FRÍTT

# FRÉTTABLAÐIÐ

268. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 14. NÓVEMBER 2017

Árbæjarskóli bar sigur úr býtum í Skrekk, hæfileikakeppni skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur, en úrslitakeppnin fór fram í gær. Atriði skólans bar nafnið Komohewa eða Boðflennan. Þetta er í annað sinn sem skólinn vinnur keppnina en það gerðist síðast fyrir 26 árum, árið 1991. Í öðru sæti lenti Langholtsskóli en atriði hans kallaðist Kemst þú inn? FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

# Fleiri ásaka sóknarprest Grensáskirkju

**Sr. Ólafur Jóhannesson, sóknarprestur í Grensáskirkju, hefur verið kærður af fimm starfsmönnum kirkjunnar á síðustu mánuðum. Konurnar fimm komu fram undir nafni í bréfi sem Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands, las upphátt á kirkjuþingi í gær.**

**ÞJÓÐKIRKJAN** Fimm konur hafa kært sr. Ólaf Jóhannsson, sóknarprest í Grensáskirkju, til úrskurðarnefndar þjóðkirkjunnar um meðferð kynferðisbrota. Sendu þær bréf til Agnesar M. Sigurðardóttur, biskups Íslands, og las hún bréfið upphátt á kirkjuþingi í gær.

Konurnar fimm eru allar tengdar kirkjunni nánum böndum og voru í störfum fyrir kirkjuna þegar meint brot voru framin. Konurnar eru Anna Sigríður Helgadóttir, söngkona og fyrrverandi tónlistarstjóri Fríkirkjunnar í Reykjavík, Elín Sigrún Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Útfararstofu kirkjugarðanna, Guðbjörg Ingólfsdóttir, starfsmaður Kirkjuhúss, sr. Guðný Hallgrímsdóttir, prestur fatlaðra með starfsstöð í Grensáskirkju, og Rósa Kristjánsdóttir, djákni og deildarstjóri sálgæslu á Landspítala.

Í bréfinu segjast þær bera fullt traust til úrskurðarnefndar kirkjunnar og vilja að sinni bíða með að tjá sig efnislega um málið. Vilja fórnarlömb sr. Ólafs leggja áherslu á að kirkjan eigi að vera öruggur griðastaður þar sem ofbeldi er ekki liðið og að þessu ofbeldi muni linna.

> **Umbjóðendur mínir harma að sr. Ólafur hafi farið til fjölmiðla og veitt villandi og um margt ranga mynd af málinu.**
>
> Þyrí Steingrímsdóttir, lögmaður kvennanna

Greinargerð lögmanns sr. Ólafs var birt í fjölmiðlum um helgina. Vilja konurnar fimm meina að gert sé afar lítið úr þeim meintu brotum sem sr. Ólafur er sakaður um. „Í yfirlýsingu lögmanns sr. Ólafs, sem birt hefur verið í fjölmiðlum, hefur því verið haldið fram að atferli hans hafi ekki verið kynferðisleg áreitni, heldur koss á kinn. Brotin sem hann er kærður fyrir eru mun alvarlegri,“ segir í bréfi Þyríar Steingrímsdóttur, lögmanns kvennanna. „Umbjóðendur mínir harma að sr. Ólafur hafi farið til fjölmiðla og veitt villandi og um margt ranga mynd af málinu.“

Á forsíðu Fréttablaðsins þann 21. september var sagt frá því að sr. Ólafur hafi verið sendur í leyfi vegna ásakana um kynferðislega áreitni. Mál gegn honum hafi verið rakið fyrir úrskurðarnefnd kirkjunnar árið 2010. Ólafur neitaði í þeirri frétt að um kynferðislega áreitni hefði verið að ræða. **sveinn@frettabladid.is**

# Viðræður langt komnar

**STJÓRNMÁL** Viðræður flokkanna um málefni eru mjög langt komnar samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Ólíkar áherslur flokkanna í skattamálum verða lagðar til hliðar að mestu en breytingar í skattamálum þó áformaðar í tengslum við kjaraviðræður til að koma til móts við aðila vinnumarkaðarins með áherslu á stöðugleika og jöfnuð.

Beðið er með formlegar viðræður um skiptingu ráðuneyta bæði hvað varðar fjölda ráðuneyta og hvernig þeim verður skipt, þar til fyrir liggur að flokkarnir nái saman um málefnin. Sátt er um að Framsóknarflokkurinn fái þrjú ráðuneyti og Vinstri græn fái þrjú, þar á meðal forsætisráðuneytið. Sjálfstæðismenn leggja áherslu á óbreyttan ráðherrafjölda, það eru sex ráðuneyti, enda eru þeir að gefa eftir forsætisráðuneytið og leggja höfuðáherslu á að þingstyrkur þeirra umfram hina flokkana endurspeglist með einhverjum hætti í stjórninni. Helst er að vænta ágreinings um ráðherrastóla milli Framsóknarflokksins og Sjálfstæðisflokksins. Báðir flokkarnir leggja til að mynda áherslu á að fá utanríkismálin. **– aá /**

**sjá síðu 4**

## Fréttablaðið í dag

**SKOÐUN** Ingólfur Ásgeirsson skrifar um skólp frá fiskeldisstöðvum. 12

**SPORT** Heimir Hallgrímsson landsliðsþjálfari vill auka breiddina í liðinu. 16

**MENNING** Söngsveitin Fílharmónía er vel þekkt í Evrópu og er alger perla. 22

**LÍFIÐ** Stjörnurnar notuðu rauða dregilinn eins og tískupall á metnaðarfullan hátt á MTV EMA verðlaunahátíðinni. 28

**PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

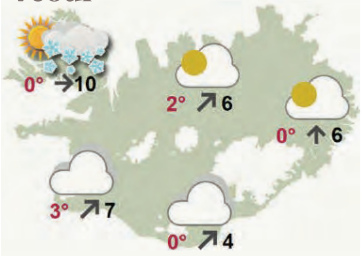
#farasparabara

Tyggjó eða Tókýó?

Það er mikilvægt að eiga fyrir góðu hlutunum í lífinu og þeim óvæntu. Skráðu þig í reglubundinn sparnað.

íslandsbanki.is/farasparabara

## Veður




Vestlæg átt í dag og víða él, en bjartviðri fyrir austan. Lægir heldur vestanlands um kvöldið. Hiti kringum frostmark. SJÁ SÍÐU 20

Umsækjendur í september voru af 27 þjóðernum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Umsóknum um hæli fer fækkandi

**ÚTLENDINGAMÁL** Umsækjendur um alþjóðlega vernd í september voru 104 og voru flestir þeirra ríkisborgarar Georgíu og Albaníu. Þetta eru þriðjungi færri umsóknir en í ágústmánuði, þegar þær voru 154 og 40 prósent færri en í septembermánuði á síðasta ári þegar þær voru 176. Heildarfjöldi umsókna á fyrstu níu mánuðum ársins var 883, tæpum 60 prósentum fleiri en á sama tímabili árið 2016, þegar þær voru 561. Umsækjendur í september voru af 27 þjóðernum. – **jhh**

## Augnablikið fangað

Þingflokkur Framsóknarflokks var kampakátur í gær þegar ljóst var að formlegar stjórnarmyndunarviðræður Vinstri grænna, Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks yrðu að veruleika. Lilja Alfreðsdóttir vildi, rétt eins og ljósmyndari Fréttablaðsins, fanga augnablikið á mynd. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ekki hefur orðið röskun á áætlunarflugi um flugvöllinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

# Lítil áhrif af lokun flugbrautarinnar

**SAMGÖNGUR** Lokun norðaustur-suðvestur flugbrautarinnar á Reykjavíkurflugvelli hefur ekki haft áhrif á áætlunarflug um völlinn. Í svari við fyrirspurn fréttastofunnar segir að á síðustu 12 mánuðum hafi „ekki orðið truflun á áætlunarflugi sem vitað er að rekja megi til aðstæðna á Reykjavíkurflugvelli“.

Lokun flugbrautarinnar, sem stundum er kölluð neyðarbrautin, var mótmælt á sínum tíma. Óttuðust sveitarfélög að lokun hennar kæmi til með að hafa áhrif á sjúkraflug. Yfir sjö hundruð sjúkraflug hafa verið farin það sem af er ári.

Í fréttum Stöðvar 2 í gær var haft eftir Leifi Hallgrímssyni að lokun flugbrautarinnar hafi haft áhrif síðastliðinn vetur. Í einu tilviki hafi vél sem flutti sjúkling frá Akureyri ekki náð að lenda. – **hks**

# Svefnvana íbúar ósáttir við rútur á Hverfisgötu

**Formaður húsfélagsins Hverfisgötu 108 segir íbúa ósátta við að safnstæði fyrir hópferðabíla hafi verið komið fyrir beint fyrir utan svefnherbergisglugga þeirra. Samgöngustjóri Reykjavíkur segir stæðin komin til að vera.**

**SKIPULAGSMÁL** „Það er verulegt ónæði af þessu og rúturnar koma á öllum tímum sólarhringsins, þremur metrum frá svefnherbergjum fólks,“ segir Gísli Viðar Þórisson, formaður húsfélags Hverfisgötu 108. Hann segir íbúa verulega ósátta við að safnstæði fyrir hópferðabíla hafi verið komið fyrir framan við húsið Snorrabrautarmegin.

Stæðið á rætur sínar að rekja til banns við akstri hópbifreiða í miðborginni sem tók gildi 15. júlí síðastliðinn. Samhliða því var komið upp tólf svokölluðum safnstæðum þar sem ferðamenn eru ýmist sóttir eða skildir eftir af hópferðabílum til að komast á gististaði sína í miðborginni. Eitt þeirra er við Snorrabraut, nærri gatnamótum Hverfisgötu, fyrir framan annan tveggja innganga Hverfisgötu 108.

Gísli Viðar segist hafa fengið þær upplýsingar frá borginni upphaflega að stæðið væri til bráðabirgða og tilraunaverkefni. Honum hafi því brugðið í brún þegar vinnuvélar voru nú mættar á vettvang til að leggja lokahönd á frágang við varanlega stoppistöð.

„Núna eru komnar gröfur þannig að það var allt í plati. Þetta verður varanlegt þegar þú ert farinn að grafa fyrir þessu.“

Gísli fullyrðir að íbúum hafi ekki verið kynnt áformin fyrirfram og þeir telji nú að heppilegri staður fyrir stoppistöðina væri milli Hverfisgötu 105 og lögreglustöðvarinnar.

„Þar er enginn inngangur í húsið, enginn að halla höfði sínu og ekkert ónæði. Þar er meira að segja búið að þrengja götuna og þyrfti afskaplega lítið að gera. En núna eru þeir mættir hér að grafa, korteri fyrir jól. Það er ekki hægt að bjóða fólki upp á þetta.“

Þessa dagana er verið að leggja lokahönd á safnstæði fyrir hópferðabíla við Snorrabraut við litla hrifningu íbúa á Hverfisgötu 108. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Það er ekki hægt að bjóða fólki upp á þetta.
>
> Gísli Viðar Þórisson, formaður húsfélags Hverfisgötu 108

Þorsteinn R. Hermannsson, samgöngustjóri Reykjavíkurborgar, segir að stæðin hafi aldrei verið kynnt sem bráðabirgðalausn og þau séu komin til að vera. Hafi Gísli fengið þær upplýsingar að um bráðabirgðaverkefni væri að ræða hafi þær verið á misskilningi byggðar. Þorsteinn segir sömuleiðis að íbúar í nágrenni við öll safnstæðin hafi fengið bréf frá borginni vegna áformanna. Kvartanir íbúa Hverfisgötu 108 núna séu þær fyrstu sem þaðan berist. Erfitt sé þó að bregðast við þeim nú, fjórum mánuðum eftir að stæðið var tekið í gagnið eftir langt ferli. Heilt yfir hafi lokunin og stæðin mælst vel fyrir. Haldnir hafi verið samráðsfundir með fulltrúum ferðaþjónustunnar, Íbúasamtökum miðborgar og hverfisráði miðborgar.

mikael@frettabladid.is

**GE bílar**
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

**Bílasalan Bílás**
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

**Bílasala Akureyrar**
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

**Bílaverkstæði Austurlands**
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

**IB ehf.**
Selfossi
www.ib.is
480 8080

**BL söluumboð**
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

# Óheimilt að tjalda hvar sem er á Suðurlandi

**LÖGREGLUMÁL** Nú er óheimilt að gista í tjöldum, húsbílum, hjólhýsum, fellihýsum, tjaldvögnum eða öðrum sambærilegum búnaði utan skipulagðra tjaldsvæða á Suðurlandi. Þetta er meðal þess sem finna má í nýrri lögreglusamþykkt sveitarfélaga í umdæmi lögreglunnar á Suðurlandi.

Í yfirlýsingu frá lögreglunni og sveitarfélögunum segir að nýja lögreglusamþykktin muni einfalda störf lögreglunnar til muna. Áður hafi verið í gildi mismunandi samþykktir fyrir hvert sveitarfélag. Slíkt hafi skapað vandræði.

Meðal annarra ákvæða sem finna má í samþykktinni eru málefni sem hafa verið í umræðunni í tengslum við fjölgun ferðamanna. Óheimilt er nú í umdæminu að ganga örna sinna eða kasta af sér þvagi á almannafæri eða á lóð, land eða híbýli annars manns. Sá sem það gerir skal hreinsa upp eftir sig.

„Mikið hefur verið í umræðunni að ferðamenn séu að tjalda og leggja ferðavögnum á ýmsum stöðum í landshlutanum sem ekki er leyfilegt. Staðreyndin er sú að langflestir ferðamenn vilja breyta rétt og fara að lögum og reglum þar sem þeir koma,“ segir Gunnar Þorgeirsson formaður Samtaka sunnlenskra sveitarfélaga. – jóe

Óvíst er hvaða áhrif breytingin hefur á húsbílaleigur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Stór verkefni blasa við á Fídjíeyjum.

## Flytja 42 bæi vegna afleiðinga breytts loftlags

**FÍDJÍEYJAR** Stjórnvöld á Fídjíeyjum hafa ákveðið að flytja 42 bæi sem eru nálægt hafinu lengra upp á land. Yfirborð sjávar hefur hækkað vegna loftslagsbreytinga og nú hafa þrír bæir þegar verið fluttir. Mögulega þarf að flytja enn fleiri bæi en ráðgert er.

Evrópusambandið og Þýskaland greiða stærstan hluta kostnaðarins og stjórnar þýska fyrirtækið GIZ verkefninu í samvinnu við stjórnvöld á Fídjí. Fyrirtækið starfar nú með stjórnvöldum í 15 löndum við að finna lausnir á afleiðingum loftslagsbreytinga.

Loftslagsbreytingarnar hafa áhrif á bæði landbúnað og fiskveiðar. Minni fiskur veiðist vegna meiri súrnunar í hafinu. Uppskeran minnkar vegna veðurfars auk þess sem salt vatn fer yfir ræktunarland. Þess vegna þarf að laga matvælaframleiðsluna að breyttu loftslagi, að því er segir í frétt norska ríkisútvarpsins. – ibs

## Mannréttindi ekki á dagskrá

**FILIPPSEYJAR** Mannréttindamál voru ekki ofarlega á baugi á fundi Donalds Trump Bandaríkjaforseta og Rodrigos Duterte, forseta Filippseyja, í opinberri heimsókn Trumps þar í landi. Duterte hefur verið sakaður um alvarleg mannréttindabrot með því að leyfa bæði lögreglu og almennum borgurum að taka dómsvaldið í eigin hendur.

Forsetarnir ræddu meðal annars alþjóðaviðskipti og baráttu gegn fíkniefnum, og samkvæmt Hvíta húsinu ræddu þeir aðeins um mannréttindabrotin í kjölfar þeirra, að því er segir í frétt bandarísku fréttastofunnar NBC.

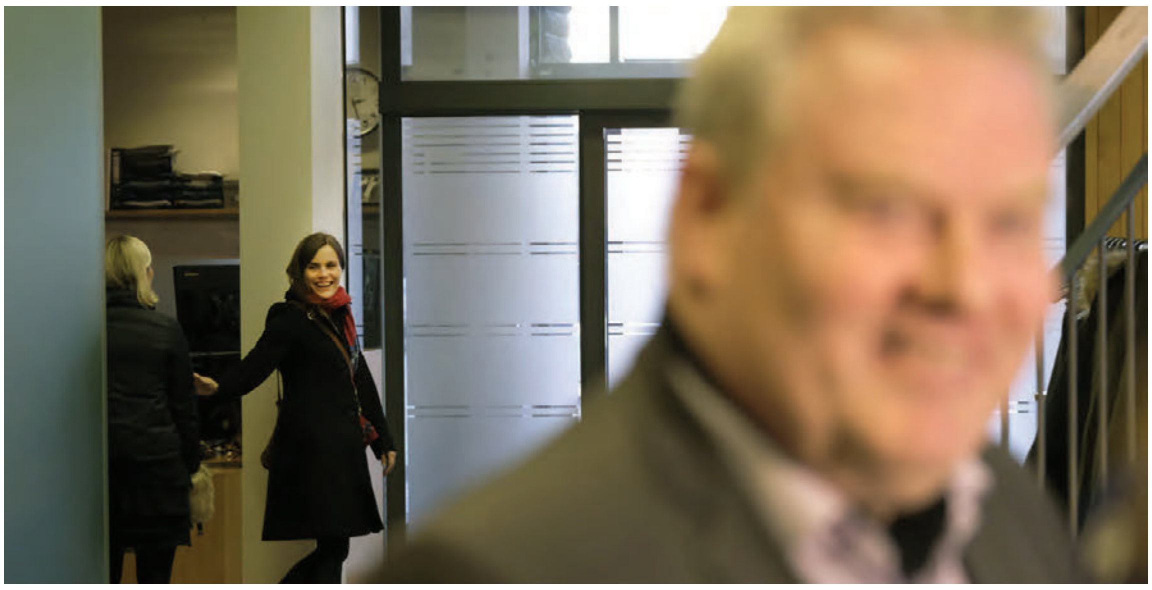
Yfirvöld á Filippseyjum segja að um þrjú þúsund manns hafi týnt lífi í fíkniefnabaráttu Dutertes, en mannréttindasamtök fullyrða að allt að níu þúsund hafi látist. Langflestir hinna látnu eru eiturlyfjasalar og neytendur. – sbs

# Óbreytt staða í skattamálum

**Málefnaviðræður flokkanna eru mjög langt komnar. Ríkisstjórn gæti orðið til um næstu helgi. Ágreiningur um ráðherraembætti geymdur þar til síðast. Átök gætu orðið milli flokkanna um utanríkisráðuneytið.**

**STJÓRNMÁL** Ekki verður ráðist í skattahækkanir af hálfu þeirrar ríkisstjórnar sem Sjálfstæðisflokkur, Framsóknarflokkur og Vinstri græn leitast nú við að mynda. Viðræður flokkanna um málefni eru mjög langt komnar samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Ólíkar áherslur flokkanna í skattamálum verða lagðar til hliðar að mestu en breytingar í skattamálum þó áformaðar í tengslum við kjaraviðræður til að koma til móts við aðila vinnumarkaðarins með áherslu á stöðugleika og jöfnuð. Stórátak í jafnréttismálum er einnig rætt af alvöru í tengslum við kjaraviðræðurnar, með áherslu á kjör kvennastétta.

Eins og komið hefur ítrekað fram er lögð áhersla á það meðal flokkanna þriggja að einblína á stóru málin og reynt að finna sameiginlegan flöt á þeim en hvorki verður ráðist í grundvallarbreytingar á sjávarútvegs- né landbúnaðarmálum. Stjórnarskrárbreytingar verða ræddar út frá því sem samstaða getur náðst um og viðmælendur Fréttablaðsins hafa nefnt þjóðaratkvæðagreiðslur og umhverfis- og auðlindaákvæði.


Jafnréttismál og kjör kvennastétta eru áberandi í viðræðum flokkanna um komandi kjaraviðræður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Beðið er með formlegar viðræður um skiptingu ráðuneyta bæði hvað varðar fjölda ráðuneyta og hvernig þeim verður skipt, þar til fyrir liggur að flokkarnir nái saman um málefnin. Ljóst er hins vegar að ekki er einhugur um hve mörg ráðuneyti hver og einn flokkur fær. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun Framsóknarflokkurinn ekki sætta sig við tvö ráðuneyti, enda með helmingi stærri þingflokk en Björt framtíð hafði á síðasta kjörtímabili. Sátt ríkir um að bæði Framsóknarflokkurinn fái þrjú ráðuneyti og Vinstri græn fái þrjú, þar á meðal forsætisráðuneytið. Sjálfstæðismenn leggja áherslu á óbreyttan ráðherrafjölda, það eru sex ráðuneyti, enda eru þeir að gefa eftir forsætisráðuneytið og leggja höfuðáherslu á að þingstyrkur þeirra umfram hina flokkana endurspeglist með einhverjum hætti í stjórninni. Þó herma heimildir blaðsins að Sjálfstæðismenn muni sætta sig við fimm ráðuneyti, fái þeir þau ráðuneyti sem þeir leggja mesta áherslu á.

Helst er að vænta ágreinings um ráðherrastóla milli Framsóknarflokksins og Sjálfstæðisflokksins. Báðir flokkarnir leggja til að mynda áherslu á að fá utanríkismálin. Framsóknarmenn vilja setja Lilju í utanríkismálin þar sem fjármálaráðuneytið er frátekið fyrir Bjarna. Sjálfstæðismenn leggja hins vegar mikla áherslu á að vera málsvari þjóðarinnar á erlendri grundu með einhverjum hætti og fái þeir hvorki forsætið né embætti forseta Alþingis verði þeir að fá utanríkismálin.

Búast má við að viðræður flokkanna gangi hratt næstu daga. Formið á viðræðunum verður þannig að málefnin verða tekin fyrir með skipulegri hætti og kallaðir verða til sérfræðingar úr ráðuneytum og stjórnsýslu til aðstoðar og ráðgjafar í hverju máli fyrir sig. Skipt verður í vinnuhópa þegar stóru línurnar hafa verið dregnar.

Haustfundur miðstjórnar Framsóknarflokksins er haldinn um næstu helgi, samkvæmt löngu boðaðri dagskrá og heimildir blaðsins herma að málefnavinnan í viðræðunum sé það langt komin að stefnt sé að því að stjórnarsáttmáli verði borinn undir atkvæði þar, eins og lög flokksins kveða á um, náist saman með forystumönnum á annað borð. Flokksráð hinna flokkanna tveggja verða einnig kölluð saman um leið og þingflokkar hafa tekið afstöðu til stjórnarsáttmála.

Þá má búast við að nýrri ríkisstjórn verði gefið nokkurra daga svigrúm til að setja mark sitt á fjárlög áður en þing verður kallað saman, líklega upp úr næstu mánaðamótum. adalheidur@frettabladid.is

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–15

# Premium fer þér vel

Nýtt Mastercard kreditkort sem veitir aukin fríðindi, betri vildarkjör og meiri þægindi

- 12 punktar af hverjum 1.000 kr.
- 30 þúsund viðbótarpunktar
- Víðtækar ferðatryggingar
- Flýtiinnritun
- Saga Lounge
- Bílastæði í 3 daga
- Priority Pass kort
- Icelandair Golfers
- Sixt Platinum kort

KREDITKORT

kreditkort.is kreditkort@kreditkort.is 550 1500

**Yfirvöld í Hyderabad vilja betlara burt fyrir nóvemberlok.** FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

# Vilja betlaralausa borg

**INDLAND** Yfirvöld í borginni Hyderabad á Suður-Indlandi segjast ætla að bjóða borgurum 500 indverskar rúpíur, um átta hundruð íslenskar krónur, fyrir að benda þeim á betlara. Markmiðið er að gera borgina betlaralausa fyrir 15. desember næstkomandi, en lagt hefur verið bann við betli næstu tvo mánuðina.

Talið er að ástæðan fyrir reglunum sé koma Ivönku Trump, dóttur Donalds Trump Bandaríkjaforseta, til borgarinnar, en hún er væntanleg þangað 28. nóvember næstkomandi, að því er segir á vef breska ríkisútvarpsins.

Þetta er ekki í fyrsta skiptið sem yfirvöld reyna að gera borgina betlaralausa, en árið 2000 var betlurum tímabundið komið úr borginni þegar Bill Clinton, þáverandi forseti Bandaríkjanna, kom í heimsókn.

Mikið er um betl í borginni en talið er að mafían ýti konum út á götur og jafnvel deyfi börn þeirra með lyfjum á meðan þær betla. **– sbs**

## Átök í Maníla

**Það sló í brýnu milli mótmælenda og lögreglu í Maníla, höfuðborg Filippseyja, í gær. Opinberri heimsókn Donalds Trump Bandaríkjaforseta var þar mótmælt. Sex mótmælendur særðust í átökunum.** FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

# Opnun Vaðlaheiðarganga gæti seinkað enn frekar

Svo gæti farið að opnun Vaðlaheiðarganga seinki um nokkra mánuði til viðbótar og fram á vetur 2018. Þá verða liðin tvö ár síðan klippa átti á borða. Verktakinn undir pressu um að klára á tilsettum tíma en vatnið er enn að tefja.

**SAMGÖNGUR** Útlit er fyrir frekari seinkun á opnun Vaðlaheiðarganga en aðstæður þar tefja enn verkið. Núgildandi verkáætlun gerir ráð fyrir að klippt verði á borða í lok ágúst 2018 en opnunin gæti nú tafist um nokkra mánuði og á endanum orðið heilum tveimur árum á eftir upphaflegri áætlun.

„Það hefur komið fram að það eru seinkanir á verktímanum. Verktakinn hefur nýlega staðfest að þær verði unnar upp en það eru nokkrar breytur í þessu og ljóst að það þarf að spýta í lófana ef halda á áætlun. Það er ekki búið að útiloka að þetta gangi upp en eins og staðan er núna lítur út fyrir seinkun þrátt fyrir fyrirheit verktakans,“ segir Friðrik Friðriksson, stjórnarformaður verkkaupans, Vaðlaheiðarganga hf.

**Verktakar Ósafls glöddust þegar síðasta haftið var sprengt í vor.** FRÉTTABLAÐIÐ/JÓIK

Síðasta haft ganganna var sprengt í lok apríl en framkvæmdir hófust í júlí 2013. Síðustu mánuði hafa verktakar Ósafls unnið við að koma heitu og köldu vatni sem streymir úr sprungum í lagnir og út úr göngunum. Þegar stóra heitavatnsæðin opnaðist í febrúar 2014 var gert ráð fyrir hálfs árs seinkun og að göngin yrðu opnuð síðasta vor. Það væri mikilvægt svo hægt yrði að ná tekjutoppi síðasta sumar, á þeim árstíma þegar flestir bílar færu í gegnum göngin. Nú er útlit fyrir að síðustu sumardagar 2018 náist ekki heldur en framkvæmdin er fjármögnuð með 13,4 milljarða króna láni frá ríkinu.

**Friðrik Friðriksson, stjórnarformaður Vaðlaheiðarganga.**

„Þetta verður rekstur til langs tíma og hversu lengi sem gjaldtakan verður þá er þetta ekki úrslitaatriði, einhver nokkurra mánaða seinkun til viðbótar. Þó það hefði verið betra því vigtin á umferðinni liggur þannig. Rekstur svona vegganga er þannig að það er mikil framlegð í tekjunum þegar þær koma og það er í sjálfu sér betra að ná sumrinu en það kemur annað sumar og það er ekki úrslitaatriði,“ segir Friðrik.

haraldur@frettabladid.is

**SUZUKI** Way of Life!

BANDALAG ÍSLENSKRA
BÍLL ÁRSINS
2018
BÍLABLAÐAMANNA

# SUZUKI SWIFT
# BÍLL ÁRSINS
## Í FLOKKI SMÆRRI FÓLKSBÍLA

KOMDU OG PRUFAÐU SWIFT
HANN FÆR ÞIG TIL AÐ BROSA

VERÐ FRÁ KR.
**2.080.000**

## KÍKTU VIÐ OG KYNNTU ÞÉR VERÐLAUNA BÍLINN SUZUKI SWIFT.

SUZUKI SWIFT ER FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR, BEINSKIPTUR OG FJÓRHJÓLADRIFINN.

FLUTT MEÐ EIMSKIP

SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. I Skeifunni 17 I Sími 568 5100

# Dýrari póstur með færri sendingum

**Kostnaður fólks við að senda bréf hefur aukist um tugi prósenta á örfáum árum. Ástæðan er færri bréfasendingar og stærra og dýrara dreifingarkerfi. Jólakortum fækkar ekki eins mikið og sendingum almennt. Öll hin Norðurlöndin hafa afnumið einkarétt til póstsendinga.**

Forstöðumaður hjá Íslandspósti segir jólakortum ekki fækka í sama hlutfalli og öðrum pósti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Fyrst og fremst má rekja þessa hækkun til fækkunar bréfa.
>
> Brynjar Smári Rúnarsson, forstöðumaður markaðsdeildar Íslandspósts

**70%** er hækkunin á gjaldskrá Íslandspósts vegna póstsendinga frá árinu 2012.

**NEYTENDAMÁL** Það kostar tæplega 70 prósentum meira að senda bréf með Íslandspósti í dag en það kostaði árið 2012. Brynjar Smári Rúnarsson, forstöðumaður markaðsdeildar Íslandspósts, segir ástæðuna vera minna bréfamagn.

Kostnaðurinn við að senda allt að 50 gramma bréf með A-pósti, þannig að bréfi sé dreift næsta virka dag eftir póstlagningu, er 200 krónur en var 120 krónur árið 2012. Kostnaðurinn við að senda slíkt bréf með B-pósti, þannig að bréfinu sé dreift þremur virkum dögum seinna er 180 krónur en var 103 krónur árið 2012.

Íslandspóstur hefur einkarétt á dreifingu léttari bréfa. Brynjar bendir á að þessi einkaréttur eigi að standa undir alþjónustuskyldunni sem pósturinn hefur. Það er að dreifa bréfum og sendingum allt að 20 kílóum, bæði innanlands og til útlanda, á hverjum virkum degi með tilheyrandi gæðum og á viðráðanlegu verði.

„Á síðustu tíu árum hefur bréfamagnið minnkað um meira en 50 prósent og á þessu ári um sjö prósent. Þannig að fyrst og fremst má rekja þessa hækkun til fækkunar bréfa,“ segir Brynjar Smári

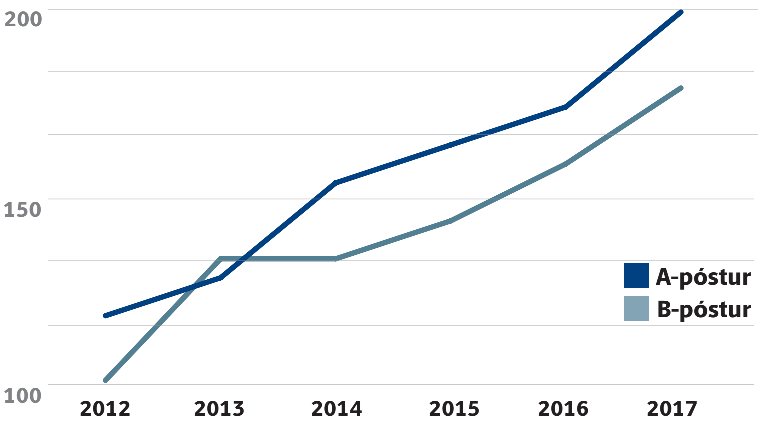
Brynjar segir að auk þess sem bréfunum fækki verði dreifikerfið dýrara. „Dreifikerfið hefur stækkað með því að það er búið að byggja fleiri íbúðir og bréfalúgum fjölgar þar af leiðandi,“ segir hann.

Einn annasamasti tími póstburðarmanna, aðventan, fer senn í hönd. Brynjar segist ekki hafa nákvæmar tölur um þróun í fjölda sendra jólakorta en þeim hafi fækkað. „En hlutfallslega ekki jafn mikið og öðrum pósti,“ segir hann.

Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið kynnti í sumar drög að frumvarpi um afnám einkaréttar Íslandspósts, en þess í stað verði alþjónusta á óhagkvæmum markaðssvæðum fjármögnuð með framlagi úr ríkissjóði. Það frumvarp varð ekki að lögum áður en ákveðið var að slíta ríkisstjórnarsamstarfi Sjálfstæðisflokksins, Viðreisnar og Bjartrar framtíðar. Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins er Ísland eina landið á Norðurlöndunum þar sem einkaréttur er á dreifingu bréfa.

jonhakon@frettabladid.is

**Kostnaður við sendingar bréfa að 50 grömmum**



Tæp tvö ár eru liðin síðan hafnargarðarnir voru fjarlægðir stein fyrir stein. Eigandi Hafnartorgs telur sig hafa orðið fyrir tjóni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Dómkvaddur til að meta tjón vegna friðlýsingar

**DÓMSMÁL** Héraðsdómur Reykjavíkur hefur fallist á beiðni Reykjavík Development ehf. (RD) um að dómkvaddur verði matsmaður til að meta kostnað vegna tilvistar sjóvarnargarða á lóðinni Austurbakka 2 vegna skyndifriðunar og friðlýsingar stjórnarinnar á görðunum.

Meðal þeirra spurninga sem lagðar verða fyrir matsmann eru hver hafi verið aukinn kostnaður RD vegna breytinga á hönnun verksins sökum krafna Minjastofnunar og annarra. Þá er spurt hver áætlaður kostnaður vegna flutninga og geymslu á görðunum hafi verið og hve mikið tjón hafi hlotist af því að vinna við uppsteypu tafðist. Spurningarnar eru alls 26 talsins.

Málið á rætur að rekja til ársins 2015. Þá hófst vinna við framkvæmdir Hafnartorgs. Minjastofnun fór þess á leit að hún fengi leyfi til fornleifarannsókna á svæðinu. Komu þá í ljós tveir gamlir sjóvarnargarðar. Var yngri garðurinn skyndifriðaður en sá eldri var sjálfkrafa friðaður þar sem hann var eldri en 100 ára. Ráðherra friðlýsti síðan garðana báða.

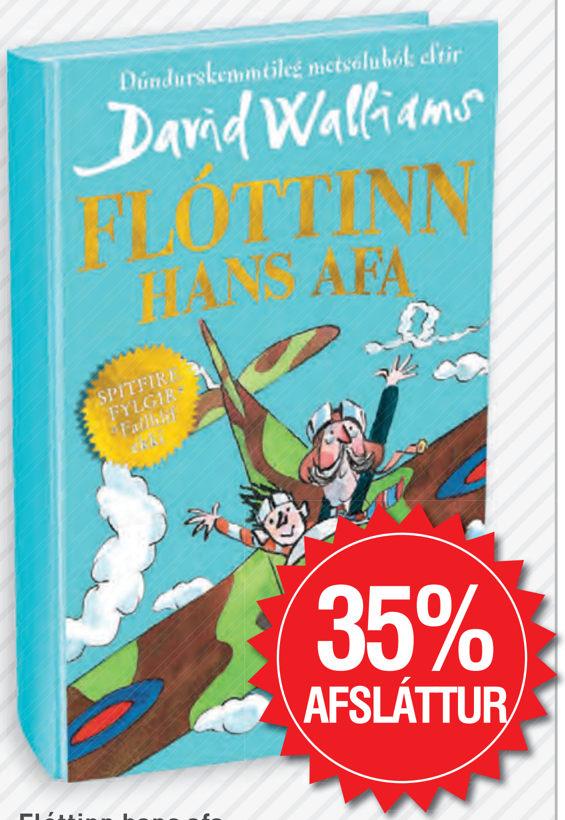
> Hver steinn var númeraður og skal koma honum aftur fyrir á sama stað þegar byggingin verður tilbúin.

Varð það úr að garðarnir voru fjarlægðir. Hver steinn var númeraður og skal koma honum aftur fyrir á sama stað þegar byggingin verður tilbúin. Byggingarleyfi fékkst útgefið á sumarmánuðum í fyrra.

Íslenska ríkið lagðist gegn dómkvaðningu matsmanns þar sem það taldi hana tilgangslausa. Matsnefnd eignarnámsbóta kæmi til með að ákveða bætur fyrir tjónið. Héraðsdómur féllst ekki á það og benti á að ekkert hafi verið gert til að koma málum í farveg til nefndarinnar. Þá var ríkið dæmt til að greiða 300 þúsund krónur í málskostnað. – **jóe**

# GEFÐU GÓÐAR GJAFIR

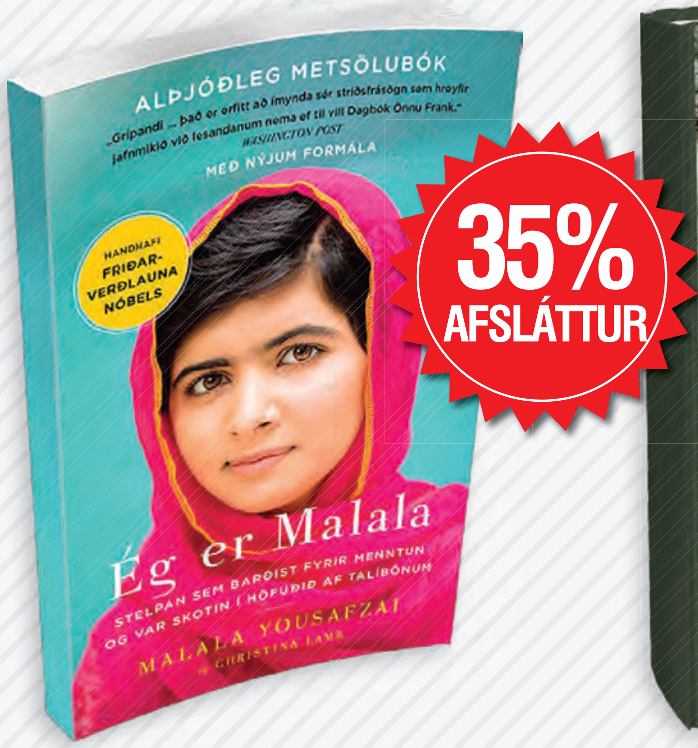
## Á FRÁBÆRU VERÐI!




**Flóttinn hans afa**
**TILBOÐSVERÐ: 2.899.-**
Verð áður: 4.499.-

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

**Settu saman mannslíkamann**
**TILBOÐSVERÐ: 2.599.-**
Verð áður: 3.999.-



**Ég er Malala**
**TILBOÐSVERÐ: 2.399.-**
Verð áður: 3.699.-

**Saga Ástu**
**TILBOÐSVERÐ: 4.499.-**
Verð áður: 6.999.-

**Sögur frá Rússlandi**
**TILBOÐSVERÐ: 3.559.-**
Verð áður: 5.499.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gilda 14. nóvember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Starfsmenn Rauða hálfmánans bera særðan mann úr rústum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Hæpið að fleiri finnist á lífi

**ÍRAK** Björgunarmenn leita í rústum að fólki sem var inni í húsum sem hrundu í jarðskjálftanum á landamærum Íraks og Írans í gær. Meira en 400 týndu lífi og yfir 7 þúsund eru sárir eftir skjálftann. Þúsundir til viðbótar eru án heimilis.

Skjálftinn, 7,3 að stærð, reið yfir seint á sunnudag. Mest tjón varð í Kermansah-héraði í Íran en héraðið er afar strjálbýlt. Óttast er að mörg þorp í fjalllendi héraðsins hafi jafnast nær algjörlega við jörðu.

Sjálfboðaliðar Rauða hálfmánans fóru á þá staði sem urðu verst úti með neyðarvistir. Litlar líkur eru taldar á að þeir sem lentu undir brakinu muni bjargast.

„Ásamt okkur hafa fjölskyldur hinna innilokuðu aðstoðað okkur við leitina. Allar aðgerðir hér eru erfiðar og ganga hægt,“ segir sjálfboðaliðinn Ali Sadeghi við Al-Jazeera.

Um 150 eftirskjálftar riðu yfir eftir þann stóra. Skjálftinn kom víða af stað skriðum sem skemmdu meðal annars vegi. Það hafði í för með sér að erfitt var fyrir viðbragðsaðila að komast á þau svæði sem verst urðu úti.

Þá er óttast að hin íraksa Darbandikhan-stífla, sem stendur skammt frá upptökum skjálftans, kunni að gefa sig. Skjálftinn gerði stjórnkerfi stíflunnar óvirkt um stund auk þess sem titringurinn olli skemmdum á stíflunni sjálfri. Stutt er síðan stíflan var lagfærð með gríðarlegum tilkostnaði. – jóe

# PCC fær starfsleyfi Umhverfisstofnunar

**Forstjóri PCC á Íslandi er ánægður með að þessum áfanga er náð. Fimmtán lífeyrissjóðir hér á landi koma að fjármögnun kísilversins á Bakka. Full afköst snemma á næsta ári. Svissneska móðurfélagið á 86 prósent í verksmiðjunni.**

**STÓRIÐJA** Umhverfisstofnun gaf í gær út starfsleyfi fyrir PCC BakkiSilicon hf. til reksturs á kísilveri á Bakka við Húsavík. Fyrirtækið hefur framleiðslu á hrákísli til áframframleiðslu erlendis. Veitt er heimild til framleiðslu á allt að 66 þúsund tonnum af kísli á ári.

„Að fá starfsleyfið er merkur áfangi fyrir fyrirtækið og nú er ekkert í vegi fyrir að gangsetja kísilverið og hefja rekstur um leið og framkvæmdum og prófunum er lokið,“ segir Hafsteinn Viktorsson, forstjóri PCC á Íslandi. „Bæði Þeistareykir og háspennulínur eru í lokaprufunum og verða til á tíma.“

Aðeins ein umsögn barst um tillöguna um starfsleyfi og kom hún frá Landvernd. Fyrirtækið svaraði flestum af þeim vangaveltum sem birtust í umsögn Landverndar. Í einu tilviki gerði Umhverfisstofnun lagfæringar á tillögu til starfsáætlunar vegna umsagnar Landverndar.

Hafsteinn segir ekki langt þar til hægt verði að keyra verksmiðjuna á fullum afköstum. Hins vegar leggur hann áherslu á að verksmiðjan fari ekki í fullan rekstur fyrr en tryggt sé að búnaðurinn virki fullkomlega. „Áætlað er að uppkeyrsluferlið hefjist upp úr miðjum desember en þar sem við erum þetta nálægt jólum og áramótum má reikna með að ofn eitt verði ekki gangsettur fyrr en í byrjun janúar og ofn tvö 4-6 vikum seinna,“ bætir Hafsteinn við. „Við erum ekki að keppast við einhverja dagsetningu, öll áhersla er lögð á að allar prófanir sýni að öll kerfi og öll tæki séu í lagi og tilbúin fyrir rekstur áður en við setjum í gang.“

Gert er ráð fyrir að fyrsti ofninn verði ræstur í byrjun janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/GAUKUR

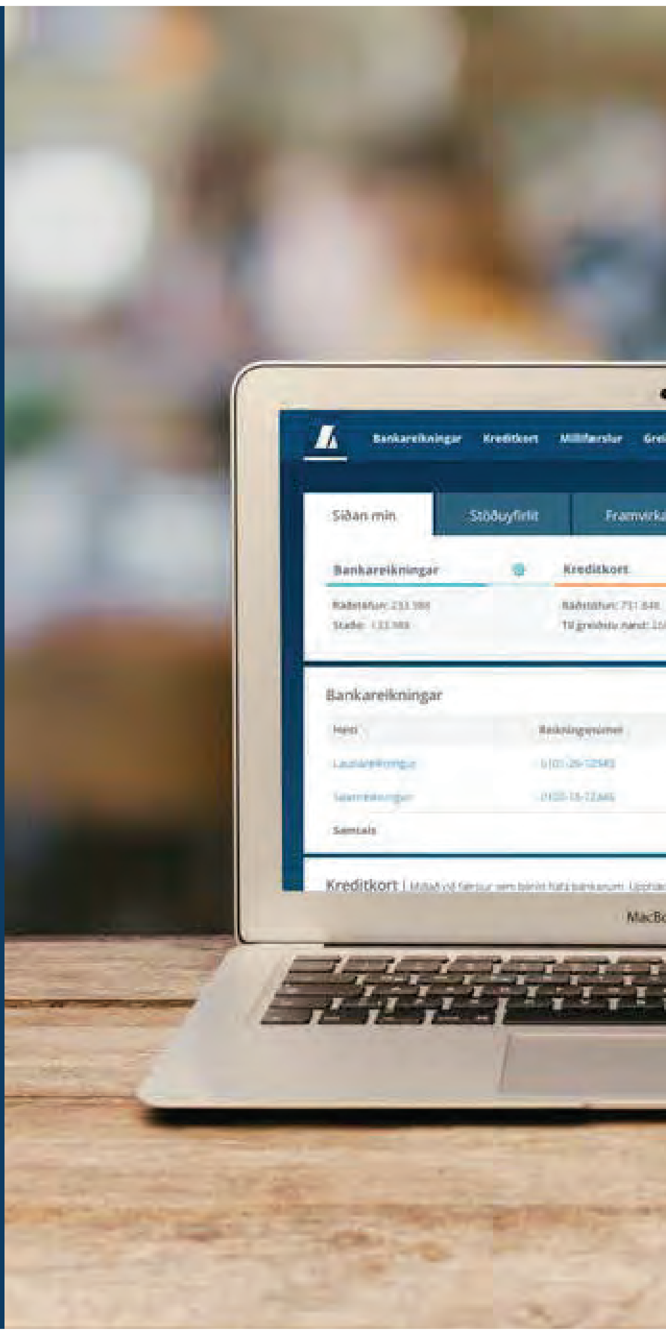
Hafsteinn Viktorsson.

Kísilverið á Bakka er að 86 prósentum í eigu svissneska móðurfélagsins. Hin tæp fjórtán prósentin eru í eigu fyrirtækisins Bakkastakks. Bakkastakkur er í eigu fimmtán lífeyrissjóða hér á landi auk Íslandsbanka.

Starfsleyfið tekur þegar gildi og gildir til 8. nóvember 2033. Ákvörðun Umhverfisstofnunar um útgáfu starfsleyfis er kæranleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. sveinn@frettabladid.is

Skerðing á þjónustu Landsbankans 18. – 20. nóvember

Vegna innleiðingar á nýju innlána- og greiðslukerfi Reiknistofu bankanna og Landsbankans þarf að skerða þjónustu í netbönkum Landsbankans helgina 18. – 19. nóvember. Þjónusta í netbönkum og útibúum verður einnig skert fram eftir degi mánudaginn 20. nóvember. Þurfi viðskiptavinir að ljúka mikilvægum bankaerindum fyrir mánudaginn 20. nóvember mælum við með að þeir sinni þeim fyrir helgi til að forðast óþægindi.



# Breska þingið fær að hafa áhrif á lokasamkomulagið um útgöngu

**Breskir þingmenn munu fá tækifæri til að gagnrýna, ræða og hafa áhrif á samkomulag Breta og ESB varðandi útgöngu þeirra fyrrnefndu úr sambandinu. Þingmenn Verkamannaflokksins telja þá niðurstöðu fela í sér að viðræðum miði ekki sem skyldi. Gert er ráð fyrir að Brexit muni ganga í gegn að fullu þann 29. mars 2019. Talið er að samningurinn skili sér seint til þingsins.**

**BRETLAND** Breska þingið mun eiga lokaorðið um skilmála útgöngu Breta úr Evrópusambandinu (ESB). Þetta kom fram í máli Davids Davis, Brexitráðherra, á breska þinginu í gær. Ekki er hins vegar öruggt að sambandið þurfi að virða niðurstöðu þingsins.

Davis sagði meðal annars að lokasamningur Bretlands við ESB fæli í sér breytingar á réttindum borgara, fjárhagslegt uppgjör milli Breta og ESB auk aðlögunartíma. Þær breytingar yrðu lagðar fram sem stjórnarfrumvarp og þyrftu að fara í gegnum þingið til samþykktar. Þingið gæti því haft áhrif á endanlegt innihald þess. Það fæli hins vegar ekki í sér að þingið gæti komið í veg fyrir útgöngu Breta. Sú ákvörðun væri endanleg og lægi nú þegar fyrir.

„Það er algjörlega ljóst að þingið mun vera með í ráðum í gegnum allt ferlið,“ sagði Davis. Ræða hans í þinginu var hugsuð til að upplýsa þingmenn um stöðu mála í samningaviðræðunum en sjötta kafla þeirra lauk síðastliðinn föstudag.

„Þessi niðurstaða mun gefa þinginu tíma til að gagnrýna, ræða og kjósa um endanlegt samkomulag okkar við ESB,“ sagði Davis. Hann bætti því við að það lægi ekki fyrir hvenær von væri á frumvarpinu til meðferðar í þinginu.

„Í marga mánuði hefur Verkamannaflokkurinn kallað eftir því að ríkisstjórnin tryggi að þingið fái að eiga lokaorðið hvað úrsögn varðar,“ sagði Keir Starmer, skuggaráðherra Verkamannaflokksins í Brexitmálum. Starmer bætti því við að ræða Davis fæli í sér að ríkisstjórnin væri ekki að ná árangri í viðræðum sínum.

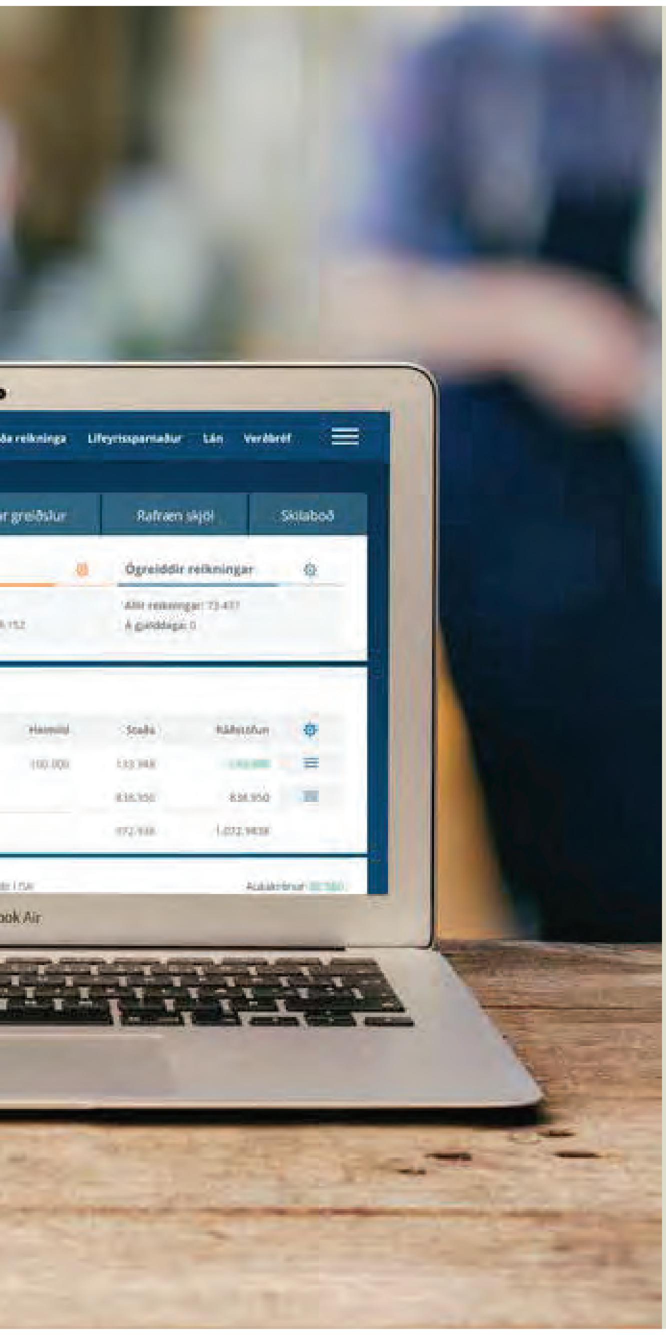
Ræða Davis er talin fela í sér nokkurn ósigur fyrir Íhaldsflokkinn. Þingmenn sem eru hlynntir útgöngu virtust ekki alltof ánægðir með þá niðurstöðu sem Davis kynnti. Talið er að meirihluti þingmanna sé fylgjandi því að reyna svokallað „soft Brexit“.

Það liggur hins vegar í hlutarins eðli að ef samkomulag næst ekki milli Breta og ESB mun ekkert frumvarp verða lagt fram. Þá er einnig talið líklegt að slíkt frumvarp kunni að skila sér seint til þingsins og umræður um það gætu því orðið knappar. Þá er alls ekki öruggt að stjórnvöld í Brussel muni fallast á þær breytingar sem breska þingið gerir.

„Ef þingið breytir samningsskilmálum mun það líklega þýða að við munum þurfa að fara með þá niðurstöðu aftur til Brussel. Hvort það mun skila einhverju, veit ég ekki,“ svaraði Davis spurningu Clives Efford, þingmanns Verkamannaflokksins.

Gert er ráð fyrir að Brexit muni ganga í gegn að fullu þann 29. mars 2019. johannoli@frettabladid.is

**David Davis Brexitráðherra sést hér til vinstri ásamt Michel Barnier, formanni samninganefndar ESB, á blaðamannafundi í Brussel fyrir helgi. Þar var staða viðræðnanna kynnt en sjötta hluta þeirra lauk í nýliðinni viku.** FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Endurnýjun á tölvukerfunum er eitt stærsta hugbúnaðarverkefni sem RB og Landsbankinn hafa ráðist í. Það einfaldar og uppfærir tækniumhverfi bankans og er ódýrara í rekstri og sveigjanlegra en eldri kerfi. Landsbankinn biðst velvirðingar á óþægindum sem skerðingin á þjónustu veldur en hún er nauðsynleg til að innleiðing nýja tölvukerfisins gangi sem best fyrir sig.

**Það helsta sem þarf að hafa í huga:**

- Þjónusta verður skert í netbanka einstaklinga og netbanka fyrirtækja.
- Hægt verður að millifæra í netbanka en upphæðir verða ekki sýnilegar á reikningsyfirlitum og ráðstöfun þeirra því takmörkuð.
- Hægt verður að greiða með debet- og kreditkortum en truflanir geta orðið á notkun debetkorta sunnudaginn 19. nóvember.
- Möguleikar á innborgun á kreditkort verða takmarkaðir.
- Ekki verður hægt að stofna, breyta eða eyða reikningum í netbanka umrædda daga.
- Nánari upplýsingar um áhrif á þjónustu eru á vef Landsbankans, landsbankinn.is.

Aðstoð og nánari upplýsingar má fá hjá Þjónustuveri Landsbankans í síma 410 4000 eða með því að senda tölvupóst á netfangið info@landsbankinn.is. Þjónustuverið verður opið helgina 18. til 19. nóvember kl. 11.00 til 18.00. Mánudaginn 20. nóvember og þriðjudaginn 21. nóvember verður Þjónustuverið opið kl. 9.00 til 21.00.

**Landsbankinn** landsbankinn.is 410 4000

# SKOÐUN

# Þvert á línuna

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Ríkisstjórn Framsóknarflokks, Sjálfstæðisflokks og Vinstri grænna hefði mjög breiða skírskotun í þjóðfélaginu enda yrði hún mynduð þvert á hið pólitíska landslag. Hún yrði líkleg til að skapa sátt í þjóðfélaginu og tryggja stöðugt stjórnarfar í ljósi þeirra óvenjulegu tíma sem eru uppi í íslenskum stjórnmálum.

Flokkarnir þrír hefja stjórnarmyndarviðræður með gott veganesti enda eru þeir sammála um mikilvægustu málin. Þar má nefna fjárfestingu í innviðum eins og heilbrigðiskerfi, skólum og uppbyggingu vegakerfisins. Hér má líka nefna mikilvægi þess að skapa sátt á vinnumarkaði og hver aðkoma ríkisins eigi að vera í komandi kjaraviðræðum. Þá er enginn ágreiningur um forgangsröðun í ríkisfjármálum þótt efla þurfi innviðafjárfestingu. Formenn þessara flokka skynja allir mikilvægi þess að halda þurfi áfram að greiða niður skuldir með það fyrir augum að lækka vaxtabyrði ríkisins. Þá er líklegt að flokkarnir verði samstíga um endurskoðun peningastefnunnar enda er miklu meiri hugmyndafræðilegur samhljómur á milli þeirra í peningamálum en fráfarandi ríkisstjórnar.

Katrín Jakobsdóttir hefur á síðustu árum talað af þekkingu um ríkisfjármál og hagstjórn. Það fer ekki fram hjá neinum sem hlýðir á málflutning hennar að þar talar reynslumikill alþingismaður með þekkingu á efnahagsmálum. Í þessu sambandi má rifja upp að hún birti árið 2014 ítarlega bókagagnrýni um Capital in the Twenty-First Century, eitt umtalaðasta hagfræðirit sem komið hefur út í heiminum á undanförnum áratug.

Katrín veit að hún þarf á einhverjum tímapunkti að hrökkva eða stökkva. Ætlar hún að vera í stjórnarandstöðu allt sitt pólitíska líf? Eða þorir hún að axla ábyrgð og taka óvinsælar ákvarðanir? Stjórnmálamenn sem þora ekki að taka erfiðar ákvarðanir og þora ekki í samstarf með flokkum sem þeir eru á öndverðum meiði við í pólitík komast seint til áhrifa.

Hart er sótt að Katrínu úr röðum grasrótar Vinstri grænna vegna tíðinda gærdagsins. Þeir flokksmenn VG sem æsa sig mest ættu að spyrja sig hvers vegna þeir taka þátt í pólitík. Taka þeir þátt til þess að standa á hliðarlínunni og gagnrýna eða vilja þeir hafa áhrif og vera hreyfiafl breytinga? Katrín kemur til með að leiða þessa ríkisstjórn verði hún að veruleika. Hvernig er hægt að komast að þeirri niðurstöðu fyrirfram að stefna VG verði undir? Hefur grasrót VG ekki meiri trú á formanni sínum en þetta?

Það sem Katrín Jakobsdóttir sagði í fréttum Stöðvar 2 í gær gæti verið vísbending um hvers konar málflutnings er að vænta frá henni sem forsætisráðherra: „Núna erum við búin að kjósa tvö ár í röð og ég tel að þær aðstæður sem eru uppi í stjórnmálunum kalli á að við hugsum út fyrir rammann og jafnvel skoðum samstarf við flokka sem sögulega séð eru algjörlega á öndverðum meiði við okkur (...) og við setjum þá hagsmuni lands og þjóðar ofar okkar eigin flokkshagsmunum.“ Þetta er málflutningur stjórnmálamanns sem getur sameinað þjóðina og blásið henni kjarki í brjóst.

**Stjórnmálamenn sem þora ekki að taka erfiðar ákvarðanir og þora ekki í samstarf með flokkum sem þeir eru á öndverðum meiði við í pólitík komast seint til áhrifa.**

VIÐ SÉRHÆFUM OKKUR Í ASÍSKRI MATARGERÐ.

HOLLUR OG LJÚFFENGUR MATUR.

Vietnamese restaurant
Laugavegi 27 og
Suðurlandsbraut 8
sími: 588 6868

pho.is


## Halldór

## Frá degi til dags

**Ábyrg afstaða**
**Vinstri græn samþykktu í gær að hefja formlegar stjórnarmyndunarviðræður við Sjálfstæðisflokkinn og Framsóknarflokkinn. Stjórnarmyndunarviðræður til vinstri höfðu verið reyndar og ekkert útlit fyrir að hægt væri að taka þær upp að nýju. Því er eðlilegt fyrir VG að láta á það reyna til þrautar hvort hagstæður málefnasamningur næst í samtali við fyrrnefnda flokka, í stað þess að sitja áhrifalaus í stjórnarandstöðu enn eitt kjörtímabilið.**

**Stóru orðin**
**Það er líka ábyrg afstaða að vilja mynda starfhæfa ríkisstjórn og afstýra stjórnarkreppu. Fyrirfram er ekkert annað að sjá en að samstarf fyrrgreindra flokka geti gengið vel. En það blasir þó við að nokkrir þingmenn þurfa að éta ofan í sig eitt og annað sem þeir hafa áður sagt. Einn þeirra er þingmaður VG, Kolbeinn Óttarsson Proppé, sem sagði fyrir kosningar: „Okkur gefst nú einstakt tækifæri til að sýna í verki hver skoðun okkar er á stjórnarháttum Sjálfstæðisflokksins. Flokkurinn hefur meira eða minna haldið um valdataumana síðustu áratugi og skapað þá menningu samtryggingar og leyndarhyggju sem við getum nú gengið á hólm við.“ jonhakon@frettabladid.is**

# Eins og klóakrennsli frá 1,1 milljón manns

Ingólfur Ásgeirsson
flugstjóri og einn af stofnendum The Icelandic Wildlife Fund

Samkvæmt upplýsingum frá Landssambandi fiskeldisstöðva má reikna með að frá hverju tonni í laxeldi komi skólp sem er á við „klóakrennsli frá 8 manns“. Til að setja þessa tölu í samhengi þá væri „klóakrennsli“ frá 30.000 tonna eldi í Ísafjarðardjúpi á við 240.000 manna byggð. Hver vill fá slíkan ófögnuð við bæjardyrnar hjá sér?

Nýlega bárust fréttir af því að Arnarlax verður að færa til kvíar sínar í Patreksfirði vegna mengunar sem stafar frá þeim. Fyrirtækið hafði hugsað sér að fá alþjóðlega vottun fyrir ábyrgu og sjálfbæru fiskeldi í sjó en uppfyllti ekki nauðsynleg skilyrði. Við botnsýnatöku Náttúrustofu Vestfjarða við Hlaðseyri í Patreksfirði kom í ljós mikil uppsöfnun úrgangs við kvíarnar. Það sem er verra er að þessi úrgangur virðist fara með sjávarstraumum inn fjörðinn en ekki út til hafs. Að öllu óbreyttu mun því úrgangurinn safnast saman innar í firðinum og valda enn meiri mengun þar.

Þessi mengun er þegar farin að hafa alvarleg áhrif á lífríki við Patreksfjörð eins og kemur fram í skýrslu Náttúrustofu Vestfjarða: „Þegar botndýrasamfélög í þessari athugun eru borin saman við þau sem fundust við athuganir sem gerðar voru áður en fiskeldi byrjaði sést að margar tegundir finnast ekki lengur á fiskeldissvæðinu.“

Furðu lítið hefur farið fyrir umræðum um að fiskeldi í opnum sjókvíum er verulega mengandi iðnaður. Við skulum hafa í huga að ofangreindar tölur Landssambands fiskeldisstöðva um „klóakrennsli frá 8 manns“ eru mjög varfærnar. Alþjóðleg umhverfissamtök vísa til rannsókna sem sýna að skólpið frá hverju tonni samsvarar frárennsli 9 til 20 manns. Þó ekki sé farið hærra en í 16 manns á þeim skala þá yrði skólpmengunin frá 71 þúsund tonna eldi – eins og Hafrannsóknastofnun telur rétt að leyfa – á við það sem rennur til sjávar frá rúmlega 1,1 milljón manns. Það er hrollvekjandi framtíðarsýn.

**Þessi mengun er þegar farin að hafa alvarleg áhrif á lífríki við Patreksfjörð eins og kemur fram í skýrslu Náttúrustofu Vestfjarða.**

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*

# Ánægjuleg samstaða – ömurleg umræða

Arna Guðmundsdóttir
formaður Læknafélags Reykjavíkur

Þjóðin stendur saman sem einn maður um heilbrigðiskerfið í landinu. Það er ánægjulegt. Við viljum öll að þjónustan sé fyrsta flokks og að ríkið greiði fyrir hana úr sameiginlegum sjóðum okkar. Við viljum að allir séu jafnir í þessu sameiginlega öryggisneti og við viljum forðast það að einn geti keypt sér forgang fram yfir annan vegna efnahags. Um þetta erum við öll sammála.

Við búum í fámennu og strjálbýlu landi. Það þarf útsjónarsemi til þess að veita framúrskarandi heilbrigðisþjónustu þegar þjóðin telur aðeins 340 þúsund manns og erlendir ferðamenn eru farnir að teljast í milljónum á hverju ári. Lausnin felst í fjölbreytni og sveigjanleika, tækniframförum og teymisvinnu þar sem sérfræðiþekking og fjarlækningar eru gjörnýttar, álagi dreift og samvinna sett í fyrirrúm.

Að mörgu leyti erum við að standa okkur afskaplega vel. Við vitum líka öll að það er hægt að gera enn betur og þá ekki síst í umönnun aldraðra. Til þess þarf aukið fjármagn en það þarf líka nýjar umferðaræðar í heilbrigðiskerfinu. Stofnbrautirnar geta ekki allar legið til spítalans vegna þess að hann er í fyrsta lagi yfirfullur og í öðru lagi undirmannaður. Hvers vegna leggst þá svona margt málsmetandi fólk í vörn og jafnvel níð þegar ódýr og hagkvæm sérfræðilæknisþjónusta, greidd úr sameiginlegum almannatryggingum þjóðarinnar, kemur til bjargar með álíka hætti og er að gerast í löndunum allt í kringum okkur? Hvers vegna eru svona margir reiðubúnir til þess að tala árangur okkar niður og jafnvel með rangtúlkunum og vísvitandi blekkingum?

**Ábyrgðarlaust og ósanngjarnt**

Svarið er væntanlega ekki einfalt. Í aðalatriðum má samt gera ráð fyrir því að í baráttunni fyrir auknum fjárveitingum sé best fyrir heilbrigðisgeirann að draga upp sem dekksta mynd af núverandi ástandi. Hjá viðkomandi stjórnmálamönnum er tilgangurinn e.t.v. sá að ganga í augu kjósenda og lokka þá á sitt band. Hvort tveggja er í senn ábyrgðarlaust og ósanngjarnt. Fjórða valdið, fjölmiðlarnir, verða að vera gagnrýnir og spyrja nánar.

Á nýlegri málstofu Þjóðarspegils Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands var fjallað um niðurstöður í könnun á meðal landsmanna um viðhorf þeirra til heilbrigðisþjónustunnar. Samkvæmt endursögn Sigrúnar Ólafsdóttur, prófessors við Háskóla Íslands, vilja 99% þjóðarinnar að þjónustan sé á ábyrgð ríkisins og það er gott. Hjá henni kom einnig fram að 94% þjóðarinnar vilja að ríkið veiti þessa þjónustu. Hvað skyldi það nákvæmlega þýða? Að RÍKIÐ VEITI þjónustuna? Getur verið að það sé náskylt því að RÍKIÐ BORGI þjónustuna? Hvernig var spurt?

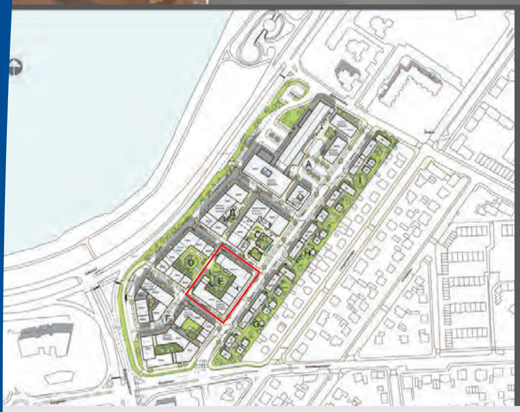
Til þess að upplýsa lesendur var spurningin nákvæmlega svona: „Fólk hefur mismunandi skoðanir á því hver á að veita þjónustu á Íslandi. Hver finnst þér að eigi helst að veita heilbrigðisþjónustu fyrir þá sem veikir eru? 1. Stjórnvöld. 2. Einkafyrirtæki/samtök rekin í hagnaðarskyni. 3. Samtök sem ekki eru rekin í hagnaðarskyni/góðgerðarsamtök/samvinnufélög. 4. Trúfélög. 5. Fjölskylda, ættingjar eða vinir." Í lokin voru aðrir valkostir, s.s. veit ekki o.s.frv.

Finnst fleirum en mér þessi spurning bæði óskýr og leiðandi? Auðvitað viljum við langflest að ríkið greiði fyrir heilbrigðisþjónustu allra landsmanna. Mér er hins vegar til efs að 94% þjóðarinnar séu mótfallin einkarekinni heilbrigðisstarfsemi á borð við tannlækningar, sjúkraþjálfun, fæðingarþjónustu eða heimaþjónustu ljósmæðra, heilsugæslu sem rekin er af heimilislæknum og sérfræðilæknastöðvum eins og Domus Medica, Orkuhúsinu o.fl. Á þessum stöðum mælist mikil ánægja viðskiptavina með þjónustuna sem ríkið greiðir fyrir í gegnum Sjúkratryggingar Íslands. Viðskiptavinurinn finnur væntanlega lítinn mun á því hvort ríkið eða einkaaðilar veiti þjónustuna. Aðalatriðið er að ríkið borgar í báðum tilfellum.

Á undanförnum misserum hefur Landlæknir margsinnis talað heilbrigðiskerfi okkar niður og jafnvel dregið í efa niðurstöður viðurkenndra alþjóðlegra samanburðarmælinga á gæðum heilbrigðisþjónustu í mismunandi löndum. Hann hefur ásakað sjálfstætt starfandi sérfræðilækna um að vinna ekki störf sín innan veggja Landspítalans af heilum hug. Hann hefur ítrekað gefið í skyn að kostnaður vegna einkarekinnar heilbrigðisþjónustu sé meiri en kostnaður af opinberri þjónustu.

Umræðan um einkarekstur í heilbrigðisþjónustunni er á villigötum. Um er að kenna markvissum málflutningi ýmissa aðila sem vilja umfang opinbers reksturs sem mestan. Rangfærslur eru endurteknar í trausti þess að dropinn holi steininn. Einkarekstri á heilbrigðissviði og einkavæðingu heilbrigðisþjónustunnar er vísvitandi ruglað saman og gert að einu og sama hugtakinu enda þótt gjörólík séu.

Þessi grein er enn eitt ákallið um breytingar í umræðuhefð á Íslandi. Heilbrigðisþjónustan er landsmönnum öllum einlægt hjartans mál. Þeir eiga það skilið að þeir sem leiða umræðuna á því sviði, hvort sem er úr röðum heilbrigðisgeirans sjálfs, stjórnmálanna eða fjölmiðlanna fjalli um málaflokkinn af fagmennsku og heiðarleika. Ég er viss um að í þeirri umræðu verður einn stór samnefnari: Við viljum hafa einn greiðanda, ríkið, að allri heilbrigðisþjónustu og við viljum að allir hafi sama aðgengi að framúrskarandi gæðum á eins hagstæðu verði og frekast er unnt.



Hallgerðargata á Kirkjusandi

**Reykjavíkurborg leitar eftir tilboðum vegna uppbyggingar á Kirkjusandi.**

**Tilboðið feli í sér eftirfarandi:**

Kaup byggingarréttar á lóð nr. 1 við Hallgerðargötu.

Sölu til Reykjavíkurborgar á 20 íbúðum á lóðinni.

Byggingu á 650m² ungbarnaleikskóla.

Á lóðinni er heimilt að byggja allt að 82 íbúðir um 6.800m² að brúttóflatarmáli, um 650m² atvinnuhúsnæði, (ungbarnaleikskóla) og allt að 6.150 m² kjallararými. Hluti lóðarinnar verður nýttur fyrir leikskólann.

Vakin er athygli á að senda verður fyrirspurnir og tilboð í gegnum útboðsvef innkaupadeildar Reykjavíkurborgar. Þar eru öll útboðsgögn. Fyrirspurnarfrestur rennur út kl. 12:00, 13. nóvember 2017. Svarfrestur rennur út 16. nóvember 2017.

Tilboðum skal skila með rafrænum hætti á útboðsvef innkaupadeildar Reykjavíkurborgar utbod.reykjavik.is eigi síðar en **kl. 10:00 þann 23. nóvember 2017**.

**reykjavik.is/lodir**

# Til hagsmunaaðila HÖRPU

Gunnar Guðjónsson
verkefnastjóri

**Grundvallarstaða hvers tónleikahúss eru tengsl og samband þess við hagsmunaaðila, allt frá eigendum og aðstandendum til listamanna og áhorfenda.**

Menning er uppspretta, ekki verkfæri. Hún skilar sér með margvíslegum hætti út í samfélagið sem ekki er alltaf hægt að endurspegla í stöðluðu Excel-skjali um inn- og útstreymi fjármagns eða með nákvæmlega hvaða hætti ákveðið fjármagn skilar sér til baka til aðstandenda viðburða. Hin uppbyggjandi áhrif menningarinnar hafa oft verið tekin saman og greind sem alþjóðleg kynning landsins, skapandi hagkerfið og innri hvatning sem sprettur upp við það að „menningast“.

Hetjulegar baráttur eiga sér stað við að koma rekstri HÖRPU í fastari skorður. Ráðist hefur verið í endurskipulagningu verklagsferla, aukna nýtingu rýmis og jafnvægi í opinberum gjöldum. Þrátt fyrir þessa miklu vinnu hafa mikilvægustu tækifærin enn ekki komist á beina braut. Grundvallarstaða hvers tónleikahúss eru tengsl og samband þess við hagsmunaaðila, allt frá eigendum og aðstandendum til listamanna og áhorfenda. Fíngert framboð tónleika, áskriftaraða og hátíða þar sem gæði, verð, tímasetning og markaðskynning hámarka gildi hvers viðburðar miðlar sterkara sambandi við listformið sjálft sem stuðlar að frekari viðskiptum í framtíðinni. Þessi vandmeðfarna hringrás er lykilatriði í uppbyggingu á fyrirsjáanleika og þar með stöðugleika í rekstrinum. Ég nefni hér til fyrirmyndar framúrskarandi starf Sinfóníuhljómsveitarinnar sem vakið hefur alþjóðlega athygli.

Í náinni samvinnu við íbúa og samstarfsaðila er HARPA eini aðilinn sem getur hvað mest lágmarkað áhættuna við að koma klassískum tónleikaröðum af stað og gert langtímatilvist þeirra raunhæfa. Traust og öflugt samstarf leilur hérna mjög mikilvægt hlutverk, því þar með styrkist samningsstaða og verklag allra til muna. Til fyrirmyndar um árangursríka samþættingu íbúa og þess húss sem þeir búa í get ég t.d. nefnt Fílharmóníu Berlínar og nýlega endurskipulagningu Fílharmóníu Lúxemborgar. Tonhalle Zürich er einnig að færast út á þessar slóðir.

Í Tónleikahúsi Vínarborgar (Wiener Konzerthaus), eins umfangsmesta tónleikahúsi heimsins með um 600 eigin viðburði, 60 áskriftaraðir, og 31.000 áskrifendur, hefur á undanförnum árum viðamikil greining og vottun (Quality Management System, stöðull ISO9001) á rekstrinum átt sér stað. Þessi vinna hefur leitt í ljós áþreifanlegri mælistikur á starfsemi sem og skilvirkni hússins. Það er því ekki síður mikilvægt fyrir HÖRPU að leggja grunn að sterku alþjóðlegu tengslaneti.

Það eru forréttindi fyrir íslenskt samfélag að eiga HÖRPU og þá sérstaklega sal eins og Eldborg. Aðstaðan er að öllu leyti metnaðarfull til þess að bera sterkan kjarna af eigin viðburðum og vera þar með aflið á bak við uppsprettu tónlistarlífsins. Það kallar á mikla handavinnu að koma slíkum áformum á beina braut og þess vegna er mikilvægt að missa ekki þróttinn, nýta tímann vel og að sama skapi fá skýrari mynd af áður óþekktum möguleikum því til þess að efla skapandi hagkerfið þurfum við að örva sköpunargáfuna.

*Höfundur hefur starfað í klassíska geiranum í Vín sl. 6 ár, þar á meðal sem verkefnastjóri í Wiener Konzerthaus við tónleikahald og uppsetningu ISO9001.*

# Flóttamannavegurinn

Jón Pétur Jónsson
aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá lögreglustjóranum á Suðurnesjum

Flóttamannavegurinn liggur til Íslands og um Ísland og hefur gert til fjölda ára. Síðastliðin þrjú ár hefur hann verið mikið farinn.

Það er ekkert nýtt við það að fólk sé á flótta. Athafnir mannsins og náttúruöflin eru meginkraftarnir að baki flótta fólks frá einu landi til annars. Mannkynssagan geymir ótal tilvik um fólk sem hrakist hefur á flótta undan stríðsátökum, ofsóknum eða hamförum. Flóttamenn eru ýmist þeir sem falla undir skilgreiningu Sameinuðu þjóðanna á því hvað flóttamaður er, eða svo kallaðir efnahagslegir flóttamenn. Við erum svo heppin að búa í þeim heimshluta þar sem friður hefur ríkt. Fólk á flótta leitar þangað sem það telur sig eiga möguleika á að komast í skjól og eignast betra líf. Það er mannlegt og eðlilegt.

Ástandið er á mörgum stöðum viðsjárvert um þessar mundir þar sem stríðsátök og skálmöld ríkja og örar breytingar á veðurfari rýra lífsskilyrði víða um heim.

Við fáum reglulega fréttir af fólki sem leggur upp í ferðir yfir Miðjarðarhafið frá Afríku til Evrópu á ótryggum fleytum og er svo bjargað úr bráðum lífsháska einhvers staðar á leið sinni. Á dögunum var 700 manns bjargað úr sjávarháska í Miðjarðarhafinu en 23 lík fundust í sjónum. Þrátt fyrir viðleitni Evrópuríkja og mannúðarsamtaka hefur ekki tekist að finna leiðir til þess að koma í veg fyrir þessi hörmulegu slys. Fólkið er tilbúið að hætta lífi sínu til þess að komast til Evrópu þar sem það vonast til að eiga betra líf.

Evrópusambandið undir merkjum Schengen samstarfsins hefur brugðist við auknum þrýstingi á ytri landamærunum með margvíslegum hætti. Ísland er hluti af því samstarfi og hafa aðgerðirnar haft áhrif hér á landi. Aðgerðirnar miða fyrst og fremst að því að koma í veg fyrir að fólk leggi upp í lífshættuleg ferðalög, að koma fólki í lífsbjargandi neyð til aðstoðar og skrá umsóknir um alþjóðlega vernd. Hver umsókn um alþjóðlega vernd er skoðuð og lagt á það mat hvort beri að veita viðkomandi stöðu flóttamanns. Þeim sem falla ekki undir þá skilgreiningu er í einhverjum tilvikum veitt tímabundið dvalarleyfi engu að síður eða þá vísað aftur til heimalands eða til þess lands þar sem viðkomandi er heimilt að dvelja.

Þegar mat er lagt á þrýsting á landamærin er hafður til hliðsjónar fjöldi mælikvarða, t.d. tilvik þar sem fölsuðum skilríkjum er framvísað, mál þar sem grunur leikur á smygli á fólki eða mansali, umsóknir um alþjóðlega vernd, fjöldi einstaklinga sem uppfylla ekki skilyrði fyrir komu, heildarfjöldi farþega sem fara um landamærin o.s.frv. Allir mælikvarðarnir sem stuðst er við sýna að aukið álag er á landamærum á Íslandi. Fjölmargir þættir eru til skýringar, t.d. gott efnahagsástand, aukinn áhugi á Íslandi sem ferðamannastaðar og síðast en ekki síst afar gott aðgengi að landinu.

Glæpasamtök nýta sér neyð fólks og hafa af því ávinning af að koma fólki yfir landamæri. Af og til koma upp tilvik hér á landi þar sem grunur vaknar um slíkt. Á það bæði við um tilvik þar sem Ísland er lokaákvörðunarstaðurinn en einnig er Ísland notað sem gegnumferðarland, m.a. til Bretlands og N-Ameríku. Áherslur löggæsluyfirvalda undanfarin ár gagnvart þessari brotastarfsemi er að beita öllum tiltækum úrræðum í því skyni að draga úr aðdráttarafli Íslands sem fýsilegum kosti hvað slíkar ferðir varðar.

# Byltingin í Rússlandi 1917

Gylfi Páll Hersir
áhugasamur um það sem er að gerast í heiminum

Um þessar mundir eru 100 ár frá byltingunni í Rússlandi 1917, sögulega einum mikilvægasta atburði síðustu aldar. Í fyrsta skipti í sögunni voru völdin hrifsuð úr höndum ráðastéttarinnar og hafin uppbygging samfélags sem grundvallast á alþýðufólki en ekki hagsmunum eignastéttarinnar. Með því hófst nýtt tímaskeið í sögu mannkyns.

Ríkisstjórn verkalýðs og bænda sem tók við völdum hætti þátttöku Rússlands í fyrri heimsstyrjöldinni. Hún lýsti því yfir að jarðnæði stórjarðeigenda skyldi skipta og afhenda að ráði fátækra smábænda, og að ráðstjórnin útvegaði verkfæri, áburð og aðrar nauðsynjar svo auka mætti framleiðslu í landbúnaði. Þjóðir sem keisaraveldið drottnaði yfir fengu valfrelsi, þær gátu verið innan Sovétríkjanna eða skilið sig frá þeim. Flestar völdu fyrri kostinn, þó ekki Eystrasaltslöndin. Á valdatíma Stalíns árið 1939 voru þessi lönd hernumin og innlimuð í Sovétríkin.

Byltingarstjórnin fylgdi stefnu um að varðveita tungumál og menningu þeirra sem keisarinn hafði beitt misrétti. Gripið var til aðgerða er bættu stöðu kvenna. Konur fengu kosningarétt. Ráðstjórnin setti lög sem tryggðu konum rétt til fóstureyðinga og getnaðarvarna. Gifting varð að skráningaratriði og skilnaður gat nú átt sér stað að ósk annars hjóna. Ríki og kirkja voru aðskilin.

Byltingin hafði gífurleg áhrif á baráttu verkafólks og bænda um víða veröld. Alræðisaðferðir stalínistastjórnanna sem rændu völdum undir lok þriðja áratugarins verða ekki raktar til októberbyltingarinnar í Rússlandi eða kenninga Leníns heldur ber að kenna þær við gagnbyltingu og dráp á nær allri forystu byltingarinnar 1917. Annað stenst ekki skoðun og hefur einkum þann tilgang að telja fólki trú um að það hafi engan tilgang að berjast fyrir annars konar samfélagi. Við séum dæmd um alla eilífð til þess að lifa af þeim brauðmolum sem falla af gnægtarborði hinna ríku og fáu.

Nánar er fjallað um Októberbyltinguna í grein höfundar á vísir.is.

# Allt í röð og reglu

**MÚRBÚÐARVERÐ**

## Geymslubox

| | |
|---|---|
| G 804 **2,5** lítra 23x16x14 cm | **290** kr. |
| G 803 **6** lítra 28,5x20x18,5 cm | **390** kr. |
| G 802 **11** lítra 35,5x24x20,5 cm | **590** kr. |
| G 801 **18** lítra 43x28x23,5 cm | **790** kr. |
| G 805 **23** lítra 50x33,5x27 cm | **990** kr. |

## Geymslubox með hjólum

| | |
|---|---|
| G 003 með hjólum **28** lítra 49x36x28 cm | **990** kr. |
| G 002 með hjólum **52** lítra 58x42x34 cm | **1.790** kr. |
| G 201 með hjólum **108** lítra 71x52x44cm | **2.990** kr. |

## Litrík geymslubox

| | |
|---|---|
| G 5807 **52** lítra | **1.790** kr. |
| G 5808 **72** lítra | **2.290** kr. |

## Leo hillueiningar

| | |
|---|---|
| Leo1 75x30x135 **4** hillur | **3.890** kr. |
| Leo3 90x40x165 **4** hillur | **5.890** kr. |
| Leo5 100x30x185 **5** hillur | **5.990** kr. |
| Leo4 100x40x165 **5** hillur | **7.990** kr. |

## Létt box í skápinn

| | |
|---|---|
| 5055 28x18,5x14,4 cm | **490** kr. |
| 5056 41x29x15 cm | **690** kr. |
| 5057 41x29x25,5 cm | **890** kr. |

## Box í barnaherbergið

**11** lítra **630** kr.
**23** lítra **1.290** kr.

## Plastfötur

**13** lítra með loki **390** kr.
**16** lítra með loki **690** kr.
**60** lítra með loki **2.190** kr.

## Tactix smáhlutageymslur

Tactix 4 box í pakka
**1.799** kr.

12 skúffur **1.890** kr.

39 skúffur **3.790** kr.

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

MÚRBÚÐIN
*Gott verð fyrir alla, alltaf!*

## Ítalía ekki með á HM í fótbolta í fyrsta sinn síðan árið 1958

Svanasöngur Buffon? Markvörðurinn magnaði Gianluigi Buffon lék hugsanlega sinn síðasta landsleik fyrir Ítalíu í kvöld. Hann nálgast fertugt og ekki talið líklegt að hann haldi áfram með landsliðinu þar sem Ítalía verður ekki með eftir 0-0 jafntefli gegn Svíum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

# Viljum auka breiddina í liðinu

**Það fá margir leikmenn að spila er Ísland spilar vináttulandsleik gegn Katar í dag. Landsliðsþjálfarinn Heimir Hallgrímsson íhugar að nota tvær leikaðferðir í leiknum. Eina í fyrri hálfleik og aðra í þeim síðari.**

**FÓTBOLTI** „Síðustu dagar hafa verið mjög góðir. Þessi ferð er blanda af afslöppun og að hrista hópinn saman á öðrum sviðum en fótbolta. Það hefur í raun allt heppnast þannig að ég held að það séu allir ánægðir með þetta,“ segir Heimir Hallgrímsson landsliðsþjálfari en á meðan mörg af stærstu landsliðum Evrópu berjast um sæti á HM er íslenska landsliðið að sleikja sólina í Katar og leika sér á sjóköttum og kameldýrum.

Það er þó verið að spila fótbolta líka. Strákarnir eru þegar búnir að spila við Tékka og í dag spila þeir gegn heimamönnum í Katar.

„Það er hart að dæma menn eftir leikinn gegn Tékkum því hann var erfiður á margan hátt. Við höfum samt notað nokkra punkta úr þeim leik til að búa okkur undir Katarleikinn. Það verður allt öðruvísi leikur,“ segir Heimir en hvernig leik býst hann við?

### Gæti orðið opinn leikur

„Þetta gæti orðið opinn leikur. Katar er með léttleikandi og fljóta leikmenn. Góðir með boltann og vilja taka menn á. Spila hratt með jörðinni. Við ætlum aftur á móti að skipta leiknum í tvennt og gera tvo mismunandi hluti. Við munum skipta mörgum inn á í hálfleik. Við munum jafnvel vera með sitt hvora leikaðferðina í hvorum hálfleik.“

Heimir gaf það út fyrir ferðina að þessir leikir væru tækifæri fyrir þá sem hefðu minna spilað til þess að sanna sig.

„Við viljum sjá alla spila og það munu allir fá einhvern tíma á vellinum. Það er líka jákvætt að sem flestir fái að spila til þess að auka breiddina og fleiri séu tilbúnir að stökkva inn. Það er tilgangurinn með þessu verkefni. Ekki endilega að ná í jákvæð úrslit,“ segir þjálfarinn sem hefur verið ánægður með framlag leikmanna á æfingum.

### Hugsum fram í tímann

„Við höfum getað æft marga praktíska hluti og við erum líka að hugsa lengra en til Rússlands. Erum að hugsa tvö til þrjú ár fram í tímann þar sem bíða mörg erfið og skemmtileg verkefni. Þá viljum við geta leitað í stóran og breiðan hóp.“

Á meðal leikmanna sem eru að fá tækifæri núna er spænski Íslendingurinn Diego Jóhannesson.

> Við erum að hugsa lengra en til Rússlands. Við erum að hugsa tvö til þrjú ár fram í tímann þar sem bíða mörg erfið og skemmtileg verkefni.
>
> Heimir Hallgrímsson

„Strákarnir hafa tekið honum vel. Það er nýtt fyrir okkur að vera með leikmann sem talar ekki íslensku en allir okkar fundir fara eðlilega fram á íslensku. Svo verður að túlka það mikilvægasta fyrir hann eftir fundinn. Það verður gaman að sjá hvað hann hefur fram að færa í leiknum gegn Katar. Ég veit að það eru aðrir, sem hafa minna séð til hans, sem bíða spenntari. Þetta er strákur sem spilar í góðu liði í góðri deild og er fínasti leikmaður. Öðruvísi týpa en við erum með. Sérstaklega góður sóknarlega og það tekur tíma að slípa sig inn í varnarleik eins og við spilum,“ segir Heimir en hann ætlar að láta Gylfa Þór Sigurðsson spila í dag.

### Gylfi spilar líklega

„Þeir sem komu ekki heilir heilsu eins og Aron og Alfreð eru allir að koma til. Þeir geta vonandi farið inn í byrjunarlið sinna liða eftir þetta verkefni. Ég er aftur á móti nokkuð viss um að Gylfi muni spila í þessum leik,“ segir landsliðsþjálfarinn léttur. henry@frettabladid.is

GARÐS APÓTEK
- í yfir 60 ár
Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - í leiðinni
Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - um land allt
Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

## Nýjast

**Olís-deild karla**

**Grótta - Selfoss 22-21**

**Grótta:** Nökkvi Dan Elliðason 6, Daði Laxdal Gautason 5, Júlíus Þórir Stefánsson 5, Finnur Ingi Stefánsson 4, Þórir Bjarni Traustason 1, Pétur Hauksson 1.

**Selfoss:** Teitur Örn Einarsson 5, Haukur Þrastarson 5, Atli Ævar Ingólfsson 4, Einar Sverrisson 4, Hergeir Grímsson 2, Sverrir Pálsson 1.

| Efst | | Neðst | |
|---|---|---|---|
| FH | 16 | Fram | 8 |
| Valur | 15 | Afturelding | 7 |
| Haukar | 13 | ÍR | 6 |
| ÍBV | 12 | Fjölnir | 3 |
| Stjarnan | 11 | Víkingur | 3 |
| Selfoss | 10 | Grótta | 2 |

Aron Jóhannsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FÆR ARON FLEIRI TÆKIFÆRI?
Aron Jóhannsson hefur aðeins spilað þrjár mínútur fyrir Werder Bremen í þýsku Bundesligunni það sem af er tímabilinu. Nú er hins vegar kominn nýr maður í stjórastólinn og Aron vonast eftir tækifæri til að sanna sig fyrir nýja stjóranum.

Aron stóð sig vel í vináttuleik gegn Heerenveen í síðustu viku, en þá kom hann inn af varamannabekknum.

„Aron sýndi mér það sem hann hefur sýnt síðan ég kom hingað, að hann er mjög samviskusamur og dyggur liðsmaður,“ sagði Florian Kohfeldt, en hann tók við liðinu í byrjun mánaðarins eftir að Alexander Nouri var látinn fara frá félaginu.

„Hann kom við sögu í mörgum góðum augnablikum í leiknum. Þó hann hafi gert nokkur mistök þá var greinilegt að hann vildi nýta tækifæri sitt.“

Aron meiddist illa fyrsta tímabil sitt hjá Bremen, en hann gekk til liðs við þýska liðið árið 2015. Eftir meiðslin færðist Aron aftar í goggunarröðinni hjá Nouri og hefur hann aðeins komið við sögu í 17 leikjum fyrir Bremen.

GARRETT LEYSIR HESTER AF
Körfuknattleiksdeild Tindastóls hefur samið við Bandaríkjamanninn Brandon Garrett til næstu þriggja mánaða.

Honum er ætlað að fylla skarð Antonios Hester sem ökklabrotnaði í leik Tindastóls og Keflavíkur á fimmtudaginn. Búist er við því að hann verði frá keppni í 2-3 mánuði.

Garrett er 27 ára, 2,06 metra hár kraftframherji. Á síðasta tímabili lék hann með Genève Lions í Sviss en þar áður lék hann á Spáni.

Garrett verður kominn til landsins og ekki er loku fyrir það skotið að hann geti leikið með Tindastóli þegar liðið tekur á móti Þór Þ. í 7. umferð Domino's-deildar karla á fimmtudaginn.

## Í dag

| | | |
|---|---|---|
| 16.20 | Katar - Ísland | Sport |
| 19.35 | Írland - Danmörk | Sport 2 |
| 19.55 | England - Brasilía | Sport |

# Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 14. NÓVEMBER 2017

Aníta Rós Aradóttir er Íslandsmeistari í módel-fitness. Hún segir enn tíma til að mæta jólum af hreysti og fegurð. →4

ENZYMEDICA®
Áttu við meltingar-vandamál að stríða?

Ólafsfjarðarmúli er fjallaskíðasvæði á heimsmælikvarða. MYND/YVES GARNEAU

# Einstök upplifun á fjöllum

Fjallaskíða- og þyrluskíðaferðir njóta sívaxandi vinsælda hér á landi. Á morgun, miðvikudag, verður haldið kynningarkvöld á slíkum ferðum í Fjallakofanum í Kringlunni. →2

Framhald af forsíðu ➪

Á morgun, miðvikudag, verður haldið kynningarkvöld í Fjallakofanum í Kringlunni 7 í Reykjavík. Þar munu fyrirtækin Bergmenn/Arctic Heli Skiing og Fjallakofinn kynna spennandi fjallaskíða- og þyrluskíðaferðir sem þau bjóða upp á í sameiningu í vetur.

Kynningarkvöldið hefst kl. 20 og mun Jökull Bergmann frá Bergmönnum halda erindi og sýna fjölda skemmtilegra mynda úr fyrri ferðum. „Þetta verður mikið fjör og við ætlum að trekkja fólk í skíðagírinn með skemmtilegum myndum og kynningum á dagskrá vetrarins hjá okkur og Fjallakofanum. Við munum líka kynna fyrir gestum bæði fjallaskíða- og snjóflóðanámskeið sem eru fram undan hjá okkur og algjörlega nauðsynlegur grunnur fyrir þá sem hyggja á ferðir á eigin vegum utanbrautar. Auk þess munum við kynna ferðir til Japans og Síberíu ásamt fjölda annarra skemmtilegra ferða. Fjallakofinn mun kynna það nýjasta í útbúnaði og svo verða frábær tilboð í gangi ásamt léttum veitingum. Það verður því flott stemning á svæðinu á morgun."

## Sprenging í aðsókn

Nokkur ár eru síðan fyrirtækin hófu að bjóða upp á slíkar ferðir en mikil sprenging hefur orðið í aðsókn í báðar ferðir síðustu árin segir Jökull. „Fyrstu fjallaskíðaferðirnar með erlenda viðskiptavini voru farnar árið 2000 og fyrsta þyrluskíðaferðin árið 2008. Þar sem við vorum í báðum tilfellum fyrstu fyrirtækin til að bjóða upp á slíkar ferðir þá tók nokkur ár að byggja upp vöruna."

Á Íslandi fer aðalstarfsemi þeirra fram á Tröllaskaganum sem Jökull segir að sé orðinn vel þekktur áfangastaður á heimsvísu fyrir skíðamenn. „Þaðan gerum við út frá tveimur bækistöðvum, Klængshóli í Skíðadal sem er aldagamalt fyrrverandi sauðfjárbýli forfeðra minna og svo Karlsá sem er annað fornt höfuðból rétt norðan Dalvíkur. Á báðum stöðum hefur farið fram mikil uppbygging og er þar að finna glæsilega gistiaðstöðu með öllum heimsins þægindum. Á Tröllaskaga bjóðum við upp á bæði þyrlu- og fjallaskíðaferðir en einnig gerum við út í fjallaskíðaferðir á bæði Vest- og Austfjörðum í góðri samvinnu við heimamenn. Að auki bjóðum við upp á fjalla- og þyrluskíðaferðir ásamt almennri fjallaleiðsögn um allan heim, m.a í Japan, á Suðurskautslandinu, í Ölpunum, Kanada, Síberíu og Marokkó svo eitthvað sé nefnt."

Jökull Bergmann, UIAGM fjallaleiðsögumaður.
MYND/GUÐMUNDUR TÓMASSON

## Góðir dagar

Jökull segir bæði fjallaskíða- og þyrluskíðaferðir vera einstaka upplifun. „Í þyrluskíðaferðunum flytur þyrlan fólkið á fjallstoppinn en í fjallaskíðaferðum gengur hver og einn fyrir eigin vélarafli ef svo má að orði komast. Hefðbundinn dagur í fjallaskíðaferð er 6-8 tímar úti í mörkinni og við erum að ganga upp á milli 1.000-1.500 metra yfir daginn. Um leið náum við svona 1-2 góðum skíðaferðum niður en að sjálfsögðu fara um 90% af tímanum í að ganga upp og njóta hreyfingarinnar og náttúrunnar. Þyrluskíðamennskan snýst hins vegar um að skíða sem mest niður í móti. Venjulegur dagur í þyrluskíðun er um 8-12 ferðir upp og niður og ekki óalgengt að fólk sé að ná þetta 8-10.000 skíðuðum fallmetrum yfir daginn ef það er í góðu formi."

Kynningarkvöldið hefst kl. 20 í Fjallakofanum í Kringlunni 7 og nánari upplýsingar má finna á Facebook síðu Fjallakofans undir viðburðir.

Svissneski ofurhuginn Ilir Osmani með Látraströnd í bakgrunni. MYND/MYND/YVES GARNEAU.

Að skíða frá fjallstoppi niður í fjöru er það sem heillar erlenda gesti mest.
MYND/FREDRIK SCHENHOLM.

Matthias Giraud í fantaformi á Látraströndinni.
MYND/GRANT GUNDERSON.

Á Tröllaskaga má finna sannkallað Alpalandslag.
MYND/YVES GARNEAU.

# Hvernig voru hægðirnar í dag?

## Prógastró Gull byggir upp þarmaflóruna og getur komið reglu á hægðir. Digestive Enzyme Complex, meltingar-ensím auðvelda niðurbrot á mat og auka næringarupptöku.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Artasan, segir reglulegar hægðir nauðsynlegar góðri heilsu.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

### Að kúka á hverjum degi

„Það ætti í raun að vera jafn eðlilegt að hafa hægðir daglega rétt eins og að borða,“ segir Hrönn. „Meltingarfærin okkar eru undirstaða góðrar heilsu og það er til mikils að vinna að hafa þau alltaf í toppstandi. Þau sjá um að brjóta niður fæðuna þannig að líkaminn getur tekið upp næringarefnin og það sem hann nýtir ekki, skilar hann frá sér í formi hægða. Það er aðeins mismunandi hversu oft við þurfum að hafa hægðir en eðlilegt þykir ef hægðirnar er mjúkar og að við losum þær einu sinni til tvisvar á dag. Hjá sumum er það aðeins sjaldnar en 3-4 sinnum í viku ætti að vera algjört lágmark,“ segir Hrönn.

### Hægðatregða algeng

Harðlífi og hægðatregða eru að sögn Hrannar því miður afar algengt vandamál. Hún segir sífellt fleiri þjást vegna þess, bæði börn og fullorðna. „Lausnin ætti þó ekki að felast í því að nota efni sem framkalla niðurgang nema nauðsyn krefji og ef það er tímabundið. Það er alls ekki í lagi að geta ekki kúkað í marga daga, né að hægðalosun valdi sársauka eða kosti áreynslu. Of tíðar klósettferðir er heldur ekki gott en í báðum tilfellum þarf að finna lausn á vandanum. Lausnin felst þó ekki í einhverju einu ákveðnu, heldur er margt sem þarf að huga að, bæði mataræði, inntaka lyfja, lífsstíll, inntaka á mjólkursýrugerlum og stundum meltingarensímum.“

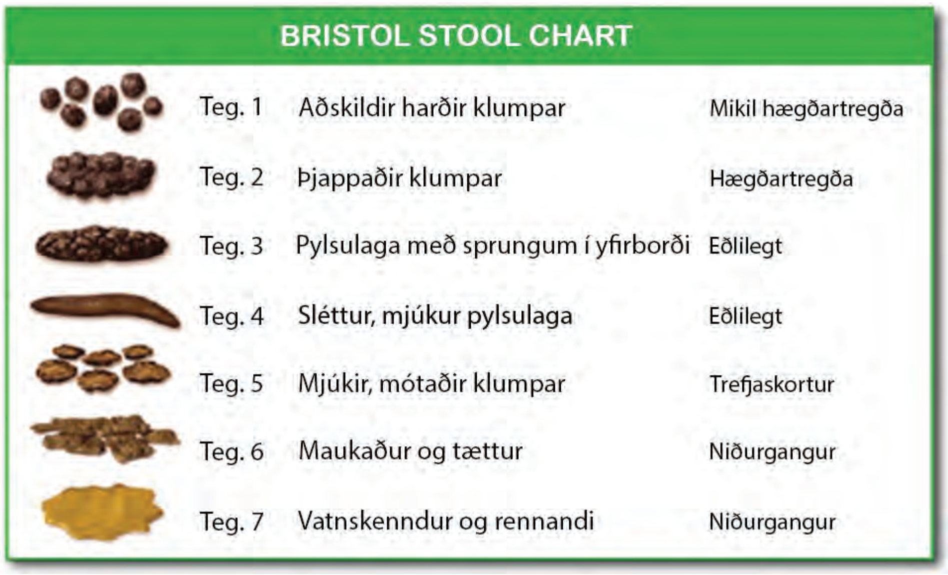
### Ensím og gerlar

Ástæður þess að meltingin er í ólagi geta að sögn Hrannar verið margvíslegar. „Það kemur fyrir að okkur vantar meltingarensím en laktósaóþol er einmitt dæmi um slíkt. Röskun á þarmaflóru má í flestum tilfellum rekja til lélegs mataræðis, of mikið af unnum matvælum, sykurneyslu og allt of lítið af trefjum. Sýklalyf og ýmis önnur lyf eins og svefnlyf og þunglyndislyf hafa mjög slæm áhrif á þarmana, mikil koffín- og áfengisneysla er slæm svo og streita og óregla á svefni.“

> „Mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum.
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi

### Skortur á meltingaensímum!

Matur fer misvel í okkur. Ákveðin matvæli eða samsetning matar getur að sögn Hrannar valdið ónotum og uppþembu og gæti orsökin hugsanlega verið skortur á meltingarensímum. „Þá náum við ekki að brjóta niður ákveðna fæðu nógu vel sem getur skapað hin ýmsu meltingarvandamál. Ýmis heilsufarsleg vandamál geta tengst skorti á meltingarensímum og eru vindverkir, uppþemba, ónot og ógleði algengust. Bólur, exem, höfuðverkur og liðverkir eru einnig þekkt. Meltingarensím eins og Digestive Enzyme Complex er hægt að taka inn með mat en þau hjálpa til við niðurbrot á fæðu í maganum.“




> „Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum. Á myndinni má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út og við ættum öll að gera okkur far um að huga vel að þessum málum,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi Artasan.

### Öflug þarmaflóra

Ef þarmaflóran er ekki í jafnvægi hefur það gríðarleg áhrif á heilsufarið en t.a.m. er ónæmiskerfið að mestu leyti staðsett í þörmunum á okkur.

Hrönn segir að það geti tekið langan tíma að byggja upp öfluga þarmaflóru. „Ef hún hefur verið lengi í ójafnvægi þarf að huga sérstaklega að því að taka inn öfluga mjólkursýrugerla því hollur matur er kannski ekki nóg. Einnig þarf að huga vel að lífsstílnum en eins og áður sagði eru margir þættir sem hafa áhrif.“

### Hægðir segja til um heilsufar

Þar sem allir þurfa að hafa hægðir frá vöggu til grafar þá ætti umræðan um hægðir að mati Hrannar ekki að vera eins mikið feimnismál og raun ber vitni. „Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum. Á myndinni má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út og við ættum öll að gera okkur far um að huga vel að þessum málum, skoða hvernig þær líta út og keppa að því að geta losað daglega.“

Hrönn segir heilbrigðar hægðir forsendu þess að þarmaflóran sé í jafnvægi. „Heilbrigð þarmaflóra er undirstaða heilsunnar og hún ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu.“

Prógastró Gull byggir upp þarmaflóruna.

Meltingarensím eins og Digestive Enzyme Complex er hægt að taka inn með mat en þau hjálpa til við niðurbrot á fæðu í maganum.

### Heilbrigðar hægðir frá heilbrigðum líkama

Eðlilegar hægðir eru mjúkar og hægt að losa þær án nokkurrar áreynslu. „Ef svo er ekki er líklegt að það vanti trefjar í fæðuna en trefjar fáum við í grófu korni, baunum, grænmeti og ávöxtum. Við meltum ekki trefjarnar en þær drekka í sig vökva og því þarf alltaf að huga vel að því að drekka nóg af vatni. Trefjarnar gera hægðirnar mjúkar, tryggja að þær fari hratt gegnum ristilinn og auðvelda losun.“

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Beta Glucans
IMMUNE SUPPORT +

Öflugt blanda jurta og vítamína sem styrkja  og efla ónæmiskerfið

Hver vill ekki forðast kvefpestir?
Hér er blanda öflugra flensubana sem draga úr líkum á því að við verðum veik og geta stytt meðgöngutíma kvefpesta. Inniheldur Ylli (elderberry) sem er gömul lækningajurt notuð gegn kvefi og er talinn góður fyrir öndunarfærin og Beta Glucans, en það er talið vera eitt það öflugasta sem við fáum til að styrkja ónæmiskerfið okkar.

Ein á dag!

natures aid

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Mótar líkamann eins og leir

**Hvergerðingurinn Aníta Rós Aradóttir er Íslandsmeistari í módelfitness. Hún segir enn tíma til að mæta jólum af hreysti og fegurð.**

**Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**
thordisg@365.is

Það gefur lífi mínu lit að hreyfa mig. Ég man eftir mér níu ára, hlaupandi um allt hús með áfylltar vatnsflöskur sem ég notaði sem lóð, og ég var spriklandi í fótbolta, körfubolta og fimleikum frá blautu barnsbeini," segir Aníta Rós Aradóttir, Íslandsmeistari 2017 í módelfitness og bikarmeistari 2015.

Aníta hefur þó ekki alltaf verið í toppformi.

„Þegar ég hætti í fótbolta og byrjaði í framhaldsskóla fór ég allt í einu að fitna úr hófi fram, eða um fimmtán kíló á einni önn. Þannig leið mér ekki vel og ákvað að byrja í líkamsrækt," segir Aníta sem heillaðist fljótt af lóðalyftingum.

„Mér fannst ótrúlega spennandi og áhugavert að sjá hvernig hægt er að móta líkamann eins og leir með lóðum. Ég stefndi því á að ná íþróttamannslegum vexti, verða sterk og öðlast trú á sjálfri mér. Mig hafði skort sjálfstraust áður en ég fór að stunda líkamsrækt en þarna fann ég sjálfstraustið eflast og fann innra með mér að ég gæti allt sem ég vildi og ætlaði mér."

Aníta hóf lóðalyftingar árið 2010 og árið 2012 keppti hún fyrst í módelfitness.

„Mig vantaði áskorun fyrir sjálfa mig. Áskorun sem ég vissi að yrði ögrandi og krefðist mikils af mér. Ég vildi setja mér háleitt markmið sem á endanum færði mér uppskeru erfiðisins," segir Aníta sem varð bikarmeistari í módelfitness 2015 og Íslandsmeistari nú í vor.

„Í bæði skiptin varð ég heildarmeistari í kvennaflokki. Þá keppir maður fyrst í sínum hæðarflokki og svo keppa sigurvegarar úr öllum flokkum, þar sem ég sigraði líka," segir Aníta og er ekki í vafa um hvers vegna hún stóð uppi sem Íslandsmeistari.

„Ég hreppti Íslandsmeistaratitilinn vegna þess að ég lagði extra hart að mér og gaf mitt allra besta í hvern einasta dag í undirbúningsferlinu. Strax eftir mitt fyrsta keppnismót 2012 var ég staðráðin í að verða Íslands- og bikarmeistari, og það tókst níu og tíu mótum síðar. Tilfinningin var auðvitað æðisleg og ég var á bleiku skýi lengi á eftir."

## Gaman að ögra sjálfum sér

Bikarmótið í fitness fer fram í Háskólabíói næstkomandi laugardag, en það er annað stærsta fitnessmót ársins, á eftir Íslandsmótinu.

„Á laugardaginn mun ég fylgjast spennt með úr salnum þar sem ég meiddist í baki í sumar og er enn að ná mér af meiðslunum. Vonandi verð ég orðin góð fyrir næsta Íslandsmót, þar sem ég mun að sjálfsögðu reyna að verja Íslandsmeistaratitilinn," segir Aníta sem æfir sex sinnum í viku, einn til tvo tíma í senn, en tólf sinnum í viku nokkrum mánuðum fyrir mót.

„Módelfitness er strembið sport en að sama skapi skemmtilegt. Það er gaman að ögra sjálfum sér og alltaf sætustu sigrarnir að ná erfiðum markmiðum. Álagið er mikið, stíft mataræði sem samanstendur af færri hitaeiningum til að skera niður fitu, um leið og hvergi er slegið af æfingum. Slíkt gengur ekki of nærri líkamanum svo framarlega sem það er gert á skynsamlegan hátt," segir Aníta og tekur fram að módelfitness sé alls ekki fyrir alla.

„Maður þarf að vera vel andlega sterkur, hafa sterka sjálfsmynd og hausinn á réttum stað; til að takast á við mótin og það að verða venjulegur aftur eftir mót. Módelfitness gengur út á að byggja upp kvenlegan en íþróttamannslegan líkamsvöxt. Sýna þarf mismunandi vöðvamassa eftir flokkum, visst mikinn skurð, framúrskarandi sviðsframkomu og pósur sem gefa rétta mynd af líkamsforminu og eiga stóran þátt í því að geta skilað sínu allra besta á sviði," útskýrir Aníta um erfiða og krefjandi íþróttagrein.

Fram undan eru jólin með öllum sínum undursamlegu freistingum. Aníta er með háskólagráðu frá Háskóla Íslands á Laugarvatni í íþrótta- og heilsufræðum og starfar sem einkaþjálfari í World Class á Selfossi. Hún gefur heilræði til að mæta jólunum af hreysti og fegurð.

„Best er að halda hollri matarrútínu fram að jólum og leyfa sér svo lystisemdir jólanna í hófi. Sleppa öllum öfgum en hreyfa sig reglulega og borða holla og hreina fæðu. Nú eru sex vikur til jóla og klárlega nægur tími til að ná árangri, enda raunhæft að léttast um hálft til eitt kíló á viku. Það munar um minna," segir Aníta og er löngu komin yfir togstreitu vegna fitandi freistinga.

„Það er erfiðast fyrir fólk að láta af gömlum vana, eins og súkkulaðistykki eftir matinn. Hreyfing og hollt mataræði á að vera í jafn sjálfsagðri rútínu og að bursta tennur. Það tekur ekki nema einn til þrjá mánuði að tileinka sér nýjan lífsstíl og því um að gera að skipta úr súkkulaði fyrir ljúffenga skyrdós, ávöxt eða grænmeti."

Aníta Rós Aradóttir er Íslandsmeistari í módelfitness. MYND/JANEX BELAJEVS

Aníta Rós sigurreif með Íslandsbikarinn á lofti. MYND/PÉTUR FJELDSTED

Fylgist með Anítu Rós og hennar lífsstíl á SnapChat undir nitaros og á Instagram undir anitarosfit.

Öðruvísi Jólahlaðborð
fyrir hópa
Forréttir
Rjómalöguð sjávarréttasúpa
Karrísíld
Rússnesk rauðrófusíld
Grafinn lax og karfi
Tvíreykt sauðahangikjöt
Aðeins 3.900 kr. á mann!
Ath! Eingöngu afgreitt fyrir hópa
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is
Aðalréttir
Jólalambakótilettur í raspi
Grillsteikt lambalæri bernaise
Dönsk purusteik
Allt góða og hefðbundna meðlætið
Eftirréttir
Hjónabandssæla
Ís og ávextir
SJÁVARBARINN
SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.
Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is

TJARNARBÍÓ
SÓLEY RÓS
RÆSTITÆKNIR
R.E. Pressan.is
S.J. Fréttablaðið
„Saga sem bætir heiminn."
J.S.J. Kvennablaðið
„Sólveig túlkar sársauka Sóleyjar Rósar af sterkri innlifun sem lætur engan ósnortinn."
S.B.H. MBL
„Bráðfyndið leikrit sem hittir beint í hjartastað, fullkomlega íslenskt en á sama tíma sammannlegt og líka skerandi sárt. … Sterkur efniviður sem unnið er úr af virðingu, hnitmiðaður leiktexti, hárbeitt leikstjórn Maríu Reyndal og stjörnuleikur Sólveigar og Sveins Ólafs".
D.S. Starfugl
GRÍMAN
ÍSLENSKU SVIÐSLISTAVERÐLAUNIN
Leikrit ársins 2017
Leikkona ársins í aðalhlutverki
Menningarverðlaun DV
Lokasýning
Sun. 3. des. kl.20.30
Miðasala á tix.is

# Njótum snjalltækja áhyggjulaus

## RadiCover farsímahulstur fást nú á Heimkaup.is. Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Heimkaup.is, segir hulstrin geta verndað fólk gegn skaðlegum rafsegulbylgjum frá snjallsímum.

Farsímahulstrin frá danska framleiðandanum RadiCover vernda notendur snjallsíma fyrir rafsegulbylgjum, sem geta verið varasamar heilsu fólks,“ segir Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Heimkaup.is. „Barnshafandi konur og börn geta verið sérstaklega viðkvæm fyrir þeim.“

Heimkaup.is býður nú RadiCover hulstrin til sölu en þau hafa verið seld í vefverslunum í Skandinavíu. „Þau hafa náð miklum vinsældum,“ segir Jóhann. „Það ætti að vera jafn sjálfsagt að nota RadiCover með símanum eins og að nota bílbelti í umferðinni, hjálm á hjólinu eða sólarvörn á ströndinni.“

Rafsegulbylgjur eru ósýnilegar, en raunverulegar.

„Snjallsíminn er einfaldlega frábært tæki og ekkert okkar vill vera án hans, en frá honum stafar því miður rafsegulbylgjum sem fæstir leiða hugann að,“ segir Jóhann. „WHO skilgreinir bylgjur frá þráðlausum raftækjum sem mögulegan krabbameinsvald og alþjóðlegar rannsóknir benda til þess að þær geti haft margvísleg áhrif á heilsu fólk; séu krabbameinsvaldandi, auki stress, þunglyndi, ófrjósemi, geti haft áhrif á hegðun barna, valdið höfuðverk og svefntruflunum. Börn eru mun viðkvæmari fyrir þessum bylgjum en fullorðnir og börn nota jú síma alltaf meira og meira.“

### Alls ekki eins og hvert annað símahulstur

„RadiCover hulstrin virðast í fyrstu eins og hvert annað símahulstur, nema hvað að venjuleg símahulstur vernda notendur ekki fyrir þessum ósýnilega skaðvaldi,“ segir Jóhann. „Hulstrin eru til fyrir flestar gerðir síma og margar tegundir eru til sölu á Heimkaup.is. Þau eru sérlega þægileg og í þeim er pláss fyrir kort og ýmislegt sem fólk geymir í venjulegum veskjum. Hulstrin eru úr flottu gervileðri og lokast með segli.“

### Ekki lengur varnarlaus gegn rafsegulbylgjum

„Virtir sérfræðingar um heim allan hvetja fólk til að hafa allan vara á,“ segir Jóhann. „Enrico Kaarsberg stofnaði RadiCover eftir að hafa sjálfur leitað að vöru sem gæti verndað hann gegn rafsegulbylgjum frá símanum. Hann hafði fengið að kenna all hastarlega á afleiðingum rafsegulbylgna á eigin skinni og vildi að sjálfsögðu ekki hætta að nota símann, frekar en nokkurt okkar. Þegar hann fann enga vöru sem fullnægði kröfum hans fór hann sjálfur af stað.

Við getum ekki hugsað okkur lífið án snjallsímans, en erum varnarlaus gegn rafsegulbylgjunum,“ segir Jóhann. „Við viljum heldur ekki gera miklar breytingar á lífi okkar til að forðast þær. Þess vegna hóf Kaarsberg að þróa vörulínu sem byggir á sömu tækni og notuð er við smíði geimfara, þar sem vörnin er ósýnileg og innbyggð í vöruna.

Frá árinu 2014 hefur RadiCover boðið upp á vönduð símahulstur sem draga úr skaðlegum rafsegulbylgjum um 55-99,9%,“ segir Jóhann. „Allar vörurnar fara svo í gegnum gæðapróf hjá viðurkenndum sjálfstæðum rannsóknarstofum í Danmörku, Þýskalandi og Bandaríkjunum.“

Hulstrin eru úr flottu gervileðri og lokast með segli. MYND/ANTONBRINK

Jóhann Þórsson segir að RadiCover hulstrin hafi notið mikilla vinsælda í Skandinavíu. MYND/ANTON BRINK

Barnshafandi konur og börn geta verið viðkvæm fyrir rafsegulbylgjum. MYND/HEIMKAUP

RadiCover hulstrin fást í ýmsum stærðum og gerðum. MYND/HEIMKAUP

# Konur hlúa að kynvitundinni

## Ragnheiður Haralds- og Eiríksdóttir hefur um árabil haldið fólki við efnið þegar kemur að samlífi og kynlífi. Hún hefur nú endurvakið námskeiðin Konur og kynlíf sem hafa notið mikilla vinsælda.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Ég var með þetta námskeið í gangi fyrir rúmlega áratug og síðan hef ég mjög reglulega fengið óskir um að halda það aftur. Og nú var rétti tíminn,“ segir Ragga sem er hjúkrunarfræðingur að mennt. „Ég er komin með fína aðstöðu í Áfalla- og sálfræðimiðstöðinni þar sem er fínn salur. Svo er kynlífsleikfangaverslunin Blush í næsta húsi og við nýtum okkur það.“ Hún segir að margar konur eigi í flóknu og stundum erfiðu sambandi við sjálfar sig sem kynverur. „Þær leyfa sér ekki að njóta þessa hluta lífs síns til fulls. Námskeiðið snýst um kynlífssamband konunnar við sjálfa sig fyrst og fremst. Og þó umræðan um kynlíf hafi opnast mikið síðan ég hélt námskeiðin síðast held ég að konur sitji uppi með sömu vandamál eftir sem áður.“ Hún segir konur koma á námskeiðið á ólíkum forsendum. „Sumar hafa misst áhugann á kynlífi, aðrar kannski aldrei upplifað fullnægingu, sumar eru með ofbeldissögu sem gerir þeim erfitt að tengjast þessum hluta lífsins og svo eru sumar sem hafa bara áhuga á kynlífi og vilja efla sig og gera meira. Þær koma til að fá þekkingu, tæki og tól til að hlúa að sinni kynvitund og gera líf sitt betra og skemmtilegra.“

Ragga segist taka greinilega eftir því að viðhorfið til kynlífs hafi breyst. „Síðast þegar ég var með námskeið var miklu meira feimnismál fyrir konu að hafa áhuga á kynlífi. Þá þorðu konur ekki að heilsa mér í Kringlunni af ótta við að þurfa að útskýra hvernig þær þekktu mig en núna deila konur því á Facebook að þær séu að fara á námskeið svo ég finn mikla breytingu hvað það varðar. Ég finn líka að konur hafa áhuga á að víkka sjóndeildarhringinn í kynlífinu, ég er til dæmis með námskeið núna um helgina sem fjallar um ævintýri, kink og óhefðbundin sambönd.“

Námskeiðið Konur og kynlíf stendur í tvo daga í röð, fjóra tíma í senn og nemendur eru á bilinu átta til tólf talsins. „Fyrri daginn veltum við fyrir okkur líffræðinni í kringum kynlíf. Það er svo valdeflandi fyrir konur að kynnast píkunni og vita hvað er í gangi þar. Seinni daginn er svo farið í kynlífsleikfangaverslunina við hliðina og þá tölum við líka um tilfinningar og líðan. Svo förum við í grindarbotnsæfingar, kynorkueflandi öndun og djúpslökun.“

Viðtökurnar hafa verið góðar og eftirspurn eykst stöðugt. „Ég hef gert könnun eftir námskeiðin, sent spurningalista þar sem ég bið konurnar að meta efnið og námskeiðið og ég hef fengið mjög góð og gagnleg viðbrögð.“ Næstu námskeið eru um helgina, í byrjun desember verður námskeiðið Karlar og kynlíf og svo er Konur og kynlíf grunnnámskeið í byrjun janúar. „Það eru nokkur pláss laus á námskeiðið um helgina þar sem verður farið í ævintýrahlutann af kynlífi, óvenjuleg sambönd, kink og ýmislegt. Það námskeið getur hentað öllum og ekki nauðsynlegt að hafa setið Konur og kynlíf fyrst.“

Ragnheiður Haralds- og Eiríksdóttir segir konur mun opnari varðandi áhuga á kynlífi nú en fyrir fimmtán árum þegar hún hélt fyrst námskeiðið Konur og kynlíf.

Allar upplýsingar um námskeiðin Konur og kynlíf og Karlar og kynlíf má finna á Facebook.

# Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

## 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**

BÍLA GALLERÍ

TOYOTA YARIS SOL SJÁLFSKIPTUR 1300 VÉL. Árgerð 2008, Ekinn aðeins 106 þ.km, Verð 990 þ. 100% lán möguleiki ! Sjá raðnr.111673 á bilagalleri.is

Subaru Legacy Station Cross Wagon 4x4. Árgerð 2007, Í góður ástandi, ekinn 252 þ.km, Sjálfskiptur. Verð 790 þ. 100% lán möguleiki Sjá Raðnr.111823. á bilagalleri.is

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

Bílalíf

**EKINN AÐEINS 139Þ.!!!**
TOYOTA HILUX, Árgerð 2008, ekinn aðeins 139þ.km. dísel, sjálfskiptur. Krókur!!! Flott eintak! Verð 2.990þ. Rnr.128222. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi, s:562-1717.

**Bílalíf**
**Klettháls 2, 110 Reykjavík**
**Sími: 562 1717**
**Opið 10-18 virka daga**
**www.bilalif.is**

bilauppbod.is

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

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

Toyota Kauptúni

TOYOTA Yaris live diesel. 2017, ekinn 19 Þ.KM, 6 gírar. Verð 2.270.000. Rnr.991392. Enn betra verð kr. 1.990.000.-

**Toyota Kauptúni**
**Kauptúni 6, 210 Garðabær**
**Sími: 570 5070**
**www.toyotakauptuni.is**

SPARI bíll

**TOYOTA COROLLA ÚTSALA**
Nýr 2017 Active Diesel. Álfelgur. Bakkmyndavél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

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

# Baðviftur
Úrvalið er hjá okkur!

Tilboð frá kr 8.990

# Gastæki
Einnota kútar
Engin leiga

Tilboð kr 24.990

# Grátandi gluggar?
Þurrktæki

Tilboð frá kr 39.999

# Kælar - frystar
Allar stærðir - með eða án vélakerfa

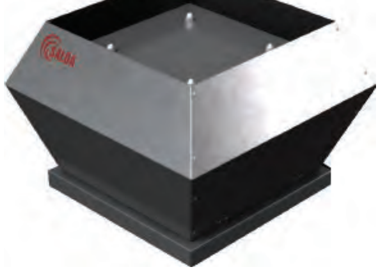
# Hitavír
Í þakrennur, frostvörn eða vatnslagnir.

Tilboð frá kr 1.450

# Handþurrkari
2100 wött

Tilboð frá kr 19.990

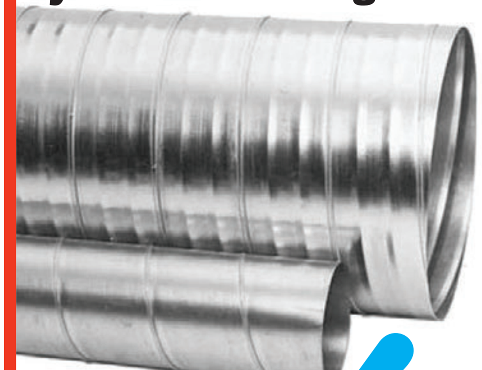
# Þakblásarar



# Hitablásari
Vatnshitablásari í bílskúrinn

Tilboð frá kr 69.990
Upphengjur fylgja

# Rör og fittings
fyrir loftræstinguna!



# Iðnaðarviftur
-Úrval af stærðum og gerðum

# Iðnaðar-þurrktæki
-eftir rakatjón
-eftir steypun
-eftir málun
-

Tilboð frá kr 33l/24klst 149.999

VORTICE
Loftviftur

Gluggaviftur
Útsogsviftur

íshúsið
viftur.is
-andaðu léttar

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

## Hjólhýsi

**HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNAÐUR!**
Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig. Allar fyrirspurnir sendist á: kriben@simnet.is s. 863 4449

## Hjólbarðar

VAKA

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

# Þjónusta

## Hreingerningar

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

## Bókhald

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

## Málarar

**REGNBOGALITIR**
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, 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

**ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD**
- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !
Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
**Múrum og smíðum ehf**

## Nudd

**NUDD**
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

# Keypt & Selt

## Óskast keypt

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

# 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**

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

## Hönnun

KG HÖNNUN

**VERKFRÆÐITEIKNINGAR**
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

# Atvinna

## Atvinna í boði

**VILTU VERA MEÐ Í ÓFÆRÐ 2?**
Við leitum að aukaleikurum, 18 ára og eldri, til að taka þátt í Ófærð 2 sem nú er verið að taka upp í Reykjavík og nágrenni næstu mánuði.

Áhugasamir sendi nýja mynd; sem sýnir aukaleikarann frá toppi til táar, ásamt nafni, aldri og símanúmeri á netfangið extras@rvkstudios.is.
**Við hvetjum einnig smærri og stærri hópa til þess að senda inn umsóknir sem heild (kórar, íþróttahópar, leikfélög o.þ.h.). Frábært tækifæri til fjáröflunnar.**

## Atvinna óskast

**SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR- LAGERSTARFSMENN**
Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu. HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

# HEILL HEIMUR ÁN MYNDLYKILS

Þú þarft ekki myndlykil til þess að horfa á fjölbreytta dagskrá allra sjónvarpsstöðva 365, tímaflakkið, Frelsið og Stöð 2 Maraþon Now.

Þú getur horft í snjallsíma, spjaldtölvu eða fartölvu hvenær sem þér hentar.

Nánari upplýsingar í síma 1817

Nánari upplýsingar í síma 1817 eða á 365.is 365

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**

# MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

## Vilt þú að auglýsingar þínar skili árangri?

Stærstu og mikilvægustu mánuðir ársins í auglýsingum eru framundan og því skiptir máli að ná til sem flestra og ná hámarks árangri.

Hafðu samband í síma **512 5401** eða sendu tölvupóst á **auglysingar@frettabladid.is** og við aðstoðum þig við að finna lausn sem hentar þínum þörfum.

**Fréttablaðið**
62,6%

**Morgunblaðið**
28,2%

**VB**
13%

**DV**
11,9%

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

Heimild: Blaðakönnun Gallup, júl-sep. 2017. Meðallestur á tölublað, 35-65 ára hbsv.

†

Elskulegur maðurinn minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Marteinn Jónsson Don**

tannsmiður,
Faxatúni 4, Garðabæ,

lést á Landspítalanum þann
9. nóvember. Útförin fer fram frá
Vídalínskirkju fimmtudaginn 16. nóvember klukkan 13.00.

**Kolbrún á Heygum Magnúsdóttir**
**börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.**

†

Elsku konan mín, móðir, tengdamóðir,
stjúpmóðir, amma og langamma,

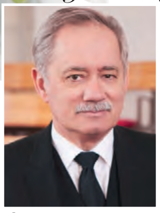
**Helga Jóhannsdóttir**

sjúkraliði,
Hrafnabjörgum 1, Akureyri,

lést 5. nóvember
á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri.
Útförin fer fram frá Hjallakirkju í Kópavogi fimmtudaginn
16. nóvember kl. 15.00.

**Viggó Benediktsson**
**Karen Grétarsdóttir**
**Unnar Eiríksson** **Guðný Fjóla Árnmarsdóttir**
**Kolbrún Eiríksdóttir** **Gunnlaugur Bogason**
**Jóhann Eiríksson** **Heiðrún Dúadóttir**
**Jórunn Viggósdóttir**
**María Viggósdóttir** **Ríkharður Oddsson**
**Svava Viggósdóttir** **Sigurður Hafsteinsson**
**Bryndís Viggósdóttir** **Guðmundur Sigurjónsson**
**Benedikt Viggósson**
**ömmu- og langömmubörn.**

*Nærgætni, hlýja og virðing* *Við andlát ástvinar*



ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

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

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

*Lögfræðiþjónusta*

Veist þú hvert eignir þínar renna
eftir þinn dag? Kynntu þér málið á
heimasíðu okkar, www.útför.is.
Þar getur þú m.a. sett inn þínar forsendur
í reiknivél. Við aðstoðum þig við gerð
erfðaskrár, kaupmála og við dánarbússkipti.

**Útfararstofa kirkjugarðanna**
Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is**
eða hringja í síma 512 5000.

**Hér eru Benedikt Októ nemi, þá Gauti að klippa Ólaf Stefán Sigurðsson, fastan kúnna frá 1961, Birna Rut starfsmaður, Quentin frá Frakklandi, tímabundinn starfsmaður næstu sex mánuði, og Andri Týr með viðskiptavin í stólnum.** FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Áfram í hjarta Kópavogs

Rakarastofan Herramenn telst eitt elsta fyrirtæki Kópavogs. Hún var stofnuð í Neðstutröð 8 árið 1961 en er að flytja yfir í Hamraborg og verður opnuð þar á fimmtudag í næstu viku.

Eftir fimmtíu og sex ár á sama stað erum við að færa okkur um set, einu tímabili er að ljúka og annað að taka við. Það er bara spennandi. En við förum ekki langt heldur verðum áfram í hjarta Kópvogs,“ segir Gauti Torfason, hárskeri í Herramönnum í Kópavogi sem eru að flytja úr Neðstutröð 8 í Hamraborg 9.

Gauti segir föður sinn, Torfa Guðbjörnsson, hafa stofnað fyrirtækið 1961. „Ég kom inn í það árið 1978 og Andri Týr, sonur minn, fetaði í fótspor okkar árið 2003 þegar hann hóf nám í faginu 16 ára. Nú rekur hann stofuna með mér. Við erum fjögur að vinna hér núna og það er standandi traffík alla daga, allan daginn, rýmið okkar í Neðstutröð er gersamlega sprungið,“ segir Gauti sem reiknar með að opna í Hamraborginni 23. nóvember með pomp og pragt.

**gun@frettabladid.is**

†

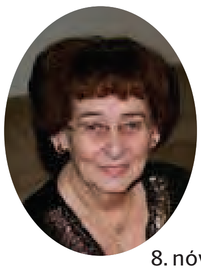
Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

**Halldór Sigurðsson**

rafvirki,

lést á Landspítalanum í Fossvogi
miðvikudaginn 8. nóvember sl.
Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju
fimmtudaginn 16. nóvember klukkan 15.

**Gróa Halldórsdóttir** **Þorkell J. Sigurðsson**
**Bjarni Hermann Halldórsson** **G. Kristín Harðardóttir**
**Ingibjörg Herdís Halldórsdóttir**
**Guðmundur Ólafur Halldórsson**
**Sigurður Viggó Halldórsson** **Ingibjörg Ingadóttir**
**Halldór Halldórsson**
**Sigurjón Halldórsson**
**Ásgeir Halldórsson** **Steinunn Ingvarsdóttir**
**barnabörn og langafabörn.**



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

**Áslaug Þóra Einarsdóttir**

Höfn í Hornafirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjólgarði á
Höfn í Hornafirði miðvikudaginn
8. nóvember. Útför Áslaugar Þóru fer fram
frá Hafnarkirkju laugardaginn 18. nóvember kl. 11.00. Blóm
og kransar afþakkaðir en þeim sem vildu minnast Áslaugar
Þóru er bent á Gjafa- og minningarsjóð Skjólgarðs.

**Þórarinn Þorgeirsson** **Inga K. Sigurjónsdóttir**
**Kristján Olgeir Þorgeirsson** **Bára Sigurðardóttir**
**Þórhallur Dan Þorgeirsson** **Hafdís Hafsteinsdóttir**
**Harpa Dan Þorgeirsdóttir** **Björn Þórarinn Birgisson**
**Börkur Geir Þorgeirsson** **Ástbjörg Jónsdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

†

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

**Sigfríður Runólfsdóttir**

Hraunbúðum, Vestmannaeyjum,

andaðist sunnudaginn 12. nóvember.
Útförin fer fram frá Landakirkju
laugardaginn 18. nóvember kl. 14.00.

**Erna Alfreðsdóttir** **Sigurður Kristinsson**
**Sigurlaug Alfreðsdóttir** **Sigurjón Óskarsson**
**Runólfur Alfreðsson** **María Gunnarsdóttir**
**barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.**

†

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir og afi,

**Eggert Þorfinnsson**

skipstjóri,
Kirkjusandi 1,

verður jarðsunginn fimmtudaginn
16. nóvember kl. 13 frá Grafarvogskirkju.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á að styrkja
Slysavarnafélagið Landsbjörg.

**Kristín Ólafsdóttir**
**Þorfinnur P. Eggertsson** **Sara Halldórsdóttir**
**Kári, Steinar og Íris**
**Sigurður J. Eggertsson** **Friðrika Kr. Stefánsdóttir**
**Eggert, Stefán og Hanna**

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

**Erna Gunnarsdóttir**

Suðurgötu 8, Reykjanesbæ,

lést á sjúkrahúsi Heilbrigðisstofnunar
Suðurnesja mánudaginn 6. nóvember.
Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju
föstudaginn 17. nóvember kl. 13.

**Karl Emil Ólafsson** **Þóra Jóna Einarsdóttir**
**Gunnþóra Ólafsdóttir**
**Sigríður Kjartansdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

**Hadda Benediktsdóttir**

áður til heimilis að Suðurtúni 11,

verður jarðsungin frá Digraneskirkju
miðvikudaginn 15. nóvember kl. 13.

**Stefán Hans Stephensen** **Kristín Jóhanna Kjartansdóttir**
**Lára G. Stephensen** **Jakob Svanur Bjarnason**
**Eiríkur G. Stephensen** **María Gunnarsdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

**FIMMTUDAGANA 16., 23. OG 30. NÓVEMBER**

KLUKKAN 19:25

# Jólastjarnan 2017

**Glæsileg og spennandi söngkeppni fyrir unga snillinga** en sigurvegarinn kemur fram á stærsta sviði landsins með aragrúa af stjörnum laugardaginn 10. desember á stórtónleikunum Jólagestir Björgvins. Dómnefndina skipa þau **Björgvin Halldórsson, Gunnar Helgason og Katrín Halldóra Sigurðardóttir.**

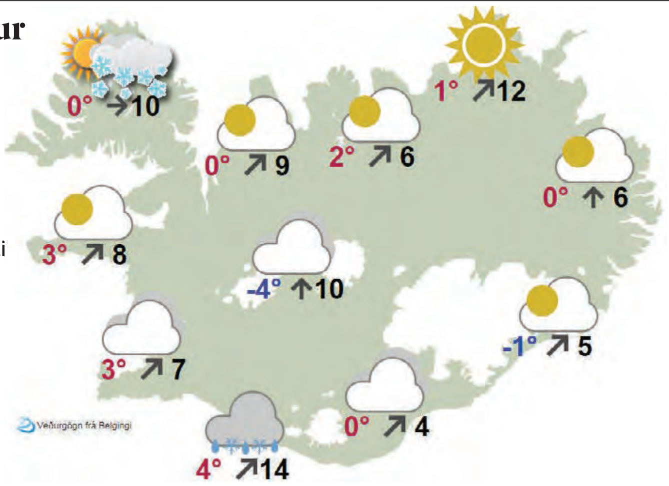
MARGFALT SKEMMTILEGRI

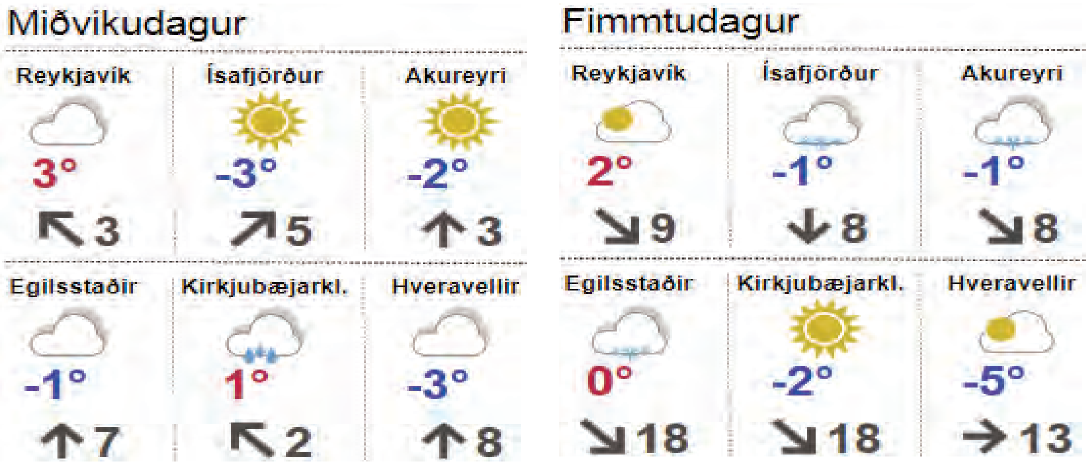
365.is | 1817

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagur

Vestlæg átt í dag og víða él, en bjartviðri fyrir austan. Lægir heldur vestanlands um kvöldið. Hiti kringum frostmark.




**LÉTT**

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

**MIÐLUNGS**

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

**ÞUNG**

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

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

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

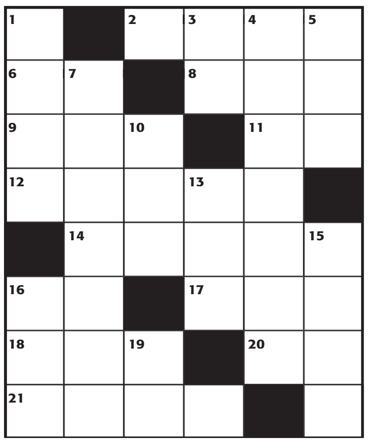
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 2 | 6 | 3 | 5 | 7 | 1 | 9 | 8 |
| 5 | 9 | 3 | 8 | 6 | 1 | 2 | 4 | 7 |
| 1 | 8 | 7 | 9 | 2 | 4 | 5 | 3 | 6 |
| 6 | 4 | 8 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 9 |
| 9 | 3 | 2 | 4 | 1 | 8 | 6 | 7 | 5 |
| 7 | 5 | 1 | 6 | 9 | 3 | 4 | 8 | 2 |
| 8 | 6 | 4 | 5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

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

## Krossgáta

**LÁRÉTT**
2. dægurs
6. rómversk tala
8. að
9. hrós
11. hljóta
12. hald
14. goðsagnavera
16. rás
17. þrá
18. kvabb
20. á fæti
21. ögn

**LÓÐRÉTT**
1. flík
3. strit
4. eigast
5. rá
7. læstur
10. ílát
13. skordýr
15. halli
16. egna
19. tveir eins




**LÁRÉTT:** 2. dags, 6. il, 8. til, 9. lof, 11. fá, 12. skaft, 14. atlas, 16. æð, 17. ósk, 18. suð, 20. tá, 21. arða.
**LÓÐRÉTT:** 1. pils, 3. at, 4. giftast, 5. slá, 7. lokaður, 10. fat, 13. fló, 15. skái, 16. æsa, 19. ðð.

## Skák Gunnar Björnsson

Vignir Vatnar Stefánsson (2.294) átti leik gegn Nikhil Kumar (2.274) á Alþjóðlega Norðurljósamótinu.

**Svartur á leik**
**29. … Hf2! 30. Dxf2 Hxf2**
**31. Kxf2 Dg2+** og svartur vann nokkru síðar. Kröftuglega hefur verið teflt á mótinu og nánast ekkert um stutt jafntefli. Tvær umferðir fara fram í dag.

**www.skak.is.** Norðurljósamótið.

## Pondus

Eftir Frode Øverli

## Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Ljúffengir jólaréttir
á veitingastaðnum
Sama frábæra
verðið fjórða
árið í röð!
1.295,-
Hátíðarkalkúnn og meðlæti
Barnaskammtur fyrir
12 ára og yngri 495,-
495,-/stk.
Jólaeftirréttir
Hindberja- og súkkulaðimús
eða Ris a la mande
© Inter IKEA Systems B.V. 2017
IKEA
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is

# Vel þekkt í Evrópu og er alger perla

**Söngsveitin Fílharmónía heldur hausttónleika sína í Langholtskirkju í kvöld. Magnús Ragnarsson stjórnar. Meginverkið er Messa í Es-dúr eftir Josef Rheinberger – og fleira er að heyra.**

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Messan eftir tónskáldið Rheinberger frá Liechtenstein sem flutt verður af söngsveitinni Fílharmóníu í Langholtskirkju í kvöld er talin meðal fegurstu tónverka 19. aldar. Höfundurinn hlaut verðlaun úr hendi Leós páfa XIII fyrir hana árið 1879. Magnús Ragnarsson, stjórnandi Fílharmóníu og organisti í Langholtskirkju, segir þó ekki um þekkt verk á Íslandi að ræða. „Ég hef stjórnað flutningi messunnar einu sinni áður með Kammerkór Áskirkju, hún er vel þekkt úti í Evrópu og er alger perla. Í fyrra fluttum við í Fílharmóníu tvo kafla úr messunni og eftir það fór fólk í kórnum að ýta á að taka hana alla því hún væri svo flott.“

> **Í FYRRA FLUTTUM VIÐ Í FÍLHARMÓNÍU TVO KAFLA ÚR MESSUNNI OG EFTIR ÞAÐ FÓR FÓLK Í KÓRNUM AÐ ÝTA Á AÐ TAKA HANA ALLA ÞVÍ HÚN VÆRI SVO FLOTT.**

Meðal þess sem einnig prýðir efnisskrá kvöldsins eru tvö lög eftir ungt tónskáld, Þorvald Örn Davíðsson. „Þetta eru falleg lög og það er stefna hjá kórunum mínum að taka eitthvað nýtt íslenskt á hverju ári, eða í hæsta lagi fimm ára gamalt. Það er svo gaman að styðja við nýsköpun. Þorvaldur Örn er kollegi minn hér í Langholtskirkju því hann stjórnar hér tveimur kórum, Gradualekórnum og Graduale Nobile. Hann er fjölhæfur, spilar á orgel, stjórnar kórum og semur flotta tónlist.“

Tónleikarnir í kvöld hefjast klukkan 20. Miðaverð er 2.000 krónur en frítt fyrir börn 12 ára og yngri.

**Magnús segir það stefnu hjá kórunum hans að taka eitthvað nýtt íslenskt á hverju ári. Það verður gert í kvöld.**

**Ríkulegur kaupauki fylgir Kia Sorento**

Kia Sorento er kraftmikill, rúmgóður og hlaðinn spennandi aukabúnaði og tæknilausnum. Honum fylgir 400.000 kr. kaupauki, glæsilegur vetrarpakki eða Arctic Edition sem kemur þér enn lengra í vetur. Fáanlegur í 5 og 7 sæta útgáfum og honum fylgir að sjálfsögðu 7 ára ábyrgð.

Verð frá **7.190.777** kr.

Kia Sorento – 2,2 dísil, sjálfskiptur og fjórhjóladrifinn

**Komdu í Öskju og reynsluaktu Kia Sorento. Við tökum vel á móti þér.**

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

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland


## Sumt stórbrotið, annað ósannfærandi

**TÓNLIST**

★★★☆☆

**Kammertónleikar**

**Verk eftir Bartók, Beethoven, de Sarasate og de Falla.**

**Páll Palomares lék á fiðlu, Eva Þyri Hilmarsdóttir lék á píanó.**

**Salurinn í Kópavogi**

sunnudaginn 12. nóvember

Færir hljóðfæraleikarar falla gjarnan í þá gryfju að æfa ekki nóg hæg lög sem þeir hyggjast leika á tónleikum. Hægir kaflar eru jú auðveldari, svo flestum stundum er varið í að undirbúa þá hraðari og erfiðari. En það hæga krefst líka yfirlegu, listamaðurinn verður að melta þannig tónlist almennilega ef hann ætlar að hrífa áheyrendur með henni.

Mér fannst ég greina þennan feil á tónleikum í Salnum í Kópavogi á sunnudagskvöldið. Þar lék Páll Palomares fiðluleikari m.a. Playera op. 23 og Romanza andaluza op. 22 eftir Pablo de Sarasate. Þetta eru rómantísk, en látlaus lög. Ef maður kann á annað borð á fiðlu þarf ekkert að æfa lögin, það er hægt að spila þau beint af blaðinu. En lögin virkuðu ekki, sumir tónar voru örlítið óhreinir og túlkunin var kynlega áhugalaus. Samt er þetta hrífandi tónlist með himneskum laglínum.

Rúmenskir dansar eftir Bartók voru hins vegar magnaðir, þrungnir viðeigandi tilfinningum. Eva Þyri Hilmarsdóttir lék á píanó með Páli og gerði það af fegurð og innileika, en rödd píanósins var þó heldur sterk. Á tónleikum fiðlu- og píanóleikara eru hljóðfærin yfirleitt jafn „mikilvæg“ en svo er ekki um þessa dansa Bartóks. Þar er fiðlan í einleikshlutverki, píanóið þó fylgir. Í dönsunum var nánast eins og hljóðfæraleikararnir væru í samkeppni.

Sónata í c-moll op. 30 nr. 2 eftir Beethoven var meira sannfærandi, þrátt fyrir smá slys, sem rekja mátti til mistaka aðstoðarkonu píanóleikarans, flettarans, snemma í verkinu. Sem betur fer kom það ekki að sök. Hér standa hljóðfærin tvö jafnfætis, sennilega er píanóið í stærri rullunni. Leikur Evu Þyriar var stórbrotinn og skapmikill, auk þess sem tæknileg atriði voru á hreinu. Hröð tónahlaup voru bæði skýr og örugg. Túlkun Páls var sömuleiðis kröftug og lifandi og samspilið var nákvæmt. Hvergi var dauður punktur.

Á efnisskránni var líka svíta af spænskum alþýðulögum (Suite populare española) eftir Manuel de Falla. Einstaka fiðlutónar hefðu mátt vera fókuseraðri og túlkunin ástríðufyllri. Það var eins og tónlistin væri alltaf í einhverri fjarlægð, hún virtist ekki koma fiðluleikaranum við. Sumt tæknilegt var engu að síður flott, hratt spil var pottþétt og auðheyrt að Páll er framúrskarandi fiðluleikari. Eva Þyri fylgdi með ágætum, leikur hennar var blæbrigðaríkur, og snarpur þegar við átti.

**„Leikur Evu Þyriar var stórbrotinn og skapmikill,“ segir í dómnum.**

Caprice Basque (basknesk gletta) eftir fyrrnefndan de Sarasate var lokaatriði tónleikanna, og var það gætt glæsilegum tilþrifum, sem sýndu vel tækni fiðluleikarans. Í uppklappinu var svo portúgalska sigurlagið í síðustu Eurovision-keppni, vissulega hægt, en var samt sem áður forkunnarfagurt í höndum hljóðfæraleikaranna. Greinilegt var að þau halda mikið upp á lagið og lögðu ríkulega alúð í flutning þess. Annað rólegt á dagskránni verðskuldaði sömu meðferð. **Jónas Sen**

**NIÐURSTAÐA:** Mjög færir hljóðfæraleikarar í sjálfu sér, en túlkunin var ekki alltaf sannfærandi.

GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK

# VIÐ ERUM SANNFÆRÐ

## ...OG NOTUM HARÐKORNADEKKIN FRÁ GREEN DIAMOND

„Fyrir tveimur árum settum við Green Diamond Harðkornadekk undir forgangsbifreiðina okkar. Það er samdóma álit þeirra sem keyrt hafa bifreiðina að dekkin standist allar okkar kröfur um öryggi og mýkt við þau störf sem við sinnum. Dekkin eru hljóðlát og ekki sjálfgefið að dekk með þessa eiginleika séu á svo viðráðanlegu verði.“

*Borgþór Vignisson, formaður*
*Björgunarfélagsins Eyvindur, Flúðum.*

**PANTIÐ Á:**
panta@hardkornadekk.is
☎ 611 7799
www.hardkornadekk.is

# FRÁBÆR MEÐMÆLI...

## frá traustum og kröfuhörðum viðskiptavinum segja allt sem segja þarf!

GARÐABÆR

„Ég er búinn að nota Harðkornadekkin í tvö ár á pickup bíl. Þetta eru ein þau bestu dekk sem ég hef notað. Bíllinn er rásfastari og um leið mýkri í akstri á Harðkornadekkjunum en á öðrum dekkjum sem ég hef notað. Ég mæli eindregið með Green Diamond Harðkornadekkjunum.“

*Sigurður Hafliðason forstöðumaður Þjónustu-miðstöðvar Garðabæjar.*

isavia

„Í stefnumiði Isavia er m.a. lögð áhersla á að lágmarka áhættu, stuðla að auknu öryggi og hafa umhverfismál í öndvegi. Það er því í góðu samræmi við stefnumið Isavia að hafa bifreiðar okkar á Green Diamond Harðkornadekkjum. Góð reynsla og hagstætt verð styður enn frekar þessa ákvörðun."

*Vilhjálmur Karl Karlsson sérfræðingur / Innkaupadeild.*

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN

„Hjá Öryggismiðstöðinni erum við með allan okkar bílaflota á heilsársdekkjum. Undanfarin ár höfum við notað Harðkornadekkin með iðnaðardemantinum og hafa þau reynst vel í hálku og snjó. Dekkin uppfylla okkar markmið um að vera umhverfisvæn og örugg. Getum því með góðri samvisku mælt með Green Diamond Harðkornadekkjum.

*Reynir Valbergsson frkvstj. fjármálasviðs.*

HAFNARFJÖRÐUR

„Hafnarfjarðarbær hefur markað sér skýra stefnu í umhverfismálum og viljum við forðast nagladekkjanotkun og stuðla þannig að minni svifryksmengun. Eftir góða reynslu af notkun Harðkornadekkja frá haustinu 2012 munum við áfram velja Green Diamond Harðkornadekk umfram önnur dekk.“

*Gunnar Guðnason umsjónarmaður tækja hjá Hafnarfjarðarbæ.*

ÍSTAK

" Stjórnendur hjá ÍSTAK láta sig öryggis- og umhverfismál miklu varða. Það er því sjálfsögð og auðveld ákvörðun að velja Green Diamond Harðkornadekk undir bifreiðar félagsins. Góð reynsla og almenn ánægja yfir 30 starfsmanna ÍSTAKS, sem aka reglulega á dekkjunum, hlýtur að segja allt um ágæti Green Diamond dekkjanna. "

*Sigurður Sigurðsson, rekstrarstjóri þjónustudeilda*

RADAR.IS

**Í Harðkornadekkjum eru iðnaðardemantar sem...**

[Ath. iðnaðardemanta er ekki að finna í neinum öðrum „korna“ dekkjum á Íslandi.]

- – stórauka veggrip í hálku
- – má keyra á allt árið
- – auka rásfestu
- – valda hverfandi svifryki
- – endast allan líftíma dekksins

VARIST EFTIR-LÍKINGAR!

GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK

Góða skemmtun í bíó

# Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

## 14. NÓVEMBER 2017

### Tónlist

**Hvað?** Sveiflukvartettinn
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Vinaminni, Akranesi
Sveiflukvartettinn er léttdjassaður kammerkvartett sem heldur tónleika í Vinaminni á Akranesi. Á efnisskránni er Svíta fyrir flautu og djasspíanótríó eftir Claude Bolling og einnig verk eftir Händel og Bach sem flutt eru með djasslegu yfirbragði. Efnisskráin er til þess fallin að draga athygli að því hvað barokktónlist og djass eiga margt sameiginlegt.

**Hvað?** Karl Orgeltríó á Kexi
**Hvenær?** 20.30
**Hvar?** Kex hostel, Skúlagötu
Karl Orgeltríó kemur fram á Jazzkvöldi Kex. Hljómsveitina skipa þeir Karl Olgeirsson á Hammond orgel, Ásgeir J. Ásgeirsson á gítar og Ólafur Hólm Einarsson á trommur. Karl orgeltríó hefur nýverið gefið út diskinn „Happy hour“ með Ragga Bjarna en eins og nafnið gefur til kynna ,þá syngur hinn eini sanni Ragnar Bjarnason með þeim á diskinum.

**Hvað?** Styrktartónleikar Dropans á alþjóðadegi sykursýki
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Seljakirkja
Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki, heldur sína fyrstu styrktartónleika. Meginmarkmið Dropans er að halda úti sumarbúðum fyrir börn og unglinga með sykursýki. Allar tekjur af miðasölu á þessa tónleika renna óskiptar í sjóð fyrir sumarbúðirnar. Fram koma: Greta Salóme og hljómsveit hennar Kráwtína folk band, Valdimar Guðmundsson, Hreindís Ylva, Reykjavík Swing Syndicate ásamt Ingrid Örk Kjartansdóttur, Sigrún Kristbjörg Jónsdóttir básúnuleikari ásamt Margréti Arnardóttur harmonikuleikara, Aron Hannes og Sylvía Rún ásamt Elísabetu Svölu Dropastelpu og hljómsveitin Værð. Kynnir er Gunnar Helgason.

Vilborg Davíðsdóttir, ásamt fleiri höfundum, mætir á hið árlega bókmenntahlaðborð Bókasafns Mosfellsbæjar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

**Hvað?** Rheinberger – messa í Es-dúr
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Langholtskirkja
Fílharmónían flytur dásamlega fallega messu í Es-dúr eftir Joseph Rheinberger sem er samin fyrir tvöfaldan kór. Rheinberger var undrabarn í tónlist og 7 ára gamall varð hann organisti í kirkju í sínum heimabæ í Liechtenstein. Ásamt messunni verða spiluð verk eftir Rachmaninoff, Villette og Þorvald Örn Davíðsson. Miðaverð kr. 2.000.

### Viðburðir

**Hvað?** Hádegisfyrirlestur Sagnfræðingafélagsins – Gullkistan Djúp. Þróun byggðar og mannlífs við Ísafjarðardjúp
**Hvenær?** 12.05
**Hvar?** Þjóðminjasafnið
Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir flytur erindið „Gullkistan Djúp. Þróun byggðar og mannlífs við Ísafjarðardjúp“. Fyrirlesturinn hefst kl. 12.05 og fer fram í fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands. Þetta er fimmti fyrirlestur þessa haustmisseris í röð fyrirlestra sem Sagnfræðingafélag Íslands skipuleggur í samvinnu við Þjóðminjasafnið.

**Hvað?** GKR & BNGRBOY myndbandsfrumsýning
**Hvenær?** 21.00
**Hvar?** Prikið, Bankastræti
GKR & BNGRBOY frumsýna nýtt, stórmerkilegt myndband á Prikhúsi allra landsmanna í kvöld. Hefst kvöldið kl. 21.00 og DJ $TARRI verður á spilurunum út kvöldið. Frítt inn að vanda og tilboð á barnum.

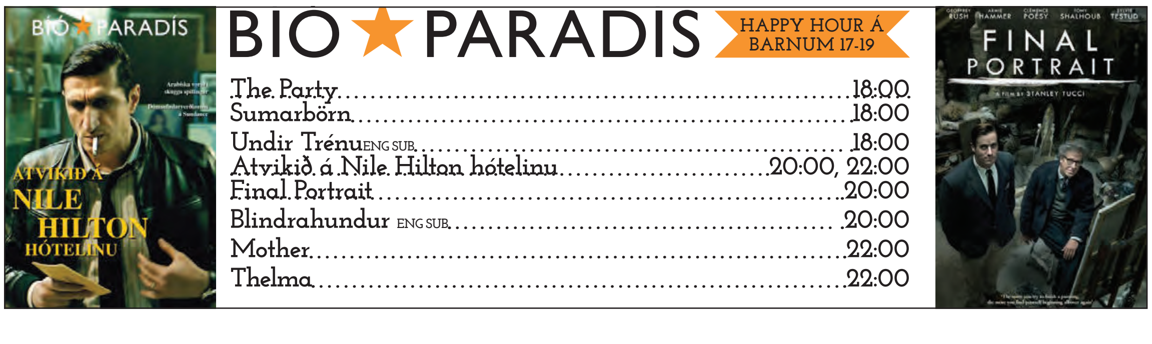
**Hvað?** Anime klúbbur Húrra
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Húrra, Naustunum

**Hvað?** Algengi heilahristings í íþróttum og mögulegar afleiðingar
**Hvenær?** 19.00
**Hvar?** Sigtún 42
Hafrún Kristjánsdóttir íþróttasálfræðingur og María K. Jónsdóttir, taugasálfræðingur og dósent við Háskólann í Reykjavík, munu fjalla um heilahristing í íþróttum og mögulegar afleiðingar og segja frá væntanlegri rannsókn á þessu sviði.

**Hvað?** Vatnslitun
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Loft, Bankastræti
Í vetur verða vatnslitakvöldin alla þriðjudaga. Boðið verður upp á vatnsliti og pappír en að sjálfsögðu megið þið koma með ykkar eigin. Íris María mun veita ráðgjöf og kennslu við vatnslitun ef áhugi er fyrir hendi.

**Hvað?** Bókmenntahlaðborð 2017
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Bókasafn Mosfellsbæjar
Hið árlega bókmenntahlaðborð Bókasafns Mosfellsbæjar verður haldið í kvöld. Fimm skáld lesa og eru þau Bjarki Bjarnason, Bubbi Morthens, Jón Kalman, Lilja Sigurðardóttir og Vilborg Davíðsdóttir. Stjórnandi verður Katrín Jakobsdóttir bókmenntafræðingur og Kolbeinn Tumi Haraldsson leikur ljúfa tóna á píanó áður en dagskrá hefst.

**Hvað?** Bókasúpa 2017
**Hvenær?** 18.00
**Hvar?** Landakotsskóli
Hin árlega Bókasúpa Landakotsskóla verður haldin í kvöld. Þeir höfundar sem þegar hafa staðfest komu eru: Kristín Ragna Gunnarsdóttir með nýja bók um Úlf og Eddu, Kristín Tómasdóttir kynnir sjálfstyrkingarbækur fyrir krakka á öllum aldri og Sævar Helgi mun fjalla um geimverur og velta því upp hvort þær eru til og hvar þær megi finna.



DIRTY BURGER & RIBS
OKKUR ER ALVEG SAMA
HVAÐA DAGUR ER Í DAG!
1.490 KR.
HAMBORGARI FRANSKAR & GOS
Í HÁDEGINU, ALLA DAGA VIKUNNAR.
pepsi
MAX
GNOÐARVOGI 46 | MIKLUBRAUT | AUSTURSTRÆTI
WWW.DBR.IS

FÓSTURBÖRN
KL. 20:25
Hún bað barnavernd um að taka sig af heimilinu, bað um að fá að flytja til Hildu eftir að hafa fengið nóg af drykkjulátum heima hjá sér. Í þessum þætti kynnumst við Alenu sem er nákvæmlega sama hvað kynforeldrum hennar finnst um að hún stígi fram og segi sögu sína, þau geti sjálfum sér um kennt.

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

TIN STAR
KL. 20:50
Loka-þáttur
Vandaðir breskir spennuþættir um Jim Worth, fyrrverandi rannsóknarlögreglumann sem flytur með fjölskyldu sína í smábæ í Kanada en ekki er allt sem sýnist.

OUTLANDER
KL. 21:45
Magnaðir og sjóðheitir þættir sem fjalla um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og flæktist í tímalausan ástar-þríhyrning.

BIG EYES
KL. 22:00
Golden Globe
Mynd, byggð á sannri sögu um ótrúlegan feril listakonunnar Margaret Keane og lagaflækjur sem komu upp í kjölfar svika eiginmanns hennar.

SLEEPY HOLLOW
KL. 21:25
Æsispennandi þættir um Ichabod Crane sem á dularfullan hátt vaknar upp frá dauðum eftir rúm 220 ár í smábænum Sleepy Hollow.

LJÓTI ANDAR-UNGINN OG ÉG
KL. 19:00
Skemmtileg teiknimynd eftir sögu H. C. Andersen um litla ljóta andar-ungann sem vissi ekki fyrr en hann var orðinn stór að hann var í rauninni fallegur svanur.

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 The Doctors**
**10.20 Undateable**
**10.50 Jamie's 30 Minute Meals**
**11.15 Suits**
**12.00 Hvar er best að búa**
**12.35 Nágrannar**
**13.00 The X-Factor UK**
**13.45 The X-Factor UK**
**15.00 The X-Factor UK**
**15.45 The X-Factor UK**
**16.55 Bold and the Beautiful**
**17.20 Nágrannar**
**17.45 Ellen**
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**
**18.55 Ísland í dag**
**19.10 Sportpakkinn**
**19.20 Fréttayfirlit og veður**
**19.25 Last Week Tonight with John Oliver** Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir hárbeittan og beinskeyttan húmor.
**20.00 Anger Management**
**20.25 Fósturbörn** Af hverju geta á fjórða hundrað barna ekki búið heima hjá mömmu og pabba og hvað verður þá um þau? Í vetur mun Sindri Sindrason kynna sér alla anga kerfisins, hitta börn sem verið hafa í fóstri, fósturforeldra og blóðforeldra sem misst hafa forræði yfir börnum sínum.
**20.50 Tin Star**
**21.45 Outlander**
**22.45 Curb Your Enthusiasm** Larry David snýr aftur í óborganlegum gamanþáttum og hann hefur svo sannarlega engu gleymt. Eins og áður leikur Larry sjálfan sig og hann ratar af óskiljanlegum ástæðum sífellt í vandræði. Í heimi þar sem almenn leiðindi eru skemmtilegust og óþolinmæði og smámunasemi eru fremstar allra dyggða, þar er Larry Davies ókrýndur konungur. Enginn, hvorki fyrr né síðar, hefur afrekað að gera almenn leiðindi eins óendanlega fyndin.
**23.20 Grey's Anatomy**
**00.50 Nashville**
**01.35 Queen Sugar**
**02.20 Ten Days in the Valley**
**03.00 The Blacklist: Redemption**
**03.45 The Blacklist: Redemption**
**04.25 Maggie**

## STÖÐ 2 SPORT

**06.40 Grótta - Selfoss**
**08.10 Seinni bylgjan**
**09.40 Ítalía - Svíþjóð**
**11.20 Grindavík - KR**
**13.00 Domino's-körfuboltakvöld**
**16.20 Katar - Ísland**
**18.35 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur**
**19.05 1 á 1**
**22.00 Atlanta Falcons - Dallas Cowboys**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**08.55 Wolverhampton Wanderers - Fulham**
**10.35 Football League Show**
**11.05 Liverpool - Maribor**
**12.45 Tottenham - Real Madrid**
**14.25 Napoli - Manchester City**
**16.05 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur**
**16.30 Grótta - Selfoss**
**18.00 Seinni bylgjan**
**19.35 Írland - Danmörk**
**21.45 Ítalía - Svíþjóð**
**23.25 Spænsku mörkin**
**23.55 Katar - Ísland**

## STÖÐ 3

**17.00 Gilmore Girls**
**17.45 The New Girl**
**18.10 Fresh Off the Boat**
**18.35 Modern Family**
**19.00 Seinfeld**
**19.25 Friends**
**19.50 World's Strictest Parents**
**20.50 The Last Man on Earth**
**21.35 Sleepy Hollow**
**22.20 The Strain**
**23.05 Flash**
**23.50 Supernatural**
**01.20 Seinfeld**
**01.45 Friends**
**02.10 Tónlist**

## STÖÐ 2 KRAKKAR

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

**Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47**

## GOLFSTÖÐIN

**08.00 OHL Classic at Mayakoba**
**11.00 PGA Highlights**
**11.55 OHL Classic at Mayakoba**
**14.55 Blue Bay LPGA**
**18.55 Golfing World**
**19.45 OHL Classic at Mayakoba**
**22.45 PGA Highlights**
**23.40 Golfing World**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**10.10 A Little Chaos**
**12.10 Song One**
**13.40 Funny People**
**16.05 A Little Chaos** Rómantísk mynd frá 2014 með Kate Winslet og Matthias Schoenaerts. Garðyrkjukonan Sabine De Barra veldur miklum titringi við hirð Loðvíks 14. þegar hún er ráðin til að vinna að hönnun og skipulagningu garðanna í Versölum. Myndin gerist að mestu leyti í Versölum og segir frá því þegar Loðvík býður yfirgarðyrkjumanni sínum, André Le Notre, að endurskapa sjálfa Eden úr görðunum við höllina.
**18.05 Song One**
**19.35 Funny People** Gamanmynd með alvarlegu ívafi frá 2009 með Adam Sandler og Leslie Mann um grínistann George Simmins sem hefur öðlast annað tækifæri í lífinu og snýr hann ásamt aðstoðarmanni sínum, hinum upprennandi grínista Ira, aftur til þess staðar sem hafði hvað mest áhrif á líf hans. Þar heimsækir hann m.a. staðinn sem kom honum á kortið og stúlkuna sem komst undan.
**22.00 Big Eyes**
**23.45 Sea of Love**
**03.20 Big Eyes**

## RÚV

**16.25 Menningin – samantekt**
**16.50 Íslendingar**
**17.50 Táknmálsfréttir**
**18.00 KrakkaRÚV**
**18.01 Kata og Mummi**
**18.12 Söguhúsið**
**18.20 Drekar**
**18.43 Skógargengið**
**18.50 Krakkafréttir**
**19.00 Fréttir**
**19.25 Íþróttir**
**19.30 Veður**
**19.40 Kastljós og Menningin**
**20.05 Einfalt með Nigellu**
**20.40 Sagan bak við smellinn**
**21.15 Kveikur**
**22.00 Tíufréttir**
**22.15 Veðurfréttir**
**22.20 Njósnarinn frá London**
**23.20 Versalir**
**00.10 Kastljós og Menningin**
**00.30 Dagskrárlok**

## SJÓNVARP SÍMANS

**08.00 Everybody Loves Raymond**
**08.23 Dr. Phil**
**09.10 The Tonight Show**
**09.54 The Late Late Show**
**10.38 Royal Pains**
**11.24 Síminn + Spotify**
**13.35 Dr. Phil**
**13.56 Extra Gear**
**14.25 Top Chef**
**15.16 Life in Pieces**
**15.40 Survivor**
**16.28 Everybody Loves Raymond**
**16.52 King of Queens**
**17.16 How I Met Your Mother**
**17.38 Dr. Phil**
**18.30 The Tonight Show**
**19.10 The Late Late Show**
**19.55 Will & Grace**
**20.20 Ný sýn - Hannes Þór Halldórsson**
**21.00 This is Us**
**21.45 Salvation**
**22.30 Difficult People**
**23.00 The Tonight Show**
**23.40 The Late Late Show**
**01.05 Remedy**
**01.50 Chicago Justice**
**02.35 Law & Order True Crime: The Menendez Murders**
**03.20 Better Things**
**03.50 This is Us**
**04.35 Salvation**
**05.20 Difficult People**

## ÚTVARP

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

# SAMSUNG

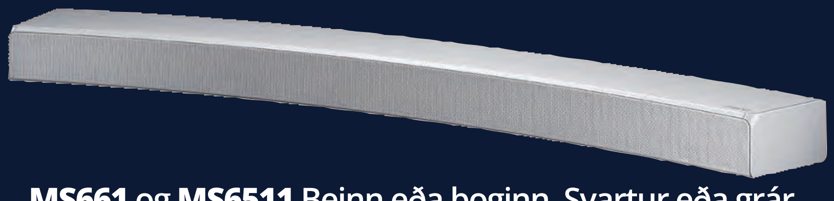
# Gæða Samsung sjónvörp og Soundbarir

**MU7055** Stærðir 49" 55" 65" 75" 82"
Beint premium UHD sjónvarp með 10 Bita panel

**55" Samsung MU6175**
Beint / 1300PQI / 4K / UHD: **Kr. 139.900,-**

**55" Samsung MU6455**
Beint / 1600PQI / 4K / UHD: **Kr. 184.900,-**

**Samsung M4511**
Boginn Soundbar+Bassi
260W Silfur:
**Kr. 59.900,-**
Til í gráu og svörtu.



**MS661** og **MS6511** Beinn eða boginn, Svartur eða grár. Innbyggður bassi. TIDAL tónlistarveitan fylgir með í 12 mánuði. **Verð frá 69.900,-**

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800
Opið laugardag kl. 11-15

samsungsetrid.is

SAMSUNG SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900
Opið laugardag kl. 12-16

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ORMSSON** | **ORMSSON** | **KS** | **SR BYGG** | **ORMSSON** | **ORMSSON** | **ORMSSON** | **ORMSSON** | **ORMSSON** | **GEISLI** | **TÆKNIBORG** | **OMNIS** | **BLÓMSTURVELLIR** |
| KEFLAVÍK | ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI | SAUÐÁRKRÓKI | SIGLUFIRÐI | AKUREYRI | HÚSAVÍK | VÍK -EGILSSTÖÐUM | PAN-NESKAUPSSTAÐ | ÁRVIRKINN-SELFOSSI | VESTMANNAEYJUM | BORGARNESI | AKRANESI | HELLISSANDI |
| SÍMI 421 1535 | SÍMI 456 4751 | SÍMI 455 4500 | SÍMI 467 1559 | SÍMI 461 5000 | SÍMI 464 1515 | SÍMI 4712038 | SÍMI 477 1900 | SÍMI 480 1160 | SÍMI 481 3333 | SÍMI 422 2211 | SÍMI 433 0300 | SÍMI 436 6655 |

# Metnaðarfull tískusýning

MTV EMA verðlaunin voru veitt í London á sunnudaginn. Eins og við var að búast notuðu stjörnurnar rauða dregilinn eins og tískupall á metnaðarfullan hátt. Söngkonan Rita Ora, kynnir kvöldsins, stal klárlega senunni í baðslopp og með handklæði á höfðinu. En fleiri vöktu lukku, svo sem Jared Leto og Kesha svo dæmi séu tekin.

Rita Ora stal senunni í baðslopp frá Palomo Spain.

### Nokkur verðlaun sem voru veitt:

- **Besta lagið:** There's Nothing Holdin' Me Back með Shawm Mendes
- **Best nýliðinn:** Dua Lipa
- **Besta myndbandið:** Humble með Kendrick Lamar
- **Bestur órafmagnaður:** Ed Sheeran
- **Bestu aðdáendurnir:** Shawn Mendes
- **Besti stíllinn:** Zayn Malik

Rapparinn Stormzy var ekkert að flækja hlutina og mætti í hvítri dúnúlpu og strigaskóm. NORDICPHOTOS/GETTY

Söngkonan Demi Lovato klæddist köflóttri dragt frá Styland. NORDICPHOTOS/GETTY

Zara Larsson var í bleiku frá toppi til táar, hún var meira að segja í bleikum Converse-skóm.

Travis Scott klæddist jakka myndskreyttum af listamanninum Warren Lotas. NORDICPHOTOS/GETTY

Pallíettukjóll frá Tom Ford varð fyrir valinu hjá Hailey Baldwin.

Tónlistarkonan Kesha er augljóslega hrifin af pallíettum, augljóslega. NORDICPHOTOS/GETTY

## Á myndina vantar Kjartan Óla Eiríksson 1970–2015

Um 200 Íslendingar látast árlega úr ótímabærum hjarta- og æðaáföllum. Um 12 þúsund manns á aldrinum 50–70 ára glíma við afleiðingar slíkra áfalla og lifa við skert lífsgæði vegna þeirra. Með markvissri leit er hægt að finna þessa einstaklinga áður en það er um seinan og koma í veg fyrir áföllin.

Við söfnum fyrir fyrirbyggjandi leit og innleiðingu á öllum heilsugæslum landsins.

**Finnum fólk í lífshættu**
Útrýmum ótímabærum hjarta- og æðaáföllum

907 1502 2.000 KR. | 907 1505 5.000 KR. | 907 1508 8.000 KR.

BLUE LAGOON ICELAND · LEXUS EXPERIENCE AMAZING · HREYFING HEILSULIND · ÞG-VERK · Apótekarinn

**Lana Del Rey klæddist síðkjól frá Gucci.** NORDICPHOTOS/GETTY

**Jared Leto vakti athygli fyrir klæðaburð eins og honum einum er lagið.** NORDICPHOTOS/GETTY

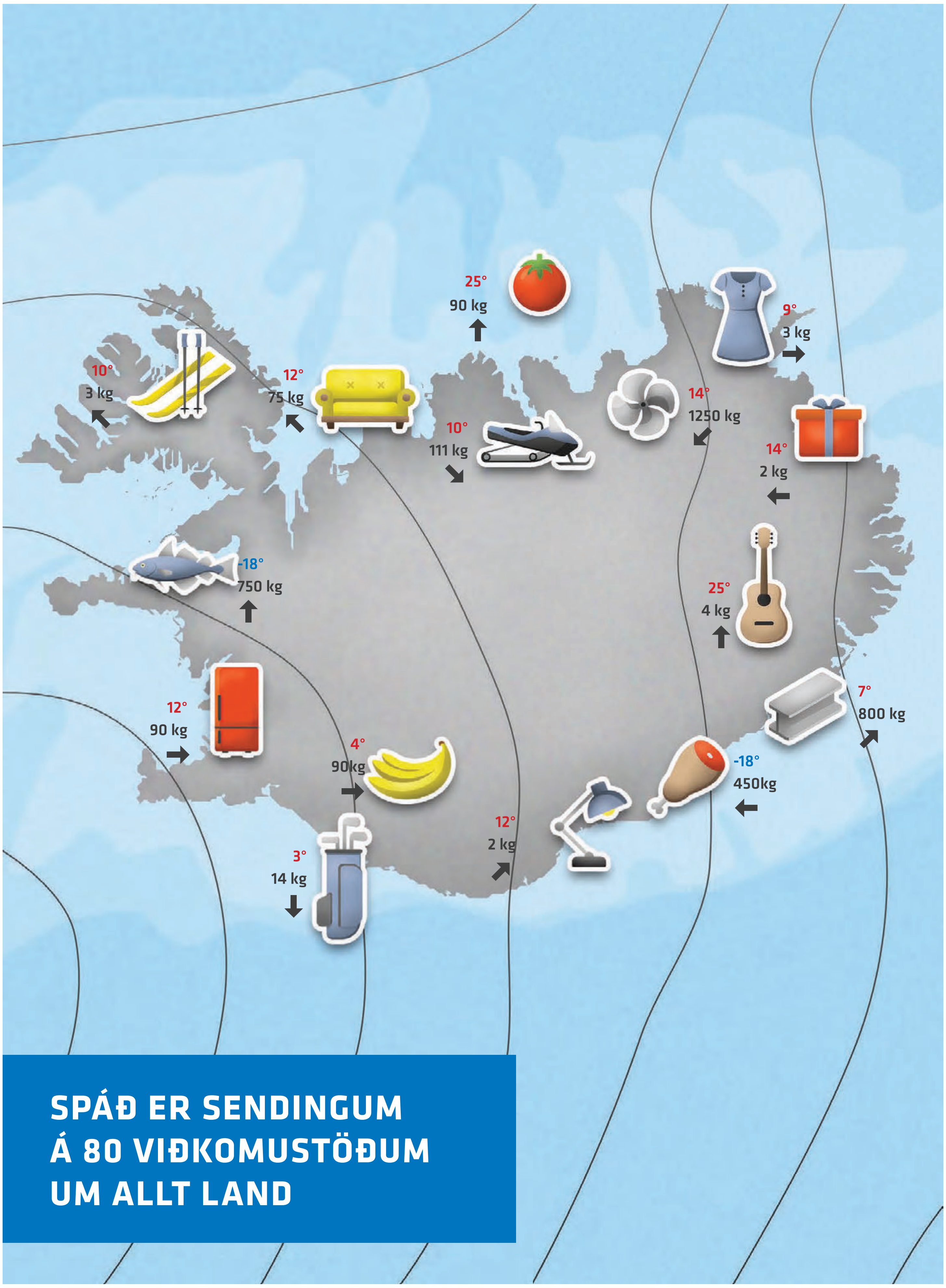
# Lagið
## Friðgeir Bergsteinsson

**Uppáhaldslagið þessa stundina?**
Nýjasta lagið með Made in sveitin, Lýstu leiðina og svo fullt af jólalögum. Ég er kominn í jólagírinn er einmitt að skipuleggja jólatónleika með Guðrúnu Árnýju söngkonu þessa dagana. Tek jólalögin með trompi næstu vikur.

**Besta lag allra tíma?**
Þessu á ég erfitt með að svara, þau eru mörg. Ég get ekki bent á eitt besta lag, það er erfitt að finna eitthvað sem stendur alveg upp úr.

> **ÉG GET EKKI BENT Á EITT BESTA LAG, ÞAÐ ER ERFITT AÐ FINNA EITTHVAÐ SEM STENDUR ALVEG UPP ÚR.**

**Límheilalagið?**
Það skrifast á Frikka Dór. Í síðasta skipti, það hljómar í höfðinu á mér um leið og ég heyri upphafstónana. Þetta er samt mjög gott lag og fínt að fá það á heilann.




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

Af hverju krosslímt tré?

- Umhverfisvæn og sjálfbær framleiðsla
- Léttari en steypa
- Frábær einangrun
- Engar kuldabrýr sem bjóða heim raka og myglu
- Mjög fljótlegt að reisa
- Einstakir burðareiginleikar
- Jarðskjálftaþol eins og best getur orðið
- Þynnri veggir - meira innra rými
- Notalegt og heilsusamlegt innra umhverfi

IDEX
Smiðjuvegi 3 - 200 Kópavogur - Sími 412 1700
idex@idex.is - www.idex.is

Byggðu til framtíðar með lausnum frá IDEX

VIÐ SJÁUM UM

VIÐHALD OG VIÐGERÐIR Á KÆLI- OG FRYSTIKERFUM

Kælivirkni ehf

Rauðagerði 25 - 108 Reykjavík
Sími: 517 0900 / 777 1901
www.kaelivirkni.is

Melkorka og Brynja feta í fótspor Kormáks og Skjaldar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# „Yfirleitt erum við á svipaðri blaðsíðu“

Félagarnir Kormákur Geirharðsson og Skjöldur Sigurjónsson, mennirnir á bak við Herrafataverzlun Kormáks og Skjaldar, eiga sína dótturina hvor og hafa þær nú fetað í fótspor feðra sinna og reka saman Kvenfataverzlun Kormáks og Skjaldar. Þær segjast vinna vel saman.

Vinirnir Kormákur Geirharðsson og Skjöldur Sigurjónsson hafa stundað viðskipti saman í áraraðir og rekið Herrafataverzlun Kormáks og Skjaldar og Ölstofu Kormáks og Skjaldar. Þegar Kormákur mætir á svæðið er Skjöldur aldrei langt undan.

Og nú hafa dætur þeirra, Brynja Skjaldardóttir og Melkorka Kormáksdóttir, tekið við keflinu og reka saman Kvenfataverzlun Kormáks og Skjaldar.

Spurðar út í hvort þær séu jafn gott teymi og feður þeirra eru segir Brynja: „Þeir eru náttúrulega búnir að vinna saman í meira en 20 ár og vera vinir frá því áður en Melkorka fæddist, svo við erum kannski ekki alveg jafn vel smurð vél og þeir. En við höfum báðar svipaða eiginleika og þeir, þannig við bætum hvor aðra upp á svipaðan hátt og þeir. Ég myndi segja að það sé mjög gott að vinna með Melkorku, hún er frekar fín pía.“

Melkorka tekur undir með Brynju. „Auðvitað hafa þeir þekkst mun lengur en við Brynja. Að auki er örlítill aldurs- og reynslumunur á milli okkar en við náum að balansera hvor aðra frekar vel og mér finnst samstarfið hingað til hafa verið rosa gott.“

**ÞEIR ERU NÁTTÚRULEGA BÚNIR AÐ VINNA SAMAN Í MEIRA EN 20 ÁR.**

Þær eru sammála um að þær hafi svipaðar hugmyndir hvað rekstur varðar. „Já, yfirleitt erum við á svipaðri blaðsíðu,“ segir Brynja sem lærði fatahönnun í París og New York. Melkorka útskrifaðist af listdansbraut í MH og fór svo á flakk í hálft ár. Síðan þá hefur hún staðið vaktina í Kormáki og Skildi á Skólavörðustíg.

Aðspurðar hvort það hafi alltaf verið planið að feta í fótspor feðra sinna, segir Brynja:

„Já og nei, ég vann á Ölstofunni þegar ég var nýútskrifuð úr menntaskóla og tók alltaf jólatarnirnar í herrafataversluninni áður en ég flutti til Parísar. Þegar ég fór í fatahönnun hugsaði ég alltaf að það gæti verið gaman að gera eitthvað skemmtilegt með pabba, en það var ekkert sem ég stefndi beint að. Þetta gerðist bara. Eftir námið fór ég að vinna við stíliseringu í New York og ætlaði ekkert að koma heim. En síðan kom ég heim í jólafrí um síðustu jól og ákvað þá að taka vaktir í búðinni. Út frá því fórum við pabbi að tala saman um búðina þegar ég kom heim eftir vaktir. Mér fannst búðin helst til lítil til að vera með föt fyrir bæði kynin, þar að auki er herrafataverslunin gríðarstór, þannig að ég stakk upp á því að breyta henni í kvenfataverslun. Pabbi stakk þá upp á því að ég kæmi heim og hjálpaði til. Ég var orðin þreytt á New York og saknaði fjölskyldunnar, þannig að ég ákvað að slá til.“ Nú hafa þær breytt búðinni alfarið í kvenfataverslun.

Melkorka hefur svipaða sögu að segja. „Ég tók alltaf jólatörn hjá þeim frá því ég var á fyrsta ári í menntaskóla og þangað til að ég varð tvítug. Tæplega hálfu ári seinna opnuðu þeir búðina á Skólavörðustíg og báðu mig um að vinna þar. Það var aldrei í planinu að fara vinna hjá þeim fulla vinnu en ég er glöð að ég gerði það. Þetta er búið að vera skemmtilegt ævintýri að breyta versluninni í Kvenfataverzlun Kormáks og Skjaldar.“

**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*

**Geysir** Skólavörðustíg 7 & 16 & Kringlan, Reykjavík. Hafnarstræti, Akureyri. Haukadalur. Sími 519 6000 — Geysir.com

# 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.

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


BAKÞANKAR


Telmu Tómasson

## Ég trúi

Hvað trúir þú á, ef ekki guð?" spyr predikari forviða, hvessir á mig augun, röddin höst. Ágætis spurning í upptakti jólaflóðs. Eilífðarspurning um ást hinna umburðarlyndu, ógnir stríðs, fegurð handanlífs, upphaf átaka, leynd hins yfirnáttúrulega, veldi hempunnar, altæka skipun tilverunnar. Kristni, íslam, búddismi … Tilgangur lífsins?

Myndin er þessi. Í sveitinni í denn var oft myrkur svo svart að ekki sást handa skil. Stundum fegurð, stundum ógn. Engin ljós til að lýsa upp landslag. Drengur um tíu ára gengur hægum skrefum upp brekku í Borgarfirði, týran frá bænum minnkar eftir því sem hann fjarlægist. Bandbeislið danglar í kæruleysislegri sveiflu. Grána bíður á túninu í ljósaskiptunum. Þokuslæða sveipar dalina dulúð.

Móðir og sonur, á að giska jafnaldri drengsins, birtast skyndilega við brekkubrún. Piltur pírir augun, þetta eru ókunnugir. Þau eru lágvaxin og klæðnaður vekur athygli. Konan er í síðum kjól, drengurinn í stuttbuxum. Engan veginn tíska þess dags. Mæðgin hverfa jafn skjótt og þau birtast. „Þetta voru álfar," segir hávaxni, svipfagri öldungurinn. Hörkutólið, sem flaug um himinhvolfin, sigldi um höfin blá, heimsótti fjarlægar lendur. „Ég man sem það hafi gerst í gær. Og skrökva engu."

Hann trúði á handanheim og frelsi andans. Bara ekki á guð. „Trú er laus við merkimiða," sagði hann.

Og þannig hófst mín trú á lækinn sem tifar létt um máða steina, fjallanöfnin, náttúruna og landslagið sem væri lítils virði ef það héti ekki neitt. Trúin á galdur þess að berast á fáki fráum. Að vera kóngur um stund. Trúin á tímann sem er eins og vatnið. Og að sigra heiminn sé eins og að spila á spil.

Þessi fallegi dagur.