

Óvissa á Örfæfajökli



Örfæfajökull, næststærsta virka eldfjall Evrópu, hefur sýnt lífsmerki eftir að hafa legið í dvala tæp 300 ár. Vísindamenn vinna nú úr gögnum sem sótt voru um helgina. Hræringarnar gætu verið undanfari goss en ekki liggur fyrir hvort eða hvenær það færi af stað. Það gætu verið vikur, ár eða áratugir. Fundi Almanna- og viðbragðsaðila með íbúum í Örfæfum, sem fyrirhugaður var í kvöld, hefur verið frestað vegna veðurútlits. FRÉTTABLAÐIÐ/JÓI K

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Gunnar Ólafsson skrifar um fjársveldi heilbrigðisþjónustunnar. **12**

MENNING Fiðlusníllingur og kammersveit með stórtónleika í Hörpu. **22**

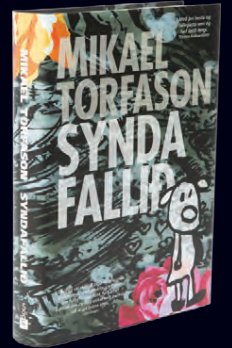
LÍFIÐ Íslenska landsliðið spilaði fótboltaspil. **30**

PLÚS SÉRBLAÐ • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

EINRÓMA LOF

Bókin er svo góð ... maður eiginlega bara klappar fyrir höfundinum. Kolbrún Bergþórsdóttir/Kiljan
Þetta er stórkostleg bók.
Logi Frostason/Harmageddon



Dularfullir hlutir gerast að baki Lindu Bjargar Reynisdóttur.

Reimleikar hjá Reyni sterka

LÍFIÐ „Fyrir myndina trúði ég ekkert á svona en ég efast núna um efasemdir mínar,“ segir leikstjóri heimildarmyndarinnar um Reyni sterka, Baldvin Z.

Í myndinni sjást, ef grannt er skoðað, yfirnáttúrulegir hlutir. „Ég er efasemdarmaður og trúi ekki á neitt svona en það fljúga hlutir um herbergið þegar ég er að fara út í hluti sem ég ætti ekkert að vera að segja frá,“ segir hann.

Viðtal er við Lindu Björgu, dóttur Reynis í myndinni. Það hafði tekið um tvö ár að fá hana til að taka þátt.

„Þegar ég fer að tala við Lindu og segja henni frá hlutum sem höfðu gerst í ferlinu þá fara hlutir að fljúga um herbergið – og þetta sést í myndinni. Það hafa nokkrir áhorfendur séð þetta. Ég stoppa ekkert tókuna og fer að taka upp hluti sem höfðu fallið til jarðar á óútskýrðan hátt og raða þeim aftur upp.“ – bb / sjá síðu 38

Fimmti hver deyr í bið inni á Landspítalanum

Fimmtungur þeirra sem biða á LSH eftir dvalarrými á öldrunarheimilum deyja áður en þeir komast inn á viðeigandi stofnun. Eitt hundrað hjúkrunarrými myndu leysa næstum allan vanda spítalans að mati yfirlæknis bráðadeildar.

HEILBRIGÐISMÁL Eitt hundrað ný hjúkrunarrými á Landspítalanum færu langt með að leysa vanda Landspítalans að mati Jóns Magnússar Kristjánssonar, yfirlæknis bráðadeildar spítalans. Um eitt hundrað aldraðir einstaklingar biða inni á spítalanum með færni- og heilsumat. Fimmtungur þeirra deyja á spítalanum áður en þeir komast á öldrunarheimili.

„Skortur á dvalarrýmum er meinið sem skemmir svo mikið út frá sér. Þar liggur vandinn sem spítalinn glímur við fyrst og fremst,“ segir Jón Magnús. „Skorturinn hefur áhrif á biðtíma sjúklinga eftir sérhæfðri meðferð, áhrif á tímann þar til sjúklingur er kominn á viðeigandi sjúkradeild, og hefur áhrif á legutíma allra sjúklinga. Einnig ef þessi vandi yrði leystur yrði álag á hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða mun minna og auðveldaði þeim stéttum öll störf.“

Nýtt þing þarf að koma saman innan skamms til að vinna að fjár-



Jón Magnús Kristjánsson, yfirlæknir bráðadeildar LSH.



Anna Sigrún Baldursdóttir, aðstoðarmaður forstjóra LSH.



Nicole Leigh Mosty

lagagerð næsta árs. Vísir að samstöðu um breytingar til að fjölga öldrunarrýmum á höfuðborgarsvæðinu hefur myndast. „Það er alveg rétt að það þarf að að hjóla í

þetta. Ný ríkisstjórn verður að taka á þessum málum. Við unnum að þessu í velferðarnefnd og ég veit af vinnu í ráðuneytinu um að fjölga hjúkrunarrýmum,“ segir Nicole Leigh Mosty, fyrrverandi formaður velferðarnefndar þingsins. „Þetta er bráðnaðsynlegt fyrir þjóðina í heild. Það skiptir máli að setja fjármagn þangað sem peninga er virkilega þörf og það er í þessu tilviki í fjölgun öldrunarrýma.“

Anna Sigrún Baldursdóttir, aðstoðarmaður forstjóra Landspítalans, segir að fimmtungur þeirra sem liggja á LSH og bíði eftir hjúkrunarrými andist áður en þeir komast inn á öldrunarheimili. „Þetta er fyrirhyggjuleysi síðustu ára sem við erum að fást við. Það hefur einfaldlega ekki verið byggt nægilega af rýmum fyrir þetta fólk. Einnig mun öldruðum fjölga mikið á næstu árum og því þurfum við átak í þessum málaflokki. Þessi einstaka aðgerð myndi leysa mörg vandamál á LSH,“ segir Anna Sigrún. – sa

BLACK FRIDAY

Allt að
60%
afsláttur
fimmtudag og föstudag



MICHELSEN
URSMÍÐIR

Laugavegi 15 og Kringlunni

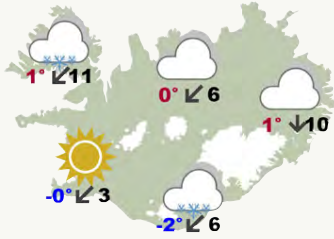
GJAFAKORT BORGAR LEIKHÚSSINS

GJÖF SEM LIFNAR VIÐ



568 8000 • BORGARLEIKHUS.IS

Veður



Norðaustanátt, víða hvasuviðri eða stormur en lægir heldur norðan til á landinu síðdegis. Snjókoma og síðar él, en úrkomulítið suðvestanlands. Vægt frost. **SJÁ SÍÐU 20**



Mikið magn kókains hefur fundist í Leifstöð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Ekkert lát á kókaínflóði

LÖGREGLUMÁL Tollgæslan á Keflavíkflugvelli hefur lagt hald á hátt í 31 kíló af fíkniefnum sem reynt hefur verið að smygla til landsins það sem af er ári. Kókaín er þar langalgengast en haldlögð hafa verið 23,5 kíló af því það sem af er ári. Það er ríflega einu og hálfu kíló meira en lagt var hald á af kókaíni á landinu öllu árin fjögur þar á undan.

Lögreglan á Suðurnesjum greindi frá því í sumar að fyrstu sjö mánuði ársins hefði tollgæslan lagt hald á 20,7 kíló af kókaíni sem er meira magn en haldlagt hefur verið á þessari öld. Samkvæmt upplýsingum frá embættinu nú hafa fimm smyglmál komið upp síðan þá þar sem hald hefur verið lagt á rúmlega 2,8 kíló af kókaíni til viðbótar auk metamfetamíns og ecstasy.

Jóhannes Jensson, aðstoðaryfirlöggluþjónn hjá lögreglunni á Suðurnesjum, segir að það sem af er ári hafi hald verið lagt á ríflega 30,9 kíló af fíkniefnum af ýmsum gerðum.

Fréttablaðið hefur áður fjallað um að lögreglumenn verða meira varir við kókaín nú en oft áður. Grímur Grímsson, yfirlöggluþjónn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, sagði í samtali við blaðið í ágúst síðastliðnum að það væri meira kókaín í umferð nú en áður. Notkun þess væri ákveðinn góðærismælikvarði. – smj

Slökktu eld í veitingaskúr



Slökkviliðsmenn þurftu að rífa af hluta af klæðningu timburhúss í Laugardal til að ráða niðurlögum elds sem kveiktur hafði verið í því. Eldurinn hafði náð í þak hússins þegar slökkvilið bar að garði en greiðlega gekk að ráða niðurlögum eldsins. Húsið er ekki mikið skemmt. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Hverfi í London vill hleðslustöðvar fyrir rafbílavæðinguna fyrirfram. NORDICPHOTOS/GETTY

Hleðslustöð í alla ljósastaura

ENGLAND Stjórnmalamenn í hverfinu Wandsworth í London segja að þar sem bresk yfirvöld hafi boðað að hætta eigi sölu dísil- og bensínbílavæðinguna fyrirfram og koma til móts við kaupendur rafbílavæðinguna.

Lykilatriðið sé auðvelt aðgengi að hleðslustöðvum fyrir rafbílavæðinguna. Markmið stjórnmálamanna hverfisins er því að koma fyrir slíkum hleðslustöðvum í öllum ljósastaurum í hverfinu. – ibs

Löggjafarsamkundu ruglað við leikskóla

Leikskólinn Aðalþing hefur þrisvar lent í því að kjúklingapöntunin berst ekki í tæka tíð. Þær skýringar gefnar að sendingin fari á Alþingi í staðinn. Leikskólastjórinn segir fleiri dæmi um misskilning og hann geti alveg liðið smá lesblindu.

MENNTUN „Í þriðja skiptið í röð berst okkur ekki kjúklingapöntunin tímanlega hingað í Aðalþing. Yfirmadurinn kom sjálfur með kjúklingana núna, express, og sagði okkur að þetta gerðist alltaf sömu daga og þeir fá hringingu um að bílstjórinn þeirra hafi komið með pöntun sem átti ekki að berast til Alþingis,“ segir í færslu á Facebook-vef leikskólans Aðalþingis í Kópavogi.

„Þetta er skýringin sem við fengum þegar þetta var farið að gerast svona ítrekað,“ segir Hörður Svavarsson leikskólastjóri þegar Fréttablaðið spyr hann út í málið. „Þetta er sannleikanum samkvæmt og þetta er nú ekki í fyrsta skipti sem þetta gerist,“ segir hann jafnframt.

Hörður rifjar upp að fyrir nokkrum árum hafi heimasíða leikskólans sætt tölvuárás. „Einu sinni var ráðist á heimasíðuna okkar og það var einhverjum tveimur eða þremur árum eftir hrúnið. Við vorum á því að það væru einhverjir útlendingar sem hefðu ekki skilið muninn á Aðalþingi og Alþingi.“

Hörður segist ekki vita hvaðan kokkur leikskólans fær kjúklinginn. „Ég vil heldur ekki vera að draga það fyrirtæki inn í þetta. Þetta er bara skemmtileg saga og við getum alveg liðið smá lesblindu.“

Hörður nefnir fleiri sambærileg dæmi úr fortíðinni.

„Einu sinni vorum við búin að bíða lengi eftir mjólkinni og ég fór þá bara sjálfur að sækja pöntunina. Þá sagði strákurinn: „Ég las nú leikskólann Alþingi. Hvað ætli þeir kenna börnunum í þeim skóla? Ætli þeir kenna þeim að ljúga?“ Þannig að þetta hefur komið fyrir áður.“



Stundum ruglast fólk á Aðalþingi og Alþingi. „Við getum alveg liðið smá lesblindu,“ segir leikskólastjórinn Hörður Svavarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Einu sinni var ráðist á heimasíðuna okkar og það var einhverjum tveimur eða þremur árum eftir hrúnið. Við vorum á því að það væru einhverjir útlendingar sem hefðu ekki skilið muninn á Aðalþingi og Alþingi

Hörður Svavarsson, leikskólastjóri Aðalþingis í Kópavogi

Þá segir Hörður leikskólann líka boðið fólki á opið hús sem hafi verið mjög upp með sér að vera boðið á Alþingi. Svo hafi fólkið lesið á boðskortin aftur og áttað sig á því að boðið er í leikskólann Aðalþing en ekki á Alþingi. „Í raun og veru þýða þessi orð það sama. Sumum finnst þetta voða merkilegt nafn á leikskóla,“ segir hann.

Leikskólinn Aðalþing er í Kópavogi. Hann var opnaður 2009 og er því orðinn átta ára gamall. Kópavogsbær á leikskólann en bauð reksturinn út. Þar eru 120 börn og 30 starfsmenn. „Þannig að það lá við að hér yrðu 150 manns matarlausir,“ segir Hörður.

jonhakon@frettabladid.is

Láttu mæla í þér sjónina



MJÓDDIN FJÖRÐUR
S: 587 2123 S: 555 4789

augastaður

Gleraugnaverslunin þín



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

HILUX INVINCIBLE

aukahlutapakki að verðmæti 780.000 kr. fylgir



Verð frá: 5.350.000 kr.

Invincible 33" breyting fylgir með

Hilux er ódrepanði harðjahl og með 33" breytingu eruð þið ósigrandi saman. Hilux Invincible kemur þér þangað sem þig langar, hvort sem það er leiðangur upp til fjalla, næsti veiðitúr eða bara að komast aðeins út fyrir borgina til að ná andanum.

Hilux Invincible aukahlutapakki: 33" breyting, hlíf undir framstuðara, gluggavindhlífar, króm á afturljós og Invincible-merki.
Verðmæti: 780.000 kr.

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

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is

Invincible-pakkinn fylgir ekki með öðrum tilboðum.

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

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Orkuveitan kaupir höfuðstöðvarnar aftur á 5,5 milljarða króna

REYKJAVÍK Stjórn Orkuveitu Reykjavíkur samþykkti í gær að kaupa aftur höfuðstöðvar fyrirtækisins á Bæjarhálsi á alls 5,5 milljarða króna. OR seldi höfuðstöðvarnar árið 2013 á 5,1 milljarð. Kaupin eru forsenda þess að geta ráðist í nauðsynlegar framkvæmdir vegna rakaskemmda í vesturhúsi höfuðstöðvanna.

Fréttablaðið sagði frá því 7. október að ein þeirra hugmynda sem forsvarsmenn OR væru að skoða væru endurkaup á höfuðstöðvunum af

Foss fasteignafélagi. Sex valkostir voru lagðir fram til úrbóta og lagfæringa á leka- og rakavanda vesturhússins.

OR greindi frá því í gær að eftir viðræður við Foss fasteignafélag hafi niðurstaðan orðið sú að OR fær fullt forræði yfir húsunum við Bæjarháls 1. OR kaupir allt hlutafélagins á 1,4 milljarða króna og tekur yfir 4,1 milljarða lán. Alls 5,5 milljarðar. OR hyggst endurfjármagna lánin með útgáfu skuldabréfa.

Sala OR á fasteignum til Foss fasteignafélags, sem er að stærstum hluta í eigu lifeyrissjóða, var hluti af planinu til að bregðast við fjárhagsvandráðum OR. Samkomulagið fól í sér að OR myndi síðan leigja eignirnar aftur af Fossi til 20 ára.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá 9. október þá hefur OR ávaxtað söluandvirðið vel, eða um 330 milljónir umfram þær 900 milljónir sem greiddar hafa verið í leigu síðan eignirnar voru seldar.



Höfuðstöðvar OR verða aftur eign fyrirtækisins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Að vel athuguðu máli varð það niðurstaða okkar að reyna að eignast húsin aftur. Verkefnið er snúið. Margir kostir eru til skoðunar og með þessu samkomulagi er valið okkar,“ segir Bjarni Bjarnason, forstjóri OR.

Viðskiptin biða nú samþykki eigenda OR. Engin ákvörðun hefur verið tekin um hver kostanna sem í boði eru fyrir vesturhúsið verði fyrir valinu. Áætlaður kostnaður við þá er á bilinu 1,5 til 3 milljarðar króna. – smj



Pota Primera. FRÉTTABLAÐIÐ/HARALDUR

Verkfall freyja Primera ólöglegt

KJARAMÁL Ekkert verður af ótímabundinni vinnustöðvun flugfreyja Primera Air (PA) sem fljúga til og frá Íslandi og átti að hefjast á föstudag. Félagssdómur hefur dæmt vinnustöðvunina ólögmæta.

Fyrirhuguð vinnustöðvun var fyrst boðuð 9. maí og átti þá að hefjast 15. september. Vinnustöðvunin var samþykkt í atkvæðagreiðslu meðlima Flugfreyjufélags Íslands. PA taldi vinnustöðvunina ólögmæta þar sem flugfreyjur félagsins væru ekki starfsmenn þess heldur leigðar PA af félagi skráðu á Guernsey.

Meirihluti Félagssdóms taldi vinnustöðvunina ólögmæta því kjaradeilan hefði ekki ratað inn á borð ríkissáttasemjara. – jõe

Møller Olsen vill matsmann

DÓMSMÁL Thomas Møller Olsen hefur farið fram á að dómkvaddur verði „hæfur og óvilhallur“ matsmaður til að meta hvar Birnu Brjánsdóttur var komið fyrir á síðustu andartökum ævi hennar. Munnlegur málflutningur fór fram um kröfuna í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Í máli verjanda Olsens fyrir dómi, sem sagt var frá á mbl.is, kom fram að milli klukkan sjö og ellefu, morguninn eftir hvarf Birnu sé Olsen gefið að sök að hafa ekið um 140 kílómetra og losað sig við lík Birnu. Telji matsmaður að Birnu hafi verið sleppt utan þeirrar vegalengdar útiloki það sekt Olsens.

Olsen var í lok september dæmdur í 19 ára fangelsi. – jõe

Neita að gefa eftir varnarsvæði til að styrkja Keflavíkursókn

Sóknarnefnd Ytri-Njarðvíkursóknar gagnrýnir harðlega málsmeðferð biskups vegna tillögu um að færa íbúa á gamla varnarsvæðinu undir Keflavíkursókn. Segir að ekki eigi að leysa peningavanda Keflavíkursóknar með því að „ráðast á aðrar sóknir“. Tillaga biskups var tekin af dagskrá kirkjuþings í síðustu viku.

TRÚFÉLÖG „Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Keflavíkursókn reynir að ná undir sig hluta af Ytri-Njarðvíkursókn,“ segir sóknarnefnd Ytri-Njarðvíkursóknar í bréfi til Fréttablaðsins vegna fréttar í blaðinu fyrir sex dögum um tillögu biskups á kirkjuþingi um að Hlíðahverfi á gamla varnarsvæðinu heyri undir Keflavíkursókn.

Sóknarnefndin segir að tillaga Agnesar M. Sigurðardóttur biskups hafi verið dregin til baka vegna bréfs sem samið hafi verið af lögfræðingi Ytri-Njarðvíkursóknar og sent fulltrúum á kirkjuþinginu. Þar segir að sóknin hafi aldrei fengið að koma að málsmeðferðinni þrátt fyrir að því væri haldið fram í tillögunni, meðal annars vegna þess að bréf hafi verið send á ranga staði.

Lögmaðurinn segir málið ekki vera fullrannsakað. „Ekki hefur farið fram athugun á sögulegri þróun sóknarmarkna en Keflavíkursókn hefur áður reynt að ná hluta Ytri-Njarðvíkursóknar. Sögulega tilheyrir landið Njarðvíkurprestakalli,“ segir í bréfi lögmannsins.

Sem fyrr segir á málið sér forsögu. Um miðjan desember 2009 sendi þáverandi biskup, Karl Sigurbjörnsson, sóknarnefnd Ytri-Njarðvíkursóknar bréf vegna þess. Sóknarnefndin svaraði bréfinu 1. febrúar 2010 og mótmælti þar rökum biskups lið fyrir lið.

„Í lokaorðum margnefnds bréfs þar sem meðal annars segir: „skal fúslega játað að fjárhagsstaða Keflavíkirkirkju er afar þung,“ má ef til vill helst finna aðalhvötina fyrir smíði bréfsins. Það vantar frekari



Brottför bandaríska hersins af Miðnesheiði haustið 2006 opnaði nýjar lendar fyrir Íslendinga. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

fjármuni og þá er heilladrýgst að fara í markaðsátak og ráðast á aðrar sóknir,“ skrifaði sóknarnefndin biskupi á þeim tíma.

Áfram segir í bréfinu að Keflavíkursókn segi forsögu fyrir breytingu á sóknarskipaninni vera bága fjárhagsstöðu sóknarinnar.

„Rök þessi eru nánasta móðgandi gagnvart Ytri-Njarðvíkursókn sem og þeim íbúum sem búa að Ásbrú. Það að ætla þeim að greiða gamlar skuldir Keflavíkursóknar er algjörlega óásættanlegt. Vissulega er vandi Keflavíkursóknar mikill en það á



Séra Ágnes M. Sigurðardóttir



Séra Karl Sigurbjörnsson

Rök þessi eru nánasta móðgandi gagnvart Ytri-Njarðvíkursókn.

Sóknarnefnd Ytri-Njarðvíkurkirkju

ekki að leysa hann með því að ráðast á aðrar sóknir og breyta sóknarskipan. Sjóðir kirkjunnar verða að leysa vandamál Keflavíkursóknar,“ sagði í bréfi sóknarnefndar Ytri-Njarðvíkurkirkju til biskups í febrúar 2010. gar@frettabladid.is



VIÐURKENNT ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN

STUTTUR BIÐTÍMI

Tæknimenn okkar hafa hlotið sérþjálfun frá FCA (Fiat Chrysler Automobiles) og auk þess með áratugareynslu í að sinna öllum almennum viðgerðum á flestum tegundum bifreiða.

GERUM VIÐ FLESTAR TEGUNDIR BIFREIÐA

Tímapantanir í síma 534-44 33



ÍSABAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBÓÐ

Ísland - Bandaríska ehf - Verkstæði og varaahlutaverðslun - Smiðshöfða 5 - 110 Reykjavík - Sími 534 4433
thjonusta@isband.is - www.isband.is - **OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00**



DACIA LOGAN

**ÞÝ OG ENDURBÆTT INNRÉTTING - BAKKMYNDAVÉL
SPARNEYTINN - HLAÐINN BÚNAÐI - GÓÐUR Í ENDURSÖLU**



Verð:

2.590.000 kr.

573 lítra farangursými (rúmar 4 golfsett langsum)

Eyðsla í blönduðum akstri 3,8 L/100 km*

Hlaðinn staðalbúnaði m.a.: Bakkmyndavél, Íslenskt leiðsögukerfi, 7" LED skjár, bakkskynjarar, hraðastillir (Cruise control), Bluetooth handfrjáls símabúnaður, útlarp og geislaspilarar með USB tengi fyrir MP3 spilara/Ipod, 4 hátalarar, aðgerðahnappar í stýri, sex aðgerða aksturstölva, útihitamælir, ræsivörn, loftkæling AC, leðurstýri, litaðar rúður, svart slitsterkt „Compass“ tauáklæði, niðurfellanleg aftursæti, hæðarstilling á öikumannssæti, ESC stöðugleikastýring, þokuljós að framan o.m.fl.



www.dacia.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



Jóhann Ólafsson & Co

Rafvirkjar LED lampar



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

LEDVANCE
OSRAM

ÞARFTU AÐ VERA LEIKARI TIL ÞESS AÐ GETA VEITT GÓÐA ÞJÓNUSTU?

Ráðstefna SVS um hæfni og þjónustu

22. nóvember 2017

Kaffi Nauthól kl. 13.00-16.00



ÁHRIF TILFINNINGA Á GÆÐI ÞJÓNUSTU

- Hvernig við getum snert viðskiptavini á djúpstæðan hátt og breytt þeim í aðdáendur

Bjartur Guðmundsson
Frammistöðupjálfi og leikari



ÓGLEYSANLEGUR GESTGJAFI

Kolbrún Magnúsdóttir
Fræðslu- og starfspróunarstjóri Bláa Lönsins



ER HÆGT AÐ SPÁ FYRIR UM MENNTUNARÞÖRF Á ÍSLENSKUM VINNUMARKAÐI?

Róbert Farestveit
Hagfræðingur hjá ASÍ



ÞJÓNUSTA VIÐ STJÖRNUÞOKU LANGT, LANGT Í BURTU

Sveinn Jóhannes Kjarval
Samfélagsstjóri hjá CCP



HVAÐ FELST Í GÓÐRI ÞJÓNUSTU Á NETINU?

Ásdís Jörundsdóttir
Rekstrarstjóri Skór.is, Air.is og Ellingsen.is

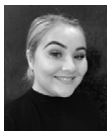
PALLBORÐ



Jón Björnsson
Forstjóri Festi



María Guðmundsdóttir
Fræðslustjóri SAF og formáður Hæfnisseturs ferðabjónustunnar



Sigríður Elfa Elísdóttir
Eigandi og framkvæmdastjóri Fotia.is



Þórhallur Guðlaugsson
Dósent í viðskiptafræði við HI og forstöðumaður meistaranáms í þjónustustjórnun hjá HI

FUNDARSTJÓRI



Ásleaug Hulda Jónsdóttir
Forstöðumaður menntamála hjá SVÞ

Aðgangur er ókeypis og skráning fer fram á www.starfsmennt.is



MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Þú getur einnig lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.



Þú færð appið á visir.is/fbi eða beint í gegnum [App Store](https://itunes.apple.com), [Google Play](https://play.google.com) og [Microsoft](https://www.microsoft.com)

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft



Arnar Jónsson Aspar lést í kjölfar atburða sem urðu á Æsustaðum í Mosfellsdal 7. júní síðastliðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Jón Trausti laus allra mála í Æsustaðamáli

Ríkissaksóknari hefur staðfest niðurstöðu héraðsaksóknara um niðurfellingu mála gegn öðrum en Sveini Gest Tryggvasyni í Æsustaðamálinu. Vitni ber að Jón Trausti hafi ekki tekið þátt í atlögunni. Aðalmeðferð málsins hefst í vikunni.

DÓMSMÁL Ríkissaksóknari hefur staðfest þá niðurstöðu héraðsaksóknara að ákæra ekki aðra en Svein Gest Tryggvason fyrir aðild að atburðum sem leiddu til dauða Arnars Jónssonar Aspar við Æsustaði í Mosfellssveit 7. júní síðastliðinn.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í október, kærðu aðstandendur Arnars til ríkissaksóknara þá niðurstöðu héraðsaksóknara að fella niður mál gegn sakborningunum Ástu Hrönn Guðmundsdóttur, Jóni Trausta Lútherssyni, Marcin Wieslaw Nabakowski, Rafal Marek Nabakowski og Rúnari Erni Kristinssyni.

Í kærinni var þess krafist að héraðsaksóknara yrði falið að ákæra fleiri en einungis Svein Gest Tryggvason í málinu.

Í niðurstöðu ríkissaksóknara, sem Fréttablaðið hefur undir höndum, er fallist á forsendu héraðsaksóknara fyrir niðurfellingu mála gegn öðrum en Sveini Gest Tryggvasyni. Hins vegar fyrirskipaði hann meðlimum kommúnna sinnar, er nefndist Manson-fjölskyldan, að myrða níu einstaklinga árið 1969. Meðal annars leikkonuna Sharon Tate.

Manson safnaði til sín stuðningsfólki á sjöunda áratugnum undir stefnu sem hann nefndi Helter Skelter, með tilvisun í frægt lag Bítl-



Sveinn Andri Sveinsson, verjandi Jóns Trausta Lútherssonar

Arnar ofbeldi án liðsinnis Jóns Trausta Lútherssonar. Þá vísar ríkissaksóknari einnig til dóms Hæstaréttar sem felldi úr gildi úrskurð Héraðsdóms Reykjavíkur um gæsluvarðhald yfir Jóni Trausta.

Í dómi Hæstaréttar kemur fram að ákærvaldið hafi ekki sýnt fram á að Jón Trausti væri undir nægilega sterkum grun sem réttlætt gæti gæsluvarðhald.

Að mati ríkissaksóknara eru mál á hendur öðrum en Sveini Gest því ekki líkleg til sakfellis. Er því fallist á niðurstöðu héraðsaksóknara.

Aðalmeðferð í máli Sveins Gest hefst á miðvikudag og því mikið í húfi fyrir ákærvaldið að fá niðurstöðu í umrætt kærumál enda Jón Trausti og aðrir menn sem höfðu um tíma réttarstöðu sakborninga í málinu á vitnalista í málinu.

„Vegna óvissu um réttarstöðu míns skjólstaðings tilkynnti ég dómara og ákæranda að hann gæfi ekki vitnaskýrslu í málinu nema niðurstaða lægi fyrir hvort réttarstaða hans tæki breytingum, enda réttindi þess sem gefur skýrslu sem sakborningur í máli gerólik stöðu þess sem gefur skýrslu sem vitni í sakamáli,“ segir Sveinn Andri Sveinsson hæstaréttarlögmaður og verjandi Jóns Trausta Lútherssonar.

Sakborningi er ekki skylt að svara spurningum varðandi refsiverða hegðun sem honum er gefin að sök og hann getur ýmist neitað að gefa skýrslu um sakarefnið eða neitað að svara einstaka spurningum. Vitnum er hins vegar skylt að koma fyrir dóm til að svara munnlegum spurningum um málsatvik og ber að greina satt og rétt frá í öllu og svara þeim spurningum sem til þeirra er beint.

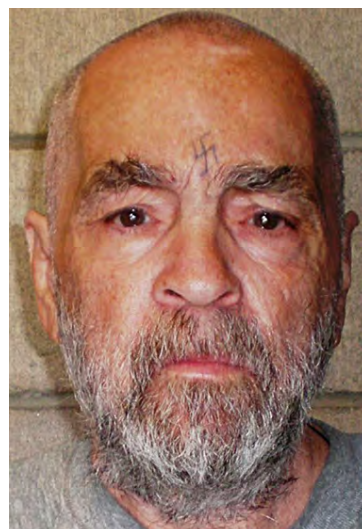
Aðspurður staðfestir Sveinn Andri að Jón Trausti gefi skýrslu við aðalmeðferðina sem vitni, nú þegar niðurstaða ríkissaksóknara liggur fyrir. adalheidur@frettabladid.is

Morðingi sem myrti engan sjálfur látinn

BANDARÍKIN Charles Manson, sem var dæmdur fyrir sjö morð á áttunda áratug síðustu aldar og aðild að tveimur til viðbótar, lést í fyrrinótt á Bakersfield-sjúkrahúsinu í Kaliforníuríki Bandaríkjanna. Manson lést af náttúrulegum orsökum eftir erfið veikindi og er hans minnst sem eins ófgafyllsta glæpamanns í sögu Bandaríkjanna!

Þrátt fyrir að vera þekktur sem einhver alræmdasti raðmorðingi Bandaríkjanna myrti Manson í raun engan. Að minnsta kosti ekki sjálfur. Hins vegar fyrirskipaði hann meðlimum kommúnna sinnar, er nefndist Manson-fjölskyldan, að myrða níu einstaklinga árið 1969. Meðal annars leikkonuna Sharon Tate.

Manson safnaði til sín stuðningsfólki á sjöunda áratugnum undir stefnu sem hann nefndi Helter Skelter, með tilvisun í frægt lag Bítl-



Manson við réttarhöldin.
NORDICPHOTOS/GETTY

» Charles Manson fyrirskipaði hann meðlimum kommúnna sinnar, er nefndist Manson-fjölskyldan, að myrða níu einstaklinga árið 1969.

anna sem Manson var haldinn þráhyggju fyrir. Stefnan varð til út frá þeirri trú Mansons að kynþáttastríð væri óumflýjanlegt. Vildi hann flýta því stríði og koma út úr því sem leiðtogi nýs samfélags.

Var Manson dæmdur til dauða fyrir fyrrnefnda glæpi en dómurinn síðan mildaður í ævilangt fangelsi eftir afnám dauðarefsinga í Kaliforníu. Við meðferð málsins héldu saksóknarar því fram að Manson hafi vonast til þess að svörtum Bandaríkjamönnum yrði kennt um morðin. – þea



Innovation
that excites

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



KOMDU OG REYNSLUAKTU NÝJUM NISSAN MICRA

KYNNTU ÞÉR RÍKULEGAN BÚNAÐ

Staðalbúnaður í TEKNA er m.a. BOSE hljóðkerfi, 17" álfelgur, lykillaust aðgengi, bakkmyndavél með fjarlægðarskynjurum, regnskynjari á rúðupurrkum, Nissan Connect 7" litaskjár, sjálfvirk hækkun/lækkun á aðalljósum, akreinarvari, blindhornaviðvörðun, nálgunarvari með neyðarhemlun og fjarlægðarskynjun og margt fleira.

VERÐ FRÁ: 2.190.000 KR.



AKGREINAVIÐVÖRUN
OG LEIÐRÉTTING



HUGVITSSAMLEG
NEYÐARHEMLUN



ELDSNEYTISNOTKUN FRÁ:
DÍSEL 3,2 L/100 KM.*
BENSÍN 4,4 L/100 KM.*

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



Ráðherrakapallinn hefur verið lagður

Þingflokkar koma nú að málefnavinnu flokkana í stjórnarmyndunarviðræðunum. Ný ríkisstjórn gæti orðið til um næstu helgi. Að mörgu er að hyggja við val á ráðherrum í nýrri ríkisstjórn.

STJÓRN MÁL Fundað var um stjórnarmyndun í ráðherrabústaðnum í gær. Þingflokkar koma nú að vinnunni í meiri mæli en áður og leitað hefur verið eftir athugasemdum og sjónarmiðum frá þingmönnum flokkanna. Búast má við að vinna við að fínþessa málefnasamning taki einhverja daga í viðbót og þá tekur verkaskipting milli flokkanna við og að lokum þarf hver og einn formaður að gera tillögu um ráðherraefni flokkanna.

Ýmsar hefðir og venjur hafa myndast um verkaskiptingu flokka en þær taka þó breytingum eftir því hvað efst er á baugi hverju sinni. Fyrir bankahrúnið fékk sá flokkur, sem ekki skipaði forsætisráðuneytið, utanríkismálin í sinn hlut, en á undanförunum árum hafa fjármálin ekki þótt síður mikilvæg. Flokkar horfa einnig gjarnan til þess hvort og hve mikið er á döfinni á ólíkum málefnaviðum ráðuneytanna. Heilbrigðisráðuneytið þykir til dæmis ekki fýsilegt nema setja eigi aukid í heilbrigðismálin. Samgöngumálin sómuleiðis.



Fundað var frá morgni til kvölds í ráðherrabústaðnum. Formennirnir virtust vonglaðir í dagrenningu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Flokkarnir hafa einnig svipuð sjónarmið þegar kemur að vali á ráðherraefnum. Tekið er mið af gengi ráðherraefna í kosningum og prófkjörum, þing- og ráðherra-reynslu. Þá er einnig horft til þess af hvaða kyni ráðherraefni eru og úr hvaða kjördæmi. Ekki þykir til dæmis boðlegt að öll ráðherraefni flokks komi af suðvesturhorninu.

Auk forsætisráðuneytisins fyrir Katrínu Jakobsdóttur eru Vinstri græn sögð leggja áherslu á að fá heilbrigðismálin. Katrín og Svandís eru báðar óumdeild ráðherraefni

fyrir VG. Þær eru báðar úr Reykjavíkurkjördæmum og því má ætla að þriðja ráðherraefni flokksins komi af landsbyggðinni. Steingrímur J. Sigfússon mun vera óumdeildur sem forseti Alþingis og verður því ekki ráðherra fái Vinstri græn embætti þingforsetans. Ekki er ólíklegt að Lilja Rafney Magnúsdóttir verði ráðherra og fái umhverfisráðuneytið.

Sjálfstæðismenn leggja áherslu á að fá fjármálin og utanríkismálin og myndu Bjarni Benediktsson og Guðlaugur Þór Þórðarson fara í þau

ráðuneyti. Þá má einnig ætla að Sjálfstæðismenn leggi áherslu á að fá dómsmálin að venju. Samkvæmt heimildum blaðsins er ólíklegt að Sigríður Andersen verði tekin úr ríkisstjórn, þrátt fyrir einhvern þrýsting þar að lútandi úr öðrum flokkum. Í baklandi Sjálfstæðisflokksins gera menn ráð fyrir að hún verði áfram í dómsmálaráðuneytinu og að Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir verði áfram í sínu ráðuneyti. Öll þessi ráðherraefni eru fyrstu þingmenn sinna kjördæma að Þórdísi Kolbrúnu undanskilinni,

sem var önnur á lista flokksins í Norðvesturkjördæmi á eftir Haraldi Benediktssyni. Enn hefur enginn verið nefndur úr Suðurlkjördæmi eða Norðausturkjördæmi. Því má ætla að Kristján Þór Júlíusson og Páll Magnússon muni þurfa að takast á um síðasta ráðherrastól flokksins og Jón Gunnarsson víki úr ríkisstjórn.

Lilja Alfreðsdóttir er sögð hafa hug á menntamálanum, fái hún hvorki efnahagsmál né utanríkismál. Þá herma heimildir Fréttablaðsins að Sigurður Ingi Jóhannsson sé reiðubúinn að taka að sér sjó og land. Þriðji ráðherra flokksins verður væntanlega annaðhvort að norðan eða vestan. Þórunn Egilsdóttir er þó talin líklegri en Ásmundur Einar Daðason.

Gert er ráð fyrir að málefnasamningur verði borinn undir þingflokka ásamt verkaskiptingu flokkanna og tillögu formanns um ráðherraefni hvers flokks síðar í vikunni. Samþykki allir þingflokkar stjórnarsáttmála yrði strax í kjölfar þeirra boðað til funda í viðeigandi stofnunum flokkanna með tveggja daga fyrirvara.

Er nú miðað við að fundir þessir geti farið fram um næstu helgi. Verði ríkisstjórnarsamstarf samþykkt í stofnunum allra flokka við það tækifæri, má ætla að nýr forsætisráðherra óski eftir því að þing verði kallað saman 4. eða 5. desember og þá hefði ný ríkisstjórn viku til að setja mark sitt á fjárlög áður en leggja þarf þau fram við upphaf þings. adalheidur@frettabladid.is



Mikill metnaður var lagður í val á innréttingum og gólfefnum á Mardal 14 og er allur frágangur til fyrirmyndar og unnin af fagmönnum.



Rúmgott 5 herbergja steinsteypt raðhús á tveimur hæðum 214m² fm ásamt innbyggðum bílskúr við Mardal 14 í Innri Njarðvík.

Verð, 64 millj.

MARDALUR 14

FRÁBÆR STAÐSETNING, ÖRSTUTT FRÁ NÝJA LEIK- OG GRUNNSKÓLANUM

Mardalur 14 er um 214 m², 5 herbergja parhús á 2 hæðum með innbyggðri bílgeymslu og er eitt af glæsilegri húsum á einum besta stað í nýju íbúðarhverfi í Reykjanesbæ.

Mardalur 14 er í enda á botnlagagötu, við austur hlið hússins er skipulagt opið svæði, skráðgarður, þar er að rísa grunnskóli, leikskóli og þjónustumiðstöð. Húsið stendur hátt og er fallett útsýni úr stofu og af svölum hússins.

Í nálægð er vinsæl göngu- og hjólréiða leið, meðfram sjónum sem nær út að hinum enda bæjarins. Stutt er í Reykjanesbrautina og er um 20 mínúta akstur til höfuðborgarinnar og um 10 mínúta akstur til Keflavíkurflugvallar.



Eignamiðlun Suðurnesja

Hafnargötu 50, Reykjanesbær

Sími: 420-4050 / 894-2252

www.es.is

SVARTUR FÖSSARI

ALLA ÞESSA VIKU
20 - 26 NÓV.



-40%

AÐEINS
80 STK.

VERÐ ÁÐUR: 39.995

23.995

LOGIK
ÞVOTTAVÉL 1400/7 KG
Stafræn með 16 kerfi, m.a. 15 mín hraðkerfi
L714WM15E



-27%

LG UHD TV_{4K}

AÐEINS
150 STK.

VERÐ ÁÐUR: 109.895

79.995

LG
49" SNJALLSJÓNVARP
Ultra HD upplausn og góðir tengimöguleikar
49UJ635V



-50%

AÐEINS
30 STK.

VERÐ ÁÐUR: 27.995

13.995

EPSON
FJÖLNOTATÆKI
Prentar báðum megin
EPSEXP760



-40%

AÐEINS
200 STK.

VERÐ ÁÐUR: 12.995

7.795

HOOVER
RYKSUGA SVÖRT
A+ og aðeins 75dB, parkethaus fylgir
SL11PAR011

SJÁÐU ÖLL
TILBOÐIN Á
ELKO.IS

ELKO

Undirbúa embættissviptingu Mugabe

Simbabveska þingið kemur að öllum líkindum saman í dag. Tillaga um að svipta Robert Mugabe forseta embætti gæti verið afgreidd áður en dagurinn er úti. Yfirgnæfandi meirihluti sagður fyrir tillögunni. Formaður ungliða rekinn vegna stuðnings við forsetafrú.

SIMBABVE Zanu-PF, ráðandi stjórn-málaflókkur í Simbabve, hóf undirbúning embættissviptingar (e. impeachment) forsetans Roberts Mugabe í gær. Mugabe hafði fengið frest frá flokknum í gær til að segja af sér en gerði ekki.

BBC fjallaði í gær um drögin að embættissviptingartillögunni sem lögð verður fyrir þingið. Í drögnum er Mugabe sagður valda óstöðugleika í ríkinu, hann hafi sýnt lögum og reglu vanvirðingu og fordæmalaus niðursveifla hagkerfisins undanfarin fimm títán ár sé honum að kenna.

Tillagan verður að öllum líkindum tekin fyrir þegar þing kemur saman í dag. Lovemore Matuke, hátt settur þingmaður Zanu-PF, sagði við Reuters í gær að fundað hafi verið um tillöguna í gær. Í frétt miðilsins kemur fram að í ljósi þess yfirgnæfandi meirihluta sem er að baki sviptingunni yrði málið ef til vill klárað á morgun. Þeir lögfræðingar sem BBC ræddi við eru ögn varkárari. Telja þeir að ferlið gæti tekið nokkra daga.

Þótt Mugabe hafi ekki sagt af sér í gær er óhætt að segja að þrýstingurinn á hann sé mikill. Meirihluti flokks hans er á móti honum sem og öll stjórnarandstaðan. Þá tók herinn völdin í landinu í síðustu viku og setti forsetann í stofufangelsi. Er talið líklegt að kveikjan að aðgerðum hersins hafi verið brottrekstur varaforsetans Emmersons Mnangagwa. Sá þótti líklegur arftaki Mugabe en



Nemendur við Háskólann í Simbabve mótmæltu í gær, vopnaðir mynd af forsetaefninu Emmerson Mnangagwa. Þeir kröfðust afsagnar Mugabe og þess að Grace Mugabe forsetafrú yrði svipt doktorsgráðu sinni. NORDICPHOTOS/AFP

forsetafrúin, Grace Mugabe, vill einnig taka við af hinum 93 ára forseta. Þótti forsetinn lýsa yfir stuðningi við eiginkonuna með aðgerðum sínum.

Ungliðahreyfing Zanu-PF var harðorð í garð Grace Mugabe í yfirlýsingu sem ríkisblaðið Herald

fjallaði um í gær. Kom þar fram að frú Mugabe væri ekki nógu fágúð og hefði ekki sterkt móðureðli, það sæist best á hinu ljóta orðbragði sem hún notaði á stuðningsmannafundum.

Hreyfingin ályktaði einnig að

reka bæri formanninn Kudzanai Chipanga og varaformanninn Mpehlabayo úr embættum sínum auk nokkurra annarra. Viðkomandi eru yfirlýstir stuðningsmenn Grace Mugabe. Þess ber þó að geta að Herald hefur verið gagnrýnt talsvert

fyrir hlutdrægni og þykir hliðhollt Zanu-PF.

Hin áhrifamiklu samtök uppgjafahermanna í landinu héldu því fram í gær að Mugabe hafi skipt út þeirri ræðu sem hann flutti á sunnudagskvöld á síðustu stundu. Mugabe hafi átt að segja af sér í ávarpinu, sem var hans fyrsta frá því herinn tók völdin, en hafi skipt út ræðunni til að komast hjá því.

„Það olli okkur vonbrigðum að forsetinn, umkringdur herforingjum, skipti um ræðu,“ sagði Chris Mutsvangwa, formaður samtakanna, í gær. Sagði hann að uppgjafahermenn myndu kalla til mótmæla og beita sér gegn forsetanum ef hann segði ekki af sér.

Mugabe minntist ekki einu orði í ræðu sinni á þann þrýsting sem hann er nú beittur heldur lýsti hann því yfir að herinn hefði ekkert gert af sér þegar hann tók völdin í landinu. „Hvað sem manni kann að finnast um kosti og galla aðgerða hersins ber ég, sem æðsti yfirmaður hersins, virðingu fyrir áhyggjum hermanna,“ sagði Mugabe. Minntist hann jafnframt á að landsþing Zanu-PF eigi að fara fram í desember og sagðist hann ætla að stýra þinginu.

Áður en Mugabe tók til máls var tilkynnt um að Mnangagwa yrði forsetaefni flokksins í kosningunum sem fram eiga að fara á næsta ári. Þá var Grace Mugabe jafnframt rekin úr flokknum. thorgnyr@frettabladid.is

BLACK FRIDAY

NÝ TILBOÐ Á HVERJUM DEGI

- frá þriðjudeginum 21.11.

Vertu á undan Sveinka

TOYS R US





ŠKODA

ENDURNÝJAÐU TENGLIN VIÐ ÞAÐ MIKILVÆGA Í LÍFINU




NÝR ŠKODA KODIAQ MEÐ MÖGULEIKA Á 7 SÆTUM.

Það er mikilvægt að vera í góðum tengslum við fólkið sitt og náttúruna. Á fjórhjóladrifnum ŠKODA KODIAQ, með val um sjö sæti og glerpak, getur þú sameinað þetta tvennt og notið þess að ferðast um landið ánægjulega og áreynslulaust. Endurnýjaðu tengslin við það mikilvægasta í lífinu á nýjum ŠKODA KODIAQ.

ŠKODA KODIAQ frá:
5.590.000 kr.



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

www.skoda.is

Heimsfaraldur



Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Sum verkefni eru slík að umfangi að þau virðast við fyrstu sýn nánast ófyrstiganleg. Engu að síður höfum við itrekað séð hvernig einbeittur vilji ráðamanna og sameiningarmáttur þjóðanna hefur, jafnvel á ögurstundu, framkallað stórkostlega sigra. Nægir að nefna baráttuna við rýrnun ósonlagnsins, útrýmingu mænuveiki og vinnuna sem farið hefur í að stöðva útbreiðslu HIV.

Ekki minni verkefni blasa við okkar kynslóð. Loftslagsbreytingar, sýklalyfjaónæmi og mis-skipting auðs eru þar á meðal. Í Fréttablaðinu í gær finnum við sterka vísbendingu um annað slíkt verkefni en þar greindum við frá því hvernig notkun lyfja við sykursýki hefur þrefaldast á Íslandi frá aldamótum. Sambærileg aukning hefur átt sér stað víðast hvar annars staðar í heiminum, í þróunar-ríkjum og iðnvæddum ríkjum. „Það er faraldur sykursýki í heiminum,“ sagði yfirlæknir innkirtla-lækninga á Landspítalanum í samtali við Fréttablaðið. Læknirinn fór sannarlega ekki með rangt mál.

Árið 1980 voru 108 milljónir manna með sykursýki í heiminum. Árið 2014 voru milljónirnar orðnar 422. Það ár var hnattrænt algengi sykursýki (18 ára og eldri) 8,5 prósent. Árið 2045 er gert ráð fyrir að 693 milljónir manna verði með sykursýki. Þessi sjúkdómur er ein helsta orsök sjónleysis, nýrnabilunar, hjartaáfalla og heilablóðfalla. Rúmlega 1,6 milljónir dauðsfalla árið 2015 er hægt að rekja til sykursýki. Þessi þróun hefur átt sér stað samhliða alþjóðavæðingu síðustu fimm tíu ára og tilheyrandi breytinga á umhverfi okkar, samfélagi og lífnaðarháttum.

Kostnaðurinn sem fylgir heimsfaraldri sykursýki er gríðarlegur. Hann nemur tugþúsundum milljarða króna á ári. Í þessu felst mikil áskorun fyrir komandi kynslóðir, sérstaklega í ljósi hagþróunar þróunararríkja og aukins aðgengis að heilbrigðisþjónustu sem verður með tímanum dýrari og á endanum fallvölt. Faraldur sykursýki er ekki aðeins ógn við lýðheilsu, hann er einnig fjárhagslegt stórslys.

Til að bregðast við þessu þarf margþætta ihlutun þar sem bæði er horft til hátternis einstaklingsins (mataræði, hreyfing o.fl.) og stefnumarkandi áhersla sem taka til matarframboðs og nærumhverfis okkar, eins og í gegnum deiliskipulag.

Að öllum líkindum þarf meira til. Heimsfaraldur sykursýki byggir á afar flóknu samspili erfða, og þá sérstaklega utangenaerfða, og samfélagsgerðar.

Í ljósi þessa mikla vandamáls er ekki nóg að hvetja til heilsusamlegrri lífnaðarháttá, heldur verðum við að finna þá sem eru útsettir fyrir sykursýki, bæði út frá erfðasögu sinni og lífsstíl, og skima fyrir sjúkdóminum og þar með minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum verulega. Þannig þarf að leggja til meiriháttar átak til að bæta greiningu og upplýsingar um sykursýki á Íslandi. Það eina sem þarf til er einbeittur vilji til að taka rökrétta ákvörðun.



Faraldur sykursýki er ekki aðeins ógn við lýðheilsu manna, hann er einnig fjárhagslegt stórslys.



LÍNAN

BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | Sími 553 7100 | LINAN.IS
ÓPIÐ MÁN TIL FÓSTUDAGA 11 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16

Halldór



Frá degi til dags

Styttingin

Samtök atvinnulífsins birtu í gær hugleiðingar á vefsíðu sinni þess efnis hvort eðlilegt sé að stytta námstíma í grunnskóla um eitt ár. Í erindinu er meðal annars minnst á að með þessu væri hægt að takast á við þann kennarskort sem blasir við. Þá segir að hugsanlega geti stytting náms aukið gæði náms. Sé horft til reynslu af styttingu framhaldsskólans, þar sem ríkissjóður hirti þann fjárhagslega ávinning sem varð af styttingu náms en nemendur sátu eftir með aukið vinnuálag, er ekki vist að starfsfólk eða nemendur grunnskólanna óski sér styttingar.

Afleiðingarnar

Kærufélag útendingamála hefur staðfest þann úrskurð að vietnamski matreiðsluneminn Chuong Le Bui þarf að yfirgefa Ísland. Astæðan er galli í nýjum útendingalögum, þar sem iðnnám er ekki skilgreint sem nám. Ekki er hægt að hafa áhrif á niðurstöðuna nema með laga-breytingu og lagabreytingin mun ekki koma til fyrr en Alþingi kemur saman. Vegna alþingis-kosninga og stjórnarmyndunar-viðræðna er ekki vitað hvenær það gerist, en einhvern tímann í byrjun desember er sagt. Það er synd að hugsa til þess að einstaklingar þurfi að upplifa óvissu vegna illa undirbúinna laga og upplausnar í stjórnmalunum. jonhakon@frettabladid.is

Aðgerðaleysi...



Gunnar Ólafsson
heilsum-hagfræðingur

Ég hef lengi fylgst með þróun Landspítala – Háskólasjúkrahúss (LSH). Síðan spítalinn sameinadist Borgarspítalanum hefur staðið til að byggja upp nýjar byggingar við Hringbraut. Byggingarsaga spítalans er að verða ein sorgarsaga og uppbygging hans gengur alltof hægt, þrátt fyrir digurbarkalegar yfirlýsingar stjórnmalamanna.

Aðgerðaleysi undanfarin ár í að byggja upp Landspítalann helst í hendur við fjársveltis heilbrigðisþjónustunnar. Afleiðing aðgerðaleysis og fjársveltis hefur bitnað á þjónustu og gæðum spítalans og allri annarri framþróun í heilbrigðisþjónustunni, ekki síst t.d. á uppbyggingu öldrunarþjónustu í landinu. Þrátt fyrir þá augljósu staðreynd sem hefur legið fyrir í áratugi að öldruðum fer fjölgandi, hafa stjórnmal-menn neitað að mæta þeirri þróun með stefnu í mála-flokknum og beinum aðgerðum. Afleiðingin er sú að þjónusta við aldrada heldur ekki í við fjölgun þeirra og fer því versnandi.

Ein birtingarmynd þessa er að undanfarin ár hefur öldruðum sem „liggja fastir“ inni á LSH farið fjölgandi. Það þýðir að þessir sjúklingar fá ekki viðeigandi hjúkrunarþjónustu, annaðhvort á hjúkrunarheimili og/eða í heimahjúkrun. Nú er svo komið að um 100 aldraðir „liggja fastir“ m.a. á göngum, setustofum og í vinnurými starfsfólks á LSH. Fyrir tveimur árum lágu um 60 aldraðir „fastir“ inni á LSH.

Þessi staðreynd gerir það að verkum að ekki er hægt að reka spítalann á fullum afköstum, þar sem legurými eru teppt vegna úrræðaleysis varðandi hjúkrunarþjónustu við aldrada. Aðgerðaleysi og fjársveltis er m.a. vegna þess að Framkvæmdasjóður aldrada hefur aðeins til úthlutunar í stofnframkvæmdir 30% af því fjármagni sem sjóðurinn fær, því stjórnmalamönnum hefur tekist að láta 70% af því fé sem sjóðurinn fær renna til REKSTRAR hjúkrunarheimila!

Vegna þessarar manngerðu hringavitleysu, þarf að leggja til nokkra milljarða, jafnvel tug, til að byggja upp hjúkrunarrými og styrkja heimþjónustu við aldrada, þannig að hægt sé að fjölga rýmum á spítalanum til að keyra hann á fullum afköstum!



Aðgerðaleysi undanfarin ár í að byggja upp Landspítalann, helst í hendur við fjársveltis heilbrigðisþjónustunnar.

Ágætu alþingismenn – horfum til framtíðar



Sævar Kristinnsson ráðgjafi hjá KPMG

Karl Friðriksson framkvæmdastjóri við Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Í nýafstaðinni kosningabaráttu gáfu allir stjórnmálaflokkar loforð og væntingar um betri framtíð. Öll viljum við vinna að bættum hag samfélagsins þó svo leiðir til þess geti verið ólíkar.

Í slíkri vinnu þarf að hafa í huga að allt er breytingum undirorpið og mikilvægt að horfa til áhrifaþátta eins og hærri lífaldurs, loftslagsbreytinga og ekki hvað síst þeirrar hröðu tæknipróunar sem getur á komandi árum umbylt öllu því sem við þekkjum í dag.

Flestir þekkjá að framtíðin getur verið ólíkindatöl. Erfitt er að spá fyrir um hana enda getum við yfirleitt ekki vitað hver birtingarform framtíðarinnar verða. Til að ná utan um viðfangsefnið, þá leggja framtíðarfræðin áherslu á að skoðaðar séu ólíkar framtíðir en ekki einblínt á eina eða fáar birtingarmyndir hennar. Framtíð-

irnar eru dregnar fram með mótudum aðferðum framtíðarfræða og niðurstöður þeirra notaðar til að velja hentugustu leiðirnar til að ná settum markmiðum.

Því miður hafa stjórnvöld ekki alltaf náð að fylgja eftir breytingum í umhverfinu þrátt fyrir vaxandi þarfir og óskir þar um.

Hægt að sækja fram

Til að stjórnvöld geti haldið íslensku samfélagi í fremstu röð þurfa þau að greina og skilja breytingarnar í umhverfinu í tíma. Með því að tileinka sér framtíðarhugsun geta stjórnvöld náð nýjum og áður óþekktum árangri sem felst m.a. í góðri stjórnun og ekki hvað síst í því að hægt er að sækja fram í stað þess að bregðast eingöngu við því sem þegar er orðið.

Í mörgum löndum eru stjórnvöld ekki að hugsa um hvort nýting framtíðarfræða sé áhugaverður valkostur heldur eru þau nú þegar nýtt í opinberri stjórnsýslu.

Í þessu samhengi horfum við Íslendingar gjarnan til Finnlands sem fyrirmyndar. Þar leggur þingið reglulega fram framtíðarskýrslu um hina ýmsu málaflokka þar sem áhersluþættir eru skoðaðir út frá ólíkum sjónarmiðum til langs tíma. Í öðrum löndum, s.s. í Svíþjóð, hafa verið skipaðar framtíðarnefndir eða framtíðarráðuneyti. Fyrirtæki og stofnanir nota aðferðir framtíðarfræða, eins og sviðsmyndir, í

stöðugt ríkari mæli sem grunn að markvissri stefnumótun, áhættugreiningu og nýsköpun til að takast á við breytingar og harðnandi samkeppni.

Samfélagslegar breytingar hafa verið hraðar á undanfönum árum og á tímum örra breytinga skapast enn frekari hættu á að rangar ákvarðanir séu teknar. Á sama tíma þurfa langtímasjónarmið að ríkja þar sem horft er til þarfa komandi kynslóða.

Það er nokkuð ljóst að stórir málaflokkar eins og heilbrigðis-, mennta-, menningar-, atvinnu- og samgöngumál munu gjörbreytast á næstu árum vegna tækninýjunga og viðhorfsbreytinga.

Því miður hefur gjarnan skort á að þessi mál séu skoðuð faglega til að varpa nýju ljósi á það sem koma skal. Þarna koma m.a. fram þættir eins breytt aldurs- og íbúasamsetning, búsetuþróun, kröfur um varanleika í nýtingu hráefna, náttúruvernd og umhverfismál.

Tíma Alþingis væri vel varið í að vinna að langtíma stefnumótun og framtíðarrýni með velferð Íslands að leiðarljósi. Áhersla á að rýna framtíðina til hagsbóta fyrir samfélagið, fyrirtæki og stofnanir er sérþekking sem Framtíðarsetur Íslands er tilbúið að leggja fram í samvinnu við hagaðila á hverju sviði, ekki hvað síst með stjórnvöldum. Besta leiðin til að spá fyrir um framtíðina er að móta hana.

Eiturefnahernaður í Arnarfirði



Ingólfur Asgeirsson flugstjóri og einn af stofnendum The Icelandic Wildlife Fund

Hvað eiga íslenska sauðkindin og eldislax sameiginlegt? Nánast ekkert annað en að vera hluti af dýraríkinu. Sauðkindin fer frjáls ferða sinna um heiðar stór- og hluta ársins og borðar náttúrulega fæðu. Eldislaxinn er hins vegar alinn á verksmiðjuframleiddu föðri, eyðir öllum líftíma sínum í þröngum kvíum og er þar að auki erfðabreytt innflutt norskt aðskotadýr í íslenski náttúru. Engu að síður kys Kristján Þ. Davíðsson, framkvæmdastjóri Landsambands fiskeldisstöðva, að bera saman áhrif þessara tveggja tegunda á náttúru landsins, í kveðju sem hann sendir mér síðastliðinn föstudag.

Rétt eins og hjá sauðkindinni, þegar hún er á stanslausri hreyfingu, dreifist saur villtra fiska um stórt svæði. Allt önnur staða er þegar þúsundir tonna af eldisfiski eru á sama blettinum í þröngum fjörðum mánuðum og jafnvel árum saman. Þar verða afleiðingar þær að á botninum fyrir neðan sjókvíarnar myndast fjall af úrgangi.

Þegar skepnur eru hafðar margar saman lengi á húsi moka allir bændur með sjálfsvirðingu skitinn úr gripahúsum. Og lög um meðferð úrgangs frá gripahúsum eru afar ströng. Harðbannað er að losa það skólp í sjó.

Eldismenn þrifa hins vegar ekki í kringum sig. Í Patreksfirði er staðan til dæmis sú að hvorki fæst vottun um að fiskeldið, sem Arnarlax stundar þar, sé sjálfbært né ábyrgt. Ástæðan er mengunin frá eldinu. Skólpið frá laxeldiskvíum hefur ekki aðeins hlaðist upp og eytt lífi botndýra heldur rekur líka inn fjörðinn og safnast þar saman.

Í skýrslu Náttúrustofu Vestfjarða um ástandið í Patreksfirði segir: „Þegar botndýrasamfélög í þessari athugun eru borin saman við þau sem fundust við athuganir sem gerðar voru áður en fiskeldi byrjaði sést að margar tegundir finnast ekki lengur á fiskeldissvæðinu.“

Erfitt er að komast að annarri niðurstöðu en að Arnarlax sé þar með orðið brotlegt við starfsleyfi sitt, en í því segir meðal annars: „Fiskeldi má ekki valda fækkun tegunda í lífríki.“

Skítur og rotnandi föðurafgangar eru ekki eini vandi laxeldis í opnum sjókvíum. Þar er líka stundaður eiturefnahernaður. Þannig hellti Arnarlax síðastliðið vor eiturefnum í sjóinn í Arnarfirði þegar fyrirtækið var að berjast við lúsafar í laxeldiskvíum sínum. Eðli málsins samkvæmt er losun eiturefna í opnar sjókvíar ávisun á umhverfismengun langt út fyrir kvíarnar. Í Noregi er staðan sú að rækjustofninn hefur hrundi þar sem lúsaeitur hefur verið notað.

Það væri mun gagnlegra fyrir þann iðnað sem Kristján Þ. Davíðsson talar fyrir að beina kröftum sínum að þessum grafalvarlegu umhverfisáhrifum fremur en að blanda íslensku sauðkindinni að ósekju inn í umræðuna.

SUPERB KEMUR STERKUR INN Í EFSTU DEILD

ŠKODA

SUPERB. FLAGGSKIPIÐ Í ŠKODA FJÖLSKYLDUNNI.

Superb skarar fram úr á mörgum sviðum. Hann er gríðarlega rúmgóður enda með stærsta innanrýmið og skottið í sínum flokki. Byltingarkennd hönnun, hámarksþægindi og tæknimöguleikar auka enn á styrkleika hans. Komdu og prófaðu nýjan Superb.

ŠKODA SUPERB frá:
4.690.000 kr.

5

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU

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

www.skoda.is

Um gæði nýju íslensku stjórnarskrárinnar – sjöundi hluti



David A. Carillo
lagaprófessor
við Berkeley
háskóla í
Bandaríkjunum

Þetta er sjöunda greinin í flokki greina eftir þrjá sérfræðinga í stjórnskipunar-rétti við lagadeildina í Berkeley-háskóla í Kaliforníu. Við skoðum þá gagnrýni sem stjórnarskrárferlið á Íslandi hefur sætt og vísum henni á bug með rökstuðningi. Enn fremur hvetjum við ykkur til að endurskoða stjórnarskrána. Í þessari grein hugum við að því hvort almenningur styðji breytta stjórnarskrá og hvort pólitískur vilji sé fyrir henni.

Því hefur verið haldið fram að enda þótt kjósendur hafi einhvern tíma viljað stjórnarskrárbreytingar hafi margt breyst á Íslandi án þess að nokkur áþreifanlegur árangur hafi orðið, og nú séu menn orðnir þreyttir á þessu málefni. Þessi skoðun er byggð á nýlegri skoðana-könnun þar sem 15,8% aðspurðra töldu breytta stjórnarskrá meðal þriggja brýnustu málefna. Fyrir bragðið héldu margir því fram að almenningur hefði einfaldlega ekki áhuga á nýrri stjórnarskrá

að Alþingi ætti að setja önnur mál-efni í forgang.

Þessi rök eru efla af því niðurbroti sem frestun hefur í för með sér. Beðið er eftir því að menn verði leiðir á málefni, en ekki hverfur málefnið við það, heldur skapar það sér falska réttlætingu á frestun. Hins vegar sýna tiltæk gögn að almenningur styður endurskoðun stjórnarskrárinnar eftir sem áður.

Þann 24. maí 2012 ákvað Alþingi að halda ráðgefandi þjóðaratkvæðagreiðslu um tillögur Stjórnlagaráðs. Þann 20. október 2012 samþykktu kjósendur í þjóðaratkvæðagreiðslu að tillögur stjórnlagaráðs skyldu lagðar til grundvallar frumvarpi að nýrri stjórnarskrá. Alls hefur Alþingi beitt sér fyrir níu slíkum ráðgefandi þjóðaratkvæðagreiðslum og farið að niðurstöðum þeirra í öllum þeim fyrri. Ekki í þetta sinn: Alþingi hefur ekki borið neina af þeim sex tillögum sem spurt var um í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2012 undir atkvæðagreiðslu í þinginu.

Afdráttarlaust svar

Niðurstöðurnar hafa verið vefngdar sem óljós svör við óskýrum spurningum. Varla hafa Íslendingar ruglast á þessu. Lítum á fyrstu spurninguna, hún skiptir höfuðmáli: „Vilt þú að tillögur stjórnlagaráðs verði lagðar til grundvallar

frumvarpi að nýrri stjórnarskrá?“ Þeir sem styðja starf stjórnlagaráðs hefðu viljað að spurt hefði verið hvort ætti að samþykkja tillögur stjórnlagaráðs. Þeir sem eru á móti því hefðu viljað að spurt hefði verið hvort ætti nokkuð að hafa fyrir því að taka upp nýja stjórnarskrá. Engu skiptir hvort báðir aðilar séu vonsviknir. Það sem skiptir máli er að spurningunni sem var lögð fram var svarað afdráttarlaust (já). Augljóst er að svörun kjósenda merkti að þeir gerðu ráð fyrir að Alþingi mundi þróa og samþykkja nýja stjórnarskrá á grundvelli tillagna stjórnlagaráðs.

Nú á dögunum, þann 28. september 2017, birtu Markaðs- og miðlarannsóknir niðurstöður könnunar sem leiddi í ljós að 56% allra aðspurðra töldu mikilvægt að fá nýja stjórnarskrá á næsta kjörtímabili. Af þeim sem tóku afstöðu til málsins töldu yfir 70% mikilvægt að samþykkja nýja stjórnarskrá. Þeir eru þá tvöfalt fleiri en þeir sem telja málið lítilvægt (23,5%). Vert er að benda á að því lægri sem heimilistekjur þátttakenda eru, því brýnna þykir þeim að fá nýja stjórnarskrá. Greinilegt er að þeir sem minnst eiga kalla eftir breytingum, og að þeim finnst núverandi kerfi óhagstætt.

Ef við hunsum þjóðaratkvæðagreiðslur og niðurstöður skoð-



Sú staðreynd að þjóðin óskar eftir stjórnarskrárbreytingu nægir ein og sér til þess að stjórnarskránni sé breytt.

anakannana er lítið vit í því að spyrja um vilja þjóðarinnar. Þegar almennur þjóðarvilji er hunsaður leiðir það til gremju og vonbrigða þegar ríkisstjórnin bregst ekki við. Nú mætti svara því til að þjóðaratkvæðagreiðslan hafi verið ráðgefandi, og að samkvæmt 48. grein núgildandi stjórnarskrár séu alþingismenn „eingöngu bundnir við sannfæringu sína og eigi við

neinar reglur frá kjósendum sínum“.

Að vísu, en ráðgefandi þjóðaratkvæðagreiðslur hafa greinilega, eins og vera ber, verið notaðar til þess að leita álits hjá þjóðinni, eins og vera ber, og þegar þjóðin lætur í ljós óskir sínar getur Alþingi ekki einfaldlega hunsað niðurstöðurnar af því að svarið hafi verið „rangt“. Nú eru kosningar að baki. Munu þeir frambjóðendur sem studdu nýja stjórnarskrá beita sér í málinu?

Sú staðreynd að þjóðin óskar eftir stjórnarskrárbreytingu nægir ein og sér til þess að stjórnarskránni sé breytt. Stjórnarskrár eru í eðli sínu til stuðnings en þær eru ekki óhaggegnar. Breyting verður að eiga sér stað þegar kallað er eftir henni. Árið 1894 gerði Hæstiréttur Kaliforníu greinarmun á stöðugleika stjórnarskrár og möguleika hennar til aðlögunar. Sjálft hugtakið „stjórnarskrá“ gefur til kynna tæki sem setur fram varanlegar meginreglur til viðmiðunar. Hins vegar á hugtakið „endurskoðun“ við um viðbót eða breytingu innan þeirra marka sem upprunalega skjalið setur, og er hún þá ætluð til bóta eða til aukinnar skilvirkni á því sviði sem var upprunalegur tilgangur skjalsins. Vissulega á stjórnarskrá Íslands að vera stöðug. Hún á líka að vera opin fyrir breytingum til bóta.

Aðeins
viðurkenndir
varahlutir



15%

Afsláttur af
rúðupurrkum
til jóla og frí
ásetning.

Brakandi þurrkur?

Aðeins þær bestu eru nógu góðar fyrir bílinn þinn



Volkswagen



HEKLA / LAUGAVEGUR 170-174 / HEKLA.IS



SAENSK GAEDAMALNING

MURBUÐARVERÐ



Deka Projekt 05, 3 lítrar (stofn A)
2.490



Deka Projekt 10, 10 lítrar (stofn A)
6.390



Deka Gólfmálning grá 3 ltr.
4.690



Deka Meistaraklakk 70
Akrýllakk. hvítt. 1 líter
2.190



Bakki, 25 cm rúlla, grind
og pensill. - Sett
1.490



Bostik málarakýtti
340



Bostik hraðspartl
250ml
490



Aqua 25 innimálning á bað. 4 Lítrar (stofn A)
4.190



Mako pensill
50mm
290



Litaspray, verð frá
795

MIKIÐ
ÚRVAL



Yfirbreiðsla Fleece 1x3m
540
1x5m kr. 825



Bostik medium LH
spartl 5 lítrar
1.990



Tíu 25 cm
málingarrúlla
575



Tíu grind fyrir rúllu
265

MJÖG SLITSTERKT



Hagmans PU gólfklakk 1 ltr.
2.990



Áltrappa 3 þrep
3.990
Áltrappa 4 þrep 4.940
5 þrep 6.390
6 þrep 6.990



Mako ofnarúlla
375



Framlengingarskaft
fyrir rúllur Tia-EP
2-4 metrar
495



Mako málningarlim-
band 25mm x 50m.
395

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, lau. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, lau. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		



MURBUÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Nýjast**Olís-deild karla****Afturelding - Valur 23-28**

Markahæstir: Elvar Ásgeirsson 7. Anton Rúnarsson 8, Magnús Óli Magnússon 6.

Grótta - Víkingur 30-19

Markahæstir: Finnur Ingi Stefánsson 9, Bjarni Ó. Valdimarsson 6. Jón Hjálmarsson 4

Domino's-deild karla**Pór Þ. - Valur 78-68**

Stigahæstir: DJ Balentine II 23, Ólafur Helgi Jónsson 15/10 frákk., Davíð Arnar Ágústsson 14, Emil Karel Einarsson 14/6 frákk., Adam Eiður Ásgeirsson 5, Jesse Pellot-Rosa 3. Austin Magnus Bracey 23/4 frákk., Urald King 21/16 frákk., Sigurður Dagur Sturluson 8/7 frákk., Benedikt Blöndal 5.



fatboy

The Petit Lampinn

Snilldar lampi, faguð hönnun með þremur birtustillingum og endist í allt að 24 tíma án hleðslu.

Verð frá **7.650 kr.**

30 gerðir af ólíkum skermum í boði. Verð 1.745 kr.

rekkjan

HEILSURÚM

70 ára afmæli starfsemi Vatnamælinga

Málping á Veðurstofu Íslands 23. nóvember 2017 kl. 14.30–17.00

Í tilefni af 70 ára afmæli starfsemi Vatnamælinga bjóða Veðurstofa Íslands og Íslenska Vatnafræðinefndin til málþings á Veðurstofu Íslands, Bústaðavegi 7, fimmtudaginn 23. nóvember.

Allir sem tengst hafa vatnamælingum með einhverjum hætti eru sérstaklega velkomnir.

Dagskrá málþingsins**Ávarp forstjóra**

Árni Snorrason

Saga og hlutverk Vatnamælinga

Kristinn Einarsson, Orkustofnun

Vatnamælingar og afurðapróun

Tinna Þórarinsdóttir, Veðurstofu Íslands

Þróun mælinga og mannauðs

Jórunn Harðardóttir, Veðurstofu Íslands

Ávinningur vatnamælinga fyrir virkjanir

Gunnar Geir Pétursson, Egill Axelsson og Jónas Guðnason, Landsvirkjun

Áhrif Kárahnjúkavirkjunar á vatnafar

Eydís Salome Eiríksdóttir, Hafrannsóknastofnun

Flóð og vatnavá

Matthew J. Roberts, Veðurstofu Íslands

Loftslagsbreytingar og áhrif á jökla og vatn

Tómas Jóhannesson, Veðurstofu Íslands

Að málþingi loknu verður boðið upp á léttar veitingar.

Þátttakendur eru beðnir um að senda staðfestingu um þátttöku á netfangið skraning@vedur.is fyrir kl. 12 þann 22. nóvember svo hægt sé að áætla fjölda þátttakenda.



Valdís Þóra Jónsdóttir er örugg með keppnisrétt á Evrópumótaröðinni á næsta tímabili. MYND/LET/TRISTAN JONES

Verð ekki með allan heiminn á herðum mér

Valdís Þóra Jónsdóttir endaði í 3. sæti á móti í Kína um helgina og tryggði sér um leið þátttökurétt á Evrópumótaröðinni á næsta ári. Hún hefur rokið upp heimslistan á golfi að undanfögnu og á möguleika á að komast á ÓL í Tókýó.

GOLF Valdís Þóra Jónsdóttir náði besta árangri íslensks kylfings á Evrópumótaröðinni í golfi þegar hún endaði í 3. sæti á Sanya Ladies Open mótinu í Kína um helgina. Um leið tryggði Íslandsmeistarinn sér áframhaldandi keppnisrétt á Evrópumótaröðinni.

„Þetta var mjög ánægjulegt þótt sigurinn hafi ekki komið. Það var mjög gott að tryggja keppnisréttinn,“ sagði Valdís þegar Fréttablaðið náði tali af henni í gær. Hún var þá stödd á flugvelli í París að bíða eftir flugi heim til Íslands.

Valdís segir að flest hafi gengið upp hjá sér á mótinu í Kína.

„Í raun og veru allt saman. Ég gerði ekki mikið af mistökum. Ég týndi einum bolta á síðasta hringnum og það voru fyrstu mistökin sem ég gerði fyrir utan nokkur þri-putt. Á heildina litði gekk þetta mjög vel,“ sagði Valdís.

Hún segir að frammistaðan um helgina sé í samræmi við frammistöðuna á síðustu mótum.

„Ég hef spilað mjög vel á undanfögnu mótum en annaðhvort hafa þúttin ekki dottið eða járnhöggin hafa ekki verið alveg nógu nálægt til að gefa mér færi á mörgum fuglum. Núna smell þetta betur saman. Ég ætlaði að reyna að sækja rúmlega 10.000 evrur í síðustu tveimur mótunum. Ég vissi að eitt gott mót myndi tryggja kortið. Og miðað við Abú Dabí og Indland var gott mót að koma,“ sagði Valdís sem fékk matareitrun í aðdraganda mótsins í Kína.

„Ég einblíndi ekki mikið á skorið.

Ég reyndi bara að komast í gegnum þessa hringi þar sem ég var með matareitrun fyrir mótið. Ég var ekki með mjög mikla orku.“

Valdís á eftir að keppa á einu móti, Omega Dubai Ladies Classic, sem er jafnframt síðasta mót ársins á Evrópumótaröðinni. Valdís verður í rúma viku hér á landi áður en hún heldur til Dúbaí. Mótið hefst 6. desember og stendur til níunda sama mánaðar.

Eins og áður sagði er Valdís örugg með sæti á Evrópumótaröðinni á næsta ári og því er pressan ekki mikil fyrir mótið í Dúbaí.

Hún stefnir þó á að komast ofar á peningalista Evrópumótaráðarinnar.

„Maður getur bara notið þess að

spila og ekki vera með allan heiminn á herðum sér. Markmiðið er að reyna að komast sem hæst á peningalistanum. Annað gott mót kæmi mér mjög hátt,“ sagði Valdís sem stökk upp í 50. sæti peningalistans með frammistöðunni í Kína.

Valdís segir að hennar fyrsta markmið fyrir tímabilið hafi verið að endurnýja keppnisréttinn á Evrópumótaröðinni.

„Það var aðalmarkmiðið, að þurfa ekki að fara aftur til Marokkó rétt fyrir jólin. Það er ljúft að sleppa við það í fyrsta sinn í fjögur ár,“ sagði Valdís og vísaði þar til úrtökumóta fyrir Evrópumótaröðina sem fara jafnan fram í Marokkó.

„Það er ekkert spennandi. Maður kemst ekki í jólaflínginn þar. Og ef maður kemst ekki í gegn hafa jólin ekki verið mjög ánægjuleg,“ bætti Valdís við.

Skagakonan hefur ekki bara tekið stórt stökk á peningalista Evrópumótaráðarinnar heldur hefur hún einnig flogið upp heimslistan á golfi. Hún er núna í 410. sæti og hefur farið upp um tæp 350 sæti á einu ári. Eins og staðan er núna á heimslistanum á Valdís möguleika á að komast inn á Ólympíuleikana í Tókýó eftir þrjú ár.

„Auðvitað væri það frábært að geta farið sem kylfingur frá Íslandi á Ólympíuleikana. Það væri mjög spennandi og er inni í markmiðabókinni hjá manni,“ sagði Valdís Þóra að lokum.

ingvithor@365.is

Valdís Þóra bregður á leik á mótinu í Kína.

MYND/LET/TRISTAN JONES





FRIDJUDAGUR 21. NÓVEMBER 2017

Heilsa



Elín Rós Jónasdóttir greindist með lúpus þegar hún var að ung að aldri. Hún ákvað að mennta sig í íþróttfræðum og sjúkráþjálfun og vinnur nú við að hjálpa fólki með gigtar-sjúkdóma. ➔6

ENZYMEDICA®

Söluhæsta
meltingarvaran í
Bandaríkjunum



Lára G. Sigurðardóttir lækni og Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og snyrtifræðingur, eru eigendur HÚÐIN skin clinic. MYND/EYÞÓR

Ljómandi, hraust og fögur húð

Húðin verður unglefri, áferðarægurri, hraustlegri og fylltari eftir dekur, lasermeðferð og upplýftingu hjá húðmeðferðarstöðinni HÚÐIN skin clinic. Þar er hægt að öðlast einkar fagurt og frísklegt útlit fyrir jólin. ➔2

Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á húðinni. Hún er stærsta líffærið og endurspeglar oft og tíðum lífsreynslu okkar," segir Lára G. Sigurðardóttir, læknir og annar eigandi húðmeðferðarstöðvarinnar HÚÐIN skin clinic sem opnuð hefur verið í glæsilegu húsnæði í Hátúni 6b. Meðeigandi hennar er Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og snyrtifræðingur, en báðar hafa vottun fyrir öllum meðferðum sem í boði eru.

Í HÚÐIN skin clinic er lögð áhersla á fyrirbyggjandi þætti og boðið upp á meðferðir sem auka hreysti húðarinnar.

„Við fæðumst öll með mismunandi húð. Sumir njóta þess að hún helst slétt og fin ævina út eða eru sáttir við húðbreytingar sem koma með tímans rás, á meðan aðrir glíma við húðkvilla og fá snemma línur. Því er gott að huga að forvörnum þegar stoðvefir húðarinnar fara að slakna og framleiðsla kollagens minnkar, því það er erfiðara að laga ör og línur þegar þær eru orðnar mjög djúpar. Því fyrr sem maður byrjar að hugsa vel um húðina, því betur eldist hún," segir Lára.

Hægja á öldrun húðarinnar

Húðin byrjar að missa styrkleika sinn og teygjanleika um þritugt.

„Hægt er að hægja á því ferli með margs konar meðferðum," segir Sigríður sem hefur um árabil kynnt sér þekkingu á því hvað hægt er að gera til að viðhalda heilbrigði og styrkleika húðar án þess að fara í lýtaaðgerðir.

„Við getum hægt á öldrun húðarinnar og lagað ýmsar húðbreytingar með náttúrulegum lausnum sem hægt að nota saman eða einar og sér. Þannig getum við fjarlægt eða minnkað mikið hársædaslit, ör og slit, rósroða, bólur, litabreytingar, sólarskemmdir, aldursbletti og finar sem djúpar línur í andliti," upplýsir Sigríður.

Á HÚÐIN skin clinic er einnig veitt húðslípun, húðþétting, húðlyfting, háreyðing og húðflúr-eyðing.

„Við erum líka með fjölbreyttar Dermapen-meðferðir sem er einföld og þægileg leið til að örva og byggja upp þá stoðvefi húðarinnar sem tapast hratt þegar við eldumst og getur lagað örvefsmýndun eftir bólur."

Lára segir öldrun húðar ein-kennast af finum og djúpum línunum, litabreytingum í húð, hársædaslit, minni teygjanleika og því að húðin tapar þéttleika sínum og verður liflausari.

„Þetta gerist vegna ytri og innri ástæðna. Útfjólubláir geislar sólar og ljósabekkjia eru einn best þekkt öldrunarvaldurinn. Þeir skemma erfðaeftirfruma og takmarka getu húðarinnar til að endurnýja sig. Reykingar verða líka til þess að húðin eldist hraðar og takmarka súrefnisflutning til hennar. Streita getur hraðað öldrun húðarinnar, minnkar þykkt ysta lags húðar og magn bandvefsfruma sem framleiða kollagen, ásamt því að geta aukið bóluþéttun."

Einnig hefur verið sýnt fram á að svefnkortur geti flýtt fyrir öldrunareinkennum húðar, eins og finum línunum, litabreytingum í húð og minni teygjanleika.

„Við vitum að djúpsvefninn er mikilvægur fyrir framleiðslu vaxtarhormóna sem hjálpa okkur að endurnýja líffærin, þar á meðal húðina. Hreyfing og útivera hafa síðan jákvæð áhrif svo lengi sem við verndum húðina fyrir miklum kulda og sól. Maður er sjaldan jafn hraustlegur á að lita og eftir góða útiveru."

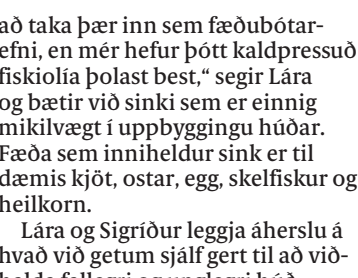
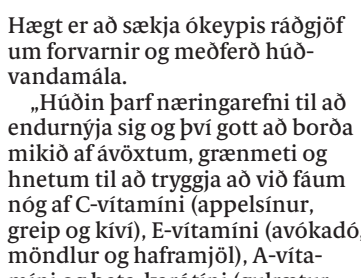
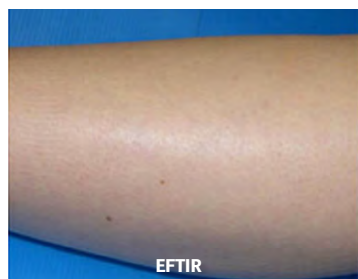
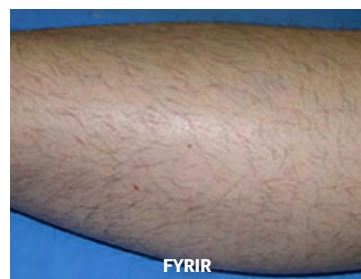
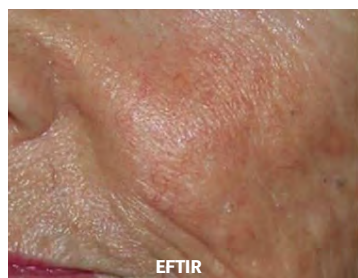
Ókeypis húðráðgjöf

Fagmennska og góð þjónusta er í fyrirrúmi í HÚÐIN skin clinic.



Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og snyrtifræðingur, og Lára G. Sigurðardóttir læknir hafa báðar vottun fyrir öllum meðferðum sem í boði eru á HÚÐIN skin clinic.

MYND/EYFÖR



Hægt er að sækja ókeypis ráðgjöf um forvarnir og meðferð húðvandamála.

„Húðin þarf næringarefni til að endurnýja sig og því gott að borða mikið af ávöxtum, grænmeti og hnetum til að tryggja að við fáum nóg af C-vítamíni (appelsínur, greip og kivi), E-vítamíni (avókadó, mörndlur og haframjöl), A-vítamíni og beta-karótíni (gulrætur, sætar kartöflur, grænkál) og selen (brasíluhnetur, fiskur, kjöt og egg). Þá eru Omega 3-fítusýrur mikilvæggar til að gera við húðina, gefa henni raka og teygjanleika. Matur sem inniheldur ríkulega af Omega 3-fítusýrum er feitur fiskur (lax, sardinur), valhnetur og svo er hægt

á að taka þær inn sem fæðubótar-efni, en mér hefur þótt kaldpressuð fiskiolía þolast best," segir Lára og bætir við sinki sem er einnig mikilvægt í uppbyggingu húðar. Fæða sem inniheldur sink er til dæmis kjöt, ostar, egg, skelfiskur og heilkorn.

Lára og Sigríður leggja áherslu á hvað við getum sjálf gert til að viðhalda fallegri og unglegri húð.

„Góð krem með næringarefnum eru gagnleg og rannsóknir sýna að inntaka kollagens getur hjálpað við að auka og byggja upp kollagen í húðina," útskýrir Lára.

Andlitsæfingar séu líka mikilvæggar forvarnir.

„Ef húðin er farin að slappast á



HÚÐIN skin clinic er í dásamlega fallegu og hlýlegu húsnæði. MYND/EYFÖR

hálsinum er hægt að gera æfingar sem styrkja platysma-vöðvann. Við æfum gjarnan líkamann, en ef við viljum styrkja andlitið þurfum við einnig að æfa andlitsvöðvana. Andlitsbeinin visna og hrörna með árunum en við getum unnið á móti afleiðingum þess með því að gera andlitsæfingar, stækka andlitsvöðvana og það gefur húðinni auka fyllingu," segir Lára.

Freistandi opnunartilboð

Lára og Sigríður leggja áherslu á náttúrulegar meðferðir.

„Velflestir sjá stóran mun, oft strax eftir fyrstu meðferð, og við finnum að viðskiptavinir eru þakklátir og að þetta hefur mikið að segja, enda fylgir oft ákveðin vellíðan því að lita vel út."

Fjölmargar nýjar og dugandi lausnir hafa litid dagsins ljós í húðmeðferðum.

„Öll fylliefni sem við notum innihalda náttúrulegar sykrur sem sprautað er undir neðsta lag húðarinnar, gefa henni aukinn raka og grynka línur með þeim árangri að húðin verður áferðarfegurri og unglegri," útskýrir Lára. „Þessi sama sykra fyrirfinnst náttúrulega í líkamannum, til dæmis í húð, liðvökva og brjóski, en oft er talað um hana sem náttúrulegt rakaefni líkamans. Framleiðendur lofa sex mánaða til eins árs endingu en vegna þess að efnið örvar framleiðslu kollagens á þessum svæðum höfum við séð árangur endast mun lengur."

„Pað er gott að huga að forvörnum þegar stoðvefir húðarinnar fara að slakna og framleiðsla kollagens minnar, því erfiðara er að laga ör og línur þegar þær eru orðnar djúpar."

Lára G. Sigurðardóttir

Lasertækin sem HÚÐIN Skin Clinic notar í meðferðirnar eru af nýjstu gerð á sínu sviði.

„Við leggjum mikla áherslu að fagmennsku. Fylliefni Restyleline fara öll í gegnum strangt eftirlitsferli og við höfum sótt námskeið á meðferðartækin sem eru öll viðurkennd. Hægt er að panta ráðgjöf við val á meðferðum, fólki að kostnaðarlausu. Við stefnum á að vera með tilboð í hverjum mánuði á einhverri meðferð, svo það er um að gera að fylgjast með. Verðunum stillum við mjög í hóf og bjóðum 20 prósentu afslátt á opnunartilboði og freistandi gjafabréf fyrir jólin."

HÚÐIN Skin Clinic er í Hátúni 6b. Sími 783 2233. Einnig er hægt að bóka tíma á Facebook, undir Húðin og í tölvupósti á hudin@hudin.is

NUTRILENK

Aukin lífsgæði án verkja og eymsla

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaupa, stöðvarþjálfun, tabata ofl. og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar.

Mér var bent á að prufa Nutrilenk Gold og byrjaði ég á að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prufa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsl í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru verkirnir nú horfnir.

Í dag tek ég 4 Gold og 1 Active og ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgu.

Ég get því hiklaust mælt með öllum Nutrilenk vörunum, án þeirra gæti ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Erna Geirlaug Árnadóttir, 42 ára innanhúsarkitekt



NUTRILENK GEL

er hugsað bæði fyrir liði og vöðva en það er kælandi, dregur úr bólgu og er gott fyrir brjóskefningu. Gelið má nota eftir þörfum en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilm kjarnaolía og engiferþykkni sem hafa verið notuð í náttúru-lækningum í aldaradír.



NUTRILENK GOLD

hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást af liðverkjum, stírðleika eða braki í liðum. Hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskef þá getur **NUTRILENK GOLD** virkað verkjastillandi á liðverki, en liðverkir orsakast oftast af rýrnun brjóskefs í liðamótum.



NUTRILENK ACTIVE

er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stírðleika og sársauka í kringum liðamót og því frábrugðið því þegar fólk þjást af sliti í liðum.

Minnkaður liðvökvi getur átt sér stað hjá fólki á öllum aldri og er algengt meðal fólks sem stundar miklar álagsþróttir.



Nutrilenk vörurnar fást í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Mandarínur góðar í salatið

Mandarínur eru til á flestum heimilum fyrir jólin. Hægt er að gera meira með þær en að borða þær beint úr hýðinu. Mandarínur passa vel í eftirrétti, ferskt salat, hrásalat, með kjöti og í sósur.

Hér eru nokkrar uppskriftir þar sem notaðar eru mandarínur.

Havaí-salat

4 bollar smátt skorið hvítkál
1 bolli safi úr mandarínurum
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
¼ tsk. engiferduft
¼ tsk. múskat
1 bolli ananaskurl, safi sigtaður frá
½ bolli majónes

Setjið salatið í skál og hellið mandarínusafa yfir ásamt kryddi. Hrærið allt vel saman. Bætið ananaskurli saman við og loks majónesi. Kælið salatið vel áður en það er borið á borð. Það má líka setja ferskt rauðkál með hvítkálinu.

Kjúklingasalat með mandarínurum

1½ bolli soðið pasta, til dæmis skeljapasta
¼ bolli kasjúhnetur
3 eldaðar kjúklingabringur, skornar í bita
1 dós ananashringir, skornir í bita, safinn geymdur
2 græn epli, fræhreinsuð og án hýðis, skornir í bita
¾ bolli niðurskorið selleri



Epla- og kjúklingasalat með mandarínurum.

1 bolli mandarínusafi
1 bolli majónes
½ tsk. möndludropar

Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum og kælið undir köldu vatni. Ristið hneturnar á miðlungsheitri pönnu þar til þær fara að ilma og dökkna. Ekki brenna. Setjið pasta, kjúklingabita, ananas, eplabita, selleri, mandarínusafa og hnetur í stóra skál og hrærið. Hrærið saman í annarri skál majónes, ananassafa og möndludropa. Blandið þessu síðan saman við kjúklinginn og pastað. Frábær hádegisverður eða léttur kvöldmatur.



Ambrósíuávxatasalat er frægt í Ameríku og vinsælt þar.

Ambrósíusalat

Í Bandaríkjunum er Ambrósíusalat mjög vinsælt en þetta er gamall réttur sem gjarnan var borinn á borð í fjölskylduveislum. Þess vegna tengja Bandaríkjamenn réttinn við ömmu sína. Ambrósíusalat er ferskur réttur og hentar vel sem eftirréttur, eða með reyktu svínakjöti eða kalkún.

½ bolli þeyttur rjómi
1 msk. sykur
½ bolli sýrður rjómi
3 bollar litlir, hvítir sykurpúðar
6 mandarínur, teknar í báta
1 bolli ananas í bitum



Mandarínur eru fallegar á borði en þær er einnig hægt að nýta í matargerð.

1 bolli kókósmjöl
1 bolli ristaðar pekanhnetur
½ bolli niðursoðin kirsuber án vökvu, fást í krukku

Þeytið rjóma með sykri. Hrærið sýrðan rjóma saman við. Bætið þá

við sykurpúðum, mandarínurum, ananas, kókósmjöli og kirsuberjum. Hrærið allt vel saman. Oft eru einnig bananar í þessum rétti og vel má bæta þeim við ef fólk vill. Kælið ávxatasalatið í að minnsta kosti tvo tíma áður en borið er á borð.

Styrktaræfingar geta lengt lífið

Samkvæmt nýrri rannsókn hafa styrktaræfingar jafn mikil áhrif á langlífi og þolæfingar. Æfingar með eigin líkamsþyngd gera sama gagn og æfingar með lóð.

Rannsakendur komust að þeirri niðurstöðu að fólk sem stundar styrktarþjálfun minnkar hættuna á að deyja um aldur fram um 23 prósent og hættuna á krabbameinstengdum dauða um 31 prósent.

Rannsóknin náði til rúmlega 80 þúsund einstaklinga og er sú stærsta sem hefur verið gerð þar sem borin er saman dánartíðni fólks sem stundar ólíkar tegundir líkamsræktar. Hún birtist í ritrýnda vísindatímaritinu „American Journal of Epidemiology“.

Dr. Emmanuel Stamatakis, sem leiddi rannsóknina, sagði að þó styrktarþjálfun hafi fengið nokkra athygli vegna þess gagns sem hún gerir fólki þegar það eldist hafi áhrif hennar á dánartíðni verið lítið rannsökuð.

„Rannsóknin sýnir að líkamsþjálfun sem eykur vöðvastyrk gæti verið alveg jafn mikilvæg fyrir heilsu okkar eins og þolæfingar, eins og til dæmis skokk eða hjóreiðar,“ segir Stamatakis. „Ef við gefum okkur að niðurstöður okkar endurspegli orsakatengsl sem eru í raun til staðar, gætu styrktaræfingar reynst enn þá mikilvægari þegar kemur að því að minnka hættuna á að deyja úr krabbameini.“

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin ráðleggur fullorðnu fólki að stunda hreyfingu sem reynir á hjarta- og æðakerfi í 150 mínútur og æfingar sem byggja upp vöðva



Einfaldar styrktaræfingar geta lengt lífið. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

tvisvar í hverri viku. Stamatakis segir að stjórnvöld og heilbrigðis-yfirvöld hafi ekki sinnt því nægilega vel að hvetja fólk til að ná styrktaræfingaviðmiðum. „Skilaboðin hingað til hafa bara verið að fólk þurfi að hreyfa sig, en þessi rannsókn gefur tilefni til að ihuga hvort ekki þurfi að endurskoða, eftir þörfum, til hvers konar hreyfingar er hvatt til að stuðla að góðri heilsu og vellíðan til langtíma.“

Greining á niðurstöðum rannsóknarinnar leiddi einnig í ljós að styrktarþjálfun með eigin líkamsþyngd sé ekkert síður gagnleg en

styrktaræfingar með lóð hvað varðar jákvæð áhrif á heilsu til lengri tíma.

„Þegar fólk hugsar um styrktarþjálfun hugsar margir um æfingar með lóð í líkamsræktarstöð, en það er ekki nauðsynlegt,“ segir Stamatakis. „Margir hræðast líkamsræktarstöðvar og kostnaðinn og menninguna sem fylgir þeim, svo það er gott að vita að hver sem er getur gert sigldar æfingar eins og dýfur, magæfingar, armbeygjur og framstig heima hjá sér eða úti og fengið sömu jákvæðu áhrifin á heilsu.“

KLÆDDU ÞIG UPP
FYRIR VETURINN

YFIRHAFNIR - PEYSUR - KULDASKÓR



Tískan

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

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

MARAFON NOW OG
11GB Á 3.990 KR.*

*á mánuði

365

nettoline

STYRKUR - ENDING - GÆÐI



HÁGÆÐA DANSKAR BAÐHERBERGISINNRETTINGAR



PITT ER VALIÐ

Pú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska.



GOTT SKIPULAG

Það getur verið mikil kúnt að nýta pláss á sem bestan máta. Með fjölbreyttum skápalausnum frá Friform á hver hlutur sinn stað. Gott skipulag léttir þér lífið og sparar bæði tíma og fyrirhöfn.



VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
Föstudaga kl. 09 til 17
Laugardagar kl. 11 til 15



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

Nýttir reynsluna til að hjálpa öðrum sem glíma við gigt

Elín Rós Jónasdóttir greindist með lúpus þegar hún var að ung að aldri. Hún ákvað að mennta sig í íþróttافرæðum og sjúkraþjálfun og vinnur nú við að hjálpa fólki með gigtarsjúkdóma til betri heilsu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Ég var greind með sjálfsofnæmissjúkdóminn lúpus, eða rauða úlfa, árið áður en ég fermdist. Það er óvenjulegt að greinast svona ungur en ég ákvað að láta sjúkdóminn ekki stjórna lífi mínu. Þegar ég var um tvítugt fór ég að hreyfa mig reglulega og ég fann strax að hreyfingin hafði góð áhrif á heilsuna svo ég tók hana föstum tökum. Ég þarf enn að taka lyf daglega en ég fæ ekki lengur köst þar sem ég er rúmliggjandi í tvo til þrjá daga," segir Elín Rós Jónasdóttir en hún vinnur við einka- og hópþjálfun hjá Reebok fitness og hefur sérhæft sig í að þjálfa fólk með gigtar- og aðra stöðkerfissjúkdóma.

„Ég lærði íþróttافرæði við Háskóla Íslands á Laugarvatni en eftir útskrift langaði mig að læra meira og öðlast dýpri þekkingu á mannlíkamanum. Ég hóf því nám í sjúkraþjálfunarfræðum við HÍ og lauk BS-gráðu í vor. Ég eignaðist barn í miðju námi svo ég ákvað að bíða með að fara í framhaldsnám að svo stöddu en það heillar



Elín Rós vildi nýta eigin reynslu til að hjálpa fólki til betri heilsu. MYND/VILHELM

óneitanlega að klára mastersgráðu og verða löggiltur sjúkraþjálfari," segir hún brosandí.

Hreyfing snýst um marga þætti

„Ég vil nýta mína reynslu og menntun til að hjálpa fólki sem stendur í sömu sporum og ég sjálf. Þeir sem eru með gigtar- og stöðkerfissjúkdóma þurfa að huga að öðrum hlutum en þeir sem eru fullfrískir. Hreyfingin snýst ekki endilega um að létta sig eða vera flottur og fitt, heldur snýst hún um miklu fleiri þætti. Hreyfing hefur góð áhrif á stirðleika ef það er lögð áhersla á að auka liðleika og hreyfifærni. Það sama á við um styrk, hann eykst þegar stunduð er styrktarþjálfun,“

“Hreyfingin snýst ekki endilega um að létta sig eða vera flottur og fitt, heldur snýst hún um miklu fleiri þætti. Hreyfing hefur góð áhrif á stirðleika ef það er lögð áhersla á að auka liðleika og hreyfifærni.

upplýsir Elín Rós og bætir við að það geti verið mjög erfitt fyrir fólk að byrja að hreyfa sig, hvort sem heilsan er góð eða ekki. „Það er ekki

auðvelt að segja við einhvern sem glímir við daglega verki að hann eigi að byrja hreyfa sig reglulega. Manneskjan er kannski buguð af þreytu og verkjum og því er erfitt að stíga þessi fyrstu skref. Þess vegna er eflaust gott að geta leitað til þjálfara sem skilur hvað viðkomandi er að ganga í gegnum,“ segir hún.

Engar öfgar

Markmið Elínar Rósar er að sem flestir geri hreyfingu að lífsstíl og hreyfi sig af því að þeir hafi gaman af því. „Þegar ég fæ einstakling með gigt til mín er mitt stærsta hlutverk að gæta þess að hann ofgeri sér ekki og jafnframt að finna út hvað hann hefur gaman af að gera. Best er að byrja rólega og koma sér upp fastri

rútinu og mæta þótt viðkomandi sé þreyttur og ómögulegur. Það er gott að mæta í ræktina, þótt fólk komi bara til að hjóla í tíu mínútur og fari svo heim. Öll hreyfing er af hinu góða, ekki bara fyrir líkamann heldur líka andlegu hliðina,“ segir Elín Rós og nefnir að hún myndi aldrei ráðleggja fólki að hætta á lyfjum sem það tekur að læknisráði heldur sé regluleg hreyfing viðbót sem hjálpi fólk til betri heilsu.

Hvað mataræði varðar segist hún ekki vera fyrir neinar öfgar. „Ég mæli með að borða hreint fæði, hollt alla jafna og að fólk finni hvað gerir því gott og hvað ekki. Persónulega hentar mér ekki að borða reykt kjöt eða unnar matvörur en það hentar kannski öðrum.“

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólnum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Octavia 1.6L Diesel Active. Árgerð 2013, ekinn 99 þ.KM, Beinsk. Verð 2.180.000. Rnr.136373.



100% LÁN

SKODA Octavia Station. Árgerð 2012, ekinn 65 þ.KM, Bensín, Beinsk. Verð 1.980.000. Rnr.136165.



100% LÁN

SKODA Octavia 2.0L Diesel Elegance 4x4. Árgerð 2013, ekinn 57 þ.KM, Beinsk. Verð 3.190.000. Rnr.136537.



100% LÁN

SKODA Octavia 2.0L Diesel Elegance. Árgerð 2014, ekinn 79 þ.KM, Sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.136460.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

2 MARAPON NOW + 11GB

365.is | 365

BÍLA GALLERÍ



NÝR MMC OUTLANDER PHEV Á 3.990Þ

MMC OUTLANDER PHEV PLUG IN HYBRID RAFMAGN / BENSÍN. 4X4, NÝR! SJÁLFSK, LEDUR/RÚSSKIN, LYKLALAUST AÐGENGI, OFL. VERÐ AÐEINS 3.990 Þ. RAÐNR 111697. Á STAÐNUM!



NÝR TOYOTA YARIS HYBRID
TOYOTA YARIS ACTIVE HYBRID DESIGN. NÝR BÍLL!, SJÁLFSKIPTUR, BAKKMYNDAVÉL, ÁLFELGUR, OFL OFL. VERÐ AÐEINS 2.590 Þ RAÐNR 102050.

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

SUZUKI



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

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



TOYOTA COROLLA ÚTSALA

Nýr 2017 Active Diesel. Álfelgur. Bakkmyndavél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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



HONDA

CR-V Elegance navi

Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 4.690.000



HONDA

Jazz Trend

Nýskráður 5/2017, ekinn 13 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.490.000



HONDA

CR-V Executive diesel

Nýskráður 4/2017, ekinn 5 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 girar.

Verð kr. 6.190.000



HONDA

CR-V Elegance

Nýskráður 7/2015, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 4.390.000



HONDA

Accord Executive

Nýskráður 7/2010, ekinn 123 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.990.000



HONDA

CR-V Elegance

Nýskráður 4/2007, ekinn 102 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.690.000



BÍLL DAGSINS

Toyota Corolla s/d Terra

Nýskráður 3/2007, ekinn 134 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr.
790.000



HONDA

Jazz Comfort

Nýskráður 6/2010, ekinn 102 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 1.350.000

Afgreiðslutími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

notadir.bernhard.is opið allan sólarhringinn



HONDA

Accord Sport

Nýskráður 3/2005, ekinn 128 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 890.000

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga upptöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti.
Löggildur rafverktaki. rafneisti@
simnet.is

Keypt
& Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.

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

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar



JS LJÓSAMIDJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN
Skemmuveg 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með
rafgeymi, einnig 24 volta og 32
volta vandaðir díóðuljósakrossar
á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf
Skemmuvegur 34 (brún gata) 200
kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699
2502. Opíð virka daga 8-18

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
ÓSKAR

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

Húsnæði

Húsnæði óskast

Óska eftir íbúðum fyrir erlenda
starfsmenn á höfuðborgarsv. Uppl.
í s: 895 2220

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VSK #115006. Kt: 1612464849. S:
7778371. Steypusögun, kjarnaborun
og múrbrot

Atvinna óskast

SMÍÐIR - VERKAMENN
- MÚRARAR -
LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn,
múrara, pípara og lagerstarfsmenn
sem eru klárir í mikla vinnu.
HANDAFL STARFSMANNAVEITA s.
780 1444

Trésmiður óskar eftir vinnu,
helst á trésmíðaverkstæði á
höfuðborgarsv. Þeir sem hafa áhuga
sendi á: smidur2017@hotmail.com

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR
- LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Baðviftur

Úrvalið er hjá okkur!



Tilboð
frá kr
8.990

Gastæki

Einnota kútar
Engin leiga

Tilboð
kr
24.990



Grátandi gluggar? Kælar - frystar

Þurrktæki



Tilboð
frá kr
39.990

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



Hitavír

Í þakrennur, frostvörn eða
vatnslagnir.



Tilboð
frá kr
1.450

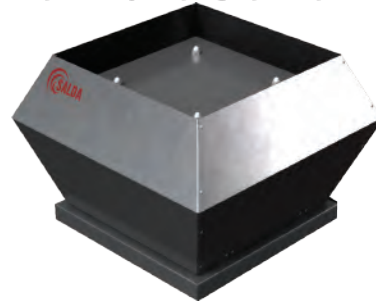
Handþurrkari

2100 wött

Tilboð
frá kr
19.990



Þakblásarar



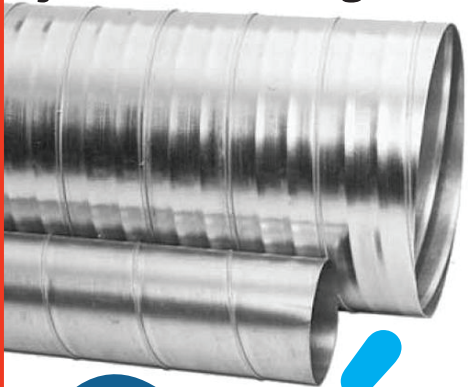
Hitablásari

Vatnshitablásari í bílskúrinn

Tilboð
frá kr
69.990



Upphengjur
fylgja

Rör og fittings
fyrir loftræstinguna!

Lönaðarviftur

-Úrval af stærðum og gerðum

Lönaðar-
þurrktæki

-eftir rakatjón
-eftir steypun
-eftir málnun

Tilboð
frá kr 331/24,klst
149.990



Loftviftur



Gluggaviftur

Útsogsviftur

íshúsið viftur.is
-andaðu léttar

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



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Nýr Landspítali við Hringbraut

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 1. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 9. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Nýs Landspítala við Hringbraut. Í breytingunni felst m.a. færsla byggingarreita, byggingarlína meðferðarkjarna 1. áfanga (21) og síðari áfanga (21a), meðferðarkjarni 1. áfanga (21), allar hæðir, stækkaður um allt að 6.3 metra til vesturs, byggingarreitur síðari áfanga (21a) minnkaður sem því munar, byggingin lækkuð um eina hæð, uppbroti hússins og inndragi er breytt og á móti er inndreginn flötur minni á suðurhlíð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Reitur 1.174.0 Landsbankareitur

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 1. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 9. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.174.0, Landsbankareits, vegna lóðanna nr. 88A, 90 og 92A við Hverfisgötu og 67A við Laugaveg. Í breytingunni felst m.a. sameining lóða að Hverfisgötu 88A og 90, gera kjallara undir Hverfisgötu 88A, fella niður kvöð um flutning hússins, Hverfisgötu 92, heimild til að fjarlægja húsið, byggja nýtt, rífa Laugaveg 67A og endurbyggja í sinni upprunalegu mynd. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 21. nóvember 2017 til og með 5. janúar 2018. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 5. janúar 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 21. nóvember 2017
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

SÍÐUMÚLI - LEIGA

TIL LEIGU 2 RÚMGÓÐ SKRIFSTOFUHERB.
Á BESTA STAÐ.
GÓÐ SAMEIGN, NÆG BÍLASTÆÐI.

Upplýsingar í 822 4850 eða haukur@fastis.is

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is



FASTEIGNASALA Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

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

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

capacent

www.capacent.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

TÍMAMÓT



Okkar ástkæri eiginmaður, faðir, fósturfaðir, tengdafaðir og afi,
Michael Valdimarsson
flugstjóri hjá Air Atlanta,
lést á Háskólasjúkrahúsinu í Mainz, Þýskalandi, 16. nóvember 2017.

Guðrún Ólöf Jónsdóttir
Pórunn Elísabet Michaelsdóttir
Daniel Hlynur Michaelsson
Ragnar Tjörvi Baldursson Hulda Freyja Ólafsdóttir
og dætur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Kristbjörg María Jónsdóttir
kennari,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 15. nóvember síðastliðinn.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 24. nóvember kl. 13.00.

Jón Agnar Ármannsson
Gunnar Skúli Ármannsson
Óskar Ármannsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Helga Þórdardóttir
Bára Elíasdóttir



Elskulegur eiginmaður minn, faðir og tengdafaðir, afi og langafi,
Ólafur Tr. Ólafsson
garðyrkjubóndi frá Stuðlum í Ölfusi,

lést 8. nóvember á hjúkrunarheimilinu Fossheimum á Selfossi. Útförin fer fram í Selfoskirkju fimmtudaginn 23. nóvember kl. 13.30.

Svanhildur Jóhannsdóttir
Hjördís Leósdóttir
Ólafur Þór Ólafsson
Sigrún Brynja Ólafsdóttir
Edda Björk Ólafsdóttir
Jóhannes Þór Ólafsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Þorvaldur Guðmundsson
Snorri Sigurfinnsson
Páll Stefánsson
Lina Antanasdóttir

Mærgættu, hlíja og virðing *Víð andlát ástvinar*



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



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



Víð erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Ellert Ingason,
umsjón sálmaskrár

Útfarar- og lögfræðipjónusta

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

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is

Telur styrkinn hvatningu

Tveir listamenn hlutu styrki úr Styrktarsjóði Svavars Guðnasonar listmálara og Ástu Eiríksdóttur, konu hans, við hátíðlega athöfn í Listasafni Íslands á laugardaginn.

Svavar Guðnason listmálara þekki ég sem þann frumkvöðul sem hann var og lit á styrkinn sem viðurkenningu og hvatningu," segir Fritz Hendrik Berndsen sem ásamt Katrínu Ingu Jónsdóttur Hjördísardóttur, hlaut fjárframlag úr Styrktarsjóði Svavars Guðnasonar listmálara og Ástu Eiríksdóttur konu hans. Hvorugt þeirra Frits eða Katrínar gat verið viðstatt afhendinguna en hvort um sig hlaut hálf milljón.

Katrín er að vinna í Feneyjum og ekki náðist í hana. Fritz kveðst þekkja hana lítilla og segir hana lengra komna í listinni en hann. „Ég er nýskriðinn úr Listaháskólanum og er í vinnu eins og er, til að framfleyta mér, en stunda listsköpun í frístundum, ekki síst málverk og vídeó. Annars vinn ég í alla miðla, læt hugmyndirnar ráða för," segir hann.

Styrktarsjóðurinn var stofnaður árið 1993 og er því 24 ára um þessar mundir. Í dómnefnd hans sitja Karlotta Blöndal, Anna Júlía Friðbjörnsdóttir og formaður er Harpa Þórsdóttir, safnstjóri Lista-



Við afhendinguna: Sigurjón Ingvason, fyrir hönd Katrínar, Fritz Hendrik Berndsen, faðir samnefnds styrkþega, Harpa Þórsdóttir, Guðmundur Andri Thorsson, Björn Karlsson, Matthías Matthíasson, Anna Júlía Friðbjörnsdóttir og Karlotta Blöndal.

Annars vinn ég í alla miðla, læt hugmyndirnar ráða för.

Fritz Hendrik Berndsen

safns Íslands. Í reglugerð sjóðsins segir að styrkinn skuli veita „ungum og efnilegum myndlistarmönnum“.

Úthlutunardagurinn var laugardagurinn 18. nóvember sem var afmælisdagur Svavars Guðnasonar. Þá voru liðin 108 ár frá fæðingu hans. gun@frettabladid.is



Útför

Guðfreds Hjörvars Jóhannessonar

frá Patreksfirði, Möðrufelli 1, Reykjavík,

fer fram frá Langholtskirkju fimmtudaginn 23. nóvember kl. 13.00.

Þeim sem vilja minnst hans er bent á Minningarsjóð Guðfreds Hjörvars Jóhannessonar til styrktar ungum, efnilegum söngnum við Söngskólann í Reykjavík, reikn.nr. 0101-26-003071, kt. 570474-0739.

Vinir hins látna.



Elskuleg móðir okkar,
Elín M. Kaaber

verður jarðsungen frá Kristskirkju í Landakoti 24. nóvember kl. 11.00.

Fríðrik G. Gunnarsson
Einar L. Gunnarsson
Ragnar J. Gunnarsson
Haukur J. Gunnarsson
Oddný M. Gunnarsdóttir
Gunnar P. Gunnarsson
Eiríkur K. Gunnarsson



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Ingunn Guðnadóttir

Hlíðarvegi 86, Njarðvík,

lést í faðmi fjölskyldu og vina á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, fimmtudaginn 16. nóvember.

Útför hennar fer fram í kyrriþey að ósk hinnar látnu.

Bjarni Már Jónsson

Jón Már Bjarnason
Berglind Bjarnadóttir
Gunnar Ásgeirsson
Bjarni Már, Ásgeir, Ingunn Kara, Bryndís Heiðrún Eva, Ásgeir Orri og Hafðís María



Ástkær dóttir mín, systir, mágkona og frænka,
Katrín Þorvaldsdóttir

Reynihvammi 1, Hafnarfirði,

lést þriðjudaginn 14. nóvember á líknardeild Landspítalans í Kópavogi.

Útför Katrínar fer fram frá Kópavogskirkju, föstudaginn 24. nóvember, klukkan 13.

Erna Jónsdóttir

Albert Bergmann Þorvaldsson
Björn Bergmann Þorvaldsson
Hjördís Reykdal Jónsd.
Ólína Gunnarsdóttir
og fjölskyldur.



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

Ijósameistari,

lést á Hrafnistu í Reykjavík 16. nóvember. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 27. nóvember kl. 15.00. Þeim sem vilja minnst hans er bent á Barnspítala Hringins.

Hólmfríður Ásmundsdóttir

Daniel Kristinsson
Ásmundur Kristinsson
Kristinn Kristinsson
Hólmfríður G. Kristinsdóttir
Knútur Kristinsson
Magnús Kristinsson
Sigurður Kristinsson
Áslaug Kristinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Vigdís Greipisdóttir
Sigrún Guðjónsdóttir
Ásdís Þórarinsdóttir
Gunnar K. Gunnlaugsson
Puríður Pálsdóttir
Dagný Egilsdóttir
Siriwan Kristinsson
Oddur Danielsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Kristjana Ágústa Kristjánsdóttir

frá Ytra-Skógarnesi,

andaðist þann 15. nóvember. Útför fer fram þann 23. nóvember kl. 15.00 frá Seljakirkju.

Marta Kristjánsdóttir
Fríðrik V. Guðmundsson
Ágúst Guðmundsson
Sigríður Karítas Kristjónud.
Guðleifur Sveinn Kristjánss.
Steinunn Pétursdóttir
Jóna Ósk Garðarsdóttir
Halldór R. Magnússon
ömmu- og langömmubörn.

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



Tryggðu
þér áskrift
á **1817** eða
365.is

Þú átt skilið skemmtilegra **sjónvarp**

Gerðu vel við þig í vetur og fáðu áskrift að öllu því helsta í innlendra og erlendra dagskrárgerð. Komdu þér vel fyrir og njóttu þess að horfa á allt það frábæra efni sem Skemmtipakkinn hefur upp á að bjóða. Með **skemmtipakkanum** færðu fjölbreytt afþreyingarefni fyrir alla fjölskylduna á Stöð 2, Stöð 3, Stöð 2 Bío, Stöð 2 Krakkar og Stöð 2 Marapón Now.



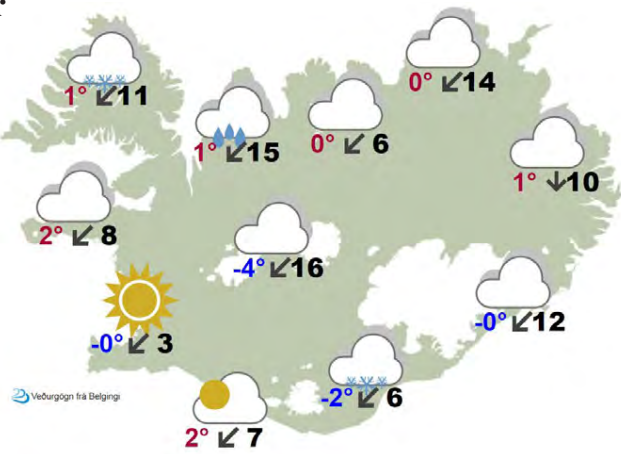
MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is | 1817

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Norðaustanátt í dag, víða hvassviðri eða stormur en lægir heldur norðan til á landinu síðdegis. Snjókoma og síðar él, en úrkomulítið suðvestanlands. Vægt frost.



Miðvikudagur



Fimmtudagur



LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- plat
- tveir eins
- al
- kvk nafn
- slá
- aðfall
- rabb
- hróp
- af
- seyði
- tveir
- ögn.

LÓÐRÉTT

- draga
- í röð
- þegn
- aughnár
- umtal
- þrá
- amboð
- ómargir
- rjúka
- tveir eins

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

LÁRÉTT: 2. gabb, 6. oo, 8. bor, 9. gró, 11. rá, 12. aðsög, 14. skraf, 16. óp, 17. frá, 18. soð, 20. í, 21. arda. LÓÐRÉTT: 1. toga, 3. að, 4. borgari, 5. þrá, 7. orðspor, 10. ósk, 13. of, 15. ísl, 16. ósa, 19. óð.

Skák Gunnar Björnsson

Sigurbjörn Björnsson (Fjölni) átti leik gegn Þorvarði Fannari Ólafssyni (Vinaskáklfélaginu) á Íslandsmóti skáklfélaga.

Svartur á leik

14. ... Bxc3+! 0-1. Vináttulandskeppni á milli Íslands og Færeyja um helgina lauk með sigri Íslands. Lið Íslendinga skipuðu Akureyringar og Huginskappar. Í gær hófst alþjóðlegt mót í Rúnavík í Færeyjum. Allmargir Íslendingar taka þátt. www.skak.is. Runavik Open.



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

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

#UCL #CL365

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Þriðjudagur 21. nóvember

SEVILLA

Kl. 19:40

SPORT 2

LIVERPOOL

FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR **ALIAS** OG **BESTA SVARIÐ**
KEMUR SPURNINGASPILIÐ **ÉG VEIT!**



GLÆNÝTT SPURNINGASPIL!

ÉG VEIT!

Hversu margar knattspyrnuhetjur getur þú nefnt? Hvað þekkir þú margar frægar kvikmyndastjörnur?

Hljómar einfalt en tíminn er naumur...

ÉG VEIT! er stútfullt af skemmtilegum og óvæntum efnisatriðum sem reyna á ímyndunaraflið og hraða spilara.

Til að vinna þarf að hitta á orðin sem talin eru upp á spöldunum og veðja á getu annarra spilara.



KOMIÐ Í VERSLANIR!

Stjórnar Akademiunni um leið og hann spilar

Meistaraverk í flutningi hljómsveitarinnar Academy of St Martin in Fields, sem telst til fremstu kammerhljómsveita heims, og fiðlusnillingsins Joshua Bell verða á dagskrá tónleika í Eldborgarsal Hörpu í kvöld.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Brandenborgarkonsert nr. 3 eftir Bach, Árstíðirnar fjórar í Buenos Aires eftir Piazzolla ásamt Fiðlukonserti í D-dúr op. 61 eftir Beethoven eru á dagskrá fiðlusnillingsins Joshua Bell og sveitarinnar Academy of St Martin in the Fields á tónleikum í Eldborg í kvöld sem hefst klukkan 19.30.

Bell er ekki bara einn af frægustu fiðluleikurum heims, hann er tónlistarstjóri líka því hann stjórnar Akademiunni um leið og hann spilar, sem er mjög sérstakt,“ segir Melkorka Ólafsdóttir, verkefnastjóri í Hörpu, um listafólkið sem treður upp í Hörpu í kvöld. „Bell er eftirsóttur listamaður, enda hefur hann fengið marga fimm stjörnu dóma síðustu ár, ásamt sveitinni. Þau voru að spila í Elbphilharmonie, nýja, flotta tónlistarhúsinu í Hamborg, í fyrrakvöld og seldu í fullan sal. Verkið eftir Piazzolla er eiginlega



Aheyrendur geta átt von á góðu kvöldi í Hörpu. NORDICPHOTOS/GEETYIMAGES

tangótónlist, að sögn Melkorku sem telur tónleikana hafa mikla breidd og vera aðgengilega. „Þetta er mjög djúsi prógramm og Bell er alveg svakalega flottur,“ fullyrðir hún.

Það kemur ekki á óvart að mikill undirbúningur er að því að fá svona

hljómsveit til landsins. „En jafnframt er það mikill lúxus eftir að Eldborg kom,“ segir Melkorka, „því Hapra fær mikla jákvæða athygli erlendis og háklassatónlistarfólk erlendis sýnir því áhuga að koma og spila þar. Þess vegna getum við valið úr,“ segir hún.

Um hljómsveitina

Akademia St Martin in the Fields var stofnuð árið 1958 af Sir Neville Marriner og hélt sína fyrstu tónleika í samnefndri kirkju í nóvember 1959. Með framúrskarandi tónlistarflutningi náði Akadémian skjótu og eftirsóknarverðu alþjóðlegu orðspori fyrir sérstæðan og fágáðan hljóm. Sveitin spilar undir handleiðslu Joshua Bell, en hún er þekkt fyrir að spila án stjórnanda. Hún hefur hljóðritað yfir 500 verk og ber þar helst að nefna Árstíðir Vivaldi og tónlistina við Óskarsverðlaunamyndina Amadeus.

BELL ER EKKI BARAEINN AF FRÆGUSTU FIÐLULEIKURUM HEIMS, HANN ER TÓNLISTARSTJÓRI LÍKA ÞVÍ HANNSTJÓRNAR AKADÉMIUNNI UM LEIÐ OG HANN SPILAR...



Ekki getur samt tónlistarfólkið mikið séð af landinu í þetta sinn. Það kom í gærkvöldi og fer strax á morgun. „Akadémian er á stöðugu tónleikaferðalagi. Hún kemur fram á 80 tónleikum í 16 löndum á þessu starfsári og samhliða því stendur hún fyrir námskeiði fyrir skólábörn,“ segir Melkorka. Hún heldur líka úti samstarfi við Southbank sinfóniuna, Guildhall School of Music and Drama og Royal Northern College of Music. Þetta er duglegt fólk.“

Óhugnaður í hríðarbyl

BÆKUR

Mistur

★★★★★

Ragnar Jónasson
Veröld

Kápa: Ragnar Helgi Ólafsson
Prentuð í Finnlandi
256 bls.

Siguranga íslensku glæpasögunnar virðist engan enda ætla að taka og fjöldi höfunda hefur reynt sig við þetta sigilda form glæps, fléttu og lausnar með misjöfnum árangri þó.

Undirrituð hefur hingað til ekki haft smekk fyrir bókum Ragnars Jónassonar. Bæði hefur stíll bókanna ekki slegið í gegn og plottin hafa þótt haldlítill og rista grunn. Greinilegt er að ekki eru allir á sama máli því bækur hans hafa fengið góða dóma bæði hérlandis og erlendis og náð metsölu víða um heim. Smekkur er ekki eitthvað sem verður skýrt eða við ráðið og þeir og þær sem eru fengin til og taka að sér að dæma verk annarra hljóta að gera það af heilindum og eftir eigin sannfæringu þó það sé ekkert endilega alltaf skemmtilegt verkefni þegar hrifning af verkinu er ekki í mesta mæli. Það er því einstaklega ánægjulegt að geta verið jákvæð í þessum skrifum hér.

Í Mistri kveður við nýjan og tærari tón í höfundarverki Ragnars að mati þeirrar er ritar hér. Stíllinn er þjalli og áferðarfalllegri og söguþræðirnir allir spennandi og falla vel saman í lokin. Stíllinn er enn þá þurr og málfarið oft og tíðum stíft í munni persónanna en nú er það meira eins og höfundareinkenni og minna eins og reynsluleysi.

Söguþræðirnir sagði ég áðan og þeir eru fleiri en einn og fleiri en tveir. Við fylgjumst með rann-

sóknarlögreglukonunni Huldu bæði í nútíð sögunnar og ekki svo fjarlægri fortíð þeirrar tímalínu þar sem hún tekst á við harm sem þeir sem hafa lesið fyrri bækurnar um



hana þekkja. Þar er unnið vel með ógnina sem vofir yfir og grunleysi Huldu um það skipbrot sem biður hennar. Saman við þessa sögu er fléttað sögu rosinnna hjóna á einangruðum sveitabæ á Austurlandi þar sem fátt er til afþreyingar eftir að snjórinn lokar öllum leiðum. Ókunnugan mann ber að garði á Þorláksmessu og leitar skjóls undan hríðarbyl en brátt fer konuna að gruna að hann sé ekki allur þar sem hann er

séður. Drungaleg spennan magnast í lokuðu rýminu þaðan sem engin leið er út og bylurinn úti kallast á við andlegt ástand sögupersónanna innandyra. Á köflum leikur sagan sér á mörkum hins yfirskilvitlega þannig að lesandinn fer að efast með sögupersónum um hvað er rétt, rangt og raunverulega að gerast og sendir nokkrar kaldar vatnsgusur milli skinns og hörunns.

Fleiri þræðir fléttast svo saman eftir því sem á liður söguna en til að skemma ekki fyrir lesendum verða þeir ekki raktir hér heldur látið nægja að segja að á endanum sést heildstæð og vel ofin mynd, kannski ekki endilega sú allra frumlegasta eða stilsnjallasta en fyllilega framþærlig og ánægjuleg til afþreyingar. Það er vissulega mikill kostur þegar bækur höfundar fara batnandi og miðað við þessa bók get ég ekki annað sagt en að ég hlakki til að fá næstu bók Ragnars í hendur.

Brynhildur Björnsdóttir

SAMANTEKT: Spennandi og vel fléttað saga, tvímælaust besta bók höfundar til þessa.

7 ÁRA KIA ÁBYRGÐ á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.com

Spennan magnast



NIRO



The Power to Surprise

Kia Niro Hybrid er á einstökum sérkjörum

Umhverfisvitund og akstursánægja sameinast í Kia Niro Hybrid EX. Hann er með karakter jepplings, sparneytinn og umhverfismildur. Við bjóðum nú takmarkaðan fjölda Kia Niro Hybrid EX með 300.000 kr. afslætti ásamt hinni einstöku 7 ára ábyrgð.

Komdu í Óskju og reynsluaktu Kia Niro Hybrid. Við tökum vel á móti þér.

Verð frá **3.890.777 kr.**

Verð áður **4.190.777 kr.**

Kia Niro Hybrid EX — bensín og rafmagn, 3,8 l/100 km, sjálfskiptur DCT-6

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

ÞÍN BÓK Á BETRA VERÐI!



TILBOÐSVERÐ: **4.499.-**
Verð: 6.999.-

Gatið



TILBOÐSVERÐ: **4.999.-**
Verð: 6.999.-

Brotamynd



TILBOÐSVERÐ: **3.499.-**
Verð: 4.899.-

Vertu ósýnilegur



TILBOÐSVERÐ: **2.199.-**
Verð: 3.399.-

Guðir og vættir



TILBOÐSVERÐ: **4.499.-**
Verð: 6.999.-

Saga Ástu

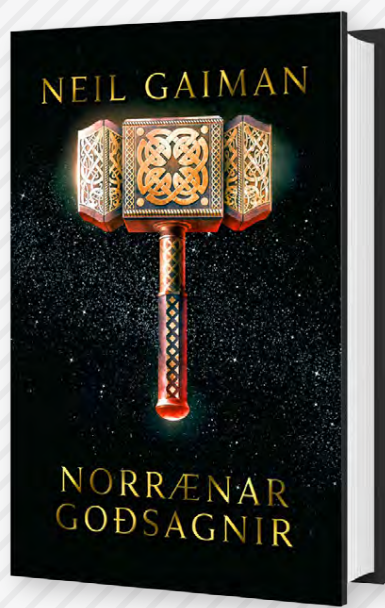


TILBOÐSVERÐ: **4.999.-**
Verð: 6.999.-

Perlan



Hérasprettir
TILBOÐSVERÐ: **2.499.-**
Verð áður: 3.899.-



Norrænar goðsagnir
TILBOÐSVERÐ: **3.899.-**
Verð áður: 5.999.-



Lára fer í sund
TILBOÐSVERÐ: **1.299.-**
Verð áður: 1.799.-



Jól með Láru
TILBOÐSVERÐ: **1.299.-**
Verð áður: 1.799.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

PENNINN

Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er 21. nóvember, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Coca-Cola BÍÓ
á þriðjudögum í Laugarásbíó

750 kr.
á allar myndir nema íslenskar

FRÍ ÁFYLLING Á GOSI Í HLÉI

LAUGARÁS BÍÓ

SADMOMS KRISTU SÝND KL. 5.30, 8, 10.15	HÁSKI - FJÖLLIN RUMSKA SÝND KL. 5.30	MURDER ON THE ORIENT EXPRESS SÝND KL. 10
FOREIGNER SÝND KL. 8, 10.25	Lilla Vampírinn SÝND KL. 5.30	UNDIR TRÉNU SÝND KL. 8

SAMBÍÓIÐ SAMbio.is

PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

JUSTICE LEAGUE
Ben Affleck, Henry Cavill, Gal Gadot, Ezra Miller, Jason Momoa, Amy Adams, Jeremy Irons

THOR: RAGNAROK
Chris Hemsworth, Tom Hiddleston, Cate Blanchett, Idris Elba, Jeff Goldblum, Tessa Thompson, Karl Urban, Mark Ruffalo, Anthony Hopkins

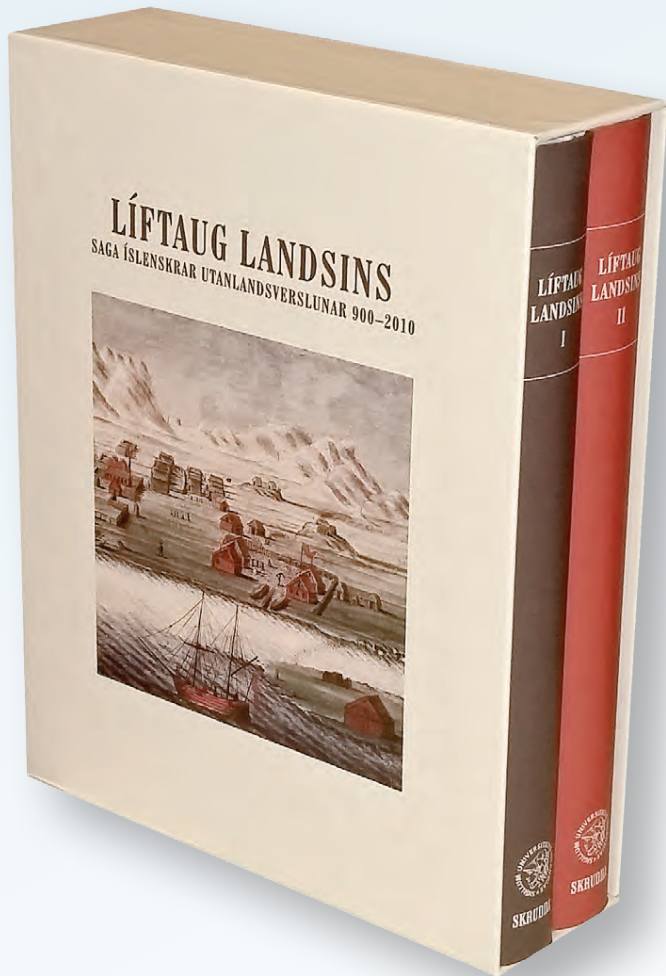
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMBÍÓIÐ

ÁLFABAKKA	EGILSHÖLL	KRINGLUNNI
JUSTICE LEAGUE 3D kl. 6:20 - 9	JUSTICE LEAGUE 3D kl. 6 - 9	JUSTICE LEAGUE 3D kl. 5 - 7:35 - 10:10
JUSTICE LEAGUE 2D kl. 5:20 - 8 - 10:40	JUSTICE LEAGUE 2D kl. 5:20 - 8 - 10:35	THANK YOU FOR YOUR SERVICE kl. 5:40 - 8 - 10:20
JUSTICE LEAGUE 2D VIP kl. 5:20 - 10:40	THANK YOU FOR YOUR SERVICE kl. 8	THOR: RAGNAROK 2D kl. 5 - 7:45 - 10:30
MURDER ON THE ORIENT EXPRESS kl. 5:30 - 8 - 10:30	THOR: RAGNAROK 2D kl. 5:20 - 8 - 10:40	KEFLAVÍK
THOR: RAGNAROK 2D kl. 5:20 - 8:30	ONLY THE BRAVE kl. 10:20	JUSTICE LEAGUE 3D kl. 5:20 - 8 - 10:40
ONLY THE BRAVE kl. 8:30	GEOSTORM kl. 5:30	MURDER ON THE ORIENT EXPRESS kl. 10:15
LEGO NINJAGO ÍSL. TAL kl. 6	AKUREYRI	THOR: RAGNAROK 2D kl. 4:45 - 7:30
	JUSTICE LEAGUE 3D kl. 5:20 - 8 - 10:40	
	THANK YOU FOR YOUR SERVICE kl. 10:50	
	THOR: RAGNAROK 2D kl. 5:10 - 8	

LÍFTAUG LANDSINS

SAGA ÍSLENSKRAR UTANLANDSVERSLUNAR 900-2010

Í verkinu segir frá ýmsu nýstárlegu efni og áleitnum spurningum í íslenski sagnfræði, m.a. um verslunarhætti á miðöldum, verslun Þjóðverja á 16. öld, höfðingjum sem kúguðu alþýðu á 17. öld, áhrifum iðnbyltingar á verslun Íslands, myndun íslenskrar heildsalastéttar, þátttöku Íslands í alþjóðlegu efnahagssamstarfi og áhrifum efnahagskreppunnar 2008 til 2010 á verslun, svo að fátt eitt sé nefnt.



- Grundvallarrit um sögu verslunar á Íslandi í 1100 ár.
- Nýjustu rannsóknir á sögu verslunar allt til okkar daga.
- Fyrsta heildarverk í íslenski verslunarsögu.
- Lifandi frásögn í tveimur bindum, nærri 1000 bls. og með ríkulegu myndefni.
- Höfundar verksins eru Anna Agnarsdóttir, Gísli Gunnarsson, Guðmundur Jónsson, Halldór Bjarnason, Helgi Skúli Kjartansson og Helgi Þorláksson, allt núverandi eða fyrrverandi kennarar við Háskóla Íslands. Ritstjóri er Sumarliði R. Ísleifsson.

SKRUDDA

BÍÓ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Atvikid á Nile. Hilton. hótelinu	18:00
The Party	18:00, 20:00
Varnarliðið	18:00
Rökkur	20:00
Blindrahundur ENG. SUB.	20:00
Suburbicon	22:00
Mother	22:15
Undir Trénu ENG. SUB.	22:00

VARNARLIÐIÐ KALDASTRÍÐSÚTVEIÐUR



Það er nóg að gera hjá Bubba í kvöld, hann spilar á Dillon og brennir síðan beint út á Seltjarnarnes á höfundakvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Hvenær? Hvar?
Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

21. NÓVEMBER 2017

Tónlist

- Hvað?** Skuggakvartett Sigurðar Flosasonar á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kexi hostel, Skúlagötu
- Hvað?** Tuesday milonga
Hvenær? 20.30
Hvar? Hlemmur Square Milonga á nýjum stað, Hótel/Hostel Hlemmur Square í anddyri. Ókeypis inn. DJ Stefán Snorri.

- Hvað?** Dixit Dominus eftir G.F. Händel
Hvenær? 20.00
Hvar? Neskirkja
- Hvað?** Dixit Dominus eftir G.F. Händel. Háskólaóráðunni ásamt einsöngvörum og barokksveitinni Dixit. Stjórnandi: Gunnsteinn Ólafsson.

- Hvað?** Snorri Helgason á Dillon
Hvenær? 20.30
Hvar? Dillon, Laugavegi
- Hvað?** Snorri Helgason spilar ný lög í bland við eldra efni á Dillon.

- Hvað?** Bubbi Morthens á Dillon
Hvenær? 19.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
- Þá er komið að síðustu tónleikum Bubba Morthens á Dillon í bili – ekki missa af einstöku tækifæri til að hjá Bubba spila á loftinu okkar.

Viðburðir

Hvað? Rithöfundakvöld í Bókasafni Seltjarnarness
Hvenær? 20.00
Hvar? Bókasafn Seltjarnarness

Hið árlega rithöfundakvöld fer fram í Bókasafni Seltjarnarness kl. 20.00 í kvöld. Gestir að þessu sinni verða Bubbi Morthens með nýja ljóðabók sína, Hreistur. Oddný Eir Ævarsdóttir með bókina Undirferli, Sólveig Pálsdóttir með nýja glæpasögu, Refurinn, og Ármann Jakobsson með nýja skáldsögu sína, Brotmynd. Sunna Dís Másdóttir stýrir umræðum. Allir velkomnir, aðgangur ókeypis. Boðið upp á kaffi og kruderi.

Hvað? Hádegisfyrirlestur Þjóðminjasafns Íslands – Bláklædda konan
Hvenær? 12.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands

Í dag flytja Marianne Guckelsberger og Marled Mader erindi um sýninguna Bláklædda konan. Ný rannsókn á fornu kumli. Sýningin byggir á rannsóknum vísindamanna á beinum og gripum landnámskonu sem fannst árið 1938 í kumli á Austurlandi.

Hvað? Leiðsögn: Málverk – Guðrún Einarsdóttir
Hvenær? 19.00
Hvar? Galleri Gróttu

Málverkasýning Guðrúnar Einarsdóttur undir yfirskriftinni „Málverk“ hefur verið opnuð í Galleri Gróttu á Seltjarnarnesi og stendur til 22. desember. Í dag býður Guðrún upp á sérstaka leiðsögn um sýninguna og spjall um listaverkin.

Hvað? Málstofa um fjármagnshöftin og uppgjör protabúa gömlu bankanna
Hvenær? 15.00
Hvar? Sölvhöll, fundarherbergi í Seðlabankanum

Farið verður yfir líkan af stefnu-mörkun og samskiptum íslenskra stjórnvalda við kröfuhafa um uppgjör protabúa gömlu bankanna og einnig við eigendur aflandskróna. Líkanið skýrir af hverju uppgjör protabúanna gekk mjög vel en uppboðin á aflandskrónum gengu mun síður.

Hvað? Útgáfuboð – Etna og Enok fara í sveitina
Hvenær? 17.00
Hvar? Bókasafn Grindavíkur

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE ms/ie

SAFT

TILKYNNIA ÖVIÐEIGANDI ETRA ELDI ÖSLEGGT EFNI Á NETINU

VINSÆLUSTU BÆKURNAR



„Maður er hreinlega með stjórnur í augunum eftir lesturinn ... hittir svo sannarlega í mark ...“
STEINÞÓR GUÐBJARTSSON / MORGUNBLAÐIÐ



„Mæli 1000% með þessari bók.“
BJÖRG MAGNÚSDÓTTIR



„... skemmtileg og fyndin ...“
HALLDÓRA ELÍN EINARSDÓTTIR/BARNABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS
(um ÞÍN EIGIN ÞJÓÐSAGA)



„Vandlega ort og fögur ljóðabók sem lætur engan ósnortinn og sem flestir ættu að lesa ...“
HELGA BIRGISDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

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 The Doctors
10.20 Undateable
10.45 Jamie's 30 Minute Meals
11.10 Mr. Selfridge
12.00 Hvar er best að búa
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor UK
13.45 The X-Factor UK
14.55 The X-Factor UK
15.40 Friends
16.05 Jamie's Sugar Rush
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Anger Management
19.50 Modern Family
20.15 Fósturbörn
20.40 Rebecka Martinsson
Vandaðir nýir sænskir þættir sem eru byggðir á metsölubókum Asu Larsson. Rebecka Martinsson snýr aftur á heimaslóðir eftir dvöl í Stokkhólm og farsælan feril á þekktri lögmansstofu. Ástæðan fyrir heimkomunni er andlát æskuvinkonu hennar og við frekari eftirgrennsan kemur í ljós að hún hafði verið myrt. Rebecka dregst inn í flókna morðrannsókn og hættulegan eltingarleik við morðingja sem er líklegur til að láta til skarar skriða á ný. Að auki þarf hún að horfast í augu við fortíðardrauga.
21.30 Blindspot
22.15 Outlander
23.15 Curb Your Enthusiasm
23.55 Grey's Anatomy
01.25 Wentworth
02.20 Nashville
03.00 The Blacklist: Redemption
03.45 The Blacklist: Redemption
04.30 Queen Sugar
05.10 Ellen
06.00 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Brighton - Stoke City
08.40 Afturelding - Valur
10.10 Seinni bylgjan
11.35 Liverpool - Southampton
13.15 Manchester United - Newcastle
14.55 Messan
16.20 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur 2017/2018
16.45 Football League Show
17.15 Afturelding - Valur
18.45 Þýsku mörkin 2017/2018
19.15 Meistaradeildarmessan
21.45 Meistaradeildarmörkin
22.15 Domino's-körfuboltakvöld
23.35 B. Dortmund - Tottenham

STÖÐ 2 SPORT 2

07.50 Þór Þ. - Valur
09.30 Domino's körfuboltakvöld
11.10 San Antonio Spurs - Oklahoma City Thunder
13.05 Messan
14.30 Gary Neville's Soccerbox
14.55 Leganés - Barcelona
16.35 Atlético Madrid - Real Madrid
18.15 Spænsku mörkin
18.45 Premier League Review
19.40 Sevilla - Liverpool
21.45 Manchester City - Feyenoord
23.35 Monaco - Leipzig

ÚTVARP

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

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

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



FÓSTURBÖRN

KL. 20:20

Þau Kristján og Sara voru nýbúin að taka ungbarn í fóstur þegar Sara greindist með krabbamein. Ef hún hefði greinst áður en þau fengu barnið hefði hún ekki mátt verða fósturforeldri. Ekki missa af magnþrunginni sögu þeirra í þessum lokapætti.

Lokaþáttur

Þrælsgott Þriðjudagskvöld

Fáðu þér áskrift á 365.is



REBECKA MARTINSSON

KL. 20:50

Rebecka Martinsson er snjall lögfræðingur sem snýr aftur heim á æskuslóðir sínar eftir að vinkona hennar deyr við afar grunsamlegar aðstæður. **Hörkuspennandi sænskir sakamálaþættir, byggðir á geysivinsælum metsölubókum Ásu Larsson.**

Nýtt
Ása
Larsson



BLINDSPOT

BLINDSPOT

KL. 21:40

Glænýir og stórgóðir spennuþættir um hina eitursnjöllu Jane Doe og féлага hennar hjá FBI.

Ný
þáttaröð

OUTLANDER

KL. 22:30

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



BIRDMAN

KL. 22:00

Frábær mynd um bandarískan leikara sem eitt sinn naut mikilla vinsælda í hlutverki ofurhetju.

Óskars-
verðlauna-
mynd



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

365.is

STÖÐ 3

17.30 Gilmore Girls
18.15 The New Girl
18.40 Fresh Off the Boat
19.05 Modern Family
19.30 Seinfeld
19.55 Friends
20.20 World's Strictest Parents
21.20 The Last Man on Earth
22.05 Sleepy Hollow
22.50 The Strain
23.35 Flash
01.05 Killer Women With Piers Morgan
01.55 Seinfeld
02.20 Friends
02.45 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Ævintýraferðin
09.37 Hvellur keppnisbill
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 K3
10.13 Víkingurinn Viggó
10.27 Tindur
10.38 Mæja býfluga
10.50 Elías
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Ævintýraferðin
13.37 Hvellur keppnisbill
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 K3
14.11 Víkingurinn Viggó
14.25 Tindur
14.36 Mæja býfluga
14.48 Elías
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Hvellur keppnisbill
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 K3
18.11 Víkingurinn Viggó
18.25 Tindur
18.36 Mæja býfluga
18.48 Elías
19.00 Ástrikur og vikingarnir

Dóra könnuður
kl. 11.00 og
15.00



GOLFSTÖÐIN

08.00 The RSM Classic
11.00 The RSM Classic
14.00 PGA Highlights 2017
14.55 The RSM Classic
17.55 Golfing World 2017
18.45 DP World Tour Champions-hip
00.15 Golfing World 2017

STÖÐ 2 BÍÓ

11.25 Hail, Caesar!
13.10 Experimenter
14.50 Eternal Sunshine of the Spotless Mind
16.40 Hail, Caesar!
18.30 Experimenter
20.10 Eternal Sunshine of the Spotless Mind Rómantísk mynd með dramatisku ívafi frá 2004 með Jim Carrey og Kate Winslet. Joel Barish er niðurbrotinn eftir að hann kemst að því að kærstan hans, Clementine, fór í aðgerð til að láta eyða öllum minningum um hann úr minni sínu. Hann ákveður því að gera það sama. En þegar hann horfir á minningar sínar hverfa, þá áttar hann sig á því að hann elskar hana enn þá, og hugsanlega er hann orðinn of seinn að leiðrétta mistökin.
22.00 Birdman
00.00 Hitman: Agent 47
01.35 Slow West
03.00 Birdman

RÚV

16.20 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kata og Mummi
18.12 Söguhúsið
18.20 Drekar
18.43 Skógargengið
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Kastljós og Menningin
20.05 Einfalt með Nigellu
20.40 Sagan bak við smellinn - Praise You - Fatboy Slim
21.15 Kveikur
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Njósnafréttir frá London
23.20 Versalir
00.10 Kastljós og Menningin
00.30 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.45 The Late Late Show with James Corden
10.25 Siminn + Spotify
13.15 Dr. Phil
13.55 Extra Gear
14.20 Top Chef
15.05 Life in Pieces
15.30 Survivor
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 Will & Grace
20.20 Ilmurinn úr eldhúsinu
21.00 This is Us
21.50 Salvation
22.35 Difficult People
23.05 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
23.45 The Late Late Show with James Corden
01.10 Remedy
01.55 Wisdom of the Crowd
02.40 Law & Order True Crime: The Menendez Murders
03.25 Better Things
03.55 This is Us
04.40 Salvation
05.25 Difficult People
05.55 Siminn + Spotify

ÓLAFUR HAUKUR SÍMONARSON

Fólkið í blokkinni

DÝRAGARÐURINN

SJÁLSTÆTT FRAMHALD

Hvað gera Vigga, Óli bróðir og tvíburarnir á áttundu hæð,
þegar bannað er að halda húsdýr í blokkinni?

Jú, auðvitað stofna þau dýragarð.



Gylfi kom á óvart með þekkingu sinni

Íslenska landsliðið í fótbolta naut lífsins í Katar í síðustu viku. Óvæntur glaðningur barst inn á hótelið þegar borðspilið, sem Jóhann Berg Guðmundsson er að gefa út, barst og gripu nokkrir landsliðsmenn í spilið.

S trákarnir í landsliðinu nutu lífsins í Katar í síðustu viku þar sem liðið spilaði tvo vináttuleiki við Tékkka og Katar. Liðið fékk mikinn frítíma og fyrir utan að fara á sæpotur út í sólarlagið og jeppaferð um eyðimörkina gripu landsliðsmenn í spilið Beint í mark sem Jóhann Berg Guðmundsson, leikmaður Burnley, gefur út ásamt öðrum fótoltaspekingum.

Spilið barst til Katar og fengu landsliðsmenn að prófa. „Við spiluum tvisvar. Í fyrra skiptið var einstaklingskeppni þar sem Gylfi vann, sem kom gríðarlega á óvart. Það kom líka töluvert á óvart að Sverrir Ingi rak lestina og var í síðasta sæti,“ segir Jóhann léttur.

Þeir sem reyndu sig í spilinunni voru, auk Gylfa og Sverris, Aron Einar landsliðsfyrirliði og Rúrik Gíslason.

Seinni umferðin var svo liðakeppni þar sem úrslitin voru meira eftir bókinni – að sögn Jóhanns. „Þá voru herbergisfélagar saman í liði. Að sjálfsgöðu vorum það við Alfreð



Aron Einar, Rúrik, Gylfi Sig, Sverrir Ingi og Jóhann Berg í Katar þar sem spilið var prófað. Það fékk toppinkunn enda vann útgefandinn liðakeppnina.



MENN VORU GRÍÐARLEGA ÁNÆGDIR MEÐ SPILIÐ OG ÞAÐ VAR LÖNGU KOMINN TÍMI Á SVONA FÓTBOLTA-SPIL ÞAR SEM VIÐ GÆTUM REYNT Á FÓTBOLTAKUNNA-ÁTTU OKKAR.

Jóhann Berg Guðmundsson

sem unnum. Rúrik og Aron voru í neðsta sæti,“ segir Jóhann en bæði hann og Alfreð þykja gríðarlega vel að sér í knattspyrnufróðleik.

„Menn voru gríðarlega ánægðir með spilið og það var löngu kominn tími á svona fótoltaspil þar sem við gætum reynt á fótoltakunnáttu okkar,“ segir Jóhann Berg, landsliðshetja og spilaútgefandi.



Aðgangur ókeypis
- allir velkomnir

Lífsgæði aldraðra

80 ára afmælisráðstefna Sjómannadagsráðs

Silfurberg Hörpu, þriðjudaginn 21. nóvember 2017 frá kl. 13.00-15.30

13.00	Ávarp Hr. Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands
13.15	Framlag Sjómannadagsráðs til lífsgæða aldraðra Sigurður Garðarsson, framkvæmdastjóri Sjómannadagsráðs
13.35	Lífsgæði og landgæði á Íslandi að fornu og nýju Einar Kárason, rithöfundur
13.55	Erum við á réttri leið? Hrönn Ljótisdóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Garðabæ - Ísafold
14.15	Hressing
14.40	Tónlistartriði Sigríður Thorlacius og Sigurður Guðmundsson
14.55	Eigum við að „setjast í helgan stein“? Ólafur Þór Gunnarsson, lyf- og öldrunarlæknir
15.15	Lífsgæði aldraðra - lokaorð Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Landssambands eldri borgara

Ráðstefnustjóri: Gísli Einarsson, fjölmiðlamaður



Smáforritið

Pétur Örn
Guðmundsson

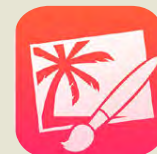
Skemmtilegasta smáforritið?

Action movie er vídeó-app sem gerir manni kleift að búa til sínar eigin hasar- og stórslysa/geimveruinnrásar- og vísindaskáldsögumyndir. Það eru „effektar“ í forritinu sem bæta við skrímslum, sprengingum, jarðskjálftum og öllu tilheyrandi sem þarf til hasarmyndagerðar. Það er sárá einfalt að nota það og fjölskyldumyndbönd í veislum verða aldrei eins spennandi og með þessu frábæra smáforriti.



Mest ávanabindandi?

Forritið Pixelmator. Ég hef mjög gaman af því að „fótósjoppa“ myndir og gera grín að hvaða mynd sem er. Bæta við fljúgandi furðuhlutum á brúðkaupsmyndir eða þurrka út augun á öllum á stórum fjölskyldumyndum. Til þess nota ég Pixelmator sem bæði er fánlegt í iPhone og



á Mac-tölvu. Ég skoða Facebook stundum og hef ekkert betra að gera en að gera einfaldar og venjulega ljósmyndir, sem ég sé hjá vinum og fjölskyldu, að ævintýralandi sem sprengir hugann.

Gagnlegasta smáforritið?

Snapchat. Þar sem ég elska að skemmta fólki og dreifa ást, gleði, hamingju og lélegum bröndurum þá er Snapchat hið fullkomna tæki til þess. Það er hræðilegt að ganga með lélegan fimmaurabrandara í sér svo vikum skiptir og þarna get ég hent inn öllu mínu versta gríni og allir eru sáttir. Svo er gaman að fylgjast með því hvaða aðrir eru að bralla en ánægjulegast finnst mér að geta gefið af mér jákvæðni og gleði og reynt að vera fyndinn. Það tekst misjafnlega en snappvínir mínir eru þeir bestu í alheiminum og því fyrirgefa þeir mér allt. Jafnvel þegar ég dansa allsber úti á svölum. Svo eru kettirnir mínir, Snúður og Snælda, mjög ánægð með Snapchat. Ég er gramedlan á snappinu.



SVARTUR FÖSTUDAGUR

FYLGIST MEÐ ALLA VIKUNA!!!

AEG
PVOTTAVÉL

89.900,-

Verð áður 119.900,-

AEG 914 534 106
7 kg. og 1600 snúninga.



AEG
UPPÞVOTTAVÉL

69.900,-

Verð áður 99.900,-

AEG 911 544 014



brabantia
ruslafötur

Athugið að
fötur eru í öllum
regnbogans litum.



30%

AEG
BLANDARI

16.900,-

Verð áður 21.900,-

900W mótur / TruFlow Titánium blað með
fjórum hnífum. / Fimm forstilltar stillingar /
1,65L kannu úr gleri sem þolir allt að 90°C. /
Baklýsing á tökkum.



50
stk



AEG

HRÆSUÐUKANNA

6.990,-

Verð áður 8.990,-

Pioneer

X-EM26 HLJÓMTÆKJASTÆÐA

14.900,-

Verð áður 25.900,-



25
stk

Pioneer

X-EM26 HLJÓMTÆKJASTÆÐA

23.900,-

Verð áður 37.900,-



30
stk

Skullcandy Pioneer

HEYRNARTÓL m/snúru



40%
afsláttur



20
stk

B&O
PLAY

BT HEYRNARÓL H4

31.900,-

Verð áður 39.900,-

B&O
PLAY



30
stk

BT HÁTALARI A2

31.900,-

Verð áður 45.900,-

B&O
PLAY



20
stk

HÁTALARI A9

223.900,-

Verð áður 279.900,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800



AUKIN ÞJÓNUSTA VIÐ EIGENDUR SKODA

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

ŠKODA



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

BILSON
-VERKSTÆÐIÐ-

Kletthálsi 9 • Sími 568 1090

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

FYRIRTÆKI & VERSLANIR



HEILDARLAUSNIR Í UMBÚÐUM

pappír • gjafapokar • pakkaskraut • gjafabönd
greinar • borðar • öskjur • útstillingavara

Melabraut 19 • 220 Hafnarfirði • Sími 575 0200 • danco@danco.is



FYRIR FLESTAR GERÐIR BÍLA...



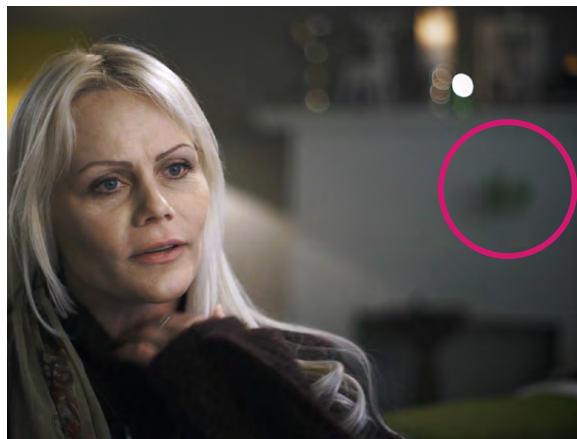
VANRÆKTU EKKI VIÐHALDIÐ!

STÁL OG STANSAR | SÍMI: 517-5000 | VAGNHÖFÐI 7 | STALGÖSTANSAR.IS

Stál og Stansar



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



Hér má sjá þegar vasi eða eitthvað álika fellur úr hillunni fyrir aftan Lindu algjörlega óútskýrt.

Óútskýrt atvik sést í myndinni um Reyni

Baldvin Z leikstjóri segist vera efasemdarmaður um allt yfirnáttúrulegt en við tökum á kvikmynd hans um Reyni sterka hafi eitthvað gerst fyrir framan augun á honum sem hann geti ekki útskýrt.

Fyrir myndina trúði ég ekkert á svona en ég efast núna um efasemdir mínar," segir leikstjóri heimildar myndarinnar um Reyni sterka, Baldvin Z. Í myndinni sjást, ef grannt er skoðað, yfirnáttúrulegir hlutir.

„Ég er efasemdarmaður og trúi ekki á neitt svona en það fljúga hlutir um herbergið þegar ég er að fara út í hluti sem ég ætti ekkert að vera segja frá," segir hann.

Í myndinni er viðtal við Lindu Björgu, dóttur Reynis, en það hafði tekið um tvö ár að fá hana til að taka þátt í myndinni. „Þegar horft er á myndina þá sést að hún er eins og pabbi hennar, rammgöldrótt. Ég sá að hún vissi hvað ég var að hugsa þegar við settumst niður til að taka viðtalið. Ég var kominn til að spyrja hana ákveðinna spurninga.

Ég var búinn að vinna mig í átt að spurningunni og þegar ég ber hana upp þá tekur tókumaðurinn, Jóhann Máni Jóhannsson, eftir því að öll ljós slokkna. Við skoðum málin og batteriinn, sem voru full þegar við byrjuðum að taka, eru skyndilega orðin tóm. Ramminn dökkar niður og þetta var hálf ónýtt. Svo við tókum viðtalið aftur.

Þá segir hún mér skyndilega að Reynir sé kominn í herbergið, og við ákváðum að taka viðtalið við hann – svona fyrst hann var kominn. Þegar ég fer svo að tala aftur við Lindu og segja henni frá hlutum sem höfðu gerst í ferlinu þá fara hlutir að fljúga um herbergið – og þetta sést í myndinni. Það hafa nokkrir áhorfendur séð þetta.

Ég stoppa ekkert tókuna og fer að taka upp hluti sem höfðu fallið til jarðar á óútskýrðan hátt og raða þeim aftur upp. Svo mundi ég ekk-



Baldvin Z á frumsýningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ert hvað ég ætlaði að segja við hana þannig að ég fór aldrei þangað aftur.

Eftir þetta þá vorum við, ég, Jóhann og hljóðmaðurinn sem var þarna líka, í algjöru losti.

Baldvin segir að þetta hafi ekki verið í eina skiptið sem eitthvað yfirnáttúrulegt gerðist. Í eftirvinnslunni þar sem hann sat með klipparanum að ákveða hvernig þessi saga yrði sögð komu tvær leiðir til greina. Baldvin ákvað að fylgja sannfæringu sinni og nánast í sömu mund komu skilaboð frá Lindu. „Þá var Reynir

ÞEGAR ÉG FER SVO AÐ TALA AFTUR VIÐ LINDU OG SEGJA HENNI FRÁ HLUTUM SEM HÖFÐU GERST Í FERLINU ÞÁ FARA HLUTIR AÐ FLJÚGA UM HERBERGIÐ – OG ÞETTA SÉST Í MYNDINI.

búinn að segja við hana að ég ætti að standa við þessa ákvörðun. Hann væri sáttur við hvernig myndin liti út og ætlaði að hætta að skipta sér af.“ benediktboas@365.is

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

Afsláttur af pökkum til útlanda

Þeir sem senda pakka til vina og ættingja
í útlöndum fá allt að 20% afslátt af sendingum
til 1. desember. Nánar á postur.is/jol.



Við komum því til skila



BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar



Svo er hneykslast á Katrínu

Svo virðist sem pólitískar samæfingar þessi misserin hafi gengið fram af ýmsum. Rétt eins og tilveru þeirra hafi verið snúið á haus þegar vinstri og hægri fóru að ylja áform sín undir sömu sæng.

En ég var viðbúinn þessu þar sem ég sit löngum stundum á bókasafninu í bænum Alcalá la Real og hef oftast fyrir framan mig sagnfræðing mikinn sem les allan daginn í aldagömlum skjölum um sögu fyrrnefnds bæjar. Hann minnir mig mjög á Þórberg Þórðarson nema hvað að áru hans fannst mér umleika velsæmi mikið og háttvísi. Hann er finni í tainu, í jakkafötum og oft með slafu. Hann handleikur fornar skræðurnar eins og heilaskurðlæknir. Orðfæri hans er svo fram úr máta hátiðlegt að hann þérar mig í bak og fyrir og ávarpar mig sem herra þó erindið sé ekki annað en að biðja mig um að draga gluggatjöldin fyrir. Hins vegar brá svo við um daginn að hann skelti upp úr einsog sauðdrukkin Vestfirðingur á þorablóti og lamdi í bordið. Spurði ég hvað vektí kátinu hans og þá tókst honum að kreista upp úr sér:

„Hér á 16. öld þegar plágan fór um sveitir ákváðu yfirvöld hér í Alcalá að loka borgarmúrnum og banna alla umferð inn í bæinn. Hins vegar vildi svo til að hórhúsið var fyrir utan múrana en þá tóku þeir ákvörðun um að flytja starfsemina inn í bæinn.“

Svo margendurtók hann gamalt orðatiltæki sem er svo klúrt að það er ekki hafandi eftir í virðulegu dagblaði en það átti að sanna mannanna girnd. Ég brást feiminn við enda fólk farið að glápa á okkur og viðstaddir velsæmispesar byrjaðir að engjast af síðferðispinu út af þessum óvænta viðsnúningi. Svo er fólk að hneykslast á Katrínu.

Gerðið gæða- og verðsamanburð

Sofðu betur á BODYPRINT®

Höfum opnað nýja og glæsilega vefverslun

svfnogheilsa.is

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

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



Reverie BODYPRINT®



Stillanlegt hjónarúm

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

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

Svefnsófar - Leðursófar - Hornsófar - Stólar o.fl.

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



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



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

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



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



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



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



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



Boas hvíldarstóll m/leðri á slitflötum aðeins kr. 69.900,-
Rafdrifinn m/leðri á slitflötum verð aðeins kr. 99.900,-



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



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



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



Palermo tungusófi m/gráa PU leðri aðeins kr. 199.900,-



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



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
VAXTALAUSAR
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa



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

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

OPÍÐ 24 TÍMA

Iceland

FISKIBOLLUR

2 FYRIR

GAMALDAGS HAKKBOLLUR - FISKIBOLLUR

KAUPIR 1 KG. FÆRD 2 KG.

Fiskikóngurinn

Sogavegi 3 Höfðabakka 1