



Hið risavaxna flugmóðurskip Bandaríkjamanna Iwo Jima liggur nú við festar í Reykjavíkurhöfn. Skipið er 257 metrar að lengd og getur borið mismunandi loftför og tæki eftir verkefnum. Í áhöfn eru 1.678 manns. Iwo Jima er hér vegna hérafinga NATO. Almennig gefst kostur á að skoða herskipið milli klukkan 9 og 16 á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

FRÉTTABLAÐIÐ

+PLÚS

Fleiri forvitnilegar myndir af Iwo Jima er að finna á +Plússiðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús** er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaði.is.

Rekstur Bakkaganga í uppnámi

Enginn vill sjá um rekstur jarðganga í gegnum Húsavíkurhöfða. Hvorki Vegagerðin né sveitarfélagið telja göngin á sinum vegum. Málið hefur þvælst á milli þriggja ráðuneyta frá því göngin voru tekin í notkun.

NORÐURÞING Enginn kannast við að eiga eða bera ábyrgð á rekstri jarðganganna við á Bakka við Húsavík.

Í bréfi forstjóra Vegagerðarinnar til byggðarráðs Norðurþings kemur fram að göngin séu ekki á forræði stofnunarinnar og hún muni þar af leiðandi ekki þjónusta göngin og afskiptum af þeim verði formlega hætt frá og með 1. nóvember.

„Við litum svo á að við megum ekki þjónusta göngin, þau eru ekki hluti af þjóðvegakerfinu og engin almenn umferð leyfð um þau. Þess vegna má vegagerðin ekki nota opinbert fé til að þjónusta þau,“ segir G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar.

Málið er komið í einhvern hnút sem enginn virðist vita hvernig eigi að leysa.

Kristján Þór Magnússon sveitarstjóri Norðurþings



„Ríkið á þessi göng, það er ekkert að fara að breytast. Ríkið kostaði þessu til og nú þarf að leysa úr því hvernig á að þjónusta þau,“ segir Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri Norðurþings, og lætur þess getið að hann ætli ekki að taka við göngun-

um. Í bókun byggðarráðs um málið segir að útilokað sé að sveitarfélagið muni taka að sér rekstur og viðhald ganganna.

„Málið er komið í einhvern hnút sem enginn virðist vita hvernig eigi að leysa,“ segir Kristján um stöðu málsins. Það sitji fast í einhverri ráðuneytapolitik í fjármála-, atvinnuvega- og samgöngu- og sveitarstjórnar-ráðuneytinu.

Sú þjónusta sem enginn virðist bera ábyrgð á lýtur, að sögn Kristján, aðallega að því að halda veginum opnum um vetrartímenn. Þar fari um stórir bílar og ávintýralega þungir. Þeir sjái um að flytja hraefni milli athafnasvæðisins á Bakka og

hafnasvæðisins og akstursskiilyrðin þurfi því að vera góð.

„Það væri bara alveg agalegt ef þetta yrði til þess að það þyrfti að fara að keyra efni á smærri bílum og í gegnum bæinn með tilheyrandi ónáði og slysaþættu,“ segir Kristján. Ekki náðist í ráðherra vegna málsins í gær en þeir starfsmenn umræddra ráðuneyta sem Fréttablaðið náði tali af buntu ýmist á önnur ráðuneyti eða sögðust ekki þekkja til málsins. Síðdegis náðist í Sigtrygg Magnússon, aðstoðarmann Sigurðar Inga Jóhannssonar, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, sem sagði málið til skoðunar hjá ráðuneytunum þremur.

– að / sjá nánar á frettbladid.is

Fréttablaðið í dag

SKODUN Þórlindur Kjartansson veltir fyrir sér frumlegum ráðum við þreytu. **13**

SPORT Vissi ekkert um Ísland en varð fljótt ástfangin af landi og þjóð. **16**

MENNING Sýningin teygir sig út í nágrenni Kjarvalsstaða og hús við Flókagötu geyma ný verk. **22**



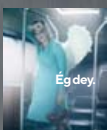
LÍFÍÐ Út er komin bókin Ekki misskilja mig vitlaust – mismæli og ambögur, eftir Guðjón Inga. Þar eru tveir kaflar um íþróttarfréttamenn. **29**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • BETRA LÍF

*Samkvæmt prentmálakönnun Gallup apríl-júní 2015

Kortasölu lýkur 1. nóv.

TRYGGÐU ÞÉR BESTA VERÐIÐ / borgarleikhus.is



+PLÚS



Iwo Jima

Flugmóðurskipið Iwo Jima sem sjósett var í Mississippi í mars árið 2000 var í gær opið til skoðunar fyrir fjölmörg þar sem það liggur í Sundahöfn. Skipið er gríðarstórt, heilir 257 metrar að lengd, eða á við tvo og hálfan fótavöll.



» Almenní gefst færi á að skoða skipið milli klukkan 9 og 16 á morgun, laugardag. Nafnið Iwo Jima er fengið frá Kyrrahafseyju sem Bandaríkjamenn og Japanir háðu grimmliga orrustu um undir lok heimsstyrjaldarinnar síðari.



Veður



Suðvestan 8-18 m/s og skúrir en þurr norðaustan- og austanlands. Vaxandi suðaustanátt með rigningu við suðurströndina í kvöld.

SIÁ SÍÐU 20

Hörð gagnrýni í veiðigjaldamáli

VEIÐIGJÖLD Félag atvinnurekenda (FA) og SFÚ, Samtök fiskframleiðenda og úttfljenda, segja veiðigjaldafurmuvarp sjávarútvegsráðherra yta undir tvöfalda verðmyndun í sjávarútvegi og mismuna fyrirtekjum.



Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra.

Þar sem verð á afla frá skipi inn í fiskvinnslur er grundvöllur álagningar veiðigjalda telja félögin að þar sé hvati til að yta enn frekar undir að útgerðir þrýsti verði niður til eigin fiskvinnslna til að minnka útlagðan kostnað í formi veiðigjalda „með tilheyrandi afleiðingum fyrir tekjur sjómanna og hafnarsjóða og samkeppnisstöðu fiskvinnslna“, segir í umsögn félöganna. – sa

Borgin auglýsir stofnframlög vegna íbúða

HÚSNÆÐISMÁL Reykjavíkurborg hefur auglýst eftir umsóknum um stofnframlög til kaupa eða byggingar á íbúðum fyrir fjölskyldur og einstaklinga sem eru undir tekju- og eignamörkum sem fram koma í lögum um almennar íbúðir.

Er framlögunum ætlað að stuðla að því að í boði verði leiguíbúðir á víröðanlegu verði. Er þar horft til hópa eins og námsmanna, ungs fólks, aldraðra, fatlaðra og fólks sem ekki getur séð sér fyrir húsnæði af félags- eða fjárhagslegum ástæðum. Þetta séu markmið sem falli vel að húsnæðisstefnu og húsnæðisáætlun borgarinnar. – sar

Áfall á Hlíðarenda



Mikill vatnsleki uppgötvaðist snemma í gær í Valsheimilinu á Hlíðarenda. Lárus Blöndal Sigurðsson, framkvæmdastjóri Vals, sagði skemmdirnar töluverðar. „Það er verulegt tjón á tölvubúnaði og á þvottavélum. Aðaltjónið er samt sem áður að hluti af minjasafni okkar var geymdur niðri í kjallara. Það er það tjón sem erfið er að bæta. Það er mesta sjokkið, það er minjahlutinn. Hitt er hægt að laga og bæta,“ sagði Lárus. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Málflutningur í Bitcoin-málinu

DÓMSMÁL Munnlegur málflutningur í Bitcoin-málinu svokallaða fer fram í Héraðsdómi Reykjaness 9. nóvember. Ekki verður tekin afstaða til frávisunarkröfu verjenda fyrr en eftir að málið hefur verið flutt efnislega og lagt í dóm.

Tveir af verjendum ákærðu krefjast frávisunar vegna meintra ólögmaetra aðferða lögreglu við rannsókn málsins. Í greinargerð Þorgils Þorgilssonar, verjanda Sindra Þórs Stefánssonar, kemur fram að hann hafi sjálfur fengið réttarstöðu sakbornings við rannsókn málsins og sími hans hafi verið haldlagður eftir flotta Sindra úr fangelsi.

„Það er mikilvægur hluti af rétti sakaðs manns að eiga örugg samskipti við verjanda sinn,“ segir Þorgils og telur haldlagningu síma hans brot á réttindum sakbornings síns og visar til fordæma Mannréttindadómstóls Evrópu þar um. – aa

Krúttleg fjáröflun varð að tíu þúsund sörum

Móður stúlku í meistarahópi Gróttu í fimleikum datt í hug að sörubakstur væri góð fjáröflun. Hana óraði þó ekki fyrir undirtektunum. Yfir tíu þúsund söror hafa þegar verið pantaðar.

SAMFÉLAG Það sem átti að vera krúttleg hugmynd að fjáröflun fyrir meistarahóp Gróttu í fimleikum hefur heldur betur undið upp á sig. „Mér datt í hug að auðvelda fólki jólaundirbúninginn og selja söror. Við höldum að við myndum kannski ná að selja nokkur hundruð stykki en nú hafa verið pantaðar rúmlega tíu þúsund söror,“ segir Ella Holt sem er móðir stúlkunnar í hópnum. Fimleikastelpurnar sem eru að aldrinum 13 til 18 ára eru að safna sér fyrir keppnisferð til Bandaríkjanna í febrúar og svo er stefnan sett á ferð til Möltu næsta sumar.

Ella auglýsti á Facebook-síðum íbúa í Vesturbæ og á Seltjarnarnesi og í Vesturbæ og á Seltjarnarnesi og í Vesturbæ voru viðbrögðin gríðarleg. „Við vildum byrja á að auglýsa þetta á Facebook og ætluðum svo í rölegheitum að fara að selja vinum og ættingjum. Við þorum varla að gera það nú til að geta staðið við allar pantanirnar.“

Hún segir þó að allar pantanir verði afgreiddar en enn er tekið á móti pöntunum. Um síðustu helgi gerði hópurinn sér lítið fyrir og bakaði rúmlega fimm þúsund söror.

„Við erum svo heppin að hafa fengið mikla aðstöð. Forstjóri Basko þar sem ég vinn lánaði okkur eldhúsið Dunkin' Donuts en þetta er ekkert sem maður framkvæmir í eldhúsinu heima.“



Stelpurnar fengu eldhúsið í Dunkin' Donuts fyrir baksturinn. MYND/ELLA HOLT

Dóttir mín sem er tólf ára segist vona að hún geti enn þá borðað söror þegar jólin koma.

Ella Holt, móðir fimleikastúlkunnar Gróttu

Að auki hafa Mjólkursalsalan, Nathan og Olsen og Freyja styrkt sörubaksturinn. Ella segir að uppskriftin komi frá henni og sé samansafn úr ýmsum uppskriftum sem hún hafi fundið á netinu.

Sörorunar eru seldar á 100 krónur

stykkið sem Ella segir að sé eðlilegt verð á þessum markaði.

„Við ákváðum að taka þetta skrefinu lengra og afhendum sörornar í gjafambúðum. Við eigum enn eftir að pakka inn en þar næsta helgi verður vinnuhelgi. Þetta er aðislegt höfðali þæði fyrir stelpurnar og foreldrana.“

Ella borðar ekki sykurlaus og þar með ekki söror en segir aðra á heimilinu sennilega verða komna með nóg áður en langt um liður. „Dóttir mín sem er tólf ára segist vona að hún geti enn þá borðað söror þegar jólin koma.“ sighvatur@frettabladid.is

Kyolic
Aged Garlic Extract®
Original Formula

**FYLGDU
HJARTANU**



STYÐUR VIÐ OG STYRKIR

- EÐLILEGA STARFSEMI HJARTA- OG ÆÐAKERFISINS
- ÓNÆMISKERFIÐ

100% LÍFRÆNN, LYKTARLAUS OG FER VEL Í MAGA

**FÆST Í APÓTEKUM
OG HEILSUVERUVERSLUNUM**



TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM*

19. - 22. OKTÓBER

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

*Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað ILVA

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



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
 INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Stjarnan vill tíu milljónir úr bæjarsjóði til að vökva gervigrasið

GARÐABÆR Forsvarsmenn íþróttafélagsins Stjörnunna hafa sent bæjaryfirvöldum í Garðabæ erindi þar sem óskað er eftir því að ráðist verði í framkvæmdir við að koma upp vökvunarkerfi á Samsung vellinum.

Til stóð að setja vökvunarkerfi meðfram vellinum þegar skipt var um gervigras í vor. Samkvæmt erindi framkvæmdastjóra Stjör-

unnar tókst ekki að koma því í framkvæmd vegna tímahraks. Þó hafi verið gert ráð fyrir fjármagni í þá framkvæmd.

Ása Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMF Stjörnunna, segir í erindi sínu að félagið hafi kynnt sér hvernig þessum málum sé háttað hjá bæði Valsmönnum og á nýjum Fylkisvelli.

„Er ljóst að það kerfi sem er nýtt

á Fylkisvelli gæti vel gengið á Samsung vellinum okkar hér í Garðabæ, einnig með tilliti til vatnsmagns o.fl. þátta.“

Hvetur félagið bæjaryfirvöld til að halda framkvæmdinni áfram eins og til stóð.

„Áætlað er að kerfi sambærilegt og á Fylkisvelli kosti í kringum 10 milljónir,“ segir að lokum í erindi Stjörnunna. – smj



Nýtt gervigras var lagt á Samsung vellinn í vor en þá gaft ekki tími til að koma upp vökvunarkerfi fyrir vellinn.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ósáttir við skarðan hlut

SAMGÖNGUMÁL Bæjarfulltrúar á Akureyri eru vonsviknir yfir því að í samgönguáætlun Sigurðar Inga Jóhannssonar sé mikilvægi uppbyggingar flugvallarins á Akureyri hunsað.

„Það samræmist hvorki byggðastefnu stjórnvalda né umræðu um mikilvægi þess að dreifa ferðamönnum um landið,“ segir í áskorun bæjarfulltrúa til ríkisstjórnarinnar.

Forsvarsmenn meirihluta bæjarsjórnar fóru á fund samgönguráðherra í vikunni þar sem þessum til-mælum var komið til skila. Hvöttu fulltrúar bæjarins til þess að lokið yrði við eigendastefnu Isavia. Bæta þyrfti flugvöllinn nýrðra.

Ekki er gert ráð fyrir neinni uppbyggingu flugvallarins eða flughlaðs í samgönguáætlun til næstu fimm ára. – sa

Aðeins ein verðfyrirspurn og samningarnir allir munnlegir

Borgarlögmaður segir að innkaupareglur borgarinnar hafi verið þverbrotnar í Braggamálinu. Gerð álitis borgarlögmanns tók fjórtán mánuði sökum þess að skrifstofa eigna og atvinnuþróunar borgarinnar veitti embættinu ekki þau gögn sem þurfti til að vinna álitid. Opinberum aðilum ber að viðhafa samkeppni.

REYKJAVÍK Engir skriflegir verk-samningar liggja til grundvallar framkvæmd við uppbyggingu og endurnýjun braggans við Naut-hólsvík 100 og aðeins eru til í einu tilvikum gögn sem sýna fram á að samanburðartilboða hafi verið leitað. Verkið fór aldrei í formlegt innkaupaferli heldur var samningum komið á með munnlegum hætti.

Þetta kemur fram í álitni borgar-lögmanns á fylgni við innkaupa-reglur við gerð samninga um braggann. Kostnaður við hann stendur nú í tæplega þrefalt hærri upphæð en upphafleg kostnaðaráætlun, í kringum 150 milljónir króna, gerði ráð fyrir. Í álitinu kemur fram að verkið hafi ekki verið útboðsskyldt samkvæmt þágildandi lögum um opinber innkaup en hins vegar hafi innkaupareglur Reykjavíkurborgar voru þverbrotnar.

Samkvæmt innkaupareglum borgarinnar er skylt að viðhafa innkaupaferli ef áætluð samningsfjárhæð er yfir 28 milljónum króna. Þó upphæð nái ekki útboðsfjárhæð er opinberum aðilum skylt að viðhafa samkeppni við innkaup, til dæmis með verðfyrirspurn meðal mögulegra þjónustuveitenda eða birgja. Í máli braggans var það aðeins einu sinni gert en sú fyrirspurn sneri að innkaupum á flisum.

Í bókun fulltrúa Sjálfstæðis-flokkans á fundi innkauparáðs er víkið að svari Dags B. Eggertssonar borgarstjóra á fundi borgarstjórnar 2. október. „Ég itreka það að það sem kom fram, að það hafi verið farið í verðfyrirspurnir en ekki útboð, það er það sem hefur komið fram í umfjöllun um málið.“



Þó útboðsskylda myndist ekki ber sveitarfélögum að viðhafa samkeppni með verðfyrirspurnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Í bókun fulltrúa meirihlutans segir að skrifstofa eigna og atvinnuþróunar (SEA) hafi haldið því fram við borgarstjóra og aðra kjörna fulltrúa að notast hafi verið við verðfyrirspurnir í verkefninu. Erfitt sé fyrir kjörna fulltrúa að ganga út frá öðru en að slíkt sé rétt.

Álit borgarlögmanns var lagt fram á fundi innkauparáðs borgarinnar í gær. Innkauparáð óskaði eftir því að álitid yrði unnið á fundi eftir fund þess 18. ágúst 2017. Ekki tókst að skila því fyrir en nú þar sem

SEA veitti borgarlögmanni ekki tilskilin gögn til að unnt væri að vinna álitid. Beiðni um afhendingu gagnanna var itrekuð í september, nóvember og desember í fyrra og aftur í janúar, febrúar, mars, maí, ágúst, september og október þessa árs. Ekki liggur fyrir hvers vegna það tók SEA svo langan tíma að svara erindinu.

„Fengust svör [frá SEA þann 24. maí 2018] í tölvupósti að leggja þyrfti lokahönd á minnisblað sem yrði klárað eftir helgi og að síðan

yrði samantekt unnin úr upplýsingum SEA um kostnað. Hvorugt barst og var sú beiðni itrekuð 14. ágúst 2018. Þeirri beiðni svaraði verkefnastjóri SEA með tölvupósti 16. ágúst og kvaðst koma með gögnin í næstu viku,“ segir í álitni borgarlögmanns. Minnisblaðið lá fyrir um miðjan september.

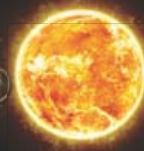
Ekki náðist í Óla Jón Hertervig, deildarstjóra SEA, eða Guðlaugu S. Sigurðardóttur, fjármálastjóra SEA, þrátt fyrir tilraunir þess efnis. joli@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á pósthita Fréttablaðsins á www.frettabladid.is/nyskraning. Það kostar ekkert.

jeep.is



MÁN ÞRI MIÐ FIM FÖS LAU SUN

JEEP GRAND CHEROKEE TRAILHAWK JEEP 7 DAGA VIKUNNAR. ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF. ÖRFÁIR BÍLAR EFTIR Á GAMLA GENGINU

DÍSEL 3.0L 250 HÖ, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING, HÁTT OG LÁGT DRIF, DRIFLÆSING AÐ AFTAN.
STADALBÚNAÐUR MA: LOFTPUÐAFAJÖDRUN, HITI OG KÆLINGI SÆTUM, HITI Í STÝRI,
RAFDRIFINN AFTURHLERI, ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI O.M.F.L. AUKAHLUTIR Á MYND DRÁTTARKRÓKAR AÐ FRAMAN.

ÍSABAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOD

UMBODSADILI JEEP. Á ÍSLANDI • PVERHOLT 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

BOARD FERÐATÖSKUDAGAR

19.-24. október

25%
afsláttur



Ferðatöskurnar fást ekki á Eiríslatorgi.

FERÐATASKA Á FJÓRUM TVÖFÖLDUM HJÓLUM MEÐ TSA LÁS. FÆST Í 3 LITUM.

- Er aðeins 2,4 kg
- Tekur 31 l
- Stærðin er
39 x 55 x 20 cm

10.424 kr
verð áður 13.899 kr

- Er aðeins 3,3 kg
- Tekur 63 l
- Stærðin er
43 x 68 x 26 cm

13.792 kr
verð áður 18.389 kr

- Er aðeins 3,8 kg
- Tekur 91 l
- Stærðin er
47 x 78 x 29 cm

17.542 kr
verð áður 23.389 kr

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*

Segja brennu og rakettur stressa hross og vilja nýja staðsetningu

DÝRAHALD Erna Arnardóttir, ritari stjórnar Hestamannafélagsins Harðar í Mosfellsbæ, óskar eftir því fyrir hönd félagsins í bréfi til bæjaryfirvalda að árlegri þrettándabrennu og flugeldasýningu verði fundinn nýr staður.

Í bréfinu segir Erna hestamenn hafa rétt það í sínum hópi í mörg ár að staðsetning brennunnar setji hesthús þeirra í verulega eldhættu. Auk þess þoli sumir hestar illa hávaða frá flugeldum og ljósaþangi.

„Mörg dæmi eru þess efnis að hestar stressist upp, svitni og byrji að hegða sér óeðlilega, fái aukinn hjartslátt og sýni almenna vanlíðan þegar á brennu og flugeldasýningu með tilheyrandi hávaða stendur, en verra er þegar einkennin vara lengur og verða til þess að hestar hætta að

éta jafnvel svo dögum skiptir eftir þrettándann, verða taugaveiklaðir og stressaðir,“ segir Erna.

Ritarinn segir að þótt gerðar séu ráðstafanir til að róa hrossin; fólk sé hjá hestunum og byrgi glugga og spili háværa tónlist í húsunum á þrettándanum, séu alltaf hestar sem þoli illa við. Þess vegna sé farið fram á að flugeldasýningin og brennu-staðið sé flutt annað.

„Okkur er kunnugt um að opinberir eftirlitsaðilar hafa gert athugasemdir um staðsetningu brennunnar við bæjaryfirvöld einmitt vegna þess að hún er í mikilli nálægð við íbúðabyggðina,“ skrifar Erna og segir hús vera í nokkurri hættu.

„Þá bendum við á að flest hesthús í félagssvæði Harðar eru timburbyggingar og eldglærningar frá



Þrettándabrennan í Mosfellsbæ árið 2015. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

brennu og flugeldum gætu auðveldlega kveikt í hesthúsunum, sér í lagi ef vindur stendur að húsunum sem oftar en ekki gerist á þessum árstíma,“ skrifar Erna. Með beiðni sinni um flutning á þrettándageldinni telji hestamennirnir í Herói sig vera að rækja skyldu sína samkvæmt lögum um velferð dýra.

„Við bendum einnig vinsamlegast á að við hestamenn erum samkvæmt 9. grein laga um velferð dýra tilkynningaskyld til Matvælastofnunar eða lögreglu ef við teljum að aðstæður dýra séu brot á lögum um velferð dýra.“

Þæjarráð Mosfellsbæjar vísaði erindi Ernu til umsvagnar framkvæmdastjóra umhverfisviðs og til tómsundafulltrúa. – gar

Greindu kúariðu í fyrsta sinn í tíu ár í Skotlandi

SKOTLAND Kúariða hefur verið greind á bæ í Aberdeenskirri í Skotlandi. Er þetta fyrsta tilfellið í Skotlandi í hartnær áratug. Býlið hefur verið einangrað og flutningsbann er til og frá búinu á meðan unnið er að rannsökn á riðunni.

Fimm vetra nautgripur sem hafði drepist utandyra á býlinu var greindur með kúariðu. Við reglubundna skoðun sást að dýrið hafði verið sýkt af riðu. Var því fjórðum öðrum dýrum lögð í varúðarskyni.

Síðan árið 2011 hafa sextán kúariðutilvik komið upp á Bretlandseyjum, það síðasta árið 2015 í Wales.

Árið 1986 hófst kerfisbundin vöktun á kúariðu á Bretlandseyjum en það ár var gripið til stórtækra aðgerða til að reyna að útrýma sjúkdómnum. Á þeim tíma voru 180 þúsund nautgripir smitaðir af veirunni og var 4,4 milljónum nautgripa slátrað sem hluta af útrýmingunni.

Kúariða hefur um fimm ára meðgöngutíma í nautgripum og einkennin minna á riðu í sauðfé. Skapgerðarbreytingar verða í dýrunni og það á í erfiðleikum með hreyfingar og titringur verður í vöðvum sökum skemmda í heila.

Samkvæmt eftirlitsstofnunum á Bretlandseyjum má teljast afar ólíklegt að þetta tilvik hafi áhrif á heilsu manna og er þarlandi neytendum því óhætt að neyta nautakjöts áfram. Tilfellið hafi verið einangrað við eitt nautgripabú. Einnig má geta þess að heil og mæna nautgripa fara ekki til manneiddis og mun meira eftirlit er nú en árið 1986 þegar tilfelli sem þessi



Kúariða hefur 5 ára meðgöngutíma. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

16

kúariðutilvik komið upp á Bretlandseyjum síðan árið 2011, það síðasta 2015 í Wales.

voru hættuleg mönnum svo hættan er nánast engin.

Hins vegar hugsa Bretar mikið um traust á innlendra matvælaframleiðslu nú þegar útganga Breta úr Evrópusambandinu er á næsta leiti. Á tímum sem þessum skiptir miklu máli fyrir Breta að vörur frá þeim komist inn á erlenda markaði. Þetta tilfelli nú í Skotlandi hjálpar því ekki til í því imyndarstríði. – sa

Fleiri konur stíga fram vegna meðhöndlarans

Réttargæslumaður kvenna sem kærðu mann fyrir kynferðisbrot segir fleiri konur hafa leitað til sín eftir umfjöllun Fréttablaðsins í gær. Maðurinn er sakaður um að hafa brotið á konunum við meðferð á stoðkerfisvanda. Tilraun til aftöku án dóms og laga segir lögmaður hans.

LÖGREGLUMÁL Að minnsta kosti þrjár konur til viðbótar telja sig hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni og/ eða nauðgun af hálfu manns sem meðhöndlar fólk með stoðkerfisvanda.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að karlmaður á fimmtugsaldri hefði verið kærður fyrir á árinu fyrir meint kynferðisbrot gegn nokkrum konum en maðurinn starfar ekki á vegum hins opinbera. Málið er til rannsóknar hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

Sigrún Jóhannsdóttir, lögmaður og eigandi Lögvis lögmannsstofu og jafnframt réttargæslumaður kvennanna sem kærðu á þessu ári, staðfestir að fleiri konur hafi leitað til hennar eftir umfjöllun Fréttablaðsins í gær.

„Ég hef verið á ráðstefnu Jafnréttisstofu í dag svo ég hef litinn tíma haft til að sinna öðru en get þó nefnt að núna fyrir hádegi höfðu nokkrar konur samband við mig vegna málsins. Af þeim eru þrjár sem ætla að koma á fund til mín næstu daga, en þær lýsa því að hafa orðið fyrir broti í meðferð hjá manningum. Þetta mun svo allt skýrast betur á næstu dögum,“ segir Sigrún. Miðað við viðbrögðin telji hún ástæðu til að hvetja þá sem telja sig hafa orðið fyrir brotum til að stíga fram.

Maðurinn á að hafa meðhöndlað konurnar í gegnum leggöng þeirra. Sigrún telur málið óeitanlega vera viðameira en ætla mátti í upphafi og frá því að málið hafi komið inn á borð til hennar hafi konunum farið fjölgandi. „Ég vona einlæglega að lögreglan fari að taka þetta mál fastari tökum og virkilega skoði hvort það sé grundvöllur fyrir frekari ihlutun. Ég trúi ekki öðru.“

Lögfræðingur mannsins, Steinbergur Finnbogason, vísaði í Fréttablaðinu í gær að konum á hendur manningum á bug. Þær komi skjólstæðingi hans mjög á óvart. „Hann



Maðurinn er sérhæfður í mjaðmavandamálum að sögn lögmanns hans.

Ég vona einlæglega að lögreglan fari að taka þetta mál fastari tökum og virkilega skoði hvort það sé grundvöllur fyrir frekari ihlutun. Ég trúi ekki öðru.

Sigrún Jóhannsdóttir lögmaður



er búinn að starfa hér á landi með sérhæfða líkamsmeðhöndlun fyrir mjaðmavandamál í rúmlega fjórtán ár og hefur á þessum tíma tekið á móti yfir fimmtíu þúsund heim söknum ánægðra skjólstæðinga af báðum kynjum og á öllum aldri.“

Þá sagði Steinbergur að um væri að ræða dæmigerða tilraun til aftöku á Alþingi götunnar án dóms og laga. „Og því miður er andrúmsloftið þannig þessa dagana að þrátt fyrir mögulega sýknun fyrir dómstólunum nær böðull umræðunnar að vinna verkin sín löngu áður en dómstólarnir úrskurðu um sekt eða sýknu,“ sagði lögmaðurinn meðal annars í Fréttablaðinu gær.

gunthorunn@frettabladid.is

Hefur þú prófað Nicorette

Cooldrops

munnsgöfðlumur?

Draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum

Hentar þeim sem vilja reykja minna eða hætta reykningu alveg

Nikótínlyf Fæst án lyfseðils

nicorette® cooldrops 2 mg

nicorette® cooldrops 4 mg

Tvöfalt mintulag, þ.e. bæði í töfluhúð og í töflukjarna

nicorette®

gerðu eitthvað magnað

Nicorette® Cooldrops munnsgöfðlur (innihalda nikótín) eru notaðar við tobaksfíkn. Þær draga úr fráhrarfseinkennum vegna nikótíns og reykingsþörf hjá reykingsfólki 18 ára og eldra. Munnsgöfðla er látin leysast upp í munn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfis. Leitið til læknis eða lyfjafræðings se þú ert frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

BN/ML/UK - 2018-02-3



Frumsónum
söluhæsta sportjeppa heims*
nýjan CR-V

á laugardag milli kl. 10:00 og 16:00



*Heimild: JATO Dynamics (Súlfuráhrif) Janúar 2015 - desember 2017; Mexíkó og EU - EFTA, MFTA, Kína, Japan, Bessía, Rússland, Indland, Indónesía, Ítalía, Argentína, Suða-Afríka, Suða-Kórea, Tailand og Víetnam.



HONDA

Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagördum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800 • Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Braginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535



Frans páfi. NORDICPHOTOS/GETTY

Páfi íhugar heimsókn til Norður-Kóreu

PÁFAGARÐUR Frans páfi fékk í gær boð um að heimsækja ásiska einræðisríkið Norður-Kóreu. Moon Jae-in, forseti Suður-Kóreu, greindi honum frá boðinu en hann átti fund með Kim Jong-un einræðisherra í september. Þetta gerði Moon á rúmlega hálf tíma löngum fundi sínum með Frans í Páfagarði.

Embætti Suður-Kóreuforseta sagði í tilkynningu að Frans hefði tjáð Moon stuðning sinn við friðarverkefnið á Kóreuskaga. „Ekki stöðva, horfið fram á við. Ekki vera hrædd,“ var haft eftir páfa.

Enginn páfi hefur nokkurn tímann ferðast til Norður-Kóreu.

Einnig var haft eftir páfa að þótt það væri fullnægjandi að Moon hafi greint frá boðinu myndi henta best ef Kim sendi formlegt boðskort. „Ég mun án nokkurs vafa svara því, ef slikt boðskort berst og ég á möguleika á því að þiggja það,“ var haft eftir páfa.

Enginn páfi hefur ferðast áður til Norður-Kóreu. Litlar upplýsingar eru opinberar um hversu stór hluti Norður-Kóreumanna er kaþólskur en prestum er ekki heimilt að setjast að og starfa í einræðisríkinu. – þea

Gætu lengt aðlögunarferli

BRETLAND Evrópusambandið er reiðubúið til þess að lengja aðlögunarferlið sem tekur við eftir útgöngu Bretlands úr sambandinu á næsta ári. Það er að segja ef vilji er fyrir slíku hjá Bretum. Þetta sagði Donald Tusk, forseti leiðtogaáðs ESB, á blaðamannafundi að loknum fundi ráðsins í Brussel í gær.

Sem stendur er stefnt að því að aðlögunarferlið, sem hugsað er til þess að gera útgönguna þægilegri og innleiða breytingar, verði 21 mánuður.

Enginn haldþæfarangur náðist á fundinum sem snerist einkum um hvernig væri hægt að koma í veg fyrir sýnilega landamæragæslu á landamærum Norður-Írlands og Írlands eftir Brexit.

Ef Bretland ákveður að lengja aðlögunartímabilsins myndi hjálpa til við að ná samkomulagi er ég viss um að leiðtogaáráðið væri tilbúið til þess að skoða það mál á jákvæðum notum.

Donald Tusk, forseti leiðtogaáðs ESB



Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, hefur sjálf lagt til að lengja aðlögunarferlið um nokkra mánuði. Það hefur hún gert vegna þess að samningaviðræður um framtíðarfyrirkomulag samskipta Evrópusambandsins og Bretlands eftir útgöngu ganga ekki vel. Þessu hafa höróstu Brexit-menn á breska þinginu tekið illa. – þea

Ráðherrar Evrópuríkja ætla að sniðganga fund í Sádi-Arabíu

Viðskiptamálaráðherra sækir ekki fund í höfuðborg Sádi-Arabíu vegna hvarfs Jamals Khashoggi. Önnur rassa gerð á ræðisskrifstofunni í Istanbúl. Förunautur krónprins Sádi-Arabíu sást ganga inn á skrifstofuna. Washington Post birtir síðasta pistil Khashoggis þar sem hann fjallar um tjáningarfrelsi í arabaheiminum.

SÁDI-ARABÍA Liam Fox, viðskiptamálaráðherra Bretlands, hefur ákveðið að sækja ekki fjárfestingaráðstefnu í Riyadh, höfuðborg Sádi-Arabíu, sem fram á að fara í næstu viku. Fox hafði hugsað sér að fara en samkvæmt því sem upplýsingafultrúi ráðherrans sagði við BBC er tímasetningin ekki rétt. „Bretland hefur miklar áhyggjur af hvarfi Jamals Khashoggi. Það þarf að draga þá sem ábyrgir eru fyrir hvarfi hans til ábyrgðar,“ sagði upplýsingafulltrúinn.

Fjármálaráðherrar bæði Hollands og Frakklands, auk nokkurra annarra stjórnmalámmanna, hafa sömuleiðis tilkynnt að þeir ætli að sniðganga fundinn. Fulltrúar ýmissa stórfyrirtækja, til að mynda Goldman Sachs og Pepsi, hafa þó ekki tekið sama skref þrátt fyrir töluverða pressu.

Hvarf blaðamannsins Khashoggi, sem síðast sást til er hann gekk inn á ræðisskrifstofu Sádi-Araba í tyrknesku borginni Istanbúl í upphafi mánaðar, hefur dregið diðk á eftir sér. Tyrkir og Sádi-Araba hafa gert rassiú á skrifstofunni og tyrkneskir fjölmiðlar hafa eftir heimildum að sveit sáðiarabískra manna, sem sumir eru úr leynipjónustunni, hafi komið til landsins sérstaklega til þess að pynta, sundurlima og myrða Khashoggi. Hinn horfni og líklega myrti Khashoggi hefur í starfi sínu gagnrýnt Mohammed bin Salman, krónprins og raunverulegan þjóðarleiðtoga, harðlega fyrir aðgerðir gegn tjáningarfrelsi og stjórnarandstöðu.

Tyrkneska dagblaðið Sabah birti í gær ljósmyndir sem voru sagðar sýna að maður með tengsl við krónprinsinn, sem ferðaðist meðal annars með honum til Bandaríkjaða, hafi gengið inn í ræðisskrifstofuna skömmu áður en Khashoggi hvarf þar. Hann hafi svo sést fyrir utan heimili ræðismannsins, sem hefur flúið heim til Sádi-Arabíu, og þá sást maðurinn einnig fyrir utan tyrkneskt hótél með stærðarinnar ferðatösku áður en hann hélt aftur heim til Sádi-Arabíu þann 2. október.

Sáðiarabísk yfirvöld neituðu því í upphafi að Khashoggi hefði verið myrtur á skrifstofunni. Lítið hefur þó heyrst frá þeim undanfarna daga. CNN greindi frá því í vikunni að yfirvöld væru að undirbúa útskýringu á málinu sem gengi út á að um væri að ræða yfirheyrslu sem fór úr böndunum. thorngr@frettabladid.is



Rassia var gerð öðru sinni á ræðisskrifstofu Sádi-Araba í fyrri nótt. NORDICPHOTOS/AFP

Síðasti pistill Khashoggis birtur

Washington Post, sem Khashoggi skrifaði pistla fyrir, birti í gær það sem verður líklega síðasti pistill blaðamannsins. Í formála Karen Attiah, ritstjóra erlendra skóðanagreina, sagði að Attiah hefði borist pistillinn frá aðstoðarmanni Khashoggis degi eftir hvarf hans.

„The Post ákvað að biða með birtingu í von um að Jamal kæmi aftur til okkar svo við gætum farið yfir greinina saman. Nú verð ég hins vegar að viðurkenna að það mun ekki gerast. Þetta er síðasta grein hans sem ég birti í The Post og hún fangar fullkomlega ástríðu hans fyrir frelsi í arabaheiminum. Frelsi sem hann virðist hafa gefið líf sitt fyrir. Eg er afar þakklát fyrir að hann skuli hafa valið The Post sem síðasta heimili blaðamennsku sinnar og að hann hafi gefið mér tækifæri á því að vinna með sér.“

Khashoggi fjallar í greininni um þörf arabaheimsins fyrir tjáningarfrelsi. Hann segir frá því að eitt ríki arabaheimsins teljist „frjálst“ samkvæmt skýrslu Freedom House, Túnis, Jórdanía, Marokkó og Kúveit teljist svo „frjálst að hluta“ en önnur ríki arabaheimsins teljist ekki frjálst.

Þar af leiðandi, sagði Khashoggi, búa arabar við upplýsingaskort, jafnvel rangar upplýsingar.

„Þeir geta ekki myndað sér, hvað þá tjáð opinberlega, skoðanir á málum sem hafa áhrif á svæðið og þeirra daglega líf. Ákveðin ríkisskoðun drottar yfir almenningsi og þótt margir trúu því ekki er stór meirihluti íbúa fórnarlömb þessara fólksku frásagna yfirvalda. Því miður er ólíklegt að þetta breytist,“ skrifaði Khashoggi.

Hinn horfni blaðamaður fór svo yfir atburði vorsins 2011, það er að segja hins svokallaða arabíska vors. Slökkt hafi verið í voninni, sem þar kviknaði, af mikilli hörku og hafi stjórnvöldi víða í arabaheiminum ráðið gegn stjórnarandstöðingum.

„Arabaheimurinn þarfnast nútímalegrar útgáfu hinna gömlu alþjóðlega fjölmiðla svo hægt sé að upplýsa borgara um málefni líðandi stundar. Það sem mikilvægara er, við þurfum að láta raddir araba heyrast. Við þjáumst af fátækt, vonðri stjórn og menntunarskort. Með því að skapa alþjóðlegan umræðuvettvang, einangraðan frá áhrifum þjóðernissinnaðra ríkisstjórna sem dreifa hatri sínu með áróðri, myndi venjulegt fólk í arabaheiminum geta tekið á við vandamáli í samfélögum sínum,“ sagði að lokum í pistlinum.



Ástandið versnar enn í Jemen og milljónir eru í hættu

JEMEN „Milljónir örvæntingarfyllra barna og fjölskyldna viðs vegar í Jemen gætu senn verið án matar, vatns og hreinlætisvara vegna versnandi efnahagsástands og linnulausa ofbeldis í hafnarborginni Hodeidah,“ sagði Henrietta Fore, framkvæmdastjóri UNICEF, í yfirlýsingu í gær. Hún sagði að samskipt þessara tveggja þátta yki líkurnar á því að ástand, sem nú þegar er slæmt, versni enn frekar.

Að sögn Fore eru vatns- og skólperki borgarinnar að hrúni kominn vegna ört hækkandi eldsneytisverðs. Það þýðir að stór hluti fyrrnefnda barna og fjölskylda gæti verið í enn meiri hættu. „Ástandið gæti leitt til þess að faraldur brýst út og vannæring eykst. Þannig aukast sömuleiðis líkurnar á hungursneyð. „Að okkar mati munu 1,2 milljónir til viðbótar

vera í sárri vatnspörf brátt og líklega mun sú tala hækka á næstu dögum.“

Nú þegar búa 18,5 milljónir Jemena við lítið sem ekkert matvælaöryggi og sú tala fer hækkandi. „Þessar aðstæður, sem eru hrikalegar einar og sér, fara versnandi vegna ástandsins í Hodeidah þar sem átökinn ógna lífi barna og flutningi eldsneytis og neyðarbirgða til Jemena. Efræðist er á höfnina og hún skóðuð eða sett í herkví gætu hjón milljónir barna til viðbótar þurft að búa við sáran skort.“

Íslandsdeild UNICEF hefur staðið fyrir neyðarsöfnun fyrir jemensk börn frá því í maí. Að því er kemur fram í tölvupósti frá UNICEF á Íslandi til Fréttablaðsins hafa sextán milljónir safnast. Enn er hægt að senda SMS-ið Jemen í númerið 1900 og gefa þannig 1.900 krónur. – þea



Jemenar í borginni Hodeidah fá neyðarvistir frá mannúðarsamtökum. Átök um hafnarborgina ógna þessum sendingum og heilsu margra. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

ENDURNÝJAÐU TENGLIN MEÐ KODIAQ OG KAROQ.



ŠKODA



KODIAQ OG KAROQ. FYRIR FÓLKID ÞITT OG NÁTTÚRUNA.

Það er mikilvægt að vera í góðum tengslum við fólkid sitt og náttúruna. Hvort sem þú velur margverðlaunaðan KODIAQ eða glænýjan og snjallan KAROQ gerir þú hvort tveggja. Komdu og prófaðu jeppabráðurna frá ŠKODA. Hlökkum til að sjá þig!

ŠKODA KODIAQ 4x4 frá:
5.590.000 kr.

ŠKODA KAROQ frá:
4.590.000 kr.



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

www.skoda.is

Vill dýpka samband Íslands og Japans

Tarō Kōno, utanríkisráðherra Japans, er staddur á Íslandi vegna Arctic Circle ráðstefnunnar. Hann ræðir við Fréttablaðið um samband ríkjanna, málefni norðurslóða, loftslagsbreytingar og ástandið á Kóreuskaga. Segir veita sér mikla ánægju að geta heimsótt Ísland.

Þórgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is



Það veitir mér mikla ánægju að geta heimsótt Ísland fyrstur japanskra utanríkisráðherra. Ísland er mikilvæg vinapjóð sem deilir með okkur grunnngildum. Til að mynda virðingu fyrir lögum og reglu, mannréttindum og lýðræði og áhuganum á frjálsum viðskiptum," segir Tarō Kōno, utanríkisráðherra Japans, í viðtali við Fréttablaðið en hann er staddur á Íslandi vegna Arctic Circle ráðstefnunnar sem hefst í Hörpu í dag.

Kōno er meðlimur Frjálslyndra demókrata, ráðandi afsl japanskra stjórnmála, og hefur setið á þingi frá árinu 1996. Frá því í ágúst 2017, eftir uppstökkun Shinzos Abe forsætisráðherra á ríkisstjórn sinni, hefur hann gegnt embætti utanríkisráðherra.

Vilja leggja sitt af mörkum

Kōno segist vilja ræða við Íslendinga og ráðstefnugesti á meðan á dvölinni stendur um framlag Japans til þess verkefnis að komast að því hvernig sé best fyrir alþjóðasamfélagið að haga málefnum norðurslóða. Ráðherrann segir að norðurslóðastefna Japans, sem samþykkt var árið 2015, sé fyrsta heildstæða stefnan um málefni norðurslóða og hafi þrjár grunnstöðir. Þær eru rannsóknir og þróun, alþjóðlegt samstarf og sjálfbær nýting.

„Japan hefur ákveðið forskot á sviði vísindalegra rannsókna. Japanskir rannsakendur hafa unnið með rannsakendum frá ríkjum á norðurslóðum við að rannsaka og vakta loftslagið, veður, hafa og samfélögin allt frá sjötta áratug síðustu aldar. Með þessum verkefnum vonumst við til þess að geta útskýrt kerfi norðurslóðanna og brugðist við þeim áskorunum sem þær eru komnar upp," segir Kōno.

Þannig, segir Kōno, vill Japan leggja sitt af mörkum með vísindalegum rannsóknum. „Aukinheldur, með tilliti til vísindalegra rannsókna á arðbærum nýtingarmöguleikum norðurslóða, munum við veita mögulegum áhrifum á bæði frumbyggiasamfélag og lífríki viðeigandi athygli."

Hann segir að Japanar séu sjávarþjóð, rétt eins og Íslendingar, og trúir því að mikilvægt sé að tryggja að lög og regla gildi á Norður-Íshafi. „Japan vill styrkja samstarfið við Ísland og önnur ríki sem deila þeirri hugsjón."

Taka forystu í loftslagsmálum

Mannkynið glimur nú við loftslagsbreytingar og segist Kōno meðvitaður um þær gríðarlegu afleiðingar sem breytingarnar hafa haft á norðurslóðum. „Loftslagsbreytingar eru hnattræn áskorun og alþjóðasamfélagið þarf að vinna saman að því að svara. Japan leggur mikla áherslu á að bregðast við loftslagsbreytingum með stöðugri innleiðingu Parísarsamkomulagsins, með það að markmiði að takmarka hnattræna hlýnun við minna en tvær gráður," segir Japaninn.

Kōno segir Japan nú vinna að því að skapa heildstæða, nýja sýn á það hvernig best sé að nálgast þessa áskorun. Sýn sem takmarkast ekki á hefðbundnum hugmyndum, eins og Kōno orðar það. Í henni segir ráðherrann að felist meðal annars gerð langtímaáætlanar sem byggir á Parísarsamkomulaginu, þar sé leitað við að sameina þekkingu og reynslu. „Þessi sýn gengur að auki út á að gera það að algjöru grundvallaratriði að minnka þurfi útblástur gróðurhúslofttegunda um áttaúttíu prósent



Tarō Kōno, utanríkisráðherra Japans, hefur gegnt embættinu frá því stökkað var upp á síðasta ári. NORDICPHOTOS/AFP

Það gleður mig ákaflega að sifellt fleiri Japanar heimsæki Ísland.

Tarō Kōno, utanríkisráðherra Japans

fyrir árið 2050 sem og að koma á fót jákvæðu samstarfi sem byggir bæði á vexti og umhverfisvernd og stuðlar að tækniframförum undir forystu fyrirtækja."

Bandaríkin, undir forystu Donalds Trump forseta, hafa dregið sig út úr titt nefndu Parísarsamkomulagi. Trump hefur átt allnokkra fundi með Shinzo Abe, forsætisráðherra Japans. Aðspurður um hvað Japan geti gert til þess að hvetja önnur ríki heims til þess að taka loftslagsvandann alvarlega segir Kōno:

„Japan á í skoðanaskiptum um loftslagsbreytingar á mismunandi stigum við ýmis ríki, meðal annars Bandaríkin. Við leitumst við að útskýra mikilvægi þess að bregðast

Japan vill vera leiðandi afl í baráttunni gegn loftslagsbreytingum.

við loftslagsbreytingum í samræmi við Parísarsamkomulagið. Á meðan við höldum áfram að tja afstöðu okkar í þessu máli munum við vera leiðandi afl í hnattrænu átaki í átt að afkolefnisvæddum heimi."

Sambandið við Ísland gott

Kōno segir að það gleði sig ákaflega að sifellt fleiri Japanar heimsæki Ísland. Þeir séu hugfangnir af fegurð landsins, til að mynda þeim fjölmörgu hverum sem hér er að finna. „Svo hef ég líka heyrt að japanska sé næstvinsælasta erlenda tungumálanámið við Háskóla Íslands," segir Kōno.

Utanríkisráðherrann segist viss um að grundvöllurinn fyrir sam-

17

Japönnum hið minnsta rændi norðurkóreiska ríkið á árunum 1977 til 1983

stöðu og gagnkvæmum skilningi Íslands og Japans sé góður og öruggur. „Til dæmis er innleiðing samnings á milli ríkjanna um leyfi til dvalar og atvinnu á meðan á ferðalagsi stendur (e. Working holiday agreement) í september mikilvægur þáttur í því að efla ferðamennsku."

Þá minnst hann á fund utanríkisráðuneyta ríkjanna nýverið og segir að búist sé við því að tvísköttunarsamningur á milli Íslands og Japans taki gildi þann 31. október. Á vef Stjórnarráðs Íslands var greint frá því þann 2. október síðastliðinn að skipti hafi farið fram á fullgildingarskjölum vegna samningsins. Þann 31. október komi ákvæði samningsins er varða skipti á upplýsingum

og aðstoð við innheimtu skatta til framkvæmda.

„Á því tæpa hálfu ári sem liðið er frá því ég fundaði með [Guðlaugi Þór] Þórðarsyni utanríkisráðherra í maí höfum við séð stöðugar framfarir í samvinnu Japans og Íslands á mörgum sviðum. Þar með talið á sviði stjórnmála, viðskipta og ferðamennsku."

Eldflaugar og kjarnorka

Um átta þúsund kílómetra frá Íslandi, en einungis þúsund kílómetra frá Japan, er einræðisríkið Norður-Kórea. Á síðasta ári flugu norðurkóreskar eldflaugar yfir Japan og lentu í japanshafi. Síðan þá hefur ástandið á svæðinu batnað og einræðisráðgjafi Kim Jong-un hefur átt jákvæða fundi með Moon Jae-in, forseta Suður-Kóreu, og Donald Trump, forseta Bandaríkjanna.

Samband Japans og Norður-Kóreu hefur verið stormasamt. Stærsta deilumálið á milli ríkjanna snýr að brottnámi japanskra ríkisborgara, sem Norður-Kóreumenn hafa rænt. Frá árinu 1977 til 1983 hurfu Japanar við strendur ríkisins á dularfullan hátt. Árið 2002 víðurkennði Kim Jong-il, þáverandi einræðisráðgjafi, í viðræðum við Japana sem áttu eftir að leiða til útgáfu hinnar svokölluðu Pjongjanygfyrirlysingar, að Norður-Kórea hefði rænt þrettán Japönnum. Japanska ríkisstjórnin segir hins vegar að sautján hafi án nokkurs vafa verið rænt og að ekki sé hægt að útiloka að Norður-Kórea beri ábyrgð á hvarfi 883 Japana til viðbótar.

Kōno segir að stefna Japans er varðar Norður-Kóreu nú gangi út á að útkljá gamlar deilur og koma á eðlilegu stjórnmálasambandi. Segir hann stefnuna í samræmi við fyrrnefnda fyrirlysingu. Hins vegar sé ekki hægt að koma eðlilegu stjórnmálasambandi á fyrr en helstu áhyggjuatriði hafa verið útkljáð. Það er að segja brottnám Japananna og kjarnorku- og eldflaugamála.

„Aukinheldur er vert að nefna að samkomulagið um algjöra kjarnorkuafvopnun Kóreuskagans, sem Kim formaður undirritaði með Trump forseta á hinum sögulega leiðtogafundi Norður-Kóreu og Bandaríkjanna í júní, er afar mikilvægt. Japan vonast að auki til þess að þær sameiginlegu fyrirlysingar sem undirritaðar voru á leiðtogafundi Norður- og Suður-Kóreu í apríl og september á þessu ári muni leiða til þess að Norður-Kórea taki raunveruleg skref í átt að innleiðingu samkomulagsins við Bandaríkin," segir Kōno. Sú innleiðing sé lykkillinn að því að leysa þennan vanda.

Eins og áður segir hefur Kim fundað með leiðtogum Suður-Kóreu og Bandaríkjanna. Þá hefur hann einnig fundað með Xi Jinping, forseta Kína, og víðræður hafa farið fram um mögulegan fund með Vladimir Pútin, forseta Rússlands.

Kōno segir hins vegar að eins og stendur hafi ekkert verið ákveðið um leiðtogafund á milli Japans og Norður-Kóreu. „Okkar skilyrði fyrir slíkum fundi væri að þar yrðu unnið að lausn á eldflauga- og kjarnorkuvandanum, og það sem mikilvægast er, á brottmámsálinu.

Alþjóðasamfélagið ætti að sýna samstarfsvilja og stýðja ferlið sem Bandaríkin og Norður-Kórea eru í af sinni bestu getu. Í því tilliti er nauðsynlegt að öll ríki innleiði að fullu ákvarðanir öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna. Á meðan á heimsskið minni til Íslands stendur vil ég útskýra afstöðu Japans í þessu máli fyrir Íslendingum og dýpka einn frekar samband og samstarf Íslands og Japans," segir Tarō Kōno, utanríkisráðherra Japans.

KRÓNAN



Glæsilegri verslun í Lindum

Frábær helgartilboð – aðeins í Lindum!



Mjúkis, vanillu / súkkulað 1 l

285 kr. stk.

Verð áður 569 kr. stk.

-50%



-50%

Jarðarber, Driscolls 454 g

350 kr. pk.

Verð áður 699 kr. pk.

-50%

Lambhagasalat

158 kr. stk.

Verð áður 315 kr. stk.



-30%

Toppur án bragðefna, 2 l

79 kr. stk.

Verð áður 119 kr. stk.



Lúxus grísakótilettur

799 kr. kg

Verð áður 1599 kr. kg

-50%

Sjálfs
afgreiðslu
kassar

Girnileg
tilboð frá
Rotisserie,
Haflíða og
Tokyo



T O K Y O sushi

SKOÐUN

Stærsta ógnin



Hörður Ágísson
hordur@frettabladid.is

Þetta litur ekki vel út. Líkur á að svartsýnustu spár um þróunina á vinnumarkaði í vetur – verkföll og skæruaðgerðir – verði að veruleika hafa aukist til muna nú þegar Starfsgreinasamband Íslands og VR, stærstu verkalyðsfélög landsins, hafa sett fram kröfur sínar í kjaraviðræðum. Þeim verður ekki lýst öðruvísi en sem sturluðum og í engum takti við efnahagslegan veruleika. Fyrir atvinnurekendur – og íslensk stjórnmöld – er þess vegna augljóst að við þeim kröfum verður aldrei hægt að verða. Ekki er að sjá hvernig bilið milli viðsejnda verður búið að komandi vikum og mánuðum. Afleiðingin er áframhaldandi óvissa fyrir íslenskt efnahagslíf og þrýstingur á gengi krónunnar.

Ef fallist yrði á kröfugerð SGS um gróarlegar krönu-töluhækkningar og styttri vinnuviku án launaskerðingar gæti launakostnaður sumra fyrirtækja, eins og upplýst var um í Markaðnum í vikunni, meira en tvöfaldast á næstu þremur árum og í einhverjum tilfellum aukist um allt að 150 prósent. Sjálft hefur sambandið ekki séð neina ástæðu til að leggja mat á kostnaðinn við kröfur sínar. Það kemur kannski lítið á óvart enda eru þær með slíkum ólíkindum að það er tæpast hægt að taka þær alvarlega sem innlegg í kjaraviðræður. Launakostnaður íslenskra fyrirtækja hefur aukist langt umfram það sem þessi niðurtekið á nágrannaríkjum okkar á undanförunum árum. Afkoma flestra fyrirtækja hefur á sama tíma versnað til muna og eru þau nú í vaxandi mæli farin að gripa til uppsagna og verðhækkana. Sú þróun er rétt hafin og svigrúm til almennra launahækkana er af þeim sökum minna en ekki neitt. Þess í stað hlýtur markmið núverandi kjaralotu, sem hefst á sama tíma og við erum að sjá fram á snögga kólnun og hagkerfinu, að vera að varðveita þá fordæmalausu kaupmáttaraukningu – um 25 prósent frá 2015 – sem áunnist hefur síðustu ár.

Forystumenn stærstu verkalyðsfélaga landsins, sem öllum má nú vera ljóst að eru stærsta einstaka ógnin gagnvart lífskjörum meginþorra íslensks launafólks á komandi árum, eru á öðru máli. Þeir vilja tefla á tæpasta vað og innleysa tugprósenta launahækkningar, sem engin innstæða er fyrir, á einu bretti. Flestir vita hvaða afleiðingar það mun hafa. Gengið mun hriðfalla, verðbólgan hækka upp úr öllu valdi og Seðlabankanum verður nauðugur sá einn kostur að bregðast við með hækkun vaxta. Allir munu tapa. Við sjáum nú þegar visbendingar um þessa atburðarás enda hefur markaðurinn brugðist af fullum þunga, sem þarf ekki að koma neinum á óvart, við þeim tíðindum sem berast af stöðunni á vinnumarkaði. Gengi krónunnar hefur lækkað afar skarpt síðustu vikur og hefur nú ekki meistar lægra í meira en tvö ár. Enginn skal velkjast í vafa um að þessi kaupmáttarrýrnun sem við höfum orðið vitni að í beinni, nánast dag eftir dag upp á síðkastið, er í boði þeirra byltingarsinna sem ráða för í verkalyðshreyfingunni.

Þótt það séu vissulega blikur á lofti í íslensku efnahagslífi, einkum og sér í lagi í ferðaþjónustunni, þá eru engu að síður allar forsendur fyrir hendi til að tryggja sjaldseða mjúka lendingu. Hvort það takist mun ekki síst velta á forystumönnum verkalyðsfelaganna. Þeir hafa því miður kosið að leggja af stað í vegferð, byggða á annars vegar ótrúlegum mislestri á stöðunni og hins vegar misráðinni væntingastjórnun, sem mun að líkindum enda með hveli fremur en kjóki þar sem fyrir liggur að þeir munu aldrei geta staðið við stóru orðin. Það er erfiður vetur í vændum.

Það kemur kannski ekki á óvart enda eru þær með slíkum ólíkindum að það er tæpast hægt að taka þær alvarlega.

Halldór



Frá degi til dags

Innansveitardómstólar
Héraðsdómur Suðurlands dæmdi í júní Vestmannaeying fyrir hatursfull ummæli um Semu Erlu Serdar. Einhverra hluta vegna dróst fram úr hófi að birta dóminn en Sema fékk hann í hendur í vikunni og opinberaði innihald hans. Minnir á svipað tilfelli frá janúar 2015 þegar skagfirsk kona var dæmd fyrir stórfelldan fjádrátt en birting dómnsins tafðist lengi. Hvort dómstólar úti á landi eigi til að freistast til þess að þagga niður dóma yfir sveitungum skal ósagt látið en svona tilfelli vekja óhjákvæmilega upp spurningar um hvort héraðsdómstólar úti á landi séu nægilega óhlutdrægir þegar kemur að alvarlegum innansveitarmálum?

Leikræn tilprif læknis
Skurðlæknirinn Tómas Guðbjartsson er í stóru aukahlutverki í kvikmyndinni 22 July sem fjallar um skelfingaráttburðina í Útey og er nýkominn á Netflix. Segja má að Tómas leiki sjálfan þegar hann fjarlægir byssukúlu úr heila eins fornarlamba Breiviks. Hann kemur við sögu í nokkrum senum og lætur allmörg orð falla. Þá er Ísland einnig áberandi í myndinni og reynist hinn finasti staðengill Svalbarða enda varla neimur nema Íslendingar sem staldra við íslensk umferðarmerki, kunnuglega fjallasýni og merki Sjóvárs í bakgrunni. thorarin@frettabladid.is

Róttækra breytinga er þörf



Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfis- og auðindaráðherra

Hvernig verður lífið á Jörðinni árið 2118? Hækkandi hitastig jarðar um að meðaltali 2°C frá upphafi iðnbyltingar blasir afar dókk mynd við, samkvæmt skýrslu milliríkjanefndar SP um loftslagsbreytingar. Meðalhitni hefur þegar hækkað um 1°C og markmiðið verður að vera að fara ekki yfir 1,5°C.

Á fundi umhverfisráðherra Norðurskautsríkjanna sem fram fór í Finnlandi í síðustu viku var umrædd skýrsla í brennidepli og sú staðreynd að norðurskautið hitnar tvöfalt hraðar en meðaltalið á Jörðinni. Á fundinum var ekki síst áhrifarikt að heyrja fulltrúa frumbyggiasamtaka allt í kringum norðurskautið lýsa því hvaða breytingar hafa þegar átt sér stað. Þau söguðu sögur af skógareldum, votlendi sem hefur horfið, dýrahljóðum sem hegða sér öðruvísi en áður og ám sem eitt sinn voru ísi lagðar stóran hluta árs en eru í dag orðnar farartálar því ísinn hefur bráðnað.

Samhljómur fólks frá Alaska, nyrstu svæðum Kanada, fulltrúa Ínútíta. Sama og fólks frá Síberíu var algjör: Loftslagsbreytingar eru ekki eitthvað sem snertir einhverja aðra í fjarlægri framtíð. Þær eru nú þegar allt umlykjandi í lífi þeirra.

Jarðfnaeldsneyti verður að vikja
Skýrslan um loftslagsbreytingar er sláandi lesning en sýnir jafnframt að ef við gripum til róttækra aðgerða getum við sannarlega haft áhrif á þróunina. Jarðfnaeldsneyti verður meðal annars að vikja og binda þarf koltvísýring úr andrúmslofti í stórum stíl. Í fyrstu útgáfu af nýttkominni aðgerðaáætlun í loftslagsmálum hér á landi er einmitt lögð áhersla á orkuskipti í samgöngum og kolefnisbindingu í gróðri og jarðvegi.

Samkvæmt loftslagskýrslunni þurfum við að ná kolefnishlutleysi á Jörðinni árið 2050. Hér á landi höfum við stöð okkur þá markmiði tíu árum fyrir – árið 2040. Við þurfum öll að leggjast á áramur, ríkið, sveitarfélög, fyrirtæki og fólk í landinu, ég og þú. Eins og bent hefur verið á erum við sem nú lifum á Jörðinni fyrsta kynslóðin sem upplifir þær loftslagsbreytingar sem nú eiga sér stað og sú seinasta sem getur komið í veg fyrir þær.

Við sem nú lifum á Jörðinni erum fyrsta kynslóðin sem upplifir þær loftslagsbreytingar sem nú eiga sér stað og sú seinasta sem getur komið í veg fyrir þær.

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á VEFISÍÐUNNI OKKAR
www.skornirhinir.is

ÖRUGG SKREF ÚT Í LÍFIÐ

í fyrstu skónum frá Biomechanics

Biomechanics-skórnir auðvelda börnum að taka fyrstu skrefin. Aukinn stöðuningur frá hlíðunum bætur jafnvægi og eykur stöðugleika. Börnin komast auðveldar áfram og af meira öryggi þökk sé sveigjanlegum sóla og sérstyrktri tå.

biomechanics®

Stærðir: 18–24
Verð: **7.995**
Margir litir

skórnir þínir
SMÁRALIND • 2 HÆÐ

Frumlegt ráð við þreytu

Í DAG



Þorlundur Kjartansson

Ef eitthvað er að marka botnlösum haug víðtala við alls konar yfirburðafólk í viðskiptum og stjórnmálum þá er nánast ekkert til sem heitir að vakna of snemma eða sofa of lítið. Þannig yfirburðafólk montar sig nánast stöðugt af því hversu snemma það fer á fætur og hversu lítinn svefni það þarf. Helst vildi þetta fólk líklega finna leið til þess að fara á fætur áður en það sofnar.

Það er varla hægt annað en að fyllast vanmáttarkennd þegar maður les lýsingarnar; og stundum verður maður meira en pinulítið órmagna við tilhugsunina.

Kyrrð og ró

Einn af þessum stórförstjórum, Robert Iger hjá Disney, sagði til dæmis frá því í viðtali fyrir tæpum áratug að hann færir á fætur klukkan hálf-fimm á morgnana. „Ég vakna 4.30. Ég kann vel að meta kyrrðina. Það er á þessum tíma sem ég get hlaðið batteri min. Ég stunda líkamsrækt og hreinsa til í hausnum á mér og ég kem mér inn í allt það sem er að gerast í heiminum. Ég les dagblöðin. Ég skoða tölvupóstin minn. Ég vafra aðeins um á internetinu, horfi kannski á sjónvarpið. Þetta geri ég allt á sama tíma. Ég kalla þetta kyrrðarstund, en samt er ég að gera margt í einu. Ég elska líka að hlusta á tónlist, þannig að ég geri það á morgnana líka, á meðan ég horfi á fréttir í sjónvarpinu og stunda líkamsrækt.“

Svona lýsti blessaður maðurinn í fullri alvöru sinni svokölluðu kyrrðarstund á morgnana.

Kallarðu þetta snemma?

Lengi vel taldi ég að erfitt væri að toppa þessa lýsingu. En það breyttist fyrir skemmstu þegar ég frétti af daglegri rútinu leikarans og mögulsins Mark Wahlberg. Hann lætur það ekki spyrjast út að hann sofi út til hálf fimm á morgnana. Nei, hann lætur ekki daginn renna sér úr greipum heldur fer á fætur klukkan 2.30. Þá biður hann bænir fram að fyrri morgunmat sem hefst kl. 3.15. Eftir morgunmat, nánar tiltekið klukkan 3.40 að morgni, þá skellir hann sér í líkamsræktina og tekur hressilega á því til korter yfir fimm. Þá slappar hann af í fimmtán mínútur áður en hann fær sér annan morgunmat—klukkan hálf sex. Svo skellir hann sér í sturtu klukkan sex og virðist ekkert gera af viti fyrr en klukkan hálf-átta þegar hann bregður sér í golf í hálf tíma. Það kemur reyndar ekki fram hversu margar holur hann spilar á þessum þrjátíu mínútum; en miðað við tempóið á manninum þá virðist óhætt að gera ráð fyrir að minnsta kosti átján. Svo fær hann sér bita klukkan átta.

Klukkan hálf-tíu dyfir hann sér ofan í einhvers konar ísbað, og fær sér svo annað snarl klukkan hálf-ellífu. Það er líklegast til þess að óðlast orku til þess að takast á við þrjátíttan álagstíma milli 11 og 13 þegar hann



Hann lætur það ekki spyrjast út um sig að hann sofi út til hálf fimm á morgnana. Nei, hann lætur ekki daginn renna sér úr greipum heldur fer á fætur klukkan 2.30. Þá biður hann bænir fram að fyrri morgunmat sem hefst kl. 3.15. Eftir morgunmat, nánar tiltekið klukkan 3.40 að morgni, þá skellir hann sér í líkamsræktina og tekur hressilega á því til korter yfir fimm.

sinnir fundum, fjölskyldu og simtölum. Hádegismatur er svo klukkan eitt en á milli klukkan tvö og þrjú er Mark Wahlberg á fundum eða í símanum. Svo sækir hann börnin í skólann klukkan þrjú síðdegis. Þá er hann búinn að vera vakandi í hálfan sólarhring, búinn að borða fimm máltíðir, fara í leikfimi og golf og sinna alls konar vinnuerindum. Það er þess vegna upplagð fyrir hann að hressa sig við milli klukkan fjögur og fimm síðdegis með því að skella sér

aftur í líkamsrækt, og svo aftur í sturtu klukkan fimm.

Þá er Mark snyrtur og strokinn fyrir kvöldmat með fjölskyldunni og slakar svo á fram að háttatíma.

Leyndarmálið gegn þreytu

En venjulegt fólk ræður tæpast við þetta tempó. Allir virðast kannast við síðdegisþreytuna; ekki sist snjallt markaðsfólk. Alls staðar eru í boði óteljandi lausnir fyrir þá sem eru þreyttir seinni partinn; ýmiss konar koffínsprengjur og efna-blöndur sem eiga að hjálpa fólk að halda árvæknir sinni þegar liður á daginn.

Í gamla daga kunnu flest samfélög frumlegt ráð við þreytu, sem nú er að mestu gleymt. Það kallaðist „hvíld“ og tók fólk sér gjarnan lúru um miðjan dag án þess að skammast sín. Jafnvel upp-teknu menn á erfiðustu tímum töldu tíma sínum vel varið í drjúgum miðdegislúru. Winston Churchill lét sér það ekki til hugar koma að fara í gegnum heilan vinudag án þess að leggja sig, jafnvel þegar annriki og stress heillar heimsstyrjaldar var í hámarki.

Það er nú aldeilis annað en í dag þegar leiðtogi hins frjálsa heims, Donald Trump, segist láta sér fjögurra tíma nætursvæni duga—vaknar eldsnemma á morgnana en keyrir sig svo í gegnum daginn með því að láta stanslausan straum af koffínriku Diet kóki flæða gegnum líkamann.

Kannski hefði hann betra af því að leggja sig í smástund. Hver veit?

Einkunnabólga og þunglyndi háskólanema



Björn Guðmundsson framhaldsskólakennari

Spennitreyjan og einkunnabólga

Í mörg ár hefur íslenskum framhaldsskólum verið haldið í heljar-greipum svonefnds reiknilíkans, sem felur í sér að skólar fá aðeins greitt fyrir þá nema sem taka loka-próf. Sumir skólar hafa gíft við taprekstur vegna þessa og skólastjórnenndur lent milli steins og sleggju.

Fyrir þremur árum gerði Ríkis-endurskoðun alvarlegar athugasemdir við reiknilíkanið, en tvennum sögum fer af því hvort lagfæringar hafi verið gerðar. Hvað sem því líður hafa sumir skólar

ingi að hleypa sem flestum í gegn til að draga úr brottfalli. Breitt bak þarf til að standast þann þrýsting og sumir kjósa frekar að sigla lygn-an sjó. Sumir skólastjórnenndur eru boðberar minni námskrafna og prófleysis.

Einnig er í boði að ljúka náms-áföngum með stuttum samar-námskeiðum eða í fjarnámi þar sem ekki er ráðrömm til að gera viðunandi námskröfur. T.d. er verkleg kennsla í raungreinum þá í skótulíki. Líklega hefur reiknilíkanið stuðlað að einkunnabólgu og valdið tjóni.

Afleiðingar gengisfellingar náms

Gengisfelling náms felur í sér van-virðingu við nemendur enda eina markmiðið að lækka fallþrósetur á exelskjöldum. Þar sést ekki hvaða raunveruleg kunnátta er á bak við bólgnar einkunnatölur. Stytting náms til stúdentsprófs var óráð og umhugsunarefni að rektorar aðeins tveggja framhaldsskóla (MR og MH) skyldu opinberlega verja framhaldsskólann. Sumir hinna reyndu í vor að sannfæra almenning um að styttingin væri hið besta mál. Studdust þeir þar við ómarktækur heimatilbúnar kannanir, sem sámer ekki fólkí sem á að vera fyrirmynd í vönduðum vinnubrögðum. Er ekki best að láta háskólana dæma um þetta á næstu árum?

Menntamálaráðherra horfir til Finnlands í víðleitni til að bæta menntakerfið. Þar þurfa nemendur að standast inntökuþróf í háskóla. Hér fer notkun slíkra prófa vaxandi enda gengisfellt stúdentspróf ómarktækt. Finnar leggjast gegn stéttaskiptingu í skólakerfinu eins og hér er að verða til.

Getur verið að þunglyndi háskólanema eigi sér að einhverju leyti rætur í því að nemendur upplifa háskólanámið sem illkleifan mörk vegna ónógs undirbúnings? Er þetta kannski ein afleiðinga gengisfellingar náms og einkunnabólgu?

Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu



Óskar Reykdalsson framkvæmdastjóri lækninga, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, umdæmislæknir sóttvarna á höfuðborgarsvæðinu

Fagróð

Heilbrigðisráðherra mun skipa fagr-ráð sem í verða fulltrúar þeirra heilbrigðisstofnana sem veita heilsugæsluþjónustu. Þannig munu bæði opinbert reknar stöðvar sem og einkareknar stöðvar hafa aðkomu að ÞÍH. Þannig á að tryggja sjálf-stæði einingarrinnar og líka tengsl við heilsugæslustöðvar.

Verkefning

Smitsjúkdómur er á undanhaldi á meðan ósmítþæris sjúkdómur aukast hlutfallslega og eru þeir nú meirihluti þeirra verkefna sem heilbrigðiskerfið fæst við. Lifstil-tendgir sjúkdómur eins og offíta og fullorðinspsyki eru að aukast. Þjóðin er að eldast og við lifum lengur og oft með fleiri en einn sjúkdóm á efri árum. Þannig eru fjöl-sjúkdómur og fjölyfjameðferð að aukast. Verkefni heilsugæslunnar og þjónusta hennar verður að taka mið af þessum breytingum. Efling frumþjónustunnar er lykilatriði í framtíðarskipan heilbrigðisþjónustunnar.

Mörkuð hefur verið sú stefna að auka og breikka þá þagbýðustu sem veitt er á heilsugæslustöðvum m.a. með sálfræðingum og vonandi fleiri stéttum í framtíðinni. Teymisvinna er því lykilatriði nú sem endraner í starfsemiinni. Það verður því mikil-vægt verkefni að tvítna saman hina ýmsu faghópa heilsugæslunnar í eina sterka þjónustueiningu sem á sam-ræmdan skilvirkan hátt veitir íbúum landsins góða grunnpjónustu.

ÞÍH tók til starfa í október og eru bundnar vonir við að efla megi fag-legt starf á öllum heilsugæslustöðvum landsins með tilkomu hennar. Fagfólki stöðvanna, bæði stærri og minni stöðva, ætti að skapast betri tækifæri til þátttöku í gæðapróun, vísindavinnu og gerð klínískra leið-beininga.

Hér er því um að ræða kærkomna styrkingu. Vilyrði hafa verið gefin fyrir aframhaldandi uppbyggingu ÞÍH og ætti hún því að geta orðið öflug þjónustueining fyrir alla heilsugæsluna í landinu.



Emil L. Sigurðsson forstöðumaður Þróunarstofu heilsugæslunnar á landsvísu, prófessor í heimilislækningum við HI

Þróunarstofa hefur verið rekin innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH) frá árinu 2009 og hefur sinn heilsugæslustöðvum á höfuðborgarsvæðinu. Síðastliðið vor tilkynnti Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra þá ákvörðun sína að breyta verkefnum Þróunarstofunnar og skal ný eining þjóna öllum heilsugæslustöðvum í landinu.

Hlutverk Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH) verður þannig útvíkkað og má þar nefna:

- Skipulag kennslu á heilbrigðis-sviði á heilsugæslustöðvum
- Sinna vísinda- og gæðapróunar-verkefnum
- Próa og innleiða gæðavísa
- Leiða þverfaglegt samstarf, sam-ræming verklags innan þróunarmiðstöðvar og á landsvísu
- Stuðla að fræðslu til almennings
- Stuðla að gæðapróun og fram-förum í heilsugæslu í samráði við heilbrigðisstofnanir sem reka heilsugæslustöðvar og sjálfstætt starfandi heilsugæslustöðvar
- Tryggja gæði og skilvirknir þjónustunnar
- Stuðla að gagnreyndri sam-ræmdri heilsugæsluþjónustu á landsvísu

Rotfall nema úr framhaldsskólum hérlandis er mikið, en fréttir hafa borist um að eitthvað hafi dregið úr því og í vor útskrifuðust sumir dúxar framhaldsskóla með meðaleinkunnir yfir 9,8. Á sama tíma heyrst að 34% háskólanema hérlandis séu þunglyndir. Hvers vegna líður háskólanemum svona illa?

Undirritaður hefur fjallað um einkunnabólgu og mögulegan skaða af henni í skólakerfum Vesturlanda á síðum þessa blaðs. Hún hefur verið staðfest í grunnskólum hérlandis og vafalítið er framhaldsskólinn líka sykkur. Skaðinn er e.t.v. að koma í ljós.

Stéttaskipting í íslenskum skólum

Í grunnskólum er fylgt stefnu um skóla án aðgreiningar. Berglind Rós Magnúsdóttir hefur þó bent á að grunnskólar í Reykjavík eru að skiptast í flokka eftir stétt og efna-hag foreldra. Hið sama er orðið að veruleika í íslenskum framhaldsskólum þar sem nokkrir elituskólar (A-skólar) soga til sín flesta öflugustu nemana en hinir sjá um þá sem minna mega sín. Þeir skólar (B-skólar) þjónusta nemendaa-hópa þar sem margir eru torlæsir og illa staddir og að auki í röngu námi. Alltof fáir velja verknað og sumum myndu henta annars konar námsbrautir en hefðbundnar verk-náms- og stúdentsprófsbrautir. Allir útskrifast úr grunnskóla og fá inn-göngu í framhaldsskóla án þess að þurfa að uppfylla nein lágmark um kunnáttu. Kennurum B-skólanna er ætlað vandasamt verk.



Getur verið að þunglyndi háskólanema eigi sér að einhverju leyti rætur í því að nemendur upplifa háskólanámið sem illkleifan mörk vegna ónógs undirbúnings? Er þetta kannski ein afleiðinga gengisfellingar náms og einkunnabólgu?

gripið til ýmissa úrræða til að draga úr brottfalli, t.d. samið námskrár sem gera nemum kleift að sneiða hjá krefjandi en mikilvægum náms-áföngum. Sums staðar er hægt að ljúka stúdentsprófi af náttúrufræði-braut án þess að ljúka mikilvægum áföngum í náttúrufræðigreinum. Samlíf, samtök líffræðikennara ályktuðu um þetta nýlega.

Þetta felur í sér gengisfellingu náms og kennarar eru undir þrýst-



Brooklyn Bread

Frábærir pizzabotnar og brauðstangir beint frá Brooklyn!

verð frá **649** kr/pk



Kool Aid

Fyrir svala fólkið

verð frá **749** kr/pk



Amerískt morgunkorn

Mikið úrval

verð frá **899** kr/pk



Kraft sykurpúðar og krem

Fyrir alvöru sykurpúða

verð frá **499** kr/pk



Sour Patch

Vinsælasta hlaupið í USA á eftir Boston marabon

verð frá **449** kr/pk



Bush bakaðar baunir

Hvort sem þú ert Bush eldri eða yngri þá finnst þér þessar góðar

verð frá **449** kr/stk



Taco Bell

Fyrir taco unndur!

verð frá **899** kr/pk



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira amerískt

18.-28. október



Eggo vöflur

Ekki hrista bara rista

verð frá **799** kr/pk

Cool Whip

Frábært á vöflunum

verð frá **399** kr/stk



Act II Xtreme Butter

Omissandi á Netflix kvöldum

599 kr/pk



Gatorade

Fyrir þyrsta. 946 ml

399 kr/stk



Cinnabon Goopy Bites

Ameríka á örfáum mínútum

1.399 kr/pk



Totino's Pizza

Frábært með læti með Brooklyn pizzunni

499 kr/pk



Nestlé Tollhouse

Pegar baka á bestu smákökurum

449 kr/pk



Pop Tarts

Rista og njóta

799 kr/stk

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga

Vissi ekkert um Ísland en varð fljótt ástfangin af landi og þjóð

Danielle Rodriguez, leikmaður Stjörnunnar í Domino's-deild kvenna í körfubolta, hefur borið höfuð og herðar yfir aðra leikmenn deildarinnar í upphafi leiktíðarinnar. Hún hefur skorað 31 stig að meðaltali í fyrstu þremur leikjum liðsins á leiktíðinni, en Stjarnan er með fjögur stig eftir fyrstu þrjá leiki vetrarins.

KÖRFUBOLTI Danielle Rodriguez, lykilleikmaður í kvennaliði Stjörnunnar í körfubolta sem er í toppbaráttu Domino's-deildarinnar, fékk körfuboltann nánast í vöggugjöf. Faðir hennar lék körfubolta á sinum tíma og hann smitaði hana af körfuboltaþakkeri.

„Ég byrjaði að leika mér í körfubolta um það bil þriggja ára gömul og þegar ég var fjögurra ára mætti ég á mína fyrstu æfingu. Þá var bara fullt af litlum körfum dreift um sal og við máttum leika okkur og kynna þvi að vera með boltann í höndunum. Ég æfði frjálssar íþróttir framan af, en það var alltaf ljóst að körfuboltinn væri mitt líf og yndi,“ segir Danielle um uppruna sinn í körfuboltanum.

„Ég spilaði með bæði framhaldsskólaliði í skólanum mínum og síðan nokkuð öflugum háskólaliði. Þar mætti ég efnilegustu og síðar bestu körfuboltakonum í Bandaríkjunum. Stefan var ávallt að hafa atvinnu af því að spila körfubolta og draumurinn var að spila annað hvort í WNBA eða einhverri deild í Evrópu. Þegar háskólanum lauk var fljótlega ljóst að ég myndi ekki komast að í WNBA eða neinni af stóru deildunum í Evrópu,“ segir hún um þróunina á körfuboltaferli sínum.

„Umboðsmaðurinn sagði mér svo frá því að íslenskt lið hefði áhuga á kröftum mínum og á þeim tíma vissi ég ekkert um Ísland og fór beint á Google að afla mér upplýsinga um landið. Þar sá ég hvað landið væri lítið, hversu kalt væri hér alla jafna og náttúran væri óvæginn. Mér leist ekkert allt of vel á þetta í fyrstu, en þar sem ég var ekki með mörg tilboð á þessum tíma ákvað ég að slá til,“ segir hún um aðdraganda þess að hún gekk til liðs við Stjörnuna.

„Ég varð fljótlega mjög hrifin af landi og þjóð þegar ég kom til Íslands. Ég ólst upp í Los Angeles og fluttist svo til Utah. Ég er von þvi að búa í samfélagi þar sem allt getur gerst og einkum og sér í lagi á síðustu og verstu tímum. Hér finnst mér ég vera örugg og fólkið er afar vinsamlegt. Hér er fríðsælt og mér líður afar



Danielle Rodriguez er að hefja sitt þriðja tímabil með Stjörnuni í Domino's deild kvenna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

vel hér. Ég gæti alveg ímyndað mér að vera hér áfram, en ég tek bara eitt ár í einu hvað körfuboltinn varðar,“ segir þessi öflug körfuboltamaður um kynni sín af Íslandi og framtíðarárófum sínum.

„Það tók vissulega sinn tíma að venjast körfuboltanum hér á landi þar sem hann er ólíkur því sem gengur og gerist í háskólaboltanum þar sem ég var að spila. Það var líkamlega krefjandi að spila hér og þess var kraftast af mér að skora meira en ég var von. Það var mikilþessa á mér að skila mörgum stigum í hverjum leik. Einnig fannst mér ég þurfa að sýna meiri fjölbæfni hérna en úti. Þá var breiddin í gæðum ekki jafn mikil og ég var von. Þetta vandast hins vegar fljótt og ég var fljótt að koma mér inn í íslenskan þankgang,“ segir hún um

Ég byrjaði að leika mér í körfubolta um það bil þriggja ára gömul og þegar ég var um það bil fjögurra ára mætti ég á mína fyrstu æfingu. Ég æfði frjálssar íþróttir framan af, en það var alltaf ljóst að körfuboltinn væri mitt líf og yndi.

Danielle Rodriguez

muninn á bandarískum háskóla-körfubolta og íslensku deildinni.

„Mér finnst íslenska deildin hafa farið fram með hverju árinu sem ég hef leikið hér á landi. Þetta er þriðja árið mitt hérna og mér finnst bæði leikmannahópur Stjörnunnar sem og annarra liða hafa batnað til

mikilla muna. Íslenskir leikmenn hafa tekið stórstigum framförum og fjölgun erlendrar leikmanna gerir deildina betri.

Við erum með breiðari leikmannahóp á þessu keppnistímabili en fyrri tvö tímabilin mín og það er ekki jafn mikil áhersla á að ég sjái eins mikið um stigaskorið og annað framlag hjá liðinu á þessari leiktíð. Ég tel okkur eiga raunhæfan möguleika á að berjast um þá titla sem í boði eru á þessari leiktíð. Við setjum stefnuna á það, en tókum bara einn leik í einu,“ segir Danielle um baráttuna sem fram undan er. Stjarnan fór vel af stað í deildinni og hafði betur í fyrstu tveimur leikjum sínum áður en liðið tapaði fyrir Snæfelli í toppslag deildarinnar á miðvikudaginn var.

hjorvaro@frettabladid.is

NUMARK MIXTRACK PRO 3

Verð. 35.990

HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ TÓNABÚÐIN

STÓRHAUS 1114 | Símanúmer 30 100 | www.hljodfaerahusid.is | Síma 474248

STÓRHAUS 1114 | Símanúmer 71 600 | www.tonabudin.is | Síma 442 1415

Ekki útilokað að þjálfari verði kynntur í dag

FÓTBOLTI Klara Bjartmarz, framkvæmdastjóri KSÍ, segir að víðræður við næsta þjálfara íslenska kvennalandsliðsins séu á lokastigi en segist ekki viss hvort það náist að kynna hann fyrir helgina.

Klara hefur ásamt Guðna Bergsýni, formanni KSÍ, og Guðrúnu Ingu Sivertsen, formanni landsliðsnefndar kvenna, séð um víðræður við þjálfara um að taka við liðinu af Frey Alexanderssyni sem sagði upp störfum í haust til að einbeita sér að aðstoðarþjálfarastarfinu hjá karlalandsliðinu.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins tekur Jón Þór Hauksson við liðinu en lengri tíma hefur tekið að finna aðstoðarþjálfara eftir að Ásthildur Helgadóttir afþakkaði boð KSÍ í síðustu viku.

Klara segir erfitt að segja til um

Klara Bjartmarz, framkvæmdastjóri KSÍ.

hvenær KSÍ muni opinbera næsta landsliðsþjálfara, aðspurð hvort það muni nast fyrir helgi.

„Það styttist í að við kynnum næsta þjálfara en ég þori ekki að lofa því fyrir helgina. Ég ætla ekki að útiloka að það verði tilkynnt í dag en ég mun heldur ekki staðfesta það,“ segir Klara sem segir að það þurfi að huga að ýmislegu þegar komi að ráðningu þjálfarans og það hafi tafið ferlið.

„Það tekur tíma að semja við folk um kaup og kjör, finna réttu blönduna í þjálfarateymið þannig að þetta hefur tekið smá tíma.“ – kpt

Nýjast

Ólis-deild karla



Haukar - Stjarnan 31-27

Haukar: Atli Már Bársson 13/5, Daniel Ingason 7, Heimir Óli Heimsson 3, Halldór Ingi Jónsson 3, Brynjólfur Snær Brynjólfsson 2, Ásgeir Örn Hallgrímsson 2, Orri Freyr Þorkelsson 1.

Stjarnan: Egill Magnússon 9, Hjalmtýr Alfreðsson 5, Aron Dagur Pálsson 5, Ari Magnús Þorgeirsson 3, Leó Snær Pétursson 3/1, Bjarki Már Gunnarsson 1, Hörður Kristinn Orvarsson 1.

Domino's-deild karla



Njarðvík - Valur 85-80

Njarðvík: Mario Matasovic 16, Jeb Ivey 15, Maciek Baginski 14, Ólafur Helgi Jónsson 13, Kristinn Pálsson 10, Logi Gunnarsson 8, Julian Rajic 4, Jon Arnór Sverrisson 3, Adam Ásgeirsson 2.

Valur: Aleks Simeonov 21, Miles Wright 18, Ragnar Ágúst Nathanaelsson 12, Illugi Steingrímsson 12, Benedikt Blöndal 10, Austin Bracey 3, Oddur Pétursson 2, Ástþór Atli Svalason 2.

KR - Þór Þ.

86-85

KR: Jón Arnór Stefánsson 17, Björn Kristjánsson 16, Julian Boyd 16, Emil Barja 11, Dino Stipcic 10, Sigurður Þorvaldsson 9, Vilhjálmur Kári Jónsson 4, Orri Hilmarsson 3.

Þór Þ.: Nikolas Tomssick 24, Kinu Rochford 20, Ragnar Örn Bragason 12, Davíð Arnar Ágústsson 11, Halldór Hermannsson 10, Emil Karel Einarsson 6, Magnús Þórðason 2.

Grindavík - Keflavík 62-97

Grindavík: Ólafur Ólafsson 18, Jordy Kuiper 14, Sigtryggur Arnar Björnsson 13, Lewis Clinch 8, Kristófer Breki Gylfason 5, Nökkvi Harðarson 2, Nökkvi Már Nökkvason 2.

Keflavík: Michael Craion 22, Gunnar Ólafsson 17, Hörður Axel Vilhjálmsson 16, Guðmundur Jónsson 9, Javier Seco 9, Sigurbjörn Ingi Sigurbjörnsson 7, Ágúst Orrason 6, Davíð Páll Hermannsson 5, Magnús Már Traustason 4, Reggie Dupree 2.

Tindastóll - Haukar 79-61

Tindastóll: Urald King 23, Brynjar Þór Björnsson 16, Dino Butorac 13, Pétur Rúnar Birgisson 9, Hannes Másson 4, Friðrik Þór Stefánsson 3, Danero Thomas 2, Ragnar Ágústsson 2, Finnþogi Bjarnason 2, Viðar Ágústsson 2, Helgi Freyr Margeirsson 2, Helgi Rafn Viggósson 1.

Haukar: Marques Oliver 16, Kristinn Marínsson 11, Haukur Óskarsson 10, Hilmar Henningson 6, Matic Macek 6, Adam Smari Ólafsson 5, Kristján Leifur Sverrisson 3, Hamid Dicko 2, Arnór Bjarki Ivarsson 2.

Efri

		Neðri	
Tindastóll	6	Skallagrímur	2
Njarðvík	6	Haukar	2
Keflavík	4	Grindavík	2
Stjarnan	4	Breiðablik	0
KR	4	Þór Þ.	0
ÍR	2	Valur	0

Jón Þórir tekur við liði Fram

FÓTBOLTI Jón Þórir Sveinsson hefur verið ráðinn þjálfari karlalíðs Fram í fótbolta. Hann skrifaði undir þriggja ára samning við félagið. Jón Þórir tekur við þjálfarastarfinu hjá Fram af Portúgalanum Pedro Hipolito sem er farinn til IBV.

Jón Þórir er öllum hnútum kunnugur hjá Fram. Hann lék lengi með liðinu og varð þrjár Íslandsmeistari og þrjár þrisvar þrisvar Íslandsmeistari og þrjár þrisvar Íslandsmeistari með því á 9. áratug síðustu aldar. Jón Þórir hefur tvisvar verið aðstoðarþjálfari karlalíðs Fram og síðasta árið hefur hann þjálfað 3. flokk karla hjá félaginu. Hann þjálfaði einnig um árabíl hjá Fylki.

Fram hefur endað í 9. sæti Inkasso-deildarinnar undanfarna tvö ár. Næsta tímabil verður fimmta tímabil liðsins í röð í Inkasso-deildinni. – íps

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 19. OKTÓBER 2018

Lífsstíll



Vinirnir Þorsteinn Ragnar Guðnason og Oddur Helgi Ólafsson skoruðu á sjálfa sig í haust og hlupu frá heimili Þorsteins í Austur-Landeyjum, 24,5 km leið í skólann sinn á Hvolsvelli. ➔4

Að nýta mat er lífsnauðsyn

Listakonan Kitty Von-Sometime hefur skorið upp herör gegn matarsóun. Hún stundar að kaupa ávexti og grænmeti á síðasta snúningi og niðursettu verði og elda úr því dýrindis krásir sem hún setur í frysti og kippir út þegar hún nennir ekki að elda. Á Instagramreikningi hennar má sjá afraksturinn. ➔2



Kitty Von-Sometime listakona matreiðir úr grænmeti og ávöxtum sem eru á tilboði hverju sinni og birtir myndir og uppskriftir á Instagram. MYND/SIGTRYGGUR ARI

NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL ÞESS AÐ PANTA TIMEOUT HÆGINDASTÓLINN Í DRAUMA LITASAMSETNINGUNNI ÞINNI OG FÁ HANN AFHENTAN FYRIR JÓL...



TILBOÐ

20% AFSLÁTTUR AF TIMEOUT PÖNTUNUM TIL 27. OKTÓBER

STÓLL + SKEMILL / LEBUR
AFSLÁTTARVERÐ FRÁ KR. 268.560

FULLT VERÐ KR. 335.700



STÓLL + SKEMILL / AKLÆÐI
AFSLÁTTARVERÐ FRÁ KR. 227.600
FULLT VERÐ KR. 284.500

LÍNAN

BEJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Framhald af forsiðu →

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Þetta er eiginlega ekki verkefni heldur lífsstíll,“ segir Kitty sem hefur búið á Íslandi í þrettán ár og er þekktust fyrir stuttmyndir sínar undir heitinu The Weird Girls Project. „Allan þann tíma hef ég verið mjög frústreruð yfir skorti á úrvali af fersku grænmeti og ávöxtum í verslunum og jafnvel enn þá meira yfir því hvað mikið af mat fer til spillis.“ Hún bendir á að til að viðhalda ferskleika grænmetis og ávaxta á leiðinni yfir hafid þarf að geyma það við mjög lágt hitastig sem þýðir að þessi matvæli skemmast hratt þegar þau eru komin við stofuhita. „Við búum á eyju og ég held að hver einasti íbúi landsins kannist við þetta, að hafa keypt jarðarber eða tómata eða avokadó fullu verði og uppgötvad þegar heim er komið að hluti af pakknum er skemmdur. Svo ekki bara er verið að flytja hingað mat með afskaplega orkufræfum leiðum heldur nýtist stór hluti hans ekki. Mér finnst brjálæðislegt að á eyju þar sem þarf að flytja inn meiri- hlutann af öllum mat og þar sem matur er ótrúlega dýr að matar- soun hér skuli vera svona mikil. Bæði vont fyrir umhverfið og pyngjuna.“

Fyrir komandi kynslóðir

Dóttir Kittyar, Lilja, er nú ára og elskar grænmeti og ávexti. „Stundum fer hún meira að segja með grænmeti með sér í afnæli af því hana langar meira í það en kökur og pítsu. Núna er hún til dæmis með æði fyrir káli og er alltaf að bjóða mig að steikja kál handa sér. Við erum líka með matjurtagard og ræktum grænmeti saman.“ Kitty bendir á mikilvægi þess forðæmis sem við setjum þeim sem eru að vaxa úr grasi. „Að nýta það sem er til og að rækta sitt eigið verður lykilaatriði fyrir næstu kynslóðir og sérstaklega kannski þá sem búa á eyjum í köldu loftslagi. Við erum að ala upp kynslóð sem kann ekki að bjarga sér við þær aðstæður sem hún raunverulega býr við heldur þræðir kaffihúsin í leit að hinu fullkomna avokadó á ristudu braudi. Vonandi verða loftslags- breytingarnar ekki eins hröðilegar og útlit er fyrir núna en við verðum samt að taka í taumana og breyta viðhorfi okkar gagnvart svo mörgu. Fólk kvartar undan því að það sé bæði erfitt og dýrt að borða hollt hér á Íslandi en þá er líka málið að vera ekki hrædd við að kaupa pakkningu þar sem er eitt skemmt epli. Fólk skilur ekki að það gæti



Kitty nýtir hráefnið vel og frýstir afganga til að nota í næstu máltíðir.

notað allt hitt og borðað ferskan mat sem það býr til sjálf.“

Vill hvetja verslanir til að hætta að henda

Kitty þekkir til fólks hér á landi sem stundar það sem kallast á ensku „dumpster diving“, á íslensku ruslarót eða gamagrans, en í því felst að fara í ruslagama stórverslana og sækja þangað mat sem er vel hægt að borða en hefur verið hent vegna þess að hann lítur ekki nógu vel út eða komið er fram yfir síðasta söluþegi. „Ég hef ekki gert þetta sjálf en ber virðingu fyrir þeim sem leggja þetta á sig. En eftir að verslanirnar byrjuðu að bjóða grænmeti og ávexti og aðrar vörur á síðasta söluþegi á fimmtiu krónum eða 99 krónum hef ég keypt allt sem ég kemst yfir. Einhverjir vilja meina að það fari ekki nema brot af því sem á að henda á svona tilbod og tilbodin séu jafnvel bara til málamynda og myndrandskorpunar fyrir verslanirnar. En ég vil, með því að kaupa þetta grænmeti og ávexti á síðasta söluþegi, hvetja

fyrirtækin til að hætta að henda mat. Venjulegt fólk kafar ekki í gáma í skjóli nætur til að ná í og nýta mat sem hefur verið hent en það er hins vegar mun líklegra til að kaupa mat sem á að fara að henda, á niðurstöðu verði, hvort sem ástæðurnar eru efnahagslegar eða til að huga að umhverfinu með því að minnka matarsoun.“

Hún segir ástæðu fyrir því að hún sýnir innkaupin og eldamennskuna á Instagram. „Þegar ég hef rætt þetta við fólk þá kemur í ljós að það skammast sín fyrir að kaupa úr tilbóðskórfum og upplifir að annað fólk í versluninni horfi á það með fyrirlitningu. Og ef það er rétt er það ógeðslegt,“ segir Kitty akóf. „Í fyrsta lagi er ómurlægt að láta fólk líða eins og það sé eitthvað minni- háttar ef það þarf að huga að fjár- hagnum og í öðru lagi er nákvæm- lega ekkert neikvætt við það að vilja minnka matarsoun. Þess vegna fór ég að birta það sem ég kaupí og hvað ég býr til úr því, til að sýna hvað er hægt að gera margt gott úr þessum mat sem á að henda.“



Kitty og Lilja dóttir hennar með uppskeru úr grænmetis- garðinum sínum. MYND: SVAVAR JÓNATANSSON



Ávextir og grænmeti á síðasta snúningi getur orðið ódýr afbragðsmatur.

Eldar í frystinn

Brosandi segist Kitty vera tæki- færissinni þegar kemur að þessum hluta lífsins. „Ég kaupí það sem er á tilbóði og finn svo uppskrift sem passar, stundum kann ég uppskrift en svo fer ég líka á netið, slæ hrá- efnið inn og sé hvað kemur upp.“ Hún segir frýsting gegna lykilla- hlutverki í þessari matseld. „Ég vildi óska þess að ég ætti fimm frýsti- kistur. Amma mín er af stríðskyn- slóðinni í Bretlandi þar sem mat- væli voru af skornum skammti og því mikilvægt að nýta allt til hins ýtrasta og hún frýsti bókstaflega allt! Ef það er einn tómatur afgang þá frýstir hún hann og notar síðar það að ógeðslegt,“ segir Kitty akóf. „Ég geymi til dæmis alla brokkoli- og grænkálsstíla í frýsti og nota í grænmetisúpu síðar.“ Hún bendir á að þetta sé mjög góður valkostur við að kaupa skyndibita eða til- búna máltíðir. „Það sparar bæði tíma og peninga að eiga eitthvað hollt og gott í frýstinum sem hægt er að gripa til. Ég vinn í kvik- myndaínaðinum þessa dagana og

er oft að vinna lengi fram eftir og þá er frýstikistan besti vinur minn því eftir tólf tíma vinnudag hef ég ekki orku til að elda.“

The Weird Girls á Vest- fjörðum

Kitty er að vanda með mörg járn í eldinum. „Ég er að vinna að tveimur verkefnum sjálf, annað er mynd- band með GusGus í nóvember sem ég er mjög spennit fyrir vegna þess að ég hef ekki unnið með barns- föður mínum, Daniel Ágústi, mjög lengi og það verður skemmtilegt. Og svo stefni ég á að gera The Weird Girls Project í vor á Vestfjörðum. Það er opið fyrir umsóknir um þátt- töku á vefsíðunni minni og ég hvet allar konur til að kynna sér málið og sækja um.“

Uppskriftir og myndir má sjá á Instagram-síðu Kittyar, kittyvon- sometime. Nánari upplýsingar um Kitty og The Weird Girls Project eru á www.theweirddgirlsproject.com og þar má einnig skrá sig í Vestfjarðaverkefnið undir flip- anum upcoming.

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Evonia er hlaðin bæti- efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.

Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

Kirsuberjatómata súpa Kittyar

Þegar þið sjáið tómata á tilbóði kaupíð eins mikið og þið getið. Takið þá allra skemmdustu frá og hreinsið hin 98 prósentin og bakið í ofni með ólífuolíu og basillaufum. Mýkið á meðan lauk, hvítlauk (ekki verra ef það var líka á tilbóði) eða frosnu hvítlauksmalki (sem þið gerðuð um daginn úr tilbóðshvítlauk), pestói (sem þið gerðuð mögulega um daginn úr tilbóðsbasilíku), grænmetis- eða kjúklingasouði og meiri basillauf í eftir smekk. Sjóðið í einum lítra af vatni, kryddið og settið í blandara. Borðið eins og þið viljið og frýstid afganginn í hæfilegum skómmtum til að eiga á köldum vetrardögum.



Hér keypti Kitty til að mynda margar fötur af tómötum á tilbóði og niðurstaðan er gómsæt vetrar- súpa sem gott er að eiga í frýsti.

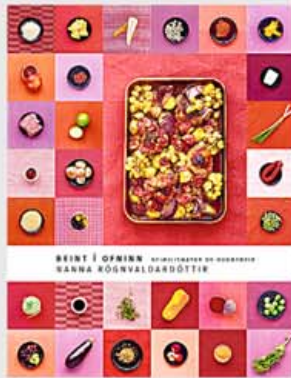
Folk er kynningarblað sem býður aug- lýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@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 | Sólumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

ÞÚ ERT STRÁ EN STÓR ER BÓK

Stórar bækur á smáu verði í
Bókabúð Máls & menningar



Tilboð 3.493 kr.
fullt verð: 4.990-kr



Tilboð 6.643 kr.
fullt verð: 9.490-kr



Tilboð 11.893 kr.
fullt verð: 16.990-kr



Tilboð 4.193 kr.
fullt verð: 5.990-kr

30%

afsláttur af eftirfarandi
titlum í eina viku



Tilboð 6.999 kr.
fullt verð: 9.999-kr



Tilboð 6.295 kr.
fullt verð: 8.995-kr



Tilboð 8.399 kr.
fullt verð: 11.999-kr



Tilboð 8.395 kr.
fullt verð: 11.995-kr



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Skokkuðu 24 km í skólann

Vinirnir Þorsteinn Ragnar Guðnason og Oddur Helgi Ólafsson skorðu á sjálfa sig í haust og hlupu frá heimili Þorsteins í Austur-Landeyjum, 24,5 km leið í skólann sinn, Hvolsskóla á Hvolsvelli. Þeir létu ekki ausandi rigningu á sig fá.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Tiundubekkingarnir Þorsteinn og Oddur hafa verið vinir frá því Oddur flutti frá Hellu á Hvolsvöll í fimmta bekk. Þorsteinn bjó þá í sveit, á Guðnastöðum í Austur-Landeyjum, en flutti reyndar á Hvolsvöll núna í haust. „Við vorum búnir að vera að hugsa um það síðan í sjöunda bekk hvort við gætum ekki hlaupið í skólann einhvern daginn. Svo ákváðum við loksins að láta verða af því núna áður en Þorsteinn flutti upp á Hvolsvöll.“ segir Oddur en bætir við að upphaflega hafi hugmyndinni verið kastað fram í grini. „En þegar fólk fór að segja að við gætum þetta aldrei, fór okkur virkilega að langa að ná þessu.“

Hvernig leist foreldrum þeirra á hugmyndina?
„Þegar við vorum að plana þetta



Tiundu bekkjarnir Oddur Helgi og Þorsteinn Ragnar eru bestu vinir.

í sjöunda bekk voru þau að segja að það væri hættulegt að hlaupa á þjóðveginum. En svo núna þegar við ákváðum að hlaupa þá sögðu þau bara allt í lagi.“ segir Þorsteinn.

Verkefnið frestaðist af ýmsum ástæðum. „Einu sinni vorum við búnir að ákveða að hlaupa á mánudegi en svo tagnaði ég í tíu kílómetra hlaupi í skólanum vikuna áður. Þá var gert grín að því að við hefðum ekki hlaupið. En svo hlupum við bara helgina á eftir.“ Mánudagurinn 24. september

varð fyrir valinu. Þeir voru ákveðnir í að hlaupa á mánudegi þar sem fyrsti tíminn í skólanum er sund og því sáu þeir fyrir sér að geta hlýjað sér vel í heita pottinum. Á sunnudeginum var veðurspáin skoðuð og ljóst að ekki yrði bliðviðrinu fyrir að fara. Þeir ákváðu þó að láta slag standa og vöknudu sjálfir við vekjaraklukkukluukkan korter yfir fjögur.

„Fyrst átti Oddur reyndar ekki að komast en svo um kvöldið hringdi hann og sagði að hann kæmist. Þá



Veðrið var vægast sagt vont og strákarirnir orðnir holdvotir á hlaupunum.

förum við af stað seint og settum vatnsflöskur út í kant á fimm kílómetra fresti og förum svo að sofa um miðnætti.“ lýsir Þorsteinn.

Þegar þeir vinir vöknudu í bitíð um morguninn buldi rigningin á húsinu. Þeir klæddu sig í striga-skó, joggingbuxur, innanundirbol, peysu og vindjakka, og voru í neonlitum vestum til að sjást sem best. Síðan héldu þeir keikir af stað. „Það var mjög vont veður og við vorum orðnir svo blautir á leiðinni að þegar við komum að polli þá hlupum við bara í hann.“

Foreldrar strákanna komu öðru hvoru að kíkja á þá meðan þeir hlupu upp í gegnum sveitina, en fylgdu þeim svo á bil alla leið á þjóðveginum.

Þeir hlupu alla leiðina en stoppuðu nokkrum sinnum til að fá sér að drekka. Þeir voru um þrjá tíma og 33 mínútur að hlaupa þessa 24,5 kílómetra. Rigningin var í bakíð mestan tíma og truflaði þá ekki nema í drykkjarpásunum sem urðu heldur hráslagalegar.

En var gaman?
„Já, þetta var geðveikt. Fyrstu 14 kílómetrarnir voru sjúklega auð-

veldir og við vorum bara að spjalla. Þegar við komum upp á þjóðvegin breyttist það. Síðustu 10 kílómetrarnir tóku svo langan tíma, það var ekki eðlilegt. Síðustu fimm kílómetrana voru fæturnir alveg blýbungir.“ lýsir Oddur. „Þegar við komum í skólann vorum við rosa þreyttir, en samt svo ferskir.“

Þeir voru fegnir því að geta skellt sér í sund við komuna í skólann og stungu sér í heita pottinn til að hlýja sér. Foreldrar þeirra höfðu komið með þurr fót.

Þeir vilja ekki viðurkenna að hafa verið mjög þreyttir í skólanum. „Við förum í alla tíma. Svo fór ég á æfingu í taekwondo og Oddur á söngæfingu. Svo förum við bara að sofa um hálf ellefu eins og venjulega.“

Er ætlunin að gera eitthvað þessu líkt aftur?

„Já, bara ekki strax.“ segir Oddur og hlær. „Okkur langar að labba Laugavegin einhvern tíma. Svo erum við alltaf að leita okkur að nýjum áskorunum, og langar til dæmis að tjalda einhvers staðar í vondu veðri í vetur.“ segir Þorsteinn.

Stigateppi

fyrir húsfélög og sameignir

Hljóðdempandi, létt í þrifum og umgengni

Mælum
og gerum
tilboð að
kostnaðarlausu

Forbo
FLOORING SYSTEMS

KJARAN
SÍBUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 510 5510

Betna líf

FÖSTUDAGUR 19. OKTÓBER 2018

Kynningar: Hilton Reykjavík Spa, Heilsuborg, Kírópraktorstofa Íslands



Frábær staður til heilsuefningar

Hilton Reykjavík Spa býður fyrsta flokks styrktar- og liðleikabjálfun. Auk þess njóta meðlimir ýmiss konar þjónustu og friðinda til að bæta andlega og líkamlega heilsu – allt á einum frábærum stað. ➔



Hjá Hilton Reykjavík Spa er mikill stöðugleiki og þar er hægt að fá markvissa styrktarþjálfun undir vöku auga menntaðra þjálfara. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Hilton Reykjavík Spa býður upp á allt það besta sem völ er á líkams- og heilsurækt í rólegu og þægilegu umhverfi. Þar fæst allhóla styrktar- og liðleikþjálfun hjá vel menntuðum þjálfurum en auk þess eru alls kyns snyrtimeðferðir og dekur í boði. Hilton Reykjavík Spa er frábær staður til heilsueflingar og hreystiaukningar og þar er lögð áhersla á að veita persónulega og góða þjónustu sem fullnægir kröfum þeirra kröfuhöfdu hvað varðar líkamsrækt og vellíðan.

„Líkamsræktarstöðin okkar hentar öllum,“ segir Ragnheiður Kristín Guðmundsdóttir deildarstjóri. „Það er gríðarlegt framboð af fjölbreyttri hreyfingu í boði í dag, en margir vilja þó halda sig við hefðbundna líkamsrækt á líkamsræktarstöð. Hjá Hilton Reykjavík Spa er mikill stöðugleiki og þar er hægt að fá markvissa styrktarþjálfun undir handleiðslu menntaðra þjálfara og njóta ýmiss konar þæginda og þjónustu.“

Þurfum öll að styrkja okkur

„Fólk er misspennt fyrir styrktarþjálfun. Sumir telja að hún henti ekki þörfum þeirra, sumum finnst hún ekki skemmtileg og aðrir halda að hún snúist bara um að byggja upp vöðvamassa,“ segir Ragnheiður. „En staðreyndin er sú að við þurfum öll á styrktarþjálfun að halda til að viðhalda sterkum beinum og öflugu stoðkerfi. Lyftingar og önnur styrktarþjálfun vinnur gegn beinþynningu, styrkir hjarta- og æðakerfi og er líka góð leið til að brenna fitu.“

Bæði kynin þurfa jafn mikið á þessu að halda og þegar árin færust yfir verður bara mikilvægara að stunda styrktarþjálfun til að geta staðið undir eigin líkamspunga og stundað áhugamál, hvort sem það er golf, hjólfreiðar, fjallgöngur, hlaup eða annað,“ segir Ragnheiður. „Það er sjáldnast nóg að stunda bara áhugamálið til að hægja á hrörnun, það þarf alltaf að styðja við það með styrktarþjálfun til að viðhalda góðu líkamlegu ástandi. Fólk þarf á leiðsögn fagmanna að halda til að meiosa sig ekki í styrktarþjálfun og hjá okkur er valinn maður í hverju rúmi.“



Á Hilton Reykjavík Spa er hægt að fá leiðbeiningar og hvatningu til að halda bæði líkamanum og andlegu hliðinni í lagi.



Við þurfum öll á styrktarþjálfun að halda til að viðhalda sterkum beinum og stoðkerfi. Hún styrkir líka hjarta- og æðakerfi og er góð leið til að brenna fitu.

„Það er gríðarlegt framboð af fjölbreyttri hreyfingu í boði í dag, en margir vilja þó halda sig við hefðbundna líkamsrækt.“

geta komið inn á stað eins og Hilton Reykjavík Spa, þar sem þú getur byggt þig upp og undið ofan af þér og fengið leiðbeiningar og hvatningu til að halda bæði líkamanum og andlegu hliðinni í lagi.

Svo býður aðstoðan líka upp á alls kyns öðruvísi slökun og dekur. Það er til dæmis hægt að koma og slaka á í heitum pottum og þiggja okkar dásamlega háls- og herðanudd, sem að sjálfsgögu er innifalið í meðlimagjaldi. Svo er bara hægt að koma og kíkja í kaffi,“ segir Ragnheiður. „Það er svo margt í boði hér á einum stað til að rækta heilsuna, bæði andlega og líkamlega. Tími líkamsræktarstöðvanna er alls ekki liðinn, þær hafa bara þurft að aðlaga sig að breyttum tímum og nýjum kröfum og það höfum við á Hilton Reykjavík Spa gert.“

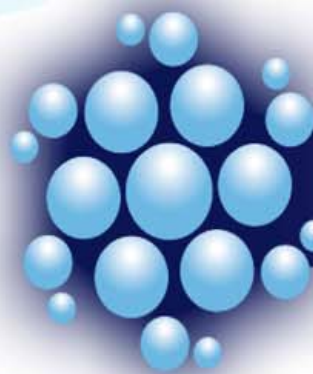
Mikil fríðindi fyrir meðlimi

„Meðlimir hjá okkur fá í raun aðgang að klúbbi og njóta ýmissa fríðinda fyrir vikið. Meðlimir fá afslátt af gjafabréfum og meðferðum og við erum með rosalega margt í boði á einum stað; snyrtistofu, nuddstofu, næringarráðgjöf, ástandsmaelningar og ýmislegt fleira,“ segir Ragnheiður. „Það eru ekki margir sem bjóða upp á þetta allt saman á einum stað og við leggjum mikið upp úr því að halda vel utan um viðskiptavinum og benda þeim á að nýta alla þá þjónustu sem er í boði, fara í mælingar, þiggja ráðgjöf fagmanna og svo framvegis, svo allir meðlimir njóti þess sem þeim býst. Það er bráðnauðsynlegt að hreyfa sig og það er frábært að geta gert það á fagmannlegum og rólegum stað sem býður upp á svona fjölbreytt þægindi og þjónustu. Það er aldrei of seint að byrja og við erum með frábær námsskeið fyrir 60 ára og eldri auk okkar vinsælu lífstílnámskeiða.“

Sinnir bæði andlegu og líkamlegu hliðinni

„Við erum líka með mjög hnitmiðaða liðleikþjálfun og þjónustu í gegnum fjölbreytta jóga- og teygjutíma. Jóga hentar öllum og það eru til margar tegundir af því sem henta ólíkum þörfum,“ segir Ragnheiður. „Við erum með frábæra leiðbeinendur sem leiðbeina byrjendum jafnt sem lengra komnum í gegnum jóga tímana á forsendum hvers og eins. Jóga er ekki eingöngu fyrir liðuga, allir geta stundað það á sínum hraða.“

Jóga býður upp á mjög góða slökun og er gott fyrir andann. Það er mikið talað um kulnun þessa dagana, ekki eingöngu í starfi, heldur bara kulnun vegna þess stanslaus álags sem er á okkur öllum,“ segir Ragnheiður. „Það er mikið áreiti, fólk hefur alls konar skuldbindingar og þarf að sinna ýmsum verkefnum í leik og starfi. Þá skiptir rosalega miklu máli að



ENTEROSGEL®

Einstök meltingarhjálp

ENTEROSGEL ER GEL TIL INNTÖKU SEM GETUR GAGNAST VIÐ ÝMSUM MELTINGARKVILLUM EN EINNIG TIL AÐ HREINSA ÁFENGI HRAÐAR ÚT SEM OG ÚTVORTIS Á BÓLUR OG EXEM.



Viltu vita meira?

Ítarlegri upplýsingar má finna á vefsíðunni

mammaveitbest.is



MÖGULEG VIRKNI ENTEROSGEL Í LÍKAMANUM

Hjálpar líkamanum að stöðva niðurgang

Dregur úr meltingartruflunum

Hraðar hreinsun áfengis úr líkamanum

Hjálpar líkamanum að viðhalda og byggja upp heilbrigða þarmaflóru

Verndar slímhúð meltingarvegjar

ENTEROSGEL HENTAR BÆÐI BÖRNUM OG FULLORÐNUM

Áratuga reynsla og fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á einstaka eiginleika Enterosgel til að hreinsa meltingarveginn og koma jafnvægi á starfssemi hans.

FÆST Í **MAMMA VEIT BEST, HEILSUHÚSUNUM
OG HEILSUTORGI BLÓMAVALS**

Lífið breyttist með útihlaupum

Líkamleg og andleg heilsa Arnars Karlssonar breyttist ótrúlega mikið eftir að hann hóf að stunda útihlaup með hlaupahópi FH árið 2013. Hann segir fólkið sem hann hefur kynnst í gegnum hlaupin eiga það sammerkt að vera jákvætt og hafa tileinkað sér flott viðhorf til lífsins.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Segja má á árið 2013 hafi verið vendipunktur í lífi Arnars Karlssonar vélfræðings en þá hóf hann að æfa hlaup með hlaupahópi FH. Hann hafði í langan tíma glímt við lélegt form sem orsakaðist fyrst og fremst af óhollu mataræði og hreyfingarleysi. „Árið 2000 hóf ég nám í Vél-skólanum og var í afar lélegu formi. Ég man einn daginn þegar ég fór út að borða í hádeginu á stað við hlöðina á skólanum. Ég labbaði til baka og upp á fjórðu hæð og var gjörsamlega búinn á því. Það var ákveðin vakning en ekki nógu mikil til að ég gerði eitthvað í því á þessum tímamarki.“

Um áratugur leið þar til Arnar tók næsta skref til bættrar heilsu en þá fjárfesti hann í korti hjá líkamsræktarstöð með það í huga að stunda lyftingar. „Þjálfarinn sagði að ég yrði að hita upp fyrir æfingar, annaðhvort á skíðavél eða á hlaupabretti. Það tók ekki langan tíma fyrir mig að átta mig á að ég hafði engan áhuga á að lyfta en mér fannst gaman að því að hlaupa þó að ég geti varla sagt að ég hafi hlaupið mikið í fyrstu. Þetta var samt mikill sigur fyrir mig, að geta þó hlaupið þetta mikið, þótt þetta hafi verið mest labb á brettinu á móti mjög hægu hlaupi, þar sem að nokkrum árum áður var ég sannfærður um að ég myndi aldrei hlaupa framár.“

Vantaði aga

Nú var áhuginn vaknaður hjá Arnari. Næsta skref var að fjárfesta í hlaupabretti en hlaupin voru í raun það eina sem hann hafði áhuga á að stunda í ræktinni. „Í upphafi tók ég 20 mínútur í einu og labbaði og hljóp til skiptis. Ég skræði alltaf niður hvernig mér gekk hverju sinni og það varð hvati minn til að gera betur, enda sá ég mjög fljótlega bætingu hjá mér. Markmiðið var í fyrstu sett á að ná 5 km undir 30 mínútum en það tók margar vikur að ná því.“

Næsta markíð var að komast 10 km undir 60 mínútum sem Arnar segir hafa verið öllu erfiðara. „Það ætlaði varla að hafast hjá



Arnar Karlsson, fyrri miðri mynd í rauðum bol, eftir að hafa lokið 10 km hlaupi í Hengill Ultra hlaupinu í Hveragerði í september. Eiginkona hans, Anna Sigríður, er honum á hægrri hönd.

mér. Ég uppgötvaði síðan fyrir tilviljun að brettið var upphallandi um nokkrar gráður sem var nóg til þess að hlaupin voru mun erfiðari en þau áttu að vera. Eftir að hafa lagað það fór ég loksins að ná þessu markmiði mínu og sjá meiri árangur. Mig vantaði samt agnir til að hlaupa reglulega því stundum hljóp ég þrjár vikur í vikunni ákveðinn tíma en datt svo út í nokkrar vikur á móti og náði því ekki að bæta mig neitt sérstaklega mikið á þessum tíma.“

Mikill munur

Eiginkona Arnars, Anna Sigríður Arnardóttir, hóf að æfa hlaup með hlaupahópi FH rúmu ári á undan Arnari sem segir að hann hafi ekki verið tilbúinn til að byrja fyrr en hann væri kominn í betra form. „Það sem ég vissi ekki þá, er að þessi hugsun var mesta vitleysan því maður nær ekki eins góðum árangri nema að æfa markvisst í hlaupahópi að mínu mati.“

Í byrjun árs 2013 ákvað Arnar að

taka þátt í 5 km hlaupi í Hlaupaseríu FH 2013 en þá hafði hann enga þjálfun í götuhlaupum. „Ég sprengdi mig því fljótlega, eða eftir aðeins 800 metra, enda gaf ég allt í botni gleðinni sem ég átti ekki innistæðu fyrir. Ég náði þó að klára hlaupið og ákvað að mæta á þinginu hjá Hlaupahópi FH eftir það. Munurinn á að hlaupa einn og að vera í hópi er gígantiskur. Ég bætti 10 km tímann minn um fimm mínútur bara á fyrstu æfingunni. Þarna lærði ég að maður er all of góður við sjálfan sig þegar maður hleypur einn. Í hlaupahópnum er ég hins vegar alltaf að reyna að hanga í félögum.“

Betri líðan

Arnar var fljótur að komast í gott form eftir að hann hóf að stunda hlaupaæfingar reglulega með hlaupahópnum. „Ég komst í mjög gott form á stuttum tíma og létstis tóluvert. Í kjölfarið fór ég að spá meira í mataræðinu, hætti að borða nammi og að drekka gos og

fór að fylgjast með vigtinni. Einnig fór mér að liða mun betur andlega en fólkið sem ég kynntist í gegnum hlaupin á það sammerkt að vera jákvætt og með flott viðhorf til lífsins. Manni liður einfaldlega bara betur við það að hlaupa. Áður fyrr fór ég ekki einu sinni í fjallgöngur því ég var ekki í formi til þess en fljótlega var ég farinn að hlaupa upp um fjöll og firnindi án þess að finna mikið fyrir því.“

Duglegur að keppa

Undanfarin ár hefur Arnar verið duglegur að taka þátt í hlaupum innanlands og erlendis. „Ég hef lengi verið frekar ofvirkur í keppnishlaupum enda gekk sá brandari um mig að ég væri forskráður í öll hlaup en að ég mundi láta vita ef ég myndi ekki mæta. Meðal hlaupa innanlands sem ég hef tekið þátt í eru Laugavegshlaupið, Jökulsárhlaupið, Snæfellsjökulshlaupið, Tindahlaupið, Dyr-fjallahlaupið, Hvítasunnahlaup Hauka, Esjuhlaupið, Fjögurra

skóga hlaupið, Mývatnsmarabon og flestum ef ekki öllum hlaupum sem eru í boði á höfuðborgarsvæðinu. Í útlöndum hef ég t.d. hlaupið í Amsterdam í Hollandi, Montreal í Kanada, Lissabon í Portúgal og í Þórshöfn í Færeyjum. Þá fór ég í þriggja landa maraboníð sem nær yfir Þýskaland, Austurríki og Sviss, allt í einu hlaupi.“

Nýir vinir

Hann segist svo sannarlega mæla með hlaupum fyrir fólk sem er að ihuga breyttan lífsstíl. „Þetta er í fyrsta sinn sem ég hef fundið mig í einhverju félagsstarfi. Áður fyrr hefði ég aldrei farið eitthvað út í nattúruna, hvað þá að labba upp á fjöll. Núna tritla ég upp á Esjuna með barnabarnið á bakinu. Síðustu árin hef ég kynnst mörgu fólki í ýmsum hlaupahópum. Það er viss kjarni sem mætir vel í keppnishlaupin, fólk sem hefur hlaupið í mörg ár. Því hef ég eignast fullt af nýjum vinum sem hafa sama áhugamála og ég, þ.e. hlaupin.“



Sefitide — ný meðferð við kvíða og svefntruflunum

Ert þú að fást við svefntruflanir eða kvíða? Sefitide er víðurkennt jurtafyrnið úr rót garðabruðu. Styttir tímann til að sofa og bætir gæði svefnis.

Notkun Við vægum kvíða: fullorðnir, 1 tafla á dag allt að 3 á dag, 12-18 ára: 1 tafla á dag allt að 2 á dag, við svefntruflunum: fullorðnir og eldri en 12 ára: 1 tafla 1/2 klukkustund fyrir svefn. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þungubúum konum eða konum með börn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun. Leiðið læknis eða lyfjafræðings sé þjáfr í frekri upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils



florealis.is/sefitide

Hlakka til hvers dags í Heilsuborg

Feðgarnir Halldór Júlíusson og Haukur Halldórsson skráðu sig í Heilsulausnir hjá Heilsuborg í janúar 2017. Síðan hafa þeir endurheimt þrek og þol og náð traustum tókum á betri lífsstíl.

Það er komið á annað ár síðan ég byrjaði í Heilsuborg en þá var ég orðinn of þungur og oft frá vinnu vegna bakverkja og brjóstskoss. Ég vildi því létt á skrokknum og uppskera aukinn styrk og þol," segir Halldór sem dreif son sinn Hauk með sér á námskeiðið Heilsulausnir. „Við þurfum báðir á því að halda og Haukur sagði strax já," segir Halldór og Haukur tekur heilshugar undir orð föður síns. „Ég var orðinn alltof þungur og skorti bæði þrek og þol. Eftir árið fann ég mikinn mun á mér og allt varð auðveldara. Ég er feginn að þessi talaði mig inn á þetta því þegar ég var nítján ára keypti ég mánaðarkort í líkamsræktarstöð á Ísafirði en það átti ekki við mig, þetta tókst svo í Heilsuborg þótt það hafi tekið smá tíma að koma heilsuræktinni í daglega rútinu. Mér þótti óspennandi tilhugsun að vera einn í ræktinni en nú er hvetjandi að eiga þarna samfundni við þessa.“

Ekki lengur óvinnufær

Halldór og Haukur eru Ísfríðingar en fyrir löngu fluttir í höfuðstaðinn. Halldór hafði aldrei farið inn á líkamsræktarstöð.

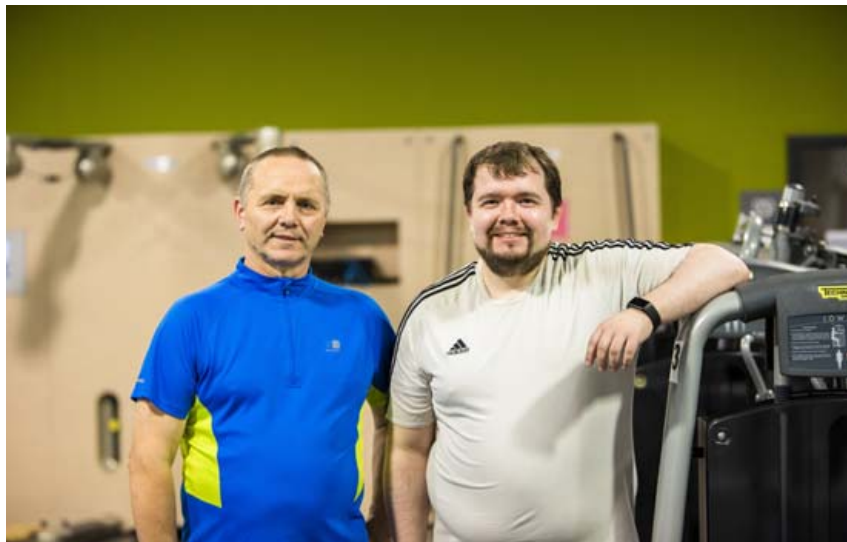
„Mér leist strax vel á mig í Heilsuborg," segir hann. „Við fengum mjög góðar móttökur, var vel sagt til og fengum afbragðs þjálfara sem var með okkur í heilt ár og hélt mjög vel utan um okkur. Það kom svo sjálfum mér á óvart hvað mér þótti strax gaman að mæta í tímana og koma mér upp þessari rútinu. Ég sem hafði alltaf talið mér trú um að það hendaði mér ekki að vera í líkamsrækt var farinn að hlakka til hvers einasta tíma. Mér fór líka fljótt að líða betur í skrokknum.“

Haukur hrósar sérstaklega persónulegri þjónustu.

„Í Heilsuborg er gott utanumhald sem hjálpar manni að ná settu marki. Öllum er mætt á sínum forsendum og maður þvelist ekki um einn í reiðileysi heldur standa þjálfaranir mjög vel að þjálfun hvers og eins," segir Haukur.

Báðir hafa feðgarnir náð árangri sem stefnt var að.

„Ég hef endurheimt úthald og þol en þó ekki lést mikið. Það er vegna þess að fitan hefur breyst í vöðva og ég lit aðeins öðruvísi út nú en þegar ég byrjaði. Ég er orðinn mun stæltari, sterkari og öflugri og hef heldur ekkert verið úr vinnu vegna bakverkja," segir Halldór sem stundum var áður óvinnufær í tíu daga í senn.



Feðgarnir Halldór Júlíusson og Haukur Halldórsson eru ánægðir með góðan árangur í Heilsulausnum. MYND/ERNIR

Haukur er einnig í skýjunum yfir árangri sínum í Heilsuborg. „Ég var orðinn vel í yfirþyngd og þótt ég hafi ekki náð þyngdinni eins mikið niður og ég ætlaði mér hef ég misst mikið af fitu og bætt við vöðvum í staðinn, auk þess sem úthald og þrek hefur aukist til muna.“

Mælingarnar hvetjandi

Feðgarnir segja fræðslu, mælingar og æfingar Heilsulausna hafa nýst sér vel í átt að breyttum og betri lífsstíl.

„Mér fannst mjög gott að fá fituprósentu og vöðvamassa mældan til að geta fylgst með framförum. Þótt mig hafi langað til að komast niður í 80 kíló var mér komið í skilning um að það væri óraunhæft markmið nema ég ætlaði að verða mjög horaður í stað þess að verða stæltur. Fræðslan týttist líka vel í mataræðinu og ég tileinkaði mér strax að borða hreinan og óunninn mat ásamt því að lesa vel í matvælin og velja það sem er ríkt af prótínum. Ég vissi svo ekki að ég mætti borða jafn mikið og mér var ráðlagt og það kom auðvitað ánægjulega á óvart," segir Halldór sem hefur einnig gert hreyfingu að virkum lífsstíl og mætur nú klukkustund fyrir í salinni til að lyfta lóðum og hlaupa á bretti áður en hann mætur í tímana.

Haukur segist líka hafa lært margt gagnlegt um mataræði og hreyfingu á fræðslufundum Heilsulausna og í viðtali við hjúkrunarfræðing.

„Mælingar á fituforða og vöðvamassa virkuðu hvetjandi á mig því það hjalp í mig kapp þegar ég sá árangurinn koma í ljós. Það kom mér líka á óvart hversu mikið maður þarf að borða yfir daginn og það var erfið að venjast því að borða meira en ég var vanur. Ég þurfti að auka prótíneyslu því að vöðvarnar höfðu ryrnað á kolvetnariuki fæðuvæli minn áður fyrr, en þá geymir líkaminn fituna og étur upp vöðvana, eins ósanngjamt og það nú er," segir Haukur og hlær en nú er hann á næringar- og prótínriku fæði til að koma fitu í lóg og stækka vöðvana.

Langhlaup, ekki spretthlaup

Halldór gefur þeim heilræði sem ekki hafa þörf Heilsulausnir.

„Það er aldrei of seint að byrja í líkamsrækt. Nú er ég rúmlega sextugur og þetta virkaði stórvætt fyrir mig. Árangurinn lætur ekki á sér standa og hefur verið vonum framfar. Það er þó mikilvægt að stunda tímana samviskusamlega, fylgja matarplaninu og gefast ekki upp," segir Halldór.

Haukur segist hafa dregið lapp-

irnar að mæta fyrsta kastíð en svo hafi honum þótt það skemmtilegt.

„Ég mæli með því að mæta í alla tíma og þrjúskast við að halda út námskeiðið. Það er erfið til að byrja með en svo finnur maður hversu gott er að hitta æfingafélagana sem allir eru á sínum forsendum og með klæðskerastíðar æfingar fyrir hvern og einn. Mér fór fljótt að þykja gaman að mæta og hafði mikinn áhuga fyrir æfingum sem þjálfarinn kenndi mér og ég gat bætt við föstu tímana," segir Haukur.

Báðir eru á því að ekki dugi að taka breyttan lífsstíl með skyndiáhlápi.

„Góðir hlutir gerast hægt," segir Haukur. „Það tók tíma að venja sig af gömlum ósýndum og breyta mataræðinu en upphaflega hélt ég að það yrði nóg fyrir mig að mæta á námskeiðið og þá yrði allt betra. Ég áttáði mig ekki á hversu mataræðið leikur stórt hlutverk. Maður hættir þó ekki öllu í einu, annars er hættu á að maður falli í sama gamla farið. Til að ná varanlegum árangri og tileinka sér nýjan og betri lífsstíl þarf að gera þetta með þessu lagi.“

Halldór segir langhlaup en ekki spretthlaup að breyta um lífsstíl.

„Vegna Heilsuborgar er ég nú í góðu formi og betra líkamlegu ástandi en ég var fyrir tuttugu árum.

Það þarf að vanda sig og gera hlutina rétt til að ná árangri, en best finnst mér hvað þjálfarar Heilsuborgar hvetja mann til dáða og halda vel utan um einstaklingana í hóp.“

Þeir feðgar segja andrúmsloftið í Heilsuborg létt og skemmtilegt, starfsfólkið frábært og móttökurnar notalegar og fagmannlegar.

„Heilsuborg er fyrir alla sem vilja breyta lífsstílinu, laga heilsuna og bæta líkamlegt ástand," segir Halldór. „Ég er í öruggum höndum í Heilsuborg út af starfsfólkinu. Mér finnst allt sem ég geri og okkur er kennt vera rétt og ber fullkomið traust til starfsfólksins. Ég leitaði líka líönnis sjúkraljálfa Heilsuborgar í upphafi og það varð til þess að ég losnaði við bakverkina.“

Haukur upplifir sig líka í traustum og góðum höndum í Heilsuborg.

„Mér finnst ég öruggur því í Heilsuborg starfar faglært heilbrigðisstarfsfólk, læknar, sjúkraljálfa, hjúkrunarfræðingar og fleiri sem geta gripið inn í ef eitthvað amar að. Það er svo um að gera að hafa gaman af heilsuræktinni því þá verður svo skemmtilegt að mæta í tímana og finna árangurinn, hvernig maður vex og verður öflugur," segir Haukur.

Hlutirnir gerast í Heilsuborg

Halldór og Haukur eru hvernig nærri hættri að rækta líkama og sál í Heilsuborg.

„Ég hlakka til hvers dags í Heilsuborg," segir Halldór. „Það er frábært að æfa með syni sínum en Haukur er mjög svo samviskusamur og ég efa að margir hafi mátt nánast 100 prósent í tímana í meira en heilt ár. Þetta styrkir samband okkar feðga og hressir upp á umræðuefnið þegar við hittumst utan Heilsuborgar, að spjalla um æfingarnar og fleira gott og uppbyggjandi.“

Haukur er sammála hverju orði. „Við þábi höfum alltaf verið miklir mætar en nú hittumst við oftar við æfingar og það er virkilega oftast og fint. Við þökkum þegar annan upp í ræktinni en líka í fjölskylduveislum að tapa okkur ekki í kræsingunum," segir hann hlæjandi. „Verkinu er hvernig nærri lokið. Við höldum áfram að ná markmiðum okkar í Heilsuborg. Þar gerast hlutirnir.“

Næstu námskeiði hefjast 29. október. Allar nánari upplýsingar er að finna á heilsuborg.is/heilsulausnir/ eða í síma 560 1010.

Hvernig er hægt að léttast og halda árangrinum?

Kúrar eru ekki líklegir til að halda kílóunum í burtu," segir Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir Heilsuborgar.

Hún segir fjölda Íslendinga hafa þróað alls kyns kúra í viðleitni sinni til að léttast.

„Þegar kemur að langtíma árangri er í raun enginn munur á öllum þessum kúrum, hvaða nafni sem þeir nefnast. Staðreyndin er sú að það er ekki sérstaklega mikið mál að taka sér tak í einhvern tíma. Fólk getur náð þrýðilegum árangri, en aðeins í þann tíma sem fólk nennir að fylgja kúrum.“

Megrún og sjálfásáðun

Erla Gerður segir marga hafa þróað hina ýmsu kúra með misgöðum árangri en svo fari allt í sama fari og kílóin verði jafnvel enn fleiri en áður.

„Þess vegna finnst fólk þá þurfa að byrja upp á nýtt, aftur og aftur. Flestir upplifa að þetta sé þeim sjálfum að kenna, að þeir hefðu átt að vera staðfastari og að þeir hafi klúðrað málum. Afleiðingin er streita



Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir Heilsuborgar, segir skyndikúra geta verið skaðlegar.

og skömm yfir því að hafa ekki staðið sig," segir Erla Gerður.

Reyndin sé sú að kúrar og átök til skemmri tíma séu dæmd til að mistakast.

„Það er vegna þess að auðvitað getur enginn verið á einhverjum kúr til æviloka. Sú leið sem hægt er að halda áfram með í daglega lífinu er það sem skiptir máli til lengri tíma lítið. Þess vegna þurfum við að æfa okkur í þeim lífsstíl sem við ætlum að verða góð í. Kúranir geta jafnvel orðið

skaðlegir á þann hátt að líkamsstarfsemin breytist, til dæmis að vöðvar brotni niður og hægist á brennslunni," segir Erla Gerður.

Árangur sem endist

Á námskeiðinu Heilsulausnum eru engar tölfráformúlur.

„Þar kennum við margþrófaðar leiðir til að léttast og styrkjast og láta árangurinn endast út í lífið," segir Erla Gerður.

Heilsulausnir eru vinsælasta námskeiðið Heilsuborgar og hafa nú þegar 4.000 manns nýtt sér það með góðum árangri. „Í Heilsulausnum er unnið með marga þætti í einu undir handleiðslu fagfólks. Námskeiðið er ýmist 6 eða 12 mánuðir og ástæðan sú að fólk þarf að fá tíma til að finna út hvað hentar því sjálfu og festa síðan breytingarnar í sessi í hinu daglega lífi. Þátttakendur eru ólíkir og á ólíkum staði í lífinu, en í Heilsulausnum er tekið á móti þeim með virðingu og skilningi og aðstoð veitt til að hver og einn finni sinn takt.“

Sjáðu hvað er innifalið í Heilsulausnum:

- Þjálfun í hóp undir leiðsögn íþróttafræðings þrisvar í viku.
- 20 mínútna upphafsviðtal hjá hjúkrunarfræðingi.
- 20 mínútna upphafsviðtal hjá íþróttafræðingi.
- Reglulegar mælingar á líkamssamsetningu.
- Einstaklingsbundnar ráðleggingar hjúkrunarfræðings.
- Fjölbreytt fræðsla og umræður á tveggja vikna fresti.
- Fræðsla um þyngdarstjórnun og næringu.
- Skoðun áhættuþátta heilsunnar og ráðleggingar.
- Heilræði um matseld, uppskriftir og smakk.
- Hvatning og hugmyndir um hentuga hreyfingu í dagsins önn.
- Opnir mælingatimar og reglulegir símatimar hjá hjúkrunarfræðingi.
- Myndbönd og pistlar.
- Stuðningur í lokuðum hópum á Facebook.
- Sidekick-heilsuforritið, kennsla og stuðningur.
- Aðgangur að líkamsræktinni, opnum tímum og opnum fyrirlestrum Heilsuborgar.

Nýjung í líkamsræktinni vekur áhuga

Nýtt æði í líkamsrækt hefur gripið um sig í Bandaríkjunum, Hollandi og Svíþjóð. Í Svíþjóð kalla þeir þetta Swiftr og byggir á appi sem gerir fólki kleift að fara á milli alls kyns líkamsræktarstöðva.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Swiftr segja að þetta sé framtíðin, eitt app sem gildir í alls kyns líkamsrækt. Til úrskýringar gildir appið í hátt í 300 stöðvar í Svíþjóð og fólk getur valið um að fara í eina líkamsræktarstöð, dag, aðra á morgun, þá þriðju hinn daginn og svo framvegis. Þetta gefur fólki kost á að stunda hlaupabretti eða önnur tæki, hóptíma, sund, jóga, dans, CrossFit, tennis eða hvaðeina sem það langar til hverju sinni á sama mánaðarkortinu.

Fólk borgar eitt gjald hjá Swiftr og getur síðan stundað þá



Jóga er meðal þess sem hægt er að stunda með Swiftr appinu.

líkamsrækt sem það langar til svo framarlega sem stöðin er meðlimur í Swiftr. Það er alltaf hægt að finna sér eitthvað spennandi að prófa. Swiftr á enga líkamsræktarstaði en er með samstarf við hinar ólíklegustu stöðvar víðsvegar um Svíþjóð. Með appinu bókar fólk tíma sem vekur áhuga og byrjar að æfa.

Það voru vinkonurnar Johanna Sjögren og Fanny Sjöström sem stofnuðu Swiftr í Svíþjóð. Þær stunduðu báðar nám í víðskiptum við háskólann í Uppsala. Fanny fór síðan að vinna hjá Deloitte í Stokkhólmi en Johanna hjá H&M

í Amsterdam í Hollandi. Það var einmitt þar í landi sem Johanna kynntist svipuðu víðskiptamódeli í líkamsræktinni en hugmyndin mun hafa komið upphaflega frá Bandaríkjunum. Johanna heillaðist af þessu víðskiptamódeli og fékk vinkonu sína í lið með sér að setja svipað konsept upp í Svíþjóð. Báðar sögðu þær upp störfum sínum og hófust handa við Swiftr sem hóf rekstur í febrúar 2017.

Johanna var dugleg að stunda líkamsrækt í Hollandi og kolféll fyrir því að geta farið á milli stöðva og þannig gert mismunandi æfingar. Hún segir að það hafi

hentað sér fullkomlega. „Maður getur orðið leiður á því að vera alltaf í því sama, það verður að ákveðinni rútinu. Framtíðin liggur í þessu fyrirkomulagi,“ segir hún. „Maður getur þjálfað þegar maður vill og hvar sem mann langar án þess að borga sérstaklega fyrir það. Ég var til dæmis með eitt kort í tækjasal og annað í jóगतínum. Það var dyrt fyrir mig,“ segir hún.

Swiftr gefur fólki kost á að prófa æfingar í 14 daga áður en það festir kaup á korti. Þrír möguleikar eru í boði í kortum, með eða án bindingar. Frá því fyrirtækið var sett á stofn hefur það vaxið og

dafnað. Sifell fleiri líkamsræktarstöðvar vilja taka þátt með Swiftr enda hefur það sýnt sig að fólk kann að meta að geta farið á milli stöðva. Nýjar stöðvar bætast við í hverri viku og meðlimir geta nú valið á milli 2.000 mismunandi hóptíma, bæði utanhúss og innan í hverri viku. Alls kyns hlaupa- og gönguhópar eru hluti af Swiftr og sömuleiðis bootcamp og fleiri utanhússþróttir. Það er þess vegna úr nægu að velja og margt hægt að prófa. Fyrir þá sem langar til að kynna sér þetta form betur er hægt að fletta upp á Swiftr á Facebook.

Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið 2.–4. nóvember 2018 með Rósu Richter sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi.

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

Lífsmyndari: Helena Stefánsdóttir

Rósa Richter sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur

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

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

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



Heilsustofnun
Nátúrulækningafélags
Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu

Námskeið
2.–4. nóv.
2018

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins

Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Þorbjörg Hafsteinsdóttir
næringarberaþisti gefur
Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum
sína allra bestu einkunn.

Prófsor Bengt Jéppsson hefur starfað hjó
Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann
og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerlinn
Lactobacillus plantarum 299v (LP299V®).

Fæst í apótekum og heilsuverslunum,
Hagkaup, Melabúðinni Frænu,
Fjarðarkaupum auk valdra útsöslustaða um land allt.

abel heilsuvörur

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Við hjálpum þér að bæta lífsgæðin



Rexton™ heyrnartækin gera meira en að hjálpa þér að heyra betur. Þau opna nýjar leiðir í samskiptum, rjúfa þögnina og gefa tóninn. Þau auka lífsgæðin. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.



Þverfaglegt starf mikilvægt

Hjá Kírópraktorstofu Íslands í Sporthúsinu starfa sjö kírópraktorar. Þar er unnið þverfaglegt starf með öðrum heilbrigðisstéttum og íþróttfræðingum. Það er lykillinn að því að bæta lífs-gæði og hámarka árangur að mati Magna Bernhardssonar, kírópraktors og framkvæmdastjóra.

Þegar ég kom heim úr námi og stofnaði stofuna, kom aldrei neitt annað til greina en að reyna að komast í þverfaglegt samstarf við aðra aðila í heilbrigðisgeiranum," segir Magni sem stofnaði Kírópraktorstofu Íslands árið 2010. Hún hefur frá upphafi verið í Sporthúsinu sem Magni telur afar stóran kost.

Magni starfaði sem einkaþjálfari í tíu ár. „Svo fór ég í viðskiptafræði en uppgötvæði fljótlega að mig langaði ekkert að vinna í banka. Ég ákvað því að fara í kírópraktors-



Magni Bernhardsson, framkvæmdastjóri Kírópraktorstofu Íslands. MYND:GOLLI

„Ef fólk nær ekki þeim árangri sem við viljum innan okkar veggja er það ekki skilið eftir í sömu sporum og það kom til okkar. Við teljum mikilvægt að geta vísað fólk í rétta átt innan heilbrigðiskerfisins.

námið því mér fannst það vera í miklu meiri tengslum við það sem ég kunnir," segir Magni sem kláraði fyrst BS og svo doktorspróf í kírópraktík frá Bandaríkjunum. Mikilo vatn hefur runnið til sjávar síðan Magni kom heim úr námi. „Stéttin hefur tvöfaldast og von er á enn meiri fjölgun. Þá hefur viðhorf til greinarinnar breyst gríðarlega til batnaðar. Kannski má rekja það til þess að við vorum fyrsta stofan sem tók upp stafræna röntgen-tækni og svo held ég að fólk kunnir að meta þá ákvörðun okkar að fara í þverfaglegt samstarf með sjúkraþjálfurum og íþróttfræðingum hér í Sporthúsinu.“

En hvernig virkar þetta samstarf?

„Þegar fólk kemur til okkar fer það í heilsufarsviðtal og við skoðum hvort vandamál þess sé eitthvað sem við getum átt við. Teknar eru stafrænar röntgenmyndir ef þörf er á og gerðar hreyfi- og styrktargreiningar. Við hefjum meðferð ef við teljum hana henta og oftast gengur það vel. Ef við hins vegar sjáum, þegar við erum farin af stað, að einhverra hluta vegna skili meðferðin ekki tilskildum árangri þá getum við leitað til sjúkraþjálfara hinum megin við ganginn, útskýrt okkar niðurstöður og þeir taka við

boltanum. Ef fólk nær ekki þeim árangri sem við viljum innan okkar veggja er það því ekki skilið eftir í sömu sporum og það kom til okkar. Við teljum mikilvægt að geta vísað fólk í rétta átt innan heilbrigðiskerfisins, hvort sem það er til bæklunarlækna, sem við erum í mjög góðu samstarfi við, til heimilislækna eða sjúkraþjálfara.“

Magni segir mikilvægt að þeir sem þjáist af stoðkerfiskvillum geri æfingar, en það verði að vera réttu æfingarnar. Þar kemur sér vel að vera í Sporthúsinu. „Við getum vísað á íþróttfræðinga eða þjálfara hjá Sporthúsi Gull. Fólk getur fengið hjá okkur hreyfiseðil sem gildir í mánuði í Sporthúsið endurgjaldslaut. Það getur hitt þjálfara, eða við fórum sjálf með þeim og sýnum þeim réttu æfingarnar sem vinna gegn því meini sem hrjáir viðkomandi.“

Sjö kírópraktorar eru á Kírópraktorstofu Íslands, allir með B.Sc.-gráðu, mastersgráðu eða doktorsgráðu í kírópraktík frá viðurkenndum háskólum í Bandaríkjunum eða Bretlandi. Auk þess eru tveir þeirra einnig útskrifaðir sjúkraþjálfarar. Magni er raunar sjálfur hættur að hnykkja. „Ég er skráður í ótímabundið leyfi. Stærsta ástæðan er sú að ég hef verið að berjast við sjúkdóm sem heitir hrygggikt. Hryggurinn er að stífna allur upp, hreyfingan er að minnka og mikil bólg í líkamnum. Ég hef fundið að það sem hentar mér best er að blanda öllu saman. Ég nota tækni sem sjúkraþjálfarar kenna mér, er að láta hnykkja mig öðru hverju og er í vikulegum sprautum, allt í takt við líkamann. Þetta hefur opnað augu mín enn frekar fyrir því að engir tveir eru eins. Þótt tilfelli séu keimlik geta viðbrögð fólks við meðferðum verið afar ólík. Það þarf því að horfa á hvert tilfelli fyrir sig.“

25% afsláttur á vítamíndögum í október.



FARMASÍA APÓTEK
Suðurvegur - Stigahlíð 45-47

Opnunartími: Mánudagur-Föstudags 08-20 | Laugardag 10-18 | Sunnudag 13-18



Það er sárá einfalt að útbúa þetta girnilega salat.

Sælkerasalat með svörtum baunum

Svartar baunir eru herra-mannsmatur sem innihalda hátt hlutfall af prótíni og trefjum. Þær eru ódýrar og auðvelt að nota í matreiðslu. Hægt er að nota þær í alls konar rétti, svo sem salöt, súpur, tacos, idýfur, borgara, pitsur, lasanja og margt fleira. Hér er uppskrift að girnilegu sælkerasalatí með svörtum baunum.

1 dórs svartar baunir
2 msk. limónusafi
1 hvítlauksrif, smátt saxað
3 msk. ólífuolia
2 tómatar

1 avokadó

Mynta

3 msk. maisbaunir

Salt og pipar

Skolið baunirnar vel í köldu vatni og látið þorna. Setjið limónusafa, hvítlauk og ólífuolíu í skál og hrærið vel saman. Setjið svörtu baunirnar í stærri skál og dreifið 2 msk. af limónublöndunni yfir. Skerið tómata í báta og avokadó í bita. Saxið myntuna. Blandið öllu saman og bætið maisbaunum við. Berið fram með t.d. brauði.

Íbúðir komnar í sölu

Tryggðu þér nýtt heimili í rótgrónu hverfi þar sem mannlífið blómstrar og allar nauðsynjar eru í göngufæri. Fáðu meira fyrir minna, lifðu í núinu og njóttu tímans sem skapast.



Í SÖLU NÚNA
SUNNUMÁRI 24–28

201 SMÁRI

Festu kaupin núna

Fyrstu heimilin í 201 Smára eru nú komin í sölu og í þessum áfanga standa til boða eignir sem henta öllum. Stærð íbúða er frá 63 m², allt frá tveggja til fimm herbergja fjölskylduíbúða. Þá er verðið afar hagstætt eða frá 36.900.000 kr.

Íbúðirnar eru afar vel skipulagðar og sérstaklega hugað að nýtingu allra rýma með áherslu á hagkvæmni og snjallar lausnir. Hönnunin byggist að hluta til á hugmyndum frá almenningi sem fékk tækifæri til að gefa álit sitt á tilhögun íbúða, húsa og hverfis.



POPPIKKA.VIS



Aukin lífsgæði

201 Smári er hannað frá grunni sem heildstætt hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu þar sem stutt er í þjónustu, verslanir og stofnbrautir. Íbúum verður gert auðvelt að lifa bílléttum lífsstíl því aðgengi að göngu- og hjólabrautum og almenningssamgöngum verður með besta móti. Í hverfinu verða einnig hleðslustöðvar og deilibílar auk þess sem sorphirða og flokkun verður með nýju og betra sniði.

Ítarlegar upplýsingar má finna á www.201.is



Hlíðasmári 6
201 Kópavogur
sími 510 7900
201@fastlind.is

Allar upplýsingar veita:
Hannes Steindórssón 699 5008, hannes@fastlind.is
Gunnar Valsson 699 3702, gunnar@fastlind.is
Kristján Þórir Hauksson 696 1122, kristjan@fastlind.is
Stefán Jarl Martin 892 9966, stefan@fastlind.is

Heiðra minningu Ettu James

Þrjú ungir söngvarar hafa tekið sig saman og ætla að flytja lög Ettu James í Hard Rock á fimmtudag. Tónleikana halda þau til heiðurs söngkonunni en öll hafa miklar mætur á þessari flottu söngkonu.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það var Rebekka Blöndal sem átti hugmyndina að tónleikunum. Hún segist vilja halda minningu Ettu James á lofti en söngkonan hefði orðið áttræð 25. janúar á þessu ári en hún féll frá árið 2012 eftir erfiða baráttu við hvítblæði. Etta gerði mörg vinsæl lög á ferli sínum en frægust eru líklega I'd rather go blind, The Wallflower, At last, Tell mama og Something's got a hold on me.

Etta James var á yngri árum langt leidd í heróínfíkn. Eftir meðferð kom hún til baka og sendi frá sér plötuna Seven Year Itch árið 1980. Árið 1988, þá fimmtug, fór hún aftur í meðferð, í það skiptið á Betty Ford Center í Kaliforníu. Etta hlaut sex Grammy verðlaun á ferli sínum ásamt mörgum öðrum viðurkenningum. Etta var margverðlaunuð fyrir blús-, rokk- og rytmablústónlist.

Rebekka segir ástæðu til að halda nafni Ettu James á lofti og flytja tónlist hennar. Með henni á tónleikunum verða Dagur Sigurðsson og Karítas Harpa Davíðsdóttir. Margir muna eftir Karítas Harpu úr Voice-þáttunum en hún bar



Rebekka og Karítas Harpa hlakka til tónleikana á fimmtudaginn. MYND/ EYFÓR



Etta James átti skrautlega ævi en var margverðlaunuð söngkona.

sigur úr býtum í annarri þáttaröð. Dagur vakti hins vegar verðskuldaða athygli þegar hann tók þátt í undankeppni Eurovision fyrir á þessu ári. Rebekka tók sjálf þátt í Voice árið 2015 svo öll hafa þau komið fram í alls kyns keppni í sjónvarpi. Með þeim verður hljóm-

sveitin Ettan en hana skipa Arnar Jónsson, Albert Sölví Óskarsson, Jón Ingimundarson, Kristófer Hlífur Gíslason og Þórdís Claessen.

„Mér finnst Etta oft verða útundan í umræðunni um frægar söngkonur. Hún var hins vegar mikill áhrifavaldur í tónlist og er ein af uppáhaldssöngkonum mínum,“ segir Rebekka. „Eftir að hún fór í meðferð átti hún fallegan feril. Etta samdi mörg lög sem urðu vinsæl en skráði sig ekki endilega fyrir þeim. Til dæmis samdi hún lagið I'd rather go blind þegar hún sat í fangelsi en skráði það á þáverandi kærasta. Hún átti ansi skrautlega ævi en lögin eru flott og hún flutti þau á mjög áhrifaríkan hátt,“ segir Rebekka sem stefnir á að útskrifast úr Tónlistarskóla FÍH í vor.

Þær Karítas Harpa hafa ekki sungið saman áður. „Ég vissi að Karítas hefði sungið lög eftir Ettu og lagið þessa hugmynd fyrir hana. Dagur passar einnig mjög vel fyrir þessa tónlist og nær Ettu frábærlega. Við vonumst til að sjá sem flesta á Hard Rock, 25. október kl. 21. Ef áhugi er fyrir hendi langar okkur að hafa fleiri slíka tónleika. Við munum segja frá lífsferli Ettu á milli laganna og draga fram nokkra gullpunkta úr lífi hennar,“ segir Rebekka.

GRAL KYNNIR

SVARTLYNG

★★★★★ Þ.T. Mbl. ★★★★★ Sj. Frbl.

„Svartlyng er ein af þessum sýningum sem okkur bráðvantar“
HA. RUV Menning

„Surrealísk kómík brotin upp með mistandi ádeilu“
Sj. Frbl.

„Óborganlega fynding og surrealískt.“
HA. RUV Menning

„Rampólítískt ádeiluverk sem virkar“
Þ.T. Mbl.

„Leikhópurinn allur fer á kostum“
HA. RUV Menning

„Mikið sjónarspil og hressileg ádeila“
KHP. Hugarás

„Fariði bara í leikhús... og sjáid þetta“
HA. RUV Menning

SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR
eftir Guðmund Brynjólfsson

TJARNARBIÓ

Takmarkaður sýningafjöldi | Miðasala á tix.is



Rauðar varir voru áberandi hjá Chanel þegar vor- og sumartískan var kynnt.

Rauðar varir og glys á augum

Tískan í förðun verður fjölbreytileg þegar vorar á ný. Bleikur augnskuggi og eldrauðar varir eru áberandi en jafnframt vilja margir hönnuðir halda áfram með hið náttúrulega útlit. Glit og glimmer á maður að nota þegar farið er út á lífið og vera ófeiminn við það. Alls kyns skraut á andlit mátti sjá þegar Valentino kynnti vor- og sumartískuna 2019. Konur ættu að vera alveg

óhræddar við að nota eldrauðan varalit næsta sumar. Hann passar flestum vel og þykir kynþokkafullur. Augun ættu að vera með augnskuggi af brons eða gulli við rauðu varirnar. Leynardómsfullt útlit er það sem koma skal þegar sólin hækkar á lofti aftur.

Skrautsýning hjá Valentino en einfaldleiki hjá Alexander McQueen voríð 2019.



Bílar & Farartæki



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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



SUZUKI Swift gl. Árgærd 2015, ekinn 63 þ.KM, bensín, 5 girar. Fallægur bill Verð 1.390.000. Rnr.152355.



TOYOTA Rav4 gx plus. Árgærd 2016, ekinn 83 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ath. skipti ód. Verð 3.490.000. Rnr.312067.



RENAULT Trafic diesel.. Árgærd 2017, ekinn 42 þ.KM, dísel, 5 girar. Webasto miðstöð og klæddur að innan Tilboðsverð m/VSK 2.990.000. Rnr.152306.

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949

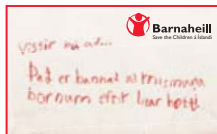


TOYOTA Land Cruiser 200 vx diesel 7 manna. Bill m/ leiðsögukerfi og bakkmyndavél Árgærd 2008, ekinn 193 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 5.990.000. Ath. skipti ód. Rnr.289270.



TOYOTA C-Hr C-Enter 4x4. Árgærd 2018, ekinn 1 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Fjór hjóladrífurinn Tilboðsverð 4.690.000. Asett verð 5.090.000.- ath. skipti ód. Rnr.152363.

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



FORD TRANSIT 350 L3H1 D/C TREND NYR óekinn, dísel, 6 girar. TILBOÐSVERÐ 3.999.000 kr. + vsk. Raðnúmer 257474



SSANGYONG REXTON 33" breyttur (nýl. dekk) nýskr. 072005, ekinn 217 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 890.000 kr. Raðnúmer 380003



PORSCHE CAYENNE S Árg. 2004, ekinn 173 þ.km, V8 bensín, sjálfskiptur, leður, luga, krókur ofl. TILBOÐSVERÐ 1.190.000 kr. Raðnúmer 258288



VW TIGUAN TRACK & STYLE nýskr. 06/2008, ekinn 185 þ.km, dísel, sjálfskiptur. TILBOÐSVERÐ 990.000 kr. Raðnúmer 258555



LAND ROVER FREELANDER 2 HSE nýskr. 04/2007, ekinn aðeins 137 þ.km, dísel, sjálfskiptur, leður, glerþak ofl. Verð 1.390.000 kr. Raðnúmer 258610

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is



Glæsilegur rafmagnsbíll. NISSAN LEAF ASENTA 24 KW

- Árgærd 2012
- Ekinn 51 þ.km.
- Næsta skoðun 2020
- Glæný heilsársdekk

Verð kr: 1.590.000.-
Upplýsingar veitir Garðar hjá Netbílum í síma 588-5300

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2
Sími 5773777
www.bill.is



MMC Outlander

Árgærd 2017, ekinn 35 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.

Verð 4.090.000.

Rnr.120007.



MAZDA Cx-3

Árgærd 2018, ekinn 25 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 3.290.000.

Rnr.120065.



MMC Pajero

Árgærd 2017, ekinn 48 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar.

Verð 6.690.000.

Rnr.120006.



NISSAN Micra visia

Árgærd 2016, ekinn 42 þ.KM, bensín, 5 girar.

Verð 1.090.000.

Rnr.120271.



KIA Ceed

Árgærd 2015, ekinn 82 þ.KM, dísel, 6 girar.

Verð 1.590.000.

Rnr.120010.



KIA Picanto

Árgærd 2017, ekinn 46 þ.KM, bensín, 5 girar.

Verð 1.190.000.

Rnr.120028.

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistar getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og varir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðaflutningabj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

Málun og aðrar viðgerðir. Leitið lausna í tíma og staðfestið pantanir. Aðeins ísl. starfmenn. Skapti Fær S. 768 0735

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG

DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Lögglidur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranaþil.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þauvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf - S. 894 9696

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgætt úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

BAKARI EÐA VANUR

ADSTODARMADUR.

Óskast í bakari í Breiðholti íslensku kunnáttu skilyrði

Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

BAKARI

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakari í Breiðholti. Vinnutími frá kl. 12:00 -17:30 og annanhvern laugardag. Íslensku kunnáttu skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.

Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is



VERKAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Fréttablaðið.is
stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LAUGARDAGUR
11:30 Chelsea - Man.Utd.
14:00 Man.City - Burnley
16:30 Huddersfield - Liverpool

SUNNUDAGUR
15:00 Everton - Crystal Palace

MÁNUDAGUR
19:00 Arsenal - Leicester

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

HLJÓMSVEITIN

SMELLUR

Spilar fyrir dansi
FÓSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Öll íslensku liðin í úrslit

FIMLEIKAR Öll fjögur liðin sem Ísland sendi til leiks á Evrópumótið í hópfimleikum í Portugal komust í úrslit.

Kvennaliðið lenti í 2. sæti í undanúrslitunum í gær. Ísland fékk 55,100 í einkunn. 1,650 minna en Svíþjóð. Ekkert lið fékk hærra einkunn fyrir gólfæfingarnar en Ísland (21,450). Íslensku stelpurnar fengu 16,850 í einkunn fyrir stökk á dýnu og 16,800 fyrir stökk á trampólíni. Ísland varð Evrópumeistari í kvennaflokki 2010 og 2012 en lenti í 2. sæti á heimavelli 2014 og aftur tveimur árum síðar.

Blandað lið Íslands í fullorðinsflokki tryggði sér einnig sæti í úrslitunum í gær. Íslendingar enduðu í 3. sæti í undanúrslitunum með 53,100 í einkunn. Svíar (54,000) og Danir (53,850) voru í efstu tveimur sætum. Blandað lið Íslands fékk brons á EM 2016.

Úrslitin í fullorðinsflokki fara fram á morgun. Í dag er hins vegar keppt í úrslitum í unglingsflokki. Þá spreyta sig stúlknaði Íslands og blandaða liðið. Íslendingar eiga titil að verja í stúlknaðflokki en blandaða liðið fékk brons í Maribor í Slóveníu 2016. - ips



Kvennaliðið Íslands tryggði sér sæti í úrslitum Evrópumótsins í Portugal í gær. MYND/ FIMLEIKASAMBAND ÍSLANDS/ KRISTINN

Valdís komst ekki á næsta stig

GOLF Valdís Þóra Jónsdóttir, atvinnukylfingur úr GL, hefur lokið keppni í úrtökumótinu fyrir LPGA-mótaröðina og tekur því ekki þátt í lokastiginu. Þetta var ljóst í gær þegar hún var ekki meðal 25 efstu kylfinganna á úrtökumóti í Flórída.

Valdís hefur keppt undanfarin ár á LET-mótaröðinni, Evrópumótaröðinni sem er sú næststerkasta í heiminum. Var þetta önnur tilraun hennar til að komast inn á LPGA. Góður árangur hennar á Evrópumótaröðinni þýddi að hún var þegar búin að endurnýja þáttökurrett sinn fyrir næsta ár.

Fyrir lokahringinn var ljóst að hún þyrfti á kraftaverki að halda til að komast á næsta stig.

Hún var tólf höggum frá því að ná niðurskurði á ellefu höggum yfir pari og reyndust fimm holur á mótinu henni afar dýr-

keyptar sem hún lék samtals á þrettán höggum yfir pari. - kpt

Valdís Þóra náði ekki að tryggja sér þáttökurrett á LPGA-mótaröðinni.



Haukarnir fá erfiða leiki

HANDBOLTI Dregið var í Coca-Cola-bíkar karla og kvenna í handbolta í gær. Í karlaflokki var dregið í fjórar viðureignir í 32-liða úrslitum og sjö viðureignir í 16-liða úrslitum kvenna. Hjá körlunum sátu bikarmeistarar ÍBV hjá ásamt Selfossi. Bikarmeistarar Fram sátu hjá í kvennaflokki. Frammarar þurfa því aðeins að vinna þrjá leiki til að verja bikarmeistaratílinn.

Í 32-liða úrslitum í karlaflokki eru þrjár innbyrðis viðureignir liða úr Olís-deildinni. Haukar fara norður og mæta KA. Fram, sem tapaði í bikarúrslitum á síðasta tímabili, mætir Akureyri í Safamýrinni. Gróttá tekur á móti Stjórnumni og Hvíti riddarinn og Víkingur eigast við. Leikið verður 7. og 8. nóvember.

Í kvennaflokki er aðeins ein viðureign milli liða í Olís-deildinni; HK tekur á móti Haukum sem töpuðu fyrir Fram í bikarúrslitum á síðasta tímabili. Víkingur fær ÍBV í heimsókn. Afturelding mætir KA/Þór, Valur sækir Gróttu heim, ÍR og FH eigast við, Fylkir tekur á móti Stjórnumni og Fjölnir og Selfoss mætast í Grafarvoginum. Leikirnir fara fram 1.-3. nóvember. - ips

FRÍSTUNDAHEIMILI

OG FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR

REYKJAVÍKURBORGAR

ÉG VINN

MIKILVÆGASTA

STARF Í HEIMI

„Starfið er fyrst og fremst skemmtilegt út af börnunum. Það er yndislegt að vinna með þessum snillingum sem gefa mér svo mikið. Að undirbúa börn fyrir framtíðina er það mikilvægasta í heimi. Þau eru mínir bestu vinnufélagar. Þetta er upphaldsvinnustaðurinn minn og hér hef ég eignast fullt af góðum vinum.“

Kristófer Nökkvi Sigurðsson, forstöðumaður frístundaheimilisins Draumalands

LANGAR ÞIG AÐ VINNA MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?

Frístundaheimili og félagsmiðstöðvar óska eftir fólki til starfa

Við leitum að skapandi fólki með margvísleg áhugamál, reynslu og bakgrunn. Fólk sem hefur brennandi áhuga á að vinna með börnum og unglíngum og móta með þeim fjölbreytt og skemmtilegt frístundastarf.

Frístundaheimilin eru starfrækt við alla grunnskóla Reykjavíkurborgar eftir að hefðbundnum skóladegi lýkur. Á frístundaheimilunum eru 6–9 ára börn. Þá eru 24 félagsmiðstöðvar í borginni og þangað sækja 10–16 ára börn og unglíngar frístundastarf eftir skóla og fram á kvöld. Í boði eru störf með sveigjanlegum vinnutíma í öllum hverfum borgarinnar.

Nánari upplýsingar á www.reykjavik.is/laus-storf/sfs



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1466 Friðarsamningarnir í Thorn binda enda á þrettán ára stríðið. Gdansk, Pommern og allt Prússland voru innlimuð í Pólland, en Þýsku riddarnir fengu að ríka yfir austurhlutanum undir Pólverjum.

1655 Karl 10. Gústaf leggur Kraká undir sig.

1898 Í Reykjavík er vígt timburhús fyrir Barnaskóla Reykjavíkur og var það síðar nefnt Miðbæjarskólinn. Það var byggt úr timbri vegna ótta manna við að steinhús kynni að hrynja í jarðskjálfta.

1912 Ítalir ná völdum í Tripólí í Líbýu af Ottómönnum.

1918 Þjóðaratkvæðagreiðsla fer fram um sambandslagasamninginn og er hann samþykktur með rúmlega 90% atkvæða. Kosningabáttaka var tæplega 44%. Samningurinn gekk í gildi þann 1. desember.

1918 Spænska veikin berst til Íslands og geisar fram í desember. Um 4-500 manns dóu af völdum hennar.

1933 Þjóðverjar segja sig úr Þjóðabandalaginu.

1969 Stytta af **Ólafi Thors** forsætisráðherra eftir Sigurjón Ólafsson er vígð framan við Ráðherrabústaðinn í Reykjavík.

1987 Svartur mánudagur – Dow Jones-visitálan fellur um 22%.

1994 Nýtt skip, Guðbjörg, kemur til Ísafjarðar. Var það fullkomnasta skip íslenska veiðiflotans og kostaði um hálfan annan milljarð króna.

2005 Réttarhöldin yfir Saddam Hussein hefjast.

2007 Ný heildarþyðing Biblíunnar kom út, Biblía 21. aldar.



Syngjandi tannlæknir heiðrar Burt Bacharach

Kristín Stefánsdóttir, söngkona og tannlæknir, mun stíga á svið í Salnum í Kópavogi í kvöld ásamt 18 manna hljómsveit og heiðra Burt Bacharach sem varð níræður í maí síðastliðnum. Hún segir að það sé ekki auðvelt verk þó að tónlistin sé kölluð easy listening.

Ég hef gengið með þann draum í maganum í nokkur ár að halda tónleika með lögum Burts Bacharach. Þegar hann svo varð níræður á árinu fannst mér upplagt að heiðra hann og láta þann draum rætast í leiðinni," segir Kristín.

„Píanóleikarinn minn, Hlynur Þór Agnarsson, tók vel í hugmyndina og samþykkti að taka að sér útsetningar og hljómsveitarstjórn. Það kom í ljós að hann hafði einnig gælt við sömu hugmynd í nokkur ár. Hlynur er fulltrúi ungu kynslóðarinnar í bandinu og það að hann hafi hikaust samþykkt að taka þetta að sér sýnir að kynslóðabil þurrkast út þegar góð tónlist er annars vegar," segir Kristín enn fremur. Sama var uppi á teningnum með aðra meðlimi hljómsveitarinnar.

„Það er valinn maður í hverju rúmi. Við saum fljótlega að til að gefa þessum lögum þá reisn sem þau eiga skilið þyrftum við að setja saman stórhljómsveit. Auk grunnbands og bakradda er strengjasveit og blásarasveit. Alls erum við 19 manns sem flytjum tónlistina og það var alveg ólysánlega gefandi ferli að sjá þetta fæstast.

Hreimur Örn Heimisson er gestasöngvari og samþykkti einnig hikaust að taka verkið að sér þótt að eigin sögn sé þetta ekki sú tegund tónlistar sem hann hefur helst verið að syngja. „Hann fer algjörlega á kostum og tekur lög eins og Raindrops keep falling on my head og Arthurs Theme auk dúetts og fleira sem við tökum saman. Einnig munu hljóma lög eins og Look of love, Close to you og I say a little prayer svo einhver séu nefnd. Það eiga allir allavega eitt uppáhaldslag eftir Burt; það er bara þannig," segir Kristín.

„Stundum hefur tónlist Burts verið



Tannlæknirinn syngjandi, Kristín, tekur Bacharach í Salnum. MYND: SVART DESIGN

lýst sem 'easy listening'. Sjálfur hefur hann lýst efasemdum um þann stimpil. Þessi tónlist er allt annað en auðveld hvorki fyrir söngvara né annað tónlistarfólk sem flytur hana. Hin nákvæma tilhögun laganna, taktbreytingar, setningaskipan, djasskotinn hljómagangur ásamt munnfylli af texta gera þessa tónlist töluverða áskorun fyrir flytjendur. Ég vil meina að þegar allt gengur upp þá hljómar það auðvelt. Í þessum lagasmíðum og textagerð gengur allt upp og í lögum hans er skýr boðskapur, fegurð og gleði en líka tregi," segir Kristín með áherslu.

Jafnframt því að syngja og halda tónleika rekur Kristín einnig sína eigin tannlæknaöfnun í Kópavogi. „Ég er oft spurð að því hvernig það fari saman. Það fer reyndar alveg ágætlega saman þó á margan hátt séu þetta ólíkir heimar. Ég vil meina að við eigum ekki að skil-

●● Þessi tónlist er allt annað en auðveld hvorki fyrir söngvara né annað tónlistarfólk sem flytur hana.

greina okkur of þröngt. Ég er söngkona og tannlæknir og ymislegt fleira. Það að ég sinni einu starfi útilokar ekki annað. Svo framarlega sem maður fylgir hjartanu og ræktar hæfileika sína er maður á réttri leið. Góður maður sagði einu sinni: 'Don't die with your music still in you'. Það hugtak má skilja á ýmsan hátt en eitt er vist að það ætla ég svo sannarlega ekki að gera."

Tónleikarnir eru sem fyrr segir í Salnum í Kópavogi föstudaginn 19. október og hefjast kl. 19.30. Miða má nálgast á Tix.is, Salurinn.is og í miðasölu Salarins. stefanthor@frettabladid.is

ÞETTA GERDIST: 19. OKTÓBER 2005

Réttað yfir Saddam Hussein

Saddam Hussein sagðist saklaus á fyrsta degi réttarhalds yfir honum þennan dag fyrir tíu árum. Saddam, sem þá hafði verið steypt af stóll forseta Íraks í innrás Bandaríkjamanna tveimur árum fyrr, var erfiður við dómara og réttargæslumenn.

Aðaldómari í málinu var Kúrdi að nafni Rizgar Mohammed Amin og gerði Saddam honum erfitt fyrir. Er Saddam var spurður til nafns neitaði hann að staðfesta nafn sitt. „Hver ert þú? Ég vil fá að vita hver þú ert," spurði Saddam dómaramann og sagðist þar að auki áskilja



Saddam var ákærður fyrir að hafa fyrirskipað fjöldamorð á sjamúslimum.

sér þann rétt sem forseti Íraks að viðurkenna ekki lögmæti dómstölsins.

Þegar kallað var til hlés á réttarhaldi ætlaði Saddam að ganga sjálfur úr vitnastúkunnari en lenti í stymplingum við réttargæslumenn þegar þeir ætluðu að leida hann út. Eftir hlé tilkynnti Amin að réttarhöldunum yrði frestað til 28. nóvember.

Saddam var ákærður fyrir að hafa fyrirskipað fjöldamorð á 143 sjamúslimum í bænum Dujail árið 1982. Var hann dæmdur til dauða fyrir þann glæp í nóvember ári síðar og loks hengdur.



✠
Móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Sigrún Sigurðardóttir
áður til heimilis að Viðilundi 6d,
Akureyri,

lést á dvalarheimilinu Höfða, Akranesi, 9. október. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Fjölskylda hennar þakkar fallegar kveðjur og samhug.

Theodóra Kristjánsdóttir Teitur Björgvinsson
Ingibjörg Unnur Pétursdóttir Eyjólfur Jónsson
ömmu- og langömmubörn.



✠
Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Bjarni Sighvatsson
frá Así,
Vestmannaeyjum,

andaðist á Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Vestmannaeyjum, hinn 9. október. Útförin fer fram frá Landakirkju laugardaginn 20. október klukkan 13.

Sigurlaug Bjarnadóttir Páll Sveinsson
Guðmunda Bjarnadóttir Viðar Eliasson
Sighvatr Bjarnason Ragnhildur Sessella
Ingibjörg Rannveig Bjarnadóttir Gottskálksdóttir
Hinrik Örn Bjarnason Anna Jónína Sævarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



✠
Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi,
sonur, bróðir og mágur,
Ómar Ingi Friðleifsson
Rauðalæk 41,

lést á líknardeild Landspítalans laugardaginn 13. október. Útförin fer fram frá Langholtskirkju föstudaginn 26. október kl. 15.00. Kransar eru vinsamlegast afþakkaðir.

Svala Lind Jégisdóttir
Oliver Ómarsson Arna Björk Óðinsdóttir
Mikael Freyr Oliverson

Ingi Þór Ómarsson
Anice Theodór Chebout
Abraham Amin Chebout
Friðleifur Björnsson Elva Regina Guðbrandsdóttir
Gunnar Þór Friðleifsson Inga Guðmundsdóttir



✠
Innilegar þakkir færur við þeim öllum
sem sýndu okkur samúð og hlýhug
vegna andláts elskulegs bróður okkar,
**Haraldar Arnars
Haraldssonar**

Stigahlíð 71, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til heimilisfólks og starfsfólks að Stigahlíð 71.

Sigurður Haraldsson
Þóra Haraldsdóttir
Haukur Már Haraldsson



✠
Hjartans þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug vegna andláts
okkar ástkæru
**Ónnu Guðrúnar
Georgsdóttur**

Borgarbraut 65a, Borgarnesi.

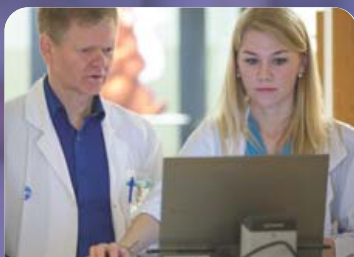
Rúnar Ragnarsson
Steinar Ragnarsson
Þóra Ragnarsdóttir
Jón Georg Ragnarsson
Ragnheiður Elin Ragnarsdóttir
ömmu-, langömmu- og langlangömmubörn.
Dóra Axelsdóttir
Gisli Kristófersson
Marianna Garðarsdóttir
Björn Yngvi Sigurðsson

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



Sölu- og markaðsstörf



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn



Upplýsingatækni



Verslun og þjónusta



Veitingastaðir



Kennsla

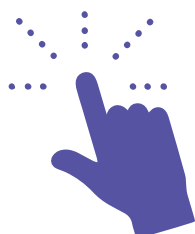


Ferðapjónusta



Stjórnendur

**GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU**

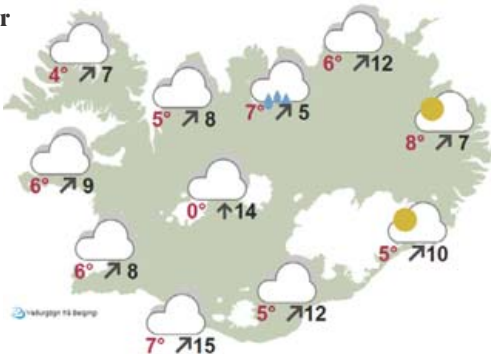


Job.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Suðvestan 8-18 m/s og skúrir en þurr norð-austan- og austanlands. Vaxandi suðaustanátt með rigningu við suður-ströndina í kvöld. Hiti 2 til 7 stig en fer kölnandi.



Laugardagur

Reykjavík 7° ↗13	Ísafjörður 5° ↗8	Akureyri 8° ↑11
Egilsstaðir 8° ↑15	Kirkjubæjarkl. 7° ↗19	Hveravellir 1° ↗26

Sunnudagur

Reykjavík 4° →5	Ísafjörður 3° →9	Akureyri 3° ↗9
Egilsstaðir 2° ↗6	Kirkjubæjarkl. 3° →5	Hveravellir -3° ↑9

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- hagnýta
 - óhreinka
 - tveir eins
 - spýta
 - átt
 - skrá
 - ekkert
 - órör
 - losun
 - hætta
- LÓDRÉTT**
- titill
 - að utan
 - efni
 - afhending
 - laglega
 - sorgbitin
 - viðkvæmni
 - kjörur
 - tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. nýlta, 5. ara, 6. ff, 8. frussa, 10. na, 11. tal, 12. nill, 13. óvett, 15. teiming, 17. linna. LÓDRÉTT: 1. nafnþol, 2. vira, 3. tau, 4. atsal, 7. falleg, 9. stúrn, 12. nemni, 14. veit, 16. nn.

Skák Gunnar Björnsson

Blatny átti leik gegn Fichtl í Bratislava árið 1956.

1... Bc6+! 2. Dxc6 Hg1+ 3. Kxg1 ½-½. EM landsliða lauk í gær í Grikklandi. Upplýsingar um árangur íslensku félaganna má finna á www.skak.is. Hilmir Freyr Heimisson gerir það gott í Esbjerg.

www.skak.is: EM landsliða.

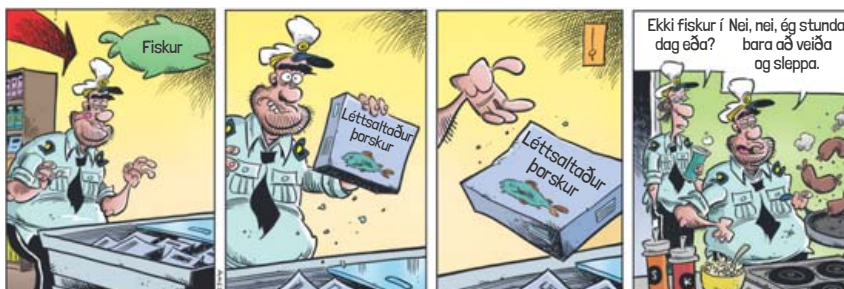
Svartur á leik



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

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

Pondus



Eftir Frøde Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Kannabiskúltúrinn að breytast

Lagaleg staða kannabisefna hefur breyst á andanförunum árum og frekari breytingar eru fram undan. Lítið breyttist þó á Íslandi.



Engir stjórnustælar

„Eins lítið tengt Hollywood og stjórnustælum og hugsanlegt er,“ segir **Hlynur Pálmason** kvikmyndagerðarmaður um verkefnið Hvítur hvítur dagur.

Maður verður að vera sæmilegur til samvissunnar

Gerður Kristný yrkir sálumessu um örlög konu sem var beitt skelfilegu kynferðisofbeldi.



30
ÁRA
2018

Flísabúðin

Gæði og glæsileiki

endalaust úrval af hágæða flísum

Flísabúðin
Stórhöfða 21 | s: 545 5500 | flis.is



Finndu okkur
á facebook

Tilraunir til að eima tilveruna

Yfirlitssýning á verkum Haraldrar Jónssonar á Kjarvalsstöðum. Sýningin teygir sig út í nágrennið og hús við Flókgötu geyma ný verk listamannsins. Verk frá öllum tímabilum ferilsins. Vegleg bók um Harald.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is



Yfirlitssýning á verkum Haraldrar Jónssonar verður opnuð á morgun, laugardaginn 20. október, á Kjarvalsstöðum. Yfirskrift sýningarinnar er Róf en hún spannar 30 ára feril listamannsins. Sýningarstjóri er Markús Þór Andrésson.

„Ég tók saman eitthvað á annað hundrað verka, skoðaði og valdi úr þeim. Ég ákvað mjög snemma í ferlinu að þetta yrði ekki vörutalning heldur eiming. Við Markús vorum sammála um að ferill minn hafi einmitt einkennst af tilraunum til að eima tilveruna,“ segir Haraldur.

Viðvaranir við Flókgötu

Sýningin er ekki aðeins inni í Kjarvalsstöðum heldur teygir sig út í nágrennið og sömuleiðis hýsa nokkur hús á Flókgötu verk Haraldrar. „Hversdagsleikinn er mér óendanlegur brunnur hugmynda og mér finnst ákaflega gaman að setja verk inn í umhverfið. Nýjasta verkið, sem er einmitt titilverk sýningarinnar, er í húsum á Flókgötu,“ segir Haraldur. „Þetta eru strimlagluggatjöld og við gerð þeirra var ég í góðu samstarfi við gluggatjaldafyrirtæki hér í bænum. Tjöldin eru í þremur litum, gul, appelsínugul og rauð. Viðvörðunarsstig hjá Almannaörnunum komu upp í huga eins vegfaranda núna áðan, sem er vissulega áhugaverð tenging. Þarna er einmitt gul viðvörðun, appelsínugul og rauð. Ég valdi hús og glugga við Flókgötu, bankaði síðan upp á hjá fólki sem þar bjó og spurði hvort það væri tilbúið að taka þátt í sýningunni með því að velja lit og setja upp þessi strimlagluggatjöld. Og allir sögðu já.“

Híð næfurþunna bíl

Þeir sem fara Flókgötuna ættu ekki að vera í miklum vandræðum með að koma auga á gluggatjöldin, jafn litrík og þau eru. Haraldur er spurður hvernig hugmyndin um þau hafi kviknað. „Það sem fyrst og fremst knúði mig til að gera þetta

verk, Róf, er sú staðreynd hvað við lifum á miklum skjáttímum. Við lifum og hrærumst í þessu næfurþunna bíli, hvort sem um er að ræða snjallsímann eða tölvuskjáinn. Það er alveg magnað. Það sem vakti fyrir mér var að gera áþreifanlega innsetningu sem framkallar þetta rými eða bíl. Niðurstaðan var gluggar og strimlagluggatjöld sem fólk opnar eða lokar eftir birtuskilyrðum og almennri liðan. Þannig verður til hæg hreyfimynd eða heimabíó. Hver gluggi er um leið eins og persónulegt flettiskilti. Þetta er fingert verk og blæbrigðaríkt og jafnframt titilverk sýningarinnar.“

ÉG VALDI HÚS OG GLUGGA VIÐ FLÓKAGÖTU, BANKAÐI SÍÐAN UPP Á HJÁ FÓLKI SEM ÞAR BJÓ OG SPURÐI HVORT ÞAD VÆRI TILBÚIÐ AÐ TAKA ÞÁTT Í SÝNINGUNNI MEÐ ÞVI AÐ VELJA LIT OG SETJA UPP ÞESSI STRIMLAGLUGGATJÖLD. OG ALLIR SÖGÐU JÁ.

Nánasta umhverfi í nýju ljósi

Annað verk er á leikvelli í nágrenninu. Þar er um að ræða eldra verk, hljóðverk sem Haraldur gerði á sínum tíma á Tjarnarborg. „Þá fór Myndhöggvarafélagið, sem ég er félagi í, í samstarf við Reykjavíkurborg og vann verk með ýmsum deildum innan borgarinnar. Ég vann með Dagvistun barna og ákvað svo, rétt eins og landkönnuður, að skoða barnið sem fyrirbæri. Sjálfur var ég orönn faðir og var að uppgötva margt nýtt. Ég talaði við sálfræðing hjá Reykjavíkurborg, horfði á skandinavísk myndbönd um börn og leiki og las svissneskar bækur um mótun barnshugans. Ég setti upp hljóðverk í Tjarnarborg sem var í gangi frá fimm á kvöldin til átta á morgnana. Ég breytti lýsingunni á leikvöllinum, og rödd Gylfa Pálssonar, sem las mikið inn á náttúrulefshætti, heyrðist úr hátalarakerfi lesa texta eftir mig.

Hugmyndin kviknaði vegna þess að mér hefur alltaf þótt gaman að fara í grasagarða og dýragarða. Stundum sér maður skilti í grasagarði með upplýsingum um plöntu en þar er engin planta, hún hefur



Hversdagsleikinn er mér óendanlegur brunnur hugmynda, segir Haraldur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Séð inn í sal Kjarvalsstaða en salnum er skipt upp eftir þeimur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ekki þrífist vegna kulda eða árstíðin er önnur. Svo fer maður í dýragarð og dýrið er sofandi. Þarna var leikvöllur með leiktækjum en engin börn.

Þessi tvö verk eru fyrir utan Kjarvalsstaði. Annars vegar er lífið á bak við gluggatjöldin og hins vegar er hljóðverkið á leikvelli í næsta nágrenni. Svo kemur áhorfandinn inn á Kjarvalsstaði og þar taka við hljóðverk, bæði við innganginn, inni á salernunum og í miðryminu þar sem ég verð með gjörninga.

Inni í salnum sjálfum eru verk frá öllum tímabilum ferilsins og einnig nýrri verk. Salnum er lauslega skipt upp eftir þeimur: líkaminn, tungumálið og skynjunin. Á ferlinum hef ég unnið töluvert með skynjun og aðferðir okkar við að skoða umhverfið og gert innsetningar sem áhorfandinn gengur inn í. Ég vil hreyfa við honum og vonandi hafa verkin þau áhrif að hann meti stöðu sína upp á nýtt á einhvern hátt og sjái nánasta umhverfi jafnvel í öðru ljósi.“

Sýningin á verkum Haraldrar á Kjarvalsstöðum er hluti af því markmiði Listasafns Reykjavíkur að rannsaka og kynna feril starfandi listamanna. Í fyrra var kynntur ferill Önnu Lindal og nú er komið að Haraldi. Listasafnið gefur út veglega bók um listamanninn með myndum af verkum og greinum eftir Sjönn, Sigríði Þorgeirsdóttur, sýningarstjóran Markús Þór Andrésson og viðtali sem Kristín Ómarsdóttir tekur við hann, ásamt fleira efni.

Vonin er það eina sem við eigum

Birgir Snæbjörn Birgisson myndlistarmaður ætlar að spjalla við gesti Listasafns Árnesinga, Austurmörk 21 í Hveragerði, á sunnudaginn klukkan 15. Aðalumræðuefnið er verk hans Von sem þar er til sýnis og samanstendur af 64 máluðum portrettum af þeim alþingismönnum sem kosnir voru á þing vorið 2013. Það er í eigu Listasafns Íslands.

Upphaflega sýndi Birgir verkið Von í Sverrisal Hafnarborgar fyrir tveimur árum, þá rétt fyrir þingkosningar. Hann hefur lengi unnið með staðalmyndir út frá norrænu yfirbragði og því málar hann alla alþingismennina ljóshærða og bláeyga.

„Verkið á fyllilega við enn í dag og ekki fyrirsjáanlegt annað en að það haldi gildi sínu áfram,“ segir Birgir Snæbjörn. „Vonin er það eina sem við eigum en henni er vissulega auðvelt að glata.“

Skil ég það samt ekki rétt að þingmennirnir veiti honum von? „Nei, ekki endilega. Þetta verk er upphaflega búið til sem yfirlýsing gegn ákveðnu ástandi. Það er mikil ábyrgð sem á herðar þingmanna er lögð og vissulega óskum við þess að þeir gefi okkur von, svo er umdeilanlegt hvort það gerist,“ segir hann og gefur greinilega hverjum og einum frelsi til að túlka hvað þessi hvítu andlit þýða.

Í Listasafni Árnesinga kallast Von á við útskurðarverk Halldórs Einarssonar.

sonar af alþingismönnum lýðveldisársins 1944. Þessi tvö verk og mörg fleiri tilheyra sýningunni Halldór Einarsson í ljósi samtímans, sem þar stendur yfir og hefur verið framlengd til 16. desember.

Auk þess að bjóða upp á samtalið við Birgi Snæbjörn mun Inga Jónsdóttir safnstjóri ganga um sýninguna á sunnudaginn, segja frá og svara spurningum gesta.

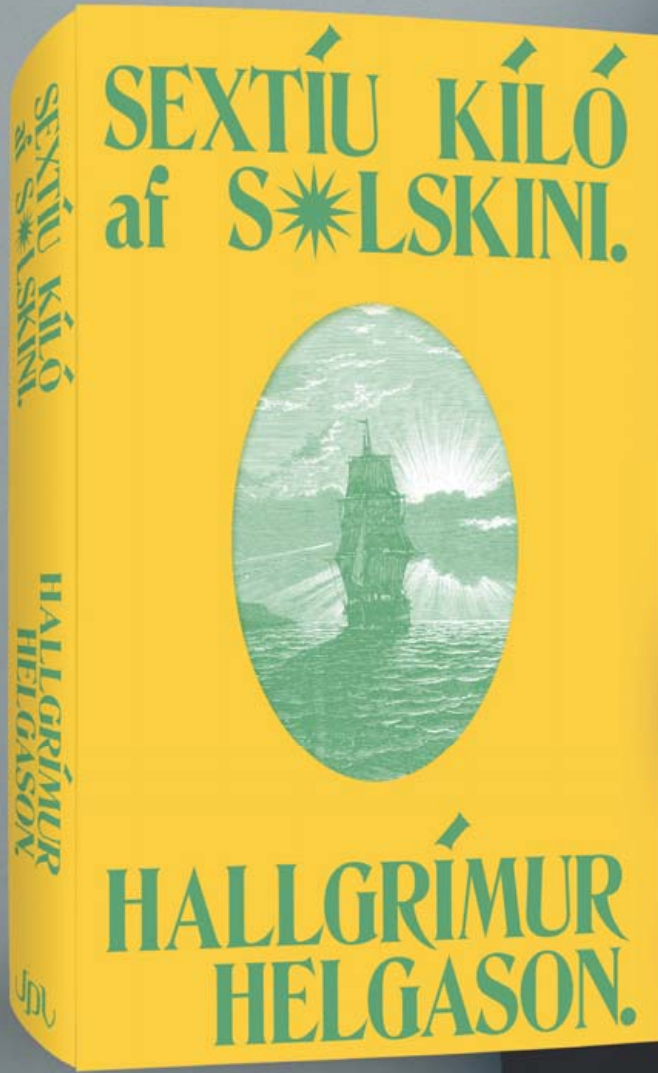
Listasafn Árnesinga er opið fimmtudaga til sunnudaga klukkan 12 til 18. Aðgangur að því er ókeypis og allir eru velkomnir. –gun



„Það eru 63 plús 1 á portrettunum, það kom nefnilega inn utanþingsráðherra,“ segir Birgir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Mergjað skáldverk“

Óðinn Jónsson / Rás 1



Bráðskemmtileg og snilldarlega skrifuð saga um það þegar nútíminn kom til Íslands

„Bókin er dramatísk, spennandi og fyndin, full af áhugaverðum persónum, safaríkum hetjusögum og tilvísunum í nútímann sem hitta beint í mark.“

Sigríður Hagalín

„Hún sætir tíðindum. Kannski besta bók hans.“

Egill Helgason

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | www.forlagid.is



Sara segir nokkrar svipmyndir og vangaveltur á sýningunni.

Við erum öll á ferðalagi um lífið þó farartækin séu ólík

Vort daglegt brauð nefnir Sara Vilbergsdóttir nýjustu sýningu sína. Hana opnar hún í Galleri Göngum í Háteigskirkju á sunnudag, 21. október klukkan 16. Þar eiga stefnumót verk á ólíkum aldri, það elsta er frá 2006 og yngsta rétt óþornað.

Í stuttu máli sagt fjalla verkin öll um tilvistina í henni veröld, að því er listakonan lýsir. „Við erum öll á ferðalagi um lífið þó farartækin séu ólík. Sjónarhornin og tækifærin eru mismunandi. Verkin endurspeglar nokkrar svipmyndir og vangaveltur úr ferðalagi Söru um lífið. Þau eru unnin með blandaðri tækni, í pappmassa, akril og oliu svo eitthvað sé nefnt.“

Sara hefur haldið fjölmargar sýningar bæði heima og erlendis og einnig unnið við dúettmálun með systur sinni, Svanhildi Vilbergsdóttur, undanfarin átta ár.

Galleri Göng byrjaði starfsemi sína í vor. Gengið er inn safnaðarheimilismegin eða að norðanverðu við kirkjuna.

Allir eru velkomnir á opnunina, þar eru léttar veitingar í boði. –gun



Gunnar Helgason verður með sprell á Borgarbókasafninu í dag vegna vetrarfrís. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

19. OKTÓBER 2018

Tónlist

Hvað? Áskell – „What Do Ya Know“ – Útgáfuparti
Hvenær? 23.00
Hvar? Kaffibarinn, Bergstaðastræti
Áskell gefur út plötu og fagnar því með dúndrandi partíi á Kaffibarnum.

Hvað? Babies á Húrra
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Babies flokkurinn snýr aftur á Húrra. Fritt inn eins og vanalega og þau telja í um kl. 22!

Hvað? Ární Vil & friends
Hvenær? 21.00
Hvar? Vinyl, Hverfisgötu
Ární Vil og vinir taka nokkur lög.

Hvað? Una Stef & Skúli mennski á Hard Rock
Hvenær? 21.00
Hvar? Hard Rock Café, Lækjargötu
Skúli mennski og Una Stef leiða saman hesta sína í einstakri tónleikaveislu á Hard Rock Café í kvöld.

Hvað? TTT & ELSA BJE
Hvenær? 23.00
Hvar? Paloma, Naustunum
TTT og ELSA BJE munu snúa bókum saman næstkomandi föstudagskvöld á Paloma og henda í eina svaðalega dansveislu sem án efa fer í sögubækurnar!

Hvað? Countess Malaise – DJ set
Hvenær? 21.00
Hvar? SOE kitchen 101, Marshallhúsinu
Countess Malaise hitar upp fyrir Cycle hátíðina með því að spila nokkur fjörug lög.

Hvað? Borgar Magnason
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Í kvöld, föstudaginn 19. október, mun Borgar Magnason stiga á svið í Mengi. Nýverið gekk Borgar frá þriggja plötu samningi við breska plötufyrirtækið Pussyfoot og verður dagskrá kvöldsins alfarið nýtt efni tengt gerð fyrstu plötunnar sem ráðgert er að komi út í apríl 2019.

Viðburðir

Hvað? Argentínskur tangó – praktika og milonga
Hvenær? 21.00
Hvar? Kramhúsið, Skólavörðustíg
Gestgjafar eru Sigríður og Hlynur. Hlynur er jafnframt DJ og heldur uppi stuðinu með gullaldartangótónlist í bland við nýja. Við bjóðum upp á afslappað andrúmsloft og frábært dansgölf. Allir velkomnir, engin danskunnátta nauðsynleg og ekki þarf að mæta með dansfélaga.

Hvað? Haustfrí grunnskólanna: Hljóð-



Áskell Harðarson gefur út plötu og fagnar því með dúndrandi partíi á Kaffibarnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

færasmíðja og ritsmíðja í Menningarhúsunum í Kópavogi

Hvenær? 10.00
Hvar? Menningarhúsinu í Kópavogi
Í haustfrí grunnskólanna bjóða Menningarhúsinu í Kópavogi upp á dagskrá í Náttúrufræðistofu og á Bókasafni Kópavogs. Báða dagana verður hljóðfærasmíðja í anddyri Náttúrufræðistofu en smíðjan fer fram frá 10–12 og hljóðfæri verða búnin til úr óhefubundnum efni- víði en smíðjuna leiðir Elin Helena Evertsdóttir. Eftir hádegjöld leiðir Þorgrímur Þráinsson svo ritsmíðju þar sem þátttakendur smíða sína eigin sögupersónu og söguþráð en

við skráningum er tekið á netfanginu bylgjaj@kopavogur.is.

Hvað? The Craft – föstudagspartísýning!
Hvenær? 20.00

Hvar? Bió Paradís, Hverfisgötu
Myndin fjallar um Söruh sem flytur til L.A. frá San Francisco og þarf að byrja í nýjum skóla þar. Í nýja skólanum kynnist hún þremur stelpum, Nancy, Bonnie og Rochelle, sem hafa verið að fíktu við galdra. Með komu Söruh í vinahópinn færast þetta fíkt á annað stig og afleiðingarnar verða svakalegar.

Paradís. 800 krónur í bió!

Hvenær? 17.45
Hvar? Bió Paradís, Hverfisgata
Í tengslum við kvikmyndaverðlaunin stendur Norræni kvikmynd- og sjónvarpsstjódurinn (Nordisk Film og TV Fond) fyrir sýningum á tilnefndum myndum í samstarfi við kvikmyndahús á Norðurlöndunum. Af því tilefni mun Bió Paradís sýna allar tilnefndu myndirnar fimm og bjóða upp á Norræna kvikmyndaveislu dagana 18.–21. október.

Hvað? Gunni Helga og töfrahúðarhljómsveitin

Hvenær? 11.00, 16.00 og 14.00
Hvar? Borgarbókasafnið Gerðubergi, Spönginni og Grófinni
Gunnar Helgason, Leifur Gunnarsson og félagar bjóða fjölskyldum á frábæra skemmtun í haustfríinu. Enginn veit nákvæmlega hvað mun gerast, en fólk er beðið að hafa varann á því uppkoman gæti innihaldið snefilmagn af ötomd- um spuna. Föstudaginn 19. október kl. 16. Ath. að viðburðurinn er einnig í Gerðubergi sama dag kl. 11 og í Spönginni kl. 14.



GOTT KVÖLD Í BIÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17:39 NÁNAR Á BIOPARADÍS.IS

Kler (Clergy) (POLISH W/ENG SUB) 17:30
Kvikmyndaverðlaun Norðurlandaráðs 2018
Thelma-Norway (ENG SUB) 17:45
Bráðum verður bytling! 18:00
Mæri // Border (SWE: GRÄNS) 20:00 & 22:20

FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING!

The Craft 20:00
Kler (Clergy) (POLISH W/ENG SUB) 20:00
Mandy (ENGLISH WITHOUT SUBTITLES) 22:10
Sorry to Bother You 22:30



Hvað? Útgáfufögnumur Ceci n'est pas une ljóðabók

Hvenær? 19.00
Hvar? Radisson Blu, Pósthússtræti
Útgáfuhólf fyrir Ceci n'est pas une ljóðabók verður haldið föstudaginn 19. október kl. 19. Hófið verður á Radisson Blu 1919 í Pósthússtræti 2 og verður boðið upp á léttar veitingar. Endilega látið sjá ykkur og fagníð með okkur!

Hvað? Norræn kvikmyndaveisla í Bió

TIL HAMINGJU!



Vistarverur eftir Hauk Ingvarsson
hlaut Bókmenntaverðlaun
Tómasar Guðmundssonar

*„... einkennist af hógværd í bland
við íhygli og kímni. Heildarmyndin
er falleg, margræð og fjölkunnug.“*

ÚR DÓMNEFNDARÁLITI LJÓÐAVERÐLAUNA
TÓMASAR GUÐMUNDSSONAR 2018

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Um helgar 11–16 | www.forlagid.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

- 07.00** Blíða og Blær
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Strákarnir
08.10 Curb Your Enthusiasm
08.50 The Middle
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.00 The Goldbergs
11.20 Grand Desings: House of the Year
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Home Again
14.40 Step
16.10 My Brain and Me
17.00 First Dates
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 The X-Factor Einn vinsælasti skemmtipáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni en með honum við dómaraþorðið situr söngvarinn Louis Tomlinson úr One Direction, söngvarinn góðkunnir Robbie Williams og leikkonan Ayda Field.
20.30 Suðurameríski draumurinn
21.05 Stronger Sannsgögleg mynd frá 2017 með Jake Gyllenhaal í hlutverki Jeffs Bauman sem missti báða fætur þegar hryðjuverkamenn sprengdu tvær sprengjur við endalínu Bostonmarabonhlaupsins þann 15. apríl 2013 og þurfti í framhaldinu að takast á við gjörbreyttar aðstæður í lífi sínu. Þegar Jeff Bauman rankaði við sér á sjúkrahúsi og gerði sér grein fyrir hvað hafði gerst bað hann um blað og penna þar sem átti óhægt um mál og skrifaði: „Sá manninn. Hann horfði beint á mig.“ Þessi orð hjálpuðu löggreglinni að komast á slóð ódæðismannanna tveggja sem frömu hryðjuverkið fyrir en ella.
23.05 Tale of Tales
01.20 An Ordinary Man
02.50 Blind
04.35 Home Again

STÖÐ 2 SPORT

- 07.40** NFL Gameday
08.10 Stjarnan - KA
09.40 Selfoss - Valur
11.10 Seinni bylgjan
12.40 Stjarnan - Snæfell
14.20 Ísland - Spánn
16.00 Premier League World
16.30 NFL Gameday
17.00 La Liga Report
17.30 Evrópudeildin - fréttapáttur
18.20 Stjarnan - Skallagrímur
20.00 IR - Breiðablik
22.10 Domino's-körfbolta kvöld
23.50 Celta Vigo - Alaves

STÖÐ 2 SPORT 2

- 08.15** Leeds - Brentford
09.55 Football League Show
10.25 Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur
10.50 Domino's-körfbolta kvöld
12.30 Dallas Cowboys - Jacksonville Jaguars
14.50 Pepsi-mörkin - lokapáttur
18.10 PL Match Pack
18.40 Sheffield Wednesday - Middlesbrough
20.45 Premier League Preview
21.15 Evrópudeildin - fréttapáttur
22.05 Stjarnan - Skallagrímur
23.45 IR - Breiðablik

ÚTVARP

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

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

FM 96,3 FM Suðurland
 FM 96,7 Lítt Bylgjan
 FM 97,7 X-ió

FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útvarp Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



SUÐUR-AMÉRÍSKI DRAUMURINN

SUÐUR-AMÉRÍSKI DRAUMURINN

KL. 20:25

Stórskemmtilegir þættir þar sem tvö lið þeysast um Suður-ameríku í kapplaupi við tímann og freista þess að safna stigum með því að leysa ævintýralegar og afar fjölbreyttar þrautir. Liðin eru mönnuð snillingunum Audda, Steinda, Sveppa og Pétur Jóhanni.



Frábær föstudagur

Fáðu þér áskrift á stod2.is

THE X-FACTOR UK

KL. 19:25

Einn vinsælasti skemmtipáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni ásamt fleiri góðum gestum.



STRONGER

KL. 21:00

Sönn saga Jeffs Bauman sem missti báða fætur þegar hryðjuverkamenn sprengdu tvær sprengjur við endalínu Bostonmarabonhlaupsins þann 15. apríl 2013. Dramatísk og stórögð bímynd um þetta hörmulega voðaverk með Jake Gyllenhaal í aðalhlutverki.

TALE OF TALES

KL. 23:00

Hér er fléttað saman þremur óvenjulegum ítölskum ævintýrum um kónga og drottningar, álfa og risa, dreka, flær og norrnir.



ADULT LIFE SKILLS

KL. 22:00

Við kynnum hér hinni sérstöku Önnu sem eftir persónulegt áfall hreiðraði um sig í garðskúr á lóð móður sinnar.



Allt þetta og meira til á aðeins **9.990 kr.**

stod2.is

STÖÐ 3

- 19.00** Anger Management
19.25 Curb Your Enthusiasm
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Fresh Off the Boat
21.15 The Simpsons
21.40 Bob's Burgers
22.05 American Dad
22.30 Silicon Valley
23.00 Eastbound and Down
23.30 Unreal
00.50 Seinfeld
01.15 Friends
01.40 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

- 07.24** Mörgæsinar
07.47 Doddli lítli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.54 Pingu
09.00 Strumparnir
09.25 Ævintýraferðin
09.37 Gulla og grænjaxlarnir
09.48 Hvellur keppnisbill
10.00 Stóri og litli
10.13 Tindur
10.23 Mæja býfluga
10.35 K3
10.46 Grettir
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsinar
11.47 Doddli lítli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.54 Pingu
13.00 Strumparnir
13.25 Ævintýraferðin
13.37 Gulla og grænjaxlarnir
13.48 Hvellur keppnisbill
14.00 Stóri og litli
14.13 Tindur
14.23 Mæja býfluga
14.35 K3
14.46 Grettir
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsinar
15.47 Doddli lítli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.54 Pingu
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Gulla og grænjaxlarnir
17.48 Hvellur keppnisbill
18.00 Stóri og litli
18.13 Tindur
18.23 Mæja býfluga
18.35 K3
18.46 Grettir
19.00 Frummaðurinn



Dóra könnuður, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

- 07.55** Golfing World
08.45 The PGA Tour
09.10 The CJ Cup @ Nine Bridges
13.10 PGA Special: 2017 Players Official
14.00 Buick LPGA Shanghai
19.00 Champions Tour Highlights
19.55 The CJ Cup @ Nine Bridges
23.55 PGA Special: 2017 Players Official
00.45 Golfing World
01.35 Inside the PGA Tour
02.00 The CJ Cup @ Nine Bridges

STÖÐ 2 BÍÓ

- 12.20** A Late Quartet
14.05 Tumbledown
15.45 Cry Baby
17.10 A Late Quartet
18.55 Tumbledown Rómantísk gamanmynd frá 2015 sem fjallar um Hönnuh sem er að koma lífi sínu aftur á réttan kjól eftir dauða eiginmanns síns, frægs tónlistarmanns og víðfangsefnis í nýjustu ævisögu hennar. Hún hittir Andrew, rithöfund frá New York, sem hefur aðra sýn á líf eiginmanns síns og dauða. Þetta ólíka par þarf að vinna saman til að setja saman sögu söngvarans.
20.35 Cry Baby
22.00 Adult Life Skills Gamanmynd frá 2016. Við kynnum hér hinni sérstöku Önnu sem eftir persónulegt áfall hreiðraði um sig í garðskúr á lóð móður sinnar, klæðir sig eins og hún sé heimilislaus umrenningur og vill sem allra minnst af öðrum vita. Þessi hegðun hefur orðið móður hennar til sívaxandi mæðu og þegar vika er í þrítugsafmæli Önnu ákveður hún að setja dóttur sinni úrslitakosti sem eiga eftir að breyta öllu.
23.40 Fear of Water
01.20 Resident Evil: The Final Chapter
03.05 Adult Life Skills

RÚV

- 13.00** Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2009-2010
13.45 Íþróttafrek
14.00 EM í hópfimleikum
15.15 Eldhugar íþróttanna
15.45 EM í hópfimleikum
17.20 Landinn
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Sköpunargleði: Hannað með Minecraft
18.16 Anna og vélmennin
18.38 Kóóinn - Saga tólvunnar
18.40 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Útsvar
21.05 Vikan með Gísla Marteini
21.50 Agatha rannsakar málið - Reiptog
22.35 Cut Bank
00.10 Vera - Varnarmúr
01.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

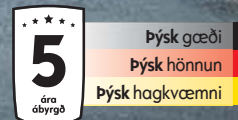
- 08.00** Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Siminn + Spotify
12.15 Everybody Loves Raymond
12.35 King of Queens
12.55 How I Met Your Mother
13.20 Dr. Phil
14.05 Son of Zorn
14.30 The Voice
15.15 Family Guy
15.40 Glee
16.25 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 America's Funniest Home Videos
19.30 The Voice
21.00 Marvel's Cloak & Dagger
21.50 Marvel's Agent Carter
22.40 Marvel's Inhumans
23.25 The Tonight Show
00.55 Condor
01.45 The Affair
02.45 FBI
03.30 Star
04.15 I'm Dying Up Here
05.00 Siminn + Spotify

Hagkvæmur Opel Karl

FÁÐU ÞÉR SJÁLFSKIPTAN KARL

Opel Karl er afburðaknár
5 dyra bíll með öllu tilheyrandi.

Þýsk gæði á ótrúlegu verði!



Opel Karl Enjoy
Verð: 2.190.000 kr.

Tilboðsverð, sjálfskiptur:

1.990.000 kr.



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Kynntu þér Opel Karl á opel.is/karl eða í
sýningarsölum okkar í Reykjavík og Reykjanesbæ

Sýningarsalir
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ, 420 3330

Opunartímar
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bíllitá
Benna

Nú er tími fyrir rykfrakkann

Gamli góði rykfrakkinn, sem margir eiga inni í skáp, er fullkominn í októbermánuði. Þó að klassíski brúni rykfrakkinn sé alltaf fallegur, þá kemur hann einnig vel út í dökkgrænu og gráu. Þykk þrjónapeysa er fullkomin undir á köldum dögum, í lit sem tónar vel við frakkann. Hér eru hugmyndir frá Glamour um hvernig þú getur klæðst rykfrakkanum.



Rykfrakkinn passar nánast við allt, en sérstaklega þykka þrjónapeysu.



Afslappað og flott dress.



Það er um að gera að breyta til og dökkgrænn frakkinn er flottur við hvíta peysu og dragtarbuxur.



Rykfrakki í ljósum lit er fallegur við aðra jarðarliti.



Sami liturinn frá toppi til tóar er mjög vinsælt þessa stundina.



Ljósgrár rykfrakki fer vel með gallabuxum og svörtum stígvélum.



Húrra Reykjavík, Mads Norgaard, 46.990 kr.



GK Reykjavík, 2ND Day, 39.995 kr.



ZARA, 12.995 kr.



GK Reykjavík, Filippa K, 119.995 kr.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tisku.
● Facebook ● Instagram ● Twitter



Hörður Magnússon
Þetta var skott got.



Trygvi Aðalbjörnsson
Forsætisráðherra segir ekki sjálfgefið að ráðherfa ... að ráðherra þurfi að segja af sér embætti.

Samúel Örn Erlingsson
KR-ingar eiga hornspyrnu á hættulegum stað.

Mögnuð mismæli á ljósvakanum

Út er komin bókin Ekki misskilja mig vitlaust – mismæli og ambögur, eftir Guðjón Inga Eiríksson. Þar tekur hann saman alls kyns mismæli og eru tveir kaflar um íþróttafréttamenn. Ekki sist þar má finna skemmtileg mismæli.



Arnar Björnsson
Sennilega hentar það þjóðverjum betur að skora.

Guðmundur Benediktsson
Hjú unga lið Ajax situr eftir með súr enníð.

Heimir Karlsson
Þarna eru Guisepp Baresi og Franco Baresi. Þeir eru báðir bræður.

Edda Andrésdóttir
...og talandi um snáka, hingað er mættur Halldór Runólfsson yfirdýralæknir.



Heimir Már Pétursson
Mennirnir tveir voru allir Þjóðverjar.

Guðjón Guðmundsson
Velkomin aftur, þá er seinni hálfleikur í leik Arsenal og Tottenham að hefjast og staðan er 0-1 fyrir Tottenham.

Veljum íslenskt með skinkunni frá Stjörnugris

Eini íslenski framleiðandinn sem framleiðir eingöngu úr íslensku grísakjöti

Allar skinkur frá Stjörnugris eru eingöngu unnar úr ferskum íslenskum grísalærvöðvum sem aldrei hafa verið frystir.

Þú finnur álegginn frá Stjörnugris í öllum betri matvöruverslunum um land allt.

www.svinvirkar.is



**GARÐS
APÓTEK**
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - um land allt

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opíó kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Varmadælur & loftkæling



Kælitækni



- Kyndir húsið á veturna og kællir á sumrin
- Fyrir norðlæggar 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



Fyrsta lag Rokky er strax farið að heyrast víða um heiminn og notað í stórrí auglýsingaherferð. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÖR

Frá böski yfir í danssmell

Tónlistarkonan **Rokky** gefur út sitt fyrsta lag í dag og ætlar af því tilefni að snúa aftur til róta sinna með því að böska fyrir utan Dillon. Lagið er nú þegar notað í auglýsingaherferð keðjunnar Esprit.

Tónlistarkonan íslenska Rokky hefur búið í Berlín síðastliðin fimm ár þar sem hún hefur verið að böska á götum borgarinnar með gítarinn að vopni. Fyrsta smáskífan hennar, My Lips, er komin í spilun í útvarpi hér á landi en einnig er lagið notað í auglýsingum fyrir haustlínu Esprit þetta árið – þannig að það er spilað í Esprit verslunum um allan heim. Í dag heldur hún upp á þessa útgáfu eins og henni einni er lagið – með því að böska á Laugaveginum, í tömu húsnæði við hliðina á Dillon.

„Ég verð að spila frá fjögur til sex, þar mun ég spila akústískt, böska, vegna þess að ég er búin að vera að gera það síðustu ár. Ég mun líka taka nýja lagið en það er aðeins öðruvísi – þetta er svona elektró danslag, aðeins í öðrum dúr.“ segir Rokky sem segist hafa þyrjað að böska eftir að vinur hennar manaði hana hálfpartinn út í það.

„Vinur minn var að fara að böska og ég sagði við hann að ég myndi kíkja á hann. Hann svaraði „já og þú mátt prófa...“ ef þú þorir, hehe,“ þannig að ég sagði „réttu mér gítarinn“ og spilaði í einhverjar 40 mínútur þangað til hann bað mig að rétta sér gítarinn aftur. Ég gerði þetta nokkrum sinnum með honum eftir þetta en ákvað svo að mig langaði til að spila ein allan tímann og ekki sífellt að skiptast á... svo var hann líka flúi því ég var að græða meiri pening heldur en hann,“ segir Rokky og hlær. Hún keypti sér græjur eftir það og fór á fulla ferð út

ÞANNIG AÐ ÉG SAGDI „RÉTTU MÉR GÍTARINN“ OG SPILAÐI Í EINHVERJAR 40 MÍNÚTUR ÞANGAÐ TIL HANN BAÐ MIG AÐ RÉTTA SÉR GÍTARINN AFTUR.

í böskjó á götum stórborgarinnar. Hún segir að þaðan hafi hún ákvað konar sögur, enda margt skrítið á sveimi í Berlín.

„Eitt skiptið þá kom róni í engum skóm og settist fyrir framan mig, rúllaði sér sigarettu í rölegheitum og sat þar í svona klukkutíma – hann var sko ekki í skóm! – og að lokum dregur hann upp 10 evru seðil sem hann gefur mér! Ég vissi ekki hvað var í gangi, hvort þetta væri falin myndavél. Það er nefnilega þannig í Berlín að það er oft ótrúlegasta fólk sem gefur þér seðla.“

My Lips var lag sem Rokky henti upp á iPadinum sínum fyrir um einu ári.

„Það var plötufyrirtæki frá Bandaríkjunum sem vildi fá mig á samning fyrir á árinu, en eftir að lögfærðingurinn minn hafði rennt í gegnum þann samning sagði hann mér að þetta væri alls ekki góður dill. Þann-

ig að ég sagði nei núna september við því – en mig langaði samt að gefa út þetta lag, þannig að ég fór og talaði við fólk sem ég þekki og keyrði þetta í gang. Þetta er gefið út af mínu eigin útgáfufyrirtæki, Rokky Music, í gegnum dreifingaraðila á netinu.“

Fríðfinnur Oculus, tónlistargaldramaðurinn mikli, mixaði lagið og segir Rokky að hann hafi tekið það úr 90% upp í heil 100%.

Rokky segir það rétt að lagið sé notað af Esprit um þessar myndir til að auglýsa haustlíuna þeirra.

„Ég þekki gaurinn sem gerði auglýsinguna en það var komið lag með einhverjum öðrum í hana. Hann ákvað að prófa bara í gamni að tjekka hvort þau væru til í að nota mitt lag sem þau voru. Það var algjörlega frábært. Þetta „kikk-startaði“ svo mörgu og var mjög gott fyrir sjálfstraustið.“

Á næsta ári er von á nýju lagi og tónlistar myndbandi frá Rokky. Hún segist vera með nokkur lög á lager sem verði gefin út í röð og að það sé EP-plata í vinnslu.

„Þetta verður allt í þessum dans-elektró-stíl. Astæðan er sú að ég vil koma fram og vil fá fólk til að dansa með mér. Svo bý ég í Berlín og elska að fara á klúbba og dans – það er auðvitað meira hevi teknó sem er spilað þar, en ég er að gera aðeins glaðlegri tónlist.“

Rokky verður böskandi við Dillon í dag frá 15 til 18 þar sem hún endar á My Lips. Það er ekki vitlaust að kíkja á Rokky og geta í framtíðinni sagst hafa séð hana áður en hún var fræg.

stefanthor@frettabladid.is

SUNSTAR
GUM
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.™

Tannlæknar
mæla með
GUM
tannvörum

Mundir þú eftir að
bursta og skola í
morgun?

Fæst í næsta
apóteki og helstu
stórmörkuðum



ARTASAN
www.artasan.is

gæði - þekking - þjónusta

STIMPLAR LASERSKURÐUR

... og svo miklu meira



VÍÐTALSHERBERGI

AÐSTOÐARSKÓLASTJÓRI



BODI
Stimplagerð bodi.is
STIMPLAÐIR FYRIR GÆÐI

Stimplar af öllum gerðum
og stærðum.
Pantaðu stimpil á bodi.is

SÍMAR AUGLÝSINGADELDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Víðardóttir johanna@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401; Guðaf Bjarnsson gustaf@frettabladid.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Sigfus Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Valdimar Bríggsson valdimar@frettabladid.is, Ólafur Geirsson olafur@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 512-5402; Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson joni@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elín Albertsdóttir elin@frettabladid.is og Ragnheiður Tryggvadóttir heidi@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR: FASTEIGNIR SÍMI 512-5403; Hramnar Helguson hramnar@frettabladid.is, Víbar Ing Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407; Ana Rut Kristinsdóttir amanar@frettabladid.is, Guðbrán Inga Crétarsdóttir gudruning@frettabladid.is

Fjarðarkeup og Góa
kynna með stolti

Jólagestir

2018

Þjórgvins

Þökkum
ótrúlegar
viðtökur!

20. - 22. DESEMBER Í HÖRPU



AUKATÓNLEIKAR 20. DESEMBER KOMNIR Í SÖLU!

FERNIR TÓNLEIKAR SVO TIL UPPSELDIR

BJÖRGVIN HALLDÓRSSON · DAÐI FREYR · DAGUR SIGURÐSSON · FRÍÐRIK DÓR
GISSUR PÁLL · GLOWIE · JÓHANNA GUÐRÚN · SELMA BJÖRNSDÓTTIR · SVALA

OG SÍÐAST EN EKKI SÍST JÓLASTJARNAN 2018

STÓRSVEITJÓLAGESTA UNDIR STJÓRN ÞÓRIS BALDURSSONAR · STRENGIASVEIT UNDIR STJÓRN GEIRPRÚÐAR ÁSU GUÐJÓNSDÓTTUR · REYKJAVÍK GOSPEL COMPANY UNDIR STJÓRN ÓSKARS EINARSSONAR
KARLAKÓRINN PRESTIR UNDIR STJÓRN ÁSTVALDS TRAUASONAR · BARNAKÓR KÁRSNESSKÓLA UNDIR STJÓRN ÁLFHEIDAR BJÖRGVINDÓTTUR DANSSARAR ÚR DANSSKÓLA SIGURDAR HÁKONARSSONAR

HANDRIT BJÖRN G. BJÖRNSSON LEIKSTJÓRN GUNNAR HELGASON



FK
FJARÐARKEUP

Miðasala fer fram á harpa.is/jolagestir og í síma 528 5050
Nánar á senalive.is/jolagestir og jolagestir.is • Jólagestir

senalive
LIVE!

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 VIÐSVEGAR ÁM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing

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

BAKÞANKAR

Mariu
Bjarnadóttur



Ríkisstarfsmenn

Þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar í ár er svo spennandi að topp 10 listinn minn yfir áhugaverð þingmál er topp 19 listi. Á listanum eru meðal annars fimm frumvörp sem eiga að styrkja tjáningarfrelsið, uppáhalds mannréttindin mín. Eitt þeirra miðar að því að skýra lögbundnar takmarkanir á tjáningarfrelsi opinberra starfsmanna. Þetta þykir mér spennandi, bæði af persónulegum og faglegum ástæðum.

Þau sjö ár sem ég var ríkisstarfsmaður treysti ég mér ekki til þess að hafa sterka skoðun á nokkru einasta pólitisku málefni á almannafæri, nema þegar ég var í fæðingarorlofi. Ég lækaði almennt ekkert á samfélagsmiðlum ef það varðaði eitthvað umdeildara en lýsingu við gangbrautir. Sagði fátt um samfélagsleg málefni, jafnvel þegar ég hafði á þeim skoðanir sem borgari eða þekkingu sem sérfræðingur. Þegar ráðherrann minn stóð í pontu á Alþingi og hélt því fram að einhver samstarfsmanna minna gæti hafa framið alvarlegt lögbrot sagði ég ekkert á almannafæri. Ekki múkk.

Líklega tók ég lögbundnar skerðingar á tjáningarfrelsi opinberra starfsmanna full alvarlega. Mér til varnaðar er ég lögfræðingur. Því getur fylgt að taka lög alvarlega. Ég tjáði mig líka alveg, en bara í öruggum rýmum; við vinnufélagi, í saumaklúbb eða við kvöldmatarborðið (og axla samhlíða fulla ábyrgð á því að börnin mín lærðu snemma að blóta).

Þó að lögin um þagnarskyldu opinberra starfsmanna hafi sannarlega ekki haldið aftur af öllum opinberum starfsmönnum með sama hætti, er frumvarpið sem kynnt hefur verið til þess fallið að hafa jákvæð áhrif á samfélagslega umræðu. Í það minnsta spái ég því að það muni fjölga lækum á samfélagsmiðlum verulega.



Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum

Iceland

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.



TEMPUR-DAGAR

25%
AFSLÁTTUR
KOMDU NÚNA!



AÐ SOFA ER EITT
AÐ HVÍLAST ER ANNAN

LOKAHELGI
TEMPUR-DAGA

Nýjar gerðir
og fjölbreytt úrval

TEMPUR
heilsukodda

TEMPUR® Hybrid

Hönnuð fyrir sneggra viðbragð

TEMPUR® Original

Hönnuð fyrir meiri stuðning

TEMPUR® Cloud

Hönnuð fyrir meiri mykt

QUICKREFRESH™ ÁKLÆÐI

Rennilás gerir það afar einfalt er að taka Quick-Refresh áklæðið af TEMPUR dýnuni og þvo.



FAKAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

Betra
BAK