAIN KL. 5:50 - 8
LEGO NINJAGO ÍSL TAL KL. 5:40
IT KL. 10:10

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK
GEOSTORM KL. 8 - 10:30
HAPPY DEATH DAY KL. 10:30
THE SNOWMAN KL. 8
MY LITTLE PONY ÍSL TAL KL. 5:50
LEGO NINJAGO ÍSL TAL KL. 5:40

Góða skemmtun í bíó

Full búð af nýjum vörum!
Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34
VERSLUN Guðsteins Eyjólfssonar
Síðan 1918

Myndlistarmaðurinn Georg Óskar heldur Þriðjudagsfyrirlestur í Ketilhúsinu, Listasafninu á Akureyri, klukkan 17.00 í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FORTE
hægindasófar
Þægilegir rafdrifnir hægindastólar og sófar með leðri á slitflötum.
FORTE 3 Fullt verð: 189.900 kr. TILBOÐ 151.920 kr.
FORTE 1 Fullt verð: 96.800 kr. TILBOÐ 77.440 kr.
FORTE 2 Fullt verð: 155.768 kr. TILBOÐ 124.615 kr.
rekkjan HEILSURÚM
AFGH!!! 200917

Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

24. OKTÓBER 2017

Viðburðir

Hvað? Georg Óskar - Sögur og annar skáldskapur
Hvenær? 17.00
Hvar? Ketilhúsið, Listasafninu á Akureyri

Myndlistarmaðurinn Georg Óskar heldur Þriðjudagsfyrirlestur í Listasafninu á Akureyri, Ketilhúsi, undir yfirskriftinni Sögur og annar skáldskapur. Í fyrirlestrinum mun hann fjalla um hvernig málverkið hefur nýst honum til að rýna í heiminn og tjá sig um atburði líðandi stundar. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Hádegisfyrirlestur Þjóðminjasafns Íslands. Börn á flótta
Hvenær? 12.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands

Ásdís Kalman myndlistarkennari flytur erindi í fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands. Ásdís Kalman leiddi verkefnið um Börn á flótta í samstarfi við Rauða krossinn á Íslandi og Þjóðminjasafn Íslands. Verkefnið byggði á myndlistarsmiðjum sem haldnar voru fyrir börn og unglinga á flótta. Samnefnd sýning á afrakstri smiðjanna var sett upp í Þjóðminjasafninu á Barnamenningarhátíð 2017. Ásdís mun m.a. fjalla um aðdraganda sýningarinnar, framkvæmd smiðjanna og sýninguna á Barnamenningarhátíð 2017.

Hvað? Á kvennaslóðum – söguganga og tónleikar með Lay Low
Hvenær? 17.00
Hvar? Hallveigarstaðir, Túngötu

Birna Þórðardóttir leiðir göngu um Vesturbæinn, Kvosina og Þingholtin, þar sem hún segir frá konum sem hafa markað spor sín í borgina. Að lokinni göngu er boðið upp á kaffi og kökur á Kvennaheimilinu Hallveigarstöðum og Lay Low spilar lög við ljóð eftir íslenskar konur.

Hvað? Landamæri málfrelsisins – Popúlismi og pólarísering
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg

Félag áhugamanna um heimspeki í samstarfi við Hannesarholt stendur fyrir pallborðsumræðum um málfrelsi og popúlisma. Þátttakendur í pallborði eru: Róbert H. Haraldsson heimspekingur, Eyrún

BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Borg - McEnroe 18:00
Sumarbörn 18:00
Mother 20:00
The Legend Of FC Karaoke ENG SUB. 20:00
The Square 20:00
Thelma 22:30
Personal Shopper 22:00
Undir Trénu ENG SUB. 22:45
THELMA

Sköpunarkrafturinn fær innspýtingu í sorg

Tónlistarkonan María Magnúsdóttir var að gefa út plötuna Sinking Island undir listamannsnafninu MIMRA. „Að opna sig persónulega er auðvitað skrítin tilfinning og verður raunverulegri þegar lögin líta loksins dagsins ljós í hljóðriti og maður fer að tala um tilurð þeirra,“ segir María um lög plötunnar sem eru innblásin af lífi og tilveru Maríu seinustu ár. Ást og ástarsorg kemur þar við sögu en María gekk til að mynda í gegnum skilnað ekki alls fyrir löngu og flutti á nýjan og ókunnan stað. „Ég held að sem textahöfundur leiti maður alltaf að einhverju leyti í eigið líf, svo það er ekkert undarlegt að líf manns og hjartasár blæði inn í ljóð og texta. Mér finnst stundum auðveldara að skapa upp úr erfiðum tilfinningum. Sköpunarkrafturinn fær extra innspýtingu í sorg. Mörg lögin á plötunni spretta upp úr sambandsslitum, önnur lög eru upprunnin annars staðar, úr öðrum tilfinningum. Það er bara svo ótrúlega gott að geta samið um það sem veitir manni innblástur hverju sinni.“

MÉR FINNST STUNDUM AUÐVELDARA AÐ SKAPA UPP ÚR ERFIÐUM TILFINNINGUM.

María heldur útgáfutónleika 8. nóvember. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

María er höfundur allra laga og texta ásamt því sem hún sá um upptökustjórn, hljóðhönnun og hljóðblöndun. Platan var mastersverkefni hennar í tónsmíðum og hljóðhönnun frá Goldsmiths University of London. Um hljómjöfnun sá Bjarni Bragi Kjartansson og Sigríður Hulda Sigurðardóttir hannaði umslagið.

María er himinlifandi með afraksturinn nú þegar platan hefur litið dagsins ljós. „Ég er óendanlega stolt af plötunni og lögunum. Þrátt fyrir að vera mjög breið, tónlistarlega séð, rennur hún vel í gegn og ég hef nostrað við hvert smáatriði. Ég vona að það heyrist skýrt og greinilega og fái fólk til að vilja hlusta aftur og aftur.“ – gha

Bubbi Morthens tekur gamalt og gott á Dillon í kvöld.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Eyþórsdóttir, lögreglufulltrúi hatursglæpa og mannfræðingur, Jóhann Björnsson heimspekingur og Unnur Dís Skaptadóttir mannfræðingur.

Hvað? Útgáfuboð – Allt kann sá er bíða kann
Hvenær? 17.00
Hvar? Norræna húsið
Í kvöld verður fagnað útkomu bókar Silju Aðalsteinsdóttur um Svein R. Eyjólfsson blaðaútgefanda, Allt kann sá er bíða kann. Við viljum bjóða ykkur að vera með okkur í Norræna húsinu þann dag, þiggja léttar veitingar og kynnast þessari athyglisverðu bók.

Tónlist

Hvað? Kvartett Þórdísar Gerðar á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Í kvöld kemur fram kvartett sellóleikarans Þórdísar Gerðar Jónsdóttur. Auk hennar skipa hljómsveitina þeir Andri Ólafsson á kontrabassa, Matthías Hemstock á slagverk og Steingrímur Teague á píanó.

Hvað? Bubbi
Hvenær? 19.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
Bubbi spilar á Dillon. Síðast spilaði hann lög af nýjum diski, nú er komið að gömlu lögunum. Miðaverð er 3.500 kr. og með hverjum miða fylgir drykkur á barnum.

Hvað? DJ Harry Knuckles
Hvenær? 22.00
Hvar? Prikið, Bankastræti
Haraldur Kjúka sér um tónlistina á Prikinu þetta kvöldið. Það hlýtur bara að vera í góðu lagi.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Teen Titans Go!
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Jamie's 30 Minute Meals
10.00 The Doctors
10.40 Catastrophe
11.05 Suits
11.50 Hvar er best að búa?
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor UK
15.40 The X-Factor UK
16.30 Friends
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Fréttayfirlit og veður
19.10 X17 - Reykjavíkurkjördæmin bæði
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 fóstri, fósturforeldra, blóðforeldra sem misst hafa forræði yfir börnum sínum. Hann mun einnig kynna sér barnaverndarnefndir, skóla sem sérhæft hafa sig í að taka á móti þessum börnum og fleiri þætti sem tengjast þessu kerfi sem í gegnum tíðina hefur verið lítið talað um.
21.00 Tin Star
21.55 Outlander
23.10 Curb Your Enthusiasm
23.40 Empire Þriðja þáttaröðin um tónlistarmógúlinn Lucious Lyon og fjölskyldu hans sem lifir og hrærist í tónlistarbransanum þar sem samkeppnin er afar hörð. Undir niðri ólgar spenna innan fjölskyldunnar því allir sækjast eftir völdum.
00.25 Grey's Anatomy
01.10 Ten Days in the Valley
01.55 Wentworth
02.45 Nashville
03.30 Big Little Lies
04.20 Big Little Lies
05.15 At Any Price

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Olís deild kk - Valur - FH
08.30 Seinni bylgjan
09.55 Augsburg - Hannover
11.35 Huddersfield - Manchester United
13.15 Swansea - Leicester
14.55 Milwaukee Bucks - Cleveland Cavaliers
16.45 Seinni bylgjan
18.10 Þýsku mörkin
18.40 Swansea - Manchester United
20.45 Premier League Review
21.40 UFC Fight Night: Cerrone vs Till
23.40 Arsenal - Norwich

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 AC Milan - AEK
08.40 Crvena Zvezda - Arsenal
10.20 Evrópudeildarmörkin
11.10 Meistaradeild Evrópu
11.30 Manchester City - Burnley
13.10 Hamburg - Bayern München
14.50 LA Rams - Arizona Cardinals
17.10 Domino's körfuboltakvöld
18.40 Arsenal - Norwich
20.45 Dominos deild kk - Njarðvík - Stjarnan
22.25 Swansea - Manchester United
00.05 Þýsku mörkin
00.35 Premier League Review

STÖÐ 3

17.20 The New
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 Strain
23.05 Flash
23.50 Cold Case
00.35 Supernatural
01.20 Modern Family
01.45 Seinfeld
02.10 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Lína langsokkur
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli
10.38 Skógardýrið Húgó
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Lína langsokkur
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.11 Zigby
14.25 Stóri og Litli
14.38 Skógardýrið Húgó
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Hvellur keppnisbíll
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 K3
18.13 Nilli Hólmgeirsson
18.27 Tindur
18.38 Mæja býfluga
18.47 Stóri og litli
19.00 Arthúr 2

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

08.00 The CJ Cup @ Nine Bridges
12.00 PGA Highlights
12.55 The CJ Cup @ Nine Bridges
16.55 PGA Highlights
17.50 PGA Tour 2016. Delivering a Decade of Champions
18.15 Golfing World
19.05 Swinging Skirts LPGA Taiwan Championship
23.05 Golfing World

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 Southside with You
13.25 Where to Invade Next
15.25 Reach Me
17.00 Southside with You
18.25 Where to Invade Next
20.25 Reach Me Dramatísk mynd frá 2014 með Sylvester Stallone, Kyru Sedgwick og Kevin Connolly svo fáeinir séu nefndir. Í myndinni eru sagðar nokkrar sögur af ólíkum einstaklingum sem þekkjast lítið eða ekkert innbyrðis við upphaf myndarinnar en eiga það sameiginlegt að verða fyrir miklum áhrifum af boðskap dularfullrar bókar sem enginn veit þó hver skrifaði.
22.00 Hitman: Agent 47
23.40 Skin Trade
01.15 Very Good Girls Dramatísk mynd frá 2013 með Dakota Fanning, Elizabeth Olsen, Peter Sarsgaard, Richard Dreyfuss, Ellen Barkin og Demi Moore.
02.45 Hitman: Agent 47

RÚV

15.15 Menningin - samantekt
15.30 Tékkland - Ísland
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kata og Mummi
18.12 Einmitt svona sögur
18.25 Drekar
18.48 Skógargengið
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Kastljós og Menningin
20.05 Facebook - Augað alsjáandi
20.40 Sagan bak við smellinn – Don't Stop Believin'
21.10 Heilaþvottastöðin
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Alþingiskosningar 2017: Forystusætið
22.50 Alþingiskosningar 2017: Kynning á framboði
22.55 Alþingiskosningar 2017: Kynning á framboði
23.00 Vera
00.30 Kastljós og Menningin
00.50 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Royal Pains
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 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
19.55 Will & Grace
20.20 Ný sýn - Davíð Þór Jónsson
21.00 This Is Us
21.45 Salvation
22.30 Difficult People
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 Better Things
03.50 This is Us
04.35 Salvation
05.20 Difficult People
05.50 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

X17 – REYKJAVÍKURKJÖRDÆMIN
KL. 19:10
Strax að loknum kvöldfréttum verður rætt við oddvita stjórnmálaflokkanna úr Reykjavíkurkjördæmunum í beinni útsendingu og opinni dagskrá á Stöð 2.

Þrælgott
Þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á 365.is

FÓSTURBÖRN
KL. 20:35
Af hverju geta á fjórða hundrað barna ekki búið heima hjá mömmu og pabba og hvað verður um þau? Í vetur mun Sindri Sindrason kynna sér alla anga kerfisins, hitta börn sem verið hafa í fóstri, fósturforeldra og blóðforeldra sem hafa misst 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 en ekki er allt sem sýnist.

OUTLANDER
KL. 21:55
Magnaðir og sjóðheitir þættir sem fjalla um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og flæktist í tímalausan ástarþríhyrning.

SLEEPY HOLLOW
KL. 21:25
Æsispennandi þættir um um Ichabod Crane sem á dularfullan hátt vaknar upp frá dauðum eftir rúm 220 ár í smábænum Sleepy Hollow.

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

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 | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

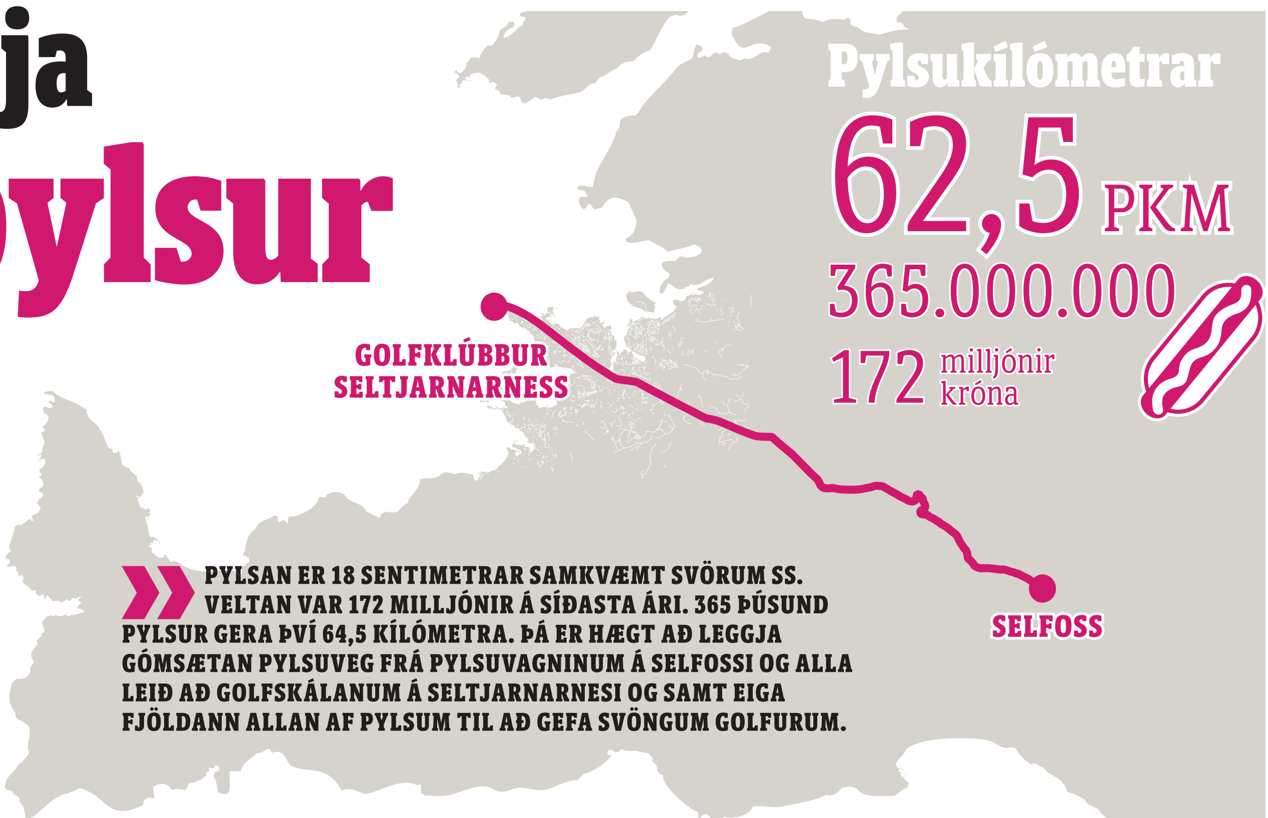
HYUNDAI

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.	BL söluumboð
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi	Vestmannaeyjum
www.gebilar.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is	481 1313
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080	862 2516

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

ENNEMM / SÍA / NM83495

Eins og að selja þúsund pylsur á hverjum einasta degi



PYLSAN ER 18 SENTIMETRAR SAMKVÆMT SVÖRUM SS. VELTAN VAR 172 MILLJÓNIR Á SÍÐASTA ÁRI. 365 ÞÚSUND PYLSUR GERA ÞVÍ 64,5 KÍLÓMETRA. ÞÁ ER HÆGT AÐ LEGGJA GÓMSÆTAN PYLSUVEG FRÁ PYLSUVAGNINUM Á SELFOSSI OG ALLA LEIÐ AÐ GOLFSKÁLANUM Á SELTJARNARNESI OG SAMT EIGA FJÖLDANN ALLAN AF PYLSUM TIL AÐ GEFA SVÖNGUM GOLFURUM.

Velta Pylsuvagnsins á Selfossi var 172 milljónir í fyrra og skilaði vagninn eigendum sínum tugmilljóna arði. Eigandi Pylsuvagnsins vill þó ekkert gorta sig af afrekinu en kunnugir segja að biðin eftir einni með öllu á Selfossi, sé þess virði.

Ein með öllu nema hráum er trúlega fyrsti skyndibiti Íslendinga enda algjörlega óskiljanlegt að fólk fái sér hráan lauk á þennan þjóðarrétt. Það er hægt að hafa vel upp úr því að selja pylsur eins og Pylsuvagninn á Selfossi sannar. Í nýbirtum ársreikningi vagnsins kemur fram að veltan var 172 milljónir króna á síðasta ári. Það gerir þúsund pylsur á dag en ein með öllu kostar 450 krónur.

Vagninn hefur verið rekinn á sömu kennitölunni í þau 33 ár sem hann hefur verið til og segir Ingunn Guðmundsdóttir, eigandi Pylsuvagnsins, að tölurnar sýni hversu mikilvægt starfsfólkið sé. Að öðru leyti vildi hún ekkert tjá sig um þessa gífurlegu sölu.

Ársverkin voru 11 á síðasta ári hjá vagninum og hagnaður félagsins nam um 19,5 milljónum króna. Félagið greiddi 13,78 milljónir í arð á síðasta ári.

Vörusala nam 172 milljónum króna og jókst um 22 milljónir á milli ára. Það eru ekki aðeins seldar pylsur í pylsuvagninum því matseðillinn er kraumandi af kræsingum. Þar má finna margt sem leikur um bragðlaukana.

Laun á síðasta ári hjá vagninum voru 64 milljónir og handbært fé í árslok tæpar 20 milljónir. Ingunn eyddi tæpum 300 þúsund krónum á síðasta ári í vinnuföt enda samdóma álit þeirra sem kíkja við hjá vagninum að starfsfólkið þar sé snyrtilegt og vel til fara. Ingunn gerði líka vel við starfsfólk sitt utan vinnu því hún eyddi yfir milljón í árshátíð, óvissuferðir og fleira.

Það kostar sitt að kynda undir pylsupottinum og hafa grillið nánast alltaf í gangi en rafmagnsreikningurinn nam rúmri milljón. Þá fóru 770 þúsund í sorplosun enda mikið rusl sem fylgir þjóðarréttinum.

benediktboas@365.is

Ingunn Guðmundsdóttir eigandi á góðri stund. FRÉTTABLAÐIÐ/MAGNÚS

Pylsuvagninn malar gullpylsur þessi misserin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Barnadagar

20–25% afsláttur af öllum barnavörum og barnavítamínum

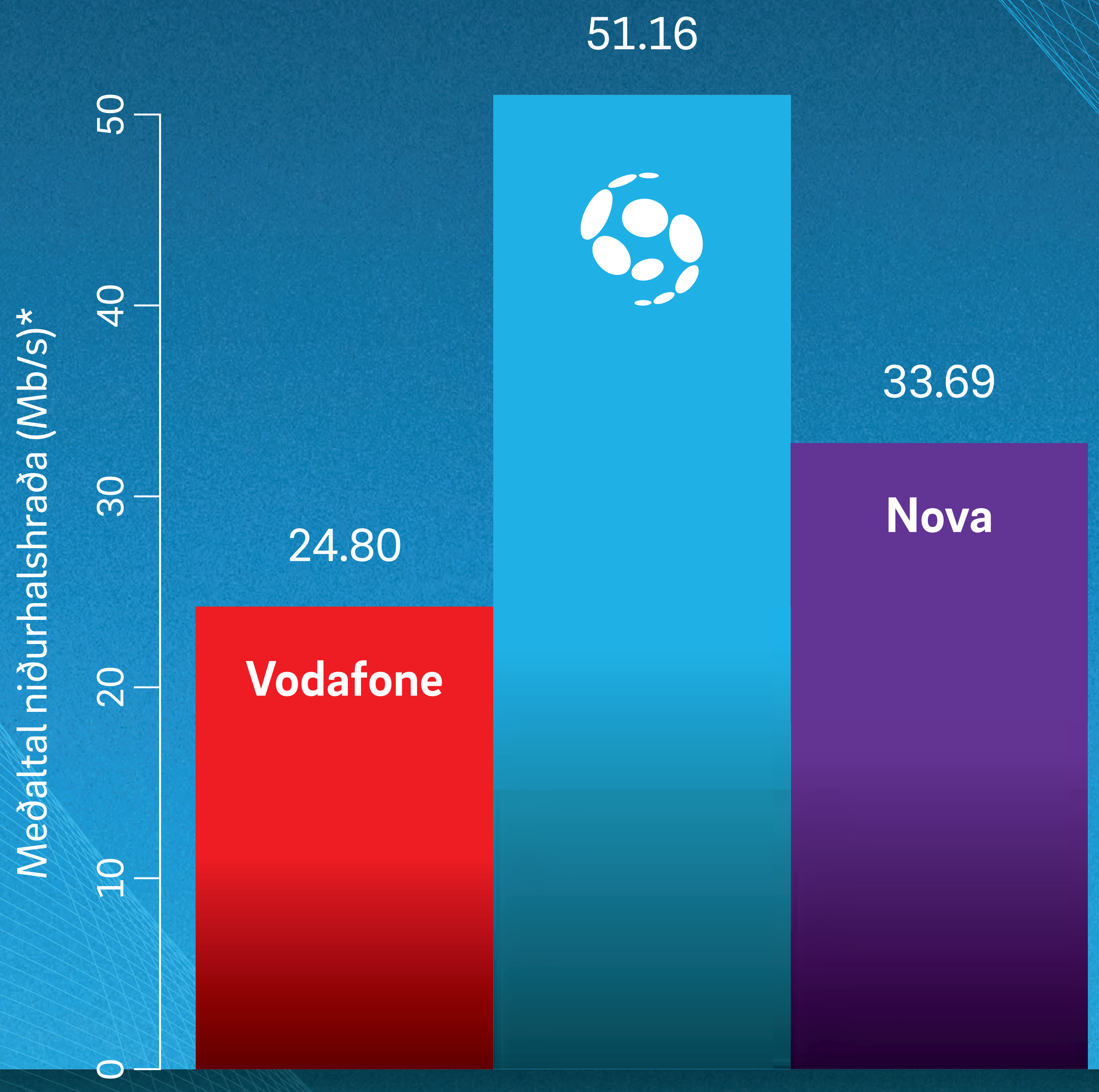
Kæri nágranni!
Við bjóðum 20–25% afslátt af barnavörum og barnavítamínum í Apótekaranum til 7. nóvember. Hlökkum til að sjá þig.

Apótekarinn - lægra verð

Síminn

VERTU Í FYRSTA SÆTI

Við sameiningu 365 og Vodafone verða viðskiptavinir 365 færðir af farsímaneti Símans. Við bjóðum þér að halda hraðanum og koma í viðskipti til okkar.



Hafðu samband í síma **800 7000** eða á **siminn.is** og fáðu tilboð í fjarskiptaþjónustu. **Þú getur meira með Símanum.**

*Meðaltal niðurhalshraða er byggt á Speedtest hraðamælingum Ookla® fyrri hluta ársins 2017. Sjá nánar á: *speedtest.net/awards/is/carrier/2017*

SPEEDTEST AWARDS
• • •
HRAÐASTA FARSÍMANETIÐ Á ÍSLANDI
• • •
2017

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.

Lykill fjármögnun

www.bilaland.is

19.583 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 370690
DACIA Logan
Nýskr. 11/15, ekinn 35 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 1.890 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
1.490 þús. kr.

19.583 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 370569
RENAULT Megane Sport Tourer
Nýskr. 03/13, ekinn 74 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.890 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
1.490 þús. kr.

35.045 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 144383
NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 05/16, ekinn 98 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 3.090 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
2.690 þús. kr.

45.352 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 390152
SUBARU Outback Lux
Nýskr. 03/16, ekinn 127 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.990 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
3.490 þús. kr.

51.795 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 321055
BMW 120d Xdrive
Nýskr. 08/16, ekinn 8 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.790 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
3.990 þús. kr.

17.979 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 370553
RENAULT Megane Sport Tourer
Nýskr. 05/12, ekinn 66 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.590 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
1.290 þús. kr.

ENNEMM / SÍA / NM84633

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

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

www.facebook.com/bilaland.is

Feðginin faðmast. Þau eru nú mestu mátar í gegnum samfélagsmiðla.

Mamma Lindu kom vestur til að horfa

Linda Rut og faðir hennar, Richard Guildford, eru sameinuð eftir langan aðskilnað. Richard getur ekki beðið eftir því að koma til landsins og knúsa sína gömlu vini. „Ekki hægt að lýsa hamingjunni.“

Richard ætlar að koma. Mamma hans er svolítið lasin núna þannig að það frestast pínu en hann ætlar svo sannarlega að koma,“ segir Linda Rut Ásgeirsdóttir, sem hefur slegið í gegn í þáttunum Leitin að upprunanum.

Saga Lindu var sögð á sunnudag og viðbrögðin hafa ekki látið á sér standa. Varla var þurr þráður á þeim sem horfðu, táraflóðið hreinlega flæddi að skjánum þegar Linda og Richard Guildford, blóðfaðir hennar, voru sameinuð. „Mamma kom vestur til að horfa á þáttinn með okkur. Við sátum saman og þetta var eins og um jólin. Það grétu allir og ég get ekki byrjað að lýsa hamingjunni. Það er ekki hægt.“

Þátturinn var tekinn upp í júní og hefur Linda þurft að halda þessu stóra leyndarmáli fyrir sig og sína nánustu. „Ég mátti ekki segja neitt við neinn. Níu ára dóttir mín hélt þessu fyrir sig,“ segir hún en Linda og Ari, eiginmaður hennar, eiga alls fimm börn. Hún sagði þeim börnum frá sem höfðu vit til.

Þau feðginin tala nú saman oft í viku í gegnum Facebook. „Hann er svo þakklátur fyrir að ég kom inn í líf hans. Hann ætlar að gera allt sem í hans valdi stendur til að vera sem bestur faðir fyrir mig. Honum finnst leiðinlegt að hafa misst af öllu.

Hann er búinn að burðast með alla ævi að hafa verið sakaður um kynferðisbrot á Íslandi og svo mæti ég á svæðið og segi honum alla söguna. Benti honum á að allir hugsi svo hlýtt til hans á Íslandi. Hann getur ekki beðið eftir að koma í Súðavík og knúsa alla og knúsa mömmu.“

Sigrún Ósk Kristjánsdóttir er umsjónarmaður þáttanna og tilkynnti hún Lindu undir lokin að þau hefðu fundið föður hennar. Þá brustu allar varnir og tilfinningaflóðið tók yfir og þjóðin grét með í einu eftirminnilegasta sjónvarpsatriði Íslandssögunnar. „Ég reyndi í öllu þessu ferli að vera klettur, fyrir sjálfan mig. Þó svo að allt blési á móti hélt maður í jákvæðnina. Svo þegar Sigrún sagði mér: Á ég að segja þér svolítið – missti ég allar varnir.

Ég er svo þakklát að eiga þessa sögu og í svona svakalega fagmannlegu formi. Ég hefði aldrei getað ímyndað mér betra fólk til að skrásetja söguna mína. Sigrún er frábær og þessi dagar í Weymouth líða mér seint úr minni.“

Viðbrögðin á Ísafirði og frá þjóðinni sem horfði á hafa ekki látið á sér standa. „Ég fór með börnin í leikskólann og þar stukku allir á mig og knúsuðu. Sögðust hafa grátið yfir þættinum og óskuðu mér til hamingju. Ég var í ræktinni og þar kom stelpa til mín og varð að stoppa mig og spjalla smá. Ég er bara ógeðslega ánægð að geta talað um þetta.

Síminn minn hefur ekki stoppað frá því þátturinn var sýndur,“ segir hún kát.

Stórfjölskyldan samankomin. Ari leiðir Katrínu Evu, Linda heldur um Árnýju Fjólu og Hjördísi Önnu en Sigrún Aðalheiður heldur á Dagbjörtu. MYND/ÚR EINKASAFNI

Linda segist kunna betur við sig utan sviðsljóssins en þakkar fyrir að hafa tekið þátt í þættinum. „Ég er hlédræg og ekki mikið að ota mér fram. Ég er alveg eins og Richard í þeim málum. Þeim sem þekkja mig hefur ábyggilega fundist erfitt að sjá mig gráta í sjónvarpinu. Lífið hefur ekkert verið auðvelt, og erfitt oft á tíðum, en áfram heldur maður að brosa og horfa fram á við. Það er það eina sem er hægt. Ég fór út með það að markmiði að það væri allt í lagi þótt við fyndum hann ekki. Og þegar ég var að fara í lokaviðtalið var ég nánast búin að sætta mig við að þetta hefði ekki gengið.

En svo sagði Sigrún: Á ég að segja þér …“ segir hún en bætir við: „Ég er líka svo ánægð að karakterinn minn skein í gegnum þættina. Það var hægt að brosa að mér,“ segir hún með bros á vör. **benediktboas@365.is**

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

FÓTBOLTI
HOT WINGS

ÁFRAM ÍSLAND

IT'S FINGER LICKIN' GOOD

Verið tilbúin með Hot Wings fötuna þegar íslenska kvennalandsliðið keppir við Tékkland í undankeppni HM!

25 rjúkandi heitir vængir og Hot Wings sósa eru á sérstöku tilboði á leikdögum í undankeppni HM í fótbolta.

2.999 kr.

KFC®

21 barni og fjölskyldum þeirra, samtals um 105 manns, var afhentur ferðastyrkur úr sjóðnum Vildarbörn Icelandair laugardaginn 21. október síðastliðinn. Alls hefur 591 fjölskylda, eða um 3900 manns, notið stuðnings sjóðsins frá stofnun hans fyrir 14 árum. Sjóðurinn er m.a. fjármagnaður með beinu fjárframlagi Icelandair, frjálsum Vildarpunktaframlögum félaga Saga Club og með söfnun myntar og sölu á Vildarengli um borð í flugvélum Icelandair.

Starfsemi Vildarbarna Icelandair byggir á hugmyndum og frumkvæði Peggy Helgason, sem hefur um árabil unnið sem sjálfboðaliði á barnadeildum sjúkrahúsa. Vigdís Finnbogadóttir hefur verið verndari sjóðsins frá upphafi.

Flugfreyjukór Icelandair skemmti viðstöddum með söng við úthlutunina og einnig gáfu Sambíóin börnunum bíómiða.

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 86245 10/17

Vildarbörn Icelandair

Á myndinni má sjá styrkþega ásamt stjórnendum Vildarbarna.
Það er auðvelt að gerast Vildarvinur – allar upplýsingar er að finna á **www.vildarborn.is**

ICELANDAIR

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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Kjósendur með lífið í lúkunum

Þar sem komin er kosningavika, og fólk ekki alls kostar sammála um að þið stjórnmálamenn séuð að ræða það sem ræða ber við slík tímamót, vil ég leggja til mál sem mér finnst að kryfja eigi í kosningavikunni og reyndar hinar vikurnar fimmtíu og eina. (Það má víst taka svona til orða þegar kosningar eru orðnar árlegur viðburður.)

Til að skýra málið segi ég ykkur frá akurbónda sem nálgast níræðisaldur og lýsir af miklum lífsneista. Samt eru blikur á lofti því beinin eru lúin og ættmenni óttast að þegar þau leyfa honum ekki lengur að annast akurinn lognist hann út af og deyi. Dæmi um slíkt eru mýmörg þar í sveitum.

Ólífubændur standa nefnilega margir gagnvart lífinu eins og Yasser Arafat heitinn stóð frammi fyrir þingi Sameinuðu þjóðanna og sagði: „Ég held á ólífugrein í annarri hendi og byssu til sjálfsvarnar í hinni. Ekki láta mig missa takið á greininni.“

Þannig stendur líka fólkið frammi fyrir samfélagi sínu. Hver og einn heldur um sína grein, það er að segja meðan samfélagið er sá akur þar sem hver og einn fær að rækta sitt tré. Hagræðingartilburðir ykkar hafa hins vegar orðið til þess að búið er að skyggja nánast allt undir ofurstórar blokkir þar sem fólki er skipað á bás með boss yfir. Þar er farið eftir einsleitum línum sem Mammon hefur párað. Hraðinn er mikill og kröfurnar miklar sem getur verið gaman uns langstreita fær menn til að visna með tilheyrandi geðvandræðum. Öll þurfum við haldreipi sem heldur okkur heilbrigðum: Iðja, vinna, menning, iðn, búseta og lífsstíll af ótal gerðum og sniðum.

Við stöndum með lífsneistann í annarri hendi og vonleysið í hinni. Sláið ekki lífsneistann úr lúkunum.

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

HUMAR
3.900 kr.kg
STÆRÐ 30/40
Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
Höfðabakka 1