FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
244. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR
— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* —
ÞRIÐJUDAGUR 17. OKTÓBER 2017

Hafist var handa í gær við að grisja grenitré úr lundi milli Skaftahlíðar og Miklubrautar. Að þessu sinni er verið að fella og fjarlægja um sjötíu tré sem farin eru að láta á sjá. Það voru frískir krakkar í unglingavinnunni sem fyrir hálfri öld vörðu sumrinu sínu við að planta trjánum sem skýlt hafa íbúum Skaftahlíðar fyrir veðri, vindum og umferðarnið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Viðreisn er inni en Flokkur fólksins úti

Flokkur fólksins fengi ekki kjörna þingmenn ef kosið væri nú. Viðreisn fengi hins vegar kjörna menn. Miðflokkurinn, Samfylkingin og Píratar eru jafnstór í nýrri könnun.

STJÓRNMÁL Viðreisn myndi fá þrjá menn kjörna á þing ef niðurstöður kosninga yrðu í samræmi við nýja skoðanakönnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis.

Flokkur fólksins tapar hins vegar fylgi milli kannana og myndi ekki fá kjörna menn.

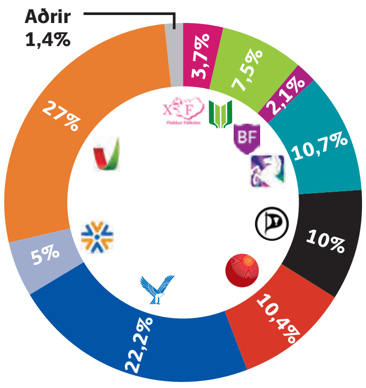
Samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar er VG stærstur, eins og í könnunum Fréttablaðsins undanfarið, með 27 prósent fylgi. Sjálfstæðisflokkurinn er með rúm 22 prósent. Það er sama fylgi og hann hefur mælst með í könnunum Fréttablaðsins síðustu tvær vikurnar. Miðflokkurinn mælist með tæplega 11 prósenta fylgi, Samfylkingin með rúmlega 10 prósent og Píratar mælast með slétt 10. Þá mælist Viðreisn með 5 prósenta fylgi, Flokkur fólksins með tæp 4 prósent og Björt framtíð með rúmlega 2 prósent

Yrðu þetta niðurstöður kosninga myndi VG fá 19 þingmenn kjörna, Sjálfstæðisflokkurinn 15, Miðflokkurinn, Samfylkingin og Píratar myndu fá sjö menn kjörna hver flokkur. Þá myndi Framsóknarflokkurinn fá fimm menn kjörna og Viðreisn þrjá menn. Þetta myndi þýða að sjö flokkar ættu fulltrúa á þingi og einungis einn möguleiki væri á myndun tveggja flokka stjórnar. Það er stjórn Sjálfstæðisflokksins og VG. Þriggja flokka stjórn yrði ekki mynduð án aðkomu VG.

Hringt var í 1.239 manns þar til náðist í 806 samkvæmt lagskiptu úrtaki 16. október. Svarhlutfallið var því 65,1 prósent. Spurt var: Hvaða lista myndir þú kjósa ef gengið yrði til þingkosninga í dag? Ef ekki fékkst svar var spurt: Hvaða flokk er líklegast að þú myndir kjósa? Ef ekki fékkst svar var spurt Er líklegra að þú myndir kjósa Sjálfstæðisflokkinn, eða einhvern annan flokk?

Alls tóku 68,8 prósent þeirra sem náðist í afstöðu til spurningarinnar. Um 9 prósent sögðust ekki kjósa eða ætla að skila auðu, 10 prósent sögðust vera óákveðin og rúmlega 12 prósent svöruðu ekki. – jhh

Könnun 16. október



Mörg þjóðþekkt á framboðslista

LÍFIÐ Nú styttist óðum í kosningar og framboðslistar eru klárir. Á þeim má finna marga þjóðþekkta einstaklinga úr ýmsum áttum.

Sem dæmi má nefna Rúrik Gíslason knattspyrnumann, Sigríði Thorlacius söngkonu, Eddu Björgvinsdóttur leikkonu og Ragnar Kjartansson listamann. – bb / sjá síðu 24

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Kári Stefánsson skrifar Sigmundi Davíð. 11

SPORT Gróttukonan Fanney Hauksdóttir varði Evrópumeistaratitil sinn í bekkpressu og stefnir á 160 kíló. 12

MENNING Skrítnir karlmenn sem ráfa um í einhvers konar tómi birtast í klippimyndum Guðmundar Thoroddsen á sýningunni Tittlingaskítur. 18

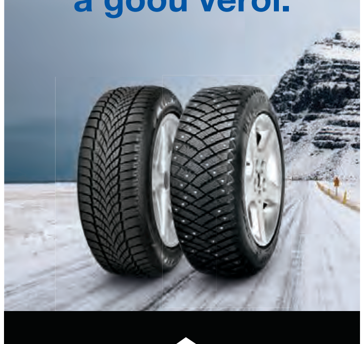
LÍFIÐ Sviðlistahópurinn Dance for Me óskar eftir að fá að sýna heima í stofu hjá fólki. 26

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
- FÓLK
- ENDURVINNSLA

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Betolvex
B-12

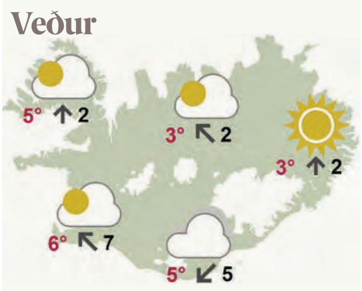
GOODYEAR
Veldu gæði og endingu, á góðu verði.



KLETTUR

AFSLÁTTARDAGAR
-20%
SÖFNUNARSTELL
HNÍFAPÖR
GLÖS
12. - 21. OKTÓBER
15% afsláttur af iittala
ÝMIS ÖNNUR TILBOÐ Í GANGI
Tékk KRISTALL
Laugavegi 178 - Sími 568 9955

Veður



Suðaustan 8 til 13 m/s í dag og þykknar upp sunnan og vestan til með lítilsháttar rigningu vestast. Hægari vindur og áfram bjartviðri fyrir norðan og austan. Í kvöld bætir síðan frekar í vindinn. SJÁ SÍÐU 16

Skoða þarf lög um barnavernd

STJÓRNSÝSLA Það er kominn tími á heildarendurskoðun barnaverndarlaga, segir Steinunn Bergmann, félagsráðgjafi og sérfræðingur hjá Barnaverndarstofu.

Núgildandi barnaverndarlög eru frá árinu 2002. Steinunn segir margt breytt. Velta þurfi fyrir sér málum á borð við verkaskiptingu ríkis og sveitarfélaga í barnaverndarstarfi. Fækka þurfi barnaverndarumdæmum, sem eru 27 í dag, og stækka þau.

„Við erum enn með mjög lítil sveitarfélög og mjög fámenn barnaverndarumdæmi sem gerir sérhæft starf erfiðara þegar kemur að sérstökum úrræðum,“ segir Steinunn. Styrkja þurfi barnaverndarstarf. „Í lögunum er gert ráð fyrir að á bak við hvert barnaverndarumdæmi þurfi að vera 1.500 íbúar. En það þyrftu að vera fleiri,“ bætir Steinunn við. Þarna þurfi að stíga fleiri skref.

Steinunn heldur erindi um helstu aðgerðir, sem stjórnvöld hafa gripið til í stuðningsskyni við börn og fjölskyldur þeirra síðastliðna áratugi, á ráðstefnunni Börnin okkar á Grand Hótel í dag. Hún segir að mikilvægasta skrefið í þróun barnaverndarstarfs hin síðari ár sé stofnun Barnaverndarstofu árið1995, stofnun Barnahúss í framhaldi þess og svo MST-meðferðarteymin sem hafa verið starfandi frá 2008.

Steinunn segir það skila meiru að veita börnum meðferð á heimilum þeirra en að taka þau úr umhverfi sínu og vísa þeim á heimili annars staðar fjarri heimahögunum. **– jhh**

Steinunn Bergmann, sérfræðingur hjá Barnaverndarstofu.

Saga úr Mengi

Megas flutti eigin lög og ljóð í Mengi í gær og Kristinn H. Árnason lék undir á gítar. Líkt og alkunna er liggja óteljandi perlur eftir Megas og í gær mátti heyra brot af því besta. Tónleikarnir voru hinir fyrri í tvennra tónleika röð en þeir síðari fara fram á sama stað í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þráðlaust net varasamt í bili

TÆKNI Póst- og fjarskiptastofnun (PFS) beinir þeim tilmælum til notenda þráðlauss búnaðar, það er tölva og farsíma, að forðast notkun þráðlauss nets tímabundið. Ástæðan er alvarlegur veikleiki í WPA2 öryggisstaðlinum.

WPA2 á að tryggja örugga dulkóðun á þráðlausum nettengingum. Veikleikar eru í samskiptareglum staðalsins sem gera hann veikan fyrir árásum á tæki sem nota tengingarnar. Árásaraðili gæti nýtt sér veikleikana til að lesa upplýsingar sem ættu að vera dulkóðaðar. Gæti verið mögulegt að breyta eða koma inn gögnum.

PFS leggur til að notendur snjallsíma, spjaldtölva og fartölva noti 3G eða 4G net á meðan gallinn er lagfærður. Þeim tilmælum er beint til notenda tölva að tengjast netinu með kapli. **– jóe**

Umfjöllun um gögn frá Glitni var ekki lokið

Lögbann var í gær lagt við fréttaflutningi Stundarinnar sem reistur er á gögnum innan úr Glitni frá því fyrir hrun. Ritstjórinn segir að ekki hafi verið lokið við umfjöllun byggða á gögnum innan úr Glitni. Hann biðlar til kjörinna fulltrúa.

FJÖLMIÐLAR Ritstjóri Stundarinnar kallar eftir því að kjörnir fulltrúar beiti sér fyrir því að gera íslenskt lagaumhverfi gegnsærra. Ákallið fylgir í kjölfar lögbannskröfu eignarhaldsfélags Glitnis á frekari fréttaflutning úr gögnum frá hinum fallna banka.

Undanfarnar vikur hefur Stundin, ásamt Reykjavík Media og breska miðlinum The Guardian fjallað með ítarlegum hætti um fjármálagerninga Bjarna Benediktssonar forsætisráðherra og venslamanna hans dagana fyrir hrun. Fréttirnar eiga rætur að rekja til gagna frá Glitni sem lekið var til blaðamanna.

Föstudaginn fyrir helgi fór Glitnir HoldCo., eignarhaldsfélag Glitnis, þess á leit við sýslumannsembættið á höfuðborgarsvæðinu að lögbann yrði lagt á frekari fréttaflutning úr gögnum þeim sem Stundin hefur undir höndum. Í tilkynningu frá félaginu segir að farið hafi verið fram á lögbannið þar sem fréttirnar byggðust á gífurlegu magni gagna sem innihéldu upplýsingar um fjárhagsmálefni þúsunda viðskiptavina bankans.

Jón Trausti Reynisson, ritstjóri Stundarinnar, ásamt fulltrúum sýslumanns og lögmanni Glitnis Holdco á dómþingi á skrifstofu blaðsins í gær.

Að auki var gerð krafa um að gögnin yrðu afhent og að lögbann yrði lagt á frekari dreifingu eldri frétta. Fulltrúi sýslumanns mætti á ritstjórn Stundarinnar í gær þar sem málið var afgreitt.

Kröfu um afhendingu gagnanna var hafnað en lögmaður Glitnis féll frá síðari kröfunni. Lögbannskrafan var byggð á bankaleyndarákvæði laga um fjármálastofnanir.

„Mér finnst að kjörnir fulltrúar eigi að neyta stöðu sinnar til að breyta lagaumhverfi þegar kemur að fjölmiðlum og gagnsæi,“ segir Jón Trausti Reynisson, ritstjóri Stundarinnar. „Þetta sýnir að við sem samfélag náðum ekki að bregðast við vandamálum leyndarhyggjunnar, kerfið og lagaumhverfið hefur ekki verið uppfært.“

Jón Trausti Reynisson

Jón Trausti segir að miðað við upplýsingar frá fulltrúa sýslumanns muni að öllum líkindum ekki nást að birta frekari umfjöllun byggða á Glitnisgögnunum fyrir alþingiskosningarnar 28. október. Stundin hafi lagt sérstaka áherslu á að flýta fréttaflutningnum svo hann yrði ekki of nærri kosningunum. „Við höfðum ekki lokið okkar umfjöllun um þessi mál og teljum að fleira um þau eigi erindi til almennings,“ segir hann.

Hjálmar Jónsson, formaður Blaðamannafélags Íslands, sagði í yfirlýsingu í gær að félagið mótmælti og fordæmdi þessar aðgerðir. Sýslumaður ætti ekkert erindi inn á ritstjórnarskrifstofur íslenskra fjölmiðla.

„Þessar aðgerðir eru aðför að tjáningarfrelsi fjölmiðla og rétti blaðamanna til að afla sér gagna og vinna úr þeim. Bankaleynd þjónar engum nema þeim sem hafa eitthvað að fela,“ sagði Hjálmar.

johannoli@frettabladid.is

Jóhann Ólafsson & Co

Rafvirkjar

LED tunnuljós

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

OSRAM

DEWALT Á HEIMA HJÁ SINDRA...

HÖRKUTÓL Á TILBOÐI

Í TAKMARKAÐAN TÍMA

OPIÐ ALLA VIKUNA TIL 18:00

TILBOÐ

HLEÐSLUBORVÉL 10,8V

Þrjár 10,8v 2.0Ah rafhlöður
24 Nm hersla
Tveggja gíra
10 mm patróna

vnr 94DCD710D3

23.900 m/vsk

Fullt verð 32.850 m/vsk

TILBOÐ

2JA LÍNULASER 10.8 V

Tveggja línu laser sem er 4 sinnum sjáanlegri en rauður geisli.
1 X 10.8V rafhlaða og hleðslutæki fylgir.
Vatns og rykvarinn IP65

vnr 94DCE088D1G

46.900 m/vsk

Fullt verð 55.789 m/vsk

TILBOÐ

HJÓLSÖG 1350W

Mesta skurðargeta: 65 mm
Mesti halli: 48°
Blaðstærð: 184 mm

vnr 94DWE560

25.900 m/vsk

Fullt verð 33.809 m/vsk

TILBOÐ

GEIRUNGSSÖG

Mesta skurðargeta: 62 X 250 mm
Mesti halli: 45°
Blaðstærð: 216 mm

vnr 94DWS774

40.900 m/vsk

Fullt verð 48.391

TILBOÐ

HLEÐSLUÚTVARP TOUGHSYSTEM

Útvarp sem er með fjóra hátalara og tvær bassakeilur. tengjanlegt með Bluetooth.
Hægt er að hlaða DeWalt rafhlöður frá 10,8v til 18v.

vnr 94DWST1-75659

52.900 m/vsk

Fullt verð 66.294 m/vsk

TILBOÐ

TASKA TOUGHSYSTEM

Öflug taska sem hentar vel fyrir rafmagnsverkfæri.
Vatnshleld og þolir 40 kg.

vnr 94TS170322

10.285 m/vsk

Fullt verð 12.856 m/vsk

TILBOÐ

HLEÐSLUPAKKI 54V

Tvær 54V 6.0 Ah rafhlöður sem virka einnig í 18V tæki.
Hraðhleðslutæki.

vnr 94DCB118T2

49.900 m/vsk

Fullt verð 57.765

TILBOÐ

HJÓLSÖG 54V 190 MM

Blaðstærð: 190 mm
kemur án rafhlaðna

vnr 94DCS575NT

59.900 m/vsk

Fullt verð 70.710 m/vsk

Tilboð gilda frá 16 - 20. október eða á meðan birgðir endast

Gefa ekki upp bónusa til landsliðsmanna vegna HM fyrr en 2018

ÍÞRÓTTIR KSÍ mun ekki upplýsa fyrr en í ársuppgjöri sínu hvað leikmenn íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu fá í bónusgreiðslur fyrir að komast á lokamót HM í knattspyrnu á næsta ári.

Ísland tryggði sér sæti á HM í Rússlandi og fylgdi þar eftir glæsilegum árangri sem skilaði liðinu á EM í Frakklandi.

Upplýst var um það í sérstöku rekstraryfirliti á ársþingi KSÍ í febrúar síðastliðnum að greiðslur til leikmanna og þjálfara vegna EM námu 846 milljónum. KSÍ fékk þá alls rúma 1,9 milljarða króna frá UEFA í þátttöku- og árangurstengdar greiðslur og rann því nærri helmingurinn af því í vasa leikmanna og þjálfara í formi bónusgreiðslna sem samið hafði verið sérstaklega um.

Vísir fjallaði í ársbyrjun ítarlega um bónusana og viðræður leikmanna við KSÍ þeim tengdar. Kom þar fram að viðræðurnar hefðu dregist á langinn og að skipting greiðslna hefði valdið ósætti.

Samkvæmt upplýsingum frá KSÍ liggur líka fyrir samkomulag um bónusgreiðslur fyrir HM. FIFA hefur gefið út að styrkir til knattspyrnusambanda þátttökuþjóða verði hækkaðir frá HM 2014 í Brasilíu en hversu mikið liggur ekki fyrir. Styrkirnir hafa skipst í undirbúningsgreiðslu, greiðslu fyrir þátttöku í riðlakeppni og svo árangur í útsláttarhluta keppninnar. Áætlað hefur verið að samböndin fái nú um tvær milljónir dala í undirbúningsgreiðslu og tíu milljónir fyrir að komast í riðlakeppni lokamótsins. Alls um 1,2 milljarða króna. Hversu stór skerfur af þeirri upphæð fer til leikmanna KSÍ er ekki gefið upp.

„Við birtum þessar árangurstengdu greiðslur í ársuppgjöri. Við gerðum það síðast og sá verður hátturinn á aftur og ekki hefur verið tekin nein ákvörðun um annað,“ segir Guðni Bergsson, formaður KSÍ. Umræða um bónusa bíði betri tíma. Undir það tekur Klara Bjartmarz, framkvæmdastjóri KSÍ.

„Við erum með samning í gangi og erum að fara yfir þessi mál og ná utan um þetta. Þessi staða er nýkomin upp og ekki verið fjallað um málið í stjórn.“

Ef sami háttur verður hafður á og síðast mun að óbreyttu ekki skýrast hversu ríkulega landsliðshetjurnar fá launað fyrir afrekið að komast á HM fyrr en í ársbyrjun 2019. – **smj**

Guðni Bergsson, formaður KSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Margir vilja ekki sjá blóð

NEYTENDUR „Ástæðan fyrir því að það fylgir aðeins einn lítri með þremur slátrum hjá okkur er að það eru margir sem vilja ekki sjá blóðið. Þess vegna förum við þá leið að bjóða líka upp á að fólk taki slátur án blóðs,“ segir Guðmundur Svavarsson, framleiðslustjóri hjá Sláturfélagi Suðurlands. Hægt sé þó að kaupa flösku af blóði aukalega.

Guðmundur segir SS nota mjög mikið af blóði í blóðmörsframleiðslu. Það nýtist ekki í annað. „Blóðið er eiginlega það eina sem eftir situr af lambinu hjá okkur. Annars er allt hirt; gæran, barkar og lungu, allur innmaturinn, garnir, vambir, þindar og tittlingar.“ Það sem ekki sé nýtt til manneldis fari í dýrafóður og áburð. – **aá**

Lögregla skoðar Weinstein betur

BRETLAND Lögreglan á Bretlandi hefur tekið nokkrar ásakanir um kynferðisbrot á hendur Harvey Weinstein kvikmyndaframleiðanda til rannsóknar.

BBC segir að lögreglan í Lundúnum rannsaki meint brot gegn þremur konum sem áttu sér stað á níunda áratug síðustu aldar sem og árin 1992, 2010, 2011 og 2015. Árásirnar eiga að hafa átt sér stað í Westminster, Camden og Vestur-Lundúnum.

Lögreglan í New York rannsakar einnig fleiri en eitt mál, meðal annars ásökun um nauðgun. – **þea**

Vilja Strætó sýnilegri í Leifsstöð

Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum hefur ítrekað gagnrýnt aðstöðu og skort á sýnileika almenningssamgangna í Leifsstöð. Isavia selur einkaaðilum aðstöðu við völlinn og telur sig gera Strætó góð skil í ljósi þess.

SAMGÖNGUR Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum hefur ítrekað farið þess á leit við Isavia að almenningssamgöngur verði gerðar sýnilegri valkostur í Leifsstöð. Erlendir ferðamenn geti ekki með góðu móti áttað sig á að hægt sé að taka strætó til Reykjavíkur miðað við ástandið í dag. Isavia telur sig gera Strætó góð skil en boðar að útimerkingar verði bættar.

„Við höfum óskað eftir því að vera sýnileg því eins og staðan er núna erum við eitt best geymda leyndarmálið um að það séu almenningssamgöngur í boði við flugstöðina,“ segir Berglind Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Sambands sveitarfélaga á Suðurnesjum (SSS).

Almenningssamgöngur eru í dag ekki merktar sérstaklega sem valkostur á skiltum í Leifsstöð fyrir farþega og ferðamenn líkt og leigubílar, rútur og bílaleigur. Þá gagnrýnir sambandið, sem aðstandandi 55 hjá Strætó, aðstöðuleysið sömuleiðis.

Strætó getur í dag skilað farþegum af sér fyrir framan flugstöðina en til að taka á móti komufarþegum er vagninum úthlutað svæði um 200 metrum frá flugstöðinni hjá skammtímastæðunum.

„Þar sem er engin lýsing og engar merkingar. Inni í flugstöðinni sjálfri er heldur ekki að finna neinar merkingar, þannig að þetta er mjög bagalegt ástand fyrir ferðamenn sem vilja nýta sér almenningssamgöngur en finna þær ekki með góðu móti,“ segir Berglind sem finnst að Strætó eigi að vera jafnsýnilegur og aðrir. Segir hún aðspurð að rekstur leiðarinnar hafi verið þungur og verið rekinn með halla.

Almenningssamgöngur eru sagðar mjög vel geymt leyndarmál í Leifsstöð. Strætó er úthlutað stæði 200 metrum frá flugstöðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Eigendum Strætó svíður að vera ekki listaðir sem möguleiki í Leifsstöð.

Berglind Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Sambands sveitarfélaga á Suðurnesjum.

Guðni Sigurðsson, upplýsingafulltrúi Isavia, bendir á að nýlega hafi farið fram útboð á stæðunum í kringum flugstöðina þar sem tvö stóru rútufélögin greiði gjald fyrir góða staðsetningu. Skiljanlega væri erfitt að bjóða þeim sem ekki greiða fyrir stæði sömu staðsetningu og þeim sem geri það. Strætó hafi, líkt og aðrir sem ekki greiði fyrir aðstöðuna, stæði við skammtímastæðin.

„Svo gerum við þeim góð skil á vefnum okkar, Kefairport.is og .com þar sem skráðar eru ferðir Strætó og hlekkir á vef þeirra og tímatöflur. Við teljum okkur vera að gera þessu góð skil. Við förum ákveðið langt í að kynna þau en svo eru fyrirtækin bara með sína eigin markaðssetningu á sinni vöru. Strætó er þannig að fá meira en önnur fyrirtæki sem ekki er sérstakur samningur við.“

Aðspurður segir Guðni að Strætó geti keypt auglýsingaskilti innanhúss ef áhugi er á. Isavia hyggist þó bæta merkinguna fyrir Strætó á útisvæðinu á næstunni.

Strætó er ódýrari valkostur fyrir ferðamenn en leigubílar og heldur ódýrari en fargjöld rútufyrirtækjanna. Strætó með leið 55 frá Leifsstöð til Reykjavíkur kostar í dag 1.760 kr. og tekur ferðin rúman klukkutíma. Grayline Airport Express selur sömu ferð á 2.400 krónur og Reykjavík Excursions selur ferðina á 2.500 kr. Ferðir rútufyrirtækjanna taka á bilinu 35-45 mínútur.

mikael@frettabladid.is

SÍÐASTA VIKA SLÁTURMARKAÐARINS

Í HAGKAUP SKEIFUNNI

AFGREITT ÞRIÐJUDAGA - LAUGARDAGA FRÁ KL. 14-18

ÓFROSIÐ OG FERSKT DAGLEGA!

Heilslátur 5 ferskt	5.699 kr/pk
Heilslátur 3 ferskt	3.799 kr/pk
Heilslátur 5 ferskt án blóðs	5.599 kr/pk
Heilslátur 3 án blóðs	3.599 kr/pk
Þindar	399 kr/kg
Eistu	599 kr/kg
Blóð 1 L	199 kr/pk
Mör	169 kr/kg
Sviðahausar hreinsaðir	599 kr/kg
Vambir 3 stk	1.199 kr/pk

Gildir til 21. október á meðan birgðir endast.

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

HAUSTTILBOÐ BÍLALANDS

Bílaland býður nokkra bíla á einstökum kjörum! Komdu strax í dag og tryggðu þér hlýjan og góðan bíl fyrir haustið á frábæru verði.

Lykill fjármögnun

www.bilaland.is

HONDA Civic Elegance
Nýskr. 06/15, ekinn 19 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.790 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
2.390 þús. kr.

CHEVROLET Cruze Lt.
Nýskr. 05/13, ekinn 93 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.390 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
990 þús. kr.

SKODA Yeti 4x4
Nýskr. 07/14, ekinn 49 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.090 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
2.590 þús. kr.

VW Polo Trendline
Nýskr. 01/14, ekinn 49 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.490 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
1.090 þús. kr.

SUBARU Outback Lux
Nýskr. 06/15, ekinn 152 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.590 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
2.890 þús. kr.

RENAULT Clio Authentic
Nýskr. 06/14, ekinn 64 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.290 þús. kr.
HAUSTTILBOÐ:
990 þús. kr.

bílaland

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

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

www.facebook.com/bilaland.is

ENNEMM / SÍA / NM84465

Bjargað á síðustu stundu

Tæplega hundrað flóttamönnum var bjargað skammt undan Kanaríeyjum í gær. Straumur flóttafólks frá Norður-Afríku er stöðugur. Daglega reynir fólk að ná yfir Miðjarðarhafið í leit að betra lífi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Stigi og kælar ónýtir en opnað á tilsettum tíma

Kælitæki fyrir nýja verslun Hagkaups í Kringlunni skemmdust í gámi á leiðinni hingað til lands. Rúllustigi sem átti að fara í tískuvöruverslun Zöru í Smáralind er ónýtur. Hagar stefna að því að opna verslanirnar tvær á næstu dögum.

VERSLUN Rúllustigi frá Kína og kælitæki sem verslunarfyrirtækið Hagar hafði pantað frá Evrópu, fyrir enduropnun Hagkaups í Kringlunni og Zöru í Smáralind, skemmdust í flutningum hingað til lands fyrr í haust. Panta þarf nýjan stiga og tæki en uppákoman mun að sögn Finns Árnasonar, forstjóra Haga, ekki seinka opnun.

„Við stefnum enn að opnun Hagkaups í Kringlunni næsta laugardag og viku seinna í Zöru. Það hafa verið ýmsar uppákomur en þetta hefur gengið stórslysalaust,“ segir Finnur.

Verslun Hagkaups á fyrstu hæð Kringlunnar var lokað um miðjan ágúst en þar stendur til að bæta við þeim vöruflokkum sem voru í verslun fyrirtækisins á annarri hæð verslunarmiðstöðvarinnar. Tískuvöruverslun Zöru í Smáralind var lokað tveimur vikum fyrr en þar er einnig búið að endurnýja verslunarrými. Sú verslun verður á tveimur hæðum en ekki einni líkt og áður og var því pantaður rúllustigi.

„Þegar gámarnir voru opnaðir hér uppgötvuðust skemmdirnar. Þetta hefur slegist til í gámunum í einhverju veðri og er ónýtt en þetta er tryggt. Við leysum þetta tímabundið á annan hátt og þetta ætti því ekki að koma að sök. Þetta er svo ekki nema hluti af kælunum í Hagkaupsbúðinni og það verður leyst á annan hátt,“ segir Finnur.

Starfsfólk Hagkaups vinnur í kapp við tímann við að fylla á hillur. Tæplega 70 iðnaðarmenn vinna nú að opnuninni í Kringlunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Finnur Árnason, forstjóri Haga.

Kringlan fagnaði 30 ára afmæli þann 13. ágúst og var afmælishátíð frestað vegna breytinga í verslun Hagkaups og opnunar H&M í september. Sigurjón Örn Þórsson, framkvæmdastjóri Kringlunnar, segir í samtali við Fréttablaðið að hátíðin muni hefjast á fimmtudag og standa fram yfir helgi.

„Þetta er mikill hraði og miklar framkvæmdir en við erum með frábært fólk í þeim og þetta er allt á áætlun,“ segir Finnur, aðspurður hvort ekki sé töluverð pressa á starfsfólki Haga um að náist að opna Hagkaup í Kringlunni á tilsettum tíma. haraldur@frettabladis.is

DISCOVERY SPORT

ÞÆGILEG STÆRÐ, YFIRBURÐA HÆFILEIKAR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

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

Discovery Sport dísil sjálfskiptur kostar frá 6.290.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM84370

www.landrover.is

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

Ríkisstjórnin harmar óskýrmælgi Katalóna

Carles Puigdemont, forseti héraðsstjórnar Katalóníu.

SPÁNN Carles Puigdemont, forseti héraðsstjórnar Katalóníu, hefur frest fram á fimmtudag til að skýra mál sitt varðandi sjálfstæðisyfirlýsingu Katalóníu.

Soraya Saens de Santamaria, aðstoðarforsætisráðherra Spánar, varaði við því í gær að ef yfirlýsingin, sem ekki hefur tekið gildi, yrði ekki dregin til baka myndi héraðið missa sjálfsstjórnarvöld.

Saenz de Santamaria sagði að spænsk yfirvöld hörmuðu svaraleysi og óskýrmælgi Puigdemontstjórnarinnar sem hefði kosið að svara ekki ákalli Mariano Rajoy forsætisráðherra um að skýra afstöðu sína og hina óljósu sjálfstæðisyfirlýsingu á fullnægjandi hátt. Sagði hún jafnframt að aðgerðir spænsku ríkisstjórnarinnar í málinu nytu mikils stuðnings á spænska þinginu.

Puigdemont sendi Rajoy annað bréf í gær. Í bréfinu segir forsetinn það ósk héraðsstjórnarinnar að gengið verði til viðræðna.

„Vegna hótana og togstreitu virðist það þó ómögulegt. Við óskum því eftir fundi, eins fljótt og auðið er, til þess að ræða málin og koma í veg fyrir að ástandið versni enn frekar,“ sagði Puigdemont. – **þea**

MATARAÐSTOÐIR FRAMUNDAN

Reykjavík - Iðufell 14, Breiðholti
Einstaklingar þri. 17. okt kl 12 til 14
Fjölskyldur mið 18. okt kl 12 til 14

Reykjanesbær - Baldursgata 14
Fimmtudaginn 19. okt kl 15 til 17

Fjölskylduhjálp Íslands
Reykjavík s: 551-3360
Reykjanesbær s: 421-1200

Ófelía skekur Írland og neyðarástandi lýst yfir

Forsætisráðherra Írlands lýsti yfir neyðarástandi þegar stormur skall á landinu. Að minnsta kosti einn lét lífið í veðurofsanum. Stormurinn Ófelía er langt frá því að vera fyrsti Atlantshafsfellibylurinn sem kostar mannslíf á þessu ári.

Gífurlegur öldugangur fylgdi óveðrinu frá Ófelíu. NORDIC PHOTOS/AFP

ÍRLAND Tré rifnuðu upp með rótum, rafmagn fór af á írska þinginu, skólar lokuðu, stúkur knattspyrnuvalla féllu saman, varað var við flóðum og að minnsta kosti einn lét lífið þegar stormurinn Ófelía gekk yfir Írland í gær. Sterkustu vindhviður mældust rúmlega fjörutíu metrar á sekúndu.

Veðurfræðingar bandarísku veðurstofunnar AccuWeather spá því að stormurinn haldi áfram yfir norðurhluta Skotlands í dag og þaðan aftur út á sjó.

Lögreglan á Írlandi varaði í gær við því að stormurinn væri lífshættulegur og vegna Ófelíu var á annað hundrað þúsunda heimila án rafmagns.

Írska veðurstofan tók í sama streng og lögreglan. Sendi hún frá sér yfirlýsingu þar sem varað var við eyðileggingarmætti vindhviðanna. „Þessi stormur ógnar lífi og eignum,“ sagði í yfirlýsingunni.

Áður hafði Ófelía gengið á land á Asoreyjum sem þriðja stigs fellibylur. Setti hún þar með heimsmet sem sá þriðja stigs fellibylur sem hefur geisað austast á Atlantshafi.

Leo Varadkar, forsætisráðherra Írlands, og Shane Ross samgönguráðherra boðuðu til blaðamannafundar vegna hamfaranna. Ítrekaði Varadkar að almenningur ætti að halda sig innandyra. Sagði hann að jafnvel eftir að stormurinn hefði gengið yfir bæri að vara sig, meðal annars vegna fallinna trjáa og rafmagnslína sem gætu legið á jörðinni. „Ég vil að fólk átti sig á því að þetta er algjört neyðarástand,“ sagði Varadkar.

Ófelía er langt frá því að vera fyrsti Atlantshafsfellibylurinn sem veldur miklu tjóni á síðustu mánuðum. Alls hafa tíu fellibyljir myndast á Atlantshafi á þessu ári og þar af fóru sex á þriðja stig eða hærra. Aldrei hafa fleiri en sjö fellibyljir á þriðja stigi eða hærra mælst á Atlantshafi, það gerðist síðast árið 2005.

Fellibylurinn Maria, sem kostaði að minnsta kosti 68 lífið á eyjum Karíbahafsins og olli hundraða milljarða tjóni, mældist sterkastur. Meðalvindhraði Mariu var 78 metrar á sekúndu þegar mest var.

Auk Mariu ollu Irma, Harvey, Katia og Nate miklu tjóni á Karíbahafi og við Mexíkóflóa. Kostaði Irma til að mynda að minnsta kosti 134 lífið og Harvey 63. **thorgnyr@frettabladid.is**

Suzuki þjónustan | Skeifunni 17 | Sími: 568 5100
www.suzuki.is | Facebook: Suzuki á Íslandi

Veikburða vísindi

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Hálf öld er liðin síðan stórhuga hópur einstaklinga hóf umfangsmikla söfnun heilbrigðisupplýsinga undir merkjum Hjartaverndar. Reykjavíkurrannsóknin svokallaða náði til 19 þúsund manns af báðum kynjum á aldrinum 34 til 60 ára. Þessar upplýsingar voru fyrstu tölvuskráðu sjúkragögnin á Íslandi.

Rannsóknin var einstakt verkefni sem átti eftir að halda áfram næstu áratugi. Eftirlifandi þátttakendur, tæplega sex þúsund manns, tóku síðar þátt í Öldrunarrannsókn Hjartaverndar árið 2002. Þetta mikla gagnasafn hefur varpað einstöku ljósi á heilsufar þjóðarinnar. Það hefur jafnframt verið öflugt vopn í árangursríkri baráttu gegn hjarta- og æðasjúkdómum hér á landi.

Einsleitni og smæð íslensku þjóðarinnar gera það að verkum að tiltölulega auðvelt er að ráðast í rannsóknir sem þessar. Síðan árið 1967 hefur verið ráðist í nokkur slík verkefni, oft með góðum árangri. Lýðheilsuátök eins og að útrýma HIV eða lifrarbólgu C eru möguleg hér, ef viljinn er fyrir hendi. Og við erum á réttri leið með að ná þessum markmiðum.

Þó svo að Ísland státi nú af öflugum og ört stækkandi hópi vísindamanna þá hefur starfsumhverfi þessara sérfræðinga farið hrakandi. Í ljósi tækniframfara og samstarfs vísindamanna þvert á landamæri, þá er það einmitt núna, á þessum tímapunkti, sem við ættum að stórefla vísindi á Íslandi.

Eins og stjórn Vísindafélags Íslendinga minnti á hérna á skoðanasíðum Fréttablaðsins á dögunum þá er ný stefna Vísinda- og tækniráðs fyrir árin 2017-2019 ekki neinum tengslum við raunveruleikann sem blasir við í íslensku vísindaumhverfi. Hún „endurspeglar heldur ekki mikinn metnað fyrir hönd vísinda, tækni og menntunar í landinu“.

Það hefur í raun verið tilfellið undanfarin ár. Stefnu Vísinda- og tækniráðs, sem alla jafna er metnaðarfull, er sjaldan fylgt. Loforð um að fjárframlög til rannsókna- og þróunar nái þremur prósentum af landsframleiðslu hafa ítrekað verið svikin (tvö prósent 2016, 2,17 prósent 2015).

Við erum enn eftirbátar þeirra þjóða sem við berum okkur saman við þegar fjárframlög til vísinda eru skoðuð. Þannig er undarlegt, sérstaklega í ljósi þess hversu mikið vísindi og rannsóknir hafa fært okkur, hve lítið fer fyrir vísindum í yfirstandandi kosningabaráttu. Vísindi ber varla á góma í umræðuþáttum og viðtölum við þá sem falast eftir trausti kjósenda til að tryggja áframhaldandi velsæld og framfarir hér á landi.

Rétt eins og við gerðum í október árið 1967 þá þurfum við að tryggja vísindamönnum stöðuga og öfluga innviði og umhverfi fyrir vísindastörf. Núverandi stefna í þessum mikilvægu málum er ekki til þess fallin að blása íslenskum vísindamönnum eldmóð í brjóst. Því fer fjarri.

Núverandi stefna í þessum mikilvægu málum er ekki til þess fallin að blása íslenskum vísindamönnum eldmóð í brjóst.

Halldór

Frá degi til dags

Lögbannið

Fréttir Stundarinnar sem unnar eru upp úr gögnum Glitnis og fjalla öðru fremur um persónuleg fjármál Bjarna Benediktssonar og fjölskyldu hans hafa vakið mikla athygli. Svo fór að Glitnir ákvað að krefjast lögbanns á fréttaflutninginn og samkvæmt fréttum voru kröfur félagsins samþykktar að hluta. En þótt Stundin geti ekki sagt fréttir af gögnunum sem hún er með undir höndum er ekki þar með sagt að engar fréttir verði sagðar af Bjarna eða fjármálum hans. Því það er nú þannig með marga blaðamenn að þegar þeim er sagt að þegja, þá fyrst fara þeir að tala.

Fylgisaukningin

Það vakti gríðarlega athygli þegar Viðreisn ákvað í síðustu viku að velja sér nýjan formann og setja Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur í forystusætið. Viðreisn hefur um nokkurra vikna skeið mælst undir fimm prósenta þröskuldinum sem vanalegast er talinn nauðsynlegur til þess að ná mönnum á þing. En í nýjustu könnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis skríður flokkurinn upp fyrir þennan múr. Það er alla jafna sagt að ekki sé heppilegt að skipta um hest í miðri á, en kannski tekst Viðreisnarmönnum að sýna fram á að sú fullyrðing eigi ekki alltaf við rök að styðjast.

jonhakon@frettabladid.is

Fátækt er ekki aumingjaskapur!

Ásta Dís Guðjónsdóttir

Laufey Ólafsdóttir
samhæfingarstjórar samtakanna Pepp Ísland

Fátækt er ekki persónueinkenni heldur lýsir hún félags- og efnahagslegum aðstæðum sem einstaklingur býr við. Fólk sem býr við fátækt er jafn megnugt og aðrir í samfélaginu. Það þarf hins vegar að fá tækifæri til að sýna hvað í því býr og fá að standa jafnfætis öðrum.

Fátækt á Íslandi er staðreynd en ástæður hennar virðast ekki öllum ljósar því margir vilja kenna óreglu, leti eða öðru því sem kenna má þolanda fátæktarinnar sjálfum um, þannig er auðvelt að þvo hendur sínar af samfélagslegri ábyrgð.

Fólk í fátækt getur ekki staðið undir skömminni sem almennt viðhorf um ástæður hennar hefur í för með sér, það gæti enginn. Raunveruleikinn er sá að fátækt er ekki aumingjaskapur heldur bein afleiðing kerfislægrar mismununar og pólitískra ákvarðana sem ætti að vera í hag samfélagsins að breyta.

Almenn samfélagsumræða um fátækt á það hins vegar til að vera yfirborðskennd og takmörkuð. Hún snýst mest um kostnað við að halda uppi velferðarsamfélagi sem er samfélagsleg ábyrgð okkar allra en minna um raunverulegar ástæður fátæktarinnar og afleiðingar hennar fyrir einstaklinga og samfélag.

Pepp Ísland, samtök fólks í fátækt, eru samtök okkar sem búum við eða höfum búið við fátækt. Við stöndum fyrir alls kyns uppákomum til að efla hvert annað til dáða, til þess að þrýsta á um virkt notendasamráð í félagslegri þjónustu, til að fræða almenning um samfélagsmál og þar með talið ástæður fátæktar og margt fleira. Í stuttu máli vinnum við saman af því að við krefjumst þess að á okkur sé hlustað! Starfið gengur vel en við leitum að leiguhúsnæði undir starfsemina svo opna megi miðstöð fólks í fátækt með það að markmiði að koma fólki í virkni og koma í veg fyrir félagslega útilokun.

Sem samfélag verðum við að taka mið af réttindum allra einstaklinga til virkrar þátttöku í samfélaginu en fátækt er andleg og efnisleg hindrun slíks. Þegar fólk getur nýtt hæfileika sína í leik og starfi er það samfélaginu öllu til góðs.

Á alþjóðabaráttudegi gegn fátækt, 17. október.

Fólk sem býr við fátækt er jafn megnugt og aðrir í samfélaginu.

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

Hvenær, af hverjum og á hvaða verði

Kári Stefánsson
forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar

Sigmundur Davíð, það er löngu orðið ljóst að þú áttir kröfur í íslensku bankana meðan þú varst að semja við kröfuhafana fyrir hönd þjóðarinnar. Þú varst beggja vegna borðsins í því máli sem er í sjálfu sér svik við þjóðina. Þess utan bjóstu að innherjaupplýsingum þegar kom að ákvörðunum um að halda kröfunum eða selja þær af því að þú fórst fyrir hópi sem ákvað að endingu hversu verðmætar þær yrðu. Það eru engar deilur um staðreyndir þessa máls. Þú hefur aldrei mótmælt þeim, einungis gefið í skyn að þessar staðreyndir skipti ekki máli af því að þú sért svo göfugur í allan hátt. Síðan er það spurningin um það hvenær og hvernig þú komst yfir kröfurnar og á hvaða verði. Í Kastljósi þann 28. september svaraðirðu henni með eftirfarandi setningu:

„Allar þessar kröfur eru kröfur sem eru í eðli sínu eins og kröfur alls þess fólks sem átti peninga í bönkunum fyrir hrun.“

Og síðan í þættinum Í bítið á Bylgjunni þann 13. október þegar spurt var hvernig Wintris hefði eignast kröfu í Kaupþingi:

„Þetta hefur lengi legið fyrir að félagið eða þessi reikningur sem heitir þessu nafni átti inneignir í íslensku bönkunum og við fall þeirra eignaðist kröfu eins og allir þeir sem áttu peninga inn í bönkunum með einhverjum hætti þegar þeir féllu.“

Þetta eru ósannindi, Sigmundur Davíð, sem þú endurtekur með tveggja vikna millibili. Þeir sem áttu fé í bönkunum eignuðust ekki kröfu í bankana við fall þeirra og þetta vitum við öll sem áttum fé í þeim. Það leikur lítill vafi á því að þessar kröfur féllu ekki í fang þitt af himnum ofan og þú keyptir þær og lang líklegast að þú hafir gert það eftir að bankarnir féllu og í þeim tilgangi að hagnast á þeim.

Nú reikna ég með því að þú mótmælir þessu öllu sem staðleysu og þegar þú gerir það vona ég svo sannarlega að þú hafir rétt fyrir þér. Í þessu máli væri gott fyrir mig og þjóðina alla að ég sé að fara með fleipur. Það væri mjög einfalt mál fyrir þig að sanna það vegna þess að vegur krafna í bönkum er vendilega skráður, hvenær þær verða til eða eru keyptar, af hverjum þær eru keyptar og á hvaða verði.

Þú skuldar þjóðinni almennt að veita henni aðgang að þeim skjölum sem skrá þetta og heimild til þess að sannreyna þau og þú skuldar þetta sérstaklega þeim sem einhverra hluta vegna hafa fyrirgefið þér fyrir að þegja yfir eignarhaldinu en vilja samt ekki kjósa mann sem segir þjóðinni ósatt.

Þetta eru ósannindi Sigmundur Davíð sem þú endurtekur með tveggja vikna millibili. Þeir sem áttu fé í bönkunum eignuðust ekki kröfu í bankana við fall þeirra og þetta vitum við öll sem áttum fé í þeim.

Hagstjórnin og kvennastéttir

2017

Halla Gunnarsdóttir
frambjóðandi VG í Reykjavík norður

Kvenfrelsismál eru ofar á baugi í þessari kosningabaráttu en oft áður. Vegna þrotlausrar kvennabaráttu þarf ekki lengur að deila um hvort konur verði fyrir misrétti vegna kyns síns eða ekki, nú ræðum við um aðgerðir til að uppræta misréttið. Þetta gefur fyrirheit um að hægt verði að ná breiðri samstöðu á næsta kjörtímabili um að útrýma bæði kynbundnum launamun og kynbundnu ofbeldi. Aðgerðirnar þurfa að taka á margþættri mismunun sem konur af erlendum uppruna, fatlaðar konur, fátækar konur og hinsegin konur mæta í daglegu lífi.

Tillaga Viðreisnar um þjóðarsátt um kjör kvennastétta – þar sem tekist væri á við hinn „útskýrða“ launamun milli kynjanna – er gott innlegg í umræðuna. Með samstillu átaki ríkis, sveitarfélaga, stéttarfélaga og atvinnurekenda mætti ná fram raunverulegri leiðréttingu á kjörum kvennastétta í eitt skipti fyrir öll, þannig að svokallaðar ófaglærðar og faglærðar kvennastéttir nytu mannsæmandi kjara, bæði á einkamarkaði og hinum opinbera.

Sveltistefna eykur vinnuálag kvenna

En meira þarf að koma til en launahækkanir. Stórbæta þarf vinnuaðstöðu, aðbúnað og mönnun í þeim störfum sem þessar stéttir inna af hendi og stytta vinnutímann þannig að allt vinnandi fólk geti betur samhæft atvinnu og fjölskyldulíf. Kynbundinn launamunur verður ekki leiðréttur nema ólaunuð vinna – sem konur bera hitann og þungann af – verði tekin með í reikninginn.

Sveltistefnan í heilbrigðismálum og menntamálum hefur bein neikvæð áhrif á kjör stórra kvennastétta og eykur um leið ólaunað vinnuálag á konur. Þar sem heilbrigðis- og velferðarkerfinu sleppir taka konur oftast við.

Það er ekki lengra en rúmur mánuður síðan fráfarandi ríkisstjórnarflokkar lögðu fram fjárlagafrumvarp þar sem hvergi sá þess stað að nokkur vilji væri til að taka á kjörum kvennastétta eða til að breyta um kúrs og kveðja sveltistefnuna.

Hægri hagstjórn – eins og sú sem fráfarandi ríkisstjórnarflokkar sýndu í verki – er ekki ávísun á velferð eða á jafnrétti kynjanna. Slík hagstjórn hefur hvergi orðið til þess að ýta undir frelsi kvenna, heldur þvert á móti lagt auknar byrðar af illa launaðri og ólaunaðri vinnu á þeirra herðar, sem aftur dregur úr tækifærum kvenna til að láta til sín taka í samfélaginu.

Bráðum betri tíð?

Hvernig sem Alþingi verður skipað eftir kosningar þá er fagnaðarefni að fleiri stjórnmálaflokkar lýsi yfir vilja til að einbeita sér að kjörum kvennastétta. Uppbygging í heilbrigðismálum, menntamálum og velferðarmálum á ekki að mæta afgangi. Þetta er besta fjárfestingin til að tryggja efnahagslega velsæld til framtíðar.

Tími samstilltra aðgerða er vonandi að renna upp.

Ráðstefna um vinnuvernd
– Vinnuverndarvikan 2017

Vinnuvernd alla ævi

Þann 19. október nk. stendur Vinnueftirlitið fyrir ráðstefnu á Grand Hótel í Reykjavík sem ber yfirskriftina *„Vinnuvernd alla ævi – eflum sjálfbæra starfsævi“*. Frummælandi á ráðstefnunni verður Dr. Joanne Crawford sem starfar hjá Fagstofnun um atvinnusjúkdóma (Institute of Occupational Medicine) í Edinborg í Skotlandi. Dr. Crawford hefur unnið að rannsóknum á sviði vinnuvistfræði, lýðheilsu og vinnuverndar um langt skeið og meðal annars skoðað heilsutengt samspil á milli vinnuumhverfis og aldurs starfsmanna. Ásamt Dr. Crawford mun góður hópur fyrirlesara halda erindi um ýmis málefni sem eiga það sameiginlegt að tengjast vinnuumhverfi eldra starfsfóks á íslenskum vinnumarkaði.

Aðgangur að ráðstefnunni er án endurgjalds en skráning er skilyrði og fer fram á heimasíðu stofunarinnar, **vinnueftirlit.is**

VINNUEFTIRLITIÐ

Dagskrá:

13:00	**Setning** Þorsteinn Víglundsson, ráðherra félags- og jafnréttismála
13:10	**Geta og takmarkanir eldri starfsmanna** Dr. Joanne Crawford
13:55	**Vaktavinna, svefn og heilsa** Björg Þorleifsdóttir, lektor Háskóla Íslands
14:15	**Heilsuefling í vinnu** Jóhann Friðrik Friðriksson, sérfræðingur hjá Vinnueftirlitinu
14:35	**Hlé**
14:55	**Tilraunaverkefni um styttingu vinnuvikunnar** Helga Jónsdóttir, framkvæmdastjóri BSRB.
15:15	**Hvernig geta þjónustuaðilar stutt vinnuvernd og áhættumat fyrirtækja?** Guðmundur Kjerúlf, verkefnastjóri hjá Vinnueftirlitinu
15:35	**Kostir þess að hafa eldri starfsmenn í vinnu** Sigurður Pálsson, forstjóri Byko
15:55-16:00	**Samantekt og ráðstefnu slitið** Eyjólfur Sæmundsson, forstjóri Vinnueftirlitsins

Ráðstefnustjóri:
Guðmundur Þór Sigurðsson,
Vinnueftirlitinu.

Afrekskona. Fanney hefur náð ótrúlegum árangri og er hvergi nærri hætt. Hún stefnir hærra og að lyfta enn þyngra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Stefnir á að ná 160 kílóum upp

Gróttukonan Fanney Hauksdóttir varði Evrópumeistaratitil sinn í bekkpressu um helgina. Þessi mikla afrekskona af Seltjarnarnesi vann öruggan sigur á Evrópumeistaramótinu og stefnir enn hærra á næsta ári.

KRAFTLYFTINGAR Fanney Hauksdóttir varð um helgina Evrópumeistari í bekkpressu þriðja árið í röð. Mótið fór fram á La Manga á Spáni.

„Ég fór út til að reyna að verja titilinn minn og það var markmiðið allt frá byrjun. Og það er æðislegt að það gekk upp,“ sagði Fanney í samtali við Fréttablaðið í gær. Hún var þá nýkomin heim frá Spáni og gullmedalían góða var enn í töskunni.

Mjög sigursæl

Fanney hefur sankað að sér verðlaunagripum síðan hún byrjaði að keppa á alþjóðamótum árið 2013. Síðan þá hefur Seltirningurinn unnið til 10 verðlauna á HM og EM, bæði í klassískri bekkpressu og bekkpressu með búnaði.

Sigur Fanneyjar á EM um helgina var afar öruggur. Hún lyfti 155 kg í fyrstu tilraun og það dugði henni til sigurs. Sonja-Stefanie Krüger frá Þýskaland varð í 2. sæti en hún lyfti 142,5 kg.

Öruggur sigur

„Sigurinn var öruggur í þetta skiptið. Það var gaman að tryggja þetta í fyrstu lyftu. Ég get ekki verið annað en glöð með þetta,“ sagði Fanney. En fékk hún meiri samkeppni þegar hún vann hina tvo titlana?

„Maður veit aldrei hvernig þetta verður. Það er alltaf samkeppni og maður veit aldrei hvað andstæðingurinn gerir. Þetta er alltaf keppni.“

Nálægt markmiðinu

Fanney reyndi tvisvar sinnum við 160 kg en án árangurs. Hún segist stefna að því að ná lyfta þeirri þyngd.

„Ég var nærri því að ná þessu í annarri lyftu en var svo alveg búin í þeirri þriðju. Ég finn að ég á þetta inni. Maður þarf bara að vinna vel og reyna að ná því upp,“ sagði Fanney en hennar besti árangur er 157,5 kg sem er bæði Íslands- og Norðurlandamet.

Engin mót eru á dagskránni hjá Fanneyju það sem eftir lifir árs en hún tekur aftur upp þráðinn á árinu 2018.

Fínt að fá smá hlé

„Þetta hefur verið langt keppnistímabil, mörg mót og mikið að gera. Það er fínt að fá smá hlé til að geta æft almennilega. Maður æfir svolítið öðruvísi þegar það er ekki keppnistímabil,“ sagði Fanney sem mun hafa nóg fyrir stafni á næsta ári. Hún stefnir að því að keppa á HM og EM, bæði í klassískri bekkpressu og bekkpressu með búnaði.

ingvithor@365.is

Nýjast

Olís-deild karla í handbolta

Afturelding - Haukar 25-32

Afturelding: Elvar Ásgeirsson 7, Mikk Pinnonen 6, Ernir Hrafn Arnarsson 3, Einar Ingi Hrafnsson 3.

Haukar: Daníel Þór Ingason 11, Hákon Daði Styrmisson 8, Atli Már Báruson 5, Guðmundur Árni Ólafsson 4.

Stjarnan - Víkingur 27-27

Stjarnan: Leó Snær Pétursson 4, Egill Magnússon 4, Gunnar Johnsen 4, Ari Þorgeirsson 3, Hörður Örvarsson 3.

Víkingur: Egidijus Mikalonis 10, Birgir Már Birgisson 6, Viglundur Jarl Þórsson 5, Ægir Hrafn Jónsson 3.

Efri		Neðri	
Valur	11	ÍR	6
FH	10	Fram	5
Haukar	10	Fjölnir	3
ÍBV	8	Víkingur	2
Selfoss	8	Afturelding	1
Stjarnan	7	Grótta	0

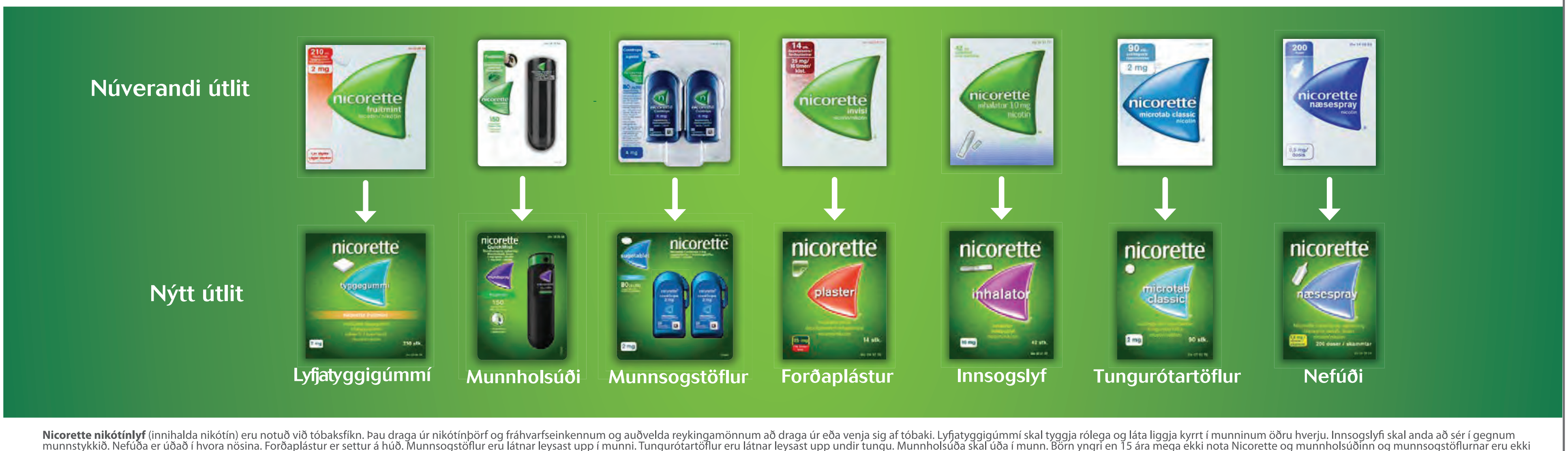
Maltbikar karla í körfubolta

Haukar - Stjarnan	**83-90**
Hamar - ÍR	**73-91**
Breiðablik - Gnúpv.	**93-77**
Reynir S. - Fjölnir	**44-84**
FSu - Grindavík	**72-92**

STJARNAN TIL TÉKKLANDS

Stjarnan mætir Tékklandsmeisturum Slavia Prag í 16-liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu í fótbolta. Stjarnan tryggði sér sæti í 16-liða úrslitunum með samanlögðum 5-1 sigri á Rossiyanka frá Rússlandi í síðustu umferð. Íslendingaliðin Wolfsburg og Fiorentina drógust saman. Sara Björk Gunnarsdóttir leikur með Wolfsburg en Sigrún Ella Einarsdóttir með Fiorentina. Glódís Perla Viggósdóttir, Andrea Thorisson og stöllur þeirra í Rosengård drógust á móti Chelsea sem norska landsliðskonan María Þórisdóttir leikur með. Leikirnir í 16-liða úrslitunum fara fram í næsta mánuði.

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



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

SPÁÐ ER SENDINGUM Á 80 VIÐKOMUSTÖÐUM UM ALLT LAND

Við förum daglegar ferðir í alla landshluta með sendingar af öllum stærðum og gerðum – sama hvernig viðrar. Hafðu samband og fáðu tilboð í þína flutninga.

flytjandi.is

EIMSKIP
Flytjandi

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

✝

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Sigurður Hólm Þorsteinsson
málarameistari,
Dalseli 17,

verður jarðsunginn frá Háteigskirkju
föstudaginn 20. október kl. 13.00.

Erna Sigurbaldursdóttir
Hólmfríður S. Sigurðardóttir **Ragnar Stefánsson**
Pétur Örn Sigurðsson
Sigurður Örn Ragnarsson **Helena Ríkey Leifsdóttir**
Stefán Orri Ragnarsson
Davíð Fannar Ragnarsson

✝

Ástkær faðir okkar, afi og langafi,

Pétur Hólm Karlsson
fyrrverandi bifreiðastjóri,
Baldursgötu 26,

lést miðvikudaginn 4. október á
dvalarheimilinu Grund. Útförin fer
fram miðvikudaginn 18. október í
Fríkirkjunni í Reykjavík klukkan 11.00. Jarðsett verður í
Grundarfjarðarkirkjugarði kl. 17.00.

Börn, barnabörn, barnabarnabörn og fjölskyldur.

✝

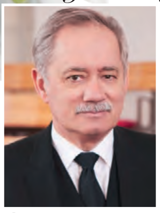
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Steinunn Bergsdóttir
Laufbrekku 17, Kópavogi,

lést miðvikudaginn 11. október á
Landspítalanum við Hringbraut.
Útförin fer fram frá Garðakirkju
föstudaginn 20. október kl. 15.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á
Minningarsjóð öldrunardeildar Landspítalans.

Oddsteinn Gíslason **Helga Ösp Jóhannsdóttir**
Pála Gísladóttir **Hörður Hinriksson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



ÚTFARARSTOFA ÚFR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

Hinsti vilji

Hver er vilji þinn varðandi skipulag og fyrirkomulag útfarar, þ.e. hinsti vilji. Við bjóðum þér til samtals um það sem er þér mikilvægast við lífslok þín. Viljayfirlýsing þín verður eftirlifendum mikilvægt leiðarljós. Samtalið og varðveisla upplýsinga er þér að kostnaðarlausu.

Útfararstofa kirkjugarðanna
Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

Emilía með dætrunum Völvu Nótt og Emblu Sól að snæðingi í Edinborgarkastala. MYND/ÓMAR

Hlakka til næstu ára

Emilía Örlygsdóttir, fjögurra barna móðir í 130% vinnu, er fertug í dag. Hún ætlar að fagna því með afmælispartíi um helgina ásamt æskuvinkonu sinni sem er jafngömul.

Þó að ég sé hæstánægð með aldurinn eru engin sérstök hátíðahöld fyrirhuguð í dag. Ég ætla bara að gefa manninum mínum og börnunum okkar fjórum eitthvað gott að borða í kvöld,“ segir Emilía Örlygsdóttir, starfsmaður á leikskólanum Klömbrum, sem er fertug í dag.

Þar með er ekki öll sagan sögð því á laugardagskvöldið ætlar hún að halda veglega upp á afmælið með æskuvinkonu sinni, Þóru Þorsteinsdóttur.

„Mömmur okkar Þóru kynntust haustið 1977, í íslenskunámi í Háskóla Íslands, kasóléttar. Við Þóra fæddumst með tveggja daga millibili, ég 17. október og hún 19. október og ég held að við séum búnar að leika okkur saman síðan. Báðar fjölskyldurnar bjuggu á nemendagörðum og þar var oft haldið upp á afmælin okkar saman fyrstu árin. Svo flutti Þóra til Bandaríkjanna með foreldrum sínum og ég til Húsavíkur með mínum en við héldum samt alltaf sambandi. Þegar hún var komin til Reykjavíkur aftur heimsótti ég hana alltaf þegar ég var á ferðinni og við náttúrlega héldum áfram að vera bestu vinkonur þegar ég flutti til Reykjavíkur tvítug. Við fögnuðum 25 ára afmælunum okkar saman á efri hæð Dillon en svo hefur verið hlé á því síðan. Nú ætlum við aftur að halda almennilegt partí. Í kvennaheimilinu Hallveigarstöðum er veislusalur sem við ætlum að leigja. Þegar við förum að bjóða núna er nánast allur gestalistinn úr 25 ára afmælinu og svo hefur bæst aðeins við.“

Emilía segir samband foreldra sinna, Valgerðar Gunnarsdóttur og Örlygs Hnefils Jónssonar, aðeins hafa verið ársgamalt þegar hún fæddist. „Þau byrjuðu að plana mig eftir bara mánuð. Svo komu tveir strákar á eftir. Fjölskyldan flutti til Húsavíkur þegar ég var fimm ára, þar var ég allan grunnskólaaldurinn og fór svo í Menntaskólann á Akureyri,“ lýsir Emilía sem er með BA í stjórnmála- og kynjafræði og meistarapróf í hagnýtri menningarmiðlun. Hún er að kenna á leikskólanum Klömbrum og er stundakennari í ferðamálafræðum við Háskólann á Hólum. Sem sagt í 130% vinnu og á svo fjögur börn, eins og áður er komið fram, þau heita Garpur Hnefill, Úlfur Hnefill, Valva Nótt og Embla Sól.

Emilía er bara spennt fyrir því að verða fertug. „Ég held að það sé góður kafli fram undan og hlakka til næstu ára.“ **gun@frettabladid.is**

ÞETTA GERÐIST: 17. OKTÓBER 1755

Feiknalegt gos hófst í Kötlu í Mýrdalsjökli

Þennan mánaðardag árið 1755 hófst eldgos í Kötlu. Þetta var stórt gos og því fylgdi gríðarlegt jökulhlaup og öskufall. Hlaupið sjálft olli þó litlu tjóni þó það hafi verið með allra stærstu Kötluhlaupum.

Gosið stóð í fjóra mánuði. Upp kom 1,5 km^3 af gjósku sem gerir þetta gos að einu af stærstu gjóskugosum á sögulegum tíma á Íslandi. Um 30 cm gjóskulag féll í Skaftártungu í 20 til 25 km fjarlægð frá eldstöðinni.

En vegna gjóskufallsins fóru um 50 jarðir í eyði og að minnsta kosti tveir menn létust af völdum eldinga í gosinu.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 17. OKTÓBER 2017

Lea Karítas Gressier er jógakennari og tónheilari sem ástundar hugleiðslu með kakóbaunir frá Gvatemala innan handar. Hún hefur sterka köllun til að opna hjarta sitt og visku fyrir öðrum. →6

MARAÞON NOW OG 11GB Á 3.990 KR.*

*á mánuði

365.is 365

Hér situr Tinna í handartækinu og Sandra stýrir meðferðinni. MYND/ANTON BRINK

Laus við erfiða verki, bólgur og bjúg

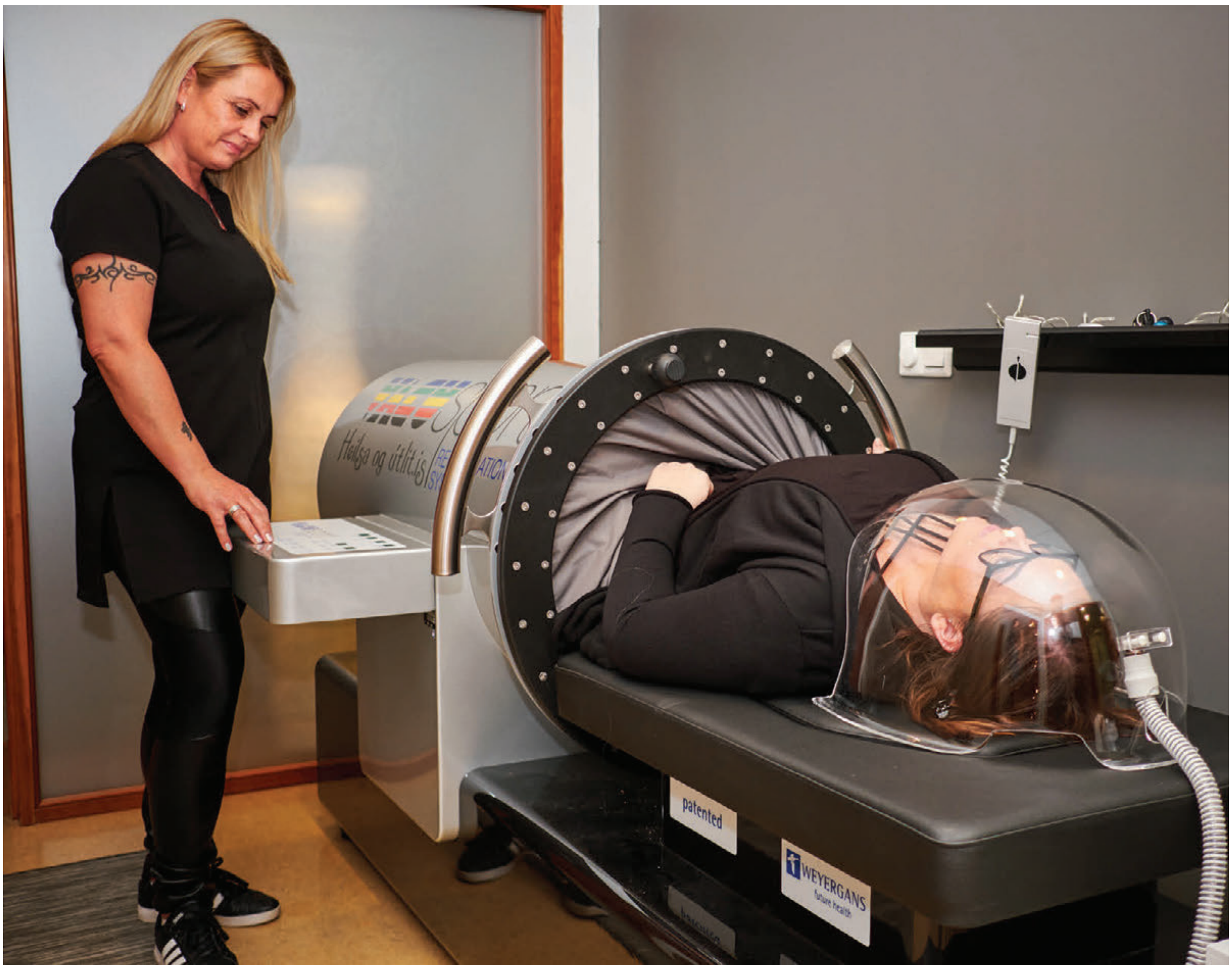
Tinna Barkardóttir var aðeins 29 ára þegar hún fékk heilablóðfall og lamaðist. Hún hefur náð ótrúlegum bata á stuttum tíma, meðal annars með hjálp þrýstings- og lofttæmisnudds hjá Heilsu og útliti, Hlíðasmára 17 →2

Tinna segist ekki hafa trúað því hversu fljótt hún fann mun eftir að hún byrjaði meðferðina hjá Heilsu og útliti. „Tækin sem ég fer í heita Vacusport og Vacumed. Ég hef lengi verið í endurhæfingu eftir heilablóðfall og þjálfari minn benti mér á þessi tæki þar sem virkni líkamans virtist sein, ég var bæði með mikla verki og bjúg. Ég er allt önnur manneskja eftir að ég byrjaði meðferðina, það er alveg ótrúlegt hvað þetta hefur gert mér gott. Áður en ég byrjaði hafði ég enga trú á að þetta myndi hjálpa mér," segir Tinna. „Verkirnir hafa minnkað, kippir sem ég var með í höndum hafa sömuleiðis minnkað mikið og bjúgurinn er horfinn. Vöðvarnir eru auk þess slakari. Ég var með kreppta fingur og átti erfitt með að rétta þá. Núna hefur það lagast mikið. Ég fann strax mun eftir fyrstu meðferðina en eftir fimm skipti var ég farin að finna verulega mikinn mun á mér. Það er óskiljanlegt að svona tæki séu ekki á spítölum og endurhæfingarstofnunum," segir Tinna og bætir við: „Ég er svo margfalt betri til heilsunnar núna."

Lá ósjálfbjarga á baðgólfinu

Í sumar eru tvö ár frá því hún féll niður á baðgólfinu heima hjá sér með heilablóðfall. Tinna bjó ein og það var ekki fyrr en tæpum sjö tímum síðar sem faðir hennar braust inn og gat bjargað henni. Hún lamaðist en var ákveðin í að komast upp úr hjólastólnum. Tinna lagði á sig erfiða endurhæfingu og var á Grensás í tíu mánuði. „Í dag er ég laus við hjólastólinn en er enn í uppbyggingu. Mér finnst tækin hjá Heilsu og útliti hafa flýtt fyrir bataferlinu. Ég er mjög þrjósk og hef komist langt á því," segir hún. „Ég fékk hins vegar enga andlega aðstoð á Grensás sem ég hefði þurft. Það er þungbært áfall að lenda í alvarlegum veikindum," segir hún. „Eftir svona lífsreynslu lítur maður lífið allt öðrum augum."

Eftir að Tinna fékk heilablóðfall kom í ljós að hún var með hjartagalla, gat á milli gátta. Hún segist hafa farið til læknis, innkirtlasérfræðings, stuttu áður en hún veiktist. „Ég komst ekki í skó vegna bjúgs á fótum. Mér var bent á að láta athuga með þennan bjúg og hlýddi því. Því miður setti læknirinn mig ekki í rannsókn heldur hreytti í mig: „Það eru margar konur með bjúg!" Síðan var ég spurð á spítalanum hvort hjartað hefði ekki verið athugað hjá mér út af öllum þessum bjúg í líkamanum," segir hún. „Líf mitt gjörbreyttist á einni svipstundu þegar ég veiktist. Ég var samt alltaf ákveðin í því að ná mér og það hefur gengið framar öllum vonum. Ég mun halda áfram á sömu braut," segir Tinna. Þegar hún lá á spítalanum missti starfsfólk hana með þeim afleiðingum að hún datt í gólfið og ökklabrotnaði illa ofan í lömunina. „Það safnaðist mikill bjúgur á þetta svæði en ég er svo miklu betri eftir að ég fór í tækin hjá Heilsu og útliti."



Neðri hluti líkamans í Vacu Sport tækinu. MYND/ANTON BRINK

Hundrað prósent ánægð

„Ég get mælt hundrað prósent með þessari meðferð hjá Heilsu og útliti. Þetta getur hentað öllum sem lenda í einhvers konar meiðslum, jafnt íþróttamönnum sem öðrum. Einnig er þetta mjög gott fyrir þá sem þjást af bjúg. Ég ætla að halda áfram í þessari meðferð, það er ekki spurning. Það er magnað hvað þetta tæki getur gert. Ef svona tæki væru á Grensás væri hægt að minnka lyfjakostnað til mikilla muna og flýta fyrir bata hjá fólki. Því miður taka Sjúkratryggingarnar ekki þátt í kostnaði við þessa meðferð."

Vel þekkt meðferð

Sandra Lárusdóttir einkaþjálfari hefur rekið Heilsu og útlit í þrjú ár. Hún er umboðsmaður fyrir Weyergans og Casmara tækin hér á landi, á Grænlandi og í Færeyjum. Þrjár aðrar stofur bjóða upp á okkar meðferðir en það eru Heilsu- og fegrunarstofa Huldu, Borgartúni 3, Weyergans Studio, Siglufirði, og Heilsa og líðan, Akureyri. Tækin eru þýsk og eru notuð á heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi. Þau eiga þrjátíu ára sögu.

Sandra segir að Vacu Sport og Vacamed séu vel þekkt í heiminum en þau voru upphaflega fundin upp fyrir NASA. Geimfarar voru settir í svona meðferð þegar þeir komu úr geimferðum til að þrýstijafna þá. „Þetta er lofttæmisþrýstingur sem eykur súrefnis- og blóðflæði um líkamann. Þetta eru viðurkennd tæki sem hraða mjög bataferli og endurhæfingu eftir slys, aðgerðir eða einhvers konar meiðsli. Afreksfólk í íþróttum hefur notað þessa aðferð og sömuleiðis atvinnumenn í fótbolta, íshokkíi og ruðningi. Tækið losar fljótt um bólgur og bjúg. Þetta virkar alveg ótrúlega vel og maður er stundum hissa á þeim undraverða árangri sem tækin gefa," segir Sandra.

Frábær reynsla

Fyrir fjórum árum ákvað Sandra að hætta að vinna sem einkaþjálfari og helga krafta sína því að aðstoða fólk heilsufarslega. „Mig langaði alltaf í læknisfræði. Þegar ég las um þessi tæki fannst mér mikið til þeirra koma. Ég hringdi í framleiðandann sem bauð mér að koma og kynnast tækjunum. Ég tók vinkonu mína með mér sem nýlega hafði fengið hjartaáfall. Við prófuðum tækin og urðum undrandi á hversu góð áhrif þau höfðu. Ég sannfærðist um að ég gæti boðið upp á þessa þjónustu þótt ég væri ekki læknir. Starfseminni var strax vel tekið og hún hefur undið upp á sig. Reynslan hefur einungis verið frábær.

Meðferðin er algjörlega sársaukalaus. Hún hentar til dæmis vel fyrir þá sem hafa nýlega farið í aðgerðir vegna vandamála í liðum. Einnig þeim sem eru með bólgur í handleggjum, hnakka eða öxlum. Þá hefur meðferðin mikið verið notuð á sjúkrahúsum í Þýskalandi við bólgum sem myndast eftir brjóstnám. Meðferðin hefur sömuleiðis gagnast mjög vel gegn krónískum verkjum. Í boði eru mismunandi aðferðir sem henta ólíkum vandamálum. Hver meðferð tekur á milli 25-40 mínútur. Mælt er með tíu skiptum til að ná góðum árangri."

Kona sem er 87 ára og þjáðist af miklum bjúg á fæti kom í meðferð hjá Heilsu og útliti.

Eftir sex skipti í tækinu var bjúgurinn að mestu horfinn.

Ég get mælt hundrað prósent með þessari meðferð hjá Heilsu og útliti. Þetta getur hentað öllum sem lenda í einhvers konar meiðslum, jafnt íþróttamönnum sem öðrum. Einnig er þetta mjög gott fyrir þá sem þjást af bjúg.

Tinna Barkardóttir

Nánari upplýsingar má fá hjá Heilsu og útliti, Hlíðarsmára 17, Kópavogi, sími 562 6969. Á heimasíðunni heilsaogutlit.is og á Facebook.

Ekki kvefast í fluginu

PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stytt kveftíma um allt að helming.
PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.
ZYMETECH
Fæst í apótekum - www.precold.is
Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.
Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357
Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson
Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.ls, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.ls, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.ls, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.ls, s. 512 5433

Gengur og hleypur án verkja

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældunum og fjölgar þeim stöðugt sem öðlast nýtt líf.

Nutrilenk liðbætiefnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það að sögn Hrannar Hjálmarsdóttur, heilsumarkþjálfa hjá Artasan, öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. „Nutrilenk Active smyr stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgueyðandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það getur hjálpað gegn brjóskvefsrýrnun sem virðist hjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss.“

3 mánaða skammtur

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Byggingarefni brjóskvefs

Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af þessum efnum. „Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólekúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskvef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest og henta fólki á öllum aldri,“ upplýsir Hrönn

Get hlaupið og gengið fjöll

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári síðan og hefur líf hans og líðan gjörbreyst í kjölfarið:

„Það er NUTRILENK að þakka að ég get hlaupið og gengið fjöll án þess að hafa áhyggjur af verkjum.

Jóhann Gunnarsson, sölustjóri hjá Pennanum

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir um það bil fimm árum var ég alltaf með verki í hnjánum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat nánast ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum og oft vaknaði ég á nóttunni með verki. Fyrir um það bil ári síðan byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og kemst auðveldlega af stað aftur. Í sumar kláraði ég hálft maraþon og fjallahlaup án verkja og þetta þakka ég NUTRILENK.“

Hagstæð kaup

Nutrilenk Gold hentar flestum þeim sem þjást af brjóskvefseyðingu og verkjum í liðum og liðamótum.

Það er til í 90 og 180 töflu glösum og er stóra glasið afar hagstætt í innkaupum því það getur enst í allt að þrjá mánuði.

Til að byggja upp liðbrjóskið er mikið atriði að hlaða líkamann upp og taka inn 2 töflur 3 sinnum á dag í 2 til 3 vikur og minnka svo skammtinn niður í 2-3 töflur daglega eftir þann tíma. Fólk finnur gjarnan breytingu/létti eftir um tíu daga en sumir þurfa allt upp í 30 daga.

Jóhann var orðinn svo þjáður að hann gat varla stigið í fótinn. Nú getur hann tekið þátt í hlaupum án verkja. MYND/ANDRI MARÍNÓ

PRÓGASTRÓ GULL

Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og rannsóknir hafa sýnt að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega kvilla til lélegrar þarmaflóru.

Kannast þú við:

- **Meltingarvandamál**
- **Magaónot**
- **Uppþembu**
- **Erfiðar hægðir**
- **Sveppasýkingar eða önnur húðvandamál**

Prófaðu öflugu Prógastró Gull gall- og sýruþolnum mjólkursýrugerlana sem margfalda sig í þörmunum. 15 milljarðar góðgerla í hverju jurtahylki sem hentar öllum, líka vegan.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Þátttakendur læra meðal annars að hnoða, blása og losa aðskotahluti úr öndunarvegi.

Þekking sem allir ættu að hafa

Lögreglumaðurinn Guðmundur Ingi Rúnarsson hefur þróað skyndihjálparnámskeið fyrir fólk sem annast ung börn í samvinnu við ljósmóðurina Hallfríði Kristínu Jónsdóttur. Þar er farið í endurlífgun, hvernig á að losa aðskotahlut úr öndunarvegi, hvernig á að bregðast við krampa og fleira.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Guðmundur starfar sem rannsóknarlögreglumaður hjá tæknideild lögreglunnar. Hann er jafnframt menntaður í sjúkraflutningum og hefur haldið fjölda skyndihjálparnámskeiða fyrir Rauða krossinn. „Fyrir nokkrum árum vaknaði sú hugmynd hjá mér og eiginkonu minni, Árelíu Oddbjörnsdóttur, sem starfar á slysadeildinni í Fossvogi, að sníða skyndihjálparnámskeið fyrir foreldra ungra barna, afa og ömmur, systkini, barnapíur og aðra sem annast börn, enda vitum við bæði hve mikilvægt er að þessir umönnunaraðilar hafi góðan skyndihjálpargrunn. Því til stuðnings og til að bæta innihaldið leituðum við svo í viskubrunn ljósmóðurinnar Hallfríðar Kristínar Jónsdóttur og hönnuðum námsefnið í samvinnu við hana. Við byrjuðum með ákveðinn kjarna sem við höfum síðan þróað í takt við áhuga þátttakenda og þær spurningar sem hafa vaknað,“ upplýsir Guðmundur.

Hann segir aðaláherslu á endurlífgun og hvernig á að fjarlægja aðskotahlut úr öndunarvegi en það vilja flestir fræðast um. „Þá er farið yfir hvernig bregðast skal við hitakrampa, blóðnösum, blæðingum, bruna og beinbrotum svo eitthvað sé nefnt. Sömuleiðis hvað skal gera ef börn gleypa smápeninga, perlur, segul, batterí, lyf eða eiturefni,“ upplýsir Guðmundur. Hann fer auk þess sérstaklega í hvernig tryggja skal öryggi á heimilum til að koma í veg fyrir slys en í mörgum tilfellum þarf fólk að endurhugsa ýmislegt þegar lítil börn koma til. „Þeir sem hafa búið lengi á sama stað eiga það til að verða svolítið samdauna heimilinu og gleyma að spá í lausu kommóðuna, gardínuböndin eða blöndunartækin. Ég reyni að minna á þetta helsta og hvaða varúðarráðstafanir þarf að gera.“

Hvert námskeið endar svo á verklegum tilraunum. „Ég er með kennsludúkkur til afnota og læra þátttakendur að hnoða, blása og losa aðskotahluti. Í lokin gefst svo yfirleitt alltaf tilefni til umræðna.“

Það sem vakir fyrir Guðmundi er að koma mikilvægum upplýsingum til foreldra og annarra aðstandenda barna og að þeir geti gert sitt til að bjarga lífi, gerist þess þörf.

Guðmundur segir lagt upp með að hafa námskeiðin stutt og hnitmiðuð og kennsluna lifandi. „Foreldrar ungra barna hafa ekki endilega mikinn tíma og eiga sumir erfitt með að skjótast frá. Við reynum því að halda okkur við tvo og hálfan tíma og bjóðum þeim sem vilja að taka börnin með.“ Aðspurður segist Guðmundur bæði nýta persónulega reynslu og reynslu úr námi og starfi til kennslunnar en hann hefur farið í óteljandi endurlífganir á bæði börnum og fullorðnum og komið að alls kyns slysum starfs síns vegna. „Þá á ég von á mínu þriðja barni og þó ég þekki hætturnar og kunni skyndihjálp gera slysin ekki alltaf boð á undan sér. Mér finnst ég því hafa upplifað flest með mín eigin börn eða allt frá því að það standi í þeim yfir í það að þau brenni sig á súpupotti eða detti niður úr talsverðri hæð.“

Guðmundur segir markmiðið með námskeiðinu að koma mikilvægum upplýsingum til foreldra og annarra aðstandenda barna, að þeir verði öruggari í umönnun sinni og geti gert sitt til að bjarga lífi gerist þess þörf. „Við fjöllum um hvernig er best að bregðast við í hinum ýmsu aðstæðum en ekki síður hvernig á ekki að bregðast við,“ segir Guðmundur, en margir kannast við panik-ástandið sem grípur um sig þegar eitthvað hendir börn. Guðmundur segir það þó yfirleitt ekki til bóta. „Þegar barn stendur á öndinni eða meiðir sig af því að gerði eitthvað sem var bannað þarf það á einhverju allt öðru en öskrandi eða reiðum foreldrum að halda.“

Námskeiðið er haldið í sal Lögreglufélags Reykjavíkur að Brautarholti 30. „Ég leita bara í heimahagana og þannig næ ég líka að halda verðinu niðri,“ segir Guðmundur, en aðgangur er 3.500 krónur. „Hugmyndin er að fólk geti komið inn af götunni og sótt sér þessa nauðsynlegu þekkingu sem æskilegt væri að sem flestir hefðu. Þá höfum við boðið upp á námskeið fyrir mömmuhópa og úti á landi, allt eftir eftirspurn og óskum.“

Nánari upplýsingar er að finna á facebook undir: Fyrstahjálp GiR/ Börn og skyndihjálp, fyrir foreldra og aðstandendur barna.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólunum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402

Endurvinnsla

ÞRIÐJUDAGUR 17. OKTÓBER 2017

Kynningar: Reykjavíkurborg, Hringrás hf

Sjöfn Jóhannesdóttir er nýtin og endurskapar nýja hluti úr gömlum. Hún flokkar rusl og endurvinnur sem mest. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Hendi engu og nýti allt

Sjöfn Jóhannesdóttir er húsmóðir á Akureyri sem vandist því frá barnsaldri að endurvinna alla hluti og henda engu sem nýta má betur. Hún segir að þessi vani spari henni mikla peninga. →2

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Sjöfn var í sveit hjá ömmu sinni og afa sem barn og unglingur. Hún segir að amma hennar hafi nýtt allt sem hægt væri enda var ekki hlaupið út í búð. „Amma útbjó ýmsa hluti úr gömlu dóti. Hún nýtti alla afganga og henti aldrei neinu. Ég hef tekið hana sem fyrirmynd. Ég hef endurunnið gamlar lopapeysur, sauma úr þeim töskur, inniskó og fleira. Ég bý sömuleiðis til púða og mottur úr gömlum gallabuxum. Svo hef ég verið að prófa mig áfram að gera vaxdúka og einnig bý ég til brauðpoka,“ segir Sjöfn sem flokkar allt rusl. „Ég flokka auðvitað allt þetta venjulega eins og plast, pappa, járn, lífrænt, gler og ál. Það eru mjög góðar endurvinnslutunnur í götunni minni og auðvelt að losa sig við hluti. Akureyringar eru duglegir að flokka rusl,“ segir Sjöfn.

„Mér finnst nauðsynlegt að endurvinna hluti og nota það sem hægt er með einhverjum breytingum. Það er svo margt sem hægt er að nýta aftur ef maður lætur hugmyndaflugið ráða. Ég hendi aldrei matarafgöngum, set þá í frysti eða geri eitthvað nýtt úr þeim. Afgangsbrauð verður að raspi. Ég er dugleg að nýta náttúruna, bý til sultu og grauta úr rabarbara og tíni ber sem ég frysti. Það er mikil búbót. Svo hef ég tekið slátur með móður minni.“

Sjöfn finnst óskaplega gaman að fletta upp í gömlum matreiðslubókum og hefur lært að nýta ýmsa matarafganga í gegnum slíkar bækur. „Þessar gömlu bækur gefa manni fullt af hugmyndum. Ég fer á sjó með föður mínum sem á trillu og veiði fisk á sjóstöng. Við veiðum ýsu, þorsk, steinbít og fleiri tegundir. Mér finnst æðislegt að fá tækifæri til að fara á sjó og eiga alltaf nýjan fisk. Ég ólst upp við sjóinn og finnst mjög gefandi að fara í veiðiferðir. Ég nýti alla fiskafganga, geri plokkfisk eða aðra rétti,“ segir Sjöfn sem á tvær dætur. Önnur þeirra á við fötlun að stríða og hefur Sjöfn annast hana.

„Mér finnst fólk almennt henda of miklu. Það er svo auðvelt að kasta þessu gamla og kaupa nýtt. Því miður viðgengst of mikil sóun í þjóðfélaginu. Margt af því sem lendir í Sorpu mætti alveg endurnýta og spara peninga. Ég hætti að kaupa bómullarskífur en hekla þær í staðinn. Þær gera sama gagn og ekkert mál að þvo þær í þvottavélinni. Ég prjóna líka tuskur en nota ekki eldhúspappír. Mér finnst gaman að ferðast og með því að spara í heimilishaldinu eru meiri líkur á að maður geti leyft sér það sem er gaman,“ segir Sjöfn og gefur okkur hér eina skemmtilega uppskrift.

Sjöfn situr oft við saumavélina og föndrar allt mögulegt úr gömlum fötum. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Hakksúpa

Um það bil 4-500 g nauta-, lamba- eða kalkúnahakk.

Það grænmeti sem til er, til dæmis laukur, hvítlaukur, kartöflur, gulrætur, hvítkál eða bara það sem til er, skorið í hæfilega bita og steikt með hakkinu í olíu.

Kryddið eftir smekk með tandoori-kryddi, reyktri papriku og kjötkrafti, steikið örstutt með hakkinu. Setjið um það bil 2 dósir af hökkuðum tómötum í eða svipað magn af ferskum, vatn þannig að fljóti yfir og látið malla í 1-3 klst. Vatni bætt í eftir þörfum, smakkað til með salti og pipar.

Svo má henda aukalega í súpuna það sem maður á til; góðar baunir, beikon, rjóma, sýrðan rjóma. Borið fram með rifnum osti til að dreifa yfir súpuna og kartöflubollum.

Bómullarhnoðrar sem Sjöfn heklar, brauðpoki, tuskur og fleira sem hún hefur föndrað. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Kartöflubollur

500 g hveiti
5 tsk. þurrger
2 msk. sykur
1 tsk. salt
1 egg
50 g brætt smjör
Kaldar, soðnar og stappaðar kartöflur, 3-6 stykki
Um 3 dl mjólk

Eggi, smjöri, kartöflum og mjólk bætt í þurrefnin, hnoðað mjög vel saman. Gott að bæta söxuðum graslauk í og rifnum osti. Látið lyfta sér í 30-60 mín. Slegið niður og búnar til bollur. Rifnum osti stráð yfir og bakað við 200°C þar til fallega brúnt.

Ég fer yfirleitt ekki mikið eftir uppskriftum heldur sirka ég alltaf allt og bæti bara í eftir hentugleika – nota hugmyndaflugið.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Veffang: Visir.is

Þrettán grænar tunnur á viku

Græna tunnan hefur boðist borgarbúum frá haustmánuðum 2015 og síðan þá hefur söfnun plasts á höfuðborgarsvæðinu aukist um 120%.

Þrettán grænar tunnur hafa að jafnaði verið pantaðar í hverri viku það sem af er ári, á móti fækkar gráum tunnum um eina á viku og spartunnum fjölgar um eina. Reykjavíkurborg hefur farið þá leið að bjóða íbúum að velja það þjónustustig sem hentar þeim og að greiða fyrir þjónustuna í takt við það. „Þannig geta íbúar valið hvort þeir vilja nýta sér þjónustu grenndar- eða endurvinnslustöðva eða hvort þeir kjósa að endurvinnanlegur úrgangur sé sóttur frá heimilum þeirra. Íbúar þurfa því að óska eftir grænni tunnu undir plast og blárri tunnu undir pappír og pappa við heimili sitt,“ segir Eygerður Magnúsdóttir, deildarstjóri umhverfis- og úrgangsstjórnunar hjá umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar.

Plastsöfnun í sér tunnu skilar mestu til endurvinnslu

Stuðst var við árangur annarra borga í endurvinnslu þegar

> **Nýleg skýrsla Evrópusambandsins, þar sem bornar eru saman 28 borgir, sýnir að mesti árangur endurvinnslu næst með sérsöfnun í einni tunnu við heimili.**
>
> Eygerður Margrétardóttir

ákveðið var að safna plasti í sér tunnu, þ.e. grænu tunnuna. „Nýleg skýrsla Evrópusambandsins, þar sem bornar eru saman 28 borgir, sýnir að mesti árangur endurvinnslu næst með sérsöfnun í einni tunnu við heimili. Í þeim borgum sem sérsöfnun hefur verið komið á eru að meðaltali

Að sögn Eygerðar Margrétardóttur eykur það að flokka ekki einungis magn úrgangs sem fer til endurvinnslu heldur sýna rannsóknir að með flokkun eykst vitund íbúa um neyslu sína sem hefur áhrif á heildarmagn úrgangs. MYND/GVA

níu kíló af plasti á hvern íbúa send til endurvinnslu, á móti þremur kílóum á íbúa þegar mismunandi endurvinnsluefnum er safnað saman. Engin borganna sem voru til skoðunar er með söfnun plasts í blönduðum straumi,“ segir Eygerður

Gæði endurvinnsluefna eru að sögn Eygerðar yfirleitt meiri þegar þau eru flokkuð frá á upprunastað og safnað í sér straumi því þá er minni hætta á mengun frá öðrum úrgangsefnum. „Því hreinni sem endurvinnsluefnin eru þeim mun meira hlutfall fer til endurvinnslu. Plastið sem safnast í grænu tunnuna er sent til Svíþjóðar þar sem það er flokkað í nothæft plast til endurvinnslu og restinni er brennt og orkan notuð m.a. til húshitunar.“

Að sögn Eygerðar telst plast sem er brennt ekki til endurvinnslu. Því er mikilvægt að sá hluti sé sem minnstur. „Plastið sem safnast í grænu tunnuna hefur hingað til verið í góðum gæðum, að

> **Plastið sem safnast í grænu tunnuna hefur hingað til verið í góðum gæðum, að mestu laust við t.d. matarleifar og áfastan pappír.**
>
> Eygerður Margrétardóttir

mestu laust við t.d. matarleifar og áfastan pappír. Það vefst oft fyrir íbúum að flokka samsettar umbúðir. Stundum er t.d. pappír og plast fast saman og þarf að rífa í sundur svo hægt sé að endurvinna umbúðirnar.“

Eygerður segir það að flokka ekki einungis auka magn úrgangs sem fer til endurvinnslu. „Rannsóknir sýna að með flokkun eykst vitund íbúa um neyslu sína sem hefur áhrif á heildarmagn úrgangs. Meðvitund t.d. um stærð og magn umbúða utan um vörur eykst og það hefur áhrif á kauphegðun.“

Endurvinnsla er loftslagsmál

Í kringum 20% losunar gróðurhúsalofttegunda í Reykjavík koma vegna úrgangsmála. „Mikilvægt er að horfa til lausna í úrgangsmálum sem draga úr losuninni. Með hverju kílói af plasti sem er endurunnið sparast um 2,1 CO_2 ígildi. Samanborið við t.d. að vinna dísilolíu úr plasti, sem sparar 0,2 CO_2 ígildi, er endurvinnsla plasts meira en 10 sinnum hagkvæmari aðferð út frá loftslagssjónarmiðum. Loftslagsmál eru eitt af aðaláherslumálum Reykjavíkurborgar og því miðast söfnunaraðferðir og úrgangsmeðhöndlun að því að hámarka hlutfall til endurvinnslu með því að tryggja gæði og hreinleika plastsins.“

Lengi lifir plastið...

KOMUM ÞVÍ Í **ENDURVINNSLU**

- Árlega falla til um 40 kg af plasti frá hverjum íbúa
- Plast sem ekki er flokkað er urðað
- Urðun á plasti er sóun á landi og auðlindum
- Flokkun plasts er forsenda endurvinnslu
- Endurvinna má flestallt plast
- Endurvinnsla plasts dregur úr framleiðslu á nýju plasti
- Plasti má skila í grænu tunnuna og á grenndar- og endurvinnslustöðvar
- Græn tunna undir plast er ódýrari en grá tunna undir blandaðan úrgang

Reykjavíkurborg

5.000 farmar af brotamálmi

Hringrás er eitt elsta endurvinnslufyrirtæki landsins. Hringrás sérhæfir sig í söfnun málma til endurvinnslu en tekur einnig á móti spilliefnum, notuðum hjólbörðum og raftækjum frá fyrirtækjum og einstaklingum.

Hringrás hefur nú safnað málmum til endurvinnslu í nálægt sextíu ár en hefur í seinni tíð einnig bætt við sig spilliefnum og raftækjum," segir Daði Jóhannesson, framkvæmdastjóri Hringrásar.

Hann segir gott ástand í efnahagslífi landsmanna blasa við á móttökustöðvum Hringrásar.

„Notuðum bifreiðum, sem koma til endurvinnslu, hefur fjölgað um 30 prósent á milli ára og eru notaðir bílar um 20 prósent af því brotajárni sem kemur til Hringrásar. Þá er aukning í endurvinnslu á heimilistækjum og tölvubúnaði einnig mikil," segir Daði.

Hringrás tekur við um 500 notuðum bílum í hverjum mánuði, sem koma frá bílapartasölum, fyrirtækjum og einstaklingum.

Daði Jóhannesson er framkvæmdastjóri Hringrásar. MYNDIR/ANTON BRINK

„Samstarfsaðilar okkar sjá um að fjarlægja endurnýtanlega varahluti og spilliefni úr bílunum, sem síðan eru pressaðir og klipptir í flutningseiningar, og skipað úr landi til frekari endurvinnslu," upplýsir Daði.

Umhverfisvæn staðsetning

Staðsetning Hringrásar í Klettagörðum hefur oft verið til umræðu og þá sérstaklega vegna eldsvoða sem orðið hafa á svæðinu. Segir Daði erfiðleika í rekstri undanfarinna ára hafa valdið því að ekki hafi verið staðið nægilega vel að forvörnum.

„Fyrrverandi eigandi fyrirtækisins varð gjaldþrota snemma á árinu en nýir eigendur Hringrásar leggja mikla áherslu á að eldvarnir séu í forgangi og að magn brennanlegra efna sé viðráðanlegt."

Eigendur Hringrásar eiga nú í viðræðum við Reykjavíkurborg um framtíðarstaðsetningu fyrirtækisins. Daði bendir á að þótt starfsemin sé í sjálfu sér ekki mengandi fylgi henni umtalsverðir flutningar.

„Hringrás tekur við um 5.000 bílförmum af brotamálmi og spilliefnum frá höfuðborgarsvæðinu á hverju ári. Góð staðsetning dregur þannig verulega úr neikvæðum umhverfisáhrifum og erum við mjög vongóð um að skipulagsyfirvöld taki vel í umleitanir okkar, enda hlýtur að vera keppikefli borgarinnar að hámarka endurvinnslu á úrgangsefnum sem falla til á svæðinu," segir Daði og er bjartsýnn á framtíð Hringrásar.

„Endurvinnsla er eitt mikilvægasta framlag mannsins til umhverfisverndar, og hefur fyrirtækið á að skipa öflugum hópi starfsmanna sem stöðugt vinna að því að finna leiðir til að hámarka endurnýtingarhlutfall þess hráefnis sem fyrirtækið meðhöndlar."

Hjá Hringrás starfa 50 manns, á myndinni er einn þeirra að hluta í sundur raftæki.

Spilliefni, hjólbarðar og rafgeymar eru fjarlægðir úr bílflökum, flökin eru pressuð og flutt í fullkomnar endurvinnslustöðvar í Norður-Evrópu.

Hringrás er með aðstöðu í Klettagörðum í Reykjavík, á Akureyri og Reyðarfirði. Sjá nánar á hringras.is.

Nýtum plastið upp á nýtt

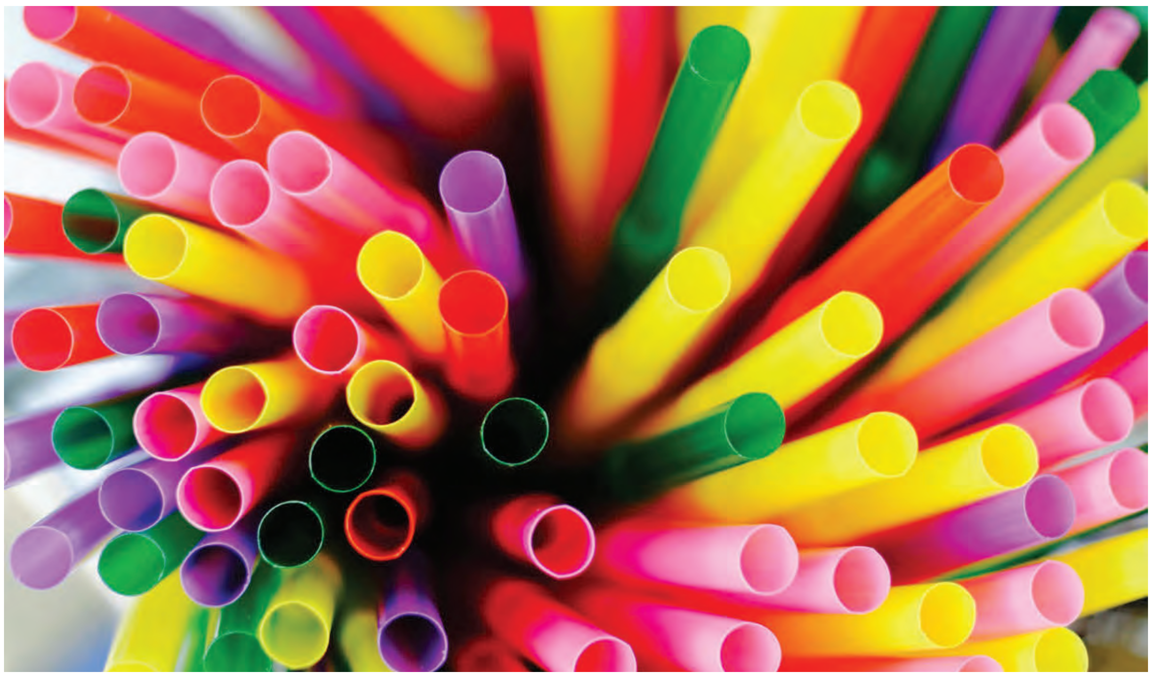
Plastmengun er eitt stærsta vandamál sem mannkynið stendur frammi fyrir. Einn af kostum plastsins er að hægt er að nota það aftur og aftur og mikilvægt er að endurnýta það sem til fellur.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Umbúðir og umframeigur eru að ganga af okkur dauðum í bókstaflegri merkingu. Sjórinn er að verða æ plastmettaðri sem þýðir að eftir nokkur ár böðum við okkur upp úr plasti og borðum það í kvöldmatinn. Það er mikilvægasta verkefni samtímans að spyrna við þessari þróun. Mikilvægt skref er að draga úr notkun plastburðarpoka en það er hægt að nota ýmsar aðrar aðferðir til að draga úr notkun á plasti og ein þeirra er að endurnýta það plast sem til fellur á heimilinu og lífinu hverjum degi. Þá þarf ekki að búa til nýtt í staðinn og þannig minnkar þörfin á plasti og minna af því fer út í umhverfið. Plast endist öldum saman svo það hentar betur til endurnýtingar en flest annað. Margt smátt gerir eitt stórt og hér eru nokkrar aðferðir til að nýta upp á nýtt.

Rör

Myndbönd þar sem sogrör eru dregin út úr nefinu á þjáðum skjaldbökum í útrýmingarhættu minna óþyrmilega á hvaða skaða þau geta valdið enda hafa ýmsar skyndibitakeðjur skorið upp herör gegn notkun einnota sogröra. Við sem vitum hvað rör eru nauðsynleg í smoothie og fleiri drykki getum spornað við ofnotkun röra með því að vera með rör í vasanum í töskunni og segja áður en rörinu er skellt í glasið: „Nei, ég er með mitt eigið!" Þá eru þjáningar skjaldbökunnar og selanna að minnsta kosti ekki á okkar ábyrgð.



Sogrör eru með því skaðlegra sem fer út í umhverfið. Geymdu rörið og bjargaðu skjaldbökum frá þjáningum.

Plastílát

Umbúðir, umbúðir, umbúðir. Það er ómögulegt að fara í fisk- og kjötleiðangra án þess að fá vöruna afhenta útataða í plasti. Farðu með þitt eigið plast í búðina, til dæmis gamlar skyrdollur eða ísbox með loki. Þú vekur bæði aðdáun og ánægju afgreiðslufólks og umhverfissinnann í þeim sem eru með þér í röðinni. Verslunum er enn fremur bent á að bjóða afslátt þeim sem koma með eigin ílát. Þá er líka alveg út í hött að kaupa glæný plastílát í IKEA til að geyma mat í ísskápnum ef þú hendir plastílátum eða glerkrukkum oft í viku.

Nestispokar

Það er ekki hægt að kaupa brauð öðruvísi en í poka og oftar en ekki eru það plastpokar eða bréfpokar með plasthúð. Þessa poka utan af brauði og beyglum er hægt að nota aftur og aftur í staðinn fyrir að kaupa plastpoka eða plastfilmur: fyrir nesti, til að hlífa matarleifum inni í ísskáp, utan um frystivarning og þannig mætti lengi telja.

Örplast

Örplast er allra versti meðlimurinn í plastfjölskyldunni og ber mesta ábyrgð á mengun hafsins og lífkeðjunnar. Í staðinn fyrir snyrtivörur með örplasti er hægt að nota skrúbba úr grófu salti, ólífuolíu og kaffikorgi, hvítta tennurnar með matarsóda og hreinsa húðina með möluðum baunum og möndluolíu. Og ef við nennum því ekki er lágmark samt að velja ekki vörur sem innihalda örplast.

ALLT INNIFALIÐ
MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

NR. 116-5
VERÐ KR. 186.000
~~316.100~~

NR. 2042
VERÐ KR. 149.900
~~276.600~~

NR. 2046
VERÐ KR. 270.220
~~408.900~~

NR. 2006 AURORA
VERÐ KR. 265.420
~~402.900~~

NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 329.420
~~ÁÐUR 482.900~~

NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 297.420
~~442.900~~

NR. 2021
VERÐ KR. 304.620
~~451.900~~

NR. 115
VERÐ KR. 369.420
~~532.900~~

NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 313.420
~~462.900~~

NR. 129-3 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 385.420
~~552.900~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚIN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Ferðast fram hjá huganum

Lea Karitas Gressier er jógakennari og tónheilari sem ástundar hugleiðslu með kakóbaunir frá Gvatemala innan handar. Hún hefur sterka köllun til að opna hjarta sitt og visku fyrir öðrum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Lea Karitas Gressier ætlar í tónferðalag í kvöld með kristalsskál, trommu og tónkvísl sem hafa slakandi áhrif á líkama og sál. MYND/STEFÁN

Ég hef alltaf verið forvitin um hvað býr innra og dýpra með okkur og þyrst í að vita til hvers við erum hér,“ segir Lea Karitas Gressier sem kennir Kundalini-jóga en er einnig tónheilari og andlegur leiðbeinandi. Lea býður líkama og sál í slakandi og endurnærandi tónferðalag annað kvöld.

„Við lifum í samfélagi sem er á billjón. Æ fleiri þjást af streitu, kvíða og þunglyndi, og þurfa rými til að staldra við, anda og finna hvað er í gangi. Með tónheilun, eða hugleiðslu í tónferðalagi, nær fólk sterkri tengingu við hjartað og sjálft sig og við það nær líkami og sál betra jafnvægi,“ útskýrir Lea Karitas sem hefur um árabil ástundað djúpa hugleiðslu og tengingu við sitt innra sjálf.

Á tónferðalaginu leggjast ferðalangarnir á teppi þar sem þeir líða áfram undir tónum sem valda algjörri slökun og koma þeim í samband við undirmeðvitundina.

„Ég nota kristalsskál, tónkvísl og shamaníska trommu, sem allt eru hljóðfæri sem halda utan um ákveðnar tíðnir. Þegar leikið er á hljóðfærin fer líkaminn ósjálfrátt að víbra á sömu tíðni og við það slaknar á honum, losnar um streitu og jafnvægi fæst, ásamt vellíðan og ró.“

Lea Karitas lofar umbreytandi tónferðalagi.

„Tilgangur kvöldsins er að ferðast fram hjá huganum og inn í óendanlega rýmið; ímyndunaraflið. Það er sá staður innra með okkur þar sem kyrrðin liggur og rými opnast fyrir endalausa möguleika; hreina tengingu við sköpunina og allt sem er.“

Hún segir tónlist og hljóðfæri hafa mikil áhrif á heilsufar.

„Þannig hefur kristalsskálin önnur áhrif en tromman sem gefur okkur jarðtengingu og hjálpar okkur að ná rótarorku á meðan kristallinn nærir hausinn og hjartað,“ útskýrir Lea Karitas sem er útlærð í því að halda utan um rými tónferðalags fyrir hóp fólks.

„Sjálf spái ég því að tónlistar- og tíðnimeðferð verði ein markverðasta þróun læknavísindanna. Nú þegar er vísindalega sannað að tónlist hefur stórbætandi áhrif á heilsu fólks og unnið er að grunnrannsóknum sem beita ákveðinni tíðni á krabbameinsfrumur sem veldur því að frumurnar hætta að vera illkynja. Mannveran er full af tíðni og orku, sem og allt í umhverfi hennar, og hægt er að hafa áhrif á orkuna með tónum og tíðni sem eiga samhljóm með orku mannsins og hafa bein áhrif á andlegt og líkamlegt heilsufar hans.“

Lea Karitas er líka kakóleiðbeinandi og notar kakóbaunir frá Gvatemala til tengingar við sitt innra sjálf.

„Ég lærði Kundalini-jóga hjá Auði Bjarnadóttur en tónheilun í Gvatemala, þar sem ég kynntist líka kakóbaunum úr regnskógum Gvatemala hjá innfæddum kakóbændum sem hafa tínt þær í þúsundir ára. Kakóbaunirnar eru hrein náttúruafurð, hvorki blandaðar né erfðabreyttar, og hafa gert ótrúlega hluti í mínu lífi; hjálpað mér að ná innri sátt og opna hjartað gagnvart sjálfri mér og lífinu. Ég kaupi þær af kennaranum mínum, laga úr þeim kakóbolla og fer með því í djúpa hugleiðslu.“

Tónferðalag Leu Karitasar fer fram í Lundi 92, klukkan 20 á morgun, miðvikudag. Aðgangseyrir 1.500 kr.

Hollt og gott salat

Ef þig langar í létt og gott salat í hádeginu eða að kvöldi er hér uppskrift að salati með blæjueggi (poached egg), en þá er það soðið án skurnar. Með þessu salati er einnig pera og valhnetur sem gerir það einstaklega bragðgott. Ekki er verra að splæsa granatepli út í og gráðaosti, helst hinum ítalska gorgonzola, hann er ekki jafnbragðsterkur og íslenskur gráðaostur. Ef til er afgangur af kjúklingi er frábært að setja hann með. Einnig má bæta í salatið lárperu sem hefur verið vætt í límónusafa og smá salti dreift yfir eða eitthverju öðru sem til er í ísskápnum. Gott gróft brauð setur svo punktinn yfir i-ið.

Það sem þarf:

2 linsoðin egg (blæjuegg)
Spínat og annað salat úr poka
2 vel þroskaðar perur
½ bolli granateplafræ
Valhnetur eftir smekk
Kjúklingur ef til er afgangur
Gorgonzola-ostur
2 msk. jómfrúarolía
2 msk. balsamedik
Salt og pipar

Salat getur verið mjög ljúffengur hádegisverður.

Til að gera blæjuegg þarf eftirfarandi:

Setjið vatn í pott og smá slettu af ediki út í vatnið. Látið suðuna koma upp. Brjótið eitt egg í skál í einu og setjið eggið varlega út í sjóðandi vatnið. Það tekur 3 mínútur fyrir eggið að verða linsoðið. Sumir taka eggið upp úr og láta það í ísvatn til að koma í veg fyrir að það soðni áfram.

Salatið er sett á disk ásamt niðurskornum perum, hnetum, osti, fræjum og kjúklingi ef hann er notaður. Hrærið vel saman balsamediki, olíu og salti og pipar. Hellið yfir salatið.

Sumum finnst gott að setja valhnetur og parmesan-ost í matvinnsluvél, mauka það saman og strá svo yfir salatið.

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

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

bilauppbod.is

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

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

HLAÐINN AUKABÚNAÐI.
M.BENZ GLE 500 e 4matic AMG. Plug in Hybrid. Árgerð 2016, ekinn 10 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 gírar. Verð 10.900.000. Rnr.223145

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Hjólbarðar

VAKA

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

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Málarar

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Nudd

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

THAI
Nuddstofan

Thai- nuddstofan hjá Joom býður Thailenskt heilsunudd,Miðbær , Háaleitisbraut 58-60,2 hæð t.h Pantanir í síma 8923899

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:
Auðbrekka 4 160 fm með innkeyrsluhurð

Nýbýlavegur 4 430 fm með innkeyrsluhurð og vörulyftu

Nýbýlavegur 8 "Portið" 55 fm verslunarbil
S: 690 3031 og hafsteinn@lundurfasteignir.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU:
100 fm skrifstofuhúsnæði í Grafarvogi. Innifalið í leigu þrif, öryggisgæsla og aðgangur að fundarherbergjum og öðrum sameiginlegum rýmum. Næg bílastæði. Vinsamlegast hafið samband við rekstarstjóra Landbúnaðarháskóla Íslands, s. 4335000

TIL LEIGU:
315 fm skrifstofuhúsnæði í Grafarvogi. Innifalið í leigu þrif, öryggisgæsla og aðgangur að fundarherbergjum og öðrum sameiginlegum rýmum. Næg bílastæði. Vinsamlegast hafið samband við rekstarstjóra Landbúnaðarháskóla Íslands, s. 4335000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minnа en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Hönnun

icePatent
RAFLAGNATEIKNINGAR
Önnumst gerð raflagnateikninga fyrir íbúðir og húseignir.
Upplýsingar í síma 852 2090, IcePatent@outlook.com
www.IcePatent.is

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVÍK EHF
óskar að ráða aðstoðarmenn í framleiðsludeild. Viðkomandi verða að hafa bílpróf.
Nánari upplýsingar veita Þórður eða Magnús í síma 587 9960.

VÉLVÍK
www.velvik.is

BAKARÍ / KAFFIHÚS
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa i bakarí frá kl. 7-15 og annan hvern lau. 8-14. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

Meklējam strādnieku (us) kam ir pieredze darbam ar formām un betonēsanu. 7600732 +371 28346292

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Atvinna / Nám

Blikksmiður / Nemi

Blikksmiðjan Vík ehf. óskar eftir að ráða blikksmið eða starfsmann vanan málmsmíði.

Einnig óskum við eftir að ráða nema til starfa.

Umsóknir sendist á eyjolfur@blikkvik.is
Öllum verður svarað.

BLIKKSMIÐJAN VÍK
SKEMMUVEGUR 42 • BLEIK GATA • 200 KÓPAVOGUR
SÍMI 557 1580, 557 1555 • BRÉFASÍMI 557 2588
KENNITALA 430985-0279 • VSK.NR. 7772 • BANKAR.NR. 537-26-501225
Netfang: blikkvik@blikkvik.is

Til sölu

Atvinnutækifæri - Sérverslun til sölu

Símabær hefur starfað í 23 ár og reksturinn skiptist í heildsölu / smásölu og veskjaframleiðslu í Póllandi. Til sölu er sérverslun félagsins við Bæjarlind 1 í Kópavogi en eigandi hyggst starfa áfram við veskjaframleiðslu og heildverslun innanlands.

Með versluninni fylgja sterk vörumerki og gott viðskiptalegt bakland frá sterkri þjónustusögu auk fjölmargra stækkunarmöguleika sem nafn félagsins býður uppá í nýstandsettu húsnæði með langtíma leigusamning.

Upplýsingar og nákvæma sölulýsingu gefur Gylfi í s: 899-2649 eða simabaer@simabaer.is

Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd og umönnun
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Atvinna

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

LAUS STAÐA

Sinfóníuhljómsveit Íslands auglýsir lausa til umsóknar stöðu uppfærslumanns í horndeild frá og með haustinu 2018.

HORNLEIKARI
STAÐA UPPFÆRSLUMANNS

Hæfnispróf fer fram 23. og 24. janúar 2018 í Hörpu.

Einleiksverk:
1. **Mozart**
   W. A. Mozart hornkonsert nr. 4, K. 495, fyrsti kafli með kadensu.
2. **Strauss**
   Richard Strauss hornkonsert nr. 1, op. 11, fyrsti kafli.

Umsóknarfrestur er til og með **19. nóvember 2017.** Umsóknir, ásamt ferilskrá og fylgiskjölum, skulu berast til Unu Eyþórsdóttur, mannauðsstjóra (starf@sinfonia.is).

Hljómsveitarpartar verða aðgengilegir þátttakendum að minnsta kosti tveimur vikum fyrir hæfnispróf.

Nánari upplýsingar er að finna á vef Sinfóníuhljómsveitar Íslands www.sinfonia.is og hjá mannauðsstjóra (starf@sinfonia.is) í síma 898 5017.

Sinfóníuhljómsveit íslands
Hörpu – Austurbakka 2
sinfonia@sinfonia.is
545 2500

SINFONIA.IS

Fasteignir

TRAUSTI fasteignasala

Kristján Baldursson hdl. löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari. S: 867-3040

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir Sölustjóri. Viðskiptafr. lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumiðlari. S: 899-5949

Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir Lögfræðingur - löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali. S: 779-1929

OPIÐ HÚS Í DAG

Brúnaland 34 – 108 Reykjavík
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:30 – 18:00

Glæsilegt og mikið endurnýjað 5-6 herb. raðhús sem er einstaklega vel staðsett í innstu raðhúsalengju í götunni við opið svæði í Fossvoginum. Eignin er 213,5 fm. þar af er bílskúr í bílskúrslengju 22,2 fm. Suður garður og suður svalir. **Verð: 115 millj.**

Rauðalækur 69 – 105 Reykjavík
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:30 - 18:00

Glæsileg og rúmgóð 4ra herbergja hæð við Rauðalæk 69. Eignin er skráð 118,8 fm. þar af eru tvær geymslur 1,3 fm. og 1,2 fm. Eignin er á efstu hæð í fjögurra íbúða húsi með suður svalir. **Verð: 57,5 millj.**

Birkiholt 6 – 225 Garðabær
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:30 - 18:00

3ja herb. íbúð með sérinngangi á 3. hæð í fjölbýli á rólegum stað. Íbúðin er 87,3 fm. og sérgeymsla í sameign er 6,8 fm. Stutt er í leikskóla, skóla og tómstundastarf. Leikvöllur er rétt við blokkina. **Verð: 39,9 millj.**

Njörvasund 17 – 104 Reykjavík
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 12:15 - 12:45

Nýuppgerð og björt 2ja herb. 33 fm. íbúð á jarðhæð, inngangur að baka til. Búið er að endurnýja raflagnir, vatnslagnir, ofna, innihurðir og gluggar uppgerðir. Nýtt gler í íbúðinni og gólfefni. Eignin er laus við kaupsamning. **Verð: 22,9 millj.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN – MÚRARAR – LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

ráðum ráðningarstofa

Ertu að leita að starfi?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

Björn Leó kveðst reyna að forðast tölvur meðan hugmyndavinna leikverks sé í gangi. MYND/KRISTÍN EDDA GYLFADÓTTIR

Kominn í skáldastellingar

Björn Leó Brynjarsson er nýtt leikskáld Borgarleikhússins. Hann vinnur að nýju leikriti sem fyrirhugað er að setja upp í leikhúsinu leikárið 2018 til 2019.

Björn Leó Brynjarsson er kominn í skáldastellingar enda nýráðinn leikritasmiður Borgarleikhússins. Hann tekur við embættinu af Sölku Guðmundsdóttur. Meðal fyrri leikskálda hússins hafa verið Tyrfingur Tyrfingsson, Auður Jónsdóttir, Jón Gnarr og Kristín Marja Baldursdóttir.

Björn Leó kveðst hafa sótt um hjá Borgarleikhúsinu þegar hann sá styrkinn auglýstan í vor og sent inn hugmyndir að verki, ásamt ferilskrá. Það var svo Leikritunarsjóður Leikfélags Reykjavíkur, undir forystu Vigdísar Finnbogadóttur, sem valdi hann enda hefur hann reynslu. Nefna má að verk hans Frami sló í gegn í Tjarnarbíói árið 2015, þar var hann bæði höfundur og leikstjóri.

En hvernig byrjar fólk á leikriti?

> **Svo þarf eina stóra, djúsí hugmynd, kannski einhvers konar yfirlýsingu eða pælingu um lífið, sem maður reynir að spinna í kringum.**

„Kannski á myndum sem koma upp í hugann,“ svarar Björn Leó. „Svo þarf eina stóra, djúsí hugmynd, kannski einhvers konar yfirlýsingu eða pælingu um lífið sem maður reynir að spinna í kringum og lætur framvinduna og persónur verksins miðla þeirri hugmynd.“ Hann segir ferlið geta verið langt og erfitt og stundum vaði menn í þoku. „Maður veit ekkert endilega alltaf hvað maður er að fara en maður verður að leggja allt sitt traust á ferlið og í skriftunum er maður að leita. Hugmyndirnar birtast í þessari leit,“ segir hann og kveðst í seinni tíð reyna að forðast tölvurnar í stærstum hluta ferlisins, þar til kemur að því að pikka verkið inn. „Tölvurnar dreifa athyglinni svo svakalega mikið,“ útskýrir hann.

Eftir stúdentspróf frá MR lauk Björn Leó BA-prófi í fræðum og framkvæmd úr leiklistardeild Listaháskólans. Ég hef haft áhuga á að leikstýra en nú er ég farinn að fókusera á skrifin. Maður verður að vera duglegur að prófa, þá er auðveldara að taka ákvörðun um hvað heillar mann mest,“ segir hann og bætir við: „Það eru ekkert brjálæðislega margir að sinna leikritaskrifum, þess vegna er það gott framtak hjá Borgarleikhúsinu að veita þennan styrk. Þetta er þannig samningur að ég verð hluti af starfsmannahópi leikhússins í ár.“

gun@frettabladid.is

Hjartkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Benedikt Sigurðsson
lyfjafræðingur,

lést miðvikudaginn 11. október á líknardeild Landspítalans. Útförin fer fram frá Lindakirkju í Kópavogi fimmtudaginn 19. október kl. 13.00.

Heiðrún Þorgeirsdóttir
Jón Benediktsson
Rafn Benediktsson **Hildur Kristjánsdóttir**
Halla Benediktsdóttir **Hafsteinn Lárusson**
Sigurður Benediktsson
og barnabörn.

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

Þorbjörg Guðmundsdóttir
Snorrabraut 56b, Reykjavík,

sem lést á hjartadeild Landspítalans 12. október, verður jarðsungin frá Lágafellskirkju fimmtudaginn 19. október kl. 13.

Gunnar Ingvarsson **Gunilla Ingvarsson**
Kristbjörg Ásta Ingvarsdóttir **Per Ekström**
Bjarnveig Ingvarsdóttir **Magnús Valur Jóhannsson**
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubarn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýndan samhug og hlýhug vegna andláts og útfarar okkar elskulegu móður, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Guðrúnar Estherar Magnúsdóttur
frá Fossi.

Jón Ólafur Hjartarson **Björk Júlíusdóttir**
Steingrímur Hjartarson
Kristín Hjartardóttir **Richard Björgvinsson**
og fjölskyldur.

Faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Stefán Bjarnason
fyrrverandi yfirlögregluþjónn,
dvalarheimilinu Höfða, Akranesi,

lést 11. október.
Útförin fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 20. október kl. 13.

Sigrún Stefánsdóttir **Árni Björgvinsson**
Viðar Stefánsson **Valdís Ragnheiður Ívarsdóttir**
Bjarni Stefánsson **Anna María Ingólfsdóttir**
og afabörn.

Finnborg J.J. Kristjánsdóttir
Tómasarhaga 28,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund föstudaginn 13. október. Útförin fer fram frá kapellunni í Fossvogi fimmtudaginn 26. október klukkan 11.

Aðstandendur

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

Erla Eyjólfsdóttir
Aflagranda 40, áður til heimilis að Bergstaðastræti 50b,

lést þ. 13. október á líknardeild Landspítalans. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Bergur Jónsson
börn og fjölskyldur þeirra.

Ástkær dóttir okkar, systir, mágkona og frænka,

Magnea Guðmundsdóttir
Hólmgarði 2a, Keflavík,

lést í faðmi fjölskyldu sinnar á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 13. október.
Útför hennar verður auglýst síðar.

Guðmundur Ingi Hildisson
Bjarnhildur Helga Lárusdóttir
Ragnheiður M. Guðmundsdóttir **Ragnar Á. Eðvaldsson**
Bjarnhildur H. Ragnarsdóttir **Magnús I. Finnbogason**
Þórunn M. Ragnarsdóttir **Eðvald Á. Ragnarsson**
Jóhanna D. Magnúsdóttir og Magnús I. Magnússon

Ástkær faðir okkar og tengdafaðir,

Sigurður H. Þorsteinsson
Holtabraut 12, Blönduósi,

lést 11. október sl.
Útförin verður gerð frá Árbæjarkirkju föstudaginn 20. október kl. 15.

Margrét Sigurðardóttir **Hörður G. Ólafsson**
Helga Sigurðardóttir **Þorsteinn Högnason**
Þorsteinn Sigurðsson **Elín Hrund Jónsdóttir**
Hulda Sigurðardóttir **Þorsteinn Örn Björgvinsson**
Sigursteinn Sigurðsson **Charuda Phonsuwan**
Birna Sigurðardóttir **Ólafur Páll Jónsson**

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Valgerður Ármannsdóttir
Hvassaleiti 56, Reykjavík, áður til heimilis að Móavegi 9, Njarðvík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir sunnudaginn 8. október 2017. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 20. október kl. 13.00.

Kristberg Kristbergsson **Guðrún Marteinsdóttir**
Guðjón Ólafur Kristbergsson **Berglind Friðþjófsdóttir**
Ásta Kristbergsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Frænka okkar,

Guðrún Þorgerður Vilhjálmsdóttir
frá Vestmannaeyjum,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli 19. september. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.
Sendum þakklæti til starfsfólksins á Skjóli og Norðurbrún 1.

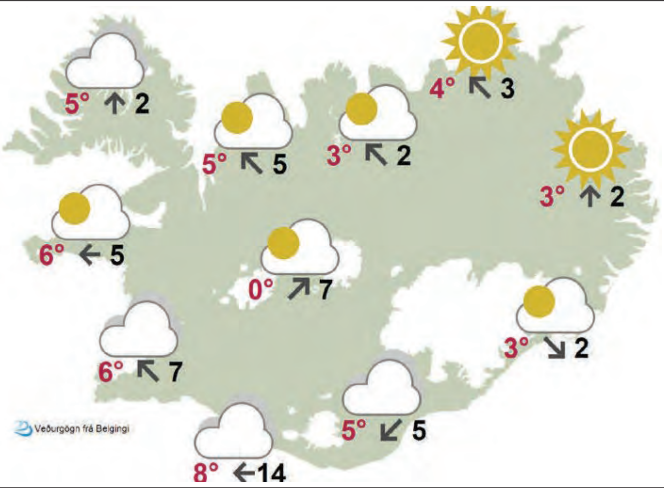
Vilhjálmur S. Pétursson og fjölskylda,
Líney Ólafsdóttir og fjölskylda
og aðrir aðstandendur.

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

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagu

Suðaustan 8 til 13 m/s í dag og þykknar upp sunnan og vestan til með lítilsháttar rigningu vestast. Hægari vindur og áfram bjartviðri fyrir norðan og austan. Í kvöld bætir síðan frekar í vindinn. Hiti 3 til 8 stig yfir daginn.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	3°	3°
↖18	↖9	↑4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
3°	5°	1°
↖10	←12	↖15

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	2°	4°
←18	↖9	←12
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
5°	6°	2°
←11	←18	↑6

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. sjúkdómur
6. hljóm
8. trygging
9. gogg
11. í röð
12. óslitinn
14. sveigur
16. tveir eins
17. stilla
18. drulla
20. rómversk tala
21. krakki

LÓÐRÉTT
1. einómur
3. átt
4. tréspíritus
5. svelg
7. auðkenndur
10. eðja
13. spor
15. eins
16. verkur
19. kyrrð

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

LÁRÉTT: 2. asmi, 6. óm, 8. veð, 9. nef, 11. tu, 12. órofa, 14. krans, 16. tt, 17. róa, 18. aur, 20. lm, 21. krói.
LÓÐRÉTT: 1. mónó, 3. sv, 4. metanól, 5. iðu, 7. merktur, 10. for, 13. far, 15. sama, 16. tak, 19. ró.

Skák Gunnar Björnsson

Geszosz átti leik gegn Westermeier í Grikklandi árið 1979
Hvítur á leik
1. Dxg5!! hxg5 2. Hdh1 Dd3+ 3. Rc2 Dxc2+ 4. Hxc2 Hfc8 5. Hcf2 Kf8 6. f6!
EM taflfélaga lauk á laugardaginn í Tyrklandi. Davíð Kjartansson krækti sér í áfanga að alþjóðlegum meistaratitli.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir

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

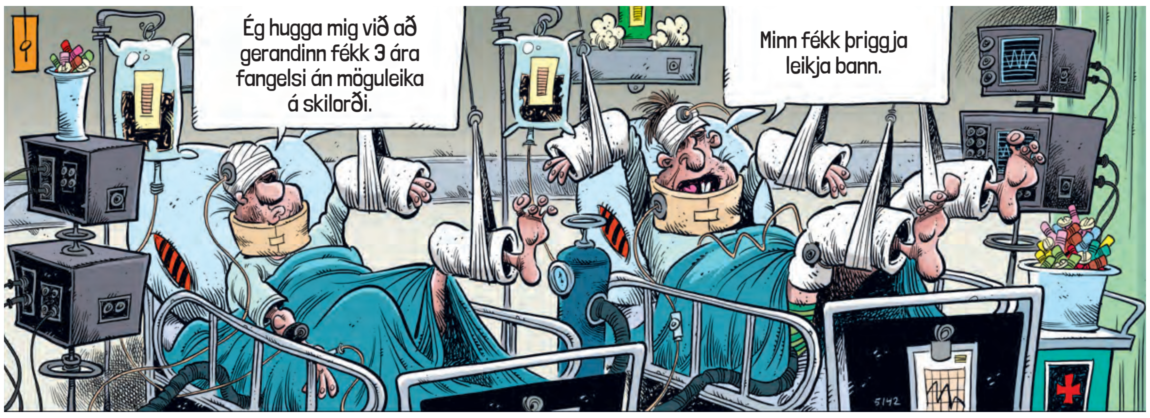
3	7	6	9	4	8	2	5	1
4	8	2	5	1	6	3	9	7
5	9	1	2	7	3	4	8	6
1	2	7	3	8	9	5	6	4
8	4	3	1	6	5	7	2	9
9	6	5	7	2	4	8	1	3
2	1	4	8	9	7	6	3	5
7	3	8	6	5	1	9	4	2
6	5	9	4	3	2	1	7	8

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

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

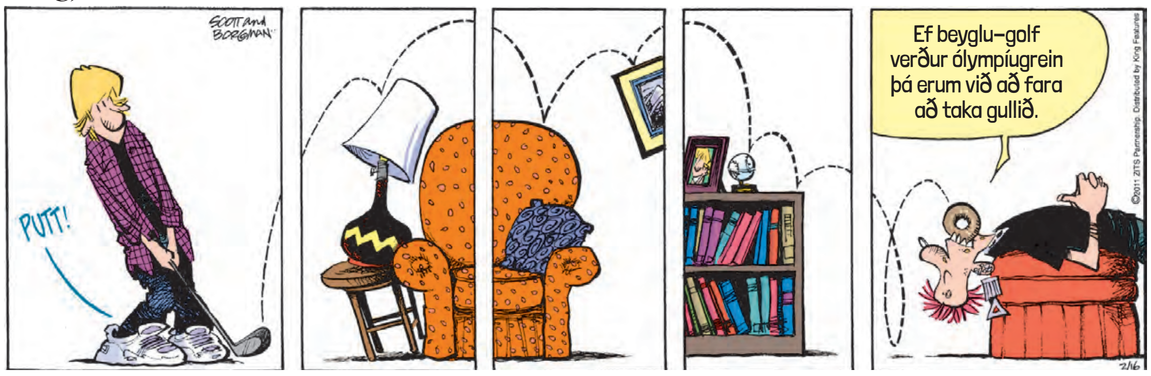
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SAMSUNG
MS660/XE
Soundbar með innbyggðum bassa
Kr. 69.900,-

Beint eða bogið Hljóðkerfi

Nú hefur Samsung sett bassann inn í soundbarinn. Aukin gæði og minna umfang.

SAMSUNG
MS661/XE
Soundbar með innbyggðum bassa
Kr. 69.900,-

Kerfi: 9 hátalarar, Tengimöguleikar: Bluetooth, USB 2.0, 2 x HDMI (inn og út, Optical, AUX in - Anynet+ (HDMI-CEC) Já - Multiroom Link: Já - Dolby Digital: Já - DTS: Já - Fjöldi tónstillinga: 5

SAMSUNG
MS6511/XE
Soundbar með innbyggðum bassa
Kr. 79.900,-

Kerfi: 9 hátalarar, Tengimöguleikar: Bluetooth, USB 2.0, 2 x HDMI (inn og út, Optical, AUX in - Anynet+ (HDMI-CEC) Já - Multiroom Link: Já - Dolby Digital: Já - DTS: Já - Fjöldi tónstillinga: 5

Samsung QLED is Quantum dot based TV

QLED TV

SAMSUNG SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

Söng meira af vilja en mætti

TÓNLIST

Tangótónleikar

★★☆☆☆

Lög eftir Piazzolla, Villoldo, Gade og fleiri.

Svanlaug Jóhannsdóttir söng ásamt hljómsveit. Einnig kom Margrét Pálmadóttir fram.

Salurinn í Kópavogi

föstudaginn 13. október

Eitthvert glæsilegasta tangóatriði bíómyndanna er þegar Arnold Schwarzenegger dansar við Tia Carrere í upphafi True Lies. Það er ótrúlega flott, en tökurnar munu ekki hafa verið sársaukalausar. Vöðvatröllið er þungt og tærnar á leikkonunni fundu fyrir því. Schwarzenegger æfði mánuðum saman fyrir atriðið, en samt tókst honum að stíga á Carrere oftar en einu sinni og oftar en tvisvar.

Ég varð ekki var við að dansherrarnir í Salnum í Kópavogi á föstudagskvöldið gerðu sig seka um viðlíka yfirsjón. Nokkur pör dönsuðu tangó við fáein lög á tónleikum Svanlaugar Jóhannsdóttur, ekki á sviðinu heldur meðfram áheyrendabekkjunum. Dansinn var engan veginn eins tilþrifamikill og í True Lies. Þetta var látlaus tangó, meira í líkingu við það sem sést í dansklúbbum Buenos Aires. Þar er rýmið takmarkað og margt fólk. Lítið pláss er því til að sveiflast um gólfið.

Efnisskráin var skreytt þekktum tangólögum; El Choklo eftir Villoldo, Libertango eftir Piazzolla, Jalousie Tango Tzigane eftir Gade og fleirum. Dansatriðin voru í raun það skemmtilegasta á tónleikunum. Svanlaug var í flestum atriðum dagskrárinnar og stóð sig ekki alltaf nægilega vel. Jú, túlkunin var kraftmikil og lifandi, því er ekki að neita. Sumir hápunktarnir voru glæsilegir. En tæknin vafðist fyrir, söngurinn var oft ónákvæmur, ýmis smáatriði í lágstemmdari köflunum voru stirð. Auðvitað er tangósöngur engin ópera, söngurinn er miklu hrárri og á að koma beint frá hjartanu. Maður gerir engu að síður kröfur um að framsetningin sé óheft og þá verður örugg raddbeiting að vera til staðar.

Margrét Pálmadóttir steig einnig fram á sviðið. Hún er aðallega þekkt sem kórstjóri en hér söng hún fyrst ein A Million Years Ago eftir Adkins og Kurstin, en síðan með Svanlaugu La Maza eftir Rodriguez. Gaman var að söng Margrétar, hann minnti töluvert á Tinu Turner, dimmur og óheflaður.

„Gaman var að söng Margrétar, hann minnti töluvert á Tinu Turner, dimmur og óheflaður," segir í dómnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hljómsveitin samanstóð af Agnari Má Magnússyni á píanó, Matthíasi Stefánssyni á fiðlu, Matti Kallio á harmóníku og Gunnari Hrafnssyni á kontrabassa. Fjórmenningarnir spiluð af fagmennsku, hvergi var dauður punktur í leiknum. Tónlistin var ávallt gædd réttu stemningunni.

Jalousie Tango Tzigane var samt misheppnaður. Þar var ekki sungið, heldur var fiðluleikarinn í aðalhlutverkinu. Fiðlan var hvöss og skerandi, svo mjög að það var beinlínis sársaukafullt. Kannski var hljóðið í fiðlunni of hátt stillt í hljóðkerfinu.

Í það heila var dagskráin svona og svona. Vissulega var innlifunin sannfærandi hjá Svanlaugu. Auðheyrt var að hún elskar tangó og henni tókst því að hrífa fólk með sér. Undirritaður var þó ekki þar á meðal. Dægurtónlist þarf tækni og fagmennsku ekkert síður en sú klassíska; henni var ábótavant hér.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Lífleg tónlist sem flutt var af mikilli ákefð, en söngurinn var ekki nægilega lipur til að lögin kæmu almennilega út.

Því er nú allt að leysast upp í abstrakt

Skrítnir karlmenn sem ráfa um í einhvers konar tómi birtast í klippimyndum Guðmundar Thoroddsen á sýningunni Tittlingaskítur í Hverfisgalleríi á Hverfisgötu 4 í Reykjavík. Það er hans fyrsta einkasýning og þar er hann líka með málverk og leirskúlptúra. Inntur eftir hvað fyrir honum vaki svarar hann: „Ja, síðustu ár hef ég unnið mikið með karla og feðraveldið í minni list, en á húmorískan hátt. Mín afstaða er svolítið ráðvillt í þeirra garð, því ég er að hæðast að þeim. Líka svolítið að gagnrýna kerfið en um leið að upphefja það með því að fjalla um það."

Guðmundur viðurkennir að afstaða hans sé svolítið tvíbent. „Nú er ég karl sjálfur, á miðjum aldri og get ekkert að því gert. Mér finnst karlar dálítið frekir og leiðinlegir en samt eru ýmis mikilmennin sem maður heldur upp á. Því er nú allt að leysast upp í abstrakt, þó að formin ýi að einhverju sem lesa má út úr þeim sem gagnrýni." – **gun**

Guðmundur segir sýningargesti jafnan fara brosandi út. „Þeim finnst titillinn nokkuð sniðugur og ýmislegt sem fyrir augun ber." FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

WHIRLPOOL **DAGAR**

ÞVOTTAVÉLAR - ÞURRKARAR - UPPÞVOTTAVÉLAR - ÖRBYLGJUOFNAR - OFNAR
HELLUBORÐ - GUFUGLEYPAR - KÆLISKÁPAR - FRYSTISKÁPAR - FRYSTIKISTUR

ALLAR WHIRLPOOL VÖRUR
Á 15-50% AFSLÆTTI
13.-23. OKTÓBER

Heimilistæki ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRTORGI **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

ÁLFABAKKA		
THE SNOWMAN	KL. 5:20 - 8 - 10:30	16
THE SNOWMAN VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:30	VIP
HOME AGAIN	KL. 7 - 8 - 9:10 - 10:10	6
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40	L
IT	KL. 6 - 9	16
MOTHER!	KL. 7:40 - 10:10	16
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 5:40	L

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

EGILSHÖLL		
BLADE RUNNER 2049	KL. 5 - 8:20 - 10:10	16
HOME AGAIN	KL. 5:50 - 8 - 10:30	6
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:30	L
IT	KL. 8 - 10:40	16
MOTHER!	KL. 5:30 - 8	16

AKUREYRI		
HOME AGAIN	KL. 6:50 - 8 - 9	6
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40	L
IT	KL. 10:10	16

KRINGLUNNI – NÚMERUÐ SÆTI		
BLADE RUNNER 2049	KL. 5:15 - 8:30 - 9:30	16
HOME AGAIN	KL. 5:10 - 7:20 - 8	6
IT	KL. 10:10	16
DUNKIRK	KL. 5:40	12

KEFLAVÍK		
THE SNOWMAN	KL. 8 - 10:30	16
MY LITTLE PONY ÍSL TAL	KL. 5:50	L
BLADE RUNNER 2049	KL. 7:20	16
KINGSMAN 2	KL. 10:30	16

Góða skemmtun í bíó

Personal Shopper	17:45
Sumarbörn	1800
The Big Sick	17:45
Botoks	20:00
Undir Trénu ENG SUB	20:00
Vetrarbræður ENG SUB	20:00
Good Time	22:00
The Square ENG SUB	22:00

Megas tekur lagið ásamt gítarleikaranum Kristni H. Árnasyni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað? Hvenær? Hvar?
Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

17. OKTÓBER 2017

Tónlist

Hvað? Freyjujazz
Hvenær? 12.15
Hvar? Listasafn Íslands
Sunna Gunnlaugs og Leifur Gunnarsson spila lög eftir Magnús Eiríksson.

Hvað? The Pogo Problem
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
The Pogo Problem er dansk-íslenskt samstarfsverkefni undir forystu gítarleikarans Steinars Guðjónssonar. Með honum spila dönsku tónlistarmennirnir Kristoffer Tophøj á trommur og Anders Hellborn á rafbassa. Tónlist þeirra má lýsa sem blöndu af poppuðum djassi og prógressívu rokki.

Hvað? Megas & Kristinn H. Árnason
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Megas flytur eigin lög og ljóð ásamt gítarleikaranum Kristni H. Árnasyni. Á efnisskrá er úrval laga Megasar frá öllum ferlinum. Húsið verður opnað klukkan 20.30. Miðaverð er 2.500 krónur og tekið er við miðapöntunum í gegnum booking@mengi.net eða í síma 588-3644.

Viðburðir

Hvað? Hádegisfyrirlestur Sagnfræðingafélagsins – Hannes Hólmsteinn Gissurarson, „Bankahrunið 2008 í sögulegu ljósi“.
Hvenær? 12.05
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands
Í fyrirlestri sínum beinir Hannes H. Gissurarson stjórnmálafræðiprófessor sjónum að þeim lærdómum, sem Íslendingar geta dregið af bankahruninu 2008 um stöðu sína í heiminum.

Hvað? Þriðjudagsfyrirlestur – Af hverju endurvinnslulist?
Hvenær? 17.00
Hvar? Listasafnið á Akureyri, Ketilhús
Í dag heldur myndlistarkonan Jonna (Jónborg Sigurðardóttir) Þriðjudagsfyrirlestur í Listasafninu á Akureyri, Ketilhúsi undir yfirskriftinni Af hverju endurvinnslulist? Í fyrirlestrinum mun hún fjalla um hvernig endurnýting á rusli hefur verið henni efniviður í myndlist undanfarin misseri. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Föndursmiðja Ísabellu Leifsdóttur fyrir foreldra og börn yngri en þriggja ára
Hvenær? 14.00
Hvar? Borgarbókasafnið Spönginni
Á Borgarbókasafninu í Spönginni verður fjölskyldustund með listakonunni Ísabellu Leifsdóttur sem

Garðyrkjufélag Íslands býður upp á námskeið í súrkálsgerð í kvöld.

ber yfirskriftina Rífa, tæta, raða, líma! Þar verður boðið upp á föndursmiðju þar sem efniviðurinn er afskrifaðar bækur. Börnin fá að rífa að vild og líma saman aftur, með hveitilími. Útkoman getur vissulega orðið stórbrotið listaverk, en niðurstaðan er ekki endilega það sem skiptir mestu máli, heldur ferlið sjálft og samveran.

Hvað? Anime klúbbur Húrra #5: Hrollvekjur
Hvenær? 20.01
Hvar? Húrra, Naustunum
Nokkrar hrollvekjandi anime myndir verða sýndar á Húrra.

Hvað? Höfundasmiðja Hugleiks
Hvenær? 19.00
Hvar? Hugleikur, Langholtsvegi 109
Leikfélagið Hugleikur er að undirbúa stuttverkadagskrá haustsins og sækir innblástur í verk leikskáldsins Bertholts Brecht og tónskáldsins Kurts Weill en þeir áttu árangursríkt samstarf á millistríðsárunum og er þeirra þekktasta verk án efa Túskildingsóperan. Í dag verður boðið upp á höfundasmiðju þar sem fólk getur mætt og skrifað með hópnum og lesið upp og fengið komment.

Hvað? Video Game Pub quiz
Hvenær? 21.00
Hvar? Bravó, Laugavegi
Í kvöld verður pub quiz þar sem viðfangsefnið verða tölvuleikir. Verðlaun í boði.

Hvað? Smásögur heimsins – útgáfufögnuður
Hvenær? 17.00
Hvar? Bókabúð Máls og menningar, Laugavegi
Út er komið hjá Bjarti annað bindið í ritröðinni Smásögur heimsins. Nú eru það smásögur frá Rómönsku-Ameríku eftir ýmsa fremstu smásagnahöfunda álfunnar síðustu 100 árin. Ritstjórar Smásagna heimsins eru Rúnar Helgi Vignisson, Kristín Guðrún Jónsdóttir og Jón Karl Helgason. Fögnum útgáfunni í Bókabúð Máls og menningar, Laugavegi 18, klukkan fimm í dag, þriðjudag. Allir velkomnir! Léttar veitingar og kynning á bókinni.

Hvað? Opinn þriðjudagur hjá Akró Íslandi
Hvenær? 20.00
Hvar? Primal Iceland, Faxafeni
Í kvöld verður boðið upp á ókeypis akrótíma hjá Akró Íslandi. Farið verður yfir hvað við munum kenna á námskeiðinu „Yfir byrjunarreitinn“ sem hefst 24. október. Byrjendum verða jafnframt sýnd undirstöðuatriðin sem og við munum sýna ykkur alls konar skemmtilegt.

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
INHOPE insafe
SAFT

Íbúafundur í Hafnarfirði um ástand í umferðarmálum

Boðað hefur verið til íbúafundar í Bæjarbíói í Hafnarfirði klukkan átta í kvöld um það ástand sem ríkir á og við Reykjanesbrautina þar sem hún liggur í gegnum Hafnarfjörð.

Gríðarleg aukning bílaumferðar á Reykjanesbraut veldur aukinni slysahættu auk tafa þar sem raðir af bílum myndast á álagstímum. Gatnamótin og hringtorgin á kaflanum frá Kaplakrika að Lækjargötu eru með hæstu slysatíðni á höfuðborgarsvæðinu auk fjölmargra slysa sem verða á einfalda kafla Reykjanesbrautar frá kirkjugarði suður fyrir Straumsvík.

Meðal þeirra sem munu halda erindi í kvöld er Sindri Blær Gunnarsson, 17 ára nemi í Flensborg. Yfirskrift erindis hans er Ég dó næstum og þar talar hann um gríðarlega harðan árekstur sem hann lenti í á brautinni í mars á móts við Kaplakrika.

Bæjarbúar í Hafnarfirði hafa fengið sig fullsadda af ástandinu en það má til að mynda sjá í nýlegri könnun sem Höfuðborgarstofa lét gera um viðhorf borgarbúa til fjölgunar erlendra gesta til landsins. Þar sést glögglega að viðmót Hafnfirðinga versnar á milli ára. Ágangur ferðamanna á miðbæ Hafnarfjarðar eða í kringum hótel bæjarins er ekki það mikill að það sé talið skýring á viðhorfinu – líklegra er talið að um sé að ræða umferðarþungann á Reykjanesbrautinni. – **sþh**

Fjölmörg slys hafa orðið á þeim kafla Reykjanesbrautar sem er einfaldur og nær frá Hafnarfjarðarkirkjugarði suður fyrir Straumsvík. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FERÐAÞJÓNUSTA OG FRAMBJÓÐENDUR

- HVERNIG FESTUM VIÐ FERÐAÞJÓNUSTUNA Í SESSI?

**MIÐVIKUDAGINN 18. OKTÓBER
KL. 8.30 – 10 Í KALDALÓNI Í HÖRPU**

Í aðdraganda alþingiskosninga standa Samtök ferðaþjónustunnar fyrir opnum fundi um stöðu ferðaþjónustunnar með forystumönnum stjórnmálaflokkanna.

Tilefnið er að ræða stöðu ferðaþjónustunnar og þau tækifæri og áskoranir sem við stöndum frammi fyrir í þeirri vaxandi atvinnugrein sem ferðaþjónustan er.

- Hver er stefna stjórnmálaflokkanna þegar kemur að ferðaþjónustu?
- Hvernig festum við ferðaþjónustuna í sessi til langrar framtíðar?

Grímur Sæmundsen,
formaður Samtaka ferðaþjónustunnar, flytur ávarp

Skráðu þig á saf.is

Frambjóðendur sem taka þátt í pallborðsumræðum:

Helga Vala Helgadóttir Samfylkingu
Helgi Hrafn Gunnarsson Pírötum
Inga Sæland Formaður Flokks fólksins
Katrín Jakobsdóttir Formaður Vinstri grænna
Óttarr Proppé Formaður Bjartrar framtíðar
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson Formaður Miðflokksins
Sigurður Ingi Jóhannsson Formaður Framsóknarflokksins
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir Formaður Viðreisnar
Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir Sjálfstæðisflokki

Léttur morgunverður frá kl. 8.00 – skráðu þig á saf.is

HRINGBRAUT

Hægt verður að fylgjast með fundinum í beinni útsendingu á **saf.is**
Fundurinn verður jafnframt sýndur á sjónvarpsstöðinni Hringbraut laugardaginn 21. október kl. 17.00 og endursýndur sunnudaginn 22. október.

S A F

SAMTÖK FERÐAÞJÓNUSTUNNAR – málsvari íslenskrar ferðaþjónustu SAF.IS

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

Þrælgott
Þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **365.is**

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

TIN STAR
KL. 21:00
Vandaðir breskir spennuþættir um Jim Worth, fyrrverandi rannsóknarlögreglumann sem flytur með fjölskyldu sína í smábæ í Kanada en ekki er allt sem sýnist.

SPIELBERG
KL. 22:25
Stórgóð heimildarmynd úr smiðju HBO um leikstjórann Steven Spilelberg, glæstan feril hans og fjölskyldu.

FRIENDS
ALLA VIRKA DAGA KL. 19:25
Vinsælustu þættir allra tíma um dramatísku vinina í New York með frægum og vel völdum gestaleikurum í aukahlutverkum.

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 **Simpson-fjölskyldan**
07.20 **Teen Titans Go!**
07.45 **The Middle**
08.10 **Mike & Molly**
08.30 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Jamie's 30 Minute Meals**
10.00 **The Doctors**
10.40 **Suits**
11.25 **Catastrophe**
11.50 **Hvar er best að búa?**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **The X Factor UK**
13.45 **The X Factor UK**
15.05 **The X Factor UK**
15.50 **The X Factor UK**
17.00 **Bold and the Beautiful**
17.25 **Nágrannar**
17.50 **Ellen**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.55 **Sportpakkinn**
19.05 **Fréttayfirlit og veður**
19.10 **X17 - Suðurkjördæmi**
20.10 **Modern Family**
20.35 **Fósturbörn**
21.00 **Tin Star**
21.50 **Curb Your Enthusiasm**
22.20 **Spielberg** Í þessari nýlegu heimildarmynd eftir Susan Lacy er farið vandlega yfir líf og störf Stephens Spielberg í Hollywood frá upphafi. Rætt er við hans nánustu vini, fjölskyldumeðlimi og samstarfsfólk á borð við George Lucas, Brian De Palma, Francis Coppola, Martin Scorsese, og ótal fleiri. Rakin er saga hans frá því hann fékk fyrst áhuga á kvikmyndum sem barn, þar til hann skaust upp á stjörnuhimininn með spennutryllinum Jaws og þaðan er frægðarferill hans rakinn á ítarlegan og áhugaverðan hátt fram til dagsins í dag.
00.45 **Empire**
01.30 **Grey's Anatomy**
02.15 **Ten Days in the Valley**
03.00 **Ten Days in the Valley**
03.45 **Nashville**
04.30 **Mary Kills People**
05.15 **Mary Kills People**
06.00 **Timeless**

STÖÐ 2 SPORT

07.25 **Leicester - WBA**
09.05 **Olís deild kk-Afturelding - Haukar**
10.35 **Seinni bylgjan**
12.00 **Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2017/2018**
12.25 **Football League Show**
12.55 **Hoffenheim - Augsburg**
14.35 **Domino's körfuboltakvöld**
16.05 **Leicester - WBA**
17.45 **Þýsku mörkin 2017/2018**
18.15 **Meistaradeildarmessan**
20.45 **Meistaradeildarmörkin**
21.15 **Premier League Review**
22.10 **Apoel - Borussia Dortmund**
00.00 **Maribor - Liverpool**

STÖÐ 2 SPORT 2

08.10 **Dominos deild kk-Stjarnan - KR**
09.50 **Crystal Palace - Chelsea**
11.30 **Liverpool - Manchester United**
13.10 **Getafe - Real Madrid**
14.50 **Spænsku mörkin**
15.20 **Olís deild kk - Afturelding - Haukar**
16.50 **Seinni bylgjan**
18.15 **Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2017/2018**
18.40 **Maribor - Liverpool**
20.45 **Real Madrid - Tottenham**
22.35 **Manchester City - Napoli**
00.25 **Meistaradeildarmörkin**
00.55 **Þýsku mörkin 2017/2018**
01.25 **Premier League Review**

STÖÐ 3

17.20 **The New Girl**
17.45 **The New Adventures of Old Christine**
18.10 **The League**
18.35 **Modern Family**
19.00 **Seinfeld**
19.25 **Friends**
19.50 **World's Strictest Parents**
20.50 **The Last Man on Earth**
21.15 **Sleepy Hollow**
22.00 **The Vampire Diaries**
22.45 **Man vs. Wild**
23.30 **Cold Case**
00.15 **Supernatural**
01.00 **Modern Family**
01.25 **Seinfeld**
01.50 **Friends**
02.15 **Tónlist**

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 **Könnuðurinn Dóra**
07.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
07.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
08.00 **Áfram Diego, áfram!**
08.24 **Svampur Sveinsson**
08.49 **Lalli**
08.55 **Rasmus Klumpur og félagar**
09.00 **Lína langsokkur**
09.25 **Hvellur keppnisbíll**
09.37 **Ævintýraferðin**
09.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
10.00 **Víkingurinn Viggó**
10.11 **Zigby**
10.25 **Stóri og Litli**
10.38 **Skógardýrið Húgó**
11.00 **Dóra könnuður**
11.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
11.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
12.00 **Áfram Diego, áfram!**
12.24 **Svampur Sveinsson**
12.49 **Lalli**
12.55 **Rasmus Klumpur og félagar**
13.00 **Lína langsokkur**
13.25 **Hvellur keppnisbíll**
13.37 **Ævintýraferðin**
13.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
14.00 **Víkingurinn Viggó**
14.11 **Zigby**
14.25 **Stóri og Litli**
14.38 **Skógardýrið Húgó**
15.00 **Dóra könnuður**
15.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
15.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
16.00 **Áfram Diego, áfram!**
16.24 **Svampur Sveinsson**
16.49 **Lalli**
16.55 **Rasmus Klumpur og félagar**
17.00 **Lína langsokkur**
17.25 **Hvellur keppnisbíll**
17.37 **Ævintýraferðin**
17.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
18.00 **Tindur**
18.11 **Nilli Hólmgeirsson**
18.25 **K3 (2 / 52)**
18.38 **Mæja býfluga**
18.47 **Stóri og litli**
19.00 **Furðufuglar**

Svampur Sveinsson kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 **Hana Bank Championship**
12.00 **PGA Highlights 2017**
12.55 **CIMB Classic**
16.55 **PGA Special: Gary Player. Picture This**
17.50 **Golfing World 2017**
18.40 **Italian Open**
23.40 **Golfing World 2017**

STÖÐ 2 BÍÓ

12.50 **Hello, My Name Is Doris**
14.20 **Song One**
15.50 **The Yellow Handkerchief**
17.25 **Hello, My Name Is Doris** Rómantísk gamanmynd frá 2015 með Sally Field í hlutverki hinnarrúmlega sextugu Doris Miller sem fer á sjálfshjálparnámskeið með bestu vinkonu sinni. Hún tekur það svo bókstaflega að það sé allt hægt og að það sé aldrei of seint að byrja upp á nýtt, að hún ákveður að reyna að næla í þrítugan samstarfsmann sinn, hinn geðþekka og fagra John Fremont.
18.55 **Song One**
20.25 **The Yellow Handkerchief**
22.00 **Hancock**
23.35 **That Awkward Moment**
01.10 **Midnight Special**
03.00 **Hancock**

RÚV

15.30 **Alþingiskosningar 2017. Kosningamálin**
16.15 **Alþingiskosningar 2017. Forystusætið**
16.40 **Menningin - samantekt**
17.00 **Íslendingar**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Kata og Mummi**
18.12 **Einmitt svona sögur**
18.25 **Drekar**
18.48 **Skógargengið**
18.50 **Krakkafréttir**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.40 **Kastljós og Menningin**
20.05 **Lorraine Pascale kemur til bjargar**
20.40 **Sagan bak við smellinn - Take My Breath Away - Berlin**
21.10 **Heilaþvottastöðin**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Alþingiskosningar 2017. Forystusætið**
22.50 **Endurheimtur**
23.40 **Kastljós og Menningin**
00.00 **Dagskrárlok**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **90210**
09.50 **Royal Pains**
10.35 **Síminn + Spotify**
13.35 **Dr. Phil**
14.15 **Extra Gear**
14.40 **Top Chef**
15.25 **Life in Pieces**
15.50 **Survivor**
16.35 **Everybody Loves Raymond**
17.00 **King of Queens**
17.25 **How I Met Your Mother**
17.50 **Dr. Phil**
18.30 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
19.10 **The Late Late Show with James Corden**
19.55 **Will & Grace**
20.20 **Ný sýn - Salka Sól**
21.00 **This is Us**
21.45 **Salvation**
22.30 **Difficult People**
23.00 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
23.40 **The Late Late Show with James Corden**
00.20 **CSI Miami**
01.05 **Remedy**
01.50 **Chicago Justice**
02.35 **The Handmaid's Tale**
03.20 **Sex & Drugs & Rock & Roll**
03.50 **This is Us**
04.35 **Salvation**
05.20 **Difficult People**
05.50 **Síminn + Spotify**

ÚTVARP

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

HELLINGUR AF GÓÐU **STÖFFI**

MARAÞON NOW OG 11GB Á **3.990 KR.***

Fáðu 11 gígabæt í símann, endalaust mörg símtöl og sms ásamt aðgangi að Maraþon Now. Maraþon Now inniheldur sumar af fremstu þáttaröðum heims ásamt helling af góðu stöffi. Nánari upplýsingar um tilboðið á **365.is** eða í síma **1817**.

*á mánuði

MARAÞON NOW + 11GB

365.is | 365

Láttu okkur ráða
Elja starfsmannaþjónusta 4 150 140 elja.is ELJA@ELJA.IS

SVEFNVANDI – KVÍÐI – DEPURÐ

MAGNOLIA OFFICINALIS
Hefur verið notað við svefnvandamálum, kvíða og depurð í yfir 2000 ár í Asíu
Hrafnhildur Ólafsdóttir starfar við sjálfboðavinnu í Rauða Kross búðinni
„Ég vil alls ekki nota lyfseðilsskyld svefnlyf og ákvað því að prófa Magnolia. Ég tek 2 hylki á kvöldin um klukkustund fyrir svefn og hef ekki sofið betur í mörg ár."
Bætt heilsa og betri líðan með Natural Health Labs
100% náttúruleg bætiefni
Fæst í apótekum, Heilsuhúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Orkusetrið, Heilsuver, Heilsuhornið Blómaval, Heilsulausn.is, Heimkaup og Iceland Engihjalla.
BALSAM
balsam.is

MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS
Þú getur einnig lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum App Store Google Play Microsoft
FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

Frægir í framboði

Aðeins eru 11 dagar í kosningar. Listar framboðanna eru klárir og þar má finna fjölmarga þjóðþekkta einstaklinga eins og hetju úr knattspyrnulandsliðinu, söngstjörnu, leikstjóra, ritstjóra og hárgreiðslumeistara svo fátt eitt sé nefnt. Flokkarnir eru þó ekki að ota þessum einstaklingum fram heldur halda þeim frá kastljósinu sem þau eru svo vön.

SJÁLFSTÆÐISFLOKKURINN

DAVÍÐ ÞÓR VIÐARSSON fyrirliði FH
11. sæti Suðvesturkjördæmi

RÚRIK GÍSLASON landsliðshetja
13. sæti Reykjavík suður

VINSTRI GRÆNIR

RAGNAR KJARTANSSON listamaður
9. sæti Reykjavík norður

SIGRÍÐUR THORLACIUS söngstjarna
19. sæti Reykjavík norður

GRÍMUR HÁKONARSON leikstjóri Hrúta
24. sæti Suðvesturkjördæmi

GUNNAR ÞÓRÐARSON tónskáld
8. sæti Suðurkjördæmi

KARL OLGEIRSSON tónlistarmaður
12. sæti Reykjavík suður

PÍRATAR

VALGEIR SKAGFJÖRÐ leikari og tónlistarmaður
14. sæti Suðvesturkjördæmi

ELÍSABET JÖKULS skáld og forsetaframbjóðandi
22. sæti Reykjavík norður

VIÐREISN

ÓLÖF KOLBRÚN HARÐARDÓTTIR óperusöngvari
25. sæti Suðvesturkjördæmi

ELVAR GEIR MAGNÚSSON ritstjóri fótbolti.net
14. sæti Reykjavík suður

SAMFYLKINGIN

EDDA BJÖRGVINSDÓTTIR leikkona
11. sæti Reykjavík norður

VANDA SIGURGEIRSDÓTTIR knattspyrnuþjálfari
15. sæti Reykjavík norður

GUNNAR LÁRUS HJÁLMARSSON tónlistarmaður
20. sæti Reykjavík norður

HJÁLMAR HJÁLMARSSON leikari og leikstjóri
10. sæti Suðvesturkjördæmi

MIÐFLOKKURINN

BALDUR BORGÞÓRSSON einkaþjálfari
3. sæti Reykjavík suður

HJÁLMAR EINARSSON leikstjóri Boðbera
14. sæti Reykjavík suður

FRAMSÓKNARFLOKKURINN

ÁGÚST JÓHANNSSON handboltaþjálfari
4. sæti Reykjavík norður

FLOKKUR FÓLKSINS

KARL BERNDSEN hárgreiðslumeistari
7. sæti Reykjavík norður

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

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

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Brogan leitar nú að sjálfboðaliðum sem hafa áhuga á að breyta heimili sínu í leikhús eina kvöldstund.

Óskar eftir að fá að sýna heima hjá ókunnugum

„Það myndast frábær stemning þegar öllum er troðið inn í stofu til að njóta sýningar,“ segir sviðslistakonan Brogan Davison sem leitar nú að áhugasömu fólki sem vill bjóða henni og gestum heim eina kvöldstund til að horfa á gjörning.

Brogan Davison og Pétur Ármannsson mynda sviðslistahópinn Dance for Me sem var stofnaður árið 2013. MYND/SIGURÐUR ÞÓR

Hin breska Brogan Davison úr sviðslistahópnum Dance for Me leitar nú að fólki sem hefur áhuga á að breyta heimili sínu í leikhús eina kvöldstund með því að hýsa sýninguna The Brogan Davison Show. Í þeirri sýningu segir Brogan brandara og sögur úr uppvexti sínum í breskri verkamannastétt, gefur vafasöm heimilisráð og syngur lög og fleira.

Aðspurð hvernig heimilum hún sé að leita að segir Brogan sig vera opna fyrir öllu í Reykjavík. „Hver og einn vettvangur hefur upp á eitthvað nýtt að bjóða hverju sinni. Þannig að ef fólk er opið fyrir að bjóða mér heim til sín, þá er það heimilið sem ég er áhugasöm um. Það er alltaf notalegt að vera boðið inn á heimili fólks,“ segir Brogan sem mun flytja sýninguna á fimm heimilum.

Húsráðandi gegnir svo því hlutverki að bjóða gestum að koma á sýninguna. „Gestgjafinn býður áhorfendum á sýninguna og hann þarf líka að vera heima nokkrum klukkustundum áður en sýningin hefst, svo ég geti komið við og undirbúið allt saman. Ég og gestgjafinn ákveðum í sameiningu hvar sviðið á að vera og hvort þurfi að setja upp sérstaka lýsingu. Svo á meðan á sýningunni stendur þá ber ég ábyrgð á að bjóða upp á góðan gjörning,“ segir Brogan spurð út í hvaða hlutverki gestgjafinn gegni, fyrir utan að bjóða fram heimili sitt.

GESTGJAFINN BÝÐUR ÁHORFENDUM Á SÝNINGUNA OG HANN ÞARF LÍKA AÐ VERA HEIMA NOKKRUM KLUKKUSTUNDUM ÁÐUR EN SÝNINGIN HEFST.

Brogan segir hugmyndina um að færa sýningu inn á heimili fólks sprottna út frá því að vanalega er dæminu snúið við. „Við færum oft raunverulegar sögur og upplifanir fólks upp á svið. Í þetta sinn vildum við prófa að snúa þessu við og gera eitthvað nýtt,“ útskýrir Brogan sem viðurkennir að það fylgi því svolítið varnarleysi að koma inn á heimili ókunnugra til að flytja gjörning. „Maður er frekar berskjaldaður, bæði ég sem flyt gjörninginn og eins húsráðandi. En þetta er ákveðin samvinna og ég vona að gestgjafinn sé glaður og stoltur eftir kvöldið. Það myndast frábær stemning þegar öllum er troðið inn í stofu til að njóta sýningar,“ segir Brogan glöð í bragði.

Að lokum bendir Brogan áhugasömum á að sækja um að vera gestgjafi á netfangið danceformetour@gmail.com með fyrirsögninni „Ég vil bjóða heim The Brogan Davison Show“. Umsóknarfrestur er til 20. október. Verkið verður svo frumsýnt á alþjóðlegu sviðslistahátíðinni Everybody's Spectacular í Reykjavík, 15.-18. nóvember 2017.

gudnyhronn@365.is

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

KFC®

BLAZIN BOX MASTER

★ IT'S FINGER LICKIN' GOOD ★

PIPAR\TBWA • SÍA • 173840

BRAGÐAÐU MEISTARAVERKIÐ

1.199 kr.

Original kjúklingabringa, brakandi beikon, kartöfluskífa, ostur, kál, salsa og sjóðheit chipotle-sósa í mjúkri tortillu.

1.899 kr.

Blazin' Boxmaster, þrír Hot Wings, franskar, gos og Lindu appelsínusúkkulaði.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Benedikts Bóasar Hinrikssonar

Það er gaman að hafa hátt

Einu sinni fyrir 12 árum síðan var Courtney Love fengin í viðtal. Þar var hún spurð að því hvort hún hefði einhverjar ráðleggingar handa ungum og upprennandi leikkonum sem væru að stíga sín fyrstu spor í Hollywood. Hún svaraði: „Ef Harvey Weinstein býður ykkur í partí – segið þá nei.“

Love er epískur töffari og grjóthörð. Búin að syngja þungarokk í mörg ár og var gift Kurt Cobain. Hún kallar ekki allt ömmu sína en samt, áður en hún sagði þessi orð fyrir 12 árum, hlóð hún í: „Mér gæti verið stefnt fyrir þetta.“

Þetta situr í mér. Hin ömurlega hegðun Weinsteins var á allra vitorði og ef einhver ætlaði að tala um hana gæti þeirri hinni sömu verið stefnt. Love kærði sig samt kollótta þótt hún óttaðist málssókn. Valdið sem þessi gæi hafði á skemmtanaiðnaðinum er auðvitað með ólíkindum.

Ég er ánægður yfir að stelpurnar mínar alast upp á þeim tímum sem brengluð kynferðisleg hegðun er ekki í lagi. Bara alveg langt frá því. Og að konur nútímans séu orðnar það miklir meistarar að þær þegja ekki um vandamálin heldur segja frá.

Reyndar eiga mínar stelpur einhvern almesta töffara sem ég veit um sem móður en það er önnur saga. Hún hendir vondu fólki í fangelsi og hikar hvergi. Eðalmanneskja svo því sé haldið til haga.

Á þessum síðustu og verstu tímum eru fyrirmyndir fyrir stelpurnar mínar orðnar margar. Fótboltalandsliðið, Annie Mist og Katrín Tanja, Björt Ólafs, forsetafrúin og fleiri og fleiri. Það er ábyggilega hægt að telja upp svona hundrað aðrar sem eru að gera stórkostlega hluti. En þetta er stuttur pistill og því ekki hægt að koma þeim öllum fyrir.

Það er ekkert að því að segja frá. Það er miklu skemmtilegra að hafa hátt og hafa smá læti. Þögnin er svo leiðinleg. Ég segi því, höfum hátt og höfum gaman.