FRÉTTABLAÐIÐ

238. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 9. OKTÓBER 2018

Aukum þátttöku kvenna í skimun með kaupum á Bleiku slaufunni

Stelpur stöndum saman

Að ríkisstjórnarfundi loknum settist sjávarútvegsráðherra niður með forsætisráðherra til að fara yfir mál tengd fiskeldi. Ljóst er að leyfi og rekstur fiskeldisfyrirtækja er hitamál og skiptar skoðanir eru til að mynda innan VG um hvernig skuli ganga fram í málinu. Umhverfisráðherra VG hefur áður lýst því yfir að hann vilji fara með mikilli gát í laxeldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fyrirtækin fái tíu mánaða fresti

Frumvarp sjávarútvegsráðherra um breytingar á lögum um fiskeldi lagt fram í dag. Með því getur ráðherra veitt fyrirtækjum bráðabirgðaleyfi. Arctic Fish fundaði með banka sínum þegar starfsleyfið var afturkallað.

ALÞINGI Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra mun í dag leggja fram frumvarp til breytingar á lögum um fiskeldi til að tryggja að fyrirtæki í laxeldi á Vestfjörðum, Fjarðalax og Arctic Fish, geti haldið áfram starfsemi þrátt fyrir úrskurði og afturköllun starfsleyfa fyrirtækjanna.

Í frumvarpi Kristjáns Þórs kemur fram að ráðherra sé heimilt, að undangenginni umsögn Matvælastofnunar, að veita fyrirtækjum í laxeldi bráðabirgðaleyfi til allt að tíu mánaða.

„Frumvarpinu er ætlað að lagfæra með almennum hætti annmarka á lögum um fiskeldi til framtíðar. Sá annmarki birtist í því að samkvæmt gildandi lögum er eina úrræði Matvælastofnunar í þeim tilvikum sem rekstrarleyfi fiskeldisstöðvar er fellt úr gildi að stöðva starfsemi hennar. Þannig hafa stjórnvöld engin úrræði til að koma í veg fyrir mögulega óafturkræfa og óþarfa sóun verðmæta né heldur gæta meðalhófs,“ segir í tilkynningu frá sjávarútvegsráðherra. Drög að frumvarpinu voru samþykkt á aukafundi ríkisstjórnarinnar í hádeginu í gær og kynnt hinum stjórnmálaflokkunum síðdegis í gær.

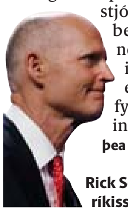
Stjórnin samþykkti drög að frumvarpi sjávarútvegsráðherra í gær.

Því er fyrirtækjunum, Arctic Fish og Fjarðalaxi, gefinn frestur til að fara yfir umhverfismat fyrirtækjanna til að tryggja að umsókn þeirra um aukið laxeldi á sunnanverðum Vestfjörðum verði samkvæmt lögum og reglum.

Samkvæmt heimildum blaðsins voru fulltrúar Arctic Fish kallaðir á fund viðskiptabanka síns þegar rekstrarleyfi þeirra var afturkallað og gerð grein fyrir að afturköllun á leyfinu gæti þýtt riftun á lánasamningum við félagið. Fréttir síðustu daga um inngrip stjórnvalda hafi róað bankann. Hins vegar hafi litlu mátt muna um tíma. **– sa /** **sjá síðu 4**

Neyðarástandi lýst yfir í Flórída

BANDARÍKIN Fellibylurinn Michael stefnir á Flórída. Spár gera ráð fyrir því að hann gangi á land sem annars stigs fellibylur á morgun. Neyðarástandi lýst yfir. „Þessi stormur ógnar lífi okkar og verður gífurlega hættulegur,“ segir ríkisstjórinn Rick Scott. Kosningar eru fram undan í Flórída; um annað sæti ríkisins í öldungadeild þingsins og um ríkisstjóra þann 6. nóvember svo fátt eitt sé nefnt. Vegna stormsins hafa frambjóðendur flestir aflýst fyrirhuguðum kosningafundum sínum. **þea /** **sjá síðu 8**



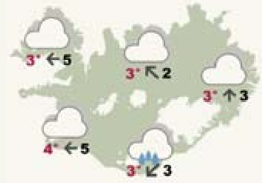
Rick Scott er ríkisstjóri í Flórída.

BLEIKA SLAUFAN

Stöndum með stelpunum!

Tökum sameiginlega ábyrgð á þátttöku kvenna í skimun með kaupum á Bleiku slaufunni

Veður



Suðaustan 3-8 með skúrum eða slydduéljum, en rofar smám saman til um landið norðanvert. Hiti 0 til 7 stig. SJÁ SÍÐU 16

Lofa að njósna ekki í gegnum Portal.

Facebook treður nýjar slóðir

TÆKNI Samfélagsmiðlarisinn Facebook, sem rekur meðal annars Facebook, Instagram og WhatsApp, kynnti í gær tvo nýja snjallskjái úr smiðju fyrirtækisins. Skjáirnir kallast Portal og Portal Plus. Alexa, stafræni aðstoðarmaðurinn úr smiðju Amazon, er innbyggð í skjáina en þeir eru þó einna helst hugsaðir fyrir myndbandssamtöl í gegnum Messenger-appið.

Með Portal og Portal Plus hafa orðið ákveðin kaflaskil í sögu Facebook. Þetta er í fyrsta skipti sem fyrirtækið sendir frá sér vélbúnað. Hingað til hefur hugbúnaður verið viðfangsefnið og hefur sú vinna heppnast vel enda notar gríðarlegur fjöldi samfélagsmiðla fyrirtækisins. Þó er vert að minnast á það að Facebook keypti sýndarveruleikagleraugnaframleiðandann Oculus árið 2014. Portal-skjáirnir eru þó settir á markað undir nafni Facebook.

Kynningu Facebook var ekki tekið gagnrýnislaust í gær. Jeremy White hjá tæknitímaritinu Wired sagði til að mynda að tímasetningin væri einstaklega óheppileg í ljósi þess að nýlega hafi verið brotist inn í milljónir reikninga notenda Facebook. „Spurningin er einfaldlega sú hvort fólk muni hundsa ógn við öryggi sitt vegna þess hve vel því líst á vöruna,“ sagði White.

Andrew Bosworth, sem stýrir markaðssetningu Portal, sagði við BBC að skiljanlega hefðu neytendur áhyggjur af því að Facebook kæmi hljóðnemum og myndavélum inn á heimili neytenda. Facebook myndi hins vegar ekki undir nokkrum kringumstæðum njósna um viðskiptavini sína í gegnum Portal. **– þea**

Ökutækin skóuð fyrir veturinn

Það ætti ekki að hafa farið fram hjá neinum að stutt er í að vetur konungur kíki í sína árlegu heimsókn. Meðal þess sem því fylgir er að ökumenn líti við á dekkjaverkstæði landsins til að passa upp á veggrip bifreiða sinna í vetrarfærðinni. Þessir starfsmenn N1 á Bíldshöfða höfðu nóg að gera þegar ljósmyndari Fréttablaðsins leit við og er viðbúið að sú staða sé einnig uppi á öðrum verkstæðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sakar Jóhannes um samsæri

BRETLAND Bretinn Robert Tchenguiz telur lögmanninn Jóhannes Rúnar Jóhannsson hafa haft uppi samsæri gegn sér í starfi sínu fyrir slitastjórn Kaupþings. Hann segir Jóhannes, ásamt embætti sérstaks saksóknara, hafa blekkt bresku efnahagsbrotalögregluna (SFO) til að hefja rannsókn á viðskiptum sínum við Kaupþing. Þetta kom fram í máli lögmanns Roberts fyrir dómi í London í gær þegar mál hans gegn endurskoðunarstofunni Grant Thornton, tveimur starfsmönnum hennar og Jóhannesi Rúnari var tekið fyrir. Breskir miðlar greina frá.

Málið er höfðað til greiðslu bóta vegna rannsóknar SFO árið 2011. Telur Tchenguiz að fyrrgreindir aðilar hafi látið embætti sérstaks saksóknara hafa falskar upplýsingar sem síðar rötuðu til SFO og urðu grundvöllur rannsóknar. Krefst hann milljarðs punda í bætur. **– jóe**

Mörgum brugðið við svikapóst frá lögreglu

Vísbendingar um að Íslendingur hafi komið að svikapóstinum sem sendur var á fjölda fólks um helgina í nafni lögreglunnar. Nokkur vinna að baki svindlinu segir netöryggissérfræðingur. Tilgangurinn að ná aðgangi að tölvu viðtakenda.

LÖGREGLUMÁL „Fólki var eðlilega brugðið, þetta virtist koma frá lögreglu og fólk vissi ekki til þess að hafa brotið af sér og skildi ekki hvað málið var,“ segir Daði Gunnarsson rannsóknarlögreglumaður um svikapóstana sem sendir voru út um helgina í nafni lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Þar voru viðtakendur með nokkuð sannfærandi hætti boðaðir í skýrslutöku á lögreglustöðinni á Hverfisgötu vegna ótilgreinds máls og póstinum fylgdi hlekkur sem, ef leiðbeiningum var fylgt til enda, endaði þannig að tölvuþrjótarnir næðu aðgangi að tölvu viðtakanda.

Daði segir að hlekkurinn hafi leitt inn á dæmigerða veiðisíðu þar sem skrá átti niður persónuupplýsingar. „Svo fékkstu skrá til baka og áttir að opna hana. Þegar allt þetta var gert þá var á bak við þetta svokallað spilliforrit (e. malware) sem opnar bakdyr að tölvunni eða „remote access trojan“. Það veitir aðgang að tölvunni þegar þeim hentar. En við vitum ekki hversu margir lentu í því að opna þessar skrár og erum að vinna í að skrifa leiðbeiningar fyrir fólk,“ segir Daði. Hann segir að ríflega hundrað manns hafi haft samband við lögreglu út af málinu. Margir hafi áttað sig á því að hér væri ekki allt með felldu og tilkynnt það. Daði segir greinilegt að tölvuþrjótarnir hafi komist yfir póstlista einhvers staðar. Ekki sé vitað hvar, en það sé eitt af því sem verið er að skoða.

Enn sem komið er hefur enginn tilkynnt um að hafa fengið kröfur frá tölvuþrjótunum eða orðið fyrir fjárhagstjóni.

Ríflega hundrað manns tilkynntu svikapóstinn til lögreglu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

> Þetta er nokkuð svæsin leið. Þú skráir íslenskt lén, hermir eftir pósti frá lögreglu sem er nokkuð flottur.
>
> Theódór Ragnar Gíslason

Tölvuþrjótarnir undirbjuggu svindlið vel en svo virðist sem viðkomandi hafi keypt lénið logreian.is með stolnum upplýsingum vinsæls bloggara hjá ISNIC. Frá því léni var svo svikapósturinn sendur út.

Theódór Ragnar Gíslason, tæknistjóri hjá tölvuöryggisfyrirtækinu Syndis, segir vísbendingar um að þarna hafi Íslendingar komið að. Hann kveðst ekki hafa kafað tæknilega ofan í málið en miðað við það sem fram hafi komið sé það áhugavert.

Málfarið í tölvupóstinum sjálfum gefi vísbendingu um að þarna hafi Íslendingur í það minnsta verið með í liði. Þá hafi gefi sú staðreynd að ISNIC-auðkenni hafi verið hakkað til kynna að viðkomandi viti hvernig hlutirnir virki hér á landi.

„Þetta er nokkuð svæsin leið. Þú skráir íslenskt lén, hermir eftir pósti frá lögreglu sem er nokkuð flottur, kóperar síðuna þeirra. Það er talsvert vinna á bak við þetta,“ segir Theódór. **mikael@frettabladid.is**

Smærri viðgerðir

Hraðþjónusta HEKLU.
Hringdu í 590 50 30 eða renndu við.
Hekla.is

HEKLA

HVAÐ ER Í MATINN?

1.798 kr. pk.

Grænmetisréttur
Vegan soyakjöt með rótargrænmeti, byggi og chili-mayjo

1.959 kr. pk.

Kjúklingaréttur
Kjúklingabringur í engifer og lime með fersku grænmeti og ofnbökuðum kartöfluteningum

1.959 kr. pk.

Kjúklingaréttur
Pönnusteiktir kjúklingastrimlar Rub með fersku grænmeti og sætkartöflumús

1.959 kr. pk.

Kjúklingaréttur
Kjúklingabringur í Tikka masala með grænmeti, basmati hrís-grjónum og kryddjurtasósu

2.198 kr. pk.

Lambakjötsréttur
Lambapottréttur í karrý-kókos með fersku grænmeti og basmati hrísgrjónum

2.198 kr. pk.

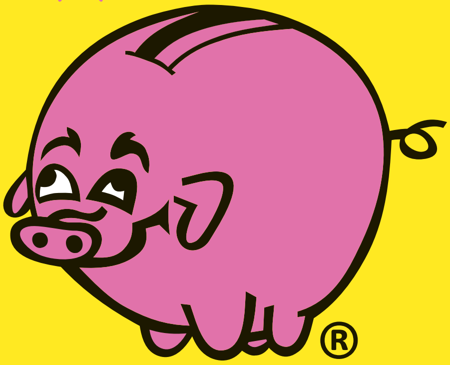
Fiskréttur
Þorskhnakki Toscana með sætum kartöflum og brokkolí

2.398 kr. pk.

Fiskréttur
Hvítlauksmarineraður Lax með rótargrænmeti, steiktu byggi og chili-mayjo

2.398 kr. pk.

Nautakjötsréttur
Austurlenskur nautapottréttur með grænmeti og kartöflumús



BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með **14. október** eða meðan birgðir endast.

Ákærð fyrir að nauðga dóttur sinni og láta systur hennar horfa á

DÓMSMÁL Héraðssaksóknari hefur ákært mann og konu fyrir gróf kynferðisbrot gagnvart börnum þeirra. Rannsókn málsins hófst í sumar og hefur maðurinn setið í gæsluvarðhaldi síðan þá. Konan sat í gæsluvarðhaldi um tveggja vikna skeið en hefur síðan verið í farbanni allt þar til hún var úrskurðuð í gæsluvarðhald á ný í síðustu viku.

Þetta kemur fram í tveimur úrskurðum Landsréttar sem birtir voru í gær. Í úrskurðunum kemur fram að parið sé ákært fyrir að hafa nauðgað dóttur konunnar, sem er stjúpdóttir mannsins, og hafa tekið athæfið upp á myndband. Þá eru þau ákærð fyrir að hafa veitt henni áfengi og fyrir að hafa framleitt klámefni. Systir stúlkunnar, sem er barn þeirra beggja, fylgdist með athæfinu og eru þau ákærð fyrir blygðunarsemisbrot vegna þess. Stúlkurnar eru báðar yngri en fimmtán ára.

Konan játaði sök að hluta í sumar og var sleppt í kjölfar þess. Í þeim yfirheyrslum sagði hún að hún hefði verið mjög ölvuð þegar nauðgunin á að hafa átt sér stað og þá gerði hún mjög lítið úr hlut sínum. Þegar myndbandsupptökur af atvikinu voru rannsakaðar, en þær fundust á myndavél sem falin var í fataskáp á heimili fólksins, kom í ljós að þáttur konunnar var mun meiri en hún hafði gefið til kynna og tók hún að mati ákæruvaldsins virkan þátt í hinu meinta broti.

Mál parsins var höfðað fyrir Héraðsdómi Reykjaness. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Maðurinn er að auki ákærður fyrir kynferðisbrot með því að hafa haft í vörslu sinni myndlykla, tölvur og geisladiska sem innihéldu yfir 800 ljósmyndir og 29 hreyfimyndir af barnaklámi. Þá er hann ákærður fyrir brot gegn vopnalögum og fyrir brot í nánu sambandi með því að hafa ítrekað rassskellt dóttur sína og annað barn.

Gæsluvarðhald parsins er á grundvelli almannahagsmuna og rennur út 31. október. **– jóe**

Langanesbyggð ósátt við VÍS

SVEITARSTJÓRNIR Sveitarstjórn Langanesbyggðar segist harma ákvörðun VÍS um að loka starfsstöðvum á landsbyggðinni.

Elías Pétursson, sveitarstjóri Langanesbyggðar.

„Þrátt fyrir þá mikilvægu breytingu sem í ljósleiðaravæðingu landsbyggðarinnar felst þá virðist hjá stjórnendum sumra stórfyrirtækja þess misskilnings gæta að best sé að safna sem flestu starfsfólki undir eitt þak og þá helst á dýrasta stað, í höfuðborg landsins, frekar en að gera fólki alls staðar að af landinu kleift að sinna viðkomandi störfum,“ segir sveitarstjórnin. Þau skoða möguleika á að segja upp samningi við VÍS. **– gar**

Fokdýr flugferð

LÖGREGLUMÁL Lögreglan stöðvaði ökumann um helgina sem mældist á 167 kílómetra hraða á Reykjanesbraut þar sem hámarkshraði er 90 kílómetrar á klukkustund. Hann var sviptur ökuréttindum til bráðabirgða og gert að greiða 240 þúsund króna sekt. Ökumaðurinn bar því við að hafa verið að flýta sér að ná flugi. **– smj**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Stjórnvöld björguðu lánalínu Arctic Fish á síðustu stundu

Frumvarp Kristjáns Þórs Júlíussonar veitir ráðherra heimild til að gefa út bráðabirgðaleyfi til laxeldisfyrirtækja. Forsvarsmenn Arctic Fish greindu þingmönnum frá því að afturköllun starfs- og rekstrarleyfis hafi valdið titringi í viðskiptabanka þeirra. Þingmaður VG vill heyra í umhverfissinnum og laxveiðirétthöfum.

FISKELDI Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra mun í dag leggja fram frumvarp til breytingar á lögum um fiskeldi til að tryggja að fyrirtæki í laxeldi á Vestfjörðum, Fjarðalax og Arctic Fish, geti haldið áfram starfsemi þrátt fyrir úrskurði og afturköllun starfsleyfa fyrirtækjanna.

Í frumvarpi Kristjáns Þórs kemur fram að ráðherra sé heimilt, að undangenginni umsögn Matvælastofnunar, að veita fyrirtækjum í laxeldi bráðabirgðaleyfi, til allt að tíu mánaða.

„Þetta eru mál sem snerta sjávarútvegsráðherra. Það sem snýr að mér hefur með starfsleyfi að gera á grundvelli laga um hollustuhætti og mengunarvarnir. Þar er alveg ljóst að fyrirtækin geta sótt um undanþágu frá starfsleyfinu og það var ekki rætt á ríkisstjórnarfundi.“ sagði Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra þegar hann gekk af ríkisstjórnarfundi í gær. Hann sagði enn fremur að hann hefði ekki fengið inn á sitt borð umsókn fyrirtækjanna um undanþágu en ef til þess kæmi myndi hann taka málið til meðferðar.

Fundur var haldinn í gær með Matvælastofnun, Umhverfisstofnun, Skipulagsstofnun og laxeldisfyrirtækjunum tveimur. Sigrún Ágústsdóttir, sérfræðingur Umhverfisstofnunar á sviði friðlýsinga og starfsleyfa, segir að á fundinum hafi verið rædd tillaga um hvernig væri hægt að bæta úr þeim annmarka sem fjallað er um í úrskurðum úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. „Ný

Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra mun freista þess að höggva á þann hnút sem kominn er á málefni laxeldisfyrirtækja. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vill laxveiðirétthafa á fund

Rósa Björk Brynjólfsdóttir, þingmaður VG, segist ekki hafa séð frumvarp sjávarútvegsráðherra. „En ég óskaði eftir því á sunnudag að umhverfisverndarsinnar og laxveiðirétthafar komi á fund umhverfis- og samgöngunefndar í vikunni, enda nauðsynlegt að við fáum að heyra þeirra sjónarmið í nefndinni,“ segir Rósa. Aðspurð segir Rósa að enn sem komið er hafi engar undirtektir verið við þá beiðni, hvorki frá stjórnarliðum né stjórnarandstöðu.

» Neil Shiran Þórisson, framkvæmdastjóri Arctic Fish, er mágur Gunnars Atla Gunnarssonar, aðstoðarmanns Kristján Þórs sjávarútvegsráðherra.

leyfi fyrirtækjanna tveggja eru fallin úr gildi en eldri leyfi þeirra fyrir minna umfangi eru enn í gildi samkvæmt okkar skilningi. Það sé því enn hægt að nýta þau leyfi að okkar mati,“ segir Sigrún.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins voru fulltrúar Arctic Fish kallaðir á fund viðskiptabanka síns þegar rekstrarleyfi þeirra hafði verið afturkallað og gerð grein fyrir því að afturköllun á rekstrarleyfi gæti þýtt riftun á lánasamningum við félagið. Hins vegar hafi fréttir síðustu daga um inngrip stjórnvalda róað viðskiptabankann. Litlu hafi þó mátt muna á tímabili.

Halla Signý Kristjánsdóttir, annar varaformaður atvinnuveganefndar og þingmaður Framsóknarflokksins á Vestfjörðum, segir að gjaldþrot fyrirtækjanna hafi komið til tals. „Þetta er dagaspursmál því þeir sjá stefnuleysið í málaflokknum og vandræðaganginn og hafa kallað fyrirtækin að borðinu og viljað fá svör,“ segir Halla Signý. „Fyrirtækin hafa sagt atvinnuveganefnd þetta og ég sem þingmaður kjördæmisins hef verið fyrir vestan og hef verið að heyra þetta.“

sveinn@frettabladid.is

JEEP CHEROKEE LONGITUDE LUXURY
JEEP 7 DAGA VIKUNNAR. ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.
VERÐ 7.550.000 KR. - AÐEINS 2 BÍLAR EFTIR.
TILBOÐSVERÐ 6.990.000 KR.
DÍSEL 2.2 185 HÖ. 9 GÍRA SJÁLFSKIPTUR.
AUKAHLUTAPAKKI: MÁLMLITUR, 18" ÁLFELGUR, 30" DEKK, 8,4" SKJÁR, LEÐURSÆTI, RAFDRIFIN FRAMSÆTI MEÐ MJÓBAKSSTUÐNINGI, BAKKMYNDAVÉL, LEIÐSÖGUKERFI OG PREMIUM HLJÓÐKERFI, LYKILLAUST AÐGENGI, FJARSTART OG RAFMAGNS AFTURHLERI.
ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
UMBOÐSAÐILI JEEP Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
Jeep
THERE'S ONLY ONE

HAPPY BIRTHDAY JOHN AND SEAN!

John, you are still with us and giving us
wisdom and happiness when it’s much needed.

Yoko Ono býður gestum til Viðeyjar að kvöldi 9. október til að vera viðstaddir tendrun Friðarsúlunnar.

Fríar ferðir frá Skarfabakka frá kl. 17.30.

Ljósið verður tendrað kl. 20.00.

Yoko Ono invites you to Videy Island to take part in the lighting of IMAGINE PEACE TOWER.

Free ferry from Skarfabakka from 5.30 pm.

The lighting will take place at 8.00 pm.

i ii iii

I love you all,

yoko

Sjómenn sameinast í kjarabaráttu

ATVINNUMÁL Fjölmörg stéttarfélög sjómanna hafa undirbúið sameiningu til að standa betur að vígi í baráttu sinni fyrir bættum kjörum. Unnið hefur verið að því undanfarna mánuði og farið að sjást í land í viðræðum félaganna. Sjómenn eru nú í um 20 stéttarfélögum vítt og breitt um landið og slagkraftur sjómanna hefur því verið takmarkaður í kjarabaráttu þeirra.

Þau félög sem undirbúa sameiningu eru Sjómannafélag Íslands, Sjómannafélag Eyjafjarðar, Sjómanna- og vélstjórafélag Grindavíkur, Sjómannafélag Hafnarfjarðar og Jötunn. Von er á að fleiri stökkvi á bátinn og verði með í áhöfn þessa nýja stéttarfélags sjómanna. Markmið sameiningarinnar er að skapa stórt og stöndugt stéttarfélag sjómanna og styrkja með því bakland þeirra. Nýtt félag yrði langstærsta stéttarfélag sjómanna.

„Þessi vinna hefur verið í gangi í talsverðan tíma enda hefur það verið okkar skoðun að það sé margfalt vænlegra til árangurs að búa til stórt og öflugt félag til að standa að baki sjómönnum þessa lands,“ segir Bergur Þorkelsson, gjaldkeri Sjómannafélags Íslands. „Með þessu móti getum við sameinað krafta okkar og þannig skapað grundvöll til að setja gríðarlega innspýtingu í allt okkar starf, ekki síst þær kjarasamningsviðræður sem fram undan eru við Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi.“ **– sa**

Minntust blaðakonu

Fjölmenni kom saman í Sofiu í Búlgaríu í gær til að minnast blaðakonunnar Viktoriu Marinovu. Lík hennar fannst illa útleikið í almenningsgarði í borginni. Samkvæmt innanríkisráðuneyti landsins var henni nauðgað áður en hún var myrt. Dagana fyrir lát sitt hafði hún kannað spillingarmál tengd fjárveitingum Evrópuþingsins til sveitarstjórna í landinu. Stjórnvöld segja morðið ekki tengjast starfi hennar en margir efast. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Vilja styttri útkallstíma á Suðurlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Eyjamenn vilja sjúkraþyrlu

HEILBRIGÐISMÁL Bæjarráð Vestmannaeyja kveðst taka undir ályktun stjórnar Sambands sveitarfélaga á Suðurlandi (SASS) um að koma eigi upp sérstakri sjúkraþyrlu.

Bæjarráðið vitnar til nýlegrar skýrslu starfshóps velferðarráðuneytisins og segist eins og SASS taka undir með tveimur af sjö fulltrúum í starfshópnum um að koma ætti upp sérstakri sjúkraþyrlu með útkallstíma sem væri styttri en tíu mínútur. Rekstrarkostnaður yrði 500 til 880 milljónir króna á ári. Stjórn SASS leggur til að þyrlan verði staðsett á Suðurlandi og bæjarráð Vestmannaeyja telur ákjósanlegt að þyrlan verði í Eyjum. **– gar**

FASTEIGNASALAN BÆR
www.fasteignasalan.is

Haraldur Guðjónsson
lögg. fast.
s. 783 1494
halli@fasteignasalan.is

Hlíðarvegur 11, 200 Kópavogi

Opið hús þriðjudaginn 9. okt. kl. 17:30 – 18:00

Falleg 3. herb. neðri hæð í þríbýli með bílskúr og sérinngangi. Í íbúðinni eru 2 svefnherbergi, eldhús, baðherbergi, þvottahús, borðstofa og stofa. Góðar suðursvalir. Bílskúr upphitaður. Heitt og kalt vatn. Frábær staðsetning. **V. 44.9 m.**

Nánari uppl. Haraldur Guðjónsson lgf s. 783 1494
og Bjarni Sigurjónsson selj. s. 626 3201

Tinni og Lukku-Láki séu skildir út undan

Markmið laga um stuðning við útgáfu bóka á íslensku er að auka lestur ungs fólks, bæta læsi og styðja við útgáfu bóka á íslensku. Bókaútgefandi telur að bækur á borð við Tinna og Lukku-Láka verði undanskildar þessum stuðningi.

MENNING Frumvarp Lilju Alfreðsdóttur, mennta- og menningarmálaráðherra, um stuðning við útgáfu bóka á íslensku tekur ekki til útgáfu bóka á borð við Lukku-Láka, Tinna, Ástrík og fleiri myndasögur sem gefnar eru út hér á landi með íslenskum texta. Gísli Einarsson, framkvæmdastjóri Nexus á Íslandi, telur það geta stangast á við markmið laganna um að auka lestur hér á landi.

Frumvarp Lilju hefur verið lagt fram á þingi. Markmið laganna er að efla útgáfu bóka á íslensku með því að veita bókaútgefendum tímabundinn stuðning í formi endurgreiðslu á hluta kostnaðar sem fellur til við útgáfu bóka á íslensku. Kemur þar fram að „bókaútgáfa er ein af mikilvægustu stoðum íslenskrar menningar og er gildi hennar fyrir verndun og stuðning við íslenska tungu og eflingu læsis óumdeilt“.

Hins vegar er ekki gert ráð fyrir að veittur sé stuðningur vegna útgáfu tímarita. Með tímaritum er átt við hvers konar útgáfu rita sem koma út reglulega og að minnsta kosti tvisvar sinnum á ári eða að útgáfan sé liður í ótímabundinni röð og gert sé ráð fyrir útgáfum um ófyrirsjáanlega framtíð. Þetta segir Gísli að gæti gengið gegn markmiðum laganna.

„Þarna tel ég að tryggja þurfi að lesefni, sem ætlað sé börnum, falli ekki undir tímarit. Miðað við þá skilgreiningu sem er að finna í skýringum með frumvarpinu þá er ekki annað að sjá en að bækur á borð við Lukku-Láka, Tinna, Ástrík og fleiri myndasögur sem ég og fleiri ólumst upp við að lesa séu skilgreindar sem tímarit. Þær eru hluti af seríu, eru númeraðar, geta komið út oftar en einu sinni á ári,“ segir Gísli. „Myndasögur eru mikilvægar til að auka lestur ungs fólks og því brýnt að útgefendur myndasögubóka á íslensku standi jafnfætis öðrum bókaútgefendum hér á landi.“

Gísli stendur sjálfur fyrir þýðingum á bókum sem alla jafna kallast myndasögur eða myndrænar skáldsögur þar sem lengri sögum er skipt niður í margar bækur. Sögurnar beri sama yfirtitil, segir hann, og koma oft á tíðum margir höfundar að einni og sömu bókinni. Því sé það ákveðið réttlætismál að sú útgáfa lendi ekki í flokki með tímaritum og eigi því ekki rétt á endurgreiðslu kostnaðar.

sveinn@frettabladid.is

Ljóst er að myndasögubækur skipa stóran sess í lestri margra barna hér á landi. Hér gluggar Gísli í eina af bókunum um Lukku-Láka. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Myndasögur eru mikilvægar til að auka lestur ungs fólks og því brýnt að útgefendur myndasögubóka á íslensku standi jafnfætis öðrum bókaútgefendum hér á landi.
>
> Gísli Einarsson, framkvæmdastjóri Nexus á Íslandi

OUTLANDER PHEV

Mitsubishi Outlander PHEV er rafdrifinn & svo miklu meira. Fullkominn samleikur raf- og bensínorkunnar skilar þér sönnu akstursfrelsi og háþróaðar tæknilausnir færa þér allt að 45 km hreinum rafakstri og 600 km heildardrægni með lágmarkseyðslu allt niður í 2.0 l/100 km.* Virkjaðu það besta úr báðum heimum.

Verð frá 4.690.000 KR.

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

*Miðað við fulla hleðslu og fullan tank við bestu aðstæður skv. óháðri WLTP mælingu.

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

HEKLA

Frans páfi. NORDICPHOTOS/GETTY

Páfi kennir kölska um hneykslismálin

PÁFAGARÐUR Djöfullinn ber ábyrgð á þeim fjölmörgu kynferðisofbeldishneykslismálum sem hafa skekið kaþólsku kirkjuna. Þetta sagði Frans páfi í gær og bað kaþólikka um allan heim um að leggjast á bæn alla daga októbermánaðar til að hrekja freistarann í burtu.

„Við verðum að bjarga kirkjunni frá þeim illa, frá freistaranum. Á sama tíma þurfum við að vera meðvituð um sekt okkar, mistök og misbeitingu í nútíð og fortíð,“ hafði Reuters eftir Frans páfa.

Hneykslismál kaþólsku kirkjunnar eru mýmörg og hefur komist upp um stórfelld brot í meðal annars Bandaríkjunum og í Síle undanfarið. – þea

Tveir fengu nóbelsverðlaun

VÍSINDI Bandaríkjamennirnir William Nordhaus og Paul Romer vinna nóbelsverðlaunin í hagfræði í ár. Um þetta tilkynnti sænska vísindaakademían í gær. Nordhaus er verðlaunaður fyrir að aðlaga kenningar hagfræðinnar til þess að gera ráð fyrir loftslagsbreytingum, Romer fyrir að gera ráð fyrir framþróun tækninnar.

„Ég held að fjölmargir haldi að það sé svo erfitt og dýrt að vernda umhverfið að fólk vilji bara hundsa vandann. En við getum án nokkurs vafa náð miklum árangri í umhverfisvernd án þess að fyrirgera möguleikum okkar á því að viðhalda hagvexti,“ sagði Romer við Reuters í gær. – þea

Neyðarástand vegna fellibyls

Fellibylurinn Michael stefnir á Flórída. Spár gera ráð fyrir því að hann gangi á land sem annars stigs fellibylur á morgun. Neyðarástandi lýst yfir og varað við hvassviðri, mikilli úrkomu, hækkandi sjávarborði og flóðum.

Stormurinn gekk yfir Kúbu í gær. Neyðarástandi lýst yfir í Flórída. Viðvaranir við hitabeltisstormi í sýslunum í kring.

BANDARÍKIN Neyðarástandi hefur verið lýst yfir og fellibylsviðvaranir verið gefnar í 26 sýslum á hinu svokallaða pönnuskafti (e. Panhandle) Flórída í Bandaríkjunum, það er landræmunni sem gengur vestur frá Flóridaskaganum og að borginni Pensacola. Sömuleiðis hafa verið gefnar út viðvaranir við hitabeltisstormi í nærliggjandi sýslum og suður að Tampa. Ástæðan er fellibylurinn Michael, sem gekk yfir Kúbu í gær sem hitabeltisstormur. Samkvæmt frétt CNN var allt að 304 millimetra úrkomu á vesturhluta Kúbu í gær.

Samkvæmt spám bæði einkareknu veðurstofunnar The Weather Channel og fellibyljamiðstöðvar Bandaríkjanna (NHC) er útlit fyrir að Michael gangi á land í Flórída sem annars stigs fellibylur á morgun. Vindhraði verði á milli 33 og 49 metrar á sekúndu og úrkoma mikil.

Strax í gær voru eyjarskeggjar á Keys-eyjum, rétt suður af Flóridaskaga, farnir að finna vel fyrir veðrinu. Búist er við um 100 millimetra úrkomu þar í dag.

Búist er við því að yfirborð sjávar komi til með að hækka mikið allt frá Pensacola og að Tampa vegna stormsins. Hafa íbúar því verið beðnir um að vera á varðbergi þar sem ástandið gæti orðið lífshættulegt.

„Þessi stormur ógnar lífi okkar og verður gífurlega hættulegur. Afleiðingar hans á samfélög á svæðinu gætu orðið gríðarlegar. Þess vegna þurfa fjölskyldur að vera vel undirbúnar,“ sagði Rick Scott ríkisstjóri á blaðamannafundi og bætti við:

„Þið verðið öll að undirbúa ykkur. Ekki taka neina áhættu. Sjávarborð mun hækka, það verður hvasst, það gætu orðið flóð og það eru miklar líkur á því að hvirfilbyljir myndist.“

Íbúar Flórída hafa margir hverjir einbeitt sér að kosningum undanfarna daga. Kosið er um annað sæti ríkisins í öldungadeild þingsins og um ríkisstjóra þess þann 6. nóvember næstkomandi svo fátt eitt sé nefnt. Vegna stormsins hafa frambjóðendur flestir aflýst fyrirhuguðum kosningafundum sínum.

Útlit er fyrir að afar mjótt verði á munum í kosningunum. Í nýjustu könnunum mældist munurinn á frambjóðendum Demókrata og Repúblikana í báðum kosningum einungis eitt prósent.

Búist er við því að Michael haldi áfram yfir Georgíu og Suður-Karólínu sem hitabeltisstormur áður en hann heldur svo í norðaustur.

thorgnyr@frettabladid.is

Rick Scott.

Skammt stórra högga á milli

Starfsmenn FEMA, almannavarna Bandaríkjanna, standa í ströngu þessa dagana. Stutt er frá því að fellibylurinn Florence reið yfir Bandaríkin og olli miklu tjóni. Í fyrra gengu svo Harvey, Irma, Maria og Nate á land í Bandaríkjunum með stuttu millibili.

The New York Times fjallaði um það í gær að FEMA hefði styrkt ríki, svæði og sveitarfélög um alls 81 milljarð Bandaríkjadala, jafnvirði tæplega tíu billjóna króna, frá árinu 1992. Fjármagnið fór í 683.035 mismunandi verkefni. Allt frá því að fjarlægja brak og til þess að reisa opinberar byggingar á nýjan leik eftir að þær höfðu hrunið í ofviðri.

Ekki hafi hins vegar verið tekið nægilegt tillit til loftslagsbreytinga við þau uppbyggingarverkefni sem fjármunirnir fóru í. Því hafi hinar nýju byggingar verið alveg jafnviðkvæmar fyrir næsta stormi og þær sem hrundu í þeim fyrri, að því er blaðið hélt fram.

NÝR FORD TRANSIT CUSTOM
– Betri en nokkru sinni

Ford Transit Custom er þekktur fyrir einstakan búnað, endingu og hagkvæmni. Með nýrri kynslóð bætir Ford enn í og gerir Transit Custom enn betri. Hinn nýi Ford Transit Custom er ríkulega búinn m.a. olíumiðstöð með tímastilli, upphitanlegri framrúðu, aksturstölvu, Easy fuel eldsneytisáfyllingu, upphitanlegu ökumannssæti, spólvörn, ESP stöðuleikakerfi, brekkuaðstoð og 14 geymsluhólfum í innréttingu.

KOMDU OG TRYGGÐU ÞÉR FORD TRANSIT! EIGUM BÍLA TILBÚNA TIL AFHENDINGAR STRAX.

FORD TRANSIT CUSTOM KOSTAR FRÁ:
3.056.452 KR. ÁN VSK.
3.790.000 KR. MEÐ VSK.
FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Ford
ford.is

- VIÐ ERUM 10 ÁRA -

AFMÆLISTILBOÐ

DAGANA 9. - 14. OKTÓBER

30-50% AF VÖLDUM VÖRUM*

FLEIRI TILBOÐ Í VERSLUN OG VEFSÍÐU

*Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði - Gildir á meðan birgðir endast

CHRYSTAL legubekkur með 2 bakpúðum. Blátt eða grátt áklæði. L200 cm. 129.900 kr. Nú 79.900 kr.

FAME hægindastóll. Brúnt leðurlíki eða svart velúr. 39.900 kr. Nú 23.900 kr.

40%

MESSINA Grátt áklæði. 3ja sæta. L225 cm. 119.900 kr. Nú 69.900 kr. 2ja sæta. L173 cm. 79.900 kr. Nú 44.900 kr.

34% AF HONEST BORÐSTOFU-BORÐI

HONEST borðstofuborð. Gráolíuborin eik. 200x95 cm. 149.900 kr. Nú 97.900 kr.

45%

PARIS stóll. Hvítur eða Svartur. 14.900 kr. Nú 7.900 kr.

FLAIRE stóll. Svartur með hvítum saum. 49.900 kr. Nú 29.900 kr.

BAILEY stóll. Grátt áklæði. 16.900 kr. Nú 9.900 kr.

CAROLINA stóll. Ýmsir litir. 12.900 kr. Nú 7.900 kr.

30-50% AF ÖLLUM MOTTUM

NANOK motta. 140x200 cm. 44.900 kr. Nú 29.900 kr. 170x240 cm. 64.900 kr. Nú 44.900 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Flestir þingmenn virðast sammála um að bregðast þurfi við úrskurði sem felldi úr gildi starfsleyfi fiskeldisfyrirtækjanna á Vestfjörðum. Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra leggur fram frumvarp í dag til að stíga inn í stöðuna sem upp er komin og tryggja áframhaldandi starfsemi þeirra.

Stjórnin kölluð saman í gær

Fiskeldi í brennidepli eftir að úrskurður felldi úr gildi starfsleyfi Fjarðalax og Arctic Fish á Vestfjörðum. Sjávarútvegsráðherra vill breyta lögum svo fyrirtækin loki ekki á meðan greitt er úr þeirra málum.

Ljóst er að fjölmörg störf eru í húfi á sunnanverðum Vestfjörðum, þar sem byggðin er viðkvæm ef fyrirtæki á borð við Arctic Fish og Fjarðalax myndu hætta starfsemi. Þeir sem tala gegn laxeldi segja náttúruverndarsjónarmiðin vega þyngra og vilja ekki að lax sé alinn í opnum sjókvíum.

Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfismálaráðherra var fenginn frá náttúruverndarsamtökum í embættið á vegum þingflokks VG. Hann hefur áður sagst vilja fara með mikilli gát þegar kemur að uppbyggingu laxeldis.

Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir iðnaðarráðherra sagði um helgina að ekki sé hægt að una við þá stöðu sem uppi er á Vestfjörðum.

Lýðheilsa

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Árlega má rekja um 63 prósent dauðsfalla í heiminum til sjúkdóma sem ekki eru komnir til vegna smits. Þetta eru hinir svokölluðu smitlausu sjúkdómar. Þessir kvillar eru jafn fjölbreyttir og þeir eru margir; oft krónísk veikindi, stundum skyndileg dauðsföll. Árið 2012 mátti rekja 38 milljónir dauðsfalla í heiminum til þessara sjúkdóma.

Koma má í veg fyrir langflesta smitlausa sjúkdóma, enda eru þeir oftar en ekki háðir breytum sem mögulegt er að stýra, eða eiga við. Flestar birtingarmyndir krabbameins má flokka sem smitlausan sjúkdóm sem háður er ytri breytum og þáttum. Hægt er að koma í veg fyrir 30 til 50 prósent allra krabbameina með því að lágmarka aukna áhættu sem hlýst af tóbaksreykingum, ofþyngd, offitu, lélegu mataræði, of lítilli hreyfingu, áfengisneyslu og loftmengun.

Krabbamein er því ekki aðeins bundið við óheppilegar stökkbreytingar í erfðaefni okkar og óstjórnlega fjölgun frumna í kjölfarið, heldur hverfist það að stórum hluta um okkar eigin ákvarðanir, umhverfi og lífsstíl.

Tíðindi af mikilvægum framförum í krabbameinslækningum og erfðavísindum dynja á okkur öllum stundum, og öðru hverju í bland við staðlausa stafi hómópata, grasalækna og annarra sölumanna snákaolíu um ósannreyndar aðferðir til að koma í veg fyrir krabbamein og aðra kvilla. Það er auðvelt, jafnvel freistandi, að falla í gryfju aðleiðslu sem byggð er á því sem blasir við okkur, í stað þess að komast að niðurstöðu eða ályktun á rökréttan hátt.

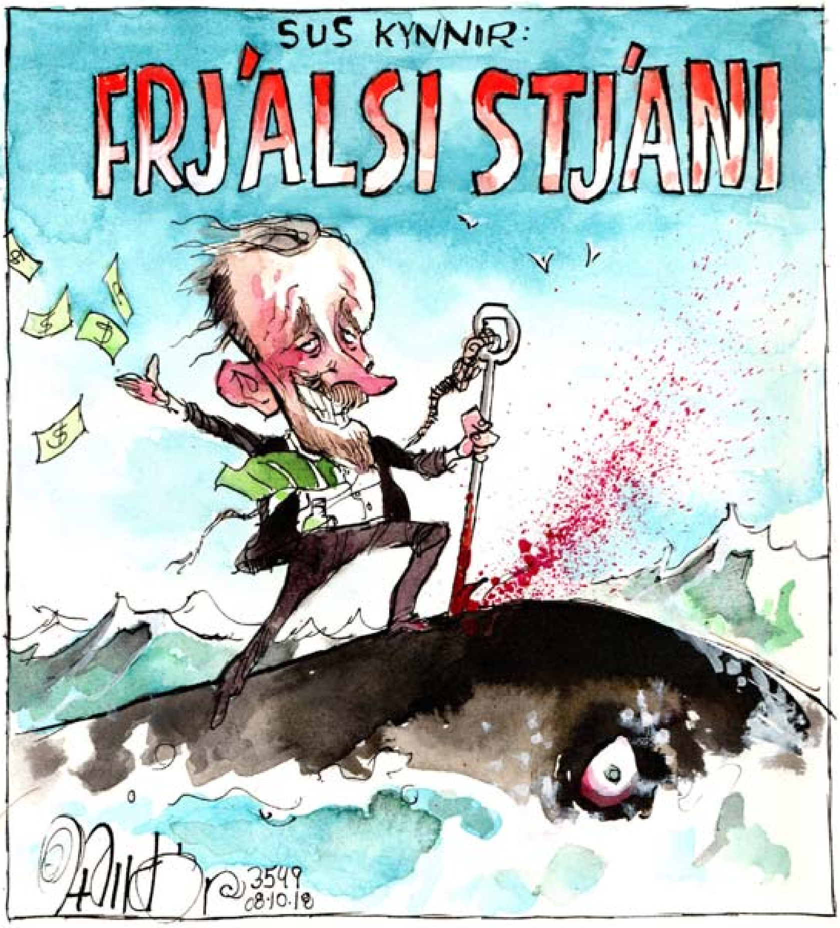
Það verður vafalaust erfitt að telja almenningi trú um að hann sjálfur beri á endanum mestu ábyrgðina. Raunar er slíkt ómögulegt þegar þjóðarleiðtogar og aðrir sem tök hafa til að móta opinbera umræðu lýsa því yfir að lækning verði að finnast við krabbameini. Sama hversu miklum peningum við ausum í krabbameinsrannsóknir þá verður afraksturinn aldrei lækning. Þannig eru slíkar yfirlýsingar aðeins til þess fallnar að létta ábyrgðinni af einstaklingum.

Eins mikilvægt og það er að efla rannsóknir á sviðum erfða og krabbameins, þá verður þessi mikilvægi vilji til að sigrast á hinu ósigranlega að endurspeglast í opinberri stefnumótun ríkis og sveitarfélaga. Þar sem einstaklingurinn er virkjaður í baráttunni og hvattur til að taka skynsamlegar ákvarðanir um lífsstíl sinn og umhverfi.

Það er auðveldara að koma í veg fyrir krabbamein en að lækna það. Með aukinni þátttöku í skimunum og snemmgreiningu krabbameins, auk bólusetningar við þeim veirum sem tengdar eru krabbameini (HPV), verður hægt að ná miklum árangri. En mikilvægasta aðgerðin mun ávallt taka til áhættuþátta í umhverfinu og bætts lífsmynsturs almennings. Slík áhersla krefst meiriháttar fjárfestingar, en ef við ætlum í annað borð að reyna að eiga við hið óviðráðanlega þá getum við allt eins gert það af eins miklum krafti og mögulegt er.

Það er auðveldara að koma í veg fyrir krabbamein en að lækna það.

Halldór



Varmadælur & loftkæling

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægar slóðir
- Fjarstýring fylgir

Verð frá aðeins
kr. 155.000 m.vsk
Midea MOB12
Max 4,92 kW
2,19 kW við -7° úti og
20° inni hita (COP 2,44)
f. íbúð ca 60m2.

Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

Frá degi til dags

Árið hans Sigmundar
Í gær var ár liðið frá því Sigmundur Davíð Gunnlaugsson stofnaði Miðflokkinn og formaðurinn fagnaði „mögnuðu“ ári í kveðju til flokksmanna. „Aldrei höfðu fleiri flokkar verið í framboði. Samt varð niðurstaðan mesta fylgi sem nýtt framboð hefur fengið á Íslandi,“ skrifar Sigmundur. Á þessum tímamótum er honum efst í huga „þakklæti fyrir að hafa tækifæri til að vinna með svona stórum hópi af einstöku fólki og fyrir þann stuðning sem við höfum fengið“. Fullur tilhlökkunar siglir hann inn í annað árið í leit og framkvæmd lausna „sem virka fyrir Ísland“.

Heilræðavísur Kavanaughs
Hagyrðingurinn og guðfræðingurinn Jón Valur Jensson hyllir í Facebook-hópnum Boðnarmiði nýskipaðan hæstaréttardómara í Bandaríkjunum, Brett Kavanaugh, þegar hann yrkir um hvernig horfa megi til hans sem fyrirmyndar í ástarmálum. „Kynntu þér vininn hann Kavanaugh/ef konur í sleik viltu lokka./Þá færðu sem karlinn að kafa nóg/ í kvenlegan yndisþokka!/Enginn taki þau orð mín hér/sem annað en gamanmál,/ Kavanaughs hrein því að æran er/í augum mínum. Skál!“ Þótt mælandi ljóðsins árétti að vísan sé grín má ætla að því fylgi nokkur alvara af hálfu höfundar.
thorarinn@frettabladid.is

Fljótum við sofandi að feigðarósi?

Björn Þorláksson
upplýsingafulltrúi Umhverfisstofnunar

Brýnt er að velta fyrir sér framlagi Íslendinga og stefnu til að sporna við hnattrænni hlýnun. Ef horft er til sviðs stjórnmálanna má spyrja hvers konar viðurlög og hvatakerfi eru æskilegust til að við verðum sjálfbært draumaþjóðfélag?

Framtíðarsýn Evrópu er að draumaþjóðfélagið losi lítinn koltvísýring og umhverfisvæn hagkerfi myndi grunn að velllíðan almennings ásamt þrautseigum vistkerfum. Helstu áskoranir tengjast ósjálfbærum framleiðslu- og neyslukerfum og áhrifum þeirra til langs tíma á vistkerfi og heilsu manna.

„Raunar eigum við erfitt með að skilja hugmyndina hvað það þýðir að lifa innan þolmarka plánetunnar. Það sem er hins vegar augljóst er að við verðum að breyta lykilkerfum á borð við samgöngu-, orku-, húsnæðis- og matvælakerfi ef við viljum breytingar til lengri tíma litið,“ sagði Hans Bruyninckx , framkvæmdastjóri Umhverfisstofnunar Evrópu, þegar síðasta SOER-skýrsla um stöðu og horfur í umhverfismálum var kynnt.

Ísland hefur alla burði að standa sig vel og leggja fram þekkingu til alþjóðasamstarfs um umhverfismál. Hitt er ljóst hvað okkar heimahlutskipti varðar að þótt nægt neysluvatn og ýmsir aðrir þættir séu okkur hagfelldir, þarf umpólun á ýmsum öðrum sviðum í meðvitund einstaklinga, fyrirtækja, atvinnulífs og stjórnmála gagnvart mikilvægi umhverfismála.

Æska landsins virðist þó reiðubúin til að axla ábyrgð gagnvart losun gróðurhúsalofttegunda og öðrum ógnum sem steðja að veröldinni. Athygli hefur vakið að síðustu misseri hefur mátt sjá mikinn fjölda frétta þar sem börn eru leiðandi afl í umhverfismálum og vekja okkur hin sem eldri erum.

Hvort við verðum nokkru sinni „draumaþjóðfélag“ er erfitt að segja. En það er mikilvægt að meðvitund barnanna okkar skerðist ekki vegna þess að við, „fullorðnir Íslendingar“, séum þeim ekki nægilega góð fyrirmynd í umhverfismálum. Lífsgæði og afkomumöguleikar okkar eigin barna eru undir. Í þeim efnum dugar ekki að fljóta sofandi að feigðarósi.

Hvort við verðum nokkru sinni „draumaþjóðfélag“ er erfitt að segja.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson kjartanh@frettabladid.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is, MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Hrunið blasir við

Gunnlaugur Stefánsson
Heydölum

Ég þekki af eigin reynslu úr stjórnmálunum hve sárt er að horfa upp á byggðir í landinu grotna niður af því að fjármagn skortir til fjárfestinga í öflugu atvinnulífi. Svo koma skyndilega norskir auðrisar með fullar hendur fjár og vilja setja upp risafiskeldi í opnum sjókvíum. Er það happafengur fyrir fólkið í dreifðum byggðum og frelsandi lausn fyrir stjórnmálamenn?

Hvað er það sem hvetur norska auðrisa til fjárfestinga í opnu sjókvíaeldi á Íslandi? Fullvissan um að mega gera það sem þeim er bannað að gera heima hjá sér í ljósi reynslunnar. Flóknara er það ekki. Reynslan af opna eldinu í nágrannalöndunum er skelfileg. Þar hefur nú víðast verið lokað á nýtt sjókvíaeldi og settar fram áætlanir um að það heyri brátt sögunni til, fari upp á land eða í lokuð kerfi. Það er ekki lengur dýrara en opna eldið. Hins vegar er eftirsóknarvert að helga sér ný svæði í landi þar sem eldisleyfin eru nánast ókeypis. Leyfin sem Úrskurðarnefndin var núna að ógilda hefðu kostað 45 milljarða í Noregi samkvæmt uppboðum þar í landi. Svo er hvetjandi að hafa stjórnmálamenn ginnkeypta fyrir hvaða atvinnuuppbyggingu sem er í veikum byggðum, eftirlitskerfi í skötulíki og regluverk vanþróuð, en megi móta með hagsmuni eldisins að leiðarljósi.

Eru byggðirnar þá í boði fyrir hvað sem er? Hvar er sjálfsvirðing okkar? Erum við tilbúin að fórna landinu fyrir skammtímagróða norskra auðrisa, óafturkræf umhverfisspjöll og áróður um skýjaborgir? Saga byggðanna á Íslandi er þyrnum stráð af alls konar ævintýrum. Oftast sá fólkið ekki fyrir sáran endi þeirra. En ef litið er til reynslunnar af opnu sjókvíaeldi hér á landi og í nágrannalöndum, þá blasir hrunið við. Ekki aðeins fyrir villta laxastofna og náttúruna, heldur mannlífið í byggðunum. Þá neita allir að axla ábyrgð, en heimafólkið og náttúran sitja eftir með tjónið í fanginu.

Eru byggðirnar þá í boði fyrir hvað sem er? Hvar er sjálfsvirðing okkar? Erum við tilbúin að fórna landinu fyrir skammtímagróða norskra auðrisa, óafturkræf umhverfisspjöll og áróður um skýjaborgir?

Opin eldisiðja er hrein tímaskekkja. Lús, óútskýrður fiskdauði, sjúkdómar, fiskur sleppur, erfðablöndun við villta stofna, uppsöfnuð mengun og óþrifnaður skaðar lífríkið í fjörðunum. Þetta veldur því að virt matsfyrirtæki vilja ekki votta matvæli úr svona framleiðslu. Er nema von að íslenska kokkalandsliðið neiti að leggja nafn sitt við slíkar afurðir eða virtir veitingastaðir bera á borð gesta sinna. Dreifðar byggðir eiga betra skilið en þessar fabrikkur. Er ekki nóg komið af ævintýrum? Hvar er metnaður stjórnmálamanna sem telja opið sjókvíaeldi boðlegt fyrir landsbyggðarfólk? Myndi þeim detta í hug að biðja um nokkrar kvíar á sundin í Reykjavík?

Væri nú ekki ráð að virða úrskurði Úrskurðarnefndar umhverfismála og skoða í alvöru hvað er best fyrir náttúruna og fólkið í landinu með því að allt fiskeldi fari upp á land eða í lokuð kerfi, en leyfa norskum auðrisum að glepjast einum af sínum ævintýrum?

Það væri reisn að því.

Hluthafafundur í Reitum fasteignafélagi hf. 31. október 2018.

Stjórn Reita fasteignafélags hf. boðar til hluthafafundar í félaginu sem haldinn verður miðvikudaginn 31. október 2018 kl. 9:00 á skrifstofu félagsins að Kringlunni 4-12, Reykjavík, 3. hæð.

Dagskrá fundarins verður sem hér segir:

1. Tillaga um breytingar á samþykktum félagsins.
2. Tillaga um starfsreglur tilnefningarnefndar.
3. Tillaga um laun tilnefningarnefndar.
4. Tillaga um skipun tveggja nefndarmanna í tilnefningarnefnd.
5. Önnur mál, löglega upp borin.

Tillaga um breytingar á samþykktum félagsins varða 15. og 17. gr. samþykktanna, en breytingarnar lúta að því að koma á fót tilnefningarnefnd í félaginu. Tillögur undir dagskrárliðum nr. 3. og 4. eru háðar því að hluthafar samþykki áður tillögur undir dagskrárliðum 1. og 2., að öðrum kosti falla þeir dagskrárliðir niður.

Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafund fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt eða rafrænt umboð á eyðublaði eða í samræmi við eyðublað sem aðgengilegt er á vef félagsins, www.reitir.is/hluthafafundir. Rafrænt umboð skal sent félaginu á netfangið stjorn@reitir.is áður en fundur hefst.

Ekki er gert ráð fyrir að atkvæðagreiðslur á hluthafafundinum verði skriflegar nema einhver fundarmanna krefjist þess eða fundarstjóri úrskurðar um annað. Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Hluthafar geta óskað eftir því að fá að greiða atkvæði um mál sem eru á dagskrá fundarins bréflega. Skal beiðni um slíka atkvæðagreiðslu hafa borist á skrifstofu félagsins eða á netfangið stjorn@reitir.is eigi síðar en fimm sólarhringum fyrir fundinn, þ.e. fyrir kl. 9.00 föstudaginn 26. október 2018.

Hluthafar hafa heimild til að fá ákveðið mál tekið til meðferðar á fundinum og skal kröfu þar um fylgja rökstuðningur eða drög að ályktun sem berast skal stjórn félagsins skriflega eða rafrænt á netfangið stjorn@reitir.is í síðasta lagi 20. október næstkomandi fyrir kl. 16.00.

Dagskrá hluthafafundarins og tillögur sem fyrir hann verða lagðar, svo og aðrar nauðsynlegar upplýsingar um fundinn má finna á vef félagsins, www.reitir.is/hluthafafundir.

Hluthafar og umboðsmenn geta skráð sig á fundinn á fundarstað hálfri klukkustund áður en hann hefst og fengið fundargögn afhent.

Stjórn Reita fasteignafélags hf.

Kringlan 4–12
103 Reykjavík
www.reitir.is
575 9000

REITIR
Velkomin til starfa

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Framkvæmdir hafnar í Kópavogi

Breyttir tímar Hafist var handa við að grafa upp hluta Kópavogsvallar í gær í aðdraganda þess að framkvæmdir eru að hefjast við að leggja gervigras á völlinn fyrir næsta tímabil. Bæði Breiðablik og Víkingur Reykjavík stefna á að vera komin á gervigras á næsta ári sem þýðir að sex lið í Pepsi-deild karla og fimm lið í Pepsi-deild kvenna, eða annað hvert lið í efstu deild, munu leika á gervigrasi á næsta tímabili. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Mikill léttir að fá loksins svör þótt að það sé brot í bakinu

Spjótkastarinn Ásdís Hjálmsdóttir fékk að vita það á dögunum að hún væri með álagsbrot í neðsta hryggjarliðnum og hafi verið með það á Evrópumótinu í sumar. Ásdís segist vera fegin að loksins sé búið að greina vandamálið sem hefur verið að plaga hana undanfarið ár og að hún núna unnið í endurhæfingunni.

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Spjótkastarinn Ásdís Hjálmsdóttir fékk loksins svör við bakmeiðslunum sem hafa verið að plaga hana undanfarna mánuði. Neðst í mjóbakinu er sprunga vegna álags og hefur hún því æft og keppt að undanförnu með brot í bakinu.

„Ég fór nýlega í skoðun þar sem kom í ljós að ég hef fengið álagsbrot í bakið, líklegast síðasta sumar. Þetta er í þeim hluta hryggjarins að ég finn aðeins fyrir þessu þegar ég kasta spjótinu en ekki við styrktaræfingar,“ sagði Ásdís og hélt áfram:

„Verkurinn hvarf eftir tímabilið í fyrra þegar ég hætti að kasta og tók sig upp á ný í vor en ég reyndi að halda honum niðri í ár með sjúkraþjálfun. Hvenær nákvæmlega þetta álagsbrot tók sig upp þori ég ekki að segja en þetta er gamalt brot, það sást við skoðunina að þetta er allavega sex mánaða gamalt. Það er líklegt að þetta hafi gerst í fyrra og að það hafi opnast á ný í ár þegar álagið jókst og fékk ekki að gróa.“

Óvíst er hvenær hún getur kastað spjóti á ný en hún þarf að fara varfærnislega í það.

„Það er erfitt að segja með álagsbrot, þau taka oft lengri tíma en beinbrot að gróa og það fer eftir álagi á svæðið. Ég fékk sprautu til að minnka bólguna til að flýta fyrir

Ásdís undirbýr hér kast á EM í Berlín í sumar þar sem hún kastaði með brot í baki 58,64 metra en Íslandsmet hennar er 63,43 metrar. NORDICPHOTOS/GETTY

endurhæfingunni og þarf ekki að fara í aðgerð og núna er bara verið að bíða eftir endurhæfingu. Ég geri ráð fyrir að fara aftur í sömu skoðun áður en ég kasta spjóti á ný til að vera örugg um að beinið sé búið að gróa. Ég vill ekki taka kastæfingu og lenda í því að brotið opnist á ný.“

Hún segir það vissan létti að þetta sé loksins komið á hreint eftir margra mánaða óvissu.

„Það var mjög góð tilfinning og mikill léttir að heyra loksins hvað var að og hvernig hægt væri að takast á við það. Ég tók þessi meiðsli ekkert alvarlega í byrjun, hélt að þetta myndi fara innan skamms og reyndi að halda þessu niðri. Það gekk vel að æfa í vetur og ég kastaði mjög vel þegar ég hóf það í vor en þegar þetta tók sig aftur upp þá lá þetta afar þungt á mér. Ég fann alltaf fyrir óþægindum og yfirleitt nístandi sársauka þegar ég kastaði og það tók á andlega. Ég vissi ekki hvort ég yrði með tárin í augunum þegar ég kæmi heim af æfingu,“ segir Ásdís sem sagði að það hefði komið sá tími að hún óttaðist um ferilinn.

„Það kom tímapunktur, í sumar gat ég kastað en fann alltaf fyrir óþægindum, og maður hugsaði hvað yrði um ferilinn. Þegar ég hugsa til baka er það klikkun að hafa verið að halda áfram með brot í baki. Við reyndum hvað sem hægt var en okkur tókst aldrei að finna út hvað þetta var og það reyndi á, það var ekki hægt að sjá neina lausn þegar við þekktum ekki vandamálið. Það hefðu eflaust margir tekið þessum fregnum illa en ég var bara fegin.“

Hún rétt missti af úrslitunum á EM í Berlín þar sem hún lenti í 13. sæti og átti flott köst þrátt fyrir meiðslin.

„Það er ótrúlegt að hugsa til baka að hafa náð 13. sæti á EM með brot í baki en á sama tíma ótrúlega svekkjandi. Á fyrstu æfingum sumarsins var ég að kasta það vel að ég hefði komist á verðlaunapall í Berlín. Ég þurfti líka að horfa á eftir sæti í úrslitunum í lokakastinu þegar æfingafélagi minn gerði út um vonir mínar í annað sinn, það var ótrúlega svekkjandi,“ sagði Ásdís. kristinnpall@frettabladid.is

Nýjast

Olís-deild karla

KA - Grótta 21-22

KA: Dagur Gautason 5, Sigþór Gunnar Jónsson 4, Allan Norðberg 4, Áki Egilsnes 4, Sigþór Árni Heimisson 2.

Grótta: Bjartur Guðmundsson 4, Sveinn Jose Rivera 4, Jóhann Reynir Gunnlaugsson 4, Alexander Jón Másson 3, Magnús Öder Einarsson 3.

Efri		Neðri	
Valur	7	Grótta	3
FH	7	ÍBV	3
Afturelding	5	Fram	3
Selfoss	5	Akureyri	2
Haukar	5	ÍR	2
KA	4	Stjarnan	0

Unnu stórsigur gegn Belgíu

FÓTBOLTI Íslenska kvennalandsliðið í knattspyrnu skipað leikmönnum 19 ára og yngri tryggði sér í gær sigur í riðli sínum í undankeppni EM 2019 með því að vinna öruggan 5-1 sigur á Belgíu í Armeníu.

Ísland var, líkt og Belgía, búið að tryggja sæti sitt í milliriðlum fyrir leik dagsins með sigrum á Armeníu og Wales á síðustu dögum.

Hlín Eiríksdóttir, leikmaður Vals, skoraði tvö marka íslenska liðsins, Alexandra Jóhannsdóttir, sem leikur með Blikum og Keflvíkingurinn Sveindís Jane Jónsdóttir skoruðu sitt markið hvor. Leikmaður Belga varð svo fyrir því óláni að skora sjálfsmark. Belgum tókst að klóra í bakkann á 94. mínútu leiksins en lengra komust þær ekki.

Dregið verður í milliriðlana þann 23. nóvember næstkomandi og fara leikirnir fram í apríl og júní næstkomandi. Verða fjögur lið í hverjum riðli og kemst aðeins eitt lið úr hverjum riðli inn í lokakeppnina sjálfa sem fram fer í Skotlandi á næsta ári. – hó

Axel slær með járni á EM atvinnukylfinga í sumar. NORDICPHOTOS/GETTY

Axel hefur leik í Portúgal í dag

GOLF Axel Bóasson, atvinnukylfingur úr GK, mun í dag hefja leik á fyrsta stigi úrtökumótsins fyrir Evrópumótaröðina á næsta ári. Kylfingar þurfa að komast í gegnum þrjú stig til að komast inn í Evrópumótaröðina. Haraldur Franklín Magnús, GR, hefur þegar tryggt sér þátttökurétt á öðru stigi og mun Birgir Leifur Hafþórsson, GKG, einnig taka þátt á öðru stigi.

Er þetta í fimmta sinn sem Axel reynir við úrtökumótið fyrir Evrópumótaröðina sem er næst sterkasta mótaröð heims. Keppti hann í Áskorendamótaröðinni, næststerkustu mótaröð Evrópu, á nýafstöðnu tímabili en náði aldrei flugi þar. – kpt

HAUSTÚTSALA!

30% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM OG GJAFAVÖRU

20% AFSLÁTTUR AF SÉRPÖNTUNUM

CAMERICH CRESCENT SÓFI

KR. 324.000,-, NÚ KR. 226.800,-

FÁANLEGUR Í GRÁU, BRÚNU OG LJÓSU ÁKLÆÐI

HEIMAHÚSIÐ

Ármúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 568 42 42 - www.heimahusid.is. Opið virka daga 10 -18, laugardaga 11-16.

Merkisatburðir

1192 Þriðja krossferðin endar með ósköpum og Ríkharður ljónshjarta og Saladín soldán gera með sér samning um rétt pílagríma til að heimsækja landið helga.

1914 Umsátri Þjóðverja um Antwerpen lýkur með uppgjöf borgarinnar.

1943 Á Hvoli í Mýrdal finnst lifandi leðurblaka og lifði hún í 10 daga. Leðurblaka hafði aldrei áður fundist á Íslandi.

1950 Stofnað til Afreksmerkis hins íslenska lýðveldis, sem veita má þeim sem leggja líf og limi í hættu við að bjarga öðrum úr lífsháska.

1962 Úganda hlýtur sjálfstæði frá Bretlandi.

1963 Skáldatími eftir Halldór Laxness kemur út. Bókin vakti mikla athygli, enda gerir höfundurinn upp við sósíalismann í henni.

1965 Dagur Leifs Eiríkssonar hins heppna er í fyrsta skipti haldinn hátíðlegur á Íslandi.

1971 TF EIR, þyrla Landhelgisgæslunnar, brotlendir á Rjúpnafelli. Flugmaður og farþegi sluppu án meiðsla og höfðu gengið 40 kílómetra frá slysstaðnum er þeir fundust.

1986 Fyrsta einkarekna sjónvarpsstöðin á Íslandi, Stöð 2, tekur til starfa undir stjórn Jóns Óttars Ragnarssonar.

1992 Ný brú yfir Markarfljót vígð. Brúin er 250 metra löng og með henni styttist hringvegurinn um 5 kílómetra. Fyrri brú yfir fljótið var vígð 1. júlí 1934.

2017 Íslenska landsliðið í knattspyrnu tryggir sér sæti á HM í Rússlandi árið 2018.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚTFR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta & lögfræðiþjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

---

✝

Elsku mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,

Lilja Friðbertsdóttir
Háengi 19, Selfossi,

lést þann 26. september.
Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu, frá Selfosskirkju þann 5. október.
Okkar innilegustu þakkir til starfsfólks Heilbrigðisstofnunar Suðurlands og allra sem sýnt hafa okkur samúð og hlýhug.

Aðalheiður Gunnarsdóttir Jón Pálsson
Kristín Bára Gunnarsdóttir
Svanhvít Gunnarsdóttir Sigurður Hjartar Magnússon
Guðrún Lilja Gunnarsdóttir Örn Arason
Friðbert Gunnarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og systir,

Jónína Margrét Ólafsdóttir
leikkona og Alexandertæknikennari,

lést sunnudaginn 7. október sl.
í faðmi fjölskyldunnar.
Jarðarförin fer fram frá Dómkirkjunni, mánudaginn 15. október kl. 15.00.

Sonja Margrét Scott Axel Einar Guðnason
Felix Guðni Axelsson
Lára Axelsdóttir Scott
Alexía Margrét Axelsdóttir
Svanhvít Ólafsdóttir

✝

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

Guðrún Sigríður Jakobsdóttir
hjúkrunarfræðingur og exam.art. í persneskum fræðum, Hellerup, Kaupmannahöfn,

andaðist á Skt. Lukasstiftelsens Hospice í Hellerup föstudaginn 5. október. Útför hennar verður auglýst síðar.

Hans W. Rothenborg
Jens Rothenborg
Jórunn Rothenborg Erlendur Sturla Birgisson
Daniel Hans Erlendsson
Alexander Erlendsson Halldóra Markúsdóttir
og barnabarnabarn.

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Jóhanna Guðrún Gunnarsdóttir
Borgartúni 30B,

lést á gjörgæslu Landspítalans í Reykjavík 6. október 2018.
Útför verður tilkynnt síðar.

Kristján Georgsson
Gunnar Heimir Kristjánsson Selma Gísladóttir
Marín Kristjánsdóttir
Íris Björg Kristjánsdóttir Þórir Bergsson
Kristján Unnar Kristjánsson Soffía Marín Magnúsdóttir
og barnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, sonur minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Óskar Áskell Sigurðsson
Austurkór 65,

lést á hjartadeild Landspítalans 3. október. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 10. október kl. 13.00.

Rebekka Alvars
Guðríður Magnúsdóttir
Karen Rakel Óskarsdóttir Stefán Þór Helgason
Guðríður Svava Óskarsdóttir Halldór Benjamín Guðjónsson
Alvar Óskarsson Eydís Örk Sævarsdóttir
Edith Ósk Óskarsdóttir Kristinn Dan Guðmundsson
Kristín Eva Óskarsdóttir Ágúst Birgisson

✝

Hjartkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Gylfi Kristinn Matthíasson
verktaki,
Hofslundi 1, Garðabæ,

verður jarðsunginn frá Vídalínskirkju í Garðabæ fimmtudaginn 11. október kl. 15.00.

Kristín Erla Sveinbjarnardóttir
Sigurður Sv. Gylfason Jórunn Jónsdóttir
Erla Guðný Gylfadóttir Jón Ó. Guðmundsson
Þórdís Anna Gylfadóttir
og barnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, sonur og bróðir,

Karl Harðarson
andaðist 5. október.
Útförin auglýst síðar.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Ragnheiður Lára Jónsdóttir

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ingveldur Sigurðardóttir
(Stella)
til heimilis á Dvalarheimili Stykkishólms,

lést á St. Franciskusspítala, Stykkishólmi, 4. október sl. Útför verður auglýst síðar.

Aðstandendur.

✝

Okkar ástkæra,

Ingibjörg Guðjónsdóttir
Ofanleiti 5, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi laugardaginn 6. október.

Kristmann Óskarsson Bergljót Hermundsdóttir
Sigríður Guðjónsdóttir Jón Ingvarsson
Guðjón Axel Guðjónsson Katrín Björk Eyvindsdóttir
Kristín Laufey Guðjónsdóttir Óðinn Vignir Jónasson

Elskuleg móðir mín og systir okkar,

Guðrún Sigríður Haraldsdóttir
listamaður,

lést í London 5. október.

Óðinn Örn Hilmarsson
Brynjar Haraldsson
Þórir Haraldsson

✝

Yndislegur eiginmaður, faðir, afi ,sonur og bróðir,

Karl Óskar Jónsson

lést 13. september 2018.
Útför hans hefur þegar farið fram í kyrrþey.

Anna Wojtowicz
Jón T. Karlsson
Stella F. Sigurðardóttir
Elvar B. Sigurðsson
Anna K. Sigurðardóttir
Berglind H. Jónsdóttir
Alexandra
Matthías Jón
Pétur
Basia
Kristín Líf
Aníta Sonja
aðrir aðstandendur.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 9. OKTÓBER 2018

Guðbjörg Sverrisdóttir, fyrirliði kvennaliðs Vals í körfubolta, kemur vel undirbúin til leiks fyrir nýhafið tímabil. Hún gírar sig upp með góðri tónlist. →6

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ

Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu og www.heilsanheim.is

Elín spáir því að eftir tíu ár fari allir krabbameinssjúklingar í gegnum endurhæfingu í formi hreyfingar og líka á meðan á meðferð stendur. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Eins og rússíbani

Elín Skúladóttir greindist með brjóstakrabbamein í byrjun árs í fyrra. Í kjölfarið breytti hún um lífsstíl, kafaði djúpt í jógafræði og gerðist vegan. →?

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Elín fékk hormónatengt brjóstakrabbamein og segir kraftaverki líkast hversu vel lyfjameðferðin gekk en þessi mynd er tekin á þeim tíma. Hún er þakklát fyrir að hafa getað nýtt sér jóga í þessum veikindum. Elín situr í stjórn Krafts en þar er alltaf verið að finna upp á nýjungum fyrir félagana. MYND/JÓNATAN GRÉTARSSON

Eftir að ég greindist með brjóstakrabbamein varð ég ofboðslega upptekin af rannsóknum á því hvað hefur áhrif á krabbamein, hvernig maður kemur sér í gegnum lyfjameðferð og hvað hægt er að gera til að reyna að draga úr líkum á endurkomu sjúkdómsins," segir Elín Skúladóttir en hún greindist með brjóstakrabbamein í apríl í fyrra.

Elín, sem vinnur hjá Fjármálaeftirlitinu og kennir jóga hjá Hress, komst að því að hreyfing er eitt af því stóra sem litið er á í þessum efnum. „Jóga hefur klárlega mikið að segja og almenn hreyfing í víðtækum skilningi er mjög mikilvæg. Í því sambandi má líka nefna gönguferðir og styrktarþjálfun. Ég spái því að eftir tíu ár fari allir krabbameinssjúklingar í gegnum endurhæfingu í formi hreyfingar og líka á meðan á meðferð stendur."

Kraftaverk hversu vel gekk

Lyfjameðferðin gekk vel og Elín er nú undir reglulegu eftirliti lækna. „Fyrir mér er kraftaverki líkast hversu vel hún gekk. Í upphafi lyfjameðferðar veit maður ekkert hverju hægt er að eiga von á. Þetta er eins og að loka augunum og setjast í rússíbana án þess að vita hvað hann er langur eða hvort það sé gat á honum svo maður fari fram af og deyi í leiðinni. Þetta er fullkomin óvissa," segir Elín og bætir við að hún hafi haldið góðri heilsu alla lyfjameðferðina.

„Ég var með hormónatengt krabbamein, sem bregst því miður ekki eins vel við lyfjameðferð og aðrar gerðir en mitt gerði það nú samt. Krabbameinslæknirinn minn sagði mér í upphafi meðferðar að það yrði góður árangur ef æxlin myndu minnka um fimmtíu prósent en í lok hennar kom í ljós að þau hurfu alveg. Hann sagði að ég væri heppin. Ég tengi það við annað og það er alveg sama hvort okkar hefur rétt fyrir sér," segir Elín.

Breytti um lífsstíl

Eftir að Elín greindist með meinið gerði hún miklar breytingar á sínum lífsstíl. Hún breytti mataræðinu og gerðist vegan. „Það er ein besta ákvörðun sem ég hef tekið fyrir sjálfa mig en fjöldi rannsókna sýnir að það er lægri tíðni á krabbameini hjá grænmetisætum en öðrum. Vissulega eru átök að breyta gömlum venjum, sérstaklega þegar maður gengur í gegnum svona rosalegar þrengingar en það er líka gott að gera eitthvað sjálfseflandi, taka sjálfur stjórnina einhvers staðar og gera eitthvað sem maður hefur trú á að geri manni gott. Í heildina var það því ekki erfitt heldur frelsandi," segir Elín.

Kennir jóga hjá Krafti

Frá því í byrjun október hefur Elín kennt fitonsjóga hjá Krafti, félagi ungs fólks sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þeirra. „Ég hef kennt jóga um árabil en tók mér hlé frá kennslu þegar ég greindist. Ég sit í stjórn Krafts og við erum alltaf að hugsa um hvað við getum gert fyrir okkar félagsmenn. Við vitum að jóga er gott fyrir fólk, bæði meðan á meðferð stendur og einnig að henni lokinni. Jóga er ekki aðeins holl hreyfing. Jóga gefur líka ró og slökun og minnir mann á að vera í núinu," segir Elín.

Hún segir jógatímana hjá Krafti vera í stöðugri þróun. „Við gerum alls konar stöður, ekki endilega léttar. Við reynum að ögra okkur en að sama skapi gefa okkur stund til að vera í núinu. Ég legg áherslu á góða slökun og nota til þess gong. Það er gott vegna þess að þegar maður gengur í gegnum veikindi er margt sem truflar hugann, það er svo mikið að gerast í kollinum á manni," segir Elín.

> „Í upphafi lyfjameðferðar veit maður ekkert hverju hægt er að eiga von á. Þetta er eins og að loka augunum og setjast í rússíbana án þess að vita hvað hann er langur eða hvort það sé gat á honum svo maður fari fram af og deyi í leiðinni.
>
> Elín Skúladóttir

Kafaði í fræðin

„Þegar ég fór í gegnum krabbameinsmeðferðina var ég þakklát fyrir að kunna jóga og geta nýtt mér þá þekkingu. Ég fór líka að kafa öðruvísi í jóga en áður og skoða það meira út frá lífsspekinni en ekki aðeins sem hreyfingu og öndun. Mig langaði að tileinka mér það í stærra samhengi," segir Elín en hún kynntist jóga þegar hún vann á skemmtiferðaskipi á sínum yngri árum.

„Mér var eiginlega ýtt út í jóga án þess að ég ætlaði mér það en ég fór í fyrsta tímann þegar ég var um tvítugt. Mér fannst það hræðilega leiðinlegt og tíminn einstaklega lengi að líða. Svo fór ég að vinna hjá fyrirtæki sem er sérhæft í hreyfingu og snyrtingu og þjónustar stærstu skemmtiferðaskip í heimi. Ég var valin til að fara á lítið skip sem er vinsælt hjá fokríku fólki. Þá var ég sett á jógakennaranámskeið og svo send út á haf að kenna jóga," rifjar Elín upp. Allar götur upp frá því hefur hún kennt jóga.

„Núna ætla ég að bæta við mig og læra enn meira. Eftir áramótin fer ég á jógakennaranámskeið sem heitir Jivamukti og er haldið á Indlandi. Um er að ræða virt jógakennaranám á vegum bandarískra jóga. Þeir hafa verið áberandi í Bandaríkjunum og m.a. kennt Sting, Madonnu og fleiri stórstjörnum jóga. Þeir kenna það sem heildstætt kerfi, ekki bara sem hreyfingu heldur líka með áherslu á grænmetisfæði. Ég er mjög spennt að fara út og læra meira," segir Elín bjartsýn á framtíðina.

Hyprosan augndropar innihalda hypromellósa og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusiggi (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og auakverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.sérlyfjaskrá.is. September 2018.

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

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveg@frettabladid.is s. 512 5351 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumenn:** **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429,

Minni sykurlöngun, jafnari blóðsykur og aukin orka

Raspberry Ketones frá Natures Aid getur hjálpað til að losna við sykurþörfina og minnka matarlöngunina. Fjölmargir tala um aukna orku, að auðveldara sé að losna við aukakílóin og halda kjörþyngd.

Sykur er eitthvað sem gleður bragðlauka flestra okkar en getur líka verið eitt það óhollasta sem við látum ofan í okkur. Sykurinn getur nefnilega valdið fíkn sem þýðir að erfitt er að hætta neyslu án þess að finna verulega fyrir því. Sykurneysla getur valdið bólgum í líkamanum sem við finnum oft sérstaklega fyrir í liðunum. Hann kemur ójafnvægi á þarmaflóruna, getur valdið sveppasýkingum, hefur slæm áhrif á blóðsykurinn og insúlínframleiðslu líkamans sem ýtir undir fitusöfnum. Það er því til mikils að vinna fyrir okkur að losna við sykurinn og hefur Rasperry Ketones reynst mörgum vel í þeim efnum.

Náttúrulegur andoxunargjafi

Rasberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te. Rasperry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin sem heilbrigt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínnæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt, ásamt því að við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega, þá söfnum við ekki umframfitu.

Fitubrennsla

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi, fitutap (aukin fitubrennsla) og það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum.

Dregur úr sykurþörf og eykur kraft

Agnes Hlíf Andrésdóttir er viðskiptastjóri á auglýsingastofunni H:N , móðir og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl. „Ég sinni krefjandi starfi sem krefst bæði mikils aga og einbeitingar á hverjum einasta degi. Það skiptir mig því gríðarlega miklu máli að æfa reglulega og huga vel að næringunni minni.“

Agnes Hlíf segir það lykilinn að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu.

Agnes Hlíf segir það lykilinn að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu. Það skipti ekki síður máli að vera góð fyrirmynd og stundum geti stríðið við sykurpúkann tekið á. „Rasberry Ketones kom því eins og himnasending inn í líf mitt. Það dregur ekki aðeins úr sykurþörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oftar en ekki þetta „litla auka“ sem stundum vantar upp á þegar kemur að daglegu amstri,“ segir Agnes Hlíf.

„Ég byrja daginn alltaf á að taka eina töflu fyrir morgunmat og finn hvernig það gefur mér strax auka kraft inn í daginn. Svo tek ég eina áður en ég fer á æfingu, hvort sem það er í hádeginu eða seinnipartinn. Fyrir mér er Raspberry Ketones jafn mikilvægt og lýsið er fyrir börnin mín,“ útskýrir hún.

„Græna te-ið í Raspberry Ketones hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst jafnari og stöðguri en ella. Ég mæli hiklaust með Raspberry Ketones fyrir fólk með marga bolta á lofti.“

Veldu gæði

Hvert hylki inniheldur 400 mg af hreinum Raspberry kjarna ásamt 35 mg kjarna af hreinu grænu tei. Það inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni, laktósa eða ger. Raspberry Ketones Advance frá Natures Aid er GMP vottað (Good manufacturing process) og uppfyllir það ströngustu gæðakröfur sem völ er á.

Fæst í apótekum heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Náttúruleg lausn við vægum sveppasýkingum

Topida Intimate sprey er notað á svæði með sveppasýkingu sem veldur pirringi, særindum eða kláða hvort sem um fætur eða kynfærasvæði er að ræða.

Sveppasýkingar geta verið ansi hvimleiðar og stundum erfitt að uppræta þær. Uppistaðan í Topida spreyinu, sem hefur reynst vel gegn vægum sveppasýkingum, er náttúrulegar olíur og jurtir og er það án kemískra efna og parabena sem þýðir að það má notast eftir þörfum, hvar og hvenær sem er.

Heitir pottar og þröngar buxur

Fjölmargar skýringar geta verið á því af hverju við fáum sveppasýkingar. Þær eru af völdum svepps af tegundinni Candida albicans en hann er til staðar í flestum einstaklingum. Hann er einkum að finna í munni, meltingarfærum og leggöngum og sumir eru einnig með hann á húðinni. Þessi sveppur lifir á líkama okkar í jafnvægi við aðrar örverur eins og bakteríur og gerir okkur alla jafna ekkert mein. Ef eitthvað fer úrskeiðis í þessu jafnvægi getum við fengið sveppasýkingar einhvers staðar á líkamanum.

Ójafnvægi á þarmaflóru eða sýrustig í leggöngum getur verið orsökin, smit með kynmökum, þröngar buxur, gerviefni í nærfatnaði og margt fleira getur valdið sýkingum sem við finnum fyrir. Sveppasýkingar blossa upp ef það verður ójafnvægi í bakteríuflórunni okkar eða sýrustigi og geta þær verið á kynfærum sem og annars staðar á líkamanum.

Sveppasýkingar af völdum Candida eru algengastar í munni (þruska), leggöngum og vélinda en þær geta komið nánast hvar sem er og eru sveppasýkingar á fótum einnig algengar.

Breytingaskeið kvenna

Konur sem komnar eru á breytingaskeiðið kannast margar við

þurrk í leggöngum. Slímhúð í leggöngum sem hefur hingað til séð um að verja þetta svæði er orðin mikið minni, stríðið minnkar og sýkingar geta átt greiðari aðgang. Það gæti verið skýring á aukinni lykt sem margar konur finna fyrir á þessu aldursskeiði og svo fylgir þurrkinum líka kláði og óþægindi sem getur reynst erfitt að losna við þrátt fyrir mikið hreinlæti.

Topida er náttúruleg lausn

Vægar sveppasýkingar, pirring og kláða þarf ekki alltaf að meðhöndla með lyfjum. Góðir mjólkursýrugerlar eru alltaf til góðs og svo Topidan sem er náttúruleg lausn og hefur reynst

Topida virkar róandi á húð, dregur úr bólgu, er sveppadrepandi og minnkar kláða.

mörgum vel. Topida virkar róandi á húð, dregur úr bólgu, er sveppadrepandi og minnkar kláða.

Regluleg notkun getur gert líkamanum kleift að byggja upp heilbrigða bakteríuflóru og jafna PH-gildið, sem kemur í veg fyrir að sveppurinn nái að fjölga sér á ný. Topida er einfaldlega spreyjað á sýkta svæðið sem gerir það mjög þægilegt í notkun og þar sem um náttúrulega húðmeðferð er að ræða, má nota það eins oft og þurfa þykir. Við mælum þó með inntöku á góðum mjólkursýrugerlum samhliða.

Innihaldsefni

Topida inniheldur ilmkjarnaolíur sem draga úr einkennum og eru öflugar gegn sýkingum og sveppum, þetta eru: Sandalviður, Manuka, Tee tree, Lemon tea tree, tímian-, hvítlauks-, fennel- og piparmintuolía. Þessi náttúrulega vara er að sjálfsögðu án parabena, kortisóns, alkóhóls, sýklalyfja og kemískra efna.

Jákvæð snerting getur skipt sköpum fyrir heilsuna

Snerting, faðmlög og kossar frá þeim sem okkur þykir vænt um og treystum getur verið með því hollasta sem völ er á. Fyrir því eru fjölmargar ástæður, flestar líffræðilegar sem eiga sér rætur djúpt í þróunarsögu mannsins.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Snerting getur verið af ýmsum toga og rannsóknir sýna fram á að jafnvel lítil snerting eins og að haldast í hendur getur verið verkjastillandi og róandi.

Fjölmargar rannsóknir sýna að ástrík vina- eða parasambönd þar sem snerting er algeng geta stuðlað að bættri heilsu og lægri blóðþrýstingi.

Þegar við snertum, föðmum eða kyssum vin eða ástvin er snertingin hlaðin merkingu. Við leitum að væntumþykju, tengslum eða erum að láta í ljós einhverja þörf. Ólíkir menningarheimar hafa ólíkar aðferðir til að tjá blíðu eða virðingu en sumir telja að á Vesturlöndum höfum við sett snertingu inn í svo þröngan ramma að það sé að verða okkur fjötur um fót, að fólk þjáist í raun af snertingarleysi og þangað megi meðal annars rekja tíðni ofbeldis sem felur í sér óvelkomna snertingu. Líkamleg snerting er auðvitað ekki alltaf velkomin eða viðeigandi og þegar ókunnugt fólk á hlut getur hún verið ofbeldi.

Nýleg finnsk rannsókn leiddi í ljós að hvort snerting hefur jákvæð eða neikvæð áhrif er alfarið háð samhengi og snerting leiði ekki alltaf til jákvæðra tilfinninga. En rannsóknir sýna líka að snerting er gríðarlega mikilvæg fyrir mannkynið þegar kemur að því að deila tilfinningum og viðhalda samböndum, bæði rómantískum og félagslegum.

Frægar rannsóknir hafa sýnt að börn sem vaxa úr grasi án snertingar sem ber í sér væntumþykju eiga oft við þroskavanda að etja og eiga erfitt með að fóta sig félagslega. Að snerta og vera snert hefur áhrif á þau svæði í heilanum sem stjórna því hvernig við hugsum, bregðumst við og hvernig okkur líður. Ein rannsókn sýnir til dæmis að snerting með væntumþykju virkjar framheilann sem hefur með nám og ákvarðanatöku að gera auk þeirra áhrifa sem hún hefur á tilfinningaþroska og félagslega hegðun.

Snerting getur líka verið róandi og vakið öryggi hjá fólki sem er undir álagi þar sem hún sendir skilaboð um stuðning og samkennd. Sænsk rannsókn frá í fyrra staðfestir þau aldagömlu sannindi að það að faðma og strjúka börnum sem líður illa róar þau og skapar öryggi og vellíðan.

Í þessu samhengi hefur umræða farið af stað um snertingu í sálfræðimeðferð og hvort mögulega jákvæðar afleiðingar snertingar trompi mögulegar siðfræðilegar spurningar.

Staðreyndin er sú að við sækjum í að faðma þá sem okkur þykir vænt um einmitt vegna þess að við fáum þar staðfestingu á huggun og væntumþykju. Rannsóknir hafa sýnt að konur sem nota líkamlega snertingu til að styðja maka sína sýna meiri virkni á heilasvæðum sem hafa með verðlaun að gera og þannig getur það að faðma einhvern sem líður illa verið gott fyrir bæði þann sem er faðmaður og þann sem faðmar þar sem báðir aðilar auka þannig góðar tilfinningar og styrkja tengslin. Hollenskar rannsóknir sýna að faðmlag frá þeim sem okkur þykir vænt um getur létt á tilvistarkreppu og fjarlægt sjálfsefasemdir. Sömu rannsóknir gefa til kynna að það að snerta gæludýr og jafnvel bangsa getur haft svipuð áhrif sem sýnir hvað snerting er ótrúlega mikilvæg mannverum þar sem jafnvel eitthvað sem líkir eftir snertingu við aðra manneskju getur stillt tilvistarkreppu í hóf. Enn aðrar rannsóknir sýna að óyrt væntumþykja eins og að faðmast eða kyssast getur dregið úr streitu og þeim skaða sem hún veldur. Þá hefur það sýnt sig að jákvæð líkamleg snerting getur dregið úr hættu á sýkingu í öndunarfærum og þeir sem fá samt kvef og eru faðmaðir með kvefið eru fljótari að ná sér.

Snerting og sérstaklega faðmlög og knús stuðla að vellíðan og bættri heilsu.

Ástrík ástarsambönd þar sem mikið er um snertingu hafa einnig jákvæð áhrif á heilsufar. Þannig eru konur í þannig samböndum með lægri blóðþrýsting og púls. Þá má benda á að tungukossar geta virkað eins og bólusetning þar sem áttatíu milljón bakteríur geta farið á milli í tíu sekúndna kossi sem gefa líkamanum tækifæri til að mynda mótefni. Tilraunir hafa einnig sýnt að tungukossar eru þróunarfræðilega mikilvægir þegar kemur að því að velja sér maka, einkum fyrir konur, þar sem í munnvatni er að finna efnafræðiblöndu sem gefur til kynna hvernig fólk passar saman til afkvæmagerðar.

Snerting er líka verkjastillandi, jafnvel bara það að haldast í hendur getur minnkað verki sýnir rannsókn frá 2017.

Það er því ljóst að snerting hefur meiri áhrif á heila okkar, líkama og líðan en okkur gæti órað fyrir sem er mikilvægt að hafa í huga. Eitt faðmlag getur dimmu í dagsljós breytt, og skynjun okkar og annarra á veröldinni til hins betra.

GERÐU LEIÐI ÁSTVINA ÞINNA
FALLEGT FYRIR JÓLIN
Mikið úrval fallegra legsteina
á mjög góðu verði
2041
149.900 KR.
ÁÐUR: 276.600 KR.
104
329.420 KR.
ÁÐUR: 482.900 KR.
6010
288.620 KR.
ÁÐUR: 431.900 KR.
2021
315.520 KR.
ÁÐUR: 451.900 KR.
2006
295.820 KR.
ÁÐUR: 440.900 KR.
2006
249.420 KR.
ÁÐUR: 382.900 KR.
129
353.420 KR.
ÁÐUR: 512.900 KR.
129-3
385.420 KR.
ÁÐUR: 552.900 KR.
ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.
MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK
Graníthöllin
Legsteinar
SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Finnst gott að byrja daginn á nýbökuðu Bláfjallabrauði

Fyrirliði kvennaliðs Vals í körfubolta, Guðbjörg Sverrisdóttir, kemur vel undirbúin til leiks fyrir nýhafið tímabil. Hún gírar sig upp fyrir leik með góðri tónlist og segir að fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði sé uppáhaldsmaturinn sinn. Liðið stefnir á úrslitakeppnina í vor.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Domino's-deild kvenna í körfubolta hófst í síðustu viku en silfurliði síðasta árs, Val, er spáð öðru sæti í ár í árlegri spá forráðamanna, fyrirliða og þjálfara deildarinnar. Valskonur hafa haft æft stíft í sumar og undirbúið veturinn vel að sögn Guðbjargar Sverrisdóttur, fyrirliða og eins af lykilmönnum liðsins, sem átti góðan leik í fyrsta sigurleik tímabilsins gegn Skallagrími og skoraði 18 stig. „Við vorum mjög duglegar að æfa í sumar enda ætlum við okkur stóra hluti í vetur. Liðið er með mjög flottan styrktarþjálfara auk þess sem við höfum frábæra aðstöðu í Origo höllinni, heimavelli Valsara, sem gerir okkur kleift að æfa eins og atvinnumenn. Fyrir tímabilið setti ég mér persónuleg markmið sem ég held út af fyrir mig en markmið liðsins í ár er að enda í einu af í efstu fjórum sætunum þannig að við náum inn í úrslitakeppnina.“

> **Ég held að áhugi innan fjölskyldunnar hafi hjálpað mjög mikið við að halda manni við efnið. Mamma og pabbi koma á alla leiki sem þau geta og er körfubolti oftar en ekki aðal umræðuefnið á heimilinu.**

Stuðningur að heiman

Guðbjörg kemur úr mikilli körfuboltafjölskyldu og var fimm ára þegar hún hóf að æfa körfubolta, þá með Haukum en hún ólst upp í Hafnarfirði. „Þá fylgdi ég pabba mínum á æfingar en hann þjálfaði flokkinn. Fyrst æfði ég með stelpum sem voru tveimur árum eldri en ég en þegar fjölgaði í árganginum mínum gat ég loks farið að æfa með jafnöldrum mínum. Ég æfði einnig fótbolta á sumrin en um þrettán ára aldurinn tók ég þá ákvörðun að einbeita mér alfarið að körfunni.“

Guðbjörg hefur leikið með yngri landsliðum Íslands og á að baki sextán leiki með A-landsliði kvenna. Hún þakkar árangur sinn m.a. stuðningi heiman frá. „Ég held að áhugi innan fjölskyldunnar hafi hjálpað mjög mikið við að halda manni við efnið. Mamma og pabbi koma alltaf á leiki þegar þau geta og er körfubolti oftar en ekki aðalumræðuefnið á heimilinu. Einnig skiptir miklu máli að huga vel að andlegu hliðinni ef góður árangur á að nást. Það er erfitt að spila vel ef manni líður ekki vel.“

Utan körfuboltans er Guðbjörg nýlega útskrifaður viðskiptafræðingur og hóf nýlega störf hjá Landspítalanum.

Guðbjörg Sverrisdóttir í fyrsta leik vetrarins gegn Skallagrími. Leikurinn vannst og Guðbjörg skoraði 18 stig. MYND/EYÞÓR

Spurt og svarað

Hvernig er dæmigerð helgi hjá þér?
Dæmigerð helgi byrjar á æfingu á föstudagskvöldi og síðan aftur á laugardagsmorgni. Síðan eyði ég oft deginum í að lesa eða hanga með fjölskyldu og vinum og reyni að borða góðan mat.

Hvernig lítur draumahelgin út?
Draumahelginni væri eytt í sumarbústað með góðu fólki og góðum mat. Enginn sími og ekkert áreiti.

Hvað færðu þér í morgunmat?
Það er mjög misjafnt hvað ég borða í morgunmat en oftast er það Bláfjallabrauð með smjöri og osti. Dagurinn klikkar ekki þegar maður byrjar á nýbökuðu Bláfjallabrauði.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?
Uppáhaldskvöldmaturinn er fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál?
Það eru vínber.

Ertu nammigrís?
Ég er lítill nammigrís en segi ekki nei ef mér er boðið í Hagkaup á laugardegi.

Áttu þér uppáhalds æfingu?
Liðsæfingarnar sem við höfum eftir leiki eru uppáhaldsæfingarnar mínar. Þá erum við oft bara að hafa gaman og í virkri endurheimt.

Hver er efnilegasti leikmaður deildarinnar?
Ég tel að Ásta Júlía Grímsdóttir, liðsfélagi minn hjá Val, sé efnilegasti leikmaður deildarinnar í dag.

Áttu þér einhverja uppáhaldsleikmenn?
Ég á einn uppáhaldsleikmann erlendis en það er systir mín, Helena Sverrisdóttir, sem spilar með Cegled í ungversku deildinni.

Hvernig kemur þú þér í gírinn fyrir leik?
Með því að hlusta á góða tónlist. Smekkurinn er mismunandi eftir leikdögum en oftast er það Muse eða Kanye West sem koma mér af stað.

Hvaða hæfileika hefur þú sem fæstir vita um?
Ég veit ekki hvort það telst hæfileiki en ég er klaufi af Guðs náð.

Geðhjálp

ÞRIÐJUDAGUR 9. OKTÓBER 2018

Rit landssamtakanna Geðhjálpar

Bera erfiða líðan og tilfinningar með stolti

Viktor Weisshappel hannaði peysur og bætur fyrir Útmeð'a. Á hverri bót er að finna orð yfir ástand eða tilfinningu sem fólk á til að fela. →3

Fyrsta skrefið dýrmætast

Ríkur þáttur í því að lifa góðu lífi er að búa við góða andlega og líkamlega heilsu. Góð geðheilsa felur ekki endilega í sér að vera hoppandi glaður alla daga eins og einhverjir kynnu að halda. Þvert á móti felur heilbrigð geðheilsa í sér sveiflur frá degi til dags. Við upplifum öll góða og slæma daga án þess að á því finnist endilega haldbær skýring. Glíman við þessar sveiflur er einfaldlega hluti af þeirri lífsáskorun að vera manneskja og leita leiða til að lifa í jafnvægi og sátt við sjálfan sig og aðra.

Geðheilsa er ekki lengur góð þegar hún skerðir lífsgæði og getu fólks til að taka þátt í samfélaginu. Þegar svo er komið er rétt að stíga fyrsta skrefið til að leita sér hjálpar með því að segja einhverjum frá líðan sinni eins og ungt fólk og raunar fólk á öllum aldri er hvatt til að gera í forvarnarátaki Geðhjálpar og Hjálparsíma Rauða krossins undir merkjum Útmeð'a. Fulltrúar átaksins ganga reyndar enn lengra með því að bera tilfinningar sínar með stolti á nýju Útmeð'a peysunum eftir Viktor Weisshappel. Þar fara sannarlega verðugir fulltrúar ungs fólks.

Geðheilsa ungs fólks á umbrotatímum er einmitt yfirskrift Alþjóða geðheilbrigðisdagsins á morgun, þann 10. október. Geðhjálp og Geðverndarfélag Íslands taka höndum saman um málþing um áhrif áfalla og erfiðra uppvaxtarskilyrða á heilsu fólks á fullorðinsárum í húsakynnum Íslenskrar erfðagreiningar annað kvöld kl. 19.30. Aftar í Geðhjálparblaðinu fjallar Mark Bellis, aðalfyrirlesari á málþinginu, um niðurstöður rannsókna fræðimanna á afleiðingum erfiðrar æsku á heilsu og velsæld fullorðinna og hvernig samfélagið getur lagst á eitt við að draga úr afleiðingum erfiðrar reynslu í æsku á heilsu og lífsskilyrði á fullorðinsárum. Óhætt er að mæla með fyrirlestri Bellis og annarra fyrirlesara á málþinginu.

Alþjóða heilbrigðisstofnunin hefur gefið út að 22-25% af íbúum í hinum vestræna heimi glími á einum eða öðrum tíma í lífi sínu við geðrænan vanda. Hvert og eitt okkar verður að finna sína eigin leið til að takast á við sinn vanda. Edda Karólína Ævarsdóttir mætti hamlandi streitu af hugrekki með því að kryfja vandann í útskriftarverkefni sínu við LHÍ. Rétt eins og Edda gekk Alda Karen Hjaltalín skrefi lengra en að hjálpa sjálfri sér að mæta geðrænum áskorunum með opnun hugræktarstöðvar í Bandaríkjunum í vor. Hver veit nema hugræktarstöð af sama tagi verði komin upp á Íslandi innan skamms. Spennandi verður að fylgjast með þessum ungu konum í framtíðinni.

Ein leið til að takast á við geðrænan vanda er að leita stuðnings og ráða jafningja, þ.e. annarrar manneskju í sömu sporum. Nokkrir sjálfshjálparhópar fólks með geðrænar áskoranir hafa starfað undir þaki Geðhjálpar undanfarin ár. Dýrmæt viðbót við þessa flóru fólst í stofnun sjálfshjálparhóps fyrstu kynslóðar Pólverja með þunglyndi og kvíða í upphafi ársins. Með styrk úr Þróunarsjóði innflytjendamála réð Geðhjálp pólska sálfræðinginn Katarzynu Kudrzycka til að styðja hópinn fyrstu skrefin. Katarzyna heldur ekki aðeins utan um fundi hópsins tvisvar sinnum í mánuði heldur býður upp á ráðgjöf á pólsku eins og kemur fram í viðtali við hana í Geðhjálparblaðinu. Geðhjálp gleðst yfir því tækifæri að fá að styðja þennan fjölmennasta hóp innflytjenda á Íslandi og vonast til að geta komið til móts við fleiri hópa innflytjenda í framtíðinni. Ljóst er að þörfin er brýn og færri leiðir í boði fyrir fólk með önnur tungumál en íslensku til að vinna úr geðrænum vanda sínum.

Því miður fjölgar hratt í hópi öryrkja með geðgreiningar á Íslandi. Nú eru öryrkjar með geðgreiningu að aðalgreiningu 38% allra öryrkja og hátt í 57% öryrkja eða um 11.000 manns ef taldir eru allir öryrkjar með geðgreiningu. Í ítarlegu viðtali við Hrannar Jónsson, formann Geðhjálpar, á þessari síðu kemur fram að samtökin leggi áherslu á að Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks verði lögfestur í þeim tilgangi að tryggja réttaráhrif hans við endurskoðun gildandi lögræðislaga. Með slíkri endurskoðun yrði stigið stórt framfaraskref í mannréttindabaráttu þessa fjölmenna hóps.

Í viðtalinu lítur Hrannar til baka til helstu verkefna samtakanna á fimm ára formannstímabili sínu. Þar nefnir hann meðal annars stofnun Bataskóla Íslands. Skólinn er einstæður að því leyti að hann byggir á jafnri þátttöku hefðbundinna sérfræðinga og notenda geðheilbrigðisþjónustunnar við mótun námsefnis og kennslu. Starfsemi skólans hefur farið langt fram úr væntingum og skiptir þar mestu ómetanlegt framlag þeirra Þorsteins Guðmundssonar og Estherar Ágústsdóttur. verkefnastjóra skólans. Þetta öfluga tvíeyki segir einmitt frá uppbyggingu skólans og stofnun Ungmennabekkjar í viðtali í blaðinu.

Mikið vatn er runnið til sjávar frá því Geðhjálp var stofnuð fyrir réttum 39 árum. Breytingin er jafnvel áþreifanleg á síðustu 5 árum eins og kemur fram í viðtali við formann samtakanna. Félögum hefur fjölgað um ríflega 2.500, starfsemin aukist og sýnileikinn margfaldast á þessu stutta tímabili. Óhætt er að segja að framtíð félagsins sé björt og jarðvegurinn fyrir markmið félagsins um bætta þjónustu og betri réttindi er sannarlega góður meðal almennings, ekki hvað síst ungs fólks.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Besta hjálpin er oftast skilningur

Hrannar Jónsson, formaður stjórnar Geðhjálpar, lætur af störfum næsta vor eftir fimm ára starf. Hann segir margt hafa áunnist á þessum tíma en mörg verkefni séu óleyst.

Margt hefur áunnist í starfsemi Geðhjálpar þau tæplega fimm ár sem Hrannar Jónsson hefur starfað sem formaður stjórnar félagsins. Félagsmönnum hefur fjölgað úr tæplega 500 í 3.000, félagið flutti í nýtt húsnæði og allar skuldir hafa verið greiddar og því býr Geðhjálp við góðan fjárhag að sögn Hrannars. „Við höfum skýrt hlutverk sem félag mannréttinda- og hagsmunabaráttu, fræðslu og ráðgjafar. Við settum upp nýjar vefsíður, hjá félaginu sjálfu, Útmeð'a og mannréttindagáttinni auk þess sem við erum með sterka viðveru á samfélagsmiðlum."

Mörg baráttumál

Baráttumál Geðhjálpar eru mörg hverju sinni en ef nefna ætti eitt sérstakt mál segir Hrannar það vera lögfestingu á samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólks með fatlanir. „Það felur í sér svo margt sem við brennum fyrir eins og afnám þvingaðrar meðferðar og endurskoðun lögræðislaga. Fólk sem er að fást við geðrænar áskoranir er eini hópurinn sem þarf að búa við þvingaða meðferð."

Annað sem Hrannar nefnir er mikilvægi þess að fá fólk, sem býr yfir eigin reynslu af geðrænum erfiðleikum, til að eiga alltaf sæti við borðið. „Það á bæði við þegar kemur að ákvörðunartöku og í störfum í geðheilbrigðiskerfinu. Við erum svolítið á eftir Norðurlöndunum með þetta."

Skilningur mikilvægur

Sérstakur skýrslugjafi mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna í geðheilbrigðismálum kom í heimsókn á vegum Geðhjálpar í febrúar á þessu ári. Hann orðaði það svo að vandinn væri ekki efnaójafnvægi í höfðinu á fólki heldur valdaójafnvægi í kerfinu og segir Hrannar það vera býsna nærri sanni. „Þingmaður spurði mig um daginn, hvernig getum við hjálpað? Er það með peningum eða lagasetningu? Mér fannst þetta góð spurning og eiginlega allt of góð til að geta svarað henni á staðnum. En eftir að hafa velt þessu fyrir mér í einhverjar vikur held ég að besta hjálpin sé að stjórnmálamenn hafi skilning á málaflokknum. Geðheilbrigðismál eru pólitík en ekki eitthvað sem hægt er að útvista til sérfræðinga. Við ættum að hætta að leita að einni pakkalausn sem virkar fyrir alla. Við þurfum alls konar hluti. Geðheilsa er líka eitthvað sem er svo tengt menningu og samfélagi."

„Geðheilbrigðismál eru pólitík en ekki eitthvað sem hægt er að útvista til sérfræðinga," segir Hrannar Jónsson, formaður stjórnar Geðhjálpar. MYND/ANTON BRINK

> **Þingmaður spurði mig um daginn, hvernig getum við hjálpað? Er það með peningum eða lagasetningu? Mér fannst þetta góð spurning og eiginlega allt of góð til að geta svarað henni á staðnum.**

Baráttan skarast

Hrannar lætur af störfum næsta vor en segir gott og reynslumikið fólk sitja áfram í stjórn. „Það er auðvitað þess og nýs formanns að marka framtíðina. Það eru miklir vindar að blása. Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólks með fatlanir er að hreyfa mikið við hugmyndum okkar um fatlanir, fólk og samfélög. Ég vona að fólk og félög sem hafa verið að hreyfa sig hvert í sínum kassa fari að sjá skýrar hvernig barátta þeirra skarast mikið og styðji baráttu hvert annars. Það á t.d. við félög innan Öryrkjabandalagsins, verkalýðshreyfinguna, samtök samkynhneigðra, femínista og þeirra sem láta sig fíkn varða."

Mikilvæg ráðstefna

Þegar hann lítur til baka stendur ýmislegt upp úr en hann segir að sér þyki þó vænst um ráðstefnu félagsins á þessu ári um vatnaskil í geðheilbrigðismálum. „Við þýddum skýrslu sérstaks skýrslugjafa mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna um ástand geðheilbrigðismála. Ég held að það plagg eigi eftir að verða leiðarljós næstu árin. Við settum á fót Bataskóla Íslands með hjálp Reykjavíkurborgar og fleiri aðila. En svo verð ég líka að nefna öll viðkynnin við þann fjölbreytilega hóp sem hefur glímt við geðræna erfiðleika. Batakvöldin okkar, þar sem fólk hefur sagt sögu sína, eru einnig eftirminnileg."

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Geðhjálp | Veffang: frettabladid.is

Hættum að fela tilfinningar og líðan

Útmeð´a og Viktor Weisshappel hafa hannað peysur og bætur þar sem hver og einn getur útbúið sína einstöku peysu með því að taka orð yfir ástand eða tilfinningar, setja þau á peysu og bera með stolti.

Hönnuðurinn bak við peysurnar, Viktor Weisshappel, útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2015 en lokaverkefnið hans snerist um þunglyndi og geðklofa. „Mér þykir þetta málefni mjög áhugavert og þess vegna valdi ég mér þessi efnistök í lokaverkefnið. Ég tók viðtal við mann sem heitir Alfreð Gígja og er með geðklofa og þunglyndisgreiningu og gerði bókverk með myndrænni framsetningu á tólf frásögnum úr lífi hans. Það var sérstaklega fróðlegt að skyggnast inn í hans hugarheim.“

Viktor segir hugmyndina að baki peysunum vera að myndgera orð yfir erfiðar tilfinningar og ástand. „Orð sem fólk á til með að fela, eins og til dæmis orðin „kvíði“ og „þunglyndi“, segir hann. „Það er mikilvægt að opna umræðuna og tala um tilfinningar sínar.

Með því að bera orðin yfir tilfinningarnar utan á þér ertu að breyta merkingunni, þú ert að bera þína „kvilla“ með stolti.“ Tilgangur Útmeð'a verkefnisins er að hvetja ungt fólk , sem og alla aðra, til að ræða um og viðra vandamál sín og leita sér faglegrar aðstoðar ef á þarf að halda..

Viktor segir viðbrögðin við peysunum hafa verið framar vonum. „Viðbrögðin hafa verið þvílíkt góð og eru margir búnir að koma til mín og segja mér frá sinni reynslu.

Viktor Weisshappel, hönnuður bótanna, segir viðbrögðin hafa verið framar vonum. MYND/ANNA MAGGÝ

Þetta virðist hitta á taug í samfélaginu, allir eru að díla við eitthvað og margir reiðubúnir að tala um það. Þetta gerir samtalið auðvitað auðveldara.“

Hægt er að velja um þrettán tegundir af bótum. „Við byrjuðum á að gera 11 bætur með orðunum kvíði, þunglyndi, stress, reiði, ranghugmyndir, meðvirkni, seigla, einmanaleiki, sorg, feimni og vonleysi og nú eru þær bara að klárast þannig að við pöntuðum aðra sendingu og bættum tveimur við, félagsfælni og ADHD.“

Sjálfur valdi Viktor sér bætur með orðunum kvíði og stress. „Eins og flestir tengi ég við margar af bótunum en þessar höfðuðu einna helst til mín.“

Hægt er að kaupa eins margar bætur og hver vill og raða þeim á að vild. Þær er hægt að strauja á flestallar flíkur. Bæturnar má nálgast í Húrra Reykjavík á Hverfisgötu, sumar eru reyndar uppseldar en von er á nýrri sendingu um mánaðamótin.

Útmeð'a er vitundarvakning Geðhjálpar og Hjálparsíma Rauða krossins um geðheilbrigði ungs fólks sem gengur út á að hvetja ungt fólk og reyndar fólk á öllum aldri til að segja frá erfiðri andlegri líðan í því skyni að taka fyrsta skrefið til að leita sér hjálpar. Heimasíða vitundarvakningarinnar er www.utmeda.is.

> **Með því að bera orðin yfir tilfinningarnar utan á þér ertu að breyta merkingunni.**
>
> Viktor Weisshappel

Bæturnar eru til í þrettán mismunandi útgáfum sem hver um sig ber eitt orð yfir tilfinningar eða geðrænt ástand.

Elín Metta Jensen knattspyrnukona

Tilfinningar eru mannlegar

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Sorg – meðvirkni – reiði – stress – feimni – seigla

Hvers vegna?

Ég hef fundið fyrir öllum þessum tilfinningum á einhverjum tímapunkti í mínu lífi, stundum sinni í hverju lagi en stundum mörgum þeirra í senn. Síðan skipti mig miklu máli að hafa seiglu á bakinu því reynslan hefur sýnt mér að það er betra að hafa hana með í för.

Hversu miklu máli skiptir að fyrirmyndir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Ég held að umræðan um geðrænan vanda skipti gríðarlega miklu máli, ekki síst í dag þegar samfélagsmiðlar draga oft upp glansmynd af raunveruleikanum. Þess vegna er mikilvægt að við gerum okkur grein fyrir því að það sé mannlegt að finna fyrir rófi tilfinninganna og það á ekki að vera feimnismál. Við eigum að geta talað um tilfinningar og leitað okkur hjálpar án þess að skammast okkar fyrir nokkurn hlut.

> **Við eigum að geta talað um tilfinningar og leitað okkur hjálpar án þess að skammast okkar.**
>
> Elin Metta Jensen

> **Það versta sem hægt er að gera við sjúkdómum sem þessum er að þegja um þá.**
>
> Jóhann Kristófer Stefánsson

Young Karin tónlistarkona

Það hjálpar að opna sig

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Ég valdi kvíða, vonleysi, þunglyndi, stress og ranghugmyndir. Mér finnst ég tengja mest við þessar bætur þar sem ég hef verið að kljást við þunglyndi, kvíða og áráttu/þráhyggjuröskun í þó nokkurn tíma.

Hversu miklu máli skiptir að fyrirmyndir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Það skiptir mjög miklu máli og vonandi hvetur það aðra til þess að tala opinskátt um sína andlegu líðan. Það hjálpar að opna sig og tala við einhvern. Það hjálpaði mér svo mikið, ég væri ekki á þeim góða stað sem ég er á í dag hefði ég ekki leitað mér hjálpar. Komum útmeð'a.

Jóhann Kristófer Stefánsson tónlistarmaður

Fólk er tilbúið að hlusta

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Bæturnar sem ég valdi voru reiði, einmanaleiki, þunglyndi, sorg og kvíði.

Af hverju?

Ég valdi þessar bætur því allar þessar tilfinningar kannast ég við, bæði hjá sjálfum mér og fólki sem stendur mér nærri.

Hversu miklu máli skiptir að fyrirmyndir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Það er mikilvægt að fyrirmyndir og opinberar persónur ræði opinskátt um sína reynslu af geðrænum vanda til þess að setja fordæmi. Það versta sem hægt er að gera við sjúkdómum sem þessum er að þegja um þá og því er mikilvægt að opna umræðuna upp á gátt svo að sem flest sjái að þau standi ekki ein, heldur séu úrlausnir í boði og að fólk sé tilbúið að hlusta.

Erfið reynsla veldur verri heilsu

Mark Bellis, prófessor og ráðgjafi hjá Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni WHO og fleiri alþjóðlegum stofnunum, fjallar um afleiðingar áfalla og erfiðra uppvaxtarskilyrða á heilsu og velsæld fullorðinna á opnu málþingi Geðhjálpar og Geðverndarfélags Íslands á Alþjóðlega geðheilbrigðisdaginn.

Bellis hefur lagt áherslu á rannsóknir í framhaldi af svokallaðri Adverse Childhood Experiences (ACE) rannsókn um áhrif erfiðra upplifana í æsku á heilsu á fullorðinsárum. ACE rannsóknarteymið skilgreindi 10 algengustu áföll og erfiða reynslu í uppvexti 17.000 þátttakenda í rannsókninni fram að 18 ára aldri og sýndi fram á sterk tengsl milli fjölda þessara áfalla eða ACE-stiga við andlegan, líkamlegan og félagslegan vanda á fullorðinsárum. Með öðrum orðum þá sýndu rannsakendurnir fram á að fjöldi stiga/áfalla gæfi til kynna vaxandi hættu á heilsufars- og félagsvanda síðar á ævinni.

Próf. Mark Bellis, rannsóknastjórnandi við Lýðheilsustofnanir Wales og Stóra-Bretlands og stjórnarformaður miðstöðvar forvarna gegn ofbeldi hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni WHO.

Um hvað fjallar fyrirlestur þinn á Íslandi?

Ég mun ræða um hvernig ofbeldi, vanræksla og upplifun af heimilisofbeldi og önnur erfið uppvaxtarskilyrði geta breytt því hvernig við þróumst, ekki aðeins andlega heldur einnig líkamlega. Þegar börn upplifa erfið áföll í æsku hættir þeim fremur en öðrum börnum til að tileinka sér óheilsusamlega lífshætti eins og að reykja, misnota vímuefni og sýna ofbeldisfulla hegðun og þróa því frekar með sér langvarandi heilsubrest eins og sykursýki og hjartasjúkdóma seinna á ævinni. Ég mun einnig segja frá því hvernig sumum börnum með erfiða upplifun að baki tekst með því að þróa með sér seiglu að komast hjá þessum vandamálum. Ég mun velta því upp hvernig við getum unnið gegn erfiðri upplifun barna, byggt upp seiglu og þróað þjónustu sem styður betur við fólk, bæði börn og fullorðna, sem hefur orðið fyrir slæmri reynslu á uppvaxtarárunum.

Hvað geta yfirvöld gert til að draga úr afleiðingum erfiðra uppvaxtarskilyrða á samfélagið?

Við þurfum að byggja upp seiglu í börnunum okkar og samfélögum. Seiglu er hægt að þróa á margan hátt, til dæmis með því að tryggja að börn hafi alltaf aðgang að fullorðnum einstaklingi sem þau geta treyst og talað við. Hægt er að þróa seiglu með því að gefa börnum tækifæri til að vera virkir þátttakendur í samfélaginu, veita þeim tilfinningu fyrir því að þau geti náð árangri, veita þeim sterkar fyrirmyndir til að horfa upp til og með ýmsum öðrum hætti. Við getum byggt upp betri áfallastuðning í félagslega, heilbrigðis-, mennta- og réttarkerfinu. Þjálfa þarf starfsfólkið upp í að skilja áhrif áfalla í barnæsku á hegðun og heilsu á fullorðinsaldri. Með því móti er því betur gert kleift að hjálpa börnum í þörf fyrir slíkan stuðning.

Hvað geta þeir sem hafa átt erfiða æsku gert til að draga úr afleiðingum þess?

Þættir eins og að tengjast öðru fólki, iðka íþróttir og taka þátt í vinnumarkaðnum ef viðkomandi er fær um slíkt, eru hjálplegir til að vinna gegn hugsanlegum áhrifum erfiðra áfalla í æsku. Stundum getur hjálpað að tala við heilbrigðisstarfsfólk. Í rannsóknum okkar kemur fram að fæstir höfðu rætt við sérfræðinga um erfið uppvaxtarár sín. Núna erum við að skoða hversu gagnlegt getur verið fyrir fólk að deila reynslu sinni með heilbrigðisstarfsfólki jafnvel löngu eftir erfiðar upplifanir.

Ef takast á að ná árangri verða allar viðeigandi stofnanir að tileinka sér skilning og leggjast á eitt til að ná árangri í verkefninu. Við höfum stofnað ACE-miðstöð með fjármögnun frá nokkrum opinberum stofnunum til að auka skilning innan þjónustustofnana á því hvernig hægt sé að varna og bregðast við afleiðingum áfalla og erfiðra uppeldisskilyrða. Við höfum komist að því að rót margra erinda fólks til heilsugæslunnar, lögreglunnar, félagsþjónustunnar eða menntastofnana er hægt að rekja til erfiðra upplifana í æsku. Með því að auka skilning starfsmanna viðkomandi stofnana á þessari staðreynd stuðlum við að því að þær vinni betur saman og bjóði fólki viðeigandi stuðning. Fólk þarf ekki aðeins að upplifa þennan stuðning frá sérfræðingum heldur einnig framlínustarfsfólki því að sérfræðingarnar hitta fólk oft ekki fyrr en vandamálin eru orðin alvarleg og erfiðara er að takast á við þau.

> Við þurfum að byggja upp seiglu í börnunum okkar og samfélögum.

Stress er ekki eðlilegt ástand

Stress og kvíði voru viðfangsefni Eddu Karólínu Ævarsdóttur í útskriftarverkefni hennar frá Listaháskóla Íslands í vor. Hún segist betur í stakk búin að takast á við kvíða eftir vinnslu verkefnisins.

Ég hef sjálf verið að kljást við kvíða frá því ég var táningur. Hef verið með mikinn félagskvíða, verið feimin og hrædd við álit annarra, sem er stórkostlegt að díla við upprennandi listakona. Það var mjög stressandi tilhugsun að útskrifast úr Listaháskólanum þar sem útskriftarsýningin er frekar stór og eins og fyrsta skrefið inn í atvinnulífið. Ég var því mjög fljótlega farin að kvíða fyrir kvíðanum sem myndi óumflýjanlega fylgja þessu opinberasta verkefni lífs míns þangað til,“ segir Edda Karólína sem útskrifaðist úr grafískri hönnun frá Listaháskóla Íslands í vor en sýndi verkefni sitt aftur í Peysupartýi Útmeð'a í Listasafni Reykjavíkur í september.

Hún hugsaði með sér að besta leiðin til að koma í veg fyrir kvíðann væri að fjalla um hann í útskriftarverkefninu. Hún talaði við sálfræðinga og fleiri sem fást við kvíða en vendipunkturinn varð þegar hún kíkti í kaffi til ömmu sinnar og afa. „Amma var langt gengin með Alzheimer og afi hafði kynnt sér rannsóknir á sjúkdómnum frá því hún greindist. Þegar ég var að segja þeim frá verkefninu mínu fór afi að tala um að nýjustu rannsóknir bendi til að stress og kvíði séu miklir áhrifavaldar í þróun Alzheimersjúkdómsins. Ég hafði fram að þessu bara pælt í sálfræðilegri hlið kvíða en fór þarna að velta fyrir mér líkamlegum viðbrögðum sem opnaði nýja vídd.“

Verk Eddu Karólínu heitir STRESS og skiptist í þrjá kafla. „Í fyrsta kaflanum lýsi ég upplifun fólks af stressi og kvíða og útskýri hvað er að gerast í líkamanum sem veldur þessari upplifun. Annar kaflinn útskýrir langtímaáhrif stress. Þar er sýnt hvernig það getur leitt til alvarlegra kvilla eins og insúlínviðnáms í frumum sem leiðir til sykursýki og hvernig ofgnótt af stresshormóninu kortisól getur haft áhrif á heilafrumur og nýmyndun þeirra, minnkað heilann og hægt á allri starfsemi hans sem getur leitt til þunglyndis og Alzheimer. Í þriðja kaflanum er bent á einfaldar líkamlegar leiðir til að vinna gegn stressi og snúa við áhrifum þess á líkamann. Til dæmis með því að skokka, finna angan af lavender og vanillu, eiga samskipti við vini og fjölskyldu og stunda djúpöndun eða jóga. Myndirnar eru merktar númerum og með verkinu kemur myndlykill þar sem nákvæmar útskýringar fylgja sömu númerum og á myndunum. “

Edda Karólína við verk sitt STRESS sem hún sýndi aftur í Peysupartýi Útmeð'a í Listasafni Reykjavíkur í september.

> Ég var því mjög fljótlega farin að kvíða fyrir kvíðanum sem myndi óumflýjanlega fylgja þessu opinberasta verkefni lífs míns.

Viðtökurnar hafa verið góðar að sögn Eddu Karólínu. „Margir tengja við verkið og segjast hafa lært ýmislegt af því og ég hef selt mikið af plakötum. Mest um vert finnst mér að geta minnt fólk á að stress er ekki eðlilegt ástand heldur álag á líkama og sál sem getur haft alvarlegar afleiðingar ef ekkert er að gert. Álagið kemur úr öllum áttum og það er orðið eðlilegt að vera sífellt stressaður og mér finnst oft eins og stress sé ranglega talið metnaður.“

En hjálpaði verkefnið henni sjálfri? „Já, eftir á. En ég var mjög stressuð í öllu þessu ferli. Ég hélt að þetta myndi hjálpa mér en kannski hafði það bara öfug áhrif. En núna er ég mun betur í stakk búin að kljást við streitu en áður.“

Nánari upplýsingar um verk Eddu Karólínu má finna á vefsíðunni eddakarolina.com.

Þorsteinn Guðmundsson og Esther Ágústsdóttir eru verkefnastjórar Bataskólans. MYND/EYÞÓR

Flýtir bata eftir geðrænar áskoranir

Bataskóli Íslands hjálpar fólki að læra um geðrænar áskoranir og lifa með einkennum þeirra. Skólinn hefur nýlega stofnað sérstakan ungmennabekk til að bæta þjónustu við ungt fólk.

> Nemendur í Ungmennabekknum glíma við önnur viðfangsefni en í þeim hefðbundna, viðfangsefni sem hvíla á ungu fólki.
>
> Þorsteinn Guðmundsson

Bataskóli Íslands er tilraunaverkefni Geðhjálpar og Reykjavíkurborgar til þriggja ára sem er nú á öðru ári. Skólinn er fyrir fólk frá 18 ára aldri sem hefur glímt við geðrænar áskoranir, aðstandendur þess og starfsfólk á velferðar- og heilbrigðissviði, en hlutverk hans er að hjálpa fólki að flýta bata eftir geðrænar áskoranir, auka bæði lífsgæði og sjálfsskilning ásamt því að fræða og draga úr fordómum milli einstakra hópa.

Þorsteinn Guðmundsson og Esther Ágústsdóttir, verkefnastjórar skólans, segja að nýlega hafi verið ákveðið að stofna sérstakan ungmennabekk til að bæta þjónustu við yngra fólk og hann hafi verið fljótur að fyllast.

„Starfsemi Bataskólans er ólík öðrum skólum, sérstaklega af því að við erum með tvo umsjónarmenn í hverju námskeiði,“ segir Esther. „Það er alltaf sérfræðingur vegna sérþekkingar, eins og sálfræðingur, íþróttafræðingur, iðjuþjálfi eða eitthvað slíkt og svo er líka sérfræðingur vegna reynslu, aðili sem hefur sjálfur reynslu af geðrænum áskorunum. Þetta er gert til að raddir allra sem að málinu koma heyrist, en við vinnum eftir batamiðaðri hugmyndafræði að fyrirmynd Nottingham Recovery College.“

„Ástæðan fyrir því að við stofnuðum sérstakan ungmennabekk var fyrst og fremst þörf á að ná til unga fólksins og þeirra sem hafa gengið í gegnum geðræn veikindi nýlega. Rannsóknir sýna að því fyrr sem fólk kemst á bataveg, því betra,“ segir Þorsteinn. „Þetta var líka tilraun hjá okkur. Við vildum sjá hvort það væri áhugi hjá ungu fólki á að vera saman í bekk, því ungt fólk hefur annan reynsluheim en eldra fólk og því gæti skapast öðruvísi umræða. Þetta hefur reynst vel og við höfum fundið fyrir miklum áhuga, enda vorum við fljót að fylla bekkinn.“

„Nemendur í Ungmennabekknum glíma við önnur viðfangsefni en í þeim hefðbundna, viðfangsefni sem hvíla á ungu fólki og endurspegla reynsluheim þess,“ segir Esther. „Við vonumst líka til að þessi bekkur geti orðið stökkpallur fyrir þau yfir í aðra hluti, s.s. nám, starf eða sjálfboðaliðastarf. Þetta er líka stökkpallur í meiri virkni og aukin lífsgæði almennt.“

> Þetta virðist gefa bæði von, stjórn og tækifæri, sem eru einmitt einkunnarorð skólans.
>
> Esther Ágústsdóttir

Margir sem hafa komið í Bataskólann tala um að námið hafi rofið félagslega einangrun. „Fólk talar um að það komist í aukna virkni og þetta virðist gefa bæði von, stjórn og tækifæri, sem eru einmitt einkunnarorð skólans,“ segir Esther. „Fólk talar líka um að það læri um ýmislegt tengt geðheilsunni mjög hratt og það flýtir auðvitað fyrir bata.“

„Við bjóðum upp á fjölbreytt úrval námskeiða og skorum á alla sem eru í bataferli eftir geðrænar áskoranir að skoða það sem er í boði á heimasíðunni okkar,“ segir Þorsteinn.

Þorsteinn og Esther sjá fram á bjarta framtíð. „Við höfum fengið rosalega góð viðbrögð, bæði frá nemendum, samstarfsfólki og fólki í kerfinu sem hefur fylgst með þessu verkefni,“ segir Þorsteinn. „Það hefur verið mjög hvetjandi fyrir okkur.

Við klárum tilraunaverkefnið á næsta ári, en við bindum miklar vonir við að bæði halda áfram og efla og stækka skólann, því við þurfum að anna eftirspurn,“ segir Þorsteinn. „Við höldum að sjálfsögðu ótrauð áfram.“

Frekari upplýsingar má finna á www.bataskoli.is og Facebook-síðunni Bataskóli Íslands.

Alda Karen er einkar vinsæll fyrirlesari og troðfyllti Eldborg með LIFE Masterclass-fyrirlestri sínum fyrr á þessu ári. Hún stefnir að opnun hugræktarstöðvar á Íslandi. MYNDIR/ANTONÍA LÁRUSDÓTTIR

Ég er nóg eins og ég er

Alda Karen Hjaltalín starfar við hugræktunarstöðvar í New York. Þar takast einstaklingar á við huga sinn og framandi aðstæður í sýndarveruleika. Hún segir borgina góða og slæma fyrir geðheilsuna.

Mig langaði alltaf að búa í New York, alveg síðan ég fór þangað með ömmu Rósu í stelpuferð yfir helgi þegar ég var sautján ára,“ segir Alda Karen sem eftir helgarferðina með ömmu sinni hengdi upp mynd af Empire State-byggingunni á vegg í herberginu sínu.

„Sem er skondið í ljósi þess að nú labba ég fram hjá Empire State á hverjum einasta morgni á leið í vinnuna,“ segir Alda Karen sem hafði löngum verið með hugann við það að flytja vestur um haf og stökk til í fyrra þegar hún sá tækifæri til þess.

„Áður en ég vissi af hafði ég búið hér í heilt ár. Ég elska alheimssuðupottinn New York; hér er allt af öllu, og nóg af því. Í borginni býr fólk frá öllum heimshornum og margir að gera svo skemmtilega hluti. Drifkraftur New York-búa er líka svakalegur og ég er í því að reyna að halda í við þá. Undiraldan á þessum stað er engri lík, hér eru allir á hundrað, öllum stundum og alltaf.“

Besta en eitraðasta borgin

Í erli stórborgaryssins segist Alda Karen þurfa að minna sig á að vera sinn allra besti vinur.

„Svo margir hér eru mjög önnum kafnir og að vinna í öllu og fólk á það aðeins til að gleyma því að við erum öll mannleg. Maður þarf því að vera þess minnugur að skamma sig sjálfan ekki um of fyrir að vera ekki alltaf á fullri fart og minna vini sína á að það er nóg pláss fyrir alla.“

Þegar kemur að geðheilsu telur Alda Karen New York fara ýmist mjög vel með hana eða mjög illa.

„New York er að mínu mati besta borg í heimi en hún er líka ein sú eitraðasta. Á einum stað getur maður fengið subbulegasta hamborgara í veröldinni og hinum megin við götuna 100 prósent lífrænan spínat-smoothie með háklassa engiferskoti. Þetta er bara spurning um að finna sitt jafnvægi í borginni og búa til sitt eigið samfélag innan hennar.“

Öldu Karen líkar vel í New York.

Komast í topphugarástand

Í New York starfar Alda Karen sem ráðgjafi og fyrirlesari.

„Ég tek einstaklinga í persónulega ráðgjöf og/eða lífseflingu, ásamt því að þjónusta fyrirtæki við markaðssetningu,“ upplýsir Alda Karen sem einnig heimsækir unglinga og ungmenni í samstarfi við Kevin Williams sem setur upp vinnusmiðjur sem taka á andlegri heilsu krakka á aldrinum þrettán til átján ára.

„Um þessar mundir er ég líka að komast á fullan skrið með hugræktunarstöðvar í New York. Ég er afar spennt fyrir þeim og hef unnið í hugræktunarstöðvum síðan við settum þá fyrstu upp í apríl í Teachable-skrifstofunum á Manhattan,“ segir Alda Karen.

Hugræktunarstöð er andleg heilsurækt, sérstaklega hönnuð fyrir hugann.

„Í stað þess að vera með einkaþjálfara erum við með sálfræðinga og svokallaða „peppara“ (e. performance enhancement coaches). Tími hjá þeim er minna eins og sálfræðitími en meira eins og pepptími til að komast í topphugarástand fyrir daginn,“ útskýrir Alda Karen.

Talar við heilann

Æfingaaðstaða hugræktunarstöðva samanstendur ekki af lóðum heldur sýndarveruleikagleraugum og heyrnartólum.

„Með þeim tækjum setjum við einstaklinga inn í ákveðnar aðstæður. Ef manneskja hræðist til dæmis að tala frammi fyrir fólki látum við hana spreyta sig á að tala frammi fyrir tíu þúsund áheyrendum, svo fimm þúsund og að lokum tuttugu manns. Á meðan fær maður að upplifa bestu mögulegu viðbrögðin en líka þau verstu og svo í meðallagi. Með því gerum við það óþekkta þekkt fyrir heilann,“ útskýrir Alda Karen sem trúir því að manneskjan sé sjálf sín stærsta hindrun.

„Þar spilar heilinn stórt hlutverk en með því að láta hann venjast aðstæðum getum við hjálpað honum að vinna með einstaklingnum í stað þess að vinna gegn honum. Við notum einnig spjaldtölvur með alls kyns leikjum fyrir minnið og gerum fleiri æfingar fyrir heilann,“ segir Alda Karen sem er líka með hóptíma og vinnusmiðjur.

> Ég tala reglulega við heilann eins og minn besta vin.
>
> Alda Karen Hjaltalín

„Þar tala ég við heilann og um hvað hægt er að gera dagsdaglega til að bæta hug okkar og sjá lífið út frá nýju sjónarhorni.“

Hugarræktunarstöðvar eru hugsaðar fyrir alla þá sem vilja þjálfa hugann.

„Stærsti hópurinn sem sækir til okkar eru frumkvöðlar sem ætla sér að ná langt í lífinu, sem og ungt fólk sem gegnir háttsettum störfum,“ upplýsir Alda Karen sem hefur í hyggju að stofna hugræktunarstöð á Íslandi.

„Ég er alltaf með fallega Ísland á bak við eyrað og með augun opin fyrir tækifærum til að opna slíka stöð heima. Í dag er þó hægt að fá þjónustu okkar inn til fyrirtækja þar sem við tökum kaffistofuna yfir í nokkra tíma og breytum henni í pop-up hugræktunarstöð.“

Tökum okkur of alvarlega

Geðræktarmál hafa lengi verið Öldu Karen hugleikin.

„Þegar ég var sölu- og markaðsstjóri hjá Saga Film var ég iðulega með ráðgjöf og fyrirlestra um sölu- og markaðsmál. Þar áttaði ég mig fljótt á að ég var í raun að spjalla um líf og hugarfar fólks og áður en ég vissi af voru geðræktarmál það eina sem ég talaði um í fyrirlestrum mínum,“ útskýrir Alda Karen sem gætir þess að hlúa vel að eigin geðheilsu í annasömu lífi sínu í New York.

„Eins og New York gefur mér brjálæðislega orku er ekkert sem jafnast á við fagra Ísland. Ég er svo heppin að vera með viðskiptavini á Íslandi og fæ því að koma í heimsókn á tveggja mánaða fresti í nokkra daga í senn. Þá drekk ég í mig náttúruna áður en ég fer aftur heim í steypufrumskóginn,“ segir Alda Karen sem hefur líka ætíð hugfast að vera sín eigin besta vinkona.

„Ég tala reglulega við heilann minn um þær hugsanir og tilfinningar sem hann setur í huga minn og gæti þess að tala við hann eins og minn besta vin. Mér finnst líka óskaplega gott að skrifa niður hugsanir mínar og tilfinningar og sitja aðeins með þeim; bara leyfa mér að líða vel með þeim og ímynda mér að ég sé að horfa á þær eins og bíla í umferðinni. Við tökum okkur oft svo alvarlega, bæði hugsanir okkar og líðan, en stundum er gott að halla sér aðeins aftur og leyfa bílunum að keyra aðeins um án þess að reyna að stjórna traffíkinni.“

Alda Karen veit líka að hún er alveg nóg.

„Það gefur svo ótrúlega góða frelsistilfinningu að vita að ég sé nóg og því endurtek ég það oft við sjálfa mig. Ég þarf ekki að vera neitt eða gera neitt sérstakt frekar en ég vil. Ég er nóg. Alveg eins og ég er akkúrat núna.“

Sjálfshjálparhópur fyrir Pólverja á Íslandi

Katarzyna Kudrzcka sálfræðingur leiðir sjálfshjálparhóp og býður upp á einstaklingsviðtöl fyrir fólk af fyrstu kynslóð Pólverja á Íslandi. Hvort tveggja fer fram í húsakynnum Geðhjálpar í Borgartúni og er endurgjaldslaust.

Pólverjar eru langfjölmennasti hópur innflytjenda hérlendis eða um fjórtán þúsund talsins. Geðhjálp stendur að sjálfshjálparhópi fyrir Pólverja af fyrstu kynslóð og einstaklingsviðtölum með styrk úr Þróunarsjóði innflytjendamála.

Katarzyna Kudrzcka sálfræðingur leiðir starf hópsins. „Sjálfshjálparhópurinn hóf göngu sína fyrir rúmlega ári og hittist tvisvar í mánuði á fimmtudögum kl. 18.30. Fundirnir fara fram á pólsku og eru auglýstir á icelandnews.is/, gedhjalp.is og á Facebook-síðunum polacy na islandi og depresja i fibromalgia na islandi. Við viljum auðvitað ná til sem flestra landa okkar,“ segir Katarzyna.

Fyrir hverja er sjálfshjálparhópurinn?

„Hann er hugsaður fyrir fólk sem þjáist af þunglyndi og/eða kvíða eða hefur strítt við mikla erfiðleika eða mótlæti í lífinu. Hann er einnig hugsaður fyrir þá sem vilja einfaldlega hitta annað fólk og tala. Í hópnum fær fólk stuðning hvert frá öðru, getur opnað sig og rætt um það sem því liggur á hjarta hverju sinni. Oft er hjálplegt að tala við aðra sem standa í svipuðum sporum og maður sjálfur,“ segir Katarzyna og bætir við að eftir formlega fundi sé nokkuð um að fólk hittist og spjalli saman.

Ekki hentar öllum að vera í hópi og því stendur fólki einnig til boða að koma í einstaklingsviðtöl hjá Katarzynu. „Einstaklingsviðtölin eru hugsuð fyrir þá sem telja sig þurfa sérstaka sálfræðiaðstoð eða eiga erfitt með að tjá sig í hópi,“ segir hún.

En hvað brennur helst á fólki?

„Það er þunglynt, því líður illa, er oft mjög einmana og hefur mikla þörf fyrir að hitta fólk sem skilur það og hvernig því líður,“ segir Katarzyna.

Fylgir því andlegt álag að setjast að í nýju landi?

„Já, að sjálfsögðu fylgir því oft mikið álag að flytja til nýs lands. Það getur tekið mikla orku frá fólki að læra inn á nýja menningu sem getur verið frábrugðin þeirri sem það þekkir frá heimalandinu. Það getur verið strembið að læra nýjar reglur, nýtt tungumál og kynnast nýju fólki. Sumir sem hingað koma eru einnig neyddir til að segja skilið við fjölskyldur sínar vegna efnahagslegra ástæðna,“ segir Katarzyna.

Þann 3. nóvember næstkomandi verður opinn viðburður í sendiráði Póllands á Íslandi og hvetur Katarzyna pólskumælandi fólk til að mæta á hann. „Þar verður fjallað um ýmislegt sem fylgir því að flytja til nýs lands. Ég mun segja aðeins frá sjálfshjálparhópnum og út á hvað hann gengur. Svo ætlar Lukasz Piotr Filipowicz geðlæknir að fjalla um andlegt álag samhliða því að flytja til nýs lands og Joanna Marcinkowska, sérfræðingur í málefnum innflytjenda hjá Reykjavíkurborg, mun m.a. fjalla um þjónustu sveitarfélagsins við íbúa. Áður en dagskráin hefst mun sendiherra Pólverja á Íslandi flytja stutt ávarp. Við viljum að málþingið verði frekar óformlegt, bjóðum upp á veitingar og jafnvel tónlist. Málþingið fer allt fram á pólsku og allir eru velkomnir,“ segir Katarzyna.

Upplýsingar um fundina er hægt að nálgast á icelandnews.is/, gedhjalp.is og á Facebook-síðunum polacy na islandi og depresja i fibromalgia na islandi. Fundirnir og einstaklingshóparnir fara fram á pólsku.

Katarzyna segir sjálfshjálparhópinn hugsaðan fyrir þá sem þjást af þunglyndi og/eða kvíða eða hafa strítt við erfiðleika og mótlæti í lífinu. MYND/STEFÁN

Svipmyndir úr starfi Geðhjálpar

Peysupartý Útmeð'a var haldið í Listasafni Reykjavíkur. Partýið var vel sótt og þau Elín Ebba Ásmundsdóttir og Einar Þór Jónsson létu sig ekki vanta.

Dainius Puras, sérstakur skýrslugjafi Sameinuðu þjóðanna í geðheilbrigðismálum hélt áhugavert erindi á málþinginu Vatnaskil.

Þorsteinn Guðmundsson fundarstjóri og Óttarr Proppé, þáverandi heilbrigðisráðherra, í góðum gír á ráðstefnunni Börnin okkar.

Ríflega 400 manns sóttu barnageðheilbrigðisráðstefnu Geðhjálpar.

Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar, og Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Virk, fyrir málþing Geðhjálpar og Virk, Þegar kona brotnar.

Útmeð'a peysuverkefni Geðhjálpar og Hjálparsíma Rauða krossins fékk talsverða athygli í fjölmiðlum. Bætur Viktors Weisshappel vöktu sérstaka athygli.

Við þökkum stuðninginn

A.Wendel ehf	Tangarhöfða 1	110	Reykjavík
Aðalvík ehf	Síðumúla 13	108	Reykjavík
ARGOS Arkitektastofa Grétars og Stefáns	Eyjarslóð 9	101	Reykjavík
Arkís arkitektar ehf	Kleppsvegi 152	104	Reykjavík
Arnardalur sf.	Þinghólsbraut 58	200	Kópavogi
Austfjarðaflutningar ehf	Kelduskógum 19	700	Egilsstaðir
AUTO ehf	Vesturgili 1	603	Akureyri
Á.T.V.R	Stuðlahálsi 2	110	Reykjavík
Bandalag starfsm ríkis og bæja	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Báran stéttarfélag	Austurvegi 56	800	Selfossi
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf	Smiðjuvegi 68 Gul gata	200	Kópavogur
Bílasmiðurinn hf	Bíldshöfða 16	110	Reykjavík
Bílastjarnan ehf.	Bæjarflöt 10	112	Reykjavík
Bílrúðuþjónustan ehf	Grófinni 15c	230	Reykjanesbær
Bjarni Fannberg Jónasson ehf.	Melateigi 31	600	Akureyri
Blaðamannafélag Íslands	Síðumúla 23, 3. hæð	108	Reykjavík
Blikkrás ehf	Óseyri 16	603	Akureyri
Bolungarvíkurkaupstaður	Aðalstræti 10-12	415	Bolungarvík
Bókhaldsþjónusta Arnar Ing ehf	Nethyl 2	110	Reykjavík
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf	Miðvangi 2-4	700	Egilsstaðir
BRA ehf.	Auðbrekku 27	200	Kópavogi
Danica sjávarafurðir ehf	Suðurgötu 10	101	Reykjavík
DMM Lausnir ehf	Hafnargötu 91	230	Reykjanesbær
Dvalarheimilið Ás	Hverahlíð 20	810	Hveragerði
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík	Ásvegi 31	760	Breiðdalsvík
Efling stéttarfélag	Sætúni 1	105	Reykjavík
Einhamar Seafood ehf	Verbraut 3a	240	Grindavík
Eldvarnarþjónustan ehf	Móabarði 37	220	Hafnarfjörður
Esja Kjötvinnsla ehf	Bitruhálsi 2	110	Reykjavík
Fastus ehf	Síðumúla 16	108	Reykjavík
Fáskrúðsfjarðarkirkja	Skólavegur 88a	750	Fáskrúðsfirði
Ferðaþjónustan Gullfossi ehf.	Brattholti	801	Selfossi
Félag ísl hjúkrunarfræðinga	Suðurlandsbraut 22	108	Reykjavík
Félagsbústaðir hf	Hallveigarstíg 1	101	Reykjavík
Fjallabyggð	Ólafsvegi 4	625	Ólafsfjörður
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf	Hrísateigi 5	641	Húsavík
Fjarðaþrif ehf	Strandgötu 46	735	Eskifjörður
Flúðasveppir ehf	Garðastíg 8	845	Flúðir
Framhaldsskólinn í A-Skaftafellssýslu	Nýheimum	780	Höfn í Hornafirði
Frár ehf	Hásteinsvegi 49	900	Vestmannaeyjar
Garðabær	Garðatorgi 7	210	Garðabær
Garðyrkjustöðin Varmalandi	Reykholti Varmalandi	320	Reykholt í Borgarfirði
Geislatækni ehf,Laser-þjónustan	Suðurhrauni 12c	210	Garðabær
Gesthús Selfossi ehf	Engjavegi 56	800	Selfossi
Gjögur hf	Kringlunni 7	103	Reykjavík
Glaður ehf	Holtabrún 5	415	Bolungarvík
Grunnskólinn í Sandgerði	Skólastræti	245	Sandgerði
Guðmundur Arason ehf Smíðajárn	Skútuvogi 4	104	Reykjavík
Gullsmiðurinn í Mjódd	Álfabakka 14b	109	Reykjavík
Hafnarfjarðarbær	Strandgötu 6	221	Hafnarfjörður
Hafnarfjarðarhöfn	Óseyrarbraut 4	220	Hafnarfjörður
Hagi ehf	Stórhöfða 37	112	Reykjavík

Halldór Jónsson ehf.	Skútuvogi 11	104	Reykjavík
Hamraborg ehf	Hafnarstræti 7	400	Ísafjörður
HBTB ehf	Bíldshöfða 18	110	Reykjavík
Helgason og Co ehf.	Gylfaflöt 24-30	112	Reykjavík
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki	Smiðjuvegi 11	200	Kópavogi
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf	Einhleypingi 1	700	Egilsstaðir
Hjallastefnan ehf	Vífilsstaðavegi 123	210	Garðabær
Hópsnes ehf	Verbraut 3	240	Grindavík
Hreinsitækni ehf	Stórhöfða 37	110	Reykjavík
Hús og skip ehf.	Maríubaugi 135	113	Reykjavík
Hvalur hf	Pósthólf 233	222	Hafnarfjörður
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11	110	Reykjavík
Höfðavélar ehf	Höfða 1	640	Húsavík
Ingi hópferðir ehf	Laufbrekku 16	200	Kópavogi
Ison ehf	Vesturvör 30b	200	Kópavogi
Íslensk erfðagreining	Sturlugötu 8	101	Reykjavík
K.F.O. ehf.	Sundagörðum 2	104	Reykjavík
Kjöthöllin ehf	Skipholti 70	105	Reykjavík
Klausturkaffi ehf	Skriðuklaustri	701	Egilsstöðum
Kríuveitingar ehf	Nýja-Sjálandi	611	Grímsey
Kvenfélagið Hekla	Steinnýjarstöðum	541	Blönduósi
Landnámssetur Íslands ehf	Brákarbraut 13-15	310	Borgarnes
Landssamband lögreglumanna	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Landssamtök lífeyrissjóða	Guðrúnartúni 1	105	Reykjavík
Léttfeti ehf	Þverholti 15	105	Reykjavík
Líf og sál sálfræðistofa ehf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík
Loftorka Reykjavík ehf	Miðhrauni 10	210	Garðabær
Lotta ehf.	Strandgötu 13	600	Akureyri
Lögmannafélag Íslands	Álftamýri 9	108	Reykjavík
Löndun ehf	Kjalarvogur 21	104	Reykjavík
Marska ehf	Höfða	545	Skagaströnd
Mosfellsbakarí hf	Háholti 13-15	270	Mosfellsbær
Nexus afþreying ehf	Nóatún 17	105	Reykjavík
Nonni litli ehf	Þverholt 8	270	Mosfellsbær
Nýi ökuskólinn ehf	Klettagörðum 11	104	Reykjavík
Orka ehf	Stórhöfða 37	110	Reykjavík
Ósal ehf	Tangarhöfða 4	110	Reykjavík
Óskirnar Þrjár ehf	Suðurlandsbraut 46	108	Reykjavík
Pétursbúð ehf	Ránargötu 15	101	Reykjavík
Pizza-Pizza ehf	Lóuhólum 2-6	111	Reykjavík
Pottagaldrar	Laufbrekku 18,	200	Kópavogur
Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf	Hafnarbraut 10	740	Neskaupstaður
Rarik ohf	Dvergshöfða 2	110	Reykjavík
Ráðhús ehf	Mánatúni 4	105	Reykjavík
Reykjalundur	Reykjalundi	270	Mosfellsbær
Reykjavíkurborg	Borgartúni 12 -14	105	Reykjavík
Samherji Ísland ehf.	Glerárgötu 30	600	Akureyri
Samhjálp,félagasamtök	Hlíðasmára 14	201	Kópavogi
Samson ehf	Sunnuhlíð 12	603	Akureyri
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF	Nethylur 2 e	110	Reykjavík
Samvirkni ehf	Pósthólf 73	602	Akureyri
Seyðisfjarðarkaupstaður	Hafnargata 44	710	Seyðisfjörður

SFR Stéttarfélag í almannaþjónustu	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Sigurbjörn ehf	Öldutúni 4	611	Grímsey
SÍBS	Síðumúla 6	108	Reykjavík
Síldarvinnslan hf	Hafnarbraut 6	740	Neskaupstaður
Sjúkrahúsið á Akureyri	Eyrarlandsvegi	600	Akureyri
Skálatúnsheimilið	Skálatúni	270	Mosfellsbær
Skólar ehf	Klettatröð 2314	235	Reykjanesbær
Skólavefurinn ehf	Laugavegur 163	105	Reykjavík
Smali ehf	Sætúni 5	400	Ísafirði
Smurstöð Akraness sf.	Smiðjuvöllum 2	300	Akranes
SS Ark ehf.	Smiðjuvegi 11e	200	Kópavogi
Stjá sjúkraþjálfun ehf	Hátúni 12	105	Reykjavík
Stólpi-gámar ehf	Klettagörðum 5	104	Reykjavík
Suzuki-bílar hf	Skeifunni 17	108	Reykjavík
Svalvogar ehf	Aðalstræti 51	470	Þingeyri
Sveitarfélagið Árborg	Austurvegi 2,Ráðhúsi	800	Selfossi
Sveitarfélagið Hornafjörður	Hafnarbraut 27	780	Höfn í Hornafirði
Sveitarfélagið Skagaströnd	Túnbraut 1-3	545	Skagaströnd
Tannlæknar Mjódd ehf	Þönglabakka 1	109	Reykjavík
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar	Við Mýrarveg	600	Akureyri
Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf	Ármúla 26	108	Reykjavík
Tannréttingar sf	Snorrabraut 29	105	Reykjavík
Tannþing ehf	Þingholtsstræti 11	101	Reykjavík
Teiknistofan Arkitektar ehf	Hátúni 2b	105	Reykjavík
Tónsport ehf	Strandgötu 3	600	Akureyri
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf	Aðalstræti 26	400	Ísafjörður
Umbúðamiðlun ehf	Pósthólf 470	222	Hafnarfjörður
Umslag ehf	Lágmúla 5 (bakhús)	108	Reykjavík
VA arkitektar ehf	Borgartúni 6	105	Reykjavík
Vagnar og þjónusta ehf	Tunguhálsi 10	110	Reykjavík
VAL-ÁS ehf	Suðurhrauni 2	210	Garðabær
Vatn ehf	Skólagerði 40	200	Kópavogur
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágr.	Krossmóa 4	260	Reykjanesbær
Verkalýðsfélagið Hlíf	Reykjavíkurvegi 64	220	Hafnarfjörður
Verkfræðistofan VIK ehf	Holtagerði 69	200	Kópavogur
Vernd,fangahjálp	Laugateigi 19	105	Reykjavík
Verslun Haraldar Júlíussonar	Aðalgata 22	550	Sauðárkrókur
Verslunarmannafélag Suðurnesja	Vatnsnesvegi 14	230	Reykjanesbær
Verzlunarskóli Íslands ses.	Ofanleiti 1	103	Reykjavík
Vetrarsól ehf	Askalind 4	202	Kópavogur
Vélaleiga Halldórs G Bald ehf	Freyjunesi 6	603	Akureyri
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf	Smiðjuvöllum 10	300	Akranes
Vélaverkstæðið Þór ehf	Norðursundi 9	900	Vestmannaeyjar
Vélsmiðjan Harka hf	Hamarshöfði 7	112	Reykjavík
Vísir félag skiptstjórnarmanna á Suðurnes	Hafnargata 90	230	Reykjanesbær
Þörungaverksmiðjan hf.	Reykhólum	380	Reykhólahreppur
Ævintýradalurinn ehf	Heydal	401	Ísafjörður
Örninn Hjól ehf	Faxafen 8	108	Reykjavík
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins	Skógarhlíð 14	105	Reykjavík
Brim hf	Fiskislóð 14	101	Reykjavík

GRAL KYNNIR
SVARTLYNG
ÞT. Mbl.
SJ. Frbl.
„Svartlyng er ein af þessum sýningum sem okkur bráðvantar“
HA. RÚV Menning
„Súrrealísk kómík brotin upp með nístandi ádeilu.“
SJ. Frbl.
„Óborganlega fyndið og súrrealískt.“
HA. RÚV Menning
„Rammpólitískt ádeiluverk sem virkar“
ÞT. Mbl.
„Leikhópurinn allur fer á kostum“
HA. RÚV Menning
„Mikið sjónarspil og hressileg ádeila“
KHP. Hugrás
„Fariði bara í leikhús... og sjáið þetta“
HA. RÚV Menning
SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR
eftir Guðmund Brynjólfsson
TJARNARBÍÓ
Takmarkaður sýningafjöldi | Miðasala á tix.is

Hugmyndir að einföldum og hollum kvöldmat

Oft kemur það fyrir að fólk veit ekkert hvað eigi að kaupa matinn hversdags. Hér eru þrjár hugmyndir að einföldum hversdagsmat sem hentar öllum. Maturinn þarf ekki endilega að vera flókinn.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Í þennan fyrsta rétt er notað lambakjöt. Í rauninni er hægt að nota alls kyns parta, hvort sem kjötið er á beini eða ekki. Bara úrbeina það og skera í bita. Taco súpan verður örugglega vinsæl þar sem flestir eru hrifnir af mexíkóskum mat. Síðan er uppskrift að mjög hollum og góðum pönnukökum ef fólk vill hafa eitthvað létt í matinn.

Einfaldur lambaréttur með spínati

2 laukar
6 hvítlauksrif
1 tsk. engifer, þurrt
½ tsk. chili-duft
1 msk. broddkúmen (cumin)
1 msk. kóríander, þurrt
1 kg lambakjöt, skorið niður
1 dós tómatar í bitum
Salt
Olía til steikingar
200 g ferskt spínat

Skerið niður lauk og hvítlauk. Steikið lauk í olíunni og bætið svo hvítlauk saman við. Gætið að því að brenna ekki. Bætið öllu kryddi á pönnuna og síðan kjötbitunum. Blandið öllu vel saman. Lækkið hitann og bætið tómötum saman við. Notið dósina og hálffyllið hana af vatni og bætið saman við. Látið þetta malla í 10 mínútur og bragðbætið með salti. Þá er spínatið sett saman við.
Í þennan rétt má bæta við grænmeti eftir smekk, gulrótum, tómötum eða hverju því sem til er í ísskápnum.
Berið réttinn fram með hrísgrjónum og mango chutney.

Taco súpa

Taco réttir eru alltaf vinsælir hjá öllum í fjölskyldunni. Þetta er góð og matarmikil súpa sem auðvelt er að útbúa. Út í súpuna er gott að setja sýrðan rjóma, guacamole og tortilla-nasl, límónusafa og jafnvel chili-sósu eða allt eftir smekk hvers og eins. Uppskriftin miðast við fjóra til sex.

400 g nautahakk
1 laukur, smátt skorinn
3 hvítlauksrif, smátt skorin
1 tsk. broddkúmen (cumin)
1 tsk. kóríanderduft
¼ tsk. chili-duft
1 dós tómatar
1 lítri kjúklingasoð
1 dós svartar baunir
1 dós maísbaunir
1-2 msk. tómatmauk
Smávegis ólífuolía til steikingar
Salt og pipar

Byrjið á því að steikja kjöthakkið upp úr olíu í góðum potti. Setjið síðan laukinn saman við og steikið áfram þar til hann verður mjúkur en þá er hvítlauknum bætt út í. Bætið kryddum saman við og bragðbætið með salti og pipar. Bætið þá tómötum út í ásamt soðinu og látið suðuna koma upp. Takið vökvann af baununum og maísnum og setjið út í súpuna. Þá er tómatmaukið sett saman við og súpan látin malla í dálitla stund. Út í súpuna er gott að setja lárperubita, sýrðan rjóma, guacamole og tortilla-nasl, límónusafa og jafnvel chili-sósu eða allt eftir smekk hvers og eins.

Bragðmikill lambapottréttur er góður á dimmu haustkvöldi. Hægt er að bæta út í hann grænmeti að vild.

Taco-súpa með lárperum og fleira góðgæti verður örugglega vinsæl.

Pönnukökur má vel borða í kvöldmat ef mann langar í eitthvað létt.

Hollar pönnukökur

Stundum vill maður bara hafa eitthvað létt og gott í matinn. Hvað með að hafa skyr og þessar hollu pönnukökur sem líta út eins og amerískar, sem sagt þykkari en íslenskar?

Pönnukökurnar eru bornar fram með grískri jógúrt og berjum.

7 egg
3 dl hafragrjón
3 dl kotasæla
2 vel þroskaðir bananar
25 g smjör til að steikja upp úr
125 g bláber, jarðarber eða önnur ber
2 dl grísk jógúrt

Hrærið saman eggjum, haframjöli, kotasælu og banönum í matvinnsluvél þar til blandan verður jöfn og kekkjalaus.
Setjið smávegis smjör á pönnuna og bakið eins og amerískar pönnukökur.
Berið fram með grískri jógúrt og berjum eða öðru því sem þið viljið. Það má alveg vera smjör og ostur ef einhver vill það frekar.

FYRIRTÆKJAGJAFIR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um jólagjafir fyrirtækja til starfsmanna og viðskiptavina kemur út 12. október.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is

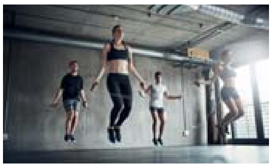
FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Gott er að gleyma sér yfir góðri bók.

Lesið til heilsubótar

Þegar skammdegið og vetrarkuldinn krafsar í er notalegt að kúra inni með góða bók. Lestur er líka svo heilsusamlegur.

- Hann losar um streitu. Rannsókn frá Sussex-háskóla sýnir að streituhormón hafa lækkað um 68 prósent eftir aðeins sex mínútna lestur og er ástæðan sú að með því að sökkva sér ofan í bók fær maður flúið raunveruleikann um stund.
- Hann lengir lífið. Sýnt hefur verið fram á að lestrarhestar sem aðhyllast bóklestur lifa 20 prósent lengur en lesendur dagblaða og tímarita.
- Hann er hressandi. Sjálfshjálparbækur og skáldsögur geta dregið úr einkennum ýmiss konar krankleika, allt frá svefnleysi til kvíðaröskunar og streitu.
- Hann bætir minnið. Því oftar sem lesið er því hægar á lífsleiðinni brestur minnið.
- Hann eflir heilabúið. Með lestri eykst heilastarfsemin og heilinn fær örvandi þjálfun, rétt eins og skokk bætir hjarta- og æðakerfið.



Það krefst meiri orku að sippa en að hlaupa, svo það brennir meiri fitu. NORDICPHOTOS/GETTY

Tvær æfingar sem halda þér í formi

Vísindamaðurinn og læknirinn Dr. Michael Joyner, sem hefur gert ítarlegar rannsóknir á áhrifum líkamsræktar, segir að tvær æfingar geti séð manni fyrir allri nauðsynlegri hreyfingu og um leið lengt lífið. Þær eru burpee og að sippa með þyngd.

Dr. Joyner segir að margar rannsóknir sýni að einföld próf á líkamlegri frammistöðu hafi mikið forspárgildi fyrir langlífi. Þar sem mjög einfaldar æfingar geti gefið góða vísbendingu um langlífi fólks, þýði það væntanlega líka að mjög einfaldar æfingar geti lengt ævina, segir hann.

Sipp krefst 24% meiri krafts en að hlaupa á sama hraða, samkvæmt háskólanum í Jena í Þýskalandi, þannig að það er gagnlegra til að brenna fitu og með þyngd styrkir sippið líka handleggina. Burpee er æfing sem reynir á allan líkamann, eykur sprengikraft í neðri hluta líkamans og er góð fyrir hjartað.

Dr. Joyner tekur fram að öll líkamsrækt geti lengt lífið og að það sé best að fá fjölbreytta hreyfingu, en segir að þessar tvær æfingar séu sérlega góðar af því að þær auka hreysti og heilsu æðakerfisins ásamt því að bæta sprengikraft, þol og styrk. Þess vegna séu þær sveppilegar til að fá ofureinfalda alhliða líkamsrækt.

Tóbakslaus í tuttugu ár

Hin árlega samkeppni Tóbakslaus bekkur hefst nú í tuttugasta sinn hér á landi. Öllum sjöundu, áttundu og níundu bekkjum í grunnskólum landsins stendur til boða að taka þátt ef enginn nemandi í viðkomandi bekk notar tóbak. Á keppnistímabilinu verða dregnir út nokkrir heppnir tóbakslausir bekkir og allir í bekknum fá senda gjöf.

Í vor geta samtals tíu bekkir unnið til verðlauna með því að senda inn lokaverkefni. Þeir bekkir sem velja að senda inn lokaverkefni geta unnið fé til að ráðstafa eins og bekkurinn kýs að gera. Upphæðin nemur 5.000 krónum fyrir hvern skráðan nemanda í bekknum.

Skráning er þegar hafin og þarf að skrá bekki í síðasta lagi 16. nóvember 2018 á vefsíðunni Tóbakslaus bekkur en þar er einnig hægt að finna allar upplýsingar um samkeppnina.

Smáauglýsingar

512 5800
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@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.

Þjónusta

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

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.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. 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, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Fylgstu með á frettabladid.is/sport

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á að leika sér

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

HANDAFL STARFSMANNAVEITA

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

VETRARGEYMLA VAGNAKAUPS&BÍLAKAUPS

Höfum til umráða upphitað húsnæði á Köllunarklettsveginum og afgirt plan sem er vaktað. Verð á plani er 1/2 af verði inni húsnæðinu.

Öllum fyrirspurnum er svarað í gegnum netfangið bilakaup@bilakaup.com

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirkja eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122 Örn efnir@efnir.is www.alheimar.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

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

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

ÍSAFOLDAR PRENTSMIÐJA

UMHVERFISMERKI 141 825 Prentgripur

Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

Ísafoldarprentsmiðja er umhverfisvottuð prentsmiðja af Svaninum, norræna umhverfismerkinu. Við erum aðilar að Rammasamningi Ríkiskaupa og Rammasamningi Reykjavíkurborgar.
Við framleiðum dagblöð, bækur, tímarit, bæklinga, umbúðir, veggspjöld, bréfsefni, umslög, nafnspjöld, fjölpóst og margt fleira.

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

capacent

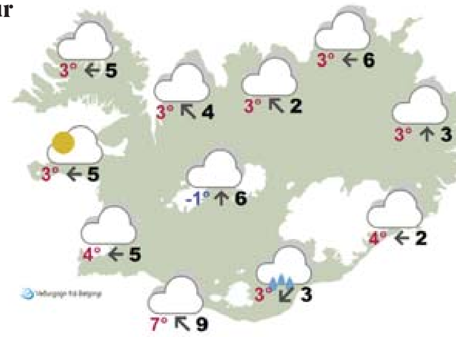
www.capacent.is

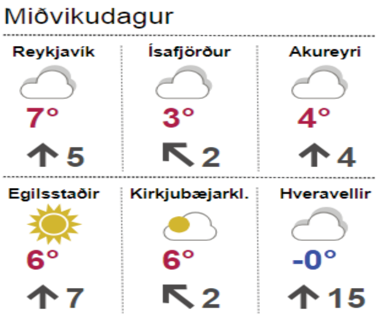
LIFANDI
VÍSINDI
KOMDU MEÐ Í FERÐALAG
UM ÆVINTÝRAHEIMA VÍSINDANNA!
FRÁBÆRT ÁSKRIFTARTILBOÐ!
www.visindi.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Suðaustan 3-8 með skúrum eða slydduéljum, en rofar smám saman til um landið norðanvert. Hiti 0 til 7 stig.





LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

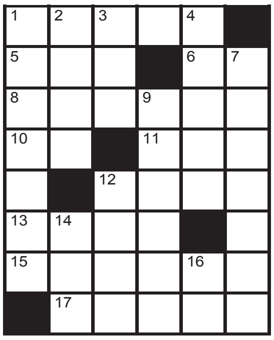
4	1	2	8	6	5	9	7	3
5	8	9	7	1	3	2	4	6
6	3	7	4	9	2	8	1	5
9	4	6	2	5	7	1	3	8
2	7	8	9	3	1	6	5	4
1	5	3	6	8	4	7	9	2
7	9	4	5	2	8	3	6	1
3	2	5	1	7	6	4	8	9
8	6	1	3	4	9	5	2	7

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. leiftur
5. sker
6. áþján
8. bjaga
10. prófgráða
11. gegnsær
12. tolla
13. mjög
15. sælindýr
17. setja röndum

LÓÐRÉTT
1. röggsemi
2. endast
3. máttur
4. úræð
7. ílát
9. dugur
12. baktal
14. albúinn
16. hvort



LÁRÉTT: 1. flass, 5. rif, 6. ok, 8. aflaga, 10. ma, 11. tær, 12. loða, 13. afar, 15. kúskel, 17. stafa.
LÓÐRÉTT: 1. framtak, 2. lifa, 3. afl, 4. sogæð, 7. karafla, 9. atorka, 12. last, 14. fús, 16. ef.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Cramling átti leik gegn Franco í Sevilla árið 1988.

1. Bc7! Dxc7 2. Dxf7+ Kh8 3. Hh4 1-0. Hilmir Freyr Heimisson varð unglingameistari Danmerkur um síðustu helgi. Hann fékk hins vegar ekki titilinn þar sem hann er íslenskur ríkisborgari. **www.skak.is:** Árangur Hilmis.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Fólksbílar/jeppar | Felli -og hjólhýsi | Mótorhjól | Tjaldvagnar/kerrur | Vatnsvernd | Vörubílar | Eftirvagnar | Sendibílar | Hestakerrur | Hópbílar

Frumherji hefur opnað nýja glæsilega skoðunarstöð að Hádegismóum 8

Við aukum enn á gæði þjónustu okkar í glæsilegum húsakynnum með fyrsta flokks tækjabúnaði.
Í stöðinni eru allar gerðir og stærðir af ökutækjum skoðaðar.

Einar Þór Magnússon
Stöðvarstjóri
Við tökum vel á móti þér!

Við bjóðum góða þjónustu og hagstæð kjör á skoðunum

IS NV 19 2019 309

Ökutæki eiga að fara í bifreiðaskoðun í þeim mánuði sem síðasti tölustafur á skráningarmerki vísar til.

Ef ekki hefur gefist kostur á að færa ökutækið til almennrar skoðunar í skoðunarmánuði, skal það í síðasta lagi fært til skoðunar fyrir lok annars mánaðar þaðan í frá.

Ný skoðunarstöð Frumherja er staðsett að Hádegismóum 8 - 110 Reykjavík - S. 570 9201

Frumherji
www.frumherji.is

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

Sterkt ungmennaleikhús

Björk Jakobsdóttir er leikstjóri sýningarinnar Fyrsta skiptið. Verkið er samið af ungmennum sem einnig fara með hlutverkin. Frumsamin lög flutt í sýningunni.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

„Ég virðist ná ágætlega til ungmenna," segir Björk en vinur hennar Grímur stillti sér upp með henni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gaflaraleikhúsið í Hafnarfirði hefur lengi lagt sérstaka áherslu á sýningar fyrir ungmenni. Þar er Björk Jakobsdóttir í forgrunni en segja má að hún hafi sérhæft sig í leikstjórn sýninga sem ætlaðar eru ungmennum. „Þarna finnst mér skemmtilegast að vera. Ég virðist ná ágætlega til ungmenna og í leikhúsflórunni er vöntun á sýningum fyrir þennan hóp," segir Björk. „Gaflaraleikhúsið er atvinnuleikhús og það er meðvituð stefna okkar að vinna með ungmennum. Við höfum náð að byggja upp góðan áhorfendahóp og erum að fá í kringum tíu þúsund unglinga í leikhús á ári. Aðsóknin er mikil og sömuleiðis skynjum við mikla eftirvæntingu þegar líða fer að sýningum. Við viljum skapa sterkt og vandað ungmennaleikhús."

Leikhúsið fékk nýlega styrk frá Leiklistarráði og Björk segir það skipta miklu máli. „Ég er mjög montin vegna þess að við fengum þennan styrk sem mér finnst vera viðurkenning á þörfinni fyrir verk sem höfða til ungmenna. Þetta var líka viðurkenning á að við séum í atvinnumennsku, en stundum fær maður skilaboðin: Já, hún er bara að vinna með unglingum. Alveg eins og sagt er við barnabókahöfunda: Hann/hún er bara að skrifa fyrir börn. Nú fengum við þennan góða og mikilvæga styrk og erum þakklát fyrir hann."

Líka fyrir gamla settið

Næstkomandi sunnudag, 14. október, frumsýnir Gaflaraleikhúsið leikritið Fyrsta skiptið sem samið er af hópi ungmenna sem fara jafnframt með hlutverk í sýningunni. Þar er meðal annars fjallað um fyrsta kossinn, fyrsta stefnumótið, fyrstu ástarsorgina og svo framvegis. Höfundar verksins eru Arnór Björnsson, Berglind Alda Ástþórsdóttir, Inga Steinunn Henningsdóttir, Mikael Emil Kaaber og Óli Gunnar Gunnarsson, sem öll eru um tvítugt. Mikael og Óli Gunnar eru, ásamt Halli Ingólfssyni, höfundar frumsaminna laga sem flutt eru í sýningunni.

„Þetta er sýning fyrir alla sem eru byrjaðir að hugsa um fyrsta skiptið, áttunda bekk og upp úr," segir Björk sem hvetur foreldra einnig til að mæta. „Auðvitað vilja ekki allir unglingar fara með foreldrum sínum í leikhús en ef þeir treysta sér til að taka gamla settið með þá er sýningin ekki síður fyrir þá. Það er líka gott fyrir þá fullorðnu að fá sýn inn í heim sem er skrifaður af unglingum."

Með húmorinn að leiðarljósi

Þegar kemur að íslenskum leikverkum fyrir ungmenni hefur verið stefna Gaflaraleikhússins að fá ungt fólk til að skrifa verkin og leika í þeim. „Þjóðfélagið breytist svo hratt og við fullorðna fólkið eigum til að skrifa með uppeldislegum forvarnaráherslum af því að við viljum unga fólkinu svo óskaplega vel. Það er í hugarfari okkar eldri kynslóða að heimurinn sé um það bil að farast með komandi kynslóð. Ef við fjöllum um kynlíf þá stöldrum við oft við þar sem er eitthvað er að, fjöllum um erfið efni eins og nauðgun og tölvufíkn og skilaboðin eru: Passið ykkur krakkar! Það er annar tónn í verki sem er samið af ungmennum. Í þessu verki tókum við meðvitaða ákvörðun um að fjalla ekki um nauðganir og ekki sérstaklega um kynhneigð, heldur er umfjöllunarefnið það að elska," segir Björk.

> **ÞETTA VAR LÍKA VIÐURKENNING Á AÐ VIÐ SÉUM Í ATVINNUMENNSKU, EN STUNDUM FÆR MAÐUR SKILABOÐIN: JÁ, HÚN ER BARA AÐ VINNA MEÐ UNGLINGUM.**

Björk, sem er leikstjóri sýningarinnar, segist einnig vera eins konar handritsstýra. „Varðandi þetta handrit þá bað ég krakkana að hugsa ekki um leikritalega uppbyggingu heldur skrifa allt sem kæmi upp í huga þeirra. Þessum púslum röðuðum við síðan saman og þar nýttist reynsla mín mjög vel.

Í þessu verki viljum við vera með húmorinn að leiðarljósi, það þarf að vera gaman. Um leið megum við ekki svíkja málefnið þannig að við þurfum að þora. Svo þarf að vera þarna ákveðin einlægni. Síðan langaði mig til að setja á svið verk um efni eins og þetta án þess að vera með nítján ára börn sem fækkuðu fötum eða færu í sleik. Persónulega dett ég út ef það er mikil nekt á sviði. Maður þarf að spyrja sig hvað maður eigi að vera djarfur og einlægur án þess að ganga of langt. Það hefur verið glíma að finna þennan tón. Ég held að við höfum fundið hann."

Óslökkvandi sköpunarkraftur Jóns Ásgeirssonar

TÓNLIST

Söngtónleikar

★★★★☆

Verk eftir Jón Ásgeirsson. Flytjendur: Valdís Gregory, Agnes Thorsteins, Þorsteinn F. Sigurðsson, Ágúst Ólafsson og Guðríður St. Sigurðardóttir.

Salurinn í Kópavogi sunnudaginn 7. október

Jón Ásgeirsson. Meistarinn er orðinn níræður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Mínar fyrstu minningar af Jóni Ásgeirssyni tónskáldi eru úr Tónlistarskólanum í Reykjavík. Hann kenndi hljómfræði og ég var í tímum hjá honum. Flygill var í kennslustofunni og Jón spilaði tóndæmin á hann. Ásláttur hans var óvanalega þungur, svo mjög að gárungar töluðu um að hinn endinn á flyglinum lyftist alltaf upp þegar hann spilaði.

Kannski lá honum bara svona mikið á hjarta. Nú þegar hann fagnar níræðisafmæli er tónlist hans í hávegum höfð. Á tónleikum í Salnum í Kópavogi á sunnudaginn var birtur þverskurður af söngverkum hans, sem oftar en ekki hafa slegið í gegn hjá þjóðinni. Hver þekkir ekki Maístjörnuna, Hjá lygnri móðu eða Vísur Vatnsenda-Rósu? Jón hefur samið músík síðan hann var barn að aldri og bara einsöngslögin hans eru um 90 talsins. Að meðaltali er það eitt lag á ári síðan hann fæddist!

Á tónleikunum í Salnum komu fram fjórir söngvarar. Þetta voru þau Valdís Gregory sópran, Agnes Thorsteins mezzósópran, Þorsteinn F. Sigurðsson tenór og Ágúst Ólafsson barítón. Þau sungu fyrst a capella, þ.e. án undirspils, Vorvísu við ljóð Halldórs Laxness. Heildarhljómurinn var tær og bjartur, nákvæmur og agaður, túlkunin gædd viðeigandi ferskleika og lífi.

Í næsta lagi steig píanóleikari kvöldsins fram, sem var Guðríður St. Sigurðardóttir. Hún spilaði í flestum atriðum dagskrárinnar eftir það. Leikur hennar var ávallt réttur og fagmannlegur, allar nótur voru á sínum stað og hún fylgdi söngvurunum af kostgæfni.

Valdís söng prýðilega. Hún hefur skæra og fallega rödd, söngur hennar var ætíð tilfinningaþrunginn og sannfærandi. Agnes stóð sig líka vel, þótt stundum hafi skort nákvæmni í aríu Steinunnar í óperunni Galdra-Lofti. Hún hefur kröftuga rödd og glæsilega og söngur hennar hljómaði í langflestum tilvikum ágætlega. Karlmennirnir voru sömuleiðis flottir. Eitt magnaðasta atriði tónleikanna var dúettinn Ertu reiðubúinn úr Galdra-Lofti. Tónlistin var áleitin, þróttmikill söngurinn var hnitmiðaður og dásamlegur; útkoman var í fremstu röð.

Jón hefur ekki bara samið einsöngslög, hann á að baki fjórar óperur og sú fimmta er á teikniborðinu. Þrymskviða eftir hann var frumflutt 1974 og var fyrsta íslenska óperan í fullri lengd. Gaman var að heyra glefsur úr þremur óperum hans á tónleikunum. Ég verð að viðurkenna að ég hef ekki séð neina af þessum óperum í heildarflutningi, en aríur og kórar úr þeim hafa oft heyrst á tónleikum.

Einkennismerki þeirra allra eru grípandi laglínur. Þegar tónskáld samtímans voru að eltast við ýmiss konar stefnur sem féllu lítt í kramið hjá almenningi fór Jón sínar eigin leiðir og hélt sig við melódíuna. Kannski uppskar hann fyrir vikið ákveðna útskúfun hjá kollegum sínum og ekki hjálpaði að hann var öflugur tónlistargagnrýnandi, sem skapar mönnum sjaldnast vinsældir. En hvar er tískutónlist gærdagsins nú? Hún er í mörgum tilvikum gleymd og aðeins til í sögubókum. Ólíkt henni held ég að tónlist Jóns muni lifa á tónleikum um ókomna tíð. Sunnudagskvöldið í Salnum þar sem tónleikagestir stóðu á fætur til að votta Jóni virðingu sína eru um það sterk vísbending. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Vandaðir tónleikar með dásamlegri tónlist.

VINNINGASKRÁ

HAPPDRÆTTI SÍBS

10. flokkur 2018
Útdráttur 5. október 2018

Happadrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000
44244

AUKAVINNINGAR kr. 100.000
44243 44245

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

4438 5372 18278 22728 47564 49621 71326 73437 74620 78285

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

128	6698	11840	18148	23998	31793	38608	45641	51086	58652	65336	75271
227	6817	11984	18257	24443	31947	39698	45689	51246	58657	65632	75382
575	7098	12498	18864	24444	32072	40016	45736	51323	58837	65984	75507
780	8294	13193	19140	24623	32761	40080	46036	52231	59194	66694	75521
846	8455	13249	19241	24812	33027	40586	46085	52510	59491	68355	75574
1084	8634	13411	19570	25190	33603	40668	46253	52650	60062	68512	75620
1172	8841	13510	19653	25578	33867	40681	46360	52931	60085	68573	76082
1185	9219	14030	19658	25672	33975	41419	46522	53040	60273	69100	76112
1813	9558	14229	19804	25775	34141	41528	46550	53609	60709	69565	76235
1838	9644	14245	20386	25854	34456	42086	46884	53777	61912	70253	76437
2207	10061	14485	21089	26209	34700	42720	47255	53804	62184	70882	76926
2661	10065	14734	21313	26596	34799	42913	47785	54992	63055	71152	77407
4140	10187	14825	22265	26685	35291	43636	47887	55103	63224	71448	77982
4223	10336	15227	22308	26896	35579	44438	48673	56298	63536	71576	78524
4456	10621	15405	22417	26998	35679	44540	48989	56834	63770	71774	78694
4652	10761	16647	22550	27835	35979	44664	49387	56887	64053	71903	79153
4742	11115	16920	22812	28170	37142	44694	49632	56983	64161	72340	79281
4929	11204	17105	23198	28949	37549	45068	49974	57078	64476	72736	79833
5544	11291	17299	23280	29318	37599	45218	50379	57269	64888	73069	79968
6381	11352	17607	23282	29695	37703	45462	50738	58123	64988	74526	
6632	11756	18061	23512	31232	37754	45564	51051	58301	65305	74778	

VÖRUÚTTEKT HJÁ HAGKAUPUM kr. 30.000

279	5674	12665	20322	27184	34210	41518	47537	54324	60722	68233	75539
327	5705	12718	20370	27290	34299	41569	47626	54335	60819	68304	75627
447	5743	13018	20504	27373	34506	41598	47729	54556	60829	68458	75677
481	5871	13022	20520	27379	34517	41638	47908	54591	60884	68539	75855
563	5924	13335	20761	27536	34673	41767	47999	54954	61090	68692	75918
704	5962	13664	20796	27548	34707	41828	48022	55062	61365	68929	75966
792	6176	13820	20852	27562	35100	42063	48138	55536	61501	69311	76001
828	6235	14306	20997	27738	35171	42175	48439	55605	61516	69504	76005
840	6256	14465	21177	27796	35206	42383	48584	55617	61606	69906	76115
1202	6259	14511	21188	27833	35217	42534	48666	55644	61769	70030	76124
1231	6404	14586	21411	27949	35409	42610	48714	55672	61962	70293	76125
1272	6432	14641	21421	28121	35489	43096	48717	55707	62023	70471	76205
1307	6448	14758	21503	28565	35490	43106	48746	55755	62044	70575	76359
1469	6732	14832	21653	28812	35566	43230	48830	55947	62138	70627	76468
1541	6787	15168	21687	28907	35572	43554	48900	56014	62749	70642	76485
1546	6980	15386	21762	28995	35578	43604	49241	56265	62781	70698	76509
1621	7167	15402	21953	29172	35610	43626	49425	56359	63194	70731	76530
1665	7658	15590	22089	29433	35643	43664	49440	56494	63261	70751	76570
1733	7811	15684	22553	29489	35680	43832	49907	56583	63370	70760	76645
1761	7881	15706	22555	29523	35958	43872	50246	56626	63411	70773	76670
1903	8048	15733	22570	29825	36103	44181	50512	57026	63456	70775	76694
1906	8169	16067	22628	30061	36196	44295	50612	57032	64146	71222	77062
1928	8551	16356	22897	30064	36221	44393	50642	57131	64272	71239	77403
1977	8671	16419	22942	30171	36240	44437	50665	57270	64364	71543	77528
2025	8857	16431	23163	30276	36247	44611	50726	57297	64431	71601	77542
2041	8950	16477	23291	30294	36268	44650	50812	57357	64594	71621	77578
2057	9148	16568	23317	30384	36285	44683	51269	57477	64620	71884	77782
2097	9271	16774	23488	30421	36381	44771	51277	57506	64671	71966	77963
2208	9467	16849	23516	30569	36405	44950	51462	57578	64753	71967	77967
2673	9676	17189	23553	30652	36423	44980	51510	57927	64833	72149	78020
2717	9738	17248	23557	30749	36441	44996	51514	57999	64838	72264	78025
2733	9768	17254	23637	31041	36468	45063	51652	58070	64953	72755	78107
2765	9913	17352	23798	31188	36529	45094	51902	58140	65020	73126	78328
2774	9997	17736	24245	31435	36685	45100	51947	58238	65070	73294	78354
2936	10020	17870	24353	31611	36726	45201	52078	58259	65281	73460	78420
3145	10185	17889	24368	31750	36953	45484	52203	58377	65316	73533	78479
3437	10392	17989	24408	32061	37194	45527	52430	58476	65343	73601	78669
3476	10467	18005	24704	32102	37268	45592	52527	58640	65540	74151	78727
3495	10489	18006	24819	32125	37279	45626	52584	58765	66042	74224	79070
3711	10764	18033	25077	32318	37821	45650	52765	58810	66124	74249	79276
3720	10776	18137	25128	32407	38173	45920	52830	58905	66412	74253	79468
3851	11035	18164	25162	32724	38370	46043	52879	58952	66474	74267	79484
3854	11080	18170	25223	32767	38779	46063	52957	59005	66559	74299	79645
3957	11101	18233	25337	33070	38839	46113	53332	59010	66572	74313	79847
3983	11118	18707	25399	33072	39229	46559	53353	59048	66971	74491	79940
4544	11207	18782	25425	33143	39247	46572	53625	59228	67025	74493	
4661	11493	18957	25545	33173	39495	46619	53687	59401	67067	74540	
4829	11613	18973	25566	33178	39865	46946	53774	59665	67109	74662	
5032	11691	19086	25656	33225	39935	47081	53786	59849	67442	74677	
5192	11757	19289	25921	33453	40348	47263	53835	59883	67589	74876	
5332	11827	19346	26016	33643	40511	47292	54034	60038	67819	75149	
5417	12083	19592	26096	33693	40901	47305	54058	60125	67982	75227	
5423	12151	19602	26306	34070	40948	47309	54118	60467	67996	75234	
5520	12176	19892	26393	34186	41034	47437	54123	60574	68126	75257	
5555	12284	20086	27125	34194	41136	47458	54202	60623	68194	75447	

PENINGAVINNINGAR kr. 20.000

13	6034	13640	19482	26283	33009	39627	46383	53466	60735	67531	74722
31	6097	13702	19626	26332	33011	39628	46411	53540	60739	67824	74769
49	6167	13723	19678	26378	33022	39739	46453	53624	60991	68027	74908
122	6371	13828	19727	26379	33101	39762	46477	53663	61222	68077	74909
152	6577	13881	20113	26412	33171	39775	46491	53696	61272	68099	74951
173	6607	13919	20229	26413	33286	39782	46589	53730	61289	68102	74974
205	6664	13929	20282	26478	33408	39832	46720	53815	61323	68138	75109
264	6856	13951	20430	26603	33477	40018	47228	53929	61493	68234	75252
383	6932	13954	20443	26636	33879	40049	47247	54238	61579	68308	75452
404	7044	14096	20626	26665	33955	40073	47304	54286	61768	68530	75695
439	7185	14260	20666	26785	34105	40179	47325	54436	61873	68590	75730
567	7215	14279	20670	27146	34195	40224	47645	54500	61941	68773	76065
723	7234	14436	20734	27194	34318	40246	47685	54559	62005	68853	76176
782	7391	14479	20945	27413	34400	40430	47739	54567	62086	68862	76262
931	7416	14486	21167	27451	34621	40652	47748	54604	62218	68865	76374
1035	7470	14605	21195	27567	34663	40873	47870	54616	62221	68931	76436
1059	7569	14752	21327	27681	34779	40942	47889	54661	62378	68979	76456
1089	7616	14815	21457	27957	34824	41069	47913	54701	62484	69244	76483
1388	7623	14828	21669	27983	35229	41100	47939	54720	62510	69364	76497
1454	7632	14919	21831	28145	35352	41111	48093	54755	62528	69527	76671
1630	7702	14944	21863	28334	35358	41177	48198	54775	62557	69568	76741
1655	7825	14951	21912	28657	35459	41178	48202	54927	62574	69687	77023
1853	7908	15052	21923	28663	35461	41226	48229	55026	62619	69752	77050
1982	7971	15228	22050	28861	35586	41418	48459	55167	62645	69845	77129
1988	7995	15360	22210	28873	35590	41543	48496	55172	62899	69887	77145
2033	7996	15385	22216	29053	35607	41685	48538	55184	63095	70004	77228
2206	8063	15517	22222	29171	35689	41734	48539	55538	63139	70219	77241
2562	8079	15520	22241	29288	35748	42193	48595	55712	63220	70792	77247
2644	8085	15558	22263	29332	35889	42432	48820	55787	63313	70934	77405
2714	8433	15627	22267	29445	35913	42566	48911	55834	63396	70944	77552
2730	8580	15755	22296	29573	35972	42568	48977	55864	63422	71017	77663
2770	8677	15866	22341	29830	35994	42675	49070	56142	63463	71020	77667
2948	8876	15921	22380	29846	36023	42875	49175	56247	63473	71106	77897
3016	8934	16056	22410	29881	36162	42966	49434	56331	63544	71174	77966
3115	9080	16201	22465	29910	36214	43103	49464	56609	63575	71175	77985
3125	9093	16264	22508	29970	36401	43108	49628	56749	63630	71207	78028
3161	9176	16337	22575	29983	36488	43122	49691	56885	63637	71270	78038
3261	9348	16357	22667	29993	36524	43397	49804	56969	63643	71607	78039
3292	9392	16442	22693	30002	36663	43706	50058	57091	63723	71618	78076
3293	9426	16455	22725	30101	36909	43813	50122	57156	63901	71655	78127
3328	9492	16459	22792	30150	36926	43856	50212	57189	63989	71801	78183
3425	9503	16728	22847	30162	36937	43881	50215	57660	63991	71846	78292
3439	9562	16842	23055	30192	37137	44009	50534	57937	64154	71887	78349
3480	9669	16912	23157	30476	37186	44017	50609	57984	64390	71925	78601
3509	9707	16933	23347	30520	37196	44062	50695	58049	64451	71956	78623
3625	9715	17091	23348	30530	37313	44067	50714	58233	64469	72002	78708
3655	9799	17141	23449	30613	37333	44313	50839	58248	64635	72100	78749
3676	10270	17226	23474	30644	37397	44337	50867	58470	64667	72269	78878
3700	10307	17323	23609	30771	37404	44406	50949	58602	64693	72275	78881
3751	10436	17645	23907	30865	37422	44461	51040	58684	64786	72361	78896
3782	10517	17654	23992	30990	37505	44606	51137	58706	64943	72428	78916
3795	10602	17678	24013	31010	37638	44724	51296	58743	64971	72601	78922
3822	10616	17683	24057	31043	37687	44729	51554	58822	64974	72812	78957
3874	10685	17732	24080	31113	37717	44847	51572	58828	64983	72890	78965
3904	10759	17747	24127	31128	37901	44869	51781	58956	64996	72914	78974
3951	11216	17826	24190	31149	37917	44948	51859	59030	65078	73095	79115
3986	11467	17923	24208	31377	37990	44986	51957	59306	65079	73137	79160
4099	11559	17931	24246	31381	38097	45037	51979	59341	65158	73179	79307
4131	11787	17997	24339	31522	38158	45142	51985	59503	65164	73193	79322
4213	11798	18017	24417	31572	38207	45192	52087	59581	65217	73291	79343
4261	11959	18292	24517	31607	38364	45238	52103	59684	65698	73390	79503
4321	12146	18429	24667	31660	38394	45281	52357	59725	65699	73405	79603
4355	12264	18491	24854	31852	38488	45382	52425	59768	65894	73473	79731
4887	12296	18623	24889	32050	38520	45423	52550	59836	66831	73556	79949
4982	12326	18627	25028	32054	38581	45463	52633	59862	66921	73709	79985
5114	12362	18680	25191	32063	38592	45593	52676	59981	66954	73743	
5176	12379	18706	25260	32196	38611	45723	52691	60105	66975	73867	
5253	12451	18979	25265	32216	38630	45821	52737	60333	67019	74001	
5293	12758	18988	25298	32409	38875	45910	52748	60494	67188	74091	
5312	13042	19005	25360	32548	38894	46034	52796	60531	67210	74220	
5366	13060	19018	25481	32673	38989	46067	52849	60608	67283	74240	
5406	13294	19044	25750	32786	39113	46069	52886	60635	67301	74329	
5618	13337	19128	25925	32805	39293	46195	53172	60691	67476	74424	
5658	13422	19297	26142	32926	39442	46201	53246	60693	67478	74486	
5687	13609	19394	26169	33001	39610	46274	53379	60698	67508	74613	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 22. október 2018
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

9. OKTÓBER 2018

Tónlist

Hvað? Arnold Ludvig kvintett á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Á Jazzkvöldi Kex hostels í kvöld, þriðjudaginn 9. október, kemur fram kvintett færeyska bassaleikarans Arnolds Ludvig. Jóel Pálsson og Sigurður Flosason leika á saxófóna, Kjartan Valdemarsson á píanó og Einar Scheving á trommur. Þeir munu flytja tónlist eftir hljómsveitarstjórann en hún er fjölbreytt blanda á djass-grunni þar sem iblöndunarefnin eru funk, blús, latin- og þjóðlagatónlist.

Hvað? Mengi Series: Megas & Daníel Friðrik
Hvenær? 20.00
Hvar? Iðnó
Efni þessara hljómleika eru ný og eldri lög sem ekki hafa birst alþýðu manna með einum eða öðrum hætti. Þessi lög hafa ekki verið réttu lögin á þetta eða hitt prógrammið eða líkt og fallið milli skips og bryggju, orðið út undan án þess að hafa nokkuð til þess unnið. Nýrri söngvar eru tækifærisafurðir, afkvæmi augnabliks sem ef svo má segja hefur frosið. Enn fremur eru nokkur sýnishorn af verkum í vinnslu sem eiga sér máski glæsta framtíð í óorðinni nútíð, í það minnsta í vikunni með sunnudögunum sjö. Fúlsið nú ekki við krásunum, lömbin mín.

Megas og Daníel Friðrik spila á Mengi Series í Iðnó. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Brotmüller í Stúdentakjallaranum
Hvenær? 20.00
Hvar? Stúdentakjallarinn
Þýska hljómsveitin Brotmüller mætir í Stúdentakjallarann í tilefni Þýskuhátíðar Borgarholtsskóla þann 9. október og býður upp á magnaða upplifun sem enginn ætti að missa af. Fjörið hefst kl. 20 en hressir háskólanemar sjá um að koma ykkur í rétta gírinn með nokkrum þekktum þýskum lögum.

Hvað? Imogen Heap & Guy Sigsworth (Frou Frou)
Hvenær? 20.00
Hvar? Háskólabíó
Imogen Heap er ótrúlega skapandi tónlistarkona sem ástæðulaust er að reyna að skilgreina, enda svífur hún léttilega milli tónlistargreina. Hún þykir einhver áhugaverðasti lagahöfundur samtímans og er meðal fjölmargra músíkanta sem taka upp og framleiða eigin tónlist.

Hvað? R6013: Ironhawk (AUS), Dead Herring, Grafir, D7Y
Hvenær? 18.00
Hvar? Ingólfsstræti 20
Opið öllum aldurshópum. 1.000 kr. inn en engum vísað frá sökum fjárskorts.

Viðburðir

Hvað? Bingó Kiwanisklúbbsins Dyngju
Hvenær? 20.00
Hvar? Salur félagsstarfs eldri borgara, Árskógum 4
Kiwanisklúbburinn Dyngja heldur bingó í Árskógum 4, í sal félagsstarfs eldri borgara í Breiðholti 9. október.

Kiwanisklúbburinn Dyngja heldur bingó.

Öllum ágóða af bingóinu verður varið til styrktar Vinasetrinu, sem er heimili sem veitir börnum sem á þurfa að halda stuðning og helgardvöl. Vinningar eru glæsilegir, m.a. vönduð gjafa- og merkjavara, gjafakort og matar- og kryddkörfur. Veitingar, nýbakaðar pönnukökur og drykkir, seldar í hléi.

Hvað? Saumahorn fyrir gesti opnað á Borgarbókasafninu
Hvenær? 13.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Árbæ
Í dag verða þrjár glænýjar saumavélar teknar í notkun í Borgarbókasafninu í Árbæ sem hægt verður að nota þegar safnið er opið. Nokkrir góðir gestir sem tekið hafa þátt í prjónaklúbbi safnsins ætla að prufukeyra vélarnar en um er að ræða tvær venjulegar saumavélar og eina overlock-vél. Í saumahorninu er einnig aðstaða til að taka upp snið. Þar geta gestir því saumað frá grunni en einnig er tilvalið að koma með flíkur og annað sem þarfnast viðgerðar. Miðað er við að þeir sem nota saumavélarnar séu að mestu sjálfbjarga þar sem ekki verður sérstök aðstoð við saumaskapinn.

Hvað? Anime Klúbbur Húrra / Ninja Scroll & Metropolis
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Tvær ræmur verða sýndar á Húrra í kvöld og allir helstu otakus bæjarins mæta væntanlega.

Hvað? Tendrun Friðarsúlunnar
Hvenær? 20.00
Hvar? Viðey
Friðarsúlan í Viðey verður tendruð í 12. sinn með friðsælli athöfn á fæðingardegi Johns Lennon. Friðarsúlan mun varpa ljósi upp í himininn til 8. desember sem er dánardagur hans. Boðið er upp á fríar ferjusiglingar og strætóferðir fyrir og eftir tendrunina.

Hvað? Útgáfuhóf m.b.kv. (og fyrirfram þökk)
Hvenær? 20.00
Hvar? Vínyl, Hverfisgötu
Í dag kemur önnur ljóðabók listamannsins karja út. Bókin ber nafnið m.b.kv. (og fyrirfram þökk) og er sjálfstætt framhald fyrri bókarinnar, a.m.k. (ég hata þetta orðasamband).

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

22 JULY (PAUL GREENGRASS/NO SUB)	17:20	Touch Me Not	20:00
Sunset	17:20	Sorry to Bother You	22:00
Útey 22. júlí	18:00	Happy as Lazzaro	22:00
Sorry to Bother You	20:00	Climax (ENG SUB)	22:20
Útey 22. júlí	20:00		

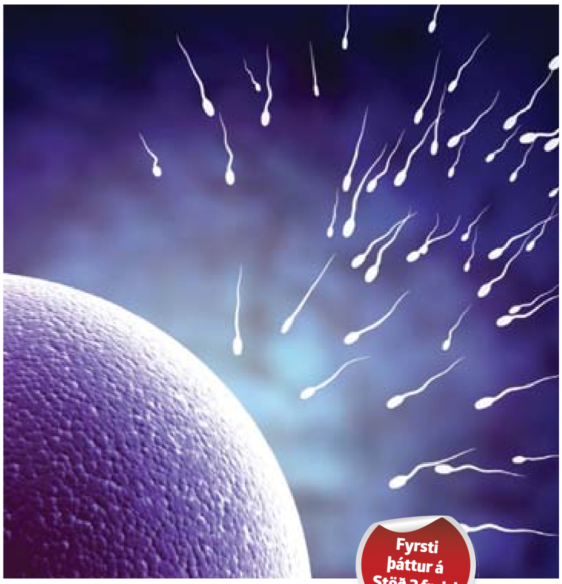
NÓI SÍRÍUS

KÖKUBÆKLINGURINN

ER KOMINN

Síríus Sælkerabakstur

Bökunarvörurnar frá Nóa Síríus eru fullkomnar í baksturinn.
Hvort sem það er silkimjúkt rjómasúkkulaði, kraftmikið suðusúkkulaði eða ljúffengt lakkrískurl, þá verður þinn sælkerabakstur enn betri með vörunum frá Nóa Síríus.



YOU, ME & FERTILITY
KL. 20:20
Við höldum áfram að fylgjast með sex pörum í því erfiða hlutskipti sem frjósemismeðferð er. Vandaðir og einstakir þættir þar sem við fáum innsýn í líf þeirra sem þrá að eignast barn og stofna fjölskyldu.

Þrælgott þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á stod2.is

MODERN FAMILY
KL. 19:55
Glæný og stórskemmtileg þáttaröð um líf þriggja nútímafjölskyldna. Leiðir þessara fjölskyldna liggja saman og í hverjum þætti lenda þær í hreint drepfyndnum aðstæðum.

CASTLE ROCK
KL. 21:10
Algerlega magnaður lokaþáttur úr smiðju J.J. Abrams, byggður á spennuþrungnum skáldsöguheimi Stephens King.

BETTER CALL SAUL
KL. 22:05
Hörkugóðir þættir um lævísa lögfræðinginn Saul Goodman en þessi sería gerist stuttu áður en Breaking Bad sagan hefst.

TURKS & CAICOS
KL. 20:20
Myndin fjallar um fyrrverandi leyniþjónustumanninn Johnny Worricker sem hrökklaðist úr starfi eftir að hafa uppgötvað spillingu í bresku ríkisstjórninni.

ONE BORN EVERY MINUTE
KL. 20:50
Vandaðir og áhugaverðir þættir sem gerast á fæðingardeild á breskum spítala þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr. stod2.is

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Lína Langsokkur
07.45 Strákarnir
08.15 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Mr Selfridge
10.20 Nettir Kettir
11.15 Lóa Pind: Battlað í borginni
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 The X Factor UK
14.50 The X Factor UK
15.45 Baby Daddy
16.10 Wrecked
16.35 Friends
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Last Week Tonight with John Oliver
19.55 Modern Family
20.20 You, Me & Fertility
21.10 Castle Rock Sálfræðitryllir af bestu gerð úr smiðju J.J. Abrams byggður á sagnaheimi Stephens King. Sögusviðið er smábærinn Castle Rock í Maine þar sem dularfullir atburðir eru daglegt brauð. Lögfræðingurinn Henry Deaver, sem leikinn er af Andre Holland, snýr aftur á heimaslóðir og tekur að sér mál sem reynist honum erfiðara en hann átti von á. Bill Skarsgard leikur skjólstæðing hans sem er fámáll og fortíð hans hjúpuð dulúð.
21.55 Better Call Saul
22.45 The Art of More
23.30 Grey's Anatomy
00.15 Grey's Anatomy
01.00 The Good Doctor
01.45 Orange Is the New Black
02.40 Ballers
03.10 The Bold Type
03.50 Baby, Baby, Baby
05.15 NCIS

STÖÐ 2 SPORT

07.00 KA - Grótta
08.30 Seinni bylgjan
10.00 Napoli - Sassuolo
11.40 AC Milan - Chievo
13.20 Udinese - Juventus
15.00 KA - Grótta
16.30 Seinni bylgjan
18.00 Premier League Review 2018/2019
18.55 Ítölsku mörkin 2018/2019
19.45 SPAL - Inter Milan
21.25 Qarabag - Arsenal
23.05 Malmö - Besiktas

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Chelsea - Vidi
08.40 Sevilla - Celta Vigo
10.20 Evrópudeildarmörkin 2018/2019
11.10 Leeds - Brentford
12.50 Football League Show 2018/19
13.20 Alavés - Real Madrid
15.00 Atletico Madrid - Real Betis
16.40 Spænsku mörkin 2018/2019
17.10 Fréttaþáttur Þjóðadeildarinnar
17.40 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2018/2019
18.05 Manchester United - Newcastle
19.45 Tottenham - Cardiff
21.25 UFC: 229: Khabib vs Mcgregor
23.45 Premier League Review

STÖÐ 3

19.10 Arrested Developement
19.35 Great News
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 The Originals
22.25 Supernatural
23.10 The Newsroom
00.50 Arrested Developement
01.20 Seinfeld
01.45 Friends
02.10 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.54 Mamma Mu
09.00 Strumparnir
09.25 Ævintýraferðin
09.37 Gulla og grænjaxlarnir
09.48 Hvellur keppnisbíll
10.00 Stóri og Litli
10.13 Tindur
10.23 Mæja býfluga
10.35 K31
10.46 Grettir
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Mamma Mu
13.00 Strumparnir
13.25 Ævintýraferðin
13.37 Gulla og grænjaxlarnir
13.48 Hvellur keppnisbíll
14.00 Stóri og Litli
14.13 Tindur
14.23 Mæja býfluga
14.35 K3
14.46 Grettir
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Mamma Mu
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Gulla og grænjaxlarnir
17.48 Hvellur keppnisbíll
18.00 Stóri og Litli
18.13 Tindur
18.23 Mæja býfluga
18.35 K3
18.46 Grettir
19.00 Lego Batman-myndin

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 Safeway Open
11.00 PGA Highlights 2018
11.55 UL International Crown
14.35 Safeway Open
17.35 PGA Highlights 2018
18.30 Golfing World 2018
19.20 Safeway Open
22.20 Champions Tour Highlights 2018
23.15 Golfing World 2018

STÖÐ 2 BÍÓ

11.45 Warm Springs
13.45 Dance Again - Jennifer Lopez
15.10 Turks & Caicos
16.50 Warm Springs
18.50 Dance Again - Jennifer Lopez
20.20 Turks & Caicos
22.00 Horrible Bosses Frábær gamanmynd frá 2011 með Jennifer Aniston, Jason Bateman, Charlie Day og Jason Sudeikis. Myndin fjallar um þrjá vini sem allir eiga það sameiginlegt að yfirmenn þeirra gera þeim lífið leitt við hvert tækifæri.
23.40 The Falling
01.20 The Other Side of the Door
02.55 Horrible Bosses

RÚV

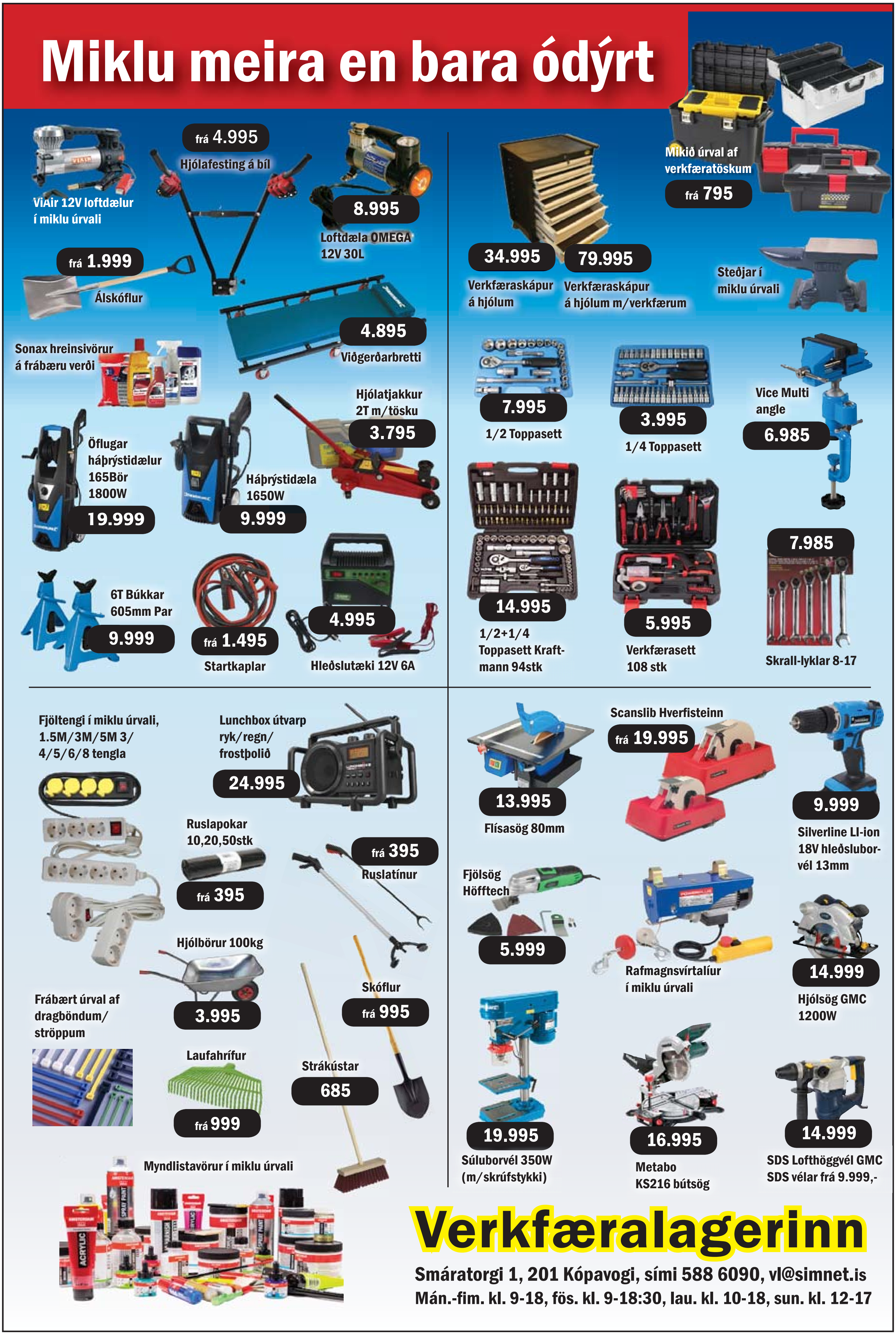
13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2009-2010
13.55 Úr Gullkistu RÚV: Andri á flandri - Í Vesturheimi
14.30 Úr Gullkistu RÚV: Villt og grænt
15.00 Úr Gullkistu RÚV: Með okkar augum
15.25 Drengjaskólinn
15.55 Innlit til arkitekta
16.25 Menningin - samantekt
16.55 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Bitið, brennt og stungið
18.16 Handboltaáskorunin
18.28 Strandverðirnir
18.46 Hundalíf
18.48 Gula treyjan
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kveikur
20.40 Mannleg hegðun
21.30 Flowers-fjölskyldan
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Grafin leyndarmál
23.10 Gæfusmiður
23.55 Kastljós
00.10 Menningin
00.20 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.30 The Late Late Show with James Corden
10.15 Síminn + Spotify
12.15 Everybody Loves Raymond
12.35 King of Queens
12.55 How I Met Your Mother
13.20 Dr. Phil
14.05 Royal Pains
14.50 The Good Place
15.15 Survivor
16.25 Everybody Loves Raymond
16.45 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
19.40 Black-ish
20.00 Will & Grace
20.25 Smakk í Japan
21.00 FBI
21.50 Star
22.35 I'm Dying Up Here
23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.45 CSI: Miami
01.30 American Crime
02.15 New Amsterdam
03.05 Elementary
03.50 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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



Miklu meira en bara ódýrt
frá 4.995
Hjólafesting á bíl
ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali
8.995
Loftdæla OMEGA
12V 30L
frá 1.999
Álskóflur
4.895
Viðgerðarbretti
Sonax hreinsivörur
á frábæru verði
Hjólatjakkur
2T m/tösku
3.795
Öflugar
háþrýstidælur
165Bör
1800W
19.999
Háþrýstidæla
1650W
9.999
6T Búkkar
605mm Par
9.999
frá 1.495
Startkaplar
4.995
Hleðslutæki 12V 6A
Mikið úrval af
verkfæratöskum
frá 795
34.995
Verkfæraskápur
á hjólum
79.995
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum
Steðjar í
miklu úrvali
7.995
1/2 Toppasett
3.995
1/4 Toppasett
Vice Multi
angle
6.985
14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk
5.995
Verkfærasett
108 stk
7.985
Skrall-lyklar 8-17
Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla
Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið
24.995
Ruslapokar
10,20,50stk
frá 395
frá 395
Ruslatínur
Hjólbörur 100kg
3.995
Frábært úrval af
dragböndum/
ströppum
Skóflur
frá 995
Laufahrífur
frá 999
Strákústar
685
Myndlistavörur í miklu úrvali
Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995
13.995
Flísasög 80mm
9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm
Fjölsög
Höfftech
5.999
Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali
14.999
Hjólsög GMC
1200W
19.995
Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)
16.995
Metabo
KS216 bútsög
14.999
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Grenningarmeðöl fortíðarinnar

Ekki er hægt að sanna eða sýna frá á að orkudrykkurinn Ripped brenni kviðfitu, að mati Neytendastofu. Hefur fyrirtækinu sem flytur Ripped inn verið bannað að halda því áfram. Þetta er ekki fyrsta sinn sem falsfréttir af virkni drykkja sjást í auglýsingum. Fréttablaðið fór í söguskoðun og skoðaði gömul grenningarráð.

MEGRUNARDRYKKURINN

Megrunardrykkurinn Slimma Shake frá fyrirtækinu Power Health í Englandi hóf innreið sína hingað til lands 1997. Duftið var blandað í matvinnsluvél með undanrennu eða vatni.

HVÍTLAUKURINN

Heilsuæði Íslendinga fór í hvítlaukinn og gleyptum við Íslendingar blómafrjó fyrir 60 milljónir króna árið 1988 samkvæmt frétt Tímans.

SPÍNATIÐ

Drykkur sem átti að draga úr hungri og auka orku, fækka aukakílóum og hvaðeina var auglýstur Fréttablaðinu 2014. Í smáa letrinu stóð að ferskt spínat hefði ekki sömu áhrif og Aptiless-spínatduftið, því meltingarvegur mannfólksins gæti ekki brotið niður himnuskífur (thylakoids) úr fersku spínati.

GÓÐ OG GÖMUL RÁÐ

Heimilisritið 1945
Drekktu ekki eða neyttu á nokkurn hátt, meira en um það bil tvo lítra af vökva á dag.
Ef þú drekkur vatn skaltu blanda það með svolitlu af ávaxtasafa, ef þess er kostur. Og drekktu ekki neinn drykk með mat.
Ávaxtasafi og bolli af svörtu og sykurlausu kaffi, er það „bezta“, sem þú hefur til morgunverðar.
Þér er ekki óhætt að neyta nokkurra áfengra drykkja – þú léttist varla nokkuð að ráði ef þú ferð ekki eftir þessari reglu.
Mundu það, að einn forboðinn munnbiti getur í mesta lagi verið tvær mínútur uppi í þér, tvo tíma í maganum, en ævilangt á mjöðmum þínum!

Samtíðin 1953
Þetta megrunarráð er einungis í því fólgið, að ósléttu þar til gerðu gúmmíkefli er rennt um líkamann, einkum þar, sem fita hefur safnazt á hann. Renna skal keflinu ekki sjaldnar en hundrað sinnum yfir þá staði, sem á að grenna. Betra er að bera þar til ætlað krem á húðina, áður en hún er völtuð með keflinu. Þessi gúmmíkefli hafa fengizt í lyfjabúðum hér á landi að undanförnu. Er bezt að nota kefli, sem eru mjög óslétt, en erlendis hafa keflin fengizt í mishrjúfum gerðum. Þessa ágætu megrunaraðferð má nota hvenær dagsins sem er, en langáhrifaríkust er hún, eftir að nýbúið er að baða sig.

SÚPURNAR

Akureyringar virðast hafa látið glepjast af megrunarsúpum í gamla daga því Dagur, blað Norðurlands, auglýsti megrunarsúpur í mörg ár.

NÚPÓIÐ

„Eini læknisfræðilega kannaði megrunarkúrinn,“ sagði í auglýsingunni. „2000 vandinn verður ekkert vandamál með Nupo Létt,“ var slagorðið. Það er enn hægt að fá Nupo í búðum og því hentar þetta væntanlega einhverjum.

GRENNANDI DRYKKUR

Slim line var sagður vera próteinríkur en hitaeiningasnauður drykkur fyrir þá sem vilja léttast. Drykkinn mátti nota í öll mál en ekki lengur en í þrjár vikur án samráðs við lækna. Duftið var bragðlaust og sagt bragðast best með ávaxtasafa að eigin vali.

SYKURSNAUTT SPUR

Spur er einhver goðsagnakenndasti drykkur landsins. Árið 1979 kom hann út í sykurlausri útgáfu. Drykkur sem gleður alla sem eru í kapphlaupi við kílóin var slagorðið.

MANSJÚRÍUSVEPPURINN

Sveppurinn sem átti að lækna nánast allt og hugsuðu margir foreldrar í gamla daga betur um sveppinn en sín eigin börn. Hann hefur að mestu horfið úr ísskápum landsmanna þótt einhverjir súpi enn seyðið.

rekkjan
HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN
HAUST
ÚTSALA
20-60%
AFSLÁTTUR
Aðeins
7.132 kr.
á mánuði*
Royal Aviana
60% AFSLÁTTUR
Vönduð þrýstijöfnunardýna. Þrýstijöfnunarefnið aðlagast alveg að líkamanum
og veitir stuðning á rétta staði. Verð ásamt rúmbotni og fótum.
Stærð 90X200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
42.330 kr.
Fullt verð 105.826 kr.
Stærð 140X200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
61.008 kr.
Fullt verð 152.521 kr.
Stærð 160X200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
68.828 kr.
Fullt verð 172.071 kr.
Stærð 180X200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
85.104 kr.
Fullt verð 212.760 kr.
Bjóðum upp á allt að 12 mánaða vaxtalaust kredikortalán. Einnig hægt að greiða með Netgíró
rekkjan
HEILSURÚM
Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

Allar litlu lífverurnar sem mynda ofurlífveruna hittust í gegnum netið, eins og gengur og gerist í dag.

Nútímaleg ofurlífvera pumpar út poppi

Superorganism nefnist fjörug poppsveit sem spilar á komandi Airwaves-hátíð. Sveitin er skipuð nokkrum krökkum sem eins og nafnið gefur til kynna mynda saman ofurlífveru sem pumpar út list.

Stutta sagan er svona: við hittumst öll í gegnum internetið. Langa sagan er hins vegar sú að þetta voru einhver átta ár líklega, af fólki sem sótti tónlistarspjallborð, var vafið saman af YouTube-algóritmum og tengdist í gegnum Facebook. Í byrjun ársins 2016 var stór hluti okkar búsettur í London þar sem við ákváðum að henda í verkefni saman – það var þá sem við gerðum lagið Something for your M.I.N.D. Í því ferli hittum við söngkonuna okkar, Orono Noguchi. Við höfðum líka samband við Soul sem þá bjó í Ástralíu og fengum hann til liðs við okkur. Þarna vorum við í raun bara að fíflast, við bjuggum í þremur mismunandi heimsálfum og fannst ekkert endilega að það yrði að koma eitthvað út úr þessu. Orono fékk demóið og sendi til baka texta hálftíma síðar og við hugsuðum bara „Þetta er sjúkt! Við verðum að koma þessu út!“ – lagið fékk mikla athygli og við áttuðum okkur á að þetta væri ekki „verkefni“ heldur hljómsveit.“

Þar með fæddist hljómsveitin Superorganism sem er skipuð þeim Orono Noguchi, Harry, Emily, Tucan, Robert Strange, Ruby, B og Soul. Þetta eru hressir krakkar sem, eins og Ruby segir hér að ofan, hittust öll í gegnum internetið á einn eða annan hátt. Hluti þeirra var í hljómsveitinni The Eversons og fundu Orono á SoundCloud – þau hittust síðar og segjast hafa tengst í gegnum ást sína á internet-„memes.“ Fyrsta lagið þeirra, Something for your M.I.N.D., var notað í tölvuleiknum FIFA 2018 og Superorganism fékk plötusamning og fór að ferðast um heiminn.

> **TÓNLISTIN ER ALLAVEGA ELEKTRÓNÍSK OG KANNSKI SMÁ ... SÉRVISKULEG? ÞAÐ ER ALLAVEGA ÞAÐ SEM ÉG HEYRI AÐRA SEGJA.**
>
> Ruby

Allir meðlimir hljómsveitarinnar búa saman í London – nema Soul býr reyndar einn í íbúð sem er þó að sögn Ruby í grenndinni og að hann hoppi oft yfir í tesopa.

„Við erum í raun ekkert að vinna neitt öðruvísi áður en við fluttum öll inn saman. Við höfum alltaf unnið í gegnum netið – við leigjum aldrei stúdíó þar sem við hittumst og spilum saman. Yfirleitt er þetta þannig að ein manneskja fær grunnhugmyndina sem er svo rædd, tekin upp og send á milli. Kannski skellir einhver „sampli“ í lagið og Orono semur mögulega texta og málar málverk, síðan fáum við B það og setjum bakgrunnsraddir og Robert fær það svo á endanum og hugsar upp myndheim fyrir tónlistarvídeó og tónleika. Þannig að það hefur ekki breyst neitt þó að við búum öll saman – við vinnum „sóló“ inni í herbergjunum okkar. Það eina sem hefur breyst er það að það er enginn tímamunur á milli okkar.“

Ef skoðað er á Wikipedia hvert hlutverk hvers meðlims hljómsveitarinnar er sést glögglega hvaðan nafn sveitarinnar kemur – hver meðlimur hefur nokkur hlutverk auk þess sem Robert Strange er sjónlistamaður sem sér um allt sem tengist lúkki myndbanda og fleira, Orono er söngkonan en líka málari sveitarinnar og svo eru B, Ruby og Soul öll bakraddir og dansarar.

Ruby segir tónlist sveitarinnar vera eins konar elektróníska popptónlist – en tekur það fram að það sé einungis orð sem hún hafi heyrt aðra nota yfir sveitina. Hún sjálf sé alls ekki viss um hvaða orð skuli nota enda komi hver og einn meðlimur með sín sérstöku áhrif inn í allt starf sveitarinnar.

„Við erum öll algjörlega hugfangin af hinum og þessum tónlistarstefnum héðan og þaðan – en það sem við eigum sameiginlegt er að við elskum öll popptónlist. Tónlistin er allavega elektrónísk og kannski smá ... sérviskuleg? Það er allavega það sem ég heyri aðra segja,“ segir Ruby hlæjandi.

Enginn meðlimur sveitarinnar segist hafa komið til Íslands áður og auðvitað eru allir gríðarlega spenntir fyrir því. Ruby er sérstaklega spennt að vita hvar er hægt að fá „chips“ og hefst þá smá misskilningur milli blaðamanns og hennar um merkingu orðsins (blaðamaður heldur að um frönskur sé að ræða en það eru víst kartöfluflögur). En þrátt fyrir það allt saman lofar Ruby miklu fjöri á Airwaves.

„Við leggjum mikla vinnu í tónleikana okkar og það sem við vonum að fólkið fái út úr því sé algjörlega alltumlykandi upplifun. Ég vona að fólk geti yfirgefið tónleikana brosandi vegna þess að það hafi getað dansað smá, grátið smá, hlegið og verið togað inn í sjónrænan heim okkar. Við erum að fara með ykkur í rússíbana, baby, komið með!“ **stefanthor@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

midi.is

Vinsælir viðburðir framundan

Miðakaup á www.midi.is

Jóhanna Guðrún og Eyþór Ingi

Háskólabíó 23. og 25. nóv.

Ilmur af Jólum - Í borg og bæ

Um land allt 30. nóv - 21. des.

Jólin til þín

Um land allt 12. des - 22. des.

Jón Jónsson - Þessir árlegu

Háskólabíó 21. des.

Ella's kitchen

100% lífræn

Auðvelt að grípa í

Engin aukaefni

Gómsæt og ljúffeng

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Guð blessi Vestfirði

Það er í tísku að tala um hrunið nú þegar tíu ár eru liðin frá hörmunginni. Ég ætla að tolla í tískunni en get þó ekki freistað þess, um leið og ég harma hlut þeirra sem illa fóru út úr hruninu, að benda á að í raun eru það forréttindi að geta talað um hrunið í eintölu því til eru samfélög sem þekkja lítið annað en hvert hrunið á fætur öðru. Eitt þessara samfélaga er að finna á sunnanverðum Vestfjörðum og það sem ýtir því fram af bjargbrúninni með reglulegu millibili eru ekki útrásarvíkingar, bankabólur, jarðskjálftar, eldgos eða Lehmanbræður heldur pólitískar ákvarðanir í Reykjavík. Nú er svo komið að blikur eru á lofti einn ganginn enn.

Laxeldi á sjó er ekki og á ekki að vera óumdeilt frekar en starfsemi banka sem getur orðið glæfraleg, álframleiðsla eða rekstur fimm stjörnu hótela í Reykjavík sem síðan kallar á þjónustu sem misbýður siðferði margra. En þetta er vandinn við að byggja samfélag, oftast verður maður að láta reyna á umburðarlyndi upp að vissu marki. Og ekki fæ ég séð að laxeldi þar vestra sé komið út fyrir skynsamleg mörk. Það sem mér finnst sorglegast í þessu er að nú virðist tækifærið farið fyrir náttúruverndarsinna, landeigendur og eldismenn að leggja frekari drög að samfélagsgreind sinni. Annað sorgarefni er að Vestfirðingar skuli hafa yfir sér yfirvald sem ALDREI getur hlíft þeim við þessum hrunum.

En hvernig sem fer verða árnar þarna áfram, þar sem ég veiddi lax á bernskudögum með góðum mönnum. Reyndar fannst ekki í þeim vestfirskur sporður heldur fiskur sem menn höfðu komið með í poka frá Noregi. Hvaðan ætti líka gott að koma? Frá Reykjavík?