FRÉTTABLAÐIÐ

274. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 20. NÓVEMBER 2018

Ratcliffe herðir tökin á jörðum í Vopnafirði

Nærri 90 prósent hlutafjár í Veiðiklúbbnum Streng eru nú komin í hendur hins breska Jims Ratcliffe eftir að hann tryggði sér yfirráð í félaginu með því að kaupa félag Jóhanns Kristinssonar fjárfestis sem átti 52,7 prósent í Streng auk jarðeigna í Vopnafirði.

JARÐAKAUP Jim Ratcliffe, breski auðkýfingurinn sem ásælst hefur jarðir á Norðausturlandi ásamt viðskiptafélögum sínum, hefur keypt eignarhaldsfélagið Grænaþing af Jóhannesi Kristinssyni.

Með þessum kaupum á auðjöfurinn 86,67 prósenta hlut í veiðifélaginu Streng ehf., sem er með Selá og Hofsá í Vopnafirði á leigu. Strengur á sex jarðir í Vopnafirði að hluta eða að öllu leyti. Einnig nýlegt og mjög veglegt veiðihótel við Selá.

Tilkynnt var um kaupin á fundi í veiðifélaginu í síðustu viku. Gísli Stefánsson, framkvæmdastjóri Strengs, staðfesti að þetta hefði átt sér stað en vildi að öðru leyti ekki ræða þessi viðskipti.

Jim Ratcliffe hefur á síðustu árum eignast fjölda jarða og lóða á Norðausturlandi með það að yfirlýstu markmiði að komast yfir laxveiðiréttindi. Annar stór jarðakaupandi í Vopnafirði hefur verið fjárfestirinn Jóhannes Kristinsson. Jóhannes var viðskiptafélagi Pálma Haraldssonar í Fons í byrjun aldarinnar. Jóhannes átti einkahlutafélagið Grænaþing sem átti rúmlega helminginn, 52,67 prósent, í veiðifélaginu Streng. Jóhannes selur allt hlutaféð til Ratcliffes.

Ratcliffe átti fyrir 34 prósent í veiðifélaginu Streng í gegnum félagið Fálkaþing. Hagnaður Strengs í fyrra nam einni milljón króna samkvæmt ársreikningi. Þar kemur einnig fram að eignir félagsins séu um 955 milljónir króna og eigið fé um 400 milljónir.

Við Kaup Ratcliffes á öllum eignarhlut Jóhannesar í Grænaþingi eignast hann sem sagt hlut í enn fleiri jörðum en hann hefur áður átt í Vopnafirði en þær voru um 30 fyrir. Grænaþing á helminginn í jörðinni Fremri-Nýp, fimmtung í Hauksstöðum og 42,86 prósenta hlut í jörðinni Þorvaldsstöðum.

Heimamenn eystra hafa áður lýst því hvernig tilraunir breska auðkýfingsins til að kaupa jarðir á svæðinu hafi framkallað deilur innan fjölskyldna um hvort selja eigi jarðirnar eða ekki. Oftar en ekki hafi lögfræðiskrifstofur eða fasteignasölur sent eigendum jarða kauptilboð frá ónefndum erlendum aðila.

Ekki náðist í Jóhannes Kristinsson við vinnslu fréttarinnar og því er ekki vitað nákvæmlega hversu margar jarðir hafi skipt um hendur milli hans og Ratcliffes. Ekki er heldur vitað hver verðmiðinn á Grænaþingi ehf. var í þessari sölu. – sa

> **Augljóslega get ég ekki gert allt en á ferðum mínum hef ég oftsinnis komið til bæði Íslands og suðurhluta Afríku og það er augljóst að á báðum stöðum eru náttúruverndarverkefni sem vert er að styðja við. Þessi verkefni snúast eingöngu um að gera jörðinni okkar dálítið gagn.**

Jim Ratcliffe útskýrði aðild sína að Veiðiklúbbnum Streng í blaðagrein sem birt var í apríl í fyrra

Listamaðurinn Axel Björnsson þurfti að lagfæra mynd sína á vegg fangelsisgarðsins aftan við Hegningarhúsið á Skólavörðustig eftir að rigningin hafi sett óumbeðið mark sitt á upphaflegu útgáfuna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Segir sig og aðra karla þurfa að læra á nýja tíma

ORKUVEITAN „Talsmáti og samskipti sem áður þóttu í lagi á karllægum vinnustöðum teljast ekki boðleg í dag. Þetta þurfa ég og aðrir karlar að læra að tileinka okkur á nýjum tímum,“ segir Bjarni Már Júlíusson, sem rekinn var sem framkvæmdastjóri Orku náttúrunnar, í aðsendri grein í Fréttablaðinu í dag.

Í gær kynntu forystumenn Orkuveitu Reykjavíkur niðurstöður úttektar, sem meðal annars tók til Bjarna Más og Áslaugar Thelmu Einarsdóttur, undirmanns hans, sem sagt hafði verið upp störfum og sakaði Bjarna Má um óviðeigandi framkomu í sinn garð. Niðurstaða úttektarinnar er að báðar uppsagnirnar hafi verið réttmætar. Þessu er Bjarni Már ósammála. Hann telur sig hafðan fyrir rangri sök.

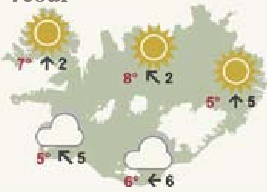
Áslaug Thelma Einarsdóttir.

Bjarni Már Júlíusson.

„Óvíst er hvort hægt verður að vinda ofan af ásökunum í minn garð, sem dreift hefur verið í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum,“ segir Bjarni Már í grein sinni.

– gar / sjá síður 6 og 11

Veður



Suðaustan 8-15 m/s á sunnan- og vestanverðu landinu, skýjað og sums staðar dálítil væta. Dregur úr vindi er líður á daginn. Sunnan 3-8 á Norður- og Austurlandi með þurru og björtu veðri. SJÁ SÍÐU 16

Ráðherra ferðamála er Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tugir milljóna í sektir vegna heimagistingar

FERÐAÞJÓNUSTA Óskað hefur verið eftir lögreglurannsókn og eftir atvikum lokun á átta rekstrarleyfisskyldum gististöðum utan höfuðborgarsvæðisins, frá því heimagistingarvakt ferðamálaráðherra var sett á laggirnar í sumar með 64 milljóna fjármagni til eins árs.

Á sama tímabili hefur lögregla stöðvað starfsemi þriggja rekstrarleyfisskyldra gististaða á höfuðborgarsvæðinu.

> Skráðum heimagistingum hefur fjölgað um 80 prósent það sem af er ári 2018.

Fyrirhugaðar og álagðar stjórnvaldssektir vegna brota á skráningarskyldu gististaða nema nú þegar tæpum 40 milljónum en um það bil sjö vikur eru síðan sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu hóf útgáfu sekta samkvæmt sérstökum samningi við ráðuneytið.

Þetta kemur fram í svari atvinnuvega-, nýsköpunar- og ferðamálaráðherra við fyrirspurn Maríu Hjálmarsdóttur varaþingmanns.

Í svarinu kemur einnig fram að 80 prósenta fjölgun hefur orðið á skráðum heimagistingum það sem af er ári 2018. – aá

Brugðið á leik

Eftir vindasama helgi framan af má segja að veðrið hafi leikið við fólk í miðborg Reykjavíkur í gær. Þetta par stakk andlitunum í víkingamyndir utan við Herrafataverslun Guðsteins á Laugavegi svo hægt væri að smella af því mynd til minningar um dvölina á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fleiri kærur vegna byrlunar

LÖGREGLUMÁL Vísbendingar eru um mikla fjölgun kæra til lögreglu á undanförnum áratug í málum þar sem einstaklingur telur að sér hafi verið byrluð ólyfjan.

Í svari dómsmálaráðherra við fyrirspurn þingmannsins Helga Hrafns Gunnarssonar kemur fram að erfitt sé að finna staðfesta tölfræði um kærur af þessum toga, en teknar voru saman tölur yfir bókanir hjá lögreglu þar sem orðið „byrlun“ kemur fyrir og fjölgaði þeim úr 16 í 78 á árunum 2007 til 2017.

Drög að sérstöku verklagi um meðferð og skráningu þessara mála eru til en það hefur ekki verið innleitt hjá embættinu.

Þá kemur fram í svarinu að það er mat ráðherra að ákvæði almennra hegningarlaga séu fullnægjandi um brot sem fela í sér byrlun ólyfjanar. – aá

Rétt að manna stöður áður en byggt er upp

Borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins telur það byrjun á öfugum enda að hefja uppbyggingu nýrra leikskóla. Fimm milljarðar fara í að byggja nýja leikskóla næstu fimm ár. Mönnunarvanda nánast lokið, segir formaður skóla- og frístundaráðs.

REYKJAVÍK Borgin mun verja rúmlega milljarði á ári næstu fimm ár til uppbyggingar á leikskólum. Fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í skóla- og frístundaráði telur að með því sé byrjað á öfugum enda og réttara sé að tryggja mönnun núverandi leikskóla áður en uppbygging hefst. Formaður Brúum bilið, stýrihóps um uppbygginguna, segir mönnunarvandann nánast úr sögunni.

Skipað var í Brúum bilið vorið 2016 en verkefni hópsins var að brúa bilið milli fæðingarorlofs og leikskóla. Samkvæmt niðurstöðum hópsins verður rýmum fjölgað um allt að 750 til að tryggja að ársgömlum börnum pláss á leikskóla fyrir lok 2023. Fimm nýir leikskólar verða byggðir og byggt við leikskóla þar sem eftirspurn er mikil.

Þá verða sérstakar ungbarnadeildir settar á fót við borgarrekna leikskóla sem hafa fjórar deildir eða fleiri. Sem stendur falla 46 leikskólar í þann flokk. Að endingu er stefnt að því að nýju leikskólarnir verði stærri en þeir sem fyrir eru. Meðalfjöldi á leikskóla nú er 91 barn en með nýju skólunum er miðað að því að 120 til 200 börn verði undir sama þaki.

„Þetta hefur verið hörkuvinna unnin í ágætri þverpólitískri sátt. Þetta er söguleg uppbygging sem miðar að því að ljúka leikskólabyltingu sem hófst fyrir um aldarfjórðungi,“ segir Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs og Brúum bilið.

„Ég tel að það sé svolítið verið að byrja á öfugum enda þar sem við erum enn með biðlista. Í sumar voru send út bréf til barna um stöðu á biðlista og það eru ekki öll börn enn komin á leikskóla. Við ættum að byrja að leysa mönnunarvanda áður en við förum að koma fleiri börnum inn á skólana,“ segir Valgerður Sigurðardóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins og fulltrúi í skóla- og frístundaráði.

Lagst verður í mikla uppbyggingu næstu fimm ár, nýir og stærri leikskólar verða byggðir og ungbarnadeildum fjölgað til muna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> Að meðaltali vantar um hálft stöðugildi á leikskólana. Það er varla mannekla heldur eðlileg starfsmannavelta.

Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs

Skúli segir hins vegar að mikið hafi áunnist í þeim málum og staðan nú sé helmingi betri en í fyrra. Aðeins séu um tíu börn sem ekki séu komin með pláss eða dagsetningu á því hvenær pláss fæst.

„Það eru helmingi færri ómannaðar stöður sem rekja má til þeirra aðgerða sem borgin hefur gripið til til þess að bæta vinnuumhverfi leikskóla. Við höfum varið um milljarði til þess. Að meðaltali vantar um hálft stöðugildi á leikskólana. Það er varla mannekla heldur eðlileg starfsmannavelta,“ segir Skúli.

joli@frettabladid.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gjafakort Bónus

Gjöf sem kemur að góðum notum fyrir alla

Gjafakortið fæst til afgreiðslu í öllum verslunum Bónus

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

Tíðni vopnaðra útkalla sérsveitarinnar margfaldast undanfarin ár

LÖGREGLUMÁL Vopnuð útköll og verkefni sérsveitarinnar nærri þrefölduðust milli áranna 2016 til 2017, voru 108 árið 2016 en 298 árið á eftir. Þetta kemur fram í svari dómsmálaráðuneytisins við fyrirspurn Smára McCarthy um vopnuð verkefni og útköll sérsveitar lögreglu.

Samkvæmt svarinu eru helstu skýringar á þessari miklu aukningu fjölgun á tilkynningum til lögreglu um vopnaða einstaklinga en þær tvöfölduðust á milli áranna 2016 og 2017 og á fyrstu níu mánuðum þessa árs hafa tilkynningar til lögreglu um vopnaða einstaklinga verið 157 talsins en þær voru 174 allt árið á undan.

Í svari ráðherra kemur fram að það sé ekki stefna ríkisstjórnarinnar að fjölga vopnuðum verkefnum eða útköllum lögreglu og engar breytingar hafi verið gerðar á starfsreglum, málaflokkum eða aðgerðavenjum lögreglu eða sérsveitar ríkislögreglustjóra. Skýringar á aukningu skotvopnanotkunar, tilkynninga til lögreglu og vopnaðra útkalla og verkefna sérsveitarinnar sé að finna í eðli brota og samsetningu brotamanna í landinu.

Þá er í svarinu tæpt á ýmsum aðgerðum sem ráðist hefur verið í á undanförnum árum. Viðbótarfjármagni var varið til eflingar löggæslu almennt í landinu, til kaupa á búnaði og umfangsmiklar skipulagsbreytingar hjá lögreglunni með fækkun lögregluembætta úr 15 í níu og aðskilnaði lögregluembætta og sýslumannsembætta árið 2015. **– aá**

Sérsveitin sinnir útkalli á Seltjarnarnesi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Michel Barnier. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fulltrúi ESB segist sáttur við samkomulagið

BRETLAND Drögin sem samninganefndir Bretlands og ESB hafa samþykkt um framtíðarsamband eftir Brexit eru sanngjörn og góð. Þetta sagði Michel Barnier, sem leiðir samninganefnd sambandsins, á blaðamannafundi í gær. Barnier var þá nýbúinn að kynna fulltrúum hinna ESB-ríkjanna drögin.

„Við stöndum á afar mikilvægum tímapunkti í þessu ferli. Það ætti enginn að missa sjónar á þeim árangri sem hefur náðst í Brussel og Lundúnum,“ sagði Barnier.

Theresa May, breski forsætisráðherrann, hélt sjálf ræðu á ráðstefnu breskra iðnjöfra í Lundúnum og lofaði þar að standa með samkomulagi sínu þrátt fyrir hótanir samflokksmanna um vantraust. Samkvæmt Reuters tóku ráðstefnugestir almennt vel í ræðuna en voru ósáttir við alla þá ringulreið sem hefur ríkt vegna málsins undanfarna daga. **– þea**

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.

Tvö kísilver bjargi rekstrinum á Helguvíkurhöfn fyrir bæinn

Reykjanesbær þarf að greiða um 200 milljónir til Reykjaneshafnar til að hún standi undir sér. Neikvætt eigið fé rúmir sex milljarðar króna. Forsendur gera ráð fyrir að tvö kísilver verði komin í rekstur eftir fjögur ár. Bæjarstjórinn segir reksturinn verða verri að öðrum kosti.

Bæjarstjóri Reykjanesbæjar segir tekjur Helguvíkurhafnar ekki hafa verið eins og ætlað var í upphafi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

STÓRIÐJA Reykjanesbær áætlar að Reykjaneshöfn geti staðið undir skuldum sínum án þess að fá meðgjöf frá bænum eftir fjögur ár. Inni í þeim forsendum er að bæði kísilver Thorsil og Stakksbergs, áður United Silicon, verði komin í rekstur í Helguvík og greiði gjöld til hafnarinnar.

Reykjanesbær hefur á þessu ári tekið lóðir hafnarinnar í Helguvík upp í skuldir en Reykjaneshöfn hefur skuldað sveitarfélaginu háar fjárhæðir síðustu ár. Einnig hefur bærinn aðstoðað við endurfjármögnun lána í gegnum Lánasjóð sveitarfélaga.

„Á þessu ári þurfum við að leggja út um 200 milljónir til hafnarinnar. Svo, smátt og smátt á næstu fjórum árum mun það meðlag fjara út og eftir þann tíma getur höfnin staðið á eigin fótum,“ segir Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar. „Þetta er miðað við þær áætlanir að uppbygging stóriðju gangi eftir í Helguvík.“

Kjartan Már bendir á að síðustu ár hafi verið erfið í rekstri hafnarinnar þar sem tekjur urðu ekki í samræmi við það sem var lagt upp með í upphafi. Til að mynda hefur Reykjaneshöfn gert kröfu í þrotabú United Silicon um vangoldna lóðaleigu upp á um 162 milljónir.

> **Þetta er miðað við þær áætlanir að uppbygging stóriðju gangi eftir í Helguvík.**
>
> Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar

Einnig stendur í ársreikningi Reykjanesbæjar að samkvæmt rekstrarreikningi Reykjaneshafnar hafi tap hafnarinnar numið 655 milljónum króna í fyrra. Eigið fé var neikvætt um 6,2 milljarða og eiginfjárhlutfallið neikvætt um sem nemur 213 prósentum.

Þegar Kjartan Már er spurður að því hvort það sé ekki nokkuð bjartsýnt að gera ráð fyrir tveimur kísilverum starfandi á næstu fjórum árum segir hann þetta geta gengið.

„En ef þessir fyrirtæki verða ekki komin í rekstur þá er staðan verri en við erum að tala um núna, en hún gæti hins vegar vel verið ásættanleg. Við vonum að við verðum komnir undir skuldaviðmiðið eftir fjögur ár,“ bætir bæjarstjórinn við.

sveinn@frettabladid.is

Stjörnudagar
Allir 12 tommu bátar af
matseðli og miðstærð af gosi á
1099kr.
SUBWAY®
19. til 25. nóv.
Tilboð þetta gildir aðeins á bátum af matseðli og gosi úr vél. Greiða þarf aukalega fyrir allt auka álegg. Gildir á meðan birgðir endast. Gildir ekki með öðrum tilboðum.
Gildir 19. til 25. nóv. 2018. Doctor´s Associates Inc. SUBWAY® er skráð vörumerki Doctor´s Associates Inc.

Borgin skeri niður stjórnsýslu og borgi auka 140 milljónir til SÁÁ

REYKJAVÍK Egill Þór Jónsson, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, hefur lagt til að Reykjavíkurborg auki fjárveitingar til SÁÁ um 140 milljónir króna. Lagt er til að veitingin verði fjármögnuð með því að skera niður um 2,4 prósent í miðlægri stjórnsýslu borgarinnar en rekstrarkostnaður hennar nemur rúmum 5,8 milljörðum króna samkvæmt fjárhagsáætlun 2019.

> **Mikilvægt er að hlúa betur að einstaklingum með fíknivanda vegna breytinga á samfélagsmynstri.**
>
> Egill Þór Jónsson

Gert er ráð fyrir að stærstum hluta fjármunanna, um 65 milljónum, verði varið í að koma á fót búsetu- og meðferðarúrræði fyrir tíu konur með alvarlega fíknisjúkdóma. Því sem eftir stendur verði varið í stuðning og sálfræðiþjónustu fyrir börn sem eru aðstandendur einstaklinga með fíknisjúkdóma, þjónustu fyrir fólk yngra en 25 ára sem glímir við fíkn og sérhæfða þjónustu til stuðnings einstaklingum eldri en fimmtíu ára með langvarandi fíknivanda.

Núverandi þjónustusamningur borgarinnar við SÁÁ hljóðar upp á 19 milljóna króna fjárveitingu. Tillögurnar gera ráð fyrir tíu milljóna króna stofnkostnaði vegna búsetuúrræðisins fyrsta árið og 130 milljónum vegna annarra þátta. Kostnaður á öðru samningsári yrði því 130 milljónir króna og yrði samningurinn endurskoðaður árlega.

„Mikilvægt er að hlúa betur að einstaklingum með fíknivanda vegna breytinga á samfélagsmynstri síðustu ár. Sóknarfærin felast meðal annars í snemmíhlutunum og forvirkum aðgerðum fyrir einstaklinga í áhættuhóp, sem sagt koma í veg fyrir að fólk lendi í neyslu,“ segir Egill Þór.

Tillagan verður rædd á fundi borgarstjórnar í dag. **– jóe**

Ekki sammála um réttmæti uppsagnar

Skýrsla innri endurskoðunar um Orkuveitu Reykjavíkur var kynnt í gær. Stjórnarformaður og starfandi forstjóri OR sáttir við niðurstöðurnar. Bjarni Már Júlíusson, brottrekinn framkvæmdastjóri Orku náttúrunnar, telur skýrsluna dæma ummæli um hann dauð og ómerk.

ORKUVEITAN „Ég get ekki annað sagt en að ég sé sátt við niðurstöðurnar. Það sem mér finnst skipta svo miklu máli í þessu samhengi er það að við fengum innri endurskoðun til að ráðast í þessa miklu úttekt og núna munum við nota niðurstöðurnar og þær ábendingar sem koma fram í skýrslunni til að gera gott fyrirtæki enn betra,“ segir Brynhildur Davíðsdóttir, stjórnarformaður Orkuveitu Reykjavíkur, um úttekt innri endurskoðunar á vinnustaðamenningu og mannauðsmálum í fyrirtækinu.

Tilefni úttektarinnar má rekja til uppsagnar Áslaugar Thelmu Einarsdóttur úr starfi hjá Orku náttúrunnar (ON) sem er dótturfélag OR. Áslaug Thelma og Einar Bárðarson, eiginmaður hennar, sökuðu í kjölfarið Bjarna Má Júlíusson, framkvæmdastjóra ON, um óviðeigandi hegðun gagnvart kvenkyns starfsmönnum fyrirtækisins. Kom fram að Áslaug hefði ítrekað gert athugasemdir við þessa framkomu.

Svo fór að Bjarna Má var vikið úr starfi framkvæmdastjóra ON og var vísað til óviðeigandi framkomu gagnvart samstarfsfólki. Helga Jónsdóttir, starfandi forstjóri OR, sagði á blaðamannafundi í gær að úttekt innri endurskoðunar staðfesti að uppsagnir Áslaugar Thelmu og Bjarna Más hefðu verið réttmætar.

Í þeirri útgáfu skýrslu innri endurskoðunar sem gerð hefur verið opinber er búið að fjarlægja kaflana sem snúa að Áslaugu Thelmu og Bjarna Má.

„Niðurstaðan var sú að uppsagnirnar standist og það er bara ákvörðun sem búið er að taka. Menn komast ekki að niðurstöðu um að þetta sé réttmætt nema fara ítarlega í gegnum alla málavöxtu. Kjósi þessir aðilar hins vegar að tala við okkur eftir að þeir hafa farið yfir gögnin sem þeir fengu send erum við að sjálfsögðu reiðubúin til þess,“ segir Helga Jónsdóttir, starfandi forstjóri OR.

Bjarni Már segist ósammála þeirri túlkun að uppsögn hans teljist réttmæt.

„Innri endurskoðandi segir í raun og veru að uppsögn mín hafi verið lögmæt en ég er ekki búinn að rekast á það að hann segi að hún hafi verið réttmæt, sérstaklega ekki á þeim tíma þegar hún var framkvæmd. Það hefði verið mun eðlilegra þegar svona alvarlegar ásakanir eru bornar á fólk að gæta meðalhófs. Á þeim tímapunkti hefði mér þótt eðlilegast að stjórn ON hefði vikið mér tímabundið til hliðar meðan rannsóknin fór fram,“ segir Bjarni Már.

Hann segist ekki sjá ástæðu til að gera þann hluta skýrslunnar sem snýr að honum opinberan. „Á þessari stundu er ég ekki tilbúinn til þess. Ég held það bæti engu við þessa umræðu eins og hún er í dag. Hún er svo úti um allt og verið að taka á mörgum málum.“

Aðspurður segist Bjarni Már ekki munu leita réttar síns fyrir dómstólum. „Það sem fólk gerir í svona málum þegar því finnst á æru sinni brotið, er að það fer það í meiðyrðamál. Niðurstaða slíkra mála er yfirleitt sú að orð eru dæmd dauð og ómerk. Það í raun og veru er skýrsla innri endurskoðunar búin að gera.“

sighvatur@frettabladid.is / **sjá síðu 11**

Helga Jónsdóttir, starfandi forstjóri OR, sem er fremst á myndinni segir að skýrslan sýni að uppsagnir Áslaugar Thelmu og Bjarna Más hafi verið réttmætar. Þá séu niðurstöður úttektar á vinnustaðamenningu OR góðar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Bjarni Bjarnason snýr aftur í forstjórastól

Stjórn OR fundaði í gær þar sem skýrsla innri endurskoðunar var kynnt. Í kjölfarið var svo tekin ákvörðun um að fela Helgu Jónsdóttur, starfandi forstjóra, að fara yfir niðurstöður skýrslunnar og gera tillögur að úrbótum í samræmi við ábendingar í skýrslunni. Bjarni Bjarnason, sem vék tímabundið úr stóli forstjóra á meðan rannsóknin stóð yfir, mun snúa til baka í næstu viku. „Það hefur ekkert annað verið rætt en að hann komi til baka. Hann fór í tímabundið leyfi. Því leyfi lýkur á þriðjudaginn í næstu viku en núverandi forstjóri mun núna vinna úr þessari skýrslu og leggja fram tillögur til úrbóta. Það verða hennar skil til stjórnar,“ segir Brynhildur Davíðsdóttir, stjórnarformaður OR.

Engin dulin vinnustaðamenning

Hluti af úttekt innri endurskoðunar var könnun sem Félagsvísindastofnun framkvæmdi um starfsumhverfi innan OR. Niðurstöðurnar leiða í ljós að starfsfólk sé almennt ánægt í starfi og hollusta við fyrirtækið mikil.

Þá kemur fram að innan við eitt prósent núverandi starfsmanna hafi orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi á síðustu 12 mánuðum. Til samanburðar var þetta hlutfall fimm prósent í könnun Gallup meðal launafólks á síðasta ári.

„Ég held að í sjálfu sér hafi þetta verið góð úttekt fyrir okkur. Það er nýr aðili sem kemst að þeirri niðurstöðu að hérna sé ekki um neina dulda vinnustaðamenningu að ræða,“ segir Helga Jónsdóttir, starfandi forstjóri OR.

NÝTT

ALLA ÞRIÐJUDAGA

FLOTT&GOTT

"it's finger lickin' good"

GRÍPTU MEÐ ÞÉR = POKA AF GLEÐI

MÁLTÍÐ = 4 = FYRIR

3.490 kr.

4 Original
kjúklingaborgarar
og 2 lítrar gos

KFC

Reiði í Katalóníu vegna leka

Þingflokksformaður Lýðflokksins segir flokkinn nú geta stýrt þeirri deild hæstaréttar sem fer með mál katalónskra aðskilnaðarsinna úr bakherbergjum. Forseti Katalóníu segir sjálfstæði dómstóla ekkert.

SPÁNN Spænski fréttavefurinn El Español birti í gær skilaboð sem Ignacio Cosidó, þingflokksformaður Lýðflokksins, sendi samherjum sínum á þingi um gerð samkomulags við Sósíalistaflokkinn, sem er í ríkisstjórn, og sagði Lýðflokkinn hafa náð því fram að flokkurinn fengi ákveðið vald yfir hæstarétti Spánar.

Þannig hafi flokkurinn fengið að ráða forseta stjórnar hæstaréttar og níu stjórnarmenn til viðbótar á meðan Sósíalistar fá ellefu. Fram kemur í skilaboðunum að nú geti Lýðflokkurinn stýrt „annarri deild hæstaréttar úr bakherbergjunum“.

Undir þessa aðra deild falla meðal annars mál þeirra Katalóna sem yfirvöld í Madríd hafa ákært fyrir þátt sinn í atkvæðagreiðslu og sjálfstæðisyfirlýsingu héraðsins í október á síðasta ári. Um er að ræða bæði aðgerðasinna, þingmenn og ráðherra héraðsstjórnarinnar. Katalónskir aðskilnaðarsinnar hafa ítrekað haldið því fram að ásakanirnar séu fráleitar í lýðræðisríki, þær séu pólitísks eðlis og að stjórnvöld hafi óeðlileg áhrif á dómsvaldið.

Vert er að taka fram að Lýðflokkurinn var í stjórn þegar þessir atburðir áttu sér stað en Mariano Rajoy forsætisráðherra féll í atkvæðagreiðslu um vantraust í júní og vinstrimaðurinn Pedro Sánchez tók við.

Það kemur því ekki á óvart að Quim Torra, forseti héraðsstjórnar Katalóníu, var reiður eftir lestur ásakananna í gær. Torra sagði á Twitter að skilaboð Cosidós sýndu enn á ný fram á að réttlætið á Spáni væri háð samkomulagi Sósíalistaflokksins og Lýðflokksins. „Frelsi og tilvist raunverulegs réttarríkis eru ekki lengur sjálfsagðir hlutir sem ríkisborgarar geta treyst á. Hér er sjálfstæði dómstóla ekkert og sama að segja um hlutleysi eða heiðarleika,“ tísti héraðsforsetinn.

Albert Rivera, formanni katalónska Borgaraflokksins, höfuðandstæðings Torra og sambandssinna, ofbauð skilaboð Cosidós. Rivera sagði orð Cosidós og gerð samkomulagsins skammarlega og að það væri aðför gegn sjálfstæði dómstóla.

Cosidó svaraði fyrir umfjöllunina og skilaboð sín í gær. Hann sagði þau rangtúlkuð en viðurkenndi að orðavalið hefði verið óheppilegt. Að auki benti hann á að hann hefði ekki sagt að Lýðflokkurinn stýrði dómsvaldinu enda „er það ómögulegt“. Þá neitaði hann að segja af sér, en þess hafði grasrótarflokkurinn Podemos krafist. **thorgnyr@frettabladid.is**

Cosidó sagði Lýðflokkinn geta stýrt úr bakherbergjum. NORDICPHOTOS/GETTY

Níu eru í haldi

Alls eru níu katalónskir aðskilnaðarsinnar í haldi, ákærðir fyrir uppreisn gegn spænska ríkinu og/eða uppreisnaráróður vegna sjálfstæðismálsins. Raül Romeva, Joaquim Forn, Jordi Turull, Josep Rull og Dolors Bassa voru ráðherrar í héraðsstjórninni, Carme Forcadell var þingforseti og Oriol Junqueras var varaforseti héraðsins. Auk þeirra eru aðgerðasinnarnir Jordi Sánchez og Jordi Cuixart ákærðir og í haldi. Cuixart skrifaði grein í Fréttablaðið í október þar sem hann sagðist „pólitískur fangi, gísl spænsku ríkisstjórnarinnar“. Saksóknarar hafa farið fram á 25 ára fangelsi yfir Junqueras, sautján ár fyrir Sánchez og Cuixart og ýmist sektir eða fangelsi í allt að sextán ár fyrir hina sex.

Ýmsir úr spænska dómskerfinu hafa lýst yfir óánægju sinni með sjálfstæðismálið. Pascual Sala, fyrrverandi forseti hæstaréttar, sagði í síðustu viku að það væri ómögulegt að uppreisn gegn spænska ríkinu hefði átt sér stað í Katalóníu. Ekki ætti að leysa deiluna innan dómskerfisins. Encarnación Roca, varaformaður stjórnlagadómstóls, tók í sama streng. Sagði að Katalóníudeilan væri pólitísks eðlis, ekki lagalegs.

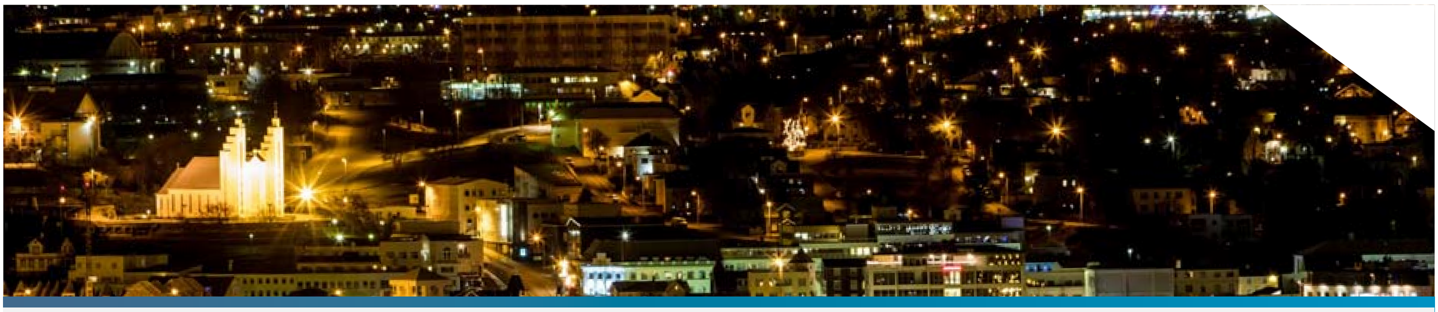
Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels. NORDICPHOTOS/AFP

Netanjahú tekst að lægja öldur

ÍSRAEL Naftali Bennett, menntamálaráðherra Ísraels og formaður flokksins Bayit Yehudi, sagði í gær að hann myndi ekki segja af sér og draga flokk sinn út úr ríkisstjórnarsamstarfinu. Slíku hafði hann hótað fyrir helgi eftir að varnarmálaráðherrann Avigdor Liebermann sagði af sér og dró Yisrael Beiteinu úr samstarfinu vegna gerðar vopnahlés við Hamas-samtökin.

Afsögn Bennett og brotthvarf flokks hans hefði þýtt að ríkisstjórnin væri fallin. Með Bennett og flokki hans er ríkisstjórn Líkúd-flokksins undir forsæti Benjamíns Netanjahú með 61 sæti af 120. Jerusalem Post vitnaði í vinsæl hvatningaróp Líkúd-liða og sagði Netanjahú vera töframann fyrir að hafa náð að halda stjórninni saman eftir viðræður um helgina.

En Netanjahú er ekki hólpinn enn, þótt hann hafi töfrað fram stuðning Bennett. Moshe Kahlon, fjármálaráðherra og formaður Kulanu, krefst þess enn að boðað verði til nýrra kosninga. Talsmaður Kahlon sagði í gær að afstaða ráðherrans hefði ekki breyst enda væri eins þingmanns meirihluti til þess fallinn að koma stjórninni í ójafnvægi. **– þea**



HÓLASANDSLÍNA

Opnir kynningarfundir á frummatsskýrslu

Boðað er til kynningarfundar, opið hús, þar sem farið verður yfir frummatsskýrslu vegna Hólasandslínu 3 sem liggur frá Hólasandi til Akureyrar. Línuleiðin er innan fjögurra sveitarfélaga: Akureyrarkaupstaðar, Eyjafjarðarsveitar, Þingeyjarsveitar og Skútustaðahrepps.

Markmið framkvæmdarinnar er bætt orkunýting, aukin flutningsgeta og að tryggja stöðugleika raforkukerfisins á Norður- og Austurlandi. Framkvæmdin er einnig mikilvæg fyrir flutningskerfi landsins í heild þar sem um er að ræða mikilvægan hlekk í styrkingu tengsla milli sterkari hluta kerfisins á suðvesturhorninu og veikari hluta þess á Austurlandi.

Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 9. nóvember til 21. desember 2018 á eftirtöldum stöðum:

Í ráðhúsi Akureyrarkaupstaðar Geislagötu 9, á skrifstofum Eyjafjarðarsveitar, Þingeyjarsveitar og Skútustaðahrepps, í Þjóðarbókhlöðunni og hjá Skipulagsstofnun.

Frummatsskýrslan er aðgengileg á vefsíðum Skipulagsstofnunar, Landsnets og Eflu.

Verið velkomin

HAFÐU ÁHRIF, TAKTU ÞÁTT Í SAMTALINU

- **Hótel KEA Akureyri**, miðvikudaginn 21. nóvember kl. 17:30-20:30
- **Félagsheimilinu Breiðamýri í Reykjadal**, fimmtudaginn 22. nóvember kl. 17:30-20:30
- **Grand Hótel Reykjavík**, þriðjudaginn 27. nóvember kl. 16:00-19:00

LANDSNET

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

SVARTUR FÖSSARI

Alla þessa viku

ÞRI

-25%

AÐEINS 70 STK.

VERÐ ÁÐUR: 139.995

104.995

EÐA 9.446 KR. Á MÁNUÐI

M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 113.350 KR. - ÁHK 14,02%

SAMSUNG
55" UHD SNJALLSJÓNVARP
UE55NU7105XXC

ÞRI

A+ Orka | A Útblástur | B Teppi | A Steinn | 75 dB Hljóðstyrkur

-33%

AÐEINS 120 STK.

VERÐ ÁÐUR: 14.995

9.995

HOOVER
SPACE EXPLORER RYKSUGA
SL12PAR011

ÞRI

-27%

AÐEINS 100 STK.

VERÐ ÁÐUR: 10.995

7.995

PS4
CALL OF DUTY: BLACK OPS 4
PS4CODBO4

ÞRI

-50%

AÐEINS 100 STK.

VERÐ ÁÐUR: 10.995

5.495

REMINGTON
HÁRKLIPPUR Í TÖSKU
HC363C

ÞRI

-38%

AÐEINS 80 STK.

VERÐ ÁÐUR: 11.990

7.495

STEELSERIES
APEX 150 LEIKJALYKLABORÐ
SSAPEX150

ÞRI

-17%

TIL Í 2 LITUM

AÐEINS 100 STK.

VERÐ ÁÐUR: 89.895

74.995

EÐA 6.858 KR. Á MÁNUÐI

M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 82.300 KR. - ÁHK 17,31%

LG
G7 SNJALLSÍMI
LMG710BK LMG710BL

ÞRI

A+++ Orkuflokkur | 1400 Snúningar | 8 kg

-37%

AÐEINS 60 STK.

VERÐ ÁÐUR: 69.995

44.444

EÐA 4.223 KR. Á MÁNUÐI

M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 50.680 KR. - ÁHK 25,43%

BEKO
ÞVOTTAVÉL
EWMY81483

ELKO

GRANDI-LINDIR-SKEIFAN-ELKO.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Massabreyting

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Kílógrammið, grunneining alþjóðlega einingakerfisins fyrir massa, var endurskilgreint á föstudaginn í síðustu viku. Ákvörðunin, sem tekin var með atkvæðagreiðslu fulltrúa 60 ríkja í fundarsal skammt frá Versalahöll í París, var söguleg. Hún var jafnframt löngu tímabær, þó mun hún ekki hafa nokkur áhrif á daglegt líf okkar, það er, ef allt fer að óskum.

Frá árinu 1889 hefur Le Grand K drottnað sem síðasta grunneining kerfisins sem byggir á jarðbundnum hlut eða fyrirbæri, og þá í formi platínu og iridíum sívalnings sem hýstur er í rammgerðri hvelfingu í París.

Le Grand K hefur nú verið steypt af stóli. Kílógrammið, líkt og aðrar grunneiningar alþjóðlega einingakerfisins, byggir nú á eilífum náttúrufasta; plankfastanum. Orka ljóseindar er jöfn plankfastanum margfölduðum með tíðni rafsegulgeislunarinnar sem tengd er ljóseindinni. Og þar sem Einstein sýndi fram á að orka og massi eru nátengd, þá er hægt að nota fastann sem skilgreiningu fyrir kílógramm.

Með endurskilgreiningunni lauk tæplega 230 ára verkefni sem hófst í frönsku byltingunni og þeirri göfugu hugsjón að mælieiningar ættu að vera eilífar og eign allra, en ekki eitthvað sem örfáir útvaldir hafa aðgang að. Það sem gerðist á föstudaginn var lokahnykkur í lýðræðisþróun einingakerfisins.

Breytingin tekur gildi á næsta ári, þann 20. maí. Á þeim tímapunkti mun ekkert breytast, rétt eins og þegar metrinn var endurskilgreindur á áttunda áratug síðustu aldar út frá hraða ljóssins í lofttæmi. Svo nákvæmar skilgreiningar geta þó haft óvæntar afleiðingar, eins og þegar endurskilgreining sekúndunnar út frá sveiflum sesíum-atóms leiddi til þróunar GPS-tækninnar sem við reiðum okkur á á hverjum degi. Endurskilgreining kílógrammsins mun að líkindum leiða til töluverðra framfara á nokkrum mikilvægum sviðum, eins og í lyfjaframleiðslu og í smíði nýrra vísindatóla.

Það sem mestu skiptir er að alþjóðlega einingakerfið — áður þekkt sem metrakerfið — grundvallast ekki lengur á skoðun vísindamanna eða yfirvalda á tilteknum tíma, rúmi eða á platínuhlunki í neðanjarðarhvelfingu í París, heldur er kerfið byggt á óumdeilanlegum sannleika sem mun standa óhaggaður svo lengi sem alheimurinn er til staðar. Kerfið er nú loks „fyrir alla menn, á öllum tímum“, eins og franski heimspekingurinn Marquis de Condorcet sagði eitt sinn.

Kílógrammið, og allar aðrar grunneiningar einingakerfisins, eru þannig vitnisburður um að til eru náttúrulegir fastar og afleiður af þeim sem óháðir eru duttlungum, hagsmunum og pólitík mannskepnunnar. Það verður að teljast hughreystandi vitneskja á tímum þar sem flest virðist háð flæðandi tíðaranda og viðhorfi; hliðarsannleika og jafnvel lygum.

Breytingin tekur gildi á næsta ári, þann 20. maí. Á þeim tímapunkti mun ekkert breytast.

Halldór

Frá degi til dags

Sambandsörðugleikar
Orkuveita Reykjavíkur sendi blaðamannafund, þar sem rannsókn innra eftirlits var kynnt, út í beinni á netinu í gær. Í kjölfar umdeildra uppsagna hjá Orku náttúrunnar má ætla að tilefnið til rannsóknar hafi verið ærið og því kemur niðurstaðan nokkuð á óvart en vinnustaðamenningin á þessum bæjum þykir betri en gengur og gerist á íslenskum vinnumarkaði. Samkvæmt þessu eru samskipti starfsfólks fyrirtækjanna í það minnsta ekki jafn stirð og netsambandið úr höfuðstöðvum OR en netstreymið frá fundinum er þegar komið í annála sem eitt það skrykkjóttasta sem sögur fara af. Útsendingin hökti og fraus þannig að illmögulegt var að halda þræði. Óheppilegt þar sem Gagnaveita Reykjavíkur heyrir undir OR og gefur sig út fyrir að bjóða upp á „hagkvæmt háhraðasamband“.

Engin vandamál
Ef marka má Björn Inga Hrafnsson, á Viljinn.is, var þó fundurinn sjálfur jafnvel lélegri en streymið. Sannkölluð „hátíð sjálfshóls og upphafningar“, skrifaði Björn Ingi um fundinn. „Manneskjan sem taldi á sér brotið og lét vita, situr uppi með sárt ennið. Fáir munu þora að leita réttar síns í framhaldinu.“ Hann vitnaði síðan í slagorðið „Engin vandamál og allt í góðu lagi“ úr gamalli auglýsingu OR.
thorarinn@frettabladid.is

Staða barna í íslensku samfélagi

Salvör Nordal
umboðsmaður barna

Í dag er alþjóðadagur barna en þennan dag árið 1989 samþykkti allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna samning um réttindi barnsins, eða Barnasáttmálann. Eitt af markmiðum frumvarps til breytinga á lögum um umboðsmann barna, sem nú liggur fyrir Alþingi, er að skerpa á hlutverki umboðsmanns í innleiðingu Barnasáttmálans sem lögfestur var hér á landi árið 2013. Lagt er til að embættinu verði falið að afla og miðla gögnum og upplýsingum um aðstæður barna og stöðu tiltekinna hópa hverju sinni í samvinnu við ýmsa aðila. Eiga þau gögn að liggja til grundvallar samræmdri og markvissri stefnu í málefnum barna. Sambærilegt markmið var sett í fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar sem samþykkt var fyrr á þessu ári þar sem jafnframt er kveðið á um að embættið setji á fót sérfræðihópa barna þar sem leitað verður sjónarmiða þeirra um þá þjónustu sem þeim stendur til boða og tillagna þeirra að úrbótum.

Vönduð tölfræðileg gögn eru mikilvægur grunnur góðrar stefnumótunar og því hefur embættið hafið samstarf við Hagstofuna um að greina sérstaklega gögn sem snúa að börnum. Hagstofan birti í vor á vef sínum margvíslegar upplýsingar úr sínum gögnum um stöðu barna í íslensku samfélagi. Töluverða athygli vakti mikil þátttaka barna á íslenskum vinnumarkaði og hélt umboðsmaður barna ásamt Vinnueftirlitinu fund fyrir um tveimur vikum þar sem gerð var frekari grein fyrir stöðu barna á íslenskum vinnumarkaði, slysaskráningu, upplýsingum sem embættið hefur safnað um vinnuskóla sveitarfélaganna og frekari upplýsingum um atvinnuþátttöku barna frá Hagstofunni. Á fundinum voru einnig fulltrúar stofnana, sveitarfélaga, atvinnulífsins, stéttarfélaga og börn úr ráðgjafarhópi umboðsmanns barna til að ræða um reynslu barna og nauðsynlegan undirbúning fyrir þátttöku þeirra í atvinnulífinu. Þessi fundur er dæmi um þá samræðu sem umboðsmaður barna hyggst standa fyrir í íslensku samfélagi um stöðu barna, þar sem vandaðar greiningar liggja til grundvallar, en ekki síst raddir barnanna sjálfra og áherslur þeirra.

Eitt af markmiðum frumvarps til breytinga á lögum um umboðsmann barna, sem nú liggur fyrir Alþingi, er að skerpa á hlutverki umboðsmanns í innleiðingu Barnasáttmálans.

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 Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, 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

Markaðssettur spuni

Bjarni Már Júlíusson
fyrrverandi framkvæmdastjóri Orku náttúrunnar

Á vinnumarkaði er gott orðspor mikilvæg auðlind og við starfslok er orðspor um vel unnin störf ómetanlegt. Ég tel mig hafa áunnið mér gott orðspor í störfum hjá stærstu orkufyrirtækjum landsins undanfarin 28 ár. Atburðarás í kjölfar fyrirvaralausrar uppsagnar minnar úr starfi framkvæmdastjóra Orku náttúrunnar, þar sem mér var ekki gefinn kostur á að standa fyrir máli mínu, hefur hins vegar skaðað orðspor mitt. Óvíst er hvort hægt verður að vinda ofan af ásökunum í minn garð, sem dreift hefur verið í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum.

Ummæli slitin úr samhengi

Það var ömurleg reynsla fyrir mig, fjölskyldu mína og nána vini að fylgjast með hvernig vegið var að mannorði mínu með vandlega útfærðum spuna, sem dreift var á rétta staði til að ná sem mestri fylgni við einhliða og óstaðfesta frásögn af ástæðum uppsagnar tiltekins starfsmanns hjá ON. Ólíkt uppsögn minni var þessi uppsögn ekki skyndiákvörðun í kjölfar skrifa á samfélagsmiðlum, heldur byggði hún á faglegu mati. Niðurstaða í úttekt Innri endurskoðunar Reykjavíkurborgar er að uppsögn starfsmannsins telst réttmæt. Til að breiða yfir raunverulega ástæðu uppsagnarinnar, var búin til frásögn á samfélagsmiðlum, þar sem ummæli og atburðir voru slitin úr samhengi eða uppskálduð.

> **Það var ömurleg reynsla fyrir mig, fjölskyldu mína og nána vini að fylgjast með hvernig vegið var að mannorði mínu með vandlega útfærðum spuna, sem dreift var á rétta staði til að ná sem mestri fylgni við einhliða og óstaðfesta frásögn af ástæðum uppsagnar tiltekins starfsmanns hjá ON.**

Ég viðurkenni fúslega að ég tala yfirleitt hreint út um það sem mér býr í brjósti og mætti eflaust stundum orða hlutina á nærgætnari hátt. Upplifun fólks af aðstæðum er misjöfn og það sem einum finnst í lagi að segja í samskiptum á vinnustað, getur annar tekið illa upp. Talsmáti og samskipti sem áður þóttu í lagi á karllægum vinnustöðum teljast ekki boðleg í dag. Þetta þurfa ég og aðrir karlar að læra að tileinka okkur á nýjum tímum og það hef ég leitast við að gera.

Ógagnrýnið samspil samfélagsmiðla og fjölmiðla

Rannsókn Innri endurskoðunar Reykjavíkurborgar sýnir að tal um kynferðislega áreitni af minni hálfu á ekki við rök að styðjast og þau sem ég vann nánast með bera mér ekki illa söguna. Það er mér léttir að samkvæmt úttektinni upplifði enginn starfsmaður að henni eða honum hafi staðið ógn af framkomu minni.

Í ljósi atburðarásar, sem í þessu tilfelli kom fyrirmyndar stórfyrirtæki í uppnám, tel ég að fyrirtæki þurfi að bæta óhróðri á samfélagsmiðlum inn í áhættustjórnun sína. Viðbrögð við öðrum hættum eru kortlögð og æfð og má sem dæmi nefna viðbrögð við eldi sem kom upp í Hellisheiðarvirkjun í janúar síðastliðnum en þar tókst að koma í veg fyrir stórtjón vegna þess að hættan var fyrirséð og búið að æfa viðbrögð við henni. Ég tel ólíklegt að íslensk fyrirtæki eða stofnanir hafi yfirleitt gert viðbragðsáætlanir til að undirbúa viðbrögð við árás á orðspor þeirra eða starfsmanna þeirra frá aðilum sem telja sig eiga harma að hefna. Í gagnrýnislitlu samspili samfélagmiðla og fjölmiðla er auðvelt að dreifa sögum sem þykja líklegar til að ná athygli lesenda, án þess að haft sé fyrir því að kanna sannleiksgildi þeirra. Því tel ég fulla ástæðu til að huga að þessari hættu.

Að lokum vil ég þakka þeim fjölmörgu fyrrverandi samstarfsmönnum sem hafa sent mér skilaboð og lýst jákvæðri upplifun af samskiptum við mig í leik og starfi. Einnig vil ég þakka Brynhildi Davíðsdóttur, stjórnarformanni Orkuveitunnar, fyrir að taka faglega á málinu og láta framkvæma þá úttekt sem nú eru komnar niðurstöður úr. Ég ber fullt traust til þeirra sem unnu að úttektinni og vona að með niðurstöðum hennar linni atlögum að mannorði mínu og óhróðri um minn fyrrverandi vinnustað.

Tilfinningin hefur eflaust verið afar ljúf fyrir Kolbein Sigþórsson sem fagnaði byrjunarliðssætinu í Eupen í gær með marki af vítapunktinum í upphafi seinni hálfleiks. Þetta var fyrsti byrjunarliðsleikur Kolbeins fyrir landsliðið síðan hann lék gegn Frökkum í 8-liða úrslitum EM 2016. MYND/HAFLIÐI BREIÐFJÖRÐ

Mistök kostuðu Ísland sigurinn

Íslenska karlalandsliðinu í knattspyrnu mistókst að vinna síðasta leik ársins í 2-2 jafntefli gegn Katar í Belgíu í gær. Íslenska liðið bíður enn eftir fyrsta sigrinum undir stjórn hins sænska Eriks Hamrén.

FOTBOLTI Íslenska karlalandsliðinu í knattspyrnu mistókst að vinna langþráðan sigur þegar liðið mætti Katar í æfingarleik í Belgíu í gær, lokastaðan 2-2 jafntefli og þrettán leikir í röð án sigurs hjá landsliðinu. Ársins 2018 verður alltaf minnst sem ársins sem Ísland lék í lokakeppni HM í fyrsta sinn og jafntefli gegn Frakklandi er ljós punktur á annars döpru hausti.

Er þetta annað árið í röð sem Ísland mætir Katar í æfingarleik og í nóvember og líkt og í fyrra lauk leiknum í gær með verðskulduðu jafntefli eftir kaflaskiptan leik.

Erik Hamrén og Freyr Alexandersson sem bíða enn eftir fyrsta sigrinum gerðu fjórar breytingar á byrjunarliðinu frá tapinu gegn Belgíu en héldu sig við þriggja miðvarða kerfi.

Rúrik Gíslason, Rúnar Alex Gíslason, Eggert Gunnþór Jónsson og Kolbeinn Sigþórsson komu inn í lið Íslands fyrir Hannes Þór Halldórsson, Jón Guðna Fjóluson, Guðlaug Victor Pálsson og Aron Einar Gunnarsson. Athyglisvert var að sjá Kolbein byrja í fyrsta sinn síðan á EM og Eggert kom aftur inn í liðið eftir sex ára fjarveru.

Fjórar breytingar

Þá fékk Rúnar Alex annað tækifæri til að hrifsa byrjunarliðssætið af Hannesi í markinu en það liðu aðeins þrjár mínútur þar til hann þurfti að ná í boltann í netið.

Íslenska liðið missti boltann kæruleysislega á miðjum vellinum og ódýr aukaspyrna var dæmd á Kára Árnason við hliðarlínuna stuttu síðar. Upp úr aukaspyrnunni kom fyrsta mark leiksins, Hassan Khalid Al Haidos skoraði með föstu skoti í fjærhornið. Abdelkarim Hassan Fadialla, bakvörður Katar, gerði atlögu að boltanum sem virtist fipa Rúnar Alex í markinu en en markið fékk að standa og sannkölluð draumabyrjun fyrir Katar.

Íslenska liðið lét markið ekki slá sig út af laginu og jafnaði metin um miðbik fyrri hálfleiks. Dæmd var aukaspyrna á Katar fyrir brot á Arnóri Sigurðssyni 25 metrum frá marki og í fjarveru Gylfa Þórs Sigurðssonar fékk Ari Freyr Skúlason tækifærið. Skot hans fór í stöngina, af markverði Katar og í netið. Spurning er hvort markið verði skráð á Ara eða ekki en hann fagnaði innilega fyrsta marki sínu fyrir landsliðið. Staðan var jöfn í hálfleik en í upphafi seinni hálfleiks fékk Ísland gjöf frá Katar þegar dæmd var vítaspyrna á Katar eftir að varnarmaður liðsins handlék boltann inn í vítateignum.

Á vítapunktinn steig Kolbeinn Sigþórsson og skoraði af miklu öryggi, hans fyrsta mark fyrir íslenska landsliðið síðan hann skoraði í 8-liða úrslitum Evrópumótsins í 2-5 tapi gegn Frakklandi.

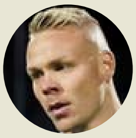
Það var fátt í spilunum hjá Katar þegar jöfnunarmarkið kom og aftur verður að setja spurningarmerki við Rúnar Alex í marki íslenska liðsins. Boualem Khoukhi fékk nægan tíma um þrjátíu metrum frá marki og átti skot sem hafnaði í netinu. Skotið var fast og var talsvert flökt á boltanum í loftinu en skotið var beint á Rúnar Alex sem horfði á boltann sigla yfir sig og í netið.

Katar var nær því að bæta við marki en Ísland, Karim Boudiaf fékk sannkallað dauðafæri til að koma Katar aftur yfir en hann skallaði boltann framhjá marki Íslands af um eins metra færi stuttu eftir jöfnunarmarkið.

Sóknarleikur Íslands náði ekki miklu flugi í gær og komu bestu sóknir liðsins yfirleitt í gegnum Albert Guðmundsson sem hefur ef til vill fest sig í sessi í landsliðshóp Erik Hamrén í þessu landsleikjahléi.

kristinnpall@frettabladid.is

Kolbeinn nálgast met Eiðs Smára



Kolbeinn Sigþórsson skoraði í gær sitt 23. mark fyrir íslenska landsliðið. Þetta var fyrsta mark hans í 870 daga fyrir landsliðið eða frá því að hann minnkaði muninn gegn Frakklandi á Evrópumótinu 2016.

Mark Kolbeins kom af vítapunktinum í upphafi seinni hálfleiks í 48. leik hans fyrir íslenska landsliðið.

Kolbeinn er nú aðeins þremur mörkum frá því að ná Eiði Smára Guðjohnsen sem er markahæsti leikmaðurinn í sögu íslenska landsliðsins með 26 mörk í 88 leikjum.

Vináttulandsleikur

Katar 2-2 Ísland
(1-1)

1-0 Hasan Al Haydos (3.), **1-1** Ari Freyr Skúlason (29.), 1-2 Kolbeinn Sigþórsson, víti (56.), 2-2 Boualem Khoukhi (68.).

Byrjunarlið Íslands (3-5-2): Rúnar Alex Rúnarsson - Sverrir Ingi Ingason, Kári Árnason (36. Hjörtur Hermannsson), Hörður Björgvin Magnússon - Rúrik Gíslason (75. Birkir Már Sævarsson), Eggert Gunnþór Jónsson (62. Guðlaugur Victor Pálsson), Arnór Sigurðsson (75. Samúel Kári Friðjónsson), Arnór Ingvi Traustason - Albert Guðmundsson, Kolbeinn Sigþórsson (62. Andri Rúnar Bjarnason

Mark Ara Freys Skúlasonar í gær var fyrsta mark hans í 63. leiknum fyrir íslenska landsliðið.

Nýjast

Þjóðadeildin

A-deild

Riðill 1

Þýskaland - Holland 2-2
1-0 Timo Werner (9.), 2-0 Leroy Sane (20.), 2-1 Quincy Promes (85.), 2-2 Virgil van Dijk (90+1.)

Staðan: Holland 7, Frakkland 7, Þýskaland 4.

B-deild

Riðill 1

Tékkland - Slóvakía 1-0
1-0 Patrik Schick (32.)

Staðan: Úkraína 9, Tékkland 6, Slóvakía 3.

Riðill 4

Danmörk - Írland 0-0

Staðan: Danmörk 8, Wales 6, Írland 2.

C-deild

Riðill 3

Kýpur - Noregur 0-2

Búlgaría - Slóvenía 1-1

Staðan: Noregur 13, Búlgaría 11, Kýpur 5, Slóvenía 3.

D-deild

Riðill 1

Georgía - Kasakstan 2-1

Andorra - Lettland 0-0

Staðan: Georgía 16, Kasakstan 6, Andorra 4, Lettland 4.

Riðill 4

Makedónía - Gíbraltar 4-0

Lichtenstein - Armenía 2-2

Staðan: Makedónía 15, Armenía 10, Gíbraltar 6, Liechtenstein 4.

Olís-deild karla

Valur - FH 28-28
Valur: Magnús Óli Magnússon 9, Róbert Aron Hostert 5, Agnar Smári Jónsson 4, Vignir Stefánsson 3, Ásgeir Snær Vignisson 3, Anton Rúnarsson 1.
FH: Ásbjörn Friðriksson 10, Bjarni Ófeigur Valdimarsson 6, Ágúst Birgisson 4, Jóhann Birgir Ingvarsson 3, Arnar Freyr Ársælsson 2, Davíð Stefán Reynisson 1, Birgir Már Birgisson 1.

Forföll í landsliðinu

HANDBOLTI Ester Óskarsdóttir og Þórey Anna Ásgeirsdóttir fóru ekki með íslenska kvennalandsliðinu í handbolta til Noregs í gær. Ester glímir við veikindi og Þórey við meiðsli. Steinunn Hansdóttir, leikmaður Horsens, var kölluð inn í íslenska hópinn í stað Þóreyjar.

Ísland mætir Kína og B-liði Noregs í vináttulandsleikjum í vikunni. Leikirnir eru liður í undirbúningi fyrir undankeppni HM.

Þar er íslenska liðið í riðli með Makedóníu, Tyrklandi og Aserbaídsjan. Leikið verður í Skopje, Makedóníu, dagana 30. nóvember til 2. desember. – iþs

Fólk
Heilsa
ÞRIÐJUDAGUR 20. NÓVEMBER 2018

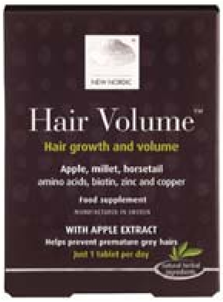
Gunnar Beinteinsson, fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta, segir lykilinn að góðri heilsu sinni vera fjölbreytta hreyfingu. ➜6

MYND/STEINUNN MATTHÍASDÓTIR

Ástin þarf að vera til staðar í öllu

Elísabet Anna Finnbogadóttir segist ástfangin af jóga. Hún stundar jóga á hverjum degi auk annarrar hreyfingar á borð við hlaup, sund og göngu. Hún hugar vel að mataræðinu og mælir með Feel Iceland vörunum sem hún tekur daglega. ➜2

Hair Volume
- fyrir líflegra hár!



Framhald af forsíðu ➜

Elísabet er heilsumarkþjálfi og jógakennari. Síðustu þrjú og hálfa árið hefur hún kennt jóga í FÁ en það er valáfangi við skólann. „Þetta er ómetanlegt verkefni enda er unga fólkið dásamlegt og kennir mér svo margt.“ Hún leiðir einnig jóga og hlaup í hlaupahópi Víkings. Sem heilsumarkþjálfi tekur hún fólk í viðtöl og heldur námskeið. Undanfarin ár hefur hún staðið fyrir rafrænum námskeiðum í febrúar og október fyrir konur á öllum aldri þar sem fókusinn er á hormónakerfið og létta tiltekt á sál og líkama.

Elísabet á þrjú börn með manni sínum Guðmundi, á aldrinum 18, 21 og 23 ára, og á 28 ára stjúpdóttur. Hluti fjölskyldunnar býr í Kópavogi og annar í Lúxemborg. „Maðurinn minn hefur starfað þar í 27 ár og þar eru börnin okkar fædd og uppalin. Fyrir fimm árum flutti ég mig um set með börnunum til Íslands en þau sóttu stíft að fara í menntaskóla til Íslands,“ segir Elísabet.

Ástfangin af jóga

Elísabet er stödd í Ashram jógabúðum í útlöndum þegar við náum sambandi við hana. „Ég er algerlega ástfangin af jóga. Áhuginn kviknaði fyrst í sveitinni í gamla daga. Ég var um tíu eða tólf ára að fletta Vikunni og sá grein um jóga sem ég hef ekki gleymt síðan. Ég er frá Bolungarvík og Ísafirði og það var ekki stundað jóga þar á þessum árum. Síðan þá hef ég sogast að öllu sem heitir jóga, þó ég hafi ekki látið verða af því að verða jógakennari fyrr en 2005.“ Það var enda ekki hlaupið að því að fara í jógakennaranám en flestir möguleikarnir snerust um að fara í mánuð eða lengur til Bandaríkjanna sem var illmögulegt með börn og heimili. „Ég lærði Rope yoga og kenndi til margra ára, hláturjóga lærði ég í Sviss, Yoga Nidra og síðan þegar ég flutti heim gat ég hellt mér í að læra hjá Kristbjörgu Kristmunds. Ég læri síðan og ástunda allt árið um kring undir handleiðslu bæði Kristbjargar og andlegs meistara okkar þar sem kafað er ofan í jógasútrur Patanjalis og Bhagavat Gita og önnur helg rit.“

Brann upp

Elísabet segist alltaf hafa haft mikla hreyfiþörf. „Ég æfi hlaup með besta hlaupahóp landsins, Víkingi-Fossvogi. Ég elska að vera úti í náttúrunni, ganga á fjöll, synda og hjóla. Á veturna er skíðaiðkun aðalfjölskyldusportið og svo á ég lítið trampólín sem ég tek tarnir á inn á milli.“

Fyrir tæpum þremur árum veiktist Elísabet og hún upplifði „burnout“ eða kulnun. „Já, jógar geta líka brunnið upp. Þetta voru samlegðaráhrif margra ára, ég var stoppuð af náttúrunnar hendi þar sem ég hlustaði ekki á viðvörunarbjöllurnar, en líklega hefur jógaástundunin seinkað ferlinu eins og hægt var. Í dag æfi ég mig í að hlúa að mér, hvílist og legg ekki meira á mig en ég ræð við. Ég æfi mig í að forðast það sem étur upp lífsorkuna mína og geri meira af því sem nærir mig og styrkir. Ég æfi mig í að vera í núinu, velta mér ekki upp úr því liðna. Leitast við að taka einn dag í einu og legg framtíðina í hendur æðri máttar.“

Elísabet stundar jóga á hverjum degi, hugleiðir og gerir öndunaræfingar, hleypur þegar hún getur og fer nánast daglega í göngutúr auk þess að synda einu sinni til þrisvar í viku. „Ég hef alltaf leitast við að nýta heimilisstörf líka sem hreyfingu, geng alla stiga og bý mér til hreyfingu við öll tækifæri.“

Þessa mynd tók Steinunn Matthíasdóttir af Elísabetu þegar hún vann verkefnið „Maður og náttúra“, sem unnið var í náttúru Dalanna. Hugmyndin var að fanga upplifun módelanna af og tengslum þeirra við náttúruna. Í tilfelli Elísabetar var lögð áhersla á jóga sem er líf hennar og yndi. MYND/STEINUNN MATTHÍASDÓTTIR

Mataræðið mikilvægt

Hollt mataræði er Elísabetu mikilvægt. „Ég hef nördast í að huga að mataræði mínu frá því ég var tvítug. Það kom til af því að ég var með marga heilsukvilla sem barn og unglingur sem læknavísindin höfðu engin svör við. Innsæi mitt hrópaði á mig að skoða út fyrir rammann og brátt var ég komin á bólakaf í heilsufræði sem var ekki „inn“ á þessum árum. Það kom í ljós að ég var með mikið fæðuóþol og candida fungus.“ Í kjölfarið hætti Elísabet að borða mjólkurmat, hveiti, ger, sykur, kaffi, kjöt og fisk.

Ég þurfti að hafa fyrir þessu en heilsa mín batnaði skref fyrir skref. Fyrir mörgum árum féll ég endanlega fyrir Ayurveda-fræðunum, ég leitast við að fylgja þeim fræðum eftir í mat og lifnaði almennt. Ayurveda er stór partur af jóganáminu hjá meistaranum mínum.“ Elísabet lærði heilsumarkþjálfun og hormónaheilsufræði í Bandaríkjunum og hefur í gegnum árin sótt ótalmörg námskeið og fyrirlestra er lúta að bættri andlegri og líkamlegri heilsu.

Í Lúxemborg vann Elísabet með stærstu heilsukeðjunni þar í landi og hélt reglulega námskeið í grænni matargerð, var með fyrirlestra og síðan einkaráðgjöf. „Næring er ekki bara það sem við setjum á diskinn, það er bara lítill partur af næringunni. Svefn, hreyfing og hvernig við nærum skynfærin, það að kunna að gefa og þiggja og með hvaða hugarfari við gerum þetta allt er einnig næring. Ástin þarf að vera til staðar í öllu. Ástin til okkar sjálfra og alls sem er.“

Ekki lengur ströng við sig

Mataræði Elísabetar breyttist nokkuð þegar hún flutti aftur heim til Íslands fyrir fimm árum. „Ég entist ekki lengi á hráfæði enda mæli ég ekki með því fyrir nokkurn mann búandi hér á norðurhjara. Ég borða að mestu grænmetisfæði, stundum fisk. Það er mikilvægt fyrir mig að gæta þess að fá prótein, fitu og góð kolvetni í morgunmat, hádegismat og kvöldmat. Ég reyni að forðast nart á milli mála og gæti þess að drekka vel.“

En hvernig er týpískur matseðill hjá henni?

„Ég byrja daginn á hálfum lítra af volgu magnesíum- og sítrónuvatni og hveitigrasi og græni djúsinn er alltaf til. Þegar kalt er úti fæ ég mér heitan morgunverð, annars góðan þeyting. Í hádeginu langar mig alltaf í aðalmáltíð dagsins og á kvöldin vil ég helst súpu eða eitthvað létt. Þá daga sem ég er mikið að kenna eða hreyfa mig passa ég að næra mig mjög vel.“

Notar Feel Iceland daglega

Elísabet notar daglega vörurnar frá Feel Iceland. „Ég frétti fyrst af Feel Iceland þegar það kom á markað og keypti stundum krukku af kollageninu og tók með mér til Lúx. Fyrir fjórum árum fór ég að nota þær aðeins meira og síðustu þrjú árin daglega. Ég tek inn bæði kollagen í duft- og töfluformi. Þar sem ég er viðkvæm í liðamótum og stoðkerfi finn ég gríðarlegan mun á mér.“ Hún segist nota kollagenið til að hjálpa sér að byggja upp líkamann að nýju eftir veikindi.

Serumið inniheldur kollagen og ensím sem bæta ásýnd húðarinnar á náttúrulegan hátt.

„Kollagenframleiðslan minnkar líka með aldrinum, bein og vefir líkamans veikjast og það fer að bera á ýmsum öldrunareinkennum. Kollagen er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans, það er að finna í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum, beinum og líffærum mannslíkamans. Kollagen er líka mjög stór þáttur í að styrkja húð, hár og neglur.“

Hún tekur bæði Joint Therapy og Age Rewind til skiptis. „Eftir þrjár vikur á Joint Therapy voru liðamótin kátari og verkur í annarri öxlinni sem ég var búin að eiga í lengi var horfinn. Serumið er síðan algert möst. Ég er nýbúin að fatta að ég sé kannski ekki 29 ára lengur og vil því hlúa vel að húðinni bæði að innan sem utan.“

Góðar vörur og falleg hugsjón

Elísabet heillast ekki aðeins af virkni Feel Iceland vörunum heldur einnig hugsjóninni að baki þeim. „Þær eru góðar en líka fallegar og hreinar. Að baki þeim er heiðarlegt og fallegt teymi hugsjónakvenna. Ég mæli alltaf með Feel Iceland vörunum fyrir mína skjólstæðinga. Ég hef búið til helling af góðum uppskriftum sem innihalda kollagenið þeirra. Ég bara elska þeytinginn minn og heita drykki með kollagenduftinu út í, það gerir allt gott betra.“

Age rewind: Hylki til inntöku sem bæta ásýnd húðarinnar á náttúrulegan hátt

Joint Rewind: Öll liðamót mýkri og hreyfanlegri

Amino Collagen: Minni verkir Meiri orka Heilbrigðari húð Heil naglabönd

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@frettabladid.is s. 512 5351 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

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

Nefstíflur loksins horfnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem geta bætt heilsu okkar á ýmsan máta. Ginger, Turmeric & Bromelain blandan vinnur m.a. gegn bólgum og er góð fyrir meltinguna.

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kínverskum og indverskum náttúrulækningum. Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og vísbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif. Þessi þrjú efni eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid og eru vinsældir þess sífellt að aukast,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

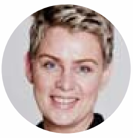
Fann mun eftir viku

Þrymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. Hann hafði þetta að segja:

„Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndunarfærum að stríða sem lýsti sér meðal annars í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðaldri síðan en gæði þessa náttúrulyfs eru ótvíræð.“

Bætir meltingu og minnkar bólgur

„Engifer er afar vinsæll í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notað þar í lækningaskyni. Hann er talinn hafa góð áhrif gegn ógleði, verkjum og bólgum, er vatnslosandi og jafnar blóðsykur,“ segir Hrönn.



„Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur

Hrönn Hjálmarsdóttir

Engifer, túrmerik og bromelain eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid.

Vinsældir Ginger, Turmeric & Bromelain eru sífellt að aukast en bætiefnið hefur reynst vel við bólgum og meltingarvandamálum.

„Það má neyta hans á ýmsa vegu en við fáum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að hann gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á honum einum og sér. Hann er góður rifinn í vatn/te, sem nýpressaður safi og það má taka hann sem bætiefni. Þessi magnaða rót hefur þó enn fleiri kosti en hún er talin sérlega góð fyrir meltinguna þar sem hún dregur úr meltingarónotum, örvar framleiðslu munnvatns og galls og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingarensíma með því að auka eða bæta flæðið gegnum meltingarveginn. Engifer hitar okkur innan frá og því gott að fá sér t.d. te þegar við fáum kvef og svo bendir ýmislegt til þess að hann hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum hans.“

Krónískar bólgur

„Túrmerik (Curcuma longa) er eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum og það er ekkert náttúrulegt efni sem hefur verið jafn mikið rannsakað. Það er gríðarlega bólgueyðandi en eins og bráðar (skammtíma) bólgur í líkamanum eru nauðsynlegar eru langvarandi/krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rótin að mörgum lífsstílssjúkdómum og hafa rannsóknir sýnt að kúrkúmín geti dregið úr líkum á þessum bólgum. Nokkrar rannsóknir sýna meira að segja fram á að kúrkúmín standist samanburð við sum bólgueyðandi lyf, en er þó án allra aukaverkana.“

„Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.

Þrymur Sveinsson

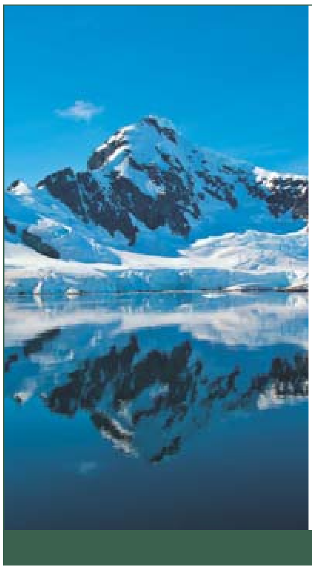
Bromelain fyrir ennis- og kinnholur

„Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím,“ segir Hrönn. „Einnig er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Vísbendingar eru um að það hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál í ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsókna.“

Vinnur gegn bólgum og eykur blóðflæði

„Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem þetta bætiefni inniheldur. Kúrkúmín sem er virka efnið í túrmerik verndar liðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið bromelain sem er m.a. græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist gagnast vel á ýmsum bólguvandamálum í ennis- og kinnholum.“

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.



Krill Oil

- öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.

„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson

natures aid

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Látum tæknina vinna fyrir okkur

Ný rannsókn gefur til kynna að það sé hollt að takmarka notkun samfélagsmiðla og flest snjalltæki bjóða nú þann möguleika að setja tímatakmörk á notkun forrita.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Það er vel þekkt að mikil samfélagsmiðlanotkun getur haft neikvæð áhrif á andlega heilsu og vellíðan. Sumir segja að fólk ætti að sleppa þeim alfarið, en fyrir marga er það einfaldlega ekki raunhæfur möguleiki, þar sem við treystum á þessi tól við vinnu eða til að halda sambandi við fólk á fjarlægum stöðum. En það er hægt að takmarka notkun samfélagsmiðla og samkvæmt nýrri rannsókn frá háskólanum í Pennsylvaníu gæti verið gott að miða við hámark 30 mínútna notkun á dag.

Rannsóknin var leidd af sálfræðingnum Melissa G. Hunt og hún birtist í desemberútgáfu ritrýnda sálfræðitímaritsins Journal of Social and Clinical Psychology. Tilgangur hennar var að skoða hvernig Facebook, Instagram og Snapchat auka vanlíðan.

Rannsóknin náði til 143 háskólanema á aldrinum 18-22 ára og þeim var skipt í tvo hópa, annar þeirra notaði samfélagsmiðla að vild, á meðan hinn fékk bara að eyða 10 mínútum á dag í hverju forriti. Í þrjár vikur gáfu þátttakendur rannsakendum skjáskot af rafhlöðunotkuninni á iPhone-símum sínum, þar sem kom fram hversu miklum tíma var eytt í forritunum.

Að því loknu var skoðað að hve miklu leyti þátttakendurnir þjáðust af vanlíðan sem er tengd við samfélagsmiðla, svo sem óttanum við að missa af, kvíða, þunglyndi og einmanaleika. Það leiddi í ljós að þeim sem takmörkuðu samfélagsmiðlanotkunina leið betur en hinum.

Margir lenda í vandræðum með samfélagsmiðlanotkun sína þannig að hún byrjar að valda kvíða, þunglyndi og ótta við að missa af. NORDICPHOTOS/GETTY

Hunt segir að þetta sýni einfaldlega að ef maður notar samfélagsmiðla minna en venjulega minnki það einkenni bæði þunglyndis og einmanaleika töluvert. Hún segir að eftir því sem fólk var þunglyndara þegar það kom inn í rannsóknina eigi þetta betur við.

Það er ekkert sem segir að þessar niðurstöður eigi ekki við fólk sem er utan þessa aldurshóps og rannsóknin náði bara til þriggja forrita, sem eru samt reyndar þau allra vinsælustu. Rannsóknin gefur samt góða vísbendingu um að við ættum kannski að hafa einhver mörk á tímanum sem við eyðum á samfélagsmiðlum.

Tæknirisarnir hjálpa til

Sem betur fer eru framleiðendur snjalltækja meðvitaðir um þetta og í flestum símum er nú hægt að fylgjast með því hvað er búið að eyða miklum tíma í símanum og hversu miklum tíma hefur verið varið í ákveðnum forritum. Þau bjóða þá líka þann möguleika að loka á ákveðin forrit þegar búið er að nota þau í ákveðinn tíma eða eftir einhvern ákveðinn tíma dags. Þessar takmarkanir geta líka komið að gagni ef maður vill ekki nota ákveðin forrit eftir einhvern tíma dags eða hefur þann ósið að skoða tölvupóstinn rétt fyrir svefninn, sem getur valdið óþarfa kvíða og streitu.

Ef þörf krefur er hægt að opna fyrir forritin aftur, en maður þarf að minnsta kosti að taka meðvitaða ákvörðun um að nota þau meira, í stað þess að gera það án þess að taka eftir og fá enga viðvörun.

Þeir sem vilja kannski ekki loka á forrit í símanum sínum geta grætt á því að slökkva á tilkynningum í símanum sínum fyrir ákveðin forrit. Margir gleyma til dæmis að slökkva á eða takmarka merkin sem síminn gefur frá sér þegar skilaboð berast á Facebook Messenger, sem veldur því að síminn pípir og titrar oft yfir daginn, með tilheyrandi truflunum.

Það er almennt ekki raunhæft að ætla að klippa á samfélagsmiðla, en það er mikilvægt að taka stjórn á þeim og láta þá ekki stjórna sér, svo þeir valdi ekki vanlíðan.

Það er mikilvægt að hafa góða stjórn á samfélagsmiðlanotkun sinni, svo þeir taki ekki völdin af okkur og valdi vanlíðan. NORDICPHOTOS/GETTY

Sem betur fer bjóða flest snjalltæki nú upp á þann möguleika að fylgjast með notkuninni á forritum og takmarka notkun þeirra. MYND/APPLE

IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

LÍFIÐ ER Á FRETTABLADID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tísku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

Kjúklingabaunasalat með bökuðum tómötum

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Á frískandi þriðjudegi er tilvalið að útbúa þetta holla og góða kjúklingabaunasalat. Það er gott sem léttur kvöldverður og hentar þá sérlega vel með pítubrauði. Salatið er líka tilvalið sem meðlæti með lambakjöti eða kjúklingi. Þá er það gott með í nestisboxið. Stuttan tíma tekur að útbúa þetta kjúklingabaunasalat og það má geyma yfir nótt í ísskáp.

10 kirsuberjatómatar
¼ brokkolíhaus
400 g kjúklingabaunir
Handfylli kóríander
Handfylli steinselja
Rautt chili
2 msk. ólífuolía
1 límóna
Salt og pipar

Hitið ofninn í 220°C. Skerið tómatana í tvennt og raðið þeim á bökunarplötu með skurðflötinn upp. Bakið í 20 mínútur. Dreypið þá 1 msk. af ólífuolíu yfir þá og bakið áfram í 10 mín. Látið kólna. Gufusjóðið brokkolíið svo það verði stökkt og látið kólna. Hellið safanum af kjúklingabaununum og setjið þær í skál. Saxið kóríander og steinselju gróflega. Blandið öllu saman við kjúklingabaunirnar. Dreypið ólífuolíu yfir. Kreistið safann úr límónunni og blandið varlega saman við, að smekk. Saltið og piprað að smekk. Til þess að kjúklingabaunirnar taki betur í sig ólífuolíuna og límónusafann er gott að hræra í þeim með gaffli svo þær opnist aðeins en þó á ekki að stappa þær. Kjúklingabaunasalatið má gjarnan geyma í ísskáp yfir nótt. Ef lítill tími er til stefnu er gott að nota ferska tómata í staðinn fyrir ofnbakaða tómata og nota rauðlauk í sneiðum í staðinn fyrir brokkolí.

Hollt og gott kjúklingabaunasalat sem kemur á óvart. Ljúffengt á bragðið, hvort sem er eitt sér eða sem meðlæti. NORDICPHOTOS<7GETTY

SPORT 24

Íþróttavöruverslun

Black Friday

20-50% afsláttur

Dagana
20. – 24.
nóvember

Opnunartími
Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á facebook

Fjölbreytileiki er lykillinn

Gunnar Beinteinsson, fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta, segir lykilinn að góðri heilsu sinni vera fjölbreytta hreyfingu. Í dag býr hann í Sviss og keppir í handbolta, stundar langhlaup og hjólreiðar og fer með fjölskyldunni á skíði. CrossFit skipar þó fyrsta sætið á listanum.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Áhugafólk um íþróttir man vel eftir handboltamanninum Gunnari Beinteinssyni sem lék lengstum með liði FH hér á landi og um leið með íslenska landsliðinu á löngum og farsælum ferli. Í dag er Gunnar 52 ára gamall og búsettur í bænum Hünenberg í Sviss ásamt eiginkonu sinni og tólf ára dóttur og hefur sannarlega ekki lagt íþróttaskóna á hilluna því undanfarin ár hefur hann keppt í handbolta, stundað langhlaup, hjólreiðar og CrossFit auk þess sem fjölskyldan fer reglulega á skíði í Sviss og Austurríki. Hann er því sannarlega góð fyrirmynd þegar kemur að hreyfingu og hollum lífsháttum en hann segist eyða 1-2 tímum á dag í einhvers konar hreyfingu. „Eins og alltaf er það félagskapurinn sem er lykilatriðið. Hann hefur meðal annars hjálpað mér að læra tungumálið og kynnast betur svissnesku samfélagi. Það er svo magnað hvað margt er líkt í dag og þegar ég spilaði með FH í gamla daga, það er helst tónlistin í búningsklefanum sem er breytt, mikið breytt!“

CrossFit í fyrsta sæti

Í dag setur hann CrossFit í fyrsta sætið en er auk þess farinn að hjóla meira en áður. „Ég get stundað CrossFit með Þuru konunni minni en hún er CrossFit-þjálfari hjá CrossFit Zug. Fyrir vikið æfum við og hjólum talsvert saman. Það var í Sviss sem ég hóf fyrir alvöru að æfa CrossFit en segja má að undanfarin 5-6 ár hafi sú íþrótt verið aðallíkamsræktin mín, meðan handbolti og hlaup hafa skipað lægri sess.“ Það sem heillar hann mest við CrossFit er hvað æfingarnar eru fjölbreyttar sem um leið hafa aukið styrk hans og liðleika. „Dætur mínar eru reyndar ekki alveg sammála mér þegar kemur að liðleikanum. CrossFit-æfingarnar hjálpuðu mér líka mikið þegar ég tókst á við Jungfrau-maraþonhlaupið sem er fjallamaraþon í svissnesku Ölpunum. Hækkunin þar er 1.800 metrar, upp í 2.300 metra, og þá kom sér vel að hafa stundað CrossFit en ég tók þátt árin 2012 til 2017.“

Blandar öllu saman

Fyrir Gunnar er lykillinn að góðri heilsu að stunda fjölbreytta hreyfingu. „Þess vegna blanda ég þessu öllu saman. Á veturna reynum við að fara um hverja helgi á skíði, enda bara 30 mínútna til þriggja klukkustunda akstur í algjörar skíðaparadísir í svissnesku og austurrísku Ölpunum. Ég er ekki að reyna að verða bestur í einhverri íþróttagrein, mér finnst bara of einhæft að stunda bara eina grein. Fjölbreytileiki er lykillinn fyrir mig og síðan verður jú líka að vera bolti til að elta.“

Aftur í handboltann

Haustið 2015 var stofnuð ný handboltadeild fyrir karla í kantónunni Zug, þar sem fjölskyldan býr, sem ber heitið HSG Baar Super Bulls en svæðið er þekkt fyrir mjög sterkan kvennahandbolta. Svissneskur æfingafélagi Gunnars í CrossFit vissi um bakgrunn hans og bað hann að slást í hópinn. „Ég sló til en þá var ég 49 ára gamall að spila með strákum sem voru 20-30 ára gamlir. Við hófum leik í 4. deild fyrsta árið, unnum hana og 3. deildina ári síðar ásamt því að verða bikarmeistarar neðri deilda. Í fyrra og í ár erum við í 2. deild. Á þessum tíma er ég búinn að spila um 60 leiki en þetta er fjórða tímabilið mitt. Eins og alltaf er handbolti líkamlega erfið íþrótt þannig að ég er búinn að brjóta framtennur, slita liðband í þumalputta og lent í öðrum minni háttar pústrum.“

Alltaf eitthvað nýtt

Hann leggur áherslu á mikilvægi þess að stunda hreyfingu þegar komið er á miðjan aldur. „Það sem gerir CrossFit svona skemmtilegt er að ég er alltaf að læra eitthvað nýtt og ná einhverjum nýjum markmiðum. Það þurfa allir að halda áfram að hreyfa sig, leika sér og vinna á móti vöðvarýrnun og stirðleika. Allt þetta hjálpar til þegar við verðum eldri, til dæmis við að standa upp úr stól, fara út úr bíl, labba upp stiga og önnur grunnatriði sem við tökum sem sjálfsögðum hlutum.“

Árin 2012-2017 tók Gunnar þátt í Jungfrau-maraþonhlaupinu sem er fjallamaraþon í svissnesku Ölpunum. Hækkunin þar er 1.800 metrar, upp í 2.300 metra, og þá kom sér vel að hafa stundað CrossFit um nokkurra ára skeið.

Gunnar tók fram handboltaskóna árið 2015, þá 49 ára gamall.

Gunnar Beinteinsson, ásamt eiginkonu sinni Þuríði Eddu Gunnarsdóttur, á CrossFit-æfingu. Þuríður er auk þess CrossFit-þjálfari hjá CrossFit Zug.

Gott að búa í Sviss

Í dag starfar Gunnar sem framkvæmdastjóri hjá svissneska lyfjafyrirtækinu Xantis Pharma en fjölskyldan hefur búið í Sviss í átta ár. „Sviss er mjög gott land til að búa í. Það er mun rólegra yfirbragð yfir öllu hér miðað við heima á Íslandi. Hér eru til dæmis allar búðir lokaðar á sunnudögum, það er minni atvinnuþátttaka kvenna og nemendur fara heim milli kl. 12 og 13.30 alla daga. Yngsta dóttirin er tólf ára og er í svissneskum skóla og þar eru miklar kröfur gerðar. Hún æfir handbolta með LK Zug en það er oft talsvert púsl að láta skóla og æfingar ganga upp, vegna krefjandi heimanáms og tíðra prófa, eitthvað sem maður pældi aldrei í heima á Íslandi með eldri stelpurnar okkar. Héðan er stutt að fara til margra fallegra staða, bæði í Sviss og öðrum nálægum löndum eins og Ítalíu, Frakklandi, Þýskalandi og Austurríki. Það sem er talsvert betra hér er veðrið því hér eru góð sumur og alvöru snjór í fjöllunum á veturna.“

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS
Kemur út þriðjudaginn 27. nóvember.
Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins.
Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.
Viltu þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?
Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.
Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
VW Polo 1.2 DÍSEL. Árgerð 2013, ekinn 127 Þ.KM, 5 gírar. Verð 980.000. Rnr.150961.

100% LÁN
NISSAN X-Trail. Árgerð 2007, ekinn 149 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 gírar. Verð 980.000. Rnr.151181.

100% LÁN
MMC Outlander. Árgerð 2005, ekinn 160 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 gírar. Verð 580.000. Rnr.150808.

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
VW Bora. Árgerð 2005, ekinn 182 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 390.000. Rnr.150986.

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd gegn ofbeldi.

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

2013 VOLVO V70. Ekinn 165 Þ.KM, dísel, beinskiptur. Stór og öruggur sænskur eðalvagn! Verð 2.550.000 kr. Rnr.150135.

2016 Mitsubishi Outlander Arctic PHEV Plug in Hybrid. Ekinn 35 Þ.KM, rafmagn/bensín, sjálfskiptur. Vinsælasti bíll landsins! Verð 3.990.000 kr. Rnr.120113.

2017 TOYOTA Hilux. Ekinn 20 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Glæsilegur pallbíll tilbúinn fyrir nýjan eiganda. Verð 5.890.000 kr. Rnr.150084.

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

2014 LEXUS IS300h F-Sport Hybrid. Ekinn 61 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. FRÁBÆR lúxuz Toyota!! Verð 4.990.000 kr. Rnr.110178.

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

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

2018 Kia Soul EV+ Skemmtilegur að keyra, skemmtilegur í útliti. Nældu þér í einn á frábærum kjörum! Verð: 2.990.000 kr.

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

2019 Mitsubishi Outlander PHEV Invite Jepplingur gerður fyrir íslenskar aðstæður. 2019 bíllinn er öflugari og með lengri drægni. Verð: 4.299.000 kr.

Glænýr Nissan Leaf Tekna 40kWh! Gríptu tækifærið! Vinsælasti rafmagnsbíll allra tíma. Nýtt útlitt, ættur búnaður og drægni. Verð: 4.599.000 kr.

Glænýr Volvo XC90 T8 Inscription Frábær 7 sæta lúxus fjölskyldujeppi, glænýr og hrikalega vel útbúinn. Verð: 11.690.000 kr.

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Alhliða málningarþjónusta löggiltra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

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

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!

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

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

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

LAGERÚTSALA

Draghálsi 26

Síðasti dagur lagerútsölunnar er í dag.

Tæki fyrir stóreldhús og veitingahús

allt að 75% afsláttur

á facebook

Fylgstu með á Facebook
Við erum með myndir af öllum vörunum
á Facebook síðu Verslunartækni

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
geiri

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

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEININUM

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

✝

Kæri bróðir minn og frændi okkar,

Guðmundur Magnússon

Fossvogsbletti 13,

andaðist á gjörgæsludeild Landspítalans mánudaginn 12. nóvember. Jarðarför verður frá Áskirkju föstudaginn 23. nóvember kl. 11.

Hrefna Magnúsdóttir
systkinabörn og vinir.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, amma og langamma,

Jónína Hólmfríður Víglundsdóttir

Álfaskeiði 84, Hafnarfirði,

andaðist á heimili sínu miðvikudaginn 7. nóvember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Þórir Björnsson
Gunnhildur Gígja Þórisdóttir **Þröstur Bjarnason**
Björn Þórisson
Fjóla Þórisdóttir **Stefan Andersson**
Jónþór Þórisson
Sonja Þórisdóttir
ömmubörn og langömmubörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚTFR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

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

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**

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.

Staðfesting á að við séum að gera eitthvað áhugavert

Davíð Freyr Jónsson, framkvæmdastjóri Aurora Seafood, tók við framúrstefnuverðlaunum Sjávarútvegsráðstefnunnar fyrir sæbjúgnaveiðar og vinnslu við Íslandsstrendur.

Við erum eina Evrópuþjóðin sem veiðum sæbjúgu að einhverju marki, aflinn á þessu ári fer sennilega í sex þúsund tonn. Það er alveg slatti,“ segir Davíð Freyr Jónsson eftir að hafa hlotið verðlaun Sjávarútvegsráðstefnunnar 2018 fyrir framsækna og frumlega starfsemi fyrirtækisins Aurora Seafood, við veiðar og vinnslu sæbjúgna.

„Við stofnuðum útgerð og byrjuðum að brasa í þessu fyrir alvöru 2016, þó fyrstu tilraunir hafi verið árið 2003. Vorum lengi utan radars og nú fyrst er starfsemin að skjóta rótum. Sóttum um styrk til Evrópusambandsins og fengum hann í fyrra, um 200 milljónir króna. Sá peningur fór í að þróa veiðarfærin og þessa vél sem við vorum að fá verðlaun fyrir.“

Davíð Freyr kveðst vera landkrabbi, kominn til sjós. „Ég er uppalinn á Fljótsdalshéraði en er með skipstjórnarréttindi á allt að tólf metra bátum.“ Hann segir slíka báta of litla fyrir þessar veiðar og því hafi stærra skip, Klettur ÍS, verið keypt. Hann segir sæbjúgnamiðin vera bæði fyrir austan og vestan land svo Klettur sé mikið á flakkinu.

Vinnsla sæbjúgnanna er ekki undir merkjum Aurora Seafood ennþá, heldur er henni útvistað til manns á Stokkseyri, að sögn Davíðs Freys.

En hvernig eru veiðarfærin fyrir sæbjúgun?

„Þau eru keðjugluggar sem eru dregnir yfir botninn. Við reynum auðvitað að hafa raskið sem minnst,“ lýsir hann og segir Kínverja um allan heim aðalviðskiptavinina fyrir sæbjúgun. „Þó eru margir Íslendingar farnir að nota sæbjúgnaarfurðir sjálfir, án þess kannski að vita af því, í töflum við liðverkjum.“

Þrátt fyrir að neysla sæbjúgna sé mest í Asíu gat Aurora Seafood ekki sótt hugmyndir að veiðarfærum þangað heldur tók það ráð að þróa sín eigin. „Það er svo mikið kafað eftir þessu sjávarfangi víða um heim og svo er algengt að sæbjúgu séu alin í kerjum í Asíu,“ útskýrir Davíð Freyr.

Hann er að sjálfsögðu afar ánægður með þá viðurkenningu sem í verðlaununum felast. „Það var mjög gaman að fá verðlaunin. Þau eru staðfesting á því að við séum að gera eitthvað sem fleirum en okkur finnst áhugavert.“

gun@frettabladid.is

Davíð Freyr, hæstánægður með verðlaunagripinn Svifölduna og blómin.

Smáfróðleikur um sæbjúgu

Sæbjúgu er að finna á hafsbotni um allan heim. Til eru um 1.250 tegundir og finnast flestar þeirra í Asíuhluta Kyrrahafs. Þær eru veiddar til manneldis og sumar tegundir eru ræktaðar.

Sæbjúgun mynda stóra hópa sem hreyfa sig eftir botninum og veiða sér til matar. Líkami sumra tegunda eru úr sterkum gelkenndum vefjum.

Heimild/Wikipedia

✝

Okkar ástkæra

Diljá Kristín Oddsdóttir-Terrill

Baltimore, USA,

lést 27. október sl. Minningarathöfn verður haldin föstudaginn 23. nóvember kl. 15.00 í Árbæjarkirkju. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ljósið – Endurhæfingu fyrir krabbameinsgreinda.

Paul Ernst Terrill
Einar Raymond Terrill
Oddur Gústafsson
Hildur Hrönn Oddsdóttir **Sigurður Þórir Þorsteinsson**
Erna Þórey Sigurðardóttir **Eiður Þorsteinn Sigurðsson**

✝

Elskuleg föðursystir og vinkona okkar,

Anna Borg

sem andaðist þann 11. nóvember á heimili sínu, Hrafnistu Boðaþingi í Kópavogi, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju, fimmtudaginn 22. nóvember, klukkan 13.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra og Gigtarfélagið.

Anna Elísabet Borg **Rein Norberg**
Elín Borg **Benedikt Hjartarson**
Óskar Borg **Berglind Hilmarsdóttir**
Páll Borg **Ingunn Ingimarsdóttir**

Undir áhrifum frá París

Í hjarta Parísar er heiti tónleika í Norræna húsinu annað kvöld. Þar hljóma frönsk öndvegisverk fyrir flautu og píanó og eitt glænýtt eftir Gísla J. Grétarsson.

Þau Hafdís Vigfúsdóttir flautuleikari og Kristján Karl Bragason píanóleikari flytja litríka franska tónlist í Norræna húsinu á morgun, 21. nóvember. Tónleikarnir hefjast klukkan 20 og eru liður í röðinni Klassík í Vatnsmýrinni. Þar verða nokkur öndvegisverk franska flautuskólans leikin auk þess sem nýtt verk eftir Gísla Jóhann Grétarsson, tónskáld og stjórnanda, verður frumflutt. Les escaliers des rues de Paris nefnist verkið hans Gísla og eins og nafnið bendir til hefur það skírskotun til Parísar.

„Ég hef haft dálæti á franskri tónlist frá því ég var í Tónlistarskóla Kópavogs, hjá þeim Martial Nardeau og Guðrúnu S. Birgisdóttur. Þau höfðu slík áhrif á mig að ég fór í framhaldsnám til Parísar," segir Hafdís Vigfúsdóttir flautuleikari og bætir við: „Það er mikil flautuhefð og saga í París og þar eru margir frábærir flautukennarar."

Kristján Karl sótti líka sína framhaldsmenntun í tónlist til Frakklands, auk Þýskalands og Hollands. Þau Hafdís kynntust meira að segja svo vel í París að þau eru hjón í dag. Þegar ég dreg þá ályktun að það hljóti þá að vera hæg heimatökin fyrir þau að æfa sig heima fyrir tónleikana er Hafdís aðeins hikandi. „Það er nú ekki endilega auðveldara að vinna með makanum en öðrum, sérstaklega ekki þegar börnin eru orðin tvö. En við spiluðum mikið saman í París."

Kristján Karl og Hafdís náðu saman í París og ætla að túlka tónlist þaðan annað kvöld.

Verkin sem Hafdís og Kristján Karl flytja í Norræna húsinu eru: Fantasie op. 79 eftir Fauré, Sónata nr. 1 eftir Gaubert, Sónata fyrir flautu og píanó eftir Poulenc og Rómansa op. 37 eftir Saint-Saëns, auk þess að frumflytja verkið hans Gísla Jóhanns sem fyrr er frá sagt. „Gísli sækir innblástur í franska skólann," segir Hafdís ánægjuleg og segir hann hafa samið óperur, kammertónlist og kórverk sem flutt hafi verið víða um lönd.

Aðgangseyrir á tónleikana í Norræna húsinu er 3.000 krónur en 2.000 fyrir eldri borgara og öryrkja og ókeypis fyrir nemendur og gesti tuttugu ára og yngri.

gun@frettabladid.is

✝

Elskulegur eiginmaður minn
og faðir okkar,

Aðalsteinn Hallsson
Þrastanesi 7, Garðabæ,

lést laugardaginn 10. nóvember.
Jarðarförin fer fram fimmtudaginn
22. nóvember kl. 13.00 frá Grafarvogskirkju.

Ebba Stefánsdóttir
Atli Stefán Aðalsteinsson
Bergljót Aðalsteinsdóttir
Brynja Aðalsteinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Erlingur Sigurðarson
frá Grænavatni,

sem lést 12. nóvember, verður
jarðsunginn frá Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 22. nóvember kl. 13.30.

Sigríður Stefánsdóttir
Erna Erlingsdóttir
Sigurður Erlingsson **Regina Vogt**
Kári Erlingsson **Margrét Kristín Helgadóttir**

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Hildur Friðjónsdóttir
Sóltúni,

lést 15. nóvember á hjúkrunarheimilinu
Sóltúni. Útför hennar fer fram frá
Bústaðakirkju föstudaginn 23. nóvember
klukkan 13.00.

Hjördís Högnadóttir **Stefán Sigurbjörnsson**
Hrefna Sigrún Högnadóttir **Kristinn Pétursson**
Högni Högnason **Elsa Lúðvíksdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Kristín Guðmundsdóttir
áður til heimilis að Miklubraut 16,
Reykjavík,

verður jarðsungin í Fossvogskirkju
þriðjudaginn 20. nóvember kl. 13.

Þórdís Garðarsdóttir **Lúðvík Guðberg Björnsson**
Guðmundur Elías Níelsson **Karólína Guðmundsdóttir**
Elsa Margrét Níelsdóttir **Jacob Alexander de Ridder**
Magnús Rúnar Guðmundsson **Hrönn Harðardóttir**
Níels Pétur Guðmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir til allra þeirra sem
sýndu okkur samúð með nærveru,
blómum, símtölum og kveðjum
vegna andláts okkar ástkæra
eiginmanns, föður, tengdaföður,
afa, bróður og mágs,

Kjartans K. Steinbach

Marta Guðmundsdóttir
Karólína Steinbach **Örvar Steinbach**
Brynjar Steinbach **Fríða Hjaltested**
Viktoría Arna, Þórey Emilíana og Arnór Mikkel
Guðmundur Steinbach **Kamilla Guðbrandsdóttir**
Ragnhildur Steinbach **Hilmar Sigurðsson**

✝

Ástkær eiginkona mín, mamma,
tengdamamma og amma,

Auður Guðmundsdóttir
frá Núpi, Fljótshlíð,
nú Starengi 94, Reykjavík,

er kvaddi okkur að morgni 8. nóvember,
verður jarðsungin frá Áskirkju
miðvikudaginn 21. nóvember kl. 14.
Blóm eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vildu
minnast hennar er bent á líknarstofnanir.

Jóhannes Jóhannesson
Helga Jóhannesdóttir **Jóhannes Ingi Davíðsson**
Katrín Olga Jóhannesdóttir **Hávarður Finnbogason**
Katrín Birna, Hrafnhildur Erna, Baldur Breki,
Ásdís Björk, Ásgeir Ingi, Rebekka, Hrönn

✝

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurhjörtur Stefán Kristinsson
sjómaður,
Keilusíðu 10f, Akureyri,

lést 1. nóvember.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey
að ósk hins látna.

Bergsveinn Gunnar Sigurhjartarson
Sigrún Helga Sigurhjartardóttir **Bjarni Sveinsson**
Heiðar Valur Sigurhjartarson **Hrafnhildur Stefánsdóttir**
afa- og langafabörn.

✝

Ástkær móðir mín, amma,
langamma og tengdamóðir,

Kristín Árnadóttir
frá Ormarsstöðum,
síðast til heimilis í Mosarima,

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu í
Reykjavík, föstudaginn 9. nóvember.
Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju
miðvikudaginn 21. nóvember klukkan 13.00.

Þórdís Vilhjálmsdóttir
Þuríður Ósk Sveinsdóttir **Ölvir Styrr Sveinsson**
Kjaran Sveinsson **Frederikke Bang**
Benedikt Sveinsson
Halldóra Lydia Þórðardóttir **Steindór Gunnlaugsson**

✝

Hugheilar þakkir til allra þeirra sem
sýndu okkur samúð og vináttu
við andlát og útför elskulegs
eiginmanns míns, föður okkar,
tengdaföður, afa og langafa,

Guðmundar Sigursteinssonar

Þakkir til starfsfólks Landspítala við Hringbraut,
sérstaklega á deildum 11E og 11G fyrir einstaklega góða
umönnun og nærgætni.

Ólöf Guðrún Elíasdóttir
Þuríður, Finnur, Sigrún Jenný og Sigursteinn
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Gíslína Ingibjörg Ingólfsdóttir

lést á dvalarheimilinu Hrafnistu, Reykjavík,
14. nóvember 2018.
Útförin mun fara fram í kyrrþey.

Ingólfur Sigurðsson **María Erla Másdóttir**
Hrönn Sigurðardóttir Pulak **Cenan Pulak**
Guðfinnur Sigurðsson **Birgit Olesen**
Dóra Kristín Sigurðardóttir **Guðmundur Örn Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir mín, tengdamamma,
amma og langamma,

Gunnhildur Erla Rögnvaldsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð í
Kópavogi fimmtudaginn 16. nóvember.
Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju í
Kópavogi föstudaginn 23. nóvember klukkan 13.00.

Guðrún Erla Hafsteinsdóttir **Pétur Ólafsson**
barnabörn, tengdabörn og barnabarnabörn.

✝

Bróðir okkar og mágur,

Magnús Bergsson
rafvirki
Hilmisgötu 4, Vestmannaeyjum,

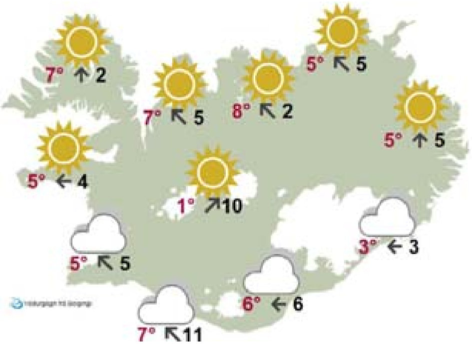
lést á Sjúkrahúsinu í Vestmannaeyjum
fimmtudaginn 15. nóvember sl.
Útför hans fer fram frá Landakirkju í
Vestmannaeyjum laugardaginn 24. nóvember kl. 14.00.
Þeir sem vilja minnast hans láti líknarfélög njóta þess.

Þórey Bergsdóttir **Jón G. Tómasson**
Karl Bergsson **Erna Sigurjónsdóttir**

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Suðaustan 8-15 m/s á sunnan- og vestanverðu landinu, skýjað og sums staðar dálítil væta. Dregur úr vindi er líður á daginn. Sunnan 3-8 á Norður- og Austurlandi með þurru og björtu veðri. Hiti 3 til 9 stig.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6°	7°	3°
3	5	1
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
2°	4°	1°
2	4	1

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	1°	1°
1	1	1
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
1°	3°	-2°
2	3	2

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

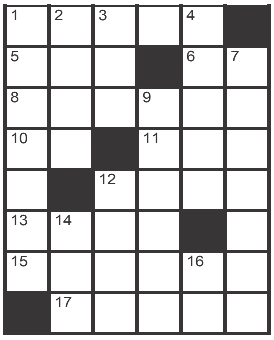
1	5	4	8	2	6	9	3	7
6	3	7	1	9	5	4	8	2
8	9	2	3	4	7	5	1	6
2	8	6	5	1	9	7	4	3
9	7	5	4	3	8	6	2	1
3	4	1	7	6	2	8	9	5
4	2	8	6	5	3	1	7	9
5	1	9	2	7	4	3	6	8
7	6	3	9	8	1	2	5	4

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. krókur
5. struns
6. átt
8. gat
10. samtök
11. draup
12. straumur
13. rándýr
15. afkomandi
17. lúðulaki

LÓÐRÉTT
1. velgengni
2. fugl
3. sjáðu
4. matjurt
7. varðmaður
9. jurt
12. rusla
14. stækkaði
16. sprikl



LÁRÉTT: 1. hespa, **5.** ark, **6.** sv, **8.** gloppa, **10.** sa, **11.** lak, **12.** röst, **13.** ljón, **15.** dóttir, **17.** kauði.
LÓÐRÉTT: 1. hagsæld, **2.** erla, **3.** sko, **4.** aspas, **7.** vaktari, **9.** plöntu, **12.** róta, **14.** jók, **16.** ið.

Skák Gunnar Björnsson

Fabiano Caruana (2.832) átti leik gegn Magnúsi Carlsen (2.835) í áttundu skák heimsmeistaraeinvígis þeirra í gær.

21. c5! Þessi peðsfórn tryggir hvítum mun betri stöðu. **21... Rxf3+ 22.Dxf3 dxc5 23. Had1 Bd6 24. h3?** Hér missti Caruana af upplögðu tækifæri því 24. Dh5! sem hefði tryggt honum mun betra tafl. Carlsen náði vopnum sínum og jafntefli samið eftir 38 leiki. Staðan er 4-4.

www.skak.is: Frí í dag – níunda skákin á morgun.

Hvítur á leik

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

20. NÓVEMBER 2018

Tónlist

Hvað? Kvartett Söru Mjallar á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Á næsta Jazzkvöldi Kex Hostels, þriðjudaginn 20. nóvember, kemur fram kvartett píanóleikarans Söru Magnúsdóttur. Kvartettinn skipa, auk hennar, þeir Óskar Guðjónsson á saxófón, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Matthías Hemstock á trommur. Þema tónleikanna verður skandinavískur djass og mun kvartettinn spila lög sem öll eiga uppruna sinn í Skandinavíu, bæði þjóðlög í djassbúningi en einnig nýrri tónlist eftir djasstónlistarmenn eins og Esbjörn Svenson, Hanna Paulsberg og aðra. Einnig mun kvartettinn flytja nokkur lög eftir Söru.

Hvað? DJ Daddy Issues
Hvenær? 19.30
Hvar? Iðnó
DJ Daddy Issues spilar í Iðnó.

Hvað? R6013: xGaddavírx, Snowed In, Skerðing
Hvenær? 18.00
Hvar? Ingólfsstræti 20
Tónleikar í R6013. Opið öllum aldurshópum. Framlög eru frjáls en vel þegin. Dýraafurðalaus matur í boði.

Viðburðir

Hvað? Bókakvöld á Kaffi Laugalæk
Hvenær? 20.00
Hvar? Kaffi Laugalækur, Laugarnesvegi
Fram koma rithöfundar sem lesa úr nýútgefnum bókum sínum: Anna Ragna Fossberg, Eyrún Ósk Jónsdóttir, Guðmundur Steingrímsson og Þórður Snær Júlíusson.

Hvað? Bókasúpa 2018
Hvenær? 18.00
Hvar? Landakotsskóla
Þeir höfundar sem munu kynna bækur verða: Sigrún Eldjárn sem kynnir nýjustu bók sína Silfurlykilinn, fyrstu bókina í nýjum þríleik. Bergrún Íris Sævarsdóttir kynnir nýjustu bók sína Langelstur í leynifélaginu, sjálfstætt framhald bókarinnar Langelstur í bekknum, sem kom út í fyrra. Guðni Kolbeinsson, þýðandi hinna stórskemmtilegu og vinsælu bóka Davids Walliams, les úr nýjustu bók hans, Miðnæturgenginu. Villi vísindamaður, frábær að vanda, kynnir nýjustu vísindabókina sína, þá fimmtu í röðinni og mun sýna nokkrar skemmtilegar tilraunir. Gestum gefst tækifæri til að kaupa bækur höfunda á tilboðsverði á staðnum, bæði nýju bækurnar sem verið er að kynna ásamt fyrri bókum.

Hvað? Ritgerð mín um sársaukann
Hvenær? 17.00
Hvar? Gröndalshús, Fischersundi
Ástarsaga um fölar minningar, um kynslóðir sem bugast og neyðast til að játa uppgjöf sína, harmleikur sem ekki verður færður í orð. Sársauki sem er rýtingur í hjarta okkar allra. En þessi ritgerð er líka ein lítil, græn rós. Fögnum útgáfu skáldsögunnar Ritgerð mín um sársaukann eftir Eirík Guðmundsson í Gröndalshúsi á þriðjudaginn klukkan fimm.

Hvað? Minningardagur trans fólks
Hvenær? 17.00
Hvar? Samtökin '78, Suðurgötu
Á hverju ári er minningardagur trans fólks haldinn hátíðlegur um heim allan, en á þeim degi minnumst við þess trans fólks sem hefur verið myrt fyrir að vera trans. Trans Ísland býður vinum, vandamönnum og meðlimum í athöfn í húsnæði Samtakanna '78 þar sem við munum koma saman og minnast þeirra sem fallið hafa frá um leið og við stöndum við bakið á hvert öðru. Þau sem vilja koma fram með ræðu, ljóð, tónlistaratriði eða annað í tilefni dagsins mega endilega hafa samband á Facebook-síðu okkar.

Hvað? Tæknikaffi | Gerðu þitt eigið hlaðvarp
Hvenær? 17.30
Hvar? Borgarbókasafnið Grófinni
Hefur þú eitthvað að segja sem þú vilt deila með umheiminum? Gerðu þá þinn eigin hlaðvarpsþátt! Í fyrsta Tæknikaffi Borgarbókasafnsins fara tæknisénín okkar, þeir Ingi Þórisson hljóðmaður og Björn Unnar Valsson vefstjóri, yfir öll helstu tæknilegu atriðin sem þarf að huga að áður en hlaðvarpsþáttur er tekinn upp og settur á netið.

Hvað? Loftslagsbreytingar og hafið
Hvenær? 16.00
Hvar? Nauthólsvík
Dr. Hrönn Egilsdóttir kynnir hvaða áhrif loftslagsbreytingar munu hafa á hafið og lífríki þess. Rannsóknir Hrannar hafa m.a. beinst að þeirri ógn sem kalkmyndandi lífverum stafar af þeim umhverfisbreytingum sem eru að verða í hafinu vegna stórtækrar losunar mannkyns á koldíoxíði (CO_2), sem leiðir síðan til súrnunar sjávarins og lækkunar á kalkmettun í sjó. Erindið er hluti af umhverfisfræðslu í tengslum við Bláfánavottun Ylstrandarinnar í Nauthólsvík. Það er haldið í Siglunesi í Nauthólsvík. Öll velkomin.

Hvað? FFF – Fashion Film Festival 2018
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Á hátíðinni Fashion Film Festival eru sýndar tískumiðaðar heimildarmyndir. Haldnir verða viðburðir með sýningum og með því stefnt að því að auðga fagsamhegi tísku hérlendis og gefa nemendum í faginu tækifæri til að koma sér á framfæri og hitta aðra innan fagsins.

Hvað? Rithöfundakvöld í Bókasafni Seltjarnarness
Hvenær? 20.00
Hvar? Bókasafn Seltjarnarness
Höfundakvöldið er einn af okkar stærstu viðburðum haustsins. Lilja Sigurðardóttir með nýja bók sína Svik. Sigursteinn Másson með ævisögu sína Geðveikt með köflum. Gerður Kristný með ljóðabók sína Sálumessu og Guðrún Eva Mínervudóttir með skáldsöguna Ástin, Texas – sögur.

Guðrún Eva Mínervudóttir og fleiri höfundar lesa upp á rithöfundakvöldi Bókasafns Seltjarnarness. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

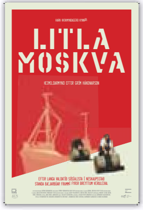
Eiríkur Guðmundsson fagnar útgáfu skáldsögu sinnar Ritgerð mín um sársaukann í Gröndalshúsi í Fischersundi í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Suðurhöfn og Fornubúðir 5
Kynningarfundur - skipulagsbreyting
Fundur haldinn fimmtudaginn 22. nóvember næstkomandi kl. 17:00 – 18:30, Norðurhellu 2.
Kynning á breytingu er varðar greinargerð aðalskipulags Hafnarfjarðar 2013-2025 og tekur til landnotkunarflokks og deiliskipulags Suðurhafnar vegna lóðarinnar að Fornubúðum 5.
Nánar á **hafnarfjordur.is**
HAFNARFJARÐARBÆR
585 5500
hafnarfjordur.is
HAFNARFJÖRÐUR

Varmadælur & loftkæling

Kælitækni
- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægar slóðir
- Fjarstýring fylgir

Verð frá aðeins kr. 155.000 m.vsk
Midea MOB12
Max 4,92 kW
2,19 kW við -7° úti og 20° inni hita (COP 2,44)
f. íbúð ca 60m2.
Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

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


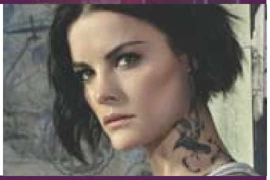
Lof mér að falla (ENG SUB)	17:30	*Fashion Film Festival 2018 - OPNUN*	
Litla Moskva (ICELANDIC - NO SUB)	18:00	FFF: We Margiela (ENG SUB)	20:00
Hinn seki // The Guilty (ENG SUB)	18:00	Hinn seki // Den skyldige (ICE SUB)	22:00
Kalt stríð // Cold War (ENG SUB)	20:00	Blindspotting (ICE SUB)	22:00
Mæri // Border (ICE SUB)	20:00	Juliusz (POLISH WITH ENGLISH SUB)	22:00

DÝRASPÍTALINN

DÝRASPÍTALINN
KL. 20:30
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. Frábær þáttaröð í umsjón Heimis Karlssonar þar sem við fylgjumst með eldklárum dýralæknum leysa hin ýmsu vandamál sem upp koma hjá bestu fjölskylduvinum okkar.

Þrælgott þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á stod2.is

BLINDSPOT
KL. 21:05
Skemmtilegir þættir um hina eitursnjöllu Jane Doe sem vinnur með Bandarísku alríkislögreglunni að flóknum glæpamálum sem húðflúr á líkama hennar vísa á.



CARDINAL
KL. 21:50
Þau eru ekki alltaf sammála en saman vinna þau sem eitt þegar kemur að flóknum sakamálum.

OUTLANDER
KL. 22:35
Glæný þáttaröð, byggð á metsölubókum Díönu Gabaldon, um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og fann ástina með hinum rómantíska Jamie Fraser.

3 ONE BORN EVERY MINUTE UK
KL. 20:50
Breska útgáfan af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingadeild á bandarískum spítala þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan Tuttugasta og sjötta syrpa þessa langlífasta gamanþáttar í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.
07.25 Lína langsokkur
07.50 Strákarnir
08.15 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Mr Selfridge
10.25 10 Puppies and Us
11.30 Lóa Pind: Snapparar
12.05 Um land allt
12.35 Nágrannar Fylgjumst nú með lífinu í Ramsey-götu en þar þurfa íbúar að takast á við ýmis stór mál eins og ástina, nágranna- og fjölskylduerjur, unglingaveikina, gráa fiðringinn og mörg mörg fleiri.
13.00 American Idol
14.25 American Idol
15.55 Manstu
16.35 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
20.30 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.
21.05 Blindspot
21.50 Cardinal
22.35 Outlander
23.25 Grey's Anatomy
00.55 Camping
01.25 Wentworth
02.15 The Girl With All the Gifts
04.00 Ninja: Shadow of a Tear
05.30 The Bold Type
06.10 NCIS

STÖÐ 2 SPORT

08.40 Danmörk - Írland
10.20 Þýskaland - Holland
12.00 Þjóðadeildarmörkin
12.20 Barcelona - Real Betis
14.05 AC Milan - Juventus
15.45 Selfoss - HK
17.10 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
17.35 Katar - Ísland
19.15 Þjóðadeildarmörkin
19.35 Portúgal - Pólland
21.45 Þjóðadeildarmörkin
22.05 Washington Redskins - Houston Texans

STÖÐ 2 SPORT 2

09.50 Serbía - Svartfjallaland
11.35 Tyrkland - Svíþjóð
13.15 Valur - FH
14.45 Seinni bylgjan
16.15 Danmörk - Írland
17.55 Þýskaland - Holland
19.35 Svíþjóð - Rússland
21.45 Seinni bylgjan
23.15 Stjarnan - Akureyri

STÖÐ 3

19.10 Anger Management
19.35 Schitt's Creek
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute UK
21.40 Flash
22.25 Westworld
23.25 All American
00.55 Anger Management
01.20 Schitt's Creek
01.45 Seinfeld
02.10 Friends
02.35 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 Pingu
08.55 Sumardalsmyllan
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 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Pingu
12.55 Sumardalsmyllan
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 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Pingu
16.55 Sumardalsmyllan
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

Könnuðurinn Dóra, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.00 The RSM Classic
11.00 The RSM Classic
14.00 PGA Highlights
14.55 The RSM Classic
17.55 Golfing World
18.45 DP World Tour Championship
00.45 PGA Tour 2018 Special

STÖÐ 2 BÍÓ

11.05 Being John Malkovich
12.55 Carrie Pilby Gráglettin gamanmynd um hina nítján ára Carrie Pilby, afburðagáfaða stúlku sem hefur lagt alla áherslu á nám og er nýútskrifuð úr Harvard-háskóla. Hún reynir að komast til botns í því hvað snýr upp og niður í heiminum, og hugleiðir siðferði, sambönd, kynlíf og það að fara út úr íbúðinni í New York, en hún treystir fáum og sér hræsnara í hverju horni. Hún er atvinnulaus og vinalaus, vegna þess að hún setur markið óeðlilega hátt.
14.30 Friday Night Lights
16.25 Being John Malkovich
18.20 Carrie Pilby
20.00 Friday Night Lights
22.00 The Meddler
23.45 Alien: Covenant
01.45 Return to Sender
03.20 The Meddler

RÚV

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2010-2011
14.05 Sætt og gott
14.35 Úr Gullkistu RÚV: Með okkar augum
15.00 Fjársjóður framtíðar
15.30 Innlit til arkitekta
16.00 Viðtalið - Anders Samuelsen
16.25 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ofurmennaáskorunin
18.29 Hönnunarstirnin
18.46 Hjá dýralækninum
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Kveikur
20.40 Tíundi áratugurinn
21.25 Flowers-fjölskyldan
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Týnda vitnið
23.10 Gæfusmiður
23.55 Kastljós
00.10 Menningin
00.20 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

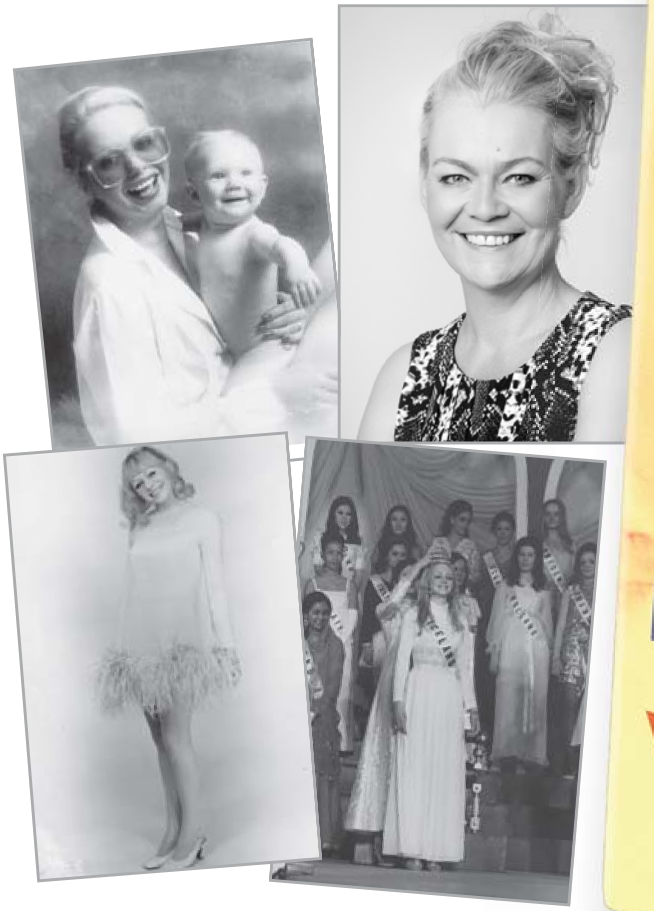
08.00 Dr. Phil
08.47 The Tonight Show
09.35 The Late Late Show
10.20 Síminn + Spotify
11.50 Everybody Loves Raymond
12.13 King of Queens
12.37 How I Met Your Mother
13.00 Dr. Phil
13.45 Ghosted
14.08 The Good Place
14.31 Survivor
15.27 Líf kviknar
15.59 Everybody Loves Raymond
16.23 King of Queens
16.47 How I Met Your Mother
17.10 Dr. Phil
17.55 The Tonight Show
18.42 The Late Late Show
19.40 Black-ish
20.00 Will & Grace
20.25 Læknirinn í eldhúsinu - ferðalag bragðlaukanna
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 The Assassination of Gianni Versace
03.05 Station 19
03.50 Elementary
04.35 Síminn + Spotify

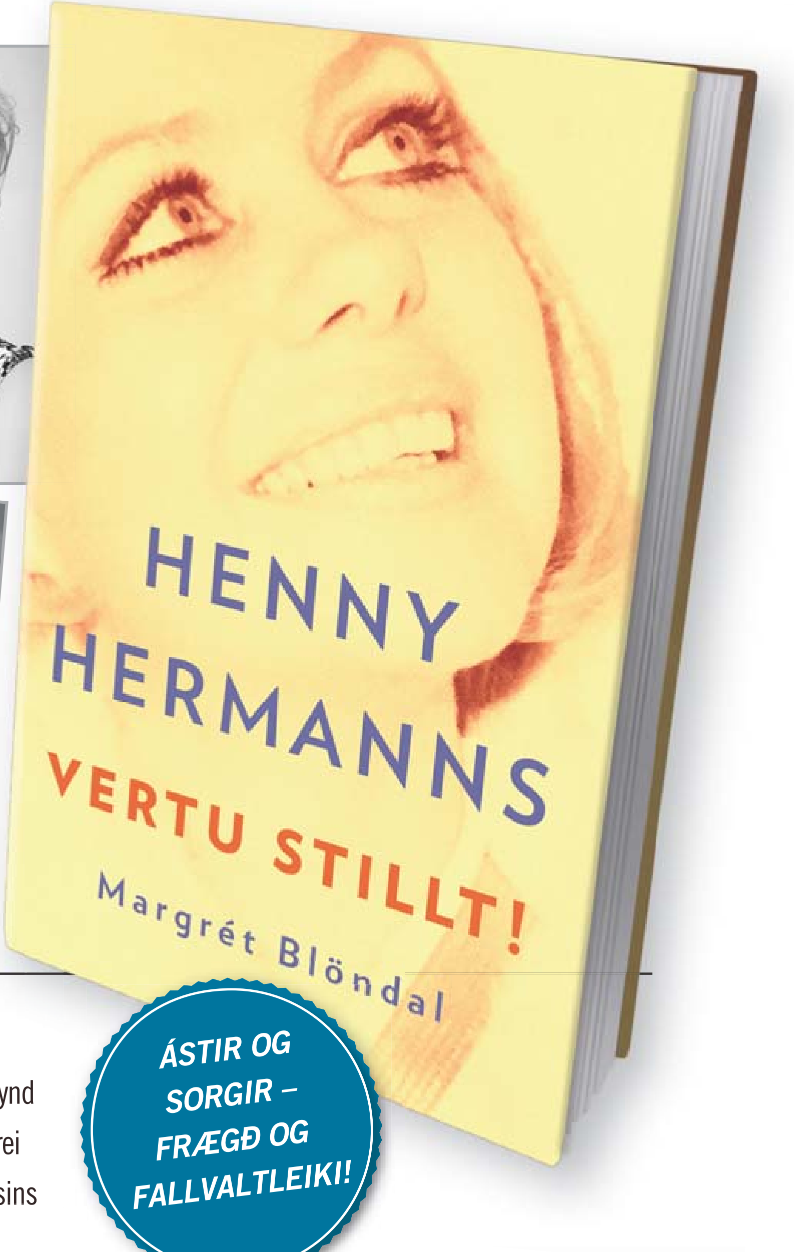
ÚTVARP

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

HENNY HERMANNS – VERTU STILLT! EFTIR MARGRÉTI BLÖNDAL

KONAN Á BAK VIÐ GOÐSÖGNINA





Henny Hermanns lifði sannkölluðu glæsilífi í heimi dans- og dægurmenningar en tilveran á bak við glansmynd fegurðar og frægðar var oft sár og nöpur. Hún hefur aldrei viljað segja sögu sína fyrr en nú – þegar hún er sjálf loksins tilbúin til að stíga fram, opinská og einlæg!

BJARTUR

BJARTUR-VEROLD.IS

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

DORMA
Láttu drauminn rætast
SMÁRATORG | HOLTAGARÐAR
AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

Fyrir þínar bestu stundir

BOLTON
vegghilla
Svört málmgrind og hillur.
Stærð: 64 x 40 x 9 cm.
Fullt verð: 6.900 kr.
Aðeins 4.485 kr.

DANKENBERG
vegghilla
Hvít eða svört málmgrind og viðarhillur.
Þverm. 45 cm. Dýpt 11 cm.
Fullt verð: 5.900 kr.
Aðeins 4.956 kr.

SB – DÚNSÆNG OG -KODDI
Sæng 135 x 200 cm. 85% smáfiður og 15% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.
Fullt verð: 12.900 kr
Koddi 50 x 70 cm. 70% smáfiður og 30% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.
Fullt verð: 6.900 kr

SB sængur fáanlegar í stærðunum:
135 x 200 cm
135 x 220 cm
200 x 220 cm

Sæng 10.320 kr. Koddi 5.520 kr.

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til föst. kl. 10-18 (Holtagörðum)
Mán. til föst. kl. 11-18:30 (Smáratorgi)
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Þú finnur draumastarfið á job.is

Stjörnu vísindamenn og doktorar

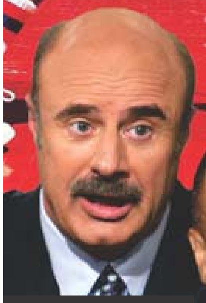
Vísindamenn og -konur reyna að bæta heiminn með flóknum rannsóknum. Trúlega þekkja allir Albert Einstein og Charles Darwin fyrir rannsóknir þeirra og uppgötvanir. Þó að vísindasamfélagið sé stórt og fullt af merkilegu fólki má finna nokkra sem hafa tekið sér doktorsnafnbót þótt lítið sé á bak við það.

Dr. J

Julius Erving var oft kallaður Dr. J og eins og rosalega margir á listanum hérna er hann ekki með doktorspróf heldur var hann bara rosalega góður í sínu fagi, sem var körfubolti.

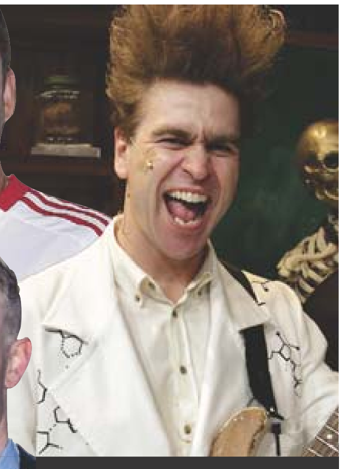
Dr. Leður

Dr. Leður er fyrirtæki leðurdoktorsons Ólafs Geirs Magnússonar. Hann er lærður húsgagnabólstrari – en ekki læknir – en hann er þó eins konar leðurlæknir því hann stundar aðgerðir á áklæðum og hefur vafalaust bjargað mörgum mublum frá glötun.



Dr. Phil

Sálfræðingurinn vinalegi með Texasshreiminn er vissulega með doktorsgráðu en hana fékk hann árið 1979 frá háskólanum í Norður-Texas.



Vísinda-Villi

Vilhelm Anton Jónsson, tónlistarmaður og rithöfundur, er að verða þekktari sem Vísinda-Villi heldur en Villi Naglbítur en hann hefur aukið við menntun krakka með stórskemmtilegum bókum og fræðandi sýningum.

Dr. Football

Fáir vita meira um fótbolta en Hjörvar Hafliðason. Höll minninganna hjá honum er stútfull af fróðleik um fótbolta, leikmenn og úrslit.

Dr. Dre

Andre er ekki læknir, það eitt er víst. Hann er samt með óformlegt doktorspróf í að pródúsera tónlist enda hefur hann unnið við ótrúlegan fjölda stórsmella í gegnum árin.

Dr. Martens skór

Klaus Martens var læknir í þýska hernum í seinni heimsstyrjöldinni og hann hannaði skóna frægu eftir að hafa slasast á ökkla og ekki getað notað hinar venjulegu herbomsur sem allir í þýska hernum fengu. En vissulega eru skórnir ekki með neinar gráður.

Ævar vísindamaður

Hvar væri æska landsins ef ekki væri til Ævar Þór Benediktsson? Leikarinn knái hefur fengið krakka um allt land til að lesa og fræðast og er trúlega þekktasti vísindamaður landsins þótt hann sé langt frá því að hafa setið marga kúrsa í vísindum.

Dr. Gunni

Herra alvitur um tónlist og ber því nafn með rentu.

Dr. Nick

Skottulæknirinn Dr. Nick úr The Simpsons var með læknispróf frá „Hollywood Upstairs Medical College“ – þannig að mögulega er hann með doktorspróf?

ORMSSON

SVARTUR FÖSTUDAGUR

23. Nóv.

Í ORMSSON OG SAMSUNG-SETRINU

EKKI MISSA AF STÆRSTU TILBOÐSVEISLU ÁRSINS !

Hér er aðeins brot af úrvalinu!

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15

ormsson

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Netverslun
ORMSSON.IS

ORMSSON
Greiðslukjör
Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

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

Hulda Hjálmarsdóttir, framkvæmdastýra Krafts, er spennt fyrir komandi afmælisári sem mun hefjast með mikilli hátíð þann 12. janúar. Hún vonast til þess að hlaðvarpsþættirnir verði tíu til tólf talsins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hlaðvarp um krabbamein

Kraftur, stuðningsfélag ungs fólks sem greinist með krabbamein, er 20 ára á næsta ári. Af því tilefni verður blásið í hátíðarlúðra með alls konar húllumhæi. Meðal verkefna verður að gera hlaðvarpsþætti um krabbamein en fyrsti þátturinn verður tekinn upp í dag.

Hulda Hjálmarsdóttir, framkvæmdastýra Krafts, segir að 20 ára afmælisár félagsins verði stútfullt af viðburðum og fróðleik. Meðal þess sem verður gert eru 10-12 hlaðvarpsþættir en fyrsti þátturinn verður tekinn upp í dag.

„Félagsmenn okkar búa yfir svo ótrúlega víðtækri reynslu sem getur nýst öðrum til góðs. Viðhorf okkar félagsmanna eru eftirtektarverð og markmiðið er að fræða fólk sem er í þessum sporum um hvað maður er að takast á við,“ segir Hulda.

Hún segir að planið sé að ræða opinskátt um hvernig það sé að vera í þessum aðstæðum og finna alla mögulega vinkla til að tala um. Meðal annars verður rætt um kynlíf, útlitsbreytingu, börn, aðstandendur og fleira. „Herbert Mckenzie verður umsjónarmaður en hann hefur verið með hlaðvarpið Prímatekið. Mér fannst það betra að fá einhvern sem stendur utan við félagið til að sjá um þetta. Ef þetta væri ég til dæmis, myndi ég spyrja öðruvísi en hann sem stendur utan við.“

Hlaðvarpið er aðeins hluti af dagskránni sem verður yfir afmælisárið en það mun byrja með pompi og prakt þann 12. janúar þegar hátíðin Lífið er núna verður haldin fyrir félagsmenn.

„Við erum alltaf að minna hvert annað á að njóta líðandi stundar með því að skapa vettvang þar sem fólk getur komið saman til að skapa góðar minningar, hvort sem það er með viðburðum eða sögum sem endurspegla að njóta skal líðandi stundar og að lífið sé núna eins og armböndin okkar minna á.“

benediktboas@frettabladid.is

VIÐ ERUM ALLTAF AÐ MINNA HVERT ANNAÐ Á AÐ NJÓTA LÍÐANDI STUNDAR.

Tólfan og Kraftur setja Íslandsmet í að perla. Hér eru Heimir Hallgrímsson og Freyr Alexandersson að perla og Gummi Ben að lýsa. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Öflugur stuðningur frá Krafti

Stuðningsfélagið Kraftur var stofnað 1. október 1999 og hefur það að leiðarljósi að beita sameinuðum kröftum sínum til að aðstoða og styðja ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þess. Félagið er fyrir fólk á aldrinum 18 til 40 ára en þar sem félagið er einnig fyrir aðstandendur er fólk á öllum aldri í félaginu.

Kraftur heldur úti jafningjastuðningi, hagsmunagæslu, öflugri fræðslu, samveru á jafningjagrunni, veitir hagnýtar upplýsingar og stuðlar að samvinnu félagasamtaka, heilbrigðisstarfsmanna og annarra sem koma að málefnum þeirra sem tengjast krabbameinssjúkdómnum.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** 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 550 5077:** 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 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

TILBOÐ DAGSINS GILDA AÐEINS Í DAG, ÞRIÐJUDAG, OG Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

BLACK FRIDAY
TILBOÐ
DAGSINS
70%
AFSLÁTTUR

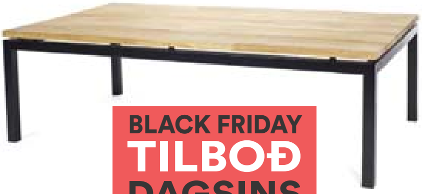
VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

FLOW
Hæginda-/ruggustóll með skemli.
Svart leður og svört hnota. Stærð: 76 × 84 × 100 cm

125.994 kr. ~~419.980 kr.~~

VIÐ TELJUM NIÐUR Í SVARTAN FÖSTUDAG

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS



BLACK FRIDAY
TILBOÐ
DAGSINS
75%
AFSLÁTTUR

OBVIOUS
Sófaborð 80 x 140 svört grind og fætur með olíuborinni eikarplötu.

19.998 kr. ~~79.990 kr.~~

BLACK FRIDAY
TILBOÐ
DAGSINS
62%
AFSLÁTTUR

MICHELLE
Borðstofustóll.
Koníaksbrúnt PU-leður og svartir fætur.

6.836 kr. ~~17.990 kr.~~

BLACK FRIDAY
TILBOÐ
DAGSINS
40%
AFSLÁTTUR

DUSART
Vandaður tungusófi úr svörtu gæðaleðri. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 273 x 153/87 x 83 cm

299.994 kr. ~~499.990 kr.~~

BLACK FRIDAY
TILBOÐ
DAGSINS
50%
AFSLÁTTUR

KOBE
Loftljós. 30 cm þvermál. Svart/bleikt gler.

14.995 kr. ~~29.990 kr.~~

BLACK FRIDAY
TILBOÐ
DAGSINS
40%
AFSLÁTTUR

GOODWILL
Könglakrans. Þvermál 33 cm.

4.194 kr. ~~6.990 kr.~~

BLACK FRIDAY
TILBOÐ
DAGSINS
60%
AFSLÁTTUR

AMMONS
Rauðar Ammons jólakúlur frá Broste, 12 stk.

716 kr. ~~1.790 kr.~~

Reykjavík
Bíldshöfði 20
10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1
10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

HÚSGAGNA HÖLLIN

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 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

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Að pönkast á álplötu

Árið 2015 gerðust þau óvæntu tíðindi að Manuela Carmena var kosin borgarstýra í Madríd. Hún þótti ekki beint borgarstýruleg þegar hún hélt til vinnu í neðanjarðarlest þar sem hún las bók eftir Jón Gnarr.

Síðan hún komst til valda hafa menn og konur úr Lýðflokknum leitað logandi ljósi að einhverri óhæfu úr lífsleið hennar sem nota mætti til að þyrla upp gjörningaveðri. Ekki hefur þeim orðið kápan úr klæðinu nema hvað að sumir urðu alveg æfir yfir því að hún væri hætt að taka neðanjarðarlestina. Reyndar hefur ekki gengið vel að núa einhverri óhæfu um nasir nýju stjórnmálamannanna sem vilja skera upp herör gegn spillingunni.

En hvað hafa þeir verið að aðhafast sem velta við hverjum steini til að finna einhver ósköp úr ævi Carmenu og félaga? Jú, þeir höfðu Madríd á sínu valdi og seldu þá félagsíbúðir á slikk sem hrægammasjóðir hafa nú margfaldað í verði, þeir seldu vopn til Sádi-Arabíu, hringdu í dómara til að fá hann til að finna skít á mótherja sína og það væri síðan of langt mál að fara yfir alla þá spillingu sem þeir voru að dunda sér við og hefur nú kostað ófáa frelsið.

Carmena hefði örugglega gaman af sögunni um það hvað sumir eru ákafir í að finna for í fari Jóns Gnarr. Meira að segja svo að þeir pönkuðust yfir álplötu líkt og Panamasjóður væri. En kannski er þetta engin gamansaga heldur áminning um það að sú iðja að rýna í allar mögulegar reglur í þeirri von að einhver rekist þar illilega á getur verið óheilsusamleg. Og það að kannski er ekki til meira flekkleysi en einmitt það að velta sér ekki upp úr forinni.

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Sofðu vel um jólin

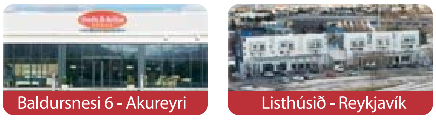
Eitt mesta úrval landsins af heilsudýnum

UM FJÓRÐUNGUR
LANDSMANNA SEFUR Á HEILSUDÝNU FRÁ SVEFNI & HEILSU Skv. Gallup

Roberto
Fallegur hágæða rafdrifinn leðurstóll.
Litir: Svart, silfur, grátt, brúnt og rautt
Verð aðeins kr. 179.900.-

Vandyck lök

Glæsileg vefverslun
svefnogheilsa.is
Opið allan sólarhringinn



Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík

Opið alla daga til jóla

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: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Bara snilld ehf. - Egilsstöðum