FRÉTTABLAÐIÐ

163. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 16. JÚLÍ 2019

Siglufjörður hefur á nokkrum árum orðið eitt blómlegasta bæjarfélag landsins og ekki sér fyrir endann á uppbyggingunni þótt hægi á hjólum atvinnulífsins þar sem ungviðið er komið og ætlar að reisa þar kofaþorp á næstu dögum. Sannkallað þorp í þorpinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fréttablaðið í dag

SPORT Hraðinn er lykillinn að bætingu segir María Rún. 10

MENNING Minnast skáldkonunnar Huldu á sinn hátt á sýningunni Óþreyju barn, komst inn í lundinn. 16

LÍFIÐ Skoðuðu sögu Þjóðhátíðar í þaula í nýrri heimildarmynd. 22

PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Betolvex B-12

1 mg (cyanocobalamin) filmuhúðaðar töflur
Betolvex inniheldur 1 mg af cyanocobalamin (B12-vítamíni). Betolvex er gefið við B12-vítamínskorti og þegar hætta er á slíkum skorti. Viðhaldsskammtar/fyrirbyggjandi meðferð: Venjulega 1 tafla á dag. Töflurnar skal helst taka á fastandi maga. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is**

Actavis

Tignar svilkonur á tennismóti

LÍFIÐ Svilkonurnar Kate Middleton og Meghan Markle létu sig ekki vanta þegar Wimbledon-mótið í tennis var haldið 133. sinn. Mótið er einn af hápunktum samkvæmislífsins í Bretlandi. Þær fylgdust spenntar með úrslitaleiknum þar sem tennisstjarnan og vinkona Meghan, Serena Williams, laut lægra haldi. – ssþ / sjá síðu 20

Uggur í fólki frá Filippseyjum

UTANRÍKISMÁL „Stjórnmál í Filippseyjum eru mjög svæðisbundin og það endurspeglast meðal Filippseyinga á Íslandi,“ segir Lilja Védís Hólmsdóttir, frá Filippseyjum sem hefur búið á Íslandi í tuttugu ár. Hún er ein þeirra sem fagnar ályktun Íslands í Mannréttindaráði Sameinuðu þjóðanna. – il, kh / sjá síðu 4

Stórskuldugum gert að sitja sektir af sér

Dómþolar hæstu sekta fara í fangelsi borgi þeir ekki, samkvæmt tillögum starfshóps. Samfélagsþjónusta verði ekki í boði fyrir þann hóp og fangapláss tryggð vegna vararefsinga. Innheimtuhlutfall hæstu sekta undir tveimur prósentum.

DÓMSMÁL Starfshópur á vegum dómsmálaráðherra leggur til að hætt verði að bjóða þeim, sem fengið hafa dóm í refsimáli sem kveður á um greiðslu sektar yfir tíu milljónum, að afplána vararefsingu með samfélagsþjónustu.

Fram kemur í skýrslunni að innheimtuhlutfall dómsekta er undir 10 prósentum og sérstaklega lágt í tilvikum hæstu sektanna, eða tæp tvö prósent.

Efasemdum er lýst um varnaðaráhrif samfélagsþjónustu í tilvikum hæstu sektanna enda þá um að ræða afplánun dóms fyrir brot sem falið hafa í sér mikinn fjárhagslegan ávinning. Fangelsi sem vararefsing er talin mun líklegri til að hafa hvetjandi áhrif á skuldunauta.

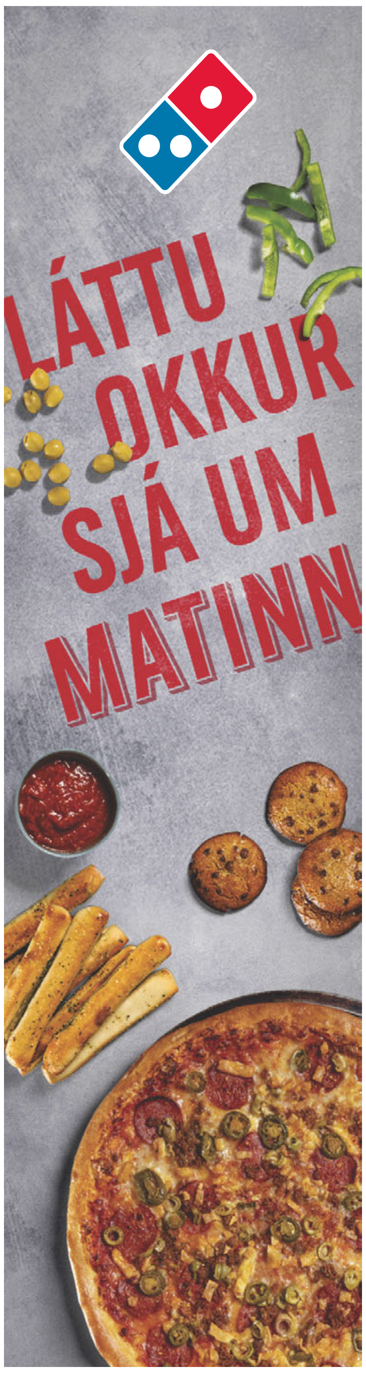
Einnig er lagt til að tryggð verði tíu fangapláss til afplánunar vararefsinga enda forsenda þess hvata sem fangelsisvist á að vera til þess að sektin sé greidd.

Starfshópurinn var settur á laggirnar í kjölfar athugasemda Ríkisendurskoðunar við lágt innheimtuhlutfall sekta. Í athugasemdum Ríkisendurskoðunar var sterkum grunsemdum lýst um að menn, sem dæmdir hafi verið fyrir skattalagabrot og önnur svokölluð hvítflibbabrot, hafi fullt bolmagn til að greiða háar sektir, en komi sér undan greiðslunni og afpláni frekar vararefsinguna. En í stað þess að afplána hana í fangelsi hafa þeir flestir afplánað með samfélagsþjónustu. Með þeim hætti séu þeir í rauninni að inna af hendi vinnu með gríðarhátt tímakaup sé tekið mið af þeim ávinningi sem þeir höfðu af broti sínu.

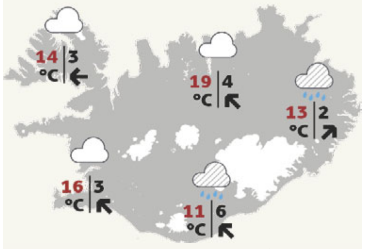
Háar sektir eru til dæmis dæmdar á atvinnurekendur sem hafa ekki staðið skil á virðisaukaskatti eða staðgreiðslu gjalda sem dregin hafa verið af launum starfsmanna. – aá

Sektir yfir 10 milljónum

Álagðar sektir alls	11.360.643.594
Greitt	208.549.278
Vararefsing tekin út	6.972.462.116
Afskrifað	672.201.496
Innheimtuhlutfall	1,8%



Veður



Austan 5-13 og rigning með köflum í dag. Hiti yfirleitt á bilinu 12 til 20 stig, hlýjast norðaustanlands.

SJÁ SÍÐU 14

Allt fram streymir

Unnið er að endurnýjun lagna Veitna frá Reykjanesbraut við Sprengisand um Elliðaárdal og upp með Rafstöðvarvegi. Er þar um að ræða fráveitulagnir, kaldavatnslagnir, hitaveitulagnir, raflagnir ásamt fjarskiptalögnum Gagnaveitu Reykjavíkur og Mílu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ný stofnun um húsnæðismál

STJÓRNSÝSLA Félagsmálaráðherra hefur birt drög að frumvarpi til kynningar í samráðsgátt stjórnvalda um sameiningu Íbúðalánasjóðs og Mannvirkjastofnunar í nýja stofnun, Húsnæðis- og mannvirkjastofnun. Samkvæmt drögunum verður hinni nýju stofnun falið að annast framkvæmd húsnæðis- og mannvirkjamála. Fjármálaumsýsla vegna eldri starfsemi Íbúðalánasjóðs verði aðskilin frá nýrri sameinaðri stofnun.

Áætlað er að hin nýja stofnun fari áfram með lánveitingar og annan húsnæðisstuðning en henni verður einnig ætlað að tryggja fyrirsjáanleika, skilvirkni og gæði mannvirkjagerðar, einföldun regluverks og stjórnsýslu byggingaframkvæmda og stuðla að auknu húsnæðisöryggi, meðal annars með lækkun byggingarkostnaðar. – aá

Alls eru 108 bændur með ábúðarsamninga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

Tölur um verðmæti jarða liggja ekki fyrir hjá Ríkiseignum

LANDBÚNAÐUR Heildarverðmæti jarða í eigu ríkisins er ekki skráð hjá Ríkiseignum segir Snævar Guðmundsson framkvæmdastjóri. Í lögum um opinber fjármál frá árinu 2015 var ríkissjóði gert að skrá alla fastafjármuni en sú vinna stendur enn yfir. Ekki er ljóst hvenær endanlegar niðurstöður liggja fyrir en áætlað er að fyrstu niðurstöður liggi fyrir í upphafi næsta árs.

Þá liggja heldur ekki fyrir nákvæmar tölur um kaup og sölu ríkisjarða á undanförnum árum. Snævar segir að ríkið hafi ekki keypt jarðir í áratugi nema til að verja sértæka hagsmuni.

Samkvæmt upplýsingum frá Ríkiseignum eru 108 bændur með ábúðarsamning, 130 jarðir eru í útleigu til nytja og 66 eru í eyði. Einungis er hægt að leigja jarðir ríkisins til 10 ára en ábúðarsamningar geta verið til lífstíðar. – khg

Tannlækningar í Ungverjalandi
Sparaðu allt að 50-70%!

Hafðu samband:
+ 36 70 942 9573
info@fedaszdental.hu
www.tannlaeknathjonusta.is

Safnar fyrir málsókn vegna flugslyss föður

Sarah Wagstaff, dóttir Kanadamanns sem lést í flugslysi í Barkárdal, safnar nú fé fyrir málsókn gegn Sjóvá og líklega einnig Arngrími Jóhannssyni sem átti vélina og flaug henni. Móðir hennar rekur þegar mál gegn Arngrími og Sjóvá.

DÓMSMÁL „Ég hef fundið mikinn stuðning frá fólki á Íslandi sem trúir á málstað okkar,“ segir Sarah Wagstaff, dóttir Grants Wagstaff sem lést í flugslysi á Íslandi.

Beaver flugvélin N610LC fórst 9. ágúst 2015, um 45 mínútum eftir flugtak frá Akureyri. Grant Wagstaff sem til stóð að myndi ferja vélina til Bandaríkjanna lifði af en komst ekki úr flakinu og lést af völdum elds. Arngrímur Jóhannsson, eigandi flugvélarinnar og flugmaður þennan dag, slasaðist.

Sarah og systkini hennar eru ekki efnuð. Fyrir nokkrum vikum efndi hún til söfnunar á vefsíðunni gofundme.com til að standa straum af kostnaði þeirra vegna reksturs málsins fyrir dómstólum á Íslandi. Hún hyggst stefna Sjóvá sem neitar að greiða bætur og kveðst jafnframt líklega munu stefna Arngrími. Safnast höfðu 1.250 dalir í gær.

„Við vonumst til að safna 50 þúsund kanadískum dollurum fyrir ferða og lögmannskostnaði,“ segir Sarah sem kveðst virkilega vonast til að komast til Íslands vegna málsins. „Ég hef ekki haft tök á að fara að slysstaðnum til að kveðja föður minn svo ég er að vonast til þess að geta gert það þegar ég kem til að fylgjast með réttarhöldunum. Mig langar líka að geta komið upp minnismerki um föður minn á staðnum sem hann lést.“

Sarah segir að lögmaður Roslyn móður hennar hjá Opus lögmönnum hafi þegar stefnt Sjóvá og Arngrími. Sarah og systkini annars vegar og móðir þeirra hins vegar reka aðskilin mál, meðal annars vegna þess að Sarah telur að lögmannsstofan Opus hafi sýnt af sér vanrækslu við rekstur málsins.

Wagstaff systkinin með föðurömmu sinni. Sarah er önnur frá hægri.

> Ég hef ekki haft tök á að fara að slysstaðnum til að kveðja föður minn.
>
> Sarah Wagstaff

Sem fyrr segir kveðst Sarah hafa fundið mikinn stuðning frá Íslandi. „Margir lýsa þeirri skoðun að Opus hafi farið illa með málið og þetta styrkir mig í þeirri trú að við séum á réttri leið,“ segir Sarah.

Að því er Sarah segir fékk móðir hennar samþykkta gjafsókn frá íslenska ríkinu. Lögmaður systkinanna á Íslandi hefur slíka umsókn í undirbúningi vegna málareksturs þeirra. Það muni ekki skýrast fyrr en eftir nokkra mánuði hvort þau fái einnig gjafsókn. „Ég vonast til að geta stefnt Opus fyrir vanrækslu og Sjóvá til greiðslu bóta,“ segir hún.

Aðspurð hvað verði um söfnunarfé frá gofundme.com ef gjafsóknin fæst segir hún gjafsóknarpeningana ekki duga fyrir öllum kostnaði þeirra systkina vegna málsins.

„Peningunum verður varið til að koma fjölskyldunni til Íslands til að vera viðstödd dómsmálið og hugsanlega vegna lögmannskostnaðar í Bandaríkjunum þar sem enn er verið að skoða hvort grundvöllur sé til málsóknar í ljósi þess að flugvélin var skráð sem eign sjóðs í umsjón Wells Fargo bankans,“ segir Sarah Wagstaff. gar@frettabladid.is

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á WWW.BILALAND.IS

Ný og ómótstæðileg tilboð daglega!

LAGER SALA

HYUNDAI I20 Premium
Nýskr. 09/17, ekinn 21 þ.km, bensín, 5 gírar.
Verð 2.490.000 kr.
TILBOÐ!
1.990.000 kr.

NISSAN Micra Visia
Nýskr. 01/16, ekinn 61 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.390.000 kr.
TILBOÐ!
990.000 kr.

HYUNDAI I30 Classic Dísil
Nýskr. 01/15, ekinn 41 þ.km, dísil, 6 gírar.
Verð 1.990.000 kr.
TILBOÐ!
1.490.000 kr.

RENAULT Clio Intens
Nýskr. 12/16, ekinn 21 þ.km, bensín, 5 gírar.
Verð 1.990.000 kr.
TILBOÐ!
1.590.000 kr.

HYUNDAI I30 Classic +
Nýskr. 07/17, ekinn 54 þ.km, bensín, 6 gírar.
Verð 2.390.000 kr.
TILBOÐ!
1.890.000 kr.

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 06/17, ekinn 45 þ.km, dísil, 6 gírar.
Verð 3.590.000 kr.
TILBOÐ!
2.890.000 kr.

HYUNDAI Santa Fe III Style
Nýskr. 05/17, ekinn 81 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
Verð 4.990.000 kr.
TILBOÐ!
4.290.000 kr.

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 04/15, ekinn 60 þ.km, bensín, beinskiptur.
Verð 2.790.000 kr.
TILBOÐ!
2.490.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM94880

LAGERSALA BÍLALANDS ER Í FULLUM GANGI!

Nýlegir notaðir bílar á tilboðsverði sem slær allt annað út.

- ÁSTANDSSKOÐUN
- ALLT AÐ 80% LÁN
- FJÁRMÖGNUN Á STAÐNUM

www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is
Opið frá kl. 9–18 alla virka daga og laugardaga frá kl. 12–16

Bílaland - Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

bílaland

Filippseyingar á Íslandi óttast afleiðingar ályktunar Íslendinga

UTANRÍKISMÁL „Ef þú þekkir engan skaltu ekki fara til Filippseyja, það er ekki óhætt. Ég á þrettán ára frænda sem langar mikið til að fara til Filippseyja en ég sagði honum að gera það ekki fyrr en þessi hætta væri liðin hjá,“ segir Lilja Védís Hólmsdóttir. Hún er frá Filippseyjum en hefur búið á Íslandi í 20 ár. Hún er fulltrúi í Evrópusamtökum Filippseyinga og er ein þeirra sem fagnar ályktun Íslands í Mannréttindaráði Sameinuðu þjóðanna.

„Stjórnmál í Filippseyjum eru mjög svæðisbundin og það endurspeglast meðal Filippseyinga á Íslandi,“ segir Lilja. „Marcos var frá Ilocos, eiginkona hans Imelda frá Leyte, og Duterte frá Davao. Þeir Íslendingar sem koma frá þessum stöðum styðja Duterte nær undantekningarlaust. Filippseyingar halda mikið upp á þá sem gera eitthvað fyrir sitt heimahérað. Eins og um kvikmynda- eða poppstjörnur væri að ræða.“

Samkvæmt nýjustu tölum Hagstofunnar búa tæplega 1.900 Filippseyingar á Íslandi. Sumir þeirra eru mjög uggandi vegna ályktunarinnar.

Donna Cruz segir Duterte njóta mests stuðnings í sveitum landsins.

Margir af þeim sem Fréttablaðið ræddi við vildu hvorki koma fram undir nafni né á mynd af ótta við afleiðingar í ættlandinu.

„Þetta er mjög viðkvæmt og maður verður að passa sig. Fólk hefur verið drepið út af þessu. Fólk í Filippseyjum getur alveg tjáð sig en það eru alltaf vandræði sem fylgja þessu,“ segir einn viðmælandi blaðsins. „Ég fer bráðum til Filippseyja og vil ekki vera stoppaður á flugvellinum fyrir það sem ég segi.“

Donna Cruz er einn þekktasti Filippseyingurinn á Íslandi en hún var áður í Áttunni. Donna er nýkomin frá Filippseyjum.

„Ég var í Manila og fór svo í sveitina upp í fjöllin,“ segir Donna. „Í borginni finnst fólki hann vera spilltur. Það segir að hann sé að eyðileggja ímynd Filippseyja og eru harðir á móti honum. Svo í sveitinni nýtur hann stuðnings. Þau segja að hann standi sig vel og að það sé honum að þakka að það sé ekki jafn mikill eiturlyfjavandi. Það virðist vera þannig að því minna upplýsingaflæði, þeim mun vinsælli er hann.“ **– il, kh**

Botnfisksafli hefur dregist saman. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Botnfisksaflinn verðmætur

SJÁVARÚTVEGUR Landaður afli íslenskra fiskiskipa var 33 prósentum minni í júní síðastliðnum en í fyrra samkvæmt Hagstofu Íslands. Ástæðan er að mestu leyti minni uppsjávarafli. Í júní veiddist enginn uppsjávarafli en á sama tíma í fyrra veiddust 10,8 þúsund tonn.

Botnsjávarafli dróst saman um tólf prósent í júní á þessu ári miðað við sama mánuð í fyrra. Þrátt fyrir samdráttinn hefur aflaverðmæti botnsjávarafla ekki verið meira á fyrsta ársfjórðungi síðan árið 2005. **-bdj**

Enn vantar blóð

HEILBRIGÐISMÁL Blóðbankann vantar enn blóð til að fylla á birgðastöðu sína. Vöntun hefur verið á blóði í A- og O-flokkum í um viku. Bankinn leitar nú allra helst til þeirra sem áður hafa gefið, en segja alltaf þörf á nýjum blóðgjöfum.

Vigdís Jóhannsdóttir, hjúkrunarfræðingur hjá Blóðbankanum, segir í samtali við Fréttablaðið að fjöldi fólks hafi svarað auglýsingum þeirra í síðustu viku og gefið blóð. Hún skilar miklu þakklæti til þeirra sem komu að gefa blóð í síðustu viku, en segir það því miður ekki hafa verið nóg.

Á yfirliti bankans á heimasíðu hans má sjá að einu blóðflokkarnir sem eru fullir á lager eru A+ og B+. Mest er þörfin í blóðflokkunum O-, O+ og A-. **– la**

Svínabú angrar kúabónda

Bóndi í Eyjafjarðarsveit segir ólykt og ónæði skapast af svínabúi sem fyrirhugað er rétt við jarðarmörk hans. Framkvæmdaaðili svínabúsins segir farið að reglum og að mikil eftirspurn sé eftir svínakjöti á svæðinu.

LANDBÚNAÐUR „Við gerðum athugasemd við deiliskipulagið. Þeim athugasemdum var svo hafnað af sveitarfélaginu og þetta var eini sénsinn hjá okkur til að halda áfram með málið,“ segir Guðjón Þórir Sigfússon, kúabóndi og eigandi Grundar I í Eyjafjarðarsveit.

Guðjón, ásamt ábúendum og eigendum á Grund I og Finnastöðum, lögðu fram kæru á ákvörðun sveitarstjórnar Eyjafjarðarsveitar um samþykkt deiliskipulags svínabús sem áætlað er að hefji störf á bænum Torfum. Einnig var lögð fram kæra á ákvörðun Skipulagsstofnunar um að framkvæmdir vegna búsins skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum.

„Þetta mun skapa bæði lyktarmengun og ónæði, þessu er þannig farið. Mér finnst þetta bara ekki eiga heima akkúrat þarna, innan um svona þétta byggð eins og þarna er. Þetta er mjög nálægt, rétt um hundrað metra frá jarðarmörkum okkar,“ segir Guðjón.

Samkvæmt reglum um eldishús svína er lágmarksfjarlægð frá byggingu svínabús að mannabústöðum 600 metrar. „Það eru á milli 900 og 1.000 metrar í þessa aðila sem eru að kæra þetta, “ segir Ingvi Stefánsson, bóndi og framkvæmdaaðili svínabúsins.

„Það eru auðvitað vonbrigði þegar svona aðstæður koma upp. Ég væri að sjálfsögðu aldrei að fara út í þetta verkefni ef ég teldi það hafa neikvæð áhrif á svæðið þarna í kring,“ bætir Ingvi við. Hann segir að öllum búskap fylgi lyktarmengun af einhverju tagi og svínabú séu þar engin undantekning. „Það fylgir þessu alltaf lyktarmengun það er bara þannig þegar þú býrð í sveitinni. Ég á voðalega erfitt með að segja til um hvort svínalykt sé betri eða verri en eitthvað annað.“

Framkvæmdaaðili búsins segir lyktmengun fylgja því að búa í sveitinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNAR

> **Þetta mun skapa bæði lyktarmengun og ónæði, þessu er þannig farið. Mér finnst þetta bara ekki eiga heima akkúrat þarna.**
>
> Guðjón Þórir Sigfússon, kúabóndi og eigandi Grundar I

Miklar framkvæmdir fylgja tilkomu svínabúsins en byggja þarf tvö hús undir svínin sjálf, eitt gestaog starfsmannahús ásamt tveimur haugtönkum. „Þetta snýst líka um framtíðina því þetta eru töluverð inngrip í umhverfið og hefur áhrif á næstu bæi og jarðir. Bæði á búskap og þetta þrengir að notkunarmöguleikum,“ segir Guðjón.

Ingvi segir ástæðu þess hversu stór húsin eru vera nýjar reglur varðandi velferð dýra. „Þær þýða meira rými fyrir hvert dýr og þar af leiðandi verður húsakosturinn stærri. Ég er að fara dálítið umfram það því hugmyndafræðin á bak við þetta var að ganga mjög langt í allri dýravelferð,“ segir hann.

„Einnig er lítil svínakjötsframleiðsla á Norðurlandi miðað við eftirspurn. Með því að framleiða kjötið hér þarf að flytja kjötið styttri leið og þar með minnkar kolefnissporið,“ útskýrir Ingvi. **birnadrofn@frettabladid.is**

ESB umsókn Íslands er tíu ára í dag

UTANRÍKISMÁL Í dag eru liðin tíu ár síðan Ísland sótti um aðild að Evrópusambandinu. Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra og Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra skrifuðu undir umsóknina. Árið 2015 freistaði Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra þess að reyna að stöðva umsóknina.

Jón Steindór Valdimarsson, þingmaður Viðreisnar, var fyrsti formaður samtakanna JÁ Ísland. Hann telur að það hafi verið rétt að sækja um á þessum tímapunkti en þó hefði átt vinna málið öðruvísi.

„Ríkisstjórnin hefði átt að sýna meiri festu,“ segir Jón. „Miðað við það sem við vitum nú hefði verið skynsamlegt að hafa tvöfalda þjóðaratkvæðagreiðslu um aðildina. En á þeim tíma var ég sjálfur algjörlega mótfallin því.“

Telur hann trúlegt að Íslendingar hefðu samþykkt aðild í þjóðaratkvæðagreiðslu. Stuðningur við Evrópusambandsaðild er reglulega mældur í könnunum. Á tíunda áratug síðustu aldar og fram yfir aldamót sýndu kannanir oft meirihluta fyrir aðild en undanfarin ár hafa andstæðingarnir verið ofan á.

Jón Steindór, fyrrverandi formaður JÁ Ísland. MYND/SIGTRYGGUR ARI

> **Þó að ferlið hafi verið stöðvað þá verður að líta svo á að Ísland sé enn þá með umsókn inni**
>
> Jón Steindór Valdimarsson þingmaður Viðreisnar

„Þó að ferlið hafi verið stöðvað þá verður að líta svo á að Ísland sé enn þá með umsókn inni. Það ætti að vera hægt að endurræsa það án þess að fara í gegnum allt upphafsferlið Evrópusambands megin.“

Eru aðstæður í dag betri eða verri til inngöngu?

„Röksemdirnar eru sterkari í dag. Staðan í heimsmálunum er þannig að við ættum að skipa okkur í flokk með þeim þjóðum sem við viljum tilheyra.“

Fréttablaðið hafði samband við bæði Jóhönnu og Össur en hvorugt þeirra vildi ræða þessi tímamót. **– kl**

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

Umboðsaðilar:

Bílver
Innesvegi 1
Akranesi
Sími 431 1985

Höldur
Þórsstíg 2
Akureyri
Sími 461 6020

Bragginn
Flötum 20
Vestmannaeyjum
Sími 481 1535

HONDA

Samkomulag við Íran er hvergi nærri í sjónmáli

ÍRAN Bretum, Frökkum og Þjóðverjum gengur erfiðlega að komast að samkomulagi við stjórnvöld í Íran um að halda áfram að framfylgja JCPOA-kjarnorkusamningnum sem ríkin fjögur, auk Bandaríkjanna, Kína, Rússlands og Evrópusambandsins, gerðu árið 2015.

Evrópuríkin hafa að undanförnu reynt að lægja öldurnar en togstreitan á milli Bandaríkjanna og Íran hefur aukist stöðugt frá því Bandaríkin riftu samningnum af sinni hálfu. Samningurinn gekk út á aflettingu þvingana á Íran gegn því að ríkið frysti kjarnorkuáætlun sína. Bandaríkin hafa, eftir riftun, lagt á nýjar þvinganir á meðan Íran hefur nú í tvígang dregið úr þátttöku sinni í samningnum og eru stjórnvöld farin að safna auðguðu úrani.

Bíða eftir svörum

Emmanuel Macron Frakklandsforseti sendi erindreka sinn til Teheran, höfuðborgar Íran, í síðustu viku til þess að ræða stöðuna að því er Reuters greinir frá.

„Við sögðum Hassan Rouhani forseta frá okkar afstöðu og bíðum nú svara frá Írönum. En það er nokkuð langt á milli af því Íran krefst þess að þvingunum verði aflétt tafarlaust,“ var haft eftir upplýsingafulltrúa Frakklandsforseta.

> **Það er mikill munur á því að gera eitthvað og tilkynna um að maður vilji gera eitthvað**
>
> Mohammad Javad Zarif

Skotið fast á Evrópuríkin

Mohammad Javad Zarif, utanríkisráðherra Írans, var gagnrýninn á sunnudag. „Það er mikill munur á því að gera eitthvað og tilkynna um að maður vilji gera eitthvað,“ sagði hann og skaut þannig á Evrópuríki.

Jeremy Hunt, utanríkisráðherra Breta, sem sækist nú eftir forsætisráðuneytinu, var öllu bjartsýnni er hann mætti á fund utanríkisráðherra ESB í Brussel í gær. „Staðan er að þrengjast en það er enn mögulegt að halda lífi í samningnum.“ - þea

Mohammad Javad Zarif,

Jeff Bezos, eigandi Amazon, á kynningu geimfyrirtækis síns, Blue Origin. NORDICPHOTOS/GETTY

Stórfyrirtæki fylla geiminn hratt af rusli

Fjöldi gervihnatta margfaldast á næstu árum. Hröðun er á fjölguninni. SpaceX og Amazon ein áforma að skjóta rúmum 15.000 hnöttum á loft en fyrir eru um 2.000. Offjölgun á sporbraut að verða raunverulegt vandamál.

TÆKNI Búast má við því að fjöldi gervihnatta á sporbraut um jörðina margfaldist á næstu árum. Í dag eru gervihnettir í himinhvolfunum rúmlega 2.000 og sinna margvíslegum, mikilvægum hlutverkum. Allt frá rannsóknum til GPS-þjónustu, frá samskiptum til myndatöku. Við þessa gervihnetti hefur meðal-Íslendingurinn væntanlega samskipti oft á dag.

Samkvæmt umfjöllun Technology Review, tímarits í eigu hins bandaríska MIT-háskóla, má áætla að þessi tala fimmfaldist á næsta áratug eða svo. Árið 2025 má búast við því að árlegur fjöldi skota nemi allt að 1.100. Og fjölgunin er ekki bundin við næsta áratug. Til dæmis er vert að líta til þess að Starlink, verkefni Elon Musk-fyrirtækisins SpaceX, ætlar að skjóta upp 12.000 litlum gervihnöttum fyrir árið 2027.

Netvæðing himingeimsins

Starlink er ætlað að koma á breiðbandstengingu við veraldarvefinn fyrir allan hnöttinn með því að skjóta þessum mikla fjölda gervihnatta nógu lágt á sporbaug svo tengingin haldist góð. Fleiri fyrirtæki hyggjast tengja heiminn með þessum þætti, til að mynda Leosat, Virgin, OneWeb og svo netverslunarrisinn Amazon.

> **67.000**
>
> **árekstrar gætu orðið árlega ef geimruslið heldur áfram að safnast saman.**

Netverslun í geimútrás

Greint var frá því á dögunum Amazon hafi beðið bandarísku samskiptastofnunina FCC formlega um leyfi til þess að fá að skjóta upp 3.236 samskiptagervihnöttum til þess að tengja við internetið þá tugi milljóna sem búa við lélega eða enga internettengingu. Verkefnið kallast Kuiper og er samkvæmt skjölunum sem Amazon sendi inn eitt það metnaðarfyllsta hjá fyrirtækinu.

Þótt markmiðið sé göfugt er hins vegar þó nokkur hætta fólgin í því að svo margir gervihnettir séu á sporbraut um jörðu. Svokallað geimrusl, það er að segja dauðir gervihnettir, eldflaugaleifar og ýmislegt rusl úr árekstrum, getur ógnað möguleikum mannsins á allri starfsemi í geimnum.

Elon Musk er með stór áform í geimnum.

Samkvæmt rannsókn Glenns Peterson hjá bandarísku rannsóknastofnuninni The Aerospace Corporation má búast við því að ef fram heldur sem horfir, og áætlanir stórfyrirtækja verða að raunveruleika, myndi skapast árekstrarhætta á sporbraut um 67.000 sinnum á ári. Þyrftu þá stjórnendur að grípa inn í oft á dag, vildu þeir vera öruggir um að enginn árekstur yrði.

Til þess að reyna að fyrirbyggja að vandinn verði sem mestur ætlar Amazon sér að taka gervihnetti sína af sporbraut eftir tíu ár. Þá leggur fyrirtækið einnig til að gervihnettir þess verði um fjörutíu kílómetrum ofar en Starlink-hnettirnir.

Hins vegar lýsa gagnrýnendur enn áhyggjum. Hinn mikli fjöldi nýrra gervihnatta, til viðbótar við þær tæpu 30.000 einingar geimrusls sem nú er fylgst með, stuðlar að auknum þrengslum og eykur hættuna á árekstri töluvert.

Hver árekstur myndi skapa nýtt geimrusl. Hver einasta eining sem myndast getur svo ferðast á miklum hraða og rekist á aðra einingu eða jafnvel gervihnött og skapað þannig enn meira geimrusl. Þetta rusl ógnar þannig samtímis þjónustu á borð við internet og GPS sem og möguleikanum á framtíðargeimskotum.

thorgnyr@frettabladid.is

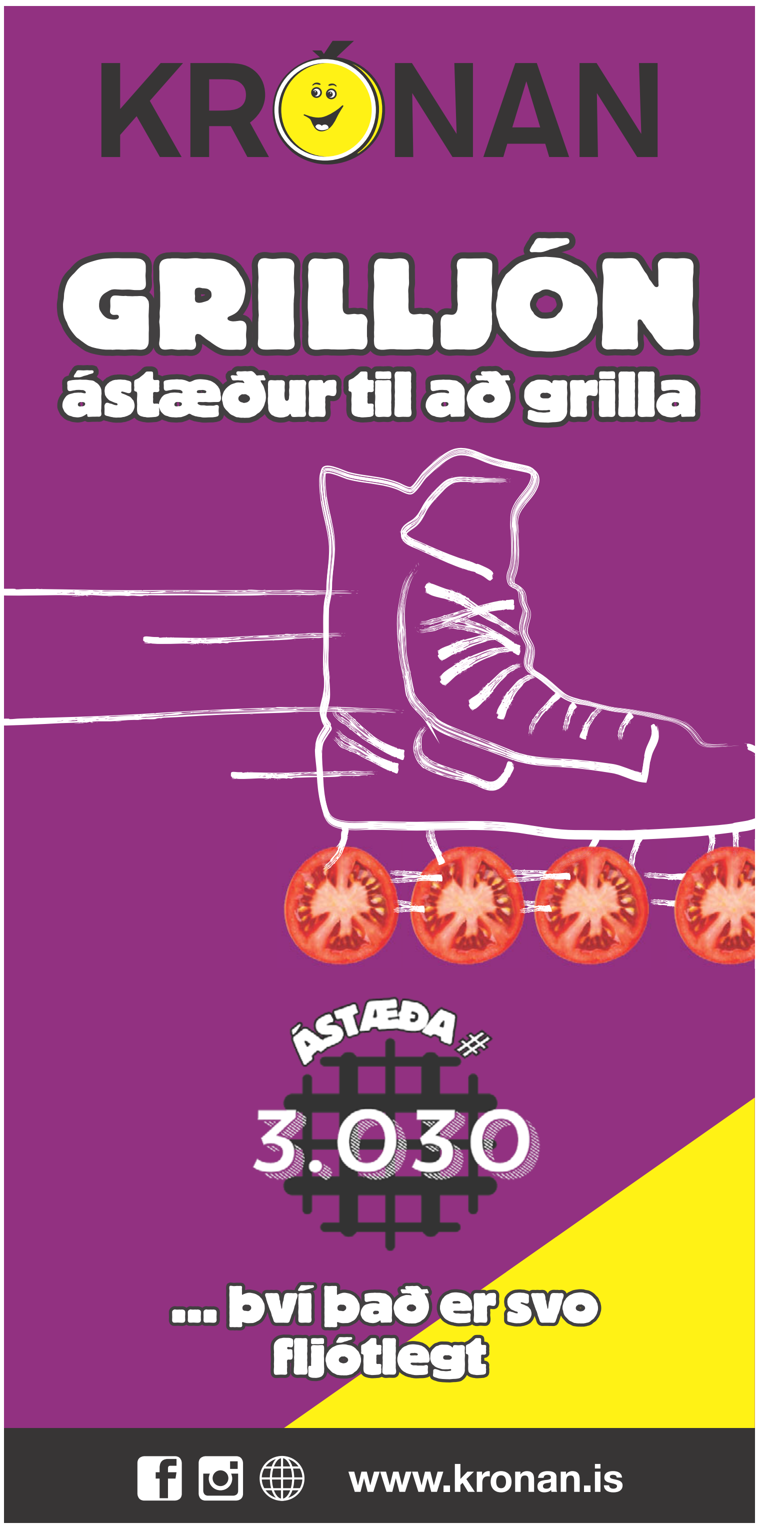
Fara fram á fordæmingu forsetans

BANDARÍKIN Twitter-ummæli Donalds Trump Bandaríkjaforseta yfirgnæfa enn á ný bandaríska stjórnmálaumræðu. Forsetinn sagði á Twitter á sunnudag að framsæknar þingkonur Demókrata í fulltrúadeildinni „sem komu upphaflega frá ríkjum þar sem ríkisstjórnir eru hamfarakenndar, verstar og spilltastar“ ættu að snúa aftur heim til þess að leysa vandann í stað þess að segja Bandaríkjamönnum hvernig eigi að stýra Bandaríkjunum. Trump hélt svo áfram í gær og bað þingkonurnar um að biðja Bandaríkin og forseta þeirra afsökunar fyrir munnsöfnuð sinn.

Ummælin féllu í afar grýttan jarðveg hjá þingkonum Demókrata. „Það er mikilvægt að vekja athygli á því að ummæli forsetans í gær, að segja fjórum þingkonum af kynþáttum öðrum en hvítum, að fara aftur heim til sín eru skólabókardæmi um málflutning hvítra þjóðernissinna,“ sagði Alexandria Ocasio-Cortez, sem líklegt má telja að sé ein þeirra er Trump hafi verið að tala um. Fór hún jafnframt fram á að Repúblikanaflokkurinn fordæmdi orð forsetans opinberlega.

Nancy Pelosi, Demókrati og forseti fulltrúadeildarinnar, sagði ummælin litast af útlendingaandúð. Bernie Sanders, öldungadeildarþingmaður er sækist eftir útnefningu flokksins til forsetaframboðs, sagði þörf á samstöðu. „Þegar ég kalla forsetann kynþáttahatara er þetta nákvæmlega það sem ég er að tala um“. – þea

Donald Trump forseti. NORDICPHOTOS/AFP



Nýjar Veganvörur í Bónus

Pylsur og borgarar á grillið!

PEAS OF HEAVEN

598 kr./pk.
Vegan Hakk
350 g

598 kr./pk.
Vegan Borgarar
2 x 110 g

598 kr./pk.
Vegan Grillpylsur
6 x 50 g

598 kr./pk.
Vegan Kokteilpylsur
250 g

598 kr./pk.
Vegan Chorizo pylsur
5 x 50 g

Ítalskar gæðavörur

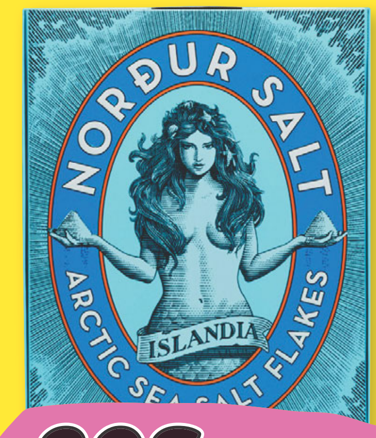
169 kr./425 g
Himneskt Maukaðir tómatar
Himneskt Tómatpassata
Lífrænir tómatar, 425 g

798 kr./500 ml
Himneskt Jómfrúar Ólífuolía
Kaldpressuð, lífræn, 500 ml

GOTT Í KAFFIÐ
Auðvelt að flóa

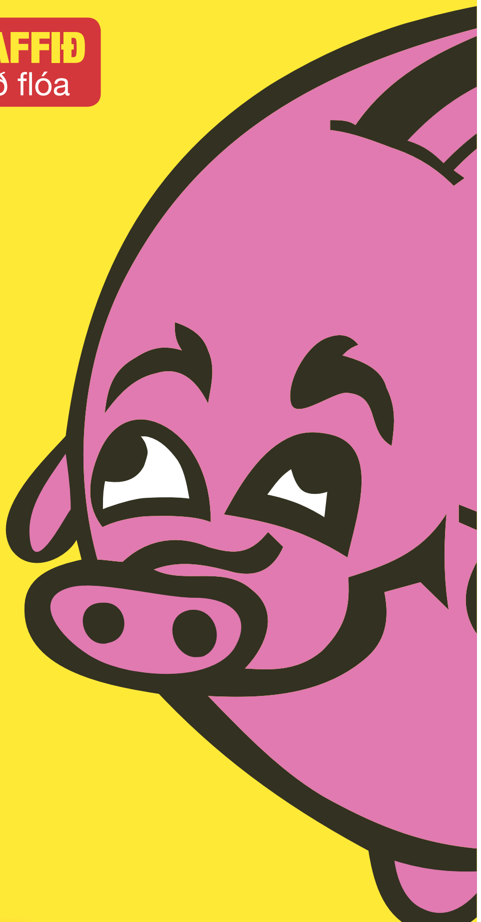
259 kr./1 l
Yosa Hafradrykkur Rich
Barista, 1 l

259 kr./250 ml
Froosh Smoothie
2 tegundir, 250 ml



298 kr./250 g
Norðursalt Flögusalt
250 g

498 kr./pk.
Joy Veg Veganís
2 teg.



BÓNUS

EKKERT BRUÐL

Fjórða byltingin

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Flestir hafa heyrt af þeim breytingum sem eru í vændum með fjórðu iðnbyltingunni svokölluðu. Í fyrri iðnbyltingum voru það tímamótabreytingar í tækni sem umturnuðu samfélögum. Gufuvél, rafmagn, sprengihreyfill, tölva og gervigreind ollu uppbroti hagkerfa og samfélaga. Okkur lærðist hagnýting betri framleiðslu og meiri afkasta fyrir bætt lífskjör.

Fjórða iðnbyltingin sem er fram undan byggir á sjálfvirknivæðingu og beitingu reikniaðgerða gervigreindar á stafræn gögn. Vélar munu sjálfar læra að auka getu sína til að leysa verkefni. Breytingar verða hraðar og gera það mögulegt að leysa verkefni sem áður þótti óhugsandi að leiða til lykta með sjálfvirkum hætti. Þetta er beiting sjálfvirkra farartækja, notkun gríðargagna, þrívíddarprentanir, notkun háþróaðra vélmenna og þjarka, hagnýting nanótækni og sköpun nýrra hráefna. – Allt mun þetta hafa gríðarleg áhrif á tilveru okkar, iðnað, framleiðslu, frítíma, nám og samskipti.

En breytingar kalla á óvissu og vekja sumum ugg. Ný tækni getur þýtt verulega fækkun starfa og lífsafkomu margra er ógnað. Á hinn bóginn getur þetta þýtt sköpun nýrri og betri starfa með meiri lífsgæðum.

Í skýrslu nefndar forsætisráðuneytisins um fjórðu iðnbyltinguna sem kom út í febrúar er sýnt fram á gríðarleg áhrif sjálfvirknivæðingar á íslenskan vinnumarkað. Því er spáð að 58% starfa taki talsverðum breytingum vegna áhrifa nýrrar tækni.

Stjórnvöld, atvinnulíf og verkalýðshreyfing þurfa að taka höndum saman og tryggja að vinnumarkaðurinn sé tilbúinn fyrir breytingarnar fram undan. Tryggja þarf að fólk geti orðið sér úti um rétta færni fyrir þau verkefni sem þarf að sinna í atvinnulífinu. Þetta mun kalla á stórátak í endurhæfingu og endurmenntun. Það er ekki síst mikilvægt að forysta verkalýðshreyfingarinnar taki virkan þátt í mótun þeirrar umgjarðar sem verður að skapa. Hvernig getum við hagnýtt þessa nýju tækni til að auka hagsæld og velferð í samfélaginu? Hvernig stýrum við þróuninni inn á jákvæðar brautir? Áhrifin ráðast af nýtingu tækninnar. Í fjórðu iðnbyltingunni felast fjölmörg tækifæri fyrir Ísland. Tæknilegir innviðir eru hér öflugir, atvinnulífið er virkt í innleiðingu nýrrar tækni og landsmenn eru vel nettengdir. Fámennið hjálpar okkur að aðlagast miklum breytingum hratt.

Samhliða þessum tæknibreytingum er mikilvægt að standa vörð um hið opna hagkerfi. Einnig er mikilvægt að tryggja erlent samstarf í vísindum og rannsóknum og laða til okkar þekkingu sem ekki er til staðar hér á landi. Alþjóðlegt samstarf og frjáls viðskipti eru lyklar að því hvernig best verður brugðist við þessum áskorunum.

Opinber stefna hefur mikil áhrif á hvernig samfélög aðlagast og nýta sér nýja tækni. Því ber að fagna skipan forsætisráðherra á verkefnisstjórn um aðgerðir Íslands vegna fjórðu iðnbyltingarinnar. Verkefnisstjórninni er ætlað að koma fram með 20 til 30 aðgerðir sem marki fyrstu skref Íslands til móts við þær breytingar sem fjórða iðnbyltingin hefur í för með sér.

Fram undan er uppbrot af völdum tæknibreytinga sem mun reyna verulega á samfélag okkar. Hér er tækifæri til að taka forystu og vera gerendur í nýrri byltingu – almenningi til góða.

Fram undan er uppbrot af völdum tæknibreytinga sem mun reyna verulega á samfélag okkar. Hér er tækifæri til að taka forystu og vera gerendur í nýrri byltingu – almenningi til góða.

Halldór

Frá degi til dags

Gúggla fyrst

Forvitni og fyrirspurnagleði pírataþingmannsins Björns Leví Gunnarssonar er annáluð. Kappið virðist þó hafa borið þingmanninn ofurliði þegar hann boðaði á Facebook að „eitt stykki fyrirspurn“ væri á leiðinni um leið og hann ýjaði að því, að Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra hefði gerst brotlegur við siðareglur þegar hann var kjörinn varaformaður bankaráðs asíska innviðafjárfestingabankans AIIB. Grunur Björns um greiðslur og hagsmunaárekstur reyndist úr lausu lofti gripinn og Bjarni situr ólaunað í bankaráðinu með fulltrúum annarra 78 aðildarríkja.

Verra en tískuslys

Bjarna þóttu vangaveltur Björns „með ólíkindum“ og sló boðaða fyrirspurn snarlega út af borðinu. Brynjar Níelsson, flokksbróðir fjármálaráðherra, og Björn Leví taka reglulega snerrur, ýmist á þingi eða samfélagsmiðlum, þar sem útgangurinn á Píratanum pirrar Brynjar helst. Hann gat þó eðlilega ekki látið þetta dauðafæri fram hjá sér fara, skaut fast á Twitter og skildi Björn eftir skólausan á gati: „Hvort er verra að vera óheiðarlegur og illgjarn þingmaður eða vera svo siðlaus ráðherra að sitja í bankaráði banka sem þjóðin á hlut í? Spurt er fyrir þingflokk Pírata sem eru sérfræðingar í siðleysi annarra.“

toti@frettabladid.is

Hafnað í borginni, samþykkt á Alþingi

Kolbrún Baldursdóttir,
borgarfulltrúi Flokks fólksins.

Það hlýtur að teljast sérstakt að tillaga sem hafnað er af hörku í borgarstjórn er stuttu síðar komin í lög. Á borgarstjórnarfundi 16. október, 2018 lagði Flokkur fólksins fram tillögu um að heimila akstur bifreiða með stæðiskorti fyrir hreyfihamlaða um göngugötur í miðborg Reykjavíkur og að bifreiðum með slíkt stæðiskort verði heimilt að leggja á bílastæðum á göngugötum borgarinnar. Tillögunni var illa tekið af meirihlutanum í borgarstjórn og einkenndust viðbrögð af neikvæðni og útúrsnúningum. Einkum fulltrúar frá Samfylkingunni og Viðreisn kepptust við að draga umræðuna niður á lágt plan.

Mannréttindamál

Sjálfsagt er að takast á um þetta mál sem önnur með heiðarlegum hætti. En nú þarf ekki að takast á um þetta mál lengur. Löggjafinn hefur haft vit fyrir meirihluta borgarstjórnar enda hér um mannréttindamál að ræða. Á það skal minnt að á vefsíðu Reykjavíkurborgar stendur skýrt og skorinort: „Óheimilt er að mismuna fólki vegna fötlunar. Allir eiga rétt á virkri þátttöku í reykvísku borgarsamfélagi og fatlaðir skulu eiga jafnan aðgang að þjónustu og ófatlaðir.“ Þetta ætlaði meirihlutinn í borgarstjórn einfaldlega að hunsa en hefur engu að síður til skrauts á vefsíðu borgarinnar. Horfa skal til þess að meirihlutinn hefur samþykkt án samráðs við hagsmunasamtök hreyfihamlaðra sem og rekstraraðila að fjölga göngugötum og hafa ákveðið að gera vinsælustu götur miðbæjarins að göngugötum varanlega.

Eins skemmtilegar og göngugötur geta verið þá eiga margir sem eru hreyfihamlaðir ekki auðvelt aðgengi að þeim. Það er ekki nema lítill hluti hreyfihamlaðs fólks sem notast við hjólastól eða göngugrind og getur því nýtt sér göngugötur (svo framarlega sem bílastæði eru nálægt). Fyrir stóran hluta hreyfihamlaðs fólks er lokuð göngugata hindrun á aðgengi og þýðir að þeir sem eiga erfitt með gang forðast þær einfaldlega. Það yrði varla á bætandi því að nú þegar er mikill fólks- og fyrirtækjaflótti af þessu svæði.

Fyrir stóran hluta hreyfihamlaðs fólks er lokuð göngugata hindrun á aðgengi og þýðir að þeir sem eiga erfitt með gang forðast þær einfaldlega.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson david@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

Leikurinn að fjöregginu

Bjarni Brynjólfsson, upprunninn í Ísafjarðardjúpi.

Ákafir talsmenn sjókvíaeldis á laxi í fjörðum landsins hafa tíðrætt þann ábata sem sjávarbyggðir á eldissvæðunum geta haft af eldinu svo og þjóðhagslegan ávinning. Þeir hafa lítið minnst á þá vá sem lífríki grunnsævis í fjörðunum stafar af eldinu. Í upphafi laxeldis hins nýja var því jafnan haldið fram að nú ætti virkilega að vanda sig. Hvíla átti kvíarstæði í fjörðum eftir slátrun svo botninn næði að jafna sig af mengun. Nota átti búnað af nýjustu gerð sem kæmi í veg fyrir að laxinn slyppi og erfðamengaði íslenska laxastofna með tilheyrandi útrýmingu þeirra. Lús myndi ekki herja á laxinn í svo köldum sjó. Allt hefur þetta brugðist í laxeldinu. Mengun er staðreynd, lúsafaraldrar hafa komið upp og við þeim hefur verið brugðist með eiturefnanotkun, lax hefur drepist vegna kulda í kvíunum og sloppið úr þeim og veiðst í ám víða um land. Allt eru þetta vel þekktar staðreyndir.

Hitt hefur nánast farið hjá garði í umræðunni að laxeldi í sjó af þeirri stærðargráðu sem eldismenn stefna að býður hættunni heim fyrir hið viðkvæma en mjög svo gjöfula lífríki Vestfjarða, Eyjafjarðar og Austfjarða.

Talsmenn sjókvíaeldis, þar á meðal Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi, róa nú að því öllum árum að laxeldi verði leyft í Ísafjarðardjúpi og Eyjafirði. Áformin í Djúpinu eru um 30 þúsund tonna eldi að hámarki sem er ekkert smáræðis magn. Ekki aðeins eru í Djúpinu margar ár með litla og sérstaka laxa- og silungsstofna sem munu þurrkast út á nokkrum áratugum ef laxeldi verður leyft þar, heldur er Ísafjarðardjúp gullkista allrar byggðar í landinu en þar er að finna gjöfular seiðauppeldisstöðvar margra mikilvægustu nytjastofna okkar, t.a.m. þorskstofnsins. Litlar rannsóknir hafa farið fram á þessum uppeldissvæðum og nákvæmlega ekkert er vitað um hvaða áhrif mengun og eiturefnanotkun laxeldisins mun þýða fyrir vistkerfi grunnsævisins í Djúpinu. Í Djúpinu voru einnig svo gjöful rækjumið að þau voru á einni tíð nytjuð af yfir 50 bátum. Þar eru stórar lundabyggðir og kríuvarp sem nærast á því sjávarfangi sem Ísafjarðardjúp fóstrar. Ekki síður mikilvæg í þessu iðandi lífríki eru þrjú stór varpstaðir æðarfugls, í eyjunum Æðey, Vigur og Borgarey auk minni. Reyndar er mikið æðarvarp um alla Vestfirði sem má ætla að sé í hættu vegna eldisstarfseminnar.

Notkun á lúsaeitri sem notað er til að aflúsa eldislaxinn þegar upp koma slæmir lúsafaraldrar, eins og þegar hefur gerst í laxeldinu á Vestfjörðum, er öllu þessu lífríki afar skaðlegt. Sannast hefur að lúsaeitrið er sérstaklega slæmt fyrir heilbrigði skeldýra. Það sem kálar lúsinni drepur einnig rækju, krækling, kuðung, burstaorma og marfló sem er mikilvæg fæða æðarfuglsins. Lúsaeitrið hefur án vafa slæm áhrif á bæði rauðátu og ljósátu sem er undirstaða alls lífríkisins og líffræðilegrar fjölbreytni á svæðinu. Þegar æðarkolluungarnir fara fyrst á flot er aðalfæða þeirra marfló og smáar skelfisklirfur. Ekkert mat hefur farið fram á því hvernig það getur farið saman að hafa svo mengandi eldisstarfsemi í nágrenni við þær náttúrugersemar sem æðarvarp og sjófuglabyggðir Vestfjarða eru. Í Djúpinu er einnig góð afkoma sandsílis sem margar tegundir byggja afkomu sína á, t.d. kría, þorskur, teista, ýsa og lundi o.fl.

> **Við þurfum ekki að taka þessa áhættu. Förum frekar með laxeldið í land.**

Að setja niður mengandi iðnaðarlaxeldi af norskum stofni í Ísafjarðardjúpi er því vægast sagt hættulegur leikur með fjöregg þjóðarinnar. Í þaraskógum Djúpsins og lognværum innfjörðunum eru helstu seiðauppeldisstöðvar fiskistofnanna okkar. Ætla útvegsmenn þessa lands virkilega að fljóta sofandi að feigðarósi með því að styðja rask og eyðileggingu þessara frjóu uppeldisstöðva af völdum norsks sjókvíaeldis?

Við þurfum ekki að taka þessa áhættu. Förum frekar með laxeldið í land. Í Djúpinu væri m.a. hægt að hafa stórar landeldisstöðvar á Nauteyri og í Reykjanesi. Á báðum stöðum er gnægð af heitu vatni og hreinum sjó sem hægt væri að nýta fyrir eldið.

Vaðlaheiðargöng og gjaldtakan

Karl Ingimarsson rafmagnstæknifræðingur.

Frá því að Vaðlaheiðargöng voru opnuð hefur umferðin um Vaðlaheiði aukist um 7,6% m.v. 2018 sem er heldur meira en reiknað var með. 80% allrar umferðar hafa farið um Vaðlaheiðargöng. Fjöldi þeirra sem nýtir göngin er hlutfallslega mestur yfir veturinn eins og sést á meðfylgjandi grafi en í júní fóru allt að 2.700 bílar um göngin á sólarhring.

Í upphafi voru tveir verðflokkar og miðað við eigin þyngd ökutækja. Léttur flokkur var fyrir bíla að 3,5 tonnum og þungur flokkur fyrir bíla yfir 3,5 tonnum. Eftir ábendingu frá Samgöngustofu þess efnis að ekki mætti miða við eigin þyngd og að hámarksafsláttur ökutækja yfir 3,5 tonnum væri 13% var verðflokkum fjölgað og búinn til milliflokkur fyrir bíla frá 3,5 tonnum til 7,5 tonna. Í þann flokk falla stórir jeppar, húsbílar, litlar rútur og fleiri ökutæki. Frá upphafi hefur verið frítt fyrir mótorhjól og aftanívagna um Vaðlaheiðargöng.

Raftákn verkfræðistofa og Stefna hugbúnaðarhús ásamt stjórnendum Vaðlaheiðarganga hönnuðu gjaldtökukerfið Veggjald.is fyrir Vaðlaheiðargöng. Nokkur erlend kerfi voru skoðuð en að lokum ákveðið að hanna nýtt kerfi þar sem sjálfvirkni var höfð að leiðarljósi. Ekki þarf að stoppa við göngin til að greiða heldur er hægt að ganga frá greiðslu á netinu hvar sem er og hvenær sem er áður en ekið er í gegn. Samskipti við ökutækjaskrá, kortafyrirtæki og banka eru sjálfvirk. Einnig er mögulegt að tengja kerfið við önnur kerfi t.d. hjá bílaleigum. Öll sala og umsjón fer fram á netinu í gegnum heimasíðu og snjallsímaforrit.

> **Samskipti við ökutækjaskrá, kortafyrirtæki og banka eru sjálfvirk.**

Veggjald.is er kerfi sem hægt er að nota við innheimtu gjalda fyrir margs konar þjónustu þar sem umráðamaður bíls er greiðandi þjónustunnar. T.d. fyrir afnot af vegum, brúm, göngum, bílastæðum, tjaldstæðum, hleðslustöðvum, þvottaplönum eða hverju sem er þar sem hægt er að lesa bílnúmer. Einnig hentar kerfið vel til að greina umferð. Þannig má t.d. sjá hve margir bílaleigubílar eða þungir bílar fara um göngin og hve hratt er ekið.

Þegar viðskiptavinur skráir sig á Veggjald.is, sér að kostnaðarlausu, gefur hann upp netfang og kortanúmer. Í hvert sinn sem hann nýtir þjónustu þar sem hans bílnúmer er lesið er greiðsla tekin af uppgefnu korti og tölvupóstur sendur á uppgefið netfang varðandi þjónustuna sem var keypt. Hægt er að velja við skráningu á Veggjald.is hvort aðgangurinn á að renna út eftir ákveðinn tíma og þá hvenær. Þetta hentar sérstaklega þeim sem eru á bílaleigubílum. Þeir setja þá inn við stofnun aðgangs lokadagsetningu þannig að samningurinn rennur út sama dag og þeir skila bílnum. Ef eitthvað breytist getur samningshafi breytt samningstímanum eins og honum hentar.

Vaðlaheiðargöng hafa gert samninga við flestar bílaleigur sem einfaldar innheimtu gjalda af erlendum ferðamönnum. Einnig hefur verið gerður samningur við skrifstofu í London sem sér um að innheimta gjöld af umráðamönnum bíla á erlendum númerum sem ekki greiða í göngin. Sama skrifstofa sér um þessi mál fyrir t.d. Norðmenn og Færeyinga.

Sjálfvirkni í innheimtu gjalda og einföld heimasíða þar sem viðskiptavinir afgreiða sig sjálfir heldur rekstrarkostnaði niðri og stuðlar þannig að því að göngin verði greidd upp hraðar en ella.

FORD KUGA TITANIUM S AWD
SUMARTILBOÐ!

Hæfni og yfirburðir Ford Kuga AWD liggja í öflugu fjórhjóladrifi, mikilli veghæð og einstakri dráttargetu þar sem hann leikandi dregur 2.100 kg. Þú situr hátt í Kuga, aksturseiginleikar eru fyrsta flokks og þægindin í hámarki. Ford Kuga er búinn íslensku leiðsögukerfi.

TITANIUM S PAKKI
Viðbótarbúnaður við Titanium:
- Leðuráklæði á sætum
- Rafdrifnar stillingar á ökumannssæti
- Fjölstillanlegt farþegasæti
- Öryggispakki (árekstrarvörn, veglínuskynjari, ökumannsvaki, umferðaskiltalesari, sjálfvirk aðalljós, regnskynjari í framrúðu)
- Vindskeið að aftan
- Upphitanlegt stýri

2.0 TDCi, dísil, 150 hestöfl, sjálfskiptur
Verð: 6.400.000 kr.

SUMARTILBOÐ:
5.790.000 KR.

Ford

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

Hraðinn er lykillinn að bætingu

María Rún Gunnlaugsdóttir, fjölþrautakona úr FH, vann til flestra verðlauna á Meistaramóti Íslands í frjálsum íþróttum sem fram fór í Laugardalnum um síðustu helgi. Þar áður náði hún í bronsverðlaun á Evrópumótinu í fjölþraut á Madeira um þar síðustu helgi.

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR María Rún keppti í sex greinum á Meistaramótinu um nýliðna helgi en hún vann til verðlauna í þeim öllum. Hún nældi í tvenn gullverðlaun, þrjú silfur og eitt brons. María keppti í 100 metra grindahlaupi, spjótkasti, hástökki, langstökki, 4x400 m boðhlaupi og í kúluvarpi.

Helgina fyrir Meistaramótið var hún stödd á Madeira þar sem bronsverðlaun voru niðurstaðan. María Rún var ekki hátt uppi í skýjunum þrátt fyrir þennan góða árangur undanfarnar vikur þegar Fréttablaðið ræddi við hana. Hún er að sjálfsögðu sátt við árangurinn en er með báða fætur á jörðinni og veit að hún getur bætt sig enn frekar.

Ísland er í annarri deild að keppa í Evrópubikar í fjölþraut þar sem María Rún varð í þriðja sæti en árangurinn hefði dugað henni til þess að lenda í fjórða sæti í fyrstu deildinni. Svo er ein önnur deild í viðbót sem er sú efsta þar sem keppnin er aðeins harðari.

Kann best við mig í fjölþrautinni

„Það var auðvitað frábært að næla í brons í Evrópubikarnum en það eru alltaf atriði sem maður telur að hafi geta farið betur á öllum mótum. Kannski sérstaklega þegar þú keppir í fjölþraut. Það kom mér skemmtilega á óvart að ná að bæta mig í grindahlaupi á Meistaramótinu en ég hefði viljað gera betur í langstökkinu. Þar spilaði reyndar uppsöfnuð þreyta frá keppninni á Evrópubikarnum og ferðalaginu frá Madeira inn í,“ segir María Rún í samtali við Fréttablaðið.

„Það getur verið flókið að setja saman æfingaplan þegar þú vilt bæta þig í sjö greinum þannig að það er ekkert óeðlilegt að það séu alltaf einhverjar greinar sem eru lakari en aðrar. Ég er sterk í hástökki og spjótkasti og hef svo verið að fá mörg stig út úr grindahlaupinu. Svo er það auðvitað þannig að aukinn hraði kemur þér að góðum notum í öllum þeim greinum sem keppt er í í fjölþraut.

Á uppbyggingartímabilinu reyni ég að skipta æfingunum upp og taka þá tvær æfingar, oftast lyftingar fyrripartinn og síðan hlaup eða tækni seinnipartinn. En á keppnistímabilinu er æfingaálagið aðeins minna. Síðan hefur grindahlaupið og hástökkið gengið best en ég tel mig geta bætt mig mest í langstökkinu,“ segir hún um stöðu mála hjá sér.

María Rún kom sjálfri sér skemmtilega á óvart með því að bæta sig í grindahlaupi. MYND/KRISTÓFER ÞORGRÍMSSON

Ég kann mjög vel við að vera í fjölþraut þar sem ég fæ að takast á við fjölbreyttar áskoranir.

Langtímamarkmið að komast á Ólympíuleika

„Ég kann mjög vel við að vera í fjölþraut þar sem ég fæ að takast á við fjölbreyttar áskoranir. Ég var þannig sem barn og unglingur að mig langaði að prófa allt og þetta hentar mér vel. Mér finnst hins vegar líka skemmtilegt að fara á mót þar sem ég get einbeitt mér að færri greinum eins og í Evrópukeppni landsliða sem fram undan er. Það sem er næst á dagskrá er aftur á móti bikarkeppnin hér heima og síðan er Meistaramótið í fjölþraut um miðjan ágúst,“ segir þessi fjölhæfa frjálsíþróttakona.

„Það var stefnan að toppa í formi á þessum tíma og það er góð tilfinning að finna að það hafi tekist í Evrópubikarnum á Madeira og nú er verkefnið að viðhalda þessu góða formi og ná góðri endurheimt á milli verkefna. Langtímamarkmiðið hjá mér er svo að komast einhvern tímann á Ólympíuleika í fjölþraut.

Það er verið að taka í gagnið þessa stundina nýtt stigakerfi hvað það varðar að komast á Ólympíuleika þannig að ég veit ekki alveg hvar ég stend í því á þessum tímapunkti. Það er hins vegar klárlega raunhæft markmið þó það verði klárlega erfitt,“ segir hún um framhaldið. hjorvaro@frettabladid.is

María Rún telur raunhæft að tryggja sér einn daginn sæti á Ólympíuleikum.

Hástökkið gefur Maríu Rún alla jafn mörg stig í fjölþrautakeppnum.

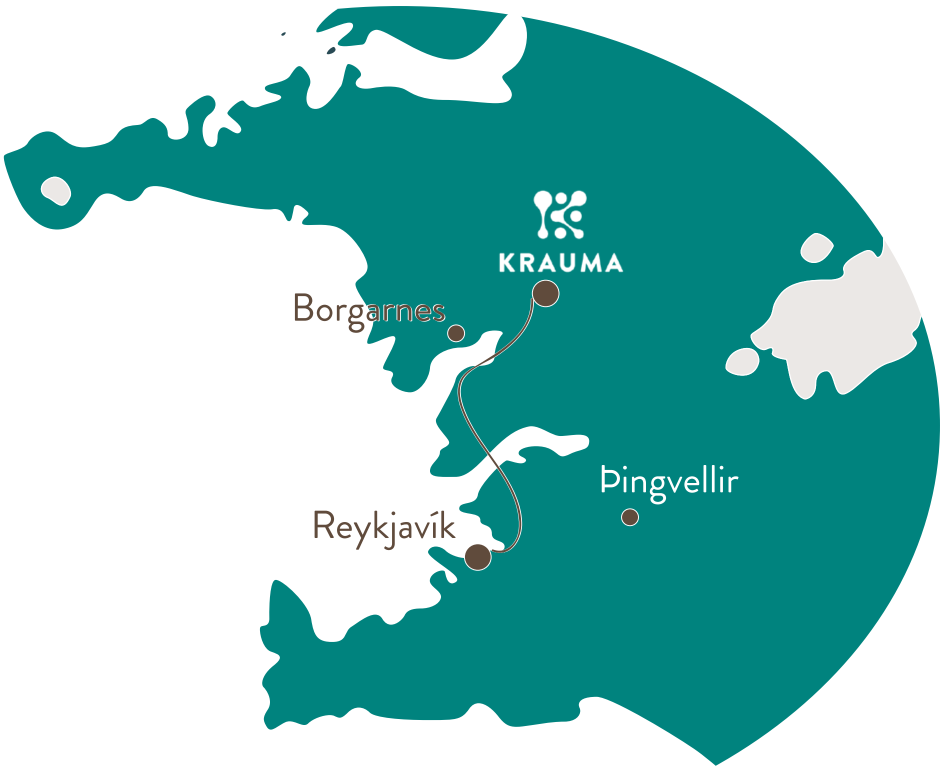
AFMÆLIS TILBOÐ
35 ára
35 ára afmælistilboð
allt að 45% afsláttur út Ágúst
freud.
- Hjólsagarblöð
- Bandsagarblöð
- Tifsagarblöð
- Fræsitennur
- Fræsihakar
- Hefiltennur
- Dósaborar
- Þrepaborar
- Handfræsitennur
- Fræsitannahausar
- Sagarblöð fyrir plastparket
Skerping ehf.
Smiðjuvegi 11 200 Kópavogi Sími. 564 2488 Gul Gata
www.skerpingehf.is

KRAUMA

UPPLIFÐU KJARNA ÍSLENSKRAR NÁTTÚRU

Krauma eru náttúrulaugar sem innihalda tært vatn, beint úr Deildartunguhver sem kælt er með vatni undan öxlum Oks.

Krauma býður upp á fimm heitar laugar, kaldan pott, tvö gufuböð og hvíldarherbergi þar sem hægt er að slaka á í legubekkjum við snarkið í arineldi.



Njóttu ljúffengra veitinga á veitingastað Krauma, þar sem lögð er áhersla á ferskt íslenskt hráefni úr héraði.

Krauma er staðsett hjá Deildartunguhver, 320 Reykholt. Krauma er í 97 km fjarlægð frá Reykjavík.

+354 555 6066
www.krauma.is
Deildartunguhver, 320 Reykholt

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
16. JÚLÍ 2019 ÞRIÐJUDAGUR

Merkisatburðir

1342 Loðvík 1. verður konungur Ungverjalands.

1661 Fyrstu peningaseðlar í Evrópu eru gefnir út af Stokkhólmsbanka.

1889 Hið íslenska náttúrufræðifélag er stofnað.

1935 Fyrsti stöðumælirinn er settur upp í Okhlahomaborg í Bandaríkjunum.

1999 Flugvél með John F. Kennedy yngri, Carolyn Bessette Kennedy, eiginkonu hans og systur hennar fórst á Atlantshafi. Allir um borð létust.

2005 Skáldsagan Harry Potter og blendingsprinsinn eftir J. K. Rowling, kemur út á sama tíma um allan heim. 287.564 eintök seljast að meðaltali á hverri klukkustund fyrsta sólarhringinn.

Slegið á létta strengi að lokinni messu. Þorlákur, Pálína, Ingibjörg, Steina Björg, Halldóra, Sigrún og séra Stígur. MYND/JÓN ÁGÚST

Hér stóð Sandfellskirkja

Séra Stígur Gunnar Reynisson, sóknarprestur á Höfn, var með tvær útimessur síðasta sunnudag. Aðra í Óslandinu á Höfn og hina á fornum kirkjustað, Sandfelli í Öræfum.

Þetta var alveg dásamlegt,“. Hér á Höfn byrjaði reyndar að hellirigna akkúrat klukkan tvö þegar ég messaði í Óslandinu og fáir mættu, og um leið og ég sleppti síðasta orðinu stytti upp. En Öræfin bættu það upp. Reyndar leist mér ekkert á veðurútlitið þar heldur og þar sem ekkert hús er í Sandfelli var ég undir það búinn að flýja með athöfnina í Hofskirkju en um leið og ég steig út úr bílnum rofaði til og um fjörutíu manns mættu. Þar voru meðal annars barnabörn síðustu prestshjónanna á staðnum, séra Eiríks Helgasonar og Önnu Oddbergsdóttur, komin alla leið úr Reykjavík og fleira venslafólk þeirra.

Séra Stígur segir þessa athöfn hafa verið að gerjast í huga sínum í nokkur ár. „Ég er auðvitað oft búinn að keyra þarna fram hjá Sandfelli og eftir að ég tók vígslu og kynnast Öræfunum fann ég að staðurinn er sérstakur í huga Öræfinga og séra Eiríkur einhvern veginn yfir og allt um kring. Mig langaði því að messa þarna.“

> **Það var dauðalogn, þokan læddist yfir dulúðug og gerði athöfnina enn magnaðri og kór Hofskirkju leiddi allan hópinn í söng á sumarsálmum.**

Hann kveðst hafa flutt 99 ára gamla ræðu eftir séra Eirík. „Nýlega fór ég á héraðsskjalasafnið og spurði hvort eitthvað væri til af efni eftir séra Eirík, jafnvel stólræður. Jú, þegar ég kom þangað daginn eftir biðu mín þrír kassar og tveir þeirra barmafullir af predikunum og líkræðum. Jæja, hugsaði ég, það verður vinna að fara í gegnum þetta. Opnaði fyrsta kassann og það sem tók á móti mér var predikun sem tilheyrði 3. sunnudegi eftir þrenningarhátíð 1920. Þetta hefur verið ákveðið áður því ég hafði einmitt ætlað mér að messa þarna 3. sunnudag eftir þrenningarhátíð 2019 en þurfti að fresta því um viku. Þetta var afskaplega falleg og vel skrifuð predikun sem náði mér strax. Ég skrifaði hana upp og það var gaman að kynnast stílnum hans séra Eiríks. Hann hafði skrifað ritningartexta með svo ljóst var hverju hann var að leggja út af.“

Þessar rúmlega fjörutíu sálir áttu afskaplega góða stund þarna í Sandfelli, að sögn séra Stígs. „Við ákváðum að vera inni í kirkjugarðinum við lítinn stein sem á stendur: Hér stóð Sandfellskirkja. Það var dauðalogn, þokan læddist yfir dulúðug og gerði athöfnina enn magnaðri og kór Hofskirkju leiddi allan hópinn í söng á sumarsálmum. Eftir messu fengum við okkur svo kaffi og bakkelsi. Ég lofa því að þetta verður gert aftur.“ **gun@frettabladid.is**

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Ólöf Steinunn Einarsdóttir
frá Ísafirði,
lengi til heimilis
í Fögrukinn 22, Hafnarfirði,
lést á hjúkrunarheimilinu Eir föstudaginn 5. júlí.
Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Aðstandendur.

✝

Hjartans þakkir fyrir hlýhug
og vináttu vegna andláts og útfarar
eiginmanns míns,
Hafsteins Steinssonar

Sérstakar þakkir fá Hera og
heimaþjónusta Reykjavíkur fyrir góða
umönnun. Guð blessi ykkur öll.

Kristín Þórdís Davíðsdóttir

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA 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

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
Klettaskóli, Suðurhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

✝

Elskulegur eiginmaður,
faðir, tengdafaðir og afi,
Björgvin Salómonsson
frá Ketilsstöðum í Mýrdal,
lést föstudaginn 5. júlí
á hjúkrunarheimilinu Eir í Reykjavík.
Útför hans hefur farið fram í kyrrþey
að ósk hins látna.

Hulda María Hallsdóttir
Hallur Sigurjón Björgvinsson
Jón Bragi Björgvinsson **Marsha Lorraine Daniel**
Hilmar Björgvinsson **Hanna María Eyþórsdóttir**
Gunnar Kristinn Björgvinsson
Ævar Daniel Jónsson, Ella Ruth Jónsdóttir,
Kristófer Gísli Hilmarsson, Björgvin Fannar Hilmarsson
Katrín María Hilmarsdóttir

✝

Þökkum auðsýnda samúð
og hlýhug við andlát og útför
ástkærrar móður, tengdamóður,
ömmu og langömmu,
Kristínar Önundardóttur
frá Neskaupstað.

Minningin er ljós í lífi okkar.

Bjarni Gunnarsson **Gerður Gunnarsdóttir**
Salóme Rannveig Gunnarsdóttir **Þorkell Guðmundsson**
Kristján Gunnarsson **Hrafnhildur H. Rafnsdóttir**
Haraldur Gunnarsson **Kolbrún Jónsdóttir**
Kristjana Una Gunnarsdóttir **Kristján Hjálmar Ragnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 16. JÚLÍ 2019

Jarðarber og rabarbari eru sumarleg, holl og góð hráefni. Ýmislegt er hægt að gera með þeim, bæði blanda saman eða ekki.

→4

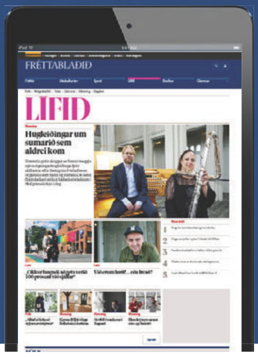
Stríðsmenn Andans gefa Krýsuvík svitahof

Stríðsmenn andans ætla að gefa meðferðarheimilinu Krýsuvík svitahof. Svitahofið verður hluti af meðferð og verður opnað í lok júlí eða byrjun ágúst. →2

Stríðsmenn andans, sem Tolli er hluti af, tóku svett með hópi úr Krýsuvík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

LÍFIÐ ER Á FRETTABLADID.IS

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



Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Krýsuvík verður þá fyrsta meðferðarheimilið á Íslandi þar sem notaðar eru óhefðbundnar leiðir til að ná bata," segir Tolli Morthens sem er hluti af Stríðsmönnum andans. Tolli segir að notkun á svitahofum í vímuefnameðferð sé þekkt meðal fyrstu þjóða Ameríku. „Ég þekki auðvitað meðferðarbransann sjálfur og búinn að velkjast í honum um árabil." Þegar Tolli var nýorðinn edrú um miðjan 10. áratug kynntist hann svettinu. „Upp úr 1995 fékk ég að kynnast þessu og upplifði kraftinn í svettinu fyrir þá sem eru að vinna í sjálfum sér." Tolli segir að svettið sé gríðarlega kraftmikið lyf fyrir bæði sál og líkama.

Heiðra minningu Runna

Aðdragandinn að því að Stríðsmenn andans ákváðu að gefa Krýsuvík sitt eigið svitahof er að hópur þaðan kom með þeim í svett. „Það kom þannig til að þau í Krýsuvík komu til okkar og tóku svett með okkur. Þeim fannst þetta vera það sterk reynsla að þau tóku ákvörðun um að skoða hvort það væri hægt að setja upp svitahof í Krýsuvík."

Runólfur Jónsson, sem er nýlátinn, var góður vinur Tolla. Hann hafði ásamt Elísabetu Bjarnardóttur eiginkonu sinni notað svettið markvisst í vímuefnameðferð í Svíþjóð sem þau hjónin ráku. Hugmynd Stríðsmanna andans er að heiðra minningu Runólfs með því að gefa Krýsuvík svitahof. Svitahofið ber nafnið Runni eins og Runólfur var ætíð kallaður.

Hér standa Tolli, Agnar Bragason, Karen Lísa Morthens og hundurinn Krummi þar sem hofið mun standa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Svitahofið mun standa við lítið, fallegt vatn í sveitinni þar sem meðferðarstofnunin er. Unnið hefur verið að byggingu hofsins í 6-7 vikur og samkvæmt Tolla er verið að vanda sig. „Þetta verður mikið mannvirki svo það standist veður og vinda landsins. Það þýðir ekkert að henda upp einnota tjaldi, hofið verður að vera búið góðum og sterkum efnum."

Sporin tekin í svitahofum

Eins og áður sagði er svett hluti af hefðbundinni meðferð fyrstu þjóða Ameríku við hvers kyns kvillum. „Fyrstu þjóða fólk notaði svettið til heilunar og til að hjálpa fólki að tengjast kjarnanum í sjálfu sér. Þau nota sína menningu í meðferðarpólitík fyrir sitt fólk." Sú leið er kölluð „the red way to wellbriety" eða rauði vegurinn að „veldrúmennsku" og mætti segja að sé þeirra AA-bók. Tolli segir að þar sé líka notast við 12-sporakerfi en sporin eru tekin inn í svitahofum. „Uppgjörið, uppgjöfin, tenging við æðri mátt, vinna með sjálfskærleik og fyrirgefninguna, þetta fer allt fram í svettinu."

Á meðan Krýsuvík mun væntanlega finna sínar áherslur og sinn takt í svettinu þá segir Tolli að það þurfi í rauninni ekki að bæta neinu við svettið. „Þetta er alveg fullkomið eins og það er. Þessi aðferð hefur verið notuð í þúsund ár eða meira og hún virkar. Hins vegar geta einstaka áherslur og einstök nálgun verið mismunandi eins og hjá Runna. Það er þeirra í Krýsuvík að ákveða hvernig þau ætla að nálgast þetta." Af mörg hundruð mismunandi hefðum fyrir svetti eru flestar svipaðar en engin eins. „Kjarninn er samt alltaf sá sami. Ekkert svett er rétt eða röng leið, ekki frekar en með hugleiðsluaðferðir. Hið eina sem þarf er að vita af hverju maður stundar svettið."

Tolli segist upplifa mikla umbreytingartíma í samfélaginu og sérstaklega varðandi nálgun á fíknisjúkdóma. „Í dag erum við að nálgast fíknisjúkdóma á miklu heildrænni hátt. Við drögum ekki lengur bara hringinn í kringum neyslu og afleiðingar hennar, heldur tökum við alla manneskjuna fyrir og jafnvel gott betur. Við erum að skoða fjölskyldukerfin og umhverfið til dæmis. Svettið heldur utan um þetta allt. Það byggir til dæmis á tengingu við forfeðurna, virðingu og sátt við þá, sem tengist svo fjölskyldugerðinni."

Gera góða hluti að athöfn

Tolli segir að þó svettið hafi skilað árangri fyrir sig og marga vini sína sem tól til að halda góðum bata á fíknisjúkdómi, sé það ekki eitt og sér nóg. „En sem hluti af sökkli undir breyttum lífsstíl og nýjum markmiðum þá er það gríðarlega áhrifamikið." Það er ekki síður mikilvægt að sögn Tolla fyrir þá sem eru að stíga úr neyslu, að geta tilheyrt hópnum sem myndast í svitahofum. Allir fá sitt hlutverk og samþykki hópsins í svettinu.

Í svitahofum Stríðsmanna andans er lögð áhersla á bæði andleg málefni en líka á sálræna meðferð. „Krafturinn í svettinu felst í því að það fer handan orðs og huga. Það fer miklu dýpra en samtal. Við vinnum markvisst í okkur sjálfum í svettinu. Svettið er ekki bara áhugamál, þetta er ein af undirstöðum lífsstíls. Þegar þú færð eitthvað jákvætt inn í lífið, þá er sagt að maður eigi að gera úr því athöfn. Það er alltaf talað um að endurtaka það því þannig virka góðir hlutir. Endurtekningin vinnur svo mikið með heila og huga. Regluverkið í lífi okkar kemur allt frá endurtekningunni."

Það er löng hefð fyrir því að nota svett í vímuefnameðferð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Í dag erum við að nálgast fíknisjúkdóma á miklu heildrænni hátt. Við drögum ekki lengur bara hringinn í kringum neyslu og afleiðingar hennar, heldur tökum við alla manneskjuna fyrir og jafnvel gott betur.**
>
> **Tolli Morthens**

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.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Benedikt Bóas Hinriksson,** benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Ásta Eir Árnadóttir,** astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sólrún Freyja Sen,** solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumenn:** **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

LYKTAR EKKI
100% MERINO ULL
FYRIR UNGA FÓLKIÐ
HLÝRRI
Stingur ekki
Oasis Crewe barna 5.990 kr.
Oasis Leggings barna 5.990 kr.
Sphere Tank dömu 8.490 kr.
Away rennd hettupeysa dömu 25.990 kr.
Anatomica Rib Tank herra 7.990 kr.
Compass Shirt herra 19.990 kr.
icebreaker® MERINO
Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.
Amplify herra 9.990 kr.
Compass skyrta herra 19.990 kr.
Stingur ekki
Dregur ekki í sig lykt
Saumar sem koma í veg fyrir núning
Náttúruleg vörn gegn bakteríum
Fljótt að þorna
Hnökrar lítið sem ekkert
Þarf ekki ullarþvott, má þvo á 40°
Helix jakki m/hettu dömu 34.990 kr.
Helix jakki herra 31.990 kr.
100% Merino ull
Bolir, leggings, jakkar, sokkar, vettlingar, nærföt, skyrtur og húfur.
Fjölbreytt úrval lita og mismunandi þykktir
Oasis hálfrennd dömu 13.990 kr.
Zone hálfrennd peysa dömu 16.990 kr.
Oasis Crewe herra 11.990 kr.
Sport Bra long 8.590 kr.
Everyday Cami dömu 6.990 kr.
Siren Tank dömu 6.990 kr.
Anatomica Zone Boxers herra 6.590 kr.
Zone Short dömu/herra 7.990 kr.
Oasis Legless dömu 10.990 kr.
Everyday leggings dömu/herra 9.990 kr.
Tech Lite dömu 9.990 kr.
Tech Lite herra 9.990 kr.
Quantum rennd hettupeysa herra 23.990 kr.
Zone Crewe dömu 9.990 kr.
Zone hálfrennd dömu 11.990 kr.
Everyday Crewe dömu 9.990 kr.
Everyday hálfrennd herra 10.990 kr.
Smiðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is
GG·sport
BYKO
Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Nokkrar hugmyndir með jarðarberjum og rabarbara

Rabarbari vex vel um þessar mundir og íslensk jarðarber eru fáanleg í verslunum. Það er margt gott hægt að útbúa úr þessum tveimur hráefnum og um að gera að prófa sig áfram.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Skonsur eru mjög góðar með rabarbara og jarðarberjasultu. NORDICPHOTOS/GETTY

Smoothie með jarðarberjum.

Jarðarber henta einstaklega vel út í salat, þau eru góð með fetaosti en þau eru líka góð í alls konar tertur og kökur. Sömuleiðis eru þau góð sem eftirréttur með ís eða rjóma. Jarðarber og súkkulaði smellpassa saman. Rabarbari er einnig góður í ýmsa rétti, bæði kökur, sultu eða grauta. Hér koma nokkrar hugmyndir.

Jarðarberja- og rabarbarasulta

Jarðarber og rabarbari passa einstaklega vel saman í sultu. Það er auðvelt að útbúa þessa sultu sem hentar með brauði, osti, kexi, skonsum, vöfflum, pönnukökum eða lambakjöti. Þessi uppskrift er ekki mjög stór en það má vel stækka hana.

159 g rabarbari
200 g jarðarber
125 g hrásykur, það má nota hvítan sykur
1 vanillustöng

Marineruð jarðarber eru lostæti með ís. Gott er að setja bláber með.

Hreinsið jarðarberin, takið grænu blöðin og skerið í fjóra hluta. Hreinsið einnig rabarbarann og skerið í sneiðar. Setjið allt í pott ásamt sykri og vanillufræjunum. Setjið stöngina líka saman við en takið hana frá í lokin. Látið suðuna koma upp og látið malla áfram en á meðan er hægt að skola krukkur með sjóðandi vatni. Hrærið af og til í sultunni. Þegar sultan hefur soðið í 10 mínútur er ágætt að smakka hana og athuga hvort allt er orðið nógu mjúkt og gott. Ef ekki skal sultan malla áfram í nokkrar mínútur.

Setjið sultuna í sótthreinsaðar krukkur og setjið lokið á. Kælið.

Jarðarberja- og rabarbarabaka

Það má nota nýupptekin eða frosinn rabarbara í þessa böku sem er mjög góð með kaffinu.

600 g rabarbari
150 g jarðarber
100 g sykur
1 tsk. kanill
Mulningur
50 g valhnetur
60 g sykur
60 g púðursykur
160 g hveiti
100 g mjúkt smjör

Hreinsið rabarbara og jarðarber. Skerið í bita og setjið í pott ásamt sykri. Látið malla í 5-10 mínútur. Setjið í eldfast form.

Blandið saman hökkuðum hnetum, sykri og hveiti. Skerið smjörið í litla bita og veltið þeim saman við hveitiblönduna með höndunum. Stráið yfir rabarbara- og jarðarberjablönduna.

Setjið formið í 180°C heitan ofn og bakið í um það bil 30 mínútur eða þangað til mulningurinn hefur fengið gylltan lit.

Marineruð jarðarber

Hér er uppskrift að jarðarberjum sem eru einstaklega góð með ís sem eftirréttur. Einnig getur verið gott að hafa litla marengsbita með. Blandið gjarnan bláberjum saman við þegar borið er fram en það er ekki nauðsynlegt.

Jarðarber
Svartur, nýmalaður pipar
Rósapipar
Balsamsíróp
Fersk minta

Hreinsið berin og skerið í sneiðar. Leggið sneiðarnar á fat og malið svartan pipar yfir, síðan rósapipar. Þá er balsamsírópi dreift yfir og gjarnan smávegis af marengs og loks mintu. Berið fram með góðum ís.

Jarðarberja- og mangósalsa

Þetta salsa hentar einstaklega vel með grillmat.

250 g jarðarber
1 mangó
6 apríkósur, þurrkaðar
2 skalottlaukar
1 tsk. rauður chili-pipar
2 msk. fersk minta
2 msk. ferskt kóríander
2 límónur
3 msk. sykur

Leggið apríkósur í volgt vatn í klukkustund. Skerið jarðarber, mangó, apríkósur og lauk smátt. Hakkið chili-piparinn fínt. Minta og kóríander er sömuleiðis skorið smátt. Blandið öllu saman í skál og smakkið til með sykri, límónusafa og chili-pipar.

Smoothie með jarðarberjum og lárperum

Heilsusamlegur drykkur fyrir einn sem er frábær morgunverður.

1 appelsína, skorin í bita
1 lúka jarðarber, frosin
1 lárpera
Nokkur basilblöð

Setjið í matvinnsluvél eða blandara og maukið.

Grillaðir ávextir

Eftir góða grillmáltíð langar flesta í eitthvað létt og sætt. Hér er góð hugmynd að eftirrétti sem er bæði hollur og góður.

200 g jarðarber
2 bananar
Hálfur ananas, ferskur
1 appelsína
1 msk. sykur
2 msk. fersk minta

Hreinsið jarðarberin og skerið til helminga. Skerið banana í sneiðar og ananasinn í bita. Skerið stilkinn burt sem er í miðjum ananasnum. Dreifið mintu yfir. Setjið allt í álpappír, kreistið appelsínusafa yfir og sykrið örlítið. Lokið álforminu og leggið á heitt grill í um það bil fimm mínútur. Berið fram með ís eða grískri jógúrt.

Jarðarberja- og rabarbaramúffur

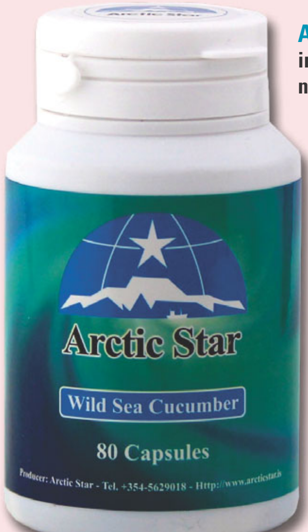
Múffur eru alltaf góðar auk þess sem einfalt er að gera þær. Þessar eru bæði með rabarbara og jarðarberjum. Þær eru sérstaklega sumarlegar.

200 g rabarbari
100 g jarðarber
1 dl sykur
1 vanillustöng
200 g smjör
300 g sykur
4 egg
5 dl hveiti
3 tsk. lyftiduft
3 dl rjómi

Ein uppskrift ætti að duga í 20 kökur. Hreinsið rabarbara og jarðarber og skerið smátt. Blandið með smá sykri. Skerið vanillustöngina til helminga og takið fræin úr henni.

Blandið saman smjöri, sykri og vanillufræjunum í hrærivélaskál. Hrærið þar til blandan verður létt og ljós. Setjið eitt og eitt egg saman við. Því næst er hveiti og lyftiduft sett saman við blönduna, allt hrært saman. Loks er rjómanum bætt við.

Notið ísskeið til að setja blönduna í múffuformin. Fyllið um ¾. Setjið rabarbara- og jarðarberjablöndu ofan á hverja múffu. Bakið við 180°C í 15-20 mínútur.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA
Arctic Star


Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:
- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

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

Göngur eru einföld og ódýr leið til að bæta heilsuna

Göngutúrar krefjast ekki flókins búnaðar og henta flestum sama í hvaða formi fólk er.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Göngur eru kjörin leið til að bæta og viðhalda heilsunni. Göngutúr í 30 mínútur á dag styrkir hjartað og beinin, dregur úr blóðfitumyndun og eykur vöðvastyrk og þol. Daglegar göngur geta minnkað líkur á að þróa með sér ýmsa sjúkdóma eins og sykursýki tvö, beinþynningu, gigt og hjartasjúkdóma.

Rannsóknir hafa einnig sýnt að göngutúrar eru góð forvörn gegn kvefi og flensu. Rannsókn, sem náði yfir 1.000 manns, sýndi að fólk sem gekk í að minnsta kosti 20 mínútur á dag fimm daga vikunnar tók 43% færri veikindadaga en fólk sem hreyfði sig einu sinni í viku eða sjaldnar. Fólkið sem gekk daglega var veikt í færri daga samfellt ef það veiktist og einkennin voru vægari.

Nýleg rannsókn sem gerð var við háskólann í Exeter á Englandi leiddi í ljós að 15 mínútna göngur á dag draga úr löngun í súkkulaði og minnka það magn súkkulaðis sem fólk borðar við streituvaldandi aðstæður. Önnur rannsókn við sama háskóla leiddi í ljós að 15 mínútna daglegar göngur duga einnig til að draga úr löngun í ýmis önnur sætindi.

Göngur eru ekki bara góðar fyrir líkamann. Þær bæta líka andlega heilsu. Reglulegir göngutúrar draga úr þunglyndi og auka einbeitingu. Nýlegar rannsóknir benda til þess að þær geti seinkað elliglöpum. Ólíkt hlaupum og lyftingum halda göngutúrar streituhormóninu kortisól niðri. Göngur eru því tilvaldar til að ná sér niður eftir erfiðan vinnudag.

Göngutúrar henta flestum og eru kjörin leið til að styrkja sig og minnka streitu NORDICPHOTOS/GETTY

> Göngutúrar minnka líkur á sjúkdómum og bæta andlega heilsu. Rösk ganga í 30 mínútur á dag er allt sem þarf.

Einfalt að fara út að ganga

Kosturinn við göngur er að þær krefjast ekki sérstaks búnaðar. Það eina sem þarf er að reima á sig skóna, klæða sig eftir veðri og fara af stað. Til að ná fram heilsufarslegum ávinningi af göngutúrum þarf að ganga rösklega. Gott er að miða við að ganga það hratt að þú getir haldið uppi samræðum við næstu manneskju en getir ekki sungið. Ganga hentar flestum og er kjörin leið fyrir kyrrsetufólk til að byrja að hreyfa sig. Ef fólk hefur ekki stundað neina hreyfingu í langan tíma er gott að byrja rólega og skipta göngutúrunum jafnvel upp í þrjá tíu mínútna göngutúra daglega og auka tímann svo smátt og smátt þar til gangan er orðin 30 mínútur samfleytt.

Þetta er hægt að gera með því að leggja lengra í burtu frá vinnustaðnum en venjulega og labba. Nú eða taka strætó í vinnuna og ganga í strætóskýli sem er í að minnsta kosti tíu mínútna göngufjarlægð. Þá er einnig kjörið að labba í næstu matvörubúð í stað þess að keyra. Ef verið er að gera stórinnkaup má setja vörurnar í hjólatösku, jafnvel bara ferðatösku og draga hana svo heim.

Það er mikilvægt að fara ekki of hratt af stað þegar fólk byrjar að stunda hreyfingu eftir langt hlé. Það er algjör óþarfi að hlaupa. Það er lítill munur á brennslu við eins kílómetra hlaup og við eins kílómetra göngu. Gangan tekur bara lengri tíma. Það er því sniðugt að byrja á að labba sömu vegalengd daglega og taka tímann. Smám saman er hægt að auka hraðann. Þegar þolið eykst er hægt að lengja vegalengdina og brenna þannig fleiri kaloríum.

Eftir vissan tíma fer líkaminn að venjast göngunum og þá er um að gera að breyta aðeins til. Ganga aðra leið en venjulega og reyna að finna leið þar sem eru brekkur eða jafnvel tröppur. Þá er líka hægt að ganga með létt lóð til að fá meira út úr göngutúrnum.

Á meðan á göngunni stendur er tilvalið að hlusta á hljóðbók eða hlaðvarp, þannig nýtist tíminn í tvennt í einu. Einnig er tilvalið að rækta tengslin við góða vini, sem oft gefst lítill tími fyrir í amstri dagsins, og fá einhvern með sér í göngutúrinn. Svo er alltaf hægt að ganga til liðs við gönguhóp. Það kostar ekkert og getur verið mjög hvetjandi og góður félagsskapur í leiðinni.

MARAÞON

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um maraþon kemur út 26. júlí nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550-5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

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

Hjólhýsi

HJÓLHÝSI.COM
Trigano uppblásin fortjöld á frábæru tilboðsverði.
Bali XL Verð: 125.000 kr.

Lima 300 Verð: 129.000 kr.

Lima410 Verð: 159.000 kr.

Innifalið í verði Þakklæðning, gólfteppi, svuntur, pumpa, stangir, hælar og taska.

Takmarkað magn eftir!

Nú fer hver að verða síðastur að næla sér í tjald.

Bæjarhraun 24
Sími: 8634449
Netfang: www.hjolhysi.com

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

HJÓLHÝSI.COM
Stórglæsilegt nýtt Hobby Landhaus til sölu

Einstakt hús með:

Aldi hitun

Tveimur rafgeymum

Sólarsellum

12V Rafgeymum

Sturta

Salerni

Ískápur

Útvarp

Sjónvarp

Húsið er til afgreiðslu strax.
https://www.facebook.com/hjolhysi/

Sími 8634449

Þjónusta

Pípulagnir

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

Pípulagningarmeistari. Getur bætt við sig verkefnum smáum sem stórum. Vanir menn. Sími: 820-9396

Hreingerningar

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Honda CR-V Lifestyle
Nýskráður 12/2010, ekinn 75 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.790.000
Allt að 100% fjármögnin í boði

Honda CR-V Elegance Navi
Nýskráður 3/2017, ekinn 74 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.990.000
Afborgun kr. 51.011 á mánuði

Honda Civic Tourer
Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.590.000
Afborgun kr. 33.168 á mánuði

Honda Civic Sedan
Nýskráður 10/2017, ekinn 18 þús.km., bensín, beinskiptur.
Verð kr. 3.090.000
Afborgun kr. 39.540 á mánuði

Honda Civic Prestige
Nýskráður 12/2018, ekinn 8 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.890.000
Afborgun kr. 49.736 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

HS ORKA

Reykjanesvirkjun
Jarðvinna fyrir byggingarmannvirki
Útboð nr. F0219004-01

HS Orka hf. óskar eftir tilboðum í jarðvinnu fyrir byggingarmannvirki við Reykjanesvirkjun á Reykjanesi samkvæmt útboðsgögnum númer F0219004-01.

Verkið felur í sér jarðvinnu vegna stækkunar stöðvarhúss og byggingar skiljustöðvar. Þar með talið gröft lausra jarðlaga, losun og gröft fastra jarðlaga, vinnslu uppgrafins efnis í burðarhæfar fyllingar, efnisflutninga innan vinnusvæðis og niðurlögn, þjöppun og prófun burðarfyllingar undir mannvirki.

Helstu kennistærðir eru:

Gröftur lausra jarðlaga	18.000 m^3
Losun fastra jarðlaga	12.500 m^3
Vinnsla og niðurlögn burðarfyllinga	2.500 m^3

Skila skal fullprófaðri burðarfyllingu stöðvarhússtækkunar þann 29. nóvember 2019. Skila skal fullprófaðri burðarfyllingu skiljustöðvar þann 30. desember 2019. Vinnu skal vera að fullu lokið 15. janúar 2020.

Útboðsgögn eru aðgengileg á útboðsvef HS Orku hf. og skulu bjóðendur senda tölvupóst á netfangið rey4@hsorka.is til þess að fá aðgang að vefnum. Tilboðum skal skila rafrænt á útboðsvefnum fyrir klukkan 14:00 þann 19. ágúst 2019. Tilboð verða opnuð klukkan 14:00 þann sama dag. Ekki verður tekið við tilboðum á annan hátt en í gegnum útboðsvef.

VERKÍS | Ofanleiti 2 - 103 Reykjavík - 422 8000 - verkis@verkis.is - www.verkis.is

HS ORKA SVARTSENGI 240 GRINDAVÍK 520-9300 HSORKA@HSORKA.IS

Garðyrkja

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Bókhald

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

Bólstrun

Svampur.is

Bjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn
- Fellihýsið
- Húsbílinn
- Bátinn
- Hjólhýsið
- Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Heilsa

NUDD

Heilsu og slökunarnudd. Opið frá 10-20. Einnig um helgar S. 832 8863.

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir smið í vinnu eða manni vönum smíða vinnu. Looking for a carpenter or a man used to carpenter work (english speaking) upplýsingar í síma 893-5374 eða nybyggd@simnet.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

Hjón með traustar tekjur óska eftir 2 herb. 60 fm + íbúð til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Uppl. s: 787-1097.

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA

Komið og reynsluakið

AÐEINS 20 ÞÚS Á MÁNUÐI* 80%lán

AÐEINS 30 ÞÚS Á MÁNUÐI** 90%lán

Örfáir bílar eftir

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR
HYUNDAI i10
Einn vinsælasti smábíllinn í dag

VERÐ FRÁ KR.
1.490
ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

* Miðað við 80% lán til 84 mánaða ** Miðað við 90% lán til 60 mánaða

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðin söluibílum.

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

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Aðstoðarmaður tannlæknis

Tannlæknastofa í Reykjavík óskar eftir aðstoðarfólki.

Um er að ræða 60% starf og hins vegar 100%.

Kostur er að umsækjandi hafi lokið tanntæknanámi, en starfsreynsla á tannlæknastofu eða við sambærilegt starf kemur einnig til greina

Æskilegt er að geta hafið störf um miðjan ágúst, en annars eftir nánari samkomulagi.

Þau sem hafa áhuga á þessum störfum eru vinsamlegast beðnir um að senda upplýsingar um sig og meðmæli á netfangið flottartennur@gmail.com **fyrir 26. júlí nk.**

Fullum trúnaði er heitið.

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

GRENIMELUR 17, 107 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS

Falleg og vel skipulögð 155,8 fm 6 herbergja hæð á tveimur hæðum með sérinngangi á þessum eftirsótta. Gólfflötur íbúðar er meiri en skráðir fm þar sem risið eru undir súð. **V. 84,9m**

Opið hús miðvikudaginn 17. júlí milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Ármann Þór Gunnarsson lg.fs s. 847 7000, armann@eignamidlun.is

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. júlí 2019, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. júlí 2019 og önnur gjaldfallin álögð gjöld og ógreiddar hækkanir er fallið hafa í eindaga til og með 15. júlí 2019, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 25.000 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.500 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.
Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllnum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. júlí 2019

Ríkisskattstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum
Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi
Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

íshúsið vifturis

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

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	16	3
Ísafjörður	14	3
Akureyri	19	4
Egilsstaðir	13	2
Kirkjubæjarklaustur	11	6
Hveravellir	11	4

Austan 5-13 og rigning með köflum í dag. Hiti yfirleitt á bilinu 12 til 20 stig, hlýjast norðaustanlands.

Miðvikudagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	16	3
Ísafjörður	13	4
Akureyri	14	2
Egilsstaðir	13	3
Kirkjubæjarklaustur	13	5
Hveravellir	11	4

Fimmtudagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	15	2
Ísafjörður	11	4
Akureyri	13	2
Egilsstaðir	9	4
Kirkjubæjarklaustur	17	2
Hveravellir	13	6

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 Rispa
5 Viðbót
6 Tveir eins
8 Skríkja
10 Átt
11 Vitur
12 Farandi
13 Mökk
15 Hrjóstrugur
17 Upphefð

LÓÐRÉTT
1 Hlandfor
2 Gusta
3 Álag
4 Ríki í Afríku
7 Baktalari
9 Hitamolla
12 Áður
14 Bókstafur
16 Hljóm

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

LÁRÉTT: 1 skora, 5 auk, 6 ll, 8 flissa, 10 na, 11 vís, 12 fært, 13 reyk, 15 ófrjór, 17 frami.
LÓÐRÉTT: 1 safnþró, 2 kula, 3 oki, 4 alsír, 7 lastari, 9 svækja, 12 fyrr, 14 eff, 16 óm.

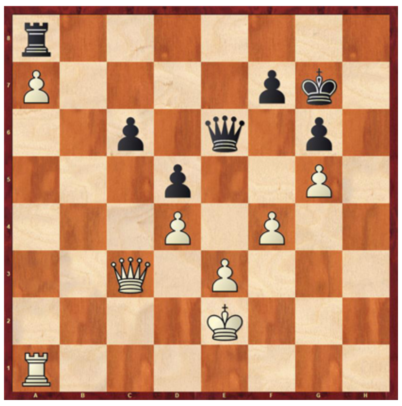
Skák Gunnar Björnsson

Jonny Hector (2487) átti leik gegn Tiger Hillarp Persson (2562) á Skákþingi Svíþjóðar.

51...Hh8! 52. a8D?? (Eftir 52. Dc1 De4 53 Kd2 eru jafntefli líklegustu úrslitin). **52...Hh2+ 53. Ke1 Dg4.** Þótt ótrúlegt megi teljast er hvítur algjörlega varnarlaus drottningu yfir. Tiger reyndi 53. Da6 en eftir 53...Dg3+ 53. Kc1 Dh1+ varð hann að játa sig sigraðan. Erik Blomquist varð skákmeistari Svía.

www.skak.is: Íslendingar tefla erlendis.

Svartur á leik



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

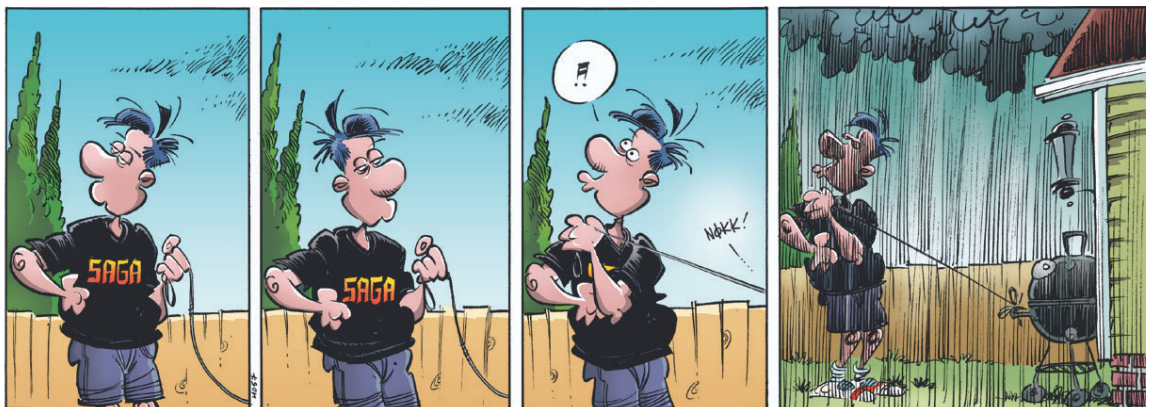
4	1	9	2	8	5	3	6	7
8	6	3	9	1	7	5	2	4
2	5	7	3	4	6	9	8	1
9	7	8	6	5	3	4	1	2
1	2	6	7	9	4	8	5	3
3	4	5	8	2	1	6	7	9
5	8	4	1	7	9	2	3	6
6	9	1	5	3	2	7	4	8
7	3	2	4	6	8	1	9	5

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ALLT INNIFALIÐ
MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

2042
~~214.900 KR.~~
161.175 KR.

2020
~~287.900 KR.~~
215.925 KR.

104
~~462.900 KR.~~
347.175 KR.

6080
~~477.900 KR.~~
358.425 KR.

115
~~451.900 KR.~~
338.925 KR.

113
~~343.900 KR.~~
257.925 KR.

117
~~367.900 KR.~~
275.925 KR.

106
~~355.900 KR.~~
266.925 KR.

2006
~~271.900 KR.~~
203.925 KR.

114-1
~~430.900 KR.~~
323.175 KR.

129
~~427.900 KR.~~
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

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

Lítum á sýninguna sem samtal okkar við Huldu

Listakonur tvær, þær Harpa Dís Hákonardóttir og Hjördís Gréta Guðmundsdóttir minnast skáldkonunnar Huldu á sinn hátt á sýningunni Óþreyju barn, komst inn í lundinn, sem stendur yfir í Listasal Mosfellsbæjar.

Harpa Dís og Hjördís Gréta lásu upp í fjóra klukkutíma og náðu ekki að ljúka við fyrstu ljóðabókina hennar Huldu. MYND / ALEX FÄLTING

Hér sameinast gamalt og nýtt, fortíðin og nútíðin mætast," segir Harpa Dís Hákonardóttir listakona um sýningu sem opnuð var síðasta föstudag í Listasal Mosfellsbæjar og tileinkuð er skáldkonunni Huldu (Unni Benediktsdóttur Bjarklind,1881-1946). Titill sýningarinnar er vísun í gamalt ljóð eftir Huldu: „Óþreyju barn, kom innst í lundinn; að henni standa Harpa Dís Hákonardóttir og Hjördís Gréta Guðmundsdóttir. Þær eru báðar nýútskrifaðar úr myndlistadeild Listaháskóla Íslands og sýningin hluti af rannsóknarverkefni þeirra, Farsæl, fróð og frjáls. Þar er skyggnst inn í líf og list Huldu skáldkonu og áhrif hennar á íslenska menningararfleifð skoðuð. Verkefnið hlaut styrk úr Nýsköpunarsjóði námsmanna.

En hvernig verður nýsköpun til úr skrifum konu sem var uppi á fyrri hluta síðustu aldar? „Það er áskorun," viðurkennir Harpa Dís. „Nýsköpunargildi verkefnisins felst í því að skáldkonan Hulda er ekkert þekkt innan okkar kynslóðar. Við Hjördís Gréta könnuðumst að minnsta kosti ekkert við hana. Vegna fullveldishátíðarinnar í fyrra fórum við að lesa ljóð um Ísland og þar með duttum við inn á Hver á sér fegra föðurland. Könnuðumst reyndar við ljóðið en ekki höfundinn. Í framhaldinu ákváðum við að kynnast Huldu. Þannig má segja að „óþreyjan" hafi fundið sér fótfestu í ákveðinni endursköpun rúmum hundrað árum síðar."

Harpa Dís segir þær Hjördísi Grétu hafa verið með listviðburð 1. desember í Rýmd, nemendagalleríi Listaháskólans, sem fólst í upplestrarmaraþoni úr ljóðum Huldu. „Við tvær skiptumst á að lesa upp og áheyrendur komu og fóru því þetta var opið hús. Við kynntumst Huldu með þessum hætti og komumst að því þá hvað hún hefur skrifað ofboðslega mikið. Við lásum upp í fjóra klukkutíma og náðum ekki að ljúka við fyrstu ljóðabókina hennar."

Þær stöllur létu ekki við svo búið standa heldur fóru í pílagrímsferð norður í Þingeyjarsýslur á slóðir skáldkonunnar. „Það var mikilvægt fyrir okkur að fara norður, þangað sem hún var uppalin og bjó lengst af. Hún er fædd og uppalin á Auðnum í Laxárdal í Suður-Þingeyjarsýslu og bjó á Húsavík en flutti svo til Reykjavíkur á efri árum. Á Auðnum hefur Huldu verið reistur minnisvarði og þar er líka Huldulundur, trjálundur sem lækur líðast um. Út frá heimsókn í hann kviknaði hugmyndin að sýningunni. Hulda fjallar svo mikið um náttúruna í verkum sínum og lækurinn kemur víða við sögu. Við endurgerum þetta umhverfi svolítið á sýningunni með ljósmyndum, vídeói og skúlptúrum og lítum á sýninguna sem samtal okkar við Huldu. Bjóðum svo sýningargestum að stíga inn í hugarheim samtals okkar."

„Við reynum að koma Huldu inn í samtímann og vekja athygli á henni og framlagi hennar til íslenskrar menningar," segir Harpa Dís. FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI

Hulda hlaut 1. verðlaun í ljóðasamkeppni vegna lýðveldisstofnunarinnar 1944. Hluti af ljóðinu er hið þekkta Hver á sér fegra föðurland.

Meðal þess sem þær Harpa Dís og Hjördís Gréta gerðu fyrir norðan var að tína sprek úr læknum hennar Huldu og gera síðan skúlptúra út frá þeim, Harpa Dís segir þá vera nokkurs konar minningu um eitthvað sem þær tóku með sér. „Á sýningunni er líka textaverk. Við fengum til liðs við okkur Jónu Kristjönu Hólmgeirsdóttur, íslenskufræðing og skáld, og hún skrifar hugleiðingu um Huldu. Þannig vildum við tengja skáldkonu dagsins í dag og skáldkonu fyrri tíma."

Hulda var skáldanafn Unnar Benediktsdóttur Bjarklind og Harpa Dís segir það koma fram í ritinu Úr minningablöðum af hverju hún kaus að yrkja og skrifa undir dulnefni. „Hún lýsir því hvernig fólk brást við þegar það komst að því að hún væri að yrkja og hún skammaðist sín mikið. Það var ekki svo þekkt á þeim tíma að konur væru að skrifa, hvað þá að það efni væri birt svo hún vildi vera bara huldukona."

Sýningin stendur til 9. ágúst. Opið er frá 12 til 18 virka daga og 12 til 16 á laugardögum. Gott hjólastólaaðgengi er að salnum. Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.

ENDURNÝJUN OG VIÐHALD
Löggiltur rafverktaki
Sími:
696 5600
rafsol@rafsol.is
RAFSÓL
Síðumúla 34 • 108 Reykjavík
Sími 696 5600 • rafsol@rafsol.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

16. JÚLÍ 2019

Dans

Hvað? Milonga Tangófélagsins
Hvenær? 20.30 - 22.30
Hvar? Iðnó, Vonarstræti 3
Argentínskur tangó, gestgjafi er Snorri Sigfús, Dj er Elín og heldur hún uppi stuðinu með gullaldar tónlist. Allir velkomnir, engin danskunnátta nauðsynleg og ekki þarf að mæta með dansfélaga. Aðgangur kr. 1.000.- Ókeypis er fyrir 30 ára og yngri.

Fyrirlestur

Steinar Fjeldsted.

Hvað? Brettaspjall
Hvenær? 17.00
Hvar? Deiglan, Kaupvangsstræti 23
Steinar Fjeldsted, sem hefur verið viðloðandi hjólabrettasenuna á Íslandi síðustu þrjátíu árin, og rekur nú Hjólabrettaskóla Reykjavíkur, fræðir fólk um íþróttina og ýmislegt sem henni viðkemur.

Tónlist

Hvað: Kvartett Önnu Sóleyjar
Hvenær: 20.30
Hvar: Kex hostel, Skúlagötu 28
Auk söngkonunnar Önnu Sóleyjar skipa hljómsveitina þeir Mikael Máni Ásmundsson á gítar, Snorri Skúlason á kontrabassa og Magnús Trygvason Eliassen á trommur. Þau spila meðal annars öll sungnu lögin af Nancy Wilson og Cannonball Adderley plötunni Save Your Love For Me og aðra standarda í sálrænum búningi og er aðgangur ókeypis.

SUMARLEIKUR FRÉTTABLAÐSINS!

Birtu skemmtilega sumarmynd á Facebook eða Instagram af þér eða bara einhverjum að lesa Fréttablaðið í appinu, á vefnum eða á prenti

100.000 kr. gjafabréf frá Úrval Útsýn í verðlaun!

Merktu myndina #FBLsumar, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram og þú gætir unnið

Tvær bestu myndirnar verða verðlaunaðar með 100.000 kr. gjafabréfi frá Úrval Útsýn!

Leiknum lýkur 12. ágúst

FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR **#FBLsumar**

SÖGUR AF PLÖTUM

– með Bubba Morthens

Sögur af plötum er nýtt vikulegt hlaðvarp með Bubba Morthens á frettabladid.is þar sem hann rekur tilurð valdra plata úr safni sínu.

Hægt er að hlusta á þættina á frettabladid.is/hladvarp

HLAÐVARPIÐ

á frettabladid.is

– hlustaðu þegar þér hentar

Sögur af plötum er unnið í samstarfi við:

HAGKAUP *Meira svona alla daga*

FRETTABLADID.IS

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

12.40 **Sumarið**
13.00 **Útsvar 2015-2016 Kópavogsbær - Ölfus**
14.10 **Andri á flandri í túristalandi**
14.40 **Sætt og gott**
15.00 **Manstu gamla daga? Fúsi og lögin hans** Þáttaröð frá 1991 um sögu íslenskrar dægurtónlistar. Umsjón. Helgi Pétursson og Jónatan Garðarsson. Dagskrárgerð. Tage Ammendrup. e.
15.45 **Ferðastiklur Bárðardalur**
16.30 **Viðtalið Angel Gurría, forstjóri OECD** Bogi Ágústsson ræðir við Angel Gurría. Hann er forstöðumaður OECD, Efnahags- og þróunarstofnunarinnar, sem eru samtök þrjátíu og fjögurra ríkja í hinum svokallaða vestræna heimi sem búa við markaðshagkerfi. Gurría er sextíu og þriggja ára, hagfræðingur að mennt. Auk háskólanáms heima fyrir í Mexíkó lagði hann stund á nám við háskólann í Leeds á Englandi og í Harvard í Bandaríkjunum. Hann hefur bæði verið utanríkis- og fjármálaráðherra í Mexíkó og var aðalsamningamaður er ríki Norður-Ameríku gerðu fríverslunarsamning, NAFTA. Gurría hefur verið forstjóri OECD frá 2005.
16.50 **Íslendingar: Steingrímur Hermannsson** Steingrímur Hermannsson setti sterkan svip á samtíð sína sem stjórnmálamaður og mikilhæfur þjóðarleiðtogi. Hann var formaður Framsóknarflokksins í hálfan annan áratug og sat í umboði hans í ríkisstjórn í áratug, lengst af sem forsætisráðherra. Dagskrárefnið er úr safni Sjónvarpsins. Umsjón og dagskrárgerð: Andrés Indriðason.
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Ósagða sagan**
18.29 **Hönnunarstirnin**
18.46 **Bílskúrsbras**
18.50 **Landakort: Eikurnar á skógarbala**
19.00 **Fréttir** Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Sumarið**
20.00 **Geimfarar - Erfiðasta starf í alheiminum**
21.00 **Hamarinn**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Uppljóstrari** Bresk spennuþáttaröð í sex hlutum um Raza, ungan mann af pakistönskum uppruna sem er neyddur til að gerast uppljóstrari fyrir hryðjuverkadeild lögreglunnar. Eftir því sem hann dregst lengra inn í undirheima verður staðan flóknari og hættulegri, bæði fyrir hann sjálfan, fjölskyldu hans og lögreglutvíeykið sem hann starfar fyrir. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.20 **Haltu mér, slepptu mér**
00.05 **Dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

07.00 **John Deere Classic** Útsending frá John Deere Classic á PGA-mótaröðinni.
10.00 **PGA-Highlights** Hápunktarnir á PGA-mótunum.
10.55 **John Deere Classic**
13.55 **John Deere Classic**
18.55 **Golfing World** Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
19.45 **John Deere Classic**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
08.00 **Dr. Phil**
08.45 **The Tonight Show**
09.30 **The Late Late Show**
10.15 **Síminn + Spotify**
12.00 **Everybody Loves Raymond**
12.20 **The King of Queens**
12.40 **How I Met Your Mother**
13.05 **LA to Vegas**
13.30 **Black-ish**
13.50 **American Housewife**
14.15 **Charmed**
15.00 **90210**
16.00 **Malcolm in the Middle**
16.20 **Everybody Loves Raymond**
16.45 **The King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Dr. Phil**
18.15 **The Tonight Show**
19.00 **The Late Late Show**
19.45 **The Neighborhood**
20.10 **Crazy Ex-Girlfriend**
21.00 **For the People**
21.50 **Star**
22.35 **i'm Dying up here**
23.35 **The Tonight Show**

RÚV RÁS EITT

06.45 **Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 **Morgunvaktin**
07.00 **Fréttir**
07.30 **Fréttayfirlit**
08.00 **Morgunfréttir**
08.30 **Fréttayfirlit**
09.00 **Fréttir**
09.05 **Segðu mér: Stefán Hjörleifsson, framkvæmdastjóri og tónlistarmaður**
09.45 **Morgunleikfimi**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Veðurfregnir**
10.13 **Á reki með KK**
11.00 **Fréttir**
11.03 **Sumarmál. Fyrri hluti**
12.00 **Fréttir**
12.02 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.40 **Veðurfregnir**
12.50 **Dánarfregnir**
12.55 **Sumarmál. Seinni hluti**
14.00 **Fréttir**
14.03 **Tríó**
15.00 **Fréttir**
15.03 **Frjálsar hendur: Hannes „stutti“ Hannesson**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Tengivagninn**
17.00 **Fréttir**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Brot úr Morgunvaktinni**
18.30 **Útvarp KrakkaRÚV**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva**
20.30 **Á reki með KK**
21.30 **Kvöldsagan. Ósjálfrátt**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Sumarmál. Fyrri hluti**
23.05 **Sumarmál. Seinni hluti**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 **Home Again**
13.35 **Swan Princess. Royally Undercover**
14.55 **Battle of the Sexes**
16.55 **Home Again**
18.35 **Swan Princess. Royally Undercover**
19.55 **Battle of the Sexes**
22.00 **The Girl in the Book**
23.30 **Fifty Shades Darker**
01.30 **Two Wrongs**
03.00 **The Girl in the Book**

STÖÐ 2

07.00 **The Simpsons**
07.25 **The Middle**
07.50 **Grey's Anatomy**
08.30 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Suits**
10.20 **NCIS**
11.05 **Jamie's Quick and Easy Food**
11.30 **It's Always Sunny in Philadelphia**
11.55 **Um land allt**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Britain's Got Talent**
14.10 **Britain's Got Talent**
14.40 **The Goldbergs**
15.05 **Nettir Kettir**
15.55 **Six Robots and Us**
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.
18.45 **Sportpakkinn**
18.55 **Veður**
19.00 **Hálendisvaktin**
19.30 **Golfarinn**
20.00 **Modern Family**
20.25 **The Goldbergs**
20.50 **Our Girl**
21.40 **Jett**
22.35 **Knightfall**
23.20 **The Bold Type**
00.05 **The Red Line**
00.50 **Gentleman Jack**
01.45 **You're the Worst**
02.10 **The Cry**
03.05 **The Cry**
04.05 **Breslin and Hamill. Deadline Artists** Ný heimildarmynd frá HBO um blaðamennina Jimmy Breslin og Pete Hamill sem þóttu á undan sinni samtíð í blaðamennsku. Með ólíka nálgun á málefnin en af jafnmiklum eldmóði skrifuðu þeir fréttir fyrir fólkið, breyttu áherslum og grannskoðuðu mál sem sjaldan komu til umfjöllunar. Þeir urðu frægir fyrir nístandi hreinskilni og lögðu línurnar fyrir komandi kynslóðir blaðamanna.

STÖÐ 3

19.10 **Kevin Can Wait**
19.35 **Bob's Burgers**
20.00 **Seinfeld**
20.25 **Friends**
20.50 **One Born Every Minute UK**
21.40 **The Hundred**
22.25 **Supernatural**
23.10 **The Last Ship**
23.55 **Westworld**
01.25 **Kevin Can Wait**
01.50 **Seinfeld**
02.15 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

08.45 **Fjölnir - Keflavík** Útsending frá leik í Inkasso deild karla.
10.25 **Víkingur - Fylkir** Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
12.05 **Þór/KA - Valur** Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
13.45 **N1 - mótið**
14.25 **Valur - Fram. Leikur 3**
15.50 **Víkingur - Fylkir**
17.30 **Þór/KA - Valur**
19.10 **Þróttur R. - Grótta** Bein útsending frá leik í Inkasso deild karla.
21.20 **Formúla 1. Bretland - Keppni**
23.40 **Hólmurinn heillaði**
00.55 **Roma - Guadalajara** Bein útsending frá leik í International Champions Cup.

ÚTVARP

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

Stilling

Varahlutir í bílinn

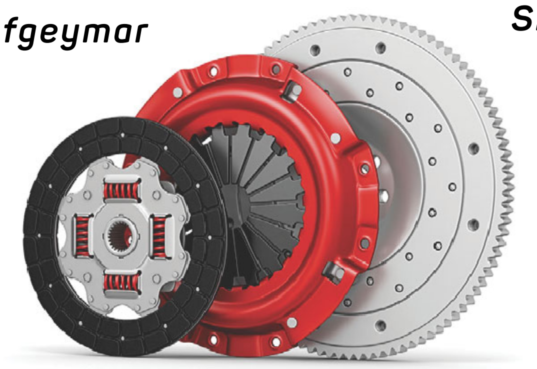
Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu

Rafgeymar

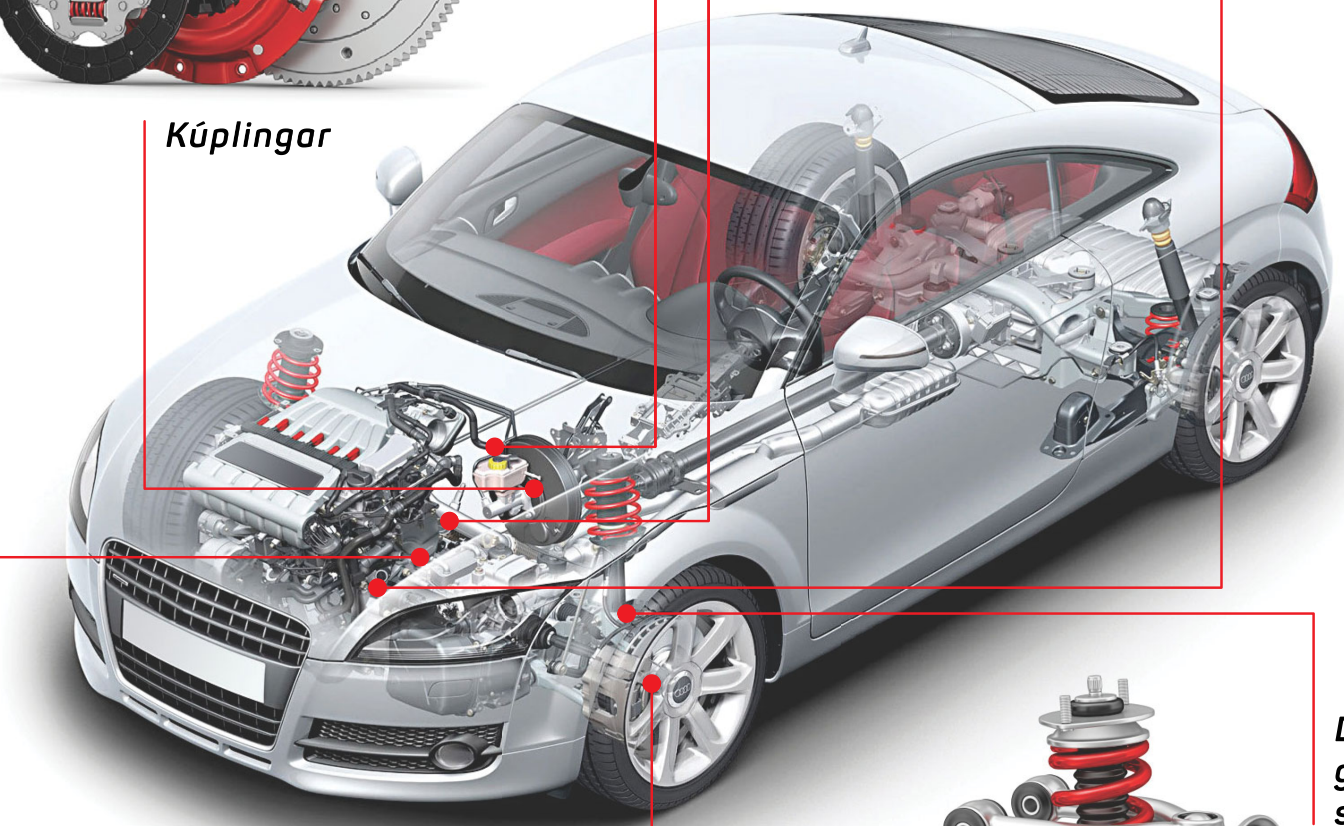
Smursíur

Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðasett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar

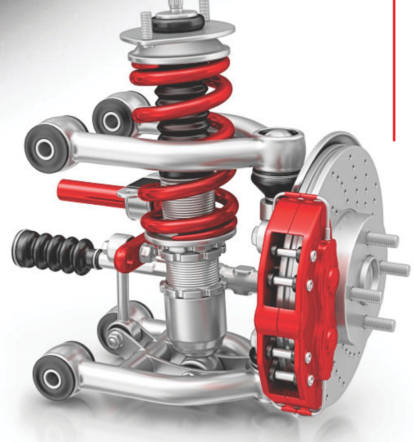
Tímareimar og vatnsdælur



Kúplingar



Demparar, gormar og stýrisendar



Hemlahlutir

Stilling
Allt fyrir bílinn

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

Blómarósir og jarðarber á Wimbledon

Wimbledon-mótinu í tennis lauk á sunnudaginn. Mótið er einn allra vinsælasti íþróttaviðburður ársins og einn hápunkta ársins í samkvæmislífinu hjá ríka og fræga fólkinu í Bretlandi.

Tónlistarmaðurinn Pharrell Williams var mun hversdagslegri til fara miðað við flesta aðra.

Wimbledon-mótinu í tennis, því elsta og virtasta í því ágæta sporti, lauk með verðlaunaafhendingu á sunnudaginn. Serbinn Novak Djokovic og Rúmeninn Simona Halep stóðu uppi sem sigurvegarar að þessu sinni.

Wimbledon var haldið í 133. skipti og létu stjörnurnar sig ekki vanta, frekar en venjulega, enda um einn allra vinsælasta íþróttaviðburðurheims, meðal frægra og fína fólksins, að ræða.

Mótið er þannig þeinn af hápunktum samkvæmislífsins í Bretlandi. Mágkonurnar Kate Middleton og Meghan Markle sátu saman, hlógu dátt og fylgdust spenntar með framvindunni á tennisvöllunum, en vinkona Meghan, Serena Williams, tapaði úrslitaleiknum fyrir Simonu.

Blómamynstraðir kjólar voru vinsælir hjá kvenkyns gestum mótsins og skærir litir voru að sama skapi áberandi. Sjálfum keppendum mótsins er þó skylt að klæðast hvítu.

Vinsælasta naslið á mótinu eru jarðarber með þeyttum rjóma en árið 2017 gleyptu gestir Wimbledon í sig heil 34 tonn af jarðarberjum ásamt tíu þúsund lítrum af rjóma.

Mótið sker sig einnig úr að því leyti að engar auglýsingar eru leyfðar á eða við tennisvellina, ef frá er talinn hinn virti úraframleiðandi Rolex, en fyrirtækið lagði til óskeikular klukkur fyrir tímavörsluna.

steingerdur@frettabladi.is

Leikonurnar Tessa Thompsons og Sienna Miller mættu báðar í dragt, þrátt fyrir hitann.

Hertogaynjan af Cambridge, Kathrine Middleton, klæddist heiðblául en það gerði ofurfyrirsætan Kendall Jenner einnig.

Kjólar með blómamynstri voru áberandi vinsælir í ár. Cathrine Zeta Jones, Claire Foy, Pippa Middleton og Anna Wintour, ritstýra bandaríska Vouge, mættu allar í sumarlegum blómakjólum.

MYNDIR/GETTY IMAGES

SAMSUNG QLED 2019

UPPLIFÐU ALVÖRU MYNDGÆÐI

Q60R

PQI3100 Sýnir alla liti 100% Ambient mode Quantum Dot Supreme UHD Dimming QHDR

Verð frá **194.900 kr**

49" 55" 65"

Q70R

PQI3300 QHDR 1000 Ambient mode Quantum Dot Full Array Local Dimming Sýnir alla liti 100%

Verð frá **249.900 kr**

55" 65" 75" 82"

Q85R

PQI3800 AMBIENT MODE No-Gap Wallmount Compatible One Connect Box Direct Full Array Plus QHDR 1500 Q Wide Angle

Verð frá **389.900 kr**

55" 65"

Q90R

No-Gap Wallmount Compatible Direct Full Array Elite QHDR 2000 One Connect Box AMBIENT MODE Ultimate Black Elite PQI4000 Q Wide Angle

Verð frá **399.900 kr**

55" 65" 75"

ORMSSON

Skoðaðu úrvalið okkar á ORMSSON.IS

*SENDUM UM LAND ALLT

SAMSUNG SETRIÐ
LÁGMÚLA 8 | SÍMI 530 2800

Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18

samsungsetrid

Vinirnir Sighvatur Jónsson og Skapti Örn Ólafsson framleiða myndina Fólkið í Dalnum. MYND/HÖRÐUR VILBERG

Skoðuðu sögu Þjóðhátíðar í þaula í nýrri heimildarmynd

Eyjapeyjarnir **Skapti** og **Sighvatur** hafa unnið að gerð heimildarmyndar um Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum undanfarin fimm ár. Myndin heitir Fólkið í Dalnum og verður frumsýnd í dag í Kringlubíói.

Heimildarmyndin er frumsýnd í dag í Kringlubíói. MYND / FÓLKIÐ Í DALNUM

Þeir Sighvatur Jónsson og Skapti Örn Ólafsson hafa unnið að gerð heimildarmyndar um Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum síðustu fimm ár. Myndin heitir Fólkið í Dalnum en þeir frumsýna hana síðar í dag fyrir borgarbúa. Skapti svaraði nokkrum spurningum um gerð myndarinnar.

„Nú eru liðin 145 ár síðan hátíðin var haldin í fyrsta sinn. Við Sighvatur félagi minn úr Vestmannaeyjum byrjuðum að vinna að gerð myndarinnar fyrir fimm árum síðan. Myndin fjallar í þaula um þennan einstaka viðburð sem Þjóðhátíð er,“ segir Skapti.

Myndin var forsýnd síðustu helgi í Vestmannaeyjum fyrir fullu húsi og eru þeir Skapti og Sighvatur einstaklega ánægðir með viðtökurnar sem hún fékk þar. Höfuðborgarbúar fá svo tækifæri til að berja myndina augum í Kringlubíói.

„Þetta verður eina sýningin hérna í borginni í bili, og því einstakt tækifæri fyrir aðdáendur hátíðarinnar sem og aðra til að sjá myndina. Við erum með hátt í 200 viðmælendur í myndinni og tókum einnig þá ákvörðun að fylgja eftir tveimur fjölskyldum í gegnum undirbúning fyrir hátíðina.“

Skapti segir hátíðina byggða á ríkum og sterkum hefðum.

„Margar hefðirnar hafa haldist í áratugi. Í myndinni komum við inn á þessar hefðir. Ein hefð og sú þekktasta er auðvitað þegar Eyjamenn reisa tjaldborg inni í Herjólfsdal, hvít hústjöld, og hafast þar við yfir verslunarmannahelgina. Þar koma fjölskyldur saman og njóta samvista og góðra stunda. Þjóðhátíð í Eyjum er alveg magnað fyrirbrigði og það hlýtur að vera einhver ástæða fyrir því að hún hefur gengið í öll þessi ár,“ segir Skapti.

Hátíðin hefur verið haldin nær árlega frá árinu 1901 ef frá eru talin styrjaldarárin 1914 og 1915.

„Hefðirnar hafa svo myndast hver af annarri. Það er bálköstur á Fjósakletti á föstudeginum, á laugardögum er alltaf heljarinnar flugeldasýning og svo endar hátíðin á sunnudeginum með brekkusöng og blysför, eitt blys fyrir hvert ár frá því fyrst var haldin Þjóðhátíð.“

Þjóðhátíð hefur svo með árum færst nær og nær því að vera tónlistarhátíð, en Skapti segir hana þó alltaf vera fyrst og fremst fjölskylduhátíð.

„Við ræðum við fjölmarga tónlistarmenn í myndinni. Tónlistin er orðin mjög ríkur þáttur í Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum. Það hefur til að mynda verið gert Þjóðhátíðarlag síðan 1933, en það hafa komið út heil 77 Þjóðhátíðarlög frá því að fyrsta lagið kom út fyrir 86 árum. Síðan hefur líka margt breyst á þeim tíma sem við höfum unnið myndina.“

Skapti nefnir þar sérstaklega bekkjarbílana sem var siður að fluttu gestina í dalinn á árum áður.

„Það hefur lagst niður af öryggisástæðum en sú ákvörðun var tekin á þeim tíma sem við vorum að vinna myndina. Við förum inn í nútíma form Þjóðhátíðar en lítum að sama skapi líka í baksýnisspegilinn. Í henni er mikið af gömlu myndefni ásamt því sem við skoðum sögu hátíðarinnar,“ segir Skapti.

Hann segir að lokum það hafa staðið upp úr að við þessa fjölmörgu áhugaverðu viðmælendur og að kynnast fjölskyldunum í dalnum sem þeir voru svo lánsamir að fá að fylgja eftir.

Myndin verður sýnd klukkan 17.30 í Kringlubíói og vonast þeir Skapti, Sighvatur og allir sem komu að gerð myndarinnar, til að sjá sem flesta á

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@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*

© Inter IKEA Systems B.V. 2019

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - **IKEA.is**

IKEA

FRÉTTABLAÐIÐ

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

BAKÞANKAR
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Harmleikur með kaffinu

Á sunnudagsmorgun féll ég í þá freistni, klukkan átta að morgni, að kveikja á imbanum og fylgjast með nautahlaupi á San Fermín hátíðinni í Pamplona. Mér varð hugsað til Hemingways en lét þó vera að fá mér einn gráan. Svo flaug rakettan upp í bláan himininn, hliðið var opnað og naut með allt á hornum sér hlupu af stað. Fljótlega hélt einn hlauparinn um horn eins þeirra og hékk þar nokkurn spöl rétt eins og hann væri að húkka að hætti bílddælskra barna hér í denn sem reyndar héngu aftan í skrjóðum. Mér svelgdist ekki á kaffinu enda slapp húkkarinn frá Pamplona furðu vel af hornum þessum.

Skepnurnar hlaupa niður götuna en fólkið flýr undan eða hallar sér upp að vegg. Allt í einu gengur maður í hægðum sínum fyrir hjörðina. Ekki veit ég hvað honum gekk til. Það skiptir engum togum að boli vippar honum á loft og kemur kappinn niður á herðarnar. Ekki veit ég meira um örlög þessa manns. Kannski vill svo heppilega til að hann verði á barnum um næstu helgi að segja reynslusögur, jafnvel svæsnari en hraðlyginn Vestfirðingur hefur upp á að bjóða. En kannski stígur hann ekki meira í lappirnar það sem eftir lifir ævi, kannski er ástand hans enn verra svo það minni okkur á ófarir Christophers Reeve. Kannski var ég að horfa á hræðilegan harmleik meðan ég sötraði kaffið. Ég sem er vanur að vera að skokka eða lesa á þessum tíma dags. Það er greinilega satt hjá Guðrúnu Ósvífursdóttur, morgunverkin geta verið æði misjöfn.

Það fór um mig þegar ég sá atvikið í hægri endursýningu. Svo hætti ég að hugsa um þetta, enda komið að yfirliti frétta.