

SA bjóða í dans

Fleiri mál sameina okkur en sundra segir framkvæmdastjóri SA. Sendu áherslur viðræðna í gær.

KJARAMÁL Aukið framboð húsnæðis, aukíð hlutfall dagvinnulauna í heildarlaunum og upptaka „virks vinnutíma“ er meðal þess sem Samtök atvinnulífsins (SA) leggja áherslu á í komandi kjarasamningaviðræðum. Samtökin sendu viðsemjendum sínum bréf í gær þar sem útlístuð eru atriði sem þau telja mikilvægt að aðilar vinnu- markaðarins hugi að.

Um áramótin renna nügildandi kjarasamningar SA og aðildarféлага Alþýðusambands Íslands (ASÍ) út en þeir ná til ríflega 100 þúsund starfsmanna á almennum vinnu- markaði.

„Með þessu bréfi stiga SA skref til viðsemjenda sinna og bjóða þeim upp í dans með það að marki að bæta lífskjör almennings. Þau eru samsett úr fleiri þáttum en aðeins launahækkunum og við teljum að nú sé rétti tíminn til að beina sjónum okkar að þeim hlutum sem við teljum upp í bréfinu. Markmið okkar er að standa vörð um þann lífskjörabata sem við höfum náð fram á undanförunum árum,“ segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA.

Í bréfinu er reifað hvernig launahækkunar undanfarin ár hafi haft neikvæð áhrif á samkeppnisstöðu íslensks atvinnulífs og við því þurfi að bregðast. Tryggja þurfi að verðbólga fari ekki á flug og að breytingar á launum nú verði í samræmi við markmið um stöðugt verðlag og lækkun vaxta. Lífskjör og starfsánægju megi bæta með öðru en eingöngu launahækkunum.

Meðal þess sem nefnt er í því samhengi er aukíð framboð á húsnæði bæði til leigu og eignar. Launahækkunar leiysi þann vanda ekki og geti í raun haft þau áhrif að húsnæðisverð hækki. SA vill einnig skoða þann

Markmið okkar er að standa vörð um þann lífskjörabata sem við höfum náð fram á undanförunum árum

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samstaka atvinnulífsins



möguleika að breyta skilgreindu dagvinnutímabili, uppgjörstímabili yfirvinnu og álagsgreiðslum en hlutfall síðastnefndu þáttanna í heildarlaunum er með hæsta móti hér á landi. Þá vilja SA ræða breytt skipulag og sveigjanleika vinnutíma.

„Það eru fleiri mál sem sameina atvinnurekendur og launþegahreyfinguna heldur en sundra. Við komum með þessi mál að borðinu og bjóðum verkalyðshreyfingunni að leggja fleiri mál í púkkið. Þegar þau hafa verið leyst þá er hægt að meta rýmið til breytinga á launum,“ segir Halldór og bætir því við að umrætt svigrúm sé afar takmarkað.

Nokkur atriði á lista SA eru þess eðlis að aðkomu ríkis og sveitarfélaga geti verið þörf á einhverjum stikum málsins. Halldór segir innihaldi bréfsins ekki beint til þeirra.

„Þetta snýst um að ná sátt við verkalyðshreyfinguna. Kjarasamningar eru fyrst og fremst okkar á milli og þeim mun meira sem við getum leyst í sameiningu því betra,“ segir Halldór. „Það er mikil vinna fram undan en vonandi næst að afgreiða málið þannig að samningar taki strax við þegar núverandi samningar renna út.“ – Jóe

Til skoðunar að opna rannsókn

LÖGREGLUMÁL Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu segir að til skoðunar sé að opna rannsókn á hvarfi Guðmundar og Geirfinns. Nýjar ábendingar getu gefið ástæðu til rannsókna á ný.

„Við liggjum bara undir feldi og erum að skoða hvernig eigi að gera þetta. Það er orðið ljóst að málið er ekki upplýst,“ segir Sigríður Björk Guðjónsdóttir lögreglustjóri. – að / sjá síðu 4

Sigríður Björk Guðjónsdóttir.

Þögn ríkir um Orkuveitufund

REYKJAVÍK Leynd ríkir yfir niðurstöðu fundar stjórnarmanna Orkuveitu Reykjavíkur og Áslaugar Thelmu Einarsdóttur sem rekin var í síðasta mánuði úr stjórnunarstöðu hjá Orku náttúrunnar.

Fundinn síðastliðinn fimmtudag sat meðal annars nýskipaður forstjóri OR, Helga Jónsdóttir. Ákvörðun var tekin um að þega um niðurstöðu fundarins og hvað kom fram á honum. – sa / sjá síðu 6

Áslaug Thelma Einarsdóttir.



Umferðarþyngstu gatnamót landsins báru nafn með rentu í síðdegisósinni í gær. Nær óslitin kongaröð af bílum náði eins langt og augað eygði út Sæbraut og niður Reykjanesbrautina langt upp í Kópavog. Hvort einhver þeirra ökumanna sem sátu fastir í kösinni og bólvuðu trafikkinni í gær hugsi sig tvisar um í dag áður en þeir ræsa einkabilinn á leið til vinnu skal ósagt látið. Þeir mega þó muna að þeir eru trafikkin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



BLEIKA SLAUFAN

Stöndum með stelpunum!

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

Veður



Vestlæg eða breytileg átt 5-13. Slydda eða rigning með köflum á norðanverðu landinu, en þurrt að kalla sunnan til. Hiti 1 til 8 stig. **SIÁ SÍÐU 16**

Orri hættir í skugga ásakana

MANNLÍF Orri Páll Dýrason er hættur sem trommuleikari hljómsveitarinnar Sigur Rósar í kjölfar ásakana bandarískrar myndlistarkonu um að hann hafi nauðgað henni í tvi gang fyrir fimm árum.

Ásakanir Meagan Boyd fóru á flug eftir að hún birti færslu á Instagram-síðu sinni þar sem hún sagði frá málinu. Færslan fór á flug um netheima um helgina en í gær sendi Orri Páll frá sér yfirlýsingu þar sem hann visar öllum ásökunum Boyd á bug.

Orri er í umræddri færslu borinn þeim sökum að hafa nauðgað Boyd árið 2013 þegar sveitin var við upp-tökur í Los Angeles. Þau eiga að hafa hist á skemmtistaða, farið heim saman. Þau hafi bæði verið undir áhrifum áfengis en hún vaknaði í tvi gang við að Orri hafi verið að koma fram vilja sínum.

„Málið hefur óneitanlega tekið á mig síðustu daga,“ segir Orri í yfirlýsingu sinni en kveðst þakklátur fyrir þann stuðning sem hann hafi þó fundið fyrir frá vinum og vanda-mönnum.

Hann biðlar þó til fólks að skiptast ekki í stríðandi fylkingar í málinu, slíkt sé engum til gagns.

Orri segir að það sé honum þungbært að hætta í Sigur Rós en hann geti ekki látið þessar alvarlegu ásakanir hafa áhrif á sveitina.

„Fram skal tekið að ég mun gera allt sem í minni valdi stendur til að losa mig úr þessari martröð en af virðingu við raunverulega þolendur of-beldis mun ég þó ekki taka þann slag opinberlega.“ – smj



Orri Páll Dýrason.

Ofurkonan Elisabet sigraði eyðimörkina



Elisabet Margeisdóttir vann þá miklu þrekaun að ljúka 409 kílómetra hlaupi í Góbieyðimörkinni í Kína í gær. Elisabet, ofurhlaupari og næringarfræðingur, hafnaði í 9. sæti af sextiu keppendum, en kom langfyrst kvenna í mark. Markmið hlaupsins er að ljúka því á innan við 150 klukkustundum en Elisabet lauk því á 97 klukkustundum og 11 mínútum. Sjálf bjóst hún ekki við að ná í mark undir 100 klukkutímum. MYND: LLOYD BELCHER



Godafoss. Fyrst var óttast að maðurinn hefði fallið í fljótið sjálf. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ferðamaðurinn á batavegi

SLYS Erlendi ferðamaðurinn, sem féll í klettum skammt fyrir neðan Godafoss á sunnudag, er á góðum batavegi samkvæmt upplýsingum frá lögreglu-nni á Norðurlandi eystra.

Í tilkynningu frá lögreglu segir að ótrúleg sé að ekki hafi farið verr. Við skoðun og aðhlýningu á sjúkrahúsi í Reykjavík hafi komið í ljós að maðurinn var óbrotinn og áverkarnir minni en óttast var. Hann hlaut hins vegar heilahristing. – smj

Furðu illa búin undir næstu „spænsku veiki“

Sérfræðingur í smitsjúkdómum segir Íslendinga verr búna undir alvarlega smit-sjúkdóma heldur en undir spænsku veikina fyrir einni öld. Ekki sé lengur vörn í einangrun landins, spítalar yfirfullir og lífsnauðsynleg lyf af skornum skammti.

HEILBRIGÐISMÁL. „Reynslan af hinum tiltölulega væga inflúensufaraldri 2009 og síðari tíma farsóttum sýnir að við erum furðulega illa undir slíka vágesti búin í margvíslegu tilliti,“ segir Magnús Gottfredsson, sérfræðingur í lyflækningum og smitsjúkdómum.

Magnús sem er yfirlæknir við Landspítala og prófessor við læknadeild Háskóla Íslands ásamt því að vera ritstjóri Læknablaðsins fjallar um spænsku veikina í leiðara blaðsins. Eitt hundrað ár eru frá því að spænska veikin kom til Íslands.

„Spænska veikin er einn stærsti hörmungarburður í nútíma mann-kynssögu. Talið er að 50-100 milljónir manna hafi týnt lífi í hinum þremur bylgjum veikinnar sem ridu yfir heimsbyggðina árin 1918-1919,“ skrifar Magnús. Talið er að spænska veikin hafi banað 484 Íslendingum, þar af 258 í Reykjavík. Þar veiktust 63 prósent íbúanna af þessari svænsu inflúensu. Af þeim dóu 2,6 prósent.

Árið 1918 bjuggu ríflega fimmtán þúsund manns í Reykjavík. Í dag um 126 þúsund. Ef jafn hátt hlutfall myndi veikjast nú samsvaraði það yfir 79 þúsund manns í Reykjavík einni. Þar af myndu yfir 2.060 deyja væri dánar-hlutfallið það sama.

„Læknisfræði þessa tíma bauð ekki upp á sértæka meðferð enda var inflúensuveiran enn þá óþekkt árið 1918. Súrefnissgjöf og sýklalyf til að meðhöndla fylgisýkingar stóðu ekki til boða,“ segir Magnús og bendir á að fátt á Íslandi nútímans minni á stöðuna 1918, Íslendingar séu nú með auðugustu þjóðum heims.

„Sú vörn gegn smitsjúkdómum sem áður fólst í einangrun landsins er löngu fyrir bí. Íslendingar þurfa



Inflúensa á borð við spænsku veikina myndi fella 2.060 Reykvikinga yrði dánarhlutfallið það sama og það var árið 1918. MYND: MAGNÚS ÓLÁFSSON

Sú vörn gegn smitsjúkdómum sem áður fólst í einangrun landsins er löngu fyrir bí.

Magnús Gottfredsson, sérfræðingur í lyflækningum og smitsjúkdómum



því að vera undir það búin rétt eins og áður að hingað berist alvarlegir smitsjúkdómar sem geta breiðst hratt út,“ undirstrikar Magnús og nefnir sem dæmi um slíka sjúkdóma ebólu, skæðar sýkingar af völdum corona-veira og nýja stofna inflúensu.

„WHO hefur sett þessa sjúkdóma í

sérstakan forgang og nýlega bætt við „sjúkdómi X“ til að minna þá sem bera ábyrgð á undirbúningi og viðbragðs-ættunum á það að stærsta ógnin kunní enn að vera með öllu óþekkt, – sjúkdómsvá sem kemur okkur algerlega á óvart,“ segir í leiðaranum.

Sem fyrr segir telur Magnús Íslendinga illa búna. Til dæmis sé aðstoða til einangrunar og fjöldi rúma á gjör-gesluðeildum ófullnægjandi.

„Í venjulegu árfæri er spítali allra landsmanna iðulega yfirfullur og því knúinn til að lýsa yfir viðbúnaðar-stigi vegna minni háttar aukningar á álagi,“ segir Magnús. „Áðrir veikleikar hjá okkur lúta að takmörkuðu birgða-haldi margra helstu nauðsynja og má þar nefna bæði lífsnauðsynleg lyf og ýmsa einnota hluti sem notaðir eru í meðferð fjölvleikra.“ gar@frettabladid.is

FOSSBERG
IBNADARVÖRUR OG VEKTFÆRI

SCANGRIP Leiðandi í Evrópu

Fossberg ehf. • Húsgöngu 6 • 104 Reykjavík • Sími 2157 600 • fossberg@fossberg.is • www.fossberg.is

tilboðsblað fylgir Fréttablaðinu í dag

MATUR FYRIR TVO
Í HVERJUM KASSA

ÞÚ ELÐAR
Á 20-30 MÍN.

FLJÓTLEGT

ALLT NIÐURSKORIÐ

EINFALT
AÐ ELDA

FERSKT

ENGIN
MATARSÓUN

20
30



1.798
kr. pk.

Grænmetisréttur
Vegan soyakjöt með
rótargrænmeti, byggi
og chili-mayjo

1.959
kr. pk.

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

1.959
kr. pk.

Kjúklingaréttur
Pönnusteiktir kjúklingastrimlar
Rub með fersku grænmeti og
sætkartöflumús

1.959
kr. pk.

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

2.198
kr. pk.

Lambakjötsréttur
Lambapottrettur í karry-kókos
með fersku grænmeti og
basmati hrisgrjónum

2.198
kr. pk.

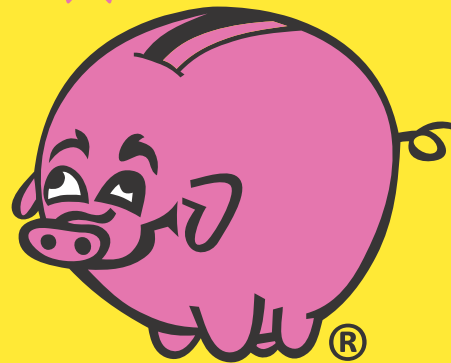
Fiskréttur
Porsknakki Toscana
með sætum kartöflum
og brokkoli

2.398
kr. pk.

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

2.398
kr. pk.

Nautakjötsréttur
Austurlenskur nautapottrettur
með grænmeti og
kartöflumús



BONUS EKKERT BRUÐL



Opunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00 - Verð gildir til og með 7. október eða meðan birgðir endast.

Flugfélagið Primera Air pakkar saman og stefnir í þrot

SAMGÖNGUR. „Það er ljóst að Isavia mun tapa einhverjum fjárumunum á gjaldþroti Primera Air, en við tjáum okkur ekki um stöðu einstakra viðskiptavina gagnvart Isavia,“ segir Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia ohf., í samtali við Fréttablaðið í gær. Greint var frá því í gær að Primera Air myndi í dag óska eftir greiðslustöðvun.

„Þetta eru mikil vonbrigði fyrir starfsfólk og viðskiptavinum félagsins“



Andri Már Ingólfsson, forstjóri og eigandi Primera Travel Group.

eftir árangursríkan rekstur í fjórtán ár,“ sagði í yfirlýsingu stjórnar Primera. „Ákvörðunin er tekin í ljósi þungbærra áfalla á síðasta ári þar sem félagið missti m.a. flugvél úr

flota sínum vegna tæringar, en það hafði í för með sér viðbótarkostnað upp á 1,5 milljarða króna, og jafnframt mikilla seinkana á afhendingu flugvéla frá Airbus á þessu ári. Þær tafir hafa kostað Primera Air um tvo milljarða á árinu 2018. Slik áföll er erftit að standast í því rekstrarumhverfi sem ríkir á þessum markaði.“

Fregnir af yfirvofandi gjaldþroti Primera tóku að birtast í gær eftir að

tölvupósti stjórnanda til starfsfólks um greiðslustöðvunina var lekið á netið. Sá póstur fór sem eldur í sínu um netheima og í kjölfarið sendi stjórnin frá sér tilkynningu sem staðfesti fregnirnar.

Félagið kveðst ætla að vinna með flugmálastjórnun Danmerkur og Lettlands í að leysa úr málum þeirra farþega sem eiga bókuð flug. En öll flug fyrir íslenskar ferðastofur hafa þegar verið flutt til annarra flug-

félaga. Engin röskun á að verða á flugi ferðaskrifstofa frá Íslandi. Heimsferðir hafa flutt alla samninga sína til Travelservice og munu aðstoða farþega Primera Air til að tryggja að allir komist á áfangastað.

Rekstur Primera hefur verið umdeildur á umliðnum árum. Kjaramál flugþjóna félagsins hafa lengi verið deiluefni og ASI sakað það um gróf brot fyrir að neita að gera kjarasamninga. –smj

Tíu sagt upp hjá WOW air

FERÐAÞJÓNUSTA Tíu starfsmönnum flugfélagsins WOW air var sagt upp nú um mánaðamótin. Þetta staðfestir Svanhvit Friðriksdóttir, upplýsingafulltrúi WOW, og segir uppsagnirnar tengjast hagræðingaræðgerðum félagsins.

WOW tilkynnti í gær um frekari hagræðingaræðgerðir en hætt verður að fljúga tímabundið til Stokkhólms, Edinborgar og San Francisco frá 5. nóvember til byrjun apríl á næsta ári.

„Þessi ákvörðun var tekin með það að leiðarljósi að ná fram aukinni hagræðingu í rekstri félagsins,“ segir í tilkynningu og borið við seinkun á afhendingu á tveimur glænyjum Airbus A330neo-vélum sem áttu að koma nú í nóvember en verða ekki afgreiddar fyrir en í lok febrúar. Því neyðist WOW til að gera breytingar á leiðakerfi félagsins.

Í síðustu viku sagði Icelandair einnig upp á þriðja tug starfsmanna í hinum ýmsu deildum sínum. –smj

Skúli Mogensen, forstjóri WOW air.



Íhuga nú rannsókn á afdrifum Guðmundar og Geirfinns

Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu segir að til skoðunar sé að opna rannsókn á hvarfi Guðmundar og Geirfinns. Nýjar ábendingar gætu gefið ástæðu til rannsóknar á ný.

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu metur nú hvort rannsókn á hvarfi Guðmundar Einarssonar og Geirfinns Einarssonar verði opnuð á ný. Þeir hurfu fyrir tæpri hálfri öld en á undanförmum árum hafa komið fram nýjar ábendingar sem gefið gætu ástæðu til að rannsókn hefjist á ný.

„Við liggjum bara undir feldi og erum að skoða hvornig eigi að gera þetta. Það er orðið ljóst að málið er ekki upplýst,“ segir Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri hjá lögreglumáli á höfuðborgarsvæðinu.

Hún segir að fara þurfi yfir hvaða ný gögn hafi komið fram í málinu og hvort þau gefi tilefni til sérstakrar rannsóknar, enda venjan sú að mál sem lokað hefur verið fari ekki af stað aftur nema eitthvað nýtt komi fram sem gefi tilefni til þess. Sigríður segir lögregluna ekki hafa verið viðlöðandi vinnu setts saksóknara í aðdraganda endurupptöku málnanna og fara þurfi yfir gögn málsins áður en framhaldið verði ákveðið. Sigríður segir að fleiri embætti en LRH þurfi að koma að ákvörðunartöku um framhaldið og nefnir embætti Ríkissaksóknara auk þess sem Geirfinnsmálið sé í raun Keflavíkurmál.



Sigríður Björk Guðjónsdóttir lögreglustjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ábending um Guðmund

Stefán Almarsson, sem er talinn hafa logið því að lögreglu að Kristján Viðar og Sævar ættu þátt í hvarfi Guðmundar, var yfirheyrdur af lögreglu síðla árs 2015 í kjölfar vitnisburðar fyrrverandi sambyliskonu Stefáns sem bar að hún hefði verið farþegi í bíl undir hans stjórn þegar ekið var á Guðmund Einarsson að faranótt 27. janúar 1974. Guðmundur hafi verið tekinn upp í bílinn og henni svo ekið heim en mjög hafi verið dregið af Guðmundi þegar hún yfirgaf bílinn. Einnig var yfirheyrdur Þórður Eyþórsson sem konan sagði einnig hafa verið farþega í bílinum. Stefán og Þórður neituðu hins vegar staðfestlega nokkurri aðkomu að hvarfi Guðmundar. Til er skýrsla af Stefáni frá

árinu 1977 um ferðir hans kvöldið 27. janúar 1974. Hann sagðist hafa verið með nafngreindum vini sínum að skemmta sér í Reykjavík. Í skýrslutöku játaði vinur þessi hvorki né neitaði að hafa verið með Stefáni umrætt kvöld, en hann viðurkendi að hafa þekkt Guðmund frá grunnskólárum sínum. Hann er eldri bróðir Þórðar Eyþórssonar og mun hafa verið í meiri vinskap við Stefán en Þórður sem var aðeins 16 ára þegar Guðmundur hvarf.



Ábendingar um Geirfinn

Í lok árs 2016 gaf maður sig fram við lögreglu og bar um að hafa séð þrjú borgaralega klædda menn koma á smábáti til hafnar í Vestmannaeyjum 20. nóvember 1974, daginn eftir að Geirfinnur hvarf í Keflavík. Tveir þeirra hafi leitt þann þriðja á milli sín sem hafi verið máttfarinn og að því er virtist rænuhlítt. Þeir hafi komið inn í verbúð þar sem sjónarvotturinn var staddur og dvalið þar dagóðan tíma í lokuðu herbergi með leyfi kokksins í mótuneyti fyrirtækisins. Þegar þeir gengu aftur út hafi sá sem var á milli þeirra talað til hans og sagt: „Mundu eftir mér.“ Hann hafi svo horft á eftir þeim fara aftur um borð í trilluna og sigla frá bryggju. Nokkru síðar komu þeir að landi aftur en fóru þá bara tveir frá borði. Mennina hafi hann ekki

séð aftur fyrir en nærri tveimur áratugum síðar austur á landi þar sem annar þeirra hafi verið að vinna í tengslum við lagningu háspennulínu fyrir Landsvirkjun. Einnig var tekin skýrsla af fyrrverandi sambyliskonu mannsins sem var með honum í verbúðinni í Eyjum. Hún sá ekki mennina þrjá. Hins vegar hafi hún fengið símtal tveimur dögum síðar og þeim hótad lífláti. Þau hafi óttast hótunina og því ekki sagt neitt fyrir en nú.



FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

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

ALLRA SÍÐASTI DAGURINN!

BÓKA MARKAÐUR
Á FISKISLÓÐ 39
OPIÐ ALLA DAGA kl. 10-19

EKKI MISSA AF ÞESSU!

ALLT AÐ 90% AFSLÁTTUR

ALDREI MEIRA ÚRVAL

MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS | GJÖF FYRIR ALLA SEM KOMA

ENDURNÝJAÐU TENGLIN MEÐ KODIAQ OG KAROQ.



ŠKODA



KODIAQ OG KAROQ. FYRIR FÓLKID ÞITT OG NÁTTÚRUNA.

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

ŠKODA KODIAQ 4x4 frá:
5.590.000 kr.

ŠKODA KAROQ frá:
4.590.000 kr.



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

www.skoda.is

Erfingjar dánarbúa slá skiptum á frest í von um lægri skattgreiðslur

SKATTAR Dæmi eru um að erfingjar dánarbúa telji að skattstofn erfðafjárskatts muni lækka um næstu áramót og óski því eftir því að skiptalokum verði frestað fram á næsta ár. Þetta kemur fram í umsögn sýslumannsembættisins á Austurlandi við frumvarp Óla Björns Kárasonar um þrepaskiptingu erfðafjárskatts.

Frumvarpið kveður á um að af fyrstu 75 milljónum skattstofns dánarbús skuli greiða fimm pró-

Nú þegar er farið að bera á því að erfingjar dánarbúa geri sé von um að skattstofn lækki sem aftur leiðir til þess að óskað er eftir frestum á skiptalokum.

Úr umsögn sýslumannsins á Austurlandi

senta erfðafjárskatt en tíu prósent af skattstofni umfram 75 milljónir króna. Lagt er til að lögin öðlist gildi 1. janúar 2019 verði þau samþykkt.

Í umsögn sýslumannsins er engin athugasemd gerð við þrepaskiptinguna en lagt til að í gildistöku-ákvæðinu verði kveðið á um að lögin taki til þeirra sem „andast þann dag eða síðar“ auk þeirra sem hafa heimild til setu í óskiptu búi og álagningar erfðafjárskatts á

fyrirframgreiddan arf eftir gildistöku laganna.

„Með því að kveða á um að laga-breytingin eigi eingöngu við um dánarbú þeirra sem andast við eða eftir gildistöku þeirra er réttaróvissu eytt og enginn þarf að velkjast í vafa um hvaða reglur gilda,“ segir í umsögninni.

Agreiningur um lagaskil erfðafjárskatts hefur ratað fyrir dómstóla. Árið 2004 féll dómur í Hæstarétti

vegna slíks máls. Þar hafði einstaklingur andast árið 2003 og erfingjar fengið leyfi til einkaskipta. Sex vikum síðar tóku gildi ný lög um erfðafjárskatt en þar var ekki kveðið á um hvernig skyldi fara með álagningu erfðafjárskatts á dánarbú þeirra sem létust í töð eldri laga. Skattskýrslu var skilað eftir að nýju lögin tóku gildi. Niðurstaða Hæstaréttar var að ekki hefði verið heimild til að innheimta erfðafjárskatt í tilvikinu. – jõe

Dittó og Lella nú íslensk nöfn

SAMFÉLAG Atján nöfn bættust á mannanafnaskrá í síðustu tveimur mánuðum. Sex nöfnum var hafnað.

Meðal samþykkttra nafna voru kvenmannsnöfnin Franzisca og Zita en þau töldust hafa hefðast í málið, þó þau uppfylltu ekki öll skilyrði mannanafnalaga, þar sem þau höfðu áður verið notuð hér á landi þó ekki væru þess dæmi nú. Millinöfnin Maí, Ká, Lár og Svæk voru samþykkt sem og karlmannsnöfnin Dittó, Berti, Ram, Ernest, Friðrikur og Diego og kvenmannsnöfnin Helgey, Sumarlín, Sál og Lella.

Millinafnið Eykam þótti ekki gott og gilt en það fékk hins vegar grænt ljós sem eiginnaframt. Millinafninu Bell var hafnað þar sem það þótti ekki í samræmi við íslenska málvenju. Hið sama gildir um stúlkunafnið Tindur en því var hafnað þar sem það er nú þegar skráð sem karlmannsnafn. Aftur á móti var samþykkt að hleypa kvenmannsnafninu Júli í gegn þótt það sé nú þegar leyft sem karlmannsnafn.

Karlmannsnafninu Lucas var síðan hafnað þar sem elsti nafnberi þess hér á landi er fæddur 2002. Því uppfylli það ekki skilyrði þess að hafa hefðast inn í málið. Sömu sögu er að segja um nafnið Mariko en fyrir eru leyfð nöfnin Marikó og Marikó. – jõe

Telur lítið fást upp í launakröfur

ATVINNUMÁL Eignir þrotabús United Silicon hafa að mestu farið í að greiða veðkröfur Arion banka en lítið sem ekkert mun fást upp í launakröfur á sjötta tug starfsmanna. Tjón þeirra gæti numið tugum milljónum króna.

Þetta kom fram í kvöldfréttum Stöðvar 2 þar sem Geir Gestsson, skiptastjóri þrotabúsins, sagði ólíklegt að nokkuð fást upp í launakröfur upp á 110 milljónir króna. – smj

Þögn ríkir um mál Áslaugar eftir fund með Orkuveitunni

Fundur deiluaðila vegna uppsagnar Áslaugar Thelmu Einarsdóttur fór fram síðastliðinn fimmtudag. Ákvörðun tekin um að þegja um niðurstöðu fundarins og hvað kom fram á honum.

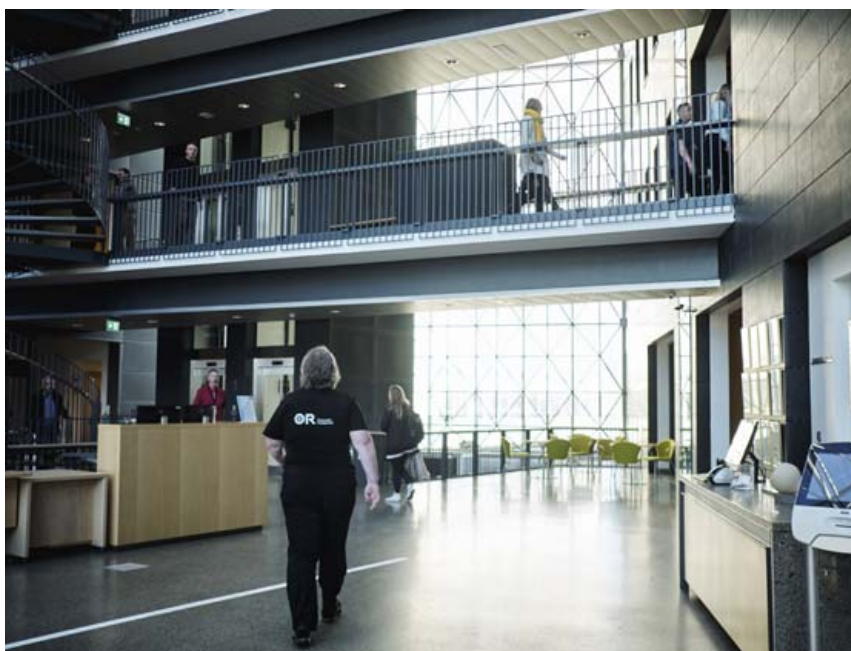
REYKJAVÍK Leynd ríkir yfir niðurstöðu fundar stjórnarmanna Orkuveitu Reykjavíkur (OR) og Orku náttúrunnar (ON) annars vegar og Áslaugar Thelmu Einarsdóttur hins vegar sem rekin var í síðasta mánuði úr stjórnarstöðu hjá ON.

Á fundinum síðastliðinn fimmtudag sátu Helga Jónsdóttir, tímabundið forstjóri Orkuveitunnar, Berglind Rán Ólafsdóttir, tímabundið forstjóri ON, Áslaug Thelma auk lögmannna beggja aðila. Var þar farið yfir málið. Sameiginlega var tekin ákvörðun á fundinum um að efni hans og niðurstaða yrði aðeins milli þeirra einstaklinga sem sátu téðan fund.

Áslaug Thelma gaf vilyrði fyrir því í gær að ræða við blaðamann Fréttablaðsins en stóð ekki við þau orð þegar sóst var eftir því.

Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafultrúi Orkuveitu Reykjavíkur, staðfestir að fundurinn hafi átt sér stað og segir að efni hans sé trúnaðarmál þeirra sem sóttu fundinn. „Það er í gangi rannsókn á starfsmannamálum fyrirtækisins og mál Áslaugar er þar á meðal,“ segir Eiríkur. Hann segir enn fremur að uppsögn Áslaugar sé enn í gildi og hafi ekki breyst á fundinum síðasta fimmtudag.

Áslaug var rekin sem forstöðu- maður einstaklingsmarkaðar ON í



Rannsókn stendur yfir á starfsmannamálum OR sem á upptök sín í upplýsingum frá Áslaugu Thelmu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Það er í gangi rannsókn á starfsmannamálum fyrirtækisins og mál Áslaugar er þar á meðal.

Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafultrúi OR



síðasta mánuði. ON er dótturfyrirtæki Orkuveitu Reykjavíkur. Málið komst í fjölmiðla eftir ákall eiginmanns Áslaugar Thelmu um að þau fengu að vita ástæður þess að einkona hans var látin taka pokann sinn.

Opinber umfjöllun um málið hratt af stað nokkurri atburðarás. Bjarni Már Júlíusson, var rekinn sem forstjóri ON fyrir óviðeigandi framkomu og nafni hans. Bjarni Bjarnason, steig tímabundið til

hlíðar sem forstjóri Orkuveitunnar. Samhliða þessu á að fara í heildarendurskoðun á vinnustaðameningu innan Orkuveitunnar og tilteknum starfsmannamálum innan fyrirtækisins.

Þegar Bjarni Már var látinn taka pokann sinn átti fyrst að setja Þórð Ásmundsson í starfið. Það var hins vegar afturkallað vegna ásakana í hans garð um kynferðisbrot áður en hann hóf störf hjá fyrirtækinu. sveinn@frettabladid.is

Við hjálpum þér að bæta lífsgæðin



Rexton™ heyrnartækin opna nýjar leiðir í samskiptum og auka lífsgæðin. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN





NÚTÍMA LÍFSTÍLL GERIR KRÖFUR TIL ELDHÚSSINS



HAVANA



SHAKER WHITE



VH-7 MIDNIGHT BLUE

Nútíma lífstíll kallar á kröfur. Á sama hátt og við höfum væntingar til lífsins, gerum við kröfur til eldhússins okkar. Líttu til okkar, lýstu kröfum þínum og leyfðu okkur teikna draumaeldhúsið þitt. Ævintýrið byrjar á heimsókn í glæsilegan sýningarsal okkar í Lágmúla 8, 2. hæð, þar sem allar helstu nýjungar eru til sýnis.

ORMSSON
Lágmúla 8 • sími 530 2800

HTH á Íslandi í 40 ár,
og þar af í 20 ár hjá Ormsson
- endurspeglar traust
Íslendinga til merkisins





Mótmæltu á afmæli kjördags

SPÁNN Katalónskir aðskilnaðarsinnar lokuðu vegum og lestarstöðvum víðs vegar um hið spænska hérað í gær. Stúdentaverkföll, ræðuhold og fjöldamótmæli fóru einnig fram. Til efnið var að ár var liðið frá atkvæðagreiðslu héraðsbúa um að lýsa yfir sjálfstæði.

Hundruð slósuðust á kjördag vegna harðra aðgerða lögreglu, en hæstiréttur Spánar dæmdi atkvæðagreiðsluna ólöglega. Spænska ríkisstjórnin leysti upp katalónska þingið og ráðherrar voru ákærðir fyrir uppreisn gegn ríkinu.

Quim Torra, forseti héraðsins, sagði í ræðu í gær að Katalónar ættu ekki að óttast frelsið. Hann sagði ríkisstjórnina áfram starfa að því að stofna sjálfstætt, katalónskt lýðveldi. „Við vitum að 1. október markaði upphaf einhvers mikilvægs, fæðingar katalónska lýðveldisins.“ – þea

Hundruð grafin saman í Palu

INDÓNESÍA Yfirvöld í indónesísku borginni Palu, sem kom einna verst út úr 7,5 stígs jarðskjálfta föstudagsins, greindu frá því í gær að verið væri að leggja fólk í fjöldagróf sem var grafin á sunnudag. Tiopan Aritonang, yfirmaður indónesíska hersins á svæðinu, sagði að lík 545 fórnarlamba yrðu flutt þangað.

Þá sagði Willem Rampangilei, einn yfirmanna hamfaravarnastofnunar Indónesíu, að grófin væri tíu sinnum hundruð metrar. Hún yrði stækkuð ef þörf yrði á. „Þetta þarf að gera eins fljótt og auðið er, bæði vegna heilbrigðissjónarmiða og af trúarastæðum.“ sagði Rampangilei. – þea

Grófu upp jarðsprengjur saman

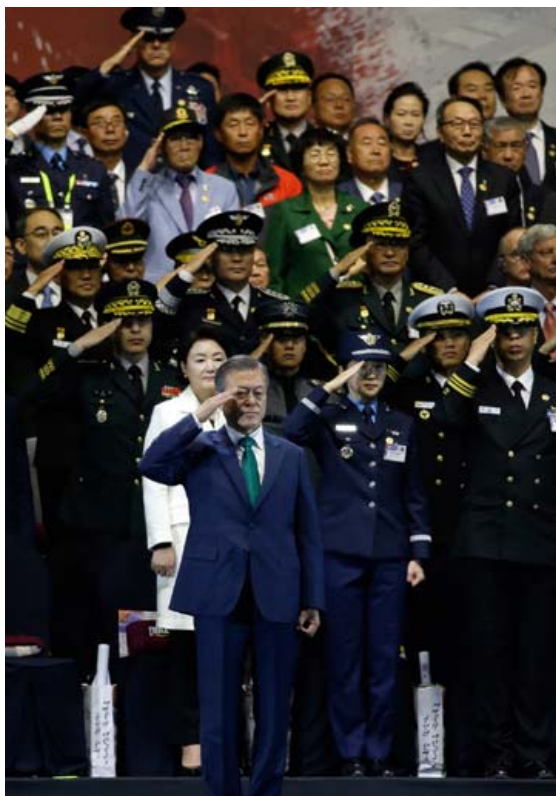
Herir Kóreuríkjanna vinna saman að því að draga úr vígbúnaði á landamærasvæðunum. Ekki talið að sprengjurnar séu margar. Moon forseti segir sterkar varnir mikilvægar þar sem erfiðleikar framtiðarinnar eru óþekktir. Fékk skemmtilega gjöf frá Kim einræðisherra.

KÓREA Herir ríkjanna tveggja á Kóreuskaga unnu að því að grafa upp jarðsprengjur á hinu vígbúna landamærasvæði í gær. Þetta var gert í samræmi við sameiginlegar yfirlýsingar Kim Jong-un, einræðisherra Norður-Kóreu, og Moon Jae-in, forseta Suður-Kóreu, um að draga úr vígbúnaði á landamærasvæðinu sem og úr togstreitunni á milli ríkjanna.

Suðürkóreska blaðið Korea Herald hafði eftir suðürkóreska hernum að unnið hafi verið að uppgreftir jarðsprengja við landamærabæinn Panmunjom, þar sem leiðtogarnir funduðu í vor, og á nærliggjandi hæð á landamærasvæðinu. Norðurkóreski herinn greindi ekki sérstaklega frá því í gær hvar vinna norðurkóresku hermanna fórn fram en samkvæmt varnarmálaráðuneyti Suður-Kóreu voru þeir norðurkóresku vissulega að grafa upp jarðsprengjur.

„Stór hluti af okkar vinnu felst í því að komast að því hversu margar jarðsprengjur eru grafnar á landamærasvæðinu. Við teljum okkur vita að þær séu ekki svo margar,“ sagði heimildarmaður Korea Herald úr varnarmálaráðuneytinu.

Gærdagurinn var háttíðisdagur suðürkóreska hersins og hélt Moon forseti ávarp af því tilefni. „Við höfum ráðist í metnaðarfullt verkefni í átt að friði og velsæld á Kóreuskaga. Stiginn sem við fetum nú hefur enginn farið áður svo það er eftirt að spá um hvaða erfiðleikar



Moon Jae-in forseti á háttíðaratburði suðürkóreska hersins. NORDICPHOTOS/AFP

Stiginn sem við fetum nú hefur enginn farið áður svo það er eftirt að spá um hvaða erfiðleikar biða okkar.

Moon Jae-in, forseti Suður-Kóreu

biða okkar. Þess vegna eru sterkar varnir mikilvægar en nokkru sinni fyrr,“ sagði forsetinn.

Moon sagði jafnframt að bandalagið við Bandaríkin væri afar mikilvægt í þessari vegferð. „Bandalagið stuðlar að friði á Kóreuskaga. Herlið Bandaríkjanna í Kóreu mun halda áfram að gegna friðargæsluhlutverki sínu á skaganum og mun jafnframt stuðla að stöðugleika og friði í allri Norðaustur-Asíu.“

Þá greindi Chosun Ilbo frá því í gær að það myndi kosta 4,3 billjónir króna að nútímavæða járnbrauta-

Songkang og Gomi

Gærdagurinn snerist ekki bara um sprengjur á Kóreuskaga. Forsetaembætti Suður-Kóreu greindi stolt frá því að Moon hafi á sunnudaginn borist gjöf frá Kim. Í pakkanum voru tveir pungsan-hundar. Rakki sem heitir Songkang, fæddur í nóvember 2017, og tikin Gomi, fædd í mars 2017.

Kim Eui-kyeom, upplýsinga-fulltrúi forseta, sagði að Kim og eiginkona hans, Ri Sol-ju, hafi sýnt forsetahjónunum mynd af Pungsan-hundum við kvöldmatarborðið á leiðtogafundinum í Pjongjang. Pau hafi lofað að senda hundana suður.

Samkvæmt Chosun Ilbo er þetta ekki í fyrsta skipti sem Kim-fjölskyldan sendir Pungsan-hunda til suðürkóreska forsetans. Eftir fund Kim Jong-il og Kim Dae-jung, þá forseta Suður-Kóreu, árið 2000 var sams konar gjöf send.

Þá er þetta ekki fyrsta veglega gjöfin sem Kim sendir Moon. Strax eftir fund þeirra í Pjongjang í september var greint frá því að Kim hefði sent Moon heil tvö tonn af hágæða furusveppum. Moon ákvað að sveppunum yrði útdelt til þeirra 4.000 Suður-Kóreumanna sem hafa verið aðskildir fjölskyldum sínum frá því í Kórestriðinu. Talið er að samanlagt verðmæti sveppanna sé um 200 milljónir króna.

kerfi Norður-Kóreu. Umfjöllunin byggði á gögnum frá Korea Rail Network Authority. Á fimmtudaginn fullgilti suðürkóreska ríkisstjórnin samkomulag á milli leiðtoga Kóreuríkjanna um að tengja járnbrautir Kóreuskaga og nútímavæða járnbrautakerfi norðursins. Þeirra mat á kostnaði var fjarri tölu Chosun Ilbo. Alls áformar ríkisstjórnin að reiða af hendi 30 milljarða króna á næsta ári. thorgnyr@rettbladid.is

NÝR FORD TRANSIT CUSTOM

– Betri en nokkru sinni

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

FORD TRANSIT CUSTOM KOSTAR FRÁ:

2.895.000 KR. ÁN VSK.

3.590.000 KR. MEÐ VSK.

FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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



ford.is

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



MEIRI AFKÖST
MEIRI BÚNAÐUR
MEIRI **CIVIC**



COMFORT

1.0 VTEC TURBO - 130 hestöfl
6-gíra beinskípting
7-gíra sjálfskípting (CVT)

frá kr. **2.990.000**

- ◆ 16" áffelgur
- ◆ ECON sparaksturstilling
- ◆ CMBS radatengd árekstravör
- ◆ LDW akreinaðstöð
- ◆ LKAS akreinaðstöð
- ◆ Vitrænn aðlaganlegur skriðstillir
- ◆ RDM rásvörn
- ◆ TSRS umferðarmarkjagreiðing
- ◆ EPS hraðatengt afstýri
- ◆ Rafstýrð handbremsa með brekkuaðstöð
- ◆ Idle Stop tækni
- ◆ Loftkæling
- ◆ Rökkurstilling á aðaljösum
- ◆ Rafstýrðir og upphitaðir hljóðspeglar
- ◆ Hiti í sætum (framan)
- ◆ 5" skjár fyrir hjómtæki
- ◆ USB / AUX tengi (Pod samhæft)
- ◆ 8 hátalarar
- ◆ Aðgerðarhnappar í stýri
- ◆ HFT Bluetooth™ handfrjálts búnaður*
- ◆ LED dagljós

ELEGANCE

1.0 VTEC TURBO - 130 hestöfl
6-gíra beinskípting
7-gíra sjálfskípting (CVT)

frá kr. **3.360.000**

- ◆ 17" áffelgur
- ◆ Leðurklætt stýri og gírstangarhnúður
- ◆ Al pedalar
- ◆ ECON sparaksturstilling
- ◆ CMBS radatengd árekstravör
- ◆ LDW akreinaðstöð
- ◆ LKAS akreinaðstöð
- ◆ ISL vitræn hraðatakörkun
- ◆ ICC vitrænn radatengdur skriðstillir
- ◆ RDM rásvörn
- ◆ TSRS umferðarmarkjagreiðing
- ◆ Hraðatengt EPS rafmagnsstýri
- ◆ LSF vitræn hægðastilling
- ◆ Flípaþinging í stýrishjóli
- ◆ Tvískipt tölvustýrt loftkæling
- ◆ Fjarlægðarskyrnjarar (framan og aftan)
- ◆ Hiti í sætum (framan)
- ◆ Honda CONNECT með Garmin leiðsögukerfi
- ◆ 2x USB tengi / HDMI tengi
- ◆ 8 hátalarar
- ◆ Aðgerðarhnappar fyrir hjómtæki í stýri
- ◆ HFT Bluetooth™ handfrjálts búnaður**
- ◆ Bakkmyndavél
- ◆ Skýggðar rúður að aftan
- ◆ LED dagljós

SPORT PLUS

1.5 VTEC TURBO - 182 hestöfl
6-gíra beinskípting
7-gíra sjálfskípting (CVT)

frá kr. **3.990.000**

- ◆ 17" áffelgur
- ◆ Leðurklætt stýri og gírstangarhnúður
- ◆ Al pedalar
- ◆ Hraðatengt EPS rafmagnsstýri
- ◆ LSF vitræn hægðastilling
- ◆ CMBS radatengd árekstravör
- ◆ LDW akreinaðstöð
- ◆ LKAS akreinaðstöð
- ◆ ISL vitræn hraðatakörkun
- ◆ ICC vitrænn radatengdur skriðstillir
- ◆ RDM rásvörn
- ◆ TSRS umferðarmarkjagreiðing
- ◆ Flípaþinging í stýrishjóli
- ◆ Fjarlægðarskyrnjarar (framan og aftan)
- ◆ Hiti í sætum (framan)
- ◆ Honda CONNECT með Garmin leiðsögukerfi
- ◆ Aðgerðarhnappar fyrir hjómtæki í stýri
- ◆ HFT Bluetooth™ handfrjálts búnaður**
- ◆ Bakkmyndavél
- ◆ 8 hátalarar
- ◆ 2x USB tengi / HDMI tengi
- ◆ Sport-listar (Framan / Hliðar / Aftan)
- ◆ Skýggðar rúður að aftan
- ◆ LED aðal- og dagljós
- ◆ Tvískipt tölvustýrt loftkæling
- ◆ BSI blindblettla- og hliðarumferðaviðvörðun
- ◆ Lykillaus aðgengi og ræsing
- ◆ Þráðlaus hleðsla fyrir símtæki
- ◆ HPA hjómkerfi - 11 hátalarar
- ◆ Opnanlegt glerbak
- ◆ ADS stillanleg fjöðrun

PRESTIGE

1.5 VTEC TURBO - 182 hestöfl
6-gíra beinskípting
7-gíra sjálfskípting (CVT)

frá kr. **4.060.000**

- ◆ 17" áffelgur
- ◆ Leðurklætt innrétting
- ◆ Leðurklætt stýri og gírstangarhnúður
- ◆ Al pedalar
- ◆ Hraðatengt EPS rafmagnsstýri
- ◆ LSF vitræn hægðastilling
- ◆ CMBS radatengd árekstravör
- ◆ LDW akreinaðstöð
- ◆ LKAS akreinaðstöð
- ◆ ISL vitræn hraðatakörkun
- ◆ ICC vitrænn radatengdur skriðstillir
- ◆ RDM rásvörn
- ◆ TSRS umferðarmarkjagreiðing
- ◆ Flípaþinging í stýri
- ◆ ADS stillanleg fjöðrun
- ◆ Fjarlægðarskyrnjarar (framan og aftan)
- ◆ Hiti í sætum (framan og aftan)
- ◆ Honda CONNECT með Garmin leiðsögukerfi
- ◆ Aðgerðarhnappar fyrir hjómtæki í stýrishjóli
- ◆ HFT Bluetooth™ handfrjálts búnaður**
- ◆ Bakkmyndavél
- ◆ HPA hjómkerfi - 11 hátalarar
- ◆ 2x USB tengi / HDMI tengi
- ◆ Skýggðar hliðarúður að aftan
- ◆ LED aðal- og dagljós
- ◆ Tvískipt tölvustýrt loftkæling
- ◆ BSI blindblettla- og hliðarumferðaviðvörðun
- ◆ Krómað framgrill og hurðarhúnar
- ◆ Þráðlaus hleðsla fyrir símtæki
- ◆ Opnanlegt glerbak
- ◆ Lykillaus aðgengi

TYPE-R

2.0 VTEC TURBO - 320 hestöfl
6-gíra beinskípting

frá kr. **5.995.000**

- ◆ 20" Piano black áffelgur
- ◆ ISL vitræn hraðatakörkun
- ◆ ICC vitrænn radatengdur skriðstillir
- ◆ Lykillaus aðgengi og ræsing
- ◆ Type-R sportsæti með innbyggðum höfuðrúða og rússkinnasæferð
- ◆ Type-R leðurklætt sportstýri
- ◆ Akkæði og mælaborð með rauðum saumi
- ◆ Merkt seríalúmer eintaks
- ◆ Al gírstangarhnúður og pedalar
- ◆ Comfort / Sport / Type-R aksturstilling
- ◆ Þyngdaralísmælir (G-force)
- ◆ Hraðatengt afstýri
- ◆ Rafstýrð handbremsa með brekkuaðstöð
- ◆ Idle stop tækni
- ◆ Stillanleg fjöðrun (framan og aftan)
- ◆ Rafstýrðar rúður (framan og aftan)
- ◆ Hægðastillinglegt öikumannssæti
- ◆ Hágæða upplýsingaskjár fyrir ökumann
- ◆ Honda CONNECT
- ◆ HFT Bluetooth™ handfrjálts búnaður
- ◆ Bakkmyndavél
- ◆ Carbon sportlistar (framan/hliðar/aftan)
- ◆ Type-R vindskæli
- ◆ Type-R páfalt púst
- ◆ Type-R merki (framan og aftan)

Einnig fánlegur með
GT LINE aukahlutapakka

OPIÐ LAUGARDAGA MILLI KL. 12:00 OG 16:00



Honda Jazz
verð frá kr. 2.540.000



Honda Civic
verð frá kr. 2.990.000



Honda HR-V
verð frá kr. 3.870.000



Honda CR-V
verð frá kr. 4.840.000



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

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

HONDA

Drápsfrumur



Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Það er engin lækning til." Þetta voru lokaorð óþekktis höfundar Edwin Smith-rollunnar, elstu læknahandbókar veraldar, eftir að hann hafði lýst hörmulegri sýkingu sem spratt fram í brjóstum kvenna í Egyptalandi hinu forna, 1600 árum fyrir Krists burð. Sjúkdómurinn myndaði hræðileg kyli sem virtust breiða úr sér með löngum krabbaleggjum.

Þessi óþekkti skurðlæknir, sem gerði fyrstur manna, svo vitað sé, tilraunir með brjóstnám, reyndist því miður sannspár. Það er engin lækning til við krabbameini. Líffræði krabbameina er beinlínis þess eðlis að það er og verður hluti af hinna mannlegu reynslu.

Því höfum við tileinkað okkur annað viðhorf til vandamálsins. Til að takast á við krabbamein þurfum við fjölbreytta nálgun, persónustýrða meðferð og öflugar forvarnir. Ekki er langt síðan að meðferð við krabbameini grundvallaðist á þrenns konar aðferðum, hver um sig í grunninn ófáguð árás á mannslíkamann. Skurðaðgerðin, geislameðferðin og lyfjameðferðin hafa allar sannað gildi sitt á undanförunum áratugum, en oft með skelfilegum áhrifum á lífsgæði sjúklingsins.

Fjórða aðferðin, ónæmisméðferðin, er ný og á enn eftir að slita barnsskónum. Tveir frumkvöðlar á sviði hennar, þeir James P. Allison og Tasuku Honjo, voru heiðraðir fyrir framlag sitt til lækna-vísindanna í gær þegar tilkynnt var að þeir hlutu Nóbelsverðlauna í lækisfræði þetta árið.

Uppgötvun þeirra byggir á því að að virkja ónæmiskerfi einstaklinga í baráttunni við krabbamein. Allison og Honjo sýndu fram á það hvernig ákveðin prótein hamla virkni T-fruma ónæmiskerfisins (stundum kallaðar drápsfrumur) í þeirri miklu orrustu sem geisar í líkamanum þegar krabbameinsfrumur brjóstast fram. Með því að bæla þessi tilteknu prótein er hægt að virkja ónæmiskerfið frekar í viðureigninni við krabbamein.

Lyf sem byggja á þessari aðferð eru nú í notkun víða um heim og hafa hingað til gefið afar góða raun. Lyf þessi eru þó engan veginn sú tófralaun sem við höfum beðið eftir allt frá tímum Forn-Egypta. Ónæmisméðferð er ekki hættulaus og fyrst og fremst ætluð þeim sem hafa litlu að tapa í baráttu sinni. Um leið er hún afar einstaklingsmiðuð.

Oktobermánuður er víða tileinkaður vitundarvakningum um krabbamein hjá konum. Það er því ánægjulegt af því tilefni að sjá að alda-gömul barátta við krabbamein heldur áfram að þróast til hins betra, með bættum meðferðum og nýjum sem einmitt virkja okkar helsta bandamann, ónæmiskerfið, í baráttunni við okkar elsta og ógnvænlegasta óvin.

Halldór



Frá degi til dags

Ekki lengi í Paradís
Alþjóðlega kvikmyndahátíðin í Reykjavík heiðraði Mads Mikkel-elsen verðskuldað á föstudaginn. Mads og Hanne, eiginkona hans, hafa ekki farið varhluta af vísindum hans á Íslandi og simasjálfsmyndir fólks með leikaranum eru faraldur á samfélagsmiðlum. Mikkel-elsen er góðu heilli jarðbundinn og annaðútr ljúflingur sem telur ekki eftir sér að stilla sér upp með fólki. Heldur niddist þó Bio Paradís á göð-mennsku hans þegar kvikmynda-húsið gaf beinlínis út veidileyfi á hann á Facebook. „Við erum á Mads Mikkel-elsen veðum. Ef þú náðir selfe af þér með Mads í Bio Paradís og við megum endurbirta hana þá sendu okkur link eða myndina í skilaboðum.“

Stilupppreisn Ísaks
Aðdáendur ljóðskáldsins Ísaks Harðarsonar fagna nú nýjustu og elleftu ljóðabók hans, Ellefti snertur af yfirsyn. Allur texti bók-arrinnar er í leturgerðinni Comic Sans, illa þokkuðu letri sem grafískir hönnuðir og umbrots-fólk hafa löngum fordæmt og elska að hata. Engin yfirsjón því svona vildi skáldið hafa bókina. Bokmenntafræðingar geta leikið sér með kenningar um að þarna kallist innihald og umgjörð á. Algert aukaatriði svo sem þar sem Ísak er þannig skáld að engin leturgerð slær á aðdráttarali kveð-skapar hans.
thorarin@frettabladid.is

Brotið í blað í málefnum fatlaðs fólks



Ásmundur Einar Daðason
félags- og jafnréttismálaráð-gættari

Í gær, 1. október, tóku gildi ný heildarlög um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuð-ingsþarfir. Löggin fela í sér mikilvægar réttarbætur fyrir fatlað fólk. Eitt ber tvímælalaust hæst en það er lögleiðing notendastýrðrar persónulegrar aðstoðar (NPA). Þessi dagur á því an efa eftir að festa sig í huga þeirra fjölmörgu sem hafa til margra ára barist fyrir því að þetta fyrirkomulag þjónustu yrði sjálfsagður réttur fatlaðs fólks sem þarf á miklum stuðningi að halda til að fá notið sín í samfélaginu og tekið í því virkan þátt og sem mest á jafnréttisgrundvelli.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, sem undirritaður var af Íslandi hálfu árið 2007, hefur haft mikil áhrif á viðhorf samfélagsins til fatlaðs fólks á liðnum árum og ýtt undir margvíslegar úrbætur, bæði til að efla og bæta þjónustu en ekki síður til að efla mannréttindi og auka vernd fólks með fötlun. Í samningnum eru tilgreindar almennar meginreglur um túlkun og framkvæmd hans. Þar má nefna áhersluna á frelsi til að taka eigin ákvarðanir og sjálfstæði einstaklinga, fulla þátttöku í samfélaginu án aðgreiningar, virðingu fyrir mannlegum fjölbreytileika, áhersluna á jöfn tækifæri fólks og jafnrétti kynjanna.

Hugmyndafraeðin að baki NPA á rætur að rekja til viðhorfsbreytinga sem leitt hafa af samningi Sameinuðu þjóðanna. NPA gerir fötlouu fólki kleift að ráða hvar og með hverjum það býr, viðkomandi stýrir sjálfur hvernig aðstoðin er skipulögð, hvenær hún er veitt og af hverjum. Kveðið er á um rétt til aðstoðar við skipulag þjónustunnar þurfi fatlaður einstaklingur á slíki aðstoð að halda.

Þjónusta við fatlað fólk er á hendi sveitarfélaganna og hefur svo verið frá árinu 2011. Síðan þá hefur verið unnið markvisst að innleiðingu NPA þjónustuforsins með tilraunaverkefni um framkvæmdina. Sveitarfélögin hafa því umtalsverða þekkingu og reynslu á að byggja og ég er sannfærður um að þeim sé ekkert að vanbúnaði að veita þessa þjónustu, fötlouum og samfélaginu til gagns og góðs.

HITTU OKKUR Á FACEBOOK #1 REKKJAN

HAUST ÚTSALA 20-60% AFSLÁTTUR

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 | 108 Reykjavík | 588-1955
rekkan@rekkan.is | rekkan.is

rekkjan HEILSURÚM

Eiga lög ekki að gilda af því þau henta mér ekki?



Bubbi Morthens tónlistarmaður

Vestfirðingar gagnrýna ósvífna hagsmunabaráttu auðmanna,“ segir Fréttablaðið í fyrrisögn í helgarblaði sínu 29. september 2018. Hvers konar málfutningur er það? Eigendur fyrirtækjanna sem hafa óbeint tekið Vestfirðina um borð í blekkingarskútu sína eru auðmenn af stærðargráðu sem er svo rosaleg að erfitt er að skilja eða ná utan um gróða þeirra. Stærsti eigandi Fjarðarlax hf. (og Arnarlax hf.) er norska risaeiðsfyrirtækið SalMar ASA og helmingsseigandi Arctic Sea Farm ehf. er risaeiðsfyrirtækið Norway Royal Salmon ASA.

Og svona koma þeir málum sínum áfram: Þeir eru með menn á launum

sem þeir hafa keypt til að tala sínu máli. Og það sýnir tuddaskapinn í málfutningnum hvernig málpipur þeirra stiga fram í fjölmiðlum. Menn heimta í fúlstu alvöru breytingar á lögum til þess að fá sitt fram. Er það þannig sem við viljum hafa hlutina? Að ef það hentar mér ekki þá beintum við fyrrverandi forseta Alþingis fyrir okkur, hann hefur beinan aðgang að öllu batteriinu og alþingsmönnum í flokknum til þess að ryðjast í gegnum lagalegar hindranir. Menn kalla það áfélissóm yfir Alþingi og eftirlitsstofnunum bara af því þeim tókst ekki að fá það sem þeir vonuðust eftir að fá.

Til hvers erum við að hafa lög og reglur ef menn neita að hlíta úrskurðum? Laxeldi er fint mál ef það er í lokuðum kvium eða þá uppi á landi. Við sem erum mótfallin laxeldi í sjókvium erum hlynt laxeldi á landi. En það er ómurlégt að sjá hvernig milljarðafyrirtæki rekur hnif á milli manna og elur á sundrunu bara til þess að geta matað krókinn sinn. Eigendum þeirra er drullusama um Vestfirði eða firði í



Þeir eru með menn á launum sem þeir hafa keypt til að tala sínu máli. Og það sýnir tuddaskapinn í málfutningnum hvernig málpipur þeirra stiga fram í fjölmiðlum. Menn heimta í fúlstu alvöru breytingar á lögum til þess að fá sitt fram.

Noregi eða annars staðar þar sem þeir hafa haslað sér völlu, lagt lífríkið í rúst og farið með arðinn úr landi. Þeir kaupa sér málsmetandi fólk í hverju samfélagi fyrir sig, beita því fyrir plöginn og borga vel fyrir.

Við sem erum að tala máli íslenskrar náttúru erum fæst auðmenn. Við erum alls konar fólk með misjafnar tekjur en eigum það sameiginlegt að vilja vernda lífríkið og íslenska náttúru.

Hagræðing í boði landsbyggðarinnar



Marianna Eva Ragnarsdóttir varabingmaður Miðflokksins í Norðvesturkjördæmi og bóndi

Enn og aftur heyrast af niðurskúri hjá fyrirtækjum á þjónustu á landsbyggðinni. VÍS hefur ákveðið að loka þjónustuskrifstofum víðsvegar um landið, allt undir þeim formerkjum að aukin áhersla verði lögð á staftænar lausnir. Í sumar urðu einnig breytingar hjá Landsbankanum sem og Arion banka á landsbyggðinni, þar sem ýmist var starfsmönnum sagt upp og/eða opnunartími útibúa verulega skertur. Þetta eru ekki einu dæmin, önnur fyrirtæki hafa eitt af öðru horfið úr bæjarfélögum um land

allt á seinustu árum og því miður sér ekki fyrir endann á þessari þróun.

Það er í meira lagi merkilegt að þessi þrjú fyrirtæki sem hér eru talin upp og hafa verið rekin með sámiðlegum hagnaði í gegnum tíðina, þurfi að láta sverfa til stáls á landsbyggðinni. Ekki verður slæmri nettengingu eða öðrum fjarskiptalausnum um kennt, sem eru í mörgum tilfellum ekkert síori en á höfuðborgarsvæðinu. Ekki hef heldur trú á að kostnaður við leigu húsnæðis sé hér orsakavaldur, í sumum tilfellum er eina aðstæðan sem viðkomandi starfskraftur þarf lítið herbergi! Ekki er það heldur póstsendingarkostnaðurinn sem truflar þessi fyrirtæki, síðast þegar ég vissi var jafn dýrt að senda bréf frá Reykjavík til Hvammstanga og bréf frá Hvammstanga til Reykjavíkur svo dæmi sé tekið.

Hvert eitt og einasta starf í litlu bæjarfélagi er svo dýrmætt. Að missa

einn starfskraft í burtu getur þýtt að með honum flytjist í burtu maki og börn, fjölskylda sem hefur sett sinn svip á samfélagið og eftir það sem til staðar er.

En af hverju er alltaf þessi aðför að störfum á landsbyggðinni? Er þetta kjarkleysi stjórnenda? Finnst þeim betra að reka Jón og Gunnu úti á landi af því að þeir þurfa ekki að standa andspenis þeim þegar þau fá reisupassann, því þetta séu bara nöfn á blaði? Er þessi fyrirtæki ekki til vegna okkar? Eiga þau ekki að þjónusta okkur úti á landsbyggðinni líka? Ég veit ekki til þess að minar tryggingar séu neitt lægri heldur en þeirra sem búa á höfuðborgarsvæðinu og við fáum alveg örugglega ekki lægri vexti á lánin okkar í bankanum heldur.

Þetta er með öllu ólíoðandi framkoma hjá þessum fyrirtækjum. Þau ættu að hafa það í huga að án okkar eru þau ekki neitt.

Mannanöfn



Sigurður Konráðsson prófessor í íslenskrí málfræði og formaður mannanafnanefndar

Mitt í haustönnum venjulegs fólks var frumvarp um mannanöfn lagt fram á Alþingi. Heldur lítið fór fyrir því enda var frumvarpið afar svipað útgáfunni frá síðasta ári. Frumvarpið er órtutt en einn glundroði. Finnst sumum sem kjarni málsins sé afræktur. Sá kjarni er í fyrsta lagi lög og samþykktir Alþingis og í öðru lagi vægi mannanafna í málsamfélagi.

Á undanförmum árum hafa margs konar lög verið afgreidd frá Alþingi þar sem íslenskt mál og táknmál koma við sögu. Má þar nefna lög um íslenska tungu og ýmis lög um skóla sem annaðhvort eru reknir af sveitarfélögum eða ríki. Þá eru til lög um örnefni og um ljósvakamiðla. Alþingi á sér málstefnu sem birtist

í miklu plaggi sem nefnist íslenska til alls. Málstefna er einnig til í fjöl-mörgum skólum og fyrirtækjum. Loks hefur Alþingi úthlutað nokkrum fé til þess að vernda íslenska tungu í stafrænum heimi. Mennta- og menningarmálaráðherra kynnti svo á dögnum aðgerðir til að styrkja stöðu íslenskrar tungu með fjárveitingum til bókaútgáfu og fjölmiðla og boðaði jafnframt þingsályktunartilög nú í haust í 22 liðum um íslensku sem þjóðtungu og opinbert mál á Íslandi.

Alþingi hefur sýnt eftirtektarverðan vilja til þess að íslenskt mál verði enn um sinn þjóðtunga Íslendinga.

Rök gegn frumvarpi um mannanöfn

Mannanöfn kunna við fyrstu sýn að þykja heldur léttvæg þegar rætt er um þjóðtunga Íslendinga og tilraunir til þess að lengja í henni lífið. Svo er þó ekki. Sennilega er enginn einn þáttur mikilvægari.

Mannanöfn eru hluti af íslensku málkerfi. Þau eru nafnorð sem taka mismunandi beygingu, oft sérstakri beygingu og styrkja þannig fjöl-

breytileika beygingarkerfisins. Yfirleitt eru þau aðeins notuð í eintölu.

Mannanöfn gegna rúmlega tíunda hvert nafnorð í rituðum texta.

Mannanöfn styrkja merkingargrundvöll tungunnar með því að fólk veltir fyrir merkingu eigin nafns og annarra.

Mannanöfn styrkja hugleiðingar um uppruna orða og sögu þeirra.

Mannanöfn gegna viðamiklu hlutverki í bókmenntum þjóðarinnar, náttúrufræði og sagnfræði.

Mannanöfn eru veigamikill hluti af samhengi í íslensku máli.

Alþingsmenn mega hafa þessi atriði í huga þegar þeir greiða atkvæði um frumvarpið. Þeir mættu einnig minnst þess að lög um mannanöfn eru regla en ekki undantekning þegar lítið er til ríkja veraldar og eru ekki alls staðar silkihangskar Drengir á hönd þegar kemur að framkvæmd laganna. Loks mættu þeir íhuga hvort hin venjulegu Jón og Guðrún kærbu sig um að skiptast að nöfnum, hvort þau sæktust eftir því að skafftestfir nágranni þeirra hétu $e=mc^2$ eða börnin Ω og $e=mc^2$.

Þú finnur bílinn á WWW.BILALAND.IS



ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

Bilaland býður bíla á frábærum kjörum! Komdu strax í dag og tryggðu þér góðan bíl frá Bilalandi.



Rnr. 145181

RENAULT Grand Scenic IV Nýskr. 03/17, ekinn 15 þ.k.m, 7 manna, dísil, sjálfskiptur.

VERÐ: 3.790 þús. kr.



Rnr. 391321

BMW X1 Xdrive18d Nýskr. 01/16, ekinn 36 þ.k.m, dísil, sjálfskiptur.

VERÐ: 5.890 þús. kr.



Rnr. 145392

NISSAN Qashqai Acenta 2WD Nýskr. 07/17, ekinn 17 þ.k.m, dísil, beinskíptur.

VERÐ: 3.190 þús. kr.



Rnr. 153487

TOYOTA Rav4 Hybrid 2WD Nýskr. 06/17, ekinn 15 þ.k.m, bensín/rafmagn, sjálfskiptur.

VERÐ: 5.290 þús. kr.



Rnr. 145438

DACIA Duster Comfort 2WD Nýskr. 05/18, ekinn 25 þ.k.m, dísil, sjálfskiptur.

VERÐ: 3.190 þús. kr.



Rnr. 145433

HYUNDAI Tucson Comfort 2WD Nýskr. 05/17, ekinn 15 þ.k.m, dísil, sjálfskiptur.

VERÐ: 3.990 þús. kr.

bilaland

Opíð frá kl. 9-18 og á laugardögum frá kl. 12-16.

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

www.facebook.com/bilaland.is

ENNEM/BJA/IMG017

FRÉTTABLAÐIÐ SPORT

Domino's-deild karla hefst á fimmtudaginn. Fréttablaðið spáir í spilin fyrir komandi tímabil og spáir því að Garðabæingar muni vinna sinn fyrsta deildarmeistarattil.

1. Stjarnan

Garðabæingar mæta til leiks með gjörbreytt en gríðarlega sterk líð undir stjörnu Arnars Guðjónssonar sem tók við keflinu af Hrafn Kristjánssyni í sumar. Honum er ætlað að koma liðinu yfir þröskuldinn og vinna fyrsta meistarattilinn í sögu félagsins. Þeir sóttu bandarískan leikmann sem þekkir deildina vel, Paul Jones sem lék með Haukum í fyrria ásumt því að fá öfluga bakvarðsveit í Ægi Þór Steinarssyni og Antti Kanervo sem er finnskur landsliðsmaður.



2. Tindastóll

Óhátt er að segja að ekkert líð hafi vakið jafn mikla athygli á félagskiptamarkaðnum og Tindastóll þegar þeir sömdu við fyrirliða og herra KR, Brynjar Þór Björnsson, í sumar. Þar fengu þeir aðila inn sem þekkir það magna best á Íslandi hvað þarf til að vinna titla. Israel Martin, þjálfari liðsins, tekur ákveðna áhættu og sækir fjóra nýja byrjunarlíðsmenn í lið sem var tveimur leikjum frá því að vinna tvöfalt í fyrria en þeir sendu sterk skilaboð með stórsigrum á KR í meistarakeppni KÍ í um helgina.



3. Njarðvík

Einar Arni er kominn heim til Njarðvíkur og tekur við keflinu af Daniel Guðmundssyni eftir að hafa áður stýrt Þór Þorlákshöfn. Hinn 38 ára gamli Jeb Ivey er kominn aftur í grænt en þrátt fyrir að vera að nálgast fertugt lék hann að meðaltali 33 mínútur í finnsku deildinni í fyrria og skilaði þar 17,1 stig og 5,3 stöðsendingu að meðaltali í leik. Gamlan verður að sjá hvað Kristinn Pálsson gerir með undirbúnings tímabili undir beltinu og hvernig Logi Gunnarsson mætir til leiks



Keflavík endurheimtir Íslandsmeistarattilinn

KÖRFUBOLTI Domino's-deild kvenna í körfubolta hefst annað kvöld. Haukar sem urðu Íslandsmeistarar síðasta vor hafa misst ansi stóran spón úr aski sínum. Fréttablaðið telur að Keflavík muni berjast við Snæfell um titilinn. Stjarnan og Valur muni fylgja framangreindum liðum inn í úrslitakeppnina.

1. Keflavík

Þrátt fyrir að hafa misst einn besta leikmann sinn, Thelmu Dís Ágústsdóttur, og þjálfarann Sverri Þór Sverrisson telur Fréttablaðið að Keflavíkurliðið endurtaki leikinn frá því fyrir tveimur árum og bæti 17. titilinn í meistarafnið. Jón Guðmundsson tók við liðinu eftir að hafa náð góðum árangri með yngri flokka félagsins og heldur liðið flestum af lykilleikmönnum sínum frá því í fyrria. Þrjú leikmenn bætast við, allt heimakonur, en það gæti reynst dýrmætt að fá reynslumikinn leikmann líkt og Bryndís Guðmundsdóttur inn í leikmannahópinn og Telmu Lind sem fékk stórt hlutverk hjá Breiðabliki á þremur árum sínum í Kópavogi.



2. Snæfell

Snæfell mætir til leiks með nýjan þjálfara í fyrria sinn síðan Ingi Þór Steinþórsson



Tindastóll sem sigraði KR í Meistarakeppni KÍ um síðustu helgi mun berjast um titla. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tvíþætt barátta um Íslandsmeistarattilinn

4. Keflavík

Keflvíkingar sömdu við einn besta leikmann íslensku deildarinnar fyrir tveimur árum, miðherjann Michael Craion sem lék fyrsta árin sín á Íslandi með Keflavík. Keflavík sendi tvo erlenda leikmenn heim á dögunum og skal því ekki útiloka að þeir bæti við einum evrópskum leikmanni á næstu vikum. Sverrir Þór Sverrisson tók við liðinu í vor eftir að hafa unnið frábært starf með kvennaliði félagsins og er honum ætlað að binda enda á tíu ára bið Keflvíkinga eftir tíunda meistarattilinum í sögu félagsins.



5. KR

Fimmfaldir meistarar KR detta niður um eitt sæti í deildarkeppninni og ná fimmta sætinu undir stjörnu Inga Þórs Steinþórssonar sem snéri aftur heim í KR og tók við liðinu af Finni Frey Stefánssyni. Brynjar Þór Björnsson yfirgaf félagið og Darri Hilmarrson og Kristófer Acox fluttu utan, Kristófer í



atvinnumennsku og Darri fylgdi konu sinni út í nám. Óvist er um framhaldið hjá Pavel Ermolinskij og verður Jón Arnór að eiga frábært tímabil til þess að KR geri aðlögu að titlinum. Fróðlegt verður að sjá hvernig Emil Barja kemur inn í lið KR og hafa erlendu leikmennirnir lítill vel út á undirbúnings tímabilinu.

6. IR

Breiðhlytningar eru búnar að taka stöðug skref fram á við undir stjörnu Borce Ilievski tímabilin þrjú sem hann hefur stýrt liðinu. IR rétt missti af deildarmeistarattilinum í fyrria en misst tveimur reynslubolta úr leikmannahópnum ásamt Ryan Taylor sem átti stóran þátt í góðu gengi liðsins í fyrria. Sigvaldi Eggertsson, einn besti leikmaður 1. deildarinnar, stoppaði stutt í Breiðholtinu þegar tilbúið er atvinnumennsku bauðst en fróðlegt verður að sjá hvort Borce tekst að vekja landsliðsmanninn Sigurð Þorsteinsson aftur til lífsins.



7. Grindavík

Grindavík mætir með talsvert breytt lið til leiks í ár og ef miðað er við liðið sem komst alla leið í úrslitaleikinn fyrir tveimur árum er Ólafur Ólafsson eini lykilleikmaðurinn sem eftir er. Sigtryggur Arnar Björnsson er gríðarlegur liðsstyrkur ef honum tekst að haldast heill eftir baráttu við erfið meðli í fyrria og honum er eflaust ætlað að leysa af Hald Kár Jónsson í vetur.



8. Valur

Nýliðar Vals gerðu vel og héldu sér uppi á fyrsta tímabili í fyrria og munu ef spáin rætist ná sæti í úrslitakeppninni í ár undir stjörnu Ágústis Björgvinssonar. Valsmenn misstu mikilvægasta leikmann sinn og einn af bestu leikmönnum deildarinnar frá því í fyrria til Tindastóls, Urald King, en fengu tvo erlenda leikmenn inn ásamt Ragnari Natnaelssyni.



9. Þór Þorlákshöfn

Það er nyr maður í brúnni í Þorlákshöfn, maður sem þekkir félagið vel eftir að hafa verið aðstoðarþjálfari bæði Þórs og yngri landsliða Íslands undanfárin ár. Þórsarar misstu af sæti í úrslitakeppninni í fyrria sinn síðan þeir komu upp árið 2011 í fyrria og mæta til leiks með heimamann í brúnni sem ætti að þekkja vel hvernig hægt er að nýta íslenska leikmenn liðsins. Þeir mæta til leiks með þrjú erlenda leikmenn.



10. Haukar

Deildarmeistarar síðasta árs misstu af glugganum til að vinna fyrsta Íslandsmeistarattilinn í 30 ár í fyrria og þarf Ívar Ásgrímsson nú að bygga upp nýtt lið frá grunni. Án Kára Jónssonar gekk lítið fyrir tveimur árum og rétt sluppu Haukar við fall en í ár er brottfallið ekki aðeins Kári. Finnur Atli Magnússon og Emil Barja hafa verið í lykilhlutverki hjá Haukum undanfárin ár en hverfa nú á braut og einnig missir félagið Breka Gyfason og Hilmar Pétursson. Alls sömdu níu leikmenn til viðbótar við Haukalíðið sem er stórt spurningarmarki.



11. Skallagrímur

Nýliðarnir sem unnu 1. deildina í fyrria munu veðja á erlenda leikmenn í vetur til að halda sér uppi. Borgnesingur sóttu þrjú nýja erlenda leikmenn, einn bandarískan og tvo frá Evrópu, ásamt því að Björgvin Hafþór Rikharðsson snýr aftur heim. Þeir sýndu fina takta á undirbúnings tímabilinu og unnu meðal annars sigur á Tindastól. Eyjólfur Ásberg Halldórsson átti öfluga spretti inn í milli síðustu þegar Skallagrímur var í efstu deild.



12. Breiðablik

Nýliðar Breiðabliks munu sömuleiðis falla. Þeir fengu marga unga og efnilega leikmenn í sumar og leikmenn sem voru ekki í stórum hlutverki hjá liðinu sínum. Pétur Ingvarsson tók við liðinu af Chris Woods í sumar. Það mun mikið mæða á Christian Covile að skila stigum fyrir öreint lið Blika. kristinnpall@frettabladid.is



Keflavík mun hrífa titilinn úr greipum Hauka. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Elinar Sóleyjar Hrafnkelsdóttur sem er komin í bandaríska háskólakörfuboltann og miðherjann Ragnheiður Benóýsdóttir samdi við Stjörnuna. Brooke Johnson, sem er öflugur varnarmaður, kemur í stað Aalyah Whiteside.

5. Haukar

Haukakonur unnu fjórða Íslandsmeistarattilinn í sögu félagsins í vor en mæta með gjörbreytt lið í haust undir stjörnu Ólafar Helgu Pálsdóttur. Ein besta körfukunnatleikskona Íslands fyrr og síðar, Helena Sverrisdóttir, er horfin á brott og missir liðið gríðarlega mikið



í henni. Lele Hardy, einn besti erlendi leikmaður Íslands undanfárin áratug, snýr aftur í Hauka frá Finnlandi og bætti liðið einnig við evrópskum leikmanni, Akvile Baronaite.

6. Skallagrímur

Skallagrímur er eina liðið í deildinni sem er með fjóra erlenda leikmenn í sínum herbúðum sem gerir erftitt fyrir að spá um gengi liðsins. Carmen Tyson-Thomas er horfin á braut eftir að hafa borið sóknarleik Skallanna uppi og geta Borgnesingar leitað í fjölbreytilegri sóknarleik. Haldi Sigurún Sjófn Ámundadóttir rétt á spil-



unum gæti hún átt frábært tímabil í Borgarnesi og þarf hún að spila vel ef Skallagrímur ætla langt. Að telfa fram fjórum erlendum leikmönnum er áhætta sem gæti borgað sig og Borgnesingur enda í úrslitakeppninni.

7. KR

KR er komið aftur upp í efstu deild undir stjörnu Benedikts Guðmundssonar eftir þrjú ár í 1. deildinni. Benedikt þekkir íslenskan körfubolta betur en flestir og undir hans stjórn tapaði liðið ekki leik í deildarkeppninni né úrslitarimunni í fyrria. Það er hins vegar stórt stökk að fara upp í Domino's-deildina. KR fékk góðan liðsstyrk á dögunum þegar einn besti bakvörður finnsku deildarinnar, Kiana Johnson, samdi við KR.



8. Blikar

Blikar munu berjast við KR um að halda sæti sínu í deildinni. Hildur Sigurðardóttir er hætt eftir að hafa náð góðum árangri með liði í fyrria og tók Margrét Sturludóttir við því. Þrjú leikmenn sem byrjuðu alla leiki í fyrria og voru að spila hátt í þrjátíu mínútur í leik eru horfin á brott en bið er að fylla í skórönd og bæta við leikmannahópinum unga og efnilegum leikmönnum. kristinnpall@frettabladid.is



HAUST ÚTSALA

**20-
60%
AFSLÁTTUR**

Royal
VIANA

60% AFSLÁTTUR

Vönduð þrýstijöfnunardýna. Þrýstijöfnunarefnið aðlagast alveg að líkamanum og veitir stuðning á rétta staði. **Verð ásamt rúmbotni og fótum.**



Stærð 90X200 cm

**ÚTSÖLUVERÐ
42.330 kr.**

Fullt verð 105.826 kr.



Stærð 140X200 cm

**ÚTSÖLUVERÐ
61.008 kr.**

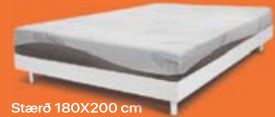
Fullt verð 152.521 kr.



Stærð 160X200 cm

**ÚTSÖLUVERÐ
68.828 kr.**

Fullt verð 172.071 kr.



Stærð 180X200 cm

**ÚTSÖLUVERÐ
85.104 kr.**

Fullt verð 212.760 kr.

Bjóðum upp á allt að 12 mánaða vaxtalust kredikortalán. Einnig hægt að greiða með Netgíró

rekkjan
HEILSURÚM



Elsku maðurinn minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Sigurður Gunnarsson

Urðarstekk 8,

sem lést á Borgarspítalanum
20. september, verður jarðsungen frá
Breiðholtskirkju, föstudaginn 5. október
kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Hrefna Einarasdóttir

Gunnar Sigurðsson

Einar Ragnar Sigurðsson

Ragnhildur Hrönn Sigurðardóttir Kristján Bjarni Guðmundsson
Hrefna Vala og Margrét



Okkar ástkæra
**Ragnheiður Svava
Karlsdóttir**

Fannagili 17, Akureyri,

andaðist 24. september. Útför
hennar verður gerð frá Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 4. október kl. 13.30. Þeir sem
vilja minnast hennar mega gjarnan láta heimahlyningu
á Akureyri njóta þess.

Björn Snorrason

Valgerður Ósk Björnsdóttir Garðar Baldursson

Kristbjörg Erna Björnsdóttir

Björn Björnsson

Anna Bergrós Arnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Nægðin, hlýja og virðing Við andlát ástvinar



Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir
Útfarastjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

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



*Við erum til staðar
þegar þú þarft á
okkur að halda*

Elín Sigrún Jónsdóttir,
lögfræðingur

Útfararþjónusta

& lögfræðisþjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

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

Tilkynningar um merkasatburði, stórafmæli og
útfarir má senda á netfangið timamot@frettabladid.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða
hringja í síma 512 5407.

ÞETTA GERDIST: 2. OKTÓBER 1967

Fyrsti þeldökki hæstaréttardómarinn

Thurgood Marshall var svarinn í embætti hæstaréttardómara í Bandaríkjunum þennan mánaðardag árið 1967, fyrstur blökkumanna. Hann hafði barist hart fyrir réttindum þeirra alla sína tíð. Marshall fæddist í Baltimore árið 1908 og var barnabarn þræls. Hann nam lög við háskóla í Washington sem eingöngu var ætlaður blökkumönnum því honum var neitað um inngöngu í lagadeild háskólans í Maryland vegna húðlitar. Hann útskrifaðist með hæstu einkunn sína bekkjarfélagi árið 1933 og tók að sér mál er vörðugu jafnrétti blökkumanna, einkum þau sem lutu að menntun. Þau vann hann flest.

Árið 1961 tilnefndi John F. Kennedy, Bandaríkjaforseti Marshall sem dómara í áfrýjunardómstólnum. Margir voru því andsnúnir, einkum þingmenn frá Suðurríkjunum. Tilnefningin var því ekki staðfest fyrr en ári síðar. Árið 1967 tilnefndi Lyndon Johnson forseti Marshall í embætti hæstaréttardómara og sagði við það tilefni: „Þetta er hið eina rétta að



gera, þetta er rétti tíminn, rétti maðurinn og rétti staðurinn.“

Eftir töluvert málþóf var hann samþykktur í embættið og sór í framhaldinu embættiseið.



Þetta er rétti tíminn,
rétti maðurinn og rétti
staðurinn.



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Kristín Sölborg Arnadóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi
29. september. Útför fer fram
frá Frikirkjunni í Hafnarfirði
föstudaginn 5. október kl. 11.00.

Guðriður Jónsdóttir

Katrín Jónsdóttir

Kolbrún Jónsdóttir

Konráð Jónsson

Borgeir Haraldsson

barnabörn og fjölskyldur þeirra.



Elskulegur bróðir minn og frændi okkar,
Bragi Þór Guðjónsson

frá Vatnsdal í Fljótshlíð,
Vesturbergi 62,

lést fimmtudaginn 27. september
á hjúkrunarheimilinu Sólvangi
í Hafnarfirði. Útför hans fer fram
frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 9. okt. nk. kl. 13.00.

Lóa Guðjónsdóttir og frændsystkin hins látna.



Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Haraldur Sigurðsson

fyrirv. bankafulltrúi á Akureyri,

lést á sjúkrahúsinu á Akureyri
föstudaginn 28. september. Jarðarförin
fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn
8. október kl. 13.30. Blóm eru vinsamlegast afþökkuð en
þeim sem vildu minnast hans er bent á líknarstofnanir.

Elisabet Kemp Guðmundsdóttir

Eva Þ. Haraldsdóttir

Ásdís H. Haraldsdóttir

Ragna Haraldsdóttir

Sigurður St. Haraldsson

Gunnar Jóhannsson

Sigurður V. Guðjónsson

Leó Jónsson

Thamar M. Heiðstra

barnabörn, barnabarnabörn.



Elskulegur bróðir okkar,
Haraldur Örn Haraldsson

Stigahlíð 71, Reykjavík,

lést að heimili sínu, föstudaginn
28. september sl.

Jarðarförin verður auglýst síðar.

F.h. aðstandenda,

Sigurður Haraldsson

Þóra Haraldsdóttir

Haukur Már Haraldsson



Elskuleg eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,
Svava Björg Gísladóttir

Lautasmára 45, Kópavogi,

lést í faðmi ástvina þriðjudaginn
25. september á líknardeild LSH
í Kópavogi. Útförin fer fram frá Digranes-
kirkju föstudaginn 12. október klukkan 13.00.

Erlingur Snær Guðmundsson og fjölskylda



Okkar yndislega eiginkona,
móðir, tengdamóðir og amma,
Sesselja Sigurrós Gísladóttir

(Setta)

Starengi 50,

andaðist laugardaginn 29. september.
Hún verður jarðsungen frá Grafarvogs-
kirkju fimmtudaginn 11. október kl. 13.00.

Viggó Vilbøgason

Reynir Örn Viggósson

Rósa Viggósdóttir

Gisli Páll Jónsson

Berglind Harpa Helgadóttir

Emil Sigurður Magnússon

og barnabörn.



Ástkær unnusti minn,
bróðir okkar, mágur og frændi,
Reidar Óskarsson

Rafnkeisstaðavegi 8, Garði,

lést á Hvammstanga 18. september sl.
Útför verður frá Útskálakirkju í Garði
4. október klukkan 14.00.

Laufey Sigurðardóttir

Þórdís Husby

Ragnar M. Husby

Órlygur Þorkelsson

Edda Baldvinsdóttir

frændsystkini.

LEIÐ

ÞRIÐJUDAGUR 2. OKTÓBER 2018

Heilsa



Það getur reynst erfitt að viðhalda reglulegum æfingum og það er yfirleitt ekki hægt að treysta á að maður nenni að drífa sig. En við gefum nokkur góð ráð sem geta hjálpað fólki að missa ekki dampinn. →4



Aðalheiður æfir í Primal Iceland. Í byrjun sumars náði hún því að standa í línunni, en markmiðið er að mjaðmir, axlir og úlnliðir séu í einni línunni. MYND/EYÞÓR

Besta andlitslyftingin

Aðalheiður Jensen kundi ekki að standa á höndum og var hrædd við að fara á hvolf. Hún dreif sig á handstöðunámskeið og nú skellir hún sér á hendurnar hvenær sem tækifæri gefst. →2

GLAMOUR

Komið í allar helstu verslanir

GLAMOUR



Íslenskt tiskutímarit

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég hafði engan bakgrunn í að standa á höndum, hafði aldrei verið í fimleikum eða neinu slíku þó ég hafi verið í alls konar öðrum íþróttum. Fyrir þremur árum fór ég að æfa í Primal Iceland og þegar Helgi Freyr Rúnarsson fór að bjóða upp á handstöðunám-skeið ákvað ég að skella mér," segir Aðalheiður og viðurkennir að þó hana hafi alltaf langað til að geta staðið á höndum hafi hún verið hrædd við að fara á hvolf. „Á einu og hálfu ári er ég farin að standa eins og prik í handstöðu og ég næ alveg í kringum hálfra mínútu stöðu.“

Lærði fyrst að detta

Aðalheiður byrjaði á því að læra að detta enda það sem flestir eru

hræddastir við. „Nauðsynlegt er að hafa sterkar axlir þegar þú stendur á höndum enda heldur þú þér uppi í gegnum þær. Við gerum því alls konar handstöðu-styrkingaræfingar og gerum teygjur til að opna axlirnar því við erum mörg hver með lokaðar axlir af því við sitjum svo mikið og höngum með axlirnar fram í tölvunni.“

Aðalheiður segir marga þurfa stift teygjuprógramm og hún sé þar á meðal. „Miðað er við að ná ákveðinni línu í handstöðunni þar sem mjöldm, öxl og úlnliður eru í beinni línu. Til þess að ná því þarf að fá mjög góða opnun inn í axlirnar.“

Æfingarnar eru miðaðar út frá hverjum og einum enda misjafnt hvar fólk er stalt líkamlega og jafnvægislega. „Ég er frekar sterk þannig að ég gat haldið mér uppi en komst ekki í góða línu. Ég þurfti því að gera liðleikaæfingar og allt í einu snemma í sumar kikkaði línan inn. Það var svona



Aðalheiður fór á handstöðunámskeið hjá Primal Iceland. Hún segir alltaf hægt að bæta sig. MYND/EYÞÓR



Aðalheiður er lærður leikskólakennari með grunn í jóga og hugrækt.

YES móment," segir Aðalheiður glaðlega og bætir við að þegar búit er að ná línunni þurfi mun minni orku til að halda handstöðunni.

En hvornig er að vera svona á hvolfi, er ekki óþægilegt þegar blóðið fer allt til höfuðsins?

„Nei, þetta er ekki óþægilegt og sumir segja að þetta sé besta and-litslyfting sem þú getur fengið," segir Aðalheiður og hlær. Sjálf segist hún vera komin með hálf-gerða handstöðuaráttu og hún skelli sér á hendurnar í tíma og ótíma. „Það eru nánast allir sem eru í þessu sem upplifa þetta líka. Fólk er komið upp á hendurnar áður en það veit af, hvort sem er á skrifstofunni eða úti í náttúrunni.“

Alltaf hægt að læra meira

Þó réttir handstöðu sé náð er alltaf hægt að fara lengra í handstöðu-æfingum. „Fyrst ég er búin að ná línunni, langar mig næst að læra að hoppa í handstöðu jafnfætis. Eða hoppa upp í spigatstöðu. Svo er alltaf hægt að þróa þetta lengra. Til dæmis að standa á annarri hendi, en það er á fimm ára programminu

svo það sé á hreinu," segir hún og hlær hjartanlega.

Er ekkert markmið að ganga á höndum?

„Á námskeiðinu er lögð áhersla á að fólk læri fyrst að standa á höndum og ná góðri línu. Það er allt önnur hugsun á bak við það að ganga á höndum. Það hefur líka sýnt sig að fólk sem kann að ganga á höndum þegar það kemur á nám-skeiðið á stundum í vandræðum með að ná góðri línu. Líkaminn tekur alltaf völdin þegar hann missir jafnvægið og fólk fer ósjálf-rátt að ganga á höndum.“

Vill jóga og hugrækt inn í skólastarfið

Aðalheiður hefur alltaf verið á hreyfingu og hefur mikla hreyf-þörf að eigin sögn. „Pabbi dró mig mjög unga með út að hlaupa og ég hef ekki stoppað síðan. Eg hef stundað fjölbreytta hreyfingu í gegnum tíðina en þegar ég fann Movement improvement hjá Primal Iceland fannst mér ég vera komin heim. Þetta æfinga-programm eflir hreyfifærni fólks

í gegnum alls konar styrktar-æfingar, teygjæfingar og ekki síst leiki enda er markmiðið að hafa gaman," segir Aðalheiður sem sjálf er farin að kenna í Primal.

Hún er með jóga- og hugræktar-grunn auk þess sem hún er menntaður leikskólakennari. „Ég var í mörg ár að kenna krökkum og unglingum jóga og hugrækt og tel að þetta sé hlutur sem þurfi að koma inn í skólakerfið enda hjálpar það til við allt annað í lífinu.“

Hún stofnaði Veran félagasamtök eftir nám í jákvæðri sálfræði. „Við erum þrjár saman og förum í skóla og fyrirtæki með fyrirlestra og námskeið um jóga og hugrækt og hvornig megi nýta það í dag-legu lífi. Þá hef ég einnig farið með leik- og grunnskólakennara, og aðra sem hafa áhuga á því að vinna með börn, til útlanda á vegum Mundo ferðaskrifstofunnar. Við höfum farið í klaustur fyrir utan Madrid og núna í október erum við að fara til Gdansk. Í þessum ferðum er ég að kenna hvornig hægt sé að nýta sér jóga og hugrækt í kennslu.“

ERTU MEÐ AUGNÞURRKT?

Hyprosan augndropar – við augnþurrki

- Án rotvarnarefna
- Hægt að nota með augnlinsum
- Fæst án lyfjæðils í apótekum

Hyprosan augndropar innihalda hypromellose og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusigli (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraðings þó þú á frekari upplýsingum um áhættu og aukverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjakra.is. September 2018.

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

Umsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Útgefandi: Aþyrgðarmáður: Kristín Þorsteinsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442. Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457. Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

FRÁBÆRT TILBOÐ

Á TVEIMUR AF OKKAR VINSÆLUSTU STEINUM



249.900 KR.

ÁÐUR: 408.900 KR.

Afsláttur kr. 159.000,-

**BEÐRAMMI Á TILBOÐI MEÐ
ÞESSUM STEINUM
20% AFSLÁTTUR**

Fullt verð: kr. 86.800,-
Tilboðsverð kr. 69.440,-
miðað við 80x80 cm. ramma.

Innifalið:
Hvít mól, jarðvegsdúkur og uppsetning

ATH!!!

AÐEINS 20
STEINAR
Í BOÐI AF
HVORRI GERÐ
Á ÞESSU
TILBOÐI

Innifalið:

Áletrun, ígrafin mynd,
granítlukt, granítvasi
og uppsetning.

Vægt aksturgjald er tekið
fyrir uppsetningu utan
höfuðborgarsvæðisins.



239.900 KR.

ÁÐUR: 396.000 KR.

Afsláttur kr. 157.000,-

**ATH ! GÓÐ TILBOÐ
Á ÖLLUM ÖÐRUM STEINUM**

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM ?

Í september og október er
25% afsláttur
af allri vinnu við viðhald legsteina
hjá Graníthöllinni.
Við tökum að okkur að hreinsa
legsteina, endurmála letur og rétta af
legsteina sem eru farnir að halla



MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Baráttan að koma sér á æfingu

Það getur reynt erfitt að viðhalda reglulegum æfingum og það er yfirleitt ekki hægt að treysta á að maður nenni að drifa sig. En hér eru nokkur góð ráð sem geta hjálpað fólki að missa ekki dampinn.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Fyrir marga er það eilíf barátta að viðhalda líkamsræktinni. Maður sér yfirleitt ekki eftir því að hafa lagt í hann þegar maður er mættur, en að fá sig til að mæta á æfingu þegar það er alveg eins hægt að setja fæturina upp í loft getur tekið verulega á.

Nýlega settu bæði sérfræðingar og lesendur breska miðilsins The Guardian saman heljarmikinn lista af góðum ráðum sem geta hjálpað fólki að finna hvatninguna til að gefast ekki upp á því að mæta á æfingu, þó að lífið flækist fyrir. Hér eru nokkur af þeim allra bestu.

Óskýr markmið eða markmið sem maður ætlar að ná í framtíðinni hjálpa ekki. Það er betra að einblína á það sem maður fær út úr líkamsræktinni til skemmri tíma lítið, svo sem minni streita, aukin orka og þol og vellíðan sem fylgir æfingunni sjálfri og tímanum eftir hana. Það er erfitt að setja líkamsrækt í forgang ef hún bætir ekki daglegt líf.

Ef maður hefur ekki verið í formi tekur tíma að komast þangað. Það er ekki gott að reyna að gera allar lífsstílsbreytingarnar í einu og best að byrja æfingarnar hægt og rólega.

Það er frábært ef það er hægt að ná öðrum markmiðum á sama tíma og maður fær hreyfingu. Þá er ánægjulegra að hreyfa sig og meira vesen að sleppa því.

Komdu æfingunum upp í vana. Ef maður hreyfir sig reglulega og gerir alltaf ráð fyrir því verður auðveldara að viðhalda hegðuninni, en ef maður missir úr æfingum er erfðara að koma upp vana.

Ef fyrri líkamsræktarátök hafa ekki virkað skaltu ekki refsa þér eða reyna þau aftur, heldur prófa eitthvað annað. Ef ein aðferð virkar ekki er best að reyna



Það getur verið mjög erfitt að drifa sig á æfingu þannig að það er ágætt að fá nokkur góð ráð til að auðvelda sér róðurinn. MYNDIR: NORDICPHOTOS/GETTY

aðra. Ný aðferð gæti hentað og virkað mun betur.

Ef þú ert bundin(n) heima er samt hægt að ná góðri æfingu. Það er lítið mál að gera einfaldar æfingar í stofunni heima. Ef maður gerir 6-8 æfingar og skiptir alltaf milli æfinga fyrir efri og neðri hluta líkamans fær maður finustu æfingu og það tekur

Það er hægt að fá hvatningu af því að hlusta á fólk tala um líkamsrækt og gott mataræði. Það eru til margir hlaðvarpsþættir og þættir á YouTube sem fjalla um þetta.

stuttan tíma. Æfingar þurfa heldur ekki að taka langan tíma, það er hægt að fá góða hreyfingu á 15-20 mínútnum.

Í veikindum er gott að hafa þá almenna reglu að ef veikindin eru fyrir ofan háls er óhætt að stunda einhverja hreyfingu ef maður treystrir sér til. Það er hægt að taka auðveldar æfingar og stundum líður manni bara betur af því að hreyfa sig aðeins. En ef veikindin eru fyrir neðan háls er

Sumum finnst mjög gagnlegt að setja sér föst markmið og fylgjast vandlega með framförumum. Þá þarf samt að passa að hafa sveigjanleika og hlusta á líkamann.

skynsamlegra að hvíla sig. Eftir veikindi er svo gott að hlusta á líkamann og taka styttri eða færri æfingar.

Sumum þykir gagnlegt að fylgjast vandlega með framförumum sínum og setja sér föst markmið. En það verður að vera sveigjanleiki

í markmiðunum svo manni finnst ekki að manni sé að mistakast og maður verður að passa sig að hlusta á líkamann en ekki einblína á tölurnar, því annars er hætta á meislum.

Það er heill hafsör af hlaðvarpsþáttum og öðru efni um líkamsrækt á internetinu. Ef maður finnur litinn áhuga á að hreyfa sig getur maður notað þetta til að fá eldmóðinn. Eftir að hafa hlustað á heilan hlaðvarpsþátt um líkamsrækt og mataræði verður miklu meira spennandi að fara á æfingu og borða hollan mat.

Ef þú þarft að fara snemma á fætur til að ná æfingu skaltu færa vekjaraklukkuna frá rúminu og að æfingadótinu. Þegar maður er einu sinni farinn á fætur til að slökva á henni er alveg eins gott að halda bara áfram.



75" risasjónvarp, fjórði gámurinn í þessari viku

Hópkaup hafa á síðustu 18 mánuðum selt nærri 4.000 Enox snjallsjónvörp á gámatilboðum, þar af hátt í 500 75 tommu tæki, og ekkert lát er á sölnunni," segir Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Heimkaupa. „75 tommu sjónvarpið er sannkallaður risi. Fjórði gámurinn með þessu stóra veglega tæki er væntanlegur í þessari viku og það er enn hægt að kaupa tæki úr þeim gámi.

Gámatilboð, sem hafa notið fádæma vinsælda eftir að Hópkaup hóf að bjóða þau fyrst, felast í því að fyrst er seldur ákveðinn fjöldi tækja og þegar gámurinn er orðinn fullur leggur hann af stað til Íslands," segir Jóhann. „Þannig er öll yfirbygging í lágmarki og viðskiptavinurinn fær vöruna á lægra verði en annars væri hægt að bjóða.

Tækin eru vel búin, með Samsung sjónvarpspanel, 4K myndgæðum sem er besta mögulega upplausn sem boðið er upp á í dag, innbyggðu Wifi, LED skjá og að

sjálfsgöðu eru þau snjalltæki," segir Jóhann. „Tækið er með 4K uppsköpun, HDMI 2.0, USB og hægt er að spila efni í gegnum USB. Hönnunin er stílhrein og flott og verðið er eiginlega með ólíkindum en 75" tæki kostar aðeins 189.900 kr.“

Viðskiptavinir mæla með Enox tækjunum

Enox tækin eru þýsk hönnun og viðskiptavinir Hópkaupa eru hæstánægðir með tækin:

- „Þetta er frábært tæki, mæli eindregið með því.“ Bergþóra, Garðabæ, um 55" tæki.
 - „Mjög flott og stílhreint, alger snilld.“ Jón, Mosfellsbæ, um 55" tæki.
 - „Er mjög ánægður með Enox tækið mitt ... Tær snilld.“ Brynjar, Borgarnesi, um 55" curved tæki.
 - „Eiginlega erum við meira en ánægð, við erum í skýjunum og ég hef hvatt til þessara kaupa.“ Ólöf, Hafnarfirði, um 65" tæki.
- „ENOX snjallsjónvörpin eru svo



75" snjallsjónvörpin frá Enox breyta stofunni nánast í biólal.

HÓPKAUP

miklu meira en bara sjónvörp. Hægt er að tengja lykklaborð og mús við tækin og einnig má spjalla yfir á skjáinn efni úr öðrum snjalltækjum á heimilinu," segir Jóhann. „Þá gera risaskjái eins og 75" ENOX snjalltækið stóra viðburði enn eftirminnilegri en ella, t.a.m. landsleiki og Eurovision.

75" tækin hafa líka selst vel til fyrirtækja sem vilja hafa stóra skjái í fundarherberginu," segir Jóhann. „Að sjálfsgöðu er tveggja ára ábyrgð á tækjunum og viðskiptavinir fá þau keyrð heim að dyrum.“

Bílar

ÞRIÐJUDAGUR 2. OKTÓBER 2018

Margur er knár þótt hann sé smár



Ný kynslóð Suzuki Jimny er komin til landsins. Þar fer einn athyglisverðasti nýi bíll ársins. Mikil útlitsbreyting hefur orðið á bílnum en það hefur hreinlega allt breyst og hann orðinn enn hæfari smájeppi. ➔6



ÖRUGGT START

MEÐ EXIDE RAFGEYMUM

Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir bifreiða. Veldu þrautreynda vöru frá gæðaframleiðanda.



EXIDE
TECHNOLOGIES
TRANSPORTATION

Exide fæst í verslun Rekstrarlands, Vatnagörðum 10 og hjá útibúum Olís um land allt. Sími 515 1100 • pontun@olis.is • olis.is

olis

REKSTARLAND



Mynd: Horch 853 lúxusbíll frá árinu 1937.

Audi endurvekur nafn lúxusbílamerkisins Horch

Merki Audi samanstendur af fjórum hringjum og þessir hringir hafa merkingu, þeir standa fyrir fjóra bílaframleiðendur sem voru sameinaðir á sínum tíma undir merki Auto Union, sem síðan varð Audi. Þessir fjórir framleiðendur voru DKW, Wanderer, Audi og Horch. Horch var sannkallaður lúxusbílaframleiðandi sem keppti við bíla Mercedes og Benz, áður en af sameiningu þeirra tveggja varð. Meiningin hjá Audi er að setja merki Horch á glæsilegustu útfærslu Audi A8 flaggskipis síns. Það er ekki ólík aðferð og hjá Mercedes Benz með Maybach lúxusmerkið, en bestu gerðir S-Class flaggskipis Benz bera merki Maybach.

August Horch stofnaði Horch og Audi

Horch merkið var stofnað árið

1904 og var sjálfstætt til 1932, þegar kreppan mikla varð til þess að áður nefndir fjórir bílaframleiðendur voru sameinaðir undir merkjum Auto Union.

Ein skemmtileg staðreynd um Horch er sú að stofnandinn var einnig stofnandi Audi-merkisins. August Horch var gerður brott-rækur úr eigin fyrirtæki árið 1909 af stjórn Horch. Hann stofnaði því nýtt fyrirtæki, Audi Automobilwerke árið 1910. Skýringin á heitinu Audi liggur í því að það er latneska þýðingin á þýska orðinu Horch, sem þýðir hlustaðu!

Þegar þessi fjögur bílamerki urðu að Audi Union árið 1932 var August Horch löngu látinn, en hann stofnaði sem sagt tvö þeirra. Nafn hans lifir því enn, að minnsta kosti mun betur en nöfn þeirra stjórnarmanna sem gerðu hann brott-rækan frá Horch á sínum tíma.



BMW 3 í huliðsklæðum en BME-W þristurinn er söluhæsta einstaka bílgerð BMW.

Sjöunda kynslóð BMW 3 frumsýnd í París

BMW 3 hefur farið í væna megrun og misst 55 kíló á milli kynslóða og munar um minna fyrir ekki stærri bíl.

Stóru bílasýningarnar eru gjarnan vettvangur frumsýninga á nýjum gerðum bíla og þar verður engin undantekning á í tilfalli sjöundu kynslóðar BMW 3-línu bílsins. Hann er nú frumsýndur á bílasýningunni í París sem hófst formlega í dag. Módelnúmer nýju kynslóðar bílsins er G20 og þar fer bíll sem kann að kljúfa loftið en hann er með loftmótstöðuástandi 0,25 og því einn straumlínulagaðasti framleiðslubíll heims. BMW 3 hefur einnig farið í væna megrun og misst 55 kíló á milli kynslóða og munar um minna fyrir ekki stærri bíl. Bíllinn er með 50/50 þyngdar-dreifingu á milli oxla og það ásamt megruninni mun tryggja frábæran akstursbíl.

Nýja kynslóðin er vist talsvert stífari en forverinn og mikið hefur

verið lagt í uppsetningu fjöðrunar-kerfis bílsins og því má búast við afar aksturshæfum grip.

Söluhæsta bílgerð BMW

Kynning nýs BMW 3 er afar mikilvæg fyrir BMW þar sem hann er söluhæsta bílgerð þýska framleiðandans. Heyrst hefur að nýr BMW M340i verði með 3.0 lítra og 360-370 hestafla sex strokka vél og að í BMW 3 muni einnig bjóðast öflugasta fjögurra strokka vél sem BMW hefur framleitt. Hægt verður að fá einhverjar útfærslur þristis með fjórhjóladrifi, m.a. í M340i.

BMW þristurinn mun standa á meðal Z4, M5 Competition, X5 jeppans og glænýs BMW 8 lúxuspramma á pöllunum í París og má búast við miklum áhuga gesta á BMW-básnum.

Peugeot 3008 og 508 verða tengiltvinnbilar

Kaupendur Peugeot bíla hafa margir hverjir kvartað yfir því að 3008 bíllinn hafi ekki fengist með fjórhjóladrifi, en nú verður breyting á því. Ágerð 2019 af bílnum mun nefnilega fást sem tengiltvinnbíl og á afturhjólinum verða rafmótorar sem gera bílinn fjórhjóladrifinn. Reyndar verður einnig rafmótor á framhjólinum til aflaukningar við brunavélina en afl hennar fer allt til framhjólinna. Talandi um afl þá verður litill skortur á því í bílnum því alls er hann 300 hestöfl en 200 þeirra koma frá 1,6 lítra PureTech bensínvél og restin frá öflugum rafmótorum. Það gerir þessum bíl kleift að ná hundraðinu á 6,5 sekúndum. Þá verður hægt að aka bílnum fyrstu 60 kílómetrana eingöngu á rafmagn.

Peugeot 508 mun fá ekki ósvipaða meðferð, en hann verður



Peugeot 3008 og 508.

með 180 hestafla bensínvél og einn rafmótor og verður samtals 225 hestöfl. Sökum minni rafhlaða verður aðeins hægt að komast fyrstu 40 kílómetrana eingöngu á rafmagn. Með heimahraðhleðslu-stöð verður hægt að fullhlaða bílana á 1,45 klukkutímum, en með hefðbundnu heimilisrafmagn á 7 klukkutímum. Báðir bílarnir verða komnir á markað á öðrum fjórðungi næsta árs.

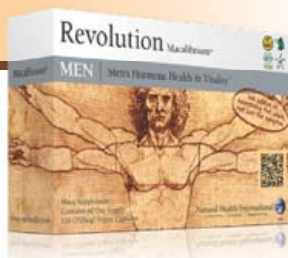
Meiri kynlöngun - minni kvíði

Revolution Macalibrium®

Karlmenn sem komnir eru á miðjan aldur glíma margir hverjir við einkenni sem rekja má til minnkandi framleiðslu testósteróns.

Revolution Macalibrium er blanda ólíkra arfgerða macajurtarinnar, sérstaklega ætluð karlmönnum til að draga úr þessum einkennum og koma meira jafnvægi á hormónabúskapinn.

Maca er afar virk rót og því er ráðlagt að byrja á því að taka 1 hylki á dag og bæta við öðru hylki eftir 1-2 vikur. Eftir 3-4 mánuði má minnka skammtinn aftur niður í 1 hylki en það gæti nægt til að viðhalda jafnvægi.



Hefur góð áhrif á:

- Orku og úthald
- Beinþéttni
- Kynferðislega virkni
- Frjósemi og almennt heilbrigði

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



OKKAR SÝN Á LÚXUS

Volvo XC90 AWD er skandínavískur lúxus.
Rómaður snertiskjárninn, mögnuð sætin,
há sætisstaðan og einstök veghæðin
endurspegla sænska natni við smáatriði.
Aflið og mýktin ásamt einstöku öryggi,
Volvo öryggi, sýna vel sænska snilli
bílahönnuða Volvo.

SJÖ SÆTA
LEÐURINNRETTING
VÉLARHITARI MEÐ TÍMASTILLI
RAFDRIFIN OPNUN Á AFTURHLERA
NÁLÆGDARSKYNJARI AÐ FRAMAN OG AFTAN
VERÐ FRÁ 8.990.000 KR

KOMDU Í BRIMBORG OG REYNLSUAKTU
VOLVO XC90 AWD



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050

volvocars.is



Elektríca-skutla frá ítalska framleiðandanum Vespa.

Vespa hefur framleiðslu Elektríca-rafmagnsskutla

Ítalski léttgjólaframleiðandinn Vespa mun hefja sölu á léttgjólum drifnum áfram af rafmagnni í október á þessu ári.

Um er að ræða hjól sem annars vegar eru eingöngu drifin áfram af rafmagnni og hins vegar af rafmagnni og brunavel. Vespa hefur ekki enn þá látið uppi verð hjólanna en heimildir herma að það verði nálægt 700.000 krónum.

Þessa línu rafmagnshjóla hafa þeir hjá Vespa ákveðið að nefna Elektríca. Verða hjólin útbúin smartphóne-símatengingu og í mælaborðinu verður 4,3 tommu litaskjár. Þar má sjá hve mikið er eftir á rafhlöðunum, hraðamæli, GPS-upplýsingar og innkomandi hringingar, en svara má í símanni með þar til gerðum takka á stýri hjólanna.

Tæknilega vel búin

Hægt er með hljóðskipunum að hringja úr símanni eða stjórna tónlistarflutningi. Þá verður hægt að fá hjálm frá Vespa með innbyggðum heyrnartólum og Bluetooth-tengingu. Þessi hjól eru því einkar vel tæknilega búin og með tækninni er gætt fullkomins öryggis við akstur þeirra.

Framljósín á hjólunum eru af LED-gerð. Afl rafhlöðanna er tvö kílóvött en það má þó auka í fjögur kW í stutta stund og ætti þá aflið að vera yfrið. Drægi hjólanna er um 100 kílómetrar og það tekur um fjórar klukkustundir að fullhlaða þau aftur. Akstursstillingar eru aðeins tvær, Eco og Power. Vespa með rafmótör og brunavel er með minna drægi á rafmagnni, eða 50 kílómetra, en að sjálfsgöðu meira heildardrægi.



Tesla Model 3 fyrir utan stóru bilaverksmiðju Tesla í Kaliforníu.

Meiri sala Tesla Model 3 en allra fólksbíla BMW

Tesla selur hvern einasta Model 3 bíl sem fyrirtækið nær að skrúfa saman á stundinni. Það er kannski ekkert skritið í ljósi þess að frá júlí síðastliðnum liggja fyrir 420.000 pantanir í bílinn. Framleiðslumagn á Model 3 bílnum hefur tekið stórt stökk hjá Tesla og það hefur gert það að verkum að sala Model 3 bílsins ein og sér í Bandaríkjunum er meiri en allra fólksbílagræða BMW þar

vestanhafs, sem hefur reyndar minnkað á árinu um 13,5%. Ef jeppum BMW væri bætt við er sala BMW hins vegar meiri, en þó er sala jepplinganna X1 og X2 inni í þessum tölum.

Í ágúst seldi Tesla 20.450 Model 3 bíla í Bandaríkjunum en á meðan seldi BMW 14.450 fólksbíla og jepplinga þar. Þar af seldi BMW aðeins 3.751 BMW 3-línu bíla, en þeir eru af sömu stærð og Model 3

billinn. Þá seldi BMW aðeins 418 BMW i3 rafmagnsbíla í Bandaríkjunum í ágúst, eða fimmtíu sinnum minna en seldist af Tesla Model 3. Ef lúxusbílasala í Bandaríkjunum á árinu er skoðuð kemur í ljós að Lexus selur mest og eru það jeppar og jeppingar Lexus sem draga þar vagninn. Þegar heildarsala BMW er borin saman við fyrra ár er aukning í sölu og eins og í tilfalli Lexus draga þar jeppar BMW vagninn.

Hagstæð fjármögnun á bílum og tækjum

Landsbankinn býður fyrirtækjum og einstaklingum hagstæða fjármögnun á nýjum og notuðum bifreiðum og atvinnutækjum.





7 ára ábyrgð á öllum
nýjum Kia bílum

www.kia.com

Brandenburg 11-14

Nýr Sportage er mættur



*Fólkendur ábyrgðar eru gegnum ábyrgðar á milli ára og eru ábyrgðar á milli ára um ábyrgðina á www.kia.com/ibgtd.

SPORTAGE



The Power to Surprise

Snjallari, glæsilegri og umhverfismildari

Nýr Kia Sportage er nú fáanlegur með nýrri mild-hybrid vél sem er bæði kraftmikil og útsjónarsöm í eldsneytissparnaði. Þessi söluhæsti bíll Kia fæst bæði fram- og fjórhjóladrifinn, með 7 þrepa sjálfskiptingu og er búinn hátæknilausnum sem auka þægindi og öryggi í akstri. Snjallari og fagaðar uppfærslur í útliti vekja áhuga, hvert sem nýr Sportage fer.

Komdu og reynsluaktu einum vinsælasta sportjeppa landsins með einstakri 7 ára ábyrgð.

Nýr Kia Sportage á verði frá:

4.490.777 kr.

Verð miðast við beinskiptan 2WD. Eygjör aðeins frá 5,77 l/100 km í blönduðum akstri skv. WLTP-mælingum.



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



Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsland

BÍLAR

KOSTIR OG GALLAR

SUZUKI JIMNY

- 1,5 LÍTRA BENSÍNVÉL
- 102 HESTÓFL
- FJÓRHJÓLADRIF

Eyðsla frá: 6,8 l/100 km í bl. akstri
Mengun: 154 g/km CO₂
Hröðun: ekki uppg. í 100 km hraða.
Hámarkshraði: 145 km/klst.
Verð frá: Líklega kringum 3,4 m kr.
Umboð: Suzuki



- Sterkbyggður
- Torfærugeta
- Innra og ytra útlit
- Verð



- Lítið farangursrymi



Þó að skotrymið hafi ekki aukist mikið á það sama ekki við um innanrymið í heild og leggja má niður sætin og sofa í bilnum. Það munu örugglega margir nýir kaupendur nýta sér.

Geggjuð græja

Jimny hefur frá upphafi verið frábær hugmynd að bil, bíll með þvilika sérstöðu, litill en svo hæfur, byggður á grind og því sterkur og með hátt og lágt drif. Nú er hann bara orðinn svo flottur og enn betri.

Reynsluakstur

Finnur
Thorlacius
finnurth@frettabladid.is



Nýr

2018 Ford Transit Custom L2H1

9
SÆTI



Bein- og sjálfskiptir

forskraning@forskraning.is
s. 551 6161

Verð frá **3.690.000** án vsk.
4.575.600 m.vsk.

Ég kann allt, ég skil allt, fila allt miklu betur en füll á móti! Þessi textabrot Bjartmars Guðlaugsson úr laginu „Sumarliði er fullur“ koma óneitanlega upp í hugann þegar kynning af nýjum Suzuki Jimny eru rifjuð upp. Hann skerpir þó ekki skauta, né gerir þrumu osta og grauta, en flest annað. Jimny er bill sem getur svo mikið, en er svo litill, á engan sinn líka og fyllir upp í pláss sem engum öðrum tekst eða dettur í hug. Bill þar sem engu er ofaukið, bill sem reynir ekki að vera meira en hann er og kostar þar af leiðandi lítið. Bill sem athafnasöm þör eiga eftir að elska, líka bílaleigurnar eins og fyrr, en líka fulloröð fólk sem er orðið barnlaust, eða bara hver sem er.

Jimny er torfærutröll, en samt trítill og ógeðslega sætur. Fulllyrða má að þessi bill sé einn athyglisverðasti nýi bill sem kynntur hefur verið í ár. Jimny, sem nú kemur af fjórðu kynslóð, rekur söguna allt frá árinu 1970, en frá þeim tíma hafa selst 2,85 milljónir eintaka og í Evrópu einni selst 281.000 eintök af honum í fyrra og jókst salan um 15%. Hvað gerist þá í ár og á næsta ári með þessum vel heppnaða bíl? Reyndar gerir Suzuki ráð fyrir allt að 400.000 bíla sölu.

Enn á grind og með hátt/lágt drif

Suzuki er einn færra bíla í dag sem byggir eru á grind og þessi fjórhjóladrifni bíll er með hátt og lágt drif. Hann er að auki með svo stórar hjólskálur að líklega þarf ekkert að breyta honum til að setja undir hann 33 eða jafnvel 35 tommu dekk. Það eru þessi atriði, sem og að aðfallshornin báðum megin eru meira að segja orðin enn brattari en á forveranum, sem gera þennan bíl svo hæfan í torfærum. Það var aldeilis reynt í heilmiklum torfæruakstri í skógi ekki langt frá Frankfurt fyrir skömmu. Þar stóð þessi smávaxni bill sig frábærlega og lék sér að öllum hindrunum.

Það er ekki síst þessi geta bílsins, og líka forvera hans sem gert hefur hann svo vinsælan meðal bílaleiganna á Íslandi, enda er hann tíð sjón á þjóðvegnum allan ársins kring. Hann hefur líka verið vinsæll



Virkilega flott, einföld og vel smíðuð innrétting í nýja bílnum.

meðal þeirra sem breyta bílum og ferðast mikið.

Þó svo Jimny hafi alltaf verið pinu sætur í smáð sinni er hann nú orðinn gullfallett krútt og mikið umtalaður nú þegar vegna útlitsins. Hann virðist ætla að falla svo vel í kramið um heim allan að umboðin um víða veröld berjast um þá framleiðslu hans sem Suzuki megna. Sá vandi skilar sér því miður einnig hér á landi.

Töfrafaleg innrétting

Billinn er sannarlega fyrir augað, en ekki versnar það þegar inn er komið, þar heldur töfrafarskapurinn áfram, allt er gróft í sniðum og á greinilega að endast, en heildarmyndin svo flott. Suzuki segir að allt þar sé hannað til að snögglega megi gripa til allra stjórntækja hratt þó krefjandi torfæruakstur standi yfir og þá skipti engu hvort öku- maður sé með hanska eða ekki.

Að sjálfsgögu er ekki endalaust pláss í bílnum, en vel fer um fremstu tvo og aftursætin bjóða ekki upp á meira en aðra tvo. Þessi bíll er þó oftast notaður aðeins fyrir tvo og þá er hægt að leggja aftur-

sætin niður og þá fálsvert farangursrymi. Enn fremur er líka hægt að leggja framsætin niður á þann veg að hægt er að sofa í bílnum þar sem allt verður flatt. Góður kostur sem margir munu nota. Farangursrymið með aftursætin niðri hefur aukist um 53 lítra á milli kynslóða og kannski veitti ekki af.

Meira afl – minni eyðsla

Vélin í Jimny er nú orðin 1,5 lítra, en var 1,3 lítra og vart þarf að taka fram að þar fer bensínvef. Aflíð hefur aukist um 20 hestófl í 102, sem og tögíð en eyðslan samt minnkað. Vélin er 15% léttari en í forveranum þrátt fyrir auknið sprengirými og bæði hjálpar það til við eyðsluna og eykur léttleikann í akstri.

Í reynsluakstrinum voru aðeins reyndir bílar með 5 gíra beinskíptingu en billinn mun einnig fást með sjálfskíptingu og mun það stækka kaupendahópin, þó svo að þessum snaggalega bíl fari svo vel að vera beinskíptur. Bílnum má aka með drif aðeins á einum öxli, í fjórhjóladrif og í lágu drif. Skípta má á milli 2 wd og 4 wd á allt að 100 km ferð. Í reynsluakstrinum var lága drifið reynt mikið enda þörf á við krefjandi aðstæður. Allt virkaði þetta frábærlega, enda Suzuki þekkt fyrir gott fjórhjóladrif sitt og driflinu sína almennt.

Athygli vakti 'Hill hold'-virknin í bílnum en hún heldur við bilinn í brekku í allt að 7 sekúndur. Þá virkaði 'Hill descent'-búnaðurinn jafn vel þegar farið var bratt niður. Bílnum var að sjálfsgögu ekið mun meira á almennum sveitavegum og hraðbrautum og þar reyndist hann líka góður akstursbíll, þó seint teljist hann hraðakstursbíll. Hann er ekki hærra gíraður en svo að þegar yfir 110 km hraða var farið snerist vélin þó þrátt að í henni fór vel að heyrast. Þessi bíll er einfaldlega ekki hugsaður til hraðaksturs, enda ókumenn þá orðnir brotlegir hér á landi.

Það er vart hægt að hætta að mæra þennan bíl sem á engan sinn líka og gott ef ástir tókust ekki á milli hans og greinarritara. Verst að Suzuki á Íslandi fær í fyrstu líklega ekki nægilegt magn af honum til að mæta eftirspurn.

e-tron



Straumurinn drífur Audi

Fyrsti 100% rafdrifni sportjeppinn frá Audi, Audi e-tron quattro, tekur rafbílinn upp á næsta stig. Audi e-tron quattro er með yfir 400 km drægni*. Með meira en 800 sn. togi nær hann hröðun úr 0 upp í 100 km/klst. á aðeins 4,6 sek. – og hámarkshraða í rafdrifnum akstri upp á 210 km/klst.

Tryggðu þér eintak í forsölu á www.audi.is



HEKLA · Laugavegi 170-174 / Audi.is

5 ára ábyrgð

(*skv WLTP)

Upplýsingar í háskerpu birtast ökumanni og farþegum Hyundai

Tækni WayRay byggir á heilmýndum í háskerpu sem birta margs konar upplýsingar í umhverfinu á fram- og hliðarrúðum bílsins. Innleiðing kerfisins í bíla Hyundai hefst snemma árs 2020.

Hyundai Motor hefur fjárfest í svissneska frumkvöðla- og háteknifyrirtækinu WayRay AG til að hraða enn frekar þróunarvinnu WayRay að nýrri nálgun við veitingu margvislegra upplýsinga og birtingu ökuleiðsagnar í bílum.

Tækni WayRay byggir á heilmýndum í háskerpu sem birta margs konar upplýsingar í umhverfinu á fram- og hliðarrúðum bílsins ásamt því sem ökuleiðsögn WayRay birtist ökumanni á mun aðgengilegri, öruggari og þægilegri hátt en nú tíðkast. Gert er ráð fyrir að hefja innleiðingu kerfisins í bíla Hyundai snemma árs 2020.

Hagnýtar upplýsingar í háskerpu

Að mati Hyundai fer framtíðarsýn og þróunarvinna WayRay AG mjög saman við þá framtíðarsýn sem unnið er að í tækniþróunarsetri Hyundai varðandi þróun á veitingu hagnýtra upplýsinga til ökumanna og farþega milli áfangastada.

„Sérfræðingar WayRay búa yfir mjög yfirgripsmikilli vélbúnaðar- og hugbúnaðarþekkingu sem hefur gert þeim kleift að birta ökumanni ýmsar upplýsandí og leiðbeinandi myndir í umhverfinu fram undan. Myndirnar eru mjög skýrar og dagsbirtan dregur ekki úr gæðum þeirra. Upplýsingarnar sem tækni WayRay gerir kleift að varpa upp geta skapað alveg ný viðskiptatækifæri fyrir fyrirtæki,“ segir Youngcho Chi, framkvæmdastjóri nýsköpunarmála og aðstoðarforstjóri Hyundai Motor Group.



Ekkert annað fyrirtæki býr yfir þeirri þekkingu og færni sem sérfræðingar WayRay hafa á birtingu heilmýnda af upplýsingum í háskerpu.

Tækni WayRay sér á báti

Ekkert annað fyrirtæki býr yfir þeirri þekkingu og færni sem sérfræðingar WayRay hafa á birtingu heilmýnda af upplýsingum í háskerpu sem geta, ef því er að skipta, birst hvar sem er á fram- og

hliðarrúðum þannig að fleiri en ökumaðurinn í bílnum hafi aðgang að upplýsingunum. Tækni WayRay eykur enn fremur mjög gæði í framsetningu á ökuleiðsögn ökumanna sem er til þess fallin að stuðla að auknu öryggi í umferðinni.

Að sögn forsvarsmanna WayRay ríkir mikil gleði með samninginn við Hyundai enda geri hann fyrirtækinu kleift að leggja aukinn þunga í vinnu við þróun tækninnar og flýta markaðssetningu hennar á bilamarkaði. „Við erum mjög stolt

af þeirri viðurkenningu sem felst í stuðningi Hyundai við okkur sem áreiðanlegan samstarfsaðila og sem Hyundai metur að geti uppfyllt stífar gæðakröfur fyrirtækisins á þessu sviði,“ segir Vitaly Ponomarev, forstjóri WayRay.



E-Legend og fyrirmýndin Peugeot 504 Coupe af árgærd 1969.

Peugeot retro-rafmagnsbíll í París

Einn af þeim hugmyndabílum sem standa mun á pöllum á bílasýningunni í París sem er að hefjast er þessi rafmagnsbíll frá Peugeot sem hefur skýra skirskotun til bíla sjúfunda áratuga síðustu aldar. Fyrirmýnd hans er Peugeot 504 Coupe af árgærd 1969 en hann hefur af flestum þótt gríðarfalllegur bíll og það er sá nýi líka. Þessi bíll er á stærð við BMW M4 en með styttra á milli hjóla. Bæði eru stuðararnir nokkrum bölgarni, sem og húddið og úr verður nútímalegri bíll.

Að innan gætir líka skirskotunar til innréttinga bíla frá þessum tíma og víða í honum eru víðarinnleggningar og billinn því með talsverðum lúxusfirbrigði. Þó að ætlast sé til þess að ökumaður hafi stjórn á bílnum verður hann með sjálfakandi búnaði. Vel er gætt að öllum helstu tæknitengingum og billinn er með risastórum aðgerðaskjá þar sem einnig má leika sér í tölvuleikjum, horfa á bíómyndir og fara á netið.

Þennan bíl kalla þeir Peugeot-menn E-Legend og hann er sko eng-

inn aumingi þar sem hann verður með 456 hestafla rafmagnsmótora og 100 kWh rafhlöður. Billinn má hlaða að 80% marki á aðeins 25 mínútum í hraðhleðslustöð. Hann á að komast 600 km á fullri hleðslu og tekur spretinn í hundraðið á innan við 4 sekúndum. Hámarks hraði er 220 km/klst.

Ekkert liggur fyrir um hvort Peugeot ætlað að smíða þennan E-Legend bíl eða hvort þetta er létt hönnunarfæing. Hann er þó eitt-hvað fyrir augað og vonandi verður hann að veruleika.



Samstarf Daimler og Proterra var tilkynnt á IAA atvinnubílasýningunni í Hamborg. Mikill hugur er í atvinnubílaeild Daimler hvað varðar rafbilavæðingu.

Daimler fjárfestir í Proterra

Atvinnubílaeild Daimler, sem framleiðir Mercedes-Benz atvinnubíla, hefur fjárfest í bandaríska fyrirtækinu Proterra. Þetta var tilkynnt á IAA atvinnubílasýningunni í Hannover fyrir stuttu. Proterra er leiðandi fyrirtæki í framleiðslu rafmagnsstrætisvagna. Það var stofnað árið 2004 og er með höfuðstöðvar í Greenville í Suður-Kaliforníu.

Proterra hefur náð miklum árangri í framleiðslu á rafknúnum strætisvögnum. Daimler mun nota nýjustu rafhlöður og tæknivæddan drifbúnað frá Proterra í atvinnubíla Mercedes-Benz. Samstarfið mun m.a. fela í sér framleiðslu á rafknúna skólabilum fyrir Bandaríkjamarkað.

Mikill hugur er í atvinnubílaeild Daimler hvað varðar rafknúna framtíð atvinnubíla Mercedes-Benz og fyrirtækið hefur nú þegar byrjað framleiðslu

á fyrstu rafknúna atvinnubílum sínum, eCitaro og eActros.

Vito og Sprinter verða einnig rafvæddir

Mercedes-Benz mun einmitt sýna þessa nýjustu rafknúna atvinnubíla sína á IAA atvinnubílasýningunni í Hannover þar sem rafknúna strætisvagninn eCitaro og flutningabíllinn eActros verða í sviðsljósinu. Bæði bílarnir eru 100% hreinir rafbilar með engan útblástur og eru þ.a.l. einnig sérlega hljóðlátir. Mercedes-Benz verður fyrsti bílaframleiðandinn í heiminum til að kynna rafmagnsbíla Mercedes-Benz á IAA atvinnubílasýningunni í Hamborg árið 2016.

Mercedes-Benz er stærsti atvinnubílaframleiðandi heims og hyggst á næstunni koma fram með fleiri atvinnurafbíla, m.a. sendibílana vinsælu Vito og Sprinter. Þeir munu bera heitin eVito og eSprinter og verða hreinir rafbilar.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation
that excites

NÝR NISSAN QASHQAI

EINN VINSÆLASTI SPORTJEPPI LANDSINS



ENNEMM / SIA / INKPO:BB

NISSAN QASHQAI

Verð frá: **3.790.000 kr.**



SJÁLFVIRK NEYÐARHEMLUN
STAÐALBÚNAÐUR Í TEKNA



SJÁLFVIRKUR AKREINAVARI
STAÐALBÚNAÐUR Í TEKNA



LEGGJA Í STÆÐI HJÁLP
VALBÚNAÐUR

Staðalbúnaður í Qashqai m.a.:

- Leiðsögugerfi með Íslandskorti
- Nissan Connect 7" snertiskjár
- LED dagljósabúnaður
- Tveggja svæða miðstöð með loftkælingu
- Þokuljós að framan
- Bakkmýndavél
- D-laga leðurstýri með aðgerðahnóppum
- Skyggðar rúður að aftan
- Stopp/start búnaður
- 17" álfelgur
- Hraðastillir
- Regnskynjari á framrúðu
- Hiti í framrúðu

Nánari upplýsingar á nissan.is

Bilalan Bilás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bilasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bilaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL sölumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



KOSTIR OG GALLAR MITSUBISHI OUTLANDER PHEV

- 2,4 LÍTRA BENSÍNVÉL OG RAFMÓTORAR,
- 230 HESTÓFL
- FJÓRHJÓLADRIF

Eyðsla frá: 6,8 l/100 km í bl. akstri
Mengun: 46 g/km CO₂
Hröðun: 10,5 í 100 km hraða
Hámarkshraði: 170 km/klst
Verð frá: 4.690.000 m. kr.
Umboð: Hekla



- Afli
- Aksturseginnleikar
- Rými
- Hjóðlátur



- Ekki kostur á þriðju sætaröð



Vel heppnuð andlitslyfting

Sex árum eftir kynningu Mitsubishi Outlander PHEV kemur hann nú andlitslyftur. Bíllinn hefur nánast ekkert breyst að ytra útliti, en annað hefur breyst til hins betra, svo sem aflið og drægið.

Reynsluakstur

Finnur
Thorlacius

finnurth@frettabladid.is



Mitsubishi Outlander PHEV tengiltvinnbillinn hefur verið einn vinsælasti bíll landsins undanfarið og selst í skipsförmum, enda hér um að ræða fremur stóran jepplinga á afar víðáðanlegu verði. Það telst því til tíðinda þegar hann er kynntur með andlitslyftingu, en bílalaðamenn nutu þess að kynna honum í suðurhluta Frakklands í sumar.

Tengiltvinnbilar eiga upp á pallborðið hjá Íslendingum um þessar mundir og 2.500 slíkir seldust á síðasta ári og líklegt er að þeir verði enn fleiri á þessu ári enda fjólgar mjög gerðum þeirra. Þeir eru eins konar millistig milli hreinræktaðra rafmagnsbíla og venjulegra bíla með brunavél og helsti kosturinn er sá að í innanbæjarakstri er hægt að aka þeim að mestu á rafmagn og spara með því umtalsverða fjármuni í eldsneyti. Auk þess njóta þeir ívilnana og afnáms vörugjalda og fást því á ágætu verði.

Outlander PHEV hefur notið þess að vera einn fárra jepplinga með tengiltvinnækni og það og gæði bílsins skýrir vinsældir hans. Auk þess hafa verksmíðjur Mitsubishi séð til þess að ekki er barist um hvert eintak bílsins, en það hefur háð mörgum tengiltvinnbílagerðum sem á markaðnum eru og takmarkað sölur þeirra.

Outlander PHEV er líka mjög vinsæll í öðrum löndum og er t.d. söluhæsti tengiltvinnbillinn í Bretlandi sl. þrjú ár, þó að rafmagnsbílar séu taldir með, svo sem Nissan Leaf. Með öðrum orðum, þá er Outlander PHEV mest seldi tengiltvinnbill heims og seldist í 105.000 eintökum í Evrópu einni í fyrra.

Litil útlitsbreyting en aðrar meiri

Hver sá sem ekur rafmagnsbíl eða tengiltvinnbil hrifst yfirleitt af afli rafmótoranna og það á sannarlega einnig við í tilfalli Outlander PHEV. Hann er mjög frískur bill og fágáður, krafturinn er líkt og að kraftatröll í smóking sé að yta á eftir honum í fumlauri hröðun hans. Þeir sem ekki hafa prófað svona bíla verða hreinlega að drifa í því og hrifast.

Þar sem billinn er fjórhjóladrifinn og vel upp settur á fjöðrum er rástefan fjári góð og mikið hægt að leggja á bílinn, sem sannarlega var hægt að reyna á þróngum sveitavegunum í S-Frakklandi.

En í hverju eru breytingarnar fölgjar í andlitslyftum Outlander PHEV? Bíllinn hefur svo til ekkert breyst í útliti, en það telst litil synd þar sem hann leit ágætlega út fyrir. Hann hefur fengið ný LED aðalljós og nýjar gullfallegar álfelgur og í þessu eru sýnilegustu breytingarnar að utan.

Meiri breyting er fölginn í nýrri 2,4 lítra bensínvél sem leysir af hólmi 2,0 lítra vél og skilar það sér í meira



Mitsubishi Outlander PHEV er virkilega smekklegur að innan.

afli en minni eyðsla. Þá er kominn nýr og öflugri rafmagnsmótor á aftari öxlinum, rafhladan er stærri og tryggir meira drægi. Stýrisbúnaður, bremsur, fjöðrun, fjórhjóladrif og stýring milli rafmótora og brunavélar er allt bætt með þessari andlitslyftingu.

Á þessari upptalningu sést að margt nýtt býr í næstum sömu þekkingu og gerir bílinn enn betri.

Talsverð aflaukning

Aflaukning 2,4 lítra brunavélarinnar frá eldri 2,0 l vél er frá 121 upp í 135 hestöfl, eða sem nemur 14 hestöflum. Rafmagnsmótorinn að aftan er líka afmeiri nú, fer í 95 hestöfl

og eflist um 13 hestöfl. Rafhladan fer úr 12 kWh í 13,8 kWh og aka má bílnum eingöngu á rafmagn fyrstu 45 kílómetrana. Hægt er að ná 135 km hraða eingöngu á rafmagninu.

Á þessum tölum sést að hér er kominn nokkuð afmeiri bill og fyrir því finnst og því var ferlega gaman að aka honum í fögnum sveitunum með öllum sínum lofnarblómaöktrum. Það fannst líka fyrir því hve einangrun bílsins hefur batnað og var hann svo hjóðlátur í akstri að minnti á dýrustu lúxusbíla.

Ýmsar stillingar á samspili raf- og brunaaflrásar eru í bílnum og má spara eða hlada rafmagn eða eyða

því öllu hratt, allt eftir því hvað öku-maður kys. Á þetta læra eigendur með auknum akstri.

Fjöðrun bílsins hefur verið bætt og hann étur nú meira af ójöfnum. Þó skal hafa í huga að akstur svona háreists jepplings af þessari þyngd verður seint eins og að aka aksturs-hæfustu fólksbílinum, en sannarlega er aksturinn samt ljúfur.

Hefur enn sérstöðu

Að innan er Outlander í sinni flottustu útgáfu hrikalega flottur og ný framsæti eru augnauki. Í heildina hafa samt verið gerðar fremur litlar breytingar á innanrýminu og skotttrými er áfram 463 lítrar. Rými fyrir aftursættisfarþega er áfram gott, en þrátt fyrir stærð Outlander er ekki hægt að bjóða hann með þriðju sætaröðinni vegna þess pláss sem rafhlöðurnar taka. Allt virðist sterkelega smíðað og vandað en sams konar plastnotkun og í fyrri kynslóð er enn við lýði.

Með hraðhleðslu má hlada rafhlöðurnar að 80% marki á aðeins 25 mínútum en ef bílnum er stungið í venjulegt heimilisrafmagn tekur nú 30 mínútum lengri tíma að fullhlaða þar sem rafhlöðurnar eru nú stærri.

Mitsubishi bar í upphafi gæfu til að smíða bíl í formi Outlander PHEV sem enginn annar jepplingur kemst nálægt hvað varðar stærð, tækni, útlit og verð og það er þess vegna sem hann hefur sélfst fráberlega og mun halda áfram að gera það.



Way of Life!

NÝR JIMNY!

ALVÖRU JEPPI

ALLIR SEM REYNSLUAKA
SUZUKI BÍL Á SÝNINGUNNI FARA
Í LUKKUPOTT. DRÖGUM ÚT TVO
HEPPNA EFTIR SÝNINGUNA SEM MUNU
VINNA SÉR INN SKEMMTIFERÐ
INNANLANDS FYRIR TVO.

FRUMSÝNUM HANN
6. OKT. KL. 12-17
LÉTTAR VEITINGAR Í BODI



Það er fernt sem skilgreinir Jimny sem ekta jeppa:

- Sterkbyggð grind
- Mikil veghæð
- Heilar hásingar með gormafjöðrun
- Fjór hjóladrif með lágu drifi

Það er alltaf Suzuki veður!

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is



FLUTT MEÐ
EIMSKIP

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

BÍLAR

Hennessey sýndi 1.600 hestafla Venom F5 og hann á að slá hraðaheimsmetið

Bandaríska breytingafyrirtæki Hennessey, sem gætt hefur margan Ford-bílinn ofurafli, kynnti á Pebble Beach bílasýningunni um daginn Venom F5 bíl sinn. Hann verður knúinn 7,6 lítra V8 vél með tveimur forþjóppum sem skila mun afli eitt-hvað norðan við 1.600 hestöflin. Vél þessi mun geta snúist 7.200 snúninga á mínútu og vinnur undir 24 psi pressu. Fullu togi er

náð við aðeins 1.500 snúninga sem viðhelst að 4.400 snúningum. Blokk vélarinnar er úr áli sem léttir bílinn sem þessi ofurvel mun sitja í.

Venom F5 verður aðeins framleiddur í 24 eintökum og nú þegar er búið að panta 15 þeirra. Hvert eintak Venom F5 kostar 1,6 milljónir dollara, eða um 170 milljónir króna.

Hennessey er ekkert að fela

það að með Venom F5 bílnum ætli fyrirtækið að gera atlögu að vegtyllunni hraðskreiðasti fjöldaframléiddi bíll heims. Venom F5 á að ná yfir 480 km hraða, jafnvel 500, en núverandi met Bugatti Chiron stendur í 444,6 km/klst. og ef það tekst verður Bugatti Chiron nánast að lettingja í samanburðinum. Hraðastríð milli Bandaríkjanna og Evrópu stendur því enn yfir.



Hennessey Venom F5 og ofurvélir sem í honum er á Pebble Beach.



Bjallan að syngja sitt síðasta.

Endalok Bjöllunnar

Oftsinnis hefur verið að því ýjað að Bjallan frá Volkswagen sé að syngja sinn svanasöng og nýjustu fréttir virðast staðfesta það, en þær koma frá Bandaríkjunum. Bjallan er nefnilega framleidd í Mexíkó og flutt til Bandaríkjanna og víðar. Þaðan heyrast þær raddir að sérstök lokaútgáfa bílsins verði framleidd á næsta ári og síðan ekki söguna meir. Í Þýskalandi og víðar í Evrópu er aðeins hægt að panta Bjölluna sem blájubil og ekki mikil eftirspurn eftir henni. Á síðasta ári seldust aðeins 15.000 Bjöllur í Bandaríkjunum og hefur salan snarminnkað á síðustu árum, en árið 2013 seldust þar 43.000 Bjöllur. Það stefnir því í að aðeins hinn væntanlegi I.D. Buzz, sem minnir verulega á gamla rúgbrauðið, haldi uppi nostalgíu-imynd fornfrægra Volkswagen-bíla fortíðarinnar. I.D. Buzz verður eingöngu knúinn rafmagn.

Upphaflega Bjallan kom fram á fjórða áratug síðustu aldar en nýja Bjallan leit dagsins ljós árið 1998 og mun því ná 21 árs líftíma en alls hefur verið framleidd 21 milljón eintaka af Bjöllunni frá upphafi.



Tesla Model 3

Tesla Model 3 heim að dyrum

Elon Musk keppist nú sem aldrei fyrr við að leysa framleiðslu- og afgreiðsluvandamál Tesla og liður í því er að afhenda nýjustu framleiðsluvöruna, Model 3, að dyrum kaupenda, eða í vinnuna. Er það ef til vill einnig liður í því að geta greint frá sem mestri sólu bílsins á þessum ársfjórðungi, sem er að ljúka. Þessi afhending bílanna á ekki aðeins við í næsta nágrenni Fremont-verksmiðju Tesla heldur, en nær samt ekki mikið út fyrir Kaliforníuríki.

Hætt er við því að þetta átak Tesla nú hætti við lok september þegar tilætluðum árangri er náð. Svo má einnig velja því fyrir sér hvort plássíð fyrir nýsmíðaða Model 3 bíla fyrir utan verksmiðju Tesla í Fremont sé ekki uppurið og því sé Tesla með þessu að búa til pláss fyrir komandi framleiðslu. Altétt verður þessi þjónusta Tesla að teljast góð og vonandi margir nýir kaupendur Model 3 bílsins kátir.



JEP PADEKK

Vönduð amerísk jeppadekk sem henta frábærlega fyrir íslenskar aðstæður. Stærðir 29"-44".

Dick
CEPEK
TIRES & WHEELS



nokian
HAKKAPELIITTA® 44

44" radial.
Hannað í samstarfi Arctic Trucks og Nokian.



nokian
TYRES

35" radial.
Frábært vetrardekk!

AT315



38" radialdekk sem hefur margsannað sig á hálendi Íslands.

AT405



DEKKJAFJÓNUSTA

TÍMAPANTANIR
Í SÍMA 540 4900

Arctic Trucks Ísland ehf.
Kletthálsi 3
110 Reykjavík

Sími
Netfang
Vefur

540 4900
info@arctictrucks.is
www.arctictrucks.is

ARCTIC
TRUCKS
EXPLORE WITHOUT LIMITS

Tilveran tók stakkaskiptum

Arnheiður Jónsdóttir hefur lengi verið illa haldin af slitgigt. Hún hóf að taka Amino Collagen duft frá Feel Iceland í byrjun árs og er nú nánast verkjalaus og öll liðamót mýkri og hreyfanlegri.

Arnheiður er 76 ára og hefur ætíð lagt mikla áherslu á góða hreyfingu og heilsusamlega næringu. Hún var lengi vel íslenskukennari við Fjölbrautaskóla Suðurlands á Selfossi og starfði einnig um tíma sem kennari á Húsavík og Akranesi. Hún er auk þess menntaður sérkennari.

„Ég er fædd og uppalin á Granstöðum í Köldukinn í Suður-Þíngeyjarsýslu. Þar ólst ég upp ásamt fimm systurum en mér liður best úti í íslenskrí náttúru. Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir útvíst og stunda golf og jóga. Ég fer reglulega í göngutúra og safna jurtum úr íslenskrí náttúru og syndi auk þess nokkra daga í viku.“ segir Arnheiður sem er búsett á Selfossi ásamt manni sínum en þar hafa þau búið undanfarin 24 ár.

Hún nýtur þess að taka þátt í virku starfi eldri borgara í bænum og hefur sett upp leikrit og sýningar ásamt góðum hópi. Arnheiður lærði söng og nýtur þess að syngja í kórum en hún er nú meðlimur í Hörpukórnum á Selfossi, sem er kór eldri borgara.

Verkirnir nánast horfnir

Arnheiður hefur mikinn áhuga á hreyfingu og leggur ríka áherslu á góða næringu. Hún kynnir sér vel allt það sem hún innbyrðir og leggur áherslu á hreina og góða fæðu.

„Nokkuð lengi hef ég verið illa haldin af slitgigt, einkum í hálsi, og



Arnheiður hefur mjög gaman af garðverkunum og nýtur þeirra enn betur nú þegar hún er laus við verki.

siðustu ár búið við skert lífsgæði af þeim sökum. Árið 2017 var sérstaklega erfiitt en í byrjun þessa árs fór ég að taka inn Amino Collagen duftið frá Feel Iceland og fann ég mjög fljótlega ótrúlega breytingu til batnaðar. Rúmlega sjö mánuðum síðar, hefur tilvera mín tekið stakkaskiptum; verkir í hálsi og höfði eru nánast horfnir og hálsinn sem áður var stökkbólginn er sýnilega minni um sig. Ég get hreyft höfuðið án teljandi sársauka og öll liðamót eru mýkri og hreyfanlegri. Hóflæg áreynsla á handleggji og bak veldur ekki lengur óþægilegri liðan þannig að nú get ég gert hluti sem áður voru mjög erfiðir eða ómögulegir. Litlu hlutina sem eru svo sjálfsagðir þar til þeir verða þér um megn. Þá stækka þeir og verða mikilvægir.“

Í aprílbyrjun fór Arnheiður að taka inn Joint Rewind hylkin frá Feel Iceland sem gera liðina heilbrigðari og draga úr liðverkjum. „Nú get ég hreyft höfuðið án teljandi sársauka og gert hluti sem áður voru mjög erfiðir eða ómögulegir. Ég hef alltaf

Joint Rewind Öll liðamót mýkri og hreyfanlegri

hreyft mig mikið og haft gaman af garðrækt og nú nýt ég þess mun betur.

Fótboltaleikir með barnabörnum

Með hjálp kollagens frá Feel Iceland hefur Arnheiður endurheimt fyrri lífsgæði að miklu leyti og fyrir það er hún afar þakklát. „Núna er ég aftur farin að geta leikið mér í fótbolta með barnabörnum og barnabarnabörnum og skemmti mér vel. Stundum verða vinir þeirra svolitíð hissa þegar amma mætir með en það hverfur fljótt og við hlæjum og skemmtum okkur vel!“

Amino Collagen Minni verkir Meiri orka Heilbrigðari húð Heil naglabönd Grynri hrukkur



Arnheiður hefur mikla þörf fyrir útvíst og stundar golf og jóga. Henni liður best úti í íslenskrí náttúru.

Morgunhressing fyrir mismunandi daga

Að margra mati er morgunmaturinn mikilvægasta máltíð dagsins. Sumir borða alltaf það sama á morgnana en aðrir vilja gjarnan breyta til. Hér eru nokkrar hugmyndir að spennandi morgunhressingu til að byrja daginn vel.

Staðgóður morgunmatur

Þessi samsetning af morgunverði inniheldur prótein og kolvetni sem eru mikilvægir orkugjafar, góðar trefjar fyrir meltinguna, C-vítamín sem þykir gott við t.d. kvefi og kalk sem er nauðsynlegt fyrir beinin. Græna teið kemur í staðinn fyrir kaffi en það inniheldur litinn skammt af koffíni. Teið er góð tilbreyting fyrir þá sem byrja daginn vanalega á kaffi en vilja breyta til en samt sem áður fá sitt koffín.

1-2 heilkorna rúnnstykk

Ostur

Rauð paprika í sneiðum

1 soðið egg

1 appelsína

1 bolli grænt te

Léttur morgunmatur

Þótt ótrúlegt sé eru margir sem gleyma að drekka nægan vökva yfir daginn. Þess vegna er gott að byrja daginn á stóru vatnsglasi og borða síðan morgunverð. Agett er að setja sitrónu- eða limónusneið



Fátt kemur deginum betur af stað en góður morgunverður. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

út í vatnið endrum og eins en þó ekki daglega því síran í sitrus-ávöxtunum getur haft slæm áhrif á glerung tannanna. Ab-mjólkinn inniheldur tvo mjólkursýrugerla, Lactobacillus acidophilus (a) og Bifidobacterium bifidum (b). Þessir mjólkursýrugerlar auðvelda meltingu á mjólkurvörum og stuðla að hámarksnýtingu á kalki úr mjólkinni. Gerlarnir geta gert sitt gagn við kveisum í maga. Bláberin eru trefjarik, innihalda dágóðan skammt af C- og E-vítamíni og eru auðug að andoxunarefnum. Hneturnar innihalda m.a. fitusýrur, prótín, magnesíum og trefjar sem eru góðar fyrir meltinguna.

1 skál Ab-mjólk

Sykurlaust músli með hnetum

Bláber

Vatnsglas

Orkumikill morgunmatur

Þeytingur á borð við þennan gefur samstundis góða orku og kemur blóðsykrinum af stað. Þetta er góður morgunmatur fyrir þá sem ætla að byrja daginn á að fara í ræktina en þá er líka gott að borða eitthvað fljótlega eftir æfingu. Það má nota fitumeiri mjólk eða t.d. kókos- eða hnetumjólk. Þessi blanda er bæði kalk- og vítamínauðug, auk þess sem bananinn inniheldur trefjar.

3 dl fjörmjólk

1 banani

1 dl blönduð ber

4-5 ismolar

Blandið öllu saman í matvinnslu- vél og þeytið vel saman í um 1 mín. Hellið í stórt glas. Drekkjið strax.

Fljótlegur morgunmatur

Hafragrautur er mjög seðjandi. Hafrar innihalda flókin kolvetni sem gefa góða orku. Eplið er vítamínrikt og hneturnar fullar af hollum fitusýrum og trefjarikar.



Þeytingur eins og þessi gefur samstundis góða orku og kemur blóðsykrinum af stað. Hann hentar vel ef ætunin er að byrja daginn í ræktinni.

Ab-mjólk er með gerla sem eru góðir fyrir meltinguna.



2 dl hafrar, t.d. tröllahafrar

6 dl vatn

Salt á hnífsodd

½-1 tsk. kanill

Epli

Hindber

Mangó

Hnetur

Setjið hafrar, vatn og salt í pott og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í nokkrar mínútur, hrærið í grautnum þar til allt hefur blandast vel saman. Dreifið kanil yfir grautinn og bætið epli í bitum, hindberjum og mangói saman við hann. Gott er að bæta hnetum út í eftir smekk.

Bílar & Farartæki



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

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



PARFTU AÐ KAUPA EDA 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.

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

Bílar til sölu

Mjög vel með farin Toyota corolla árg. '98 ek. 225þús. Tilboð. S. 690 3110 og 786 0299

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spáðómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarmudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Lögildur 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

Skólar & Námskeið

Ókukennsla

Ókukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



Ekki henda út hitanum!

Loftræsting fyrir íbúðir:

- Bætir loftgæði
- Endurvinnur varma
- Kemur í veg fyrir raka

Heilbriggt loft

íshúsið

 **viftur.is**
-andaðu léttar



Húsnæði

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sværrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Bílstjóri óskast á sendibíl, meirapróf ekki nauðsynlegt, íslenskukunnátta, hreint sakavottorð. Upplis: 8999288

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EDA ADRA STARFSMENN?

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

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

Þjónusta



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.

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



Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir

- * Stækking Hótel Flókalundar, Vesturbýggð
- * Akraneshöfn, endurbætur á aðalhafnargarði

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 29. október 2018.

Umsóknir
um dvöl í íbúð
fræðimanns
í Kaupmannahöfn
2019.



Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota tímabilið 2. janúar til 17. desember 2019.

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublað er að finna á heimasíðu Jónshúss: jonshus.dk (fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en mánudaginn 29. október nk.

Nám

Nám í Danmörku

Hefur þú iðnenntun eða stúdentspróf og hyggur á frekara nám

University College Lillebælt heldur kynningu á námi við skólann **miðvikudaginn 3. okt. kl. 20.00. í húsaáskynnum Garðyrkjufélags Íslands að Síðumúla 1 í Reykjavík**

Eftirfarandi fagsvið námsgreina verða kynnt:

- Byggingatæknigreinar
- Framleiðslu- og tæknigreinar
- Ferðamála- og íþróttagreinar
- Viðskipta- og fjármálagreinar
- Sölu- og markaðsgreinar
- Tölvu- og fjölmiðlunargreinar
- Leikskóla- og kennslufræði
- Félagsráðgjöf
- Hjúkrunarfræði
- Sjúkra- og iðjuþjálfun
- Röntgentækni
- Landbúnaðarframleiðsla og tengdar greinar

Frekari upplýsingar má finna á heimasíðum skólans www.eal.dk og www.ucl.dk.

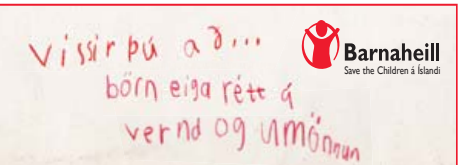
Kennt er ýmist á ensku eða dönsku.

University College Lillebælt er gamalgróinn skóli sem leggur mikinn metnað í að bjóða nemendum sínum allt það besta á hverjum tíma.

Komið og kynnið ykkur þá möguleika sem eru í boði varðandi nám við skólann. **Frekari upplýsingar í síma 862 9131 eða á reynir@verksyn.is**



University College Lillebælt
Seebladsgade 1
5000 Odense C
Danmark
Tlf. 0045 - 70105800
heimasíður:
www.eal.dk og www.ucl.dk



Hagkvæmur Opel Karl

FÁÐU ÞÉR SJÁLFSKIPTAN KARL

Opel Karl er afburðaknár
5 dyra bíll með öllu tilheyrandi.

Þýsk gæði á ótrúlegu verði!



Opel Karl Enjoy
Verð: 2.190.000 kr.

Tilboðsverð, sjálfskiptur:

1.990.000 kr.



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Bíll með kynningarsölum myndu- og textabreygð.

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

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

Opunartímar
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bíllitö
Benna

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Vestlæg eða breytileg átt 5-13. Slydda eða rigning með köflum á norðanverðu landinu, en þurr að kalla sunnan til. Hiti 1 til 8 stig.



Miðvikudagur

Reykjavík 5° ↖ 6	Ísafjörður 1° ↖ 3	Akureyri 1° ↘ 1
Egilsstaðir 1° → 1	Kirkjubæjarkl. 4° ↙ 4	Hveravellir -2° ↓ 2

Fimmtudagur

Reykjavík 4° → 1	Ísafjörður 1° ← 1	Akureyri -1° ↘ 1
Egilsstaðir 2° ↙ 5	Kirkjubæjarkl. 4° ↓ 4	Hveravellir -4° ↘ 5

LÉTT

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

MÍDLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- baktería
- öhrainka
- röð
- spauga
- tveir eins
- gæfa
- hvíða
- þjálfun
- planta
- blístur

LÓDRÉTT

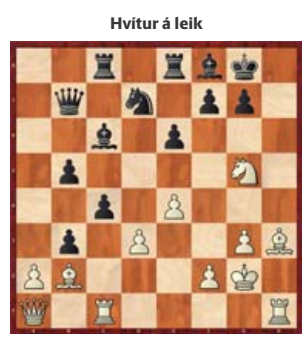
- mótrök
- lofttegund
- fljótfærni
- frárennsli
- gletta
- jurt
- galdrar
- útteildi
- tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. baktería, 2. öhrainka, 3. röð, 4. spauga, 5. tveir eins, 6. gæfa, 7. hvíða, 8. þjálfun, 9. planta, 10. blístur. LÓDRÉTT: 1. mótrök, 2. lofttegund, 3. fljótfærni, 4. frárennsli, 5. gletta, 6. jurt, 7. galdrar, 8. útteildi, 9. tveir eins.

Skák

Gunnar Björnsson
Alexander Feir átti leik gegn Robert Aloma Vidal (2428) á Ólympíuskákmóti.



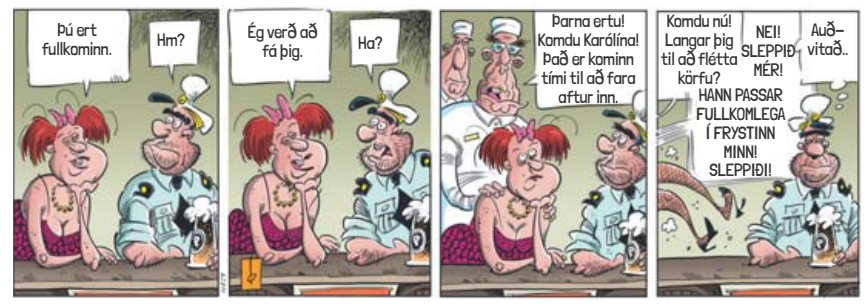
26. Bxe6! (26. Bf5! vinnur líka).
26...Hxe6 27. Hh8! Kxh8 28. Hh1+ Kg8 29. Hh8!+ 1-0. Sérdeilis skemmtileg taflmennska. FIDE-kosningar á morgun. Ólympíuhlaðvarpið daglega!

www.skak.is: Allt um Ólympíuskákmótið.

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

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

Pondus



Geljan



Barnalán



Nýjar vörur frá geoSilica

Kísil Íslenskt kísilsteinefni | Renew Fyrir húð, hár og neglur | Recover Fyrir vöðva og taugar | Repair Fyrir bein og liði

Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuvörverslunum, Hagkaupum, Nettó, Fjarðarkaupum og vefverslun geoSilica.

Nánari upplýsingar má finna á www.geosilica.is

LÍFIÐ ER Á FRETABLAÐID.IS

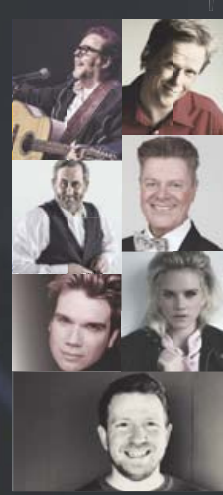
Lífið á frettablaði.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Eyfi

SÍÐUSTU FORVÖÐ!



Í október n.k. eru liðin 30 ár síðan fyrsta sólóplata Eyjólfss „Eyfa“ Kristjánssonar „Dagar“ kom út. Af því tilefni mun Eyfi slá upp mikilli tónlistarveislu í Háskólabíói, þar sem hann ásamt gestum mun flytja rjómann af þeim lögum, sem hann hefur sent frá sér á farsælum ferli sínum. Má þar nefna Draumur um Nínu, Álfheiður Björk, Danska laggið, Ég lífi í draumi, Ástarævintýri (á Vetrarbraut), Dagar, Kannski er ástinn, Breyskur maður, Góða ferð, Allt búið, Einsog vonin, einsog lífið, Gott o.m.fl.

GLÆSILEG ÍSLENSK
TÓNLISTARVEISLA
Í HÁSKÓLABÍÓI
13. OKT. KL. 20

**PÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR
UPPELT KL. 20.00
AUKATÓNLEIKAR KL. 22.30
MIÐSALA Á TIX.IS**

KYNNIR: SÓLMUNDUR HÓLM

GESTASÖNGVARAR:
BJÖRGVIN HALLDÓRSSON
STEFÁN HILMARSSON
BJÖRN JÖRUNDUR
BERGÞÓR PÁLSSON
JÓHANNA GUÐRÚN
RICHARD SCOBIE

LEYNIGESTIR

SÉRSTAKIR GESTIR:
BÍTLAVINAFÉLAGIÐ

HLJÓMSVEIT:
Jóhann Hjörleifsson – Trommur
Friðrik Sturluson – Bassi
Jón Elvar Hafsteinsson – Gítarar,
Pétur Valgarð Pétursson – Gítarar
Sigurður Flosason – Sax, þverflauta, slagverk
Þórir Úlfarsson – Hljómborð, hljómsveitarstjórn
Jón Ólafsson – Hammondorgel

Eyjólfur Kristjánsson:
Söngur og kassagítar

Bakraddir:
Reykjavík Gospel Company
undir stjórn Óskars Einarssonar

10 manna strengjasveit
undir stjórn Roland Hartwell





Innihald (Content) 2018 á sýningunni Affective Affinities tvíeringnum í São Paulo, Brasilíu. MYND/LEO ELOY

Staðir, minni og vegferð

Katrín Sigurðardóttir sýnir í Brasilíu og Washington. Sýndi nýlega útlitstaverk í Cleveland. Segir verk sín alltaf tengjast Íslandi. Gerir eftirmyndir af æskuheimili sínu í Reykjavík.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is



Myndlistarkonan Katrín Sigurðardóttir hafði stutta viðvöl hér á landi fyrir skömmu, en verk hennar eru sýnd víða um heim. Katrín, sem býr í New York, er meðal þeirra listamanna sem eiga verk á São Paulo biennialnum í Brasilíu, en þeirri sýningu lýkur í desemberbyrjun. „Sýningarstjóri þeirrar sýningar er Gabriel Pérez-Barreiro sem valdi til þátttöku nokkra listamenn sem síðan völdu listamenn sem þeim þóttu áhugaverðir. Þannig að sýningin er mjög fjölbreytt. Þetta er sýning listamannanna frekar en sýning sýningarstjórnanna,“ segir Katrín. „Claudia Fontes, sem er listamaður frá Argentínu en búsett í Bretlandi, valdi mig sem þátttakanda. Hún lagði fyrir mig og fleiri listamenn þema tengt bókmenntum, þýðingum og sagnagerð, meðal annars sögu eftir Edgar Allan Poe, The Purloined Letter. Sagan fjallar um týnt bréf og hvernig það er

síðan leitað uppi og komið aftur til upprunalegs eiganda. Ég ákvað að leggja í sams konar leit og koma efniviði aftur til upprunastaðar síns. Ég varð mér úti um efni sem upprunnin eru í Brasilíu og hafa verið flutt inn til Bandaríkjanna og notuð í Bandaríkjunum. Ég bjó til listaverk úr þeim og sendi þau aftur til Brasilíu, á sýninguna.“

ÞANNIG ER ÉG EINU SINNI ENN AÐ VINNA MEÐ STAÐI, MINNI OG VEGFERÐ HLUTA OG MANNA UM HEIMINN.

Efnin segja sögu

Katrín er spurð hvers konar verk sé um að ræða og lýsir ferlinu: „Ég útvegaði mér pappír sem er framleiddur í Brasilíu úr brasilísku timbri. Þessi pappír er fyrstu fremst notaður til skrifta og til prentunar. Í sex mánuði skrifaði ég og teiknaði á pappírinn. Síðan setti ég hann í tættara og gerði

úr honum pappamassa. Þennan massa setti ég í kassa úr timbri sem var notað í gangstígana við Coney Island í New York, sem eyðilögðust í fellibylnum Sandy. Ég gerði líkan af sköglendi á Atlantshafsströnd Brasilíu, á milli São Paulo og Rio de Janeiro, sem heitir Mata Atlantica, eða Atlantshafsskógurinn. Þetta var gert eftir gögnum frá landmælingum þeirra Brasilíumanna, þannig að þó að líkónin líkist frekar snævi þóktum fjöllum, þá er raunverulega um að ræða sköglendi. Pappírinn er bara svo fallega hvítur og ég vildi í báðum tilfellum láta efnin segja sína sögu og ekki hylja hana. En þannig er verkid hvort tveggja í senn skógur efnislega – þar sem bæði pappírinn og timbrið koma úr skógum Brasilíu, og svo er það líka mynd af skógi, því pappírinn er jú mótaður í form raunverulegs skógar. Þannig er ég einu sinni enn að vinna með staði, minni og vegferð hluta og manna um heiminn.“

Eftirmyndir af æskuheimili

Um síðustu helgi lauk í Cleveland þríæringnum FRONT International þar sem Katrín var meðal þátttakenda, en þar vann hún með íslensk- en leir og sýndi fjögur útlitstaverk og ljósmyndir af þeim í Akron listasafninu. „Þessi verk snúast einnig



„Mér finnst ekki að ég eigi heimili á einum stað, ég á heima á báðum stöðum,“ segir Katrín. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ellefu, 2015. Skúlpútar sem sýndir verða á sýningunni Nordic Impressions.

um hráefni, flutning og staðsetningu," segir hún. „Ég hafði samband við bónda á Vesturlandi sem leyfði mér að taka leir úr jörð hjá sér. Leirinn var fluttur til Bandaríkjanna þar sem ég mótaði litlar hellur úr honum og setti í fjögur göt í jörðina í Cleveland og Akron. Þessar hellur eru þegar byrjaðar að brotna niður í jarðveginn og það er byrjað að vaxa yfir þær. Þannig að jörð sem var færð frá einum stað verður að jörð á öðrum stað.“

Katrín er meðal þátttakenda á yfirlitssýningu í Washington um listir á Norðurslóðum í 200 ár. Sýningin verður opnuð 9. október í Phillips Collection og þar sýnir Katrín þrjú verk. „Þetta er sögulega mikilvæg sýning og það er mikill heiður að taka þátt. Þar er ég að sýna þrjú verk sem eru eftirmyndir af húsinu sem ég ólst upp í, Lönguhlíð 11 í Reykjavík. Þar er þetta ákveðna hús tekið fyrir í smáatriðum.“

Heima á báðum stöðum

Katrín segir verk sín alltaf tengjast Íslandi að einhverju leyti. „Mér finnst ekki að ég eigi heimili á einum stað, ég á heima á báðum stöðum.“

Þegar ég gerði þetta verk sem er upprunnið á Vesturlandi og endar svo í jörð í Cleveland þá hugsaði ég um stærðirnar, augnablikið og þann tíma sem það tók þennan leir að verða til í jörðu á Íslandi og tímann sem það mun taka hann að brotna alveg niður í jörð í stórborg í Bandaríkjunum. Svo hugsaði ég um þetta óruttu augnablik



Nafna (Namesake) 2018. Útlistaverk við brú í Cleveland. MYND/FIELD STUDIO

þegar ég var að vinna með leirinn. Á sama hátt hugsa ég til þess að fyrst þegar ég fór til Bandaríkjanna fannst mér vera óralöng vegalengd

á milli Bandaríkjanna og Íslands en núna finnst mér hún vera svo miklu minni. Það er eins og heimurinn sé að minnka.“



Hefur afar gott vald á stíl og texta, segir í dónum. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

Frelsi og leiðindi

BÆKUR

Heimsendir

★★★★★

Guðmundur Steingrímsson

Útgefandi: Bjartur

Fjöldi síðna: 300

Íslendingar grínast stundum með að þegar Leifur Eiríksson fann Ameríku hafi hann verið skynsamur og týnt henni aftur. Og við lestur skáldsögunnar Heimsendir eftir Guðmund Steingrímsson er vissulega hægt að taka undir að það hafi verið skynsamleg ráðstöfun. Sagan byrjar á tveimur gríðarlega þekktum tilvitnunum um frelsi, annars vegar í Ný Danska og hins vegar í Janis Joplin, sem að sögn sögumanns í formála eru til þess ætlaðar að hafa áhrif á upplifun lesandans af sögunni sem hann telur að sé um frelsi. Og það tekst ágætlega, það fer ekkert á milli mála að sagan er um frelsi og leiðindi og tilraunir sögupersónunnar Leifs Eiríkssonar til að lifa hvort tveggja af.

Heimsendir gerist árið 2004 og segir frá Leifi Eiríkssyni sem fer til Ameríku með ástina, það dýrmætasta í fáfengilegu, leiðnilegu og tilgangslausu lífi sínu, og tekst þar á skjótum tíma að glutra henni úr greipum sér. Síðan tekur við furðulegt ferðalag þar sem hann verður eins konar Sérhver eða Everyman sem ferðast um forystuland frelsisins, Bandaríki Norður-Ameríku, og kannar skuggahlíðar hennar og furður.

Leifur segir söguna í fyrstu persónu, en er snöggur að stimpla sig inn sem frekar óáreiðanlegan sögumann sem fljótlega hættir að vekja samúð þar sem hann tekur enga ábyrgð á örlögum sínum heldur flýtur um sem stefnulaust rekald í fyrirfram vonlausum aðstæðum

sem gera líf hans stöðugt minna merkingarbert.

Höfundurinn, Guðmundur Steingrímsson, er finasti penni og tekst að draga upp lífandi myndir af þeim atburðum sem henda sögupersónur. Hann hefur mikið vald á stíl og oft er hægt að skella upp úr yfir lýsingum eða svipmyndum en stundum ber stillinn efnid ofurlíði eins og í allt of löngum kafla um heimspekilegar vangaveltur karla í langri biðroð eftir því að fá að leika í klámmynd.

Þá er drifkraftur sögunnar stundum ekki nógu sýnilegur og því getur söguþráðurinn virkað sundurlaus. Í upphafi hvers kafla er persónan komin í einhverjar furðulegar eða fارانlegar aðstæður en skýringin á því hvernig hann lendir



þar er oft mjög langsótt og þannig hættir lesandinn að leita að visbendingum í textanum sem aftur verður til þess að áhuginn á því sem er að gerast dofnar.

Stundum er eins og höfundur sé að vinna úr svipmyndum sem hann hefur séð á götu í stórborg: af hverju ætli þessi maður sé að gráta? Hver er þetta, á tjullpíls og hjóla-skautum sem hann kann greinilega ekkert á? Tilraunir til að tengja þessar svipmyndir eru hins vegar ekki nógu sterkar og það sem Leifur lendir í á ferðum sínum eins og frekar þreytt staðalmynd af Ameríku sem allir myndu vilja tyna eins hratt og þeir gætu.

Guðmundur Steingrímsson hefur ýmislegt að segja, bæði hefur hann afar gott vald á stíl og texta og einnig ákveðið innsæi í mannlegt eðli og tíðaranda samtímans. Í þessari bók nær hann ekki alveg tókum á þessum vopnum sínum.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTAÐA: Vel stíluð bók en sagan ekki nógu sterk og sundurlaus á köflum.



**VERTU MEÐ
OKKUR Í VETUR**





Andri Snær sér um dagskrárlíðinn Auður Íslands sem fram fer í Hanneðsarholti. Fyrsta kvöldið er í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

2. OKTÓBER 2018

Tónlist

Hvað? Una Stef djasskvartett á Kexi

Hvenær? 20.30

Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Á næsta djasskvöldi Kex Hostels þriðjudaginn 2. október, kemur fram djasskvartett söngkonunnar Unu Stef. Með henni leika Sunna Gunnlaugsdóttir á pianó, Róbert Þórhallsson á bassa og Scott McLemore á trommur. Þau munu flytja valda djasstandarda.

Viðburðir

Hvað? Fyrsti Þriðjudagsfyrirlestur vetrarins

Hvenær? 17.00

Hvar? Listasafn Akureyrar, Ketilhúsi Í dag kl. 17 heldur Þórunn Soffía Þóroardóttir listfræðingur fyrsta þriðjudagsfyrirlestur vetrarins í Listasafninu, Ketilhúsi, undir yfirskriftinni Fagmennska og ígrundun safnakennara á listasöfnum – lokaverkefni í menntunarfæðum við Háskólann á Akureyri. Þar fjallar hún um meistaraverkefni sitt í menntunarfæðum þar sem var skoðað hvernig safnakennarar á listasöfnum hugsa um sig sem fagmenn og fagstétt. Verkefnið var í formi viðtalsrannsóknar þar sem var rætt við fjóra safnakennara og leitast var við að varpa ljósi á persónulega sýn þeirra á störfín og hlutverk inni á listasöfnumunum. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Auður Íslands: Timinn og jóklarnir

Hvenær? 20.00

Hvar? Hanneðsarholt, Grundarstíg Auður Íslands er nýr dagskrárlíður í Hanneðsarholti sem lítur til lands, þjóðar og tungu út frá

sjónarhornum náttúruvísinda, félagsvísinda og lista. Andri Snær Magnason riður á vaðið með þremur kvöldum á haustönninni undir þessum hatti. Kvöld Andra Snæs eru nokkurs konar þrileikur sem gengur undir heildarheitinu „Tíminn og vatnið“. Fyrsta kvöld þrileiksins er á dagskrá þriðjudaginn 2. október kl. 20 og nefnist „Tíminn og jóklarnir“. Með Andra Snæ þetta kvöld verða Helgi Björnsson jóklafræðingur og Árni Heiðar Karlsson tónlistarmaður. Pálmasjóður styrkir þessa viðburðadagskrá.

Hvað? Sýningarspjall með Tryggva Hansen

Hvenær? 17.00

Hvar? Borgarbókasafnið, Árbæ Í dag ætla listamaðurinn Tryggvi Gunnar Hansen að vera með listamannasjall um sýningu sína Danshljóðfæri og draumahús náttúruunnanda í Borgarbókasafninu Árbæ. Undanfarin ár hefur Tryggvi helgað sig rannsóknum á þjóðfræði og má raunar segja að listsköpun hans snúist að miklu leyti um þau fræði. Tryggvi sér fyrir sér samfélag í sátt við náttúruna án stéttskiptingar og misskiptingar valds. Listaverkin á sýningunni tengjast þeirri hugsjón en á myndunum má m.a. sjá hlybýli sem falla vel að náttúrunni og hljóðfæri sem hann smíðar sjálfur með eldri hljóðfæri sem fyrirmynd.

Hvað? Hugmyndir vesturfaranna um varðveislu íslensku í Vesturheimi

Hvenær? 16.15

Hvar? Veröld – hús Vigdísar Milwaukee í Wisconsin var helsta miðstöð fyrstu íslensku vesturfaranna. Þeir efndu til hátíðar til að minnast 1000 ára afmælis Íslandsbyggðar 2. ágúst 1874. Þar sagði séra Jón Bjarnason, sem þá þegar hafði tekið forystu meðal vesturfaranna, að „það væri heilög og háleit skylda hvers Íslending að gleyma ekki eigin tungu sinni“ þótt óumflýjanlega þyrftu innflytjendurnir að geta bjargað sér á ensku. Í fyrirlesturinn verður fjallað um þær hugmyndir sem fyrstu vesturfararnir höfðu um varðveislu íslensku í Vesturheimi og hvernig þær höfðu þróast árið 1919, þegar Þjóðræknisfélag Íslendinga var stofnað.



Una Stef sér um djassinn á Kexi þennan þriðjudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað? Útgáfuhóf – Markmaðurinn og hafið

Hvenær? 16.00

Hvar? Norræna húsið Í tilefni útgáfu norsku barnabókarinnar Markmaðurinn og hafið eftir norska verðlaunabarnabókahöfundinn Mariu Parr er eftir til útgáfuhófs í Norræna húsinu. Maria Parr heimsækir Ísland í til-efni útgáfunnar og verður viðstödd útgáfuhófið.

Hvað? Bókmenntakvöld með Bjarna

Harðar

Hvenær? 19.30

Hvar? Bókasafn Seltjarnarness Bjarni Harðarson fjallar um og les upp úr nýttkominni bók sinni Í Gullhreppum en hún er framhald af Í skugga drottins, bók Bjarna sem kom út í fyrra og hefur fengið lofsamlega dóma.

Sýningar

Hvað? Tryggvi Ólafsson – grafíkverk á Mokka

Hvenær? 08.00

Hvar? Mokka-Kaffi, Skólavörðustíg Tryggvi Ólafsson sýnir grafíkverk

á Mokka til 3. október. Þetta er fimmta einkasýning Tryggva á Mokka á einum 40 árum. Verkin sem hann sýnir nú eru offset litógraffur og öll unnin hér á landi á síðustu fjórum til fimm árum. Sýningin er sölusýning, þeir sem hafa áhuga á að eignast verk, geta fengið upplýsingar hjá starfsfólki Mokka eða haft samband með tölvupósti, mokkaart@gmail.com.

Hvað? Innrás III: Matthías Rúnar Sigurðsson

Hvenær? 10.00

Hvar? Ásmundarsafn Matthías Rúnar Sigurðsson vinnur meðal annars höggmyndir í stein. Klassísk handverksnotkun hans kallast skemmtilega á við verk Ásmundar og er fróðlegt að sjá ungan og upprennandi myndhöggvara sýna verk sín í samhengi Ásmundarsafns. Árið 2018 eru fyrirhugaðar fjórar innrásir í sýninguna List fyrir fólkið, þar sem völdum verkum Ásmundar Sveinssonar er skipt út fyrir verk starfandi listamanna.

Hvað? Ásmundur Sveinsson: List fyrir fólkið

Hvenær? 10.00

Hvar? Ásmundarsafn Yfirlitssýning á verkum Ásmundar Sveinssonar myndhöggvara. Á sýningunni er sjónum beint að öllum ferli listamannsins allt frá tréskurðarnámi hjá Ríkarði Jónssyni og til síðustu ára listamannsins. Sýnd eru verk unnin í ýmis efni, þar á meðal verk höggvin úr tré, steinsteypu og brónsi. Á sýningunni eru jafnframt frummyndir þekkra verka sem stækkuð hafa verið og sett upp víða um land.

Hvað? Ýmissa kvikinda líki

Hvenær? 10.00

Hvar? Listasafn Íslands Á sýningunni má sjá hvernig listamennirnir hafa beitt margbreytilegri skapandi færni og ýmiss konar tækni. Sýningarstjórnir Ingibjörg Jóhannsdóttir og Párr Stave hafa valið verk á sýninguna eftir listamenn sem vinna jafnhliða í grafík og aðra miðla. Meðal sýnenda eru rithöfundar og tónskáld en einnig myndlistarmenn sem eru síður þekktir fyrir grafíkverk sín, frekar fyrir málverk, þrívíð verk, innsetningar, gjörninga, ljósmyndaverk eða vídeólist.

NÓA

NÝTT

NÓA

MYNTU
KÚLUR

súkkulaðihjúpaðar karamellur með myntubragði

150 g

Nammmmmmm
... mmmmmmynta!

Ert þú þessi týpa sem elskar myntubragð meira en flest annað? Þá brosir lífið aldeilis við þér, því nú fást gómsætu Nóa kúlurnar líka með myntubragði. Einstök bragðupplifun sem þú verður að prófa.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Lina Langskokkur
07.50 Strákarnir
08.15 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Mr Selfridge
10.20 Nettir Kettir
11.15 Lóa Pind: Battlað í borginni
12.00 Um land allt
12.35 Nágrennar
13.00 The X Factor UK
14.30 The X Factor UK
16.10 Baby Daddy

16.35 Wrecked
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrennar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Nýja Ísland Ný heimildarmynd í tveimur hlutum úr smíðju Lóu Pind Aldisardóttur. Það eru tíu ár síðan Ísland rambaði á barmi gjaldþrots. Tíu ár síðan við horfðum ringluð á Geir Haarde biðja Guð að blessa Ísland. Vissum ekki hvað við áttum, skulduðum, hvort við hefðum vinnu á morgun. Lóa Pind skoðar hvernig Ísland hefur komið undan Hruni.

20.30 Last Week Tonight With John Oliver
21.00 Modern Family
21.25 Castle Rock Sálfræðitryllir af bestu gerð úr smíðju J.J. Abrams byggður á sagnaheimi Stephen King. Sögusviðið er smábærin Castle Rock í Maine þar sem dularfullir atburðir eru daglegt brauð. Lögfræðingurinn Henry Deaver, sem leikinn er af Andre Holland, snýr aftur á heimaslóðir og tekur að sér mál sem reynist honum erfiðara en hann átti von á. Bill Skarsgård leikur skjólstæðing hans sem er fjármátt og fortið hans hjúpuð dulúð. Með önnur hlutverk fara meðal annars Melanie Lynskey, Scott Glenn og Sissy Spacek.
22.10 Better Call Saul
23.00 The Art Of More
23.45 Nashville
00.30 Ballers
01.00 Orange Is the New Black
01.55 The Bold Type
02.35 Patti Cake\$
04.20 NCIS
05.00 Nýja Ísland

STÖÐ 2 SPORT

09.20 Everton - Fulham
11.00 Newcastle - Leicester City
12.40 Messan
13.40 Juventus - Napoli
15.20 Football League Show
16.20 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur
16.45 Hoffenheim - Manch. City
18.50 Manch. United - Valencia
21.00 Meistaradeildarmörkin
21.30 Premier League Review
22.25 CSKA Moskva - Real Madrid

STÖÐ 2 SPORT 2

08.10 Celta - Getafe
09.50 Eibar - Sevilla
11.30 Barcelona - Athletic Bilbao
13.10 Spænsku mörkin
13.40 Stjarnan - FH
15.20 Valur - Keflavík
17.00 Pepsimörkin
18.00 Ítölsku mörkin
18.30 Meistaradeildarmessan
21.00 Domino's körfuboltaþekking - Upphitun kvenna
22.40 Manch. United - Valencia

ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin



Seinni hluti í opinni dagskrá

NÝJA ÍSLAND - TÚRISTINN BLESSAÐI ÍSLAND KL. 19:25

Það eru 10 ár síðan Ísland rambaði á barmi gjaldþrots. Höfum við lært að hemja okkur og höfum við unnið úr reiðinni? Í þessari vönduðu og stórgóðu heimildarmynd skoðar Lóa Pind hvernig íslenskt samfélag kom undan hruninu.



Þriðjudagur í opinni dagskrá

Fáðu þér áskrift á stod2.is



MODERN FAMILY KL. 20:35

Glæný og stórskemmtileg þáttaröð um líf þriggja nútímafjölskyldna. Leiðir þessara fjölskyldna liggja saman og í hverjum þætti lenda þær í hreint drepfyndnum aðstæðum.

Ný þáttaröð í opinni dagskrá



CASTLE ROCK KL. 21:00

Algerlega magnaður sálfræðitryllir úr smíðju J.J. Abrams, byggður á spennuþrungnum skáldsöguheimi Stephens King.

Stephen King í opinni dagskrá



BETTER CALL SAUL KL. 21:45

Hörkugóðir þættir um lævísu lögfræðinginn Saul Goodman en þessi sería gerist stuttu áður en Breaking Bad sagan hefst.

Í opinni dagskrá

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

stod2.is

STÖÐ 3

19.10 Great News
19.35 The Big Bang Theory
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 The Originals
22.25 Supernatural
23.10 The Hundred
23.55 The Newsroom
01.20 Friends
01.45 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

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



Svampur Sveins kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

09.00 Ryder Cup
15.00 Ryder Cup
15.00 Golfing World
21.50 Champions Tour Highlights
22.45 PGA Tour: Arnold Palmer's Legacy
23.30 Golfing World

STÖÐ 2 BÍÓ

12.25 High Strung
14.00 Love and Friendship
15.35 Before We Go
17.10 High Strung
18.50 Love and Friendship
20.25 Before We Go Rómantísk gamanmynd frá 2014. Kona sem missir af síðustu lestinni frá New York til Boston og er um leið rænd veski sínu fær aðstoð frá blá-ökunnugum tónlistarmanni sem á 80 dollara til skiptanna. Hér er á ferðinni fyrsta mynd Chris Evans sem leikstjóra en hann er þekktastur fyrir að leika Captain America í samnefndum myndum og í Avengers-myndunum. Before We Go gerist öll á einni nóttu í New York og segir frá kynnum þeirra Nicks Vaughan og Brooke Dalton sem hittast á Grand Central-lestarstöðinni þegar Brooke missir af síðustu lestinni heim.
22.00 Suffragette
23.45 Miss You Already
01.35 The Few Less Men
03.10 Suffragette

RÚV

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2009-2010
13.55 Úr Gullkistu RÚV: Andri á flandri - Í Vesturheimi
14.30 Úr Gullkistu RÚV: Villt og grænt
15.00 Framapot
15.30 Dregjaskólinn
16.00 Innlit til arkitekta
16.30 Menningin - samantekt
17.05 Íslendingar
17.50 Táknaðsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Bitið, brennt og stungið
18.16 Handboltaáskorunin
18.28 Strandverðirnir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kveikur
20.55 Bannorðið
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Grafín leyndarmál
23.10 Gæfusmiður
23.55 Kastljós
00.10 Menningin
00.20 Dagskrárlof

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.47 The Tonight Show
09.34 The Late Late Show
10.20 Siminn + Spotify
12.10 Everybody Loves Raymond
12.34 King of Queens
12.59 How I Met Your Mother
13.21 Dr. Phil
14.02 Royal Pains
14.46 The Good Place
15.30 Kevin (Probably) Saves the World
16.20 Everybody Loves Raymond
16.43 King of Queens
17.06 How I Met Your Mother
17.29 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Black-ish
20.10 Rise
21.00 The Good Fight
21.50 Star
22.35 I'm Dying Up Here
23.25 The Tonight Show
00.45 CSI: Miami
01.30 Mr. Robot
02.15 Rillington Place
03.10 Elementary
03.55 Siminn + Spotify

FRÁBÆR TILBOÐSVERÐ Í SAMVINNU VIÐ

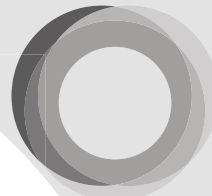
Wagner

ÞÝSK HÖNNUN
EINSTÖK GÆÐI

Fagaðilar mæla
eindregið
með Wagner



Elís Þór Rafnsson
sjúkrabjálfi



Dondola®

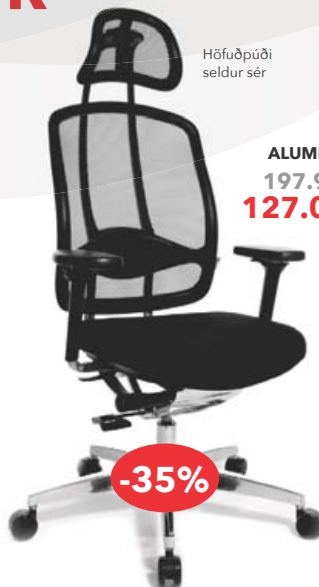
Einu stólarnir með
360°
Dondola
veltitækninni
10 ára ábyrgð*



SITJUM Á HREYFINGU!

Að sitja á hreyfingu getur komið í veg fyrir ýmis bakvandamál og hjálpað þeim sem nú þegar stríða við eymsli og þreytu í baki. Hreyfingin miðar að því að létta álag á bakið og styrkja það í hrífandi samspili hvíldar og hreyfingar

KOMUM OKKUR ÚR KYRRSETU



f
Þið finnið
okkur
á Facebook

Hirzlan
25
ára
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37,
108 Reykjavík
Sími: 564-5040
hirzlan@hirzlan.is
hirzlan.is

*10 ára ábyrgð á neti, pumpu, armþúðum og Dondola

HYUNDAE GRAPHIC



Sigur Rós hefur verið tríó undanfarin ár en verður dúó með brotthvarfi trymbilsins Orra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

BENEDIKT BRYNLEIFSSON

Einn uppteknasti trommuleikari landsins myndi auðvitað sóma sér vel á bak við settið hjá Sigur Rós. Það er ástæða fyrir því að Benedikt er fyrstur á blað þegar þarf að halda takti.



SIGTRYGGUR BALDURSSON

Vanur að spila á risatónleikum frá dögum sínum með Sykurmolunum og myndi pottþétt slá til. Hljómsveitina vantar góða áru og fáir með betri áru yfir sér en Sigtryggur.



Trommara vantar í stærstu hljómsveit Íslands

Orrí Páll Dýrason hefur lagt kjuðana á hilluna með Sigur Rós og hljómsveitin mun því þurfa að finna nýjan. Fréttablaðið tók saman nokkra góða og mæta trommara sem gætu staðið vaktina með stærstu hljómsveit Íslandssögunnar.

JÓN GEIR JÓHANSSON

Einn af fremstu trommurum landsins og lemur húðir með Skálmöld. Hann er þó vanur að spila rölegheitin líka en hann sat fyrir aftan settið í Ampop.

SÖLVI BLÖNDAL

Hljómsveitin er í brasi utanvallar líka. Sölvi er hagræðingur og myndi ekki aðeins slá taktinn heldur gæti sett puttana á púlsinn á því sem er í gangi utanvallar.

JÓHANN HJÖRLEIFSSON

Hér er auðvitað maður sem hefur ekki slegið feiltakt síðan 1991. Getur slegið hvaða stíl sem er og myndi geta gengið inn í hlutverkíð á stuttum tíma.



ARNAR RÓSENKRANZ

Vanur velgengni og að spila fyrir tugi þúsunda með Of Monsters and Men. Væri rosalegt að vera trommari í tveimur af þremur stærstu böndum landsins. Það yrði saga til næsta bæjar.



LARS ULRICH

Auðvitað hendum við Ulrich í hópinn. Metallcamenn eru jú miklir aðdáendur og valdi Kirk Hammet gítarleikari lagið Svefn-g-englar eitt af 20 bestu lögum fyrsta áratugar þessarar aldar í samtali við Rolling Stone. Ulrich myndi sóma sér vel með kjuðana, yrði ögn rölegra hjá honum en í rokkinu hjá Metallica.



GUNNLAUGUR BRIEM

Kóngurinn verður að vera með.

MAGNÚS TRYGVASON ELÍASSEN

Stendur vaktina með Moses Hightower og gerir það vel. Er gríðarlega vinsæll sessionleikari og er stórgóður djassleikari. Myndi eiga auðvelt með að spila lögin.



JÓNAS SIGURBSSON

Kannski aðeins of hress og kátur til að fara í Sigur Rós en Jónas er auðvitað stórkostlegur trommari fyrir utan að semja stórkostleg lög og texta. Kannski myndi hann bara passa eins og flis við rass. Hver vill ekki heyra Hamingja er hér í búningi Sigur Rórar.

TROMMARAR SEM KOMA EKKI TIL GREINA



JÓHANN BACHMANN

Skítamóral og Sigurrós í einni sæng er eitthvað sem gengur ekki upp. Báðar frábærar en því miður er þetta ekki gígg fyrir Hanna.



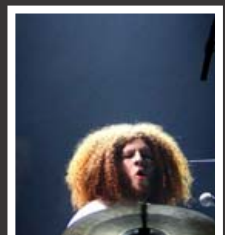
BIRGIR JÓNSSON

Það þarf að lemja fast á húðirnar þegar spilað er rokk og ról. Biggi fer þar fremstur meðal jafningja. Sumir efast um að hann geti slegið laust og yfirleitt er Sigur Rós í léttu spiliinu.



BJÖRN STEFÁNSSON

Rosalegur í rokkinu og jafnvel enn betri leikari. Trúlega er hann ekkert að leita sér að sæti fyrir aftan trommusettið.



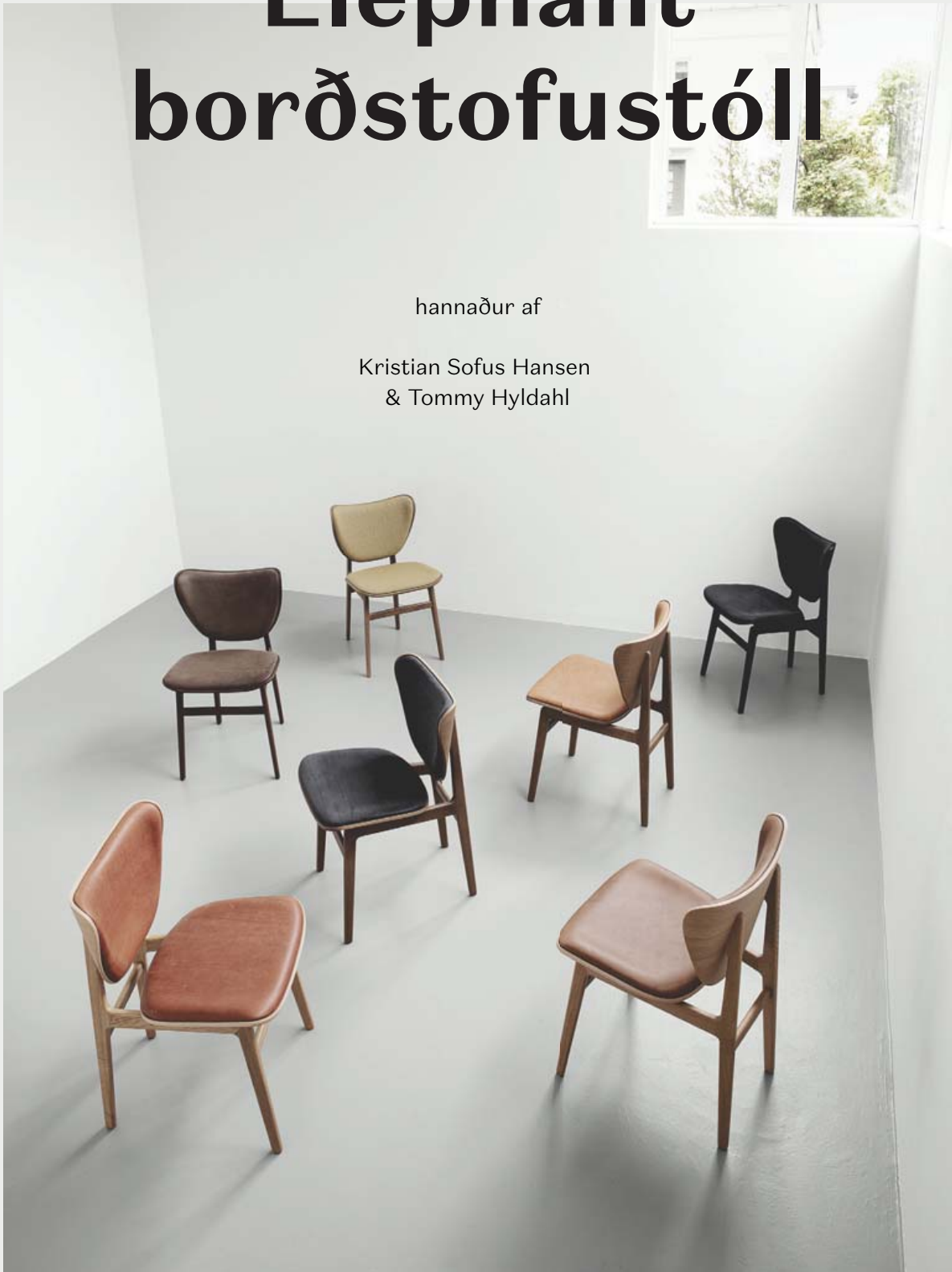
HRAFNKELL ÖRN GUÐJÓNSSON

Keli er einn af okkar betri trommurum og er einkar laginn að lemja fast og ákveðið. Trúlega ekki gíggið sem hann vill.

Elephant borðstofustóll

hannaður af

Kristian Sofus Hansen
& Tommy Hyldahl



NORR11

HVERFISGATA 18A — 101 REYKJAVÍK



ÍSLENSKI
LÍFEYRISJÓÐURINN

Aukaársfundur Íslenska lífeyrissjóðsins 24. október 2018

Stjórn Íslenska lífeyrissjóðsins boðar til aukaársfundar sjóðsins miðvikudaginn 24. október 2018 kl. 17 í Landsbankanum Austurstræti 11.

Dagskrá fundarins:

Tillögur til breytinga á samþykktum Íslenska lífeyrissjóðsins.

Tillögur til breytinga á samþykktum verða birtar a.m.k. tveimur vikum fyrir aukaársfundinn á vefsvæði sjóðsins, islenkilif.is. Stjórn Íslenska lífeyrissjóðsins hvetur sjóðfélaga til þess að mæta. Allar nánari upplýsingar má nálgast á vefsvæði sjóðsins, islenkilif.is eða hjá Verðbréfa- og lífeyrisráðgjöf Landsbankans í síma 410 4040.

Stjórn Íslenska lífeyrissjóðsins

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

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



Hér mun Brynjar stilla sér upp að minnsta kosti út vikuna með skiltið góða. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Næfir sér í áhorf með skilti við Miklubraut

Brynjar Birgisson leikstjóri hefur staðið á hverjum morgni síðan á föstudaginn við Miklubraut með skilti þar sem hann bendir fólki á myndbandið sem hann leikstýrði með tónlistarmanninum Trausta.

Ég er að auglýsa tónlistarmyndband sem ég leikstýrði og gaf út í síðustu viku með tónlistarmanninum Trausta. Við erum ekki með það fjármagn sem aðrir eru kannski með til að koma okkur á framfæri. Trausti býr á Grenivík og hefur því aðeins minni tengsl en listamennirnir í Reykjavík og fólkið sem horfir á tónlistarmyndbönd. Þannig að þetta er bara leið til að vekja sem mesta athygli á okkur. Ég bý þarna við hliðina á Miklubrautinni þannig að ég sé umferðina þarna á hverjum morgni og við ákváðum að gera eitthvað gott úr því og fá fólk til að horfa á myndbandið," segir Brynjar Birgisson leikstjóri sem hefur staðið á gatnamótum Miklubrautar og Kringlumýrarbrautar með skilti til að vekja athygli á tónlistarmyndbandi sem hann leikstýrði með tónlistarmanninum Trausta við lagið Sögur x Sannleikur. Skiltið er auðvitað góð og gild gamaldags leið til að auglýsa en á sama tíma segir Brynjar að fólk sé mjög mikið að taka hann upp á Snapchat eða Instastory þannig að inn í þetta kemur nútíma-elementið.

Brynjar mætir á hornið sitt klukkan 7 á hverjum morgni og hefur gert síðan á föstudag þegar myndbandið kom út. Lesendur hafa kannski tekið eftir að veðrið hefur ekkert verið æðislegt síðustu daga en Brynjar lætur það ekki stoppa sig og segist hann alveg hafa náð að forðast það að kvæfast.

"Stefnan er að klára allavegana vikuna og sjá síðan hvað verður. Myndbandið kemur út á fimmtudags eftirmiðdegi þannig að ég var mættur þarna í ömurlegu veðri klukkan sjö á föstudagsmorgni þar sem ég stóð til klukkan hálf níu. Ég var frekar erfiður restina af deginum. Maður verður að leggja allt í sölnurnar, annars er lítill tilgangur í því sem maður er að gera."



Trausti og dúkkurnar. Sumir eru hræddir við dúkkur.

ÉG BÝ ÞARNA VIÐ HLIÐINA Á MIKLUBRAUTINI ÞANNIG AÐ ÉG SÉ UMFERÐINA ÞARNA Á HVERJUM MORGNI OG VIÐ ÁKVÁÐUM AÐ GERA EITTHVAÐ GOTT ÚR ÞVI OG FÁ FÓLK TIL AÐ HORFA Á MYNDBANDIÐ.

Í myndbandinu sem Brynjar er að auglýsa má sjá tónlistarmanninn Trausta umfavinn því sem virðist vera dúkkur í hundraða tali.

"Fyrir tveimur árum var ég á ferðalagi með tengdajölskyldu minni – við vorum í sumarbústað rétt við Flúðir. Við ferðuðumst í bæinn til að kaupa í matinn og þar sá ég pinulítið skilti þar sem stóð „dúkkusafn“ og pila til að vísa veginn. Ég ákváð um leið að finna þetta safn þar sem ég hitti hana Margréti, eiganda safnsins, sem er ein yndislegasta manneskja sem ég hef hitt. Hún sagði okkur frá því að hún er hvorki með

Facebook né heimasíðu – þetta er hennar áhugamálið. Það kostar heldur ekkert inn. Hún á að mig minnir yfir 2.000 dúkkur. Min uppáhaldsdúkkur er Birgitta Haukdal, en hana má sjá í myndbandinu."

Brynjar segist hafa verið með þetta safn á heilanum þessi tvö ár eftir að hafa heimsótt það og beið eftir rétta laginu og listamönnum til að nota þetta í tónlistarmyndband. Svo loksins kom lagið og listamaðurinn og ákveðið var að kíkja á Flúðir aftur.

"Við fengum að taka þarna upp og eftir það fórum við í ífróttamiðstöðina í bænum til að taka upp. Allir sem ég heyrdi í þarna í bænum voru gríðarlega jákvæðir og gestrisnir, eiginlega bara einu númeri of næs."

Það er ekki ólíklegt að Flúðir verði notaðar undir fleiri tónlistarmyndbönd. Annars, eins og skiltið segir, má finna myndbandið Sögur x Sannleikur með Trausta á YouTube. stefanthor@frettabladi.is

Ed Sheeran

AUKATÓNLEIKAR 11. ÁGÚST

MÍÐASALA Á AUKATÓNLEIKANA HEFST

KL. 9 Á FÖSTUDAG!

LAUGARDALSVÖLVA **UPPSELT!** 10. ÁGÚST · 11. ÁGÚST AUKATÓNLEIKAR

AEG
PRESENTS

MÍÐASALA Á TIX.IS/ED · NÁNARI UPPLÝSINGAR Á SENALIVE.IS/ED

senalive!



EDSHEERAN.COM

THE ALBUM ÷
OUT NOW

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5800

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild 512 5401 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

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



FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst: dreifing

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

BAKÞANKAR

Hauks Arnar
Birgissonar



Hommi flytur frétt

Þau merku tímamót áttu sér stað fyrir helgi að látið var af gjaldtöku í Hvalfjarðargöngin eftir tuttugu ára innheimtu. Nú er öikumönnum frjálst að aka fram og til baka þessa 5.770 metra leið án sérstakrar greiðslu. Eðlilega var þetta tilefni fréttalutnings og var ein slík frétt flutt á Stöð 2 sama kvöld. Fréttamaðurinn greindi frá því að samgönguráðherra hefði verið síðastur til þess að greiða gjald í göngin, rétt áður en hann opnaði gáttina milli Vesturlands og höfuðborgarinnar. Þetta var finasta frétt en það var þó inngangurinn að fréttinni sem fangaði athygli mína. „Samkynhneigt par frá Ítalíu fór fyrst endurgjaldslaust í Hvalfjarðargöngin.“ Sambandsstatusinn var svo itrekaður í miðri fréttinni. Nú spyr ég: hvaða máli skipti það fyrir fréttina að ferðalangarnir hafi verið samkynhneigðir? Höfðu ástir öku-manns og farþega fréttagildi? Hefði fréttamaðurinn sagt frá því ef ferðamennirnir hefðu verið vegan?

Eg held að nú til dags sé flestum sléttisama hvort öikumenn bifreiða eru gagnkynhneigðir, samkynhneigðir, svartir, hvítir, grannir eða feitlagirnir. Það skiptir bara engu máli og algjör óþarfi er að draga fólk í dilka þegar slík flokkun hefur enga þýðingu fyrir umfjöllunarefnið. Eða finnst fréttamanninum það hafa þýðingu fyrir umfjöllun um hans eigin fréttir að tekið sé fram að hann sé samkynhneigður, eins og gert er í fyrirsögn þessa pistils? Það væri galið, ekki satt?

Kannski er þetta óþarfi viðkvæmni í mér og allir sjónvarpsáhorfendur voru skildir eftir í nagandi óvissu um kynhneigð ráðherrans sem opnaði göngin. Ekkert var fjallað um hana.

Höfundur er gagnkynhneigður, sefur ekki í náttfötum og finnst vanillus göður.

Gerid gæða- og verðsamanburð

Sofðu betur á BODYPRINT

vefverslun 
svefnogheilsa.is

Taktu því rólega og skoðuðu vörurvalið okkar á netinu og gerðu hagstæð innkaup



BODYPRINT 

Stillanlegt hjónarúm

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum
Allar nánari upplýsingar á www.svefnogheilsa.is

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg, hvor botn
- Hliðar- og endastopparar
- Svö dýnur færast ekki í sundur.



Svefnsófar - Leðursófar - Hornsófar - Stólar o.fl.

Nýjar sendingar af sófum og hvaldarstólum, rúmgöllum, sófaborðum o.fl. - Full búð af nýjum og spennandi húsgögnum.



BONAPARTE

Vandaður leðursófi til í hvítu og svörtu leðri

Leðursófi 2ja sæta kr. 169.900,-
Leðursófi 3ja sæta kr. 199.900,-
Leðurstóll kr. 99.900,-

PAVIA

Rafdrifinn hvaldarstóll með slitsterku ljósgráu áklæði

Verð kr. 69.900,-

Frábært verð

MALMO

Stillanlegur hvaldarstóll

Verð kr. 69.900,-
Rafdrifinn Verð kr. 79.900,-

Frábært verð



BOAS rafdrifinn hvaldarsófi m/leðri á slitfötum 3ja sæta sófi verð áður kr. 219.900,-
Verð nú kr. 189.900,-

Frábært verð



BOAS hvaldarstóll m/leðri á slitfötum aðeins kr. 69.900,-

Rafdrifinn m/leðri á slitfötum verð aðeins kr. 99.900

Frábært verð



BOAS rafdrifnir lyftustólar m/áklæði á slitfötum Verð frá kr. 99.900,-

Frábært verð

Ný sending af stofuborðum

MALMO

2ja sæta sófi Verð kr. 89.900,-

3ja sæta rafdrifinn hvaldarsófi Verð kr. 149.900,-



LUCCA Hágæða leðursófi með 2 rafdrifnum sætum og höfuðpúðum. Ítalískt höfdu er á öllum sófanum.

Frábært verð

Verð kr. 399.900,-

PRESTON svefnsófi með slitsterku áklæði



Litir: Ljósgrátt, dökkgrátt
Verð kr. 249.900,-
Fánlegur með tungu

TURIN stór og veglegur sófi með rafstillanlegum sætum og tungu Verð kr. 890.000,-



MARCUS leður tungusófi með rafdrifnu sæti og stillanlegum höfuðpúðum. Nokkrir litir. Verð kr. 349.900,-



BARON leður hornsófi með rafdrifnu sæti og stillanlegum höfuðpúðum. Nokkrir litir. Verð kr. 399.900,-



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
VAXTALAUSAR
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

OPÍÐ 24 TÍMA
Opíð allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

Bátur mánaðarins
Skinkubátur
499 kr.
Snúrið tímabundið aftur
SUBWAY