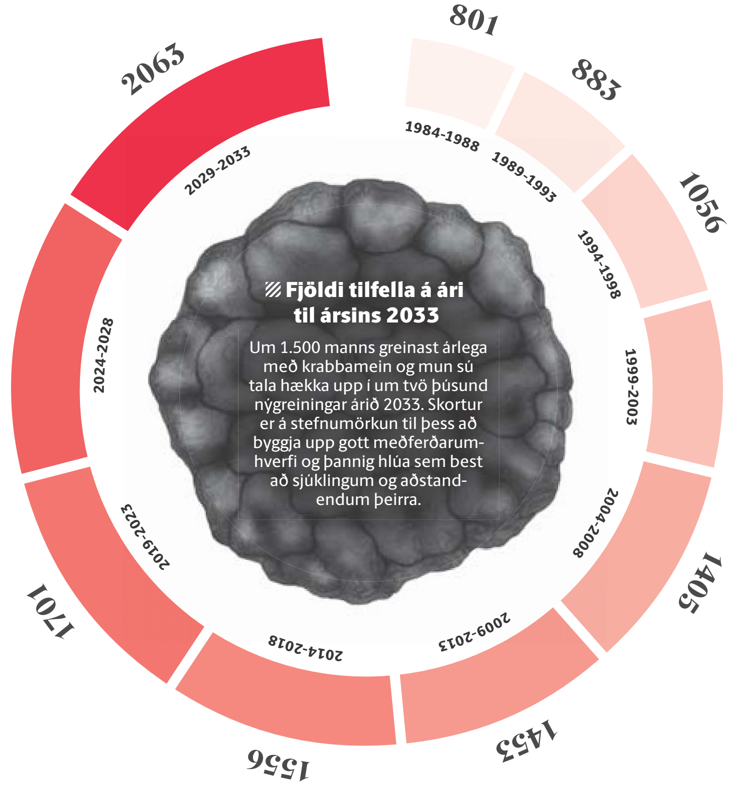
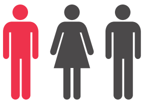
FRÉTTABLAÐIÐ

240. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 11. OKTÓBER 2018

Krabbameinsferli líkt við frumskóg

Einstaklingur sem hefur greinst með krabbamein á rétt á grunnþjónustu frá ríkinu. Hins vegar er sú þjónusta takmörkuð og þung þrautaganga í gegnum frumskóg kerfisins tekur við. Kallað er eftir stöðu umboðsmanns sjúklinga sem væri skref í átt að skilvirkara heilbrigðiskerfi.





1 af hverjum **3** Íslendingum greinist með krabbameini á lífsleiðinni.

500 einstaklingar látast af völdum krabbameina á ári hverju.

1 af hverjum **400** Íslendingum greinist með krabbamein fyrir **18** ára aldur.

Hægt er að koma í veg fyrir allt að **50%** krabbameina með heilsusamlegum lífsstíl og umhverfi.

Innkauparáð gerði athugasemdir við kostnað braggans. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hringdi bjöllum í braggamáli

STJÓRNMÁL Örn Þórðarson, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, segir í grein sinni í blaðinu í dag að Dagur B. Eggertsson borgarstjóri hefði átt að „taka eftir þeim viðvörunarbjöllum sem látnar voru glymja í fundargerðum innkauparáðs, fyrirspurnum til borgarlögmanns, athugasemdum ráðsmanna og ábendingum“ um framúrkeyrslu í braggamálinu svokallaða.

Segir Örn aukinheldur að hann hafi sjálfur spurst fyrir um málið í desember 2017 og að tvær athugasemdir hafi borist borgarlögmanni sumarið 2017.

Borgarstjóri varð ekki við beiðni blaðsins um viðtal í gær. Í færslu á Facebook sagði Dagur þó að málið væri alvarlegt og kallaði á skýringar.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs, vill ekki tjá sig um innihald greinar Arnar fyrr en að rannsókn braggamálsins lokinni. „En það er alveg ljóst í mínum huga að þetta ferli hefur verið meingallað frá upphafi. Þarna er illa farið með almannafé og mér finnst þetta mjög alvarlegt. Nú síðast með þessi strá,“ segir Þórdís Lóa. „Við í Viðreisn komum inn í borgarstjórn og vissum að borgin væri stórt fyrirtæki og örugglega mörg mál sem væru á þannig stað að mætti gera betur. En verkefnin eru stærri en ég átti von á. Ég ætla ekki að setja mig í neinn rannsóknarstól, en það er algjörlega ljóst að þarna er illa farið með fé.“

Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í borgarstjórn, segir að meðferð málsins sé skólabókardæmi um fúsk í rekstri borgarinnar. „Auðvitað koma meirihlutar og fara. Málið er búið að vera í gangi núna í um tvö ár. En sá sem er búinn að vera við stýrið er framkvæmdastjórinn, Dagur B. Eggertsson,“ segir Eyþór og bætir því við að borgarstjóri hafi bæði séð athugasemdir Arnar og ákall innkauparáðs til borgarlögmanns.

„Það má segja að viðvörunarbjöllur hafi hringt og rauð ljós hafi blikkað. Framkvæmdastjórinn hafi ekki sinnt sínu starfi. Hann hefur kannski verið upptekinn í kosningabaráttu eða einhverju öðru. En hann getur ekki bent á aðra starfsmenn því hann fær þessar fundargerðir,“ segir Eyþór.

Dóra Björt Guðjónsdóttir, oddviti Pírata, segist vera að afla sér gagna um málið. Samkvæmt því sem hún hafi séð hafi málið ekki komið fyrir borgarráð, sem fer með fjármál borgarinnar, fyrr en of seint.

„Samkvæmt því sem ég hef séð finnst mér undarlegt að það hafi ekki verið leitað sterkara umboðs kjörinna fulltrúa í meiri- og minnihluta. Ég get ekki séð að það hafi verið gert eins og góðir starfshættir kveða á um,“ segir Dóra Björt en bætir því við að hún geti ekki svarað fyrir grein Arnar. Hún hafi ekki nægar upplýsingar. – þea / sjá síðu 21

Skýrslan enn í skúffu

HEILBRIGÐISMÁL Tillaga að krabbameinsáætlun til 2020, sem skilað var til heilbrigðisráðuneytisins í maí 2016, hefur ekki verið tekin í gagnið. Ófeigur Tryggvi Þorgeirsson, læknir og formaður hópsins sem vann áætlunina, segir sorglegt að ekkert hafi gerst í málinu.

Á alþjóðadegi krabbameins, þann fjórða febrúar 2011, tilkynnti Guðbjartur Hannesson, þáverandi heilbrigðisráðherra, að stefnt yrði að gerð íslenskrar krabbameinsáætlunar. Hún var kláruð fimm árum síðar eftir vinnu helstu sérfræðinga landsins í málaflokknum.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) gaf út árið 2002 leiðbeiningar um gerð krabbameinsáætlana sem miði að því að fækka nýgreiningum og draga úr dánartíðni vegna krabbameina og bæta lífsgæði einstaklinga með krabbamein með forvörnum og meðferð.

„Þetta er bara sorglegt að svona vinnu skuli daga uppi en því miður er þetta of algengt þegar lagt er af stað í svona mikla vinnu í litlu samfélagi sem er vanburða til að taka heildstæða áætlun og vinna úr,“ segir Ófeigur.

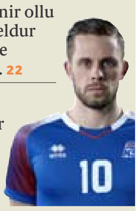
Í áætluninni voru sett fram tíu markmið með fjölda undirmarkmiða, í samræmi við það sem hefur verið gert í Evrópu.

„Við Íslendingar erum ekki góðir í að innleiða áætlanir. Ég held að það sé margbúið að sanna þá staðreynd að það er ekki okkar styrkleiki,“ segir Ófeigur sem segir áætluninni hafa verið stungið ofan í skúffu. Krabbamein er að verða algengasta dánarorsök Íslendinga með hækkandi aldri og sá sjúkdómur sem hefur hvað mest áhrif á fjölskyldur. Um 1.500 manns greinast árlega með krabbamein og mun sú tala hækka upp í um tvö þúsund nýgreiningar árið 2033. – sa

Ófeigur Tryggvi Þorgeirsson.

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Bankarnir ollu ekki hruninu, heldur krónan, segir Ole Anton Bieltvedt. 22



SPORT Íslenska landsliðið mætir ríkjandi heimsmeisturum Frakklands ytra í dag.. 18

MENNING Víkingur Heiðar spilar Bach og Beethoven og segir einstakt að koma fram á Íslandi. 34

LÍFIÐ Ýmislegt misgáfulegt hefur verið flutt inn til Íslands, annað en strá frá Danmörku. 42

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **JÓLAHLAÐBORÐ**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

SMÁRALIND

FYRIR TILEFNIN STÓR SEM SMÁ

OPIÐ TIL 21 Í KVÖLD

Stöndum með stelpunum

Kaupum bleiku slaufuna

Veður

Austan 13-20 og víða rigning en slydda eða snjókoma til fjalla fram að hádegi. Lægir og dregur úr úrkomu með kvöldinu. SJÁ SÍÐU 30

Ísland vaknar sofnar út af

FJÖLMIÐLAR Útsendingum Ísland vaknar á útvarpsstöðinni K100 hefur verið hætt. Síðasti þátturinn var í gær. Hann hóf göngu sína í mars. Friðrika Hjördís Geirsdóttir, Rúnar Freyr Gíslason og Logi Bergmann Eiðsson stýrðu þættinum, en Logi er ekki á förum frá Árvakri, útgáfufélagi Morgunblaðsins og eiganda K100. Rúnar Freyr hefur sagt upp störfum. Ekki náðist í Friðriku.

Tæplega 300 milljóna króna tap var á rekstri Árvakurs í fyrra. Í lok ágúst var nokkrum sagt upp, þar á meðal Sigurði Nordal, ritstjóra viðskiptafrétta. Um sama leyti var tilkynnt um verðhækkun á áskrift að blaðinu. Mánaðaráskrift kostar nú 6.960 krónur en áður 6.597 krónur. – **ósk**

Rúnar Freyr

Þyrlukynning fyrir Gæsluna

Ljósmyndari blaðsins fékk að húkka far með AW189 þyrlu bresk-ítalska framleiðandans Leonardo í gær. Þyrlan var hér til þess að kynna faraskjótann fyrir Landhelgisgæslunni. Útboð er fram undan vegna þyrlukaupa. Fjölmiðlar fengu kynningu á maskínunni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Stráin í stæðum á Íslandi

REYKJAVÍK Plöntulífeðlisfræðingur segir ótrúlegt að sækja stráin sem gróðursett voru fyrir utan braggann í Nauthólsvík til Danmerkur. „Tegundin er til víða hér á landi,“ segir Jón Guðmundsson, plöntulífeðlisfræðingur. Strá sem gróðursett voru fyrir utan braggann í Nauthólsvík, sem fór hraustlega fram úr kostnaðaráætlun, kostuðu Reykjavíkurborg 757 þúsund krónur. Kostnaður við gróðursetningu nam 400 þúsund krónum til viðbótar. Heildarkostnaðurinn við stráin, sem heita dúnmelur á íslensku, var því 1.157 þúsund krónur.

Jón segir að hann hafi rannsakað dúnmel á árunum 1990 til 2005 en þess má geta að hann er eiginmaður Kolbrúnar Baldursdóttur, borgarfulltrúa Flokks fólksins. Hann hafi plantað nokkrum fræjum í Rangárvallasýslum. „Þessi planta er búin að vera til á landinu í 60 til 70 ár.“

Hann segist undrandi á því að þessar upplýsingar séu ekki á allra vitorði sem að svona málum koma.

> **Ég var sjálfur beðinn um þessa tegund af fyrirtæki í bænum. Ég fór bara í reit í nágrenninu og færði þeim nokkur eintök.**
>
> Jón Guðmundsson, plöntulífeðlisfræðingur

Dúnmelur er náskyldur melgresi, sem vex mjög víða á Íslandi. Hann má að sögn Jóns meðal annars finna við Hafnarfjörð. „Það eru breiður af þessu við Hvaleyrarvatn,“ segir hann og heldur áfram. „Ég var sjálfur beðinn um þessa tegund af fyrirtæki í bænum. Ég fór bara í reit í nágrenninu og færði þeim nokkur eintök,“ útskýrir hann. – **bg**

Vildu strandstemningu með stráunum rándýru

Landslagsarkitektinn sem kom að því að velja stráin sem gróðursett voru við braggann í Nauthólsvík segir að hugmyndin hafi verið að skapa strandstemningu. Kostnaður við kaupin og gróðursetningu nemur 1,1 milljón króna.

REYKJAVÍK „Skýringin á því af hverju þetta er valið sem gróður, er til að skapa þessa strandstemningu,“ segir Dagný Bjarnadóttir landslagsarkitekt, sem kom að því að velja hin umtöluðu strá við braggann í Nauthólsvík ásamt garðyrkjumanni.

Umrædd strá voru flutt inn sérstaklega frá Danmörku en samkvæmt svari Reykjavíkurborgar við fyrirspurn Fréttablaðsins nam kostnaður við innkaup á plöntunum sjálfum 756 þúsund krónum en niðursetning á þeim síðan 400 þúsund krónur. Alls 1.157 þúsund krónur.

Samkvæmt sundurliðun kostnaðar vegna braggans sem borgaryfirvöld hafa birt greiddi borgin fyrirtæki Dagnýjar, Dagný Land Design, rúmar 140 þúsund krónur fyrir plöntuval á lóðinni en alls um 5,3 milljónir fyrir ýmis verkefni.

„Í stað þess að setja þarna gróður, runna eða þess háttar langaði okkur að hafa stemningunni sem er meira í ætt við strönd. Þess vegna voru valin strá en ekki hefðbundnir runnar.“

Dagný segir að upphaflega hafi garðyrkjumaðurinn viljað sá fræjum og rækta stráin en síðan hafi komið í ljós að ekki má kaupa fræin, bara plöntuna.

„Þannig verður það væntanlega dýrara. Ég sá aldrei á neinum tímapunkti verðin. En ég er ekki viss um að þetta sé dýrara en ef þú hefðir bara plantað venjulegum gróðri.“

Mörgum hefur þótt það til marks um óhóf að flytja hafi þurft inn strá frá Danmörku til að skreyta garðinn í Nauthólsvík. Dagný segir það mjög algengt. Megnið af þeim plöntum sem seldar eru á Íslandi séu innfluttar.

Kostnaður við kaup og gróðursetningu þessara stráa nam rúmlega 1,1 milljón króna. Stráin flutt inn sérstaklega frá Danmörku. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Ég er ekki viss um að þetta sé dýrara en ef þú hefðir bara plantað venjulegum gróðri.**
>
> Dagný Bjarnadóttir landslagsarkitekt

„Það er svoldið verið að gera úlfalda úr mýflugu held ég.“

Á þriðja hundrað milljóna króna framúrkeyrsla í kostnaði við framkvæmdir á bragganum hefur verið harðlega gagnrýnd. Í aðsendri grein í Fréttablaðinu í dag segir borgarfulltrúinn Örn Þórðarson að braggaverkefnið hafi fyrst vakið athygli hans fyrir tveimur árum þegar áform um að Reykjavíkurborg ætlaði að útbúa félagsaðstöðu í húsnæði fyrir nemendur í HR fyrir 82 milljónir voru kynntar. Eins og fram hefur komið nemur kostnaður við framkvæmdirnar nú rúmlega 400 milljónum króna.

mikael@frettabladid.is

SUNSTAR G·U·M HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®

Tannlæknar mæla með GUM tannvörum

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?

Fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum

ARTASAN
www.artasan.is

Markaðstorgið 3. hæð Kringlunni

Útsölu-markaður

80-90%

afsláttur

Allt á að seljast

herra GARÐURINN
–klæðir þig vel

Mathilda

ENGLABÖRNIN
Falleg föt á stelpur og stráka...

Styttist í málsókn vegna starfsleyfis kísilverksmiðju í Helguvík

REYKJANESBÆR „Við ætlum í málsókn og viljum að starfsleyfi verksmiðjunnar verði fellt niður á þeim grundvelli að það sé byggt á svikum eins og Ríkisendurskoðun benti á," segir Einar Már Atlason, stofnandi samtakanna Andstæðingar stóriðju í Helguvík, sem stofnuð voru af íbúum í Reykjanesbæ sem vildu að starfsemi kísilverksmiðju yrði hætt.

Félagið Stakkberg sem er dótturfélag Arion banka er nýr eigandi verksmiðjunnar og vinnur að því að koma verksmiðjunni í gagnið og í söluferli. Þá er unnið að undirbúningi kísilverksmiðju Thorsil í Helguvík en fjármögnun hefur tafist.

„Við erum á móti því að þessi starfsemi verði þarna, hvort sem það er United Silicon, Stakkberg, Thorsil eða annar rekstraraðili."

Samtökin hafa verið með fjársöfnun í gangi. „Við erum líka að nýta eigin fjármuni og málsóknarákvæði í heimilistryggingum. Það gengur upp vegna þess að þessi starfsemi getur haft áhrif á heilsu og valdið lækkun húsnæðisverðs. Við viljum stefna starfsleyfinu sem fyrst, jafnvel í nóvember."

Hart er tekist á um veru kísilverksmiðju í Helguvík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

EF starfsleyfið verður ógilt þarf að sækja um nýtt. „Við viljum knýja bæjarstjórn til að standa við kosningaloforð um íbúakosningu um áframhaldandi stóriðju í Helguvík."

Oddviti Beinnar leiðar í meirihluta bæjarstjórnar, segir að Bein leið hafi ekki lofað íbúakosningu þótt ýmsir aðrir hafi talað þannig. „Við viljum hafa samráð við íbúana en málið er ekki komið á þann stað að menn þurfi að taka afstöðu." **– sar**

Lægstu laun 425 þúsund krónur

KJARAMÁL Hækkun lægstu launa er forgangsmál Starfsgreinasambandsins (SGS) í komandi kjaraviðræðum. Samninganefnd SGS samþykkti í gær kröfugerð sem er beint gegn Samtökum atvinnulífsins (SA) og stjórnvöldum.

Meðal krafna gagnvart SA er að lágmarkslaun verði 425 þúsund krónur á mánuði í lok samningstímans. SGS stefnir að þriggja ára samningi sem tæki gildi um áramótin. SGS vill krónutöluhækkanir og að tekjutrygging verði afnumin þannig að lægstu taxtar verði lægstu grunnlaun.

53

þúsund félagsmenn eru í Starfsgreinasambandinu

Kröfur gagnvart stjórnvöldum snúa að breytingum á skatt- og bótakerfinu sem nýtist láglaunafólki, þjóðarátak í húsnæðismálum og lenging fæðingarorlofs. **– sar**

Ferðamaður féll í Svínafellslón

SLYS Erlendur ferðamaður féll í Svínafellslón í Öræfum eftir hádegi í gær. Björgunarsveitir af svæðinu voru kallaðar út ásamt sjúkrabíl frá Klaustri og þyrlu Landhelgisgæslunnar.

Maðurinn komst úr lóninu af sjálfsdáðum rétt áður en björgunarsveitarmenn úr Öræfum komu á vettvang. Hann var kaldur og hrakinn eftir volkið, en varð ekki meint af.

Þyrlunni, sem og öðru hjálparliði, var snúið frá vettvangi og var viðkomandi fluttur á Kirkjubæjarklaustur til aðhlynningar. **– smj**

Fóðrun í fiskeldi á Austfjörðum fjarstýrt frá Noregi eftir áramót

Norskt móðurfélag Fiskeldis Austfjarða hyggst hefja fjarstýrða fóðrun eldisfisks á Austfjörðum frá Rorvik í Noregi. Framkvæmdastjóri fiskeldisins segir störfum ekki fækka vegna þessa enda eldið í vexti. Sjálfvirkni hefur leitt til mikillar hagræðingar í sjávarútvegi, fækkun starfa í veiði og vinnslu, undanfarna tvo áratugi.

FISKELDI Stefnt er að því að allri fóðrun í kvíum Fiskeldis Austfjarða hf. verði fjarstýrt frá Noregi innan tíðar. Þetta kemur fram í viðtali við Roar Myrhe, framkvæmdastjóra norska eldisfyrirtækisins Midt-Norsk Havbruk, í tímaritinu Intrafish í síðustu viku. Norska fyrirtækið á 62 prósenta hlut í Fiskeldi Austfjarða.

„Við munum gera prófanir í haust og ganga úr skugga um að allar tengingar séu öruggar með það að markmiði að geta hafið fóðrunina í janúar 2019," segir Myrhe í samtali við tímaritið. Hann segir að fóðruninni verði stýrt frá starfstöð fyrirtækisins í Rorvik í Noregi og þeir starfsmenn sem komi til með að stýra fóðruninni muni ekki hafa önnur störf með höndum. Frá stjórnstöðinni í Rorvik muni þeir hafa fullkomna yfirsýn yfir það sem fram fer í eldisstöðinni á Austurlandi í gegnum nema, myndavélar og aðrar upplýsingar. Hin nýja tækni muni gera fyrirtækinu kleift að fjarfóðra fiskinn jafnvel í vondu veðri þegar erfitt getur verið að komast á staðinn.

„Það er verið að nota nýjustu tækni við að fóðra fiskinn sem best þannig að við náum bæði betri vexti og betri nýtingu á fóðrinu," segir Guðmundur Gíslason, framkvæmdastjóri Fiskeldis Austfjarða. Aðspurður segir Guðmundur að ekki sé gert ráð fyrir fækkun starfsfólks vegna þessara breytinga. „Ekki hjá okkur, nei, af því að við erum enn að stækka.„ Fyrirtækið hefur framleiðsluleyfi fyrir 11.000 tonn af laxi og regnbogasilungi, en hefur

Fiskeldi Austfjarða er með eldi bæði í Berufirði og á Fáskrúðsfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

» Hin nýja tækni muni gera fyrirtækinu kleift að fjarfóðra fiskinn jafnvel í vondu veðri.

sótt um leyfi til framleiðsluaukningar og áætlanir gera ráð fyrir því að eingöngu verði alinn lax og að árleg slátrun úr fiskeldinu aukist úr 11.000 tonnum í 21.000 tonn. Fyrirtækið er með eldi í kvíum í Berufirði og Fáskrúðsfirði en vinnslan er staðsett á Djúpavogi. Guðmundur segir að um 20 manns starfi við eldið sjálft en í kringum 50 manns vinni í vinnslunni á Djúpavogi. Þá eigi eftir að telja fjölda afleiddra starfa.

„Við erum náttúrulega með plön um að stækka töluvert mikið og þá verður til grundvöllur til að setja upp sams konar stjórnstöð fyrir fóðrun á Íslandi eins og þeir eru með í Noregi," segir Guðmundur.

Ef litið er til þróunar í sjávarútvegi hefur störfum í veiðum og vinnslu fækkað um helming á rúmum tveimur áratugum. Í skýrslu Hugins Freys Þorsteinssonar, sem unnin var fyrir Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi, er fjallað um tæknibyltinguna sem skilað hefur mikilli hagræðingu og fækkun starfa í veiðum og vinnslu. Þannig hafi störf í veiðum og vinnslu verið 16.000 árið 1995 en hafi fækkað um helming og séu nú aðeins í kringum 8.000, samkvæmt upplýsingum frá Hagstofunni.

Aðspurður segist Huginn ekki þekkja nægilega til starfa í fiskeldi til að segja til um hvort sjálfvirkni geti leyst þau af hólmi, þótt sú þróun hafi vissulega orðið í sjávarútvegi. Þar hafi ný hátæknistörf orðið til í staðinn, segir Huginn og bendir á fyrirtækið Marel sem augljóst dæmi. **adalheidur@frettabladid.is**

Buxur
5.495 kr.
H&M OPNAR Á HAFNARTORGI
Á MORGUN KL. 12
Fyrstu þrír gestirnir hljóta gjafabréf að andvirði 20.000 kr., 15.000 kr. og 10.000 kr. Næstu 100 gestirnir fá gjafabréf að andvirði 2.000 kr. 20% afsláttur af öllum vörum frá kl. 12.00 til 14.00. Sjáumst á Hafnartorgi!
THE ORIGINAL
MORRIS & Co
×
H&M
Í SAMSTARFI VIÐ MORRIS & CO

Hagnaður hjá bílaleigum dregst saman

Framkvæmdastjóri hjá Hertz segir að á sama tíma og kreppi að hjá bílaleigum geri ríkisvaldið þeim erfitt fyrir. Bílaleigur séu eina atvinnugreinin sem greiði vörugjöld af atvinnutækjum og eina atvinnugreinin í ferðamennsku sem greiði fullan virðisaukaskatt.

Helgi Vífill Júlíusson
helgivifill@frettabladid.is

Hagnaður bílaleiga dróst verulega saman árið 2017 og skiluðu þrjár af sex í úrtaki Fréttablaðsins tapi á árinu, eins og sjá má í töflu. Steingrímur Birgisson, forstjóri Hölds sem er stærsta bílaleiga landsins, segir að rekstrarumhverfið sé erfitt um þessar mundir. Það megi rekja til of sterkrar krónu og aukins rekstrarkostnaðar; laun hafi hækkað sem og tryggingar og rekstur bílanna. Tjón á vegum séu algengari hérlendis en erlendis vegna þess hve vegakerfið sé orðið lélegt. „Auk þess er mikil samkeppni á markaðnum og í sumar var offramboð á bílaleigubílum.“

Hendrik Berndsen, framkvæmdastjóri hjá Hertz, segir að á sama tíma og kreppi að hjá bílaleigum sé ríkisvaldið að gera starfseminni erfitt fyrir. Bílaleigur séu eina atvinnugreinin sem greiði vörugjöld af atvinnutækjum og nú um áramótin eigi endanlega að taka af þeim þau sérvörugjöld sem þær hafa búið við síðan árið 2000. Gjöldin hafi farið hækkandi síðustu ár sem hafi gert bílaleigunum erfitt fyrir.

„Á sama tíma eru stjórnvöld að þrýsta á að bílaleigur stuðli að bættu umferðaröryggi ferðamanna og fækki slysum. En hið gagnstæða verður reyndin ef bílaleigur geta ekki keypt eins og áður nýja bíla sem eru með bestu tækni varðandi umferðaröryggi. Það er ljóst að með þessum aðgerðum stjórnvalda munu bílaleigubílar eldast sem er slæmt fyrir alla.

Stjórnmálamenn tala margir fyrir mikilvægi þess að dreifa ferðamönnum um landið. Um 55 prósent allra ferðamanna taka bílaleigubíla. Án bílaleiga færu fáir ferðamenn út á land. Hér fer ekki saman hljóð og mynd. Við bætist að bílaleigur eru eina atvinnugreinin í ferðamennsku sem greiðir fullan virðisaukaskatt.“

Reksturinn ekki betri í ár

Steingrímur og Hendrik eru sammála um að árið í ár verði að líkindum ekki betra en í fyrra. Steingrímur bendir á að þegar vörugjöld falla á bílaleigur af fullum þunga verði Ísland enn síður samkeppnishæft við okkar helstu samkeppnissvæði.

Hendrik segir að samsetning ferðamanna hafi breyst. „Bandaríkjamenn eru að sækja landið heim í meiri mæli en þeir leigja bílana skemur. Við erum því að gera meira fyrir minna. Í hvert skipti sem bíll fer um Keflavíkurflugvöll greiðum við þóknun til Isavia. Sá kostnaður fer vaxandi á milli ára og verðin hafa ekki stigið í samræmi við það. Evrópubúar, sem voru áður hlutfallslega fleiri af okkar viðskiptavinum, fóru áður í lengri ferðir, óku til dæmis hringveginn og stoppuðu víða. Nú keyra ferðamenn meira en stoppa minna og sjá því minna af landinu.“

Tekjur Hölds jukust einungis um tvö prósent á milli ára og námu 6,4 milljörðum króna árið 2017. „Við töldum okkur vita að árið 2017 yrði erfitt. Sömu sögu var að segja af árinu 2018. Af þeim sökum höfum við haldið að okkur höndum bæði árin og dregið úr bílakaupum. Það er til lítils að vaxa ef við erum að leigja út bíla á verðum sem standa illa undir sér. Við beinum því kröftunum að hagræðingu í rekstri,“ segir Steingrímur.

Steingrímur nefnir að til hagræðingar hafi verið unnið að því að kaupa færri bíla, bæta upplýsingakerfi félagsins og auka sjálfvirkni, breyta opnunartíma og fleira. „Við höfum ekki farið í aðrar stórar aðgerðir en að kaupa færri bíla. Við drógum saman kaup á nýjum bílum í fyrra um tæplega 20 prósent.“

Bókfært eiginfjárhlutfall Hölds var einungis þrjú prósent við árslok. „Það er dulið eigið fé í bókum okkar. Raunveruleg staða fyrirtækisins er því mun betri. Við höfum ekki endurverðmetið eignir félagsins, hvorki fasteignir né bíla og ljóst að markaðsverðmæti þeirra er töluvert umfram bókfært verð og staðan hvað það varðar því ágæt. Við höfum gengið í gegnum svona dali áður og notum þá til tiltektar,“ segir Steingrímur.

Forsvarsmenn bílaleiga telja að árið 2018 verði að líkindum ekki betra en í fyrra. Yfir helmingur ferðamanna tekur bílaleigubíla. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Afkoma bílaleiga

í milljónum króna

	Höldur/ Europcar		ALP/Avis&Budget		Hertz		Sixt		Enterprise		Bílaleigan Geysir	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
Tekjur	6.266	6.410	3.667	4.544	3.544	3.570	2.010	2.104	886	1.081	826	982
Hagnaður	110	**78**	368	**-96**	342	**90**	121	**-70**	-19	**-88**	94	**10**
Eiginfjárhlutfall	3%	3%	18%	15%	21%	23%	7%	11%	-5%	-9%	17%	14%
Arðsemi eiginfjár		22%		-9%		8%		-25%				3%

> **Án bílaleiga færu fáir ferðamenn út á land.**
>
> Hendrik Berndsen, framkvæmdastjóri hjá Hertz

BIOEFFECT

ÞÚ ERT AÐEINS FJÓRUM DROPUM
FRÁ FALLEGRI HÚÐ

Okkar margverðlaunaða BIOEFFECT EGF SERUM dregur úr hrukkum og fínum línum auk þess að veita húðinni raka og endurvekja æskuljóma hennar. Inniheldur EGF frumuvaka sem eykur framleiðslu kollagens og elastíns í húð og heldur henni þéttri, heilbrigðri og unglegri.

NÚ Á SÉRSTÖKU KYNNINGARVERÐI, 11.814 KR. VERÐ ÁÐUR 13.899 KR.

KYNNINGARDAGAR 11.-17. OKTÓBER

Kaupauki að verðmæti 7.000 kr. ef keyptar eru BIOEFFECT húðvörur fyrir 8.900 kr eða meira.*
*á meðan birgðir endast

BIOEFFECT.COM
@BIOEFFECTOFFICIAL

FÆST Í VERSLUNUM HAGKAUP Í SMÁRALIND, KRINGLU, SKEIFU OG GARÐABÆ

BORN FROM SCIENCE
MADE IN ICELAND

HAGKAUP
Meira svona alla daga

Sögulegur fellibylur gekk á land í gær

Michael veldur miklu tjóni í Flórída. Sjávarflóð gætu náð allt að fjögurra metra dýpt. Mikið tjón á eignum og innviðum. Stormurinn sagður sá öflugasti sem gengið hefur á land í Bandaríkjunum í rúm 25 ár og sá sterkasti á þessu tiltekna svæði í skráðri sögu.

BANDARÍKIN Michael gekk á land í Flórída í Bandaríkjunum í gær sem fjórða stigs fellibylur. Einungis örfáum metrum á sekúndu munaði að vindhraðinn væri svo mikill að flokka mætti fellibylinn á fimmta stigi. Vindhraðinn mældist tæpir sjötíu metrar á sekúndu þegar stormurinn gekk á land, skammt austan við bæinn Mexico Beach.

Engar fregnir höfðu borist af manntjóni vegna stormsins þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær. Hins vegar hafði Rick Scott ríkisstjóri lýst yfir áhyggjum sínum af þeim sem ekki yfirgáfu svæðið og sagðist óttast um líf þeirra.

Alls var á fjórða hundrað þúsunda gert að yfirgefa heimili sín vegna hamfaranna. Scott greindi jafnframt frá því að björgunarstarfsfólk hefði verið í viðbragðsstöðu.

Myndir og myndbönd sem birtust frá svæðinu þar sem Michael reið yfir í gær sýndu mikla eyðileggingu. Greint var frá rafmagnsleysi víða og þykir víst að tjón á eignum og innviðum verði mikið.

Þetta er öflugasti stormur, sé miðað við vindhraða, sem hefur gengið á land í Bandaríkjunum frá því að Andrew skók Flórída árið 1992. Sömuleiðis þykir sögulega merkilegt að þetta sé í fyrsta skipti í skráðri sögu sem fjórða stigs fellibylur gengur á land í hinu svokallaða pönnuskafti Flórída, ræmunni sem gengur vestur af Flórídaskaga sjálfum og að borginni Pensacola.

Mike Lindsey stendur í fyrrverandi dyragætt antíkbúðar sinnar í smáborginni Panama City. NORDICPHOTOS/AFP

❯❯ Michael er öflugasti stormur sem gengur á land í Bandaríkjunum frá því Andrew skók Flórída árið 1992.

Fjórða stigs fellibyljir eru ekki algengir í Bandaríkjunum. Samkvæmt umfjöllun The Weather Channel voru síðustu slíku fellibyljir Harvey og Irma á síðasta ári en síðan þarf að fara meira en áratug aftur í tímann til að finna dæmi um að svo öflugir stormar hafi gengið á land.

Veðurfræðingur The Weather Channel sagði það afar merkilegt við Michael að stormurinn hafi í raun aldrei veikst frá því kerfið myndaðist. Hann hafi raunar náð hápunkti sínum einmitt þegar hann gekk á land. Flestir fellibyljir á Mexíkóflóa nái hápunkti sínum hins vegar yfir flóanum.

Helsta hættan sem fylgdi fellibylnum Florence, sem gekk á land í Norður-Karólínu í september, stafaði af mikilli úrkomu.

Hins vegar eru mestar áhyggjur af miklum vindhraða Michaels og sérstaklega þeim sjávarflóðum sem stormurinn veldur. Samkvæmt bandarískum spám stefndi í gær í að slík flóð gætu náð rúmlega fjögurra metra dýpi, til að mynda við bækistöðvar flughersins í Tyndall.

Bandaríska fellibyljamiðstöðin (NHC) spáir því að næst muni Michael halda áfram í norðaustur yfir Georgíu og Karólínuríkin sem hitabeltisstormur. Þaðan mun stormurinn síðan sveigja út á Atlantshaf í átt að Bretlandseyjum.

thorgnyr@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Fleiri myndir af eyðileggingunni sem Michael hefur valdið má sjá á +Plús síðu Fréttablaðsins.

Fréttablaðið +Plús er eingöngu í Fréttablaðs-appinu eða í PDF-útgáfu blaðsins sem er aðgengilegt á frettabladid.is.

Stigahúsateppin okkar eru slitsterk, ofnæmisprófuð og auðveld í þrifum. Gerum verðtilboð að kostnaðarlausu.
Komdu og sjáðu úrvalið. Bjóðum aðeins það besta fyrir þig.

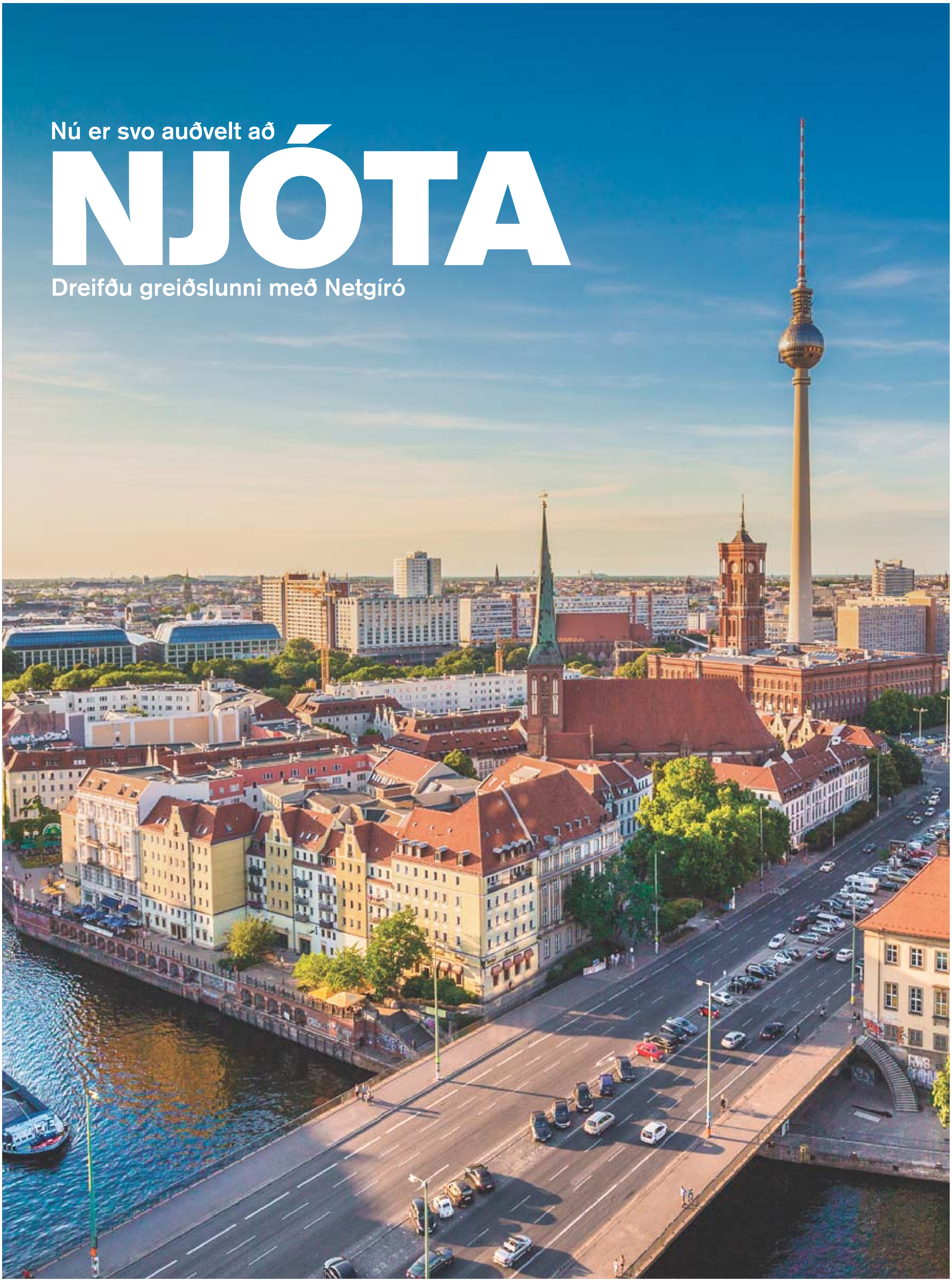
Parki INTERIORS

Parki ehf. • Dalvegi 10-14 • 201 Kópavogi • www.parki.is • parki@parki.is • sími: 595 0570

Illa fór fyrir þessum bandaríska fána í borginni Panama City. MYNDIR/NORDICPHOTOS/AFP

Michael einn sá öflugasti í skráðri sögu

Fjórða stigs fellibylurinn Michael gekk á land í Flórída í gær. Myndir frá svæðinu sýna að eyðileggingin af völdum stormsins er gríðarleg. Erfitt verður að leggja mat á tjónið. Engar fregnir höfðu borist af manntjóni þegar Fréttablaðið fór í prentun.



ÍSLENSKA SIA.IS ICE 89093 10/18

Fislétt leið í fríið

Njóttu þess að upplifa litríka menningu, matargerð og mannlíf í haust. Nú auðveldum við þér ævintýrin með samstarfi við Netgíró. Skiptu greiðslunni eins og þér hentar og bókaðu draumaferðina strax.

netgíró

ICELANDAIR

TILVERAN

Ekkert hefur heyrst frá ráðuneytinu

Ólíklegt er að krabbameinsáætlun verði að veruleika á þessu ári segir framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins sem lítur málið alvarlegum augum. Mikilvægt sé að skoða krabbameinsferlið í heild sinni og setja upp markmið. Heilbrigðisráðherra birti skýrslu ráðgjafarhóps með tillögu að slíkri áætlun til ársins 2020, fyrir ári. Allar aðrar Norðurlandaþjóðir styðjast við krabbameinsáætlanir.

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is

Vinna við krabbameinsáætlun var sett af stað árið 2013 þegar þáverandi velferðarráðherra, Guðbjartur Hannesson, skipaði sérstakan ráðgjafarhóp. Hópurinn skilaði skýrslu með tillögu að íslenskri krabbameinsáætlun til ársins 2020. Í fyrrasumar var óskað eftir tilnefningu frá Krabbameinsfélaginu í verkefnisstjórn til að móta framkvæmd og eftirfylgni við tillöguna að áætluninni.

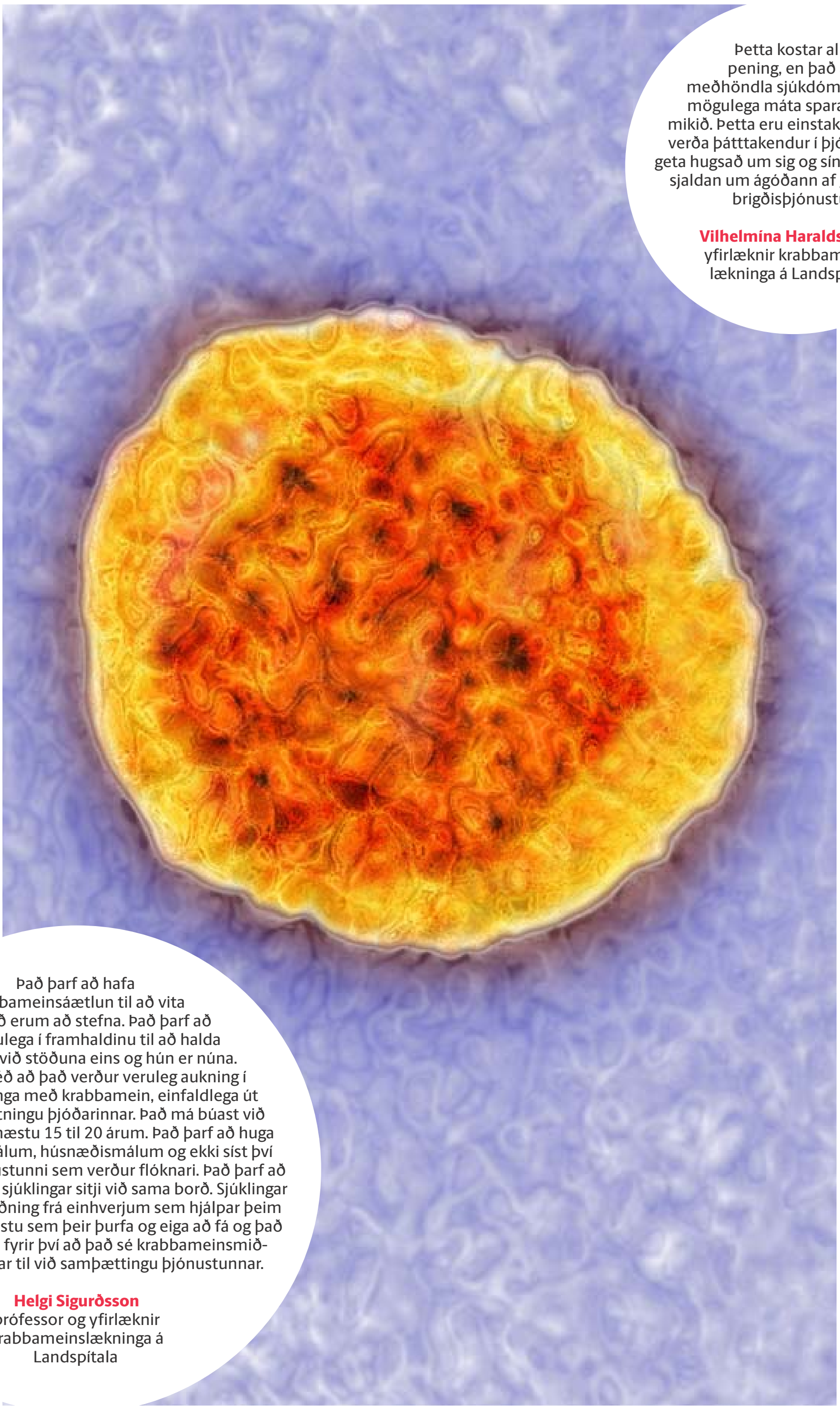
„Hópurinn kom aldrei saman og í vor var upplýst um að áframhaldandi vinna yrði innan ráðuneytisins. Við höfum ekki fengið svör við því hvernig hún verði eða hvenær henni verði lokið,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

„Það hefur ekkert heyrst frá ráðuneytinu og árið 2018 er senn á enda. Það finnst mér alvarlegt mál. Við viljum ekki vera eftirbátar nágrannaþjóða okkar og hljótum að ætla okkur að vera fremst í flokki í baráttunni gegn krabbameinum.“

Krabbameinsáætlanir eru ekki séríslenskt fyrirbæri. Árið 2002 gaf Alþjóðaheilbrigðisstofnunin út leiðbeiningar um það hvernig krabbameinsáætlanir skyldu byggðar upp og mælti með að þjóðir kæmu sér upp slíkum áætlunum til að ná betri árangri varðandi krabbamein, draga úr nýgengi og dánartíðni ásamt því að stuðla að bættum lífsgæðum. Síðan eru liðin 16 ár en enn sjáum við ekki slíka áætlun hér á landi.

Mörg lönd í Evrópu hafa sett sér krabbameinsáætlanir og til að mynda styðjast allar Norðurlandaþjóðir við slíkar sáætlanir. Krabbameinsáætlanir hafa stóru hlutverki að gegna í því meðal annars að tryggja jafnt aðgengi að þjónustu, tryggja gæði þjónustu, hagkvæmni og samfellu í ferli.

„Danir voru í frekar slæmum málum varðandi krabbamein fyrir nokkrum árum og horfur krabbameinssjúklinga þar voru verri en á hinum Norðurlöndunum. Þeir tóku stöðuna mjög alvarlega og hafa með notkun krabbameinsáætlana með mjög skýrum markmiðum og vel skilgreindum meðferðarferlum náð verulegum árangri. Danir vinna nú eftir sinni fjórðu áætlun,“ segir Halla.



Þetta kostar allt pening, en það að meðhöndla sjúkdóm á besta mögulega máta sparar okkur mikið. Þetta eru einstaklingar sem verða þátttakendur í þjóðfélaginu, geta hugsað um sig og sína. Við tölum sjaldan um ágóðann af góðri heilbrigðisþjónustu.

Vilhelmína Haraldsdóttir
yfirlæknir krabbameinslækninga á Landspítala

Það þarf að hafa krabbameinsáætlun til að vita hvert við erum að stefna. Það þarf að bæta verulega í framhaldinu til að halda pari miðað við stöðuna eins og hún er núna. Það er fyrirséð að það verður veruleg aukning í hópi einstaklinga með krabbamein, einfaldlega út af aldurssamsetningu þjóðarinnar. Það má búast við 50% aukningu á næstu 15 til 20 árum. Það þarf að huga að mönnunarmálum, húsnæðismálum og ekki síst því sem snýr að þjónustunni sem verður flóknari. Það þarf að tryggja það að allir sjúklingar sitji við sama borð. Sjúklingar verða að hafa stuðning frá einhverjum sem hjálpar þeim að sækja þá þjónustu sem þeir þurfa og eiga að fá og það þarf að gera ráð fyrir því að það sé krabbameinsmiðstöð sem hjálpar til við samþættingu þjónustunnar.

Helgi Sigurðsson
prófessor og yfirlæknir krabbameinslækninga á Landspítala

Í tillögu að íslenskri krabbameinsáætlun eru sett fram mælanleg markmið og aðgerðir til að ná þeim. Tillaga að krabbameinsáætlun sem birt var í fyrra fjallar um faraldsfræði krabbameina, skráningar þeirra, forvarnir og heilsugæslu, rannsóknir og gæðastjórnun, meðferðarþætti og mannafla, endurhæfingu, eftirfylgni og líknarmeðferð. Hún er víðtæk og mikil.

Ísland stendur vel að vígi hvað krabbamein varðar bæði ef miðað er við aðrar vestrænar þjóðir og Norðurlöndin. Lífshorfur þeirra sem greinast með krabbamein hér á landi eru góðar. „Við verðum hins vegar að vera algjörlega á tánum til að halda þessari stöðu,“ segir Halla.

Hún segir það mikilvægt að skoða ferlið í heild sinni og nauðsynlegt að hugsa það út frá þörfum sjúklinga og aðstandenda.

Það hefur ekkert heyrst frá ráðuneytinu og árið 2018 er senn á enda. Það finnst mér alvarlegt mál. Við viljum ekki vera eftirbátar nágrannaþjóða okkar.

Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins

„Við verðum að setja upp markmið og gæðavísa í ferlinu sjálfu svo eitthvað sé nefnt. Fólk þarf að geta gengið að vísum upplýsingum um hvers vænta má ef grunur vaknar um krabbamein. Eðlilegur biðtími, líklegar aukaverkanir af meðferð, hvað taki við að meðferð lokinni, hvernig endurhæfingu verði háttað og fleira og fleira. Allt eru þetta spurningar sem geta brunnið á þeim sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra og við vitum að í mörgum tilvikum vantar því miður upp á svör sem aftur veldur óvissu sem getur skapað mikið álag bæði á sjúklinga og aðstandendur,“ segir Halla.

„Að tryggja skýrt ferli, frá upphafi meðferðar til enda er meðal annars það sem krabbameinsáætlun á að ná utan um. Við erum með mjög gott heilbrigðiskerfi á margan hátt, það sýna ýmsar árangursmælingar, en við getum bætt það enn betur með skýrari markmiðum. Þar er krabbameinsáætlun lykilatriði.“

Óskar eftir umboðsmanni sjúklinga

Krabbameinsáætlun á að vera fyrir löngu komin út í dagsljósið. Það er mjög sérstakt að þegar við innum eftir svörum þá komum við í sífellu að lokuðum dyrum. Áætlunin á að vera löngu tilbúin og við skiljum ekki af hverju ekkert er að gerast í þeim málum,“ segir Ástrós Rut Sigurðardóttir, formaður Krafts.

Kraftur er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og fyrir aðstandendur. Aðspurð segir Ástrós að áhyggjur krabbameinsgreindra beinist númer eitt, tvö og þrjú að því að ferlið sem taki við sé alls ekki nógu skilvirkt.

Þegar einstaklingur greinist með krabbamein taki við gloppótt vegferð í gegnum frumskóg kerfisins. Ástrós segir að nóg sé til af lausnum til þess að vinna með, en ekki er verið að kynna þær nógu vel. Í stað þess að fá viðeigandi leiðsögn þá þarf fólk að grúska á netinu og afla sér upplýsinga sjálft.

Bitnar á sjúklingnum sjálfum

„Þetta lendir á sjúklingnum sjálfum, sem hefur hvorki orku né getu, til þess að fara um allan bæ til að verða sér úti um þessa grunnþjónustu sem viðkomandi á rétt á. Það þarf að sækja um styrki, tryggingamál, fylla út alls kyns eyðublöð og þar fram eftir götunum. Þá lendir þetta á aðstandendum líka og allt í einu þurfa þeir að vera sjálflærðir „kerfisfræðingar“ og þurfa að vita allt um sinn „sjúkling“. En aðstandendurnir þurfa líka stuðning og sáluhjálp,“ segir Ástrós.

Ástrós Rut Sigurðardóttir.

Bakland sjúklinga skiptir því miklu máli í þessu ferli en ekki búa allir svo vel að vera umkringdir fjölskyldu og vinum. En þar kemur Kraftur inn, Krabbameinsfélagið, Ljósið og fleiri félagasamtök og stofnanir sem geta aðstoðað.

„Við reynum auðvitað eftir fremsta megni að aðstoða félagsmenn við að fara sem bestar leiðir en félagasamtök eiga ekki að vera að sjá um þessi mál. Ríkið á að halda utan um alla þegna samfélagsins og þá sem greinast með krabbamein, hjálpa þeim að komast í gegnum eigin frumskóg. Það vantar umboðsmann sjúklinga, sem talar við og leiðir fólk í gegnum þetta ferli.“

ENNEMM / SÍA / NM89649

Helstu nýjungar í nýjum Tucson.

Meðal helstu nýjunga í Hyundai Tucson eru nýjar sparneytnari og umhverfisvænni vélar og SmartSence öryggisbúnaðarkerfi sem inniheldur meðal annars skynvædda neyðarhemlun og hraðastilli með fjarlægðarskynjun. Innréttingin hefur verið endurhönnuð og ný LED aðalljós setja fallegan svip á nýjan Tucson.

Hyundai Tucson - 2wd, dísil, ssk. Verð frá 5.290.000 kr.

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

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

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

TILVERAN

Holskefla nýrra inn í Brakkasamtökin

Þrátt fyrir að vera margþættur kvilli, sem oft tekur til breytna í umhverfinu, er krabbamein í sinni allra einföldustu mynd það sem gerist þegar stökkbreyting í genum sem stýra fjölgun dauða frumna leiðir til óstjórnlegs vaxtar frumna.

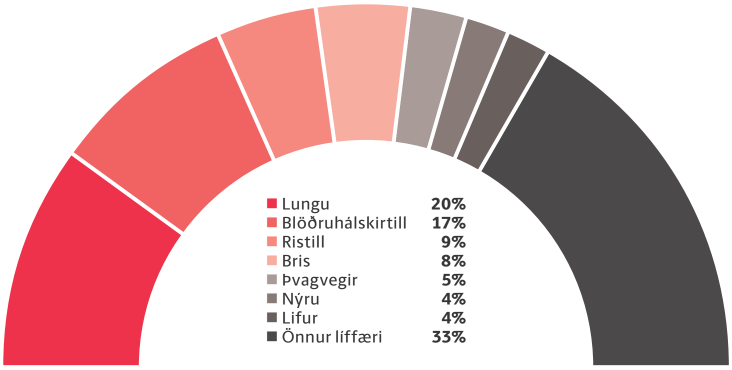
Vísindamenn hafa áratugum saman freistað þess að varpa ljósi á þær erfðabreytur sem aukið geta áhættuna á krabbameini. Fjölmargar hafa fundist, og mörgum hefur verið lýst af mikilli nákvæmni. Þar á meðal eru breytingar í genunum BRCA1 og BRCA2. Sú síðarnefnda eykur verulega líkurnar á myndum krabbameins.

Landnemastökkbreyting í BRCA2-geni, eða 999del5-breyting eins og hún er oft kölluð, finnst í um sjö prósentum tilfella brjóstakrabbameins á Íslandi. Talið er að í kringum 20 krabbameinstilvik á ári megi rekja til landnemastökkbreytingar í BRCA2. Talið er að hátt í 2.500 manns beri þessa stökkbreytingu, og aðrir 700 breytingu í BRCA1-geninu.

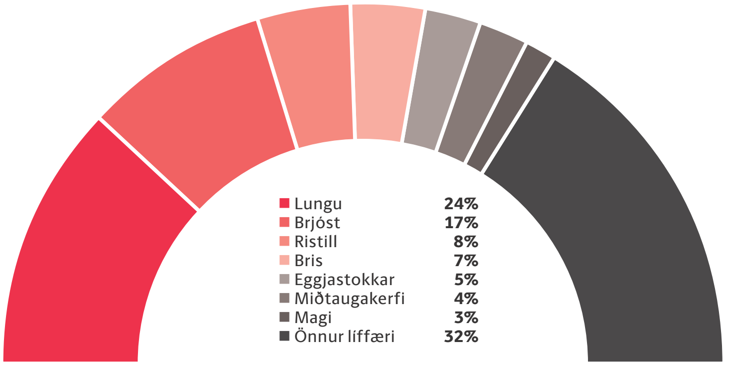
Undanfarna áratugi hefur safnast saman gríðarlegt magn gagna um krabbamein, fjölskyldusögu þess, sýni úr æxlum ásamt ítarlegum erfðaupplýsingum um 150 þúsund einstaklinga. Í ljósi þess hversu skaðleg stökkbreyting í BRCA2 getur verið þá hefur mikil umræða farið fram um meðferð þessara gagna; hvort ekki beri að hafa samband við þessa einstaklinga og upplýsa þá um breytinguna. Stökkbreytingin eykur stórlega áhættu á arfgengu brjóstakrabbameini, krabbameini í eggjastokkum og í blöðruhálskirtli.

Óvíst er hvaða leið verður á endanum fyrir valinu. Samkvæmt tillögum starfshóps um meðferð erfðaupplýsinga í einstaklingsmiðuðum forvörnum væri heppilegast að nýta vefgátt til að ná til fólks. Sá lagarammi sem er til staðar í dag heimilar ekki að haft sé samband við fólk að fyrra bragði.

Algengustu krabbamein meðal karla



Algengustu krabbamein meðal kvenna



Líkur á að fá krabbamein

	Kyn	Ekki með breytingu	Með breytingu í BRCA2
Brjóst eða eggjastokkar	Konur	10,2%	72,4%
Öll krabbamein	Konur	33%	86,2%
Blöðruhálskirtill	Karlar	12,2%	36%
Öll krabbamein	Karlar	36,7%	72%

Íslensk erfðagreining opnaði slíka vefgátt fyrr á þessu ári og nú hafa um 250 einstaklingar fengið staðfest að þeir bera stökkbreytingu í BRCA2-erfðavísi.

„Það hefur komið holskefla af fólki inn í samtökin í kjölfar þess að síðan var opnuð,“ segir Inga Lillý Brynjólfsdóttir, formaður Brakkasamtakanna. „Þetta er afar snjöll leið til að athuga sína stöðu með einföldum hætti.“

Það sem tekur við eftir að einstaklingur fær upplýsingar um stökkbreytingu í BRCA-geni tekur fyrst og fremst til eftirlits og fyrirbyggjandi aðgerða. Hjá konum tekur eftirlitið til brjóstamyndatöku og segulómskoðunar einu sinni á ári. Erfðaráðgjöf Landspítala heldur utan um þennan hóp og leiðbeinir einstaklingum í gegnum ferlið.

Sjúkratryggingar koma til móts við þennan hóp, en aðeins með hefðbundnum hætti. Ekki er sérstakt tillit tekið til þess að einstaklingar með stökkbreytingu í BRCA þurfi að fara mun oftar í skimun. Inga Lillý segir öflugt og reglulegt eftirlit oft á tíðum dýrt.

„Kostnaður við segulómskoðun er mjög hár og það mætti vel lækka þennan kostnað með einhverju móti,“ segir Inga Lillý. „Yfirleitt er það þannig að fólk mætir í segulómskoðun, en ég veit um konur sem ekki hafa mætt í skoðun vegna kostnaðarins.“

Inga Lillý ítrekar jafnframt að stökkbreyting í BRCA-geni varðar ekki aðeins konur. Hún segir brýna þörf á því að karlar sem bera stökkbreytinguna fái tækifæri til að opna sig og fá sama stuðning og konur í sömu sporum hafa fengið.

„Það er góður jafningjastuðningur meðal kvennanna, en við höfum áhyggjur af körlunum okkar,“ segir Inga Lillý.

Hægt er að nálgast vefgátt Íslenskrar erfðagreiningar á slóðinni arfgerd.is. Hægt er að hafa samband við Erfðaráðgjöf Landspíta í síma 543-5070 og á esd@landspitali.is

Krabbamein og forvarnir

Það er öllum ljóst að þjóðir á Vesturlöndum eru að eldast, aukin tækni og möguleikar til greiningar, meðferðar og lækninga á sjúkdómum hafa gert okkur kleift að lengja lífslíkur einstaklinga svo um munar á síðustu áratugum. Þetta er ekki síst að þakka forvörnum og nálgun á að finna sjúkdóma snemma. Öllum er ljóst að auðveldara er að meðhöndla þá á frumstigi fremur en að glíma við lengra genginn vanda.

Þetta á ekki síst við um krabbamein þar sem eðli þeirra sjúkdóma er í raun að vaxa og dreifa sér, en slíkt köllum við í daglegu tali meinvörp. Þegar sjúklingur er kominn á ákveðið stig eða er með dreifðan sjúkdóm er öll meðferð mun flóknari og jafnvel eingöngu einkennameðferð möguleg í stað lækningar. Meðferð við krabbameinum er fjölþætt og mismunandi milli þess hvers eðlis meinin eru, þá vaxa þau með ólíkum hraða og einkenni geta komið fram jafnvel mjög seint sem í flestum tilvikum rýrir meðferðarmöguleika.

Þegar einstaklingur greinist með krabbamein fer fram ákveðið mat á því hversu langt sjúkdómurinn er genginn og þá einnig hvort hann sé næmur fyrir meðferð, þá eru lagðar línur með framhaldið. Það byggir á nálgun með aðgerð sé slíkt talið skila árangri, geislum og/eða lyfjum ýmiss konar og síðast en ekki síst stuðningi.

Við þekkjum flesta áhættuþætti krabbameina en margir eru enn á huldu og skýringar stundum af skornum skammti, en það má segja að líkurnar á að greinast með krabbamein séu 1 á móti 3 á lífsleiðinni hjá báðum kynjum og þá eru sum krabbamein líklegri miðað við kyn, ættarsögu, lífsstíl og svo umhverfisþætti svo eitthvað sé nefnt. Á Íslandi er haldið vel utan um skráningu og nýgengi þessara sjúkdóma í svokallaðri Krabbameinsskrá. Hér líkt og víðast í heiminum er brjóstakrabbamein algengast hjá konum og blöðruhálsmein hjá körlum. Algengustu mein af öðrum toga eru í báðum kynjum í lungum, ristli og síðan í húð og þvagvegum. Það má kannski segja að stærsti einstaki áhættuþátturinn almennt fyrir utan sterkar erfðir og reykingar sé aldur. Flest krabbamein greinast á efri árum og því að sama skapi líklegt að með hækkandi lífaldri munum við sjá meira af krabbameinum en áður. Tölur frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnun staðfesta þetta á heimsvísu.

Það kann að hljóma einkennilega, en orðið krabbamein hefur í gegnum tíðina haft þá þýðingu fyrir fólk sem slíkt heyrir að viðkomandi einstaklingur sé með alvarlegan sjúkdóm og líklegur til að látast af hans völdum. Þó líkurnar á að greinast með krabbamein séu 1 á móti 3, eru lífslíkurnar talsvert betri en það og er áhugavert að heyra hvernig við umgöngumst sjúkdóma almennt. Sem dæmi má nefna að hjarta- og æðasjúkdómar eru langalgengasta dánarorsök á Vesturlöndum. Það að greinast með slíkan sjúkdóm getur haft verulegar afleiðingar og skert lífsgæði í för með sér en þrátt fyrir það þykja okkur þeir sjúkdómar einhvern veginn ekki eins ógnvekjandi og krabbamein einhverra hluta vegna.

Auðvitað hefur okkur gengið vel í forvörnum og meðhöndlun þeirra líka, en það má velta fyrir sér hvers vegna hugarfarið er svona. Einn mælikvarði á árangur greiningar og meðferðar er svokölluð 5 ára lifun og í algengasta meini kvenna hefur hún aukist verulega síðustu ár eða í riflega 90% á Vesturlöndum. Hið sama er ekki hægt að segja um hjarta og æðasjúkdóma, hún er verulega lægri. Með þessu er ég ekki að taka afstöðu í sjálfu sér heldur eingöngu að benda á það hvernig við horfum til þessara sjúkdóma í daglegu lífi með vissri brenglun og ónákvæmri þekkingu á alvarleika þeirra þegar horft er á lifun. Vissulega eru svo einstaklingarnir jafn mismunandi og þeir eru margir og sjúkdómsmynd þeirra.

Fólk er hissa þegar þessu er stillt upp með þessum hætti en það er ágæt áminning á það almennt að stunda forvarnir gegn þeim sjúkdómum sem mögulegt er, krabbameinum ekki síður en öðrum jafnvel algengari og hættulegri líkt og hjarta- og æðasjúkdómi og þeim sem uppfylla skilmerki til skimunar almennt.

Skimun á krabbameini í ristli enn ekki hafin

Krabbamein er þó ekki bara einn sjúkdómur heldur margir mismunandi og yfirleitt eru þeir tengdir við líffærið þar sem þau eiga uppruna sinn, líkt og brjósta-, heila-, nýrna- eða lungnamein. Þrátt fyrir að flestöll mein hagi sér með líkum hætti eru þau alls ekki öll jafn ágeng og hættuleg heilsu og lífi einstaklinga. Þau krabbamein sem eru hægvaxandi og af ákveðnum toga eða í ákveðnum líffærum henta vel til skimunar og forvarna. Hér á landi höfum við um árabil verið með formlega skimun vegna brjósta- og leghálskrabbameina.

Mikil umræða hefur verið um skimun fyrir ristilkrabbameini sem hefur ekki enn hafist og er með hreinum ólíkindum að svo sé ekki. Þá hefur einnig verið rædd skimun fyrir blöðruhálskirtilsmeinum og svo lungnakrabbameini á ákveðnum hópum reykingafólks. Öðrum meinum er almennt ekki skimað fyrir, en þó eru undantekningar og verkefni líkt og skimun fyrir mergæxlum hérlendis nýverið. Þekking á krabbameinum hefur tekið miklum framförum og meðferð þeirra einnig, þannig má segja í dag með ákveðnum fyrirvara að ef hægt væri að velja sér mein og með þeim hætti auka verulega líkur sínar á lækningu, hvaða mein myndir þú velja? Með þessu er ég ekki að gera lítið úr greiningu eða vandanum heldur að benda á það að sum mein eru betur meðhöndlanleg en önnur og að ekki er um sama sjúkdóminn að ræða.

Doktor.is

Eini íslenski framleiðandinn sem framleiðir eingöngu úr íslensku grísakjöti
Veljum íslenskt
með skinkunni frá Stjörnugrís
98% kjöt og ekkert viðbætt vatn. Hágæðavara unnin úr ferskum íslenskum grísalærvöðvum.
Reykt 98% kjöt og ekkert viðbætt vatn. Hágæðavara unnin úr ferskum íslenskum grísalærvöðvum.
80% kjöt, fínskorin hágæðavara unnin úr ferskum íslenskum grísalærvöðvum.
80% kjöt, silkiskorin og reyktónuð hágæðavara unnin úr ferskum íslenskum grísalærvöðvum.
Allar skinkur frá Stjörnugrís eru eingöngu unnar úr ferskum íslenskum grísalærvöðvum sem aldrei hafa verið frystir.
Þú finnur áleggin frá Stjörnugrís í öllum betri matvöruverslunum um land allt.
STJÖRNU GRÍS
www.svinvirkar.is

Lykilatriðið er að anda með nefinu

Patrick McKeown er rísandi frumkvöðull í heilsugeiranum. McKeown hefur gefið út átta bækur sem allar hafa notið mikilla vinsælda og sérstaklega sú nýjasta, „The Oxygen Advantage“. McKeown deilir visku sinni með fyrirlestri næsta laugardag á Hilton Nordica.

Hvernig við öndum hefur áhrif á hversu mikið súrefni er losað frá lungum út í blóðrás og frá blóði til heila, fruma og annarra vefja. Öndunarfærasjúkdóma og aðrar truflanir í öndunarfærum má oftar en ekki rekja til lélegs öndunarmynsturs sem hefur neikvæð áhrif á heilsu. Í íþróttum, jóga, slökun og lífinu almennt er okkur oft sagt að „draga andann djúpt“ til þess að fylla líkamann af súrefni og ná betri ró. Þessar ráðleggingar leiða hins vegar til verri upptöku á súrefni í líkamanum. Öndun ætti frekar að vera létt, hljóðlát og nánast ósýnileg í hvíld,“ segir McKeown.

Fréttablaðið fékk McKeown til að ræða aðeins um mikilvægi öndunar og nefna einfaldar aðferðir til að auka einbeitingu.

Þrjú góð lykilatriði að betri einbeitingu eru góður svefn, góð orka og afslappaður hugur. Til þess að fá góðan svefn og mikla orku er mikilvægt að anda í gegnum nefið yfir daginn og einnig á nóttunni. Rannsóknir hafa sýnt fram á það að öndun í gegnum munninn dregur úr góðum svefni og og eykur líkurnar á svefntruflunum. Einstaklingar sem eiga erfitt með að anda með nefinu eru tvöfalt líklegri til að eiga í erfiðleikum með svefn. Ef þú vaknar með þurran munn, ertu ólíklegri til þess að vakna hress.

gunnthorunn@frettabladid.is

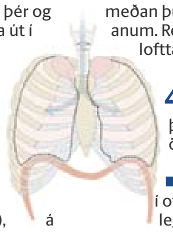
McKeown fer yfir viðurkenndar aðferðir sem hjálpa til við að hámarka árangur á ýmsum sviðum. FRÉTTABLAÐIÐ/AÐSEND.

Til að losa um í nefinu er gott að halda niðri í sér andanum eftir útöndun

1 Andaðu hljóðlega að þér og andaðu svo hljóðlega út í gegnum nefið.

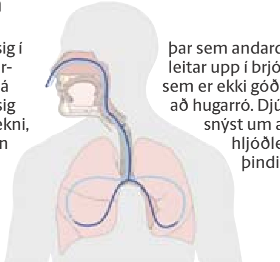
2 Klemmdu fyrir nasirnar með fingrunum til að halda inni andanum.

3 Kinkaðu kolli varlega, upp og niður (eða ruggaðu líkamanum), á meðan þú heldur niðri í þér andanum. Reyndu að byggja upp stórt lofttæmi án þess að ofgera þér.



4 Þegar þú byrjar síðan að anda á ný, gerðu það í gegnum nefið. Róaðu öndunina strax niður:

■ Þegar hugurinn festist í ofhugsun og þá sérstaklega í neikvæðri hugsun, þá er gott að æfa sig í að einblína á andardráttinn og hægja á honum. Að venja sig á góða öndunartækni, líkt og hæga öndun í gegnum nefið sem stuðlar að hugarró. Þvert á móti stuðlar munnöndun að hraðri öndun, þar sem andardrátturinn leitar upp í brjóstkassa, sem er ekki góð uppskrift að hugarró. Djúpöndun snýst um að anda hljóðlega og með þindinni.



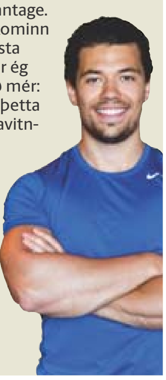
Eigin heilsa á hærra plan

Rafn Franklin, heilsu- og einkaþjálfi, ákvað að fá McKeown til landsins eftir að líf hans breyttist til muna þegar hann fór að kynna sér aðferðafræði hans.

„Ég ákvað að fá Patrick til landsins því ég er breyttur maður. Bækur hans og aðferðir sem hann kennir hafa hjálpað mér að taka eigið heilsufar upp á hærra plan, allt frá bættum svefni, meiri orku og vellíðan yfir í aukið þol og afköst í líkamsrækt,“ segir Rafn.

Hann greindist með kæfisvefn eftir að maki hans kvartaði yfir hrotum og benti Hrönn Róbertsdóttir tannlæknir Rafni á Patrick en hún hefur nýtt sér fræði hans í starfi sínu.

„Undanfarin ár hefur Hrönn einblínt á vinnu með börnum. Hún leiðbeinir börnum og foreldrum þeirra í gegnum ákveðnar öndunaræfingar og tillögur að breyttu mataræði og með því er hægt að minnka líkurnar á tannskekkju og bæta heilsufar barnanna,“ segir Rafn. „Ég varð undrandi yfir upplýsingunum sem hann hafði fram að færa og ákvað samstundis að næla mér í nýjustu bókina hans, The Oxygen Advantage. Ég var varla kominn í gegnum fyrsta kaflann þegar ég hugsaði með mér: „Af hverju er þetta ekki almannavitneskja?““



Hrönn verður einnig með erindi á fyrirlestrinum, „Er barnið þitt besta útgáfan af sjálfu sér?“

Fasteign vikunnar

úr fasteignablaði Fréttablaðsins

Snotur sex herbergja íbúð á tveimur hæðum á þessum vinsæla stað í Norðurmýrinni. Íbúðin er skráð um 110 fermetrar. Húsið var nýlega steinað að utan og skipt um glugga og gler fyrir utan þakgluggana. Einnig er nýlega búið að yfirfara þak, laga í kringum skorstein, tjörubera þakkant og flota svalir. Garðurinn er svo eitt stórt ævintýraland sem býður upp á mikla möguleika. Eldhúsið er með snyrtilegri ljósri viðarinnréttingu, borðaðstöðu og borðkrók. Plankaparket á gólfi. Stofan er rúmgóð og björt og með útgengi á svalir, einnig með plankaparketi á gólfi. Á neðri hæð er einnig hjónaherbergi og barnaherbergi auk baðherbergis. Efri hæðin skartar sjónvarpsholi og tveimur herbergjum. Í risi er ágætis geymslupláss undir súð. Dásamleg íbúð með góða sál.

Púðaver
frá 795 kr.
H&M HOME OPNAR Á HAFNARTORGI
Á MORGUN KL. 12
Fyrstu þrír gestirnir hljóta gjafabréf að andvirði 20.000 kr., 15.000 kr. og 10.000 kr. Næstu 100 gestirnir fá gjafabréf að andvirði 2.000 kr. 20% afsláttur af öllum vörum frá kl. 12.00 til 14.00. Sjáumst á Hafnartorgi!
H&M HOME

TILVERAN

Vindar blása um KSÍ

Starfsfólk sendi stjórn KSÍ bréf í lok ágúst þar sem það lýsir yfir áhyggjum af vinnulagi. Þar koma fram vangaveltur starfsmanna um að vinnulag sé á stundum of mikið og tilmæli þeirra um að heilsufari starfsmanna verði meiri gaumur gefinn. Um 20 starfsmenn eru í fullu starfi hjá sambandinu. Fram kemur í fundargerð KSÍ að stjórn og framkvæmdastjóri KSÍ taki málið alvarlega. Þau munu bregðast við áhyggjum starfsmanna sinna í samráði við heilsufyrirtækið Auðnast.

Framkvæmdarstjórinn, Klara Bjartmarz, sagði í samtali við Fréttablaðið að sambandið hefði sofið á verðinum við að stýra vinnuálaginu. Sambandið var svo aftur í fréttum vegna dræmrar miðasölu á leikinn gegn Sviss í Þjóðadeildinni og fyrir að hafa ráðið þjálfara Stjörnunnar sem landsliðsþjálfara kvenna en Garðbæingar voru ósáttir við aðferðir sambandsins í því máli.

Framkvæmdastjórinn, Klara Bjartmarz, sagði í samtali við Fréttablaðið að sambandið hefði sofið á verðinum við að stýra vinnuálaginu.

Atli til Strassborgar

Atli Helgason vísaði máli sínu til Mannréttindadómstóls Evrópu eftir að Hæstiréttur synjaði beiðni hans um áfrýjunarleyfi. Atla var synjað um endurheimt lögmannsréttinda sinna með úrskurði Landsréttar í vor. Héraðsdómur Reykjavíkur hafði áður fallist á beiðni Atla um endurheimt réttindanna enda fékk hann uppreist æru fyrir nokkrum árum og uppfyllti að því leyti skilyrði til að öðlast lögmannsréttindi að nýju.

Í niðurstöðu héraðsdóms kemur einnig fram að ekki sé heimilt að byggja niðurstöðu á áliti Lögmannafélagsins, sem lagst hafði gegn því í umsögn að Atli fengi lögmannsréttindi. Landsréttur byggði synjun sína hins vegar á nýrri lagasetningu um breytingu á ákvæðum um uppreist æru. Þrátt fyrir að forseti Íslands hefði þegar veitt honum uppreist æru taldi rétturinn varhugavert að slá því föstu að Atli hefði áunnið sér nauðsynlegt traust til að öðlast umrædd réttindi að nýju.

Vikan

Laxeldi, Atli Helgason, Knattspyrnusamband Íslands og kynferðisbrot sem fylla þjóðina viðbjóði voru meðal helstu mála sem Fréttablaðið greindi frá í vikunni.

Eldið endalausa

Frumvarp Kristjáns Þórs Júlíussonar sjávarútvegsráðherra til breytinga á lögum um fiskeldi, til að tryggja að fyrirtæki í laxeldi á Vestfjörðum geti haldið áfram starfsemi þrátt fyrir úrskurði og afturköllun starfsleyfa fyrirtækjanna, var keyrt í gegnum Alþingi í vikunni. Aukin umsvif í kringum laxeldi í fjórðungnum hafa snúið neikvæðri byggðaþróun í jákvæða. Íbúum fjölgar, sér í lagi í Vesturbyggð, og almenn jákvæðni ríkir um tilkomu þessarar nýju atvinnugreinar. Svo fór að tillagan var samþykkt og íbúar á svæðinu geta andað léttar að sinni.

Ógeðslegasta mál sögunnar

Gróf kynferðisbrot hjóna í Sandgerði gegn börnum sínum hafa vakið mikinn óhug meðal bæjarbúa og nágranna þeirra. Íbúar í bænum segja það hafa verið mikið áfall þegar í ljós kom að umrædd fjölskylda byggi í bænum. Fólk hefur verið slegið frá því málið kom upp og innan réttarvörslukerfisins hefur það jafnvel verið kallað „það ógeðslegasta í sögunni“.

Parið er ákært fyrir að hafa nauðgað dóttur konunnar, sem er stjúpdóttir mannsins, og tekið myndir og myndbönd af brotunum fyrr á þessu ári. Þá eru þau ákærð fyrir að hafa veitt henni áfengi og fyrir að hafa framleitt myndefni sem sýndi barnið á kynferðislegan hátt. Systir stúlkunnar, sem hjónin eiga saman, fylgdist samkvæmt ákæru með athæfinu og eru þau því ákærð fyrir blygðunarsemisbrot.

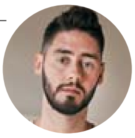
Stúlkurnar eru báðar yngri en fimmtán ára. Konan laug því að hún hefði átt lítinn þátt í athæfinu en eftir að lögreglan skoðaði upptökur úr myndavél sem fannst í fataskáp hjónanna kom annað í ljós. Íbúar Sandgerðis eru slegnir yfir því að atburðirnir sem vakið hafa óhug meðal þjóðarinnar hafi átt sér stað í bænum.

Parið er ákært fyrir að hafa nauðgað dóttur konunnar, sem er stjúpdóttir mannsins, og tekið myndir og myndbönd af brotunum.

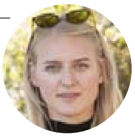
Fólkið á götunni

Tekur þú þátt í happdrætti?

Róbert Aron Magnússon, *útvarps- og athafnamaður*
Nei, ég hef ekki mikið verið í því. Ég hef reynt að kaupa einu sinni keypt happaþrennu, í Englandi þegar eg var lítill. Ég vann alls ekki og lofaði sjálfum mér að kaupa aldrei aftur happaþrennu.



Bergur Guðnason, *fatahönnuður*
Nei, ég tek aldrei þátt í svoleiðis, ekki einu sinni Facebook-leikjum. Svo er ég alltaf mjög hissa á að vinna aldrei neitt.

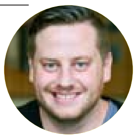


Þura Stína, *plötusnúður og rappari*
Geri það nú ekki reglulega, en keypti Lottómiða fyrr í sumar og vann einn krispí 10 þúsund kall. Þannig að ég ætti kannski að gera meira af því.

Árný Árnadóttir, *tónlistarkona*
Ég er með mánaðaráskrift hjá HHÍ og SÍBS held ég, ég vinn allavega aldrei neitt.

Nei, ég tek aldrei þátt í svoleiðis, ekki einu sinni Facebook-leikjum. Svo er ég alltaf mjög hissa á að vinna aldrei neitt.
Bergur Guðnason, fatahönnuður.

Setur þú nagladekk undir bílinn þinn?



Daníel Geir Moritz
Ég set bílinn minn á nagladekk. Við fjölskyldan höfum gaman af því að ferðast allan ársins hring, og þá er sko betra að vera við öllu búinn.

Ásta Björk Jökulsdóttir
Ég er í námi í Háskólanum á Akureyri og þarf að keyra reglulega á milli svo ég set nagla undir við fyrsta tækifæri.

Arnar Egilsson
Síðan 1998 hef ég ekki farið á nagla í Reykjavík. Góð heilsársdekk og passa að þrifa af þeim tjöruna nokkuð reglulega. En að vísu hjálpar að ég hef verið á 4x4 bílum.

Hans Steinar Bjarnason
Við erum með einn gamlan bíl og annan nýlegan. Sá nýrri er á heilsársdekkjum en nagladekkin sem fylgdu með þeim gamla hafa alltaf farið undir hann á veturna. Ég ætla hins vegar að láta taka naglana úr þeim núna og nota þau sem heilsársdekk. Það er hvort eð er alltaf fært heim í Breiðholt og við bara á ferðinni innanbæjar á veturna.

HÁSETINN

Ford EcoSport býður upp á mikla veghæð sem kemur sér vel í snjó og við aðrar erfiðar aðstæður. Þú situr líka hærra og það er mun þægilegra að ganga um bílinn.

Ford EcoSport Titanium S er sérlega vel búinn m.a. leðuráklæði á sætum, 17” álfelgum, Xenon aðalljósum, 8” snertiskjá, tölvustýrðri loftkælingu, 7 hátölurum, bakkmyndavél, SYNC3 hljómtækjum með raddstýringu og neyðarhringingu, ESP stöðugleikakerfi með spólvörn, leðurklætt fjölstillanlegt stýri, Apple CarPlay og Android Auto.

FORD ECOSPORT KOSTAR FRÁ: 2.750.000 KR.

FORD ECOSPORT TITANIUM S SJÁLFSKIPTUR KOSTAR:

3.490.000 KR.

Ford

Ford er frábær!
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

TILVERAN

Jökulsá á Fjöllum er tilkomumikið fljót hvaðan sem á það er horft. Fossarnir í ánni eru ekki sérlega margir en þeim mun tilkomumeiri. Gljúfrasmiður er einn þeirra. MYNDIR/HERMANN ÞÓR SNORRASON

Gljúfrasmiður – fossinn með fallega nafnið

Tómas Guðbjartsson læknir og náttúruunnandi og **Sigtryggur Ari Jóhannsson** ljósmyndari fjalla um sérstæðar perlur í íslenskri náttúru.

Jökulsá á Fjöllum á upptök sín í norðanverðum Vatnajökli, nánar tiltekið Dyngjujökli, skammt frá Holuhrauni. Hún er næstlengsta á landsins og rennur 206 kílómetra til sjávar norður í Öxarfjörð, fram hjá Ásbyrgi. Nokkrar ár renna í Jökulsá en langstærst er Kreppa sem kemur undan Brúarjökli í Vatnajökli. Ármót hennar og Jökulsár liggja skammt norðan við Upptyppinga sem eru snotur pýramídalaga fjöll sem líkt og Herðubreið og Dyngjufjöll setja sterkan svip á öræfin norðan Vatnajökuls. Aðrar ár sem renna í Jökulsá eru umtalsvert minni, eins og Volga sem kemur undan Kverkjökli, Svartá sem á upptök sín við Vaðöldu og Lindá úr Herðubreiðarlindum. Reyndar er merkilegt hversu fáar ár renna í Jökulsá á Fjöllum því vatnasvið hennar er það stærsta á Íslandi, eða tæplega 8.000 ferkílómetrar. Skýringin er sú að svæðið norðan Vatnajökuls er það úrkomuminnsta á Íslandi og yfirborðið víða gljúpur eyðimerkursandur.

Þótt ekki séu margir fossar í Jökulsá á Fjöllum eru þeir hver öðrum fallegri. Flesta má finna í 25 kílómetra löngum Jökulsárgljúfrum og er hinn 44 metra hái Dettifoss þeirra þekktastur. Skammt undan eru Selfoss og Hafragilsfoss en nyrstur er Réttarfoss við Hólmártungur. Miklu sunnar og skammt frá Herðubreiðarlindum er kraftmikill foss sem heitir því fallega nafni Gljúfrasmiður. Hann er merkilega lítið þekktur og þótt hann sé nánast við hliðina á veginum í Öskju eru margir sem hreinlega aka fram hjá honum. Nafnið Gljúfrasmiður á vel við því neðan hans eru gljúfur sem áin þrengir sér í gegnum og mynduðust við mikil hamfaraflóð, síðast fyrir 2000 árum. Þetta kallast Þrengingar og er tilvalið að ganga meðfram gljúfrunum og fylgjast með kraftinum í Jökulsá í návígi. Þarna er meðalrennsli Jökulsár rúmlega 200 rúmmetrar á sekúndu sem er fjórutíufalt rennsli Elliðaánna. Við Gljúfrasmið má einnig sjá einhverja fallegustu skessukatla á Íslandi en slípaðir klettarnir minna á abstrakt höggmyndir og sumir jafnvel hægindastóla. Umhverfi fossins er heldur ekkert til að kvarta yfir. Austurhlíð Herðubreiðar, sem mörgum þykir sú tilkomumesta, stelur athyglinni en sunnan við hana taka við litfögur Herðubreiðartögl og brúnsvartir Upptyppingar. Tilvalið er að ganga á hæsta tind Upptyppinga sem er 1000 metra hár en þaðan býðst frábært útsýni. Í nágrenni Herðubreiðarlinda eru síðan snotur vötn sem gaman er að ganga í kringum. Gróðurinn við bakkana og fuglalífið kemur á óvart en þessa vin sem liggur í 600 metra hæð má þakka lindunum sem spretta undan jaðri Ódáðahrauns og Herðubreiðarlindir draga nafn sitt af.

Enginn ætti að vera svikinn af útsýninu til Herðubreiðar frá Gljúfrasmiði.

> Nafnið Gljúfrasmiður á vel við því neðan hans eru gljúfur sem áin þrengir sér í gegnum og mynduðust við mikil hamfaraflóð, síðast fyrir 2000 árum. Þetta kallast Þrengingar og er tilvalið að ganga meðfram gljúfrunum og fylgjast með kraftinum í Jökulsá í návígi.

Horft yfir hluta vatnasviðs Jökulsár á Fjöllum frá toppi Herðubreiðar. Snæfell sést tignarlegt við sjóndeildarhringinn.

Fossinn Gljúfrasmiður ber nafn með rentu þar sem vatnið æðir þar um klappirnar af firnakrafti alla tíð.

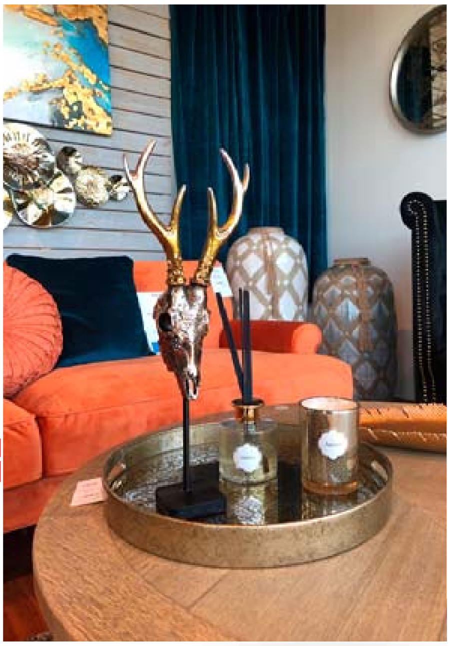
PIER

FEGRUM STOFUNA

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓFUM

SANPAOLO velúr sófi
225x90xH83
~~149.900,-~~ 119.920,-

HAAG tungusófi
325x143xH210
~~199.900,-~~ 159.920,-



20% AFSLÁTTUR AF SKENKUM OG BORÐUM

HELSINKI skenkur
80x35xH87,5
~~49.900,-~~ 39.920,-

LEIDEN sófaborð
90x45
~~19.990,-~~ 15.992,-

ZWETTL skápur
128x45xH189
~~149.900,-~~ 119.920,-

20% AFSLÁTTUR AF HILLUM OG SKÁPUM

MUNICH hilla
108x44xH211
~~89.900,-~~ 71.920,-

25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VEGGMYNDUM

25% AFSLÁTTUR AF PÚÐUM OG TEPPUM

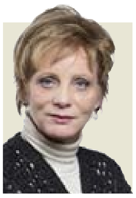
NÝ ILMKERTI
3.490,-

www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Gildir 11. okt. - 17. okt. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Græðgi



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Sú var tíð að Íslendingar voru annálaðir fyrir gestrisni enda lögðu þeir upp úr henni. Sjálfsagt þótti að taka vel á móti ókunnugum, jafnvel á bæjum þar sem lítið var til skiptanna. Ekki var sérstaklega hugsað um að rukka viðkomandi hraustlega, enda sæmdi það ekki hugsuninni um hina íslensku gestrisni, sem landsmenn sjálfir voru svo stoltir af. Nú er öldin önnur, eins og sést jafnt í stóru sem smáu. Um leið og sést glitta í útlending kviknar samstundis sú hugsun í huga fjölmargra hvernig hægt sé að græða á honum. Til þess eru vissulega margar aðferðir.

Undanfarið hafa birst átakanlegar sögur af illri meðferð á erlendu verkafólki. Fólkið er ekki bara látið þræla í vinnu heldur er beinlínis lagt upp úr því að snuða það um laun á allan mögulegan hátt. Þegar forsvarsmenn fyrirtækja sem þetta stunda standa eftir sjónvarpsþátt berstrípaðir frammi fyrir alþjóð með svikastimpil framan á sér þá er þeim vitanlega brugðið. Þetta er ekki auglýsing sem nokkur fyrirtækjaeigandi sækist eftir. Fulltrúar fyrirtækjanna vita að umfjöllunin hefur valdið þeim stórskaða. Þeir hefðu betur mátt huga að því í upphafi, áður en þeir fóru að níðast á erlendu verkafólki. Illt er svo að ekki hafi hvarflað að þeim sú hugsun að starfa í anda hugmyndarinnar um íslenska gestrisni þar sem vel er tekið á móti ókunnum gestum. En þá er vissulega verið að fara fram á mikið, svo miklu meira en fulltrúar þessara fyrirtækja virðast færir um.

Hinir erlendu ferðamenn sem hingað til lands koma í stórum stíl eru blessunarlega, ólíkt fjölda erlendra verkamanna hér á landi, vel settir. Þeir kunna yfirleitt afar vel við sig og finnst landið bæði fagurt og frítt. Líklegra er þó en ekki að þeir verði fórnarlömb þess okurs sem hér viðgengst, til dæmis í verðlagi á hótelum og veitingahúsum. Einhverjir falla í þá gildru að kaupa sér hamborgara á 4.900 krónur þótt aðrir séu líklegir til að leggja hið snarasta á flótta frá þeim sölustað. Verðlag í ætt við þetta er ekki hægt að skrifa á hátt gengi krónunnar heldur stafar það af okri sem tíðkast ansi víða, þótt fulltrúar ferðaþjónustunnar séu merkilega tregir til að viðurkenna það. Óskandi er að þeir ranki við sér. Reyndar er engu líkara en þeir séu í fullkominni afneitun þegar orðið „okur“ er nefnt. Allavega raula þeir stöðugt sama sönginn um hátt gengi krónunnar.

Gróðasjónarmiðin eru of ríkjandi innan ferðaþjónustunnar þar sem stöðugt er kvartað undan því að túristar séu upp til hópa ekki nógu ríkir og skilji ekki eftir sig nægilega mikinn gjaldeyri. Sumir þeirra leyfa sér jafnvel að ferðast á puttanum og versla í Bónus, sem þykir víst ekki fínt.

„Græðgi virkar,“ sagði Gordon Gekko í kvikmyndinni Wall Street. Hún virkar á þann hátt að einhver græðir á kostnað annarra. Sá sem einblínir á gróða hefur ekki mikið rými til að sýna öðrum gestrisni. Hann græðir nefnilega ekkert á því. Og græðgin þykir svo miklu betri en gestrisni sem skilar engu í kassann.

> **Sá sem einblínir á gróða hefur ekki mikið rými til að sýna öðrum gestrisni.**

Halldór

Frá degi til dags

Sækir ekki réttlætið yfir lækinn

Mikið fjaðrafok hefur verið í kringum Kristin Sigurjónsson, sem rekinn var úr starfi lektors við Háskólann í Reykjavík og lítil hætta er á því að brottreksturinn fjari út sem hver annar stormur í vatnsglasi eftir að Kristinn fékk þungavigtarlögmanninn Jón Steinar Gunnlaugsson til þess að gæta hagsmuna sinna. Og ekki sótti lektorinn réttlætið yfir lækinn þar sem Jón Steinar gegndi á sínum tíma stöðu prófessors við lagadeild HR og ver því einn fyrrverandi vinnufélaga gegn öðrum slíkum sem væntanlega eru vel meðvitaðir um að lagaprófessorinn þeirra verði höggþungur og skotfastur í sókninni.

Karlagrobb í kvennabæli

Kristni var „mokað út“ úr HR, eins og hann orðaði það sjálfur fyrir að hafa slengt því fram á Facebook að körlum væri vart óhætt að starfa lengur innan um konur. Ummæli sem óhjákvæmilega féllu í grýttan jarðveg í Vatnsmýrinni þar sem mannauðsstjóri og mannauðssérfræðingur skólans eru konur og ef orðinu „mannauður“ er slegið upp í leit á vef skólans koma upp sjö konur og einn karl þannig að ósmeykur hlýtur lektorinn fyrrverandi að vera við ofurefli. Og getur sjálfsagt verið það með Jón Steinar að baki sér. thorarinn@frettabladid.is

Nýju veiðigjöldin keisarans

Bolli Héðinsson
hagfræðingur

Frumvarp um lækkun veiðigjalda í vor var að sögn ríkisstjórnarinnar fyrst og fremst til að lækka gjöld á litlar og meðalstórar útgerðir. Í nýja veiðigjaldafrumvarpinu skipta þær engu máli en mest lagt upp úr „einföldun“. Samt er ekki gripið til einföldustu leiðarinnar við innheimtu veiðigjalda sem væri árlegt útboð á hluta heimildanna þar sem afgjaldið rynni alfarið til brothættra byggða. Byggðirnar gætu ráðstafað fjármununum til stuðnings við litlar og meðalstórar útgerðir auk þess sem slík útboð myndu gefa nýjum aðilum möguleika á að hefja útgerð. Fjárhæð veiðigjalds sem ræðst af árlegu útboði yrði þannig ákvarðað í rauntíma, með hliðsjón af væntanlegri afkomu og alfarið ákvarðað af útgerðinni sjálfri, án afskipta stjórnmálamanna. Ef tilgangur veiðileyfafrumvarpsins væri einföldun þá væri það leiðin.

Ríkisstjórnarflokkarnir hafa hins vegar einsett sér að standa vörð um hagsmuni núverandi útgerðarmanna gegn hagsmunum þjóðarinnar og nýrra aðila sem hyggja á útgerð en eiga þess ekki kost í núverandi kerfi. Hatrömm andstaða ríkisstjórnarinnar gegn útboðum veiðileyfa getur ekki skýrst af öðru en því að koma í veg fyrir að þjóðin fái sannvirði aflaheimildanna enda kvaðst sjávarútvegsráðherrann hafa haft samráð við útgerðina. Þessi niðurstaða hlýtur að koma illa við stuðningsmenn VG þar sem flokkurinn lofaði hækkun veiðigjalds og stuðningi við litlar útgerðir í aðdraganda kosninga.

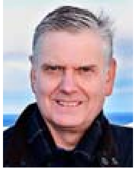
Ríkisstjórnin og útvegsmenn sjá sér nú leik á borði að festa veiðileyfagjaldið í sessi eins og hverja aðra skattheimtu, sem það er ekki, allt í nafni „einföldunar“. Veiðileyfi, hvort sem er á Íslandsmiðum eða í ám og vötnum, eru eins og hver önnur aðföng sem þarf til þess að hægt sé að halda til veiða. Sama gildir um veiðarfæri, olíu o.s.frv. og lýtur gjaldið því ekki lögmálum venjulegrar skattheimtu frekar en t.d. greiðsla til olíufélaganna fyrir olíu.

Á fimm ára tímibili 2011-16 greiddi útgerðin rúma 45 milljarða í veiðigjöld á meðan útgerðin sjálf fékk í sinn hlut 293 milljarða í aukið eigið fé og útgreiddan arð. Það er nakinn sannleikurinn.

> **Á fimm ára tímibili 2011-16 greiddi útgerðin rúma 45 milljarða í veiðigjöld á meðan útgerðin sjálf fékk í sinn hlut 293 milljarða.**

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Bragginn og bjöllurnar



Örn Þórðarson
borgarfulltrúi og fyrrverandi sveitarstjóri

Framkvæmdastjóri í meðalstóru sveitarfélagi getur ekki vitað um allt sem gert er á vegum sveitarfélagsins. Það getur borgarstjóri ekki heldur. Þess vegna verða þeir að reiða sig á viðvaranir, annað hvort frá starfsmönnum sínum eða íbúum. Hlusta þegar viðvörunarbjöllurnar gjalla.

Nauthólsvegur 100 eða Bragginn vakti fyrst athygli mína fyrir tveim árum, þegar kynnt voru áform um að Reykjavíkurborg ætlaði að útbúa félagsaðstöðu í húsnæðinu fyrir nemendur í Háskólanum í Reykjavík, fyrir 82 milljónir króna. Áhugaverð hugmynd, en ég áttaði mig ekki á hvers vegna sveitarfélagið væri að útbúa félagsaðstöðu fyrir háskólanemendur, sem er ekki lögbundið verkefni eða telst til kjarnastarfsemi sveitarfélaga. Ég vildi miklu frekar útbúa félagsaðstöðu fyrir grunnskólabörn, frístundaheimili og félagsmiðstöðvar. Þar er mikið verk óunnið og af nógu að taka. Frekar galin forgangsröðun fannst mér.

Borgarstjóri hefði átt að taka eftir þeim viðvörunarbjöllum sem látnar voru glymja í fundargerðum Innkauparáðs, fyrirspurnum til borgarlögmanns, athugasemdum ráðsmanna og ábendingum. Allar þessar viðvaranir voru skráðar í fundargerðum, sem voru síðan færðar fyrir borgarráð og borgarstjórn, til staðfestingar.

Spurningar óþægilegar og óæskilegar

Næst kom þessi bygging fyrir mínar sjónir 22. desember 2017, á fundi Innkauparáðs. Þar var verkið komið í 147 milljónir króna. Ég gerði athugasemd á fundinum og málið var tekið af dagskrá með þeim skýringum að verið væri að skoða málið innan stjórnsýslunnar. Næst mætti ég á fund Innkauparáðs 27. janúar og þá kom skýringin að málið væri á borði borgarlögmanns vegna fleiri athugasemda, frá 16. júní og 18. ágúst. Málið fékkst afgreitt með þessum athugasemdum, enda ábyrgð sveitarfélagsins sem verkkaupa mikil gagnvart verksala. Ég hafði ekki rödd í borgarstjórn á síðasta kjörtímabili, fyrir utan setu í hverfisráði Hlíða. Þar kom málið enn á dagskrá 28. febrúar og ég, ásamt hverfisráði, óskaði þá eftir svörum um hvað mikill kostnaður hefði fallið á verkefnið Nauthólsveg 100, Braggann. Fyrirspurnin var send inn í borgarkerfið. Fyrstu svör sem við fengum voru í formi spurningar; Hvað er nákvæmlega verið að spyrja um? Kannski var spurningin óljós og ekki á færi einstakra starfsmanna að svara, en hún hlýtur að hafa vakið athygli innan borgarkerfisins. Hringt viðvörunarbjöllum. Hugsanlega hefur verkefnið verið statt á þeim stað í kerfinu að allar spurningar voru óþægilegar og óæskilegar.

Hvers vegna?

Sveitarstjóri í meðalstóru sveitarfélagi sem ber ábyrgð á að framkvæma ákvarðanir sveitarstjórnar hefði tekið eftir þessari viðvörunarbjöllu. Borgarstjóri hefði átt að taka eftir þeim viðvörunarbjöllum sem látnar voru glymja í fundargerðum Innkauparáðs, fyrirspurnum til borgarlögmanns, athugasemdum ráðsmanna og ábendingum. Allar þessar viðvaranir voru skráðar í fundargerðum, sem voru síðan færðar fyrir borgarráð og borgarstjórn, til staðfestingar! Hvernig getur það gerst að borgarstjóri, sem ber ábyrgð á því að framkvæmdir borgarinnar séu í samræmi við lög, samþykktir og fyrirmæli yfirboðara sinna, sinni ekki hlutverki sínu? Þessi ábyrgð er ekki valkvæð, að stundum axli sveitarstjóri ábyrgðina og stundum ekki. Og hún er ekkert óskýr. Lög kveða á um að stærri framkvæmdir fari í útboð á evrópska efnahagssvæðinu, smærri á innlendum markaði. Samþykktir borgarinnar og Innkauparáðs hnykkja enn betur á þessum ákvæðum. Eftir standa fyrirmæli borgaryfirvalda, borgarstjórnar, hvað var það sem þau ætluðust til varðandi félagsaðstöðu nemenda HR? Var það þeirra vilji að verkið yrði unnið fyrir tæpan hálfan milljarð. Varla. Hvernig gat það því gerst? Á sama tíma og viðvörunarbjöllur gullu um alla borg. Sveitarstjórar bera ábyrgð, viðvaranir starfsmanna og íbúa eru stjórntæki. Hvers vegna er það ekki þannig í Reykjavík og hjá borgarstjóra?

Og hvers vegna var ákveðið að eyða hátt í hálfum milljarði í félagsaðstöðu háskólanema sem heyrir undir ríkið, þegar félagsaðstaða grunnskólanema, sem heyrir undir Reykjavíkurborg, er víða í algjörum ólestri?

12.-14. OKTÓBER

STÓR SÝNING

Í LAUGARDALSHÖLL 12.-14. OKTÓBER

MATUR ÚR ÍSLENSKRI SVEIT
Stór matarsýning þar sem fjölmörg fyrirtæki kynna hreinleika íslenskrar matvælaframleiðslu.

TÆKJASÝNING
Umfangsmikil sýning bæði úti og inni á tækjum, tólum og vörum til landbúnaðar.

ÖFLUG DAGSKRÁ
Afar áhugaverð fyrirlestradagskrá um íslenskan landbúnað

OPNUNARTÍMAR
Föstudagur 12. okt. 14.00-19.00. Laugardagur 13. okt. 10.00-18.00.
Sunnudagur 14. okt. 10.00-17.00.

MIÐAR GILDA ALLA HELGINA
Miðaverð aðeins 1.000 krónur og frítt fyrir aldraða, öryrkja, námsmenn og börn yngri en 12 ára í fylgd með fullorðnum.

ÍSLENSKUR LANDBÚNAÐUR
- 2018 -

Þetta snýst um Ísland

Bubbi Morthens
tónlistarmaður

Það var árið 1876 sem fyrsti laxveiðitúristinn kom til Íslands til að veiða sér til yndisauka á stöng með flugu sem agn. Síðan hafa óteljandi áhugasamir veiðimenn af öllum stærðum og gerðum fylgt í kjölfar hans.

Í umræðu um laxeldi hafa laxeldissinnar hamast á stangveiðimönnum og reynt að slá ryki í augu fólks með því að kalla þá auðmenn og eitthvað álíka. Þeir vilja fá fólk til að trúa því að þetta séu vondir kapítalistar í 101 Reykjavík sem séu á móti landsbyggðinni og allir séu þeir milljónerar. Mér er sönn ánægja að því að upplýsa hvernig ég fjármagna að mestu veiði mína. Ég var stórreykingamaður en ákvað að hætta að reykja og setti peningana í veiðileyfi í staðinn. Hvað reykti ég mikið? spyrð þú. Um það bil tvo pakka á dag svo ég ákvað setja í bauk andvirði tveggja pakka á dag. Pakkinn er á tólf hundruð krónur sem gerir á ári í kringum 870.00 kall – og þetta eru bestu skipti sem hægt er að hugsa sér.

Það er greinilega hernaðaráætlun hjá eldismönnum að fjölyrða um auðmenn til að fá samúð og geta beitt fólkinu í fjörðunum fyrir vagninn sinn. Alþekkt bragð sem hefur heppnast: við á móti landsbyggðinni. En staðreyndin er sú að á Íslandi eru fimmtán hundruð lögbýli, venjulegt fólk, bændur og búalið, sem hafa beint eða óbeint tekjur af laxveiði. Þar fyrir utan byggja fjöldamargir afkomu sína á laxveiði, til dæmis þeir sem reka verslanir sem eru sérhæfðar í veiðivörum og hundruð manna sem vinna við leiðsögn eða í veiðihúsum og þjónusta veiðimenn. Laxveiðihlunnindi eru ein elsta ferðaþjónustugrein á Íslandi. Á Vestfjörðum eru um þrjú hundruð manns allt í allt sem mögulega vinna við fiskeldið. Ókei, er það þá þannig að hagsmunir þeirra vegi þyngra en þeirra tvö þúsund sem búa á lögbýlum? Eða hvernig má skilja þetta?

Andstaða eldismanna gegn laxeldi í lokuðum kvíum og landeldi stafar af því að eigendur fyrirtækjanna eru Norðmenn sem eru að flýja íþyngjandi reglur heima fyrir og þeir sjá bara eitt: gróða. Sama hvað.

Við sjáum fréttir um að það sé verið að leggja byggðir landsins í eyði með því að leyfa ekki laxeldi í opnum kvíum. Þetta er einfaldlega rangt. Fyrir það fyrsta þá vita menn upp á sig sökina. Stöðnunin fór af stað fyrir langa löngu þegar kvótinn var tekinn frá þorpunum eða seldur norður. Menn fara síðan í þorpin núna og lofa gulli og meira gulli og trekkja upp væntingar en það er ljótur leikur. Þeir segja bara hálfan sannleikann og nefna ekki að þessir risar sem eiga stærstan hluta í eldinu munu fara með gróðann burt. Það er skammarlegt að Norðmenn skuli eiga nánast allt eldi á Íslandi og ef við tölum líkt og ráðherrar þá eiga þeir 84 prósent í auðlindinni okkar – auðlind okkar allra.

Við erum ein þjóð, eitt land, og ég held að ég geti talað fyrir munn nánast allra Íslendinga þegar ég segi að enginn vilji að landsbyggðin verði lögð í eyði. Ég átti sjálfur mín bestu ár við störf úti á landi. En okkur ber skylda til þess að skila landinu til afkomenda okkar í sæmilegu ásigkomulagi. Þetta snýst ekki um stangveiði, þetta snýst um landið okkar, náttúru þess. Og villta laxastofninn.

Laxeldi er mengandi stóriðnaður og skilur eftir sig eyðileggingu á lífríkinu, haf fullt af eitri, drullu og viðbjóði. Eina lausnin er laxeldi á landi eða í lokuðum kvíum annars verður aldrei friður. Við getum orðið fyrirmynd annarra þjóða í sambandi við laxeldi.

Ekki bankarnir, heldur krónan, olli hruninu

Ole Anton Bieltvedt

Skv. Gallup-könnun, sem var framkvæmd á vegum Já-Íslands á dögunum, eru 46% landsmanna fylgjandi því, að hér verði tekin upp evra, en 36% á móti. 18% munu ekki hafa tekið afstöðu. Ef afstaða þeirra einna, sem tóku afstöðu, er reiknuð, eru 56% landmanna fylgjandi upptöku evru, en 44% á móti.

Smám saman hafa menn verið að átta sig á því, hvílíkur bölvaldur krónan hefur verið fyrir fjölskyldur og fyrirtæki landsins, vegna óstöðugleika hennar og sveiflna og þeirrar óvissu og oft gífurlegu áfalla, sem hún hefur leitt yfir landsmenn.

Okurvextir þeir og það greiðsluálag, sem þeir hafa valdið skuldurum landsins, er þá ótalið. Fer vel á því, að staðreyndirnar í kringum krónuna séu greindar og settar fram nú í tilefni af því, að 10 ár eru liðin frá hruni, en það er með ólíkindum, að fáir eða engir skuli hafa fjallað um það, að það var einmitt íslenzka krónan, örmyntin, sem kom okkur í hrunið og eyðilagði líf og efnahagslega stöðu verulegs hluta þjóðarinnar; einstaklinga, fjölskyldna og fyrirtækja.

Ef hér hefði verið evra 2008, ekki króna, og við í ESB, hefði aldrei komið til hins skelfilega hruns, sem gekk yfir og skemmdi menn og málefni í slíkum mæli, að eyðileggingarinnar gætir enn, ekki sízt í tilfinningalífi og þar með velferð landsmanna.

Hundruðum eða þúsundum fjölskyldna er enn haldið í gíslingu bankanna vegna taps og skulda úr hruninu, sem aldrei var unnt að greiða. Þessi meðferð fórnarlamba hrunsins er stjórnvöldum og bönkum, nú 10 árum seinna, til háborinnar skammar.

Það er verið að rifja upp ýmislegt, sem á að hafa leitt til hrunsins, og virðast menn aðallega leita skýringa á hruninu í örtvaxandi bankakerfi þess tíma og mistökum innan þess.

Undirritaður hafnar þessari greiningu. Stóru bankarnir virðast allir hafa staðið vel, og nutu trausts endurskoðenda og alþjóðlegra eftirlits- og matsaðila fram á síðustu stundu.

Ef bankarnir hér hefðu fengið sama bakstuðning og liðsinni ríkisvalds og björgunarsjóðs ESB og Evrópska seðlabankans og bankar allra evru- og ESB-þjóða fengu, má ætla, að þeir hefðu staðið af sér storma hinnar alþjóðlegu fjármálakreppu, og, að megnið af þeim verðmætum, sem í bönkunum var, hefði varðveitzt og haldizt í höndum landsmanna.

Almenningur og fyrirtæki hefðu heldur ekki orðið fyrir neinni skuldabreytingu eða hækkun á skuldum sínum. Með evru hefðu allar eignir og skuldir fólks og fyrirtækja haldizt óbreyttar.

Mistökin, sem leiddu til hrunsins, voru, frá bæjardyrum undirritaðs, að þeir menn, sem fóru með stjórn landsins áratuginn fyrir hrun, báru ekki gæfu til eða höfðu ekki vitsmuni eða skilning til að sjá, hversu háskalegt það var, að okkar litla þjóð skyldi byggja efnahag sinn, afkomu og efnalegt öryggi á örmynt, sem enga burði hafði eða gat haft.

Á HÍ-vefsíðu Gylfa Magnússonar, dósents í hagfræði, má sjá, að frá 1935 til 2001 fór vísitala neyzluverðs úr 100 í 20.451 stig, sem jafngildir því, að verðgildi krónunnar var komið niður í 0,005% í lok þessa tímabils, miðað við stöðu hennar í upphafi þess. 0,005%!

Önnur hlið á málinu er, að það, sem hægt var að kaupa fyrir 1 kr. 1914, þurfti 390 kr. til að greiða 2001.

Hvernig gátu ráðherrar og alþingismenn aldamótaáranna horft upp á þessa þróun, látið eins og ekkert væri og ekkert aðhafst!? Voru menn blindir, skynlausir eða réði það vald, sem krónunni fylgdi – möguleikar til stórfelldra efnahagslegra tilfærslna milli hagsmunahópa í þjóðfélaginu – för?

Sumir hafa reynt að kalla eigin gjaldmiðil, krónuna, mikilvægan þátt sjálfstæðis okkar. Ef slíkri útfærslu er beitt, liggur beinast við að tala um sjálfstæði til sjálfseyðileggingar.

Á hrunárinu hækkaði erlend mynt um helming í krónum. Húsbyggjendur eða húskaupendur, sem fjármögnuðu hús sín með gengistryggðum lánum eða lánum í erlendri mynt, lentu í því, að skuldir þeirra tvöfölduðust á 12-18 mánuðum.

Slík þróun, utan valda- eða áhrifasviðs skuldara, er ekki bara efnahagslega skemmandi, heldur mannskemmandi, ef ekki manndrepandi.

Skilur verulegur hluti landsmanna, jafnvel 44%, þetta virkilega ekki enn?

Í öllu falli er það mikið gleðiefni, að greinilegur meirihluti þjóðarinnar skilur loks, hvað klukkan slær með krónuna, og er tilbúinn til að fara í alvörugjaldmiðil, reyndar þann styrkasta í heimi, sameiningartákn Evrópu, evruna.

Sex aðrar þjóðir hafa tekið upp evru án ESB-aðildar; Kósóvó, Svartfjallaland, Vatíkanið, Mónakó, San Marínó og Andorra. Við gætum byrjað þar.

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

Skál fyrir samstöðu

ÍSLENSKA/SIA.IS/NAT 89712 10/18

Hreppaflutningar

Anna Kristine Magnúsdóttir
blaðamaður og rithöfundur

Það mátti enginn koma inn á stofuna til mín á Landspítalanum nema vera í gulum slopp og með hanska. Á síðustu þremur og hálfu ári hef ég þurft að vera í einangrun þegar ég leggst inn á spítala vegna ónæmrar bakteríu sem spítalinn gaf mér í mars 2015. Sóttvarnir spítalans hrundu.

Hreppaflutningur er orð sem heyrist mjög oft þessi dægrin. Samkvæmt íslenskri orðabók þýðir hreppaflutningur fátækraflutningur. Ég hef ekki tölu á því hversu margir aðstandendur vina minna og ættingja hafa verið fluttir hreppaflutningum af LSH, enda þarf stöðugt að losa þar rúm og stofur. Í sumum tilvikanna komust ættingjar að því fyrir tilviljun að senda ætti ástvini út á land.

Engu máli virðist skipta að sá sem flytja á hreppaflutningi er yfirleitt mikið veikur sjúklingur. Þessi sem er of veikur til að fara heim, en engin úrræði eru til hjá LSH. Ég er ein þeirra sem flutt voru hreppaflutningum.

Ég geri mér alveg grein fyrir hversu oft á síðustu árum ég hef „teppt“ rúm sem þurfti að losa, það séu „fleiri sjúklingar en ég þarna“ og talað við mig eins og fullhrausta manneskju sem gerði sér það að leik að taka rúm á einangrunarstofu á Landspítalanum til að hvíla sig í.

Út átti ég að fara. Ég var sem sé of veik til að fara heim og mér leið eins og ég væri ekki lengur sjálfráða. Svo komu tilboðin með nokkurra daga fresti. „Dvalarheimilið í Grindavík í hvíldarinnlögn?“ Nei, takk, sama og þegið. Nokkru síðar: „Elliheimilið Grund?“ Ég benti á að ég væri 64 ára og fyndist ég ekki eiga heima á Grund. Þriðja tilboðið hljómaði upp á dvalarheimilið Barmahlíð á Reykhólum. Mér finnst að í öllum þessum tilboðum hafi andlega hliðin algjörlega gleymst. Að flytja fólk hreppaflutningum hlýtur beinlínis að vera hættulegt fyrir sálina. Sálin læknast mest og best þegar maður er með sínu fólki. Hefur sitt stuðningsnet.

Allt síðasta ár og meira og minna þetta ár hef ég verið inn og út af spítölum og það var ekki fyrr en Landspítalinn bauð mér stað til að dvelja á, St. Franciskusspítalann í Stykkishólmi, að þau sáu að þau myndu loks losna við mig.

Það var eins og að koma í annan heim að koma á spítalann í Stykkishólmi. Þar og aðeins þar fann ég virðingu gagnvart sjúklingnum mér, sem eftir margra vikna erfiða innlögn í einangrun var orðin afar döpur. Auðvitað er alls staðar gott fólk að vinna erfið störf á LSH, en það er alltof mikið álag á því og það bitnar á sjúklingunum. Af öllum spítölum sem ég hef legið inni á, var Landakot alltaf númer eitt, en nú ber St. Franciskusspítalinn í Stykkishólmi af. Hæfileikar, hógværð, væntumþykja, samvinna.

Ég sagði já við Stykkishólmi því þangað á ég ættir að rekja og var þar mikið sem barn. Ég sagði já við Stykkishólmi því þar höfðu nunnur rekið spítalann líkt og Landakot áður fyrr, og langafabróðir minn, Ágúst Þórarinsson, kom að byggingu spítalans. Þarna var hver einasti starfsmaður starfi sínu vaxinn og vel það. Þar er hugsað um líkamlega heilsu, þarna er mjög góð endurhæfing og síðast en ekki síst var það að andlega álagið sem ég hafði verið undir, lokuð inni í litlu herbergi, hvarf algjörlega.

Hvers vegna var St. Jósefsspítalinn í Hafnarfirði ekki starfræktur áfram og hvað með Landakotsspítala? Hvernig á að leysa þennan vanda sem langtímasjúklingar eru? Og eitt er alveg víst, það vilja allir komast heim. Ég gat tekist á við þetta enda tiltölulega ungur langtímasjúklingur, en hvað með alla hina? Gamla fólkið sem er sent á staði sem það hefur aldrei komið á og eru oft í svo mikilli fjarlægð frá heimabyggð að það fær sjaldnar heimsóknir, ef þá nokkrar?

Mig langar að gera eitthvað til að efla þetta góða sjúkrahús og ef einhverjir hafa hugmyndir má koma þeim til mín. Einnig má leggja inn á Vináttu- og stuðningsfélag St. Franciskusspítala sem systurnar sem störfuðu þar stofnuðu áður en þær fóru af landi brott. Þær gáfu 5 milljónir árið 2010 og hægt er að leggja inn á reikninginn og gefa til dæmis í afmælisgjafir eða senda minningarkort. Skiptiborðsstúlkan sér um að koma gjöfunum til þeirra sem þær eiga að fá. Reikningurinn er 0309-22-350 og kennitalan 441213 0260.

Ég hvet yfirmenn heilbrigðiskerfisins, ráðherra, stjórnendur og bæjarfélög til að taka höndum saman og laga ástandið. Svona getur þetta ekki gengið lengur.

Ég gat tekist á við þetta enda tiltölulega ungur langtímasjúklingur, en hvað með alla hina? Gamla fólkið sem er sent á staði sem það hefur aldrei komið á og eru oft í svo mikilli fjarlægð frá heimabyggð að það fær sjaldnar heimsóknir, ef þá nokkrar?

Aðgangseyrir að Þingvöllum

Ögmundur Jónasson

Nú á dögum koma fæstir gangandi, hjólandi eða ríðandi til Þingvalla. Flestir koma á bíl. Það er almenna reglan. Þess vegna er almenna reglan líka sú (nú orðið) að innheimta aðgangseyri að Þingvöllum á bílastæðinu. Aðgöngumiðinn stendur nú í 750 krónum. Ef fleiri eru í bílnum má til sanns vegar færa að gjaldið fyrir að njóta Þingvalla sé lægra.

Þeir borga sem njóta

Þetta var slagorðið fyrir hinn andvana fædda náttúrupassa um árið og rímar vel við boðskap peningahyggjunnar um notendagjöld. Þeir borgi sem njóti eða noti er gamalkunn mantra peningafrjálshyggjunnar. Sannast sagna vonaðist ég til að gjaldtaka á Þingvöllum yrði nú endurskoðuð með það fyrir augum að afnema hana með öllu. Það er reyndar hætt að rukka fyrir að fá að njóta salernis enda gekk það kerfi illa upp og varð ég oftar en einu sinni vitni að ferðamönnum í spreng við greiðsluvélar sem ekki virkuðu.

Forsvarsmenn biðja um sanngirni

Hinn 7. ágúst rita þeir Ari Trausti Guðmundsson, formaður Þingvallanefndar, og Einar Á. E. Sæmundsen, þjóðgarðsvörður, sameiginlega grein í Fréttablaðið um þjónustugjöld á Þingvöllum. Þeir eru þar að réttlæta gjaldtökuna í svari til Samtaka ferðaþjónustunnar, sem greinilega höfðu sett fram gagnrýni. Greinarhöfundar biðja um sanngirni. Aðgangseyririnn að Þingvöllum sé aðeins brot af öðrum ferðakostnaði og menn megi ekki gleyma að þótt gjaldið fyrir að koma með bíl sinn á Þingvöll hafi verið hækkað úr 500 í 750 þá sé nú ókeypis að fara á klósettið en hafi áður kostað 200 krónur. Síðan eru tíundaðar allar framkvæmdirnar á Þingvöllum að undanförnu ferðamönnum til hagsbóta en þeim hafi fjölgað gríðarlega sem kunnugt sé.

Ég bið um pólitíska stefnumörkun

Allt er þetta rækilega skilgreint, gjöld fyrir rútur og hálfrútur, bílastæði stækkuð og Hakið til fyrirmyndar. Ekki ætla ég að vanþakka það sem þarna hefur vel verið gert og vissulega er það heilmikið. Við erum hins vegar mörg þeirrar skoðunar að ekki eigi að rukka fyrir aðgang að íslenskum náttúruperlum. Á þessu sviði ríkir hins vegar glundroði, ef ekki stefnuleysi, nema að stefnan sé sú að festa kvótavæðingu náttúrunnar í sessi. Getur verið að það sé stefna ríkisstjórnarinnar? Við vitum allt um fyrri ríkisstjórnir í þessa veru. En sannast sagna hafði ég búist við stefnubreytingu nú. Þögnin lofar hins vegar ekki góðu en vonandi verður breyting þar á.

Án greiðslukorts

Nema nú hafa þjóðgarðsvörður og formaður Þingvallanefndar fyrir sitt leyti rofið þögnina og kynnt sína stefnumörkun. Hún er öll í átt frá félagslegum lausnum og stefnir lóðbeint ofan á vasann hjá hverjum og einum. Og það á Þingvöllum! Í hugum okkar flestra hafa Þingvellir táknræna þýðingu. Þingvelli eigum við nefnilega óvéfengjanlega saman.

Við viljum njóta þeirra – en án greiðslukorts.

Útilokað að byggja laxeldi eingöngu upp á landi

Einar K. Guðfinnsson
formaður Landssambands fiskeldisstöðva

Eldisframleiðsla á laxi í heiminum er um 2,5 milljónir tonna. Það svarar til um 17 milljarða máltíða. Hlutur landeldisins er um 0,1 prósent, eins og fram hefur komið m.a. í grein eftir Helga Thorarensen prófessor við Háskólann á Hólum. Þetta sýnir í hnotskurn hversu fráleitt það er að unnt sé að flytja allt það laxeldi upp á land sem nú fer nánast að öllu leyti fram í sjó. Þó er þessu haldið fram af fullri alvöru, að ætla má, í opinberri umræðu.

Fáein hundruð tonn

Rétt er það að ýmis dæmi má nefna um áform um frekara landeldi. Það er hins vegar alveg jafn ljóst að þó öll hin ítrustu áform gangi eftir, sem þó má telja ólíklegt, mun það ekki breyta heildarmyndinni. Laxeldisframleiðslan verður í fyrirsjáanlegri framtíð að langmestu leyti í sjó en ekki á landi. Landeldisframleiðslan sem stundum er vísað til sem sérstakrar fyrirmyndar fyrir okkur Íslendinga, svo sem í Kanada, Póllandi og Sviss, hleypur á fáeinum hundruðum tonna á ári í hverjum stað. Það gefur augaleið að eldi af þeirri stærðargráðu stendur ekki undir fjárfestingu og rekstrarkostnaði sem fylgir nútíma fiskeldi.

Kostnaðurinn 50% meiri

Vitaskuld á landeldi á laxi sem og öðrum tegundum fullan rétt á sér og gerir ekkert annað en að auka fjölbreytni í þeirri mikilvægu starfsemi sem fiskeldið er. Því ber að fagna að menn vilji stunda fiskeldi á landi til viðbótar við þá starfsemi sem fer fram í sjókvíum og verður auðvitað ráðandi um ókomin ár.

Nýlega kom út skýrsla nokkurra virtra vísindastofnana í Noregi sem ætlað er að varpa ljósi á stöðu og möguleika landeldisins í samanburði við sjókvíaeldið. Þar getur margt fróðlegt að líta. Meðal annars það að framleiðslukostnaðurinn í landeldinu þar í landi væri nær 50 prósent hærri en í hefðbundnu eldi í sjókvíum.

Mikil andstaða við landeldi í Bandaríkjunum

Því var slegið upp í fjölmiðlum að mikil áform væru nú í Bandaríkjunum um landeldi og vísað til þess að það væri til marks um breyttar áherslur í heiminum í fiskeldismálum. Í þessu sambandi er athyglisvert að fylgjast með harðvítugri umræðu sem á sér stað t.a.m. í Maine-fylki þar sem slík áform hafa verið kynnt og þar sem gagnrýnin beinist mjög að umhverfisþáttum, svo sem landrými, vatnsnotkun, úrgangi og fleiri þáttum. Því fer þess vegna víðs fjarri að úti í hinum stóra heimi sé eintóm ánægja með þessa þróun og eftirtektarvert er að að sumu leyti er beitt sama málflutningi og gert er í gagnrýninni á fiskeldi hér á landi.

Landeldi nærri mörkuðum – fjarri Íslandi

Þau áform sem helst eru núna til umræðu varðandi landeldi eru á svæðum sem liggja nærri helstu mörkuðum, svo sem í Bandaríkjunum. Þannig horfa fjárfestarnir á að fjárhagslegt óhagræði af landeldi í samanburði við sjókvíaeldi megi að nokkru vega upp með nálægð við markaðina. Þegar af þeirri ástæðu gefur það augaleið að landeldi hér á landi gæti aldrei staðist þessum keppinautum snúning og svo sem ekki heldur í Noregi ef út í það er farið, nema þá ef til vill í litlum mæli hlutfallslega. Hugmyndir um landeldi á laxi á svæðum hér á landi þar sem nú er stundað sjókvíaeldi, á Austfjörðum og Vestfjörðum, eru því gjörsamlega óraunhæfar.

Hvar á að virkja?

Fiskeldi á landi í stórum stíl kallar á mikla orku. Það er því ljóst að ef menn ætla að stunda landeldi á laxi svo um munar kallar það á virkjanir til viðbótar því sem fyrirhuguð stóraukin orkuþörf, m.a. vegna orkuskipta, hefur í för með sér. Ætla menn að um það gæti orðið almenn sátt í samfélaginu? – Við vitum öll svarið við því.

Vatnsnotkun, úrgangur, landnýting og dýpra kolefnisfótspor

Landeldi hefur einnig í för með sér mikla vatnsnotkun sem ekki er endilega alls staðar auðvelt að verða við, jafnvel hér á landi, þó það komi kannski á óvart. Endurnýtingarkerfi á hinn bóginn sem unnt væri að nota til að draga úr vatnsnotkun krefst viðbótarorku sem í dag er ekki til staðar. Þá er ljóst að úrgangsmál frá landeldi sem fram fer í stórum stíl er alls ekki einfalt úrlausnarefni. Ofan á þetta allt saman bætist síðan að kolefnisfótspor slíkrar starfsemi er mun dýpra en í sjókvíaeldi, sem er kannski ekki beinlínis það æskilegasta þegar við heyrum bókstaflega neyðaróp um alla heimsbyggðina um að draga úr slíku. Loks er að nefna að landeldi af nægjanlegri stærðargráðu útheimtir gríðarleg landsvæði nærri þéttbýli.

„Útilokað að byggja laxeldi eingöngu upp á landi“

Á Íslandi hefur verið stundað laxeldi á landi í takmörkuðum mæli um árabil og verið til mikillar fyrirmyndar. Hér er því til staðar reynsla og samanburður við aðra kosti. Það eru þess vegna hæg heimatökin að kalla eftir áliti þeirra sem reynsluna hafa. Það vill svo vel til að slíkt hefur verið gert og niðurstaðan er einföld og skýr: „Ef þetta er allt tekið saman má segja að útilokað sé að byggja laxeldi eingöngu upp á landi,“ segja þeir sem tala af langri eigin reynslu.

Loks er að nefna að landeldi af nægjanlegri stærðargráðu útheimtir gríðarleg landsvæði nærri þéttbýli.

Fólk

FIMMTUDAGUR 11. OKTÓBER 2018

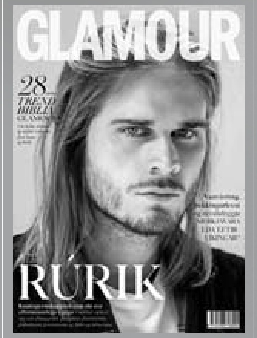
Tíska

Fetar í fótspor móður sinnar í Miss World

Erla Alexandra Ólafsdóttir er 24 ára laganemi. Hún tekur þátt í Miss World-keppninni í Sanya í Kína þann 9. desember. Erla tók þátt í Feguðarsamkeppni Íslands 2015. →2

Erla Alexandra Ólafsdóttir er verðugur fulltrúi Íslands á Miss World 2018 sem fram fer í Kína. MYND/ANTON BRINK

Ingibjörg Aldís Ólafsdóttir söngkona er svo heppin að starfs síns vegna þarf hún að eiga fullt af síðkjólum. Hún er meðal einsöngvara á tónleikunum Brautryðjendur 3 í Salnum. →4

GLAMOUR
Komið í allar helstu verslanir


Íslenskt tískutímarit

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➜

Erla segist vera mjög spennt fyrir keppninni. Hún heldur til Kína í byrjun nóvember og mun njóta lífsins með öðrum keppendum í heilan mánuð. Sanya er afar falleg eyja með undursamlegum ströndum, sannkölluð paradís sem oft er nefnd hin kínverska Hawaii. „Mér var boðið að taka þátt í keppninni og fannst það mjög spennandi. Mig hefur alltaf langað til að taka þátt í svona keppni. Ég hef ekki komið til Kína áður en hef komið til Bangkok í Taílandi. Þetta verður því skemmtileg upplifun,“ segir Erla sem er að bíða eftir dagskránni frá Miss World en hún fer þarna út með óvenju stuttum fyrirvara. Venjulega hafa stúlkurnar haft langan tíma til undirbúnings.

Linda Pétursdóttir sem hreppti titilinn Miss World fyrir nákvæmlega 30 árum hefur nú tekið við stjórn keppninnar hér á landi. Það var hún sem valdi Erlu til fararinnar og var það hennar fyrsta verk fyrir keppnina. Svo skemmtilega vill til að móðir Erlu, Guðrún Möller, fyrrverandi ungfrú Ísland, tók einnig þátt í Miss World en það var árið 1982. „Ég hef alltaf fylgst vel með þessari keppni og verið áhugasöm um hana þar sem móðir mín tók þátt í henni,“ segir Erla.

Hún segir að á þessum mánuði sem stúlkurnar verða í Sanya verði margt um að vera. „Það verða alls kyns viðburðir og uppákomur,“ segir hún. „Sjálf hef ég alltaf haft mikinn áhuga fyrir tísku og fegurð.

Erla Alexandra hlakkar mikið til ferðarinnar til Kína en þangað hefur hún ekki komið áður. Keppnin hefur átta sinnum verið haldin þar. MYND/EINKASAFN

Langt og strangt prógramm tekur nú við hjá Erlu og hún er vel undirbúin enda hugsar hún alltaf vel um sig. Hér er eldri mynd af henni úr einkasafni.

Þegar ég var barn sat móðir mín í dómnefnd fegurðarsamkeppninnar og ég var alltaf að skottast í kringum hana. Ég leit mjög upp til allra þessara flottu þátttakenda. Það má því segja að ég hafi alltaf haft áhuga fyrir keppninni. Ég er þegar búin að kaupa kjólinn sem ég ætla að vera í á lokakvöldinu,“ segir Erla.

Hún segist alltaf hafa hugsað vel um líkamann og heilsuna. „Í Miss World er þó helst verið að leita eftir hæfileikum og að viðkomandi geti verið góður fulltrúi keppninnar. Í Miss World-keppninni er fyrst og fremst lögð áhersla á góðgerðarstörf. Til dæmis hafa samtökin „Beauty with a purpose“ sem Julia Morley, eigandi Miss World, stofnaði árið 1972, safnað yfir einum milljarði sterlingspunda og styrkt bágstödd börn um allan heim.“

Erla segir að helsta áhugamál sitt þegar hún var yngri hafi verið hestamennska. „Fjölskyldan átti nokkra hesta sem við þurftum síðan að selja þegar við fluttum til Arizona í Bandaríkjunum fyrir nokkrum árum. Faðir minn fór í nám og ég fór í gagnfræðaskóla (high school) þar. Það var æðislegur tími og ég kynntist mörgu góðu fólki sem ég held enn sambandi við. Það víkkaði mikið sjóndeildarhringinn að fara í skóla í Bandaríkjunum,“ segir Erla sem lagði síðan land undir fót árið 2015 og fór til Afríku með vinkonu sinni til að stunda hjálparstarf.

„Eftir að ég lauk menntaskóla fór ég að vinna á leikskóla og fannst það mjög gefandi starf. Í framhaldi fór ég að vinna á skólum og á heimilum fyrir munaðarlaus börn í Afríku. Það var lífsreynsla sem mótaði mann til frambúðar. Ég fékk eiginlega menningarsjokk að sjá alla þá fátækt sem þarna var. Maður kann miklu betur að meta alla hluti eftir að hafa kynnst lífinu í Afríku. Bara litla hluti eins og að fara í sturtu. Svona hjálparstarf hvetur mann til dáða að láta gott af sér leiða.“

Þessa dagana er Erla á fullu í undirbúningi fyrir Miss World. „Ég hlakka til að kynnast nýju fólki. Maður lærir alltaf eitthvað nýtt með því að koma á ókunna staði og uppgötva heiminn.“

Keppnin í ár er haldin í 68. skiptið. Árið 2003 var hún fyrst haldin í Sanya en þá var aðeins eitt glæsihótel á eyjunni. Nú eru þau orðin fjölmörg og miklar breytingar hafa átt sér stað undanfarin ár en þetta er í áttunda sinn sem Miss World fer fram í Sanya. Ferðamennska hefur stóraukist en Miss World keppnin á ekki síst þátt í því. Í Sanya er ein stærsta stytta heims, það er búddastytta sem er 108 metra há og var vígð árið 2005.

Móðir Erlu, Guðrún Möller, tók þátt í Miss World árið 1982 og Erla hefur lengi fylgst með keppninni. MYND/ANTON BRINK

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Ingibjörg Aldís er einkar hrifin fallega bleikum flíkum og gengur oft með klúta sem bæði vernda háls söngkonunnar og hressa upp á hversdagsklæðnað. MYNDIR/EYÞÓR

Sjúk í síðkjóla

Ingibjörg Aldís Ólafsdóttir þarf starfs síns vegna að eiga fullt af síðkjólum enda stenst hún þá sjaldan þegar þeir verða á vegi hennar. Hún er ein einsöngvara á Brautryðjendatónleikum í Salnum á morgun, í síðkjól að sjálfsögðu.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Er eitthvert sérstakt tímabil sem þú tengir við í tískunni?

Nei, í rauninni ekki, hvert tímabil hefur sinn sjarma. En ég verð þó að segja að þegar ég sé myndir af stjörnum eins og Marilyn Monroe og Elisabeth Taylor í glæsilegum síðkjólum, glitrandi frá toppi til táar, er ég alveg heilluð.

Áttu þér tískufyrirmynd?

Það er erfitt að segja, mér finnst ég vera umkringd vinkonum og fyrirmyndum sem klæða sig ótrúlega fallega og smart. En ég verð kannski helst að nefna mömmu mína, sem er mikil fyrirmynd þegar klæðaburður er annars vegar. Hún er alltaf smart til fara, fer ekki út úr húsi nema vel máluð með blásið hár og í fallegum, stílhreinum fötum. Mér finnst það alveg dásamlegt og til fyrirmyndar.

Hvernig föt kaupir þú oftast?

Ég er algjörlega síðkjólasjúk, og mamma mín hlær einmitt mikið að mér þegar við förum saman að versla. Mig vantar kannski jakka, og fer í leiðangur til að kaupa einn slíkan, en það endar alltaf með því að ég er farin að máta alla kjóla sem á vegi mínum verða, og ferðin endar á kjólakaupum.

Hvar kaupir þú föt?

Það er engin ein uppáhaldsbúð, en undanfarið hef ég verslað svolítið í Share í Kringlunni. Svo er einnig gaman að láta sauma á sig föt, en ég var að uppgötva dásamlegan klæðskera, hana Írisi á Saumaverkstæði Írisar á Grettisgötunni. Hún er algjör snillingur, og er að hjálpa mér með kjóla fyrir tónleika sem eru fram undan. Svo finnst mér líka gaman að versla erlendis. Ég bjó og starfaði í Þýskalandi í átta ár og ég á mér uppáhaldsbúðir þar. Ég er einmitt að fara til Þýskalands á næstunni og þá finnst mér líklegt að ég kaupi nokkra síðkjóla til að eiga á lager fyrir næstu tónleika.

Finnst þér gaman að klæða þig upp á eða vera í skemmtilegum fötum?

Já, rosalega gaman. Það er svo góð tilfinning að klæða sig upp á og líta vel út. Það er alveg merkilegt hvað falleg flík getur gert mikið fyrir mann, ekki bara út á við heldur líka inn á við fyrir mann sjálfan.

Ingibjörg Aldís viðurkennir að vera mjög veik fyrir fallegum síðkjólum en þeir nýtast henni allir vel í starfi hennar sem söngkona.

Ingibjörg Aldís í kjólnum sem var saumaður á sjöunda áratugnum á ömmu hennar, Sigurveigu Hjaltested, en hún var líka óperusöngkona.

Hver er uppáhaldskjóllinn?

Ég fékk hann hjá ömmu minni heitinni Sigurveigu Hjaltested óperusöngkonu en hann var saumaður af Kristjönu, þáverandi saumakonu hjá Þjóðleikhúsinu, á sjöunda áratugnum. Ég veit að Kristjana saumaði marga kjóla á ömmu og seinna meir leitaði ég til hennar og hún saumaði einnig kjóla á mig. Kjóllinn er vínrauður, fleginn og síður með háum kraga og pífum, einstakur kjóll með mikið tilfinningalegt gildi og ég syng bara í honum við alveg sérstök tilefni. Ég söng einmitt í honum fyrir ári Brautryðjendur 2 tónleika, og það var eins og amma væri á sviðinu með mér.

Áttu þér uppáhaldshönnuð?

Ég er mjög hrifin af Írisi hjá Íris Saumaverkstæði á Grettisgötu eins og ég nefndi hér að ofan. En svo hef ég líka verslað svolítið hjá Jónu Maríu í Kópavoginum og einnig finnst mér Ryk mjög fallegt. Ég legg mikið upp úr því að vera í íslenskri hönnun, sérstaklega þegar ég er að syngja erlendis. Ég var einmitt á tónleikaferðalagi í Seattle síðastliðið vor og þá söng ég í mjög fallegum kjól frá Jónu Maríu. Og píanistinn minn, hún Hrönn Þráinsdóttir, var einnig í kjól frá Jónu Maríu í þessari ferð, algjör tilviljun en mjög skemmtilegt. Ég ætla líka að nefna Stellu McCartney. Ég á mjög fallegan bláan silkikjól frá henni sem ég hef átt lengi og notað mikið.

En uppáhaldsliti?

Ég verð nú að viðurkenna að ég er mest í svörtu. En ég elska kóngabláan og bleikan líka og er líka mikið fyrir allt sem glitrar og pallíettur. Gull og silfur finnst mér alveg dásamlegt. Svo er ég líka alltaf með klúta um hálsinn yfirleitt í fallegum litum sem poppa vel upp á svona svartan hversdagsklæðnað.

Hvað er fram undan?

Á morgun er ég að fara að syngja á tónleikum sem heita Brautryðjendur 3 og verða í Salnum í Kópavogi. Þar stíga á svið með mér frábærir listamenn úr fremstu röð, Egill Árni Pálsson tenór, Oddur Arnþór Jónsson barítón, Hrönn Þráinsdóttir píanóleikari, Signý Sæmundsdóttir kynnir og sópran, Hildigunnur Einarsdóttir mezzósópran og pabbi minn Ólafur B. Ólafsson harmónikkuleikari sem er hugmyndasmiður að þessari tónleikaröð. Að þessu sinni fjöllum við um þrjá brautryðjendur í óperusöng á Íslandi, þau Guðmund Jónsson, Guðrúnu Á. Símonardóttur og Magnús Jónsson. Við förum yfir feril þessara merku söngvara með myndum, tali, og syngjum upp úr glæsilegri söngskrá þeirra, bæði óperuaríur, dúetta og íslensk einsöngslög. Þetta verður algjört konfekt bæði fyrir augu og eyru.

SHIMANO
TRI
TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi
RolfPRIMA
*Flux Smart: 89.990kr
*RFR Power Ljósasett
Verð: 3.890kr
Tacx
*CUBE HPA 2000
Verð: 35.990kr
*Uppbyggingin er hafin
*Blue Matic: 23.990kr
*Vortex Smart: 65.990kr
Negladekkin
eru
komin!
CYCLOCROSS
LOUISGARNEAU
ParkTool
Tacx
STAGES
#becube #triverslun
DT SWISS
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
CUBE
SPORTVER Akureyri
Vaskur Egilsstaðir
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Bláu húsunum Faxafeni • S: 5537355 • www.selena.is

FLOTT FÖT,
FYRIR FLOTTAR KONUR
Stærðir 38-58
Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Við erum á Facebook
Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Hlý yfirhöfn er þarfaþing í vetur. NORDICPHOTOS/GETTY

Grunnur að góðum fataskáp

Fataskápurinn þarf ekki að svigna undan flíkum heldur er gott að eiga góðan grunn sem hægt er að nota við flest tækifæri.

Skynsemi í fatakaupum er í tísku. Margir leggja mikið upp úr því að eiga gæðafatnað sem endist vel og velja flíkur sem hægt er að blanda saman.

Svartur, látlaus kjóll með fallegu sniði er tímalaus flík sem hentar vel fyrir flestöll tækifæri og ætti að vera í fataskáp flestra kvenna. Hægt er að klæða kjólinn upp eða niður, allt eftir tilefninu. Ef ætlunin er að klæða sig upp á passar vel að fara í háa hæla og fínar sokkabuxur við slíkan kjól. Fyrir hversdagsleg tækifæri er hann flottur við gallabuxur og leðurstígvél. Svo má punta upp á kjólinn með slæðu eða sjali í skærum lit.

Hlýrabolur er eitthvað sem allir ættu að eiga í fataskápnum, helst í svörtu og hvítu og jafnvel fleiri skemmtilegum litum. Hlýrabolur passar vel innan undir jakka, peysur eða skyrtur. Svartur hlýrabolur með fagurri blúndu setur sparilegan svip á heildarútlitið, til dæmis við buxnadragt.

Gallabuxur með réttu sniði

Gallabuxur eiga alltaf við, sama í hvaða lit þær eru. Bláar gallabuxur hafa löngum verið vinsælar og svartar koma þar fast á eftir. Allir ættu að geta fundið rétta sniðið fyrir sig. Sumir kjósa uppháar gallabuxur, aðrir vilja heldur buxur sem sitja á mjöðmunum og síddin er líka smekksatriði. Undanfarin ár hafa niðurmjóar gallabuxur verið áberandi en útvíðar buxur sækja á og sjást æ oftar. Hægt er að nota gallabuxur spari jafnt sem hversdags, allt eftir því hvað notað er við þær. Þær eru líka þægilegur vinnufatnaður, til dæmis við skyrtu og jakkapeysu, eða bara venjulegan háskólabol.

Svartur leðurjakki með klassísku sniði passar við sparifatnað jafnt sem hversdagsföt.

Svarta kjólinn má klæða upp eða niður.

Klassískur leðurjakki

Svartur leðurjakki setur oft punktinn yfir i-ið þegar kemur að heildarútlitinu. Gott er að eiga leðurjakka með klassísku sniði sem passar við flestallan fatnað. Yfir veturinn er gott að eiga þykka, hlýja peysu til að klæðast innan undir slíkan jakka.

Jakkapeysur eru þarfaþing, bæði stuttar og síðar, úr fíngerðu efni eða grófu. Það er alltaf gott að eiga slíka peysu þegar veturinn skellur á. Oft er heitt innandyra en kalt utandyra og þá hentar vel að eiga hlýja og notalega jakkapeysu.

Fylgihluti á borð við trefla, sjöl og slæður er alltaf gott að eiga í fataskápnum og nota til að lífga upp á annan fatnað. Ekki þarf að eiga mörg eintök af fylgihlutum heldur velja vandlega þá sem keyptir eru svo þeir endist vel og lengi.

Litríkur klútur eða trefill setur mikinn svip á heildarútlitið.

Jólahlaðborð

FIMMTUDAGUR 11. OKTÓBER 2018

Kynningar: Icelandair Hotels, CenterHotels, Krydd, Ingólfsskáli, Radisson Blu, Nauthóll

Icelandair Hotels bjóða upp á fjölbreytt og skemmtileg jólahlaðborð um allt land.

Gleðjumst yfir góðum mat á aðventunni

Mikið er lagt upp úr jólunum á Icelandair hótelum sem reka fjóra ólíka veitingastaði í Reykjavík. Þessir staðir eru með eitt sameiginlegt markmið á aðventunni: að umvefja þig sannri jólagleði! Íris Elfa Þorkelsdóttir er markaðsstjóri Icelandair hótela. →2

Framhald af forsíðu ➺

Aðventan er einn skemmtilegasti tíminn á veitingastöðunum okkar, Geira Smart, VOX, Slippbarnum og Satt," segir Íris Elfa. „Hver staður býður upp á eitthvað alveg sérstakt um jólin, hvort sem þú ert að leita að borði fyrir fjölskylduna eða vinahópinn, sal fyrir jólaboð félagsins eða vinnustaðarins eða vilt einfaldlega lífga upp á aðventuna, þá höfum við rétta kostinn."

Smart aðventa á Geira Smart

„Geiri Smart er til dæmis í hjarta miðbæjarins og tilvalinn þegar þú ætlar í bæinn að upplifa jólastemningu, líta í búðir og kíkja á fólk," segir Íris og bætir við að þar sé hægt að sérsníða jólagleði fyrir fyrirtæki. „Við bjóðum alls konar herbergi, króka og kima þar sem hægt er að gleðjast með góðum vinnufélögum. Danska stofan er til dæmis tilvalin til að „hygge sig" með vinum eða í minni fyrirtækjahópum sem vilja vera aðeins út af fyrir sig."

Sérvaldir jólaseðlar Geira verða opinberaðir þann 23. nóvember, bæði jólakvöldverðarseðill og dásamlegur jólabröns sem verður í boði alla laugardaga og sunnudaga frá 24. nóvember til jóla.

Djössuð jól á Satt

Satt djassar á aðventunni að venju með nokkrum af þekktustu tónlistarmönnum landsins sem skapa skemmtilega stemningu á hátíðlegu jólahlaðborði allar helgar á aðventunni. „Þar er tilvalið fyrir pör, stórfjölskylduna eða fyrirtækið að koma saman og eiga frábæra kvöldstund með djössuðum jólatónum undir borðhaldi," segir Íris. „Þar verður að finna úrval forrétta eins og síld, andasalat, villibráðarpaté og girnileg salöt fyrir þá sem eru ekki mikið fyrir kjötið. Hangikjötið verður hins vegar á sínum stað, bæði tartar og birkireykt, en auk þess verða aðrir aðalréttir eins og purusteik, kalkúnn, naut og margrómuð hnetusteik með meðlæti. Allir ættu síðan að finna eitthvað við sitt hæfi á eftirréttaborðinu þar sem í boði verður meðal annars Ris à l'amande, volg súkkulaðikaka, ostar og ávextir. Hátíðarbröns verður svo í boði á föstudögum og laugardögum á aðventunni og frá fyrsta sunnudegi í aðventu og fram til jóla er einstök fjölskyldustemning en heyrst hefur að jólasveinninn kíki þá við á Satt."

Veislan hefst hefst 17. nóvember og stendur til 15. desember en hægt verður að kíkja í jólabröns til 6. janúar 2019.

Stemningin á Slippbarnum

Frábær stemning myndast alltaf á aðventunni á Slippbarnum þar sem vinahópar og fjölskyldur fá sér jólamat saman í hádeginu, á kvöldin, um helgar eða þá bara jólaglögg. „Slippbarinn er einnig kjörinn til að halda jólastarfsmannagleði af ýmsu tagi. Þar er boðið upp á óhefðbundin og skemmtileg rými sem vekja jafnan lukku gesta. Sófar, pullur og stólar, setustofur, sérherbergi og ekki má gleyma bíósalnum."

Jólastemningin hefst 23. nóvember þegar við förum af stað með jólaseðlana okkar en réttirnir eru bornir fram fyrir allt borðið og deila því gestir réttunum sem settir eru á borðið." Á Slippbarnum geta gestir því sleppt biðröðunum, hallað sér aftur og slakað á milli rétta, líkt og þeir séu í jólaboði í heimahúsi. „Vinsæli helgarbrönsinn okkar fer í jólabúning 24. nóvember og þar verður að finna úrval kaldra og heitra rétta auk ómótstæðilegra eftirrétta. Komdu svöng/svangur!" segir Íris brosandi.

Djassinn kemur með jólin á Satt og þar leika margir bestu tónlistarmenn landsins jólalögin af fingrum fram á aðventunni.

VOX fer í jólabúning 16. nóvember og þar verður í boði unaðslegur jólabröns um helgar og helgidaga til 1. janúar.

Á Slippbarnum eru réttirnir bornir á borð fyrir gesti til að deila svo að stemningin er eins og í heimahúsi nema það þarf enginn úr hópnum að vaska upp.

Íris Elfa Þorkelsdóttir, markaðsstjóri Icelandair hótelanna, segir aðventuna einn skemmtilegasta tíma ársins á veitingastöðum hótelanna en hver staður býður eitthvað alveg sérstakt fyrir jólin. MYND/EYÞÓR

Geiri Smart er í hjarta miðbæjarins og þar er hægt að sérsníða jólagleði að þörfum fyrirtækja eða hópa enda fullt af skemmtilegum krókum og kimum þar sem hægt er að gleðjast með góðum félögum.

Jólin á Hilton

Jólahlaðborðið á Hilton er velþekkt fyrir glæsilega umgjörð, góðan mat og vandaða skemmtidagskrá en í ár verða það Jógvan Hansen, Vignir Snær og Selma Björnsdóttir sem skemmta gestum yfir borðhaldi og slá svo upp dansleik að því loknu. Jólahlaðborðið hefst 16. nóvember en mikil ásókn hefur verið í það og eru örfá borð og dagsetningar eftir. Best er því að hafa samband sem fyrst og freista þess að ná síðustu borðunum.

VOX fer í jólabúning

„Veitingastaðurinn VOX fer síðan í glæsilegan jólabúning þann 16. nóvember þegar jólahádegishlaðborðið hefst og í framhaldi af því byrjar jólabrönsinn okkar sem verður í boði alla laugardaga, sunnudaga og rauða daga frá 17. nóvember til 1. janúar 2019. Á kvöldin verðum við með þriggja rétta jólaseðil VOX þar sem gestir geta setið inni í rólegheitum á þessum fallega veitingastað og gert vel við sig í mat og drykk," segir Íris og bendir enn fremur á aðra þjónustu VOX. „Við skipuleggjum jólaboðið eftir ykkar þörfum hvað varðar aðstöðu, veitingar og þjónustu. Við bjóðum jafnt stórum og smáum hópum, fyrirtækjum, fjölskyldum og félögum upp á fyrsta flokks aðstöðu til að hittast saman á aðventunni. VOX Home er heimilisleg og notaleg aðstaða og á VOX Club getur þú boðið allt að 80 manns til veislu í sitjandi borðhald, hlaðborð eða afslappaðar stöðuveitingar með skemmtiatriðum."

Ýmsar nýjungar eru í boði, til dæmis verður fjölskyldubröns í boði í stóra salnum á Hilton 9. desember frá kl. 11.00 til 14.00.

„Við bjóðum upp á frábæra nýjung í desember, Fjölskyldubrönsinn, en hann verður bara í boði þennan eina dag," segir Íris og segir að þar gefist stórfjölskyldunni tækifæri á hittast og eiga skemmtilega jólastund saman á aðventunni en setið er á 8–10 manna borðum. „Brönsinn tekur mið af stórum sem smáum gestum og allir fá því eitthvað við sitt hæfi. Við verðum með smá glaðning fyrir börnin sem og myndatökuhorn þar sem fjölskyldan getur fest á filmu þessa góðu samverustund. Heyrst hefur að einhverjir jólasveinar muni jafnvel kíkja í heimsókn þannig að gestir okkar eiga von á miklu fjöri."

Þá bendir Íris einnig á að jólin verði allsráðandi á veitingastöðum Icelandair hótelanna á landsbyggðinni. „Mylla Restaurant á Icelandair hótel Mývatni, Aurora Restaurant á Icelandair hótel Akureyri og Icelandair hótel Hérað verða með jólamatseðla og þar er tilvalið að gera ennþá meira úr upplifuninni með því að snæða góðan jólamat í góðri stemningu og halla sér síðan á góðan kodda á frábæru hóteli í aðventumyrkrinu."

Allar upplýsingar um það sem verður í boði á stöðunum okkar á aðventunni er að finna á matarbod.is og þar er hægt að bóka borð á öllum stöðunum okkar.

Útgefandi: Torg ehf. | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Veffang: frettabladid.is

Útsýnið af veitingastað SKÝ er óviðjafnanlegt enda sést allur fjallahringurinn.

Jólaleg stemning mun svífa yfir vötnum á SKÝ á aðventunni.

Jólamatseðill SKÝ er afar girnilegur: Dæmi um forrétt er jólaþrenna; sinnepssíld, rækjur með eggjum og reyktur lax. Einn af aðalréttunum er fiskitvenna; þorskur og humar borið fram með snöggsteiktum aspas, glóðuðum paprikum og hunangs-chilisósu. Í eftirrétt má fá ferskt ávaxtasalat með sítrónu sorbet. MYND/ERNIR

Jólaandinn allsráðandi á Jörgensen og SKÝ

Jólaleg stemning verður í hávegum höfð á Jörgensen Kitchen & Bar og SKÝ Restaurant & Bar á aðventunni. Boðið verður upp á spennandi jólamatseðla fyrir hópa. Gestir verða ekki sviknir af upplifuninni í nútímalegum sal Jörgensen eða í háloftum SKÝS með útsýni yfir jólaskreytta borgina.

Jörgensen Kitchen & Bar er á CenterHotel Miðgarði á Laugavegi 120. „Við tökum á móti jólunum með mikilli gleði. Salurinn, sem er afskaplega fallega hannaður, verður vandlega skreyttur til að auka á upplifun matargesta okkar," segir Elva Hjörleifsdóttir, forstöðumaður veitingasviðs CenterHotel.

Boðið verður upp á jólamatseðil fyrir hópa í desember. „Í forrétt er hægt að fá smakkbakka með fjórum mismunandi réttum, svo er hægt að velja um tvo aðalrétti og eftirréttakombó. Þessi matseðill verður á mjög góðu verði og við stílum inn á stærri og smærri hópa enda tekur staðurinn 145 manns í sæti og því nóg pláss."

„Alla fimmtudaga er lifandi tónlist á Jörgensen í viðburðaröð sem kallast Centertainment. „Fimmtudagskvöldin hafa því verið afar vinsæl hjá okkur," segir Elva sem bendir á að á aðventunni muni tónlistin á fimmtudögum fá skemmtilegan jólalegan blæ.

Jólahlaðborð á aðfangadag og jóladag

Jólahlaðborð verður á Jörgensen á aðfangadag og jóladag. „Þangað geta bæði hótelgestir og aðrir gestir komið og notið hátíðlegra kræsinga sem kokkar okkar töfra fram. Mikilvægt er að panta fyrirfram því aðsóknin er mikil,"

Salurinn á Jörgensen Kitchen & Bar er nútímalegur og afar fallega hannaður.

lýsir Elva og segir ferðamenn í meirihluta gesta þessa daga en að einhverjir Íslendingar slæðist alltaf með.

Jólahlaðborðið verður á klassískum nótum. Boðið verður upp á forréttahlaðborð með réttum á borð við rjómalagaða graskersskúpu, hangikjötstartar, grafinn lax með rauðrófum og ofnbakaðan fylltan kúrbít. Aðalréttirnir eru fjölmargir og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Þar má nefna steikt lambalæri, hvítvínsgljáð kalkúnalæri, ofnbakaða svínasteik, kínóa- og grænmetisböku og ýmist meðlæti. Efirréttirnir eru ekki af verri endanum, dökk súkkulaðimús, rabarbaraskyrkaka, oreo- og bláberjaostakaka, rjómaís og sorbet ásamt ávöxtum og sósum.

„Um áramótin verðum við með áramótahlaðborð sem eru afar eftirsótt bæði meðal ferðamanna og Íslendinga," segir Elva. Hún bendir fólki á að huga að aðventunni fyrr en síðar þar sem þegar séu farnar að berast pantanir frá stórum hópum.

Nánari upplýsingar er að finna á www.jorgensenkitchen.is

Elva Hjörleifsdóttir, forstöðumaður veitingasviðs CenterHotel. MYND/ERNIR

Útsýni yfir jólaskreytta Hörpu

Útsýnið á veitingastaðnum SKÝ Restaurant & Bar er óviðjafnanlegt og maturinn einstaklega góður að sögn Elvu. Staðurinn er á áttundu hæð á CenterHotel Arnarhvoli við Ingólfsstræti 1. „Þaðan er útsýni allan fjallahringinn og það verður enn magnaðra í desember þegar veitingasalurinn er fallega skreyttur og jólaljósin kvikna um alla borg. Þá er sérstök upplifun að sjá yfir Hörpu sem er í hátíðarbúningi á þessum tíma."

Í desember verður boðið upp á jólamatseðil á SKÝ sem er í boði fyrir hópa sem telja tíu eða fleiri. Hægt er að velja milli þriggja forrétta, aðalrétta og eftirrétta. Þessi seðill verður einnig í boði á aðfangadag og jóladag.

„Það er fullkomið að koma á SKÝ á aðventunni, sérstaklega fyrir þá mörgu sem sækja viðburði í miðbæinn á borð við tónleika eða leiksýningar í Þjóðleikhúsinu. Þá er hægt að koma fyrst hingað til okkar að gæða sér á hátíðakræsingum áður en haldið er út á lífið," segir Elva.

SKÝ mun einnig bjóða upp á sérstakan seðil um áramótin, það er gamlársdag og 1. janúar. „Hann verður sex rétta og afar girnilegur. Undanfarin ár hefur verið uppselt hjá okkur fyrir þessa daga um miðjan desember og því um að gera að hafa samband sem fyrst. Aðsóknin er mikil enda varla hægt að finna betri stað til að dást að flugeldunum en hér hjá okkur á SKÝ."

Nánari upplýsingar um má finna á www.skyrestaurant.is

Ilmur af brenndu greni og reyktur lax á stökkri vöfflu gleður munn og maga í aðdraganda jóla.

Það verður spennandi upplifun að gæða sér á framandi og gómsætum síldarréttum Krydds á freistandi forréttaborðinu fyrir jólin.

Hver elskar ekki kleinuhringi? Á jólaborði Krydds verða slíkir hringir fylltir með andalærum.

Eldrauður og frískandi jólakokteill er dásamlega svalandi og gælir við bragðlaukana.

Önd í kleinuhring á fyrstu jólum

Fyrstu jólin eru í nánd á veitingahúsinu Kryddi. Þar er allt í óðaönn við að matbúa önd í kleinuhring, jóla crème brûlée og jólasteikur í freistandi búningi undir englasöng og ljúfum hamingjustundum.

Við erum tvíefld í því að gera fyrstu jólin okkar að töfrandi upplifun," segir Hilmar Þór Harðarson, matreiðslumeistari og eigandi Krydds sem opnaði í Hafnarborg í sumarbyrjun.

Þar verður hlýlega tekið utan um fjölskyldur, vinahópa og vinnufélaga sem vilja gleðjast saman yfir gómsætum jólamat og í glaðlegu andrúmslofti þegar líður nær jólum.

„Við ætlum að færa jólamatinn beint á borðið til gesta okkar. Því þarf enginn að standa í röð við jólahlaðborðið heldur koma lostætir jólaforréttir á mitt borðið og hægt að njóta og smakka saman í góðra vina hópi," útskýrir Hilmar sem á forréttafötunum teflir fram síldarréttum, jólapaté, kryddútfærslu af hangikjöti og andalæri í kleinuhring, svo fátt eitt sé upptalið.

„Aðalréttinn, sjálfa jólasteikina, velja gestir sér af hátíðarmatseðli hússins, og á eftir verða dýrindis eftirréttir bornir á borð gesta því það er svo indælt að njóta þess að sitja við svignandi borð ábætisrétta og gæða sér á gómsætu jólakonfekti, ris à l'amande, crème brûlée, jólafrómas, ís og búðingum," segir Hilmar, fullur tilhlökkunar enda svo margt nýtt og spennandi við útfærslur Krydds-kokkanna þegar kemur að jólamatseldinni, í bland við hefðbundinn og ómissandi íslenskan jólamat.

„Við leggjum okkur fram um að elda öðruvísi sælkeramat en gerum jólamat Íslendinga að sjálfsögðu hátt undir höfði. Ég hlakka mikið til enda fátt eins notalegt og að sitja saman á jólalegri stund, deila ljúffengum réttum, njóta dýrmætrar samveru og hlusta á jólatóna undir borðum," segir Hilmar um ómótstæðilegt aðdráttarafl Krydds í aðdraganda jóla.

Söngkonan Guðrún Árný skemmtir jólagestum Krydds með ljúfum jólalögum í bland við óvænt hátíðarstef.

Undursamlegt jólaævintýri

„Við ætlum að skreyta hátt og lágt og hafa það sem huggulegast í vetrardýrðinni. Við komum á óvart með jólarétti í óvæntum búningum og erum öflug í glitrandi og frískandi jólakokteilum," upplýsir Hilmar.

Hafnfirska söngkonan Guðrún Árný syngur undir borðum Krydds á aðventunni en hún er gestum veitingahússins að góðu kunn fyrir „sing along"-kvöld sín á Kryddi.

„Guðrún Árný mun flytja yndisleg jólalög með sinni alkunnu englarödd og hver veit nema hún gíri gesti upp í jólafjöldasöng ef stemningin er slík í húsinu," segir Hilmar á Kryddi sem hefur slegið í gegn hjá landsmönnum.

„Andrúmsloft Krydds er svolítið öðruvísi, létt, skemmtilegt og ekki of formlegt. Við áttum ekki von á að það yrði svona mikið að gera hjá okkur en við eigum marga fastakúnna alls staðar að af landinu. Húsið er svo undursamlegt ævintýri í sjálfu sér, staðsett mitt í hjarta Hafnarfjarðar, með stórum og fallegum gluggum og innviðum og þjónustu sem umvefur gestina."

Hilmar Þór Harðarson er matreiðslumeistari og eigandi veitingahússins Krydds í Hafnarborg í Hafnarfirði. Hann hlakkar mikið til fyrstu jóla Krydds og lofar einstöku ljúfmeti, notalegri stund og jólalegri stemningu. MYNDIR/EYÞÓR

Jólahlaðborð Krydds verður á boðstólum síðustu tvær helgarnar í nóvember og fyrstu tvær helgarnar í desember. Sérstakur jólabröns verður í boði sömu fjórar helgar. Borðapantanir á kryddveitingahus.is, í síma 558 222 og á netfanginu **krydd@kryddveitingahus.is.**

Verð gildir til og með **14. október** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

KJARNAFÆÐI

ÍSLENSKT
Lambakjöt

Af nýslátruðu 2018

2.098 kr. kg
Kjarnafæði Lambahryggur
Lundarpartur, af nýslátruðu

1.998 kr. kg
Kjarnafæði Lambahryggur
Heill, af nýslátruðu

1.259 kr. kg
Íslandslamb Lambalæri
Sérskorið, af nýslátruðu

679 kr. kg
Stjörnugrís Grísabógur
Ferskur

Lúxus
PÖRUSTEIK

1.298 kr. kg
Stjörnugrís Pörusteik
Úrbeinuð, af nýslátruðu

SAMA VERÐ
UM LAND ALLT

Fullmeyrnað
ÍSLENSKT
Ungnautakjöt

4.598 kr. kg
ÍN Ungnauta Ribeye
Ferskt og fullmeyrnað

TILBÚIÐ TIL SOUS VIDE ELDUNAR
SOUS VIDE

4.598 kr. kg
ÍN Ungnauta Fillet
Ferskt og fullmeyrnað

Verð gildir til og með **14. október** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Alvöru **SÚRDEIG**

ALLTAF **NÝBAKAÐ**

698 kr. 500 g

Bónus Súrdeigsbrauð
500 g

1kg

259 kr. 1 kg

Bónus Kornbrauð
1 kg

330g

598 kr. 330 g

OS Brauðostur
26%, í sneiðum, 330 g

500g

895 kr. 500 g

OS Samlokuostur
Í sneiðum, 500 g

198 kr. 250 g

Bertolli Viðbit
250 g

500g

598 kr. 500 g

Merrild 103 Kaffi
500 g

12 rúllur

698 kr. pk.

Nicky Salernispappír
12 rúllur, 3ja laga

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími 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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

98 kr. 500 ml

Egils Kristall
Sítrónubragð, 500 ml

498 kr. 550 g

Gríms Fiskibollur
550 g

ÍSLENSKT
gjörið svo vel

Haframjöl og tröllahafrar

Sunnlensk gæðavara unnin úr bragðmiklum og hægsprottnum höfrum af ökrum í Meðallandi sem hafa aldrei verið úðaðir með eiturefnum.

Hágæða
ÍSLENSK
Repjuolía

579 kr. 500 ml

Sandhóll Repjuolía
Extra Virgin olía, 500 ml

NÝTT Í BÓNUS

479 kr. 1 kg

Sandhóll Haframjöl
1 kg

NÝTT Í BÓNUS

479 kr. 1 kg

Sandhóll Tröllahafrar
1 kg

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími 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

Jólahlaðborð í einstöku umhverfi

Ingólfsskáli er þekktur fyrir sitt margrómaða jólahlaðborð í einstöku umhverfi þar sem borðin svigna undan kræsingum og lögð er áhersla á að gestir eigi afslappaða og notalega kvöldstund á aðventunni. Að loknu borðhaldi er lifandi tónlist og létt stemning, að sögn Gunnars Björnssonar eiganda.

Jólahlaðborðin hjá okkur í Ingólfsskála hafa verið afar vinsæl, enda hafa þau spurst mjög vel út. Í ár ætlum við að hafa stemninguna á jólahlaðborðinu í léttari kantinum og bjóða upp á lifandi tónlist að loknu borðhaldi. Tónlistarfólk úr héraðinu mun sjá um að skemmta gestum og halda uppi stuði,“ segir Gunnar Björnsson, einn eigenda Ingólfsskála.

Ingólfsskáli er fjölskyldurekinn veitingastaður sem hefur boðið gestum sínum upp á úrvals veitingar og þjónustu allt frá árinu 1998. „Við sérhæfum okkur í að taka á móti hópum af öllum stærðum og gerðum fyrir öll tilefni, hvort sem er fyrir jólahlaðborð, árshátíðir, afmælisveislur, brúðkaup eða erfisdrykkjur. Við leggjum mikla áherslu á bragðmiklar máltíðir sem gera norrænum hefðum og íslensku gæðahráefni hátt undir höfði. Lambakjötið góða hefur lengi verið okkar aðalsmerki,“ segir Gunnar en hann tók við rekstrinum af foreldrum sínum fyrir þremur árum.

Falin perla

Kvöldstund í Ingólfsskála er sannarlega einstök upplifun, enda á skálinn engan sinn líka hér á landi. Ingólfsskáli er nefndur í höfuðið á landnámsmanninum Ingólfi Arnarsyni. Hann er staðsettur við rætur Ingólfsfjalls í rétt um 40 mínútna akstursfjarlægð frá Reykjavík.

„Við heyrum oft að staðurinn sé falin perla. Skálinn er reistur í anda þeirra híbýla sem landnemar byggðu hér fyrr á öldum. Segja má að hann sé glæsilegur minnisvarði um forna tíma,“ nefnir Gunnar.

Víkingaskálinn tekur um 230-250 manns í sæti og fer vel um alla. „Við bjóðum líka upp á þann möguleika að opna inn í hliðarsali sem taka allt að 180 manns til viðbótar í sæti. Ingólfsskáli hentar því sérlega vel fyrir jólahlaðborð stærri sem smærri fyrirtækja,“ upplýsir Gunnar.

Jólalegar kræsingar

Á jólahlaðborðinu er að finna hinar ýmsu kræsingar sem koma bragðlaukunum af stað. Í forrétt er m.a. hreindýrapaté með hindberjavinagrette, hreindýrabollur með gráðaostasósu, grafinn lax, sítrusmarínerаður lax og gómsæt síld. „Í aðalrétt eru m.a. steiktar andarbringur, hægeldað nautaprime með nautagljáa, hamborgarhyggur með karamellugljáa, purusteik með stökkri puru og svo er volg súkkulaðikaka, ris à l'amande og konfekt og smákökur í eftirrétt,“ segir Gunnar.

Hann segir mikið um að starfsmannahópar af höfuðborgarsvæðinu og úr nágrannabyggðum leggi leið sína á jólahlaðborð í Ingólfsskála, enda stutt að fara. Hann leggur áherslu á að einstaklingar og vinahópar séu auðvitað líka velkomnir.

„Starfsfólk Ingólfsskála sér síðan um að veita gestum okkar framúrskarandi þjónustu í eftirminnilegu og einstöku umhverfi,“ segir Gunnar að lokum.

Nánari upplýsingar á heimasíðunni www.ingolfsskali.is

Víkingaskálinn tekur um 230-250 manns í sæti og fer vel um alla. Boðið er upp á þann möguleika að opna inn í hliðarsali sem taka allt að 180 manns til viðbótar í sæti.

„Í ár ætlum við að hafa stemninguna á jólahlaðborðinu í léttari kantinum og bjóða upp á lifandi tónlist að loknu borðhaldi. Tónlistarfólk úr héraðinu mun sjá um að skemmta gestum og halda uppi stuði,“ segir Gunnar hjá Ingólfsskála. MYND/ANTON BRINK

Kvöldstund í Ingólfsskála er sannarlega einstök upplifun, enda á skálinn engan sinn líka hér á landi.

Ingólfsskáli er nefndur í höfuðið á landnámsmanninum Ingólfi Arnarsyni. Hann er staðsettur við rætur Ingólfsfjalls í rétt um 40 mínútna akstursfjarlægð frá Reykjavík. Starfsfólk skálans veitir gestum framúrskarandi þjónustu.

Glæsileikinn endurvakinn í Súlnasal

Súlnasalurinn á Radisson Blu Hótel Sögu hefur allur verið tekinn í gegn og þar verður glæsilegt jólahlaðborð fyrir jólin. Gestir fá að auki að njóta frábærra skemmtiatriða og Siggi Hlö sér um tónlist fram á nótt.

Lovísa Grétarsdóttir veitingastjóri segir að jólahlaðborðið hefjist 16. nóvember og verði í fimm helgar. „Við erum stolt af að kynna Helga Björns aftur til leiks en hann var líka hjá okkur í fyrra við miklar vinsældir. Auk hans koma fram Salka Sól og Anna Svava Knútsdóttir. Siggi Hlö heldur síðan uppi stuðinu að því loknu,“ segir hún.

„Við verðum með jólahlaðborðin í nýuppgerðum Súlnasal sem tekur 280 manns í sæti. Öll húsgögn voru tekin í gegn og upprunalegt útlit salarins látið halda sér að mestu. Lögð var áhersla á að skapa hlýlegt, notalegt en glæsilegt umhverfi,“ segir Ólafur Kristjánsson yfirmatreiðslumeistari og bætir við að fyrir þessi jól verði einnig boðið upp á sérstakt jólaréttaborð fyrir grænkera (vegan) sem er nýjung. „Jólahlaðborðið okkar verður íslenskt að hætti Hótels Sögu. Gestir geta gengið að því vísu að fá jólahlaðborð eins og þau voru fyrst með smá nútímalegum breytingum. Þetta eru íslenskir og danskir réttir sem gestir hafa kunnað vel að meta í gegnum árin,“ segir Ólafur. Jólahlaðborðið samanstendur af forréttum, aðalréttum og eftirréttum við allra hæfi.

Þau Ólafur og Lovísa segja að mikið sé gert út á skemmtiatriði til að gestir fái sem mest út úr kvöldinu. „Verið er að opna Mímisbar aftur eftir gagngerar endurbætur og fólk getur komið í fordrykk þangað á undan. Á nýjum veitingastað á fyrstu hæð, Mími, verða einnig í boði veitingar, og sér jólaseðill. Grillið verður svo að venju með glæsilegan jólaseðil,“ segir Ólafur.

Ólafur og Lovísa standa hér í Súlnasalnum sem allur hefur verið tekinn í gegn. MYND/EYÞÓR

Lovísa bendir á að Súlnasalur sé opinn fyrir alla. „Við fáum einstaklinga, pör, saumaklúbba, vinahópa og fyrirtæki til okkar og við bjóðum upp á sérsali fyrir þá sem það vilja,“ segir hún. „Við viljum minna fólk á að panta sem fyrst enda fengum við fyrstu bókanir í sumar,“ segja þau Lovísa og Ólafur og lofa skemmtilegri kvöldstund með ljúffengum mat og söng fyrir jólin.

J Ó L A V E I S L A

Undir áhrifum frá nútíma dönsku eldhúsi töfrar veisluþjónustan Gómsætt fram girnilega jólarétti og býður stærri og minni hópum til jólaveislu á nokkrum af eftirsóttustu veitingastöðum borgarinnar.

IÐNÓ
Ekta aðventustemning í einu sögufrægasta samkomuhúsi landsins

BERGSSON MATHÚS
Notaleg stund við Templarasund

BERGSSON RE
Heillandi útsýni yfir hafið og höfnina

Fyrirspurnir sendist á info@idnorvk.is eða í síma 5378800

Jólastemning á Eyrarbakka

Jólahlaðborð Rauða Hússins
17. og 24. nóvember
1. og 8. desember
fleiri dagsetningar í boði fyrir hópa
lifandi tónlist og stemning fram eftir kvöldi
rauða húsið
aðeins 8.950 kr á mann
tilboð: jólahlaðborð og íbúðagisting frá 14.750 kr á mann
einnig bjóðum við upp á veisluþjónustu út úr húsi og á Hafinu Bláa
borðapantanir: 483-3330 eða raudahusid@raudahusid.is
matseðill og frekari upplýsingar: raudahusid.is/jolahladbord

Jólaveisla í kyrrð og ró á Nauthól

Nauthóll Bistro býður upp á frábæran mat í fallegu, kyrrlátu og notalegu umhverfi við Nauthólsvík, rétt hjá kjarna höfuðborgarinnar. Þar verður byrjað að bjóða upp á jólamatseðil 22. nóvember.

Jólastemningin á Nauthól Bistro er engu lík. Það er yndislegt að geta leitað í kyrrð og ró rétt fyrir utan kjarna höfuðborgarinnar og um miðjan nóvember, þegar myrkrið færist yfir, glitra jólaljósin sérlega skært í kyrrðinni við Nauthólsvík.

„Nauthóll Bistro býður upp á íslenskan mat með norrænum hætti og er þekktur fyrir góðan mat og notalega stemningu úti við náttúruna. Við erum stödd í 101, en samt svolitið úti í sveit, þannig að hér er allt önnur stemning en niðri í bæ,“ segir Tómas Kristjánsson, einn eigenda Nauthóls. „Það er einstakt að geta komist úr kjarnanum og látunum yfir í rólegheit án þess að fara langt. Á jólatímanum umlykur myrkrið staðinn og það verður mjög notalegt að sitja hjá okkur við kertaljós og borða góðan mat. Það losar um jólastressið.“

Nauthóll býður upp á sérstakan jólamatseðil frá 22. nóvember, bæði fyrir bröns, hádegismat og kvöldmat. „Jólamatseðillinn samanstendur af hefðbundnum jólaréttum í bland við framandi nýjungar og að sjálfsögðu sjá matreiðslumenn okkar til þess að maturinn sé í hæsta gæðaflokki,“ segir Tómas. „Það verður hægt að velja um þriggja rétta jólaveislu í hádeginu og fjögurra rétta veislu á kvöldin. Jólabrönsinn verður svo í boði um helgar frá 24. nóvember fram að jólum og hann er aðeins léttari og einfaldari en veislurnar.

Við bjóðum líka upp á sal fyrir um 50 til 120 manns sem hópar geta leigt. Þá fær hópurinn næði og getur nýtt aðstöðuna sem er á svæðinu, til dæmis til að krydda samkomuna með skemmtidagskrá, ræðum eða öðru, en við höfum ræðupúlt, hljóðkerfi og annað slíkt,“ segir Tómas. „Salurinn hentar fjölbreyttum hópum, hvort sem það er í hádeginu eða á kvöldin.“

Jólaljósin skína skært í kyrrðinni við Nauthól, sem stendur í faðmi náttúrunnar við Nauthólsvík. MYND/NAUTHÓLL

Allar nánari upplýsingar má finna á http://www.nautholl.is/jolin-2018/

Nauthóll Bistro býður upp á íslenskan mat með norrænum hætti og er þekktur fyrir góðan mat og notalega stemningu. MYND/STEFÁN

Nauthóll býður upp á jólaveislur í hádeginu og á kvöldin og jólabröns á morgnana um helgar. MYND/NAUTHÓLL

Jólamatseðillinn samanstendur af hefðbundnum jólaréttum í bland við framandi nýjungar. MYND/STEFÁN

Jólasíldin lifir

Þrátt fyrir tískusveiflur heldur síldin alltaf velli á jólahlaðborðum landsmanna. Margir borða síld bara um jólin en það er í raun afar einfalt að útbúa heimalagaða síld. Helsta verkefnið er að útvega góða saltsíld en hún fæst í betri fiskbúðum.

Fyrir 1 meðalstóra krukku

- **2 saltsíldir, útvatnaðar í sólarhring, flakaðar og skornar í bita.**
- **⅓ laukur eða rauðlaukur, sneiddur þunnt**

Marineringin:

- **500 ml eplaedik**
- **250 ml lífrænn vínberjasafi**
- **10 stk. piparkorn**
- **10 stk. negulnaglar**
- **5 stk. kardimommur**
- **3 lárviðarlauf**
- **3 kanilstangir, hver um 5 sentímetrar**
- **Börkur af einni appelsínu**

Blandið öllum innihaldsefnunum saman fyrir marineringuna í litlum potti og náið upp suðu á hæsta hita. Hrærið og takið pottinn af þegar sykurinn er allur uppleystur. Setjið marineringuna til hliðar og kælið alveg niður. Setjið síldarbitana og lauk í nokkrum lögum í krukkuna. Hellið marineringunni yfir þannig að hún fljóti yfir síldina. Geymið síldina í kæli í minnst tvo daga en hún verður mýkri og betri eftir því sem á líður. Hún geymist í að minnsta kosti mánuð.
Heimild: hidblomlegabu.is.

Jólalegur hummus

Rauður hummus er nauðsynlegur á veisluborðið þegar gesti ber að garði á aðventunni. Hann er notaður á brauð, kex eða sem ídýfa með nasli. Rauðrófu þarf að sjóða eða steikja í hátt í tvo tíma til að fá hana mjúka og góða.

- **1 meðalstór rauðrófa, elduð en síðan kæld**
- **1 krukka kjúklingabaunir**
- **1 hvítlauksrif**
- **2 msk. tahini**
- **Safi úr hálfri sítrónu**
- **Cayennepipar**
- **Salt**
- **Pistasíur til skrauts**
- **Ólífuolía**

Skerið rauðrófuna í bita og setjið hana í matvinnsluvél með baunum, hvítlauk, tahini og sítrónusafa. Bragðbætið með salti og cayennepipar. Ef hummusinn verður of þykkur má setja smá vatn saman við. Setjið í skál og skreytið með hnetunum og smávegis ólífuolíu.

Jólahlaðborðin eru danskur siður

Jólahlaðborð á veitingastöðum eru danskur siður sem rekja má til stríðsáranna 1940-1945. Þá var allur matur skammtaður og erfitt að fá hráefni til að laga hátíðarrétti.

Fjölskyldur og vinir, jafnvel heilu hverfin, í Kaupmannahöfn hófu þá að taka sig saman og slá í púkk. Veitingahús var fengið að láni undir fagnaðinn og öl og snafsar keyptir af veitingamanninum. Eftir stríð héldu veitingamenn í Danmörku þessum sið áfram og buðu upp á jólahlaðborð í desember.

Fyrstu hefðbundnu jólahlaðborðin voru haldin hér á landi árið 1980 en sá sem átti frumkvæðið að þeim var Wilhelm Wessman, þáverandi aðstoðarhótelstjóri á Hótel Sögu. Hann kynntist þessum sið í Kaupmannahöfn en þá var nánast útilokað að fá borð á veitingahúsum þar í desember. Á meðan stóðu öll veitingahús í Reykjavík nánast tóm frá lokum nóvember og fram á þorra.

Jólastemningin á Hótel Örk

Glæsilegt jólahlaðborð

Njóttu ánægjulegrar kvöldstundar í hlýlegu umhverfi með samstarfsfólki, vinum eða fjölskyldu.

Girnilegar hátíðarkræsingar og skemmtileg jólastemning. Yfir borðhaldi verður lifandi tónlist og dansleikur að borðhaldi loknu.

Jólahlaðborð án gistingar
10.500 kr. á mann.

Jólahlaðborð ásamt gistingu í standard herbergi
17.995 kr. á mann.
(m.v. tvo í herbergi)

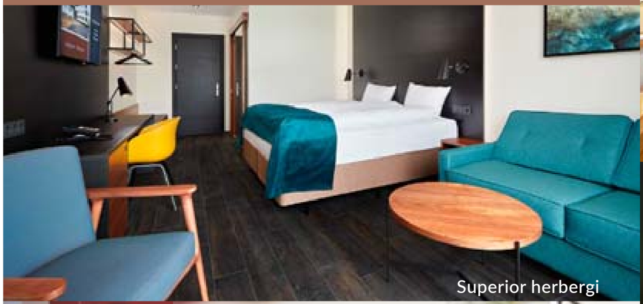
Jólahlaðborð ásamt gistingu í superior herbergi
20.750 kr. á mann.
(m.v. tvo í herbergi)

Bókaðu borð sem fyrst og tryggðu þér skemmtilega kvöldstund á aðventunni.

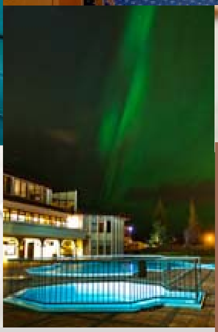
Ingvar Jónsson skemmtikraftur sér um veislustjórn á jólahlaðborðunum okkar.

Hópar hjartanlega velkomnir

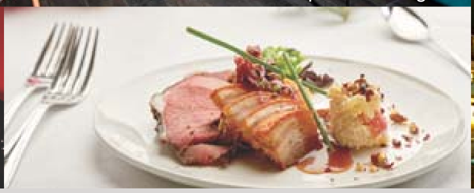
DAGSETNINGAR:
24. nóvember | 30. nóvember | 1. desember | 7. desember | 8. desember | 15. desember


Superior herbergi

Standard herbergi



Ingvar Jónsson



HÓTEL ÖRK

Upplýsingar og pantanir í síma 483 4700 | booking@hotelork.is | www.hotelork.is

PIPAR\TBWA · SÍA · 183334

GERÐU ÓTRÚLEG KAUP Á **LAGERSÖLU ZIKZAK** Á WWW.ZIKZAKVERSLUN.IS

LAGERSALAN ER EINUNGIS Í VEFVERSLUN

VERÐ FRÁ **500kr**

ALLT AÐ **70%** AFSLÁTTUR

www.zikzakverslun.is Tískuhús Zik Zak Kringlan 551-1314 Glerártorg 559-1314

Tutti frutti í vinnunni

Oft má finna líkindi á milli tískusýninga. Tískuspekúlantar Vogue rýndu í vor- og sumartísku næsta árs og fundu ýmsar samlíkingar. Til dæmis reyndust þó nokkrir hönnuðir vilja færa meiri lífsgleði inn í fundarherbergi heimsins með litsterkum drögtum. Slíkar dragtir mátti sjá á sýningum Escada, Balenciaga, Roksanda, Peter Pilotto, Boss og fleiri.

Gucci

David Koma

Boss

Emporio Armani

Escada

Balenciaga

comma,

SMÁRALIND

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

Opnunartímar
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Bílabúð Benna

Smáauglýsingar

512 5800
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
SKODA Octavia 1.6 Dísel Station. Árgerð 2013, ekinn 69 Þ.KM, beinskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.136567.

100% LÁN
MAZDA 5 Premium 7 manna. Árgerð 2013, ekinn 98 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.980.000. Rnr.171170.

100% LÁN
AUDI A4 S-LINE. Árgerð 2007, ekinn 135 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.280.000. Rnr.150865.

100% LÁN
SKODA Rapid 1.6 Dísel Sjálfskiptur. Árgerð 2015, ekinn 64 Þ.KM. Verð 2.190.000. Rnr.171359.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 209.000,-

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

Viðgerðir

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST
Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirkja eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122 Örn efnir@efnir.is www.alheimar.is

Atvinna óskast

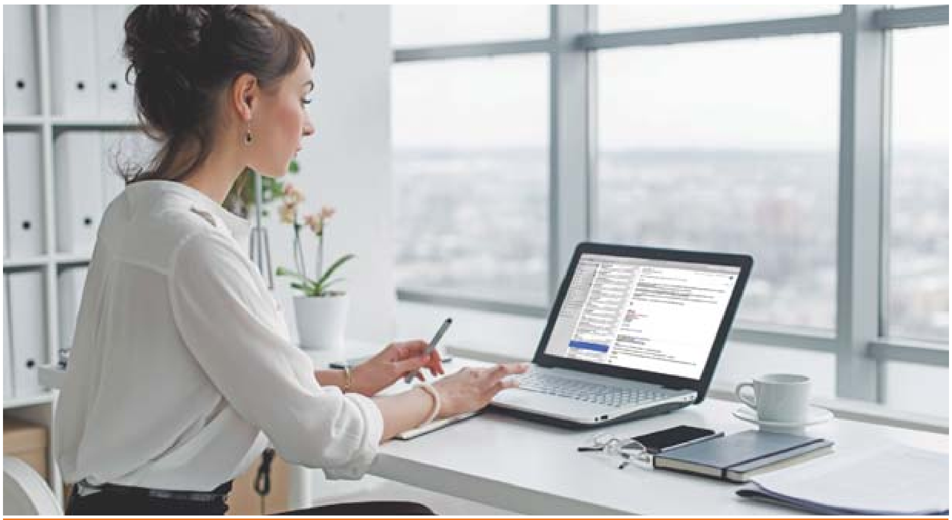
VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

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

Viðskiptatækifæri

SÉRHÆFT ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI / SMIÐJA
Þjónustar mörg af öflugustu fyrirtækjum landsins
Mikil tækifæri í að útvikka starfsemina/veltu.
Fyrirtækið er í 500fm húsnæði með miklu útsvæði.
Upplýsingar:
efnir@efnir.is /Örn 8691122

Þjónusta



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

Fasteignir

HELGAFELL
FASTEIGNASALA
s: 566-0000 • helgafellfasteignasala.is

Rúnar Þór Árnason
löggiltur fasteignasali
löggiltur leigumiðlari
S: 77 55 805

Þorláksgeisli 3
Björt fjögurra herbergja 124,5 fm. endaíbúð á hæð, 2,6 fm. sér geymsla í sameign, ásamt bílastæði í lokaðri bílageymslu, samtals 127,1 fm. Lyfta er í húsinu.
Verð: 51.9M.

intellecta.is
RÁÐNINGAR
intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS

TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

20% afsláttur af verðskrá í október og nóvember.

Sækjum og skutlum bílnum frítt innan höfuðborgarsvæðisins

Tímapantanir í síma: 863-6232
eða rvkbon@gmail.com

BÓNSTÖÐIN HRAUNBÆ
Hraunbær 131

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

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

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

EYJALIND
GRAMMER
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta

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

HÖFÐABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com
HÖFÐABÓN

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Fasteignir

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

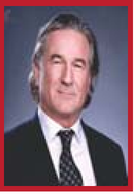
TIL SÖLU BÍLALEIGA Í EIGIN HÚSNÆÐI

Hef fengið í sölu bílaleigu sem hefur verið í rekstri til fjölda ára.
Bílaleigan er rekin í eigin húsnæði og er þar einnig aðstaða til viðgerða.

Mjög góð staðsetning til að taka á móti farþegum sem koma til landsins.

Er til afhendingar nú þegar.

Eignaskipti möguleg.



Nánari upplýsingar veitir Þorlákur Ómar Einarsson lögg. fasteignasali
í síma 820 2399 eða 533 1004

Höfðatorg
Bríetartún 9 - 11
105 Reykjavík

OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 11. okt. kl. 12:15 – 13:00

Glæsilegar íbúðir í hjarta Reykjavíkur.

Tilbúið til afhendingar 2019

Íbúðarbygging með verslun og þjónustu á jarðhæð.

44 íbúðir eftir af 90
Verð frá **41,9 millj.**
Stærðir 60 fm uppí 220 fm.

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Styrkir

FRÆÐSLUNETIÐ Símenntun á Suðurlandi
HÁSKÓLAFÉLAG SUÐURLANDS

Náms- og rannsóknarstyrkur

Vísinda- og rannsóknarsjóður Suðurlands auglýsir eftir umsóknum um **náms- og rannsóknarstyrk** fyrir árið 2018. **Úthlutað verður kr. 1.500.000 í styrki þetta árið.**

Styrkurinn er ætlaður námsfólki sem vinnur að rannsóknarverkefni til lokaprófs á háskólastigi.

Verkefnið skal tengjast Suðurlandi og þjóna ótvíræðum atvinnu- og/eða fræðilegum tilgangi fyrir Suðurland eða hluta Suðurlands.

Umsóknarfrestur er til 10. nóvember næstkomandi og skulu umsóknir vera sendar á netföngin eyjolfur@fraedslunet.is eða sigurdur@hfsu.is.

Nánari upplýsingar um sjóðinn má finna á **www.fraedslunet.is og www.hfsu.is.**

Fasteignir

TIL LEIGU

Til leigu á annari hæð eru **640 fm**, hægt að leigja í þrennu lagi frá **150 fm.**
Til leigu á fjórðu hæð eru **640 fm**, hægt að leigja í þrennu lagi frá **150 fm.**
Á jarðhæð hússins er Krónan með verslun, bakarí og apotek.
Á þriðju hæð hússins er heilsutengd starfssemi og
á fimmtu hæð er Smáragarður með skrifstofur.

Stefán 892-9966
stefan@fastlind.is
Löggiltur leigumiðlari

Kristján 696-1122
kristjan@fastlind.is
löggiltur fasteignasali

SMÁRAGARÐUR

LIND FASTEIGNASALA

Við mönnum stöðuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

GRAL KYNNIR
SVARTLYNG
ÞT. Mbl.
SJ. Frbl.
„Svartlyng er ein af þessum sýningum sem okkur bráðvantar“
HA. RÚV Menning
„Súrrealísk kómík brotin upp með nístandi ádeilu.“
SJ. Frbl.
„Óborganlega fyndið og súrrealískt.“
HA. RÚV Menning
„Rammpólitískt ádeiluverk sem virkar“
ÞT. Mbl.
„Leikhópurinn allur fer á kostum“
HA. RÚV Menning
„Mikið sjónarspil og hressileg ádeila“
KHP. Hugrás
„Fariði bara í leikhús... og sjáið þetta“
HA. RÚV Menning
SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR
eftir Guðmund Brynjólfsson
TJARNARBÍÓ
Takmarkaður sýningafjöldi | Miðasala á tix.is

Garðbæingar stóðust seinbúið áhlaup KR-inga

Þrátt fyrir að lenda fimmtán stigum undir á upphafsmínútum leiksins gáfust KR-ingar ekki upp í bráðspennandi leik liðsins gegn Stjörnunni í Dominos-deild kvenna í gær. Náði KR að koma muninum niður í tvö stig undir lok leiksins en ekki gafst tími til að kreista fram framlengingu í fyrsta heimaleik vetrarins. Daniella Rodriguez reynir hér að stöðva Kiana Johnson, bakvörð KR undir körfunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þú sérð veikleika þína gegn svona sterkum andstæðingum

Erik Hamrén ætlar að nýta þá landsleiki sem eftir eru á árinu til að undirbúa íslenska karlalandsliðið í fótbolta fyrir undankeppni EM 2020. Emil Hallfreðsson verður ekki með gegn Frökkum í kvöld og þrír leikmenn til viðbótar eru tæpir. Jóhann Berg Guðmundsson og Alfreð Finnbogason snúa hins vegar aftur.

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið ræðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur þegar það mætir heimsmeisturum Frakka í vináttulandsleik í Guingamp í kvöld.

Franska liðið er ógnarsterkt. Af þeim 23 leikmönnum sem Didier Deschamps valdi fyrir leikina gegn Íslandi og Þýskalandi voru 16 í liðinu sem varð heimsmeistari í Rússlandi í sumar. Frakkar töpuðu fyrsta leik sínum á árinu 2018 en hafa síðan leikið 13 leiki án þess að tapa; unnið tíu og gert þrjú jafntefli. Íslenska liðið hefur hins vegar ekki unnið í níu leikjum í röð.

Íslenska liðið tapaði fyrstu tveimur leikjunum undir stjórn Eriks Hamrén. Fyrst steinlá Ísland fyrir Sviss, 6-0, í St. Gallen og laut svo í lægra haldi fyrir Belgíu, 0-3, á Laugardalsvellinum.

Eftir þessi úrslit er íslenska liðið svo gott sem fallið úr A-deild Þjóðadeildarinnar en leikirnir tveir sem eftir eru í henni, gegn Sviss á heimavelli og Belgíu á útivelli, gætu skipt máli upp á styrkleikaröðun fyrir undankeppni EM 2020 sem hefst í mars á næsta ári.

„Núna er það eina fyrir okkur að einblína á styrkleikaflokkana fyrir EM. Það skiptir miklu máli,“ sagði Gylfi Þór Sigurðsson á blaðamannafundi í Guingamp í gær.

Hafnfirðingurinn verður fyrirliði í leiknum á morgun. Sveitungi hans, Emil Hallfreðsson, verður hins vegar fjarri góðu gamni vegna meiðsla. Þá er óvíst með þátttöku þriggja leikmanna. Sverrir Ingi Ingason var veikur í gær og Hörður Björgvin Magnússon og Rúrik Gíslason eru tæpir vegna meiðsla.

Ísland á eftir að leika fjóra landsleiki á þessu ári. Í kvöld mæta íslensku strákarnir Frökkum og á mánudaginn taka þeir á móti Svisslendingum. Í næsta mánuði mætir Ísland svo Belgíu í síðasta leik sínum í Þjóðadeildinni og síðasti leikur ársins er vináttulandsleikur gegn Katar. Hamrén segir að íslenska liðið sé byrjað að einbeita sér að undankeppni EM 2020 og hann ætlar sér að koma Íslandi í lokakeppni EM annað skiptið í röð.

„Við náum okkur vonandi aftur á strik gegn Frökkum. Þetta er undirbúningur fyrir undankeppni EM 2020. Þú sérð veikleika þína gegn svona sterkum andstæðingum og hvað þarf að bæta,“ sagði Hamrén.

Frá síðustu leikjum hefur Ísland endurheimt Jóhann Berg Guðmundsson og Alfreð Finnbogason. Sá fyrrnefndi hefur verið duglegur að leggja upp mörk fyrir Burnley í ensku úrvalsdeildinni og sá síðarnefndi hefur skorað fjögur mörk í fyrstu tveimur leikjum sínum í þýsku úrvalsdeildinni á tímabilinu. Gylfi segir mikilvægt að fá þessa lykilmenn aftur inn í landsliðið.

„Það er frábært að hafa fengið þá aftur og mjög gott fyrir liðið. Þeir koma inn með sjálfstraust og reynslu,“ sagði Gylfi sem hefur sjálfur verið sjóðheitur með Everton. Um helgina skoraði hann stórglæsilegt mark í sigri á Leicester City og er alls kominn með fjögur mörk í ensku úrvalsdeildinni á tímabilinu. Hann nýtur þess að leika undir stjórn Portúgalans Marco Silva sem tók við Everton í sumar.

„Það er frábært að vera með þjálfara sem treystir þér til að spila þá stöðu sem þér finnst þú vera bestur í. Á heildina litið eru allir sáttir með hann,“ sagði Gylfi.

ingvithor@frettabladid.is

Mættu síðast heimsmeisturum fyrir 20 árum

Íslenska karlalandsliðið í fótbolta hefur aðeins einu sinni áður mætt ríkjandi heimsmeisturum. Þann 5. september 1998 mættust Ísland og Frakkland á Laugardalsvelli í undankeppni EM 2000, tveimur mánuðum eftir að Frakkar tryggðu sér sinn fyrsta heimsmeistaratitil með 3-0 sigri á Brasilíumönnum á Stade de France.

Flestir bjuggust við því að Ísland yrði auðveld bráð fyrir frönsku heimsmeistarana sem voru ósigraðir í tólf leikjum í röð þegar þeir mættu á Laugardalsvöllinn sem var þétt setinn. Yfir 12.000 manns sáu Íslendinga ná einum af sínum bestu úrslitum frá upphafi.

Á 33. mínútu komst Ísland óvænt yfir þegar Ríkharður Daðason skallaði aukaspyrnu Rúnars Kristinssonar í netið. Fabien Barthez, markvörður Frakka, greip í tómt. Forystan entist aðeins í þrjár mínútur því að Christophe Dugarry jafnaði eftir undirbúning Zinedine Zidane. Fleiri urðu mörkin ekki. Íslendingar léku afar sterkan varnarleik og fögnuðu stiginu vel og innilega þegar flautað var til leiksloka. **– iþs**

Nýjast

Olís-deild karla

ÍBV - Selfoss 25-27

ÍBV: Kári Kristján Kristjánsson 6, Sigurbergur Sveinsson 5, Theodór Sigurbjörnsson 4, Dagur Arnarson 4, Kristján Örn Kristjánsson 3, Grétar Þór Eyþórsson 1, Hákon Daði Styrmisson 1 , Magnús Stefánsson 1.
Selfoss: Guðni Ingvarsson 10,Haukur Þrastarson 7, Einar Sverrisson 6, Hergeir Grímsson 2, Elvar Örn Jónsson 1, Guðjón Baldvin Ómarsson 1.

Olís-deild kvenna

Fram - Haukar 31-22

Fram: Ragnheiður Júlíusdóttir 10, Steinunn Björnsdóttir 6, Þórey Rósa Stefánsdóttir 6, Lena Margrét Valdimarsdóttir 4, Karen Knútsdóttir 3, Harpa María Friðgeirsdóttir 1, Elva Þóra Arnardóttir 1.
Haukar: Maria Ines Pereira 5, Karen Helga Díönudóttir 3, Hekla Rún Ámundadóttir 3, Ragnheiður Sveinsdóttir 3, Ramune Pekarskyte 3, Turid Arge Samuelsen 2, Berta Rut Harðardóttir 2, Birta Lind Jóhannsdóttir 1.

Domino's-deild kvenna

Haukar - Valur 75-63

Haukar: Sigrún Björg Ólafsdóttir 20, LeLe Hardy 17/20 fráköst/10 stoðsendingar, Þóra Kristín Jónsdóttir 13/11 stoðsendingar, Rósa Björk Pétursdóttir 9, Bríet Lilja Sigurðardóttir 6, Akvile Baronénaité 4, Magdalena Gísladóttir 4, Eva Margrét Kristjánsdóttir 2.
Valur: Brooke Johnson 24, Guðbjörg Sverrisdóttir 13, Hallveig Jónsdóttir 11, Bergþóra Holton Tómasdóttir 6, Ásta Júlía Grímsdóttir 6, Dagbjört Samúelsdóttir 2, Simona Podesvova 1.

Skallagr. - Breiðablik 76-75

Skallagrímur: Sigrún Sjöfn Ámundadóttir 24/11 fráköst, Shequila Joseph 20/11 fráköst, Bryesha Blair 14, Maja Michalska 9, Árnína Lena Rúnarsdóttir 4, Arna Hrönn Ámundadóttir 3, Karen Vilhjálmsdóttir 2.
Breiðablik: Kelly Faris 28/10 fráköst, Björk Gunnarsdóttir 15, Isabella Ósk Sigurðardóttir 14, Ragnheiður Björk Einarsdóttir 9, Sóllilja Bjarnadóttir 7, Eyrún Ósk Alfreðsdóttir 2.

KR - Stjarnan 74-78

KR: Kiana Johnson 30, Orla O'Reilley 24/14 fráköst, Þorbjörg Andrea Friðriksdóttir 9, Vilma Kesanen 6, Unnur Tara Jónsdóttir 3, Eygló Kristín Óskarsdóttir 2.
Stjarnan: Daniella Victoria Rodriguez 38/15 fráköst, Maria Palacios 20, Bríet Sif Hinriksdóttir 8, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 5, Vigdís María Þórhallsdóttir 3, Sólrún Sæmundsdóttir 2, Alexandra Sverrisdóttir 2.

Ásmundur tekur við Fjölni

FÓTBOLTI Tilkynnt var í gær að Ásmundur Arnarsson myndi taka við starfi þjálfara Fjölnis. Tekur hann við liðinu af Ólafi Páli Snorrasyni sem lét af störfum á dögunum. Fjölnir féll niður í Inkasso-deildina á fyrsta ári Ólafs sem aðalþjálfari með nítján stig, sex stigum frá öruggu sæti.

Ásmundur stýrði Fjölni á sínum tíma í sjö ár. Undir hans stjórn lék Fjölnir í fyrsta sinn í efstu deild árið 2008 ásamt því að leika tvívegis til úrslita í bikarkeppninni. Honum til aðstoðar verður Gunnar Már Guðmundsson, oft kallaður Herra Fjölnir sem var aðstoðarþjálfari á nýafstöðnu tímabili.

Hefur Ásmundur starfað sem þjálfari yngri flokka kvennaliða Breiðabliks undanfarið ár ásamt því að stýra liði Augnabliks upp úr 2. deild kvenna. Þá hefur hann einnig stýrt liðum Fylkis, ÍBV og Fram á ferlinum. **– kpt**

HÚSASMIÐJAN
Kristall
errea
KSÍ
10
19
VINÁTTULANDSLEIKUR
Í DAG 18:30
FRAKKLAND
ÍSLAND
Tryggðu þér áskrift á stod2.is
KAUPTU STAKAN LEIK:
vodafone Síminn
2 SPORT

Föðurbróðir okkar,

Björn Þ. Sigurðsson
(Bangsi)
Höfðabraut 1, Hvammstanga,

sem lést á Heilbrigðisstofnuninni á Hvammstanga laugardaginn 22. september, verður jarðsunginn frá Hvammstangakirkju föstudaginn 12. október kl. 15.00.

Birgir, Anna og Ósk Jónsbörn

Elskulegur sambýlismaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Lýður Sveinbjörnsson

lést á Brákarhlíð í Borgarnesi miðvikudaginn 26. september. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug.

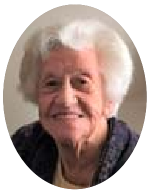
Karólína Rut Valdimarsdóttir
Pálína Bergey Lýðsdóttir **Bjarni Kristinsson**
Margrét Ragna Lýðsdóttir
Birna Sjöfn Lýðsdóttir **Haldor André Meling**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar og vinur,

Halldór H.R. Friðjónsson
Hamragerði 14, Akureyri,

lést þann 24. september. Útförin fór fram í kyrrþey þann 1. október frá Lögmannshlíðarkirkju. Þökkum auðsýnda samúð.

Þórunn Halldórsdóttir
Halldóra Kristín Halldórsdóttir
Friðjón Halldórsson
Jón Ómar Halldórsson
Unnur Jónsdóttir



Okkar ástkæra

Árdís Jóna Freymóðsdóttir
(Jonna)

lést á heimili sínu í Santa Barbara, Kaliforníu, fimmtudaginn 27. september.

Erla Helgadóttir **Tómas Guðmarsson**
Fríða Ósk Tómasdóttir **Sara Rós Tómasdóttir**
Steinunn Freyja Danley **Howard E. Green**
Stephen Bragi Danley
James Mixen Danley
Sarah Sigrid Danley
Ásdís K. Molvik
Árdís Bjarnþórsdóttir **Saga Einarsdóttir**
Aðalsteinn Bjarnþórsson
Emil Aðalsteinsson **Elísa Aðalsteinsdóttir**

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýju við andlát og útför ástkærrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður og systur,

Guðrúnar Hrefnu Elliðadóttur

Sérstakar þakkir fær starfsfólk líknardeildar Lsp. Kópavogi.

Svavar Valur Svavarsson
Svavar Elliði Svavarsson **Anastasia Dodonova**
Viktor Páll Svavarsson
Hermann Orri Svavarsson **Karen Birta Kjartansdóttir**
Guðlaug Eygló Elliðadóttir **Ari Reynir Halldórsson**
Júlíus Elliðason **Ása Ásgrímsdóttir**
Þröstur Elliðason **Sandrine Moigne**

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

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

„Það hefur lengi verið á óskalistanum hjá mér að gera hlöðuloftið að opinberu sýningarrými,“ segir Anna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Myndlistarfólk með messu

Listamessa verður haldin í fyrsta skipti á Íslandi um helgina. Hún verður á hlöðulofti Korpúlfsstaða. Myndlistarmenn vonast til að almenningur mæti þar og meti verkin.

Mér finnst mikilvægt að gefa áhugafólki um íslenska myndlist tækifæri til að sjá mismunandi tegundir af henni í sama rýminu, hitta listamennina og gera díla við þá,“ segir Anna Eyjólfsdóttir, myndlistarmaður og formaður SÍM (Sambands íslenskra myndlistarmanna). Viðburður sem nefndur er Torg verður á lofti Korpúlfsstaða á laugardag og sunnudag. Þar munu milli 60 og 70 myndlistarmenn sýna list sína og gera bein viðskipti við þá sem óska.

„Við höfum aldrei haldið listamessur hér á Íslandi áður en mér hefur fundist þær vanta. Ég hef verið á nokkrum slíkum erlendis, eins og fleiri íslenskir listamenn, þannig að við byggjum á reynslu. Nú ákváðum við að hætta að tala um þetta sýningarform og byrja að framkvæma,“ segir Anna sem tók við formennsku í SÍM í vor. Hún segir stjórnina hafa kýlt á það að koma upp aðstöðu með góðu aðgengi. „Á Korpúlfsstöðum eru næg bílastæði og svona messa á að auðvelda fólki að eignast list. Myndlistamennirnir hafa eflaust visst verð í huga fyrir hvert verk og svo er samið. Kaffi og meðlæti verður líka á boðstólum.“

Anna segir um margs konar myndlist að ræða, grafík, málverk, höggmyndir, textíl, leirlist. SÍM eru regnhlífarsamtök, allir sem tilheyra þeim geta tekið þátt.

Allt er útpælt og mælt þegar myndlistinni er komið fyrir á veggjum og gólfi.

En komust allir að sem vildu?

„Nei, við vorum með tímamörk og eftirspurn eftir básum reyndist meiri en framboð. Ég byrjaði á að panta fimmtíu þil en þau eru komin upp í tvö hundruð og eitthvað. Þetta er því miklu stærra en við bjuggumst við og sýnir þörfina hjá listamönnum á að koma verkunum sínum á framfæri.“

Á Korpúlfsstöðum eru rúmlega 40 vinnustofur listamanna á neðri hæðinni, þar sem eitt sinn var fjós og fleira. „Það hefur verið efst á óskalistanum hjá mér lengi að gera hlöðuloftið að opinberu sýningarrými,“ segir Anna. „Listamessan er í rauninni fyrsta skrefið í þá átt, svo þetta er stór helgi í lífi okkar myndlistarmanna.“ **gun@frettabladid.is**

Bróðir okkar, mágur og frændi,

Agnar Sigurjónsson
frá Flatey á Skjálfanda,

lést á heimili sínu, dvalarheimilinu Hvammi, Húsavík, sunnudaginn 7. október. Hann verður jarðsunginn frá Húsavíkurkirkju laugardaginn 13. október kl. 14.00.

Emilía Sigurjónsdóttir
Eva Sigurjónsdóttir **Jón Ármann Jónsson**
og systkinabörn.

Hjartkær bróðir okkar og frændi,

Ölver Hauksson
frá Vatnsdal í Vestmannaeyjum
(Hólagötu 11),

lést fimmtudaginn 25. september Útförin fer fram frá Landakirkju laugardaginn 13. október kl. 14.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Svala Hauksdóttir
Sigurður Hauksson

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og JOB.is
á atvinna.frettabladid.is eða á www.job.is

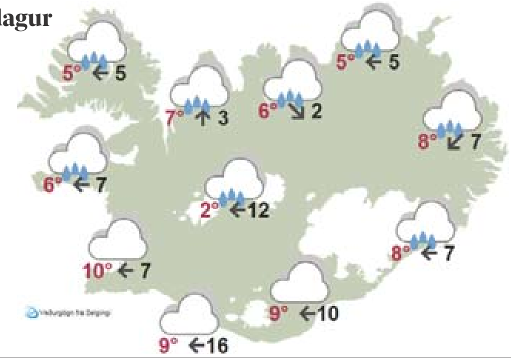
Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS Job.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Austan 13-20 og víða rigning en slydda eða snjókoma til fjalla fram að hádegi. Lægir og dregur úr úrkomu með kvöldinu. Hiti 4 til 11 stig.



Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8° ↖5	5° ↖3	4° ↖3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
8° ↖5	8° ←8	1° ↑9

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6° ↓4	1° ↓7	3° ↘4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
6° ↗5	7° ↘8	-1° ↘9

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. samfokinn fönn
5. missir
6. tveir eins
8. áskrift
10. tveir eins
11. fugl
12. málhelti
13. leysir
15. orka
17. fiskur

LÓÐRÉTT
1. verksmiðja
2. kk nafn
3. spendýr
4. gjalda
7. mótbárur
9. garmar
12. hugga
14. hald
16. tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. skafl, 5. tap, 6. aa, 8. áritun, 10. ll, 11. önd, 12. stam, 13. eter, 15. rafall, 17. karfi. **LÓÐRÉTT:** 1. stálver, 2. karl, 3. api, 4. launa, 7. andmæli, 9. töfrar, 12. sefa, 14. tak, 16. ff.

Skák Gunnar Björnsson

Morphy átt leik gegn Delannoy í París árið 1858.

Svartur á leik

1. … He2+! 2. Kxe2 Dxg2+ 3. Ke1 Dg1+ 4. Kd2 Df2+ 5. Kd1 Bh5# 0-1. EM taflfélaga hefst á morgun í Grikklandi. Víkingaklúbburinn og Taflfélag Reykjavíkur eru fulltrúar Íslands. Gauti Páll og Vignir Vatnar eru efstir á Meistaramóti Hugins.

www.skak.is: Íslandsmót ungmenna.

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

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FJALLALAMB Á FRÁBÆRU VERÐI

FJALLALAMBSLÆRI
FROSIÐ
999
KR.KG

OPIÐ 24 TÍMA

Netgíró
Betri leið til að borga

Iceland

ENGIHJALLI · VESTURBERG · ARNARBAKKI · GLÆSIBÆR · STAÐARBERG · HAFNARGATA · KAUPANGUR

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

Færanlega skoðunarstöðin er bylting

Aðalskoðun skipti um eiganda árið 2016, en Ómar Pálmason er nú bæði eigandi Aðalskoðunar og arekstur.is, sem sinnir á fjórða þúsund umferðaróhöppum á hverju ári. Nú er Aðalskoðun komin með færanlega skoðunarstöð.

Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Ómar Pálmason er forstjóri Aðalskoðunar. Hann keypti fyrirtækið í ársbyrjun 2016 og hefur komið því í fremstu röð skoðunarfyrirtækja hér á landi. Fyrirtækið festi nýverið kaup á byltingarkenndri, færanlegri skoðunarstöð. Ómar rekur einnig fyrirtækið arekstur.is sem sinnir umferðaróhöppum, skýrslugerð, mælingum og myndatökum af vettvangi þeirra. Ómar starfaði lengi sem lögreglumaður í hinum ýmsu deildum. „Ég var í lögreglunni og starfaði meðal annars í umferðardeild sem mótorhjólalögga. Ég starfaði síðan sem rannsóknarlögreglumaður í slysarannsóknardeild, ofbeldis/kynferðisbrotadeild og síðan í 8 ár í tæknideild,“ segir Ómar sem er meðal annars blóðferlafræðingur og sérhæfður bruna- og vettvangsrannsakari.

Ómar Pálmason við færanlegan skoðunarbíl Aðalskoðunar sem er fullkomin stöð sem er fest ofan á Mercedes-Benz flutningabíl sem flytur hana á milli staða.

Átta mánaða meðganga

„Sumarið 2007 byrjaði ég að vinna að hugmyndinni að arekstur.is og fékk síðan ársleyfi frá lögreglunni í desember 2007 til að sinna markaðssetningu og koma á framfæri þessari hugmynd sem engin forskrift er að annars staðar. Ég átti litla fjármuni til að setja í fyrirtækið en fékk lán til að koma hugmyndinni af blaði í framkvæmd. Síðan tók við átta mánaða meðganga frá því að Sjóvá með Þór Sigfússon í fararbroddi skrifaði undir samning við mig og þar til öll tryggingafélögin voru komin um borð.“ Hann segir að fyrstu árin hafi verið erfið þar sem innkoman var lítil og fyrirtækið óþekkt með öllu. „Í dag er staðan mikið breytt, erum við með fjóra bíla á götunni frá korter í átta á morgnana til hálf sjö á kvöldin sem sinna árekstrum og öðrum rannsóknum meðal annars þegar ökumenn hverfa af vettvangi og fleiri málum.“

Risaverkefni að kaupa Aðalskoðun

Það var síðan í ársbyrjun 2016 sem Ómar réðst í að kaupa Aðalskoðun. „Aftur var ég einn í því verkefni og þetta var risaverkefni. Það sem heillaði mig við Aðalskoðun er að fyrirtækið braut sér leið inn í geira sem var í umsjá ríkisins og þaðan hafði sprottið fyrirtæki sem var í einokunarstöðu á markaðnum þar til Aðalskoðun kom fram á sjónarsviðið árið 1994. Aðalskoðun var aldrei og er ekki hluti af neinni blokk, hvorki á viðskipta- né pólitíska sviðinu sem gerir það að verkum að við þurfum að hafa aðeins meira fyrir hlutunum. Það er áskorun og við erum nú að keyra á nýjungar, meðal annars nýja færanlega skoðunarstöð en með henni er ætlunin að fara upp úr hjólförunum og fara aðrar leiðir en verið hefur. Við erum í dag í fremstu röð á miklum samkeppnismarkaði og skoðuðum um 67.000 bíla á síðasta ári,“ segir hann.

Tímasparnaður fyrir fólk og fyrirtæki

Færanlega skoðunarstöðin sem Ómar nefnir var tekin í notkun í sumar en um er ræða afar fullkomna, færanlega stöð sem er fest ofan á Mercedes-Benz flutningabíl sem flytur hana á milli staða. „Með nýju færanlegu skoðunarstöðinni verður hægt að þjónusta viðskiptavini enn betur og á stærra svæði en gert hefur verið fram að þessu. Fyrirtækjum verður boðið upp á þann möguleika að stöðin komi á staðinn og skoði bílaflotann, sem er einstaklega hentug þjónusta fyrir fyrirtæki sem hafa yfir stórum bílaflota að ráða. Einnig þau fyrirtæki sem sjá hag sinn í að bjóða starfsmönnum upp á bifreiðaskoðun á vinnutíma. Þetta sparar tíma fyrir fólk og býður upp á mikla hagræðingu fyrir fyrirtæki,“ segir Ómar.

Sinna á fjórða þúsund umferðaróhappa

Árekstur.is var stofnað fyrir áratug. Starfsmenn fyrirtækisins aðstoða við útfyllingu á tjónaskýrslum, mælingum og myndatöku af vettvangi umferðaróhappa og úrvinnslu gagna. „Það er eðlilega mikilvægt fyrir tryggingafélögin og einnig eigendur ökutækja að hlutlaus og nákvæm skoðun aðstæðna og myndatökur verði gerðar sem sönnunargögn við uppgjör tjóna. Verkefnum hefur fjölgað ár frá ári. Þetta er mikill fjöldi árekstra sem við erum að sinna á hverju ári. Við erum að sinna vel á fjórða þúsund umferðaróhappa árlega. Sérfræðikunnátta starfsmanna okkar er mikil og hefur aukist til muna frá því fyrirtækið var stofnað enda málin bæði fleiri og oft flóknari. Hjá okkur eru fyrrverandi lögreglumenn og sérhæfðir starfsmenn. Við erum einnig rannsóknarfyrirtæki og skoðum alls konar mál fyrir tryggingafélög með það að markmiði að leiða það sanna í ljós á hlutlausan hátt,“ segir hann.

Að mörgu að huga á vettvangi

Ómar segir að það þurfi að huga að mörgu á slysavettvangi, ekki bara hvort slys hafi orðið á fólki og hversu mikið bílarnir hafi skemmst heldur ekki síður sálarástandi ökumanna og farþega sem lenda í umferðaróhöppum. „Starfsmenn okkar eru vel þjálfaðir skyndihjálparmenn og vanir að takast á við erfið mál og stjórna á vettvangi þar sem óhöpp hafa orðið. Það er mikilvægur hluti af ferlinu að huga að fólkinu þegar komið er á slysstað. Það eru sem betur fer ekki alltaf slys á fólki en því er oft mjög brugðið eins og gefur að skilja við að lenda í árekstri. Það þarf oft að veita áfallaaðstoð þótt óhöpp séu minni háttar.“

Það er því nóg að gera hjá Ómari við að reka fyrirtækin tvö og hann viðurkennir að vinnudagarnir séu oft langir. „Ég hef átt því láni að fagna að eiga frábæra fjölskyldu og vini sem hafa sýnt þessum löngu vinnudögum skilning og hjálpað mér við ýmis úrlausnarefni sem upp hafa komið.“

Eldri dísilbílar bannaðir í miðborg Berlínar

Sams konar bann þegar tekið gildi í Hamborg og gæti brátt tekið gildi í 28 þýskum borgum.

Akstursbann hefur verið sett á eldri gerðir dísilbíla í miðborg Berlínar, höfuðborgar Þýskalands. Sams konar bann hefur áður tekið gildi í Hamborg og er á prjónunum í Frankfurt og Stuttgart. Á einum 11 mælingarstöðum í miðborg Berlínar hefur hæsta NOx-gildi mælst og stafar vegfarendum þar mikil hætta af þessari miklu sótmengun. Bannið tekur til dísilbíla sem ekki uppfylla Euro 5 staðalinn. Til greina kemur að stækka bannsvæðið í Berlín enn meira, eða alls staðar þar sem mengunin mælist meiri en 40 míkrógrömm af NOx mengun á rúmmetra. Líklegt má telja að á næstunni verði álíka bann sett í 28 borgum Þýskalands.

Mengun frá dísilbílum hefur fengið mikla umræðu eftir dísilvélasvindl Volkswagen Group fyrir um þremur árum og svo virðist sem stjórnvöld í Þýskalandi og í fleiri löndum hafi fram að því sofið á verðinum gagnvart sótmenguninni sem af þeim stafar, sem er miklu hættulegri fólki en sú CO2 mengun sem af bensínbílum stafar. Sala dísilbíla hefur minnkað mikið í Evrópu á allra síðustu árum eftir að hættuleg mengun þeirra komst í hámæli og bílaframleiðendur bregðast hver af öðrum við með því að lýsa yfir endalokum dísilvélarinnar í sínum bílum.

Borgarstarfsmenn í Berlín setja upp skilti vegna dísilbílabannsins.

netto

LJÚFFENGUR HELGARMATUR

-50%

KALKÚNALEGGIR
LAUSFRYSTIR
449 KR/KG
ÁÐUR: ~~898 KR/KG~~

-40%

HÁLFUR KJÚKLINGUR
MARINERAÐUR 450GR
299 KR/STK
ÁÐUR: ~~498 KR/STK~~

-50%

ANANAS
GOLD DEL MONTE
189 KR/KG
ÁÐUR: ~~378 KR/KG~~

Ferskur ananas

-22%

LAMBALÆRI STUTT
NÝSLÁTRAÐ
1.090 KR/KG
ÁÐUR: ~~1.398 KR/KG~~

-23%

LAMBABÓGUR KRYDDAÐUR
999 KR/KG
ÁÐUR: ~~1.298 KR/KG~~

-30%

KALKÚNABRINGUR
ERLENDAR
1.749 KR/KG
ÁÐUR: ~~2.498 KR/KG~~

-40%

LAMBALÆRISNEIÐAR
LAUSFRYSTAR MEÐ RASPI
1.739 KR/KG
ÁÐUR: ~~2.898 KR/KG~~

-40%

SALTKJÖT
ÓDÝRT
497 KR/KG
ÁÐUR: ~~829 KR/KG~~

Santa Maria veisla

-20%

MANGÓ SÓSA
303 KR/STK
ÁÐUR: ~~379 KR/STK~~

COCONUT TORTILLA
279 KR/STK
ÁÐUR: ~~349 KR/STK~~

JAMAICAN JERK SPICES
151 KR/PK
ÁÐUR: ~~189 KR/PK~~

netto

Skáld allra skálda

Víkingur Heiðar Ólafsson spilar Bach í Eldborg og Beethoven kemur þar einnig við sögu. Einu tónleikar Víkings hér heima í vetur. Segir það einstaka tilfinningu og sérstaka spennu að koma fram á Íslandi.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Víkingur Heiðar Ólafsson heldur útgáfutónleika í Eldborg næstkomandi laugardag, 13. október, og sunnudaginn 14. október. Báðir tónleikar hefjast kl. 20 en tilefnið er útgáfa hljómdisks frá Deutsche Grammophon með verkum eftir Bach. Á útgáfutónleikunum leikur Víkingur Heiðar verk af diskinum og sömuleiðis Pathetique sónötuna eftir Beethoven.

Breytti viðmiðum

Blaðamaður náði tali af Víkingi Heiðari sem þá var staddur í Þýskalandi. Hann var fyrst spurður hvort tónlist þessara tveggja risa tónlistarsögunnar ætti eitthvað sameiginlegt. „Ef Bach hefði ekki lifað þá hefði tónlist Beethovens orðið allt öðruvísi,“ segir hann. „Öll stóru tónskáldin sem komu á eftir Bach urðu með einum eða öðrum hætti fyrir miklum áhrifum frá honum. Hann breytti viðmiðunum. Beethoven hafði þrotlausan áhuga á Bach og eyddi til að mynda miklum tíma í að reyna að skrifa fúgur í anda Bachs. Það gekk reyndar aldrei neitt sérlega vel.

Jafn fullkominn og Bach var sem arkitekt í tónlistinni þá sé ég hann fyrst og fremst sem skáld allra skálda. Og það er vegna óviðjafnanlegrar skáldgáfunnar sem hann laðar okkur alltaf til sín, hverja kynslóðina á fætur annarri. Á diskinum og á tónleikunum er ég að fást við hann sem meistara hins knappa forms. Það er mjög spennandi því það sýnir margar hliðar á honum sem eru kannski svolítið óvenjulegar: Hinn ögrandi Bach, ærslafulli Bach, íhuguli Bach, tregafulli Bach og áhyggjulausi Bach. En hjá honum snýst þetta reyndar ekki um hans persónulegu tilfinningar. Þetta er ekki spurning um hans einstaka harm eða gleði heldur frekar sammannlega reynslu. Hann er kosmískur en Beethoven að sama skapi jarðneskur. Beethoven gerir skýlausa kröfu um að maður stígi inn í hans heim og tilfinningalíf, alltaf algjörlega á hans forsendum. Maður gefur sig honum á vald á meðan Bach gefur manni kannski meira frelsi til að vera maður sjálfur. Þetta er kannski stærsti munurinn á þessum tveimur mestu arkitektum tónlistarsögunnar.“

Á tónleikunum í Eldborg mun Víkingur Heiðar sjálfur kynna verkin sem hann spilar. „Ég prófaði þetta þegar ég hélt útgáfutónleika í Eldborg með verkum Philips Glass. Þótt Eldborg sé 1.600 manna salur finnst mér hann aldrei stór heldur persónulegur og hlýr. Ég verð með míkrófón á sviðinu og tala um samband mitt við Bach og gerð plötunnar og verð með litla fróðleiksmola og hugleiðingar um verkin sem ég spila.“

Sérstök spenna

Víkingur Heiðar hefur verið á miklu tónleikaferðalagi þetta árið. Í síðustu viku hélt hann fimm tónleika á sex dögum í Tókýó og hefur síðasta mánuðinn komið fram í Kaupmannahöfn, Gautaborg, Berlín, London, Finnlandi, Færeyjum og Tyrklandi. „Ég hef mikið verið að spila verk af Bach-diskinum. Þetta er blanda af mjög þekktum verkum sem ég myndi ekki hafa tekið upp nema af því að mér finnst ég hafa eitthvað nýtt fram að færa í túlkun á þeim, en svo eru þarna líka snilldarverk sem mun færri þekkja. Frægir píanistar hafa sagt mér að þeir hafi ekki þekkt þó nokkur af verkunum á diskinum. Það gleður mig raunar. Bach samdi ótrúlega mörg gullfalleg verk en við höfum tilhneigingu til að spila einungis 20 prósent, eða þar um bil, af því sem hann samdi.“

Víkingur Heiðar er spurður hvort það sé öðruvísi að spila fyrir Íslendinga hér heima en útlendinga úti í hinum stóra heimi. „Það er óneitanlega öðruvísi. Kannski ætti mér að finnast það vera meiri pressa að spila í Berlín, New York, London og Tókýó en á heimavelli á Íslandi. En ég er alltaf spenntastur fyrir tónleikum heima. Ég kem mun sjaldnar fram á Íslandi núorðið, þetta eru til að mynda einu tónleikarnir hjá mér á þessum vetri, en það er alltaf einstök tilfinning fyrir mig og sérstök spenna.“

„Ég verð með míkrófón á sviðinu og tala um samband mitt við Bach og gerð plötunnar.“ MYND/ARI MAGG

Engin formúla til

Blaðamaður spyr Víking Heiðar hvort hann óttist aldrei að sér mistakist á tónleikum. „Það veltur á því hvernig maður skilgreinir mistök,“ segir hann. „Þar sem ég vinn

Á DISKINUM OG Á TÓNLEIKUNUM ER ÉG AÐ FÁST VIÐ HANN SEM MEISTARA HINS KNAPPA FORMS.

sleitulaust að undirbúningi hverra tónleika er ég alla jafna ekki með sviðsótta. Þessi vissa, að maður hafi gefið allt sitt í undirbúninginn og æfingarnar, er það eina sem getur gefið manni styrk þegar á hólminn er komið. En eftir því sem ég kem fram á fleiri tónleikum verður mér þó æ ljósara að ekki er hægt að ganga að neinu vísu. Ég hef kannski verið í flugvél í tólf tíma og fer á svið daginn eftir og á kannski mína bestu tónleika í langan tíma. Svo get ég verið í kjöraðstæðum þar sem allt er með mér en er kannski svekktur eftir tónleikana. Það er engin formúla að ógleymanlegum tónleikum. Það eru töfrarnir við þetta. Um leið og maður verður of sjálfsöruggur er manni undantekningarlaust kippt niður á jörðina. Það er sennilega eins gott.“

Tveimur dögum eftir tónleikana hér heima fer Víkingur til Hamborgar og síðan liggur leiðin til London og Detroit. „Svona gengur þetta fyrir sig, en ég fæ tveggja vikna frí í nóvember. Það er í fyrsta sinn í langan tíma sem ég get verið heima dögum saman að æfa mig, drekka kaffi og lesa bækur,“ segir hann.

Þjónustumiðstöð tónlistarfólks

TÓNASTÖÐIN
Allt fyrir tónlistarmanninn

Náttúran í manninum

BÆKUR

Sorgarmarsinn
★★★★☆
Gyrðir Elíasson

Útgefandi: Dimma
Fjöldi síðna: 165

„Í nútímanum mega höfundar ekki gleyma „innra lífi“ einstaklingsins, sem er enn í fullu gildi þrátt fyrir allt sem sækir að ytra. Það líf má ekki vanmeta,“ sagði Gyrðir Elíasson (f. 1961) í útvarpsviðtali ekki alls fyrir löngu. Segja má að hans nýjasta bók, Sorgarmarsinn, sé einmitt um þetta. Með henni leggur hann lokahönd á sagnaþríleik sem hófst með Sandárbókinni (2007) og var síðan fram haldið í Suðurglugganum (2012) eins og fram kemur á baksíðu bókarinnar. Þær bækur fjölluðu báðar um líf listamanns, önnur um líf málara en hin um rithöfund.

Nú er röðin komin að tónsmiðnum Jónasi, sem starfar við að gera auglýsingatexta, en er nú að reyna að virkja listataugina í sjálfum sér með samningu tónverka. Jónas er kominn austur á land til sumardvalar í húsi sem hann hefur fengið að láni í litlu þorpi. Þar dvelur hann einsamall, starir í eldinn líkt og Grettir forðum, og tekst á við sína fortíðardrauga. Í þorpinu verður honum flest að yrkisefni. Tónlistin sækir á hann í öllu sem lætur á sér bæra í umhverfinu og Jónas hefur ekki undan að taka á móti og festa á nótur.

Samhliða er ytri veruleikinn að renna honum úr greipum, og nýr veruleiki að verða til. Tími sögunnar líður frá vori til vetrar og í ytri veruleikanum er margt á fallanda fæti. Hjónabandið er að niðurlotum komið. Starfið sömuleiðis. En sköpunarkrafturinn eflist til mótvægis í samvistum við náttúruna og mannlífið í þorpinu, þar sem það sem ekki er sagt hefur jafnvel meiri þýðingu en það sem sagt er.

Gyrðir er ekki síst þekktur fyrir ljóðabækur sínar og smáprósa, en einnig sögur og þýðingar. Hann hlaut bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs 2011 fyrir bókina Milli trjánna. Stíll hans er almennt knappur, ljóðrænn og vandvirknislegur og oft er dansað á milli raunheims og fantasíu. Sorgarmarsinn er meiri prósi en margt sem frá Gyrði hefur komið en stílbrögðin kunnugleg, vönduð og knöpp. Bókin skiptist í þrjá kafla, ABC, og er þannig byggð upp líkt og lítið tónverk. Sagan hnitast um einsemd og einangrun eins og mörg fyrri verka hans en hér er fantasían að mestu fjarverandi.

Það er einhver notaleg landsbyggðartaug í þessari sögu. Auðfundið er að höfundur þekkir til í dreifbýlinu og hefur lag á að bregða upp sérkennandi svipmyndum úr mannlífinu þar. Húmorinn er heldur ekki langt undan í orðaleikjum og tilvísunum ýmiss konar sem hæfa einhvern veginn sviðsetningu og andrúmslofti. Eitt skondið dæmi er þegar Jónas stendur frammi fyrir þrýstinni afgreiðslukonu í einu búð bæjarins, missir augun niður á mikilfenglegan, óheftan barm hennar og hugsar: „United silicon?“

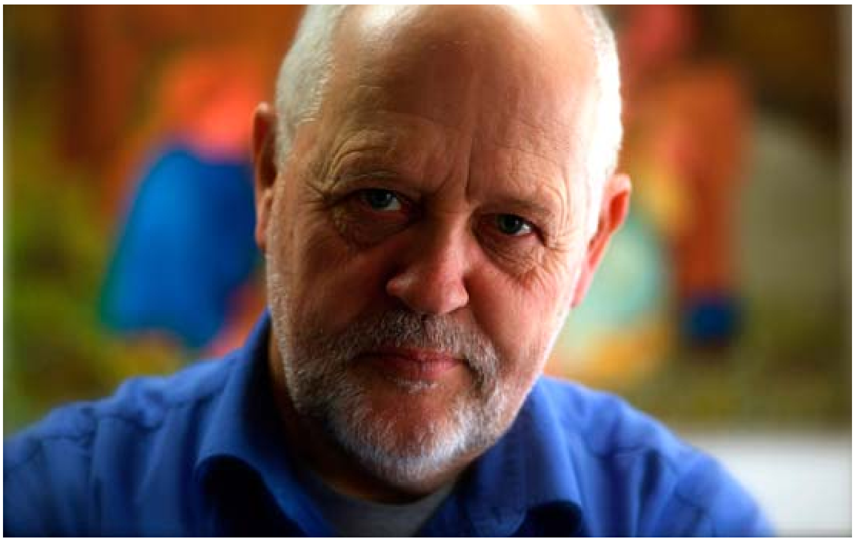
Sorgarmarsinn er saga um sköpunardeigluna í tilveru listamanns. Stundum þarf að „brjóta steina til að komast að kjarna þeirra“ eins og segir á einum stað. Sagan er ferðalag í ýmsum skilningi þó að ekki sé alveg ljóst á hvaða leið sögupersónan er. „Alltaf á leiðinni“, segir Jónas sjálfur. Undir bókarlok er þó engu líkara en hringnum sé lokað og um leið er minnt á hverfulleika og endalausa hringrás.

„Þorpið er löngu horfið úr baksýnisspeglinum [...] líkt og flugél sem hverfur sporlaust af radar [...] og eitt andartak finnst mér einsog þetta þorp hafi aldrei verið til og ég, Jónas (ef ég er hann), hafi aldrei verið þar.“

Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir

NIÐURSTAÐA: Frábær bók. Hógvær gimsteinn í jólabókaflóðinu.

Gyrðir Elíasson rithöfundur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Hjálmtýr Heiðdal réðst eftir áratuga bið í að gera heimildarmynd um sendiráðstökuna í Stokkhólmi 1970 en sjálfur var hann einn innrásarmannanna og virkur í hugmyndafræðilegri byltingu ungs fólks á þessum miklu umbrotatímum.

Byltingarminningar roskinna maóista

Hjálmtýr Heiðdal og samverkafólk hans frumsýna í kvöld heimildarmyndina Bráðum verður bylting þar sem þau rifja upp sendiráðstöku íslenskra námsmanna í Stokkhólmi 1970.

Hjálmtýr Heiðdal var einn þeirra ellefu íslensku námsmanna sem fóru inn í íslenska sendiráðið í Stokkhólmi 20. apríl 1970, drógu rauðan fána að húni og lýstu yfir að sósíalísk bylting á Íslandi væri nauðsyn.

Hann hefur síðustu þrjú ár, ásamt eiginkonu sinni Önnu Kristínu Kristjánsdóttur og Sigurði Skúlasyni leikara, unnið að heimildarmynd um þá miklu sósíalísku vakningu ungs fólks í Evrópu sem kennd er við 1968. Afraksturinn, Bráðum verður bylting, er frumsýnd í Bíó Paradís í kvöld.

Í lok myndarinnar koma gömlu maóistarnir og byltingarkommarnir saman og horfa um öxl. Enn í það minnsta vinstrisinnaðir þótt þeir hafi róast nokkuð.

Sendiráðstökumenn leiddir út í lögreglubíla.

Sprengingar og læti

Árið 1970, í kjölfar mikilla efnahagsþrenginga eftir að Síldarævintýrinu lauk, fór mikið fyrir mótmælaaðgerðum og pólitísku andófi í íslensku samfélagi. Tvennt stóð þar upp úr; sendiráðstakan í Stokkhólmi í apríl og sprenging stíflu í Laxá í ágúst.

Annars vegar létu til sín taka róttækir námsmenn og hins vegar róttækir bændur. Á sama tíma gripu konur til róttækari baráttuaðferða fyrir réttindum sínum og Rauðsokkahreyfingin var stofnuð.

Eftir að Hjálmtýr lagði kvikmyndagerð fyrir sig nokkrum árum síðar fór hann strax að huga að gerð heimildarmyndar um sendiráðstökuna enda hefðu heimatökin átt að vera hæg þar sem öll aðgerðin var kvikmynduð.

Illu heilli glataðist filman með sendiráðstökunni eftir að hún hafði verið flutt heim til Íslands. „Hún var geymd í kjallara og eyðilagðist þegar vatn flæddi inn í hann og eftir það lagði ég þetta á hilluna,“ segir Hjálmtýr.

Fyrir fimm árum var það svo einmitt stíflusprenging bændanna við Mývatn sem ýtti við Hjálmtý og hans fólki og vinna við Bráðum verður bylting hófst. „Þá gerist það að Sigurður Skúlason leikari var að horfa á heimildarmyndina um sprengjuna við Mývatn og ákvað að við yrðum að gera mynd um þennan tíma og sendiráðstökuna,“ segir Hjálmtýr.

Kveikjan að mótmælunum var gríðarleg gengisfelling krónunnar og óðaverðbólga á Íslandi en við þetta urðu námslán Íslendinga erlendis nánast að engu.

Ákveðið var að gera eitthvað sem tekið yrði eftir og Íslendingarnir í Svíþjóð gengu vaskast fram og stormuðu í sendiráðið og námsmenn í Ósló og Kaupmannahöfn fylgdu síðan í kjölfarið. „Og síðan voru námslánin hækkuð,“ segir Hjálmtýr.

Ertu orðinn kótilettukarl?

Í lok myndarinnar koma byltingarsinnuðu maóistarnir saman á kaffihúsi og rifja upp gamla tíma og beinast liggur við að spyrja hvort enn sé í þeim sósíalískur eldmóður. Eða eruð þið orðnir kótilettukarlar, eins og í laginu hans Bjartmars?

„Það heyrist nú alveg á samræðum okkar að menn eru enn vinstrisinnaðir,“ segir Hjálmtýr glaðlega enda eldist þær hugsjónir oftar en ekki illa af fólki.

thorarinn@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN
blómaval
Húsasmiðjublaðið
er komið út
Skoðaðu tilboðin á husa.is
Öll LADY málning
25%
afsláttur
JOTUN
LADY
PREMIUM PAINT & COLOURS
Allt fínt fyrir jólin
NORDIC ECOLABEL
Ecolabel
www.ecolabel.eu
25% afsláttur
Parket
20% afsláttur
Philips ljós
GROHE
damixa
KLUDI
25% afsláttur
Blöndunartæki
avasco
20% afsláttur
Hillurekkar
25% afsláttur
Gólf- og veggflísar
20% afsláttur
Geymslubox og kassar
25% afsláttur
Vegg- og loftapiljur
tescoma.
25% afsláttur
Bökunarvörur
Liljur 3 stk.
1.490kr
Allir haustlaukar
25%
afsláttur
Nú er rétti tíminn til að setja
niður haustlauka. Haustlaukar,
loforð um litríkt vor.
Pottaplöntur
20%
afsláttur
Byggjum á betra verði
husa.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

11. OKTÓBER 2018

Tónlist

Hvað? Vandræðaskáld á Hard Rock
Hvenær? 20.30
Hvar? Hard Rock Cafe, Lækjargötu
Vandræðaskáld snúa aftur í borgina með sinn kolsvarta húmor og hárbeitta grín, segja sögur og syngja sín vinsælustu lög. Þeim er ekkert mannlegt óviðkomandi, nema ef það er leiðinlegt, og fjalla óhikað um jafn fjölbreytta hluti og útilegur, gyllinæð, Eyþór Inga og allt þar á milli. Vandræðaskáld eru Sesselía Ólafsdóttir, leikstjóri og leikkona, og Vilhjálmur B. Bragason, leikskáld og skemmtikraftur. Myndbönd þeirra hafa notið mikilla vinsælda. Miðaverð er einungis 2.500 krónur.

Hvað? Tónskáldakvöld á Gauknum
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Tónskáldin gímaldin, Hallvarður Ásgeirsson og Jarþrúður Karlsdóttir leika nýja tónlist. Dj Lighthouse from the Dubshed passar upp á fjörið.

Hvað? Weird Kids Night #6
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Alls kyns tónlistarmenn mæta og spila tilraunakennda tónlist á Húrra í kvöld. 2.000 kall inn.

Viðburðir

Hvað? Svona eignast þú íbúð
Hvenær? 17.30
Hvar? Íslandsbanki, Hagasmára
Gagnlegur fræðslufundur í útibúi Íslandsbanka í Norðurturni um það sem mikilvægast er að hafa á hreinu við kaup á húsnæði. Linda Lyngmo, vörustjóri húsnæðislána Íslandsbanka, og Björn Berg fræðslustjóri ræða málin og svara spurningum gesta. Skráning fer fram á vefsíðu Íslandsbanka.

Hvað? Powerade vetrarhlaup
Hvenær? 20.00
Hvar? Árbæjarlaug
Fyrsta Powerade vetrarhlaup vetrarins verður haldið fimmtudaginn 11. október. Við gerum ráð fyrir fínum aðstæðum sem endranær. Sjáumst hress.

Hvað? Griðastaður
Hvenær? 20.30
Hvar? Tjarnarbíó
Griðastaður er einleikur um dauðleikann, fjöldaframleiðslu húsgagna, Billy-hillur, bældar tilfinningar, mömmur, sænskar grænmetisbollur, fyrrverandi kærustur, krúttlegar skjaldbökur, einsemd, sniðugar kryddhillur, dauðann, Nockeby-sófa, lífið, sorgina og fleira.

Hvað? Frumsýning – Bráðum verður bylting!
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Árið 1970, í kjölfar mikilla efnahagsþrenginga, var pólitískt andóf fyrirferðarmikið í íslensku samfélagi. Tveir atburðir stóðu upp úr: sendiráðstakan í Stokkhólmi í apríl og sprenging stíflu í Laxá. Þarna voru á ferð róttækir námsmenn og róttækir bændur. Á sama tíma gripu konur til róttækari baráttuaðferða og Rauðsokkahreyfingin var stofnuð.

Joanna Kraciuk segir frá dvöl sinni í kungfuskóla í Kína.

Hvað? Útifundur – 10 ár eftir Hrun
Hvenær? 17.00
Hvar? Austurvöllur
Þið öll sem mættuð á Austurvöll veturinn 2008/09. Baráttunni fyrir betra samfélagi er langt frá því lokið. Nú er komin út bókin Bylting í tilefni þess að tíu á eru liðin frá því að útifundirnir hófust 11. október 2008. Stundin ehf. gefur bókina út. Í henni er dagbók útifundanna sem segir aðra sögu en þá sem sumir stjórnmálamenn hafa viljað halda fram að hafi gerst þarna. Fögnum útgáfu bókarinnar og áframhaldandi baráttu. Þetta er sagan okkar.

Hvað? Upplifun af Wu Gulun kungfuskóla í Henan
Hvenær? 17.30
Hvar? Veröld – hús Vigdísar
Joanna Kraciuk, nemi í kínverskum fræðum og tölvunarfræði við Háskóla Íslands, segir frá upplifun sinni af mánaðardvöl í sérstökum kungfuskóla í Henanhéraði í suðursveit Kína. Joanna á ættir að rekja til Póllands en talar íslensku eins og innfæddir. Auk pólsku og íslensku talar hún líka ensku, norsku og kínversku og hefur ferðast víða. Í sumar fór hún í Wugulun-kungfuskóla í einn mánuð en þar er iðkað kungfu þar sem mikil áhersla er lögð á hugleiðslu. Þetta var í þriðja sinn sem hún dvaldi í skólanum við æfingar.

Hvað? Sögustund á náttfötunum
Hvenær? 19.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Sólheimum
Í dag verður sögustund á náttfötum í Borgarbókasafninu, Sólheimum 27. Þar geta krakkar mætt með uppáhaldstuskudýrið sitt og hlustað á sögur á náttfötunum í notalegu umhverfi safnsins. Boðið verður upp á barnvænar veitingar. Mikilvægt er að skrá sig í síma 411 6160 eða á borgarbokasafn.is/vidburdir. Þátttaka er ókeypis.

Sýningar

Hvað? Linda Cuglia – Icarus
Hvenær? 13.00
Hvar? Gallerý Port, Laugavegi
Linda Cuglia færir okkur málverkaseríu byggða á sögunni af Íkarusi, syni byggingarmeistarans Dædalosar sem smíðaði handa honum vængi – en Íkarus flaug of nálægt sólinni, vaxið sem hélt saman vængjunum bráðnaði og Íkarus féll til jarðar. Við þekkjum þessa sögu flest okkar svona á yfirborðinu en Linda ætlar að dýpka fyrir okkur þessa fornu frásögn, með málverki sínu sem hún hefur náð meistaralegu valdi á. Hún svarar kalli okkar samtíma sem kveður á um skýran myndheim, sterkar og litríkar formgerðir, fígúrasjónir og tákn. Myndir sem fjalla um einfaldan sannleika þó að um algjöran skáldskap sé að ræða.

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

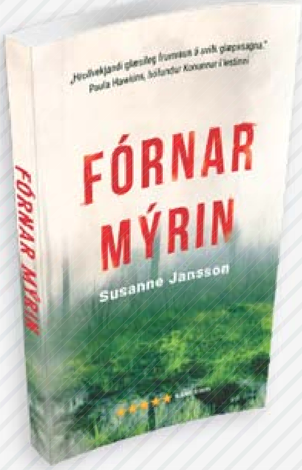
22 JULY (PAUL GREENGRASS/NO SUB)	17:20	Bráðum verður bylting!	20:00
Sunset	17:20	Sorry to Bother You	22:00
Útey 22. júlí	18:00	Touch Me Not	22:00
Sorry to Bother You	20:00	Happy as Lazzaro	22:00
Útey 22. júlí	20:00		

Fatnaður fyrir fagfólk
MARTEX
Góð þjónusta byrjar með flottu útliti
Vinnufataverslun og heildverslun | Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík | 414 84 00 | www.martex.is

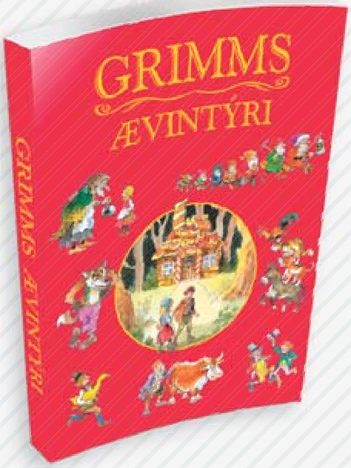
NÝTT & NÝLEGT!

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

Svikarinn
VILDARVERÐ: 4.999.-
Verð: 6.499.-

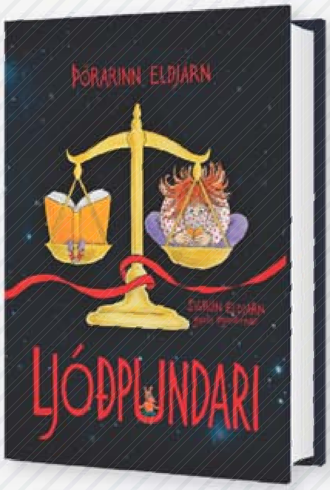


Fórnarmýrin
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-

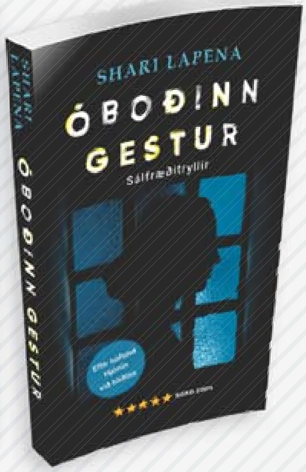


Grimms ævintýri
VILDARVERÐ: 2.499.-
Verð: 3.199.-

Afi sterki og skrímslin í Kleifarvatni
VILDARVERÐ: 2.299.-
Verð: 2.899.-

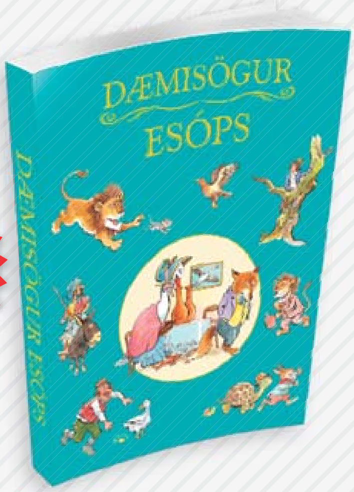


Ljóðpundari
VILDARVERÐ: 3.499.-
Verð: 4.399.-

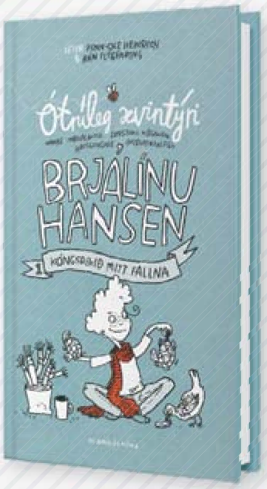


Óboðinn gestur
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-

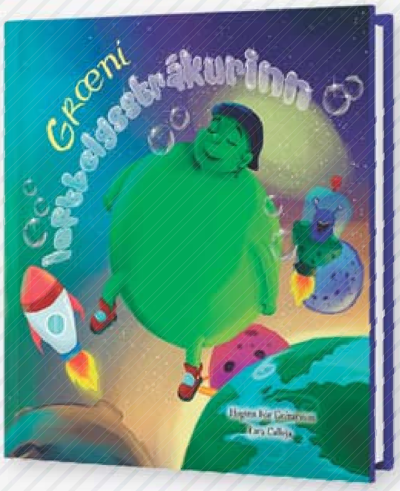
Nærbuxnaverksmiðjan
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.999.-



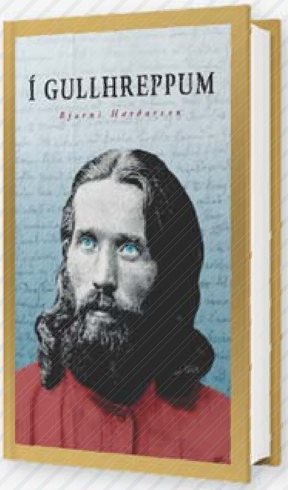
Dæmisögur Esóps
VILDARVERÐ: 2.499.-
Verð: 3.199.



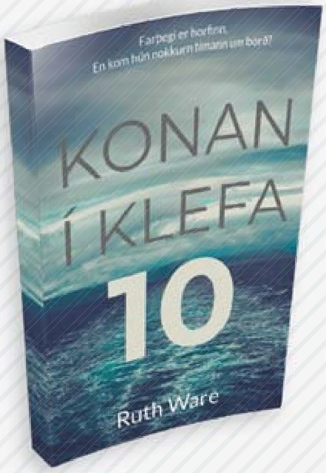
Ótrúleg ævintýri Brjálínu Hansen
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-



Græni loftbelgsstrákurinn
VILDARVERÐ: 2.399.-
Verð: 2.999.-



Í Gullhreppum
VILDARVERÐ: 4.999.-
Verð: 6.499.-



Konan í klefa 10
VILDARVERÐ: 2.799.-
Verð: 3.699.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

Penninn Eymundsson

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

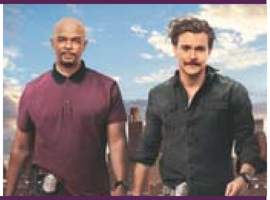
Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverða er til og með 14. október eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Nýtt!

COUNTERPART
KL. 21:15
Howard Silk er vansæll fulltrúi hjá Sameinuðu þjóðunum. Hann hefur unnið sama starfið í þrjátíu ár en líf hans tekur stakkaskiptum þegar hann hittir tvífara sinn. Dularfullir og stórskemmtilegir þættir með Óskarsverðlaunahafanum J.K. Simmons í aðalhlutverki.

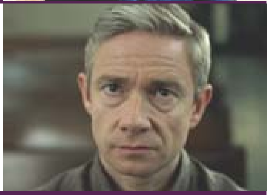
Frábær fimmtudagur
Fáðu þér áskrift á **stod2.is**

MASTERCHEF USA
KL. 19:50
Gordon Ramsay og félagar freista þess að finna nýjan meistarakokk Bandaríkjanna. Eins og áður reynir á hugmyndaflug og færni þátttakenda og að lokum stendur einn uppi sem sigurvegari.



LETHAL WEAPON
KL. 20:30
Skemmtilegir spennuþættir sem eru byggðir á hinum vinsælu Lethal Weapon myndum sem slógu rækilega í gegn á níunda og tíunda áratugnum og fjalla um þá Martin Riggs og Roger Murtaugh.

BALLERS
KL. 22:15
Frábærir þættir með Dwayne Johnson í aðalhlutverki. Þættirnir fjalla um hóp leikmanna NFL deildarinnar og fjölskyldur þeirra en það er aldrei lognmolla í kringum þær.



STARTUP
KL. 22:45
Skemmtileg og öðruvísi þáttaröð með Martin Freeman og Adam Brody í aðalhlutverkum um bankastarfsmann, foringja skipulagðrar glæpastarfsemi og tölvuþrjót sem snúa bökum saman.

BÍÓ **THE INFILTRATOR**
KL. 22:00
Risageimferja er að flytja þúsundir manna til fjarlægrar plánetu þegar bilun í svefnbúnaði veldur því að tveir af farþegunum vakna af dásvefninum.

3 **LITTLE BRITAIN USA**
KL. 22:15
Frábærir gamanþættir með fyndnasta tvíeyki Bretlands, Matt Lucas og David Walliams.

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

stod2.is

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Tommi og Jenni
07.45 Strákarnir
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Anger Management
10.40 World of Dance
11.20 Grey's Anatomy
12.05 Lögreglan
12.35 Nágrannar
13.00 So B. It
14.35 When Harry met Meghan: A Royal
15.20 Brother vs. Brother
16.05 Enlightened
16.35 Friends
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Kevin Can Wait Önnur syrpa þessara stórskemmtilegu gamanþátta með Kevin James í hlutverki lögreglumanns sem er kominn á eftirlaun. Hann hyggst eyða meiri tíma í faðmi fjölskyldunnar en kemst fljótlega að því að heima fyrir mætir hann jafnvel enn meiri áskorunum heldur en á götum úti.
19.45 Masterchef USA
20.30 Lethal Weapon
21.15 Counterpart Dularfullir þættir með Óskarsverðlaunahafanum J.K. Simmons. Howard Silk er vansæll fulltrúi hjá Sameinuðu þjóðunum. Hann hefur unnið sama starfið í þrjátíu ár án þess þó að vita nákvæmlega tilgang vinnu sinnar. En líf hans tekur stakkaskiptum þegar hann kemst að tilvist heims sem er hliðstæður okkar – en þó ekki.
22.00 Ballers
22.30 StartUp
23.15 Real Time with Bill Maher
00.10 Shameless
01.05 Vice
01.35 Mr. Mercedes
02.20 Queen Sugar
03.05 S.W.A.T.
03.50 Wyatt Cenac's Problem Areas
04.20 So B. It

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Haukar - Valur
09.10 Fram - Haukar
10.40 ÍBV - Selfoss
12.10 Evrópudeildarmörkin
13.00 Atletico Madrid - Real Betis
14.40 AC Milan - Chievo
16.20 Haukar - Valur
18.00 Fréttaþáttur Þjóðadeildarinnar
18.30 Frakkland - Ísland
18.55 Frakkland - Ísland
21.00 Þjóðadeildarmörkin
21.20 Premier League World
21.50 NFL Gameday
22.20 Pittsburgh Steelers - Atlanta Falcons

STÖÐ 2 SPORT 2

09.05 Valencia - Barcelona
10.45 Fulham - Arsenal
12.25 Liverpool - Manchester City
14.05 Messan
15.05 Football League Show
15.35 Fram - Haukar
17.05 ÍBV - Selfoss
18.35 Pólland - Portúgal
20.45 Ísland - Norður-Írland
22.25 Larry Bird's 50 Greatest Moments
23.15 Þór Þ. - Njarðvík

STÖÐ 3

19.05 Great News
19.30 Arrested Developement
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The New Girl
21.15 Boardwalk Empire
22.15 Little Britain USA
22.45 The Simpsons
23.10 American Dad
23.35 Bob's Burgers
00.30 Seinfeld
00.55 Friends
01.20 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.13 Tindur
07.23 Mæja býfluga
07.35 K3
07.46 Grettir
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Mamma Mu
09.55 Lalli
10.00 Strumparnir
10.25 Ævintýraferðin
10.37 Gulla og grænjaxlarnir
10.48 Hvellur keppnisbíll
11.00 Stóri og Litli
11.13 Tindur
11.23 Mæja býfluga
11.35 K3
11.46 Grettir
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Mamma Mu
13.55 Lalli
14.00 Strumparnir
14.25 Ævintýraferðin
14.37 Gulla og grænjaxlarnir
14.48 Hvellur keppnisbíll
15.00 Stóri og Litli
15.13 Tindur
15.23 Mæja býfluga
15.35 K3
15.46 Grettir
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Mamma Mu
17.55 Lalli
18.00 Strumparnir
18.25 Ævintýraferðin
18.37 Gulla og grænjaxlarnir
18.48 Hvellur keppnisbíll
19.00 Lukku Láki

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

08.05 Golfing World
08.55 CIMB Classic
12.55 Golfing World
13.45 Keb Hana Bank Open
18.45 Inside the PGA Tour
19.10 CIMB Classic
23.10 Evian Championship
02.05 Inside the PGA Tour
02.30 CIMB Classic

STÖÐ 2 BÍÓ

13.10 Steinaldarmennirnir
14.40 Robot and Frank
16.10 Apple of My Eye
17.35 Steinaldarmennirnir Frábær gamanmynd fyrir alla fjölskylduna sem gerist árið 2000 fyrir Krist þegar menn óku um á fótknúnum bílum og svínin sáu um sorpeyðinguna. Myndin er byggð á sívinsælum teiknimyndasögum eftir William Hanna og Joseph Barbera.
19.05 Robot and Frank
20.35 Apple of My Eye
22.00 Passengers Spennandi mynd frá 2016 sem tilnefnd var til tveggja Óskarsverðlauna með Jennifer Lawrence, Chris Pratt, Michael Sheen og Laurence Fishburne. Risageimferja er að flytja þúsundir manna til plánetu í fjarlægu sólkerfi þegar bilun í svefnbúnaði veldur því að tveir af farþegunum, þau James Preston og Aurora Lane, vakna af dásvefninum sem þau áttu að vera í, níutíu árum á undan áætlun.
23.55 The Fate of the Furious
02:10 Amy
04.15 Passengers

RÚV

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2009-2010
14.00 Úr Gullkistu RÚV: 360 gráður
14.35 Úr Gullkistu RÚV: Flikk flakk
15.20 Úr Gullkistu RÚV: Popppunktur
16.20 Úr Gullkistu RÚV: Orðbragð
16.50 Úr Gullkistu RÚV: Tíu fingur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Gullin hans Óðins
18.24 Hvergidrengir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Til borðs með Nigellu
20.35 Máttur fegurðarinnar
21.10 Indversku sumrin
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Glæpahneigð
23.05 Ófærð
23.55 Kastljós
00.10 Menningin
00.20 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.15 Everybody Loves Raymond
12.35 King of Queens
12.55 How I Met Your Mother
13.20 Dr. Phil
14.05 America's Funniest Home Videos
14.30 The Voice
16.05 Everybody Loves Raymond
16.25 King of Queens
16.45 How I Met Your Mother
17.10 Dr. Phil
17.55 The Tonight Show
18.40 The Late Late Show
19.25 Ný sýn - Salka Sól
20.00 Með Loga
21.00 GoldenEye
23.10 Live and Let Die
01.10 The Tonight Show
01.55 The Late Late Show
02.40 Scandal
03.25 Marvel's Cloak & Dagger
04.10 Marvel's Agent Carter
04.55 Marvel's Inhumans
05.40 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

Jólin þín
byrja í IKEA
NÝTT
VINTER 2018 skrautlýsing
Rafhlöður seldar sér
895,-
© Inter IKEA Systems B.V. 2018
NÝTT
STRÅLA skrautlýsing
4.990,-
NÝTT
VINTER 2018
sprittkertastjakar
95,-/stk.
NÝTT
VINTER 2018 skrautlýsing
Rafhlöður seldar sér
1.490,-
IKEA®
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - IKEA.is

BESTI VINUR ÍSLENDINGSINS

Fyrir ekki svo löngu datt mönnum í hug að flytja minkinn hingað til lands. Það má alveg segja það að fólk sé ekki alveg sammála um hvort það hafi verið snilld. Ýmislegt bendir að minnsta kosti til þess að svo hafi alls ekki verið.

Mann langar bara að flytja þetta kvikindi inn þegar maður sér það á mynd.

Innflutt náttúra Íslands

Ýmislegt misgáfulegt höfum við Íslendingar flutt inn í flóru og fánu okkar lands í gegnum árin. Til að mynda má nefna rándýr strá frá Danmörku – en líka sitthvað annað gott. Við skulum aðeins fara yfir þessi atriði hérna.

ERLENT GRJÓT ER BESTA GRJÓTIÐ

Íslenskt grjót er sennilega algjört drasl og þess vegna er hingað flutt sérstakt erlent og fínt grjót til að nota við malbikun. Þeir lesendur sem fara stundum í fjöruferð ættu að kannast við það að finna ekki nógu mikið af steinum sem henta til að fleyta kellingar með – mætti ekki flytja þá inn?

ER KERTAVAX NÁTTÚRA?

Það er alveg spurning hvort kertavax teljist náttúra, líklega ekki, en við erum samt engir líffræðingar hér á Lífinu. Allavega er flutt inn ótrúlegt kertavax sem af leggur hunangsilm. Úr þessu góðgæti eru búin til kerti.

STJÖRNUHVALUR

Það besta sem við höfum flutt til landsins er samt án efa hvalurinn Keikó. Þessi heimsfrægi hvalur lék á sínum tíma í Hollywood-kvikmynd hvalinn (nema hvað) Willy, sem var frelsaður. Þjóðin fylgdist með þegar Keikó lenti og var fluttur til Vestmannaeyja þar sem hann synti í hringi í polli nokkrum og átti sér frægt dekk sem leikfélaga.

ÍSLENSKT VATN ER OF GOTT

Við Íslendingar státum okkur af gríðarlega hreinu vatni, jafnvel svo hreinu að það er í þvílíkum háklassa og rándýrt úti í búð. Erlent vatn í flösku er miklu ódýrara að öllu leyti og einnig er vatn flutt til landsins í föstu formi í massavís sem fólk setur svo ofan í erlenda vatnið sitt til að kæla það niður – klakar, ég er að tala um klaka. Ætli gufan í Vesturbæjarlaug sé innflutt líka?

KONUNGUR GEFUR OKKUR HREINDÝR

Fyrir um 250 árum sagði konungur vor í Danaveldi að hingað til lands skyldi flytja hreindýr og í töluverðu magni og það var gert. Páll Vídalín var reyndar fyrstur til að stinga upp á þessu þjóðráði og vildi með því, líkt og konungur, efla landbúnað á landinu. Dýrin komu frá Finnmörku í Noregi og uppi voru hugmyndir um að fá samíska fjölskyldu með til að sinna þeim. Það var þó ekki gert.

HAUSTÚTSALA

30-45% AFSLÁTTUR

AF VÖLDUM VÖRUM

F&F

MEIRI GÆÐI, BETRA VERÐ

FÆST EINGÖNGU Í

HAGKAUP

Nettir kettir á American Music Awards

American Music Awards verðlaunahátíðin fór fram í gær. Taylor Swift lét repúblikana ekki stöðva sig og var óneitanlega sigurvegari kvöldsins ásamt lagi Camilu Cabello, Havana, sem vann öll möguleg verðlaun. Svo voru allir uppstrílaðir.

Hún Poppy var með grímu, mögulega sýklahrædd, mögulega finnst henni illmennið Bane kúl.

Post Malone hirti tvær styttur og leit út eins og Kramer í Seinfeld eftir heróínsukk.

Jennifer Lopez kom sá og sigraði - rauða dregilinn að minnsta kosti.

Poppdívan Ciara mætti með Future, yngri son sinn úr fyrra hjónabandi með rappraularanum Future. Þau voru firnaflott bæði tvö og vöktu enda mikla athygli.

Offset og Cardi B, uppáhöld par allra, voru svooo sæt saman. Þau hafa fengið pössun fyrir Kulture, barnið sem enginn hefur séð.

Bad Bunny og J Balvin voru kampakátir. Bad Bunny vakti sérstaka athygli fyrir þriðja augað sem hann skartaði á dreglinum.

Taylor Swift hirti nánast öll möguleg verðlaun þetta kvöldið enda var hún klædd eins og diskókúla.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 6. nóvember næstkomandi.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:
Atli Bergmann • atli@frettabladid.is • sími 512 5457

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Eyfi
30
GLÆSILEG ÍSLENSK
TÓNLISTARVEISLA
Í HÁSKÓLABÍÓI
13. OKT. KL. 20
ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR
UPPSELT KL. 20.00
AUKATÓNLEIKAR KL. 22.30
MIÐASALA Á TIX.IS
KYNNIR: SÓLMUNDUR HÓLM
GESTASÖNGVARAR:
BJÖRGVIN HALLDÓRSSON
STEFÁN HILMARSSON
BJÖRN JÖRUNDUR
BERGÞÓR PÁLSSON
JÓHANNA GUÐRÚN
RICHARD SCOBIE
LEYNIGESTIR
SÉRSTAKIR GESTIR:
BÍTLAVINAFÉLAGIÐ
BEST OF
Eyfi
NÝI
BEST OF
DISKURINN
KOMINN!
FÆST Á TÓNLEIKUNUM Á SÉRTILBOÐI
tix.is

Hljómsveitin mun fara í útlegð af landinu frá nóvember og langt fram á vor. Svo útgáfutónleikar verða ekki alveg strax. „Við gáfum síðustu plötu út á kassettu svo ég held að það gæti alveg gerst. Það verður nú að viðurkennast að hún seldist samt ekkert ofsalega vel. En þetta er nú partur af því að vera í gamaldags þungarokkshljómsveit.“

Almenn gleði skilar sér á plötuna

Skálmöld gefur út sína fimmtu plötu á morgun sem ber nafnið Sorgir. Átta lög sem renna ljúflega. Snæbjörn Ragnarsson fór yfir árin tíu sem hafa liðið frá því að hljómsveitin sló sinn fyrsta hljóm.

Platan Sorgir með þungarokkshljómsveitinni Skálmöld kemur út á morgun. Þetta er fimmta plata sveitarinnar en alltaf hafa tvö ár liðið á milli platna. „Munstrið heldur sér,“ segir Snæbjörn Ragnarsson, bassaleikari og textasmiður, ánægður með nýja gripinn. „Þessi plata er gróf, hörð og svolítið ljót. Þetta gerðist allt mjög hratt og rann ljúflega í gegn. Textarnir eru af sama skóla, ljótir og hráir. En að sama skapi er þarna líka einhver frumkraftur sem ég held að skili sér aldrei nema þegar maður missir svona aðeins stjórnina á verkinu og lætur það hlaupa aðeins á undan sér. Það er skerí, en svo aftur frábær tilfinning þegar allt lendir á löppunum. Ég er ógeðslega ánægður með þetta allt.“

Sorgir var tekin upp í Stúdíó Hljóðverki og unnin af Einari Vilberg. Þetta er þó ekki í fyrsta sinn sem leiðir þeirra liggja saman. „Ætli hann eigi ekki einmitt stærstan þáttinn í að þetta lenti á umræddum löppum. Hann var alveg fullkomlega á þessari línu, láta hlutina bara koma, ekki ofhugsa neitt og negla allt inn jafnóðum. Hann hefur ótrúlegt lag á því að segja fátt en láta allt virka. Maðurinn er snillingur, svo einfalt er það.“

Á plötunni skín í gegnum nánast hvern tón ákaflega mikil spilagleði meðlima Skálmaldar. Snæbjörn viðurkennir að tíu árum frá því að bandið sló sinn fyrsta hljóm er þetta enn jafn gaman. „Sex strákar í að verða 10 ár og alltaf jafn gaman. Auðvitað koma dýfur og hæðir eins og í öllu, en áhuginn er alltaf svona blússandi að því er virðist. Og við erum bara einhvern veginn ekkert búnir, við höfum frá nógu að segja og erum endalaust að pæla í nýjum riffum og lögum. Bensínið á tankinn er nú sennilega bræðralagið og hversu gaman okkur finnst að eyða tíma saman, og svo hjálpar gríðarlega að allir leggja til við lagasmíðar, útsetningar og pælingar. Ég held að almenn gleði skili sér í þessari spilagleði sem þú talar um.“

benediktboas@frettabladid.is

Kristjan Lyngmo gerði listaverkin sem prýða Sorgir. Platan mun einnig koma í fjórum litum á vínyl.

LANGUR EVRÓPUTÚR

Fram undan er Evróputúr til að fylgja plötunni eftir frá nóvember og langt fram á vorið. Það verður því ekki blásið til útgáfutónleika alveg strax.

„Við verðum nú ekki að heiman allan þennan tíma, en í allt nær túrinn eitthvað fram á vorið. Hvað varðar útgáfutónleikana þá höfum við alltaf haft þennan háttinn á, að vera ekkert að flýta okkur. Ástæðan fyrir því er mjög einföld. Það er ekkert gaman að fara á tónleika þar sem maður þekkir ekki lögin. Ég hef aldrei skilið það að halda útgáfutónleika daginn sem platan kemur út. Þá horfir maður bara á tóm andlit fólks sem bíður eftir gömlu lögunum. Okkur þykir betra að leyfa þessu að malla og fólki að melta. Við viljum að fólk syngi með þegar við spilum á tónleikum, útgáfu- eða ekki.“

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

Blöndum alla liti!

20% afsláttur
af allri málningu

Gerðu verðsamanburð

Einar Loftsson
málarameistari

Proff innimálning
Vatnsþynnanleg og umhverfisvæn plastmálning. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

5.835
80602509
Almennt verð: 7.295

Frábært verð! Verð á lítra 648

Supermatt rom
Vatnsþynnanleg, mött akrýlinnimálning sem gefur dýpri litaáferð án endurspeglunar. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

10.395
80603209
Almennt verð: 12.995

Frábært verð! Verð á lítra 1.155

Kópal glitra Gljástig 10
Vatnsþynnanleg, lyktarlaus plastmálning. Sérlega hentug á stofur, ganga og svefnherbergi o.fl. þar sem óskað er hálfmattrar áferðar.

5.275
86620040-3737
Almennt verð: 6.595

Frábært verð! Verð á lítra 1.319

20% afsláttur
af ryksugum og háþrýstidælum

25% afsláttur
BLAUMANN

25% afsláttur
af ljósum&perum
OSRAM

25% afsláttur
af parketi&flísum

20% afsláttur
af Sonax bílavörum

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

ÍSLENSKUR LANDBÚNAÐUR
- 2018 -
Í LAUGARDALSHÖLL

Komdu í heimsókn

Við verðum á stórsýningunni **Íslenskur landbúnaður 2018** í Laugardalshöll 12.-14. október. Komdu í heimsókn á básinn hjá okkur og fáðu kaffi og kleinur ásamt fróðleik um vörur og lausnir fyrir bændur.

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

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 VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Þorbjargar Gunnlaugsdóttur

Fertugsþroskinn

Í vor gekk ég í gegnum fullorðinsafmæli. Ég er orðin nógu lífsreynd til að vita að manneskjan verður ekki endilega vitrari við það eitt að eldast, ekki frekar en konur læra að prjóna við það eitt að verða barnshafandi, eins og ég hélt. Fertug skil ég þó sumt betur en áður.

Fertugri finnst mér ekki vandræðalegt að eiga engin önnur áhugamál en að borða. Ég skil að með því að birta myndir af mat á Instagram verður máltíð að löglegu áhugamáli. Ég veit að það næsta sem ég kemst vegan í lífinu er að panta 10 kjötbollur í IKEA en ekki 15. Mér finnst æðislegt að vakna snemma um helgar. Ég skil að andlitið er lengur að vakna en áður og þess vegna er ég þakklátari fyrir gott kaffi. Mánaðarlega mun það alltaf koma mér jafnmikið á óvart að byrja á blæðingum. Og fertug hef ég sætt mig við að ég mun úr þessu sennilega ekki ná tökum á kúnstinni að bakka bíl eða leggja.

Fertugar konur eiga dýpri vinkvennasambönd. Við skiljum hver aðra. Skilningurinn stafar ekki síst af áratugasamveru á karókíbörum. Ég hef meðtekið að verslunarferðir erlendis ganga ekki betur vegna verðlags heldur vegna þess að þá eru prómill í blóðinu. Þolinmæði fyrir leiðindum og hávaða hefur minnkað. Djúp sannfæring fyrir því að panflaututónlist ætti að varða skóggangi hefur eðlilega bara vaxið með árunum. Falleg handklæði og handsápur gleðja fertugar konur dæmalaust mikið og ég vil eyða í sjampó.

Ég skil að litlu hlutirnir eru þeir stóru. Fertug sé ég skýrar hvað ég vil og vil ekki. Og ég hef slitið sambandi við augnlækninn sem vildi taka samtalið um lesgleraugu.

OPIÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

Bátur mánaðarins
Skinkubátur
499 kr.
Snýr tímabundið aftur

SUBWAY

NÝTT
JÚMBÓ
SESAR KJÚKLINGA HYRNA
— KOMIN Í VERSLANIR —