FRÉTTABLAÐIÐ

256. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 30. OKTÓBER 2018

Fleiri upplifa áreitni á netinu

Fjöldi þeirra hér á landi sem upplifa kynferðislega áreitni á netinu hefur nærri tvöfaldast frá 2016. Má rekja breytinguna til MeToo segir afbrotafræðingur.

SAMFÉLAG Fleiri upplifa sig sem þolendur netbrota nú en fyrir tveimur árum. Sérstaklega mikill munur sést í tölum um þolendur kynferðislegrar áreitni á netinu.

Þetta er meðal niðurstaðna rannsóknar afbrotafræðingsins Helga Gunnlaugssonar og Jónasar Orra Jónassonar, sérfræðings hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, sem kynnt var á Þjóðarspeglinum á föstudag.

Sambærileg rannsókn var fyrst unnin fyrir tveimur árum. Greindu þá um 13 prósent svarenda frá því að þeir hefðu orðið fyrir netbroti á síðustu þremur mánuðum. Stærstur hluti, um þriðjungur, taldi sig hafa orðið fyrir ærumeiðingum og rúmur fjórðungur upplifað svik í viðskiptum. Tæplega 20 prósent höfðu lent í því að myndum af þeim var dreift án leyfis og 12 prósent brotanna voru kynferðisleg áreitni.

Niðurstöður könnunarinnar nú sýna að tæplega einn af hverjum fimm hefur upplifað netbrot undanfarin þrjú ár. Skipting þeirra niður á mismunandi tegundir brota er að stærstum hluta sú sama og fyrir tveimur árum en kynferðisleg áreitni sker sig úr. Einn af hverjum fimm segist nú hafa upplifað slíkt.

„Fjölgun netbrota milli ára skýrist fyrst og fremst af þeim fjölda kvenna sem telur sig hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni,“ segir Helgi Gunnlaugsson. „Ég tel að þolendur kynferðislegrar áreitni, sem nær alltaf eru konur, séu næmari á umhverfi sitt og birtingarmyndir þess frekar en að brotum hafi fjölgað sérstaklega. Þær sjá háttsemina miklu frekar sem kynferðislega áreitni heldur en tillitsleysi, ókurteisi eða óþægindi.“

> **Þær sjá háttsemina miklu frekar sem kynferðislega áreitni heldur en tillitsleysi, ókurteisi eða óþægindi.**
>
> Helgi Gunnlaugsson, afbrotafræðingur og prófessor í félagsfræði við HÍ

Helgi telur líklegustu skýringuna að baki auknum fjölda vera vitundarvakningu sem megi að stórum hluta rekja til MeToo-hreyfingarinnar. Vakningin hafi leitt til þess að þolendur líti ekki á dónaskapinn sem hvert annað hundsbit heldur sem ólíðandi kynferðislega áreitni.

Heimsóknir á klámfengnar síður voru kannaðar. Fjórðungur sagðist hafa gert slíkt síðustu þrjá mánuði. Karlar sem höfðu horft á klám voru tæplega sjöfalt fleiri en konurnar.

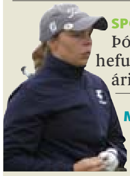
„Síðast þegar könnunin var gerð var munur milli kynjanna en hann hefur aukist mjög. Það dregur úr notkun kvenna á slíkum miðlum en karlar bæta í,“ segir Helgi.

Þá leiddi könnunin einnig í ljós að niðurhal notenda á höfundaréttarvörðu efni dróst saman milli ára. Það rekur Helgi beint til aukins aðgengis að löglegum efnisveitum á borð við Netflix og Spotify.

Könnunin var netkönnun unnin af Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands í maí 2018. Úrtakið var 1.800 manns, átján ára og eldri. Var svarhlutfall 47 prósent. Svörin voru vigtuð til að endurspegla þýðið. **– jóe**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Ágúst Ólafur skrifar um milljón bleika fíla. 10



SPORT Valdísi Þóru Jónsdóttur hefur gengið miður á árinu. 16

MENNING Sinfónían til Japans með Ashkenazy. 24

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **ENDURVINNSLA**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Möller vísar á skipsfélagann

DÓMSMÁL Verjandi Thomasar Møller Olsen lagði áherslu á að draga fram vafaatriði um sekt ákærða við aðalmeðferð málsins í Landsrétti í gær.

Møller var dæmdur í 19 ára fangelsi í Héraðsdómi Reykjaness í fyrra fyrir morðið á Birnu Brjánsdóttur og fyrir fíkniefnasmygl. „Það er í besta falli mjög ólíklegt að atvik hafi verið með þeim hætti sem ákæruvaldið haldi fram,“ sagði Björgvin Jónsson, verjandi Møllers. **– aá / sjá síðu 4**

Mikil uppbygging er nú víða á höfuðborgarsvæðinu. Ofan við Skógræktina í Fossvogi, vestan við Landspítalann, var í gær unnið að uppsetningu byggingarkrana vegna framkvæmda sem þar eru og er þetta nýja hverfi óðum að taka á sig endanlega mynd eftir nokkurt athafnahlé í kjölfar hrunsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Veður

Austlæg eða breytileg átt 8-15 m/s og slydda eða snjókoma með köflum, en hægari SV-lands og úrkomuminna. Dregur úr úrkomu í kvöld og rofar til norðanlands.

SJÁ SÍÐU 22

Jordi Cuixart. NORDICPHOTOS/AFP

Kveðst pólitískur fangi Spánverja

SPÁNN „Undanfarið ár hef ég verið pólitískur fangi, gísl spænsku ríkisstjórnarinnar,“ segir Jordi Cuixart, forseti Omnium Cultural og baráttumaður fyrir sjálfstæði Katalóníu, í grein sem hann birtir í Fréttablaðinu í dag.

Cuixart hefur verið ákærður fyrir uppreisn gegn spænska ríkinu vegna atkvæðagreiðslu í Katalóníu í fyrra og á yfir höfði sér áratuga fangelsi. Auk hans voru ráðherrar katalónsku héraðsstjórnarinnar ákærðir sem og þingforsetinn Jordi Sanchez.

Hörð framganga Spánverja í málinu, hvort sem um er að ræða ofbeldi lögreglu á kjördag eða fangelsun embættismanna, hefur vakið hörð viðbrögð Katalóna. Það mátti til að mynda sjá í leik Barcelona og Real Madrid í spænsku deildinni um helgina þar sem stuðningsmenn katalónska liðsins héldu á flennistórum borða sem á stóð: „Einungis einræðisríki fangelsa friðsama stjórnmálamenn.“

Cuixart fjallar um fangelsisvist og meðferð sína í greininni. Hann líkir stjórnvöldum á Spáni við harðstjórn Francos, segir málið farsa og skorar á ríki Evrópu að miðla málum í deilunni við Spán. **– þea /** **sjá síðu 12**

Skálað í Kanakokteil

„Ntó hefur miklar áhyggjur af gjöreyðingarvopnum annarra en eiga svo sjálfir stærsta forðabúrið af þeim,“ segir Stefán Pálsson, ritari Samtaka hernaðarandstæðinga sem buðu upp á Kanakokteil við opnun sýningar um „glæpi og feril“ Nató í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

FRÉTTABLAÐIÐ **+PLÚS** Myndir frá ráðstefnu Nató og mótmælum eru á +Plússíðu Fréttablaðsins. **+Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á frettabladid.is**

May ávarpar Norðurlandaráð

NORÐURLÖND Þing Norðurlandaráðs hefst í Ósló í dag. Þar verður sjónum sérstaklega beint að ógnum við lýðræðið, frjálsa för á Norðurlöndunum og norrænt löggjafarsamstarf.

Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, er sérstakur gestur þingsins og flytjur ávarp. Leiðtogafundur norrænu forsætisráðherranna er einnig í dag.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra kynnir formennskuáætlun Íslands í Norrænu ráðherranefndinni á næsta ári.

Alls eiga 87 þingmenn af norrænu þjóðþingunum sæti í ráðinu og á Ísland sjö fulltrúa. **– sar**

Theresa May, forsætisráðherra Bretlands.

Ráðherra vill leyfa böll og bingó á helgidögum

Dómsmálaráðherra hefur lagt fram til kynningar frumvarp um breytingar á lögum um helgidagafrið. Bönn verða felld brott að undanskildu banni við því að trufla guðsþjónustu. Ráðherra segir þetta í samræmi við þróun samfélagsins.

SAMFÉLAG Bann við skemmtanahaldi, sýningum, happdrætti og bingói verður fellt úr lögum um helgidagafrið nái frumvarp dómsmálaráðherra fram að ganga. Drög að frumvarpinu eru sem stendur í umsagnarferli í samráðsgátt ríkisstjórnarinnar.

Drögin fela í sér að öll bönn sem nú eru í gildi í lögum um helgidagafrið verða felld niður, þó með þeirri undantekningu að áfram verður óheimilt að trufla guðsþjónustu eða annað helgihald með hávaða eða annarri háttsemi andstæðri helgi viðkomandi athafnar. Helgidagar þjóðkirkjunnar verða áfram þeir sömu en upptalning á þeim verður felld úr lögum um helgidagafrið og þess í stað komið fyrir í lögum um stöðu, stjórn og starfshætti þjóðkirkjunnar.

„Þetta er mál sem ég ætlaði að leggja fram á síðasta þingi en það dróst og því er það gert nú. Þetta frumvarp er í raun í samræmi við þá þróun sem hefur verið í samfélaginu,“ segir Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra.

Ráðherrann segir að með lögunum sé ekki verið að fella helgidaga niður heldur aðeins verið að fella úr gildi bann við tiltekinni starfsemi á slíkum dögum. Í núgildandi lögum sé ákveðnum aðilum heimilt að hafa opið á helgidögum svo sem lyfjabúðum, bensínstöðvum og blómaverslunum. Hið sama gildir um matvöruverslanir með verslunarrými undir 600 fermetrum þar sem að minnsta kosti tveir þriðju veltu þeirra er rakinn til sölu matvæla, drykkjarvöru og tóbaks.

Vantrú hefur staðið fyrir bingói á föstudaginn langa. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

„Það er erfitt að hafa eftirlit með slíku. Þá hafa lögin eins og þau eru í dag alltaf haft í för með sér nokkuð aukið utanumhald hjá sýslumönnum dagana kringum hátíðir. Að mínu mati hefur frelsi manna verið svolítið þröngur stakkur sniðinn um hátíðir. Ég tel þessar breytingar vera í samræmi við kröfur þjóðfélagsins og atvinnulífsins og þannig að menn geti um frjálst höfuð strokið yfir hátíðisdaga,“ segir Sigríður.

Sigríður Á. Andersen, dómsmálaráðherra.

Áþekk frumvörp, sem þó gengu skrefinu lengra, voru áður lögð fram af Helga Hrafni Gunnarssyni, þingmanni Pírata, árið 2016 og í janúar 2018 en náðu ekki fram að ganga. Meðal umsagna sem bárust um þau frumvörp má nefna umsagnir ASÍ og BSRB en bæði félög töldu ólíklegt að brottfall laganna myndi hafa áhrif á kjarasamninga. Prestafélag Íslands, kirkjuráð og biskup Íslands lögðust gegn því að lögin yrðu felld niður.

Frestur til að veita umsögn um frumvarpsdrögin rennur út 6. nóvember. **joli@frettabladid.is**

Félagar í Samtökum hernaðarandstæðinga og gestir á opnun sýningar þeirra um feril Nató skáluðu og mótmæltu hernaðarbrölti við Hörpuna í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gereyðingarvopn rædd og mótmælt

Ráðstefna Nató um gjöreyðingarvopn fer nú fram í Reykjavík. Samtök hernaðarandstæðinga boðuðu af því tilefni til sýningar um feril Nató og mótmæltu samtímis öllu hernaðarbrölti.

Gestir á ráðstefnu Nató á Grand Hóteli í gær bera saman bækur sínar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra og Rose Goettemoeller, varaframkvæmdastjóri Nató, á ráðstefnunni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Samtök hernaðarandstæðinga buðu gestum upp á Kanakokteil. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ofankoma og kalsi slógu mótmælendurna ekki út af laginu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

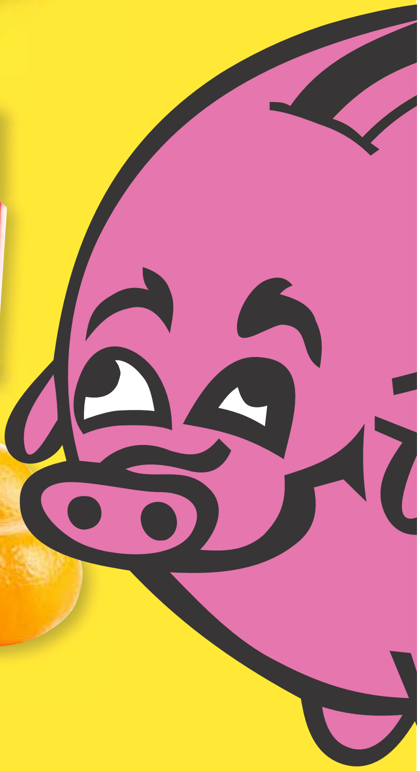
Bónus kveður plastburðarpokann!

Bónus hættir sölu á plastburðarpokum og hefur tekið inn **lífniðurbrjótanlega burðarpoka** sem leysa plastpokana af hólmi.

2,3kg í kassa

698 kr. 2,3 kg

Robin Klementínur
Spánn, 2,3 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 – Verð gildir til og með **4. nóvember** eða meðan birgðir endast.

Ráðherra skilur óþolinmæði en eltir ekki banaslys með fjármagni

SAMGÖNGUMÁL „Ég get vel skilið óþolinmæði allra. Því miður getum við ekki fullyrt hvar næsta hörmulega banaslys verður. Við verðum að vinna þetta heildstætt og ekki hlaupa til með tæki og fjármagn eftir því hvar slysin verða. Við verðum að reyna að koma í veg fyrir þau og reyna að byggja upp vegakerfi sem gerir þau ólíklegri, en því miður gerast þau nú alltaf,“ segir Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra.

Banaslys á Reykjanesbraut á alræmdum kafla í Hafnarfirði um helgina hefur á ný vakið hörð viðbrögð hjá þeim sem barist hafa lengi fyrir því að lokið verði við tvöföldun brautarinnar.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, segir í grein í Fréttablaðinu í dag að það sé óásættanlegt að bíða þurfi með að fullklára þennan veg til ársins 2033 eins og segi í samgönguáætlun. Tvöföldunin hafi mjakast áfram á hraða snigilsins.

Sigurður Ingi segir hins vegar kaflann í gegnum Hafnarfjörð í sérstökum forgangi, bæði að tvöfalda og aðskilja akstursstefnur. „Sem og að aðskilja leiðina fyrir sunnan álverið og að Hvassahrauni, þó að tvöföldunin verði síðast þá verða aðskildar akstursstefnur, einmitt í þeim tilgangi að koma í veg fyrir þessi slys,“ segir Sigurður Ingi. Bendir hann einnig á að nú sé starfshópur að störfum sem skoði breytta gjaldtöku á vegunum.

„Meðal annars út af orkuskiptunum. Eftir 2030 verða ekki 18 milljarðar sem koma inn af dísil og bensíni, heldur eitthvað nær sjö. Við þurfum að breyta um takt. Einn liður sem við erum að skoða er Hvalfjarðargangamódelið, með einhvers konar veggjöldum. Ef breið samstaða yrði um það þá er ég með á þingmálaskránni í mars að leggja fram slík frumvörp, félög sem gætu farið í framkvæmdir og þá væri hægt að búa til meira fé og flýta einhverjum þeim framkvæmdum sem við teljum mikilvægt að fara hraðar í.“ – smj

Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bónus hefur hætt sölu burðarpoka úr plasti. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Íslendingar vilja banna plastpoka

UMHVERFISMÁL Nærri tveir af hverjum þremur Íslendingum eru hlynntir banni á einnota plastpokum í verslunum samkvæmt niðurstöðum könnunar MMR sem fram fór í ágúst.

Alls kvaðst 61 prósent svarenda hlynnt banni á einnota plastpokum í verslunum en tæpt 41 prósent kvaðst mjög hlynnt og tæpt 21 prósent frekar hlynnt. Kvaðst 21 prósent svarenda vera á móti banni á einnota plastpokum í verslunum en níu prósent kváðust mjög andvíg.

Greint var frá því um helgina að verslanir Bónuss væru hættar með plastpoka en bjóða þess í stað niðurbrjótanlega burðarpoka og fjölnota poka. – smj

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

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

Telur mikinn vafa leika á sekt

Aðalmeðferð í máli Thomasar Møller Olsen lauk í Landsrétti um níu í gærkvöldi og hafði þá staðið í 12 tíma. Allur málflutningur verjanda miðaði að því að sýna fram á vafa um sekt Thomasar Møller Olsen.

DÓMSMÁL Verjandi Thomasar Møller Olsen lagði höfuðáherslu á að draga fram vafaatriði um sekt ákærða og byggja undir framburð hans um að skipsfélagi hans hafi verið einn í bílnum með Birnu Brjánsdóttir nóttina sem hún lést, við aðalmeðferð málsins í Landsrétti í gær. Møller Olsen var dæmdur í 19 ára fangelsi í Héraðsdómi Reykjaness í fyrra fyrir morðið á Birnu Brjánsdóttur og fyrir fíkniefnasmygl.

„Það er í besta falli mjög ólíklegt að atvik hafi verið með þeim hætti sem ákæruvaldið heldur fram,“ sagði Björgvin Jónsson við upphaf ræðu sinnar. Hann rökstuddi þá fullyrðingu meðal annars með því að ekkert blóð hefði fundist á stýri og gírstöng bílaleigubílsins sem ákærði hafði á leigu en mikið blóð hefði fundist í aftursæti hans. Hélt verjandinn því fram að ákærði gæti ekki hafa ráðist fyrst á brotaþola í aftursætinu og ekið bílnum svo strax í kjölfarið.

Verjandi dvaldi við þrívíddarmyndband sem unnið var upp úr myndskeiði öryggismyndavélar við golfvöll Kópavogs. Markmið myndbandsins var að sýna fram á að sá ökumaður sem var undir stýri rauðu Kio Rio bifreiðarinnar á þeim tíma væri mun lágvaxnari en ákærði og að sama skapi hefði farþegasæti bifreiðarinnar verið autt í umrætt sinn. Sjálfur hélt ákærði því fram við skýrslutöku að á þessum stað hefði Nikolaj Olsen, sem var með ákærða í för, tekið við akstri bílsins en sjálfur hefði hann farið úr bifreiðinni til að pissa og verið skilinn þar eftir þar til Nikolaj hafi sótt sig síðar á sama stað. Verjandinn benti á að á þessum sama tímapunkti hefði slokknað á síma brotaþola.

Thomas Møller Olsen hefur hulið andlit sitt við þinghöld hingað til og ýmislegt var gert til að forða honum frá myndatöku í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Á umræddu myndskeiði er ekki að sjá að neinn sitji í framsæti bílsins. Skýring ákæruvaldsins á því er að sætinu hafi verið hallað aftur og Nikolaj gæti hafa legið alveg út af. Var töluvert um þetta deilt í réttinum í gær.

Verjandinn dvaldi einnig við ósamræmi í framburði Nikolajs og áverka á hnúum vinstri handar.

Þá var sýnt frá mátun úlpu sem á hafði fundist blóð úr Birnu. Markmið mátunarinnar var að sýna fram á að úlpan væri of lítil á ákærða en við skýrslutöku neitaði ákærði því að úlpan væri hans. Úlpan hans væri grá og í stærðinni XL en hin mátaða úlpa var í miðstærð. Á myndbandinu mátti sá ákærða klæða sig í úlpuna og renna henni upp. Ermarnar voru mjög í styttri kantinum og úlpan ekki sérlega klæðileg.

Að lokum vék verjandi að óútskýrðum kílómetrafjölda sem bílaleigubílnum var ekið. Við málsmeðferð í héraði var miðað við að óútskýrður kílómetrafjöldi sem ákærði hafði ekið væri nálægt 130. Vildi verjandi sýna fram á að það væri of knappt til að hann hefði getað keyrt alla leið að Óseyrarbrú og til baka til Hafnarfjarðar en samkvæmt dómkvöddum matsmanni er líklegast að líkami Birnu hafi verið settur í Ölfusá við Óseyrarbrú. Lögreglumaður sem var vitni í gær gerði grein fyrir nýrri athugun í þessu efni sem sýndi að kílómetrafjöldinn væri nær 190 kílómetrum og því nægt svigrúm til að aka að Óseyrarbrú.

> **Það er í besta lagi mjög ólíklegt að atvik hafi verið með þeim hætti sem ákæruvaldið heldur fram.**
>
> Björgvin Jónsson, verjandi ákærða

Sigríður Friðjónsdóttir ríkissaksóknari flutti málið af hálfu ákæruvaldsins. Í málflutningi sínum leitaðist hún við að hrekja þann framburð Thomasar að Nikolaj hefði ekið burt á bílaleigubílnum með Birnu. Og hvernig Nikolaj hefði átt að takast að veitast þannig að henni í bílnum að mikið af blóði væri að finna í bílnum án þess þó að neitt blóð fyndist á fötum hans. Enn fremur taldi saksóknari það ótrúverðuga frásögn að Nikolaj hefði farið inn í káetu Thomasar og komið fingrafari hins síðarnefnda á ökuskírteini Birnu áður en hann fleygði því í ruslafötu á þilfari skipsins.

Hún lýsti alþrifum Thomasar á bílnum en á myndskeiði sem sýnt var í réttinum voru þrifin sýnd. Þetta taldi hún ekki trúverðug viðbrögð við litlum ælubletti en Thomas hélt því fram að hann hefði verið að þrífa ælublett í aftursæti bílsins.

Saksóknari lét þess getið að sakborningur hafi gengið mjög langt við að hylja slóð sína eftir verknaðinn og meta bæri framferði hans eftir verknaðinn honum til refsiþyngingar, ekki síst þá háttsemi hans að bera sakir á saklausan skipsfélaga sinn.

adalheidur@frettabladid.is

Way of Life!

SUZUKI

SUZUKI SWIFT
BÍLL ÁRSINS
Í FLOKKI SMÆRRI FÓLKSBÍLA

KOMDU OG PRUFAÐU SWIFT

HANN FÆR ÞIG TIL AÐ BROSA

2018 RJC Automotive Researchers' & Journalists' Conference of Japan
CAR OF THE YEAR

BANDALAG ÍSLENSKRA BÍLABLAÐAMANNA
BÍLL ÁRSINS 2018

VERÐ FRÁ KR.
2.270.000

KÍKTU VIÐ OG KYNNTU ÞÉR MARGVERÐLAUNAÐAN SUZUKI SWIFT.

SUZUKI SWIFT ER FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR, BEINSKIPTUR OG FJÓRHJÓLADRIFINN.

Suzuki er áreiðanlegasti bíllinn samkvæmt niðurstöðum árlegrar könnunar breska bílaritsins „What Car?“.

FLUTT MEÐ EIMSKIP

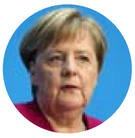
SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. I Skeifunni 17 I Sími 568 5100

Angela Merkel stefnir upp að hlið Kohls

ÞÝSKALAND Angela Merkel, kanslari Þýskalands, tilkynnti í gær um að hún myndi ekki sækjast eftir neinni pólitískri stöðu eftir að yfirstandandi kjörtímabili þýska sambandsþingsins lýkur. Þá myndi hún ekki heldur sækjast eftir endurkjöri til formanns Kristilegra demókrata í desember. Þetta þýðir að árið 2021 verður engin Merkel á kanslarastólnum.



Angela Merkel, formaður Kristilegra demókrata og kanslari Þýskalands.

Merkel tók við embættinu árið 2005 og við formennsku í Kristilegum demókrötum árið 2000. Í dag þekkja yngstu kjósendurnir ekki annan formann en Merkel og árið 2021 mun Merkel hafa gegnt embætti kanslara í sextán ár. Að öllu óbreyttu mun Merkel sigla upp að hlið Helmuts Kohl yfir þaulsætnustu þýsku kanslarana en hann sat einnig í sextán ár.

Ákvörðun Merkel var tekin eftir kosningar í þýska ríkinu Hesse þar sem Kristilegir demókratar guldu afhroð. Töpuðu tíu prósentum á milli kosninga. Kristilegir demókratar töpuðu einnig miklu fylgi í kosningum í Bæjaralandi á dögunum. Á blaðamannafundi í gær sagðist Merkel axla ábyrgð á stöðunni og ítrekaði að hún myndi ekki velja eftirmann sinn sjálf. – þea

Fórust með glænýrri þotu

Allir 189 sem voru um borð í farþegaþotu Lion Air flugfélagsins fórust er vélin hrapaði í sjóinn 13 mínútum eftir flugtak frá Djakarta í Indónesíu í gær. Lion Air fékk þessa nýju Boeing 737 MAX 8 þotu afhenta í ágúst. Ekki er enn vitað um orsök slyssins en komið hefur fram að í fluginu á undan kom upp bilun í þotunni. Hún er sömu gerðar og vélar sem Icelandair festi nýlega kaup á. Brak og líkamshlutar voru flutt með skipum í land. NORDICPHOTOS/GETTY

Yrði að frjálslyndustu löggjöf Norðurlanda

Hugmyndir heilbrigðisráðherra um lög um þungunarrof myndu setja Ísland á stall með frjálslyndustu ríkjum hvað snertir ákvörðunarrétt kvenna í þessum efnum. Hollendingar og Bretar leyfa þungunarrof fram að 24. viku meðgöngu.

HEILBRIGÐISMÁL Verði frumvarp Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra um þungunarrof að lögum yrði íslensk löggjöf sú frjálslyndasta meðal norrænna ríkja í þeim efnum. Aðeins bresk og hollensk löggjöf gengur lengra í frjálslyndi en sú sem á að leggja fyrir þingið í vetur.

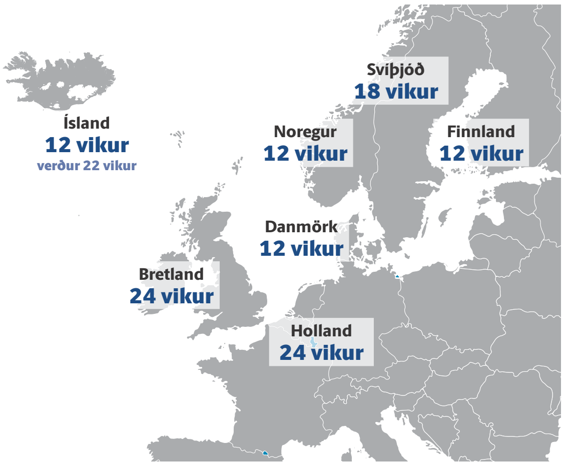
Árið 2016 skilaði vinnuhópur af sér niðurstöðum til heilbrigðisráðherra um breytingar á íslenskum lögum um fóstureyðingar, sem eru frá 1975.

„Niðurstaða nefndarinnar var að mæla með því að kona hefði heimild til að taka þessa ákvörðun til loka 22. viku meðgöngu. Margir þættir liggja að baki þeirri niðurstöðu og einn veigamesti þátturinn er að virða sjálfsákvörðunarrétt konunnar og að hún hafi vald til að ráða yfir eigin líkama,“ segir Sóley S. Bender, prófessor við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands og formaður nefndarinnar.

Á Íslandi er konu heimilt að ákveða sjálf um þungunarrof fram að tólftu viku meðgöngu. Slíka löggjöf er einnig að finna í Noregi, Danmörku og Finnlandi. Svíar, Bretar og Hollendingar eru hins vegar frjálslyndari hvað þetta varðar og veita konum aukið vald til að enda þungun.

Í nýju frumvarpi heilbrigðisráðherra verður lagt til að konur hafi vald til að ákveða um þungunarrof fram að 22. viku meðgöngu. Lagt er til að konu verði veitt fullt ákvörðunarvald um það hvort hún elur barn og eitt meginmarkmið frumvarpsins er að tryggja konum sjálfsforræði um barneignir.

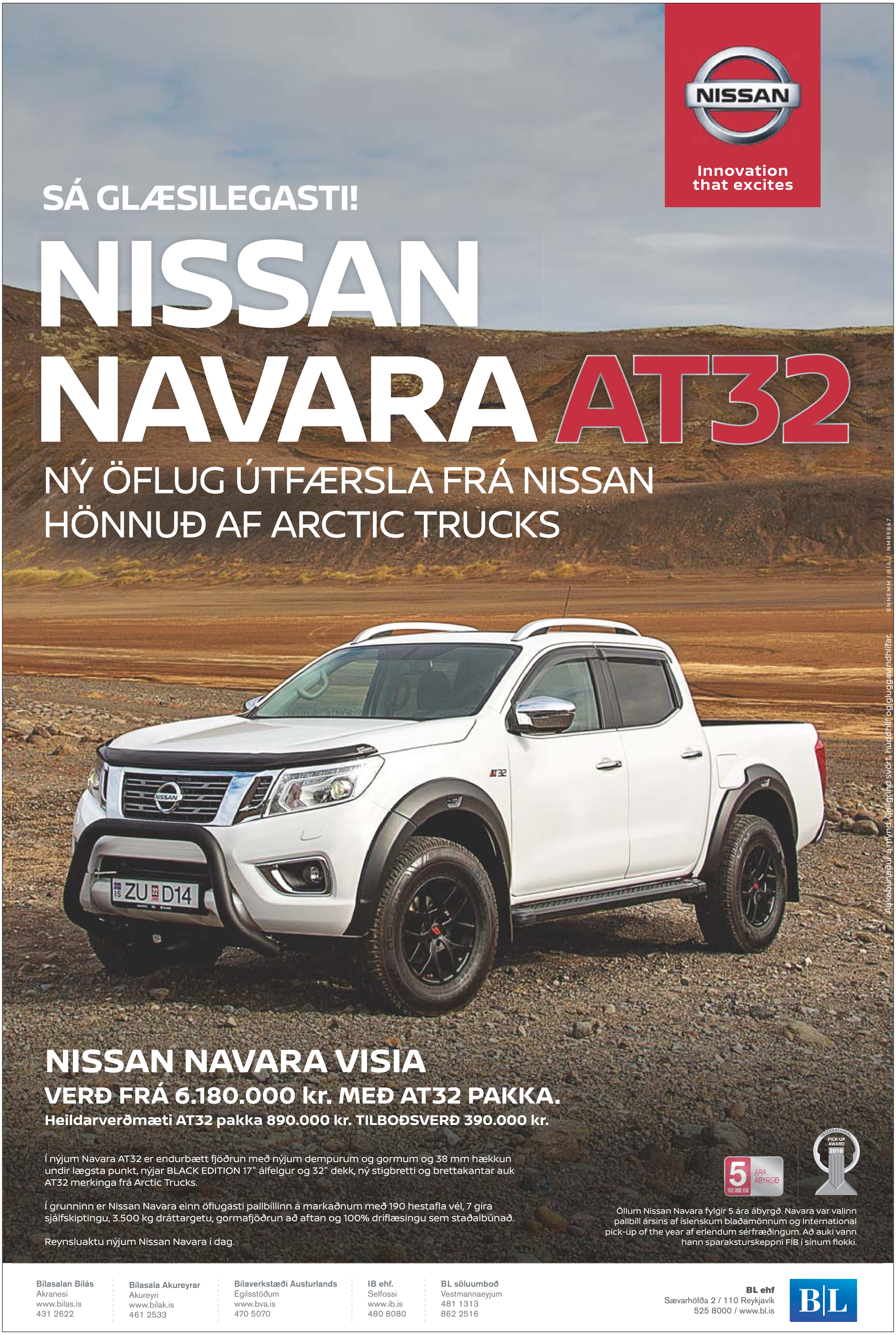
Tímamörk laga á þungunarrofi



„Þegar þungunarrof á sér stað í nútíma samfélagi er það í langflestum tilvikum gert afar snemma á meðgöngunni. Árið 2017 voru 98% allra þungunarrofa á Íslandi framkvæmd fyrir lok 16. viku meðgöngu.“ segir Sóley. „Það er staðreynd og því er að mínu mati þessi ótti, að konur fari seint í þungunarrof, úr lausu lofti gripinn.“

Á haustþingi 2018 hyggst heilbrigðisráðherra leggja fram frumvarpið og mun því koma til kasta þingsins innan tíðar. Halldóra Mogensen, formaður velferðarnefndar, segir að það sem hún hafi séð af frumvarpsdrögunum sé að mörgu leyti betrumbót frá fyrri lögum.

„Lögin eru auðvitað orðin nokkuð gömul og þörf hefur verið á endurskoðun laganna. Hvað varðar einstök atriði í frumvarpinu þá væri ég til í að sjá frumvarpið í heild og lesa það almennilega með umsögnum til að ræða þau sérstaklega. Hins vegar eru álit sérfræðinga sem liggja að baki og sérfræðingar eiga að ákveða svona hluti en ekki pólitíkin,“ segir Halldóra. sveinn@frettabladid.is


NISSAN
Innovation that excites
SÁ GLÆSILEGASTI!
NISSAN NAVARA AT32
NÝ ÖFLUG ÚTFÆRSLA FRÁ NISSAN
HÖNNUÐ AF ARCTIC TRUCKS
Aukabúnaður á mynd: Grillgrind svört, húddhlíf og gluggavindhlífar.
ENNEMM / SÍA / NM89847
NISSAN NAVARA VISIA
VERÐ FRÁ 6.180.000 kr. MEÐ AT32 PAKKA.
Heildarverðmæti AT32 pakka 890.000 kr. TILBOÐSVERÐ 390.000 kr.
Í nýjum Navara AT32 er endurbætt fjöðrun með nýjum dempurum og gormum og 38 mm hækkun undir lægsta punkt, nýjar BLACK EDITION 17" álfelgur og 32" dekk, ný stigbretti og brettakantar auk AT32 merkinga frá Arctic Trucks.
Í grunninn er Nissan Navara einn öflugasti pallbíllinn á markaðnum með 190 hestafla vél, 7 gíra sjálfskiptingu, 3.500 kg dráttargetu, gormafjöðrun að aftan og 100% driflæsingu sem staðalbúnað.
Reynsluaktu nýjum Nissan Navara í dag.
5 ÁRA ÁBYRGÐ 160 000 KM
INTERNATIONAL PICK-UP AWARD 2016
Öllum Nissan Navara fylgir 5 ára ábyrgð. Navara var valinn pallbíll ársins af íslenskum blaðamönnum og International pick-up of the year af erlendum sérfræðingum. Að auki vann hann sparaksturskeppni FÍB í sínum flokki.
Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622
Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533
Bílaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070
IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080
BL söluumboð Vestmannaeyjum 481 1313 862 2516
BL ehf Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík 525 8000 / www.bl.is
B|L

Sagður sigra vegna spillingar vinstrisins

Jair Bolsonaro er kjörinn forseti Brasilíu. Hefur látið umdeild ummæli falla en Hannes Hólmsteinn Gissurarson segir fjölmiðla fjalla um málið af vanþekkingu. Bolsonaro hafi sigrað vegna spillingar Verkamannaflokksins. Hann hafi ekki áhyggjur af ummælum fortíðar.

BRASILÍA Hinn umdeildi íhaldsmaður Jair Bolsonaro vann stórsigur í forsetakosningum Brasilíu sem fram fóru á sunnudaginn. Þessi þingmaður og fyrrverandi kafteinn í brasilíska hernum fékk 55,2 prósent atkvæða á meðan vinstrimaðurinn Fernando Haddad úr Verkamannaflokknum fékk 44,8 prósent.

Bolsonaro hefur lofað að berjast gegn glæpum, meðal annars með því að gera almennum borgurum auðveldara að kaupa sér skotvopn, og koma í veg fyrir að sósíalistar nái völdum í Brasilíu. Hann er hins vegar afar umdeildur og hafa misvinsæl ummæli hans orðið til þess að Brasilíumaðurinn hefur verið kallaður „Trump hitabeltisins“.

Hannes Hólmsteinn Gissurarson.

Fjölmiðlar heims, stórir sem smáir, hafa fjallað um kjör Bolsonaros og bent í því samhengi á ýmis ummæli hins nýkjörna forseta. BBC sagði til að mynda frá því að Bolsonaro hafi áður sagt við konu á þingi að hún væri „of ljót til að nauðga“ og að hann hafi sagst „hlynntur einræðisstjórn“ sem var sett í samhengi við lofræður hans um herforingjastjórnir fortíðarinnar.

Hannes Hólmsteinn Gissurarson, prófessor í stjórnmálafræði, hefur búið í Rio de Janeiro undanfarið hálft ár, talar portúgölsku og hefur fylgst vel með kosningabaráttunni. Á bloggi sínu hefur hann sagt íslenska fjölmiðla fjalla um kosningarnar af mikilli vanþekkingu.

Stjórnmálafræðingurinn Hannes segir í samtali við Fréttablaðið að Bolsonaro hafi umfram allt sigrað vegna þess að Brasilíumenn voru að kjósa á móti „sextán ára samfelldri spillingarstjórn Verkamannaflokksins“. Hannes bendir á að annar forseti flokksins, Lula da Silva, sitji í fangelsi og að Haddad hafi reglulega heimsótt hann þangað og þegið ráð. „Þetta ofbauð mörgum.“ Dilma Rousseff, hinn forseti flokksins, var síðan sett úr embætti forseta vegna rangra upplýsinga um fjármál flokksins.

Bolsonaro er væntanlega sáttur. NORDICPHOTOS/AFP

„Sumt, sem Bolsonaro segir sjálfur, er líka vinsælt, sérstaklega loforð hans um að efla og herða löggæslu. Mörgum Brasilíumönnum finnst öryggi innanlands ábótavant,“ segir Hannes. Þá segir Hannes að Bolsonaro hafi frekar varið en lofað herforingjastjórnina sem var í Brasilíu frá 1964 til 1985.

„Hann hefur þó tekið fram, að hann virði stjórnarskrá landsins og lýðræði. Aðaláhyggjuefni kjósenda í Brasilíu er hins vegar, að Brasilía megi ekki fara sömu leið og Venesúela undir stjórn þeirra Chavezar og Maduros. Með ákveðinni einföldun má segja, að þeir sjái valið milli Bolsonaros og Haddads sem val milli leiðarinnar, sem Fujimori fór í Perú, og leiðarinnar, sem Chavez og Maduro fóru í Venesúela,“ segir Hannes og bætir við að perúska leiðin hafi tekist, hin mistekist og að Brasilíumenn eigi nú í vandræðum með straum flóttamanna frá Venesúela.

Aukinheldur segir Hannes að Bolsonaro sé einfaldlega hreinskilnari en margir aðrir stjórnmálamenn um fordóma sína. „Það var hins vegar ekki kosið um þá, heldur um stefnu hans og flokks hans. Mörgum líst vel á efnahagsstefnu hans, sem hagfræðingurinn Paulo Guedes hefur markað, en hún felst í því að minnka umsvif ríkisins og auka svigrúm einstaklinga til verðmætasköpunar, en á því þarf Brasilía sérlega að halda,“ segir Hannes sem hefur ekki áhyggjur af fyrri ummælum Bolsonaros. Fremur því að hann hverfi frá stefnu fyrrnefnds Guedes af ótta við tímabundnar óvinsældir.

thorgnyr@frettabladid.is

UMHVERFIS STOFNUN

Áform um friðlýsingu Akureyjar í Kollafirði

Umhverfisstofnun, ásamt Reykjavíkurborg, kynnir hér með áform um friðlýsingu Akureyjar í Kollafirði sem friðland, í samræmi við 49. gr. náttúruverndarlaga nr. 60/2013. Meginmarkmið friðlýsingar er að vernda alþjóðlega mikilvæga sjófuglabyggð.

Áform um friðlýsingu eru kynnt í samræmi við 2. mgr. 38. gr. náttúruverndarlaga en gert er ráð fyrir að svæði sem ekki eru á framkvæmdaáætlun náttúruminjaskrár skuli kynnt sérstaklega.

Frestur til að skila athugasemdum við áform Umhverfisstofnunar og Reykjavíkurborgar er til og með 2. janúar 2019. Athugasemdum má skila á heimasíðu Umhverfisstofnunar, með tölvupósti á netfangið ust@ust.is eða senda með pósti til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík. Nánari upplýsingar má finna á umhverfisstofnun.is.

NÝR FORD TRANSIT CUSTOM

– Betri en nokkru sinni

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

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

FORD TRANSIT CUSTOM KOSTAR FRÁ:

3.056.452 KR. ÁN VSK.

3.790.000 KR. MEÐ VSK.

FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR

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

Ford

ford.is

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

BÍLALAND BÝÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM! KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI

SUBARU Outback Lux Eyesight
Nýskr. 03/15, ekinn 118 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.490 þús. kr.

HYUNDAI Santa Fe III Premium
Nýskr. 06/16, ekinn 36 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
6.390 þús. kr.

RENAULT Kadjar Intens 4wd
Nýskr. 11/17, ekinn 6 þ.km,
dísil, 6 gírar.
VERÐ:
4.290 þús. kr.

KIA Sorento EX
Nýskr. 02/14, ekinn 68 þ.km
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.790 þús. kr.

TOYOTA Aygo X-Play
Nýskr. 05/15 ekinn 17 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
1.390 þús. kr.

VW Golf Trendline
Nýskr. 04/16, ekinn 97 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
1.990 þús. kr.

RENAULT Megane Zen
Nýskr. 06/18, ekinn 20 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.190 þús. kr.

NISSAN Qashqai Tekna + 2wd
Nýskr. 09/16, ekinn 24 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.590 þús. kr.

NISSAN Juke Acenta + 4wd
Nýskr. 04/15, ekinn 64 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.690 þús. kr.

LAND ROVER Discovery 4 S
Nýskr. 05/12, ekinn 149 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
4.690 þús. kr.

HYUNDAI I30 Classic Wagon
Nýskr. 04/16, ekinn 84 þ.km,
bensín, beinskiptur.
VERÐ:
1.490 þús. kr.

BMW X1 Sdrive18d
Nýskr. 11/16, ekinn 11 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
4.390 þús. kr.

SUZUKI SX4 S-Cross
Nýskr. 07/16, ekinn 12 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.990 þús. kr.

RENAULT Captur Dynami
Nýskr. 06/15, ekinn 47 þ.km,
dísil, beinskiptur.
VERÐ:
1.990 þús. kr.

HYUNDAI Tucson Comfort 2wd
Nýskr. 05/17, ekinn 15 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.990 þús. kr.

RENAULT Clio Zen
Nýskr. 05/18, ekinn 24 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.490 þús. kr.

HYUNDAI IX35 Comfort
Nýskr. 05/14, ekinn 92 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.890 þús. kr.

NISSAN Qashqai Acenta 2wd
Nýskr. 10/14, ekinn 55 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.490 þús. kr.

HYUNDAI I20 Premium
Nýskr. 10/17, ekinn 12 þ.km,
dísil, beinskiptur.
VERÐ:
2.690 þús. kr.

DACIA Duster Comfort 2wd
Nýskr. 05/18, ekinn 25 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.990 þús. kr.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndbrengli. ENNEMM / SÍA / NM90583

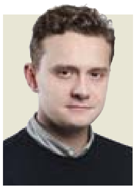
Klettháls 11 - 110 Reykjavík og Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

**Opið frá kl. 9-18 og
á laugardögum frá kl. 12-16.**

bílaland

FRÉTTABLAÐIÐ SKOÐUN

Svívirða



Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

„Að ætla að leyfa fóstureyðingu þegar móðir hefur lokið meira en hálfri meðgöngu, bara því henni datt það í hug þá, er svívirðilegt.“ Þetta sagði Inga Sæland, þingmaður og formaður Flokks fólksins, í frétt Fréttablaðsins í gær um fyrirhugað frumvarp heilbrigðisráðherra um að leyfa þungunarrof að 22. viku meðgöngu.

Það er hollt að eiga stöðugt og uppbyggjandi samtal um þungunarrof. Fóstureyðingar hafa verið hluti af okkar samfélagi í 80 ár. Þær eru og verða hluti af samfélagsgerð okkar. En verði umræðan um þetta mikilvæga mál háð úr skotgröfunum og á forsendum upphrópana, þá er hún dauðadæmd.

Það að einhver manneskja þurfi að taka slíka ákvörðun er hörmulegt og að baki geta legið margþættar ástæður; félagslegar, læknisfræðilegar, og persónulegar. En það ber vott um mikið skilningsleysi á aðstæðum þessara kvenna að tala um að ákvörðunin sé tekin „bara því henni datt það í hug“. Í orðum þingmannsins er að finna það viðhorf til sjálfsákvörðunarréttar verðandi mæðra sem blasir við eftir að vanþekking, vanvirðing og forneskjuleg og úrsérgengin viðhorf hafa verið soðin niður í það sótsvarta gall sem oft á tíðum einkennir alla umræðu um þungunarrof.

Örfá tilfelli á ári, teljandi á fingrum annarrar handar, koma upp þar sem verðandi móðir, gengin 22 vikur, óskar þess að þungun verði rofin. Hingað til, undir núverandi og úreltum lögum, hafa þessar konur þurft að leita út fyrir landsteinana til að fá vilja sínum framgengt. Ekki er að sjá í þeim rannsóknum sem gerðar hafa verið að þungunarrof sé frekar gert síðar á meðgöngu með víðari tímaramma. Á öllum Norðurlöndunum eru 90 prósent þungunarrofa framkvæmd fyrir lok 12. viku og í kringum eitt prósent eru gerð eftir 16. viku.

Í fyrirhuguðu frumvarpi heilbrigðisráðherra verður höfuðáhersla lögð á þennan sjálfsákvörðunarrétt. Vilji verðandi móður ræður og gildir einu hvaða ástæður liggja að baki ákvörðuninni. Og það er þessi ákvörðun sem skiptir mestu. Samfélagið, ríkjandi viðhorf eða fordæming annarra má ekki bera sjálfsákvörðunarréttinn ofurliði.

Frumvarpið virðist taka mið af fjölmörgum athugasemdum fæðingarlækna, kvensjúkdómalækna, hjúkrunarfræðinga og fleiri sérfræðinga sem ítrekuðu í athugasemdum sínum við frumvarpið í sinni upprunalegu mynd að skynsamlegast sé að setja mörkin við 22. viku vegna þess að mörg alvarleg frávik eru ekki greinanleg fyrr en eftir 18. viku. Að þeirra mati er það heppilegast að verðandi mæður og foreldrar fái sem besta mynd af stöðu mála áður en ákvörðun er tekin. Það er eðlilegt og skynsamlegt viðhorf sem sæmir upplýstu og skilningsríku samfélagi.

Það ber vott um mikið skilningsleysi á aðstæðum þessara kvenna að tala um að ákvörðunin sé tekin „bara því henni datt það í hug“.

Í stað þess að fordæma ættum við að freista þess að skilja ástæðu ákvörðunarinnar um þungunarrof. Segir hún mögulega meira um það hvernig við lítum á fötlun og hugsum um þá sem sem stríða við langvinn og mikil veikindi í samfélagi okkar, heldur en um ágæti einstaklingsins sem tekur hina erfiðu ákvörðun? Gleymum ekki því umhverfi sem ákvörðunin er tekin í.

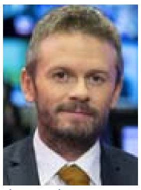
Halldór

Frá degi til dags

Óvinafagnaður sérvitringa
Björn Bjarnason hefur ekki nennt að horfa á Silfrið í ár og daga en frétti af rifrildi Gunnars Smára Egilssonar og Stefáns Einars Stefánssonar og leit því á „þann hluta þáttarins“. Þótt þessi snerra hafi dugað til þess að draga Björn að Silfrinu skilur hann þó ekkert í Agli Helgasyni að efna til slíks „óvinafagnaðar“ og vísar til bandarískra „viðræðuþátta“ sem „hermt er eftir í Silfrinu“. Björn telur ólíklegt að nokkrum þáttastjórnanda ytra dytti til hugar að kalla til einhvern sem „boðar stéttastríð í nafni sósíalista“ enda svo óskynsamlegt að það á ekki „erindi nema í einhverja sérvisku þætti“.

Krónísk kerfisvilla
Jakob Bjarnar Grétarsson segir á Facebook að stjórnmálafólk sé „þjakað af ranghugmyndum“ um fjölmiðla og gefur því ekkert fyrir könnun Birgis Guðmundssonar, dósents við HA, á trausti þess hóps til fjölmiðla. Þessir tveir blaðamenn, annar starfandi en hinn kennandi, hafa gerólíka sýn á grundvallareðli fjölmiðla en Jakob segir Birgi telja þá á einhvern hátt hluta af kerfinu. Ef svo væri hefðu þeir „engu samfélagslegu hlutverki að gegna með aðhaldi sínu á einmitt þetta sama kerfi“. Fjórða valds hugtakið er því með öðrum orðum „algert grín“. Og rannsóknin þá væntanlega líka. thorarinn@frettabladid.is

Milljón bleikir fílar



Ágúst Ólafur Ágústsson
alþingismaður Samfylkingarinnar

Tölum aðeins um fíla. Og höfum þá bleika. Og setjum þá í postulínsbúð. Til að vera skýr þá er bleiki fíllinn krónan. Og postulínsbúðin er Ísland. Enn á ný er bleiki fíllinn að gera allt vitlaust í búðinni okkar. Þetta á ekki að koma neinum á óvart. „Að búa í harmonikku á sveitaballi“, svona lýstu Samtök iðnaðarins því hvernig það væri að vera í atvinnurekstri á Íslandi og búa við krónuna. Ekkert OECD-ríki hefur upplifað eins miklar sveiflur í raungengi gjaldmiðilsins síns eins og Ísland hefur gert undanfarin 15 ár.

Það er flestum ljóst að krónan er orsakavaldur óstöðugleika. Krónan rýrnar stöðugt í verði og krefst bæði beltis (háir vextir) og axlabanda (verðtrygging). Ef við hefðum ekki tekið tvö núll af krónunni værum við nú með milljón króna seðil í veskinu. Það segir sína sögu. Þá er krónan engin töfralausn þegar kemur að vernd gegn atvinnuleysi eins og sumir telja. Í hruninu, sem m.a. varð vegna krónunnar, urðu 20.000 manns atvinnulaus. Í evrulandi er atvinnuleysi sums staðar hærra en á Íslandi og sums staðar svipað. En í evrulandi er gjaldmiðill sem kallar ekki á háa vexti, verðtryggingu, höft og rússíbanaferð. Það er hvorki tilviljun né heimska að nánast allar þjóðir Evrópu hafa kosið evruna. Og þær þjóðir sem hafa efasemdir um evruna eru það fyrst og fremst af þjóðernisástæðum en ekki af efnahagslegum ástæðum.

Að reka venjulegt fyrirtæki á Íslandi með krónuna jafnast á við hættulega áhættuhegðun. Og að reka heimili á Íslandi með krónuna er einfaldlega dýrt. Þetta eru engin geimvísindi.

Nú blasir við gengisfelling krónunnar og þær gerast alltaf á kostnað almennings. Stórfyrirtækin eru auðvitað varin en 251 fyrirtæki á Íslandi hefur heimild til að reka sig í öðrum gjaldmiðli. Venjulegar íslenskar fjölskyldur og venjuleg íslensk fyrirtæki græða ekkert á krónunni. Þvert á móti veldur hún endalausum kostnaði og óvissu. Að reka venjulegt fyrirtæki á Íslandi með krónuna jafnast á við hættulega áhættuhegðun. Og að reka heimili á Íslandi með krónuna er einfaldlega dýrt. Þetta eru engin geimvísindi.

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*

Bíðum ekki með Reykjanesbrautina

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
formaður Viðreisnar

Í júní árið 2005 opnaði þáverandi samgönguráðherra, Sturla Böðvarsson, göng undir Almannaskarð. Rúmu ári áður hafði verið ákveðið að taka göngin um Almannaskarð fram fyrir aðrar framkvæmdir og fyrirætlunum um uppbyggingu vegarins því breytt til samræmis við það. Hagkvæmni þessarar framkvæmdar var mikil. Göngin juku þó fyrst og síðast umferðaröryggi til muna en þau leystu af hólmi brattasta vegarhluta hringvegarins þar sem vegarhallinn var 17%. Mörg slys höfðu þá orðið á þessum vegarkafla, síðast hörmulegt banaslys árið 2003.

Árið 2007 var ákveðið meðal annars vegna mikillar grjóthruns- og snjóflóðahættu í Óshlíð að fara strax í framkvæmdir á Bolungarvíkurgöngum en sú mikilvæga samgöngubót var opnuð árið 2010.

Samstaða um framkvæmd

Ég vil leyfa mér að fullyrða að mikil samstaða hafi verið meðal þingheims hvað þessar framkvæmdir varðar og að ákveðið raunsæi og útsjónarsemi hafi ráðið ríkjum hjá ráðherrum málaflokksins. Löggjafarvald og framkvæmdarvald tóku sem sagt höndum saman og sýndu skilning og nauðsynlegan sveigjanleika gagnvart breyttum aðstæðum, óháð flokkum og kjördæmum. Og það var þorað að forgangsraða. Rétt er að geta þess að það ánægjulega gerðist að báðar þessar framkvæmdir voru innan áætlana.

Reykjanesbrautin og tvöföldun hennar frá Reykjanesbæ inn í Hafnarfjörð kallar á svipaða lausn og það strax. Það er algerlega óásættanlegt að bíða þurfi með að fullklára þennan fjölfarna og þjóðþekkta veg í 15 ár eða til ársins 2033, eins og kemur fram í samgönguáætlun. Það hefur lengi legið fyrir hversu brýnt það er að tvöfalda Reykjanesbrautina og áratugir farið í þá baráttu.

Tvöföldunin er hafin en hún mjakast áfram á hraða snigilsins þrátt fyrir að aðstæður séu gjörbreyttar sem kalla á framkvæmdir strax. Umferðaröryggi hefur minnkað verulega þar sem tvöföldun og vegrið er ekki til staðar og umferðarþunginn aukist mjög ekki síst vegna aukins fjölda ferðamanna. Að horfast ekki í augu við þær tvær og hálfu milljón ferðamanna sem blessunarlega sækja okkur heim og keyra brautina er auðvitað galið, svo ekki sé minnst á öryggi heimafólks. Skynsemisraddir kalla á að farið verði sem hraðast í þessa framkvæmd. Að þorað verði að forgangsraða. Pólitíkin, hvað sem um hana verður sagt, hefur sýnt það að hún getur brugðist við og sett af stað vegaframkvæmdir sem ekki eru bara þjóðhagslega hagkvæmar heldur beinlínis lífsnauðsynlegar fyrir öryggi fólks í umferðinni.

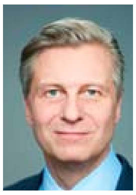
Lífæð samfélags

Að bíða með að fullklára samgönguframkvæmdir á Reykjanesbrautinni vegna þess að það sé ekki búið að taka ákvörðun um gjaldtöku í samgöngumálum er ekki boðlegt. Ekki frekar en aðrar samgönguframkvæmdir á suðvesturhorninu. Rök fyrir gjaldtöku geta verið margvísleg en ef taka á gjald fyrir samgöngumannvirki þarf að liggja fyrir heildstæð áætlun fyrir landið allt. Planið getur ekki verið að einum landshluta sérstaklega umfram annan verði þrýst inn í gjaldtöku með þeirri leikjafræði einni að vanfjármagna framkvæmdir og setja allt í hægagang á svæðinu.

Reykjanesbrautin er ekki eingöngu lífæð Suðurnesjafólks og okkar sem búum á Stór-Hafnarfjarðarsvæðinu heldur lífæð samfélags sem byggir á fjölbreyttum atvinnuvegum með sterk tengsl við umheiminn.

Í landinu er ríkisstjórn sem réttlætir tilveru sína með því að vera mynduð um stóru málin. Það er kominn tími til að hún sýni það í verki. Að klára tvöföldun brautarinnar sem allra fyrst þýðir einfaldlega að almannahagsmunir eru settir í forgrunn.

Þórdís Lóa er að grínast



Eyþór Arnalds
oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Það er góður eiginleiki að geta gert grín. Hláturinn lífgar upp á skammdegið. Það var því kærkomið að fá að lesa aðsenda grein í Fréttablaðinu á þriðjudaginn eftir Þórdísi Lóu Þórhallsdóttur, oddvita Viðreisnar, formann borgarráðs og sitjandi borgarstjóra.

Í greininni, sem er skrifuð í klassískum öfugmælastíl segir Þórdís Lóa meðal annars: „Okkur í meirihlutanum er umhugað um góða, ábyrga og gegnsæja stjórnsýslu þar sem aðgengi að upplýsingum er gott og ákvarðanataka byggir á gögnum.“

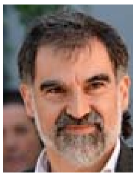
Eins og lesendum Fréttablaðsins er kunnugt um hafa fréttir um hið andstæða verið um allar meginstofnanir borgarinnar síðustu mánuði. Orkuveitan er komin í rannsókn eftir að þrír stjórnendur stigu til hliðar, Félagsbústaðir fengu falleinkunn í úttekt Innri endurskoðunar og framkvæmdastjórinn hætti. Gæluverkefni SEA sem heyrir undir skrifstofu borgarstjóra hafa farið úr böndunum þrátt fyrir aðvaranir. Umboðsmaður Alþingis, héraðsdómur og úrskurðarnefnd jafnréttismála hafa öll ályktað um rangar ákvarðanir í stjórn borgarinnar. Starfsmenn vitna í útvarpi um að kjörnir fulltrúar viti ekkert um stöðu mála.

En Þórdís Lóa bætir í og segir: „Það er okkur mikið kappsmál að tryggja fyrirmyndar fjármálastjórn og teljum við það sjást skýrt nú …“ Í þessu samhengi er gott að kíkja í ársreikninga borgarinnar. Þrátt fyrir að álögur séu í hámarki og góðæristekjur séu meiri en áður safnast upp skuldir í borgarsjóði. Það er ekki sjálfbær rekstur. Þetta veit Þórdís Lóa enda með reynslu í viðskiptum. Skuldir borgarsjóðs hækkuðu á fyrstu sex mánuðum þessa árs um fjóra milljarða. Það er milljón á klukkustund. Takk fyrir.

Það er dýrlegt grínið. Og dýrt.

Eitt fyrsta verk eftir kosningar var að kaupa húseignir fyrir hátt í milljarð í Breiðholtinu án þess að nokkur áætlun væri til um hvað ætti að gera við eignirnar, hvað þá hvað það ætti að kosta. Á sama fundi var samþykkt að taka lán upp á milljarð. Einhverjir hafa bent á að eyðslan sé umfram efni. Og eins og góður grínisti kemur Þórdís Lóa með „pönslænið“ í lokin: „Á meðan meirihlutinn í borgarstjórn leggur áherslu á ábyrga fjármálastjórn, vandaðar áætlanir og breytta stjórnsýslu er ljóst að gagnrýni á því sviði er einfaldlega skot í myrkri.“ Það er dýrlegt grínið. Og dýrt. Það er eins gott að þetta var djók hjá Lóu annars hefði greinin ekki verið grín heldur verið slysaskot í fótinn.

Ég er pólitískur fangi á Spáni



Jordi Cuixart
forseti Omnium Cultural

Undanfarið ár hef ég verið læstur inni í fangaklefa og horft upp á himininn í gegnum rimla. Undanfarið ár hef ég einungis fengið að sjá átján mánaða gamlan son minn í nokkrar klukkustundir á hverjum mánuði. Undanfarið ár hef ég ekki fengið að hafa farsíma eða netsamband. Undanfarið ár hef ég þurft að fylgjast með fyrirtæki mínu úr fjarska. Undanfarið ár hef ég verið í haldi án möguleika á lausn gegn tryggingu, meira að segja án réttarhalda, fyrir að hafa staðið vörð um grundvallarréttindi borgara lýðræðisríkis á borð við tjáningarfrelsið og frelsi til mótmæla. Undanfarið ár hef ég verið pólitískur fangi, gísl spænsku ríkisstjórnarinnar.

Ef Spánn er lýðræðisríki, hvernig er þetta þá mögulegt? Hvernig getur ríkið haldið pólitískum föngum fyrst harðstjórn Francos á að hafa liðið undir lok fyrir meira en fjörutíu árum? Við þessum spurningum er ekkert einfalt svar. Spánn glímir nú við gríðarlegt pólitískt vandamál varðandi málefni Katalóníu. En Spánn virðist ekki geta tekist á við

Er virkilega svo erfitt að skilja að kjörseðlar og kjörkassar eru ekki hættuleg vopn í lýðræðisríki?

vandamálið á þá einu mögulegu leið sem nútímalýðræðisríki hafa, sem er að leysa málið á sviði stjórnmálanna. Þess í stað reyna þau að leysa málið með lögreglu og dómurum en átta sig ekki á því að það gerir vandann bara stærri.

Ef áttatíu prósent nokkurrar þjóðar segjast vilja greiða atkvæði um stjórnmálalega framtíð sína í þjóðaratkvæðagreiðslu, líkt og er tilfellið í Katalóníu, geturðu ekki þóst ekki heyra ákallið. Þegar Kanada og Bretland hlustuðu á slík áköll ákváðu ríkin að semja við Quebec og Skotland um slíkar atkvæðagreiðslur. Þegar tvær milljónir Katalóna lögðu leið sína á kjörstað, líkt og gerðist þann 1. október á síðasta ári, sendirðu ekki spænska lögregluþjóna til þess að lemja á friðsælu fólki. Og ef þú vilt að ríki þitt sé álitið réttarríki sendirðu ekki saklaust fólk í fangelsi eða útlegð, líkt og gerist nú á Spáni.

Þegar ég var handtekinn fyrir ári var ég sakaður um uppreisnaráróður fyrir að hafa klifrað upp á spænskan lögreglubíl (með leyfi lögregluþjónanna) og var því haldið fram að ég hefði gert það til þess að hvetja friðsamlega mótmælendur í Barcelona, sem ég var að reyna að fá til að tvístrast, til þess að beita ofbeldi. Þegar myndbönd birtust sem sýndu að ég væri að biðja mótmælendur um að fara heim breytti spænska ríkisstjórnin sökunum úr uppreisnaráróðri í uppreisn gegn spænska ríkinu. Nú er ég sakaður um að hafa hvatt fólk til þátttöku í atkvæðagreiðslu 1. október 2017 og til þess að hvetja fólk til þess að hindra för spænskra lögreglubíla á kjörstaði, þar sem þeir reyndu að stöðva atkvæðagreiðsluna með ofbeldi.

Rangar sakargiftir

Báðar sakargiftir eru rangar og án nokkurra sönnunargagna. Þetta er farsi. Þegar réttarhöld mín hefjast mun reynast afar erfitt að halda ákæru fyrir uppreisn á lofti. Ef ég er sakfelldur mun ég áfrýja málinu áfram til dómskerfis Evrópusambandsins. Spánn hefur nú þegar séð að hvorki Þýskaland, Bretland né Belgía hafa samþykkt evrópskar handtökuskipanir þeirra og beiðnir um framsal útlægra meðlima katalónsku héraðsstjórnarinnar, sem eru á flótta undan sambærilegum ákærum, vegna þess að dómarar þeirra ríkja sáu að ákærurnar væru án grundvallar í spænskum lögum. Er Spánn eina ríkið sem vill ekki viðurkenna að eina ofbeldið sem átti sér stað í Katalóníu var á ábyrgð þeirra eigin lögreglumanna, sem börðu á friðsamlegum kjósendum um gjörvalla Katalóníu, ofbeldi sem mátti sjá á sjónvarpsstöðvum og forsíðum dagblaða um allan heim? Er virkilega svo erfitt að skilja að kjörseðlar og kjörkassar eru ekki hættuleg vopn í lýðræðisríki?

Spánn lagði leið sína niður hættulegan stíg fyrir nokkrum árum. Leið sem felst í því að þrengja að réttindum einstaklingsins og almennra mannréttinda og er þessi aðför nú komin að þolmörkum. Evrópusambandið einblínir á Pólland og Ungverjaland í tengslum við slík mál en ætti líka að horfa gagnrýnum augum á vaxandi lýðræðisvanda Spánar. Um nokkurt skeið hafa ekki einungis sjálfstæðissinnar í Katalóníu verið sóttir til saka fyrir að nýta frelsi sitt heldur hefur Spánn einnig lokað á vefsíður og dagblöð, jafnvel sakfellt listamenn og brúðuleikara fyrir listaverk sín.

„Katalóníukrísan“ hefur verið of lengi í sjálfheldu. Þetta er áríðandi vandamál sem krefst pólitískrar lausnar. Sjö leiðtogar sjálfstæðishreyfingarinnar eru í útlegð, meðal annars héraðsforsetinn Carles Puigdemont, og níu okkar eru í fangelsi. Okkur er haldið án lausnar gegn tryggingu eða réttarhalda. Erlendir stjórnmálamenn úr öllum hreyfingum, friðarverðlaunahafar Nóbels, Amnesty International og Mannréttindavaktin hafa öll gagnrýnt ástandið, kallað eftir viðræðum og því að við verðum leyst úr haldi. Fyrst árangur virðist ómögulegur hjá spænsku ríkisstjórninni er kannski tími til kominn að alþjóðlegir aðilar miðli málum og Evrópusambandið eða ríkisstjórn evrópsks ríkis spili þar hlutverk. Það er einfaldlega ekki rétt að á Spáni 21. aldarinnar, eða í nokkru Evrópuríki, skuli vera til pólitískir fangar á borð við mig.

Iðnaðarsvæði í Reykjavík

Breytingar á svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins og aðalskipulagi Reykjavíkur

Opinn kynningarfundur í Borgartúni 14, fimmtudaginn 1. nóvember 2018, kl. 17–18.30

Dagskrá:

Iðnaðarsvæði við Álfsnesvík fyrir starfsemi Björgunar.
Drög að svæðis- og aðalskipulagsbreytingum ásamt umhverfismati.

Iðnaður og önnur landfrek starfsemi.
Endurskoðun skipulagsákvæða á atvinnusvæðum í Reykjavík.
Drög að aðalskipulagsbreytingu ásamt umhverfismati.
Kynningargögn má finna á adalskipulag.is og ssh.is.

Fundurinn er haldinn í Borgartúni. Gengið er inn um eystri dyr í Borgartúni 14 og lyfta tekin upp á 7. hæð. Þar er einnig farið inn um eystri dyr í fundarsalinn Vindheima.

Allir velkomnir!

SAMTÖK SVEITARFÉLAGA Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Þrástagað

Jón Sigurðsson
fv. skólastjóri

Því miður er því treyst að málsatvik séu gleymd og enginn nenni að andæfa rangindum um þetta.

Við og við er olíumálið gamla rifjað upp í fjölmiðlum, síðast í Fréttablaðinu föstudaginn 12. október sl. Það er þá gert til þess að ófrægja minningu látins heiðursmanns, Vilhjálms Þór utanríkisráðherra, forstjóra og seðlabankastjóra. Því er rétt að rifja það líka upp að þáttur Vilhjálms í þessu víðtæka fjársvikamáli var mjög lítill og takmarkaður og snerti eiginhagsmuni Vilhjálms sjálfs ekki.

Því miður er því treyst að málsatvik séu gleymd og enginn nenni að andæfa rangindum um þetta. Vilhjálmur Þór bar sem stjórnarformaður formlega ábyrgð á einni ákvörðun um gjaldeyrislán milli fyrirtækja og deilda í Olíufélaginu hf. og Samb. ísl. samvinnufélaga en skylt var að leita og fá heimild hjá stjórnvöldum skv. þágildandi haftalögum. Alsiða var að slíkrar heimildar væri leitað eftir á, sum fyrirtæki tvisvar á ári, önnur oftar eða árlega.

Ekki var leitað heimildar fyrir þessari ákvörðun. Lýsti dómarinn undrun yfir því enda auðsótt mál. En skömmu síðar hafði Vilhjálmur horfið af vettvangi til annarra starfa. Hann fylgdist því ekki með afdrifum málsins og treysti á að aðrir ábyrgir starfsmenn lykju málinu með lögmæltum hætti. Vilhjálmur vissi ekki af þessu broti fyrr en málarekstur hófst.

Um var að ræða reglur um skilaskyldu gjaldeyris. Við brotinu lá einföld fjársekt og var það fyrnt skv. almennum reglum þegar málið kom til dóms. Löngu er tími til kominn að hætta að þrástaga um þetta og löngu komið mál að ásökunum og söguburði linni um þetta.

DEWALT Á HEIMA HJÁ SINDRA

HÖRKUTÓL Á TILBOÐI

OPIÐ ALLA VIKUNA TIL 18:00

TILBOÐ

FJÖLNOTA SÖG OG JUÐARI 18V

Frábær fjölnotasög.
Fljótvirk blaðaskipting og stilling, engin þörf á sexkants- lykli.
Þægilegt handfang.
Stiglaus rofi 0-20.000 OPM.

vnr 94DCS355D2

58.030 m/vsk

Fullt verð 70.768

TILBOÐ

HLEÐSLUBORVÉL 18V

Tvær 18v 5Ah rafhlöður.
Hersla: 70Nm.
Snúningshraði: 550/2000 sn/mín.
Kemur T-STAK tösku.
Hleðslutæki fylgir.

vnr 94DCD791P2

45.500 m/vsk

Fullt verð 56.333

TILBOÐ

LASER ÞRIGGJA LÍNU 360°

Grænn geisli
4 X Sjáanlegri en Rauður geisli 3 X 360°.
Prófaður fyrir 2m fall.
10.8v 2.0 Ah Rafhlaða.
og hleðslutæki.

vnr 94DCE089D1G

76.000 m/vsk

Fullt verð 93.384

TILBOÐ

LASER TVEGGJA LÍNU

nákvæmni allt að + - 0,3 mm/m.
Sjáanleiki innandyra: 10 m

vnr 94DW088K

32.000 m/vsk

Fullt verð 41.900

TILBOÐ

HLEÐSLUSETT 18V

Borvél með höggi
DCD778
65 Nm hámarkstogkraftur
Hersluvél
DCF787

vnr 94DCK2060D2T

49.819 m/vsk

Fullt verð 60.748

TILBOÐ

SLÍPIROKKUR 18V

Rafhlöðugerð: 18V
Skífustærð: 125mm
Snúningshraði: 9000 sn/mín
Öxulstærð: 14 mm

vnr 94DCG405N

29.900 m/vsk

Fullt verð 37.184

TILBOÐ

RYKSUGA L-CLASS

Afl: 1400W
Þyngd: 9,5 kg.
Tankur: 30 ltr
Filter: L-Class

vnr 94DWV901LT

84.372 m/vsk

Fullt verð 102.893

TILBOÐ

SLEÐASÖG

Afl: 1300W
Mesti halli: 47°
Blaðastærð: 165 mm
Mesta skurðardýpt: 59 mm
1,5 m sleði fylgir

vnr 94DWS520KR

71.900 m/vsk

Fullt verð 84.587

Tilboð gilda frá 29. október - 2. nóvember eða á meðan birgðir endast

www.sindri.is / sími 575 0000

Skútuvogi 1 - Reykjavík I Viðarhöfða 6 - Reykjavík I Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

SINDRI

VERÐMÆTIR V

Landsins mesta

GERÐU GÓÐ KAUP Á NÝJUM BÍL Í OKTÓBER

EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX Á GAMLA GENGINU!

Á Verðmætum vetrardögum BL getur þú gert einstaklega góð kaup á völdum bílum. Tryggðu þér nýjan bíl með veglegum vetrarpakka með spennandi aukahlutum og fyrstu ábyrgðarskoðun þér að kostnaðarlausu. Sölumenn okkar eru bæði sveigjanlegir í samningum og koma þér þægilega á óvart með verðmætum vetrarglaðningi. Komdu í reynsluakstur – þar sem úrval nýrra bíla er mest.

RENAULT KADJAR

Verð frá: 3.790.000 kr.

NISSAN X-TRAIL

Verð frá: 5.190.000 kr.

FYRSTA ÁBYRGÐARSKOÐUN

Fyrsta ábyrgðarskoðun fylgir með í kaupunum. Hún viðheldur ekki bara ábyrgð, heldur tryggir hún virkni helstu öryggisþátta.

RENAULT CAPTUR

Verð frá: 2.890.000 kr.

KERAMIK LAKKHÚÐUN

Bíllinn verður klár fyrir veturinn með keramik lakkhúðun sem herðir ysta lag lakksins, ver það fyrir rispum og auðveldar þrif bílsins.

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

KOMDU Í REYNSLUAKSTUR

VETRARDAGAR
úrval nýrra bíla!
VEGLEGUR VETRARPAKKI
• Fyrsta ábyrgðarskoðun
• Keramik lakkhúðun fyrir veturinn
• Gæða vetrardekk
• Vönduð gúmmímotta í skott
VERÐMÆTI ALLT AÐ
300.000 KR.
GÆÐA VETRARDEKK
Nýi bíllinn þinn verður vel búinn og fær í flestan snjó á gæða vetrardekkjum.
NISSAN QASHQAI
Verð frá: 3.790.000 kr.
VÖNDUÐ GÚMMÍMOTTA
Við gefum bleytu og slabbi langt nef og setjum vandaða gúmmímottu í skottið á nýja bílnum þínum áður en þú ekur út.
RENAULT ZOE
Verð frá: 3.750.000 kr.
SÖLUMENN ERU Í SÉRSTÖKU SAMNINGSSTUÐI
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
ENNEMM / SÍA / NM90513

Riyad Mahrez kom Manchester City á toppinn

Sigurmarkið Alsírski landsliðsmaðurinn Riyad Mahrez tryggði Manchester City sigurinn þegar liðið mætti Tottenham Hotspur á Wembley í gærkvöldi. Raheem Sterling var arkitektinn að markinu sem skildi liðin að. Manchester City komst með þessum sigri á topp ensku úrvalsdeildarinnar í knattspyrnu karla. Manchester City hefur 26 stig líkt og Liverpool, en er í toppsætinu þar sem liðið hefur hagstæðari markatölu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hefur vantað herslumuninn

Eitt mót er eftir á tímabilinu hjá atvinnukylfingnum Valdísi Þóru Jónsdóttur sem náði ekki að fylgja eftir góðri byrjun á árinu. EM stendur upp úr hjá henni en hún fagnar því að fá tíma til að bæta tæknina hjá sér.

GOLF Kaflaskiptu tímabili er að ljúka hjá atvinnukylfingnum Valdísi Þóru Jónsdóttur úr GL, eitt mót er eftir og fer það fram á Spáni í nóvember. Þá verður eitt ár liðið frá því að hún náði besta árangri sem íslenskur kylfingur hefur náð á sterkustu mótaröð Evrópu sem hún átti síðar eftir að endurtaka í Ástralíu í febrúar. Henni tókst ekki að fylgja því eftir og fannst henni, er Fréttablaðið heyrði í henni, oftast vanta herslumuninn.

„Ég var mjög ánægð með byrjun tímabilsins, það gekk vel í Ástralíu en frá því í júlí hefði ég viljað sjá betri spilamennsku þó að mótin hafi ekki verið mörg. Það gekk illa að komast í einhvern takt og ég var ekki að ná að skora nægilega vel," sagði Valdís aðspurð hvað hefði farið úrskeiðis.

„Ég var að spila vel en ekki að ná að setja pútt niður þegar færi gáfust, það vantaði oft að hlutirnir dyttu með manni."

Hún var hluti af íslenska liðinu sem vann EM atvinnukylfinga í Skotlandi í fyrsta sinn. Þar fengu íslensku kylfingarnir að spila saman og stóðu uppi sem sigurvegarar.

„Það var virkilega skemmtilegt og einn af hápunktum sumarsins. Það var frábært að fjórir íslenskir kylfingar hafi komist inn og var í raun skemmtilegasta mót ársins. Fyrirkomulagið var skemmtilegt og öðruvísi og ég væri alveg til í að spila í fleiri svona mótum."

Fram undan er undirbúningstímabil sem Valdís tekur fagnandi til að vinna í hinum ýmsu tæknilegu atriðum sem henni hefur ekki gefist tími til að vinna mikið í.

„Fyrst og fremst ætla ég að enda tímabilið vel en svo verða bara stífar æfingar. Síðustu mánuði hef ég verið að gera svolítið af tæknilegum mistökum og nú gefst tími til að vinna í þeim," sagði Valdís og bætti við:

„Það er erfitt að breyta einhverju tæknilegu þegar stutt er í mót því það tekur tíma að koma því inn í sveifluna og vöðvaminnið. Það þarf að gefa sér yfirleitt 3-4 vikur í það."

Valdís reyndi að komast inn á LPGA-mótaröðina, þá sterkustu í heiminum en féll úr leik á öðru stigi.

„Þar voru nokkur högg sem kostuðu of mikið og í svona mótum máttu ekki eiga margar svona holur. Ein til tvær á móti sleppa yfirleitt en þegar það eru 1-2 á hring, þá sleppurðu ekki með það. Ég var kannski búin að slá vel og sendi boltann skyndilega út í tjörn, það er eitthvað sem ég er að vinna í, að minnka mistökin og að slæmu höggin verði betri."

Hún snýr því aftur á LET-mótaröðina á næsta ári.

„Ég er með þátttökurétt á LET á næsta ári en ég stefni á LPGA-mótaröðina. Það myndi hjálpa mér að halda betur skipulagi, þar er dagskráin negld niður í byrjun árs og þú getur stýrt hlutum betur heldur en á Evrópumótaröðinni þar sem þú færð nokkra mánuði í einu. Það er erfitt að plana árið, hvar er æfingafrí og hvert þú ætlar að ferðast og keppa." kristinnpall@frettabladid.is

Valdís Þóra Jónsdóttir var sáttust við þátttöku sína á EM. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> Ég er með þátttökurétt á LET á næsta ári en ég stefni hins vegar á LPGA mótaröðina.
>
> Valdís Þóra Jónsdóttir

Nýjast

Enska úrvalsdeildin

Tottenham - Man. City	**0-1**
0-1 Riyad Mahrez (6.)	

Guðbjörg Gunnarsdóttir verður frá næstu mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Guðbjörg fer í löngu tímabæra skurðaðgerð

FÓTBOLTI Guðbjörg Gunnarsdóttir, landsliðsmarkvörður í knattspyrnu, greindi frá því á Twitter-síðu sinni í gær að hún hafi glímt við meiðsli í hásin síðan sumarið 2017 og hafi síðan þá spilað þrátt fyrir sársauka í hásininni.

Hún segist hafa brutt verkjalyf stærstan hluta tímabilsins til að finna ekki fyrir sársaukanum, en er á leiðinni í aðgerð til að leysa þetta rúmlega árs gamla vandamál.

Guðbjörg segir í færslunni að endurhæfingartíminn sé alla vega nokkrir mánuðir en hún stefni á að ná aftur fullri heilsu og snúa þá aftur út á völlinn.

Til þess að bæta gráu ofan á svart fór hún úr axlarlið í leik gegn Piteå fyrir rúmum mánuði en segist vera fegin að fá tíma til að leyfa líkamanum að ná sér næstu mánuðina.

Djurgården var í fallbaráttu í sænsku úrvalsdeildinni, en liðið hafnaði að lokum í áttunda sæti með 27 stig og var þremur stigum frá fallsvæði deildarinnar. – kpt

Heil umferð fer fram í kvöld

HANDBOLTI Fjórir leikir fara fram í Olísdeild kvenna í handbolta í kvöld, en þar mæta fjögur efstu lið deildarinnar liðum á hinum helmingi töflunnar. Deildin hefur hins vegar verið jöfn og spennandi í upphafi leiktíðar og allt eins líklegt að óvænt úrslit líti dagsins ljós í þessari sjöundu umferð deildarinnar. Þegar leikjum kvöldsins lýkur er lokið fyrstu umferð deildarkeppninnar af þremur.

Fram, sem trónir á toppi deildarinnar, sækir KA/Þór heim norður á Akureyri. Fram, sem laut í lægra haldi í fyrsta sinn í deildarleik í vetur gegn ÍBV í síðustu umferð, er á toppnum með tíu stig á meðan norðankonur gera sig líklegar í baráttunni um fjórða og síðasta sæti í úrslitakeppni deildarinnar með sex stig í fimmta sæti.

Valur, sem er einu stigi á eftir Fram, fær HK, sem er á sömu slóðum og KA/Þór, í heimsókn. Haukar sem hafa jafn mörg stig og nýliðarnir, KA/Þór og HK taka á móti Stjörnunni sem freistar þess að fara með sigur af hólmi og nálgast þannig liðin sem eru í kringum fjórða sætið. Stjarnan er fyrir leikinn með þrjú stig í næstneðsta sæti.

Það verður svo Suðurlandsslagur þegar Selfoss, sem situr á botninum með eitt stig, siglir yfir til Vestmannaeyja og mætir ÍBV sem blandaði sér í baráttuna um efsta sætið með sigrinum gegn Fram. ÍBV er fyrir þessa umferð í þriðja sæti með sjö stig. – hó

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 30. OKTÓBER 2018

Jóhannes Árni Ólafsson hefur undanfarið lært hjólaleiðsögn í Whistler Adventure School í Kanada.

heilsa ➜4

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ

Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu
og www.heilsanheim.is

Snæbjörn Sigurðarson er framkvæmdastjóri EIMS og Sunna Guðmundsdóttir er sérfræðingur hjá félaginu. MYND/AUÐUNN

Vilja nýta orkuna betur

EIMUR er samstarfsverkefni sem snýst um að bæta nýtingu orkuauðlinda á Norðausturlandi og að ýta undir sjálfbæra hugsun. Á svæðinu er mikill jarðhiti og aðrir styrkleikar sem mikilvægt er að nýta enn betur en nú er gert. ➜2

Snæbjörn segir að á Norðausturlandi sé einstök náttúra og ofgnótt af bæði jarðhita og ferskvatni. MYND/HREINN HJARTARSON

Að EIM standa Landsvirkjun, Norðurorka, Orkuveita Húsavíkur og Eyþing, samband sveitarfélaga í Eyjafirði og Þingeyjarsýslum. Auk þess eru Íslenski jarðvarmaklasinn og Íslenski ferðaklasinn aðilar að verkefninu, ásamt atvinnuþróunarfélögunum á svæðinu.

„Grunnhvatinn að stofnun EIMS var vilji til að finna leiðir til að nýta allt sem fylgir jarðhitanum betur en tilgangur félagsins er að finna leiðir til að nýta orkuauðlindirnar betur," segir Snæbjörn Sigurðarson, framkvæmdastjóri EIMS. „Það felst í því að kortleggja auðlindirnar sem eru til staðar, kalla fram þær hugmyndir sem eru þegar til og hvetja fólk til að láta þær verða að veruleika."

Einstakir styrkleikar

„Við erum hluti af heimsþorpinu og allt sem við gerum hefur áhrif nær og fjær," segir Snæbjörn. „Þannig að það er mikilvægt að við gerum allt sem við getum til að minnka kolefnissporið og úrganginn og bæta nýtingu þess sem til er til þess að efla lífsgæði.

Nýsköpun er alveg númer eitt, tvö og þrjú í þessu starfi og hún byggir á því sem fyrir er, bæði auðlindunum og styrkleikunum sem eru á svæðinu. Svo fæst bónusstig ef fólk tekur eitthvað sem nú telst vera úrgangur eða mengun og býr til verðmæti úr því," segir Snæbjörn. „Hugmyndin er að auka nýtingu til að auka sjálfbærni og losa eins lítinn úrgang og hægt er á öllum sviðum. Aðaláherslan er samt á bætta nýtingu jarðhita, sérstaklega í ljósi staðsetningar verkefnisins.

Við höfum ákveðna styrkleika sem við þurfum að nýta. Við höfum ofgnótt af jarðhita og ferskvatni og einstaka náttúru," segir Snæbjörn. „Svo má alveg endurvekja gamla íslenska bændahugarfarið. Hér áður fyrr nýtti fólk allt sem til féll og við mættum alveg tileinka okkur þetta hugarfar aftur að einhverju leyti.

Það er mikilvægt að muna hvað jarðhitinn er mikill styrkur fyrir okkur hér á Norðausturlandi," segir Snæbjörn. „Ef við ætluðum til dæmis að flytja inn jarðefnaeldsneyti til að hita húsin fyrir þessa 30 þúsund einstaklinga sem hér búa myndi það kosta aukalega átta milljarða króna á ári, fyrir utan alla mengunina sem myndi fylgja því."

Snæbjörn segir að það sé hægt að auka sjálfbærni og nýta jarðvarmann og aðra styrkleika svæðisins mun betur en nú er gert. MYND/AUÐUNN

Allar góðar hugmyndir skoðaðar

„Við viljum endilega fá fólk til að taka þátt í þessu með okkur og allar hugmyndir um betri nýtingu eru vel þegnar. Við reynum að vinna á öllum vígstöðvum, með fyrirtækjum, sveitarfélögum, fræðasamfélaginu, einstaklingum, stofnunum, bara hverjum sem er," segir Snæbjörn. „Ef fólk hefur vangaveltur varðandi leiðir til að auka sjálfbærni getum við að nokkru leyti hjálpað til með fræðslu og hugsanlega við framkvæmdina, eða jafnvel gert úr því stærra verkefni. Allar góðar hugmyndir eru skoðaðar og við reynum að finna þeim farveg. Eimur býr að því að vera með öflugt tengslanet og á auðvelt með að para verkefni við rétta aðila, hvort sem það snýr að þekkingu, fjármagni eða öðru sem kann að skipta máli.

EIMUR hefur haldið tvær hugmyndasamkeppnir," segir Snæbjörn. „Sú fyrsta snerist um nýtingu heita vatnsins úr Vaðlaheiðargöngunum og lághitavatns almennt. Sigurhugmyndin verður vonandi að veruleika á komandi árum, en hún gengur út á að byggja böð og ylströnd í fjörunni Eyjafjarðarmegin undir gangamunnanum.

Seinni hugmyndasamkeppnin var haldin fyrr á þessu ári og hét „Gerum okkur mat úr jarðhitanum". Þar var kallað eftir nýjum hugmyndum um hvernig hægt er að nýta jarðhitann í matvælaframleiðslu. Það komu margar góðar hugmyndir af öllu svæðinu, en sigurhugmyndin gengur út á skordýrarækt sem skapar gríðarlega góða próteingjafa, m.a. til að bæta fóður í fisk- og dýraeldi," segir Snæbjörn. „Það hefur verið mjög góð þátttaka í þessum samkeppnum, hugmyndirnar margar og gríðarlega fjölbreyttar. Stefnt er að því að halda fleiri samkeppnir á nýju ári, aftur með áherslu á jarðhitann og bætta nýtingu."

> Við viljum endilega fá fólk til að taka þátt í þessu með okkur og allar hugmyndir um betri nýtingu eru vel þegnar.
>
> Snæbjörn Sigurðarson

Fjölmörg verkefni í vinnslu

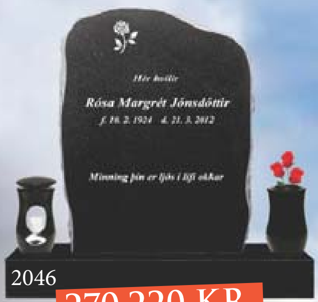
„EIMUR vinnur á mörgum sviðum, t.d. er unnið að því að þróa ferðapakka sem byggja á sjálfbærri nýtingu jarðhitaauðlindanna á Norðausturlandi í kringum jarðvarmavirkjanirnar, jarðböðin, gróðurhúsin og annað sem keyrir á jarðhitanum," segir Snæbjörn. „Hugmyndin er að leyfa ferðamönnum að upplifa hvernig þessi starfsemi sem byggir á styrkleikum svæðisins hefur þróast.

EIMUR stendur líka fyrir sumarskóla þar sem íslenskir og erlendir háskólanemar vinna saman að þverfaglegum verkefnum sem snúast um að þróa, móta og setja fram hugmyndir að bættri nýtingu auðlindanna. Annað verkefni snýst svo um að útbúa námsefni fyrir elstu bekki grunnskóla um mikilvægi náttúruauðlinda svæðisins og sjálfbærni við nýtingu þeirra. EIMUR stendur líka fyrir kynningarátaki þessa dagana um mikilvægi auðlindanna okkar," segir Snæbjörn. „Þetta eru bara nokkur af þeim fjölmörgu verkefnum sem EIMUR vinnur að til að framfylgja markmiðum sínum um að efla nýtingu auðlindanna með skapandi hætti og mikilvægi sjálfbærrar hugsunar í einu og öllu."

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

2041
149.900 KR.
~~ÁÐUR: 276.600 KR.~~


2046
270.220 KR.
~~ÁÐUR: 408.900 KR.~~

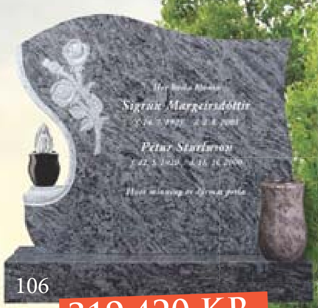
6010
288.620 KR.
~~ÁÐUR: 431.900 KR.~~

2006
295.820 KR.
~~ÁÐUR: 440.900 KR.~~

115
369.420 KR.
~~ÁÐUR: 532.900 KR.~~

113
297.420 KR.
~~ÁÐUR: 442.900 KR.~~

2021
315.520 KR.
~~ÁÐUR: 451.900 KR.~~


106
319.420 KR.
~~ÁÐUR: 452.900 KR.~~

104
329.420 KR.
~~ÁÐUR: 482.900 KR.~~

118
313.420 KR.
~~ÁÐUR: 462.900 KR.~~

129-3
385.420 KR.
~~ÁÐUR: 552.900 KR.~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

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

*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Hjólamenningin í Whistler þykir frábær. MYND/CHARLIE OFIELD

Úrvalið af stökkpöllum er mikið í Whistler. MYND/PETRI MINIOTAS

Geimveran ET kemur ósjálfrátt upp í hugann þegar þessi mynd er skoðuð. MYND/WILLIAM SMITH

Hjólað um loftin blá

Jóhannes Árni Ólafsson hefur undanfarið lært hjólaleiðsögn í Whistler Adventure School í Kanada. Skólinn er á einu besta fjallahjólasvæði heims sem Jóhannes hefur nýtt sér til fulls undanfarna mánuði.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Ég sá auglýsingu um þennan skóla, Whistler Adventure School, á netinu og leist rosalega vel á námið sem snýst um að fá réttindi sem leiðsögumaður á hjóli,“ segir Jóhannes. Skólinn er í Whistler í British Columbia sem þykir einn besti fjallahjólastaður í heiminum. „Hér eru stór og flott fjöll allt um kring og hjólamenningin á svæðinu mjög mikil.“

Jóhannes hefur hjólað frá unga aldri en byrjaði að stunda fjallahjólreiðar af kappi árið 2016 hér á Íslandi. Áhuginn var það mikill að hann ákvað að taka næsta skref og halda utan. Hann hefur setið í hnakknum nánast daglega frá því hann kom til Kanada í mars en námið fór mestmegnis fram í sumar. „Námið var samansett úr nokkrum mismunandi námskeiðum. Á einu var til dæmis kennd fjallahjólaþjálfun, á öðru fyrsta hjálp í óbyggðum og á enn einu leiðsögn.“

Jóhannes segist hafa lært ótrúlega margt á þessum tíma sínum úti. „Ég er búinn að bæta mig alveg rosalega mikið. Þetta svæði þykir frábært og því sækja hingað allra bestu hjólamennirnir. Maður fær því tækifæri til að hjóla með þeim bestu, á bestu brautum í heimi, og því auðvelt að bæta sig.“

Á Facebook-síðu Jóhannesar er að finna myndbönd sem hann hefur tekið meðan hann hjólar hratt eftir einstigum niður brattar brekkur í skóglendi. Verður hann ekkert hræddur? „Jú, jú, maður verður alveg smeykur en maður reynir bara að fara varlega og nota hræðsluna til að fara ekki fram úr sér,“ svarar Jóhannes sem hefur sloppið við meiriháttar meiðsli. „Bara smá tognanir, marblettir og skrámur, sem tilheyra þessu sporti,“ segir hann glettinn en bætir við að vissulega sé þetta hættulegt sport og auðvelt að slasa sig illa.

Jóhannes Árni Ólafsson stundar fjallahjólreiðar í Whistler í British Columbia í Kanada. Hann stefnir á háskólanám í stjórnun í ferðamennsku.

Svæðið í Whistler þykir á heimsmælikvarða fyrir fjallahjólreiðafólk. Þangað sækja bestu hjólamenn í heimi að sögn Jóhannesar. MYND/CLINT TRAHAN

Síðan Jóhannes kom út hefur hann æft sig í að stökkva af pöllum. „Á Íslandi eru pallarnir mjög litlir miðað við þá sem eru hér og því mikil breyting fyrir mig. Þetta er mjög skemmtilegt. Af stærsta pallinum sem ég er að nota fer ég upp fjóra til fimm metra og áfram í kringum tuttugu metra. Stundum er lendingarstaðurinn töluvert neðar en pallurinn og þá getur maður alveg verið tíu til fimmtán metra frá jörðu í hæsta punkti,“ lýsir hann. Hugmyndin hjá Jóhannesi var alltaf að framlengja dvöl sína í Kanada. Hann hefur nú skráð sig í háskólanám í Kanada í janúar. „Ég er að fara að læra „tourism management“, eða stjórnun í ferðamennsku og rekstur fyrirtækja. Þetta tengist þannig hjólamennskunni bara óbeint,“ segir Jóhannes sem verður næstu fjögur árin í Kanada en framtíðin eftir það er óráðin.

Endurvinnsla

ÞRIÐJUDAGUR 30. OKTÓBER 2018

Kynningar: Endurvinnslan Grænir skátar Mjólkursamsalan

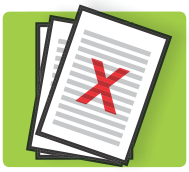
Setur umhverfið í fyrsta sæti

Hildur Dagbjört Arnardóttir landlagsarkitekt hefur tileinkað sér umhverfisvænan lífsstíl. Hún kaupir ekki matvæli í einnota umbúðum og býr til moltu úr matarafgöngum en markmiðið er að búa ekki til neitt rusl. →2

Fyrst byrjaði Hildur að hugsa um umhverfismál, svo fór hún að tala um þau og síðan fékk hún stoppara.

Umhverfislausnir fyrir skrifstofur

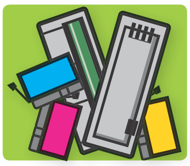
Efnamóttakan hf. býður fyrirtækjum og stofnunum þjónustu sem tryggir öryggi og hámarksendurvinnslu ýmissa efnaflokka er falla til á skrifstofum.



Trúnaðarskjöl
Trúnaðarskjölum er safnað í sérstök læst ílát. Gögnin eru síðan tætt og fyllsta trúnaðar og öryggis er gætt.

Rafhlöður og lítil raftæki
Útvegum hentug ílát fyrir rafhlöður, sem ekki mega blandast öðrum úrgangi. Í sömu ílát má setja farsíma og önnur lítil raftæki.

VIÐ SÆKJUM!



Prenthylki
Notuðum heilum prenthylkjum er hentugt og hagkvæmt að safna í sérstök ílát. Með því móti er endurnýting þeirra tryggð.

Stór raftæki
Sækjum stór raftæki og tryggjum að þau komist til öruggrar endurvinnslu. Trúnaðargögnum á tölvum er eytt.

Efnamóttakan hf
Spillum ekki framtíðinni
Sími 559 2200 • soludeild@efnamottakan.is
www.efnamottakan.is

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➜

Ég get ekki sagt nákvæmlega til um hvenær ég fór að láta mig umhverfismál varða. Fyrst byrjaði ég að hugsa um þessi mál, svo fór ég að tala um þau og síðan fékk ég bara stoppara. Ég gat ekki tekið þátt í þessu umbúða- og neyslubrjálæði lengur. Ég vissi að mér þætti það ekki rétt og vildi vera samkvæm sjálfri mér,“ segir Hildur Dagbjört Arnardóttir. Hún er fjögurra barna móðir og býr með fjölskyldu sinni á æskuslóðunum á Ísafirði. Hildur lærði landslagsarkitektúr í Noregi og starfar við sitt fag á verkfræðistofunni Verkís. Hún segist hafa byrjað rólega á að breyta um lífsstíl og setja umhverfið í fyrsta sæti.

„Eitt það fyrsta sem ég gerði var að búa til ormamoltu. Það er moltugerð þar sem sérstakir ánamaðkar og örverur brjóta niður matarleifar á borð við brauð og grænmeti. Ekki hentar að nota afganga af fiski, kjöti, sítrusávöxtum eða lauk til þess. Hver sem er getur sett upp ormamoltugerð í eldhúsinu eða geymslunni hjá sér. Moltan lyktar eins og venjuleg mold ef allt gengur vel og er rétt gert. Moltan er fyrirtaksáburður og má setja í blómapotta eða út í beð,“ segir Hildur og bendir á að á Facebook sé hópur sem heitir Moltugerð með ánamöðkum, líka fyrir þá sem eiga ekki garð. Þar megi fá góð ráð og leiðbeiningar.

Næst hætti Hildur að kaupa einnota flöskur og þar á eftir matvörur í óþarfa umbúðum. „Ég get ekki hugsað mér að nota einnota flöskur og drekk frekar vatn úr krananum eða drekk ekki neitt. Svo skipti ég einnota innkaupapokum út fyrir fjölnota poka. Einhverju sinni gleymdi ég að taka fjölnota poka með mér í búðina og fann þá að það kom ekki til greina að kaupa einnota plastpoka. Ég ferjaði vörurnar heim til mín og eftir það man ég alltaf að taka þá með í búðina,“ segir Hildur sem leitast við að nota umhverfisvænar lausnir í öllu sem hún tekur sér fyrir hendur.

Ruslfrír lífsstíll

„Markmiðið er í raun að búa ekki til neitt rusl. Ég kaupi ekki mat í umbúðum heldur fer með fjölnota ílát út í búð. Þegar ég heyrði af verslunum sem selja matvöru í lausu ákvað ég strax nýta mér það og finnst það frábært. Ég kem því við í Matarbúri Kaju á Akranesi tvisvar til þrisvar á ári og geri þá stórinnkaup. Ég tek heimasaumaða taupoka og glerkrukkur með mér og fylli af baunum, hnetum, þurrkuðum ávöxtum, kornvörum, hrísgrjónum og pasta. Ég kaupi allt krydd í lausu hjá Kryddhúsinu í Hafnarfirði og mataroliu hjá Frú Laugu. Hér á Ísafirði kaupi ég grænmeti og ávexti í lausu. Ég er ekki búin að finna góða lausn þegar kemur að mjólkurvörum en kaupi aðeins mjólk, rjóma, stór smjörstykki og eina gerð af osti. Ég kaupi enga drykki úr fernum. Það kom einhvern veginn af sjálfu sér. Mér finnst enginn tilgangur að bera drykki heim til mín. Vatnið dugar mér vel.“

Kaupir ekki nýjan varning

Hildur kaupir heldur ekki nýjan varning, svo sem föt eða leikföng. „Ég kaupi eitthvað af fatnaði á nytjamörkuðum en það er meira um að við fjölskyldan fáum föt frá fólki í kringum okkur sem vill gjarnan að fötin fái áframhaldandi líf. Við höfum líka haldið skiptimarkaði fyrir krakka. Þeir geta þá komið með föt eða leikföng sem þeir nota ekki og skipta í eitthvað sem þeir vilja frekar. Krökkum finnst það virkilega gaman,“ segir Hildur.

Hildur stofnaði félagslandbúnaðinn Gróanda sem snýst um að rækta grænmetið í heimabyggð á lífrænan hátt og án umbúða. MYND/SIGURÐUR UNUSON

Umbúðalaus innkaup. MYND/HILDUR

„Ég bið um að fá fjölnota umbúðir lánaðar út á næsta torg og fæ að skila þeim aftur eftir notkun,“ segir Hildur.

Þegar talið berst að afmælis- og jólagjöfum segist Hildur biðja fólk um að gefa sér ekki gjafir. „Þegar við höldum barnaafmæli óskum við eftir því að börnin fái notaða hluti eða teikningar en slíkar gjafir eru í hávegum hafðar hjá okkur. Börnin mín kunna vel að meta dót sem aðrir hafa elskað áður. Þau gefa öðrum gjafir úr dótaherberginu sínu. Þeim finnst gaman að gefa öðrum eitthvað fínt og hugsa mikið um hvað þau vilja gefa og gera það með hjartanu.“

Fyrir þremur árum stofnaði Hildur félagslandbúnaðinn Gróanda og fékk Ísfirðinga í lið með sér. „Þetta snýst um að ræktað sé grænmeti í heimabyggð, á lífrænan hátt og án umbúða. Félagsmenn borga árgjöld sem fara í að borga starfsmanni sem sér um grænmetisræktunina. Allir geta síðan mætt og tekið þátt ef tími gefst en eru ekki skuldbundnir til þess. Svo deilist uppskeran jafnt á milli allra í félaginu,“ útskýrir hún.

> Börnin mín kunna vel að meta dót sem aðrir hafa elskað áður. Þau hugsa mikið um hvað þau vilja gefa og gera það með hjartanu.
>
> Hildur Dagbjört Arnardóttir

Skoða hvað er rétt

Innt eftir því hvort hún eigi góð ráð fyrir þá sem vilja breyta um lífsstíl og huga meira að umhverfinu segir Hildur gott að fara hægt og rólega af stað.

„Ég myndi ráðleggja fólki að skoða hvað því finnst virkilega vera rétt og mikilvægt. Hvaða hegðun þín finnst þér röng? Markmiðið er að vera samkvæmur sjálfum sér. Hvort sem þér finnst mikilvægast að versla umbúðalaust, nota minna rafmagn, iðka moltugerð, gefa notaðar gjafir eða gera við föt. Þótt ekki gangi fullkomlega að breyta hegðuninni í hvert skipti þá er best að fyrirgefa sér og halda svo áfram, gefast ekki upp. Vera svo stolt og segja frá því sem þú ert að breyta, útskýra að þú sért ekki fullkomin/n, en þú leggir þitt af mörkum og takir eitt í einu. Mér finnst almennt vera meðvindur með umhverfismálum. Ef mér dettur í hug að gera eitthvað varðandi umhverfismál vilja margir taka þátt í því og hér á Ísafirði vita allir fyrir hvað ég stend. Fólk kemur gjarnan að máli við mig að ræða umhverfismál en finnst kannski flókið og erfitt að fara í þessa átt. Samfélagið er líka svo langt í hina áttina. En ef fólk fær handleiðslu og verkefni er það tilbúnara til að taka skref í átt að umhverfisvænni lífsstíl,“ segir Hildur.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 512 5439 | Veffang: frettabladid.is

Þakklæti efst í huga

Endurvinnslan verður 30 ára á næsta ári. Á þeim þremur áratugum hefur líklega ekkert íslenskt fyrirtæki endurunnið hærra hlutfall af sínu efni.

Helgi Lárusson er framkvæmdastjóri Endurvinnslunnar.

Síðustu ár höfum við endurunnið um 85 prósent af plastflöskum og 90 prósent af öllum seldum áldósum, sem á þessu ári eru um 75 milljónir dósa," segir Helgi Lárusson, framkvæmdastjóri Endurvinnslunnar sem er með ISO14001-staðalinn.

„Við leggjum mikla áherslu á kolefnisjöfnun ásamt nýtingu flutningsrýmis, orku og endurvinnslu allra efna sem koma inn í fyrirtækið. Með átaki tókst þannig að minnka urðað sorp úr 35 tonnum árið 2013 niður í 6,5 tonn árið eftir. Flutningsrými eru líka mun betur nýtt og bílar Endurvinnslunnar orðnir rafbílar," segir Helgi um vistvænan rekstur Endurvinnslunnar.

Stór kolefnisávinningur

Mikill kolefnisávinningur er fólginn í endurvinnslu drykkjarumbúða.

„Þó er flókið að reikna út nákvæman kolefnisávinning en samkvæmt alþjóðlegum útreikningum er talið að kolefnisjöfnun af hverju tonni af endurunnu áli sé um 9 tonn koltvísýrings (CO_2) á hvert endurunnið tonn og um 2,5 tonn af koltvísýringi fyrir hvert endurunnið tonn af PET-plasti," útskýrir Helgi.

Fyrir Ísland þýðir þetta um 12 þúsund tonna nettóávinning á ári af koltvísýringi við endurvinnslu drykkjarumbúða.

„Til að setja þann ávinning í samhengi samsvarar kolefnisjöfnun vegna endurvinnslu plasts og áls jafn mikilli kolefnisbindingu og sex milljónir trjáa gefa frá sér á ári," segir Helgi.

Fjölmörg vistvæn spor

Endurvinnslan kolefnisjafnar einnig eigin rekstur.

„Meirihluti sorps viðskiptavina okkar eru plastpokar og pappír, sem allt er endurunnið. Til að kolefnisjafna eigin rekstur ræktar Endurvinnslan fjögurra hektara skóg með 10 þúsund birkiplöntum en það samsvarar 17 tonnum af kolefnisbindingu. Auk þess styrkir fyrirtækið skógrækt með beinum framlögum og kaupum á um 1.000 trjám á ári og með söfnun birkifræja fyrir Hekluskóga," upplýsir Helgi.

> „Við viljum þakka viðskiptavinum okkar veitta aðstoð við að halda náttúru Íslands hreinni af drykkjarumbúðum í nær 30 ár og hvetjum landsmenn áfram til dáða í umhverfisverndarmálum.
>
> Helgi Lárusson

„Jafnframt veitum við styrki til starfsmanna sem geta sótt um kolefnisjöfnunarstyrk til að gróðursetja, og einnig fá starfsmenn styrk fyrir að nýta sér umhverfisvænan ferðamáta, svo sem strætó eða hjól."

Hver flaska skiptir máli

Þegar viðskiptavinir Endurvinnslunnar koma í flöskumóttöku fyrirtækisins er mikilvægt að vita hvað felst í skilakerfi drykkjarumbúða, enda skiptir hver flaska máli.

„Flöskumóttökur um allt land greiða 16 krónur fyrir hverja skilagjaldsskylda umbúð. Munið því að flestar drykkjarumbúðir sem eru ætlaðar beint til drykkjar, úr plasti, áli og gleri, eins og vatn, gosdrykkir, heilsudrykkir, bjór, sterk vín, léttvín, drykkir með mjólkurdufti, kaffi og tedrykkir eru í skilakerfinu," útskýrir Helgi.

Þess má geta að drykkjarumbúðir úr pappír (Tetrapak) og „skvísur" bera ekki skilagjald.

„Við bendum á að flöskumóttökur taka ekki við umbúðum sem ekki bera skilagjald, en það eru vörur á borð við ólífuolíu, matarolíu, glerkrukkur, hreinsiefni, plastbrúsa og þess háttar vörur. Við hvetjum því fólk eindregið til að flokka slíkan heimilisúrgang og skila í grenndargáma eða aðra flokkunarstrauma sveitarfélaga," segir Helgi.

Honum er þakklæti efst í huga eftir þriggja áratuga starf Endurvinnslunnar.

„Við hjá Endurvinnslunni viljum þakka viðskiptavinum okkar veitta aðstoð við að halda náttúru Íslands hreinni af drykkjarumbúðum í nær þrjátíu ár og hvetjum landsbúa áfram til dáða í umhverfisverndarmálum."

Nánari upplýsingar um móttökustöðvar á endurvinnslan.is

Hver flaska skiptir máli þegar kemur að endurvinnslu dósa og plastumbúða.

Flöskumóttökur greiða 16 krónur fyrir skilagjaldsskyldar umbúðir.

Umbúðir án skilagjalds

Á hverju er ekki skilagjald?

Skilagjald leggst einungis á einnota drykkjarumbúðir sem er tilbúin til drykkjar úr viðkomandi umbúðum að mjólkurdrykkjum undanskildum. Ekki er skilagjald á umbúðum undir ávaxtaþykkni, mjólkurdrykki, matarolíu, sósur eða þvottaefni. Slíkum umbúðum má skila í **GRENNDARGÁMA**.

Flöskumóttaka Endurvinnslan

Endurvinnslan hefst heima

Jarðarbúar gera sér smátt og smátt grein fyrir því að auðlindir jarðar eru ekki óþrjótandi og að einnota er ekki lengur í boði ef ætlunin er að halda áfram að búa og lifa á jörðinni. Endurvinnsla byrjar heima og best er að nýta það sem til fellur á heimilinu aftur frekar en að kaupa stöðugt nýtt.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Við venjulegt heimilishald fellur ýmislegt til sem hægt er að nota aftur og aftur og aftur.

- Best er að kaupa alltaf sem stærstar umbúðir af mat sem geymist vel, eins og þurrvöru og drykkjarföngum en hafirðu einhvern tíma keypt litla djúsflösku eða hálfan lítra af gosi er hún mjög vel endurnýtanleg sem vatnsflaska eða undir önnur drykkjarföng í gönguferð, skólanesti eða útilegu. Mun betri en að kaupa nýjan plastbrúsa.
- Plastbox undan salati og hummus til að mynda eru líka miklu umhverfisvænni nestisbox í skóla eða ferðalög en þegar keypt eru glæný plastbox.
- Glerkrukkur gera bæði gagn og geta verið til ánægju. Þær eru afar notadrjúgar sem geymsla undir þurrvöru sem keypt hefur verið í stórum pakkningum og matarleifar í ísskápinn. Þá er einnig hægt að mála þær, nota sem fallegar skálar og undir allt dótið sem til fellur á heimilinu. Glerkrukkur má einnig nýta þegar verslað er við umbúðalausar verslanir.
- Allt of mikið af plasti kemur inn á hvert heimili í formi poka, plastfilmu utan af mat og ýmissa poka og smáumbúða. Þetta má þó flest nýta aftur nokkrum sinnum og heimilin ættu að vera löngu hætt að kaupa litla nestispoka eða plastfilmurúllur þegar feikinóg kemur af plasti inn á heimilið í hverri viku. Þá er plastpokinn úr búðinni margnota og hægt að fara með sama pokann nokkrum sinnum til að versla.
- Gömul handklæði og rúmföt er hægt að klippa niður og nota í tuskur sem virka að minnsta kosti jafnvel og flestar hreingerningatuskur eða borðklútar sem fást til kaups.
- Gamlir tannburstar virka vel til að skrúbba alla staðina sem erfitt er að ná til með venjulegri tusku og duga einkar vel þegar pússa á silfur.
- Gamlir lúnir kaffibollar og tekönnur geta orðið einkar fallegir blómapottar.
- Notið dagblaðapappír í staðinn fyrir gjafapappír, nú er til dæmis lag að byrja að safna opnum með fallegu jólaefni til að nota utan um jólagjafirnar.
- Endurnýtið gjafapappír. Ef varlega er farið með gjafapappír er ekkert mál að endurnýta hann aftur og aftur. Gjafapappír er yfirleitt ekki hægt að endurvinna og hann endar því alltaf á ruslahaugunum.

Endurvinnsla er gríðarlega mikilvæg en endurnýting er enn betri fyrir umhverfið. Virðing fyrir hráefnunum sem verða á vegi okkar á hverjum degi er lykilatriði til þess að viðhalda sjálfbæru lífi til framtíðar.

Allir tannburstarnir sem ganga úr sér eru kjörnir til að þrífa öll litlu skúmaskotin sem erfitt er að komast að með tusku.

Krukkur eru til ýmissa hluta nytsamlegar, hér má til dæmis líta girnilegt, lagskipt hádegisnesti.

Nú flokkum við!

Litrík, létt og lífleg lausn!

Ecodepo flokkunarbarirnir eru ódýrir og endingargóðir pokastandar þar sem mismunandi litir eru notaðir til að greina sundur úrgang og koma honum í réttan farveg. Þeim er víða hægt að koma fyrir og þeir fara vel í flestu umhverfi. Ecodepo hefur fengið fjölda verðlauna bæði fyrir hönnun og hve auðveldir þeir eru í allri umhirðu.

Upplýsingar í síma 535 2550

HAFNARBAKKI FLUTNINGATÆKNI

430.094/10.18

Hringhella 6 • 221 Hafnarfjörður • Sími: 535 2550 • info@hafnarbakki.is • www.hafnarbakki.is

Júlíus Aðalsteinsson, rekstrarstjóri Grænna skáta, við höfðustöðvarnar og bílinn sem margir hafa séð á fleygiferð um bæinn að afla dósa. MYND/STEFÁN KARLSSON

Grænir skátar þríþætt samfélagsverkefni

Grænir skátar eru með móttökugáma fyrir skilagjaldsskyldar umbúðir víðsvegar um höfuðborgarsvæðið. Fyrirtækjaþjónusta Grænna skáta sér einnig um að sækja dósir til fyrirtækja og félagasamtaka.

Við tökum við einnota drykkjarumbúðum, bæði plasti, áli og gleri, flokkum og komum í endurvinnslu," segir Júlíus Aðalsteinsson, rekstrarstjóri Grænna skáta. „Við erum með yfir hundrað söfnunarstaði um allt höfuðborgarsvæðið og það er alltaf stutt fyrir fólk að fara til að losa sig við þessar einingar. Með þessu erum við að reyna að minnka plast sem fer í urðun eða fýkur um í náttúrunni auk þess sem þetta er fjáröflun fyrir skátahreyfinguna." Hann segir verkefnið Grænir skátar vera þríþætt. „Skilagjaldið sem Grænir skátar fá fyrir dósir og flöskur fer í dagskrárgerð fyrir skáta á skátaaldri. Við höldum námskeið fyrir leiðtogana, bjóðum upp á viðburði og þróum hugmyndafræði og dagskrártilboð sem foringjarnir geta unnið úr. Svo eru það auðvitað umhverfissjónarmiðin og svo framkvæmdin sjálf en Grænir skátar er vinnustaður fyrir fólk sem er með einhvers konar skerta starfsgetu. „Við erum í samstarfi við Vinnumálastofnun í verkefni sem heitir Atvinna með stuðningi," segir Júlíus og bætir við: „Flestir okkar starfsmenn eru í hlutastarfi þar sem þeir eru að einhverju leyti með skerta starfsgetu og þrífast ekki á almennum vinnumarkaði."

Júlíus segir auðvelt að nýta sér þjónustu Grænna skáta. „Fólk getur alltaf haft samband við okkur, annaðhvort í síma eða með tölvupósti, Facebook-skilaboðum eða hvernig sem er og við komum. Við erum líka með fyrirtækjaþjónustu sem gengur út á að við sækjum þær endurvinnsluumbúðir sem falla til og greiðum hluta skilagjaldsins fyrir til þeirra sem það vilja. Það rennur þá víðast í sjóði starfsmannafélaga."

Starfsemi Grænna skáta er því þríþætt samfélagsverkefni sem snýr að æskulýðsstarfi, umhverfisvernd og atvinnusköpun fyrir fólk með skerta starfsgetu. Til að nýta sér þjónustu Grænna skáta er bent á heimasíðuna graenirskatar.is þar sem hægt er að skrá sig og fá allar nánari upplýsingar.

Kraftmikill hópur starfsmanna á flokkunarstöð Grænna skáta.

> **Fólk getur alltaf haft samband við okkur, annaðhvort í síma með tölvupósti, eða Facebook-skilaboðum og við komum.**
>
> Júlíus Aðalsteinsson

Ásgeir Ólafsson
verkefnastjóri í Rekstrardeild Íslandsbanka:

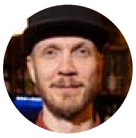
Frábærir starfsmenn og góð þjónusta

„Íslandsbanki hefur nýtt sér þjónustu Grænna skáta í höfuðstöðvunum frá 2015. Hafa þeir sinnt þessari þjónustu vel og koma til okkar einu sinni í viku. Áður var farið óreglulega í þetta verkefni og urðu bílarnir sem notaðar voru í þetta einnig frekar skítugir, þar sem það lekur oft úr pokunum, og sérstaklega þegar búið er að fylla bílinn af dósum og flöskum.

Með reglulegri losun dósa var því komist hjá dýrum þrifum á bílum, og betri nýting var á tíma starfsfólks við að fara og skila dósunum. Með því að hafa þjónustugjaldið innifalið í skilagjaldi dósarinnar þá má segja að þjónustan borgi sig sjálf. Einnig eru starfsmennirnir frá þeim frábærir og gaman að geta stutt við vinnustað eins Græna skáta og styrkt æskulýðsstarf í landinu um leið."

Friðrik Helgason
rekstrarstjóri á HúrraBar:

Einfaldar málin mjög mikið



„Ég hef verið ánægður viðskiptavinur Grænna skáta í ár. Ég rek skemmtistaði þar sem mikið fellur til af flöskum og dósum og þegar ég heyrði af þessari þjónustu hafði ég strax samband. Grænir skátar sjá alfarið um allar dósir og flöskur og borga mér til baka ákveðinn hlut af skilagjaldinu og ég hef bara ekkert þurft að hugsa um þetta síðan ég byrjaði að láta þá sjá um endurvinnanlegu umbúðirnar. Það einfaldar málin mjög mikið fyrir mig að þurfa ekki að sjá um þessi mál. Þetta er svo frábær díll því með honum náum við bæði að leggja af mörkum til samfélagsins og umhverfisins."

Hulda Kristín Magnúsdóttir
aðstoðarmaður forstjóra í Hörpu:

Grænir skátar vel með á nótunum

„Við höfum notað þjónustu Grænna skáta í ein fjögur ár. Hér fellur mikið til af dósum og flöskum og stundum eru tunnurnar okkar yfirfullar eftir stóra viðburði og við hringjum og þeir eru komnir eftir klukkutíma. Flöskurnar og dósirnar eru sóttar reglulega en svo eru þeir líka svo vel með á nótunum að þeir fylgjast með hvað er að gerast í Hörpu og ef það eru stórir viðburðir þá þarf ekki einu sinni að hringja, þeir mæta. Mér finnst líka mikilvægt að fyrirtækið veitir vinnu fólki sem á erfitt með að fóta sig á vinnumarkaðinum. Ég mæli eindregið með þessari þjónustu."

Tómar umbúðir eru ekki rusl

Mjólkursamsalan dregur úr plastnotkun og hvetur neytendur til endurvinnslu. Umhverfismál eru í forgangi hjá fyrirtækinu sem vinnur að því að breyta umbúðum til að minnka álag á umhverfið.

Mjólkursamsalan er félagi í Festu, miðstöð um samfélagsábyrgð, og horfa stjórnendur og starfsmenn fyrirtækisins í ríkari mæli á það hvar hægt er að hnika til og breyta í starfseminni svo umhverfisspor þess séu mörkuð af ábyrgð. MS leggur áherslu á gæðaframleiðslu í sátt við náttúruna og umhverfið, enda eru umhverfismál meðal forgangsmála fyrirtækisins. MS hefur sett sér það markmið að minnka losun á úrgangi út í umhverfið, minnka orkunotkun og bæta hráefnisnýtingu og jafnframt er lögð rík áhersla á að hvetja neytendur til að skila notuðum umbúðum til endurvinnslu.

„MS hefur reynt að vekja athygli neytenda á því að tómar umbúðir eru ekki rusl heldur efniviður til að framleiða nýjar umbúðir og hefur þeim skilaboðum m.a. verið komið á framfæri með ráðstefnu í samstarfi við Festu, endurvinnsluskilaboðum á umbúðum og samfélagsmiðlum, auglýsingum í blöðum og stuttum myndböndum sem sýna hvernig eigi að flokka umbúðir frá fyrirtækinu,“ segir Sunna Gunnars Marteinsdóttir, verkefnastjóri í upplýsinga- og fræðslumálum hjá MS.

„Nokkur stór skref hafa verið tekin á undanförnum misserum í að minnka plastnotkun og breyta umbúðum Mjólkursamsölunnar svo minna álag sé á umhverfið,“ segir Sunna og nefnir nokkur dæmi. „Plaströrin af G-mjólkurfernum voru fjarlægð í upphafi árs og ákveðið að flytja vörur í umbúðir með minna kolefnisfótspor þar sem hægt er. Drykkir í plastdósum á borð við KEA skyrdrykk, jógúrtdrykk og ab-drykk voru færðir yfir í umhverfisvænar pappafernur og þar með urðu engir drykkir lengur fáanlegir í plastumbúðum frá fyrirtækinu.“

Drykkir í plastdósum á borð við KEA skyrdrykk, jógúrtdrykk og ab-drykk voru færðir í umhverfisvænar pappafernur.

„Á síðasta ári var mjólkurfernum MS enn fremur skipt út fyrir nýjar og umhverfisvænni sem eru ekki eingöngu endurvinnanlegar heldur jafnframt búnar til úr endurnýjanlegu hráefni úr plönturíkinu. Ferska mjólkin okkar sem við setjum í 25 milljón fernur árlega fer nú í umbúðir gerðar úr pappa úr ábyrgri skógrækt og plasti sem framleitt er úr sykurreyr,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

MS er fyrsta fyrirtæki sinnar tegundar í heimi sem setur alla mjólk í þessar umbúðir sem eru þær umhverfisvænustu sem völ er á fyrir drykkjarmjólk og má tappinn fara með fernunni í endurvinnslu sem auðveldar sorpflokkun. „Við þessa breytingu varð kolefnisspor fernanna 66% minna en áður og var MS tilnefnt til Fjöreggsins fyrir lofsvert framtak á matvæla- eða næringarsviði,“ segir Guðný og bætir við að fyrirtækið muni halda áfram að fylgjast með þróun á umhverfisvænum umbúðalausnum fyrir matvæli.

Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

Sunna Gunnars Marteinsdóttir, verkefnastjóri í upplýsinga og fræðslumálum MS.

Lítið mál að nýta matinn vel

Gífurlegu magni matvæla er sóað á hverju ári víða um heim, ekki síst á Vesturlöndum. Þá kemur sér vel að eiga safn uppskrifta sem nýta afganga og hráefni sem annars hefði endað í ruslinu.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Samkvæmt vef Umhverfisstofnunar er talið að á Vesturlöndum hendi hver einstaklingur nýtanlegum mat að virði um 60.000 króna á ári. Það þýðir að hver fjögurra manna fjölskylda hendi um 240.000 krónum á ári. Þar kemur líka fram að Matvælastofnun Sameinuðu þjóðanna metur það sem svo að 1,3 milljónir tonna af matvælum fari í ruslið á hverju ári. Það þýðir í raun að um þriðjungur þess matar sem er keyptur fer beint í ruslið. Gott skipulag, sem m.a. felst í því að útbúa matseðla fyrir vikuna, minnkar strax matarsóun en í annríki dagsins breytist oft dagskráin og ísskápurinn fyllist af ýmsu hráefni sem við náum ekki að elda úr. Þá er gott að eiga uppskriftir þar sem hægt er að nýta hráefni sem annars hefði farið forgörðum. Hér koma þrjár uppskriftir úr smiðju Dóru Svavarsdóttur, matreiðslumeistara Culina, en þær eiga það sameiginlegt að nýta vel afgangsgrænmeti úr ísskápnum.

Grænmetisklattar

600 g kúrbítur, seljurót, steinseljurót, gulrætur eða eitthvað annað sem er gott að rífa (ég mæli ekki með kartöflum í þessa uppskrift)

3 dl heilhveiti
2 stk. egg
2 msk. ólífuolía
½ tsk. hvítlaukur, saxaður
½ dl vatn
Salt og pipar
Olía til steikingar

Blandið saman hveitinu, egginu, olíunni, vatninu, og kryddinu og búið til deig að svipaðri þykkt og vöffludeig. Rífið næst niður kúrbítinn eða grænmeti og blandið saman við deigið. Steikið á pönnu í litlum klöttum. Ef verið er að steikja mikið magn er gott að fullelda klattana í ofni þar sem kjarnhitinn þarf að ná a.m.k. 85°C til að losna við hveitibragðið. Einnig má bæta út í deigið kjötafgöngum. Með þessu er tilvalið að bera fram létt salat og kalda sósu að vild.

Fyllt paprika

2-3 stk. paprikur, blandaðir litir
2 stk. tómatar, skornir í smáa bita
½ stk. rauðlaukur, fínt skorinn
50 g ólífur
100 g fetaostur í teningum
1 dl hvítvín (má sleppa en er mjög gott)
2 stk. brauðsneiðar, rifnar gróft
Pipar eftir smekk

Fylltar paprikurnar eru yndislegar.

Skerið paprikuna til helminga og kjarnahreinsið. Blandið afganginum af hráefninu í skál, hrærið vel saman og skiptið á milli paprikuhelminganna. Bakið við 200°C í um 5-7 mín og berið fram. Réttinn er hægt að bera fram sem forrétt, aðalrétt eða sem hluta af hlaðborði. Í raun er hægt að setja næstum hvaða hráefni sem er í hálfa papriku, setja ost yfir og hita í ofni.

Grænmetisbaka

Ein stór baka fyrir 8-12 manns
1,6 kg grænmeti, t.d. sætar kartöflur, grasker, gulrætur, seljurót,

Það er lítið mál að elda dýrindis rétti úr flestu grænmeti sem safnast hefur saman í ísskápnum, t.d. súpur, pottrétti og salöt. NORDICPHOTOS/GETTY

steinseljurót, blómkál, spergilkál eða hvað sem er til á heimilinu
200 g laukur (um 2 stk.), skorinn í sneiðar

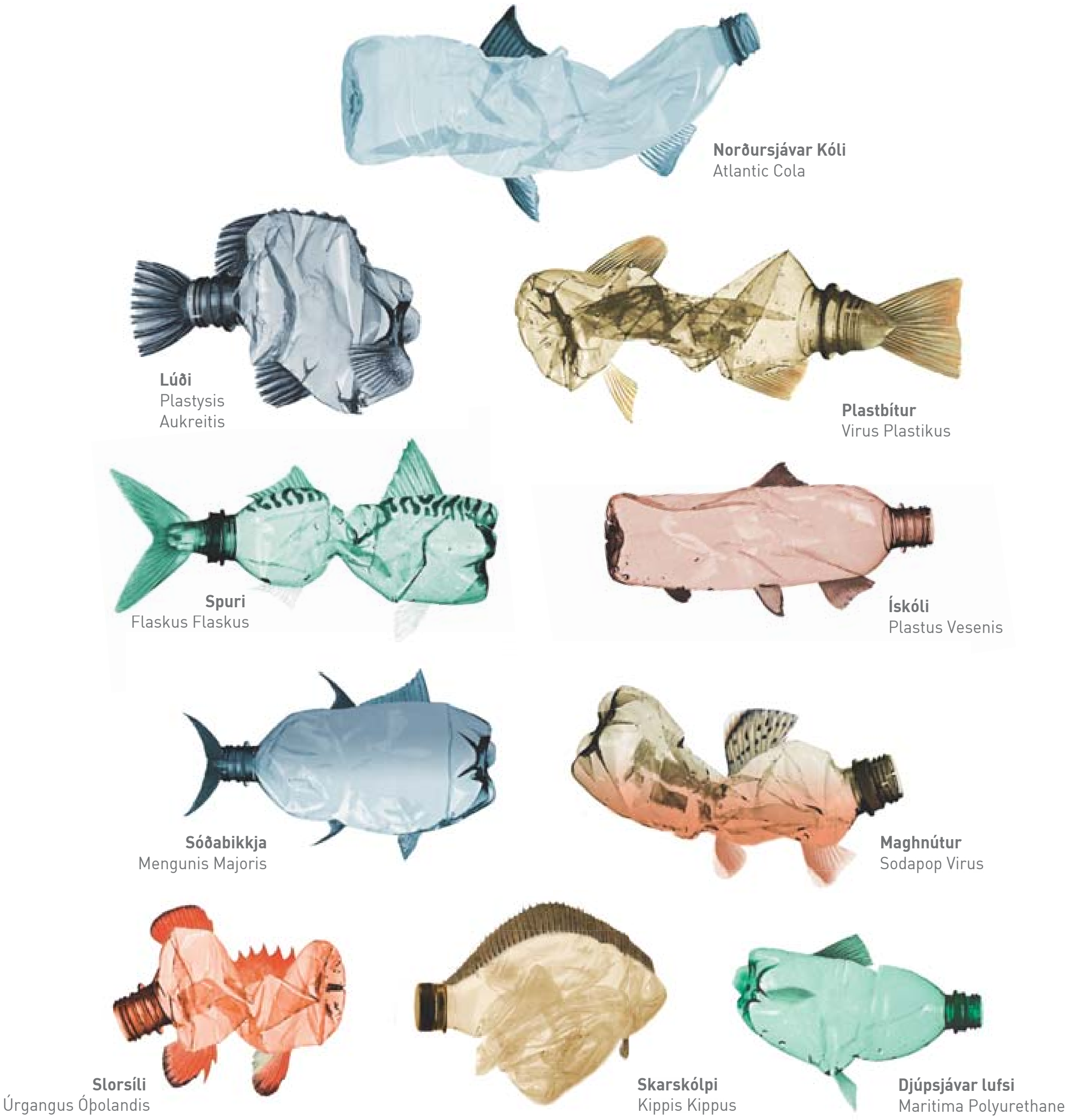
3 stk. hvítlauksrif, söxuð
50 g engifer, fínt saxað
400 ml kókosmjólk (1 dós)
2 msk. gott karrí
Salt og svartur pipar
Timjan
5 stk. egg
1-2 blöð smjördeig af þykkustu gerð

Laukurinn er svitaður í potti ásamt pipar og timjani. Grænmetinu er því næst bætt út í. Setjið smá vatn í pottinn ásamt kókosmjólkinni, karríinu, hvítlauknum og engiferinu. Látið malla við miðlungshita þar til grænmetið hefur mýkst. Takið til hliðar og látið kólna aðeins. Kryddað til með salti og pipar. Fletjið smjördeigið út þannig að brúnirnar skarist vel og þeki 28 cm smelluform. Eggjunum er hrært út í grænmetisblönduna og öllu síðan hellt í formið. Bakað við 150°C í 30-40 mín. eða þar til bakan er stíf. Í þennan rétt má nota næstum hvaða grænmeti sem er.

FLÖSKUR

í íslensku sjávarríki

Marine bottles of Iceland | Flaschen im isländischen Meer



Ef plastnotkun þróast áfram eins og hún er í dag þá er því spáð að árið 2050 verði jafnmikið af plasti og fiski í höfunum í kílóum talið. Leggðu þitt af mörkum og tryggðu að allar drykkjarumbúðir á þínu heimili skili sér í Endurvinnsluna. Þannig leggur þú þitt af mörkum og færð greitt fyrir það!

Flöskumóttaka
Endurvinnslan

ÞAÐ BORGAR SIG AÐ ENDURVINNA
ISK

40 kg á hvern íbúa á ári

Á Íslandi er magn umbúðaplastsúrgangs um 40 kg á hvern íbúa á hverju ári eða alls um 13.000 tonn á ári. Þegar talað er um umbúðaplast er átt við allt umbúðaplast sem tengist lífi einstaklings, heimili, skóla, vinnu. Endurvinnsla á umbúðaplasti er aðeins um 11-13% á Íslandi. Ekki eru til góðar heildartölur fyrir annað plast sem ekki er skilgreint sem umbúðir og er t.d. í raftækjum, leikföngum, húsgögnum og slíku.

Notkunartími einnota plasts er mjög stuttur því einnota umbúðum er hent um leið og búið er að drekka vatnið, kaffið, borða brauðið, ávextina og fleira. Að meðaltali er talið að hver plastpoki sé notaður í um 20 mínútur og endi síðan í ruslinu eða úti í náttúrunni. Þessi óþarfa notkun á einnota plasti verður til þess að allt of mikið er til af því og það safnast fyrir í umhverfinu og veldur skaða á lífríki.

Heimild: Umhverfisstofnun www.ust.is.

Unilever eykur endurvinnslu

Stórfyrirtækið Unilever hefur gert samning við franska sorphirðufyrirtækið Veolia um endurvinnslu á plasti.

Fyrirtækin gerðu þriggja ára samning sem snýst um að skapa hringlaga hagkerfi á ýmsum svæðum og þau ætla að byrja á Indlandi og í Indónesíu. Mesta áherslan er lögð á söfnun á notuðu plasti til að hægt sé að endurnýta það og koma því aftur inn í hagkerfið. Veolia ætlar að vinna með Unilever til að setja upp söfnunarstaði, bæta endurvinnslugetu og þróa nýja tækni, aðferðir og viðskiptamódel í gegnum samstarfið.

Samstarfið fylgir í kjölfar þess að í fyrra skuldbatt Unilever sig til að tryggja að allar umbúðir þess yrðu endurnýtanlegar, endurvinnsluhæfar eða úr náttúrulegum efnum fyrir árið 2025. Fyrirtækið ætlar líka að láta allar plastumbúðir sínar innihalda 25% endurunnið plast fyrir sama ár.

Plastmengun er gríðarlegt vandamál og getur haft mjög neikvæð áhrif á heilsu manna og dýra. Það er því jákvætt merki að stórfyrirtæki eins og Unilever, sem framleiðir gríðarlegt magn af vörum í plastumbúðum, reyni að minnka plastnotkun og draga úr neikvæðum umhverfisáhrifum hennar.

Lygamælir Sorpu

Ertu umhverfissóði eða með hreinan skjöld? Á heimasíðu Sorpu er skemmtilegt próf sem reynir á endurvinnsluvitund landsmanna. Prófið kallast Lygamælirinn og eru þátttakendur spurðir tíu samviskuspurninga um flokkun og endurvinnslu sorps. Hafi fólk ekkert að fela í endurvinnslumálum þarf ekki að hafa neinar áhyggjur og enginn liggur fyrir fram undir grun um að hafa framið misalvarleg brot á almennum flokkunarlögum. Smellt er á lygamælinn til að sanna sakleysi sitt og útkoman gefur til kynna hvort þátttakandinn sé umhverfissóði eða með hreinan skjöld. Reynist endurvinnslumálin í lamasessi verður útkoman þó ekki notuð gegn þátttakendum á endurvinnslustöðvum Sorpu.

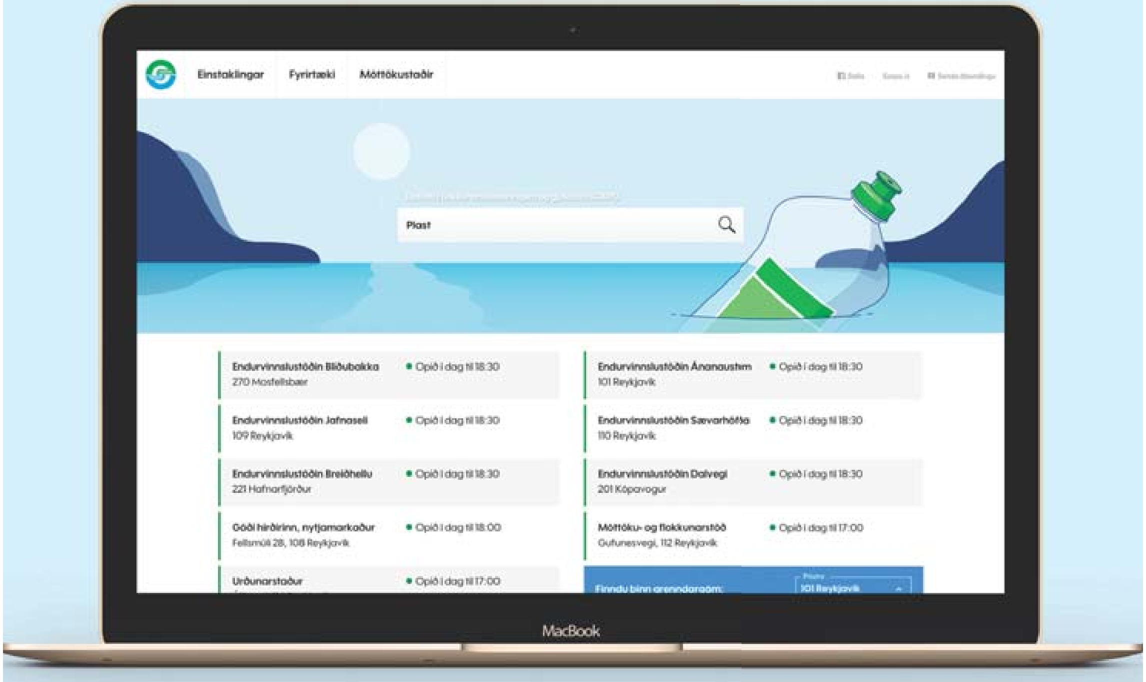
Taktu prófið á sorpa.is

Það er ekki sama hvernig sorp er flokkað til endurvinnslu.

VARSTU AÐ TAKA TIL Í **GEYMSLUNNI?**

Finndu réttan flokk á **flokkid.sorpa.is**

Á vefsíðunni **flokkid.sorpa.is** má finna allar upplýsingar um flokkun úrgangs og nytjahluta frá bæði heimilum og fyrirtækjum. Sömuleiðis eru þar allar upplýsingar um endurvinnslustöðvar, grenndargáma og aðrar starfsstöðvar SORPU.



SORPA | Gylfaflöt 5 | 112 Reykjavík | 520 2200 | sorpa@sorpa.is

SORPA

1000 ÁRA SVEITAÞORP EHF

GULLAUGAÐ Í UMHVERFISVÆNUM UMBÚÐUM FRÁ 1000 ÁRA SVEITAÞORP HEFUR NOTIÐ MIKILLAR HYLLI Á ÍSLANDI, EINKUM VEGNA BRAGÐSINS.

HÁKOT, ÞYKKVABÆ, 851 HELLA | SÍMI: 859 6197 | HALLO@1000ARASVEITATHORP.IS

Í dag starfa 19 sálfræðingar auk skrifstofustjóra og tveggja móttökuritara hjá Sálfræðingum Höfðabakka. Þar er saman komin mikil og fjölbreytt fagþekking og starfsreynsla. MYND/EYÞÓR

Sálfræðingar Höfðabakka: Víðtæk fagþekking á fjölmennum vinnustað

Sálfræðingar Höfðabakka er samfélag sjálfstætt starfandi sálfræðinga. „Í dag starfa hér 19 sálfræðingar, auk skrifstofustjóra og tveggja móttökuritara. Hér er saman komin mikil og fjölbreytt fagþekking og starfsreynsla á sviði meðferðar, ráðgjafar, fræðslu og greiningarvinnu,“ segir Einar Gylfi Jónsson sálfræðingur, en fyrir sex árum hófst undirbúningur þess að taka á leigu húsnæði sem gæti hýst á einum stað starfsemi margra sálfræðinga.

„Við sem að þessu stóðum höfðum sameiginlega reynslu af því að það hefur ýmsa galla að vera hvert í sínu horni með rekstur, endurmenntun og meðferðarstarf. Sálfræðingar Höfðabakka hófu starfsemi í lok ágúst 2013 og er reynslan af samstarfinu mjög jákvæð,“ segir Einar.

„Okkur til mikillar ánægju hafa þeir sem hingað koma haft orð á að hér sé notalegt andrúmsloft, persónuleg þjónusta og alúðlegt umhverfi,“ segir hann.

Með því að sameinast í stærri rekstrareiningu höfum við náð fram auknum sveigjanleika í þjónustu. Með auðveldu aðgengi að svo mörgum fagaðilum hefur biðtími eftir þjónustu styst sem bætir aðgengi einstaklinga að sálfræðiþjónustu.

- Aukin fagleg samvinna: Nábýlið hefur fætt af sér ýmis samstarfsverkefni og eflt önnur sem voru þegar hafin.
- Sameinast um stærri verkefni: Við erum betur í stakk búin að gera samstarfssamninga við stóra vinnustaði.
- Faglegur fjölbreytileiki: Mikil og fjölbreytt þekking á meðferðarformum: HAM, núvitund, EMDR, ACT.
- Samstarf við önnur meðferðar- og stuðningsúrræði: heilsugæsluna, VIRK, Janus o.fl.
- Aukin fræðsla: Við höfum góða aðstöðu til námskeiðahalds.

Áfallahjálp og áfallavinna fyrir einstaklinga og hópa

Sálfræðingar Höfðabakka hafa frá byrjun boðið upp á áfallahjálp og áfallameðferð, en hjá sálfræðistofunni starfa mjög reyndir sérfræðingar á þessu sviði.

Í boði hefur verið bráðaþjónusta fyrir þá sem þurfa aðstoð strax eftir atburð og hægt hefur verið að mæta þörfum fólks innan sólarhrings. Bæði er um að ræða aðstoð við einstaklinga og hópa. Til viðbótar við það fólk sem leitar beint til sálfræðistofunnar hafa Sálfræðingar Höfðabakka undirritað samkomulag við stofnanir og fyrirtæki um að veita starfsfólki þessa þjónustu. Má þar nefna Rauða krossinn á Íslandi og ýmsar björgunarsveitir Landsbjargar.

Áfallahjálpin sem er veitt er afmörkuð, tímabundin og með áherslu á forvarnir og mat á þörf fyrir frekari eftirfylgd. Hún byggir á viðurkenndum aðferðum til að bregðast við bráðum áfallastreituviðbrögðum og beinist að því að draga úr uppnámi og stuðla þannig að betri aðlögun eftir áfallið.

Ef frekari aðstoðar er þörf, eða ef fólk leitar aðstoðar vegna gamalla áfalla, felst aðstoðin í sérhæfðri áfallameðferð.

Í boði eru mismunandi tegundir áfallameðferðar s.s. EMDR meðferð, CPT (Cognitive Processing Therapy) og fleiri aðferðir innan hugrænnar atferlismeðferðar.

Sálfræðiþjónusta fyrir aldraða getur bætt lífsgæði þeirra

Sálrænn vandi getur valdið mikilli vanlíðan hjá miðaldra og öldruðu fólki ekki síður en hjá þeim sem yngri eru. Með hækkandi aldri, breytingum á samfélagslegri stöðu vegna starfsloka og líkamlegri hrörnun aukast líkur á ýmiskonar sjúkdómum og versnandi heilsufari.

Með aldrinum geta viðhorf og samskipti breyst, einmanaleiki aukist og sjálfstraust dalað. Erfiðar minningar um áföll og erfiðleika frá fyrri tíð geta orðið ágengar og truflandi. Oft fylgir andleg vanlíðan svo sem þunglyndi, kvíði og vanmáttur sem getur reynst einstaklingum erfitt að ráða við. Eldra fólk er oft tregt til að leita aðstoðar við sálrænum vanda en oft má bæta lífsgæði þess verulega með sálfræðimeðferð.

Sálfræðingar Höfðabakka vilja efla þá þjónustu og bjóða fólk sem komið er af léttasta skeiði sérstaklega velkomið.

Ein helsta forvörn fyrir prófkvíða er að ástunda námið jafnt og þétt.

Prófkvíði

Þegar við erum kvíðin fer af stað sjálfvirkt viðbragð sem hefur áhrif á hugsun, hegðun og líkama. Tilgangur óttaviðbragðsins er að hjálpa okkur að flýja undan hættunni eða takast á við hana. Blóð færist hratt úr kviðarholi yfir í hendur og fætur til þess að við getum hlaupið hraðar og stokkið hærra ásamt því að halda athyglinni á hættunni. Þetta sterka viðbragð getur valdið því að við finnum fyrir óþægindum í maga eða ógleði, eirðarleysi, höfuðverk, svita og hröðum hjartslætti.

Kvíði í hæfilegu magni getur hjálpað við að koma okkur að verki í prófaundirbúningi og orðið til þess að við leggjum aðeins harðar að okkur en við gerum dagsdaglega. Hins vegar getur kvíðinn yfir því að fara í próf orðið hamlandi. Kvíðinn er orðinn hamlandi þegar við festumst í vítahring þess að finnast verkefnin óyfirstíganleg og getum ekki komið okkur að verki. Forðunin/frestunin veldur svo enn meiri kvíða þar sem við náum ekki að undirbúa okkur nægjanlega. Einnig getur kvíðinn svo mikill við próftöku að við eigum í erfiðleikum með að einbeita okkur eða förum í baklás.

Ein helsta forvörnin gegn prófkvíða er að ástunda námið jafnt og þétt til að kunna og skilja efnið, huga að svefni, næringu og hreyfingu í prófatíð. Ef fólk festist í vítahring neikvæðra hugsana og kvíða getur verið mikilvægt að leita sér aðstoðar til þess að rjúfa kvíðahringinn.

Rannsóknir sýna að hugræn atferlismeðferð hefur reynst vel við prófkvíða en meðferðin snýr að því að kenna fólki að þekkja og takast á við þær hugsanir sem stuðla að prófkvíðanum.

Líf og sál sálfræðistofa – þjónustar fjölbreyttan hóp einstaklinga og vinnustaði

Hjá Lífi og sál sálfræðistofu starfa átta sálfræðingar sem sinna fjölbreyttri þjónustu við vinnustaði og starfshópa, jafnframt því að bjóða einstaklingum upp á sálfræðimeðferð. Þjónusta okkar við vinnustaði getur verið með ýmsu sniði. Í mörgum tilvikum er um að ræða afmörkuð fræðsluverkefni eða stuðningsviðtöl við starfsmenn. Í öðrum tilvikum erum við ráðgefandi varðandi stefnumótunarvinnu og mótun verklagsreglna, t.d. stefnumótun og verklagsreglur í eineltismálum. Loks gerum við sérstaka þjónustusamninga við fyrirtæki, sniðna að óskum og sérstöðu viðkomandi vinnustaðar.

Dæmi um þætti sem fallið geta undir slíkan þjónustusamning: Áfallahjálp, handleiðsla, fræðsla og starfsmannastuðningur.

Fræðsla fyrir vinnustaði er einkum um andlegar og félagslegar hliðar starfsumhverfisins, svo sem samskipti á vinnustað og vellíðan í starfi, streitu og streituvarnir, viðbrögð við breytingum, einelti, kynferðislega áreitni o.fl.

Ráðgjöf býðst bæði starfshópum og einstaklingum. Ýmist er um tímabundna ráðgjöf að ræða, vegna aðsteðjandi vandamála/viðfangsefna, eða ráðgjöf yfir lengri tíma, sem hluti af starfsþjálfun einstaklinga/starfshópa.

Stjórnendahandleiðsla getur verið tímabundin vegna aðstæðna eða verkefna, eða náð yfir lengri tíma sem liður í starfsþróun. Stjórnendur geta leitað handleiðslu vegna tímabundinna erfiðleika í starfshópnum, meiri háttar breytinga sem fram undan eru eða til að styrkja sig í einstökum þáttum stjórnandahlutverksins.

Vinnustaðagreiningar. Stjórnendum á vinnustöðum er lögð rík skylda á herðar varðandi að meta andlega og félagslega áhættuþætti á vinnustað og bregðast við aðstæðum sem kunna að valda vanlíðan hjá starfsmönnum. Vinnustaðagreiningar geta verið mat á þessum áhættuþáttum, úttektir vegna erfiðleika í starfshópnum eða athuganir vegna eineltiskvartana.

Úttekt á kvörtunum um einelti og kynferðislega áreitni. Vinnustöðum ber skylda til að bregðast við komi upp slíkar kvartanir á vinnustaðnum. Líf og sál tekur að sér að gera slíkar athuganir, hitta málsaðila, meta aðstæður og setja fram niðurstöður og tillögur til úrbóta.

Einstaklingsbundin aðstoð getur verið í formi handleiðslu, áfallahjálpar eða meðferðarsamtala, t.d. vegna kvíða, streitu og þunglyndis.

Fagleg meðferð fyrir gerendur heimilisofbeldis

Heimilisfriður er eina sérhæfða meðferðarúrræðið fyrir einstaklinga, karla og konur, sem beita ofbeldi á heimilum hér á landi. Um er að ræða einstaklingsmeðferð og hópmeðferð hjá sálfræðingum.

Fyrstu árin var nafn meðferðarúrræðisins „Karlar til ábyrgðar“. Eins og nafnið bendir til var meðferðin fyrst og fremst miðuð við karla sem beita ofbeldi í nánum samböndum. Undanfarin misseri hefur konum sem gerendum og körlum sem þolendum einnig verið boðin aðstoð. Þessar útvíkkuðu forsendur hafa leitt til þess að nafnið „Karlar til ábyrgðar“ er nú orðið villandi. Því var ákveðið að taka upp nýtt nafn með breiðari skírskotun: Heimilisfriður, með undirtitlinum „Meðferðar- og þekkingarmiðstöð um ofbeldi í nánum samböndum“.

Þungamiðja meðferðarinnar er að taka ábyrgð á eigin ofbeldishegðun og í framhaldinu að þróa leiðir til að takast á uppbyggilegan hátt á við það sem upp kann að koma í samskiptum.

Allir sem leita til Heimilisfriðar byrja í einstaklingsviðtölum. Í framhaldinu er síðan ákveðið hvort hentar viðkomandi betur, einstaklings- eða hópmeðferð. Lögð er áhersla á að viðkomandi þiggi aðstoðina af fúsum og frjálsum vilja og sjái sjálfur um að panta sér viðtal. Undantekningar á þessari meginreglu eru t.d. þegar barnaverndaraðilar vísa málum til Heimilisfriðar.

Matsviðtöl við maka: Ekki er boðið upp á hjónaviðtöl, en mökum er boðið upp á viðtöl við upphaf og lok meðferðar til að meta öryggi maka og barna. Auk þess er þeim bent á önnur stuðningsúrræði, sé þess óskað.

Fimm sálfræðingar starfa hjá Heimilisfriði: Andrés Ragnarsson og Einar Gylfi Jónsson sem unnið hafa að verkefninu frá upphafi; Reynar Kári Bjarnason, Monika Skarphéðinsdóttir sem sinnir makaviðtölum og viðtölum við konur sem eru gerendur og Kristján Már Magnússon sem sinnir meðferð á Norðurlandi.

Þjónusta Heimilisfriðar er niðurgreidd og allir geta leitað eftir henni beint.

Hjóna- og parameðferð

Í annríki nútímans er oft í mörg horn að líta og auðvelt að missa yfirsýnina yfir það sem þarf að gera og hvað skiptir máli og hvað ekki. Krefjandi vinna, langir vinnudagar auk mikillar vinnu heima við getur reynst slítandi. Börn eru í skóla og svo í ýmsum tómstundum sem þarf að sinna með þeim. Ekki er nema von að eitthvað láti undan og að fólk gleymi því að það þarf að gefa parasambandinu olnbogarými til að þróast og njótast. Ástin á sér ekki sjálfstætt líf heldur þarf að gefa henni næringu og andrými. Það er valkvætt að vera í sambandi og við eigum öll að líta á sambandið sem forréttindi sem við þurfum að virða og hlúa að.

Hjá Sálfræðingum Höfðabakka er boðið upp á parameðferð og jafnvel fjölskyldumeðferð. Mörg þeirra para sem til okkar leita eiga við svipaðan vanda að etja. Afar algengt er að öðrum aðilanum finnist makinn ómögulegur á einhvern hátt. Trúnaðarbrestur getur orðið í sambandinu og svo álag á heimili, streita og almenn þreyta. Að taka á erfiðleikum eins og trúnaðarbresti krefst mikils af báðum aðilum. Það eitt að ræða slíka hluti getur verið báðum aðilum erfitt. Að leggja

Hjá Sálfræðingum Höfðabakka er boðið upp á sálfræðimeðferð fyrir fólk á öllum aldri og einnig hjóna- og parameðferð og fjölskyldumeðferð.

sannleikann á borðið og gera það umbúðalaust er þó forsenda þess að vel takist að komast áfram. Allt þetta getur tekið nokkurn tíma og krefst þolinmæði beggja aðila.

Sumir segja að það að vera í parsambandi sé stöðug vinna og aðhald. Ef til vill eru þetta þó allt of fráhrindandi hugtök. Nær væri að nálgast þetta með því að tala um jákvætt og velviljað viðmót sem forsendu langlífis í sambandi. Að vera stöðugt þannig að maður vilji maka sínum vel og sé með hugann við það að eitt af markmiðum lífsins sé að auka lífsgæði maka síns. Að eiga hreinskiptin samskipti og löngun til að vera saman. Að eiga sameiginleg áhugamál á sama tíma og það getur verið frábært líka að eiga tíma með öðru fólki.

Flest sambönd eiga hæðir og lægðir. Slíkt er eðlilegt og mikilvægt að takast á við það þegar á móti blæs. Það er að sama skapi mikilvægt að leita sér aðstoðar þegar við finnum að við erum komin í öngstræti. Reynslan af hjóna- eða parameðferð er góð og skilar árangri.

Lögð er áhersla á notalegt andrúmsloft og persónulega þjónustu.

Allir eru velkomnir

Æ fleiri leita sér aðstoðar sálfræðings og líta á það sem sjálfsagðan hlut til að hámarka lífsgæði sín og heilbrigði.

Á hverjum degi leitar til okkur fjöldi einstaklinga. Fólk sem glímir við þunglyndi eða kvíða, þarf á hjálp að halda til að komast í gegnum erfiðar breytingar, atburði eða lífsskeið. Eins fólk sem vill fjárfesta í sjálfu sér, ná betri árangri á einhverju sviði lífsins og bæta sjálft sig, líf sitt og líðan,“ segir Jóhann Thoroddsen sálfræðingur.

„Til okkar leitar einnig fólk í hjóna-, para- og fjölskylduráðgjöf, sem og fólk sem hefur orðið fyrir áföllum, misnotkun, slysum, ofbeldi, líkamlegum veikindum, einelti eða atvinnumissi og fólk sem er að takast á við streitu, svefnvanda, samskiptavanda, álag eða breytingar.

Fólk með andleg veikindi eins og þunglyndi, depurð, kvíðaraskanir, átraskanir, þráhyggju, streituraskanir eða hegðunarvanda kemur einnig til okkar,“ segir Jóhann.

Meðferð sniðin að þörfum hvers og eins

Meðferð og ráðgjöf hjá sálfræðingi er alltaf sniðin að þörfum þess sem hana sækir og er byggð á traustum vísindalegum grunni. „Meðferðartími er mjög misjafn. Sumum duga örfá viðtöl, aðrir taka langan tíma með sínum sálfræðingi og ná þannig að viðhalda lífsgæðum sínum þrátt fyrir andleg veikindi,“ segir hann.

Sálfræðiþjónusta er ekki niðurgreidd af Sjúkratryggingum, en flest stéttarfélög niðurgreiða meðferð fyrir félagsmenn sína.

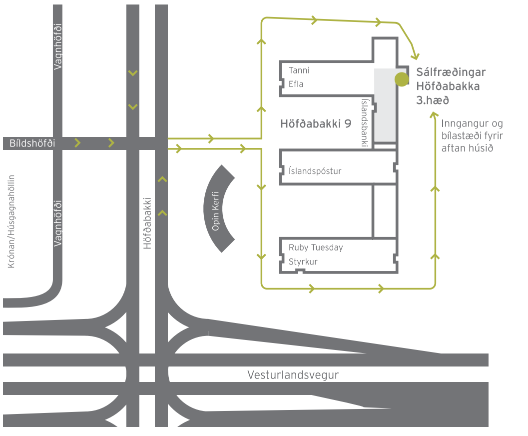
„Það getur skipt sköpum varðandi líðan og lífsgæði að fara til sálfræðings þegar lífið er snúið og fyrir þá sem glíma við geðsjúkdóma er sálfræðimeðferð sjálfsögð lífsnauðsyn,“ upplýsir Jóhann.

Sálfræðingar
Höfðabakka

Höfðabakki 9 er tvær byggingar.

Þegar komið er inn á svæðið er há bogadregin bygging á hægri hönd, en önnur lág bygging beint af augum. Við erum í þeirri byggingu, fyrir ofan Íslandsbanka en baka til.

Hægt er að aka hvort sem er hægra eða vinstra megin við húsið þar til þú kemur bakvið það að inngang sem mertkur er Sálfræðingar Höfðabakka.



Sálfræðingar Höfðabakka | Höfðabakki 9 | 110 Reykjavík | Sími: 527 7600

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000

VW Tiguan Comfortline 4X4 árg 2017 ek 13 þ.km DIESEL sjálfskiptur vel búin jeppi, Gott verð 4.690 þús. / skipti möguleg !

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

KRÓKUR

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

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

BETRIBILAKAUP.IS
- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -

2018 BMW 225 xe AWD Hybrid Glæsilegur bíll á mjög góðu verði. 3.990.000 kr. Ekinn 8.000. km.

2017 Mercedes-Benz C 350e Station Hybrid Frábær bíll fyrir fjölskylduna! 4.690.000 kr. Ekinn 22.000 km.

2018 Kia Optima SW phev LUX Flottur, hagkvæmur og þægilegur í akstri. Kemur á óvart. 3.990.000 kr. miðað við 13.1 kr. á SEK. Ekinn 2.500 km.

BETRIBILAKAUP.IS
- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -

2017 Volvo XC90 T8 Inscription Lúxus hybrid jeppi með ótrúlegum aksturseiginleikum. 8.190.000 kr. Ekinn 26.000 km.

Betri bílakaup ehf.
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 511 2777
Netfang: sala@betribilakaup.is
www.betribilakaup.is

SUZUKI

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

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

BETRIBILASALAN.IS
- FRÍ skráning - Vantar bíla á skrá -

2018 MITSUBISHI OUTLANDER PHEV S-EDITION Eini hybrid bíllinn með hraðhleðslu. Getur dregið 1.500 kg. Ekinn 1.000 km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Verð 5.550.000 kr. Rnr.110177.

2017 MERCEDES-BENZ E 350E AVANTGARDE Lúxus hybrid fólksbíll í fullri stærð. Ekinn 29.000 km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur 9 gírar. Verð 6.490.000 kr. Rnr.130058.

2018 VOLVO XC60 T8 INSCRIPTION HYBRID Kraftmikill, hagkvæmur og þægilegur. Ekinn 1500 km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Verð 8.990.000 kr. Rnr.130037.

BETRIBILASALAN.IS
- FRÍ skráning - Vantar bíla á skrá -

2016 TESLA MOTORS MODEL X P90D LUDICROUS Stórkostlegur bíll, ótrúlega þægilegur í akstri. Ekinn 35.000 km, rafmagn, sjálfskiptur. Verð 13.990.000 kr. Rnr.110159.

Betri bílasalan
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 571 7166
Netfang: sala@betribilasalan.is
www.betribilasalan.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

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

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

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Spádómar

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

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut
Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

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

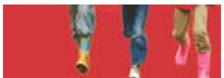
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

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

Atvinna

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



FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónusta

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA

S A F T
Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Grátandi gluggar?

Þurrkaðu loftið og dragðu úr rakaþéttingu

Þurrktæki **Tilboð** frá kr **39.990**

Þurrt loft dregur úr líkum á myglusvepp.

Þurrkpokar

Haltu faratækinu þurru
- Bílaleigubílar
- Sölubílar
- Ferðahýsi

TILBOÐ

Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa

Hljóðlátir

Blásarar
100 mm

Hitablásari

Tilboð frá kr 89.990

Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.

Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir
Selt í lausu eða í kittum.

Verð frá kr 1.450

íshúsið 1983 - 2013 30 ára reynsla
viftur.is -andaðu léttar

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

Tilkynningar

MOSFELLSBÆR

Áhugakönnun

KÖNNUN Á ÁFORMUM MARKAÐSAÐILA VARÐANDI UPPBYGGINGU FJARSKIPTA-INNVIÐA

Lagning ljósleiðara í dreifbýli Mosfellsbæjar til að tryggja öruggt netsamband er til skoðunar hjá Mosfellsbæ.

Auglýst er eftir:

A. Aðila, eða aðilum, sem sannanlega ætla að koma á ljósleiðaratengingu eða annarri a.m.k. 100Mb/s þráðbundinni netþjónustu í Mosfellsbæ (utan þéttbýlis) á næstu þremur árum á markaðslegum forsendum.

B. Hæfum aðila, eða aðilum, til að taka að sér að byggja upp ljósleiðarakerfi með stuðningi frá opinberum aðilum og e.t.v. reka til framtíðar, komi til þess að enginn aðili svari lið A, hér að ofan. Aðilar sem óska eftir stuðningi skulu uppfylla tilteknar kröfur um fjarskiptaleyfi, fjárhagslegan styrk, reynslu af uppbyggingu og rekstri sambærilegra kerfa, raunhæfa verkáætlun o.fl.

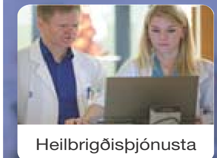
C. Eiganda mögulegra fyrirliggjandi fjarskipta-innviða á ofangreindu svæði í Mosfellsbæ sem er tilbúinn að leggja þá til við uppbygginguna gegn endurgjaldi sem bjóðist öllum sem lýsa yfir áhuga á uppbyggingu samkvæmt B hér að ofan á jafnræðisgrundvelli.

Áhugasamir skulu senda tilkynningu til **EFLU verkfræðistofu** á netfangið: **kristinn.hauksson@efla.is** fyrir kl. **12:00** þann **2. nóvember 2018**. Í tilkynningunni skal koma fram nafn og kennitala aðila, auk upplýsinga um ofangreint eftir því sem við á. Hægt er að óska eftir nánari upplýsingum og skýringum og skulu slíkar fyrirspurnir sendar á netfangið: **kristinn.hauksson@efla.is**

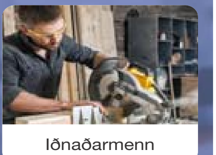
Áhugakönnun þessi er ekki skuldbindandi, hvorki fyrir Mosfellsbæ, né þá sem sýna verkefninu áhuga.

EFLA VERKFRÆÐISTOFA
+354 412 6000 efla@efla.is www.efla.is

Þú finnur draumastarfið á
job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU
job.is

Fasteignir

ÁS FASTEIGNASALA

Stofnað 1988

Eiríkur Svanur Sigfússon
lögg. fasteignasali.
Fjarðargötu 17, Hafnarfirði
Opið virka daga kl. 9-17
Sími: 520 2600
Netfang: as@as.is
Heimasíða: www.as.is

Eiríkur Svanur Sigfússon
lögg. fasteignasali.
s: 862-3377

Karlagata 13

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 30.okt. frá kl.17.00 - 17.30

Þessi eign er frábær fyrstu kaup eða góð fjárfesting til útleigu.

Þríbýlishús/hæðir til sölu:
31,4 fm ósamþykkt einstaklingsíbúð á jarðhæð/kjallara.
V. 18.900.000,-

2ja herbergja íbúð/miðhæð í þríbýli.
Eignin er alls 50,2 fm að stærð. **V. 29.900.000,-**

3ja herbergja íbúð/hæð á efstu hæð í þríbýli.
Eignin er alls 52,8 fm að stærð. **V. 33.900.000,-**

Við erum í snjallsímum á m.as.is og á facebook.com/asfasteignasala

Ert þú í söluhugleiðingum?

Fasteignaviðskipti snúast oft um aleigu fólks og er því öryggi viðskiptanna augljós. Því ættir þú að velja lögg.fasteignasala af kostgæfni.

Ég sé um allt söluferlið svo og alla samningagerð sem hlýtur að sölu/kaupum.

Íris Hall lögg.fasteignasali
Fasteignasalinn þinn
s. 695-4500
irishall@fasteignasalan.is

FASTEIGNASALAN BÆR
www.fasteignasalan.is

Bollagarðar 33

170 Seltjarnarnes

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 30.okt. kl. 17:30 – 18:15

Fallegt og mikið endurnýjað raðhús ásamt bílskúr með sjávarútsýni á Seltjarnarnesi.
Mjög gott skipulag, m.a. nýlegt eldhús og baðherbergi, 6 svefnherbergi og fallegar stofur.
Eignin hefur auk þess verið mikið endurnýjuð bæði innan- og utanhúss.
Gott hús og falleg staðsetning við sjávarsíðuna.

Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

Verð :
89,9 millj.

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

Tilkynningar

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

Reykjavík
Grundartangi
Akranes
Borgarnes

Málþing með notendum Faxaflóahafna

Þriðjudaginn 30. október 2018, kl. 16:00 í HÖRPU

Til þess að kynna það sem efst er á baugi hjá Faxaflóahöfnum sf. og fræðast um starfsemina á hafnarsvæðum fyrirtækisins boða Faxaflóahafnir sf. til málþings þriðjudaginn 30. október kl. 16:00, Björtuloft, 5. hæð, Hörpu.

Dagskrá málþingsins á að snerta málefni sem flestra á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. og verður sem hér segir:

16:00 Setning
Kristín Soffía Jónsdóttir, stjórnarformaður
16.05 Áætlun um rekstur og framkvæmdir árið 2019
Gísli Gíslason, hafnarstjóri
16:20 Skýrsla um atvinnustarfsemi í Gömlu höfninni
Erna Kristjánsdóttir, markaðs og gæðastjóri
16:35 Hátíð hafsins
Dagmar Haraldsdóttir, framkvæmdastjóri Concept Events
16:50 Þjónustuhúsin við Ægisgarð
Halldóra Hrólfsdóttir, skipulagsfulltrúi
17:05 Skýrsla um atvinnustarfsemi í Sundahöfn
Helgi Laxdal, forstöðumaður rekstrardeildar
17:20 Næstu verkefni Sjávarklasans
Þór Sigfússon, eigandi og stjórnarformaður
17:35 Skýrsla um atvinnustarfsemi á Grundartanga
Guðmundur Eiríksson, forstöðumaður tæknideildar
17.50 Umræður og fyrirspurnir

Fundarstjóri:
Erna Kristjánsdóttir, markaðs og gæðastjóri

Fundurinn er opinn öllum, en þeir sem eru með starfsemi á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. eru sérstaklega hvattir til að mæta. Á fundinum gefst tækifæri til þess að koma með fyrirspurnir og ábendingar um það sem varðar hafnarrekstur, þjónustu og aðstöðu fyrir viðskiptavini.

Gísli Gíslason,
hafnarstjóri

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

Tilkynningar

HÚNAÞING VESTRA

Auglýsing um tillögu að deiliskipulagi í landi Flatnefsstaða á Vatnsnesi, Húnaþingi vestra

Sveitarstjórn Húnaþings vestra samþykkti þann 18. október 2018 að auglýsa skv. 1. mgr, 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að deiliskipulagi í landi Flatnefsstaða, Húnaþingi vestra. Deiliskipulagssvæðið er um 90 ha að stærð og nær yfir hluta jarðarinnar Flatnefsstaðir á vestanverðu Vatnsnesi. Skipulagssvæðið afmarkast nokkuð vestan við vegslóða sem liggur í gegnum land Flatnefsstaða af Vatnsnesvegi og liggur niður að sjó. Skipulagssvæðið liggur að landamerkjum jarðanna Saurbær í austri og Tjörn í vestri. Markmið með fyrirhuguðu deiliskipulagi er uppbygging nýs náttúru- og selaskoðunarstaðar á Vatnsnesi.
Tillagan ásamt fornleifaskýrslu verður til sýnis í Ráðhúsi Húnaþings vestra og á heimasíðunni www@hunathing.is **frá 30. október 2018 til 11. desember 2018.**
Athugasemdir og ábendingar við deiliskipulagstillöguna skulu vera skriflegar. Þær skulu berast í síðasta lagi **11. desember 2018** til skrifstofu Húnaþings vestra, Hvammstangabraut 5, 530 Hvammstanga eða á netfangið: skrifstofa@hunathing.is þar sem nafn, kennitala og heimilisfang sendanda kemur fram.

Guðný Hrund Karlsdóttir
sveitarstjóri

Margt breyst á fjórum mánuðum hjá Lopetegui

FÓTBOLTI Það hefur margt breyst hjá spænska knattspyrnustjóranum Julen Lopetegui frá því í byrjun júnímánaðar fyrr á þessu ári. Hann var þá þjálfari spænska karlalandsliðsins í knattspyrnu sem hafði ekki beðið lægri hlut undir hans stjórn á þeim rúmu tveimur árum sem hann hafði verið við stjórnvölinn. Spænska liðið hafði betur í 14 leikjum undir hans stjórn og gerði sex jafntefli.

Lopetegui fékk þá gylliboð frá spænska stórveldinu Real Madrid sem falaðist eftir kröftum hans til þess að taka við skútunni þar af Zinedine Zidane sem var að láta af störfum eftir þriggja ára starf. Fernando Hierro, fyrrverandi fyrirliði Real Madrid, og félagar hans hjá spænska knattspyrnusambandinu voru ekki sáttir við að Lopetegui hefði farið á bak við þá og hann var látinn fara einungis nokkrum dögum áður en heimsmeistaramótið hófst í Rússlandi í sumar.

Hann hafði, áður en hann tók við A-landsliðinu, farið tröppuganginn hjá spænska knattspyrnusambandinu með því að þjálfa U-17, U-19 og U-21 ára lið Spánverja. Þar að auki hefur hann stýrt Rayo Vallecano, B-liði Real Madrid og Porto.

Hann fékk liðið í fangið sem var nýbúið að missa sína skærustu stjörnu, Cristiano Ronaldo, en flestir bjuggust við því að forráðamenn Real Madrid myndu opna veskið til þess að fylla skarð hans. Það var hins vegar ekki gert og liðið skortir tilfinnanlega brodd í fremstu fylkingu sína. Karim Benzema, aðalframherji liðsins, hefur skorað fjögur mörk í tíu leikjum í deildinni og Gareth Bale sem átti

Julen Lopetegui hefur verið sagt upp hjá Real Madrid. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

að taka við kyndlinum af Ronaldo þrjú mörk í níu leikjum í deildinni.

Lopetegui mætti með snöruna um hálsinn á æfingu Real Madrid í gærmorgun eftir 5-1 tap fyrir Barcelona. Um kvöldið sendi félagið svo frá sér tilkynningu þar sem fram kom að Lopetegui hefði verið rekinn.

Real Madrid mætir C-deildarliðinu Melilla í fyrri leik liðanna í spænska konungsbikarnum annað kvöld. Santiago Solari, fyrrverandi leikmaður Real Madrid sem stýrt hefur B-liði félagsins síðustu tvö ár og þjálfað yngri flokka hjá félaginu síðan 2013 mun taka tímabundið við liðinu og stýra því í þeim leik hið minnsta.

Arsene Wenger og Antonio Conte hafa verið nefndir til sögunnar til þess að taka við spænsk stórliðinu til frambúðar. **– hó**

Gættu lífeyrisréttinda þinna

– fylgstu með að iðgjaldið skili sér

Sjóðfélagar Birtu lífeyrissjóðs fá næstu daga send yfirlit um iðgjaldagreiðslur sl. 6 mánuði.

Mikilvægt er að bera saman upplýsingar um greidd iðgjöld við launaseðla því lífeyrisréttindi geta tapast vegna vanskila.

Vanti innborganir eða berist ekki yfirlitið má hafa samband við starfsfólk Birtu í síma **480 7000** eða á netfanginu **birta@birta.is**.

Sundagörðum 2 | 104 Reykjavík | 480 7000 | birta.is

BIRTA LÍFEYRISSJÓÐUR

Merkisatburðir

1941 Lokið er við höggmyndir af fjórum forsetum Bandaríkjanna á **Rushmore-fjalli**.

1983 Fyrstu frjálsu kosningarnar eru haldnar í Argentínu eftir sjö ára herforingjastjórn.

1985 Eduard Shevardnadze, utanríkisráðherra Sovétríkjanna, kemur í opinbera heimsókn til Íslands.

2008 Íslenska kvennalandsliðið í knattspyrnu vinnur það írska 3:0 á Laugardalsvelli og kemst þar með í úrslitakeppni EM 2009, fyrst íslenskra A-landsliða í knattspyrnu.

Smíðaði alíslenskan gítar

Guðmundur Höskuldsson sinnir gítarsmíði í frístundum og vill einungis íslenskan efnivið í hljóðfærin. Hann leitar fanga í Hallormsstaðaskógi og fæst við tilraunir.

Það verða allir að skapa sér sérstöðu ef þeir ætla að komast inn á markaðinn með nýja gítara. Þess vegna fór ég að prófa íslenskan við og komst að því að hægt er að nýta hann,“ segir Norðfirðingurinn Guðmundur Höskuldsson. Hann er starfsmaður álversins á Reyðarfirði en fékk hálfs árs frí fyrir fjórum árum, dreif sig til Bandaríkjanna og lærði þar gítarsmíði. Nú er hann með verkstæði í kjallaranum heima hjá sér og gerir þar ýmsar tilraunir.

„Ég byrjaði á að kaupa mér verkfæri þegar ég var aðeins búinn að jafna mig fjárhagslega eftir námið. En hafði líka strax samband við skógræktina á Hallormsstað því mig langaði ekki að gera það sama og allir aðrir, heldur smíða úr íslensku tré. Ég er búinn með einn rafgítar úr birki, ösp og reyni og hann hljómar vel. Enginn íslenskur viður er þó eins harður og sá sem er notaður í fingurborðið í innfluttum gíturum, svo sem íbenholt eða rósaviður. Þess vegna hef ég verið að gera tilraunir með að herða við og sérpantaði tank til þess, enda vil ég ekki að sætta mig við innflutt efni.“

Guðmundur hefur spilað á gítar frá því hann var þrettán ára og breytt eigin gíturum eftir þörfum, eins og fram kemur í nýlegu viðtali í Austurglugganum. „Ég hef verið að kenna syni mínum gítarsmíði og dóttur minni líka, hún skellti sér með sinn til Flateyrar í nýjan lýðháskóla,“ segir Guðmundur og bætir við: „Einnig er ég með skiptinema og smíðaði gítar með honum „Svo á ég eftir að gera það sama með barnabörnunum. Eitt þeirra er gítarleikari.“

gun@frettabladid.is

Guðmundur vinnur í álverinu en dreymir um meiri tíma fyrir gítarsmíðina. MYND/ÝMIR

> Ég er búinn með einn rafgítar úr birki, ösp og reyni og hann hljómar vel.

✝

Móðir okkar og amma,

Sigrún Sigurðardóttir

Dals Rostock, Svíþjóð,

lést 26. október 2018. Jarðsett verður í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Börn og barnabörn.

✝

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

Valur Harðarson

viðskiptastjóri hjá Johan Rönning,

lést á heimili sínu þann 24. október sl. Jarðarför auglýst síðar.

Þuríður Höskuldsdóttir

Sigfríð Hallgrímsdóttir

Sigrún K. Valsdóttir — **Lárus Örn Lárusson**

Þórdís Valsdóttir — **Örvar Ásmundsson**

Kristín Líf Örnudóttir — **Þórður Steinar Hreiðarsson**

Bryndís Aðalbjörg, Arna og Þórhildur

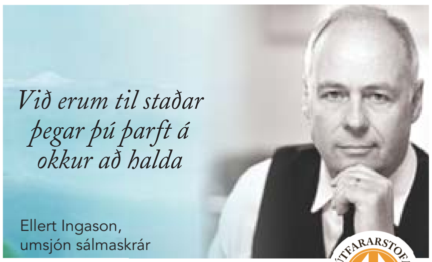
Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTFR REYKJAVÍKUR

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



ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

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

✝

Elskulegur maðurinn minn, faðir og tengdafaðir,

Ólafur Indriðason

rafmagnstæknifræðingur, Hagamel 14, Reykjavík,

varð bráðkvaddur á heimili sínu aðfaranótt 19. október. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Þorgerður Benediktsdóttir

Eygló Björk Ólafsdóttir — **Eymundur Magnússon**

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gunnar Sveinbjörn Jónsson

húsasmíðameistari,

lést á Hjúkrunarheimilinu Ísafold, Garðabæ, þann 27. október. Útförin verður auglýst síðar.

Sara Gunnarsdóttir — **Þorkell Jóhannsson**

Bergur Gunnarsson — **Hrönn Arnarsdóttir**

Ólöf Gunnarsdóttir — **Ragnar Þór Jörgensen**

Auður Gunnarsdóttir — **Gunnar Magnússon**

barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Okkar ástkæra

Steinunn Eysteinsdóttir

sem andaðist á heimili sínu í Brákarhlíð, Borgarnesi, sunnudaginn 14. október, verður jarðsungin frá Borgarneskirkju föstudaginn 2. nóvember kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð Brákarhlíðar, sjá heimasíðu: www.brakarhlid.is.

Hanna K.S. Þorgrímsdóttir — **Þórir Ólafsson**

Erna Þorgrímsdóttir

Hrönn Þorgrímsdóttir — **Ágúst S. Haraldsson**

Unnur Þorgrímsdóttir — **Torfi Halldórsson**

Elsa Þorgrímsdóttir

ömmubörn og langömmubörn.

✝

Ástkær unnusta mín, sambýliskona, fósturmóðir og amma,

Marta J. Guðnadóttir

lést á Landspítalanum 18. október. Útför fer fram frá Fossvogskapellu föstudaginn 2. nóvember kl. 13.00.

Skúli Matthíasson — **Matthías Skúlason**

Konráð Skúlason — **Sigurbjörg Tryggvadóttir**

Tryggvi Konráðsson — **Skúli Konráðsson**

✝

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts ástkærrar dóttur minnar, systur, mágkonu og frænku,

Daggar Tryggvadóttur

hjúkrunarfræðings.

Birna Jónsdóttir

Sólborg Tryggvadóttir — **Kristinn Rafnsson**

Jón Tryggvason

og ástvinir.

✝

Elsku hjartans mamma mín, tengdamamma, amma og systir,

Hermína Benjamínsdóttir

Sílakvísl 19, Reykjavík,

lést 17. október. Útför hefur farið fram í kyrrþey að hennar ósk. Sérstakar þakkir eru færðar líknardeild Landspítalans.

Sara Jónsdóttir

Hálfdan Lárus Pedersen

Jón Eldar Brynjólfsson

Benjamín Nói Pedersen

Ari Emil Pedersen

Inda Dan Benjamínsdóttir

Kynntu þér **Opel Crossland X** og bókaðu reynsluakstur á **crossland.opel.is**

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

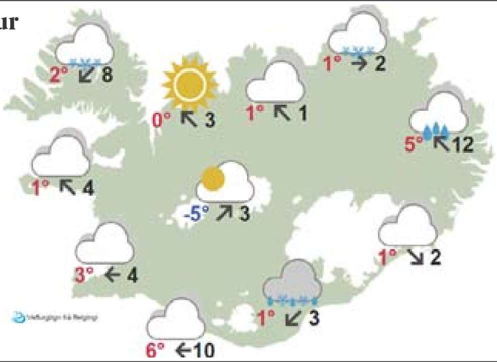
Opnunartímar
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Bílabúð Benna

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Austlæg eða breytileg átt 8-15 m/s og slydda eða snjókoma með köflum, en hægari SV-lands og úrkomuminna. Dregur úr úrkomu í kvöld og rofar til norðanlands. Hiti víða 0 til 6 stig að deginum.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-1°	1°
1	1	2

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
3°	2°	-4°
5	2	7

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-1°	1°
3	8	7

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
3°	1°	-4°
11	10	12

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. gististaður
5. fóðra
6. tveir eins
8. ósatt
10. tveir eins
11. föt
12. hljóðfæri
13. stefna
15. skrifa upp
17. eftirsjá

LÓÐRÉTT
1. álandsvindur
2. bilun
3. samræða
4. hásetaklefi
7. vanskiptur
9. sperrur
12. konungssveit
14. óvissa
16. í röð

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

LÁRÉTT: 1. hótel, **5.** ala, **6.** úú, **8.** falskt, **10.** gg, **11.** tau, **12.** horn, **13.** leið, **15.** afrita, **17.** iðrun.
LÓÐRÉTT: 1. hafgola, **2.** ólag, **3.** tal, **4.** lúkar, **7.** útundan, **9.** stoðir, **12.** hirð, **14.** efi, **16.** tu.

Skák Gunnar Björnsson

Símon Þórhallsson (2.092) átti leik gegn Collin Colbow (2.131) á alþjóðlegu unglingamóti í Uppsölum í Svíþjóð í gær.

Hvítur á leik

71. ... Dh4+! 72. Kxh4 ½-½. Patt! Hilmir Freyr er efstur á mótinu með 5 vinninga eftir 6 umferðir. Símon hefur 3½ vinning.

www.skak.is: Hannes í München.

Pondus

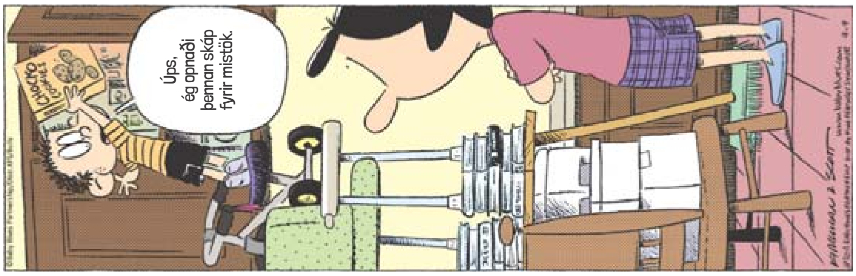
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



REYKJAVÍK | 2018

Fólksbílar/jeppar · Felli -og hjólhýsi · Mótorhjól · Tjaldvagnar/kerrur · Vatnsvernd · Vörubílar · Eftirvagnar · Sendibílar · Hestakerrur · Hópbílar

Frumherji hefur opnað nýja glæsilega skoðunarstöð að Hádegismóum 8

Við aukum enn á gæði þjónustu okkar í glæsilegum húsakynnum með fyrsta flokks tækjabúnaði.
Í stöðinni eru allar gerðir og stærðir af ökutækjum skoðaðar.

Einar Þór Magnússon
Stöðvarstjóri
Við tökum vel á móti þér!

Við bjóðum góða þjónustu og hagstæð kjör á skoðunum

IS NV 19 309

Ökutæki eiga að fara í bifreiðaskoðun í þeim mánuði sem síðasti tölustafur á skráningarmerki vísar til.

Ef ekki hefur gefist kostur á að færa ökutækið til almennrar skoðunar í skoðunarmánuði, skal það í síðasta lagi fært til skoðunar fyrir lok annars mánaðar þaðan í frá.

Ný skoðunarstöð Frumherja er staðsett að Hádegismóum 8 - 110 Reykjavík - S. 570 9201

Frumherji
www.frumherji.is

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

Sannfærður um velgengni í Japan

Sinfóníuhljómsveit Íslands er á leið í tónleikaferð til Japans ásamt aðalheiðursstjórnanda sínum, Vladimir Ashkenazy.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Þetta er í fyrsta sinn sem hljómsveitin ferðast til Asíu og verða haldnir tónleikar í öllum helstu borgum Japans, m.a. í Tókýó, Kyoto, Sapporo og Hamamatsu. Nær uppselt er á alla tónleika hljómsveitarinnar í Japan. Stjórnandi í ferðinni er Vladimir Ashkenazy, aðalheiðursstjórnandi Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Hann segir æ meiri áhuga í Japan á Íslandi. Ashkenazy hefur ótal sinnum komið fram í Japan, sjálfur segist hann ekki hafa tölu á því. „Klassísk tónlist er ekki alls staðar í hávegum höfð en hefur sterkan sess í Japan,“ segir hann og hrósar japönskum áheyrendum.

Dásamlegur Þorkell

Á efnisskrá hljómsveitarinnar verða píanókonsertar nr. 2 eftir Rakhmanínov og Chopin, og sinfóníur nr. 2 eftir Sibelius og Rakhmanínov og Jökulljóð eftir Þorkel Sigurbjörnsson. „Þar sem hljómsveitin kemur frá Íslandi fannst mér mikilvægt að flytja að minnsta kosti eitt verk eftir eitt dásamlegasta tónskáld sem Íslendingar hafa átt,“ segir Ashkenazy. Þegar blaðamaður spyr hvort hann haldi að japanskir áheyrendur muni hrífast af verki Þorkels segist hann vona það og bætir við: „Ef ég væri ekki hrifinn af þessu verki myndi ég ekki stjórna flutningi á því. Ég stjórna nær aldrei flutningi á verkum sem mér líka ekki.“

Blaðamaður getur ekki stillt sig um að spyrja hvaða verk honum líki ekki og fær svarið: „Ég get ekki svarað því núna, ég myndi þurfa að hugsa mig um í tíu mínútur.“

Hann segist trúa því að góð tónlist geti komist nálægt því að hafa lækningamátt. „Í hugum sumra er tónlist bara skemmtun og fyrir öðrum mikilvæg tilfinningaleg upplifun. Þetta fer eftir fólki en ég held að í sumum tilvikum komist hún nálægt því að hafa lækningamátt.“

„Ég stjórna nær aldrei flutningi á verkum sem mér líka ekki,“ segir Ashkenazy. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Snilldar píanóleikur

Einleikari á tónleikunum í Japan er japanski píanistinn Nobuyuki Tsujii (Nobu) sem er einn vinsælasti einleikari þar í landi. Hann er blindur. „Það eru nokkur dæmi um að blint fólk nái að þróa hæfileika sína þannig að það nær snilldartökum á hljóðfæraleik. Nobu er dæmi um það. Við höfum unnið saman áður og hann er kær vinur, ákaflega hlýr og greindur maður. Samvinna er aldrei auðveld en það er mun auðveldara að vinna með honum en mörgum öðrum sem ég gæti nefnt,“ segir Ashkenazy.

Frábær hljómsveit

Hann segir Sinfóníuhljómsveit Íslands vera frábæra. „Þegar ég kom fyrst til Íslands fyrir fjörutíu árum var þetta lítil hljómsveit með nánast enga reynslu af erlendu samstarfi. Ég naut þess samt mjög að starfa með hljómsveitinni og var snortinn vegna þess hversu vel allt þetta dásamlega fólk á Íslandi tók á móti mér.

Mér fannst ég tilheyra Íslandi, konan mín er íslensk og við komum hingað til lands með reglulegu millibili. Svo kom að því að sinfónían var efld og þar lagði ríkisstjórnin sitt af mörkum. Nú er Sinfóníuhljómsveitin í háum gæðaflokki, eins og unnendur klassískrar tónlistar um allan heim vita.

Hljómsveitin er mjög vel undirbúin fyrir þessa Japansferð og ég er alveg viss um að henni mun takast vel upp. Japanar vita ekki við hverju er að búast af sinfóníuhljómsveit frá Íslandi en ég er sannfærður um að þeir eiga eftir að verða stórhrifnir.“

Trúarleg lotning og húmor og léttleiki

GEISLADISKUR

Víkingur Ólafsson
★★★★★

Verk eftir J.S. Bach

Útgefandi: Deutsche Grammophone

Þegar ég var að læra á píanó í Tónlistarskólanum í Reykjavík þurfti ég að æfa Bach. Það átti að vera svo hollt, en ég þoldi hann ekki. Fjölröddunin í tónlist hans virkaði eins og þurr stærðfræði, laglínurnar virtust geldar, strúktúrinn andlaus. Það var ekki fyrr en ég var orðinn rúmlega tvítugur að ég rakst á upptökur með Sviatoslav Richter þar sem hann spilaði prelúdíurnar og fúgurnar eftir Bach. Túlkun hans var svo full af sannfæringarkrafti, tignarleika og heiðríkju að það var eins og að heyra einhvern andlegan meistara tala. Ég sá allt í einu Bach í nýju ljósi, og eftir það hef ég elskað hann.

Mér finnst sennilegt að geisladiskurinn með Víkingi Heiðari Ólafssyni eigi eftir að hafa viðlíka áhrif á unga hlustendur. Víkingur leikur þar alls konar tónlist eftir Bach og túlkun hans er himnesk. Ólíkt Richter er þetta ekki heildarflutningur á einhverri einni tegund verka, heldur allt mögulegt. Margt af því eru umritanir á verkum fyrir önnur hljóðfæri, m.a. gavotte úr fiðlupartítu nr. 3 sem Rakhmanínov snaraði yfir á píanó. Önnur grípandi umritun er úr smiðju Busonis, sálmaforleikurinn Nun komm der Heiden Heiland, þrungin dásamlegri andakt. Hvert svo sem viðfangsefnið er þá er leikur Víkings tær og agaður, en um leið gæddur ríkulegri tilfinningu.

Bach skrifaði engar leiðbeiningar til flytjenda í nótnahandritin, sem hefur haft þær afleiðingar að framsetning tónlistar hans getur verið mjög ólík frá einum flytjanda til annars. Víkingur nálgast hann af djúpri tilfinningu, en leikur hans er samt miklu agaðri en þegar hann flutti Bach á tónleikum í Hörpu fyrir nokkrum árum. Þá einkenndist túlkunin af nokkurri tilfinningasemi sem fór tónskáldinu ekki sérlega vel. Gaman er að heyra hve Víkingur hefur vaxið sem listamaður síðan þá.

Píanóplötur með tónlist Bachs eru venjulega helgaðar verkum sem hann samdi fyrir sembal, forföður píanósins. Þau eru vissulega margbrotin, en Bach var samt mun víðfeðmari. Kantöturnar hans, svo ekki sé minnst á messurnar, með öllum sínum aríum og kórum, eru stórbrotnar. Þá eru ótalin orgelverkin, alvöruþrungin og andaktug.

Víkingi tekst að draga upp miklu heillegri mynd af Bach en ella með því að hafa umritanir þessara tónsmíða á geisladiskinum. Umritanirnar, sem voru í höndunum á ólíkum meisturum, eru skemmtilega fjölbreyttar. Allt frá snerpu Rakhmanínovs yfir í draumkennda hugleiðingu Silotis, sem er ein sú magnaðasta. Víkingur sjálfur hefur líka umritað aríu og gert það afburðavel, flæðið í henni er óheft, raddsetningin lokkandi.

Þessi sterka heildarmynd af Bach á geisladiskinum er aðdáunarverð. Þarna er einhvern veginn allt sem hægt er að hugsa sér. Trúarleg lotning fyrir kosmískum víddum, en einnig húmor og léttleiki. Á köflum bregður svo fyrir áðurnefndri stærðfræðilegri rökfestu; Bach sem kennari er þá ekki langt undan. Maður hefur heyrt að hann hafi verið strangur, jafnvel slegið á puttana á nemendunum ef þeir spiluðu illa. Ég get ekki ímyndað mér hann gera það í tilfelli Víkings.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Víkingur spilar meistaralega og dregur fram óvanalega heilsteypta mynd af Bach.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

30. OKTÓBER 2018

Tónlist

Hvað? Haukur Gröndal Kvartett á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Á djasskvöldi Kex hostels í kvöld, 30. október, kemur fram kvartett saxófónleikarans Hauks Gröndal. Auk hans skipa hljómsveitina þeir Ásgeir Ásgeirsson á gítar, Sigmar Þór Matthíasson á kontrabassa og Erik Qvick á trommur. Á efnisskránni eru vel valdir djassslagarar úr amerísku söngbókinni með sérstaka áherslu á sveiflu og almennan hressleika. Tónlistin hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis. Kex hostel er á Skúlagötu 28.

Viðburðir

Hvað? The Dawn Wall – Kvikmyndasýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
The Dawn Wall er mynd sem klifurheimurinn hefur beðið spenntur eftir í yfir þrjú ár, en hún fjallar um eitt af stærri afrekum klifurheimsins, þegar þeir Tommy Caldwell og Kevin Jorgeson fríklifruðu Dawn Wall vegginn á El Capitan í Yosemite, klifur sem áður þótti óhugsandi. Þeir Tommy og Kevin toppuðu vegginn í janúar 2015, en aðdragandi áfangans var áralangur ásetningur, vinna og þrautseigja í bland við hina ýmsu tilfinningalegu tálma í einkalífi Tommys, sem að lokum reyndust á sinn hátt hvati til þess að fríklifra Dawn Wall.

Hvað? Eru konur auðveldara skotmark?
Hvenær? 20.00
Hvar? Arion banki, Borgartúni
Eru konur auðveldara skotmark? Í kvöld, 30. október, veltum við þeirri spurningu upp og ræðum meðal annars af hverju konur virðast oft fá harðari og öðruvísi umfjöllun í fjölmiðlum en karlar, af hverju það er erfiðara að fá konur í viðtöl og hvers vegna það er vegið öðruvísi og oft á persónulegri hátt að konum en körlum.

Hvað? Fræðslufundur um útgreiðslur úr lífeyrissparnaði – Arion banki
Hvenær? 16.30
Hvar? Arion banki, Borgartúni
Að mörgu er að hyggja þegar kemur að útgreiðslu lífeyrissparnaðar og af því tilefni bjóðum við til opins fræðslufundar í höfuðstöðvum bankans í Borgartúni 19.

Hvað? Garðabær árið 1918
Hvenær? 18.00
Hvar? Bókasafn Garðabæjar
Ísland á 100 ára fullveldisafmæli í ár. Af því tilefni langar okkur að bjóða upp á erindi um hvernig Garðabær var árið 1918. Hvað var að gerast hér á því herrans ári? Steinar J. Lúðvíksson, sem m. a. tók saman bókina Saga Garðabæjar: frá landnámi til 2010, ætlar að fræða gesti.

Hvað? Unglingurinn minn og ég
Hvenær? 20.00
Hvar? Seljakirkja
Fræðsluerindi fyrir alla foreldra. Fjallað verður um hvernig efla má tilfinningastjórnun í samskiptum foreldra og unglinga meðal annars út frá jákvæðri sálfræði. Auk þess verða leiðir til aukinnar félagsfærni unglinga skoðaðar sem liður í forvörnum. Fyrirlesari er Elín Elísabet Jóhannsdóttir, markþjálfi og meistaranemi í jákvæðri sálfræði og fjölskyldumeðferð. Fyrirlesturinn er öllum opinn og enginn aðgangseyrir.

Hvað? Krúttasálmar
Hvenær? 16.30
Hvar? Háteigskirkja
Krúttasálmar eru skemmtilegar söng- og tónlistarstundir fyrir börn á aldrinum 1-3 ára og foreldra. Sungnir eru sálmar og lög kirkjunnar, þekkt barnalög, íslensk þjóðlög og kvæði. Leitast er við að búa til notalegar stundir þar sem við syngjum, dönsum, hlustum á tónlist, förum í leiki og vekjum sönggleði. Krúttasálmar eru alla þriðjudaga yfir vetrartímann kl. 16.30 í Setrinu, safnaðarsal Háteigskirkju, og eru þátttakendum að kostnaðarlausu. Umsjón hefur Guðný Einarsdóttir, organisti Háteigskirkju.

Sýningar

Hvað? Litur: Skissa II
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhús
Litur kemur við sögu í öllum verkum þessarar sýningar, bæði sem náttúrulegt fyrirbæri en ekki síður menningarlegt. Listamennirnir vísa í ólíkar áttir, í sögu málaralistar, efnafræði, táknkerfi, skynjun og jafnvel húsamálun. Sýningin er ein nokkurra skissa sem listasafnið setur fram til að endurspegla afmarkað samhengi innan íslenskrar samtímalistar. Á síðasta ári var áherslan á verk þar sem listamenn vinna með eiginleika efnis og náttúrulega ferla, að þessu sinni endurspegla verkin vangaveltur um lit.

Hvað? Tengingar – Sigurjón Ólafsson og nokkrir samferðamenn hans
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafn Íslands
Í tilefni þess að þann 21. október 2018 eru liðin 30 ár frá því að Listasafn Sigurjóns Ólafssonar var opnað almenningi, er efnt til sýningar þar sem fjórtán myndlistarmenn, sem allir tengdust Sigurjóni og list hans með einum eða öðrum hætti, eiga samtal við verk Sigurjóns í fyrrum vinnustofu hans.

Hvað? Véfréttir – Karl Einarsson Dunganon
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafn Íslands
Listasafn Íslands efnir til sýningar á úrvali verka Karls Einarssonar Dunganons sem er ætlað að varpa ljósi á líf og list þessa einstaka listamanns sem hafði alla tíð sterkar taugar til Íslands og arfleiddi íslensku þjóðina að verkum sínum. Varðveitir Listasafn Íslands rúmlega tvö hundruð myndverk, en ljóð hans, úrklippubækur og önnur gögn eru geymd í Þjóðskjalasafni Íslands.

Hvað? Haraldur Jónsson: Róf
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Yfirlitssýning á verkum Haraldar Jónssonar, Róf, dregur fram sérstöðu listamannsins í íslensku listalífi. Ferill hans er fjölbreyttur og miðlarnir ólíkir en rauði þráðurinn er tilraun til þess að eima tilveruna. Í þrjá áratugi hefur Haraldur skoðað hvernig við greinum umhverfi okkar, vinnum úr upplifun, tjáum okkur og eigum í samskiptum hvert við annað. Hver eru tengsl manns og rýmis, vitundar og umhverfis?

Yfirlitssýning á verkum Haraldar Jónssonar stendur nú yfir á Kjarvalsstöðum. Ferill hans er fjölbreyttur og miðlarnir ólíkir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

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

Kler // Clergy (ENG SUB) 17:30
Mæri // Border (ICE SUB) 17:50
Hinn seki // Den skyldige (ICE SUB) 18:00
Mandy (ENGLISH-NO SUBTITLES) 20:00
The Dawn Wall (ÍSALP sérsýning) 20:00

National Theatre Live - Breska Þjóðleikhúsið
Frankenstein-BC as beast (NO SUB) 20:00
Hinn seki // The Guilty (ENG SUB) 22:00
Mæri // Border (ENG SUB) 22:20
Útey 22. júlí (ICE SUB) 22:20

PLOKKFISKUR · HUMAR
HAFIÐ FISKVERSLUN
Hlíðasmára • Spönginni • Skipholti

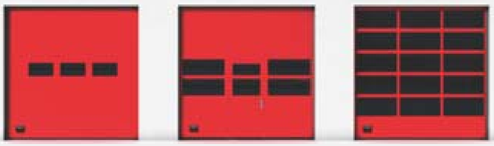
INTERSTEEL
Intersteel rennihurðabraut svört (Barnyard)

Fyrir rennihurð allt að 100 kg.
Stílhrein og auðveld í uppsetningu.
Braut fest á vegg.
Fyrir hurðarbreidd allt að 1000mm.
Hægt er að fá framlengingar í 45 cm og 90cm.
Verð : 22.200 m/vsk.
JÁRN & GLER

Verkfæri í miklu úrvali

ViAir 12V loftdælur í miklu úvali.
Jeppatjakkur 2.25t 52cm. 17.995
METABO Bútsög KS216 16.995
Verðmætaskápar frá 4.995
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

HÁGÆÐA IÐNAÐARHURÐIR



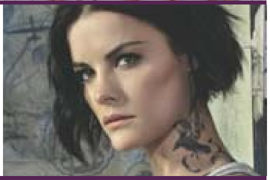
VÉLABORG www.velaborg.is
Crawford
ASSA ABLOY
Járnháls 2-4 | 414-8600 | velaborg@velaborg.is

DÝRASPÍTALINN

DÝRASPÍTALINN
KL. 20:20
Gæludýrin eru dýrmæt og oft bestu vinir mannsins. Þau lífga upp á tilveruna og gera hana skemmtilegri en líf þeirra er þó ekki alltaf dans á rósum. Í glænýrri þáttaröð í umsjón Heimis Karlssonar fylgjumst við með eldklárum dýralæknum leysa hin ýmsu vandamál sem upp koma hjá bestu fjölskylduvinum okkar.

Þrælgott þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **stod2.is**

MODERN FAMILY
KL. 20:00
Sórskemmtileg þáttaröð um líf þriggja nútímafjölskyldna. Leiðir þessara fjölskyldna liggja saman og í hverjum þætti lenda þær í hreint drepfyndnum aðstæðum.



BLINDSPOT
KL. 20:55
Glæný þáttaröð um hina eitursnjöllu Jane Doe sem vinnur með Bandaríska alríkislögreglunni að flóknum glæpamálum sem húðflúr á líkama hennar vísa á.

CARDINAL
KL. 21:40
Þau eru ekki alltaf sammála en saman vinna þau sem eitt þegar kemur að flóknum sakamálum. Hörkugóð spennuþáttaröð með magnaða lögreglutvíeykinu, John Cardinal og Lisu Delorme.

FLASH
KL. 20:50
Skemmtilegir þættir um vísindamanninn Barry Allen sem er ofurhetja og getur ferðast um á ótrúlegum hraða.

Allt þetta og meira til á aðeins **9.990 kr.**
stod2.is

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Lína Langsokkur
07.45 Strákarnir
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Mr Selfridge
10.25 Manstu
11.10 Lóa Pind: Örir íslendingar
11.55 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.25 American Idol
15.50 The Secret Life of a 4 Year Olds
16.40 Baby Daddy
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Last Week Tonight with John Oliver Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir hárbeittan og beinskeyttan húmor eins og glöggir áhorfendur muna úr þáttunum Daily Show en þar sló hann í gegn með regluleg innslög sem urðu til þess að hann fékk sinn eigin spjallþátt.
19.55 Modern Family
20.20 Dýraspítalinn Önnur syrpa þessara vinsælu þátta í umsjón Heimis Karlssonar. Dýraspítalinn er áhugaverður þáttur þar sem fylgst er með dýralæknum leysa hin ýmsu vandamál sem upp koma hjá fjölskylduvinum okkar þar sem baráttan er stundum upp á líf og dauða. Fylgst er með meðhöndlun, aðgerðum og ferli eftir aðgerðir á gæludýrunum.
20.50 Blindspot
21.35 Cardinal
22.20 The Art of More
23.05 The Good Doctor
23.50 Camping
00.15 Wentworth
01.05 Orange Is the New Black
02.00 The Bold Type
02.40 NCIS

STÖÐ 2 SPORT

07.35 Liverpool - Cardiff
09.15 Messan
10.15 Leeds - Nottingham Forest
11.55 Atalanta - Parma
13.35 Empoli - Juventus
15.15 Girona - Rayo Vallecano
16.55 Spænsku mörkin
17.25 Tottenham - Manchester City
19.05 Ítölsku mörkin
19.35 Leicester - Southampton
21.45 Premier League Review
22.40 UFC Fight Night: Volkan - Smith

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Fulham - Bournemouth
08.40 Brighton - Wolves
10.20 Southampton - Newcastle
12.00 Watford - Huddersfield
13.40 Celta Vigo - Eibar
15.20 Jacksonville Jaguars - Philadelphia Eagles
17.40 Torino - Fiorentina
19.20 Haukar - Stjarnan
21.00 Atletico Madrid - Real Sociedad
22.40 Athletic Bilbao - Valencia

STÖÐ 3

18.50 Anger Management
19.15 Curb Your Enthusiasm
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Flash
21.35 The Originals
22.20 All American
23.05 American Horror Story 8: Apocalypse
23.50 The Hundred
01.20 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

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

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 Sanderson Farms Championship
11.00 PGA Highlights
11.55 Sanderson Farms Championship
14.55 World Golf Championship
19.55 Golfing World
20.45 PGA Highlights
21.40 World Golf Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

12.05 Home Again
13.40 Collateral Beauty
15.20 Lost in Translation
17.05 Home Again Gamanmynd frá 2017 með Reese Witherspoon í aðalhlutverki. Eftir að hafa gengið í gegnum skilnað flytur Alice Kinney ásamt dætrum sínum aftur á æskuslóðirnar í Los Angeles, endurnýjar kynnin við gamla vinahópinn og hefur nýtt líf. Málin taka svo óvænta stefnu þegar hún ákveður að skjóta skjólshúsi yfir þrjá unga og blanka kvikmyndagerðarmenn og hefur auk þess ástarsamband við einn þeirra – og enn óvæntari þegar fyrrverandi eiginmaður hennar, Austen, dúkkar upp.
18.40 Collateral Beauty
20.20 Lost in Translation Frábær verðlaunamynd sem hreppti m.a. Óskarsverðlaun fyrir handritsgerð. Bob Harris, bandarískur leikari, er staddur í Tókýó til að leika í auglýsingu. Charlotte er líka í borginni í för með eiginmanni sínum sem er ljósmyndari.
22.00 Grown Ups
23.45 Bleeding Heart
01.15 Solace
02.55 Grown Ups

RÚV

12.55 HM í fimleikum
15.05 Úr Gullkistu RÚV: Með okkar augum
15.30 Innlit til arkitekta
16.00 Íþróttafólkið okkar
16.30 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Dýrin taka myndir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Kveikur
20.40 Mannasiðir
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Týnda vitnið
23.10 Gæfusmiður
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
12.05 Everybody Loves Raymond
12.25 King of Queens
12.45 How I Met Your Mother
13.10 Dr. Phil
13.55 Royal Pains
14.40 The Good Place
15.05 Survivor
15.50 Líf kviknar
16.25 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.40 Black-ish
20.00 Will & Grace
20.25 Smakk í Japan
21.00 FBI
21.50 Code Black
22.35 The Chi
23.25 The Tonight Show
00.45 CSI: Miami
01.30 American Crime
02.15 New Amsterdam
03.05 Station 19
03.50 Elementary
04.35 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

30% afsláttur

Skaftpottur 16 cm
4.822 kr.
Áður 6.888 kr.

Skaftpottur 18 cm
5.935 kr.
Áður 8.478 kr.

Pottur 4,6 l
8.189 kr.
Áður 11.698 kr.

Spegill 32 cm
3.498 kr.

Kertaglas m/viðarloki
1.368 kr.

BÚSÁHALDA DAGAR

30% afsláttur

Cirqula skálar
4.101 kr.
Áður 5.858 kr.

Kollur FUR
8.398 kr.

30% afsláttur

Panna 30 cm
5.515 kr.
Áður 7.878 kr.

30% afsláttur

Rosti sett 1,5/2/3 l
8.399 kr.
Áður 11.998 kr.

30% afsláttur

Komachi hnífar
2.379 kr.
Áður 3.398 kr.

30% afsláttur

Form f. 6 múffur
1.112 kr.
Áður 1.588 kr.

Tilboð gilda til 10. nóvember eða meðan birgðir endast.

Afgreiðslutímar

mánudaga - miðvikudaga	09:00 - 18:00
fimmtudaga	09:00 - 18:30
föstudaga	09:00 - 19:00
laugardaga	10:00 - 16:00
lokað sunnudaga.	

FK
FJARÐARKAUP
EINSTÖK VERSLUN

Búsáhaldadeild okkar er rómuð fyrir góða vöru og framúrskarandi þjónustu. Við bjóðum upp á mikið úrval af vörum í eldhúsið, matarstell, raftæki, skrautmuni og margt fleira. Kíktu í heimsókn og kynntu þér úrvalið.
www.fjardarkaup.is

Með þessum búningi urðu partíin hennar heimsfræg. Gervi sem vakti heimsathygli. Partíið var haldið í Las Vegas.

Árið 2007 mætti Heidi Klumí í partíið á The Green Door í Hollywood sem kisulóra.

Hrekkjavökudrottningin í Hollywood

Trúlega elskar enginn hrekkjavökuna eins og Heidi Klum. Hún heldur metnaðarfyllstu partí vestan hafs og enginn kemst með tærnar þar sem hún hefur hælana þegar kemur að búningavali. Fréttablaðið skoðaði nokkra af hennar bestu búningum.

Fyrrverandi hjónakornin Klum og Seal komu í tíu ára afmælisð sem fuglapar.

Klum í sínu 18. partíi sem var haldið á Magic Hour Rooftop Bar & Lounge í New York. Hún er í rauða jakkanum, orðin varúlfurinn í myndbandi Michaels Jackson.

Trúlega er hún þarna hægra megin en erfitt er að fullyrða það.

Áður en hún hélt í sína eigin veislu tölti hún niður Times Square. Magnað.

Þetta byrjaði allt frekar rólega. Hér máluð hvít í framan og í svörtum kjól. Frekar hefðbundið.

Næsta ár var kominn smá meiri metnaður í búningana. Allavega smá blóð.

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

Ólafur Ágústsson er ásamt Hinriki Carl Ellertssyni og Kristni Vilbergssyni einn aðaleigandi KEX Brewing sem hefur starfað síðan 2017. Von er á bjórum í Vínbúðina fyrir jól og svo er næsta skref útrás. MYND/LILJA JÓNSDÓTTIR

Íslenskur bjór beggja vegna Atlantshafs

KEX Brewing er brugghús stofnað af mönnum sem hafa lifað og hrærst í bjórsenunni hér á landi síðustu sjö árin og eru nú loksins farnir að brugga eigin bjór. Bjórar frá þeim lenda í Vínbúðinni fyrir jól og aðrir fá dreifingu í Evrópu og Ameríku.

Bjórmenningin á Íslandi er að blómstra og ný brugghús sífellt að bætast í flóruna. Kex Brewing nefnist eitt þeirra en þar hyggja menn á innrás á innlendan markað auk þess sem dreifing beggja vegna Atlantshafsins er í kortunum.

KEX Brewing er brugghús sem varð til á KEX hosteli árið 2017 í framhaldi af bjórhátíðinni sem þar hefur verið haldin síðustu árin. Aðaleigendur þess eru Ólafur Ágústsson, Hinrik Carl Ellertsson og Kristinn Vilbergsson. Hinrik og Ólafur eru báðir matreiðslumenn og segir Ólafur að það liti bjórana þeirra ansi mikið.

„Við gerum bjór út frá því sem við þekkjum sem kokkar – við gerum auðvitað ekki bjór sem gengur ekki upp hvað bragðið snertir.“

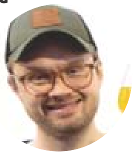
Á bjórhátíðinni hafa þeir verið með hjá sér mörg af eftirsóttustu brugghúsum heims – á síðasta ári mættu fulltrúar 50 brugghúsa á hátíðina. Reynsla þeirra félaga bæði af hátíðinni sem og barnum Mikkeller & Friends, sem þeir opnuðu árið 2015, var slík að það lá algjörlega beint við að fara út í að brugga eigin bjór næst.

„Við höfum alltaf hugsað þetta svona vegna þess að við þekkjum þennan heim frekar vel og höfum verið í þessu umhverfi nokkuð lengi – við höfum verið með bjórfestivalið okkar núna í sjö ár og þekkjum þennan bransa því mjög vel. Við ákváðum því að stofna brugghús og gera það almennilega,“ segir Ólafur þegar blaðamaður nær í hann. Hann er nú staddur á bjórfestivalinu MASH Beer Festival í Barcelona en þeir fara reglulega til útlanda til að kynna sig og kynnast öðrum. Ólafur og Kristinn eru staddir í Barcelona og Hinrik er á sama tíma í sömu erindagjörðum í Kína, en þar í landi eru menn gríðarlega spenntir fyrir norrænum bjórum.

„Fyrir okkur snýst þetta um að gera góðan bjór og kynna góðum bjór heima á Íslandi, sýna okkar fólki hvað er hægt að gera. Að sama skapi viljum við líka kynna okkur úti í hinum stóra heimi, ekki vera með neina minnimáttarkennd heldur bara gera þetta, fara út og kynnast því sem þar er í gangi.“

KEX Brewing hefur verið að selja bjór á 20 staði í Reykjavík en planið er að setja bjór í dósir sem verða

ÞAÐ ER PÆLINGIN AÐ ÞAÐ VERÐI HÆGT AÐ TAKA ÞENNAN SÚRA BJÓR OG BLANDA HONUM VIÐ PORTERINN OG ÞAÐ VERÐI DÁLÍTIÐ EINS OG MALT OG APPELSÍN.



komnar í Vínbúðina um jólin.

„Við erum á fullri ferð með það. Þetta verða þrír bjórar: það er porter, svona massamjúkur og þægilegur bjór, fullt af laktósa og súkkulaðimalti. Svo erum við með súran bjór sem er með mandarínum – það er pælingin að það verði hægt að taka þennan súra bjór og blanda honum við porterinn og það verði dálítið eins og malt og appelsín. Svo verðum við með Kexmas Session IPA, sem verður jólaútgáfan af okkar mest selda bjór, Thunder Ale.“

Ólafur segir þetta lið í því að þeir séu að fara í smá sókn inn á íslenska markaðinn. En hann segir þá horfa lengra en bara til Íslands – þeir eru að flytja bjór nú þegar til Danmerkur, Svíþjóðar og Sviss og hyggja á frekari dreifingu.

„Planið er að framleiða okkar bjóra hér á Spáni og dreifa þeim á markaði í Evrópu. Og við erum líka að semja við aðila í Portland, Oregon, þar sem við myndum líka fá dreifingu á bjórunum um Bandaríkin.“ **stefanthor@frettabladid.is**

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*

BBQ BACON
TOWER BORGARI

"it's finger lickin' good"

1.299 kr.

Original kjúklingabringa böðuð í unaðslegri BBQ sósu, ostur, beikon, kartöfluskífa, iceberg salat og léttmajónes.

1.999 kr.

**BBQ Bacon Tower borgari,
3 Hot Wings, franskar,
gos og bleikar Appoloreimar.**

KFC

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

Hauks Arnar Birgissonar

Fólk sem gerir ómerkilega hluti

Áður fyrr voru samskipti kynjanna einfaldari og maður hafði færri leiðir til að tjá sig. Ef enginn svaraði í heimasímann þá prófaði maður bara aftur daginn eftir. Smáskilaboðin voru skrifuð á miða, sem var svo látinn ganga um kennslustofuna. Ástarbréfinu var laumað ofan í skólatöskuna og kveðjunni var svo fylgt eftir í útvarpinu um kvöldið.

Þótt samfélagsmiðlar hafi að mörgu leyti fært okkur nær hvert öðru þá hafa þeir einnig kynt undir ágreiningi og verið gróðrarstía hatrammra orðaskipta. Ég er ekki frá því að með tilkomu þeirra hafi samskipti fólks hreinlega beðið skipbrot.

Sérstakar spjallsíður eru nú settar upp í þeim eina tilgangi að hæðast að hinu kyninu og svívirðingunum er gefinn laus taumurinn. Af umræðunum er ekki annað að sjá en til séu tvær tegundir fólks – karlar og konur. Þetta eru svarnir andstæðingar sem heyja blóðuga baráttu á hverjum degi – allir skulu berjast áfram þar til annað kynið stendur eftir, sigri hrósandi. Ég velti því fyrir mér hvort fólkinu, sem þarna kemur saman, finnist hegðun sín vera til eftirbreytni. Hvort það telji sig vera fyrirmyndir barna sinna – sem er alltaf finn mælikvarði á eigin hegðun.

Í minningunni voru samskipti fólks vandaðri og ég minnist þess ekki að fólk hafi haft sömu þörf fyrir að koma rætinni hugsun á framfæri. Ef maður hafði ekkert gott að segja þá sleppti maður því bara. Það nennti enginn að leggja sig fram við að svívirða aðra. Ekki veit ég hvort þessu fólki hefur fjölgað eða hvort samfélagsmiðlarnir hafa kallað það fram úr fylgsnum sínum. Hvort sem er, þá er þetta fólk ekki að gera merkilega hluti.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA
Kvikk
ON THE GO

SUBWAY
2. nóvember 2018
Alþjóðlegi samlokudagurinn
2 fyrir 1
SUBWAY

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ
SVEFN – 100% HEILSA – 100% GÓÐ HVÍLD
Hjá okkur eru alltaf
RÚMADAGAR
Mikið úrval af heilsurúmum á frábæru verði

SAGA / FREYJA
Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur
Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum
Verð með botni og fótum
80x200 cm
Verð aðeins kr. 94.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 139.900.-
153x203 cm
Verð aðeins kr. 144.900.-
180x200 cm
Verð aðeins kr. 169.900.-
Ath. fleiri stærðir í boði.

VALHÖLL
5 svæðaskipt heilsudýna
Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstun.
Verð með botni og fótum.
80x200 cm
Verð aðeins kr. 67.900.-
120x200 cm
Verð aðeins kr. 82.400.-
153x203 cm
Verð aðeins kr. 102.400.-
180x200 cm
Verð aðeins kr. 117.400.-
Ath. fleiri stærðir í boði.

MEMORY Deluxe
Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann
Cool Memory efnablandan aðlagast líkamanum og gefur betri öndun.
Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Öll verð eru með botni og fótum
80x200 cm
Verð aðeins kr. 94.900.-
100x200 cm
Verð aðeins kr. 109.900.-
160x200 cm
Verð aðeins kr. 149.900.-
180x200 cm
Verð aðeins kr. 169.900.-
Ath. fleiri stærðir í boði.

Ný sending af hvíldarstólum

Úrval af stillanlegum rúmum
3E botn með Memory Deluxe
90x200 cm dýnum
Tilboðsverð frá kr. 299.900.-

TURIN stór og veglegur sófi
með rafstillanlegum sætum og tungu
Litir: Svart, hvítt og grátt Verð kr. 890.000.-
Frábært fyrir stórfjölskylduna

Sængur og heilsukoddar
Mikið úrval

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

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

Umboðsaðilar: I Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði I Bara snilld ehf. - Egilsstöðum