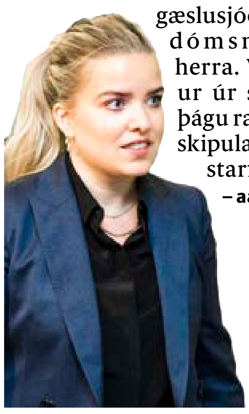
FRÉTTABLAÐIÐ
236. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 10. OKTÓBER 2019

Haldlagt fé fer í löggæslusjóð

LÖGREGLUMÁL Bandarísk stjórnvöld hafa afhent íslenskum stjórnvöldum tæpar þrjár milljónir dollara fyrir aðstoð við upprætingu ólöglegu sölusíðunnar Silk Road, sem hýst var hérlendis. Um er að

Bandarísk yfirvöld afhentu Íslendingum 355 milljónir króna fyrir aðstoð við upprætingu ólöglegrar sölusíðu árið 2013.

ræða söluandvirði tugþúsunda bitcoina sem hýst voru í gagnaveri hér á landi og haldlögð voru í samræmdum lögregluaðgerðum beggja landa. Ríkisstjórn Íslands hefur ákveðið að féð renni í sérstakan löggæslusjóð á forræði dómsmálaráðherra. Veitt verður úr sjóðnum í þágu rannsókna á skipulagðri brotastarfsemi. – aá



Tyrkir ráðast gegn Kúrdum

ERLENT Loftárásir og árásir stórskotaliðs Tyrklandshers og stjórnarhers Sýrlands á valin skotmörk í héröðum Kúrda í Norður-Sýrlandi hófust um miðjan dag í gær. Erdogan Tyrklandsforseti kallar aðgerðirnar Friðarvorið. Árásirnar koma í beinu framhaldi af brotthvarfi bandaríska hersins af svæðinu og þrátt fyrir hótanir Donalds Trump um að árásirnar myndu draga dilk á eftir sér. Talsmaður hers Kúrda segir að loftárásirnar hafi beinst gegn almennum borgurum og heimilum. Hundruð manna eru á flótta frá átakasvæðum. – khg

LEITIN AÐ ÞÖGNINNI

Hávaði á ekki að vera meiri en 30 dBA á nóttunni fyrir gæðasvefn og minni en 35 dBA í skólastofum til að gefa tækifæri til gæðakennslu og góðra námsskilyrða.

40% Evrópubúa búa við umferðarhávaða sem er meiri en 55 dBA.

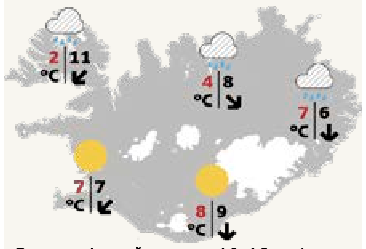
20% íbúa álfunnar búa við hljóðstyrk sem fer yfir 65 dBA á daginn.

30% Evrópubúa og rúmlega það búa við hljóðstyrk sem fer yfir 55 dBA á nóttunni.

Það er mikil heilahvíld í þögn en áreitið sem er úti um allt er áskorun. Tónlist og umhverfishljóð hafa áhrif. Núvitund er ein leið til að takast á við þetta. Hávaði getur valdið heilsufarsvandamálum. →12

BLEIKA SLAUFAN FÆST Á VÖLDUM SÖLUSTÖÐUM
Þú finnur næsta sölustað á bleikaslaufan.is

Veður



Gengur í norðaustan 10-18 m/s í dag, en að mestu hægari S- og SA-lands. Víða rigning og snjókoma til fjalla, jafnvel talsverð úrkoma á köflum um landið NA-vert. Bjart með köflum SV-til. SJÁ SÍÐU 34

Túlípanarnir eftirsóttu eru ófáanlegir á Íslandi sem stendur.

Vilja vinna bug á túlípanaskorti

VIÐSKIPTI Afskornir túlípanar eru ófáanlegir á Íslandi þessa dagana. Það þarf þó ekki að koma að öllu leyti á óvart því innlendir framleiðendur geta bara boðið upp á þessi vinsælu blóm frá desembermánuði til páska. Þessu vilja blómaheildsalar breyta og vilja ólmir flytja inn túlípana þaðan sem framboðið er nægt allt árið um kring. Það sem hamlar þó innflutningi eru gríðarlega háir tollar á vöruna.

Félag atvinnurekenda hefur sent ráðgjafarnefnd um inn- og útflutning landbúnaðarvara erindi þar sem farið er fram á að hinir háu tollar verði felldir niður. „Tollurinn er gríðarlega hár. Verðtollur er 30 prósent og auk þess er 95 króna stykkjatollur á hvert blóm. Tíu túlípana búnt, sem kostar 600 krónur í innkaupum, fær því á sig 1.130 krónur í toll, þannig að innkaupsverðið hartnær þrefaldast. Þessi skattlagning er að mati FA ekki forsvaranleg gagnvart neytendum,“ segir Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri samtakanna.

Blómasalar eru á því að talsverð eftirspurn sé eftir túlípönum allt árið um kring en þó virðist ekki einhugur um hvort þörf sé á innflutningi. „Mér finnst bara hið besta mál að sum blóm séu bara fáanleg yfir eitthvað tímabil. Það er nóg af öðrum fallegum blómum til,“ segir Sigríður Gunnarsdóttir, blómasali í 18 rauðum rósum í Kópavogi. **– bþ**

Perry á Íslandi

Rick Perry, orkumálaráðherra Bandaríkjanna og fyrrverandi ríkisstjóri Texas, heimsótti höfuðstöðvar HS Orku í Svartsengi eftir hádegi í gær og ræddi við Finn Beck forstjóra. Perry er ræðumaður á ráðstefnunni Arctic Circle sem hefst í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Prestur sat fund á Reykjalundi

HEILBRIGÐISMÁL Kallað var á prest til að vera viðstaddur starfsmannafund á Reykjalundi nýverið eftir að Birgi Gunnarsyni, forstjóra Reykjalundar til 12 ára, var sagt upp. Ekki er búið að auglýsa stöðu nýs forstjóra.

„Hann var þarna sem sálgætir. Það var ákveðið að kalla til einstakling sem hefur mikla reynslu í því að ræða við fólk þegar upp koma atvik, sem setja sorg í fólk,“ segir Sveinn Guðmundsson, stjórnarformaður samtakanna SÍBS.

Viðmælendur Fréttablaðsins innan Reykjalundar segja ástandið viðkvæmt og að starfsfólki líði mörgu hverju illa. Andrúmsloftið hafi verið þungt í nokkurn tíma áður en Birgi var sagt upp.

Það skánaði ekki þegar Magnúsi Ólafssyni, forstöðumanni lækninga á Reykjalundi, var sagt upp seinnipartinn í gær. Fundað verður með starfsmönnum í dag . **– ab**

Tugmilljóna styrkir Kiwanis til geðverndar

Kiwanishreyfingin gaf á dögunum 20 milljónir til styrktar geðheilbrigðismálum. BUGL hlaut 10 milljóna króna styrk og Píeta samtökin einnig. Verkefnið er kallað K-dagurinn og fer fram sem sala á K-lyklinum um land allt.

SAMFÉLAG „Þetta verkefni er unnið í sjálfboðaliðavinnu eins og allt annað starf Kiwanis,“ segir Gylfi Ingvarsson, formaður K-dagsnefndar Kiwanis. „Við erum ekki með neina launaða sölumenn þannig að allt söfnunarfé fer til styrktar verkefninu,“ bætir hann við.

„Við höfum gert þetta fimmtán sinnum á síðastliðnum 45 árum og uppreiknað eru þetta trúlega um eða yfir 300 milljónir sem við höfum safnað,“ segir Gylfi.

Kiwanishreyfingin hefur í gegnum tíðina veitt styrki til ýmissa málefna sem öll tengjast geðvernd á einhvern hátt. Í ár hlutu Barna- og unglingageðdeild og Píeta samtökin hvort um sig 10 milljóna króna styrk frá Kiwanis. Styrkurinn er ágóði af sölu K-lykilsins sem seldur er á þriggja ára fresti. „Við völdum þessi tvö málefni núna og við gerðum það líka árið 2016,“ segir Gylfi.

„BUGL hefur langoftast fengið styrk frá okkur en markmið Kiwanishreyfingarinnar er „Hjálpum börnum heimsins“ og þar passar BUGL vel inn,“ segir Gylfi.

„Árið 2016 vorum við svo að kynna okkur starfsemi í kringum geðræn vandamál og funduðum með Píeta samtökunum sem voru þá rétt að byrja hér á landi. Þegar þau kynntu fyrir okkur starfsemi sína fannst okkur hún bæði mikilvæg og áhugaverð,“ segir hann.

„Við ákváðum að styrkja Píeta þrátt fyrir að samtökin væru ný af nálinni og það gæti verið áskorun. Þau sögðu okkur svo síðar að styrkurinn frá okkur hefði verið hvatning og viðurkenning til þess að halda áfram,“ segir Gylfi. „Þau voru svo ánægð að þau spurðu hvort þau mættu knúsa okkur, það voru viðbrögðin, alveg frábært,“ bætir hann við glaður í bragði.

Barna- og unglingageðdeild hlaut 10 milljónir í styrk frá Kiwanis.

> **Landsmenn hafa tekið mjög vel í verkefnið og það er ekkert mál að selja lykilinn.**
>
> Gylfi Ingvarsson, formaður K-dagsnefndar Kiwanis

Gylfi segir allar líkur á því að farið verði aftur í verkefnið að þremur árum liðnum og vonast hann til þess að enn sem áður verði safnað til styrktar geðvernd á Íslandi.

„Landsmenn hafa tekið mjög vel í verkefnið og það er ekkert mál að selja lykilinn. Það er frábært að geta styrkt samtök í geðvernd hér á landi og svo hefur þetta bæði ýtt undir opnari umræðu um geðheilbrigðismál og hvatt fleiri fyrirtæki og félagasamtök til þess að styrkja málaflokkinn,“ segir Gylfi og bætir við að Kiwanishreyfingin þakki landsmönnum stuðninginn.

birnadrofn@frettabladid.is

+PLÚS

Perry skoðar aðstæður

Rick Perry, orkumálaráðherra Bandaríkjanna, heimsótti höfuðstöðvar HS Orku í Svartsengi í gær.

HÚSASMIÐJAN
blómaval
Húsasmiðjublaðið
er komið út
Skoðaðu tilboðin á husa.is
Flísar
Parket
FLÍSAR
Viltu vinna
100.000 kr.
inneign í Húsasmiðjunni.
Drögum einn heppinn
vin okkar á facebook
föstudaginn
11. október
Allar flísar
og parket
25%
afsláttur
Ný og
glæsileg flísa-
og parketdeild
í Húsasmiðjunni
í Skútuvogi
Haustveisla
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.
LADY er bæði Svansvottuð
og með Evrópublómið
25%
Málning
afsláttur
af allri LADY innimálningu
JOTUN
LADY
PURE COLOR
GROHE
25%
Blöndunartæki
afsláttur
af öllum GROHE sturtutækjum,
handbrúsum og blöndunartækjum
BEKA
25%
Pottar & pönnur
afsláttur
af öllum BEKA pottum og pönnum
HiKOKI
Allt að
30%
Verkfæri
afsláttur
af völdum Hikoki verkfærum
LAUFEN
25%
Baðtæki
afsláttur
af öllum LAUFEN salernum
og handlaugum
Nilfisk
25%
Háþrýstidælur
afsláttur
af völdum NILFISK háþrýstidælum
og ryksugum
PHILIPS
25%
Philips ljós
afsláttur
af öllum Philips ljósum
Gildir ekki af HUE
25%
afsláttur
af haustlaukum
Eitt mesta úrval
landsins af haustlaukum
Nú er rétti tíminn til að setja niður haustlauka.
Haustlaukar, loforð um litríkt vor.
Erikur 3 stk.
999kr
Erikur/callunur
Margar gerðir, þú velur lit og tegund.
Blómapottar seldir sér

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 **Alvarlegt vinnuslys: Klemmdist á milli bílhræs og vinnuvélar** Maðurinn var að störfum hjá málmvinnslufyrirtækinu Furu.

2 **Fjórtán álftir drepnar: „Bara lögbrot og ekkert flóknara en það“** Gunnar Þór Hallgrímsson fuglafræðingur segir að eðlilegast væri að kæra atburðinn beint til lögreglu.

3 **Níu ára barn ákært fyrir að hafa myrt fimm manns** Dauðsföllin urðu eftir íkveikju í hjólhýsagarði í Illinois fylki í Bandaríkjunum.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á **www.frettabladid.is**

Sakar ráðherra um trúnaðarbrest vegna NPA fyrir börn

STJÓRNSÝSLA Samband íslenskra sveitarfélaga krefst þess í bréfi til félagsmálaráðherra að ráðuneytið „dragi tafarlaust til baka ráðagerðir“ um „gerbreyttan útreikning á hlutdeild ríkisins í samningsfjárhæðum NPA-samninga. Ráðuneytið segir NPA „ekki hugsað fyrir börn“.

Karl Björnsson, framkvæmdastjóri SÍS, segir í bréfi til Ásmundar Einars Daðasonar, félags- og barnamálaráðherra, að það komi „sambandinu algerlega á óvart að ráðuneytið væri að boða til fundar þau sveitarfélög sem hafa NPA-samninga“ eftir að áður hafi verið ákveðið að leysa úr ágreiningi í samræmi við bráðabirgðaákvæði í lögum. „Umrædd breyting samræmist hvorki gildandi lögum, reglugerð né viðtekinni framkvæmd við innleiðingu NPA allt frá 2012. Nái hún fram að ganga myndi það kollvarpa fjárhagslegum samskiptum vegna verkefnisins enda sætu sveitarfélög uppi með útgjaldaauka sem gæti numið allt að 100 milljónum króna á ársgrundvelli.“ Karl segir sambandið krefjast þess að ráðuneytið dragi þessar ráðagerðir til baka tafarlaust. „Má augljóst vera að útspil af þessu tagi – án nokkurs samráðs við sambandið – er til þess fallið að skaða traust og trúnað í samskiptum milli stjórnsýslustiga,“ undirstrikar framkvæmdastjórinn.

Karl Björnsson, framkvæmdastjóri SÍS.

Bréfi framkvæmdastjórans fylgir minnisblað frá lögfræðisviði sambandsins. Er þar vitnað til fundargerðar frá 18. september. „Ráðuneytið segir það skýrt að NPA er ekki hugsað fyrir börn, en gæti mögulega átt við fyrir ungmenni,“ er rakið úr fundargerðinni. **gar@frettabladid.is**

Sjá nánar á **frettabladid.is**

Fé fyrir Silk Road-rannsókn komið í nýjan löggæslusjóð

Bandarísk stjórnvöld hafa afhent íslenskum stjórnvöldum tæpar þrjár milljónir dollara vegna aðstoðar við upprætingu ólöglegu sölusíðunnar Silk Road. Síðan var hýst hér á landi. Féð, alls 355 milljónir króna, hefur þegar verið afhent. Því verður varið til rannsókna á skipulagðri brotastarfsemi.

Sigríður Björk Guðjónsdóttir lögreglustjóri og Karl Steinar Valsson, yfirmaður miðlægrar deildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, sem fer fyrir rannsóknum á skipulagðri brotastarfsemi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

LÖGREGLUMÁL Íslensk stjórnvöld hafa móttekið 355 milljónir króna frá bandarískum yfirvöldum fyrir aðstoð við upprætingu umfangsmikilla fíkniefnaviðskipta á sölusíðunni Silk Road. Um er að ræða söluandvirði tugþúsunda bitcoina sem hýst voru í gagnaveri hér á landi og haldlögð voru í samstilltum aðgerðum íslensku lögreglunnar og bandarísku alríkislögreglunnar í október 2013.

„Eftir að ljóst varð að upphæð þessi yrði lögð inn í ríkissjóð var ákveðið að hún rynni í sérstakan löggæslusjóð á forræði dómsmálaráðherra,“ segir Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra. Veitt verði úr sjóðnum í þágu rannsókna á skipulagðri brotastarfsemi. Þessi ráðstöfun hafi þegar verið samþykkt í ríkisstjórn og fjárhæðin verið lögð inn í sjóðinn.

Í Bandaríkjunum er ekki óalgengt að andvirði ólöglegs ávinnings af lögbrotum sé látið renna til lögreglunnar eða þess embættis sem rannsakar og upplýsir um þau og var það vilji saksóknara Silk Road-málsins vestanhafs að íslenska lögreglan fengi tæpar 2,9 milljónir dollara eða 15 prósent þess fjár sem fékkst fyrir þau bitcoin sem gerð voru upptæk í málinu. Samkvæmt íslenskum lögum rennur andvirði upptekinna verðmæta hins vegar óskipt í ríkissjóð og getur því ekki farið beint til lögreglunnar að óbreyttum lögum.

Spurð nánar um fjárveitingar úr sjóðnum segir Áslaug að tekið verði mið af tillögum nefndar sem skipuð var í kjölfar útkomu skýrslu ríkislögreglustjóra um skipulagða brotastarfsemi í vor.

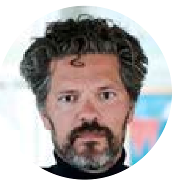
Það var ungur tölvunörd, Ross Ulbricht, sem opnaði Silk Road árið 2011 sem vettvang frjálsra viðskipta án afskipta yfirvalda. Ulbricht hefur verið lýst sem áköfum frjálshyggjumanni, stuðningsmanni kenninga Ayn Rand og hörðum andstæðingi stríðsins gegn fíkniefnum. Síðan var að mestu leyti vettvangur fíkniefnasölu en þar var einnig hægt að kaupa annan varning eins og vopn, leiðbeiningar um skjalafals og jafnvel lista yfir leigumorðingja. Öll viðskipti á síðunni fóru fram með rafmyntinni bitcoin sem tryggði nafnleysi í viðskiptunum.

Framan af gekk bandarísku alríkislögreglunni illa að finna hýsingarstað síðunnar en þegar loks tókst að staðsetja hýsinguna í gagnaveri Advania á Íslandi var óskað eftir samvinnu íslenskra yfirvalda. Í október 2013 eftir margra mánaða undirbúning var farið í samstilltar aðgerðir og Silk Road-vefsíðan var tekin niður hér á landi og hald lagt á bitcoin að jafnvirði um þriggja milljóna Bandaríkjadala. Ulbricht var á sama tíma handtekinn á bókasafni í San Francisco þar sem hann sat við fartölvu sína með síðuna opna og opna tengingu inn á bitcoin-veskið sitt. Veskið var það sönnunargagn sem vó þyngst í sakfellingu hans.

Rannsókn málsins var bæði umfangsmikil og jafnvel dramatísk á köflum. Einn rannsakenda brá sér til að mynda í gervi leigumorðingja á vefsvæðinu og bauð sig fram þegar Ulbricht kallaði eftir aftöku meints uppljóstrara á síðunni. Umræddur rannsakandi endaði svo sjálfur á sakamannabekk í málinu ásamt starfsfélaga sínum hjá Alríkislögreglunni er upp komst að þeir hefðu nýtt aðstöðu sína til að kúga fé af notendum síðunnar. Fengu þeir báðir nokkurra ára fangelsi fyrir brot sín. Forsprakkinn Ross Ulbricht afplánar hins vegar tvöfaldan lífstíðardóm. **adalheidur@frettabladid.is**

Beri keim af verktakagræðgi

REYKJAVÍK „Mér finnst þetta bera keim af vanhugsaðri verktakagræðgi. Þarna er um að ræða lóðir sem voru seldar með mjög skýrum kvöðum um að taka þátt í innviðakostnaði á svæðinu,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.



Dagur B. Eggertsson.

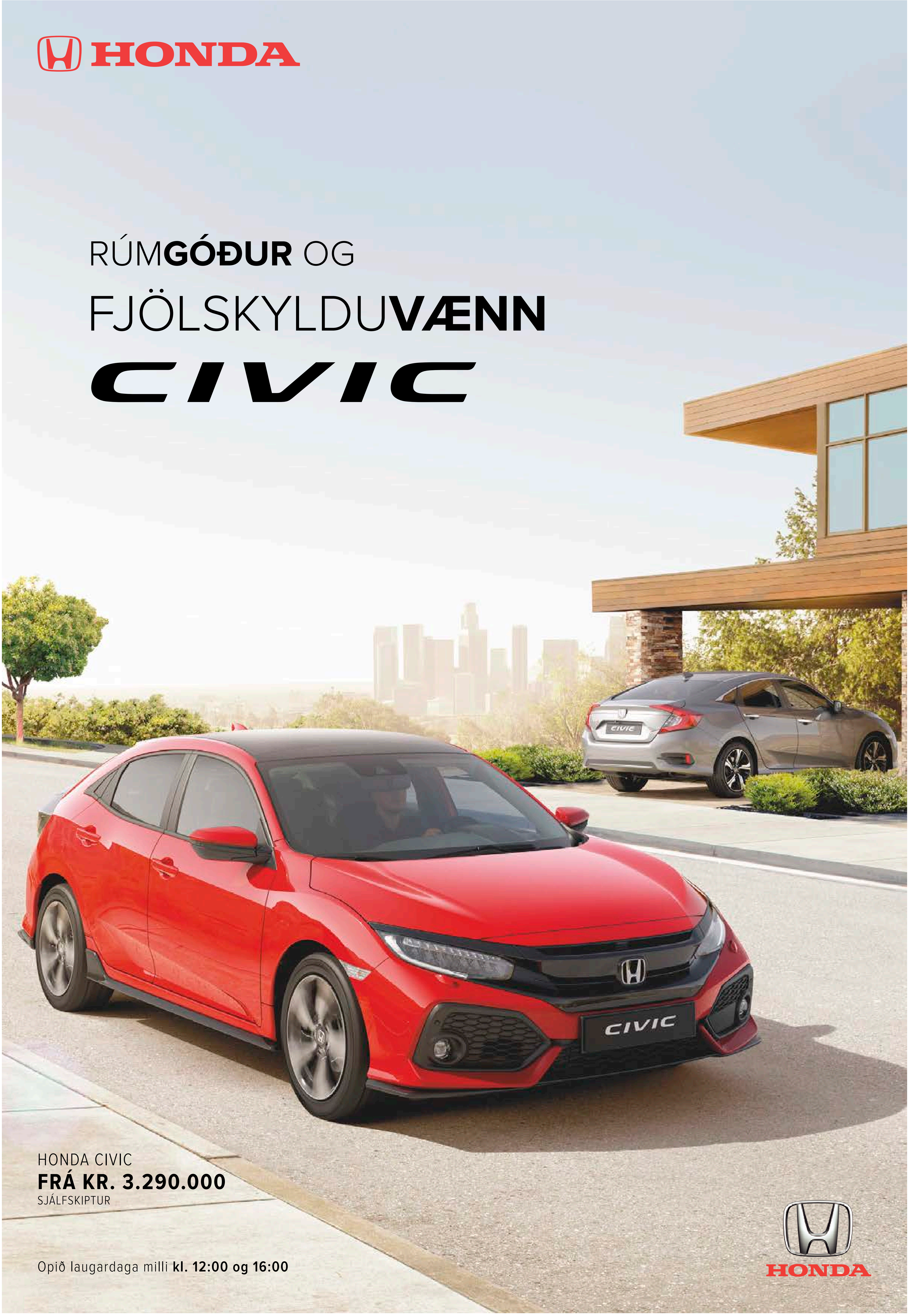
Líkt og kom fram í gær hafa verktakafyrirtæki, í samstarfi við Samtök iðnaðarins, stefnt Reykjavíkurborg vegna innviðagjalda.

Dagur segir það ekki ganga upp að ætla að láta borgarbúa borga reikninginn þegar búið var að semja um annað. „Það lá algjörlega fyrir hver þeirra hlutur hvers og eins væri, og það hafði áhrif á það sem þeir borguðu fyrir byggingarréttinn.“ **– ab**

ÁRÉTTING

Vegna forsíðumyndatexta í gær er áréttað að UNESCO hefur ekki skorið úr um hvort umsvif köfunarfyrirtækja samrýmist stöðu Þingvalla á heimsminjaskrá.

ISBAND
UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
Jeep THERE'S ONLY ONE



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

Umboðsaðilar: Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

0% NÚLL VEXTIR

TRYGGÐU ÞÉR:
- Enga vexti
- Engin lántökugjöld
- Hraðari eignamyndun
- Lægri mánaðargreiðslur

NOTAÐIR BÍLAR

Við förum alla leið og bjóðum núll prósent vexti við fjármögnun á völdum notuðum bílum, í takmarkaðan tíma.

TOYOTA YARIS
Skráður: 2017 / Bensín
Beinskiptur / 60.000 km.
VERÐ: 1.290.000 KR.

SSANGYONG REXTON HLX
Skráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / 112.000 km.
VERÐ: 2.590.000 KR.

DACIA DUSTER
Skráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / 64.000 km.
VERÐ: 1.990.000 KR.

OPEL CORSA INNOVATION
Skráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / 57.000 km.
VERÐ: 2.190.000 KR.

NISSAN JUKE CENTA PLUS
Skráður: 2016 / Bensín
Sjálfskiptur / 29.000 km.
VERÐ: 2.990.000 KR.

OPEL MOKKA 4X4
Skráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / 60.000 km.
VERÐ: 3.490.000 KR.

TOYOTA C-HR
Skráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / 50.000 km.
VERÐ: 3.490.000 KR.

SSANGYONG TIVOLI XLV DLX
Skráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / 60.000 km.
VERÐ: 2.650.000 KR.

Bílabúð Benna
benni.is

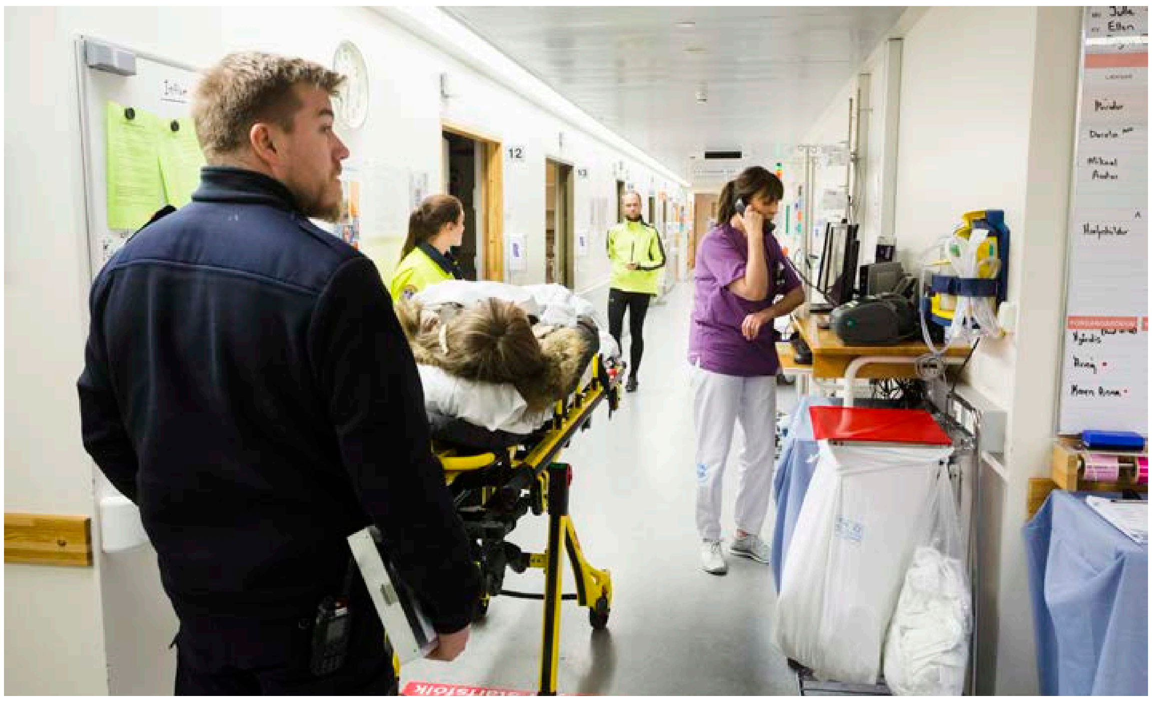
Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 9-18

Núll prósent vextir, allt að 80% fjármögnun í allt að 24 mánuði af völdum notuðum bílum.
Birt með fyrirvara um mynd og textabrengl.



Í sumar fékk bráðalækningadeild Landspítalans viðurkenningu til að veita fullt sérnám. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Þörf sé fyrir 72 nýja sérnámslækna á ári

Formaður framhaldsmenntunarráðs lækninga segir fyrirkomulag sérnáms snúast um grundvallarspurningar varðandi framtíðarskipulag heilbrigðiskerfisins. Mikilvægt sé að byggja upp alþjóðlega viðurkennt vinnuumhverfi.

HEILBRIGÐISMÁL „Ákvörðunin um það hvaða sérnám á að veita á Íslandi, hve margir eru skráðir í viðkomandi sérnám og að hve miklu leyti það er veitt hér eru grundvallarspurningar varðandi framtíðarskipulag heilbrigðiskerfisins,“ segir Tómas Þór Ágústsson, formaður framhaldsmenntunarráðs lækninga á Landspítala.

Nú eru um 170 manns í sérnámi á Íslandi en í sumar fékk bráðalækningadeild Landspítala viðurkenningu mats- og hæfisnefndar heilbrigðisráðuneytisins til að veita fullt sérnám í bráðalækningum.

Að sögn Tómasar hefur geta kerfisins hér til að veita sérnámsmenntun ekki verið formlega metin en það sé í vinnslu.

„Þetta hefur verið greint innan spítalans og við áætlum að það þurfi að ráða að minnsta kosti 72 nýja sérnámslækna á ári til að viðhalda sama læknafjölda og í dag og fylgja þróun nágrannalandanna. Forsendur þessarar greiningar eru takmarkaðar og byggja meðal annars á núverandi fjölda sérfræðilækna og aldursdreifingu þeirra.“

Í fyrra voru ráðnir 58 nýir sérnámslæknar, langflestir í heimilislækningum og almennum lyflækningum. Tómas segir aðsóknina í sérnámið góða og sér fram á að námið muni halda áfram að vaxa.

> **Það sem við þurfum á Íslandi næstu áratugina er fólk sem getur sinnt stærstu og algengustu vandamálunum sem geta samt verið flókin.**
>
> Tómas Þór Ágústsson, formaður framhaldsmenntunarráðs lækninga

„Það er líka mikilvægt að átta sig á því að sama í hvaða sérnámi fólk er, þá er þetta fólkið í framlínunni á háskólasjúkrahúsinu. Þetta er fólkið sem er á vöktunum og sinnir sjúklingunum og er mjög mikilvægur hluti af mannafla spítalans.“

Tómas bendir á að á Íslandi sé aðeins eitt háskólasjúkrahús auk kennslusjúkrahúss á Akureyri. Um fyrirsjáanlega framtíð séu því aðeins burðir til að veita sérnám í grunnþáttum stærstu sérgreinanna eins og heimilislækninga, geðlækninga, almennra lyflækninga og nú bráðalækninga.

„Það sem við þurfum á Íslandi næstu áratugina er fólk sem getur sinnt stærstu og algengustu vandamálunum sem geta samt verið flókin. Það er þetta sem við erum að búa til en undirsérgreinanám og flóknara sérnám erum við auðvitað ekki í stöðu til að veita,“ segir Tómas.

Það hafi augljóslega jákvæð áhrif á gæði þjónustunnar að fólk sé að vinna í alþjóðlega viðurkenndu og vottuðu umhverfi. Fólk sem alist upp í slíku umhverfi sé miklu líklegra til að koma aftur heim og halda áfram að vinna innan þess kerfis.

„Þetta leikur stórt hlutverk í framtíðarlöðun lækna og heilbrigðisstarfsfólks. Það er ekki hægt að reiða sig á heppni varðandi það hvaða fólk fer í hvaða sérgrein einhvers staðar í útlöndum og hverjir koma aftur heim. Það er ekki forsvaranlegt til lengri tíma þótt það hafi kannski virkað ágætlega hingað til.“

Hann segir að í sérnáminu hérlendis sé lögð mikil áhersla á samvinnu við virtar erlendar stofnanir. „Í dag er það í öllu sérnámi, nema í heimilislækningum og geðlækningum, að fólk þarf að taka hluta námsins erlendis. Við megum samt ekki gleyma því að við erum að mennta og þjálfa lækna fyrir Ísland. Þessi þjálfun verður að vera viðeigandi fyrir Ísland.“ **sighvatur@frettabladid.is**

Björn og Hjörleifur um Silfrumálið

UMHVERFISMÁL Björn Bjarnason, formaður Þingvallanefndar til sautján ára, vill draga úr ágangi kafara í gjána Silfru. Hjörleifur Guttormsson, sem sat í nefndinni í tólf ár, segir starfsemina á engan hátt samræmast eðlilegum rekstri þjóðgarðsins.

Báðir hafa Björn og Hjörleifur átt sæti í Þingvallanefnd; Hjörleifur árin 1980 til 1992 og Björn gegndi þar formennsku í sautján ár en lét af henni fyrir tíu árum.

Fyrir um ári sendi Hjörleifur Þingvallanefnd ýmsar hugmyndir sínar um starfsemi Þingvallaþjóðgarðs. Var þar sérstaklega tekið á köfunarmálunum.

> **Þessi starfsemi samræmist á engan hátt eðlilegum rekstri.**
>
> Hjörleifur Guttormsson

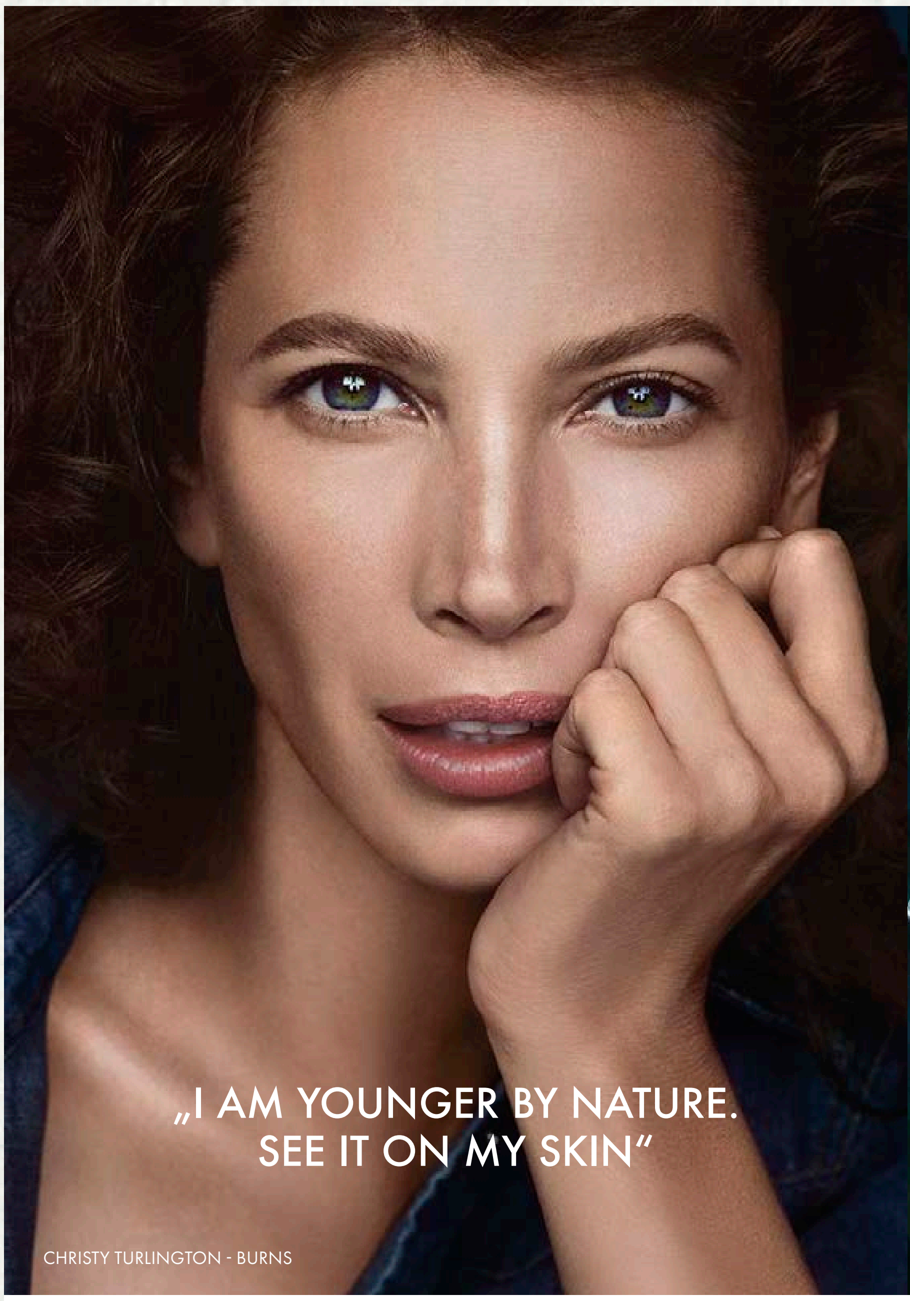
„Um leið og þarna verði byggð upp aðstaða, meðal annars til köfunar, ber að leggja af köfun í Silfru í hjarta þjóðgarðsins, en 56 þúsund manns fóru í gjána á árinu 2017. Þessi starfsemi samræmist á engan hátt eðlilegum rekstri,“ sagði Hjörleifur og vitnaði í stefnu þjóðgarðsins að slíkri þjónustu yrði almennt valinn staður í hæfilegri fjarlægð frá þinghelginni. „Auk þessa hafði ég oftsinnis gagnrýnt köfun í Silfru og framkvæmdir henni tengdar við forsvarsmenn Þingvallanefndar,“ segir Hjörleifur við Fréttablaðið.

Eftir frétt Fréttablaðsins á þriðjudag um ósk Heimsminjaskrifstofu UNESCO um skýringar á köfunarþjónustunni við Silfru ræddi Björn Bjarnason málið á vefsíðu sinni.

„Þeir sem fara um þjóðgarðinn og sjá umsvif og mannvirki að baki Þingvallabæjarins (þó í skjóli fyrir þá sem í bænum eru) hljóta að reka upp stór augu,“ skrifar Björn sem kveður deilu um málið geta orði langa og stranga þótt líklegra sé að sáttaleið finnist.

gar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á frettabladid.is



BIOTHERM KYNNING

DAGANA 10. - 16. OKTÓBER

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM BIOTHERM DÖMU- OG HERRAVÖRUM

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT

Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækkar collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega. Blue Therapy Red Algae Uplift hefur sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma.

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT CURE

RED ALGAE UPLIFT CURE er 10 sinnum léttara en hefðbundin serum og þrýstir virkum efnum niður í húðlögin. Það þarf einungis 6 dropa kvölds og morgna og húðin verður samstundis stinnari og þéttari. Eftir 28 daga er sem húðin hafi verið endurmótuð, er sjáanlega unglegri og sem henni hafi verið lyft.

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM

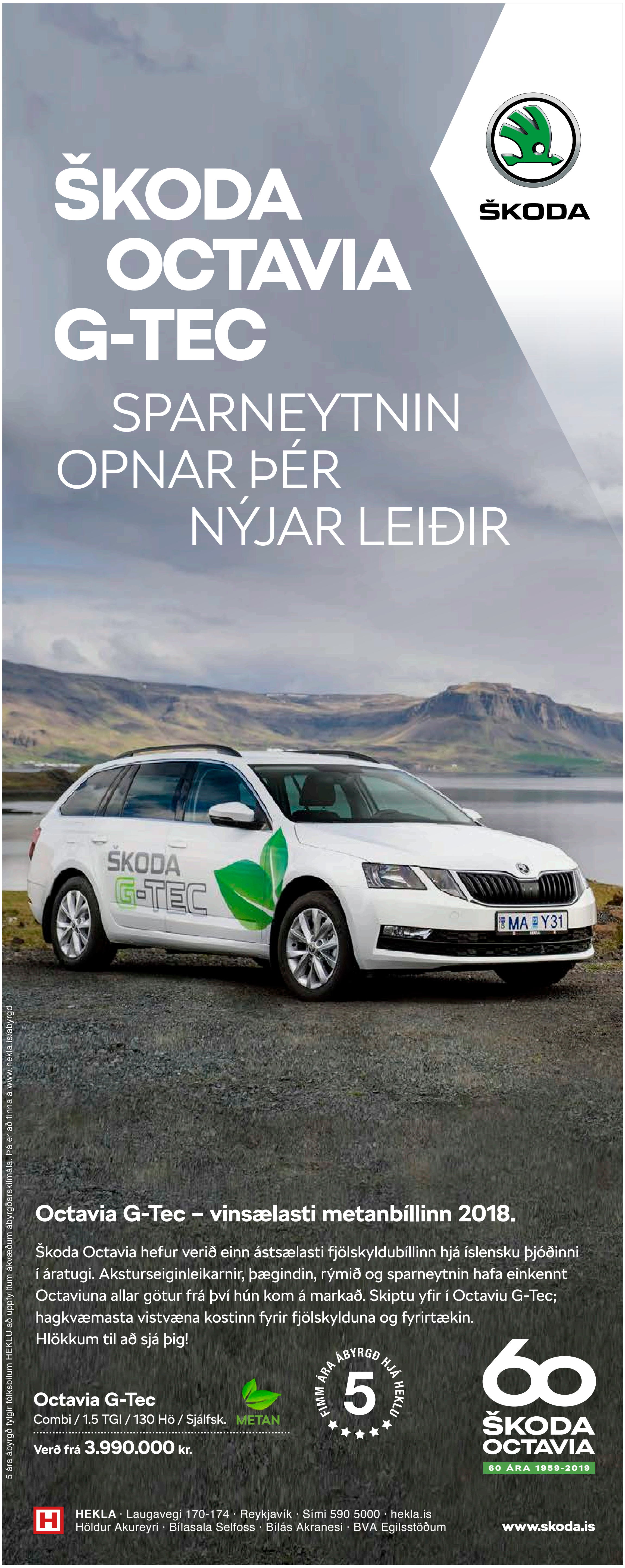
Flauelsmjúkt krem sem hentar öllum húðgerðum. Dag frá degi fær húðin frísklegan húðlit, verður silkimjúk, þéttari og stinnari.

Í BÁÐUM KREMUNUM ER AUK ÞESS LYKILINNIHALDSEFNI BIOTHERM, GJÖF FRÁ NÁTTÚRUNNI , LIFE PLANKTON TM

Glæsilegur kaupauki fylgir þegar keyptar eru Biotherm vörur fyrir 8.500 kr eða meira á meðan birgðir endast.

Biotherm fæst ekki í Hagkaup Reykjanesbæ

HAGKAUP *Meira svona alla daga*



Tyrkneskir hermenn við landamæri Sýrlands bíða. NORDICPHOTOS/GETTY

Tyrkir ráðast gegn Kúrdum

Innrás Tyrklandshers í héröð Kúrda í Sýrlandi hófst í gær eftir yfirlýsingu Erdogans forseta. Sprengjum rigndi yfir borgir við landamærin.

SÝRLAND Tyrkir hófu árás á Rojava, sjálfstjórnarhérað Kúrda í norðausturhluta Sýrlands, í gær, aðgerð sem þeir kalla Friðarvor. Racip Erdogan Tyrklandsforseti tilkynnti árásina á Twitter-síðu sinni og jafnframt að sýrlenski stjórnarherinn tæki þátt í henni.

„Takmark okkar er að koma í veg fyrir skelfingarástand við suðurlandamæri okkar og að koma á friði á svæðinu,“ sagði í yfirlýsingunni.

Árásin kemur í beinu framhaldi af brotthvarfi bandaríska hersins og þrátt fyrir hótanir Donalds Trump Bandaríkjaforseta um að hún muni hafa efnahagslegar og pólitískar afleiðingar. „Bandaríkin styðja ekki þessa árás og hafa tjáð Tyrklandi á skýran máta að hún sé vond hugmynd,“ sagði í yfirlýsingu Trumps.

Loftárásir og árásir stórskotaliðs hófust um miðjan dag í gær, skömmu eftir yfirlýsingu Erdogans. Mustafa Bali, talsmaður hers Kúrda (SDF), sagði að loftárásunum væri beint að almennum borgurum og heimilum. Einnig að mikil örvænting og glundroði væri á svæðinu. Hundruð almennra borgara flúðu frá landamærasvæðunum skömmu eftir að innrásin hófst. Borgin Ras Al-Ain við landamærin er sá staður þar sem þungi loftárásanna hefur verið mestur, en þar búa um 30 þúsund manns.

> **Takmark okkar er að koma í veg fyrir skelfingarástand við suðurlandamæri okkar og að koma á friði á svæðinu.**
>
> Racip Erdogan, forseti Tyrklands.

Tyrkir hafa einnig beint sprengjum sínum að hernaðarmannvirkjum og verksmiðjum.

Til að bregðast við hefur landstjórn Rojava beðið alla borgara að grípa til vopna og verja svæðið fyrir innrásarliðinu, það væri siðferðisleg skylda þeirra. Jafnframt var því lýst yfir að baráttan gegn hryðjuverkasamtökunum ISIS yrði sett á ís, en Kúrdar hafa verið ötulustu stuðningsmenn vestrænna þjóða í að kveða niður samtökin.

Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra lýsti yfir áhyggjum af ástandinu og að það gæti orðið til þess að blása lífi í ISIS. „Við þurfum vopnahlé í Sýrlandi, ekki frekari stigmögnun ofbeldis,“ sagði hann.

Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna fundar í dag vegna innrásarinnar og á föstudag mun Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóri NATO, funda með Erdogan.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Móðir borin á brott í gær í fjöldamótmælum í miðborg Lundúna. Alls voru 600 manns handteknir. NORDICPHOTOS/GETTY

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Mæður bornar á brott

BRETLAND Lögreglan fjarlægði með valdi mæður sem tóku þátt í fjöldamótmælum í miðborg Lundúna í gær. Um er að ræða tveggja vikna mótmæli sem kennd eru við útrýmingu mannkyns þar sem mæður með börn á brjósti loka götum nálægt þinghúsinu til að mótmæla aðgerðaleysi stjórnvalda í loftslagsmálum. Alls voru 600 manns handteknir í gær á þriðja degi mótmælanna.

Boris Johnson forsætisráðherra hæddist að mótmælendunum og kallaði þá „ósamvinnuþýða andófsmenn“. Athygli vakti að Stanley Johnson, faðir forsætisráðherra, mætti á mótmælin og túlkaði orð sonar síns sem gullhamra.

Lögreglan í Lundúnum hefur kallað á liðsauka og hafa hundruð lögreglumanna úr öllum umdæmum á Englandi og Wales sent menn til höfuðborgarinnar vegna mótmælanna. – ab

Rock in Rio, ein stærsta tónlistarhátíð heims, fór fram í 19. skipti í brasilísku borginni Rio de Janeiro. Meira en 700 þúsund gestir horfðu á Bon Jovi, Iron Maiden, Red Hot Chili Peppers, Foo Fighters og fjölmörg önnur atriði.

Aðgerðasinnar í Washington hvetja þingið til að koma á úrbótum á kannabislöggjöfinni. Kannabis hefur þegar verið lögleitt í nokkrum fylkjum.

Lucy Bronze, landsliðskona Englands og ein skærasta stjarna kvennaknattspyrnunnar sem hefur þó sætt töluverðri gagnrýni, tekur á rás í vináttuleik gegn Portúgal í borginni Setubal. Englendingar fögnuðu 1-0 sigri í leiknum.

Stúdentar við Verkfræði og tækniháskólann í Dhaka, höfuðborg Bangladesh, mótmæla ofbeldi og pyndingum stjórnvalda gegn nemum. Upptök mótmælanna voru morðið á Abrar Fahad, nemanda sem var barinn til dauða af stuðningsmönnum stjórnarflokkanna. Mótmæli fóru fram í fjölmörgum háskólum landsins. NORDICPHOTOS/GETTY

Leikararnir Woody Harrelson og Juliette Lewis og leikstjórinn Oliver Stone halda upp á aldarfjórðungsafmæli kvikmyndarinnar Natural Born Killers á Beyond-hátíðinni í Hollywood. Hér sýna þau gamalkunna takta.

KRÓNAN
Hvað er í matinn?
Þú finnur allt á einum stað í öllum okkar verslunum!
KORTER Í 4
Gestus pizza sósa
179 kr. stk.
MS Piparostur
336 kr. stk.
Shake&Pizza pizzaostur
499 kr. pk.
Shake&Pizza pizzadeig
529 kr. stk.
Stjörnugrís pepperoni
422 kr. pk.
Pssst ...
þú sparar
993 kr
ef þú kaupir öll hráefnin í 2 pizzur
2x pizzadeig, 2x pizzaost, 1 pepperoni, 1 sósu og 1 piparost
Þú finnur uppskriftina hér:
kronan.is/korteri4
Matur fyrir fjóra = 2.000 kr.*
500 kr. á mann
Fullt verð 2993 kr.
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.
*2x Shake&pizza pizzadeig 2x Shake&pizza ostur, 1 pk. stjörnugrís pepperoni, 1 Gestussósa og 1 MS piparostur

Séu undir það búnir að verðhækkunum linni

Aðilar á atvinnuhúsnæðismarkaði og lánveitendur verða að vera undir það búnir að viðvarandi verðhækkunum linni fyrr en síðar. Nokkur hætta er á að það skapist offramboð sem muni hafa í för með sér verðlækkanir. Sú hætta er hins vegar enn sem komið er að mestu takmörkuð við hótel og gistiheimili.

Þetta er á meðal þess sem kemur fram í nýju riti Fjármálastöðugleika sem Seðlabankinn kynnti í gær. Samanlagt námu útlán bankanna til fasteignafélaga og byggingargeirans um 20 prósentum af útlánum til viðskiptavina í lok ágúst. Vöxtur í útlánum til fasteignafélaga, sem hafa aukist mikið síðustu ár, fór minnkandi í lok síðasta árs en í byggingageiranum hefur lánavöxturinn verið mikill að undanförnu og nemur um 16 prósentum á síðustu tólf mánuðum.

Verðlag atvinnuhúsnæðis á höfuðborgarsvæðinu hefur hækkað áfram á liðnum mánuðum og í lok annars ársfjórðungs hafði verðvísitala atvinnuhúsnæðis hækkað um tæplega 15 prósent að raungildi á milli ára. Vísitalan er nú töluvert yfir langtímaleitni, að því er fram kemur í ritinu, og hefur hækkað hlutfallslega mikið miðað við tengdar hagstærðir, svo sem landsframleiðslu og byggingarkostnað.

Á það er bent í riti Seðlabankans að bankarnir eigi mikið undir stöðugleika og hagstæðri verðþróun á markaðnum. Vegna langvarandi verðhækkana og á markaði hafa verðhlutföll útlána þeirra með veði í atvinnuhúsnæði farið lækkandi. „Dvínandi vöxtur eftirspurnar og vaxandi framboð benda hins vegar til þess að leiguverð atvinnuhúsnæðis geti staðnað eða jafnvel lækkað eitthvað á næstu misserum,“ segir í ritinu.

Lánastofnanir þurfa að búa sig undir að nýbyggingar seljist hægt, veðsetningarhlutföll fasteignaveðlána hækki og útlánatöp vegna íbúðarhúsnæðis aukist.

Rannveig Sigurðardóttir, aðstoðarseðlabankastjóri

Rannveig Sigurðardóttir, aðstoðarseðlabankastjóri, bendir á það í formála ritsins að vísbendingar séu um að velta á fasteignamarkaði á höfuðborgarsvæðinu hafi dregist saman og að sölutími hafi lengst en á sama tíma hefur framboð aukist. Samhliða fjölgun nýbygginga hefur dregið úr skammtímaútleigu íbúða á höfuðborgarsvæðinu til ferðamanna. Offramboð og lækkun nafnverðs gætu fylgt í kjölfarið. Í því felst áhætta fyrir fjármálakerfið.

„Lánastofnanir þurfa að búa sig undir að nýbyggingar seljist hægt, veðsetningarhlutföll fasteignaveðlána hækki og útlánatöp vegna íbúðarhúsnæðis aukist,“ segir hún og nefnir að tengsl séu á milli stöðu ferðaþjónustu og áhættu á íbúðar- og atvinnuhúsnæðismörkuðum. **– hae**

Innan viðskiptabankanna eru töluverðar áhyggjur vegna málsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Yrðu mikil vonbrigði að lenda á gráum lista

Framkvæmdastjóri Samtaka fjármálafyrirtækja segir ekki gott að lenda á gráum lista FATF. Erfitt sé að leggja mat á áhrifin sem það geti haft. Fulltrúar funduðu með FATF í síðustu viku til að reyna að beina málinu í betri farveg.

„Það er yfirhöfuð ekki gott að lenda á svona lista og erfitt að leggja mat á áhrifin í fljótu bragði. Við munum fylgjast vel með hvernig málum lyktar og treystum því að stjórnvöld séu að leggja allt kapp á að koma í veg fyrir að svona fari,“ segir Katrín Júlíusdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka fjármálafyrirtækja, í samtali við Fréttablaðið.

Í vikunni var greint frá því að sérfræðingahópur FATF, sem er alþjóðlegur hópur ríkja um aðgerðir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka, teldi að enn stæðu út af sex atriði sem gætu leitt til þess að umbætur Íslands varðandi aðgerðir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka verði ekki taldar fullnægjandi.

Verði það niðurstaðan fer Ísland á lista yfir svokölluð áhættusöm þriðju lönd þar sem aðgerðaáætlun er í farvegi. Á listanum má finna lönd á borð við Írak, Afganistan, Jemen og Úganda.

Katrín ítrekar að atriðin sex sem samtökin setja út á snúi ekki beint að íslensku fjármálafyrirtækjunum. „Íslensku bankarnir hafa sterkar varnir gegn bæði peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka, og fylgja skýru regluverki og kröfum hér heima sem og erlendis frá. Fjármálafyrirtækin standast skoðun hvað þetta varðar og eru sífellt að bæta sig. Varnir gegn peningaþvætti eru hluti af starfsemi fjármálafyrirtækja og mat á þessum vörnum er hluti af erlendum viðskiptasamböndum þeirra enda kröfurnar eðlilega miklar,“ segir Katrín. Í ljósi þess sé ekki búist við því að málið hafi áhrif á viðskiptasambönd íslensku bankanna erlendis sem séu sterk fyrir.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að talsverðar áhyggjur væru innan viðskiptabankanna vegna málsins. Stjórnvöld sendu bréf á bankastjóra viðskiptabankanna á fimmtudag í síðustu viku þar sem fram kom að taldar væru verulegar líkur á því að Ísland lenti á listanum. Bankarnir ættu því að búa sig undir þá niðurstöðu og haga undirbúningi sínum í samræmi við það.

Stjórnvöld hafa brugðist hratt við athugasemdum FATF og sýnast mér síðustu atriðin vera á lokametrunum.

Katrín Júlíusdóttir, framkvæmdastjóri SFF

„Það yrðu veruleg vonbrigði ef Ísland endar á þessum lista því miðað við þau atriði sem FATF metur að standi út af eru stærstu atriðin í lagi. Stjórnvöld hafa aftur á móti brugðist hratt við athugasemdum FATF og sýnast mér síðustu atriðin vera á lokametrunum. Ég vona að vel gangi að koma því til skila,“ segir Katrín en vænta má niðurstöðu á fundi fulltrúa allra aðildarríkja FATF sem haldinn verður um miðjan október.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins áttu fulltrúar stjórnvalda fund í höfuðstöðvum samtakanna í París í síðustu viku til að unnt yrði að komast hjá því að málið færi í þennan farveg. Verði niðurstaðan eigi að síður sú að Ísland verði sett á fyrrnefndan lista, munu íslensk stjórnvöld kappkosta að það verði aðeins til skamms tíma, en FATF getur endurskoðað afstöðu sína á næsta ári.

Unnur Gunnarsdóttir, forstjóri Fjármálaeftirlitsins, gat ekki orðið við beiðni Fréttablaðsins um viðtal vegna funda. **thorsteinn@frettabladid.is**

Erfiðara fyrir námsmenn að opna reikninga úti

Ef Ísland fer á gráan lista FATF gætu erlendir aðilar í viðskiptum við íslensk fyrirtæki, þá einkum fjármálafyrirtæki og tryggingafélög, þurft að kanna sjálfstætt hvort varnir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka séu nægilega tryggar.

Viðmælendur Fréttablaðsins á fjármálamarkaði segja að með því að lenda á listanum geti orðið erfiðara fyrir Íslendinga að eiga viðskipti við erlenda banka. Þannig verði til að mynda erfiðara fyrir námsmenn erlendis að stofna bankareikning í viðkomandi landi. Þá segja viðmælendurnir að bandarísk fyrirtæki starfi mjög stíft eftir þessum reglum og horfi til þess hvaða lönd séu á þessum lista þegar þau eiga í viðskiptum við erlend fyrirtæki.

Rannsóknasjóður Öldrunarráðs Íslands auglýsir eftir umsóknum um styrk úr sjóðnum

Úr 5. gr. skipulagsskrár Rannsóknasjóðsins:
Hlutverk sjóðsins er að styrkja rannsóknir í öldrunarmálum á Íslandi svo og þau verkefni sem stjórn sjóðsins ákveður.

Umsóknarfrestur er til og með 3. desember 2019 og skulu umsóknir sendar rafrænt á oldrunarrad@oldrunarrad.is eða til Öldrunarráðs Íslands, Snorrabraut 58, 105 Reykjavík.

Frekari upplýsingar veitir Jórunn Frímannsdóttir, formaður stjórnar Öldrunarráðs Íslands.

Fyrirspurnir sendist á netfangið oldrunarrad@oldrunarrad.is

Öldrunarráð Íslands

Icelandair lækkaði enn í Kauphöll

Hlutabréf Icelandair Group héldu áfram að lækka í Kauphöllinni í gær og nam lækkunin 2,2 prósentum. Á undanförnum sjö dögum nemur lækkunin tíu prósentum.

ViðskiptaMogginn sagði í forsíðufrétt í gær að „15. október gæti orðið sögulegur dagur í íslenskri flugsögu“ því að þá myndi draga til tíðinda hjá tveimur flugfélögum sem unnið sé að því að koma á loft. Um er að ræða WAB air, sem fyrrverandi starfsmenn eru í forsvari fyrir, og WOW 2 þar sem bandaríska athafnakonan Michele Roosevelt Edwards stendur í stafni eftir kaup á vörumerki WOW af þrotabúi þess.

38%

nemur lækkun hlutabréfaverðs Icelandair á árinu.

Sveinn Ingi Steinþórsson, stjórnarformaður WAB air, vildi ekkert láta hafa eftir sér spurður um áform félagsins og hvort búið væri að tryggja fjármögnun og flugvélar fyrir starfsemina.

Hlutabréfaverð Icelandair hefur ekki verið lægra frá mars 2012. Gengið hefur lækkað um 38 prósent það sem af er ári. **– hvj**

WWW.BILALAND.IS

Tilboðsbílar á góðu verði

ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR

Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum.
Bílarnir okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 03/16, ekinn 106 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.290.000 kr.
16.424 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

SUZUKI Vitara glx
Nýskr. 04/16, ekinn 127 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.990.000 kr.
25.132 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

TOYOTA Prius hybrid
Nýskr. 06/17, ekinn 51 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 2.890.000 kr.
36.329 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

NISSAN Qashqai tekna 4wd
Nýskr. 09/16, ekinn 20 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 3.290.000 kr.
41.305 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

OPEL Mokka enjoy
Nýskr. 08/15, ekinn 65 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.790.000 kr.
22.644 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

RENAULT Captur dynamic
Nýskr. 04/15, ekinn 69 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.590.000 kr.
20.156 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

SSANGYONG Tivoli dlx
Nýskr. 01/17, ekinn 55 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.790.000 kr.
22.644 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

SUBARU Forester lux
Nýskr. 05/17, ekinn 98 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 3.390.000 kr.
42.549 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

DACIA Duster 4x4
Nýskr. 05/16, ekinn 83 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.590.000 kr.
20.156 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

SUBARU Outback premium eyesight
Nýskr. 05/17, ekinn 64 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 3.790.000 kr.
47.525 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

HONDA Civic dísel
Nýskr. 10/15, ekinn 33 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.790.000 kr.
22.644 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

HYUNDAI Tucson comfort
Nýskr. 05/17, ekinn 100 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 2.990.000 kr.
37.573 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

HYUNDAI Santa fe III style
Nýskr. 06/17, ekinn 82 þ.km, bensín, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 4.790.000 kr.
59.965 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

RENAULT Megane zen
Nýskr. 02/17, ekinn 41 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.990.000 kr.
25.132 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

RENAULT Kadjar zen 4wd
Nýskr. 07/17, ekinn 31 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 2.990.000 kr.
37.573 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*

ENNEMM / SÍA / NM96169

Lykill — Allt að 80% lán — Ástandsskoðun — Fjármögnun á staðnum

Opið frá kl. 9–18 alla virka daga og laugardaga frá kl. 12–16

Bílaland - Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

bílaland

*Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðunni lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílaláns frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

Þögnin hið innra

Þögn er að verða sífellt fágætari í daglegu lífi okkar en hún hefur mikilvægu hlutverki að gegna til að hvíla heilann. Áreitið er úti um allt þannig að við þurfum að læra að takast á við það og finna þögnina innra með okkur. Umhverfishljóð og tónlist hafa heilmikil áhrif.

Inga Rún Sigurðardóttir
ingarun@frettabladid.is

Hávaði er vanmetin hætta sem getur valdið ýmsum heilsufarsvandamálum, samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni WHO. Á meðal vandamála sem geta skapast til styttri og lengri tíma eru svefnvandamál, áhrif á hjarta- og æðakerfi, verra vinnu- og lærdómsumhverfi, heyrnarskaði og fleira. Í Evrópu er kvartað sífellt oftar undan hljóðmengun.

Vinnustaðir eru með opin rými þar sem heyrist í kaffivélum í bland við reglulegar símhringingar. Skvaldur vinnufélaganna rennur saman við suðið í tölvunum sem hljómar undir niðri á meðan símarnir hringja. Úti er stöðugur umferðarniðurinn og reglulegar bílflautur og bremsuískur. Inn í þennan kokteil blandast högg frá smíðavinnu og hávaði frá vegagerð. Á sumrin eru það sláttuvélarnar sem eru bakgrunnstónninn á sólríkum sumardögum, einmitt þegar nýbúið er að stilla upp sólstólnum á pallinum.

Fyrir utan þennan utanaðkomandi hávaða eru ýmisleg hljóð sem við veljum okkur að hlýða á eins og að hlusta á tónlist og horfa á sjónvarp. Stundum er það gert í nafni þess að slaka á og njóta. Gott og vel en þegar sjónvarpið er bara á í bakgrunninum á meðan það er verið að gera annað og heyrnartólin eru alltaf á í göngutúrnum eða í heimanáminu með stærðfræðidæmunum, þá má velta fyrir sér hvort það sé örugglega hjálplegt að hlusta á eitthvað á meðan. Hljóðmengun í hversdagslífinu er orðin svo algeng að það er erfitt að muna hvenær maður upplifði síðast algjöra þögn.

Öll hljóð eru ekki endilega hávaði, eins og tónlist sem mann langar að hlusta á (öfugt við lyftutónlist eða jólalög í október) sem hefur góð áhrif á mann eða náttúruhljóð á borð við seitlandi læk, en leitin að þögninni er ekki auðveld.

Fimm dagar í þögn

Anna Dóra Frostadóttir, sálfræðingur og núvitundarkennari hjá Núvitundarsetrinu, er nýkomin úr fimm daga þöglu hlédragi eða kyrrðardögum sem haldnir voru í Sólheimum í Grímsnesi. Hún segir þessa þöglu daga vera hugsaða til að dýpka núvitundariðkun sína.

„Við erum leidd í gegnum núvitundaræfingar í þögn með okkur sjálfum. Við tökum tíma til að vera með okkur og setjumst niður í sjálfsskoðun," segir Anna Dóra og útskýrir nánar: „Í gegnum æfingarnar erum við að þjálfa athyglina og vakna til vitundar um virkni hugans. Við tökum eftir því þegar hugurinn reikar burt og færum athyglina mjúklega aftur á það sem við erum að þjálfa athyglina til að hvíla á hverju sinni," segir hún en dæmi um það er að hvíla athyglina á önduninni.

Núvitundarþjálfun felur í sér „endurtekið stefnumót við sjálfan sig. Þar sem við leyfum athyglinni að falla inn á við og fylgjumst með eigin hugsunum, tilfinningum, líkamskenndum og hvötum koma og fara. Þetta er mild leið til að kynnast sjálfum sér."

Hvernig er að vera fimm heila daga í þögn?

„Á hefðbundnum núvitundarnámskeiðum býr fólk við þetta daglega amstur og fer heim að hugleiða á meðan hundurinn geltir og börnin banka á hurðina. Það er yfirleitt eitthvert áreiti og þá er hjálplegt að geta leyft athyglinni að falla inn á við, sama hvað er í gangi. Þetta er mjög mikilvæg færni sem við erum að þjálfa, að ná að líta inn á við þrátt fyrir atið og áreitið allt um kring. En með því að fara í lengri tíma, eins og á kyrrðardaga, þá eru skapaðar aðstæður þar sem maður er í þögn og núvitundariðkunin nær að dýpka enn frekar. Fyrstu tvo, þrjá dagana er hugurinn oft enn þá að vinna úr þessum blessaða verkefnalista okkar og við erum enn víruð í takt við samfélagið.

Það tekur tíma að komast í annað tempó þar sem maður er að þjálfa sig í bara „að vera". Við erum alltaf svo mikið „að gera". Þarna skapast skilyrði og tækifæri til að skoða af forvitni og mildi: Hvernig er það að vera ég og hvað er að gerast innra með mér? Og hlusta á svörin innra með sér."

Þessi kyrrð og hugarró sem við leitum að næst ekki endilega þegar heimurinn staðnæmist og allt fellur í ljúfa löð heldur kannski einmitt með því að ná þessu innra með sér og leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru.

Anna Dóra Frostadóttir

Virkja viskuna

Anna Dóra segir að algengt sé að á öðrum eða þriðja degi fari öldurnar í huganum að lægja. „Það má líkja þessu við snjókúlu, sem maður hristir og snjókornin fara á flug en hægt og rólega falla þau niður. Þá kemur þessi kyrrleiki og yfirsýn. Þessar venjubundnu hugsanir falla niður og maður nær að stíga úr verkefnalistanum og dýpra inn í sjálfan sig, hlusta á sjálfan sig og vera til staðar í því sem maður er að gera. Þarna nær maður að virkja þessa visku sem býr innra með okkur öllum en við veitum okkur kannski ekki tækifæri, tíma eða skilyrði til að taka eftir og hlusta á."

Það gefast sjaldnast tækifæri til að vera fimm daga í þögn. Hvað gerir þú til að vera í þögn þess á milli?

„Þá er það bara mín daglega núvitundariðkun, ég er með fasta tíma þar sem ég tek æfingu og staldra reglulega við í gegnum daginn til að núllstilla mig. Síðan er alltaf hægt að færa athyglina á öndunina sem getur reynst dýrmætt athvarf innra með okkur á hlaupunum," segir hún.

Þögn getur hjálpað til við að endurtengjast sjálfum sér en líka er mikilvægt að kunna að takast á við áreitið. „Það er máttur þjálfunar hugans að láta ekki trufla sig og geta fundið þögnina innra með sjálfum sér þrátt fyrir erilinn allt um kring," segir Anna Dóra.

„Til þess að þjálfa sig í þeim bjargráðum þarf maður að hafa gefið sér reglulegan tíma með sjálfum sér, þetta kemur ekki bara allt í einu. Það er eðli hugans að reika burt og með hugarþjálfun er hægt að beisla hann aðeins og ná tökum á honum svo athyglin hvíli á því sem maður vill að hún hvíli á hverju sinni," segir hún, eins og til dæmis á önduninni í stað hávaðans í kring. „Við búum öll yfir þessum bjargráðum, það þarf bara að virkja þau."

Hvað finnst þér?

Hraðinn og áreitið er mikið í þjóðfélaginu. „Eins og dagskipulag barna í dag þar sem nánast hver klukkutími er bókaður. Það gefst lítill tími fyrir þau að fá bara „að vera" og kynnast sjálfum sér í stað þess að sogast inn í ský samfélagsins," segir Anna Dóra en mikilvægt er að börnin fái tækifæri til að velta fyrir sér hvað þeim sjálfum finnst, ekki bara því sem samfélagið segir að sé töff og sniðugt.

„Þessi kyrrð og hugarró sem við leitum að næst ekki endilega þegar heimurinn staðnæmist og allt fellur í ljúfa löð heldur kannski einmitt með því að ná þessu innra með sér og leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru og vera í tengslum við sjálfan sig. Ef ásetningurinn er að vera bara með þessari innöndun og þessari útöndun þá næst þessi hugarró með sjálfum sér jafnvel þó það sé ys og þys allt um kring."

Eitt í einu

Er mikilvægt að minnka áreitið þegar hægt er?

„Já, tvímælalaust og gera bara eitt í einu. Þegar maður er að borða, að vera bara að borða, ekki hafa sjónvarpið eða útvarpið í gangi. Ef maður er að drekka morgunkaffibollann, að veita þeirri upplifun alla sína athygli. Og ef maður er að hlusta á barnið sitt, að hlusta á það heilshugar án þess að vera að gera eitthvað annað á sama tíma, eins og að vinna í tölvunni eða búa til matinn eða eitthvað því um líkt."

Hún ítrekar mikilvægi þess að finna þögnina innra með sér. „Það getur verið styðjandi að skapa þessar aðstæður þar sem maður nær að vera í lengri tíma í þögninni en það er líka mikilvægt að virkja innri bjargráð til að leyfa þögninni að koma með í hversdagslífið og finna þögnina innra með sér líka. Sumir ætla sér að hugleiða en segja að það gangi ekki vegna vegaframkvæmda í nágrenninu eða umferðarhljóða en ef maður ætlar alltaf að líta á það sem hindrun, byrjar maður aldrei. Það er hjálplegt að reyna að skapa sér eins góð skilyrði og hægt er, hafa áhrif á það sem maður getur haft áhrif á en vera ekki með óraunhæfar væntingar. Finna leiðir til að skapa okkur innri frið og þögn þrátt fyrir áreitið allt um kring," segir Anna Dóra og heldur áfram:

„Sumir eiga erfitt með að þola við í þögninni, kunna illa við hana og forðast hana með ýmsum hætti. Sumir eru hræddir við hverju þeir mæta þegar þeir mæta sjálfum sér og ýta í burtu upplifun sinni, hvort sem það er kvíði, hræðsla eða annað. En ef við ýtum okkur alltaf í burtu eða höfnum okkur, þá náum við aldrei að gangast við okkur eins og við erum, samþykkja okkur eða þykja vænt um okkur sjálf."

Börn eru viðkvæmari fyrir hávaða á nóttunni en aðrir hópar þar sem þau sofa lengur. Langveikt fólk og eldra fólk er líka viðkvæmt fyrir truflunum. Fólk sem vinnur vaktavinnu er einnig í meiri hættu vegna hávaðamengunar vegna óreglulegs svefnmunsturs. Fátækara fólk sem hefur ekki kost á því að búa í rólegum hverfum eða einangra heimili sín vel þjáist meira en aðrir hópar vegna hávaða. Bilið milli ríkra og fátækra mun líklega aukast ef ríkisstjórnum tekst ekki að taka á hávaðamengun.

Bjart og hlýtt

Rafmagnshitablásari
9Kw 3 fasa

19.990

Rafmagnshitablásari
15Kw 3 fasa

29.990

Rafmagnshitablásari
5Kw 3 fasa

14.590

Rafmagnshitablásari
2Kw 1 fasa

7.490

Rafmagnshitablásari 2Kw

2.290

Vatnsþétt LED ljós 60W
125cm **8.590**
155cm **9.900**

Rafmagnsþilofn

4.990

Olíufylltur
rafmagnsofn
2000W

9.490

Dekton PRO XW750
batterí vinnuljós

3.490

Frábær birta

Vatnsþétt LED
útiljós / bílskúrsljós
28W 60cm **2.790**
56W 120cm **5.490**
70W 150cm **6.490**

Tu-RWL0450W
LED vinnuljós 50W
m/hleðslubatterí

11.990

Tu-RWL0430W
LED vinnuljós 30W
m/hleðslubatterí

9.990

LED Kastari 30W

8.990

SHA-8083
3x36W Halogen

15.890

Kapalkefli, rakavarið
IP44 25 metrar

8.595

Kapalkefli 10 metrar

2.890

Kapalkefli 15 metrar

3.690

25 metrar kr. 5.490
50 metrar kr. 9.990

15 metra
rafmagnssnúra

2.995

Mikið úrval af rakavörðum fjöltengjum IP44
Verð frá kr. 1.690

Reykjavík	Klettháls 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Lengur að læra með tónlist í eyrunum

Dr. Helga Rut Guðmundsdóttir er prófessor í tónlistarfræðum á menntavísindasviði Háskóla Íslands en rannsóknir hennar hafa aðallega verið á sviði tónskynjunar og tónlistarþroska barna.

> **Ég er líka á móti því að spila tónlist fyrir bumbuna. Við mótumst í hjartslætti móðurinnar og við rödd hennar, það sem hún talar og syngur, en það er mikið inngrip að setja einhvern hávaða á fóstur sem er að þroskast.**
>
> Helga Rut Guðmundsdóttir

Ef þú lætur fólk gera eitthvað eins og lesskilningsverkefni eða leysa einhverjar þrautir með tónlist eða án tónlistar, þá er tónlist yfirleitt truflandi, hún dregur yfirleitt úr getu fólks til að leysa verkefni og þau taka lengri tíma,“ segir Helga Rut.

„Ef heili er skannaður sem er í þögn eða að hlusta á tónlist þá er miklu meira að gerast í heila þess sem er að hlusta á tónlist. Heilinn gerir í raun og veru ekki margt í einu þannig að við þurfum að vera að skipta athyglinni frá tónlistinni yfir á það sem við erum að gera þannig að tónlist í bakgrunninum er alltaf að ræna athyglinni,“ segir hún en almennur bakgrunnshávaði hefur líka þannig áhrif.

Mikið í gangi í hausnum

Helga Rut segir að það sé mikið í gangi í hausnum þegar við heyrum tónlist. „Það eru ekki bara heyrnarstöðvarnar sem fara í gang heldur líka hreyfistöðvarnar. Stærra svæði heilans virkjast hjá fólki sem hefur lært á hljóðfæri en annarra, sem útskýrir hvers vegna tónlistarfólk á oft erfiðara með bakgrunnstónlist. Allt sem það er búið að læra í tónlist fer í gang, öll þessi ósjálfráða greining, því þessi svæði sem þarna reynir á stækka við tónlistarnám.“

Helga Rut útskýrir að tónlist með takti sem er vel undir hvíldarpúlsi, sem er oft á milli 60 og 70, virki róandi. „Ef þú hlustar á tónlist sem er 40 slög á mínútu þá virkar hún róandi hvort sem þú þekkir hana eða ekki. Sömuleiðis virkar tónlist með 120 slög á mínútu örvandi á alla. Til dæmis hreyfa lítil börn sig ósjálfrátt við tónlist því heilinn bregst við taktslagi. Um leið og heilinn heyrir reglulegt taktslag sýnir hann viðbragð millisekúndum áður en næsta taktslag kemur.“

Oförvun varasöm

Tónlist er ekki góð við öll tækifæri og það þarf að muna eftir þögninni. „Það er alltaf hætta á oförvun hjá mjög ungum börnum. Ég er líka á móti því að spila tónlist fyrir bumbuna. Við mótumst í hjartslætti móðurinnar og við rödd hennar, það sem hún talar og syngur, en það er mikið inngrip að setja einhvern hávaða á fóstur sem er að þroskast. Það er ekkert sem bendir til þess að við eigum að vera að senda tónlist sérstaklega inn í móðurkvið,“ segir Helga Rut.

„Það er vitað að mjög lágstemmd tónlist hjálpar fyrirburum, styttir tímann sem þeir þurfa að vera á vökudeild og þeir dafna betur. Súrefnisupptaka í blóði er betri með lágstemmdri vögguvísutónlist en það þarf að gera þetta undir eftirliti sérfræðinga vegna þess að oförvun getur verið hættuleg og það þarf líka að gæta að hvíld og þögn.“

Hvernig upplifir þú þögn? Finnst þér mikilvægt að vera í þögn?

„Já, og ég held að allir sem vinna með tónlist, eins og tónlistarkennarar sem eru með tónlist í eyrunum allan daginn í sinni vinnu, vilji hafa þögn þegar þeir koma heim. Ég heyri marga tónlistarkennara tala um það. Þeir fara ekki heim og kveikja á útvarpinu eða setja tónlist á fóninn, allavega ekki meðan þeir eru að jafna sig eftir vinnuna,“ segir hún.

Þögnin lífsnauðsynleg

„Við þurfum svefn, hann er lífsnauðsynlegur, og ég held að það sé eins með þögnina. Ef við erum alltaf með einhverja síbylju í eyrunum, þá er of mikil örvun í heilanum því heilinn er aldrei alveg hlutlaus; hann er alltaf að greina það sem við heyrum. Hann tekur við áreitinu og er að greina það og þess vegna er svo mikilvægt að við gefum hausnum tækifæri til að hlaða batteríin.“

Að sama skapi er hægt að nota hressa tónlist markvisst til örvunar eins og í íþróttaiðkun. „Þú getur notað tónlist til að örva þig og rannsóknir sýna að fólk endist lengur á þrekhjóli ef það er með tónlist í eyrunum. Það nær meiri árangri og betri súrefnisupptöku svo þetta hefur bein áhrif á hversu öflug æfingin er. Fólk notar þetta sem hvatningu og það er auðveldara að reyna meira á sig með tónlist sem er stíluð inn á að vera 120 slög á mínútu eða hærra.“

Öflugast að taka beinu brautina

Áreitið er mikið úti um allt, stundum hvetjandi, en oftar en ekki truflandi. Helga Rut segir að fólk sem noti tónlist til að koma sér í gírinn og einbeita sér við lærdóm sé þá að taka fjallabaksleiðina. „Það er kannski skemmtilegra en þú ert örugglega lengur að komast á leiðarenda. Það er öruggt að þú ert lengur að læra sama hlutinn ef þú ert með tónlist í eyrunum heldur en þegar það er þögn. Það er búið að sýna fram á þetta með mörgum rannsóknum. Það er ákveðin hvatning eða umbun að hafa tónlistina í gangi en það er alveg öruggt að ef þú myndir slökkva alveg og hafa þögn og einbeita þér myndirðu leysa verkefnin hraðar. Fjölmargar rannsóknir sýna þetta og hefur jafnvel verið skoðað eftir mismunandi persónuleikum, intróvertum og extróvertum, en persónugerð hefur lítil sem engin áhrif. Almennt er tónlist í bakgrunni truflandi. Þetta er góð vitneskja að hafa. Kannski viltu alltaf taka útsýnisleiðina en það er öflugast að taka beinu brautina.“

Þögn eða heyrnarleysi

Doktor.is

Það að missa alveg heyrnina er vitaskuld mikil fötlun, það að missa ákveðin tíðnisvið út er óþægilegt og getur haft afleiðingar, jafnvel leitt til þess að viðkomandi geti ekki sinnt starfi sínu lengur. Sá sem tapar heyrn gerir það oftast varanlega, því miður. Vinnuverndarlögin og reglugerð um varnir gegn hávaða á vinnustöðum eiga að vernda gegn slíku og setja ríkar skyldur á herðar bæði starfsfólki og vinnuveitendum.

Það er til dæmis þekkt að jafngildishávaði á leikskólum er í flestum tilvikum of hár og hægt að færa rök fyrir því að leikskólakennarar ættu að nota heyrnarhlífar ekki síður en börnin sjálf, svipað og inni í álveri. Það hljómar ankannalega en er engu að síður staðreynd. Það hljómar líka fáránlega að vera með heyrnarhlífar í spinning- eða eróbikktíma, en það væri sennilega afar skynsamlegt. Reyndar er alveg merkilegt að hugsa til þess að fara í heilsurækt og byggja upp líkamann en eyðileggja mögulega heyrnina í leiðinni. Þeir einstaklingar sem lesa þessa grein og hafa farið út úr tíma með suð í eyrum vita hvað ég er að tala um. Hið sama gildir um tónleika þar sem markmiðið virðist vera að valda skaða fremur en að njóta tónlistar. Ekki má gleyma unglingunum með nýrri og flottari útgáfur af vasadiskói en við þekktum hér áður. Þeir sem stunda skotveiði án góðra heyrnarhlífa eru að leika sér að eldinum. Eitt skot úr byssu er nóg til að eyðileggja heyrnina fyrir lífstíð. Það hlýtur að vera hvimleitt þegar lagt er við hlustir til að átta sig á bráðinni að heyra ekki nægjanlega vel. Þeim ætti því að vera sérstaklega umhugað um varnir.

Hver þekkir ekki viðlíka sögu að fjölskyldan er sest niður í kjölfar þess að hafa borðað saman og ætlar að horfa á sjónvarpið? Pabbinn er með fjarstýringuna og hann hækkar í tækinu þar til allir ætla að ærast, skilur ekkert í þessu fjaðrafoki, beðinn að lækka í snatri. Dóttirin spyr: „Æi, pabbi, ertu heyrnarlaus?“ Hvað er þetta eiginlega, hann verður að heyra hvað fréttaþulurinn segir! Gerir sér enga grein fyrir því að hann er að hlusta á allt öðrum forsendum en hinir.

Samt hefur hann tekið eftir því að honum finnst hann ekki alltaf heyra það sem sagt er, áður fyrr var þetta ekki vandamál, en núna finnst honum eiginlega ekkert gaman lengur að fara í gleðskap og forðast það. Alltof mikið glamur og hann heyrir ekkert hvað fólk er að segja. Konan meira að segja kvartar, þau hjónin fara sjaldnar út en áður vegna þessa. Þetta hefur áhrif á sambandið, henni finnst hann ekki hlusta á sig, sem er rétt, hann heyrir ekki alltaf það sem hún er að segja. Hérna áður heyrði hann en kaus bara að láta sem hann heyrði ekki, það var ágætt stundum en núna er þetta orðið óþægilegt.

Þessi saga er klassísk og við flest hver getum tengt hana við einhvern sem við þekkjum. Við vitum að heyrnin versnar með árunum, það er ákveðin hrörnun sem á sér stað svipað og að fá hrukkur. Þá spila erfðaþættir, lyf og sjúkdómar líka inn í heyrnarmissi einstaklinga. Hins vegar er það alveg stórmerkilegt hvað einstaklingum er oft lítið annt um heyrn sína, átta sig kannski ekki á því undir hvaða kringumstæðum þeir geta misst hana eða fá einfaldlega lélegar leiðbeiningar og búnað til að verjast heyrnarskaða. Svo eru þeir sem ekki geta varið sig sjálfir og þurfa að treysta á aðra. Passaðu eyrun, njóttu þess að vera í þögn af fúsum og frjálsum vilja en ekki vegna þess að heyrnin er skert fyrir aldur fram.

Teitur Guðmundsson
læknir

Beltone Amaze™
Hvert orð, hlátur og hljóð skipta máli
Hver dagur er samsettur af ótal augnablikum þar sem hvert einasta orð, hlátur og hljóð skipta máli. Nýju Beltone Amaze™ heyrnartækin gera þér kleift að njóta hvers dags í einstökum hljómgæðum og nú fást þau einnig með endurhlaðanlegum lithíum rafhlöðum. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.
Beltone
Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is
HEYRNARSTÖÐIN

FRÁBÆR ÍSLENSK DAGSKRÁ Í

HAUST Á STÖÐ 2

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

MARAÞON

Á **Stöð 2 Maraþon** hefur þú aðgang að nýjustu þáttaröðunum, íslensku barnaefni auk hundruð kvikmynda fyrir alla fjölskylduna.

Gönguleiðinni upp á Sauðhamarstind má líkja við völundarhús, sem þó er sérlega skemmtileg sé farin rétt leið en myndræna lýsingu má finna með greininni á frettabladid.is. MYND/TG

Tindur í sauðagæru

Tómas Guðbjartsson, hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi, og **Ólafur Már Björnsson,** augnlæknir og ljósmyndari.

Í Lónsöræfum við austurjaðar Vatnajökuls eru margar spennandi gönguleiðir og tindar. Einn þeirra er 1.319 m hár og að því er virðist sakleysislegur, Sauðhamarstindur. Af tindinum er stórkostlegt útsýni yfir Lónsöræfin eins og þau leggja sig, austur að Horni og Jökulgilstindum en líka yfir Vatnajökul og Snæfell. Gönguleiðin upp Sauðhamarstind er hins vegar snúnari en virðist í fyrstu og má líkja við völundarhús þar sem aðeins ein greiðfær leið er í boði. Þessi úlfur í sauðagæru ætti þó að vera á færi flests göngufólks svo fremi sem staðkunnugir séu með í för.

Tilvalið er að hefja gönguna frá Múlaskála þar sem er snotur skáli og tjaldstæði. Þangað er 40 mínútna ganga frá Illakambi sem hægt er að aka að á sérútbúnum fjallabifreiðum úr Lóni. Er þá farið yfir viðsjárverða Skyndidalsá sem getur vaxið hratt í rigningum. Því er ekki óskynsamlegt að kaupa sér far inn eftir með aðilum á Höfn eða í Lóni, eða ganga þangað á einum eða tveimur dögum, sem er stórkostleg gönguleið. Að rótum Sauðhamarstinds er merkt gönguleið frá Múlaskála sem liggur eftir litfögrum giljum. Síðan sleppir stikunum og þá er mikilvægt að velja rétta leið í gegnum að því er virðist ófært klettastálið.

En leiðin er auðfundnari en margan grunar og er stefnt á tilkomumikinn foss sem steypist fram af miðju klettabeltinu. Haldið er vinstra megin við fossinn og síðan undir hann. Eftir það er þröng klettasylla þrædd nokkur hundruð metra í norður uns komið er að þröngu gili með litlum fossi. Þar er hægt að klöngrast upp gilið að stalli fyrir ofan klettabeltið. Síðan er snjóbrekku fylgt upp að Röðli sem er tilkomumikill hryggur sem vísar veginn á litskrúðugan Sauðhamarstind. Tilvalið er að toppa þá báða og síðan haldið niður klettabeltið sömu leið, enda aðrar gönguleiðir í gegnum klettabeltið viðsjárverðar.

Gaman er að ganga heim í gegnum litskrúðugar líparítbrekkur sem kallast Víðibrekkusker, en neðan þeirra eru svartir berggangar, Kambahryggir, sem skera gljúfrin eins og hnífar. Þetta er litaveisla fyrir allan peninginn sem gefur þeirri í Landmannalaugum ekkert eftir. Gangan tekur yfirleitt daginn (6-8 klst.) og er mikilvægt að taka með jöklabúnað og ekki leggja á tindinn í viðsjárverðu veðri eða þoku.

Fókus á hjarta landsins

Gangan í gegnum klettabeltið er ekki fyrir lofthrædda en er þó einfaldari en margur heldur. MYND/ÓMB

Af Sauðhamarstindi er frábært útsýni. MYND/ÓMB

bauhaus.is

BAUHAUS®

25%

AFSLÁTTUR AF CAMARGUE SKÄRGÄRD BAÐINNRÉTTINGUM OG STURTUÞILJUM

Á VIÐ UM ALLAR VÖRUR SEM FINNA MÁ Í VÖRULISTANUM BAÐHERBERGIÐ OG VELLÍÐAN 2019/2020

Komið við og fáið vörulista!

KOMDU OG SKOÐAÐU OKKAR FRÁBÆRA ÚRVAL AF BLÖNDUNARTÆKJUM

21.295.-
Eldhústæki Merida
Úr ryðfríu stáli. H: 19,3 cm. Langur krani sem hægt er að draga út, þannig að þú getur farið um allan vaskinn og skolað af stórum pottum. Inniheldur 35 cm sveigjanlega slöngu.

16.995.-
Alicante handlaugartæki
Ryðfrítt stál. Mattað yfirborð, með ferhyrndu útliti. 35 cm slanga fylgir.

24.195.-
Eldhústæki Madrid
Krómuð/svört. Eldhústæki með löngum og háum svörtum krana. Eitt handfang með glansandi yfirborði fylgir. Inniheldur 35 cm sveigjanlegan barka.

16.995.-
Madrid handlaugartæki
Krómað. H: 17,1 cm. Blöndunartæki með breiðu handfangi en þægilegu gripi. 35 cm slanga fylgir með.

9.695.-
Malaga eldhústæki
Hvít. H: 11,5 cm. L: 27 cm. Eldhústæki með einu handfangi og löngum og hreyfanlegum krana. Inniheldur 35 cm sveigjanlega slöngu.

8.795.-
Nostalgia handlaugartæki
Krómuð, með útskiptanlegum króm/látúns rósettum. Án botnloka, með PEX-slöngum og keramíkstút.
5 ára ábyrgð gegn leka.

39.895.-
Willow handlaugartæki
Krómuð, með opnum stút, þrýstiopnunarloka, 10 mm PEX-slöngum, keramíkhylki og Rub-Clean.
5 ára ábyrgð gegn leka.

25.995.-
Venus eldhústæki
Krómað. Með háum sveiflukrana með U-stút, 10 mm PEX-slöngum og keramíkstút. 5 ára ábyrgð gegn leka.

10.195.-
Space handlaugartæki
Krómuð, með lyftitappa, PEX-slöngum og keramíkstút.
5 ára ábyrgð gegn leka.

9.795.-
Space eldhústæki
Krómaður. Með lágum sveiflukrana, PEX-slöngum og keramíkstút.
5 ára ábyrgð gegn leka.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Lausnir fyrir gerendur

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Karlmaður var í vikunni dæmdur í sjö ára fangelsi fyrir að níðast kynferðislega á syni sínum frá fjögurra til ellefu ára aldurs. Ofbeldið hefur haft víðtæk áhrif á drenginn, segir í dómi, og engan skal undra. Óhjákvæmilega hugsar fólk að dómurinn sé ekki í samhengi við óhugnanleg brotin.

Dómurinn er þó níðþungur sé miðað við aðra dóma sem fallið hafa í sambærilegum málum. Ef refsingin ætti að samræmast brotunum væri erfitt að réttlæta minna en hámarksrefsingu, sextán ár.

Rannsóknir sýna að 6 prósent íslenskra drengja og 18 prósent stúlkna verði fyrir kynferðisofbeldi fyrir 16 ára aldur. Afleiðingar níðingsverkanna eru þekktar. Grafalvarlegar.

En rannsóknir sem snúa að níðingunum sjálfum skortir. Þar liggur ef til vill meinið. Markmiðið, um leið og við gerum allt sem í okkar valdi stendur til að hjálpa þolendum, hlýtur að vera að koma böndum á hvatirnar, sem að baki liggja, sé það gerlegt. Koma í veg fyrir voðaverkin.

Sú hugsun að þá sem brjóti á börnum megi læsa í fangelsi til eilífðar og henda lyklunum er skiljanleg. En hún er óraunsæ í réttarríki. Þrátt fyrir allt gerum við ráð fyrir, að jafnvel þeir sem drýgja ljótustu glæpi fái að takast á við lífið á ný eftir að hafa tekið út sinn dóm.

Þeir sem brjóta gegn börnum eru oft ólíkir öðrum brotamönnum, ef marka má sérfræðinga. Þeir eiga sjaldnast afbrotasögu og fíknivandi í þeirra röðum er fátíður, öfugt við ýmsa aðra sem villast af braut réttvísinnar. Þeir eru sjaldnar með vanþroskatengd vandamál sem oft tengjast föngum. Margir fangar eru með ADHD, en þeir sem brjóta gegn börnum síður.

Í þeirra hópi er meira um persónuleikavandamál. Þeir eiga erfitt í hópi, teljast einfarar. Minni líkur eru á endurkomu þeirra í fangelsi en flestra annarra sem taka út refsivist. Fagmannleg meðferð getur þar skipt sköpum.

Víða er unnið markvisst að því að koma föngum út í samfélagið á ný. Opinberir aðilar, samtök og aðstandendur taka á móti kynferðisafbrotamönnum eftir fangavist og reyna að hnýta net í kringum þá. Þeir fá stuðning enda þrautin þyngri að horfast í augu við umheiminn með þann ömurlega stimpil að vera barnaníðingur. Brýnt er að þeir upplifi sig sem hluta af heildinni. Útskúfun eykur nefnilega líkur á frekari brotum.

Samfélagið hefur, skiljanlega, ríka tilhneigingu til að ýta barnaníðingum út í horn. Sú aðferð er ekki vænleg. Á vandanum þarf að taka. Brotamennirnir þurfa aðstoð, hvort sem okkur líkar betur eða verr.

Kallað er eftir lausnum fyrir gerendur þeirrar tegundar ofbeldis sem dregur hvað stærstan dilk á eftir sér fyrir þá sem fyrir því verða.

Samfélagið hefur, skiljanlega, ríka tilhneigingu til að ýta barnaníðingum út í horn. Sú aðferð er ekki vænleg.

Halldór

Frá degi til dags

Hvar eiga allir að vera?
Reykjavíkurborg sér ekkert að því að koma smáhýsum fyrir fólk, sem er mögulega í virkri neyslu, fyrir á bílastæði áfangaheimilis og AA-fundarsala við Héðinsgötu. Nú vantar hins vegar fleiri staði fyrir smáhýsi og reynir á góðmennskuna, hversu langt hún nær. Það er rangt að það sé skortur á plássi. Hægt er að koma fyrir smáhýsum fyrir heimilislausa við Ingólfsstræti, á gatnamótum Óðinsgötu og Spítalastígs, gatnamótum Flókagötu og Lönguhlíðar, að ógleymdu risastóru plássi við gatnamót Katrínartúns og Borgartúns.

Stórir strákar ...
Miðflokkurinn virðist hafa fengið allt sem hann ætlaði sér með því að breyta þriðja orkupakkanum í ægilegt pandórubox með langdregnum orðagöldrum. Vissulega háleit markmið að ætla sér að ná fylginu upp um 3 til 4% í könnunum og hrista af sér Klaustursþynnkuna. Eins og skáldið kvað forðum þurfa stórir strákar stundum að fá raflost til þess að ná sér á strik. Kjaftaskarnir af Klaustri fengu þvílíkt rokna stuð frá Brussel að Miðflokkurinn er orðinn sá næststærsti á landinu. Góða fólkið kann hins vegar ekki fótum sínum forráð og skakklappast fjórklofið upp í samanlagt 40%. Íslandi allt og skál í boðinu!

arib@frettabladid.is
toti@frettabladid.is

Kæra Lilja Alfreðsdóttir

Áslaug Thorlacius
skólameistari Myndlistaskólans í Reykjavík og formaður Samtaka sjálfstæðra listaskóla

Þakka þér fyrir frábæra grein sem birtist í tilefni af Alþjóðlegum degi kennara, þar sem þú minnir á mikilvægi sköpunar í skólastarfi. Greinin er liður í átaki til að efla starf kennarans sem ég vil líka hrósa þér fyrir. Það er þarft verkefni.

Þó hlýt ég að benda á að á sama tíma og nemendum í kennaranámi bjóðast styrkir og laun, heldur menntamálaráðuneytið launum frábærra listgreinakennara niðri með engum eða óásættanlegum þjónustusamningum við einkarekna listaskóla. Ég þekki best til samnings Myndlistaskólans í Reykjavík en hann er þrískiptur og að stærstum hluta óverðtryggður. Upphæðirnar sem við fáum með ársnemanda hafa sumar staðið í sömu krónutölu frá upphafi árs 2015. Einn hluti samningsins fékk einmitt verðtryggingu 1. janúar 2015 en krónutalan sem lá til grundvallar var sú sama og við fengum árið 2011 þannig að hún var þá þegar algjörlega úr takti við allt raunhæft. Samningurinn sjálfur er fyrir löngu útrunninn en vegna vandræða innan ráðuneytisins er hann sífellt endurnýjaður í óbreyttri mynd. Þannig fáum við engan afslátt af okkar skyldum heldur skulu sömu verkefni áfram unnin fyrir sömu, gömlu úreltu krónutöluna! Það hljóta allir að sjá að slíkur rekstur endar illa í landi þar sem verðlag er ekki mjög stöðugt.

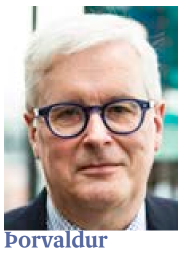
Kennarahópur Myndlistaskólans er frábær – listamenn og hönnuðir í fremstu röð og meirihlutinn með listkennslufræði til viðbótar við langt nám í sinni grein. Við erum stolt af okkar gamalgróna skóla og ég af mínu starfi – fyrir utan launin sem skólinn greiðir starfsfólki sínu en í samskiptum við ráðuneyti þitt er ég minni máttar og fæ litlu breytt. Í ljósi þinna eigin orða skora ég því á þig að sjá til þess að ráðuneyti þitt hætti að hlunnfara listamenn í kennslu. Það þarf að laga vonda samninga við listaskóla og semja við þá sem engan samning hafa.

Það þarf að laga vonda samninga við listaskóla og semja við þá sem engan samning hafa.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir FRAMKVÆMDASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson david@frettabladid.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is, MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Góðan dag, gamla Ísland

Í DAG



Þorvaldur Gylfason

Osló – Margt virðist nú benda til að Trump Bandaríkjaforseti og nokkrir menn aðrir handgengnir honum verði að endingu dæmdir í fangelsi þar sem nokkrir nánir samstarfsmenn forsetans sitja nú þegar fyrir ýmis brot, þ. á m. fv. lögfræðingur forsetans. Vísbendingar um yfirvofandi dóma eru óháðar því hvort ákæra fulltrúadeildar Bandaríkjaþings á hendur forsetanum dugir til sakfellingar af hálfu aukins meiri hluta öldungadeildarinnar enda virðist sakfelling ólíkleg þar. Öðru máli gegnir um dómskerfið. Órækir vitnisburðir liggja nú fyrir um ólöglegar tilraunir forsetans til að ýmist þvinga eða laða erlend ríki til að grafa undan andstæðingum forsetans heima fyrir auk ýmissa annarra meintra brota gegn lögum og stjórnarskrá sem eru nú langt komin í rannsókn. Meint afbrot forsetans hafa verið á margra vörum um langt árabil.

Frá 1789 hefur fulltrúadeildin fjallað um 62 ákærur á hendur embættismönnum og ákært 19 menn, þar af 15 dómara, tvo forseta sem báðir hlutu sýknu í öldungadeildinni, einn ráðherra og einn öldungadeildarþingmann. Þannig eru Bandaríkin. Réttarkerfið fer ekki í manngreinarálit. Með þessu er ekki sagt að allir séu þar jafnir fyrir lögum eins og t.d. margir blökkumenn geta borið vitni um og einnig bankamenn sem var hlíft við ákærum eftir 2008. Réttarkerfið hlífir þó yfirleitt ekki hátt settum stjórnmálamönnum stöðu þeirra vegna enda sitja margir slíkir í fangelsi. Forsetinn er ekki heldur ofar lögum.

Bandarískt stjórnarfar hvílir á skilvirkri þrískiptingu valds, styrkum fjölmiðlum og jafnræði hárra og lágra fyrir lögum. Þetta dugði til að knýja Richard Nixon forseta til að segja af sér 1974 frekar en að sæta ákæru til embættissviptingar. Nixon hefði þurft að fara í fangelsi hefði eftirmaður hans ekki náðað hann. Trump forseti virðist ekki geta gengið að náðun vísri verði hann dæmdur nema hann segi af sér eins og Nixon.

Frá Ameríku til Íslands

Þessi lýsing á bandarísku réttarfari gildir í grófum dráttum einnig um t.d. um Frakkland. Einkunnin sem World Justice Project, stofnun á vegum Bandaríska lögfræðingafélagsins, gefur Bandaríkjunum fyrir lög og rétt er 7,1 á móti 7,3 í Frakklandi og 8,4 til 9,0 í Þýzkalandi og á Norðurlöndum án Íslands sem hefur ekki enn verið gefin einkunn. Á Íslandi er hvorki skilvirkri þrískiptingu valds né jafnræði fyrir lögum fyrir að fara þótt sumum fjölmiðlum hafi að sönnu farið fram. Meint lögbrot vel tengdra manna hafa yfirleitt verið látin afskiptalaus svo sem ég lýsti í ritgerðinni Samstæð sakamál í Tímariti Máls og menningar 2018.

Eina stóra hermangsmálið sem kom til kasta dómstóla var olíumálið, eitt mesta fjársvikamál lýðveldissögunar. Brotin voru framin 1950-1960. Fv. utanríkisráðherra, seðlabankastjóri, stjórnarformaður Olíufélagsins og virðingarmaður í Framsóknarflokknum var fundinn sekur í Hæstarétti, en sök hans var fyrnd. Aðrir stjórnarmenn Olíufélagsins fengu væga sektardóma. Framkvæmdastjóri var dæmdur til fangavistar.

> **Eina stóra hermangsmálið sem kom til kasta dómstóla var olíumálið, eitt mesta fjársvikamál lýðveldissögunar. Brotin voru framin 1950-1960. Fv. utanríkisráðherra, seðlabankastjóri, stjórnarformaður Olíufélagsins og virðingarmaður í Framsóknarflokknum var fundinn sekur í Hæstarétti, en sök hans var fyrnd.**

Sagan endurtók sig eftir hrunið 2008 þegar þrír ráðherrar og fjórir embættismenn sem Rannsóknarnefnd Alþingis taldi hafa sýnt af sér vanrækslu í skilningi laga voru ekki látnir sæta ábyrgð nema forsætisráðherrann einn fyrir Landsrétti. Saksóknarar létu Alþingi ráða ferðinni þótt þingið væri skipað fólki sem skv. skýrslu RNA hafði þegið 300 mkr. á núvirði af fóllnu bönkunum 2004-2008. Bankamenn voru dæmdir, einkum smáfiskar, en stærstu löxunum var sleppt. Einn þeirra bíður nú dóms í Hæstarétti Frakklands.

Fjórflokkurinn er réttnefni

Réttarfarið á Íslandi riðar. Ríkislögreglustjóri nýtur ekki trausts innan lögreglunnar en hann situr þó enn í embætti. Hæstaréttardómarar hafa sakað hver annan um lögbrot án þess að á því hafi verið tekið. Fjárfestingar hæstaréttardómara eru nú til athugunar fyrir Mannréttindadómstóli Evrópu. Seðlabankinn birti, eftir að meint brot voru fyrnd, skýrslu um Kaupþingslánið án þess að nefna að þriðjungur lánsfjárins var lagður samdægurs inn á reikning á Tortólu 6. október 2008. Seðlabankinn greiddi götu hrunþýfis aftur heim frekar en að spyrja um uppruna fjárins. Bankinn neitar enn að birta nöfn þeirra sem fluttu féð heim. Svein Harald Øygard sem var seðlabankastjóri í nokkra mánuði 2009 lagði til að slóð hrunþýfisins yrði rakin og segir í nýrri bók: „Þegar ég mætti mótspyrnu lét ég bókfæra álit mitt í fundargerð.“ Þessa fundargerð – og aðrar! – þarf að birta m.a. svo ljóst megi verða hvað aðrir fundarmenn lögðu til máls.

Ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur 2009-2013 reyndist ófær um eða ófús til að stöðva sukkið og spillinguna sem settu landið á hliðina 2008. Samfylkingin og VG bera ábyrgð á að nýja stjórnarskráin, sem sker upp herör gegn spillingu með því m.a. að leysa stjórnmálaflokkana úr herkví útvegsfyrirtækjanna, strandaði í þinginu 2013 og bíður þar enn eftir að verða lögfest. Þessir flokkar bera báðir þunga ábyrgð. Fjórflokkurinn – sem Jóhanna lýsti svo 2010 – er réttnefni.

ENNEMM / SÍA / NM95114

Sýndu skynsemi. Veldu nýjan i20.

Nýr i20 er fáanlegur með sjálfvirkri neyðarhemlun, akreinavara og sjálfvirkri hækkun og lækkun aðalljósa. Innréttingin hefur fengið nýtt og vandaðra yfirbragð, nýr 7" snertiskjár nýtir sér fullkomnustu margmiðlunartækni á borð við Apple CarPlay™ og Android Auto™.

Verið velkomin að reynsluaka nýjum og glæsilegum Hyundai i20.

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

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

Má bjóða þér heilan kosningarétt eða hálfan?

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
formaður Viðreisnar

Misvægi atkvæða getur ekki og má ekki vera skiptimynt á hinu pólitíska sviði. Sama atkvæðavægi á að gilda á milli landsmanna hvar sem þeir búa á landinu.

Landið á að verða eitt kjördæmi. Sú eindregna skoðun mín að tryggja jafnan kosningarétt undirstrikar grundvallarmannréttindi í íslensku samfélagi, óháð efnahag, kyni eða búsetu. Saga misvægis atkvæða er saga pólitískra hrossakaupa. Löngu er mál að linni, þótt ekki séu allir stjórnmálaflokkar sammála þeirri nálgun.

Lýðræði, samkennd, skilningur

Fyrir ríflega tuttugu árum flutti ég mína jómfrúarræðu með öran hjartslátt, komin átta mánuði á leið. Ekki einungis gætti titrings vegna þeirra forréttinda að vera kosin af fólkinu til setu á Alþingi heldur voru þetta spennandi tímar. Breytingar á stjórnarskrá voru til umræðu en þær tóku meðal annars til kjördæmaskipunar og jafnara atkvæðavægis. Þótt skref hafi verið tekin í rétta átt þá var engu að síður misvægi atkvæða við haldið. Og út á það óréttlæti gekk mín stutta ræða.

Misvægi atkvæða getur ekki og má ekki vera skiptimynt á hinu pólitíska sviði. Sama atkvæðavægi á að gilda á milli landsmanna hvar sem þeir búa á landinu. Þingmenn verði þingmenn allra landsmanna. Slíkt eykur samkennd, skilning, samstarf og yfirsýn og ýtir undir að þingmenn vinni að samkeppnishæfara Íslandi í baráttu alþjóðasamfélagsins um lífsgæði, framfarir og ekki síst fólkið okkar. Í þeirri samkeppni er lykilatriði að Ísland sé allt undir og við þingmenn nálgumst málin með heildina í huga. Misvægi atkvæða og kjördæmaskiptingin er úrelt. Sagan sýnir að hún hefur frekar dregið taum sérhagsmuna en hagsmuna heildarinnar.

Allir einstaklingar, sama hvaða hópi þeir tilheyra verða að hafa jafna möguleika til að kjósa og vera sjálfir kjörnir. „Jafnræði þegnanna til að hafa pólitísk áhrif er meðal grundvallaratriða lýðræðisins og borgaralegra réttinda,“ sagði í skýrslu sem unnin var fyrir stjórnlaganefnd um jafnt vægi atkvæða.

Þessu er erfitt að andmæla. Mismunandi vægi atkvæða eftir kjördæmum má líkja við það að vernd eignarréttinda væri ólík milli kjördæma. Ég leyfi mér að fullyrða að enginn myndi sætta sig við það. Með sömu rökum ætti enginn að sætta sig við búsetubundna mismunun á atkvæði sínu.

Heildarendurskoðun og forgangsröðun

Í þjóðaratkvæðagreiðslu um tillögur Stjórnlagaráðs og nú í niðurstöðum viðhorfskönnunar Félagsvísindastofnunar kom fram að það er eindreginn vilji þjóðarinnar að endurskoða það ranglæti sem felst í misvægi atkvæða.

Við formenn stjórnmálaflokkana verðum að taka afstöðu til þess hvort ekki sé rétt að taka forgangsröðun stjórnarskrárvinnunnar til endurskoðunar en jafnt atkvæðavægi er látið bíða til næsta kjörtímabils. Sú biðstaða er ankannaleg þegar með sanngirni er rýnt í gögn sem sýna eindreginn vilja þjóðarinnar í þessum efnum. Hún vill jafnt atkvæðavægi, eins og nágrannar okkar í Danmörku og Svíþjóð njóta. Höfum í huga að atkvæðisrétturinn sjálfur, um einn einstakling eitt atkvæði, er grunnurinn að lýðræðinu. Sagan og pólitísk hrossakaup geta ekki lengur réttlætt viðhald þessarar misskiptingar í atkvæðavægi.

Tjáningarfrelsið, rétturinn til réttlátrar málsmeðferðar og önnur mannréttindi eru jöfn og algild án tillits til þess hvar á landinu þú átt lögheimili. Það sama á að gilda um kosningaréttinn. Það var afstaða taugaspenntrar konu í jómfrúarræðunni hennar fyrir rúmum tveimur áratugum og það er afstaða hennar enn í dag.

Einn einstaklingur – eitt atkvæði.

Valdefling á tímum hamfarahlýnunar

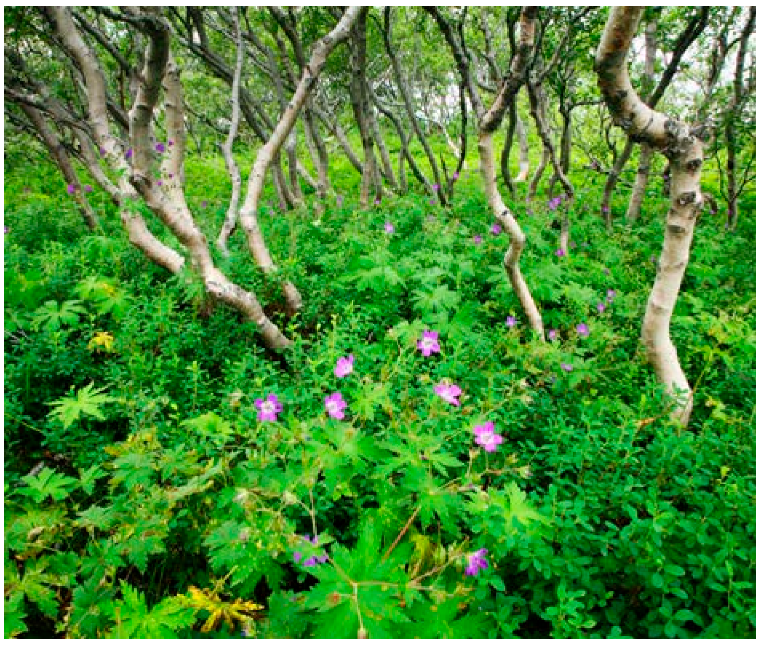
Katrín Magnúsdóttir
verkefnisstjóri Skólar á grænni grein / Grænfáninn

No one is too small to make a difference er heiti bókar sem inniheldur samansafn af ræðum Gretu Thunberg sem hefur vakið mikla athygli undanfarið.

Titill bókarinnar inniheldur brýn skilaboð: Ekkert okkar er of lítið til að hafa áhrif. Áreitið er mikið í samfélaginu í dag og á okkur dynja upplýsingar úr öllum áttum. Umhverfismál hvers konar, s.s. hamfarahlýnun, eru áberandi í allri umræðu. Um raunverulegar ógnir er að ræða og því brýnt að grípa í taumana eigi að takast að sporna við þessari þróun.

Það getur hins vegar verið flókið fyrir börn og ungmenni að henda reiður á öllum þessum upplýsingum. Hvað þýðir þetta allt og verða afleiðingarnar raunverulega eins slæmar og talað er um? Það er auðvelt að fyllast kvíða og vonleysi yfir framtíðinni við þessar aðstæður og finnast maður lítils megnugur.

Valdefling og nemendalýðræði eru lykilþættir í alþjóðlega verkefninu Skólum á grænni grein (Grænfánaverkefninu) sem er fyrir nemendur á öllum skólastigum.Landvernd hefur rekið verkefnið hér á landi frá árinu 2001 og taka nú um 200 íslenskir skólar þátt. Skólar á grænni grein starfa eftir hugmyndafræði sjálfbærnimenntunar og hefur verið lýst af Sameinuðu þjóðunum sem einu helsta innleiðingartæki sjálfbærnimenntunar í heiminum í dag.



Í Skólum á grænni grein eru nemendur því hluti af umhverfisnefnd skólans, sjá um að meta stöðu umhverfismála og setja skólanum markmið til að bæta það sem þeim þykir brýnast. Þeir fylgja markmiðunum eftir með hjálp samnemenda og starfsmanna skólans og helst með þátttöku nærsamfélagsins. Auk þess fá allir nemendur skólans fræðslu um þau þemu eða markmið sem tekin eru fyrir hverju sinni. Nemendur eru þannig virkjaðir til áhrifa innan síns skóla og nærsamfélags og eru lýðræðislegum aðferðum beitt til að sem flestir komi að borðinu. Þannig er nemendum kennt að þeir geti beitt áhrifum sínum til að stuðla að breytingum í sínu nærumhverfi.

Ekkert okkar er of lítið til að hafa áhrif eru því orð sem eiga vel við í allri umhverfisumræðu – við getum öll haft áhrif!

Vinnur íslenskt vísindasamfélag langt undir getu vegna vanfjármögnunar?

Erna Magnúsdóttir
dósent við Háskóla Íslands
Eyja Margrét Brynjarsdóttir
lektor við Háskóla Íslands
Eyjólfur Ingi Ásgeirsson
dósent við Háskólann í Reykjavík
Oddur Vilhelmsson
prófessor við Háskólann á Akureyri
Sigrún Ólafsdóttir
prófessor við Háskóla Íslands
Snævar Sigurðsson
sérfræðingur við Háskóla Íslands
Þórdís Ingadóttir
dósent við Háskólann í Reykjavík

Höfundar eru í stjórn Vísindafélags Íslands

Í stað yfirvofandi niðurskurðar ár eftir ár ætti því að halda áfram á þeirri braut sem var hafin árin 2015-2016 og auka verulega fjármagn í íslenska samkeppnissjóði.

Það voru kaldar kveðjur sem mættu íslenskum vísindamönnum í fjárlagafrumvarpi 2020 sem lagt var fyrir Alþingi í byrjun september. Kveðjurnar eru í formi niðurskurðar í Rannsóknasjóð Vísinda- og tækniráðs, helstu lífæð rannsókna á Íslandi. Niðurskurðurinn nemur 45 milljónum frá síðustu fjárlögum og lækkunin nemur um 80 milljónum frá því 2018.

Afleiðingarnar verða að öllum líkindum þær að næsta úthlutun sjóðsins mun lækka um rúm fimm prósent. Upphæðin jafngildir rúmlega átta ársverkum doktorsnema á Íslandi, en stór hluti styrkjanna fer í fjármögnun doktorsverkefna. Þessi niðurskurður er áætlaður þrátt fyrir að sjóðurinn hafi rýrnað að raunvirði ár eftir ár. Í kjölfarið er ljóst að afkastageta íslensks vísindasamfélags mun minnka.

Árið 2016 kom innspýting úr fjárlögum í samkeppnissjóði Vísinda- og tækniráðs og henni fylgdu fyrirheit um frekari aukningu sem ekki hefur verið staðið við. Áhrifa þessarar innspýtingar gætir víða í íslensku vísindalífi, en hún hefur eflt vísindi í landinu. Þannig hefur ungum íslenskum vísindamönnum fjölgað, fólk hefur snúið aftur til Íslands úr námi, eygjandi von um að geta stundað metnaðarfullar rannsóknir hér. Mikill sköpunarkraftur býr í íslensku vísindasamfélagi og þessi reynsla af auknu fjármagni í sjóðina sýnir það svart á hvítu hversu auðvelt það er að virkja þennan kraft og efla.

Þó eru ýmis teikn á lofti um að íslenskt vísindasamfélag starfi nú langt undir getu vegna vanfjármögnunar. Árangurshlutfall umsókna í Rannsóknasjóð er eitt merki þess, en í síðustu úthlutun hlutu einungis 17% verkefna styrk. Þessi lækkun árangurshlutfalls er einungis komin til vegna aukinnar sóknar í sjóðinn, þar sem fjárveitingar í hann hafa staðið nokkurn veginn í stað síðan 2016. Einnig berast fregnir af því að í ár hafi umsóknum í sjóðinn fjölgað enn og aftur. Það er því ljóst að ef ekkert verður að gert verður árangurshlutfall umsókna í sjóðinn í næstu úthlutun komið niður fyrir það lægsta sem gerðist árin eftir hrun á Íslandi.

En hvað er þá til ráða? Erum við föst í vítahring þar sem aukin fjármögnun til samkeppnissjóða veldur því að sóknin í þá eykst stöðugt, sem þá sífellt lækkar árangurshlutfallið? Svarið við því er hreint og klárt nei. Ef íslenskt vísindasamfélag væri fjármagnað þannig að það gæti starfað eftir bestu getu, ef fjármögnunin væri á pari við það sem gerist í þeim nágrannalöndum sem okkur er svo tamt að bera okkur saman við, er ólíklegt að hlutfallið væri svo lágt. En á meðan fjármögnun grunnrannsókna er undir því sem gerist að meðaltali í OECD-löndum og langt undir því sem gengur og gerist t.d. í Bretlandi og á Norðurlöndunum, er ekki skrítið að aukið fjármagn leiði til aukinnar sóknar í sjóðina.

Sífellt yfirvofandi niðurskurður á fjármagni til rannsókna vekur furðu okkar þar sem ríkisstjórnin hefur það að stefnu sinni að efla vísindastarf á Íslandi. Yfirlýst stefna hennar er að auka fjárfestingu í rannsóknum og nýsköpun úr 2% í 3% af landsframleiðslu árið 2024. Niðurskurður nú gengur því þvert á kosningaloforð og yfirlýsta stefnu stjórnvalda.

Sú gróska sem fylgdi í kjölfar þeirrar aukningar sem varð á framlögum í sjóðina árið 2016 er birtingarmynd þeirra jákvæðu áhrifa sem það hefur á hugvit íslenskra vísindamanna og afkastagetu að hækka fjármagn sem rennur til vísinda. Sem dæmi má nefna að í kjölfar aukningarinnar hefur Öndvegisstyrkjum úr Rannsóknasjóði fjölgað, en mjög öflug Öndvegisverkefni hafa í kjölfarið hlotið hæstu styrki sem unnt er að fá frá rannsóknaráætlun Evrópusambandsins. Þessi reynsla segir okkur að viðbót fjármagns í innlenda sjóði skili sér jafnvel margfalt til baka á formi erlends rannsóknafjár, enda eru á Íslandi framúrskarandi vísindamenn sem eiga fullt erindi í samkeppni um hæstu erlendu styrkina fái þeir þá forgjöf frá Íslandi sem til þarf. Í stað yfirvofandi niðurskurðar ár eftir ár ætti því að halda áfram á þeirri braut sem var hafin árin 2015-2016 og auka verulega fjármagn í íslenska samkeppnissjóði.

Við undirrituð skorum á stjórnvöld að standa við gefin loforð og virkja þann kraft sem í íslensku vísindasamfélagi býr, snúa vörn í sókn og auka við fjármögnun íslenskra samkeppnissjóða. Árangurinn í formi hagsældar fyrir íslenska þjóð mun ekki láta á sér standa.

Jólin þín byrja í IKEA
Nýtt
GODTAGBAR
blómavasi 595,-
Nýtt
STJÄRNTULPAN
sængurverasett
B150×L200cm
2.690,-
NORRÅKER kollur
4.490,-
NORDRANA körfur
1.490,-/2 í setti
Nýtt
INGABRITTA teppi
3.990,-
© Inter IKEA Systems B.V. 2019
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is
IKEA

Fullveldi og mannréttindi

Reimar Pétursson
lögmaður

Fullveldi herlausrar smáþjóðar er ekki sjálfgefið, ekki síst þegar stórþjóðir beita aflsmunum sínum. Þetta reyndu Íslendingar í hernáminu. Þá ríktu hér bresk herlög ofar hinum íslensku og brýnustu stjórnarskrárvarin lýð- og mannréttindi, eins og réttur manna til að kjósa til þings á fjögurra ára fresti, urðu að víkja. Tómt mál var að tala um fullveldi Íslands á þeim ófriðartímum.

Lýðræði og virðing fyrir mannréttindum

Reynslan sýnir að lýðræðisþjóðir sem bera virðingu fyrir mannréttindum eru ólíklegri en aðrar til að fara fram með ófriði. Gerð mannréttindasáttmála Evrópu í kjölfar seinni heimsstyrjaldar var ætlað að stuðla að lýðræði og mannréttindum og þar með stuðla að friði. Í gerð sáttmálans fólst viðleitni til að vernda fullveldi smærri þjóða álfunnar gegn yfirgangi hinna stóru.

Í þessu skyni skilgreinir sáttmálinn þau réttindi sem eru talin nauðsynleg heilbrigðu stjórnarfari og kemur á fót sérstökum dómstóli, Mannréttindadómstól Evrópu, til að fjalla um kvartanir einstaklinga um að á þeim hafi verið brotið. Í upphafi var starfsemi dómstólsins veikburða en með árunum hefur hann áunnið sér traust og honum hefur vaxið ásmegin. Hann hefur þurft að kljást við margvísleg vandamál og starfið verður aldrei hafið yfir gagnrýni, enda er skilgreining mannréttinda í síbreytilegum heimi ávallt vandasöm. En þótt sú skilgreining sé vandasöm er ljóst að lokaorðið um hana verður að hvíla á einum stað svo fullt gagn sé að.

Nær væri að þeir sem vilja auka fullveldi Íslands krefðust skilyrðislausrar virðingar fyrir mannréttindum.

Munur á gagnrýni og niðurrifi

En það er munur á gagnrýni á úrlausnir dómstólsins annars vegar og beinum árásum á trúverðugleika dómstólsins í heild sinni hins vegar. Nú er þekkt að í fáeinum ríkjum sem eiga aðild að dómstólnum hafa brotist til valda menn sem vilja lítt una því að hendur þeirra séu bundnar af mannréttindum. Þeim líkar ekki að dómstóllinn takmarki völd þeirra til að ganga fram af hörku gagnvart þeim forsmáðu einstaklingum sem eru skotmarkið í hvert og eitt skipti. Til að þessir valdhafar geti farið sínu fram virðist þeim fátt heilagt þegar kemur að því að grafa undan trausti til dómstólsins.

Umræðu snúið á hvolf

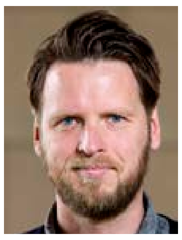
Nú er orðræða um óheft völd til að beita takmarkalausu geðþóttavaldi ekki líkleg til vinsælda. Að minnsta kosti mætti ætla að fáir kjósendur myndu greiða atkvæði með stjórnmálaafli sem myndi í kosningabaráttu mæla opinskátt með slíku. Þeir stjórnmálamenn sem eru frekir til valdsins virðast þó í ljósi þessa vanda hafa fundið leið til að snúa umræðunni á hvolf og þar með sér í hag. Í stað þess að viðurkenna, eins og rétt er, að dómstóllinn sé að vernda rétt einstaklinga, er sagt að dómstóllinn sé að skerða fullveldi ríkisins.

Fátt er fjær sanni. Mannréttindasáttmálinn byggir á þeim algildu sannindum, sem allar þjóðir Evrópu viðurkenna með aðild að sáttmálanum, að fullveldi geti aldrei náð til þess að brjóta mannréttindi á borgurunum. Þá er tilvist lýðræðis og mannréttinda í ríkjum Evrópu ein mikilvægasta trygging friðar og þar með okkar fullveldis. Störf dómstólsins eru þannig beinlínis liður í því að ýta undir fullveldi okkar ríkis til allra góðra athafna, en ekki öfugt.

Dapurleg þróun

Af þessum sökum er dapurlegt að fylgjast með þeirri umræðu sem hefur átt sér stað hér á landi um mannréttindi og fullveldi upp á síðkastið. Síst var við því að búast að heyra fjölmarga úr stétt íslenskra valdhafa kveinka sér undan því að þurfa að virða mannréttindi eins og þau eru skilgreind af Mannréttindadómstólunum og gerast talsmenn öfugsnúinna fullveldishugmynda; einmitt þeirra hugmynda sem eru mest ógn við frið og þar með fullveldi landsins. Nær væri að þeir sem vilja auka fullveldi Íslands krefðust skilyrðislausrar virðingar fyrir mannréttindum.

Ys og þys út af engu



Guðmundur Hörður Guðmundsson
formaður Landverndar 2011-2015

Nú þegar kjörtímabil þessarar ríkisstjórnar er hálfnað er eðlilegt að meta árangur hennar í hinum ýmsu málum, náttúruverndinni þar á meðal. Við sem stóðum í náttúruverndarbaráttu á kjörtímabili vinstri stjórnarinnar 2009-2013 munum að aðild Vinstri grænna að ríkisstjórn er engin trygging fyrir öflugu náttúruverndarstarfi, nema síður sé. Sú ríkisstjórn vann hörðum höndum að uppbyggingu stóriðju á Bakka og í Helguvík, m.a. með framlögum úr ríkissjóði og virkjunum á einstæðum jarðhitasvæðum, leyfi var veitt til leitar og vinnslu olíu í íslensku hafsvæði og svæði eins og Mývatn, miðhálendið og Drangajökulsvíðerni voru sett í svonefndan virkjanaflokk rammaáætlunar.

Það voru því ekki miklar væntingar sem maður bar til samstarfs Vinstri grænna með Sjálfstæðisflokki og Framsóknarflokki, þeim flokkum sem gangast við því að vera virkjanaflokkar af gamla skólanum. Engu að síður má ríkisstjórnin eiga það að hún hefur gengið vasklega fram – í hinum óumdeildu málum. Þannig hefur Jökulsá á Fjöllum verið friðuð, enda var hún sett í verndarflokk rammaáætlunar 2013, hefur verið innan þjóðgarðs frá 2008 og ég þekki ekki það orkufyrirtæki sem er svo galið að ætla sér að virkja Dettifoss. Vatnajökulsþjóðgarður hefur verið stækkaður með því að færa undir hann svæði sem hafði hvort sem er verið sjálfstætt friðland í 45 ár. Og þriðji „stóri“ áfangi þessarar ríkisstjórnar í náttúruverndarmálum var svo skráning Vatnajökulsþjóðgarðs á heimsminjaskrá UNESCO. Lauk þar með vegferð sem var svo óumdeild að hún hófst í tíð hægri stjórnarinnar 2013-2017 þegar umhverfisráðherra Framsóknarflokksins tilnefndi þjóðgarðinn til heimsminjaskrár.

Á þessum tveimur árum sem liðin eru af kjörtímabilinu hefur ríkisstjórnin hins vegar ekki lyft litla fingri í umdeildum átakamálum á sviði náttúruverndar, nema þá til að aðstoða framkvæmdaraðila eins og í laxeldismálinu sem þjösnað var í gegnum Alþingi síðastliðið haust. Nefna má nokkur fleiri mál sem benda til þess að svonefndir framkvæmdaaðilar mæti aldrei nokkurri andstöðu hjá þessari ríkisstjórn:

Gengið er hratt á síðustu óspilltu víðernin hér á landi, þ. á m. Drangajökulsvíðerni með virkjun Hvalár og Landsvirkjun vinnur enn að undirbúningi jarðhitavirkjunar á miðhálendinu.

Framkvæmdir við Hvalárvirkjun eru hafnar þrátt fyrir neikvætt umhverfismat og fjölda kærumála. Um 50 virkjanir eru í undirbúningi utan Rammaáætlunar, margar hverjar mjög umdeildar. Gefið hefur verið út rannsóknarleyfi fyrir virkjun í Djúpá þrátt fyrir að áin sé í verndarflokki Rammaáætlunar. Unnið er að undirbúningi virkjunar í Skjálfandafljóti þrátt fyrir að áin sé í biðflokki Rammaáætlunar. Unnið er að gangsetningu kísilvers í Helguvík gegn vilja íbúa í Reykjanesbæ. Unnið er að fjölgun stóriðjuvera á Bakka með tilheyrandi mengun á svæðinu, þörf fyrir fjölgun virkjana og aukna losun gróðurhúsalofttegunda. Undirbúningur fyrir hafnargerð í Finnafirði mun vera kominn á fullt. Undirbúningur fyrir vegagerð í gegnum Teigsskóg er hafinn að nýju. Gengið er hratt á síðustu óspilltu víðernin hér á landi, þ. á m. Drangajökulsvíðerni með virkjun Hvalár og Landsvirkjun vinnur enn að undirbúningi jarðhitavirkjunar á miðhálendinu.

Ríkisstjórnin hefur nýtt fyrri hluta yfirstandandi kjörtímabils til að fegra umbúðir náttúruverndarinnar en hún hefur ekki lagt í að taka á innihaldinu. Það kemur í ljós á næstu tveimur árum hvort eftirmæli ríkisstjórnarinnar á þessu sviði verða, en miðað við árangurinn hingað til gætu þau orðið „Ys og þys út af engu“.

Fréttablaðið fellur á prófinu

Ögmundur Jónasson
fyrrverandi ráðherra

Umræðu um þriðja orkupakkann er lokið á Alþingi sem kunnugt er og hann samþykktur með atkvæðum yfirgnæfandi meirihluta þingsins.

Utan veggja Alþingis var hins vegar greinilega aðra sögu að segja því ítrekað hafði komið fram í skoðanakönnunum að yfirgnæfandi meirihluti þjóðarinnar er andvígur því að Íslendingar undirgangist stefnu Evrópusambandsins á sviði orkumála.

Ritstjórar gefa einkunnir

Undanfarna mánuði hef ég lesið ófáa leiðara þessa blaðs um þetta málefni og hefur þar komið fram mjög afdráttarlaus stuðningur við markaðsstefnu Evrópusambandsins á sviði orkumála og þar með orkupakka 3. Það er að sjálfsögðu ritstjórnar að meta hvað hún telur vera rétt í þessu efni og er ekkert nema gott um það að segja. En þar með er ekki öll sagan sögð því í þessum skrifum hefur mér virst jafnvel meira fjallað um þau sem hafa verið á öndverðum meiði við ritstjórn blaðsins en um málið sjálft.

Ég er í þessum hópi, Orkunni okkar, eins og við höfum kallað okkur sem höfum skráð okkur undir því heiti. Síðast þegar ég vissi vorum við átta þúsund talsins í umræðuhópnum.

Í leiðurum Fréttablaðsins höfum við fengið alls kyns einkunnagjafir en allar á sama niðrandi veg, við værum gamalt fólk, athyglissjúkt, vildum „undanþágu frá alþjóðasamstarfi“, værum „popúlistar“ sem bulluðu út í eitt: „Sennilega voru það stór mistök af hálfu ríkisstjórnarinnar að framlengja bullið og afgreiða ekki málið strax í vor.“ Þetta orðalag í leiðara Fréttablaðsins í þann mund sem Alþingi greiddi atkvæði er dæmigert um þessi skrif sem ég held að ég geti varla verið einn um að hafa fundist vera ósamboðin leiðurum blaðs sem borið er inn á hvert heimili.

En það sem verra er, á Alþingi var umræðan af hálfu margra þingmanna einnig í þessu sama lágkúrulega fari. Andstæðingar voru einnig þar sagðir „bulla“, vera „fábjánar“ sem fráleitt væri að taka mark á, því aldrei kæmu þeir fram með neitt af viti og aldrei neitt nýtt! Framlag margra þingmanna var ekki innihaldsmeira en uppnefni og svigurmæli af þessu tagi.

Vandaður málflutningur Orkunnar okkar

Ég hef sótt fjöldann allan af fundum á vegum Orkunnar okkar og í sumar kom ég lítillega nærri vinnu sérfræðingahóps sem tekið hafði að sér það verkefni að grandskoða málefnið á nýjan leik og setja niðurstöður fram í skýrsluformi. Í þessu starfi kynntist ég vönduðum vinnubrögðum kunnáttufólks úr orkugeiranum, fólks sem sérfrótt er um þá þætti efnahagsmála sem þessum málaflokki viðkemur, náttúruvernd, Evrópurétt, alþjóðleg viðskiptasamninga; vinnu þeirra sem lagst höfðu í rannsóknarvinnu um eignatengsl í landakaupum þar sem orkugjafa er að finna. Niðurstöður þessarar vinnu hafa verið að birtast í blaðagreinum, á fundum og einnig í skýrslu sem birt var í ágúst áður en þing kom saman. Með þessari vinnu átti að freista þess að koma nýjum og fyllri upplýsingum á framfæri áður en endanleg ákvörðun yrði tekin á Alþingi. Afrakstur þessarar vinnu skilaði sér ekki aðeins inn í þjóðfélagsumræðuna almennt heldur einnig inn í sali Alþingis þótt fáir þar vildu heyra af því sem nýtt hafði komið fram.

Úr eigin reynsluheimi

Mig langar í þessu sambandi að benda á þó ekki sé nema eitt atriði sem ítrekað hefur verið haldið fram á síðum þessa blaðs, nefnilega að andstæðingar markaðsvæðingar raforkunnar séu andvígir alþjóðlegu samstarfi. Eflaust er allur gangur á afstöðu einstaklinga í þessum hópi sem öðrum hvað þetta snertir. Ég ætla að láta mér nægja að svara fyrir sjálfan mig.

Alla mína starfsævi hef ég tekið þátt í alþjóðlegu samstarfi og er því fylgjandi, lít á það sem lífsnauðsynlegt hvort sem er á sviði menningar, menntunar, vísinda, náttúruverndar, mannréttinda og friðarmála eða viðskipta. Mér finnst hins vegar skipta höfuðmáli á hvaða forsendum slíkt samstarf er reist.

Svo vill til að ég er mjög hlynntur samstarfi í Evrópu (bæði innan Evrópusambandsins og utan), hef tekið þátt í því á ýmsum sviðum í meira en fjörutíu ár, en er jafnframt gagnrýninn á þær forsendur sem Evrópusambandið hefur reist samstarf á sínum vegum á, einkum frá því um miðjan tíunda áratuginn. Þarna hef ég átt góða samleið og nána samvinnu við fólk í mannréttindabaráttu og í evrópskri verkalýðshreyfingu.

Alþjóðleg umæða er meira en Evrópusambandið

Á vettvangi alþjóðlegrar og evrópskrar verkalýðshreyfingar tók ég þátt í umræðu og baráttu um þjónustutilskipun ESB upp úr aldamótunum og um aðrar tilskipanir sem snertu sérstaklega velferðarkerfið og réttindi launafólks. Þessi barátta var engan veginn afmörkuð við Evrópusambandið heldur teygði hún sig um Evrópu alla og víða veröld með tilkomu viðskiptasamninga sem gerst hafa sífellt ágengari gagnvart innviðum samfélaganna og réttarkerfi, en bæði í GATS samningunum og afbrigðum þeirra samninga tíðkast það í æ ríkara mæli að gerðardómar með afgerandi aðkomu fjármagnsafla ýti stofnunum réttarríkisins út úr ákvarðanatöku.

Þarna hefur hin alþjóðlega verkalýðshreyfing tekið á málum óháð landamærum hvort sem um er að ræða einstök ríki eða sambönd eins og Evrópusambandið.

Ef þú ert í röngu liði …

Getur það verið að svo sé komið að við sem tökum þátt í alþjóðlegri umræðu um málefni sem snerta samfélög og lýðræði á öðrum forsendum en ákveðin er í höfuðstöðvum Evrópusambandsins þurfum að sæta aðkasti – ekki vegna rökstuðnings okkar og málafylgju heldur fyrir að vera í röngu liði og fyrir vikið kölluð fábjánar sem bulli út í eitt.

Er það þetta sem Fréttablaðið ætlar framvegis að bjóða lesendum sínum?

Eða er ætlunin að taka sig á og mæta inn á vettvang umræðunnar með rökum og þekkingu? Mikið skortir á að það hafi verið gert á þessu blaði.

Fólk
Tíska

FIMMTUDAGUR 10. OKTÓBER 2019

H&M hefur bryddað upp á þeirri nýjung að bjóða peysur fyrir veturinn í bæði manna- og hundastærð, svo eigendur geti keypt peysur fyrir sig og hundinn í stíl. →4

Kjartan Kristjánsson, sjóntækjafræðingur í Optical Studio, er brautryðjandi í þjónustu gleraugnaverslana hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ný verslun Optical Studio á Hafnartorgi

Optical Studio hefur nú opnað sína fjórðu gleraugnaverslun á Hafnartorgi. Þar, eins og í öllum verslunum Optical Studio, eru gerðar sjónmælingar og í boði öll þjónusta sem viðkemur gleraugum, sólgleraugum og linsum. →2

Framhald á síðu 2 ➪

Ný versun Optical Studio á Hafnartorgi er glæsilega hönnuð, búin fullkomnum tækjakosti og vetrarlínu frá frægustu hönnuðum heims. Kjartan Kristjánsson, eigandi Optical Studio, er brautryðjandi á sviði gleraugnaverslunar á Íslandi.

„Fyrir 22 árum var brotið blað í starfsemi Optical Studio þegar fyrirtækið hóf að bjóða upp á gleraugu á fríhafnarsvæðinu í Leifsstöð,“ útskýrir Kjartan. „Þá lá fyrir að ekki yrði mikið um viðskipti með sjóngleraugu í Leifsstöð nema að hið hefðbundna afgreiðsluferli með sérútbúin gleraugu styttist niður í þann tíma sem algengt er að taki að fá sér einn kaffibolla á meðan beðið er eftir flugi.“

Niðurstaðan var sú að vinnsluferlið mætti ekki taka lengri tíma en fimmtán mínútur.

„Þetta stutta vinnsluferli á sérútbúnum gleraugum varð því bylting fyrir viðskiptavininn. Það á við um öll gleraugu sem eru með einn styrkleika en margskipt gleraugu eru sérpöntuð og tekur um 10 til 14 daga,“ upplýsir Kjartan.

Verðlaunuð sjóngler frá Leica

Í nýrri verslun Optical Studio á Hafnartorgi nota sjóntækjafræðingar nýjan og fullkominn tækjabúnað.

„Þar eru sjónmælingar sem gerðar eru í opnu rými að japanskri fyrirmynd og kallast „Table top refraction system“,“ útskýrir Kjartan.

Helstu nýjungar hjá Optical Studio eru sjóngler frá hinum virta ljósmyndaframleiðanda Leica sem unnu strax til verðlauna á nýafstaðinni gleraugnasýningu í París í september.

„Leica gengur svo langt að markaðssetja þessi nýju gler með þeirri yfirlýsingu að hin hefðbundnu margskiptu gler séu komin á endastöð og að nú taki við margskipt gler sem hafi nýjar víddir. Það eru sannarlega merkilegar fréttir fyrir alla sem nota margskipt gler því eins og þeir vita er það lessvæðið í glerjunum sem hefur haft takmarkað sjónsvið og mætti gjarnan vera stærra,“ segir Kjartan.

Optical Studio er eitt af fyrstu gleraugnafyrirtækjum Evrópu til að hefja sölu á nýju glerjunum frá Leica og er umboðsaðili Leica Eyecare á Íslandi.

„Leica fullyrðir að bjögunaráhrif nýju glerjanna séu 50 til 65 prósent minni en í þeim glerjum sem nú eru á markaði og því er gleðilegt að geta boðið upp á það allra besta hér heima,“ segir Kjartan.

Ný og sjóðheit tískuvara

Verslanir Optical Studio skarta nú ómótstæðilegum vetrarlínum frá Gucci, Tom Ford, Balenciaga, Saint Lauren, Celine og Cartier, en þessir heimsfrægu birgjar sendu vetrarlínur sínar til Optical Studio um leið og nýja verslunin var opnuð á dögunum þó að varan verði ekki komin í verslanir í Evrópu fyrr en 15. október.

„Við erum því með nýja og sjóðheita tískuvöru sem skrautfjöður Optical Studio við þessi skemmtilegu tímamót. Umhverfið á Hafnartorgi er að taka á sig stórborgarmynd og við finnum að gestir og gangandi eru mjög jákvæðir á þennan nýja miðborgarkjarna,“ segir Kjartan sem býður alla sína viðskiptavini velkomna í nýja og glæsilega sérverslun Optical Studio á Hafnartorgi.

Optical Studio er á Hafnartorgi við Tryggvagötu 25. Pantanir á sjónmælingu eru í síma 511 5800 og yfir 1.100 bílastæði eru í bílastæðahúsinu undir Hafnartorgi. Nánari upplýsingar á optical.is

Kjartan er hæstánægður með að vera kominn á Hafnartorg og segir viðskiptavini sína ánægða í stórborgarlegri umgjörð miðbæjarins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vetrarlínan frá helstu tískurisum heims fæst nú þegar í Optical Studio.

Kjartan og starfsfólk hans bjóða viðskiptavini hjartanlega velkomna.

Ný verslun Optical Studio á Hafnartorgi er í hvívetna á heimsmælikvarða.

Í nýrri verslun Optical Studio á Hafnartorgi nota sjóntækjafræðingar nýjan og fullkominn tækjabúnað.

Sjónmælingar á Hafnartorgi fara fram í opnu rými að japanskri fyrirmynd.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

MOS MOSH PARTÝ
20% afsláttur*
Í dag fimmtudag!
Opið til kl 20
Glaðningur fylgir
öllum kaupum
Léttar veitingar!
hjá
Hrafnhildi
MOS MOSH
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is
*afsláttur gildir út laugard. 12.10.

Gleðin skín úr andliti þessarar dömu, enda fagnaðarefni að geta loks klæðst í stíl við hundinn sinn. MYNDIR/HM.COM

Peysur í manna- og hundastærðum

H&M hefur bryddað upp á þeirri nýjung að bjóða peysur fyrir veturinn í bæði manna- og hundastærð, svo eigendur geti keypt peysur fyrir sig og hundinn í stíl.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Það hafa kannski einhverjir heyrt um að hundaeigendur og hundarnir þeirra séu stundum svipaðir í útliti. Eigendur velja kannski óméðvitað hunda sem svipar til þeirra á einhvern hátt eða hafa smekk fyrir ákveðnu útliti sem hundurinn smellpassar við. En H&M er búið að taka þetta á nýtt stig með því að bjóða upp á föt í stíl fyrir hunda og eigendur þeirra. Þannig að í vetur geta hundaeigendur farið út í göngu með hundana sína og klætt sig alveg eins og þeir.

Fatnaðurinn er afrakstur samstarfs milli H&M og fatamerkisins Pringle of Scotland, sem hefur starfað frá 1815 og sérhæfir sig í prjónafatnaði. Hann er hluti af nýrri haust- og vetrarlínu H&M og gæti hentað íslensku loftslagi nokkuð vel. Í línunni er líka ýmiss konar fatnaður sem er ekki til í hundaútgáfu. Línan er gerð úr endurunnum efnum til að framleiðsla hennar hafi minni umhverfisáhrif og hún fæst á vef H&M.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem H&M selur peysur fyrir hunda, en hingað til hefur ekki verið hægt að fá peysu sem er með sama útliti í bæða manna- og hundastærð.

Þeir eru áreiðanlega margir sem myndu glaðir vilja eiga eins peysu fyrir sig og hundinn sinn og þetta er auðvitað upplögð gjöf handa þeim sem eru aðeins of miklir vinir hundsins síns. Sem betur fer er þetta nú loksins mögulegt og það er ekki spurning að þetta er nýr og glæstur áfangi fyrir allt mannkyn.

Það er ekki ósennilegt að þessi nýjung verði vinsæl á Instagram.

Það eru áreiðanlega margir sem hefðu gaman af því að eiga peysu í stíl við hundinn sinn, fara síðan út í langan og góðan göngutúr í haustveðrinu.

CINZIA ROCCA

Ítölsku hágæða
ullarkápurnar komnar

FYLGDU OKKUR Á FACEBOOK

BERNHARÐ
LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Fyrir árshátíðina frá Givenchy

Breski hönnuðurinn Clare Waight Keller, sem varð heimsfræg þegar hún hannaði brúðarkjól Meghan Markle, vekur gjarnan mikla athygli fyrir hönnun sína. Núna starfar hún hjá Givenchy.

Á myndunum má sjá fallega sparikjóla sem Givenchy sýndi á tískuviku í París fyrir haust/vetur 2019-2020. Glæsileikinn er sannarlega í fyrirrúmi. Hvert smáatriði útpælt og kvenlegur ljómi svífur yfir. Clare hefur starfað hjá Givency undanfarin tvö ár og er fyrsta konan sem heldur um stjórnartauma hjá fyrirtækinu. Clare sem er fædd 1970 hóf starfsferilinn hjá Calvin Klein í New York, fór síðan yfir til Ralph Lauren. Tom Ford bauð henni síðan að koma yfir til sín til að hanna nýja kvenlínu fyrir Gucci. Claire ákvað síðan að flytja til Skotlands og varð listrænn stjórnandi hjá Pringle of Scotland og fékk skosku hönnunarverðlaunin árið 2007 fyrir hönnun sína hjá fyrirtækinu. Enn hélt framabraut hennar áfram þegar hún flutti til Parísar og hóf störf hjá Chloé en þaðan lá leiðin til Givenchy. Givency er með elstu tískuhúsum, stofnað í París árið 1952.

Claire hlaut bresku hönnunarverðlaunin, British Fashion Awards, í fyrra en það var engin önnur en Meghan Markle sem tilkynnti þau óvænt á sviðinu og vakti mikla athygli enda þá komin nokkra mánuði á leið.

Tískutímaritið Vogue segir að Clare Waight Keller hafi markað sín spor hjá Givenchy nú þegar. „Hún sýnir tískuhúsinu djúpa virðingu með hönnun sinni en jafnframt fær reynsla hennar að njóta sín,“ segir í tímaritinu. Það er gaman að skoða þessa fallegu sparilínu frá Givenchy en hér eru tvö sýnishorn.

» Claire hlaut bresku hönnunarverðlauni í fyrra en það var engin önnur en Meghan Markle sem tilkynnti það óvænt á sviðinu.

Clare Waight Keller hefur komið skemmtilega á óvart hjá Givenchy. Hún er líklegast frægust fyrir að hafa hannað brúðakjól Meghan Markle.

Hátískan frá Givenchy sem var sýnd á tískuviku í París fyrir 2019-2020 var afar kvenleg. NORDICPHOTOS/GETTY

Yfirbragðið gæti minnt á brúðarkjól og vel hægt að nota þennan sem slíkan. Líklegast þó frekar galakjóll.

FLOREALIS

Njóttu þess að vera kona!

Smaronia
– Náttúrulegt gel við þurrki í leggöngum

- Byggir upp heilbrigðan vef og dregur úr þynningu slímhúðar
- Minnkar kláða, sviða, þurrk og særindi í leggöngum
- Náttúruleg innihaldsefni án viðbættra hormóna

15% af hverri seldri vöru á tímabilinu 15.09.19 – 15.10.19 renna til styrktar LÍF styrktarfélags

LÍF Styrktarfélag

Bleika slaufan

FIMMTUDAGUR 10. OKTÓBER 2019

Kynningar: Artasan, Brimborg Max 1

Uppboð á sýnilegu tákni

Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttur, gullsmiður og skartgripahönnuður í Aurum, hafði veg og vanda af undurfagurri Bleiku slaufunni í ár. Tvær sérsmíðaðar gullslaufur verða boðnar upp á þriðjudaginn klukkan 16, til styrktar átakinu, en Bleiki dagurinn er á morgun. ➔2

Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttir, skartgripahönnuður í Aurum, segir Bleiku slaufuna sem hún hannaði fyrir átakið í ár vera tímalausa hönnun sem hægt sé að nota áfram. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Framhald á síðu 2 ⇨

Það eru ákveðin tákn sem ég hafði til hliðsjónar við hönnun slaufunnar. Þegar maður horfir á hálsmenið blasir við blóm sem hringar sig niður slaufuna og vísar í vellíðan og jákvæðni. Hringurinn utan um blómið táknar svo kvenlega orku og vernd,“ útskýrir Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttir, gullsmiður og skartgripahönnuður Aurum.

Guðbjörg hefur haft veg og vanda af undurfagurri Bleiku slaufunni í ár.

„Innblásturinn sótti ég í íslenska náttúru eins og glöggt má sjá. Þegar haft var samband við mig og ég beðin um að hanna slaufuna í ár hafði ég verið að vinna að 20 ára afmælislínu Aurum í þó nokkurn tíma og hluti af því vinnuferli smellpassaði inn í hönnun Bleiku slaufunnar. Það verður því spennandi að fylgjast með framhaldinu og verður jafnvel hægt að fá sér eyrnalokka úr afmælislínunni sem passa vel við hálsmenið eða Bleiku slaufuna. Þetta er tenging sem mér þykir ákaflega vænt um.“

Karlar bera hálsmenið líka

Guðbjörg hefur frá upphafi fylgst vel með hönnun Bleiku slaufunnar.

„Bleika slaufan er frábært framtak og samstarf Krabbameinsfélags Íslands við Félag íslenskra gullsmiða er til fyrirmyndar. Það er gott fyrir gullsmiði að geta lagt þessu þarfa málefni lið og það vekur athygli á þeim út á við. Mér þykja algjör forréttindi að fá að taka þátt í þessu verkefni og vinna með því frábæra fólki sem kemur að því einstaka starfi sem unnið er hjá Krabbameinsfélaginu,“ segir Guðbjörg.

Hún sá Bleiku slaufuna sína fljótt fyrir hugskotssjónum.

„Slaufuformið sjálft er frekar einfalt form að vinna með og er það því ákveðin áskorun að gera það að sínu. Í ár var ákveðið að Bleika slaufan yrði eingöngu hálsmen og er það í fyrsta sinn. Mér finnst það skemmtileg tilbreyting og veit að karlmenn hafa líka verið að bera það. Sjálfri finnst mér ekkert síðra fyrir karlmenn að bera hálsmen en nælu og vitaskuld eiga þeir að vera alls ófeimnir við það,“ segir Guðbjörg.

„Ég hef tekið eftir að yngri kynslóðir karlmanna eru óragari við að skarta Bleiku slaufunni um hálsinn enda er það sýnilegt tákn um samstöðu og stuðning við mikilvægt verkefni sem snertir okkur öll,“ segir Guðbjörg og bendir á að hægt sé að nota menið sem nælu með því að þræða sikrisnælu í gegnum krókinn sem keðjan hangir á.

Ánægjulegt ferli

Í Aurum gerði Guðbjörg einnig glæsilega viðhafnarútgáfu af Bleiku slaufunni.

„Viðhafnarútgáfan er stærra hálsmen og kom það út í þremur útgáfum; silfri, silfri með bleikri emaleringu og gylltu silfri. Við gerðum 240 eintök sem seldust upp á aðeins þremur dögum enda þykir eftirsóknarvert að eiga Bleiku slaufuna í viðhafnarbúningi. Sjálf á ég gylltu slaufuna sem er í algjöru uppáhaldi og við teymið mitt erum hæstánægð með hvað slaufan fór vel af stað og hitti svona vel í mark,“ segir Guðbjörg með stolti og gleði.

„Mér þykir ákaflega gleðilegt og mikils virði að geta komið að samfélagsmálum með þessum hætti. Aurum hefur á síðustu árum stutt góðgerðarfélög bæði til lengri og skemmri tíma en það samræmist mínum gildum og fyrirtækisins. Vinnan við Bleiku slaufuna var einstaklega ánægjulegt ferli og þetta er skartgripur sem lifir, tímalaust hálsmen sem hægt er að bera áfram.“

Gullslaufur boðnar upp

Bleiki dagurinn er á morgun, föstudaginn 11. október, en á þriðjudaginn 15. október klukkan 16 verða boðnar upp tvær gullslaufur til styrktar Bleiku slaufunni.

„Um er að ræða sérsmíðað gullhálsmen og gullnælu, þá einu sem framleidd er í átakinu í ár. Þessar aðalslaufur eru frábrugðnar hinum að því leyti að þær eru úr 14 karata gulli með bleikum manngerðum demöntum sem hafa sömu eiginleika og efnasamsetningu og náttúrulegir demantar,“ upplýsir Guðbjörg og allur ágóði rennur beint til Krabbameinsfélagsins.

„Þetta eru einstakir skartgripir og sannkölluð listasmíð hjá Guðbjörgu. Það verður spennandi að sjá hvar þessir kostagripir lenda eftir uppboðið og við hvetjum alla sem kunna að meta fallega og vandaða hönnun til að leggja þessum mikilvæga málstað lið,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

Guðbjörg var að vinna að 20 ára afmælislínu Aurum þegar hún var beðin um að hanna Bleiku slaufuna og hluti af því vinnuferli passaði vel inn í hönnun slaufunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Á uppboðinu verða boðin upp sérsmíðuð gullhálsmen og gullnæla, sú eina sem framleidd er í átakinu í ár. Þessar aðalslaufur eru úr 14 k gulli með bleikum demöntum.

Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttir

Glæsileg viðhafnarútgáfa Bleiku slaufunnar í ár er í þremur útgáfum.

Mikilvægt að koma sem fyrst

Aðildarfélög Krabbameinsfélags Íslands á landsbyggðinni vinna öflugt starf með krabbameinsgreindum og aðstandendum þeirra sem njóta þar dýrmæts stuðnings og ráðgjafar.

Starfið er oft erfitt en líka ofsalega gefandi. Fólk kemur til okkar með áhyggjur, sorg og áföll enda er viðfangsefnið þungbært,“ segir Halldóra Björg Sævarsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis (KAON).

Félagið er aðildarfélag Krabbameinsfélags Íslands og var stofnað í nóvember árið 1952. Það opnaði leitarstöð á Akureyri í ágúst 1969 og fyrstu móttöku og skrifstofur félagsins á níunda áratugnum.

„Allir sem greinast með krabbamein og aðstandendur þeirra geta sótt ráðgjöf og stuðning til okkar, ásamt því að taka þátt í skemmtilegu félagsstarfi. Ætli það sé ekki vegna þess að ég er textílkennari að mér finnst skipta miklu máli að vera með handverk sem bæði kynin geta tekið þátt í,“ segir Halldóra í öflugu starfi KAON sem er með aðstöðu á Glerárgötu 34.

„Það skiptir miklu máli fyrir okkur að vera sýnileg í samfélaginu. Flestir vilja þó ekki vita af okkur fyrr en þeir greinast en við viljum helst að allir viti af okkur og nýti sér þjónustuna því hingað er gott að koma til að tala út, fá stuðning og lausn hinna ýmsu mála,“ segir Halldóra sem starfar með þremur öðrum ráðgjöfum í Glerárgötunni þar sem er opið fjóra daga í viku frá klukkan 10 til 16.

„Starfið hjá okkur er alltaf að aukast og hefur vaxið hratt síðastliðin þrjú ár. Við sjáum nú með haustinu að fólk er að koma um leið og það, eða aðstandandi þess, greinist í stað þess að bíða með að klára fyrst meðferð og koma svo. Ég held að það sé vegna okkar góða samstarfs við heilsugæsluna, sjúkrahúsið og lækna sem benda sjúklingum á að fara til okkar sem fyrst. Það er mikilvægt að koma strax því það erfiðasta í sjúkdómsferlinu er öll biðin sem tekur við, bið eftir niðurstöðum, bið eftir meðferð og svo framvegis. Þá skiptir máli að geta komið í KAON til að fá stuðning og ráðgjöf og eitthvað skemmtilegt að fást við til að dreifa huganum og stytta biðina,“ segir Halldóra sem situr einnig í stjórn Krabbameinsfélags Íslands.

„Við finnum fyrir þörfinni fyrir KAON og bregðumst við henni. Batahorfur hafa sem betur fer batnað með margar tegundir krabbameins og nú eru mjög margir á lífi sem greinst hafa en glíma við ýmsa fylgikvilla eftir veikindin. Við bjóðum því upp á aðstoð og endurhæfingu, sundleikfimi, leikfimi í líkamsræktarstöðvum og jóga einu sinni í viku. Það er nauðsynlegt að hlúa að bæði líkama og sál og skiptir miklu máli þegar kemur að fylgikvillum meðferða og sjúkdómsins því við viljum hjálpa fólki að komast aftur út í lífið,“ segir Halldóra.

Aðild að Krabbameinsfélagi Íslands eiga 22 svæðafélög og 7 stuðningshópar. Aðildarfélögin eru sjálfstæð og starfa eftir eigin félagslögum.

Það erfiðasta í sjúkdómsferlinu er öll biðin sem tekur við og þá er gott að geta komið í KAON til að fá stuðning og ráðgjöf og fást við eitthvað skemmtilegt til að dreifa huganum.

Halldóra Björg er framkvæmdastjóri KAON. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103, | Veffang: frettabladid.is

lindex.is
Sterkari saman
Bleika armbandið
2000,-
LINDEX

Ókeypis stuðningur og ráðgjöf

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður ráðgjöf og stuðning við þá sem hafa greinst með krabbamein, aðstandendur og þá sem misst hafa ástvin úr krabbameini.

Ráðgjafarþjónustan hefur aðsetur í húsi Krabbameinsfélagsins, Skógarhlíð 8, á fyrstu hæð í heimilislegu og notalegu rými. Þar starfa hjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafar og sálfræðingur sem ráðgjafar. Lóa Björk Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur segir að það sé flestum mikið áfall að greinast með krabbamein. Bæði á það við þá sem greinast og ekki síður þá sem eru nákomnir.

„Margir fara í gegnum erfiðar tilfinningar eins og ótta, reiði, örvæntingu, depurð og sektarkennd auk þess sem óvissan um framtíðina getur tekið mikið á og er í raun oft eitt það erfiðasta sem fólk tekst á við í þessu ferli,“ segir Lóa Björk.

„Það er oft þarna sem viðkomandi og hans nánustu uppgötva að daglega rútínan er dýrmætari en við gerum okkur alltaf grein fyrir og það getur reynt verulega á að vera kippt skyndilega út úr hinu venjubundna lífi inn í heim veikindanna. Það ræðst þó oft af eðli sjúkdómsins og einstaklingsbundnum þáttum hversu mikil áhrif krabbameinið og krabbameinsmeðferð hefur á líf fólks.

Sennilega er þó óhætt að fullyrða að alltaf eru áhrifin einhver á hið daglega líf, andlegt jafnvægi og lífssýn viðkomandi.

Rík þörf fyrir stuðning

Rannsóknir sýna að einstaklingar sem greinast með krabbamein og aðstandendur hafa ríka þörf fyrir stuðning í veikindunum og eftir að krabbameinsmeðferð lýkur. Fyrir marga er það hins vegar erfitt og oft mikið hugrekkisskref að leita eftir þeirri aðstoð sem býðst,“ segir hún.

> **Viðtölin, námskeiðin og tímarnir miða að því að gefa viðkomandi verkfæri í hendur til að takast á við tilfinningar, hugsanir, streitu og líkamleg einkenni sem geta komið upp í veikindunum og eftir þau.**

„Í dag læknast mun fleiri af krabbameini en áður og einnig eru fleiri sem lifa með ólæknandi krabbamein í lengri tíma en áður hefur þekkst. Þetta eru gleðilegar staðreyndir sem kalla hins vegar á aukinn stuðning við þá sem takast á við einkenni og fylgikvilla til lengri tíma vegna krabbameins eða krabbameinsmeðferðar,“ segir Lóa Björk og bendir á að þjónusta Ráðgjafarþjónustunnar sé ókeypis.

Fjölbreytt þjónusta

Ráðgjafarþjónustan býður upp á fjölbreytt námskeið og opna hóptíma eða einkatíma í djúpslökun. Viðtölin, námskeiðin og tímarnir miða að því að gefa viðkomandi verkfæri í hendurnar til að takast á við tilfinningar, hugsanir, streitu og líkamleg einkenni sem geta komið upp í veikindunum og eftir þau. Það er mikilvægt að þeir sem hafa greinst með krabbamein og aðstandendur leiti eftir þessum verkfærum til að vinna úr reynslu sinni og til að geta sem best hugað að sér og sinni líkamlegu og andlegu heilsu til framtíðar.

Lóa Björk Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fjöldi námskeiða í boði

Dæmi um námskeið sem boðið er upp á eru námskeið í núvitund, hugrænni atferlismeðferð, jóga nidra og námskeið í að skrifa og skapa. Einnig eru reglulega haldin sogæðabjúgsnámskeið, fysio flow námskeið, minnisnámskeið og þreytunámskeið. Nýlega er farið að bjóða upp á námskeið fyrir konur sem hafa lokið krabbameinsmeðferð vegna brjóstakrabbameins og glíma við fylgikvilla.

Reglulega eru haldnir hádegisfyrirlestrar og örráðstefnur þar sem fjallað er um ýmislegt tengt krabbameini eða sjálfseflingu. Hægt er að fá frekari upplýsingar um dagskrá og viðburði á www.krabb.is eða á fésbókarsíðu Ráðgjafarþjónustunnar.

Heimili að heiman

Krabbameinsfélagið á með öðrum félagasamtökum átta íbúðir og eru þær í boði gegn vægu gjaldi fyrir fólk utan af landi sem þarf að sækja krabbameinsmeðferð til Reykjavíkur.

Okkur hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins er mikið í mun að sem flestir viti af starfseminni sem hér fer fram en því miður ber of mikið á því að við heyrum frá fólki sem hefði þurft á þjónustunni að halda en var ekki kunnugt um hana þegar þörfin var hvað mest fyrir stuðning eða ráðgjöf,“ segir Lóa Björk.

Hægt er að panta viðtal hjá ráðgjafa í síma 800-4040 eða í gegnum netfangið radgjof@krabb.is en viðtalsþjónusta er fólki að kostnaðarlausu. Einnig er hægt að koma við án þess að gera boð á undan sér.

Auðveldar sjúklingum lífið

Landspítalinn, í samstarfi við Krabbameinsfélagið, er að þróa rafræna samskiptagátt fyrir sjúklinga í krabbameinsmeðferð sem bætir aðgengi þeirra að upplýsingum og þjónustu.

Við erum alltaf að leita nýrra leiða til að veita sjúklingum okkar betri þjónustu,“ segir Sigríður Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar á Landspítalanum. „Rafræna samskiptagáttin er hugmynd sem er orðin nokkurra ára gömul, en víða erlendis hafa verið gerðar rannsóknir á svona þjónustu sem hafa lofað góðu. Annars staðar hefur verið farið af stað með eitthvað í þessa veru sem er frekar byggt á praktískri reynslu en rannsóknum. Það sem við erum að gera hér í fyrsta skipti er að sameina þetta tvennt og búa til þjónustu sem nýtist klínískt fyrir sjúklinga en byggir líka á rannsóknum.

Að þessu samstarfi koma Landsspítalinn, Krabbameinsfélag Íslands, Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Embætti landlæknis,“ segir Sigríður. „Landspítalinn veitir skjólstæðingum þjónustu, þannig að við erum að koma með þessa nýjung inn í okkar starfsemi. Við vinnum í samstarfi við Embætti landlæknis af því að þessi rafrænu samskipti koma til með að fara fram í gegnum Heilsuveru, sem embættið hefur byggt upp á undanförnum árum. Ástæðan er að við viljum hafa öll sjúkraskrárgögn og þau verða að vera vistuð á öruggu svæði.

Krabbameinsfélag Íslands styrkir verkefnið til þess að greiða laun verkefnastjóra og Landsspítalinn fjármagnar svo á móti að hluta,“ segir Sigríður. „Krabbameinsfélag Reykjavíkur hefur svo styrkt tækniþróun og ráðgjöf.“

Sigríður segir að nýja kerfið gefa sjúklingum meira öryggi og bæti lífsgæði þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meiri þjónustu og öryggi

„Við byrjum með þrjá þjónustuþætti. Í fyrsta lagi býðst sjúklingum í meðferð að skrá sig inn og fá aðgang að stöðluðum matstækjum til að meta einkenni, en alls kyns aukaverkanir og einkenni fylgja oft meðferð,“ segir Sigríður. „Niðurstöður úr þeim varpast í sjúkraskrána og fara til heilbrigðisstarfsmanns sem er á vakt og metur hvort þurfi að bregðast við.

Síðan er möguleiki á að miðla fræðsluefni til sjúklingsins, annaðhvort sjálfkrafa, tengt niðurstöðum matsins, eða eitthvað sem væri sent sérstaklega,“ segir Sigríður. „Þriðji hlutinn er spjallkerfi, sem gerir sjúklingum kleift að skrifast á við heilbrigðisstarfsmann til að fá alls kyns ráðleggingar.

Við vonumst til að gefa sjúklingum tækifæri til að leita stuðnings og hafa greiðari aðgang að heilbrigðisstarfsmanni til að fá hjálp,“ segir Sigríður. „Við vitum að það getur ýmislegt komið upp á hjá sjúklingum í krabbameinsmeðferð en þeir geta þá verið sendir í tíma á göngudeild eftir þörfum í stað þess að leita til bráðamóttöku, eins og staðan er í dag. Í framtíðinni vonumst við svo til að bjóða upp á fleiri möguleika.

> **Þetta er ótrúlega spennandi og á að geta aukið verulega stuðning við sjúklinga og bætt skipulag ásamt því að veita sjúklingum aukið öryggi.**
>
> **Sigríður Gunnarsdóttir**

Þetta er þriggja ára verkefni og við erum komin vel á veg í tækniþróuninni,“ segir Sigríður. „Í lok verkefnisins vonumst við til að þetta geti þjónað öllum sjúklingum sem eru í krabbameinsmeðferð hjá okkur.

Þetta er ótrúlega spennandi og á að geta aukið verulega stuðning við sjúklinga og bætt skipulag ásamt því að veita sjúklingum aukið öryggi, því þeir vita að þeir hafa aðgang að aðstoð,“ segir Sigríður. „Vonandi dregur þetta líka úr líkunum á því að fólk þurfi að leita bráðrar þjónustu.

Þetta ætti að auðvelda sjúklingum lífið og við höfum séð í rannsóknum annars staðar að þetta getur dregið úr einkennum fólks, svo því líði betur í veikindunum,“ segir Sigríður. „Þetta öryggisnet hefur jákvæð sálræn áhrif.“

Femarelle styrkir bleiku slaufuna

Femarelle er náttúruleg lausn gegn einkennum breytingaskeiðs. Það örvar estrógennema í staðbundnum vef og eykur beinþéttni án neikvæðra áhrifa á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast en þó í mismiklum mæli. Sumar finna mikið fyrir þeim en aðrar minna og svo er misjafnt hversu fjölbreyttra einkenna verður vart. Í tilefni af árveknisátaki gegn brjóstakrabbameini renna 200 krónur af hverjum Femarelle pakka til Bleiku slaufunnar.

Femarelle vörurnar eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á fjölmörg einkenni sem tengja má hormónabreytingum og þar á meðal er beinþéttni en rannsóknir sýna að líkur á beinþynningu minnka töluvert með inntöku.

Einkenni hormónabreytinga

Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast en þó í mismiklum mæli. Sumar finna mikið fyrir þeim en aðrar minna og svo er líka misjafnt hversu fjölbreyttra einkenna verður vart. Flestar konur kannast þó við að finna fyrir einhverju af eftirfarandi:

Fyrirtíðaspenna

- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

Mæla með Femarelle

Femarelle nýtur mikilla vinsælda hjá konum allt frá 35 ára aldri og ekki að ástæðulausu. Þarna er um náttúrulega lausn að ræða sem hefur ekki bara áhrif á merkjanleg einkenni heldur líka á beinþéttni en beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega og er hann allt of algengur, sérstaklega hjá konum.

Femarelle stutt með rannsóknum

Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðarlega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en að taka inn hormóna. Það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr óerfðabreyttu soja, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógennema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum. Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna.

Bleika slaufan

Í ár renna 200 kr. af hverjum seldum pakka af Femarelle til Bleiku slaufunnar. Við erum stolt af því að geta látið gott af okkur leiða á sama tíma og við hjálpum fjölda kvenna við að draga úr eða losna við einkenni sem fylgja hormónabreytingum.

Halldóra Ósk Sveinsdóttir

Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsofninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns pirrings en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapirringur sem hefur hrjáð mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar.

Þórunn Elva Magnúsdóttir

Í byrjun árs 2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skrítið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Femarelle rejuvenate og ákvað að prófa. Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og leið mikið betur. Ég mæli hiklaust með Femarelle því ég tek það ennþá og það stendur ekki til að hætta.

Dídí Ásgeirsdóttir

Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat bara engan veginn sofið, nótt eftir nótt vaknaði ég köfsveitt og sæng og koddi vel blaut sem er mjög óþægilegt. Einn góðan veðurdag fékk ég nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af Femarelle rejuvenate og hugsaði: „Ég hef engu að tapa.“ Ég var bara búin með 2 spjöld úr pakkanum þegar líf mitt breyttist og ég fann heilmikinn mun. Ég tók U-beygju í lífinu, sef miklu betur, næ miklu betri hvíld og svitinn er horfinn þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Femarelle rejuvenate er klárlega málið.

Guðrún Ragna Ólafsdóttir

Þegar ég kom á breytingaskeiðið fékk ég hormóna hjá lækninum. Þeir fóru ekki vel í mig svo að ég ákvað að prófa Femarelle. Ég get ekki líkt líðan minni við þá líðan sem ég hafði áður. Ég er einnig með gigt og hef verið á lyfjum við gigtinni en mörg þeirra fara ekki of vel í mig. Eftir að ég fór að taka Femarelle fer ekkert í skapið á mér, og mér líður mikið betur í alla staði. Ég er ekki sama manneskjan.

Valgerður K. Erlingsdóttir

Ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var auðvitað ekki ánægð með þessa líðan og fékk hormónatöflur hjá lækninum en var aldrei alveg sátt við að nota þær. Ég ákvað að hætta og hef nú notað Femarelle um nokkurt skeið og finn að mér líður mikið betur en áður. Takk fyrir að bjóða upp á Femarelle, það hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað minni líðan.

Stuðningur skiptir sköpum

Þegar fólk greinist með krabbamein skiptir stuðningur og ráðgjöf gríðarlega miklu máli, jafnt fyrir þann sem greinst hefur með krabbamein sem og fyrir fjölskyldu hans og vini.

Sigrún Lillie Magnúsdóttir segir mikilvægt að fá stuðning og ráðgjöf þegar fólk greinist með krabbamein. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGRTRYGGUR ARI

Rannsóknir hafa sýnt að stuðningur og ráðgjöf getur haft verulega jákvæð áhrif á bata og það sama gildir um jafningjastuðning, að finna að einhver hefur gengið í gegnum svipaða hluti og hefur skilning á því.

„Þegar einhver greinist með krabbamein þá hefur það áhrif á alla sem standa honum næst, bæði þann veika, fjölskyldu og vini. Þá er mikilvægt að vita hvert hægt er að leita eftir stuðningi. Það er okkar tilfinning hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins að of margir fara í gegnum ferlið einir og án þess að leita eftir stuðningi. Það er gríðarlega mikilvægt að fá stuðning og ráðgjöf. Ef fólk fer eitt og án stuðnings í gegnum þetta þá má segja að verið sé að velja erfiðari og oft flóknari leið en nauðsynlegt er, sem má líkja við það að fara Fjallabaksleiðina í stað þess að fara hringinn á malbikinu," segir Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðumaður Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.

Krabbameinsfélagið gaf nýlega út leiðbeiningabækling sem kallast Léttu þér lífið í lyfjameðferð, ráð fyrir þig, ættingja og vini. Bæklingurinn er lítill og nettur og passar vel í veski eða vasa. Í bæklingnum eru ráðleggingar til þeirra sem standa frammi fyrir lyfjameðferð og einnig góð ráð fyrir þá sem standa sjúklingnum næst.

„Bæklingurinn er byggður á erlendri fyrirmynd. Sá bæklingur heitir Quick fixes while on chemo og er eftir Cally Nurse. Okkur fannst hann einfaldur og aðgengilegur og eftir að hafa fengið leyfi höfundar fórum við í það að gefa út sams konar bækling á íslensku með aðstoð kvenna með reynslu." Konur úr hópnum „Kastað til bata", aðstoðuðu við gerð þessa bæklings og gáfu ráðin sem þar má finna. „Kastað til bata" er endurhæfingarverkefni fyrir konur sem lokið hafa meðferð við brjóstakrabbameini. Bæklingurinn liggur frammi á krabbameinsdeildum og á þeim stöðum þar sem lyfjameðferð er gefin.

Krabbameinsfélagið býður upp á ráðgjöf og stuðning fagfólks en einnig upp á stuðningsnet sem hægt er að leita til. Í stuðningsnetinu eru einstaklingar sem veita jafningjastuðning og hafa sjálfir greinst með krabbamein eða eru aðstandendur. Þeir hafa allir lokið stuðningsfulltrúanámskeiði.

„Við vitum að rannsóknir sýna að fólki vegnar betur ef það leitar sér aðstoðar en það reynist mörgum erfitt að biðja um hjálp. Við sjáum enn þetta með Þ-in þrjú. Þola, þrauka og þegja. Það gagnast alveg, en yfirleitt bara í ákveðinn tíma. Það er svo margt hægt að gera og það er algjör synd þegar fólk kemur mjög seint að leita sér aðstoðar, það er svo mikilvægt að þiggja aðstoð, og upplifa sig ekki einan." segir Sigrún.

> **„Fólki vegnar betur ef það leitar sér aðstoðar en það reynist mörgum erfitt að biðja um hjálp.**
>
> **Sigrún Lillie Magnúsdóttir**

Baby Foot

Baby Foot er stoltur styrktaraðili Bleiku Slaufunnar

Baby Foot er fótaumhirðuvara sem fjarlægir dauðar húðfrumur og harða húð, þannig að fæturnir verða silkimjúkir

200 kr. af hverri seldri pakkningu renna til Bleiku Slaufunnar

Baby Foot fæst m.a. í Hagkaup, Krónunni og apótekum um land allt

FASTEIGNASALAN
TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson lfs.
Vi styrkjum Krabbameinsfélagið
Fyrir hverja eign sem kemur í sölu hjá okkur í október styrkjum við Bleiku slaufuna.
Komdu með eignina þína til okkar
Hringdu núna
520 9595

Margar leiðir til að taka þátt

Mörg fyrirtæki leggja fjáröflun Bleiku slaufunnar lið í gegnum fyrirtækjasamstarf og sífellt fleiri bætast í hópinn. Fólk getur svo verslað hjá þessum fyrirtækjum og stutt Bleiku slaufuna í leiðinni.

Kolbrún segir að þátttakan í fyrirtækjasamstarfi Bleiku slaufunnar sé sífellt að aukast. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fyrirtækjasamstarf er þýðingarmikill og vaxandi hluti fjáröflunar Bleiku slaufunnar. Samstarfið gengur út á að veita fólki fleiri möguleika til að styrkja málstaðinn og að gefa fyrirtækjum færi á að leggja sitt af mörkum til fjáröflunar Bleiku slaufunnar.

„Þá rennur hluti af greiðslu fyrir vöru eða þjónustu til Bleiku slaufunnar. Með þessum hætti getur fólk fjárfest í vöru eða þjónustu sem það langar í og styrkt gott málefni í leiðinni,“ segir Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir, fjáröflunar- og markaðsstjóri Krabbameinsfélagsins. „Margir vilja helst styrkja átakið með kaupum á Bleiku slaufunni en það er stór hópur fólks sem vill gjarnan styrkja Bleiku slaufuna með kaupum á margs konar vöru eða þjónustu.

Reyndar staðfesti könnun okkar í sumar að 75% karla og kvenna um land allt velja frekar að kaupa vöru þar sem hluti verðsins rennur til Bleiku slaufunnar en sambærilega vöru sem tengist ekki Bleiku slaufunni,“ segir Kolbrún. „Fólk getur svo verslað hjá þessum fyrirtækjum eða í vefverslun Krabbameinsfélagsins og stutt Bleiku slaufuna í leiðinni.“

> **Margir vilja helst styrkja átakið með kaupum á Bleiku slaufunni en það er stór hópur fólks sem vill gjarnan styrkja Bleiku slaufuna með kaupum á margs konar vöru eða þjónustu.**
>
> Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir

Sífellt fleiri taka þátt

Samstarfið skilar drjúgri upphæð á ári hverju og skiptir miklu.

„Við erum með mjög marga öfluga samstarfsaðila sem taka þátt og þeim er alltaf að fjölga,“ segir Kolbrún. „Við finnum að það er síaukinn stuðningur við fjáröflunina okkar.

Það er líka áhugi fyrir þessu innan fyrirtækjanna, ekki bara af því að þau fá aukna sölu og jákvæða athygli viðskiptavina, heldur taka starfsmenn fyrirtækjanna oft líka heilmikinn þátt,“ segir Kolbrún. „Við höfum komið á marga vinnustaði og verið með fræðslu fyrir starfsmenn. Vinnustaðirnir halda sjálfir upp á sína Bleiku daga þar sem þeir sýna bæði samstarfsfólki sínu og viðskiptavinum sem hafa glímt við krabbamein stuðning.“

Í samstarfi við Bleiku slaufuna sjötta árið í röð

MAX1 Bílavaktin og Nokian tyres á Íslandi styrkja nú fjáröflun Bleiku slaufunnar sjötta árið í röð með hluta af söluágóða af Nokian dekkjum. Það er því hægt að fá ný dekk og styðja gott málefni um leið.

Sigurjón Árni Ólafsson, framkvæmdastjóri MAX1 Bílavaktarinnar, Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir, fjáröflunarstjóri Krabbameinsfélags Íslands, og Marís Gústaf Marísson, rekstrarstjóri MAX1 í Jafnaseli, innsigla samstarfið.

Undanfarin fimm ár hefur hluti af söluágóða Nokian gæðadekkja hjá MAX1 runnið til Bleiku slaufunnar. MAX1 Bílavaktin og Nokian Tyres á Íslandi ganga nú til samstarfs við Bleiku slaufuna í sjötta sinn. MAX1 er stoltur styrktaraðili Bleiku slaufunnar og finnst sérlega ánægjulegt að fá að halda farsælu samstarfi við Krabbameinsfélag Íslands áfram. Allt frá upphafi samstarfsins hafa viðskiptavinir og starfsmenn MAX1 tjáð ánægju sína með að fá tækifæri til þess að vekja athygli á svo brýnu málefni.

Dekk sem má treysta

„Við erum gífurlega stoltir fulltrúar Nokian dekkja frá Finnlandi. Nokian vetrardekk eru gæðadekk, eins og kannanir og prófanir hafa sýnt fram á undanfarin ár, og þau eru margverðlaunuð,“ segir Sigurjón Árni Ólafsson, framkvæmdastjóri MAX1 Bílavaktarinnar. „Þau eru fáanleg í miklu úrvali og mörgum gerðum sem henta vel á Íslandi og ekki skemmir gott verð fyrir. Það er áríðandi að velja gæðadekk undir bílinn, því dekk eru mikilvæg öryggistæki. Það skiptir gríðarlega miklu máli að geta treyst eiginleikum dekkja í krefjandi aðstæðum.

Á hverju ári fara tveir fulltrúar frá okkur til Finnlands til að heimsækja höfuðstöðvar Nokian þar sem vetrardekkin eru prófuð á fullkomnu 700 hektara prófunarsvæði þeirra í Ivalo,“ segir Sigurjón. „Á svæðinu eru um 50 mismunandi brautir þar sem þeir prófa og sannreyna Nokian vetrardekk á mismunandi undirlagi í afar erfiðum og krefjandi vetraraðstæðum. Nokian er einnig leiðandi í visthæfni og notkun vistvænna efna við framleiðslu gæðadekkja.“

Hvert er rétta vetrardekkið?

„Hjá Nokian getur þú valið um negld dekk, harðkorna vetrardekk sem og vetrardekk sem henta allt árið. Þegar kemur að vali á réttum dekkjum er gott að velta því fyrir sér hvernig dekk henta hverjum og einum,“ segir Sigurjón. „Þegar kemur að vetraröryggi kemur ekkert í stað nagladekkja, næst þar á eftir koma harðkornadekk, síðan almenn vetrardekk og síðast í röðinni eru vetrardekk sem henta vel sem heilsársdekk. Hjá MAX1 leggjum við áherslu á að veita viðskiptavinum ráðgjöf við val á dekkjum því dekk eru flókin vara og það er mismunandi hvað hentar hverjum og einum.“

Nokian Hakkapeliitta 9 SUV er framúrskarandi vetrar- og nagladekk með Aramid hliðarstyrkingu. Dekkin henta í öllum vetraraðstæðum.

Nokian Hakkapeliitta R3 er harðkorna vetrardekk þar sem öryggi og þægindi blandast fullkomlega saman. Áhersla er lögð á stöðugleika, nákvæmni og áhyggjulausan akstur í vetrarfærð.

Nokian WR Snowproof vetrar-heilsársdekkið er snilldarlega samsett og þar nýtist áralöng reynsla af vetraraðstæðum á norðlægum slóðum.

Viðskiptavinir sem koma í MAX1 og kaupa Nokian gæðadekkin í október og nóvember styrkja Bleiku slaufuna um leið með kaupunum.

Léleg dekk geta valdið slysum

„Vanmat ökumanna á ástandi dekkja getur verið stórvarasamt. Við sjáum því miður alltof oft að viðskiptavinir koma með dekk á haustin til þess að skipta fyrir veturinn og þá kemur í ljós að mynstur dekkjanna er komið undir slitmörk til þess að flokkast sem gagnleg vetrardekk,“ segir Sigurjón. „Nokian dekkin eru með svokallaðar DSI-merkingar á öllum sínum dekkjum, sem segja til um hversu mikið er eftir af dekkinu. Fyrir vikið er auðveldara að átta sig á hvort dekkið sé enn öruggt.“

Bókaðu tíma á netinu

„Nú er mikilvægt að fara að huga að vetrinum, forðast örtröð og bóka tíma í dekkjaskipti á netinu. Á heimasíðu MAX1 Bílavaktarinnar, max1.is, getur þú bókað tíma fyrir dekkjaskipti og þannig sloppið við örtröð þegar veturinn skellur á,“ segir Sigurjón.

Nokian gæðadekk styrkja Bleiku slaufuna

„Viðskiptavinir MAX1 sem kaupa Nokian gæðadekk í október og nóvember styrkja Bleiku slaufuna um leið með kaupunum,“ segir Sigurjón. „Samstarf MAX1 og Bleiku slaufunnar hófst 1. október og verður út nóvembermánuð. Að sjálfsögðu verður Bleika slaufan líka til sölu á öllum verkstæðum MAX1, en þau eru þrjú talsins, tvö í Reykjavík og eitt í Hafnarfirði.“

Mikilvægt er að ná til allra kvenna af erlendum uppruna

Inga Björk Færseth, félagsráðgjafi hjá Krabbameinsfélaginu, hefur umsjón með stuðningshópum fyrir erlendar konur sem hafa greinst með krabbamein. Hún segir skjólstæðinga sína oft upplifa mikla einangrun í kjölfar greiningar og því skipti miklu máli að þeim sé veittur stuðningur.

Anna Maria Milosz, Inga Björk Færseth og Nura Rashid. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Markmiðið með stofnun þessara stuðningshópa var það að ná betur til einstaklinga sem eru ekki með íslensku sem móðurmál og hafa sjálfir greinst með krabbamein eða eru aðstandendur, segir Inga. „Öll námskeið eru alltaf miðuð við að þú talir íslensku, hvort sem það er hér hjá okkur eða í Ljósinu, þannig að þetta er svona eini vettvangurinn þar sem fólk getur komið saman og tjáð sig annaðhvort á ensku eða pólsku.“

Margar spurningar sem fylgja greiningu

Að greinast með krabbamein er mikið áfall, bæði fyrir einstaklinginn og fjölskyldu viðkomandi, og er upplifunin sérstaklega einmanaleg meðal þeirra sem hafa ekki íslensku að móðurmáli. Á einu augnabliki gjörbreytist lífið og segir Inga að margar spurningar vakni í ferlinu. Hún vonast því til að þessi þjónusta geti reynst þeim sem hana þurfa hjálpleg.

Þjónustan sem boðið er upp á er margþætt en að undanskildum stuðningsfundum geta notendur fengið aðstoð við að nálgast ýmsar hagnýtar upplýsingar sem erfitt getur verið að ráða úr. „Margar spurningar sem vakna eru bæði tengdar sjúkdómnum, fjölskyldum og réttindum, eins og hvað varðar veikindarétt og slíkt og svo tengsl við Sjúkratryggingar Íslands og Tryggingastofnun,“ segir Inga.

„Á hverjum stuðningsfundi er einn enskumælandi stuðningsfulltrúi og einn pólskumælandi auk félagsráðgjafa frá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.“ Þær Anna Maria Miloz, sem er frá Póllandi og er bæði pólsku- og íslenskumælandi, og Nura Rashid, sem er frá Singapúr, og er ensku- og íslenskumælandi, eru báðar stuðningsfulltrúar og starfa við hlið Ingu á fundunum.

Upphaflega voru hóparnir tveir og fóru fundirnir fram á ensku annars vegar og pólsku hins vegar, en nýverið var ákveðið að sameina þá í einn hóp sem hittist þriðja fimmtudag hvers mánaðar. Um er að ræða jafningjafræðslu og stuðning. „Við erum nú komnar með stuðningshóp fyrir alla einstaklinga af erlendum uppruna, hvort sem þeir sjálfir hafa greinst eða þeir eru aðstandendur.

Hagræðingin í því að hafa þessa hópa saman er sú að fólk getur þá valið hvort það kýs að tala íslensku, ensku eða pólsku,“ útskýrir Inga. „Við þrjár höfum svo tækifæri til þess að skipta okkur niður í allt að þrjár grúppur út frá samsetningu þeirra sem mæta.“

Þá nefnir Inga sérstaklega mikilvægi þess að bjóða upp á úrræði fyrir pólskar konur sem komnar eru á efri ár og hafa þörf fyrir stuðning sem fer fram á þeirra móðurmáli. „Margir Pólverjanna sem eru eldri tala eingöngu pólsku og þykir mörgum erfitt að geta ekki tjáð sig á sínu tungumáli í veikindum.“

Viðeigandi úrræði vantar

Tilurð þessa úrræðis má rekja til einstaklinga sem greinst höfðu með krabbamein og aðstandenda

> **Á hverjum stuðningsfundi er einn enskumælandi stuðningsfulltrúi og einn pólskumælandi auk félagsráðgjafa.**

þeirra sem leituðu til Krabbameinsfélagsins eftir stuðningi. „Þessir stuðningshópar byrjuðu haustið 2018 og upphaflega kom beiðni til okkar frá aðstandanda krabbameinssjúklings og einstaklingi sem hafði sjálfur greinst með krabbamein en báðir þessir aðilar töluðu um skort á stuðningi á sínu móðurmáli.

Þetta hefur farið hægt að stað en við erum með stuðningsfulltrúa sem eru reynslumiklir og starfa meðal annars í stuðningsnetinu,“ svarar Inga þegar hún er spurð hvort þjónustan hafi borið góðan árangur. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þau sem taka þátt í stuðningshópum upplifi betri líðan og aukin lífsgæði. Þau sem nýti sér þjónustu af þessu tagi séu gjarnan vonbetri og ákveðnari í að takast á við viðfangsefnið.

Inga hvetur þá sem þurfa á þjónustunni að halda að leita til samtakanna og biður jafnframt alla sem þekkja til einstaklinga í þessum sporum að vekja athygli þeirra á þjónustunni. „Við viljum hvetja fólk til þess að mæta til okkar, hvetja þá sem vita af einstaklingum af erlendum uppruna sem hafa greinst eða eru aðstandendur til þess að láta þá vita af okkur og þessum stuðningshópi.“

Ráðgjafarþjónustan er opin á mánudögum til miðvikudags frá kl. 9-16, á fimmtudögum frá 9-19 og á föstudögum frá 9-14.

Ekki er nauðsynlegt að hafa samband fyrirfram. „Fólk getur mætt án þess að gera boð á undan sér. Hóparnir koma saman einu sinni í mánuði, þriðja fimmtudag kl. 16.30-18, til okkar í Skógarhlíð 8, á fyrstu hæð.“

„Fólk er alltaf velkomið til okkar í kaffisopa eða að hringja í okkur í síma 800-4040 og einnig er hægt að senda tölvupóst á radgjof@krabb.is.“

For English and Polish speaking

The Cancer Society offers Peer Support and education about cancer. Every third Thursday in a month at 16.30-17.30 a group intended for English and Polish speaking individuals who deal with cancer or their relatives meet at the Icelandic Cancer Society in Skógarhlíð 8, Reykjavik. The Counselling Service is open Monday to Wednesday from 9-16, on Thursdays from 9-18 and Fridays from 9-14. On weekdays support is also given by professionals by calling 800 4040 or you can email us at radgjof@krabb.is.

Lýsi styrkir Bleiku slaufuna

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

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

BLEIKA SLAUFAN

Lýsi

LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

Sýnum vinnufélaga sem fær krabbamein stuðning

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

- Verum tilbúin að hlusta, leitast við að skilja og sýna áhuga þó án óþarfa hnýsni.
- Sýnum sveigjanleika og verum tilbúin að breyta skipulagi til að koma til móts við breyttar aðstæður vinnufélagans.
- Munum að það hefur víðtæk áhrif að greinast með krabbamein og fara í krabbameinsmeðferð. Áhrifin á hvern og einn eru þó mismunandi. Meðal algengra aukaverkana eru þreyta, úthaldsleysi, einbeitingarskortur, hármissir, ógleði/uppköst, kvíði, reiði og sorg.
- Verum meðvituð um að líðan getur verið mjög breytileg. Algengt er að fólk í krabbameinsmeðferð eigi bæði góða daga og slæma.
- Það getur verið mjög mikilvægt fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein að halda áfram að vinna eða vera í tengslum við vinnustaðinn sinn. Vinnan veitir mörgum öryggi og reglu þegar daglegt líf getur annars verið gerbreytt. Að halda tengslum við vinnufélaga getur uppfyllt félagslegar þarfir og dregið úr einangrun.
- Höfum í huga að mörgum þykir erfitt að biðja um aðstoð. Spyrjum beint hvort hægt sé að aðstoða og hvernig. Ef aðstoð er afþökkuð er gott að láta viðkomandi vita að boðið standi áfram.
- Verum meðvituð um að þótt krabbameinsmeðferð sé lokið þá finna margir fyrir úthalds- og einbeitingarleysi löngu eftir að meðferð lýkur.
- Á krabb.is má finna ítarlegri fræðslu og hollráð fyrir samstarfsfólk og vinnuveitendur um stuðning við þá sem greinast með krabbamein.

Alls hafa verið veittir 36 styrkir. NORDICPHOTOS/GETTY

Styrkir til rannsókna

Markmið Vísindasjóðs Krabbameinsfélags Íslands er að efla íslenskar rannsóknir á krabbameinum með því að styrkja rannsóknir á orsökum krabbameina, forvörnum, meðferð og lífsgæðum sjúklinga.

Vísindasjóðurinn var stofnaður af Krabbameinsfélagi Íslands, aðildarfélögum þess og stuðningshópum. Tveir minningarsjóðir runnu inn í sjóðinn; Minningarsjóður Ingibjargar Guðjónsdóttur Johnson og sjóður Kristínar Björnsdóttur. Stofnfé sjóðsins var rúmar 250 milljónir króna.

Búið er að úthluta úr sjóðnum í þrígang. Veittir hafa verið 36 styrkir til 24 verkefna, alls 160 milljónir. Sjóðurinn dafnar og styrkist með árlegum fjárframlögum frá Krabbameinsfélaginu, sem meðal annars hluti af söfnunarfé Bleiku slaufunnar stendur undir. Starfsemi Vísindasjóðsins skapar tækifæri fyrir íslenskar krabbameinsrannsóknir, sem leggja sitt af mörkum til að fækka megi krabbameinstilfellum, fækka dauðsföllum af völdum krabbameina og bæta lífsgæði fólks með krabbamein.

Stjórn Vísindasjóðsins tekur ákvörðun um úthlutun úr sjóðnum að undangenginni faglegri umfjöllun Vísindaráðs Krabbameinsfélagsins. Þessir einstaklingar starfa allir fyrir sjóðinn í sjálfboðavinnu og eru grundvöllur þess að tryggja faglega stöðu sjóðsins.

Nánar á krabb.is/visindasjodur

Hafðu (AKU) með í valinu

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU SUPERALP GTX

39.990 kr.

STÆRÐIR 35-48

Léttir gönguskór / herra/kvenna
AKU TRIBUTE GTX
24.990 kr.

Borgarskór / kvenna
AKU RIVA HIGH GTX
26.990 kr.

Léttir borgarskór / herra
AKU BELLAMONT II MID PLUS
26.990 kr.
fáanlegir í 2 litum

Gönguskór með góðan stuðning herra/kvenna
AKU ALTERRA GTX
31.990 kr.

Borgarskór / herra
AKU LEDRO FG MID GTX
26.990 kr.
fáanlegir í 2 litum

NÝR LITUR
Lágir gönguskór borgarskór / kvenna
AKU BELLAMONT GAIA GTX
23.990 kr.
fáanlegir í 4 litum

Léttir göngu-/ hlaupaskór / herra
AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.

Léttir göngu-/ hlaupaskór / kvenna
AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.

NÝR LITUR
fáanlegir í 2 litum
Lágir gönguskór/borgarskór / herra
AKU CLIMATICA GTX
26.990 kr.

NÝR LITUR
fáanlegir í 2 litum
Lágir gönguskór/borgarskór / kvenna
AKU CLIMATICA SUEDE GTX
24.990 kr.

fáanlegir í 2 litum
Fjölhæfir gönguskór herra/kvenna
AKU TENGU LOW GTX
27.990 kr.

KEEN SANDALAR OG GÖNGUSKÓR

KEEN Venice kvenna

Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem verndar tærnar fyrir hnjaski. Léttir og áræðanlegir.

Stærðir: 35-42
15.990 kr.

KEEN Newport herra

Lokuð tá sem verndar tærnar fyrir hnjaski. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi, innlegg mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem þú getur notað allan daginn, alla daga.

Stærðir: 40,5-48,5
15.990 kr.

KEEN Targhee III Mid WP kvenna/herra
Vatnsheldir gönguskór 23.990 kr.

KEEN Venice II H2 kvenna
Stillanlegt hælband, lokuð tá 15.990 kr.

KEEN Targhee III WP herra/kvenna
Vatnsheldir gönguskór 19.990 kr.

KEEN Newport H2 herra
Lokað hælband, lokuð tá
14.990 kr.

KEEN Evofit One kvenna
Góður stuðningur, lokuð tá
18.990 kr.

KEEN Evofit One herra/kvenna
Góður stuðningur, lokuð tá
18.990 kr.

KEEN Rialto II herra
Leður, stillanlegt hælband og lokuð tá
21.990 kr.

GG·sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata
200 Kópavogi, sími: 571 1020
www.ggsport.is

Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Ullin stendur fyrir sínu

Ull hefur verið notuð í föt frá því árið 3000 fyrir Krist eða frá upphafi siðmenningar. Hún er einangrandi frá náttúrunnar hendi, hrindir frá sér vatni, endist lengi og ver fólk gegn kulda og hita.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Ullarpeysan hefur fylgt manneskjunni frá örófi alda og vinsældir hennar fara síður en svo minnkandi. Talið er að prjónaflíkur úr ull hafi borist til Evrópu frá Miðausturlöndum. Elsti prjónaði ullarbútur sem fundist hefur í Evrópu fannst á Spáni og er talinn vera frá 13. öld. Þekkt er að sjómenn á Írlandi notuðu ullarpeysur sem gerðar voru úr óþveginni ull sem innihélt ennþá hina náttúrulega ullarfitu lanolín. Lanolínið gerir það að verkum að peysan hrindir frá sér vatni og hentar því mjög vel úti á sjó.

Íslenska ullin er ekki eins feit og sú írska, en sérstaða hennar er að hún er með tvenns konar þræði. Ytri þræðirnir kallast tog og eru langir og harðgerir. Innri þræðirnir kallast þel og eru fíngerðir, mjúkir og einangrandi.

Íslenska ullinn var aðalefniviður í klæðnaði Íslendinga á landnámsöld og lengi eftir það. En íslenska lopapeysan sem við þekkjum í dag, þessi með hringlaga munsturbekk yfir axlirnar, á sér aftur á móti mun styttri sögu. Hún kom ekki fram á sjónarsviðið fyrr en á sjötta áratug síðustu aldar. Til að byrja með var hún eingöngu í íslensku sauðalitunum, hvítum, svörtum, gráum og brúnum en aðrir litir og nýjar útfærslur á mynstri hafa bæst við á undanförnum áratugum.

Það finnst varla sá Íslendingur sem ekki á íslenska lopapeysu en þær hafa einnig verið mjög vinsælar meðal erlendra ferðamanna sem borga gjarnan háar fjárhæðir fyrir þær.

Íslenska lopapeysan er vinsæl en á sér ekki mjög langa sögu. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Það finnst varla sá Íslendingur sem ekki á íslenska lopapeysu, hún er einnig vinsæl meðal ferðamanna**

Hin hefðbundna íslenska lopapeysa er með hringlaga munsturbekk yfir axlirnar. NORDICPHOTOS/GETTY

Remington®
Val hinna vandlátu
Í 203 ÁR HEFUR Remington® FRAMLEITT BYSSUR OG SKOT FYRIR VANDLÁTA SKOTVEIÐIMENN
REMINGTON VERSA MAX
Flaggskipið í haglabyssum frá Remington
Skiptir örugglega öllum skotum frá léttustu skeet skotum til þyngstu 3½" skota.
Einstakur, sjálfhreinsandi skiptibúnaðurinn tryggir mestu mýkt.
Við eigum 5 gerðir af Remington Versa Max.
Verð 169.900 - 299.900 kr.
REMINGTON V3
Einn besti valkostur í haglabyssum fyrir vandláta skotveiðimenn.
Fjórar útfærslur; plastskefti, hnotuskefti, felumynstur og nú einnig með cerakote húðun.
Verð 159.900 - 209.900 kr.
REMINGTON 1100
Hefur verið ófáanleg sem veiðibyssa í nokkur ár.
Nú er hún loksins fáanleg aftur en í afar takmörkuðu upplagi.
Remington 1100 tekur öll 2¾" skot.
Verð 89.900 kr.
REMINGTON 700
Við keppumst að því að eiga gott úrval af vönduðu Remington rifflunum.
Verð frá 99.900 kr.
REMINGTON 870
Vinsælasta pumpa allra tíma.
Verð frá 79.900 kr.
REMINGTON 783 - PAKKAR
Stillanlegur CrossFire gikkur, vandaður lás og hlaup.
Pökkunum fylgir ásettur, grófstilltur sjónauki.
Verð frá 89.900 kr.
HAGLASKOT
RIFFILSKOT
Mikið úrval - Gott verð
Remington
22 GOLDEN BULLET BUCKET O'BULLETS
BARNES VOR-TX
Remington
NITRO MAGNUM
CORE-LOKT
2018
Opið alla daga
VEIÐIHORNIÐ
TRAUST FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI FRÁ 1998
SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410 • VEIDIHORNID.IS

SMART FÖT, FYRIR SMART KONUR

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS

My Style tískuhús

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Fallegar blússur

Verð 9.900 kr.
Stærð 36 - 46

Við erum á facebook

black pepper FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Við getum ekki kennt þér á net- og samfélagsmiðla...

En við getum tryggt að þú vitir hvað er að frétta!

FRETTABLADID.IS

Jackie brosir út að eyrum í bleiku dragtinni fyrr um daginn örlagaríka.

Bleik og blóði drifin dragt

Jackie Kennedy, fyrrverandi forsetafrú Bandaríkjanna, er ein áhrifamesta tískufyrirmynd 20. aldar. Ein þekktasta flíkin sem Jackie klæddist á sér þó grafalvarlega sögu.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Þegar Jackie og eiginmaður hennar, John F. Kennedy, lentu á flugherstöð í útjaðri Forth Worth í Texas, þann 21. nóvember árið 1963, grunaði þau eflaust ekki hvað var í vændum. Forsetahjónin voru að vanda vel til fara og vakti Jackie þá sem fyrr mikla athygli fyrir óaðfinnanlegan klæðaburð. Þennan örlagaríka dag klæddist hún bleikri dragt með hatt í stíl.

Ógleymanlegur dagur

Dragtin var nákvæm eftirgerð sams konar dragtar frá Chanel sem kom fram á sjónarsviðið árið 1961 og var hluti af haust- og vetrarlínu franska tískuhússins. Sagt hefur verið að dragtin hafi verið í miklu eftirlæti hjá forsetanum og að hann hafi valið hana sérstaklega þegar Jackie leitaði álits hjá honum.

Daginn eftir, föstudaginn 22. nóvember sátu þau hjónin svo í opinni Lincoln-glæsikerru, þar sem þau, ásamt fjölmennri bílalest, óku um götur Dallas. Það var þá sem forsetinn var veginn úr launsátri og hafa fáir atburðir hafa haft jafn mikil áhrif á bandaríska þjóðina eins og þetta ægilega augnablik.

Myndir og myndskeið af vettvangi sýna Jackie í örvæntingu snúa sér við í átt að húddinu og fálma út í loftið í glundroðanum sem fylgdi. Rétt eins og móðir sem grípur brothætta muni með leifturhraða, telja margir að Jackie hafi ósjálfrátt reynt að grípa leifarnar af heila eiginmanns síns sem splundruðust í allar áttir út um útgangssárið á hnakka hans.

Líktist bleikri blómabreiðu

Síðar lýsti Lady Bird, eiginkona þáverandi varaforseta, Lyndons B. Johnson, vettvanginum sem fyrir augu hennar bar á þann veg að hún hefði séð það sem líktist bleikri blómabreiðu, liggjandi í aftursætinu. „Ég held að það hafi verið frú Kennedy, þar sem hún lá yfir líkama forsetans.“ Bleiki hatturinn týndist í hamaganginum og hefur aldrei komið í leitirnar.

Forsetahjónin skömmu áður en forsetinn var myrtur.

Jackie, enn klædd bleiku dragtinni, við hlið Lyndon B. Johnson þegar hann sór eið um borð í forsetaflugvélinni.

Eftir að hryllingurinn var afstaðinn harðneitaði Jackie að skipta um föt, þrátt fyrir að vera þakin blóð- og heilaslettum úr nýmyrtum eiginmanni sínum. Þá neitaði hún ennfremur að yfirgefa Dallas án líks forsetans en samkvæmt lögum átti að kryfja lík áður en þau væru flutt frá Texas-fylki. Sló í brýnu á milli aðstoðarmanns forsetans og réttarlæknisins, Earls Rose, en sá síðarnefndi gaf fljótt eftir.

Einungis nokkrum klukkutímum eftir að forsetinn var ráðinn af dögum voru Jackie, varaforsetinn og eiginkona hans, ásamt tilheyrandi fylgdarliði, komin um borð í forsetaflugvélina. Það var þá sem Jackie, enn stjörf og klædd blóðugri dragtinni, stóð við hlið Lyndons B. Johnson á meðan hann sór eið sem 36. forseti Bandaríkjanna.

Jackie klæddist blóðugri dragtinni það sem eftir lifði dags. „Ég vil að þeir sjái það sem þeir gerðu Jack,“ svaraði hún þegar arftaki hennar, Lady Bird, spurði hvort hún vildi ekki hafa fataskipti. Hverjir „þeir“ voru eru svo seinni tíma vangaveltur en eins og margir vita þá eru fáir atburðir í mannkynssögunni sem hafa verið kveikjan að jafn mörgum samsæriskenningum.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SPA R bíll

Nýr Suzuki Vitara GLX 1,4 Eco Boost. Sjálfskiptur 4x4. Leður / Alcantara, Til: Silfur og Dökkgrár. Listaverð: 5.490 þús Okkar verð: 4.290 þús.

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

Vélsleðar

FJÓRHJÓL POLARIS SPORTSMAN 850 EPS TOURING.

Árg 2014, ekið 7000km. Gott ástand, skoðað 2020 og viðhaldið af Stormi frá upphafi. Camso snjóbelti, 29" Bighorn dekk, brettakantar með útvikkunum, framrúða, hiti í handföngum og gjöf, aukabensíntankur, farangursgrindur, led ljósabar o.fl. Verð 2.2 m.kr Uppl 6609970

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

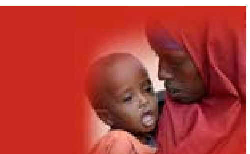
☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga 17:30 - 19:00
Þriðjudaga og fimmtudaga 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska III:
Þriðjudaga og fimmtudaga 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00

Námskeiðin hefjast 14. og 15. október
Verð á mann er 32.000 kr.

Upplýsingar í síma 698 5033 eða
spaenskuskolinnhablame@gmail.com
Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spaenskuskolinn_hablame

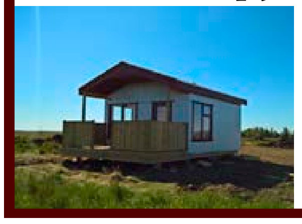
Þjónustuauglýsingar Sími 550 5055

EYJALIND
Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Göngubraut: 69.500,-
Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, Rvk.
ÞREKTÆKI

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga gudruninga@frettabladid.is

Ford Kuga Titanium S
Nýskráður 12/2012, ekinn 120 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.690.000
Afborgun kr. 27.876 á mánuði.*

Honda Civic 5 dyra
Nýskráður 2/2016, ekinn 73 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.590.000
Afborgun kr. 20.099 á mánuði.*

Honda Jazz Elegance
Nýskráður 6/2011, ekinn 108 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 990.000
Allt að 100% fjármögnun í boði.*

Honda Jazz Trend
Nýskráður 10/2017, ekinn 32 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.790.000
Afborgun kr. 22.607 á mánuði.*

Honda CR-V Executive Dísil
Nýskráður 1/2018, ekinn 101 þús.km., dísel, sjálfskiptur, Webasto hitari.
Verð kr. 4.190.000
Afborgun kr. 52.283 á mánuði.*

*Afborgun miðast við 80% lánshlutfall í 7 ár. Árleg hlutfallstala kostnaðar er 8,94%

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Önnur þjónusta

KONI

Demparar
- Styrkur
- Ending

Fyrir:
- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur

AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

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

SAFT

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEYMSLUPLÁSS.
Til leigu geymslupláss fyrir ferðavagna, báta o.fl Áhugasamir sendið tölvupóst á idex@idex.is

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

Tilkynningar

AUGLÝSING UM SAMÞYKKT BÆJARSTJÓRNAR GARÐABÆJAR

Bæjarstjórn Garðabæjar samþykkti þann 2. maí 2019 eftirfarandi deiliskipulagsáætlanir og deiliskipulagsbreytingar. Tillögurnar voru auglýstar skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Athugasemdir bárust og hefur þeim verið svarað með umsögn sveitarstjórnar. Tillögurnar hafa öðlast gildi og voru birtar í B-deild Stjórnartíðinda þann 17. september 2019, nr. 855/2019. Í samræmi við 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er niðurstaða bæjarstjórnar hér með auglýst:

1. *Hafnarfjarðarvegur, stofnbraut, deiliskipulag.*
2. *Vífilsstaðavegur og Bæjarbraut, deiliskipulag.*
3. *Ásgarður, breyting deiliskipulags.*
4. *Miðbær, neðsta svæði (svæði III), breyting deiliskipulags.*
5. *Hörgatún 2, breyting deiliskipulags.*
6. *Ásar og Grundir, breyting deiliskipulags.*
7. *Hraunsholt eystra, breyting deiliskipulags.*

Ákvarðanir sveitarstjórnar eru kæranlegar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda.

Nánari upplýsingar um deiliskipulagsáætlanirnar og deiliskipulagsbreytingarnar eru aðgengilegar á vef Garðabæjar.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Rangárþing eystra

Forstöðumaður mötuneytis

Í Rangárþingi eystra búa tæplega 2000 manns. Sveitarfélagið er mikið landbúnaðarhérað en jafnframt er ferðaþjónusta vaxandi atvinnugrein. Þar er að finna einstakar náttúruperlur og þekkta söguslaði eins og Þórsmörk, Tindfjöll, Eyjafjallajökull, Skógarfoss, Seljalandsfoss og Paradísarhelli.

Sögusvið Brennu-Njáls sögu teygir sig um allt svæðið. Afþreying er af ýmsu tagi og hentar öllum aldurshópum s.s. söfn, sýningar, sundlaugar, hestaleigur, gönguleiðir, íþróttamiðstöð, golf, gallerí, veiði o.fl.

Hvolsvöllur er þéttbýliskjarni sveitarfélagsins og þar er stjórnsýslan ásamt grunnskóla og leikskóla, heilsugæslu, apóteki, sundlaug, íþróttahúsi, verslun, banka, veitingastöðum o.fl. Helstu atvinnuvegir eru iðnaður, verslun og þjónusta.

*Nánari upplýsingar um sveitarfélagið má finna á heimasíðu þess **www.hvolsvollur.is***

Laust er til umsóknar starf forstöðumanns í sameinuðu mötuneyti sveitarfélagsins. Mötuneytið er á hjúkrunarheimilinu Kirkjuhvoli en einnig er framreiðsluaðstaða í grunn- og leikskólanum. Forstöðumaður ber ábyrgð á og sér um daglegan rekstur og þjónustu mötuneytis hjúkrunarheimilis, leikskóla, grunnskóla, skjólstæðinga félagsþjónustu og jafnvel annarra stofnana sveitarfélagsins. Sveitarfélagið vinnur að innleiðingu heilsueflandi samfélags og skal matreiðsla taka mið af því.

Leitað er að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í starfið. Forstöðumaður mötuneytis ber ábyrgð gagnvart hjúkrunarforstjóra Kirkjuhvols. Starfshlutfall er 100%. Laun eru skv. kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Konur, jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Daglegur rekstur mötuneytis
- Skipulagning vakta og matseðla
- Aðkoma að áætlanagerð fyrir rekstur og innkaup og fjárhagsleg ábyrgð á rekstri í samræmi við fárhagsáætlun
- Skipulagning og ábyrgð á framleiðslu, afhendingu og framreiðslu
- Aðkoma að samningagerð við birgja, verktaka og þjónustuaðila
- Boðar og situr fundi með yfirmanni og forstöðumönnum annarra stofnana
- Býr til og birtir matseðla fyrir stofnanir

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Iðnmenntun sem nýtist í starfinu s.s. matreiðslupróf, matsveinn, framreiðsla, matartækni, kjöt- eða bakaraiðn eða starfsnám tengt matargerð
- Þekking/reynsla af rekstri mötuneytis ásamt mannaforráðum er kostur
- Þekking/reynsla af næringarfræði, sérþörfum, gæðum og fjölbreytileika matar er kostur
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð kunnátta í íslensku og ensku
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og skipulagshæfni

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511-1225. Umsóknarfrestur er til og með 28. október 2019. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Í HÁLFA ÍSÖLD
50 ára
1969 2019
Rétta blandan í hálfa ísöld
Hin einstaka ísblanda frá Kjörís hefur fylgt þjóðinni í hálfa öld. Hér sést Ragna Kolbrún Ragnarsdóttir, fyrsta fyrirsætan okkar. Hún gæddi sér á ljúffengri ístertu í Kjörís-auglýsingu árið 1973. Ragna er mætt aftur, enda veislan enn í fullum gangi.
Ragna 2019
Ragna 1973
Kjörís

Umferðaröryggi í þéttbýli

Hvernig getum við aukið öryggi og fækkað slysum í umferðinni?

Vegagerðin býður til morgunverðarfundar um umferðaröryggi í þéttbýli á Grand Hótel 15. október.

Myrkur, rysjótt veður og slæmt skyggni eru fylgifiskar haustsins. Þessar aðstæður hafa truflandi áhrif á ökumenn og gangandi vegfarendur og auka hættu á slysum. Þá er mikilvægt að finna svar við spurningunni: Hvernig getum við aukið öryggi og fækkað slysum í umferðinni?

Leitað verður svara við þessari stóru spurningu á morgunverðarfundi Vegagerðarinnar í Hvammi á Grand Hótel Reykjavík, þriðjudaginn 15. október klukkan 8 til 10.
Boðið verður upp á morgunverð milli 8 og 8:30. Allir eru velkomnir.
Skráning fer fram í gegnum tix.is.
Allar nánari upplýsingar á www.vegagerdin.is

Dagskrá:

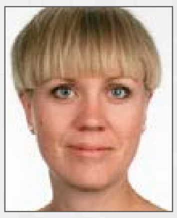
Hvernig virkar sambúð þjóðvega og þéttbýlis?
Margrét Silja Þorkelsdóttir deildarstjóri tæknideildar Vegagerðarinnar á Akureyri fjallar um mikilvægt samstarf sveitarfélaga og Vegagerðar allt frá skipulagsstigi og til framkvæmd vega. Hún fer yfir hvað Vegagerðin leggur til í umferðaröryggisáætlunum sveitarfélaga og hvaða aðgerðir stuðla að bættu umferðaröryggi í þéttbýli, sér í lagi utan höfuðborgarsvæðisins.

Umferðaröryggisáætlun - til hvers?
Svanhildur Jónsdóttir sviðsstjóri samgangna hjá VSÓ Ráðgjöf greinir frá rannsóknarverkefni þar sem hún skoðar hvaða ávinningur hefur orðið af gerð umferðaröryggisáætlana hjá nokkrum sveitarfélögum.

Öruggt umhverfi skóla
Kolbrún Guðný Þorsteinsdóttir, sérfræðingur í öryggis- og fræðsludeild á Samgöngustofu, segir frá umferðaröryggisáætlunum skóla, það er hvernig best sé að skipuleggja umhverfi skóla, gönguleiðir barna og hvernig má fræða börn um öruggustu leiðina til og frá skóla. Einnig segir Kolbrún stuttlega frá samstarfi Samgöngustofu og bæjarfélaga á síðustu tveimur árum.

Frá sjónarhóli lögreglunnar
Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins, ræðir umferðaröryggi í þéttbýli út frá sjónarhóli lögreglunnar á Höfuðborgarsvæðinu.

Fundarstjóri er G. Pétur Matthíasson upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar.


Margrét Silja

Svanhildur

Kolbrún Guðný

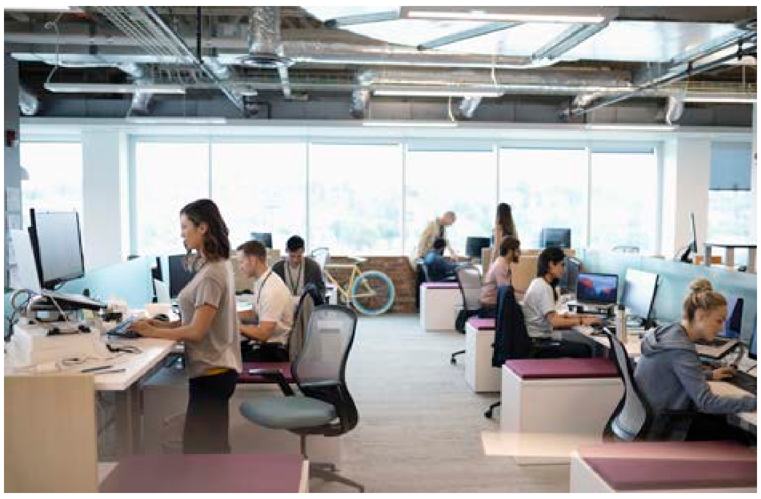
G. Pétur

Sigríður Björk

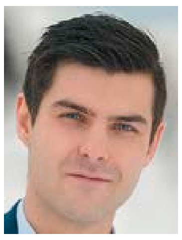
VEGAGERÐIN

ÖRYGGI
FRAMSÝNI
ÞJÓNUSTA
FAGMENNSKA

Fundinum verður streymt á facebooksíðu Vegagerðarinnar.



Hvers virði er fyrirtækið þitt?



Árni Jón Pálsson
partner hjá Alfa Framtak

Gerðu þær breytingar sem þarf til að auka virði og seljanleika þíns fyrirtækis, sé ætlun þín að selja í náinni framtíð.

Kynslóðaskipti eru að verða í mörgum fyrirtækjum og þá spyrja eigendur sig hvort rekstrinum sé best borgið hjá erfingjum eða hvort skynsamlegt sé að selja. En hvers virði er fyrirtækið þitt?

Heilmikil fræði hafa skapast í kringum hvernig skal verðmeta fyrirtæki en vandamálið við flestallar þær aðferðir er að viðkomandi þarf að hafa mikla skoðun á framtíðinni og ótal breytur í rekstri félagsins. Þar vandast nefnilega málið. Verðmatsaðferðir þessar byggja að mestu leyti á því að virði fyrirtækis sé samtala núvirts sjóðstreymis út í hið óendanlega. En hvernig metur þú sjóðstreymi félagsins mörg ár fram í tímann með nákvæmum hætti? Þú gerir það ekki.

Undirritaður hefur komið að fjölmörgum fyrirtækjaviðskiptum bæði sem fjárfestir hjá Alfa Framtak og ráðgjafi og séð fjölmargar aðferðir við mat á virði fyrirtækja. Hugmyndin er þó ekki að fara í fræðilegar útskýringar á verðmatslíkönum enda ætti það ekki að vera fyrsta skref að mínu mati þegar fyrirtæki er metið. Þegar ég hugsa um virði fyrirtækis þá geri ég það út frá tveimur víddum. Annars vegar út frá þeim áhættuþáttum sem ég sé í rekstrinum og huglægu mati á líkum á að slík áhætta raungerist og hins vegar út frá þeim tækifærum og vaxtarmöguleikum sem félagið býr yfir. Því meiri áhættu sem ég þarf að bera sem fjárfestir þeim mun hærri kröfu til ávöxtunar geri ég til félagsins sem þýðir að öðru óbreyttu lægra verð fyrir seljanda. Ef mörg tækifæri eru hins vegar til staðar til að vaxa og auka sölu og þjónustu þýðir það að óbreyttu hærra verð fyrir seljanda. Þannig hef ég tamið mér að spyrja nokkurra lykilspurninga til að hjálpa mér að skilja áhættu og tækifæri sem fylgir eignarhaldi á viðkomandi fyrirtæki.

Dæmi um spurningar sem ég spyr mig eru hvort horfur séu jákvæðar eða neikvæðar fyrir markaðinn sem fyrirtækið starfar á, hvort stjórnendateymi sé sterkt, áreiðanlegt og viljugt til að halda áfram rekstri félagsins, og hvort viðskiptavinir séu tryggir og versli endurtekið hjá félaginu. Ekki er alltaf skýrt svar við þessum spurningum en að fara í gegnum svona hugsunarferil hjálpar að meta áhættu og framtíðarmöguleika félagsins.

Það sem ég sé oft sem stærsta áhættuþáttinn hjá litlum og meðalstórum fyrirtækjum er að eigandinn er oftar en ekki lykilstarfsmaður fyrirtækisins og hefur flesta þræði rekstursins í höndum sér. Mikilvægt er að enginn einn aðili sé ómissandi enda eykur það áhættu á áföllum ef eitthvað kemur fyrir viðkomandi. Þess vegna ætti eigandinn/lykilstarfsmaðurinn að byrja að huga að þessum málum nokkrum misserum áður en selt er ef hámarka á verðmæti rekstrarins. Ef rekstur félags stendur og fellur með þér eða einum starfsmanni þá áttu lítil seljanleg verðmæti í rekstrinum.

En skiptir arðsemi engu máli? Jú, viðkomandi fyrirtæki með jákvæðar horfur, öflugt stjórnendateymi og trygga viðskiptavini gæti vel verðlagt vöru og þjónustu sína svo lágt að engin afkoma er eftir fyrir hluthafa þess. Viðskipti eiga nefnilega að mínu mati að vera einhvers virði fyrir báða aðila, þann sem selur og þann sem kaupir. Því er mikilvægt að skoða í sinni einföldustu mynd hversu mikið er bankareikningur félagsins að vaxa á hverju ári, hversu stórum hluta er hægt að ráðstafa í arð til hluthafa og hvert er hlutfall arðs af tekjum. Fyrirtæki með lága framlegð eru í eðli sínu viðkvæmari fyrir áföllum þar sem lítið má út af bregða áður en hagnaður snýst í tap. Aftur komum við að því að aukin áhætta þýðir lægra verð.

Að lokum þarf að velta því upp hversu viðkvæm samkeppnisstaða félagsins er. Er hætta á að missa stóra viðskiptavini, er auðvelt að koma inn á markaðinn og fara í samkeppni eða þarf mikla þekkingu og fjármagn til þess? Er vörumerkið með mikla góðvild hjá viðskiptavinum eða er þeim sama við hvern þeir versla? Frábært dæmi eru fyrirtæki eins og Brauð & Co og World Class sem hafa byggt upp tryggan viðskiptavinahóp sem lítur varla á vöru samkeppnisaðilans. Taktu stöðumat á þessum þáttum og fáðu álit frá aðilum sem þú treystir og hafa viðeigandi þekkingu. Gerðu þær breytingar sem þarf til að auka virði og seljanleika þíns fyrirtækis, sé ætlun þín að selja í náinni framtíð.

Svo hvers virði er fyrirtækið þitt, eða ætti ég að segja hversu áhættusamt er fyrirtækið þitt?

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

Fleira fólk og takmarkað rými

Hjálmar Sveinsson
borgarfulltrúi Samfylkingarinnar

Stundum er sagt að við vitum ekkert hvað framtíðin beri í skauti sér. Það er hárrétt en samt vitleysa. Við vitum eitt og annað, sem betur fer. Annars gætum við ekkert skipulagt fram í tímann og þyrftum að ganga aftur á bak inn í framtíðina. Í svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins 2015 til 2040 er vitnað í mannfjöldaspár Hagstofunnar um að íbúunum fjölgi um sirka 70.000 á tímabilinu. Við vitum að ef höfuðborgarbyggðin myndi þenjast jafnmikið út næstu 25 ár og hún gerði árin 1987 til 2012 og ferðavenjur yrðu óbreyttar, eykst bílaumferð örugglega langt umfram fólksfjölgun. Umferðartafir verða óbærilegar. Sú leið er ófær. Það er niðurstaðan úr ýtarlegum sviðsmyndagreiningum sem fylgdu aðalskipulagi Reykjavíkur 2010 til 2030 og svæðisskipulaginu. Í báðum tilvikum náðist þverpólitísk sátt um róttæka stefnubreytingu. Betri landnýting, samgöngumiðuð uppbygging, minni mengun, skilvirkari vistvænni samgöngur, betra umhverfi fyrir gangandi og hjólandi vegfarendur. Á þeim grunni byggir nýr samgöngusáttmáli ríkisins og sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu. Hann markar álíka söguleg tímamót og hraðbrautarskipulagið sem samþykkt var í Reykjavík um miðjan 7. áratuginn – nema nú er forgangsröðunin önnur.

Mannfjölgunin er í borgum

Hvað vitum við meira? Jú, í nýlegri skýrslu norrænu rannsóknarmiðstöðvarinnar Nordregio kemur fram að síðustu 20 árin hefur nánast öll mannfjölgun, eða 97%, átt sér stað á 30 stærstu borgarsvæðum Norðurlandanna. Til fróðleiks má geta þess að höfuðborgarsvæðið okkar er 11. stærsta norræna borgin. Innflytjendur eiga sinn þátt í þessari öru fjölgun í borgunum, en margt fólk kemur líka frá minni plássum á landsbyggðinni. Norræna strjálbýlið glímir við þann vanda að unga fólkið streymir inn í borgirnar og aðliggjandi svæði. Ekkert bendir til að þróunin verði öðruvísi næstu tvo til þrjá áratugina enda gera borgaryfirvöld í Ósló, Stokkhólmi og Helsinki ráð fyrir því í sínum skipulagsáætlunum.

Hlutfallsleg fjölgun í þessum þremur borgum er með því mesta sem þekkist í Evrópu. Í skipulagsáætlunum er gert ráð fyrir að fjölgunin eigi sér að miklu leyti stað innan núverandi byggðarmarka og fyrst og fremst í gisnari hverfum borganna, á úr sér gengnum iðnaðarsvæðum, hafnarsvæðum, veghelgunarsvæðum og flennistórum vannýttum bílastæðum. Í Helsinki svo dæmi sé tekið er unnið eftir skipulagsáætlun sem heitir Vision 2050. Þar sett fram landnotkunarstefna til framtíðar og áhersla lögð á þéttriðið net almenningssamgangna, eflingu miðborgarsvæðisins og styrkingu borgarinnar í alþjóðlegri samkeppni um fólk, fjármagn og verðmætasköpun.

Það er grundvallaratriði í þessum skipulagsáætlunum að ekki er gert ráð fyrir að bílaumferð aukist í sama hlutfalli og fólkinu fjölgar. Það er einfaldlega ekki pláss fyrir fleiri bíla.

Takmarkað göturými

Hvernig verður takmarkað göturýmið í borgunum nýtt sem best? Útreikningar verkfræðinga sýna að einkabílaumferðin nýtir göturýmið illa. Skipulagsyfirvöld í Stokkhólmi hafa tekið saman stefnu sem segir til um hvernig beri að forgangsraða í þessu takmarkaða rými. Forgangsröðin myndar eins konar pýramída þar sem fararmátar sem taka minnst pláss eru á toppnum og þeir fararmátar sem taka mest pláss á botninum. Því skal forgangsraða gangandi og hjólandi fyrst, á eftir þeim almenningssamgöngum, síðan vöruflutningum og leigubílum og síðastur í röðinni er einkabíllinn. Þetta er útfært þannig að gangstéttir og hjólastígar breikka á kostnað akreina og bílastæða, forgangsreinar eru lagðar fyrir strætisvagna, sérstakur miðborgartollur er innheimtur af þeim sem keyra á einkabílum inn í miðborgina.

> Norrænu höfuðborgirnar raða sér alltaf í efstu sætin á alþjóðlegum listum yfir lífvænlegustu borgir í heimi. Þar eigum við heima.

Svipaða sögu er að segja frá Ósló. Í dag trúir maður því varla að í kringum ráðhúsið í borginni, sem er einstök bygging, hafi fyrir örfáum árum verið linnulaus bílaumferð og að hraðbraut skorið miðborgina frá höfninni.

Sömu skipulagsstefnu og tekin hefur verið í höfuðborgum hinna Norðurlandanna er fylgt í skipulagsáætlunum höfuðborgarsvæðisins. Búsetuþróunin hefur verið svipuð á Íslandi og á Norðurlöndunum. Við erum á sömu leið inn í framtíðina. Norrænu höfuðborgirnar raða sér alltaf í efstu sætin á alþjóðlegum listum yfir lífvænlegustu borgir í heimi. Þar eigum við heima.

Pétur Hafliði Marteinsson, Rúnar Kristinsson og Ríkharður Daðason fagna markinu sem Ísland skoraði gegn Frökkum í undankeppni EM 2000 með Guðjóni Þórðarsyni. MYND/HILMAR ÞÓR

Kominn tími til að vinna Frakkland

Nú er rúmlega sólarhringur í að Ísland og Frakkland eigist við í undankeppni EM 2020 í knattspyrnu karla á Laugardalsvellinum. Þrátt fyrir að sterka leikmenn vanti í franska liðið þegar það kemur hingað mætir öflugt lið Íslandi á Laugardalsvelli annað kvöld.

FÓTBOLTI Það verður við ramman reip að draga þegar íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu fær ríkjandi heimsmeistara, Frakka, í heimsókn á Laugardalsvöllinn í leik liðanna í sjöttu umferð í undankeppni EM 2020. Ekki er hægt að segja að tölfræðin sá á bandi íslenska liðsins en liðin hafa mæst 14 sinnum í sögunni og Ísland hefur aldrei haft betur. Tíu sinnum hefur franska liðið farið með sigur af hólmi og fjórum sinnum hafa liðin gert jafntefli.

Frakkar unnu sannfærandi 4-0 sigur þegar liðin áttust við í fyrri leik sínum í undankeppninni en þar áður mættust liðin í vináttulandsleik þar sem íslenska liðið komst tveimur mörkum yfir með mörkum Birkis Bjarnasonar og Kára Árnasonar. Franska liðið kom hins vegar til baka og jafnaði metin í 2-2 og hélt tölfræði sinni um að vera taplaust gegn Íslandi.

> 14
>
> leiki hafa Íslendingar leikið gegn Frökkun án þess að ná að leggja þá að velli.

Það þarf svo að fara allt aftur til ársins 1998 til þess að finna síðasta skiptið þar sem Ísland náði að hrifsa stig af Frakklandi í mótsleik. Þá voru Frakkar nýkrýndir heimsmeistarar frá því um sumarið og mættu sigurvissir til leiks á pakkfullan Laugardalsvöllinn. Allir sem vettlingi gátu valdið sáu til þess að eins margir og mögulegt væri kæmust á völlinn og hent var upp bráðabirgðastúkum bak við bæði mörkin til þess að auka stemminguna.

Ríkharður Daðason stökk eins og lax fyrir ofan Fabian Barthez og stangaði boltann í netið eftir hárnákvæma fyrirgjöf Rúnars Kristinssonar en Cristoph Dugarry eyðilagði partíið með því að sjá til þess að Frakkar færu með stig í farteskinu af Laugardalsvellinum það haustkvöldið.

Það er spurning hvaða íþróttafréttamaður bregður sér í hlutverk Ingólfs Hannessonar sem fagnaði jafnteflinu innilega með Guðjóni Þórðarsyni, þáverandi þjálfara íslenska liðsins, og smelli kossi á kinn Eriks Hamrén takist honum og lærisveinum hans að brjóta ísinn með sigri í leiknum annað kvöld.

> ›› Arnór Sigurðsson, núverandi leikmaður íslenska liðsins, var ekki fæddur þegar liðin gerðu síðast jafntefli í mótsleik.

Frakkland verður án lykilleikmanna í þessum leik en Hugo Lloris meiddist um síðustu helgi á olnboga og Samuel Umtiti, Paul Pogba og Kylian Mbappé eru þar að auki að glíma við meiðsli. Hjá Íslandi er stórt skarð hoggið með fjarveru fyrirliða liðsins, Arons Einars Gunnarssonar, af miðsvæðinu og þá er Hörður Björgvin Magnússon meiddur og Rúnar Alex Rúnarsson að bíða eftir frumburði sínum.

Mannval Frakka er slíkt að þótt þeir væru vissulega til í að hafa alla leikmenn sína klára í slaginn koma afar frambærilegir leikmenn í stað fyrrgreindra leikmanna. Það mun líklega ekki sjá högg á vatni hjá franska liðinu í þessum leik. Það er aftur á móti lag fyrir Ísland að bæta upp fyrir tapið í Albaníu með óvæntum sigri annað kvöld.

hjorvaro@frettabladid.is

Gagnrýnin eftir leikinn í Albaníu fór ekkert fram hjá manni

FÓTBOLTI Hjörtur Hermannsson kveðst vera búinn að skilja tapið gegn Albaníu eftir í baksýnisspeglinum og er spenntur fyrir tækifærinu að takast á við stærstu stjörnur heimsins á morgun. Hjörtur sem er miðvörður að upplagi tók stöðu Birkis Más Sævarssonar í hægri bakverðinum fyrr á árinu og er búinn að byrja síðustu fjóra leiki Íslands.

„Það hefur gengið vel að undirbúa þetta verkefni. Eftir leikinn gegn Albaníu þurfti maður að vera fljótur að hreinsa hugann og einbeita sér að félagsliðinu. Auðvitað hugsaði maður að einhverju leyti að maður þyrfti að svara fyrir eigin frammistöðu í leiknum í Albaníu. Nú er komið að nýju verkefni og við mætum einbeittir til leiks.“

Árbæingurinn hefur byrjað síðustu fjóra leiki Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hjörtur fékk sinn skerf af gagnrýni eftir tapið í Albaníu. Aðspurður segist hann hafa tekið eftir gagnrýninni en lítið velt sér upp úr henni.

„Gagnrýnin fór ekkert fram hjá manni eftir Albaníuleikinn. Maður verður að draga lærdóm af því, bæði sem leikmaður og persóna. Það er hægt að deila um hvort hún hafi átt rétt á sér, það er hlutverk fjölmiðla að fjalla um og gagnrýna liðið og ég tel mig og liðið hafa lært heilmargt af þessum leik. Við þurfum að svara fyrir það gegn Frökkunum,“ segir Hjörtur sem segir ekki erfitt að gíra sig upp fyrir leik af þessari stærðargráðu.

„Ef maður á erfitt með að mótívera sig fyrir leik af þessari stærðargráðu eða bara landsleiki yfirhöfuð á maður varla að vera í landsliðinu.“

Hjörtur er fæddur árið 1995, er einn af yngstu leikmönnum hópsins og man því ekki eftir leiknum fræga árið 1998.

„Maður hefur margoft heyrt þessa sögur af leiknum 1998 og séð margar klippur en ég ætla ekki að ljúga að ég muni eftir leiknum enda bara þriggja ára þegar hann fór fram,“ segir Hjörtur hlæjandi:

„Það voru mögnuð úrslit, núna er það okkar að jafna það eða gera betur á morgun.“

Miðvörðurinn kom aftur inn í lið Brøndby um síðustu helgi og lék allan leikinn í 3-1 sigri á erkifjendunum í FC København.

„Þetta var magnaður leikur. Leikir þessara liða eru þeir stærstu í Skandinavíu og það er ekkert sætara en að vinna FCK. Með sigrinum héldum við okkur á lífi í toppbaráttunni. Þetta hefur verið upp og niður hjá okkur en vonandi kemur þessi sigur boltanum af stað.“

Síðasta sumar sýndi rússneskt félag Hirti áhuga en hann segist ánægður í bili í Danmörku.

„Það eru alltaf einhverjir orðrómar og einhver áhugi og í fótboltanum eru hlutirnir fljótir að gerast. Undanfarin ár hefur maður heyrt hitt og þetta. Ég er sáttur hjá Brøndby í dag þótt að það hafi komið tilboð. Það hefur annaðhvort ekki hentað mér eða félaginu en það mun koma sá tímapunktur að maður leitar í eitthvað nýtt og spennandi.“ – kpt

30 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ NETTÓ

Hamborgarhryggur
Kjötsel
998 KR/KG
ÁÐUR: 1.535 KR/KG
-35%
30 ÁRA VERÐ

-30%
Laufabrauð
979 KR/PK
ÁÐUR: 1.398 KR/PK

-21%
Grísapurusteik
Beinlaus
1.499 KR/KG
ÁÐUR: 1.898 KR/KG

-23%
BBQ grísarif
Kjötsel
999 KR/KG
ÁÐUR: 1.298 KR/KG

-30%
Coca-Cola
4 x 1,5L
699 KR/PK
ÁÐUR: 999 KR/PK

-43%
AFMÆLIS SPRENGJA!
Kalkúnabringur
Erlendar
1.481 KR/KG
ÁÐUR: 2.599 KR/KG

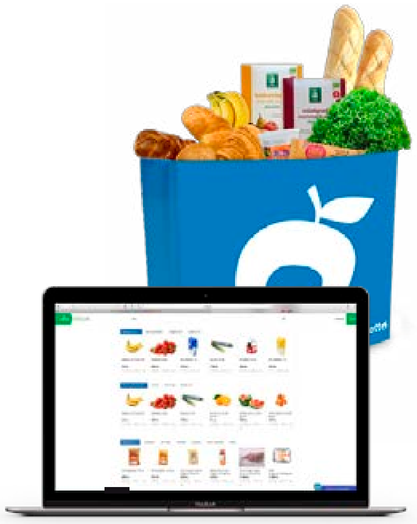
Barnadagar
20% afsláttur
af völdum barnavörum

-20%

-31%
Ítalskt Filonebrauð
635 gr
289 KR/STK
ÁÐUR: 419 KR/STK

Appelsínur
128 KR/KG
ÁÐUR: 255 KR/KG
-50%

nettó
Lægra verð - léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 10. - 13. október

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins

Íslandsmeistarar í handbolta 2019

Íslandsmeistarar í körfubolta 2019

Íslandsmeistarar í fótbolta 2019

2019

VALSKONUR BRUTU BLAÐ

Í fyrsta sinn í sögunni hampa þrjú kvennalið sama félags Íslandsmeistaratitlum; í handbolta, körfubolta og fótbolta. Árið 2019 hefur sannarlega verið ár Valskvenna. Við erum óendanlega stolt af árangrinum og óskum liðunum og öllum sem að þeim standa hjartanlega til hamingju með árangurinn!

Áfram Valur!

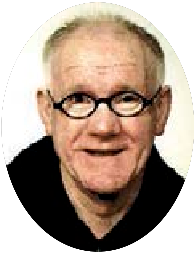
VALUR

Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Eyjólfur G. Jónsson
Arnarfelli, Mosfellsbæ,

lést hinn 3. október síðastliðinn á hjúkrunarheimilinu Eir.
Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Inga Jóna Sigurðardóttir
Eyþór Eyjólfsson
Eyjólfur M. Eyjólfsson   Hugrún Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Júlíus Pétur Bergsson
fiskimatsmaður
Stórholti 9, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri sunnudaginn 22. september 2019.
Útförin fer fra frá Akureyrarkirkju föstudaginn 11. október kl. 13.30.

Anna Jónína Þorsteinsdóttir
börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

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

Björn Sævar Ástvaldsson
framkvæmdastjóri,
Langholtsvegi 24,

lést á Landspítalanum 30. september sl. Útför fer fram frá Áskirkju mánudaginn 14. október kl. 13.

Kristín Rós Andrésdóttir
Svanfríður Steinsdóttir
Brynleifur Birgir Björnsson   Ingibjörg Ösp Magnúsdóttir
Sandra Rós Björnsdóttir
Birna Karen Björnsdóttir   Bjarki Hjálmarsson
Dagmar Þorsteinsdóttir   Magnús J. Magnússon
og barnabörn.

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður og afa,

Kjartans Konráðs Úlfarssonar
Boðaþingi 24, Kópavogi

Sérstakar þakkir til starfsfólks.
Boðans, Hrafnistu Kópavogi.

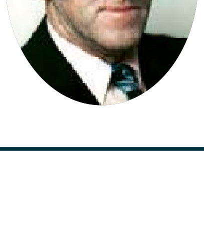
Margrét Andersdóttir
Anders Kjartansson   Dagbjört Þuríður Oddsdóttir
María Ingibjörg Kjartansdóttir   Andrés Eyberg Jóhannsson
Úlfar Kjartansson   Ingunn Heiðrún Óladóttir
og barnabörn.

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

Ragna Friðriksdóttir

lést sunnudaginn 6. október síðastliðinn.
Útför hennar fer fram mánudaginn 14. október kl. 11 frá Digraneskirkju.

Fjölskyldan.



Okkar kæri

Hafsteinn Þorvaldsson
Freyjugötu 47,

lést á heimili sínu þann 3. október.
Útförin fer fram frá Grensáskirkju fimmtudaginn 17. október kl. 13.00.

Aðstandendur.

„Ég hafði alltaf gaman af myndmennt í barnaskóla og að búa hluti til,“ segir Hekla Dögg. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Verð alltaf þakklát FB

Hin fimmtuga Hekla Dögg Jónsdóttir, prófessor við Listaháskólann, tengir minningar sínar um afmæli í æsku við ævintýralegar afmælistertur úr smiðju móður sinnar.

Hekla Dögg Jónsdóttir myndlistarkona er fimmtíu ára og einum degi betur og ætlar að halda upp á tímamótin um aðra helgi með listviðburði í léttum dúr.

Hún er í smá pásu frá kennslu í myndlistardeild LHÍ í Laugarnesinu og gefur sér tíma í smá spjall. Er fyrst spurð hvenær hún hafi ákveðið að verða listamaður. „Það kom smátt og smátt. Ég hafði alltaf gaman af myndmennt í barnaskóla og að búa hluti til. Fannst ég samt ekkert besti teiknarinn á svæðinu en hélt þá að það væri mikilvægast í myndlist. Var á tímabili að hugsa um að fara í gullsmíði eða iðnhönnun en í stað þess að fara í Iðnskólann ákvað ég að fara í listadeild Fjölbrautar í Breiðholti. Þar áttaði ég mig á hvað frelsið var mikið í myndlistinni. Umfjöllunarefnið, stefnan og efnið, þessu öllu ræður listamaðurinn og ég verð alltaf þakklát FB fyrir að opna augu mín fyrir því. Það er bara ekki nægur tími til að láta allar hugmyndir verða að veruleika!“

Hekla Dögg var ráðin prófessor við LHÍ 2012 en hafði verið stundakennari áður. „Ég var viðloðandi deildina frá því ég kom úr námi í Kaliforníu og mér fannst strax gaman að kenna. Það var líka frábær leið fyrir mig til að komast inn í myndlistarsenuna og samfélagið.“

Innt eftir eftirminnilegum afmælum frá bernsku kveðst Hekla Dögg eiga mjög listræna móður, Þrúði Helgadóttur, sem hafi látið eftir henni ýmsar óskir í sambandi við afmæliskökur. „Í eitt skiptið vildi ég fá hlaupköku úr jelly og við krakkarnir lékum okkur aðallega að hlaupinu. Í annað skipti bað ég um tertu á mörgum hæðum og úr varð alger regnbogakaka hjá móður minni. Þannig að ég tengi afmælin við mjög sjónrænar tertur!“

Ætlar hún kannski að panta eina hjá mömmu núna? „Ég veit ekki hvort ég fer að ónáða hana en hún kemur sterk inn í afmæli barnabarnanna.“

gun@frettabladid.is

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

Guðríður Helga Magnúsdóttir
Túngötu 36, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 8. október.
Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni miðvikudaginn 16. október kl. 13.

Þórir Ragnarsson
Sigurður Thoroddsen
Ingibjörg Þórisdóttir   Guðmundur Möller
Ragnar Þórisson
Jósef Magnússon
Jakob H. Magnússon   Valgerður Jóhannsdóttir
og barnabörn.

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

Sonja Backman
Fjölnisvegi 15,
Reykjavík,

lést á Líknardeild Landspítalans laugardaginn 5. október.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Birgir Ísleifur Gunnarsson
Björg Jóna Birgisdóttir   Már Vilhjálmsson
Gunnar Jóhann Birgisson   Sveinbjörg Jónsdóttir
Ingunn Mjöll Birgisdóttir   Viktor Gunnar Edvardsson
Lilja Dögg Birgisdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Garðar Sigurðsson
vélvirkjameistari,
Herjólfsgötu 32,
áður Köldukinn 26, Hafnarfirði,

andaðist á Líknardeild Landspítalans 7. október. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 18. október kl. 13.00.

Erla Elísabet Jónatansdóttir
Jónatan Garðarsson   Rósa Sigurbergsdóttir
Jenný Garðarsdóttir   Arnór Friðþjófsson
Erla Björg Garðarsdóttir   Arnlaugur Ólafsson
Hrafnhildur Garðarsdóttir   Sigurjón Þórðarson
Kristín Garðarsdóttir   Hlynur Guðjónsson
Drífa Garðarsdóttir   Ármann Úlfarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Helga Jóhanna Kristjánsdóttir
Gnoðarvogi 20, Reykjavík,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund fimmtudaginn 3. október.
Útförin verður auglýst síðar.

Kristjana G. Magnúsdóttir   Egill Jónsson
Erla G. Magnúsdóttir
Helgi M. Magnússon   Ingunn G. Björnsdóttir
Hafdís Magnúsdóttir   Hjörleifur L. Hilmarsson
Jóna Björg Magnúsdóttir
Smári Magnússon   Regína Ásdísardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

LG
Life's Good

LG DAGAR

LG Á HEIMA
Í RAFLANDI

ALLAR LG VÖRUR Á 20–40% AFSLÆTTI

TVÖFALDIR KÆLISKÁPAR · KÆLISKÁPAR · KÆLISKÁPAR MEÐ FRYSTI · ÞVOTTAVÉLAR

OLED SJÓNVÖRP · NANOCELL SJÓNVÖRP · LED SJÓNVÖRP · BLU-RAY SPILARAR · HEIMABÍÓ

GILDIR 1. –12. OKTÓBER

BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 – 18 | Laugardaga 11 – 16

RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Reykjavík 7 °C 7
Ísafjörður 2 °C 11
Akureyri 4 °C 8
Egilsstaðir 7 °C 6
Kirkjubæjarklaustur 8 °C 9
Hveravellir 0 °C 12

Gengur í norðaustan 10-18 m/s í dag, en að mestu hægari S- og SA-lands. Víða rigning og snjókoma til fjalla, jafnvel talsverð úrkoma á köflum um landið NA-vert. Bjart með köflum SV-til. Hiti 2 til 10 stig, hlýjast syðst.

Föstudagur

Reykjavík 7 °C 3
Ísafjörður 1 °C 9
Akureyri 4 °C 1
Egilsstaðir 4 °C 6
Kirkjubæjarklaustur 7 °C 4
Hveravellir 0 °C 9

Laugardagur

Reykjavík 4 °C 2
Ísafjörður -1 °C 1
Akureyri -2 °C 1
Egilsstaðir 1 °C 2
Kirkjubæjarklaustur 4 °C 1
Hveravellir -2 °C 1

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

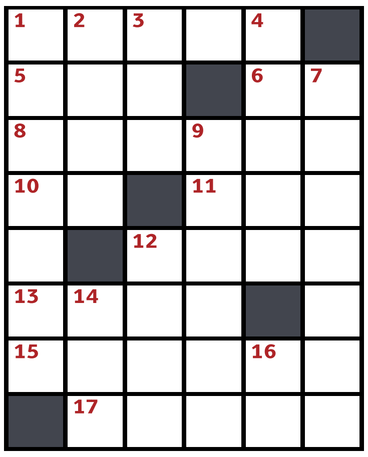
1	2	9	7	3	4	8	6	5
3	8	6	5	9	1	7	4	2
4	5	7	2	6	8	9	1	3
5	7	1	8	4	6	3	2	9
6	3	8	9	2	7	4	5	1
9	4	2	1	5	3	6	7	8
8	6	5	3	7	2	1	9	4
2	1	4	6	8	9	5	3	7
7	9	3	4	1	5	2	8	6

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 óbundið
5 arinn
6 belti
8 banka
10 tveir eins
11 fljótfærni
12 tonn
13 ánægja
15 titill
17 höfði

LÓÐRÉTT
1 ófær
2 krafta
3 kvk. nafn
4 sælgæti
7 umtalsillur
9 þrykkja
12 lokuð
14 skagi
16 smuga



LÁRÉTT: 1 laust, 5 ofn, 6 öl, 8 klappa, 10 aa, 11 ras, 12 lest, 13 unun, 15 rektor, 17 stapi.
LÓÐRÉTT: 1 lokaður, 2 afla, 3 una, 4 tópas, 7 lastari, 9 prenta, 12 lukt, 14 nes, 16 op.

Skák Gunnar Björnsson

Heimir Ásgeirsson (Skákdeild Hauka) átti leik gegn Mikael Jóhanni Karlssyni (2.153) á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik

26. Bxh6! gxh6 27. Df6! Dh8 28. Re7+ Kh7 29. Bg6+! fxg6 30. Dxg6# 1-0. B-sveit Skákfélag Selfoss og nágrennis er efst í fjórðu deild. B-sveit Taflfélag Vestmannaeyja er í öðru sæti og c-sveit Hugins í því þriðja. Í kvöld fram alþjóðlega geðheilbrigðismótið. Allir velkomnir.
www.skak.is: Alþjóðlega geðheilbrigðismótið.

Varmadælur & loftkæling

Kælitækni

Midea
It's your Idea

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægar slóðir
- Fjarstýring fylgir
- Virkar niður í -30°C

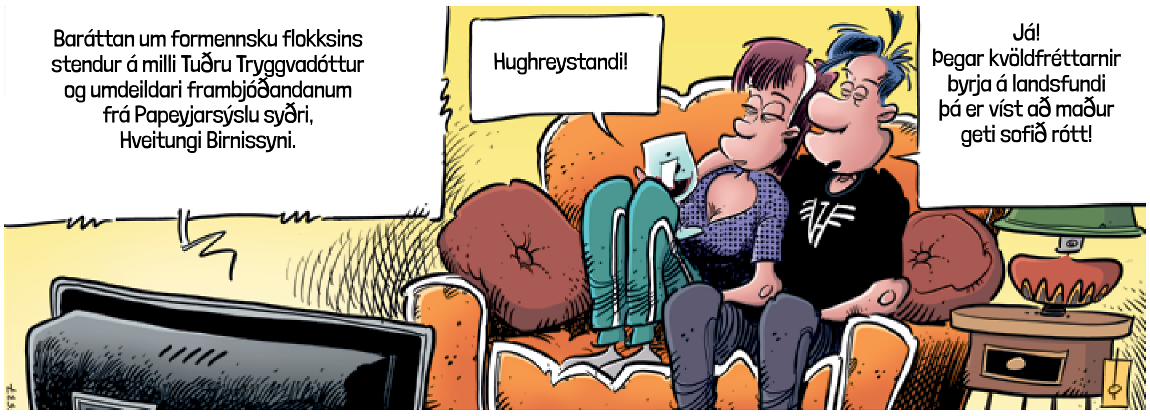
Verð frá aðeins kr. 145.000 m.vsk
Midea KMB-E09
Max 3,4 kW
2,65 kW við -7° úti og 20° inni hita (COP 2,85)
f. íbúð ca 40m2.

Umhverfisvænn kælimiðill
R32

Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA

ÓDÝRAST Á ÍSLANDI

-25%

396kr.

ÓDÝRASTI SMJÖRVINN Á ÍSLANDI

400g

VENJULEGT VERÐ 529 kr.

Hámark 2 stk pr. afgreiðslu. Gildir til 15. okt

-20%

250g

400g

619kr

TVENNUTILBOÐ

BKI EXTRA KAFFI OG REMA1000 MINI COOKIES

VENJULEGT VERÐ 781 kr.

REMA 1000 BLEYJUR Á 25% AFSLÆTTI

Birt með fyrirvara um villur. Tilboð gilda til 15.okt. 2019 eða á meðan birgðir endast nema annað sé tekið fram.

-20%

79kr/stk

REMA1000 SÚKKULAÐI STANGIR

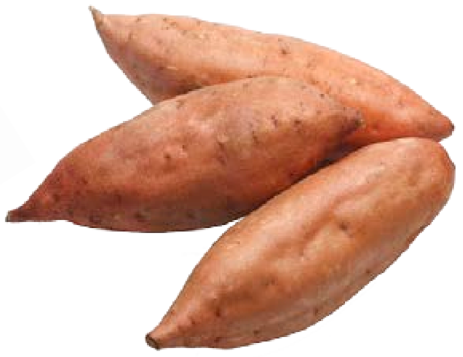
ALLAR TEGUNDIR

VENJULEGT VERÐ 99 kr.

399kr

VÍNBER CANDY CRUNCH

500 g



379kr/kg.

SÆTAR KARTÖFLUR

SUPER 1

HALLVEIGARSTÍG 1

SUPER 1

SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ 10:00 TIL 22:00 ALLA DAGA

BÍLAR

Vélin í Hennessey ofurbílnum verður meira en 1.800 hestöfl

Njáll Gunnlaugsson
njall@frettabladid.is

Hennessey mun fara frá kyrrstöðu í 300 km á klst. á undir tíu sekúndum.

Hennessey Performance hefur staðfest tækniupplýsingar nýja Venom F5 ofurbílsins og samkvæmt þeim er vélin í honum 1.817 hestöfl. Vélin, sem er 6,6 lítra V8 vél með tveimur forþjöppum, skilar auk þess 1.617 Newtonmetra togi og ætla má að bíll þessi muni keppa um að komast í heimsmetabók Guinness ef að líkum lætur. Aðeins verða smíðuð 24 eintök af þessum ofurbíl sem mun kosta 185 milljónir króna stykkið. Samkvæmt Hennessey Perfomance mun bíllinn fara úr kyrrstöðu í 300 km á klst. á undir tíu sekúndum sem er sneggra en formúlubíll af bestu sort.

Hröðun í 400 km á klst. og niðurhröðun í kyrrstöðu aftur, ætti samkvæmt þessu að vera möguleg á innan við 30 sekúndum sem þýðir að bíllinn gæti bætt núverandi met Koenigsegg Agera RS um nokkrar sekúndur. Hennessey setti markið á 466 km hámarkshraða með þessum bíl sem gerir hann að mögulegum keppanda um hraðaheimsmet fjöldaframleiddra bíla. Núverandi heimsmethafi er Koenigsegg Agera RS með 447 km hraða á klst. en Bugatti Chiron SuperSport setti óstaðfest met á dögunum rétt undir 490 km á klst. Yfirbygging bílsins er úr koltrefjum svo að hann er aðeins 1.338 kíló og miðað við það er hann sá öflugasti miðað við þyngd á markaði.

Sprengihreyflar eru í flestum bílum heims í dag. NORDICPHOTOS/GETTY

Vilja banna sprengihreyfla

Danmörk í samvinnu við 10 önnur Evrópulönd vill að Evrópusambandið sameinist um þá stefnu að banna alla dísil- og bensínbíla fyrir árið 2030, til að stemma stigu við loftslagsbreytingum. Danmörk lagði þetta til á fundi umhverfismálaráðherra í Evrópu sem haldinn var í Brussel á föstudaginn. Nýr forseti Evrópusambandsins, Ursula van der Leyen, hefur sagt að Evrópa eigi að verða fyrsta kolefnislausa heimsálfan fyrir árið 2050.

Danmörk vill banna sprengihreyfla í nýjum bílum í allri Evrópu fyrir árið 2030.

Til að ná því marki segir danska sendinefndin að draga þurfi úr mengun innan samgöngugeirans fyrst og fremst, sem er sá eini þar sem mengun er enn að aukast. „Við þurfum að viðurkenna að við erum í kapphlaupi við tímann,“ sagði umhverfismálaráðherra Danmerkur, Dan Jörgensen, eftir fundinn.

Danmörk ákvað í fyrra að banna alla bíla með sprengihreyflum eftir 2030 en lét af því vegna þess að það var á skjön við reglur í Evrópu. Lönd frá austurblokkinni svokölluðu, lönd eins og Litháen, Lettland, Slóvenía og Búlgaría, sögðu einnig að meira þyrfti að gera til að koma í veg fyrir „kolefnislekann“ en notaðir bílar sem menga meira eru nú seldir í miklu magni til landa í Austur-Evrópu. Að sögn Jörgensens er næsta skrefið að löndin 11 sameinist um aðgerðir til að banna með öllu sölu bíla með sprengihreyflum fyrir 2030 og mögulega sölu á þeim til annarra landa í Evrópusambandinu.

Í fyrra var það Volvo V60 sem vann titilinn nokkuð örugglega með 807 stig alls. MYND/TRYGGVI ÞORMÓÐSSON

Bíll ársins á Íslandi 2020 kynntur næsta miðvikudag

Bandalag íslenskra bílablaðamanna hefur skilað af sér forvali fyrir Bíl ársins 2020. Átján bílar eru í úrslitum í sex flokkum, þrír bílar í hverjum flokki. Bílarnir verða nú bornir saman og prófaðir en tilkynnt verður um val á Bíl ársins miðvikudaginn 16. október.

Það vekur athygli að í ár eru tveir flokkar rafbíla sem ber vott um tíðarandann en ekki þótti rétt að setja alla rafbíla í sama flokk vegna fjölda þeirra og fjölbreytni. Flokkarnir sem eru í valinu í ár eru minni fjölskyldubílar, stærri fjölskyldubílar, jepplingar, jeppar, rafbílar og rafjeppar.

Í lok vikunnar kemur saman hópur bílablaðamanna miðla eins og Fréttablaðsins, Morgunblaðsins, Bændablaðsins, FÍB blaðsins, Visir.is, Bilablogg.is og billinn.is og mun hópurinn prófa saman hvern flokk og bera saman. Að lokum eru bílunum gefin stig þar sem tekið er tillit til þátta eins og verðs, hagkvæmni, öryggis, aksturseiginleika og margs fleira.

Í fyrra var það Volvo V60 sem vann titilinn nokkuð örugglega með 807 stig alls en Kia Ceed var bíll ársins í flokki minni fólksbíla, Volkswagen T-Roc í flokki minni jeppa og Volkswagen Touareg í flokki stærri jeppa. Bílarnir sem keppa þurfa að vera af nýrri kynslóð eða nýir á markaði og dugir ekki að bíllinn sé með nýrri vél eða hafi fengið andlitslyftingu.

Bílar í úrslitum í hverjum flokki

Minni fjölskyldubílar
- Mazda 3
- Toyota Corolla
- VW T-Cross

Stærri fjölskyldubílar
- Mercedes-Benz B-lína
- Peugeot 508
- Toyota Camry

Jepplingar
- Honda CRV
- Mazda CX-30
- Toyota RAV4

Jeppar
- Jeep Wrangler
- SsangYong Rexton
- Suzuki Jimny

Rafbílar
- Hyundai Kona
- EV, Kia e-Soul
- Opel Ampera

Rafjeppar
- Audi e-Tron,
- Jaguar I-Pace
- Mercedes-Benz EQC

Porsche Taycan og Tesla Model S etja kappi á Nurburghringnum

Í september sendi Porsche frá sér myndband af nýjum Porsche Taycan setja nýtt hraðamet á Nurburghringnum þar sem nýi bíllinn fór hringinn á aðeins 7 mínútum og 42 sekúndum. Þetta met setti Tesla af stað og hefur bandaríski framleiðandinn prófað nýja gerð Model S Plaid á Hringnum en sá bíll er með þremur rafmótorum og stífari undirvagni en hefðbundinn Model S.

Ekki er ólíklegt að stefni í slag á milli heimsálfanna um hvaða bíll setji nýtt met á Hringnum.

Nú hefur framleiðslustjóri Taycan hjá Porsche, Lukas Kramer, látið hafa eftir sér að bíllinn í myndbandinu hafi verið Taycan Turbo en ekki öflugri útfærsla hans, Turbo S. Báðir bílarnir eru reyndar 616 hestöfl en hægt er að auka afl þeirra beggja, Turbo bílsins í 670 hestöfl en Turbo S í 750 hestöfl. Það að auki er Turbo S með keramikbremsum og afturhjólastýringu, auk stöðugleikabúnaðar í undirvagni sem gerir honum betur kleift að bæta núverandi met.

Porsche Taycan setti nýtt hraðamet á Nurburghringnum í september.

Ekki er ólíklegt að stefni í slag á milli heimsálfanna um hvaða bíll setji nýtt met á Hringnum. Tilraunaútgáfur Tesla Model S Plaid náðu mjög góðum tímum á dögunum en þeir bílar voru á breiðari dekkjum en framleiðslubílar Tesla auk þess sem búið var að taka innréttinguna úr þeim svo að tímar þeirra teljast ekki gildir, en þeir voru nálægt 7 mínútum og 20 sekúndum.

NIVEA
SÉRSTAKLEGA ÞRÓAÐ FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ
Q10 POWER
FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ
FYRIR SLÉTTARI OG HELBRIGÐARI HÚÐ
100% ILMEFNALAUST
GEFUR MIKINN RAKA
NIVEA
Q10 POWER
ANTI-WRINKLE
NIVEA
Q10 POWER
ANTI-WRINKLE
+ REDUCED SENSITIVITY
DAY CREAM SPF 15

Gaman og alvara eins og í lífinu sjálfu

Alþjóðlegi myndlistartvíæringurinn Sequences IX hefst á morgun og stendur til 20. október. Dagskráin teygir anga sína víða og listamenn skipta tugum. Heiðurslistamaður er Kristinn Guðbrandur Harðarson.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Ásmundarsalur við Freyjugötu er heillandi sýningarrými og þar er Kristinn Guðbrandur Harðarson, heiðurslistamaður myndlistarhátíðarinnar Sequences IX, að setja upp verk sín, með aðstoð tveggja hjálparliða. Á hvorn gafl eru máluð risastór verk, beint á vegginn, annað ljóst, hitt dekkra og textar einkenna þau bæði. „Ég hef alltaf verið mikið að fást við texta í myndunum mínum og samsetningar ýmissa þátta,“ segir listamaðurinn.

Kristinn Guðbrandur kveðst hafa unnið á blöðum „í gamla daga“ við að teikna upp síðurnar. Það var áður en tölvutæknin hélt innreið sína í blaðaútgáfu. „Svo fór ég út í alls konar listsköpun og hef víða komið við. Sýnt úti um allt hér á Íslandi og víða erlendis. Var meira að segja með einkasýningu hér í Ásmundarsal árið 1982, þá var hér gallerí. Svo var ég með fyrstu sýninguna sem haldin var á Suðurgötu 7,“ lýsir hann þegar hann lítur í fljótheitum yfir farinn veg.

Var það sem hann málaði í upphafi eitthvað í ætt við það sem hann er að fást við núna?

„Við erum að tala um fjörutíu ár, ýmislegt breytist með tíðarandanum og maður þróast vonandi sem listamaður. En textanotkun hefur alltaf fylgt mér og oftast eru ólíkir þættir í sömu mynd sem búa til einhverja stemningu.“

Veistu alltaf þegar þú leggur af stað í nýtt verk hvert þú ert að fara?

„Nei, ég get ekki sagt það. En sýningin núna sprettur upp úr bók sem er nýbúið að prenta. Hún verður frumsýnd hér, Dauðabani heitir hún,“ segir Kristinn Guðbrandur. Viðurkennir að titillinn sé ekki upplífgandi en bendir á að dauðinn sé alltaf yfirvofandi.

Á hverri blaðsíðu bókarinnar er texta- og myndapar. „Myndirnar á sýningunni hér spretta út úr þessu bókverki,“ útskýrir Kristinn Guðbrandur. „Aðdragandinn er hugmyndir sem leita á mig og koma frá einhverju sem vekur athygli mína – frá minningum eða texta – og ég byrja á að krassa niður á blöð. Það er efniviðurinn sem ég hef unnið úr,“ segir hann og sýnir mér í tölvu margs konar teikningar, stórar og smáar. „Þetta er margra ára safn. Ég tók mig til í fyrra, fór yfir þetta allt og bjó til seríu úr myndum til að ná þessu efni saman. Í tölvunni eru textinn og myndirnar saman en í bókinni splittast þær – á sýningunni hér renna þær svo saman aftur.“

Á hliðarvegg Ásmundarsalar er verið að raða upp myndum sem málaðar eru á pappír. Þær birtast líka í bókinni, að sögn Kristins Guðbrands. „Þetta er allt sami heimurinn, samsafn af alls konar áreiti sem tengist saman,“ segir hann. „Þar er bæði gaman og alvara eins og í lífinu sjálfu.“

Dæmi um texta í myndum Kristins

Nokkur fokheld hús, opið á milli hæða. Ryk blæs inn í húsið frá efnisnámum í nágrenninu.

Hið vel staðsetta hótel þar sem fræga fólkið gistir stundum, staður norðurljósa og sumarnátta.

„Sýningin sprettur upp úr bók sem er nýbúið að prenta,“ segir Kristinn Guðbrandur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sýningarstaðir Sequences IX

- Marshallhúsið á Granda sem hýsir bæði Nýlistasafnið og Kling & Bang
- Ásmundarsalur
- Harbinger
- Bíó Paradís

Samhliða aðaldagskrá hátíðarinnar verða fjölbreyttar sýningar og atburðir.

Myndir málaðar á pappír, sem líka eru í bókinni. Þetta er sami heimurinn.

Andri Snær fær óskabyrjun í jólabókaflóðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Um tímann og vatnið á toppnum

Jólabókaflóðið er rétt að byrja en Andri Snær Magnason virðist mega fagna. Ný bók hans, Um tímann og vatnið, hefur fengið frábærar viðtökur og trónir í fyrsta sæti metsölulista Eymundsson. Í öðru sæti er Slæmur pabbi eftir hinn sívinsæla barnabókahöfund David Walliams og Þú og ég alltaf eftir Jill Mansell er í þriðja sæti. Í fjórða sæti er hin gullfallega bók Margrétar Tryggvadóttur um Kjarval og í því fimmta glæpasagan Gauksins gal eftir Robert Galbraith, sem er dulnefni J.K. Rowling, en sú bók hefur gert lukku víða.

Til heiðurs Jóhanni Sigurjónssyni

Þjóðleikhúsið, í samstarfi við Vonarstrætisleikhúsið, minnist Jóhanns Sigurjónssonar á Hátíðarkvöldi á Stóra sviðinu mánudaginn 14. október. Fram koma margir þekktir listamenn og boðið verður upp á leiklestur, ljóðalestur og söng, auk umfjöllunar um list skáldsins.

Nú í haust eru liðin 100 ár frá andláti skáldsins Jóhanns Sigurjónssonar (f. 19. júní 1880 – d. 31. ágúst 1919), en hann lést í Kaupmannahöfn aðeins 39 ára gamall. Hann var þá orðinn almennt viðurkenndur sem eitt helsta þálifandi leikskáld Norðurlanda og verk hans leikin víða um Evrópu og í Vesturheimi. Þrjú af fjórum þekktustu leikverkum hans voru þó frumflutt á Íslandi.

Jóhann Sigurjónsson skipaði sér í fremstu röð ljóðskálda og var einn af upphafsmönnum fríljóðsins. Við sum ljóða hans hafa verið samin lög sem alþekkt eru og oft heyrast flutt. Þeirra á meðal er Heimþrá, en þangað er yfirskrift hátíðarkvöldsins sótt, Bikarinn, sem mörg tónskáld hafa spreytt sig á, og ekki síst vögguvísa Höllu úr Fjalla-Eyvindi, Sofðu unga ástin mín, sem hvert mannsbarn á Íslandi þekkir.

Jóhann Sigurjónsson.

Á hátíðarkvöldinu koma fram margir þekktustu listamenn þjóðarinnar og meðal þeirra eru Hilmir Snær Guðnason, Jóhanna Vigdís Arnardóttir, Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, Lára Jóhanna Jónsdóttir, Anna Kristín Arngrímsdóttir, Arnar Jónsson, Eyjólfur Eyjólfsson og Kristján Franklín Magnús. Vigdís Finnbogadóttir ávarpar samkomuna og þeir Sveinn Einarsson og Sveinn Yngvi Egilsson fjalla um skáldskap Jóhanns. Einnig verða leiklesin atriði úr verkum skáldsins, flutt ljóð og sungin. Umsjón með leiklestrum hefur Árni Kristjánsson. Að undirbúningnum unnu Þórunn Magnea Magnúsdóttir og Sveinn Einarsson.

Fögnuðurinn verður sem áður sagði á Stóra sviðinu mánudaginn 14. október og hefst hann kl. 19.30. Aðgangur er ókeypis meðan húsrúm leyfir.

Lilja Magnúsdóttir segir sögur úr Skaftárhreppi í Hannesarholti í kvöld.

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

10. OKTÓBER 2019

Orðsins list

Hvað? Alþjóðleg ráðstefna
Hvenær? 09.00-17.00
Hvar? Veröld – hús Vigdísar, Brynjólfsgötu 1
Sjónum beint að mikilvægu hlutverki kvenna í friðarumleitunum og friðaruppbyggingu.

Hvað? Hádegisfyrirlestur
Hvenær? 12.00-13.15
Hvar? Veröld – hús Vigdísar, Brynjólfsgötu
Tveir fræðimenn frá Nanjing-háskóla í Kína flytja erindi á ensku með heitunum: Intercultural Performance in Contemporary China og Female Narrative in Chinese American Literature. Í lokin gefst tími til spurninga. Allir hjartanlega velkomnir!

Hvað? Uppeldi sem virkar
Hvar? Bókasafn Kópavogs
Hvenær? 10.00
Una María Óskarsdóttir, uppeldis-, menntunar- og lýðheilsufræðingur, fræðir foreldra ungra barna.

Hvað? Fyrirlestur um franska sjómenn
Hvenær? 12.00-13.00
Hvar? ReykjavíkurAkademían, Þórunnartúni, 4. hæð
Íris Ellenberger sagnfræðingur fjallar um franska sjómenn í endurminningum Reykvíkinga á 20. öld.

Hvað? Fyrirlestur í tali og tónum
Hvenær? 17.30-18.30
Hvar? Borgarbókasafnið, Sólheimum
Það er allt í lagi að leggja sig á daginn nefnist afslappandi og fræðandi dagskrá sem hljómsveitin Eva sér um.

Hvað? Kvöldstund með Lilju Magnúsdóttur
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg 10
Lilja segir sögur úr Skaftárhreppi og sýnir myndir.

Tónlist

Hvað? Hlýlegur haustdjass
Hvenær? 12.00-12.30
Hvar? Fríkirkjan í Reykjavík
Rebekka Blöndal söngkona og Ásgeir Ásgeirsson gítaristi flytja djass-standarda með léttum spuna í bland. Aðgangseyrir: 1.500 krónur, ekki tekið við greiðslukortum.

Hvað? Barna- og unglingahljómsveitin Regnbuen
Hvenær? 18.00
Hvar? Háteigskirkja
Tónlistin er fjölbreytt. Nemendur úr Allegro Suzuki-tónlistarskólanum koma einnig fram. Ókeypis inn og allir velkomnir.

Hvað? Útgáfutónleikar
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Jo Berger Myhre og Ólafur Björn Ólafsson leika efni af nýrri plötu sinni, Lanzarote. Miðaverð: 2.500 kr.

Aðrir viðburðir

Hvað? Endurnýtt líf
Hvenær? 17.00-19.00
Hvar? Rauðakrossbúðin við Hlemm
Útgáfufögnuður tískutímarits Rauða krossins sem fjallar um tísku, endurnýtingu, sjálfboðastörf og inniheldur viðtöl við áhugaverða einstaklinga.

Hvað? Tæknikaffi/hljóðbækur
Hvenær? 16.30-17.30
Hvar? Borgarbókasafnið, Grófinni
Hrönn Traustadóttir kennari sýnir hvernig er best að nálgast stafrænar bækur á netinu. Gott að taka tölvur/snjalltæki með.

Hvað? Hátíðardagskrá á Alþjóðageðheilbrigðisdaginn
Hvenær? 17.00-19.00
Hvar? Salurinn, Kópavogi
Fræðsla, tónlist og skemmtun. Heiðursgestir forseti Íslands og forsetafrú. Kynnir Gunnar Hansson leikari. Fríar veitingar frá 17.00-17.30 í anddyrinu.

Hvað? Endurminningar valkyrju
Hvenær? 20.00
Hvar? Tjarnarbíó, Tjarnargötu
Dans- og drag-revía.

VINNINGASKRÁ

10. flokkur 2019
Útdráttur 8. október 2019

HAPPDRÆTTI SÍBS

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000

74340

AUKAVINNINGAR kr. 100.000

74339 74341

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

5186 7506 12558 14159 22633 40480 52961 60026 67983 69443

PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

123	7966	11504	15703	23365	28246	36441	41389	45488	52136	60009	65424	68241	73531	79065
413	8788	11535	16261	24607	30343	37015	41497	47355	53342	60035	65634	69378	75156	79826
2330	8855	13689	16291	24966	30937	38180	41694	48212	54006	60144	66195	69810	75328	
2492	10097	13812	16834	25453	31226	39718	42002	49383	55008	60793	66644	69878	75560	
2714	10543	13831	16982	26112	31443	39777	42377	49663	55971	61402	66657	71830	75697	
6036	10608	14164	21224	26695	32004	40434	43739	49946	56177	62291	66771	72236	77773	
6522	11254	14538	21607	27679	32815	41302	43872	49952	58713	65234	67141	72863	77774	

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

51	4537	10110	14772	24919	31699	34814	39427	43265	49340	54463	58602	63632	67759	72730	74807	77877
433	4715	10440	15110	26465	31765	34898	39583	43300	49903	54521	58993	64014	68075	73240	74904	77964
526	4870	10745	16045	27101	32109	34981	39597	43342	51172	55419	59162	64116	68245	73276	75399	78487
587	4878	10967	16332	28684	32200	35786	40064	43610	52624	55811	60057	64160	68496	73444	75443	78551
788	5016	11326	17920	29037	32284	35909	41143	45303	52691	56264	60541	64241	68915	73693	75463	78969
864	6166	11391	19948	29916	32357	37244	41352	46023	52825	56287	60647	65114	69562	73919	75731	78984
1143	6704	11441	20449	30136	33441	37446	41619	46497	52883	56358	60983	65266	70617	74075	75832	79302
1804	6921	11814	20695	30628	33661	37520	41909	46696	53044	56647	61274	65403	70862	74125	75977	79546
2341	6939	11947	21041	30717	33718	37531	42066	47550	53716	56914	61564	66139	71253	74176	76038	
3054	7798	12489	21931	31034	33732	38130	42501	47616	53721	56925	61626	66681	72059	74405	76209	
3313	8262	14237	22210	31358	34036	38147	42776	48261	54268	57344	62032	66993	72417	74498	76316	
3482	8885	14330	24206	31632	34757	38379	43078	49165	54306	58484	62758	67679	72619	74746	77873	

VÖRUÚTTEKT HJÁ HAGKAUPUM kr. 30.000

98	5507	11241	16290	21984	25491	30042	35176	39522	45004	50101	54087	57685	63431	68517	74160	78393
447	5691	11343	16299	21992	25771	30072	35543	39756	45047	50276	54293	57992	63434	68518	74290	78459
847	5794	11439	16311	22064	25932	30092	35762	39893	45130	50326	54362	58002	63538	68586	74334	78542
895	5841	11515	16413	22102	26050	30103	35809	39988	45135	50394	54461	58319	63573	69010	74495	78545
970	5852	11517	16645	22204	26273	30259	35971	40062	45312	50504	54527	58333	63579	69037	74618	78597
1014	5948	11534	16656	22383	26290	30381	35977	40213	45351	50549	54545	58506	63662	69095	74686	78813
1220	6260	11575	17023	22389	26523	30395	36236	40246	45439	50705	54740	58651	63842	69130	74716	78821
1235	6284	11638	17255	22601	26549	30484	36296	40254	45613	50777	54768	58892	63865	69229	74740	78831
1273	6296	11834	17551	22602	26623	30719	36459	40450	45702	50945	54805	58969	63947	69245	74974	79017
1477	6368	11892	17714	22671	26656	30771	36570	40457	46426	50990	54841	59045	64092	69495	75246	79158
1625	6460	11922	17741	22705	26768	31268	36681	40676	46681	51032	55031	59300	64161	69639	75269	79212
1677	6590	12206	17801	22802	26857	31371	36893	41052	46758	51241	55033	59315	64596	69795	75561	79558
2312	6608	12329	17861	22808	26922	31775	37011	41333	46933	51414	55169	59429	64703	69916	75631	
2640	6665	12661	18102	22893	27054	31828	37042	41345	47181	51478	55267	59507	64724	70480	75696	
2732	6666	12749	18356	22898	27307	32079	37088	41350	47205	51614	55383	59514	64977	70497	75791	
2893	7134	12878	18577	22916	27331	32134	37250	41366	47312	51623	55477	59637	64991	70866	76045	
3026	7142	12887	18582	22976	27666	32267	37623	41868	47625	51696	55563	59697	65480	70879	76139	
3103	7145	13199	18770	22987	27765	32324	37626	41976	47635	51762	55608	59706	65742	70895	76169	
3197	7217	13372	18829	23058	27783	32383	37824	41988	47914	52342	55931	59814	65784	71102	76374	
3276	7378	13387	18926	23154	27797	32566	37868	42201	47949	52359	55935	59822	65891	71169	76384	
3388	7744	13742	19064	23207	27891	32568	37909	42335	48057	52388	55977	60380	66029	71216	76402	
3496	7799	14065	19094	23414	27897	32703	38012	42354	48069	52524	55983	60472	66087	71297	76508	
3583	7910	14096	19222	23536	28013	32805	38067	42719	48108	52576	55997	60524	66126	71298	76533	
3600	7917	14241	19437	23627	28107	32983	38121	42755	48241	52657	56110	60586	66155	71458	76568	
3601	8207	14282	19555	23792	28124	33126	38139	42761	48268	52743	56206	60828	66456	71595	76625	
3664	8444	14283	19610	23820	28131	33289	38225	42827	48353	52796	56207	60949	66460	71621	76689	
3729	8582	14435	19797	23836	28168	33333	38280	42863	48586	52946	56326	61024	66705	71673	76782	
3834	8820	14586	19800	23841	28182	33370	38304	42886	48594	53004	56439	61028	66742	71903	76924	
3931	8875	14764	19805	23947	28501	33430	38370	43247	48711	53086	56441	61186	66766	72157	77073	
4158	9099	14863	19819	24064	28507	33563	38427	43352	48719	53142	56448	61250	66850	72186	77153	
4290	9305	14972	19841	24198	28802	33766	38429	43572	48725	53153	56523	61370	66900	72221	77273	
4392	9550	15115	19895	24332	28969	33770	38454	43656	48774	53277	56632	61419	66955	72234	77447	
4439	9561	15116	19938	24333	28991	33833	38463	43922	48854	53401	56658	61602	67026	72380	77464	
4467	10045	15129	20354	24574	29275	33899	38628	43924	48933	53443	56766	61654	67088	72544	77504	
4846	10284	15146	20575	24604	29298	34356	38762	43981	48993	53456	56799	61658	67226	72587	77545	
4866	10395	15178	20693	24682	29300	34401	38775	44013	49178	53470	56819	61664	67365	73093	77587	
5001	10408	15361	20710	24725	29337	34510	38778	44157	49430	53504	56897	61675	67540	73525	77657	
5072	10607	15763	20835	25030	29513	34515	38781	44255	49466	53506	56943	61689	67677	73632	77677	
5121	10658	15807	20887	25195	29595	34517	39219	44268	49745	53581	57093	61968	67696	73723	77715	
5256	10971	15852	21151	25202	29632	34961	39246	44272	49913	53718	57105	62307	67710	73758	77814	
5272	10973	15923	21232	25267	29879	35011	39268	44746	49932	53781	57139	62718	68046	73958	77837	
5297	11164	15992	21319	25343	29910	35113	39321	44800	49986	53829	57218	63302	68213	74065	77940	
5422	11199	16230	21465	25394	29986	35149	39457	44904	50053	54003	57482	63335	68228	74103	78093	

PENINGAVINNINGAR kr. 25.000

200	5259	8959	14687	19075	23897	29080	33202	37323	40953	46761	51758	55891	59912	65687	69293	74836
240	5267	9022	14758	19126	23907	29200	33220	37490	41300	46859	51981	55919	60039	65699	69301	74885
365	5296	9023	14870	19192	23953	29207	33373	37704	41594	46942	52210	56027	60071	65703	69427	75011
371	5417	9405	14928	19247	24112	29215	33426	37834	41597	46990	52246	56112	60113	65738	69491	75083
476	5539	9407	14940	19267	24687	29255	33479	37856	41632	47051	52284	56234	60177	66036	69528	75543
541	5672	9414	15090	19315	24842	29407	33699	37900	41720	47155	52470	56251	60352	66048	69655	75678
574	5777	9581	15201	19334	24940	29567	33821	38045	41744	47212	52554	56317	60437	66380	69665	75688
581	5786	9736	15374	19354	24968	29611	33859	38133	41795	47278	52596	56390	60440	66459	69745	75740
711	5937	9745	15409	19656	25084	29671	33957	38168	41822	47384	52597	56411	60590	66554	69766	75754
898	6112	10008	15491	20052	25096	29720	34154	38254	41837	47458	52748	56536	60986	66573	69853	75815
1063	6146	10025	15506	20131	25145	29772	34557	38301	41847	47506	52853	56579	61020	66682	69905	75955
1472	6332	10081	15696	20135	25213	29944	34700	38426	41850	47527	53162	56641	61090	66687	70086	75983
1537	6340	10237	15761	20205	25370	30057	34720	38461	41852	47536	53177	56692	61142	66858	70120	76294
1750	6436	10268	15818	20283	25429	30098	34730	38482	41956	47573	53194	56837	61323	67073	70227	76739
1853	6475	10300	16013	20479	25439	30322	34833	38535	42376	47594	53231	56852	61346	67090	70236	76849
1862	6557	10355	16108	20532	25798	30569	34897	38540	42573	47627	53243	56997	61377	67142	70354	76864
1957	6644	10557	16184	20534	25815	30602	34946	38549	42597	47651	53249	57018	61461	67275	70500	76932
2264	6804	10688	16200	20568	25953	30664	34977	38599	42716	47672	53292	57023	61566	67351	70708	77129
2281	6822	10869	16242	20667	25962	30720	34993	38635	42924	47690	53327	57133	61690	67382	70774	77133
2415	6925	11033	16292	20974	26021	30841	35265	38777	42967	47745	53331	57137	61813	67427	70816	77216
2680	6944	11036	16382	21139	26085	30911	35306	38878	43114	47787	53380	57255	61908	67433	70819	77410
2694	6978	11104	16384	21143	26284	30912	35547	38884	43186	47866	53740	57277	62124	67444	70944	77440
2788	6982	11127	16389	21207	26286	31013	35555	38982	43303	48044	54025	57361	62275	67460	71137	77444
2833	7001	11518	16427	21353	26399	31014	35721	39163	43518	48131	54081	57375	62337	67525	71162	77479
2888	7041	11600	16717	21363	26405	31015	35723	39193	43671	48151	54198	57525	62501	67743	71207	77647
2891	7078	11642	16793	21586	26439	31080	35774	39257	43775	48347	54262	57630	62892	67745	71386	77718
2958	7122	11651	16950	21711	26457	31262	35800	39282	43962	48842	54265	57661	63295	67904	71418	77750
3050	7172	11828	17077	21761	26478	31331	35845	39389	44105	48905	54331	57815	63507	67934	71736	77818
3189	7258	12258	17344	21779	26519	31333	35855	39417	44152	49127	54377	57850	63606	67964	71764	77878
3206	7277	12270	17391	22014	26583	31351	35942	39750	44191	49267	54420	57933	63996	68221	71890	77968
3271	7326	12288	17443	22365	26846	31388	35952	39860	44317	49282	54453	57964	64314	68273	71925	78235
3370	7409	12346	17553	22492	26999	31421	35956	39888	44655	49339	54488	58040	64455	68324	72217	78296
3380	7519	12567	17610	22605	27177	31422	35976	39953	44826	49387	54494	58276	64552	68385	72336	78396
3417	7559	12640	17692	22666	27310	31600	36010	39966	45344	49499	54513	58446	64581	68400	73104	78517
3584	7765	12721	17816	22673	27343	31781	36358	39977	45416	49718	54517	58475	64592	68467	73148	78698
3619	7939	12799	18036	22896	27356	31822	36417	40026	45438	49758	54603	58594	64659	68575	73169	78764
3636	7969	12880	18048	22906	27439	32045	36574	40085	45500	50039	54614	58600	64810	68703	73172	78768
3692	8110	12907	18050	23013	27598	32051	36599	40087	45501	50164	54630	58681	64952	68724	73181	78792
3988	8351	13123	18136	23046	27784	32090	36636	40195	45518	50181	54856	58728	64962	68740	73284	78908
4060	8388	13327	18273	23074	27786	32377	36664	40371	45570	50347	54859	58804	65268	68756	73826	78961
4071	8418	13349	18305	23096	27989	32490	36744	40510	45674	50453	54998	59215	65426	68831	73947	79021
4081	8432	13354	18319	23188	28324	32528	36823	40525	45772	50593	55204	59250	65445	68907	74026	79030
4320	8555	13514	18427	23205	28386	32530	36880	40528	45838	50622	55211	59350	65487	68957	74145	79105
4797	8659	13629	18514	23334	28403	32694	36912	40552	46213	50883	55231	59407	65524	68992	74191	79539
4819	8692	13963	18547	23385	28545	32783	36951	40625	46391	51081	55313	59468	65544	69021	74229	79785
4833	8712	14009	18583	23443	28770	32953	36976	40666	46415	51204	55378	59512	65548	69032	74335	79856
5000	8765	14016	18947	23623	28838	32980	37121	40783	46501	51279	55403	59532	65556	69055	74360	79876
5050	8927	14084	19011	23672	28995	33086	37139	40824	46568	51572	55462	59752	65562	69173	74507	79983
5151	8937	14559	19013	23768	29021	33121	37200	40932	46687	51681	55890	59785	65609	69259	74709	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

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

Afgreiðsla vinninga hefst þann 21. október 2019
Birt án ábyrgðar um prentvillur

BÍÓ

Enginn veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur og geðheilsan er kannski hið helga Gral sem auðveldara er að tapa en finna?

Geggjaðar bíómyndir í tilefni dagsins

Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn er í dag en allt frá því að Alþjóðasamtökum um geðheilsu, World Federation for Mental Health, héldu daginn fyrst þann 10. október 1992 hefur hann verið notaður víða um heim til þess að vekja athygli á geðheilbrigðismálum, fræða almenning um geðrækt og geðsjúkdóma og sporna gegn fordómum í garð geðsjúkra.

Geðheilbrigðisdagurinn er því dagur allra eins og þau samtök sem að honum standa benda á og í ár er markmið dagsins um allan heim að vekja athygli á mikilvægi sjálfsvígsforvarna og gildi forvarnastarfs og stuðnings við fólk sem þarf á fjölþættri aðstoð að halda til að komast í gegnum erfiðleika á lífsleiðinni.

Alls staðar, á öllum tímum, þar sem er fólk eru alltaf einhverjir sem eiga um sárt að binda andlega þannig að geðsjúkdómar koma ítrekað við sögu í kvikmyndum, bæði sem viðfangsefni auk þess sem framlag listafólks í geðrænum vanda verður aldrei ofmetið þótt það beri stundum harm sinn í hljóði þar til það er of seint.

Robin heitinn Williams er nærtækt og sorglegt dæmi um þetta en á meðan hann reytti af sér brandara og fór á kostum í kvikmyndum þjáðist hann innra með sér. Þekktastur fyrir gamanleik túlkaði hann í The Fisher King hugarvíl manns sem sagði skilið við raunveruleikann eftir að hafa orðið fyrir hræðilegu áfalli. Í tilefni dagsins er tilvalið að slást í för með hinum heimilislausa Parry sem reikar um götur New York í leit að hinu helga Grali. – þþ

One Flew Over the Cuckoo's Nest

Stálin stinn mætast í Jack Nicholson og Louise Fletcher, vistmanni og hjúkrunarfræðingi, á geðsjúkrahúsi á tímum þar sem fordómar í garð geðveikra grasseruðu. Dásamlega gráglettin saga um baráttu einstaklingsins gegn kerfinu.

As Good as It Gets

Jack Nicholson krækti sér í Óskarsverðlaun fyrir yfirdrifinn leik á þunglyndri mannafælu sem kemst að því að samneyti við annað fólk er ein besta lækningin við andans meinum.

What About Bob?

Bill Murray og Richard Dreyfuss fara hamförum sem skjólstæðingur og geðlæknir í þessari bráðfyndnu mynd um hinn fjölþæfna Bob sem er með hjartað á réttum stað. Ólíkt lækninum sem túlka má sem fulltrúa skilningslauss kerfisins.

Joaquin Phoenix túlkar hinn misheppnaða Arthur Fleck með látbragði og hreyfingum þannig að hann passar fullkomlega inn í drungalegan raunveruleika myndarinnar.

Realískur Jóker veldur uppnámi, deilum og usla

KVIKMYNDIR

Joker

★★★½

Leikstjórn: Todd Phillips
Aðalhlutverk: Joaquin Phoenix, Zazie Beetz, Robert De Niro

Í kvikmyndinni Joker fá áhorfendur að kynnast upprunasögu Jókersins, illmennisins sem hefur gert Leðurblökumanninum lífið leitt allar götur síðan hann birtist fyrst í Batman-myndasögunum 1940. Leðurblökumaðurinn er þó fjarri góðu gamni að þessu sinni og í hans stað berst Jókerinn við raunveruleikann, ömurlegar aðstæður og eigin geðsjúkdóma.

Arthur Fleck er misheppnaður og furðulegur grínisti sem jafnframt vinnur fyrir sér sem trúður í hlutastarfi. Lífið hefur aldrei verið dans á rósum hjá Fleck og í sögunni sem sögð er í Joker getur vont lengi versnað og röð óheppilegra atvika sem koma sérlega illa við Fleck verður til þess að honum er svo gott sem úthýst úr samfélaginu.

Joaquin Phoenix fer með hlutverk hins misheppnaða Flecks sem hann túlkar ekki síst með líkamanum og hreyfingum þannig að hann passar fullkomlega inn í þann drungalega raunveruleika sem hér er lagt upp með að skapa á hvíta tjaldinu.

Phoenix skilar Jókernum með miklum sóma og eflist með hverjum ramma þar sem hann sækir styrk sinn ekki síst í einstaka tónlist Hildar Guðnadóttur sem segja má að sé hér í öðru aðalhlutverki myndarinnar og ég efast um að annað eins samspil aðalleikara og tónskálds hafi nokkurn tímann áður sést í kvikmynd.

Þungur tónn Hildar gefur taktinn fyrir horaðan líkama og einkennilegar hreyfingar Phoenix þannig að saman skapa þau hinn realíska Jóker. Lagið Subway er einstakt og ekki þarf að koma neinum á óvart þótt bæði, leikarinn og kvikmyndatónskáldið, verði áberandi þegar verðlaunavertíðin hefst í vetur.

Veikleikar myndarinnar liggja einna helst í handritinu en vendingarnar í lífi Flecks eiga til að verða fyrirsjáanlegar í þessari upprunasögu eins alræmdasta illmennis dægurmenningarsögunnar.

Jókerinn lendir í atburðarás þar sem hann virkar því miður oft sem farþegi frekar en gerandi í sögunni, ólíkt því sem við höfum átt að venjast þar sem þessi dáði brjálæðingur er annars vegar. Röð atburðanna virkar þannig á mann eins og farið hafi verið eftir nákvæmum gátlista yfir ómissandi atriði á vegferð Flecks frá mislukkuðum trúði yfir í Jókerinn.

> **Í MYNDINNI ER Í RAUN REYNT AÐ ÞÓKNAST ÖLLUM, AÐDÁENDUM LEÐURBLÖKUMANNSINS EN LÍKA ÖLLUM HINUM.**

Þá má spyrja sig hvort örfáar tengingar við sögu Leðurblökumannsins hefðu ekki mátt missa sín á því realíska sögusviði sem mótað er í myndinni. Eins einkennilega og það kann að hljóma þá er hér lagt upp með raunsæja sýn á uppruna Jókersins; hvernig fjöldamorðingi verður að fjöldamorðingja sem er um leið teiknimyndaskúrkur. Í myndinni er í raun reynt að þóknast öllum, aðdáendum Leðurblökumannsins en líka öllum hinum. Óskandi hefði verið að aðeins önnur hvor leiðin hefði verið valin.

Oddur Ævar Gunnarsson

NIÐURSTAÐA: Þrátt fyrir fyrirsjáanlegt handrit gera meistarataktar Joaquins Phoenix og Hildar Guðnadóttur Joker að eftirminnilegri mynd sem geldur fyrir tilraunir til þess að þóknast sem flestum.

Miklar vonir bundnar við Íra Scorseses

The Irishman, nýjasta mynd Martins Scorsese, var frumsýnd á New York Film Festival á dögunum. Myndin fór vægast sagt vel í áhorfendur og gagnrýnendur keppast við að ausa hana lofi.

Kannski ekki von á öðru þar sem Scorsese dregur hér fram stóru byssurnar og teflir fram mafíumyndagoðsögnunum Robert De Niro og Joe Pesci, sem hafa sett sterkan svip á margar af þekktustu myndum hans. Al Pacino er einnig mættur til leiks en hann og De Niro léku báðir í snilldinni The Godfather Part II.

Pesci snýr hér aftur fyrir Scorsese eftir að hafa verið sestur í helgan stein á Hollywood-eftirlaunum. Hann var til dæmis á árum áður frábær hjá Scorsese í Raging Bull, The Casino og Goodfellas ásamt De Niro sem var lykilmaður hjá Scorsese þar til Leonardo DiCaprio tók við keflinu.

The Irishman var ekki auðveld í fæðingu hjá Scorsese en það tók hann tólf ár að fá einhvern til þess að fjármagna gerð hennar. Kvikmyndin, sem er byggð á sannsögulegum atburðum í tengslum við hvarfið á verkalýðsforingjanum gerspillta Jimmy Hoffa, er rúmir þrír tímar að lengd og ekkert var til sparað við gerð hennar. Þegar upp var staðið var það Netflix sem samþykkti að fjármagna þennan stórvirkisdraum Scorseses en streymisveitan hefur að undanförnu komið að framleiðslu hverrar stórmyndarinnar á fætur annarri. Til dæmis The King, The Laundromat að ógleymdri Roma sem gerði mikla lukku í fyrra.

Martin Scorsese.

Írinn verður því einungis í stuttan tíma í bíóhúsum í Bandaríkjunum en verður síðan aðgengileg á Netflix. Skiptar skoðanir eru á þessum umsvifum efnisveitunnar þar sem mörgum finnst að stórvirki sem þetta eigi heima á breiðtjaldi þar sem fagurfræðin og hvert smáatriði fái að njóta sín.

Pirringurinn nú er bergmál af því sama og heyrðist víða þegar Roma var sýnd á Netflix en hún þótti framúrskarandi í sinni fagurfræði og endaði með tíu Óskarsverðlaunatilnefningar.

De Niro, Pacino og Pesci eru allir taldir eiga möguleika á Óskarstilnefningu fyrir Írann og alls ekki ólíklegt að Scorsese sjálfur hljóti eina slíka enda eru allir þessir herramenn alvanir slíkum tilnefningum þótt misvel hafi gengið að landa verðlaununum. – ekb

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Ný uppskera!

Íslenskt
Lambakjöt

219 kr./kg

Íslenskar kartöflur
Gullauga eða rauðar, í lausu

798 kr./kg

KS Súpukjöt
Frosið, 2019 slátrun

Réttur mánaðarins

1.998 kr./stk.

Bónus Lambakjöt í karrý
1 kg - Verð áður 2.298 kr.

Foreldað
Aðeins að hita

Sparaðu tíma og fyrirhöfn

1.598 kr./stk.

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 5 tegundir

120 hylki

2.679 kr./gl.

Protis Kollagen
120 hylki

240 hylki

3.298 kr./gl.

Protis Liðir
240 hylki

Nýtt í Bónus!

98 kr./500 ml

UpGrade Íþróttadrykkur
500 ml, 4 teg.

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 13. október eða meðan birgðir endast.

DAGSKRÁIN á Hringbraut

Seinni hluti

JÓN ÓTTAR — sagan öll

í MANNAMÁLI á Hringbraut í kvöld

Ný þáttaröð af sívinsælum viðtalsþáttum **Sigmundar Ernis** alltaf á fimmtudögum. Seinni hluti viðtals við **Jón Óttar Ragnarsson**, manninn sem breytti sjónvarpssögu landsmanna – og bylti þar öllu, er á dagskrá í **kvöld kl. 20.00**

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

Fylgstu með!

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

12.30 Kastljós
12.45 Menningin
12.55 Krónikan
13.55 HM í fimleikum Bein útsending frá heimsmeistaramótinu í fimleikum í Þýskalandi. Allt fremsta fimleikafólk heims mætir til leiks og RÚV sýnir beint frá öllum keppnisdögunum.
16.55 Milli himins og jarðar Skemmtiþáttur frá árinu 2000 í umsjón Steinunnar Ólínu Þorsteinsdóttur með tónlist, söng, dansi, gríni og gleði ásamt spaugilegri ádeilu á nútímann og okkur sjálf. Höfundur handrits ásamt Steinunni er Margrét Örnólfsdóttir. Dagskrárgerð: Egill Eðvarðsson. e.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargardýr
18.29 Anna og vélmennin Anna er 11 ára uppfinningastelpa sem býr til alls konar vélmenni og gerir skemmtilegar tilraunir. Hún lendir í mörgum ævintýrum með vinum sínum þegar þau reyna að halda vélmennunum hennar leyndum. e.
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Heilabrot – Þunglyndi Er hægt að lækna þunglyndi með því að fara út að hlaupa og borða hollan mat? Talið er að á hverjum tíma þjáist um fjögur til sex prósent þjóðarinnar af sjúklegu þunglyndi, eða um 12 til 18 þúsund manns. Við hittum Stefán Ingvar sem samdi uppistand um tilraunir sínar til að svipta sig lífi, ræðum við sálfræðing og kíkjum í boltaland með nokkrum þunglyndissjúklingum.
20.35 Uppáhaldsréttir Nadiyu
21.10 Scott og Bailey
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Kynlífsfræðingarnir Fjórða þáttaröðin um William Masters og Virginiu Johnson sem voru frumkvöðlar á sviði kynlífsrannsókna. Aðalhlutverk leika Michael Sheen, Lizzy Caplan og Caitlin FitzGerald. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.20 Pabbahelgar Karen, gift þriggja barna móður, grunar að eiginmaðurinn sé henni ótrúr og fer í örvæntingu sinni ótroðnar slóðir í leit að sannleikanum.
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.25 Shriners Hospitals for Children Open Útsending frá Shriners Hospitals for Children Open á PGA mótaröðinni.
10.25 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
11.15 Solheim Cup 2019 Útsending frá lokadegi Solheim Cup.
16.20 Shell Houston Open Útsending frá lokadegi Shell Houston Open á PGA mótaröðinni.
18.35 Inside the PGA Tour Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni í golfi.
19.00 Houston Open Bein útsending frá Houston Open á PGA mótaröðinni.
23.00 Golfing World
23.50 Inside the PGA Tour

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Late Late Show
09.30 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Man with a Plan
14.15 The Voice US
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Late Late Show
19.00 America's Funniest Home Videos
19.20 Making History
19.45 Single Parents
20.10 Ást
20.45 The Loudest Voice
21.40 The Passage
22.25 In the Dark
23.10 The Code
23.55 The Late Late Show
00.40 NCIS
01.25 Billions
02.25 The Handmaid's Tale
03.20 Black Monday
03.50 SMILF
04.20 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Á tónsviðinu
15.00 Fréttir
15.03 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp UngRÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sinfóníukvöld. Á leið í tónleikasal
19.27 Sinfóníutónleikar
20.15 Umfjöllun í hléi
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.00 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.05 Going in Style
13.45 Fly Away Home
15.30 Ordinary World
17.00 Going in Style
18.40 Fly Away Home
20.30 Ordinary World
22.00 Kong. Skull Island
00.00 Rampage
01.45 Don't Think Twice
03.15 Kong. Skull Island

STÖÐ 2

07.00 Two and a Half Men
07.25 Friends
07.45 Gilmore Girls
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Great News
10.00 Besti vinur mannsins
10.30 My Babies Life. Who Decides?
11.20 Grand Desings. House of the Year
12.10 Heimsókn
12.35 Nágrannar
13.00 Mary Shelley
15.00 Daphne & Velma
16.15 Friends
16.35 Stelpurnar
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Næturvaktin Sérstakur þáttur af Næturvaktinni með broti af því besta úr þáttaröðinni.
19.50 Veður
19.55 Fresh Off The Boat
20.20 Masterchef USA
21.05 Góðir landsmenn
21.35 Mr. Mercedes
22.25 Alex
23.10 Warrior
00.00 Deep Water
00.50 Beforeigners
01.35 Manifest
02.20 Manifest
03.05 Mary Shelley

STÖÐ 3

19.15 Two and a Half Men
19.40 The Big Bang Theory
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 Strákarnir
21.20 Underground
22.05 Réttur
22.50 Barry
23.25 Famous In love
00.10 American Dad
00.35 Two and a Half Men
01.00 The Big Bang Theory
01.20 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.25 ÍR - Stjarnan
09.55 Football League Show
10.25 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
10.50 Oakland Raiders - Chicago Bears
13.10 Fréttaþáttur Undankeppni EM 2020
13.40 Valur - Snæfell
15.20 Haukar - FH
16.50 Seinni bylgjan
18.20 Grindavík - Keflavík Bein útsending frá leik í Dominos deild karla.
20.00 Njarðvík - Tindastóll Bein útsending frá leik í Dominos deild karla.
22.40 NBA Rising
23.05 Holland - Norður-Írland

STÖÐ 2 SPORT 2

18.35 Holland - Norður-Írland Bein útsending frá leik Hollands og Norður-Írlands í Undankeppni EM 2020.
20.45 Undankeppni EM - Mörkin

STÖÐ 2 SPORT 3

18.35 Króatía - Ungverjaland Bein útsending frá leik í Undankeppni EM 2020.

ÚTVARP

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

GRÆJAÐU ÞIG FYRIR VETURINN!

Frábært úrval af úlpum fyrir alla fjölskylduna og sportfatnaði karla á **20% afslætti** 9. - 14. október*

20% AFSLÁTTUR

ÚTILÍF
síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Lára rekur Súkkulaðisetrið Andagift ásamt þeim Tinnu Sverrisdóttur og Signýju Leifsdóttur undir slagorðunum sjálfsmildi og sjálfsást sem þær iðka sjálfar alla daga. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Leitaði aftur í rótina

Tónlistarkonan **Lára Rúnarsdóttir** varð 37 ára í síðustu viku og gaf þá út plötuna Rótina sem hún segir afrakstur þess að hafa gramsað í sjálfri sér og að platan marki á sama tíma uppgjör og nýtt upphaf.

Mér fannst mikilvægt að platan ætti sama fæðingardag og ég eftir þriggja ára meðgöngu og sköpunarvinnu. Rótin er á sama tíma uppgjör og nýtt upphaf en uppgjörið felst í því að gera hlutina algjörlega á eigin forsendum. Fara aftur í rótina, kjarnann og sköpunina sem er áreynslulaus og kemur af sjálfu sér. Lögin á plötunni voru aldrei samin eða sköpuð í pressu. Hvorki tímapressu né pressu á að þurfa að vera eitt eða neitt eða enda á einn eða annan hátt. Þess vegna fengu allir upprunalegu textarnir að halda sér nánast eins og þeir fæddust. Uppgjörið felst líka í því að allt sem ég geri frá og með Rótinni í tónlist, hvort heldur sem er að mæta í viðtöl eða koma fram, er líka á mínum eigin forsendum með það að markmiði að næra og gefa mér og öðrum.“

Þurfti að setja pásu á femíniskan aktífisma

Lára hefur talað opinskátt um að hafa þurft að breyta virkilega til eftir að hafa upplifað kulnun í starfi árið 2017. „Þá var ég verkefnastjóri í kynjuðum fjármálum hjá Reykjavíkurborg og formaður KÍTÓN, félags kvenna í tónlist. Ég vann yfir mig og var að sinna verkefnum sem tóku á mig. Mannréttindi skipta mig miklu máli og mér fannst oft erfitt að berjast fyrir einhverju sem mér þótti svo sjálfsagður hlutur, að opinberu fjármagni sé varið þannig að allir vaxi og að konur þurfi ekki að upplifa fordóma í starfi sem þær brenna fyrir. Ég þurfti að setja pásu á femíniskan aktífisma á þessum tíma og gera eitthvað allt annað.“ Lára segir vel ganga að halda nýjum takti þó það geti tekið á. „Ég hef verið í fullu starfi við að gramsa í sjálfri mér, fara í gegnum lag fyrir lag, skoða hvað þarf að vinna með, hvað ég þarf aðstoð með, hvar ég get beðið um leiðsögn og stuðning. Hvar ég þarf að treysta á sjálfa mig. En mikilvægast af öllu hvar ég dett í gremju, samanburð og gagnrýni á sjálfa mig og aðra. Það eru tilfinningar og hugsanir sem ég hef ekkert með að gera,“ segir Lára.

Sjálfsmildi og sjálfsást

Lára segir að eftir að hún lenti á vegg hafi hún farið að skoða hvað það væri í raun sem hún þyrfti á að halda og segist fegin því að hafa mætt fullum skilningi eiginmannsins á því að þurfa að taka sér tíma. „Ég er í raun enn tveimur árum síðar að taka mér tíma og tel það algjörlega það mikilvægasta sem við getum gert fyrir okkur.“ Á þessum tíma segist Lára hafa kynnst seremónísku kakói og Tinnu Sverrisdóttur sem síðar varð meðeigandi hennar að Súkkulaðisetrinu Andagift, fyrirtæki sem þær reka ásamt Signýju Leifsdóttur. „Slagorðin okkar eru sjálfsmildi og sjálfsást. En það er það sem við iðkum alla daga. Æfum okkur í að bera virðingu fyrir okkur sjálfum, finna virðið okkar. Virða líkamann og allt sem hann gerir og hefur að geyma. Við förum líka í dýpri vinnu við að skoða mynstrin okkar, hugsanir og tilfinningar. Minna okkur á að við erum ekki hugsanir okkar og tilfinningar. Andagift er griðastaður þar sem við mætum okkur sjálfum og öðrum nákvæmlega þar sem við erum. Við þurfum ekki að bera grímurnar okkar, hlutverk og varnir inni í þeim griðastað. Við leyfum okkur að vera auðmjúk og hrá. Við höldum námskeið, opna tíma daglega með hugleiðslu og tónheilun og retreat bæði hér heima og erlendis. Í öllu sem við gerum bjóðum við upp á seremóníal kakó sem er stútfullt af andoxunarefnum og magnesíumi og hjálpar okkur dýpra inn í slökun.“

> EN MIKILVÆGAST AF ÖLLU HVAR ÉG DETT Í GREMJU, SAMANBURÐ OG GAGNRÝNI Á SJÁLFA MIG OG AÐRA. ÞAÐ ERU TILFINNINGAR OG HUGSANIR SEM ÉG HEF EKKERT MEÐ AÐ GERA.

Ég er forréttindakona

Lára er komin af tónlistarfólki og segir tónlistina innbyggða í gen hennar. „Afi og amma voru lagahöfundar og foreldrar mínir eru listafólk. Ég byrjaði 10 ára að semja ljóð og lesa þau upphátt í stofunni heima. Ég fékk að velja mér hljóðfæri og lærði fyrst á blokkflautu, síðan á píanó í átta ár og svo klassískan söng. Ég er forréttindakona og geri mér grein fyrir því að ekki hafa allir svona ríkan aðgang að námi sem þessu en ég bý að þessu alla ævi. Þegar ég svo var 19 ára keypti ég mér gítar og leigði mér DVD-kennsludiska í gítarleik. Ég æfði mig heilu og hálfu dagana og samdi fyrstu plötuna mína á gítar það ár.“ Lára starfar jafnframt sem tónheilari og segist þannig tengjast sköpunarkrafti sínum á mjög heilandi hátt. „Ég myndi líka segja að tónlist sé mín heilun, bæði að hlusta á hana, losa um tilfinningar í gegnum texta og að búa til fallegar melódíur.“

Fékk ung niðurrífandi gagnrýni

Lára segist í gegnum tíðina margoft hafa ætlað að hætta í tónlistarbransanum enda sé hann krefjandi. „Hann byggir oft á samanburði og samkeppni sem er umhverfi sem ég þrífst illa í. Ég var mjög ung þegar ég byrjaði að gefa út plötur og þurfti að lesa gagnrýni sem einkenndist af niðurrifi. Það hafði mjög mikil áhrif á sjálfsmynd mína. Mér var kennt snemma að segja já við öllum tilboðum og verkefnum, jafnvel þótt það gæfi mér ekkert. Ég man eftir stundinni þar sem ég stóð á nærfötunum í bakherbergi skemmtistaðarins Nasa þar sem ég átti að stíga á svið sem dansari með tónlistarkonunni Peaches. Umboðsmaðurinn minn taldi það mjög gott fyrir feril minn og tengslanetið. Þá sagði ég „stopp – hvaða vitleysa er þetta?““

Lára hefur þó alltaf snúið aftur í tónlistina enda er hún stór partur af henni. „Hún kemur frá hjartanu. Ég vil segja satt og gefa af mér. Ég vil geta starfað í tónlistarbransanum í sama hráleika og heiðarleika og ég starfa í Andagift og ég veit að það er undir mér komið. Rótin minnir mig á það.“ Lára segir tónlist plötunnar rólega, fallega og hlýja. „Hljóðheimurinn er töfrandi og spennandi. Plötuna vann ég með Sóleyju Stefáns og Alberti Finnboga og þau eiga stóran part af hljóðheimi hennar en allt ferlið var mjög áreynslulaust og gott.“

Lára verður með útgáfutónleika í Bæjarbíói Hafnarfirði þann 31. október næstkomandi.

bjork@frettabladid.is

BIOEFFECT

NÝJAR
VÖRUR

KYNNINGARDAGAR
10.-13.OKTÓBER

20% AFSLÁTTUR AF BIOEFFECT VÖRUM

Hámarkaðu EGF áhrifin

Við kynnum tvær spennandi nýjungar frá BIOEFFECT: EGF Essence, nærandi andlitsvatn sem eykur raka og undirbýr húðina fyrir serum, og Imprinting Hydrogel Mask, rakagefandi gelmaski sem er sérstaklega hannaður til að hámarka áhrif EGF seruma. EGF er einn mikilvægasti frumuvaki húðarinnar og viðheldur unglegri, heilbrigðri og þéttri húð.

@BIOEFFECTOFFICIAL | BIOEFFECT.COM
FÆST Í VERSLUNUM LYFJA & HEILSU KRINGLUNNI OG GLERÁRTORGI AKUREYRI

BORN FROM **SCIENCE**
MADE IN **ICELAND**

www.lyfogheilsa.is

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Eigendurnir Skjöldur og Kormákur ásamt Gunnari Hilmarssyni aðalhönnuði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Samstarf tveggja kanóna

Í dag verður kynnt samstarf Kormáks & Skjaldar og 66°Norður. Um er að ræða jakka þar sem stílbrigði beggja framleiðenda mætast.

Í dag verður tilkynnt um samstarf tveggja kanóna í íslenskri fatahönnun, Kormáks & Skjaldar og 66°Norður. Um er að ræða nýja útfærslu af jakkanum Öxi, en hún er tileinkuð íslenskum hestamönnum. Jakkinn er hluti af reiðfatalínu Kormáks & Skjaldar sem er væntanleg í verslanir þeirra. Öxi jakkinn hentar frábærlega í almenna útivist, dagsdaglega og ekki síður í reiðmennsku líkt og margar flíkur sem 66°Norður hefur framleitt síðustu áratugi. Jakkinn kemur í kvenmanns- og karlmannssniði, hvort um sig í tveimur útgáfum.

Byrjuðu í notuðum fötum

„Við reyndum að láta þeirra stíl og útlit mæta okkar í jakkanum. Við förum þá leið að gera tvíd-print-útgáfu af jakka frá þeim, til að tengja ólíka stíla fyrirtækjanna saman. Jakkinn er svo hluti af miklu stærra verkefni hjá okkur,“ segir Gunnar Hilmarsson, yfirhönnuður Kormáks & Skjaldar.

Kormákur & Skjöldur eru vanalega með frekar stórar línur, bæði karl- og kvenmannsfatnað.

„Við byrjuðum fyrir alvöru að framleiða okkar eigin línur árið 2010,“ segir Kormákur Geirharðsson, annar eigandi verslunarinnar.

„Við byrjuðum á sínum tíma með notuð föt fyrir tuttugu árum í kjallara hérna á Hverfisgötu,“ segir Skjöldur Sigurjónsson, hinn helmingur tvíeykisins.

„Aðalástæðan fyrir því að við förum að framleiða sjálfir var sú að við fundum ekki það sem okkur langaði að selja. Neyðin kennir naktri konu að spinna,“ segir Kormákur.

Ekki bara fyrir hestafólk

Eins og áður sagði heitir nýjasta línan Reiðklæði.

„Þetta er reiðfatnaður en ekki endilega bara til að fara á hestbak í, þú getur klæðst þessu líka dagsdaglega,“ segir Skjöldur.

Kormákur segist alltaf hafa litið á þetta fyrst og fremst sem útivistarfatnað.

„Þetta passar vel við hesta en líka allt eins til að fara út að ganga með hundinn,“ bætir Skjöldur við.

„Þetta snýst kannski smá um að ramma inn ákveðna menningu, eins og þeir segja þá getur þetta allt eins verið notað í veiðar eða hvað sem er,“ segir Gunnar, en hann segir reiðtenginguna fyrst og fremst lýsa stílnum á fatnaðinum.

„Sumt af þessu getur maður notað sem jakkaföt dagsdaglega,“ segir Kormákur.

Fyrir íslenskt veðurfar

Kormákur segir að fatnaðurinn sem þeir framleiða henti sérstaklega vel fyrir íslenskt veðurfar.

„Fólk sem er að koma til okkar talar sérstaklega um hvað þeim finnst hentugt að geta klæðst þessu allt árið, þetta eru þannig efni,“ bætir hann við.

„Svo leggjum við upp úr því að vera með mjög vönduð efni og að gera föt sem endast, þannig að það spornar gegn sóun. Þá kaupir fólk sér aðeins dýrara en flíkin nýtist mun lengur og vinnan á bak við hana er vönduð,“ segir Skjöldur.

Örfá eintök í boði

Gunnar segir að tilurð samstarfsins hafi verið skemmtileg og það hafi gengið einstaklega fyrir sig.

„66°Norður er náttúrulega leiðandi í gerð útivistarfatnaðar og mikið notað af hestafólki. Okkur langaði líka að finna leiðina frá okkar útliti yfir í þeirra og mæta því í miðjunni. Það var skemmtilegt ferli. Þótt fyrirtækin séu ólík þá eiga þau margt sameiginlegt, þau ganga bæði út frá svipuðum hugsjónum með sögu, nýtingu og gæði,“ segir Gunnar.

„Þau voru nú þegar að hugsa um að endurvekja reiðlínuna sína, þannig að þetta gekk mjög fljótt saman og var gott samstarf. En jakkinn var ekki framleiddur í mörgum eintökum, svo fólk verður að drífa sig og kaupa hann,“ segir Kormákur léttur og þeir hlæja allir þrír.

Samstarfið verður kynnt og jakkinn fer í sölu klukkan 17.00 í verslun 66°Norður við Laugaveg.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

BYKO
Krono Original
High Quality
THE BLUE ANGEL
25% afsláttur af öllu parketi
25% afsláttur af öllum ljósum
25% afsláttur af öllum flísum
GJØCO
Umhverfisvottuð málning
20% afsláttur af allri GJØCO málningu
VEGG 10
INTERIØR
Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.
Tilboð gilda til 23. október eða á meðan birgðir endast.
20% afsláttur af öllum járnhillum
25% afsláttur af öllum heimilis áltröppum
30% afsláttur af öllum rúðuþurrkum
Skoðaðu tilboðin á netinu
Framkvæmdagleði
Klárum verkið saman!
Nýtt blað á byko.is
Viðskiptavinir athugið
Lokað á Akureyri á laugardag vegna vöru-talningar
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN
Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versla á byko.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Benedikts Bóasar Hinrikssonar

Skammdegið og stuð

Haustið er komið eftir dásamlegt sumar. Það var eiginlega engin ástæða til að tuða í sumar. Veðrið var þannig að það bara bauð ekki upp á gott tuð.

Mér var alveg sama hvað stjórnmálamenn gerðu. Að WOW færi á húrrandi hausinn, að einhver seðlabankakona hefði fengið styrk frá okkur skattborgurum til að fara í nám og að málahali lögreglunnar hefði aldrei verið lengri.

Þetta bara vék fyrir ísköldum með sólina beint á skallann. Dásamlegt.

En nú er haustið komið og nú er mér ekki lengur sama. Veðrið hefur þessi áhrif, vindurinn og lækkandi hitastig. Lagerinn hefur vikið fyrir IPA eða Stout. Nú sest maður niður og pælir í hvað pólitíkusar gera og segja og þar er nú af nægu að taka.

En að láta forsætisráðherra gráta. Það fannst mér að fara yfir strikið. Það fannst mér bara ljótt. Og hvernig liðsfélagar Katrínar Jakobsdóttur hafa bara ekkert komið henni til aðstoðar fannst mér enn verra.

Að vera í liði þýðir að þú bakkar liðsfélagann þinn upp. Alveg sama hvað. Stundum klikkar viðkomandi liðsfélagi en þá er það liðsins að koma viðkomandi til bjargar.

Og það var vont að sjá Katrínu standa aleina fyrir framan alla og fá ekki stuðning liðsins síns. „… óhætt að segja að hún hafi verið ein í liði í umræðum kvöldsins,“ skrifaði minn góði félagi Kolbeinn Tumi í frétt sinni.

Vinstri grænir sýndu þarna lélegt fordæmi. Að bakka formanninn sinn ekki betur upp fannst mér ömurlegt að horfa á. Þetta er lið sem ég væri ekki til í að ganga til liðs við.