FRÉTTABLAÐIÐ

186. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 13. ÁGÚST 2019

Það var glæsilegt útsýnið sem blasti við ljósmyndara Fréttablaðsins sem kleif hið tignarlega fjall Vestrahorn í Hornafirði. Hér sést yfir Lónsfjörð og fjallgarða Suðausturhornsins. Klettaklifurleið sem nefnist Boreal liggur upp á Vestrahorn. Fyrst er gengið upp skriður fjallsins en síðan tekur við ríflega 400 metra löng klifurleið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri myndir frá Vestrahorni er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Tæpu tonni af bjór stolið úr húsnæði stofnunar fyrir ungmenni á Akureyri

Í byrjun júlí var tilkynnt um að tæpu tonni af bjór hefði verið stolið úr húsnæði Fjölsmiðjunnar á Akureyri. Stofnunin hefur unnið að pökkun á bjór fyrir Víking brugghús síðan síðasta vetur.

LÖGREGLUMÁL Í byrjun júlí var rétt tæpu tonni af bjór stolið úr húsnæði Fjölsmiðjunnar á Akureyri. Ekkert eftirlitskerfi var í húsinu sem hýsir félagslegt úrræði fyrir börn og ungt fólk. Forstöðumaður Fjölsmiðjunnar segir stofnunina hafa unnið að pökkun fyrir Coca Cola European Partners síðan síðasta vetur.

Fjölsmiðjan er vinnusetur fyrir ungt fólk á aldrinum sextán til 24 ára sem, samkvæmt stofnuninni, stendur á krossgötum í lífinu. Hjá Fjölsmiðjunni gefst fólki tækifæri til að þjálfa sig fyrir almennan vinnumarkað eða nám. Þar er vinnutími til þrjú á daginn og greiddur það sem kallað er verkþjálfunar- og námsstyrkur.

Að sögn rannsóknarlögreglunnar á Akureyri var rúmlega 1.900 hálfs lítra bjórdósum stolið úr húsnæðinu. Var um að ræða fimm bjórtegundir frá Víking brugghúsi. Var því heildarmagnið rétt tæpt tonn af bjór. Þjófnaðurinn átti sér stað aðfaranótt 2. júlí.

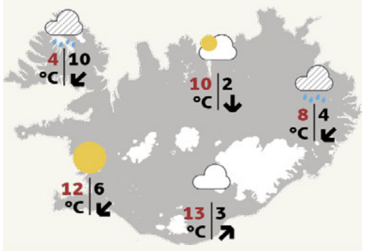
Erlingur Kristjánsson, forstöðumaður Fjölsmiðjunnar, segir stofnunina hafa unnið að pökkun á svokölluðum gjafaöskjum fyrir bjórframleiðandann. Þar greiðir framleiðandinn, sem er til húsa hinum megin götunnar, fyrir hvert bretti sem klárað er. Þrátt fyrir þjófnaðinn hefur samstarfinu verið haldið áfram. „Við höfum verið að sinna þessu síðan síðasta vetur og gengið með ágætum. Hins vegar höfum við ákveðið að setja upp eftirlitsmyndavélar hjá okkur,“ segir Erlingur. „Ljóst er að þeir sem stálu þessu vissu vel af þessum bjór.“

> **Ljóst er að þeir sem stálu þessu vissu vel af þessum bjór.**
>
> Erlingur Kristjánsson, forstöðumaður Fjölsmiðjunnar

Fjölsmiðjan hefur það að markmiði að bjóða skjólstæðingum sínum starfsþjálfun svo þau geti tekið ákvörðun um framtíð sína. Þessi ungmenni séu á krossgötum í lífi sínu og finni sig ekki. Stofnunin er í tengslum við vinnumarkað og atvinnulíf sem og félagsleg úrræði á Akureyri og sýnilegur valkostur þegar velja þarf leiðir í lífinu fyrir ungt fólk á Akureyri og í nágrenni.

Megnið af þýfinu fannst um kvöldið og var einn yfirheyrður vegna málsins þá. Enn er unnið að rannsókn málsins hjá lögreglunni á Akureyri. **– sa**

Veður



Norðan 10-18 m/s, hvassast V-ast. Rigning um norðanvert landið, talsverð eða mikil á köflum, en skýjað með köflum sunnan heiða. Dregur smám saman úr vindi og úrkomu síðdegis. SJÁ SÍÐU 14

Á harðaspretti hendist áfram klárinn minn

Það var heldur betur tignarleg sjón sem blasti við ljósmyndara Fréttablaðsins sem átti leið um Suðurland í gær. Verið var að reka þetta hrossastóð skammt fyrir utan Flúðir en á svæðinu eru fjölmargar hestaleigur enda íslenski hesturinn afar vinsæll meðal ferðamanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ráðherra tefji ekki virkjun

UMHVERFISMÁL Birna Lárusdóttir, upplýsingafulltrúi VesturVerks, sem stendur að fyrirhugaðri Hvalárvirkjun í Ófeigsfirði, segir að Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra hljóti að leggja sig fram um að tefja ekki virkjunarframkvæmdirnar.

Í grein sem birtist á frettabladid.is í dag segir Birna gleðiefni að umhverfisráðherra hafi friðlýst vatnasvið Jökulsár á Fjöllum gegn allri orkuvinnslu í framtíðinni í fullu samræmi við verndarflokk núgildandi rammaáætlunar sem sé samkomulag um ákveðinn milliveg.

Hann hlýtur að meðhöndla verkefni í öðrum flokkum áætlunarinnar með sama hætti og leggja sig fram um tefja ekki framgang þeirra.

Birna Lárusdóttir, upplýsingafulltrúi VesturVerks

„Það er því enn gleðilegra fyrir þá sem starfa að verkefnum í nýtingarflokki rammaáætlunar, svo sem VesturVerk ehf. sem hyggur á byggingu Hvalárvirkjunar, að ráðherra umhverfismála skuli nú taka af skarið og framkvæma sköruglega í samræmi við rammaáætlun. Hann hlýtur að meðhöndla verkefni í öðrum flokkum áætlunarinnar með sama hætti og leggja sig fram um tefja ekki framgang þeirra,“ segir í grein upplýsingafulltrúans. – gar

Mennirnir komu með Norrænu.

Veita enn engar upplýsingar

LÖGREGLUMÁL Lögreglan veitir enn ekki neinar frekari upplýsingar um rannsókn á stórfelldu fíkniefnasmygli með Norrænu. Tveir menn, Þjóðverji og Rúmeni, voru úrskurðaðir í tveggja vikna gæsluvarðhald í byrjun ágúst vegna málsins.

„Við gefum ekkert upp enn þá. Ekkert frekar en komið er fram,“ segir Bjarni Bjarnason, rannsóknarlögreglumaður á Austurlandi. „Við erum enn þá að vinna í þessu fullu.“ – ab

Miðstjórnar flokksins að meta undirskriftir

Engin auðkenning er í skráningu á undirskriftalistanum sem andstæðingar þriðja orkupakkans í Sjálfstæðisflokknum standa fyrir. Jón Kári Jónsson segir að það sé miðstjórnar flokksins að meta hvort söfnunin sé traust.

STJÓRNMÁL Í 6. grein skipulagsreglna Sjálfstæðisflokksins kemur fram að miðstjórn sé skylt að fara fram á almenna kosningu um tiltekið málefni berist skrifleg ósk um það frá 5.000 flokksmönnum og að minnsta kosti 300 úr hverju kjördæmi. Jón Kári Jónsson segir að það komi ekki fram í greininni að undirskriftasöfnun megi ekki vera rafræn. „Þarna koma fram nöfn, símanúmer og netföng,“ segir hann.

Við stuttlega prófun Fréttablaðsins á skráningu kom í ljós að hægt var að skrá hvern sem er og kom þá melding um að skráning hefði heppnast. Engin auðkenning er á síðunni.

„Það verður hægt að athuga hvort viðkomandi er skráður í flokkinn og hafa samband við fólk ef menn hafa rökstuddan grun um að verið sé að skrá inn fólk sem ekki er í flokknum,“ segir Jón um áreiðanleika listans.

Hann vill þó ekki meina að hringt verði í alla á listanum. „Það yrði miðstjórnar að meta hvort söfnunin sé traust. Orðalag 6. greinarinnar er frekar almennt og engar kröfur um ákveðna framkvæmd.“ Segir hann ekki hafa verið leitað til framkvæmdastjóra eða annars starfsmanns flokksins vegna framkvæmdarinnar. „Okkur hefur sýnst að forysta flokksins sé okkur frekar andsnúin í þessu máli. Ég veit ekki hvers vegna við höfum átt að leita þangað.“

Ekki náðist í Þórð Þórarinsson, framkvæmdastjóra Sjálfstæðisflokksins, þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir, til að svara til um áreiðanleika framkvæmdarinnar.

Jón Kári og þeir sem standa að

Óvíst er hvort nægur fjöldi undirskrifta flokksbundinna Sjálfstæðismanna náist og hvort listinn samrýmist reglum flokksins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það yrði miðstjórnar að meta hvort söfnunin sé traust. Orðalag 6. greinarinnar er frekar almennt og engar kröfur um ákveðna framkvæmd.

Jón Kári Jónsson

söfnuninni hafa verið þagmælskir um hversu margar undirskriftir hafa safnast. Aðspurður segist Jón Kári ekki hafa aðgang að þeim tölum sjálfur. Tekin hafi verið ákvörðun um að gefa tölurnar ekki upp að svo stöddu en það verður gert þegar fram í sækir.

Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, dró tilgang undirskriftasöfnunarinnar í efa á Facebook-síðu sinni. Sagði hún að tíminn væri allt of naumur og velti hún því fyrir sér að þetta væri allt saman „eitt stórt leikhús“. Stefnt er að því að afgreiða málið í þinginu í lok ágúst.

„Við verðum að sjá til með það,“ segir Jón Kári um hvort það takist að safna undirskriftum og koma á kosningu innan Sjálfstæðisflokksins um málið. „Auðvitað rennum við blint í sjóinn með þetta, þetta er tiltölulega nýtt ákvæði og það hafa ekki myndast neinar hefðir um hvernig skuli standa að þessu eða neinar leiðbeiningar. Þetta verður mjög tæpt hvað tíma snertir en lýðræðislegt.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

SUZUKI
Way of Life!
SUZUKI VITARA
FYRIR SUMAR, VETUR, VOR OG HAUST
FJÓRHJÓLADRIFINN, SJÁLFSKIPTUR EÐA BEINSKIPTUR
VITARA
VERÐ FRÁ KR.
4.250.000
Suzuki Vitara er búinn að sanna ágæti sitt við íslenskar aðstæður.
Með útlitsbreytingar sem gera hann enn glæsilegri.
Komdu og kynntu þér breyttan og betri Suzuki Vitara.
ALLGRIP
4WD All-grip tryggir öryggi í akstri og gott veggrip við erfiðar aðstæður. Þú kemst alla leið!
Það er alltaf Suzuki veður!
FLUTT MEÐ EIMSKIP
Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is
SUZUKI
Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 **Ed Sheeran floginn á brott** Ed Sheeran heldur sáttur af landi brott og lýkur tónleikaferðalagi sínu um Evrópu á heimavelli á Bretlandi í lok ágúst.

2 **Snjókoma og þungfært við Öskju** Snjóað hefur og skafið inn í Öskju og er ófært sem stendur.

3 **Íslendingur á Kanarí: „Eldurinn er kominn mjög nálægt þorpinu“** Vindur og hitabylgja setja strik í reikninginn við störf slökkviliðsmanna.

4 **Birti mynd af rangri dóttur í afmæliskveðju** Í tilefni afmælis Kylie Jenner um helgina, setti Caitlyn Jenner óvart mynd af systur hennar Kendall inn á samfélagsmiðla.

5 **Árásarmaðurinn kom fyrir dóm í dag** Árásarmaðurinn sem hleypti af skotum í Al-Noor moskunni í úthverfi Óslóar var leiddur fyrir dómara í Noregi í dag.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á **www.frettabladid.is**

Segir aðkomu Ratcliffes snúast aðeins um vernd laxastofnsins

Jim Ratcliffe hefur gert samkomulag við Hafrannsóknastofnun um rannsóknaráætlun til verndar íslenska laxastofninum á Norðausturlandi. Forstjóri Hafró segir samstarfið hið vænsta mál. Framkvæmdastjóri hjá Ratcliffe hefur litlar áhyggjur af almenningsáliti og segir verkin munu dæma sig sjálf.

Sigurður Guðjónsson, forstjóri Hafrannsóknastofnunar, og Peter S. Williams, framkvæmdastjóri hjá fyrirtæki Ratcliffes, skrifuðu undir samkomulagið síðdegis í gær í húsakynnum Hafrannsóknastofnunar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

UMHVERFISMÁL Breski auðkýfingurinn sir Jim Ratcliffe hefur gert samkomulag við Hafrannsóknastofnun um rannsóknaráætlun til verndar íslenska laxastofninum í ám á Norðausturlandi.

Samkomulag þess efnis var undirritað af Sigurði Guðjónssyni, forstjóra Hafró, og Peter S. Williams, framkvæmdastjóra hjá fyrirtæki Ratcliffes, Ineos Group, í húsakynnum Hafró í gær.

Rannsóknin verður í höndum tveggja doktorsnema, eins hér á landi og annars í Imperial College í Lundúnum. Notast verður við genakortlagningar og hátæknimerkingar fiska sem leiða á í ljós tengslin á milli umhverfis og hegðunar laxa í ánum og endurkomu þeirra í árnar úr hafi.

Verkefnið verður fjármagnað af Ratcliffe í gegnum veiðifélagið Streng. Gert er ráð fyrir að rannsóknin kosti 80 milljónir á nokkurra ára tímabili. Samhliða því verður farið í uppbyggingu í tengslum við verndun laxastofnsins á jörðum Ratcliffes í kringum Vopnafjörð og Þistilfjörð, en hann á einnig meirihlutann í Grímsstöðum á Fjöllum. Gert er ráð fyrir að þær framkvæmdir kosti um 600 milljónir króna.

„Fjármagnið kemur upphaflega frá Ratcliffe, en þegar fram líða stundir þá vonumst við til að fjármagna verkefnið áfram í gegnum hagnað veiðifélagsins,“ segir Gísli Ásgeirsson, framkvæmdastjóri Strengs. „Við erum að tala um 600 milljónir í laxastiga, veiðihús, vegi og fleira.“

Sigurður segir að samkomulagið hafi verið í bígerð í rúmt ár. „Við erum búnir að vera með rannsóknir í þessum ám áratugum saman, þarna er komin kærkomin viðbót til að gera eitthvað nýtt og spennandi. Það á reyndar eftir að móta það nákvæmlega hvað við ætlum að gera. Við teiknum upp verkefni fyrir þennan nema og leiðsegjum honum. Svo verðum við að vona að það komi einhver ný þekking úr þessu,“ segir Sigurður. Laxastig útvíkki hrygningarsvæði en geti haft smávægileg áhrif á urriða.

Aðspurður hvort Hafró starfi oft með einkaaðilum segir Sigurður það mjög algengt. Varðandi Ratcliffe sjálfan segir Sigurður það ekki skipta máli hver hann sé. „Hann vill vita meira um laxinn og það er okkar verkefni alla daga að auka þekkingu. Þetta er hið vænsta mál.“

> **Þegar upp er staðið þá getur fólk dæmt fyrir sig, en við erum að fjárfesta mikið í rannsóknum og mikilli uppbyggingu.**
>
>
>
> Peter Williams, framkvæmdastjóri tæknimála og fjárfestinga hjá Ineos Group

Kaup Ratcliffes á jörðum hafa verið umdeild hér á landi líkt og jarðakaup erlendra aðila almennt. Eins og fram kom í könnun Zenter rannsókna fyrir Fréttablaðið nýverið er mikill stuðningur við að stjórnvöld setji frekari skorður við jarðakaupum erlendra aðila. Hefur ríkisstjórnin rætt þessi mál og hefur forsætisráðherra boðað frumvarp þess efnis í vetur. Gísli sagði við kaupin á Brúarási 2 í Þistilfirði fyrr í sumar að Ratcliffe áformaði ekki frekari landakaup.

Williams, sem skrifaði undir samkomulagið við Hafró fyrir hönd Ratcliffes, kannast við umræðuna hér á landi en aðkoma Radcliffe að snúist aðeins um vernd íslenska laxastofnsins.

„Verndun villtra stofna er hans hjartans mál, ekki bara hér á Íslandi, en hér á Íslandi snýst þetta um Norðausturland. Við lítum þannig á þetta að ef einhverri einni tegund fækkar um þrjá fjórðu á nokkrum áratugum myndum við segja að hún væri í útrýmingarhættu, en enginn talar um að laxinn sé í hættu. Þetta er eitthvað sem við getum gert í því,“ segir Williams.

Ísland henti vel til rannsókna, það séu aðeins þrjár tegundir af fiski í ánum og umhverfið sé þar að auki gullfallegt. Hefur hann litlar áhyggjur af almenningsálitinu. „Þegar upp er staðið þá getur fólk dæmt fyrir sig, en við erum að fjárfesta mikið í rannsóknum og mikilli uppbyggingu. Við munum bara vinna innan íslensks lagaramma, það er allt í lagi. Rannsóknirnar munu samt halda áfram. Þetta snýst bara um verndun til langs tíma.“ **arib@frettabladid.is**

FEB leggur fram sáttatillögu

VIÐSKIPTI Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, FEB, lagði í gær fram sáttatillögu vegna kaupa félagsmanna á íbúðum við Árskóga í Reykjavík. Gengur tillagan út á að kaupendur fái niðurfelldan hluta af kostnaðarverði íbúða sinna gegn því að gangast undir skilmálabreytingu.

Eins og fram hefur komið fór kostnaður við byggingu íbúðanna um 400 milljónir fram úr áætlun. Í kjölfarið urðu kaupendur að samþykkja aukalegar greiðslur miðað við kaupsamning til þess að fá afhenta lykla að íbúðum sínum.

Alls verður veittur 149 milljóna króna afsláttur af 401 milljónar króna kostnaðarauka og dreifist afslátturinn á kaupendur.

Fram kemur í tilkynningu frá félaginu að þeir sem sátu í bygginganefnd fái ekki afslátt auk þess að nefndin hafi óskað eftir því að stíga til hliðar vegna málsins. **– sar**

Simaveski.is

Símaveski.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Félag atvinnurekenda gagnrýnir tollkvótafrumvarp ráðherra

LANDBÚNAÐUR Félag atvinnurekenda (FA) gagnrýnir drög landbúnaðarráðherra að nýju frumvarpi um breytingu á úthlutun tollkvóta. FA segir að með frumvarpinu sé þrengt að innflutningi á kjöti og sé það þvert á yfirlýst markmið frumvarpsins. Ekki verði lengur hægt að bregðast við kjötskorti á innanlandsmarkaði með tímabundnum opnum tollkvóta taki lögin gildi.

Drög að frumvarpinu birtust á samráðsgátt stjórnvalda þann tólfta júlí síðastliðinn og voru sett fram af Kristjáni Þór Júlíussyni landbúnaðarráðherra eftir skýrslu sem unnin var af fimm manna starfshópi um endurskoðun á regluverki um úthlutun tollkvóta landbúnaðarvara.

Á vef samráðsgáttarinnar kemur fram að markmið frumvarpsins sé að stuðla að auknum ábata neytenda og að aukinni samkeppni á markaði með landbúnaðarvörur. Jafnframt sé markmiðið að einfalda og skýra regluverk um úthlutun tollkvóta.

Í yfirlýsingu frá FA kemur fram að félagið telji breytta aðferð við uppboð á tollkvótum ekki gagnast neytendum til lengri tíma, úthluta eigi innflutningsheimildunum án endurgjalds.

„Við getum út af fyrir sig tekið undir það að líklegt sé að í einhver misseri eða ár verði verð fyrir tollkvótann lægra með þessari aðferð en það mun engu að síður fljótt taka breytingum til hækkunar. Við teljum að það sé miklu skynsamlegra að úthluta þessum tollkvótum án endurgjalds enda er það mun algengari aðferð,“ segir Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda. **– bdj**

Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda.

WWW.BILALAND.IS
Yfirfarnir bílar á góðu verði
ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR
Við trúum á traust og áreiðanleika í bílaviðskiptum.
Bílarnir okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.
Rnr. 145952
BMW 120d Xdrive
Nýskr 01/17, ekinn 27 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.490.000 kr.
Rnr. 391803
DACIA Duster Comfort 2wd
Nýskr. 05/18, ekinn 5 þ.km,
dísil, sjálfskiptur
Verð 3.390.000 kr.
Rnr. 430570
HONDA Jazz Elegance
Nýskr. 10/17, ekinn 18 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.690.000 kr.
Rnr. 145843
HYUNDAI Tucson Classic 4wd
Nýskr. 07/18, ekinn 50 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.990.000 kr.
Rnr. 145730
NISSAN Navara Acenta+
Nýskr. 11/18, ekinn 9 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 6.490.000 kr.
Rnr. 145808
NISSAN Qashqai Tekna+ 2wd
Nýskr. 08/17, ekinn 46 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.990.000 kr.
Rnr. 146101
RENAULT Espace Zen
Nýskr. 12/17, ekinn 7 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.190.000 kr.
Rnr. 110177
RENAULT Zoe Intens 41kwh
Nýskr. 06/18, ekinn 20 þ.km,
rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 3.290.000 kr.
Rnr. 121727
HYUNDAI i10 Comfort
Nýskr. 12/18, ekinn 10 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.890.000 kr.
Rnr. 146043
BMW X1 Xdrive 18d
Nýskr. 07/14, ekinn 105 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.290.000 kr.
TILBOÐSBÍLAR
Valdir bílar á einstöku tilboðsverði.
Fyrstur kemur – fyrstur fær!
Mánaðargreiðsla er gerð samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðu lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalaána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.
Lykill fjármögnun
AFSLÁTTUR 600.000 KR.
Rnr. 145785
VW Golf Variant Comfortline
Nýskr. 05/17, ekinn 97 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.390.000 kr.
TILBOÐ!
1.790.000 kr.
23.172 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
AFSLÁTTUR 500.000 KR.
Rnr. 153743
SUZUKI Swift Sport
Nýskr. 02/18, ekinn 10 þ.km,
bensín, beinskiptur
Verð 2.990.000 kr.
TILBOÐ!
2.490.000 kr.
32.022 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
AFSLÁTTUR 400.000 KR.
Rnr. 146167
SUBARU XV Premium
Nýskr. 06/17, ekinn 63 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.690.000 kr.
TILBOÐ!
3.290.000 kr.
42.136 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
AFSLÁTTUR 500.000 KR.
Rnr. 121603
HYUNDAI i10 Style
Nýskr. 03/17, ekinn 48 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.690.000 kr.
TILBOÐ!
1.190.000 kr.
15.586 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
AFSLÁTTUR 700 .000 KR.
Rnr. 430308
NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 01/16, ekinn 59 þ.km,
dísil, 6 gírar.
Verð 2.990.000 kr.
TILBOÐ!
2.290.000 kr.
29.493 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
ENNEMM / SÍA / NM95150
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

Samsung vex í Evrópu vegna millidýrra snjallsíma

TÆKNI Hlutdeild Samsung á snjallsímamarkaði í Evrópu var 40,6 prósent á síðasta ársfjórðungi. Það er um fimmtungsvöxtur frá sama tíma í fyrra, þegar fyrirtækið hafði 33,9 prósent markaðarins. Þetta kom fram í skýrslu sem greiningarfyrirtækið Canalys birti og tæknimiðillinn Engadget greindi frá.

Skýra má þennan vöxt Samsung, að minnsta kosti að hluta til, með vaxandi vinsældum millidýrra síma frá fyrirtækinu, samkvæmt Canalys. Fólk sé sum sé frekar að sækja í síma á borð við Galaxy A50 eða A70 heldur en flaggskipin Galaxy Note 10 og Galaxy S10 sem kosta tvöfalt, jafnvel þrefalt meira.

Samsung-fólk er þó ekki það eina sem getur fagnað góðum fjórðungi.

» Öllu verr gekk hjá Apple og Huawei en Samsung og Xiaomi.

Kínverski framleiðandinn Xiaomi átti einnig góðan fjórðung, reyndar betri en Samsung. Markaðshlutdeildin var 9,6 prósent á síðasta fjórðungi sem er tæplega helmingi meira en 6,5 prósentin sem fyrirtækið hafði á sama tíma í fyrra.

Öðrum gekk öllu verr. Apple fór úr 17 prósentum í 14,1 prósent og HMD Global, sem framleiðir Nokia-snjallsíma, úr 3,2 prósentum í 2,7 prósent. Þá kemur ekki á óvart eftir ásakanir um njósnir og viðskiptabann í Bandaríkjunum að Huawei fór úr 22,4 prósentum í 18,8 prósent. **– þea**

Salvini er ósáttur. NORDICPHOTOS/AFP

Engin sátt um kosningar

ÍTALÍA Öldungadeild ítalska þingsins komst ekki að niðurstöðu þegar þingmenn ræddu í gær um hvort tillaga Matteos Salvini, leiðtoga þjóðernisflokksins Bandalagsins og innanríkisráðherra, um vantraust á ríkisstjórnina yrði tekin til umræðu. Salvini tilkynnti fyrir helgi um að Bandalagið hefði slitið stjórnarsamstarfi við Fimmstjörnuhreyfinguna og kosningar væru væntanlegar.

Þar sem þingið hefur ekki náð samstöðu liggur ekki enn fyrir hvort eða hvenær boðað verður til kosninga. Áfram verður þó rætt um málið á þingi á morgun. Alla jafna eru þingmenn í fríi í ágústmánuði svo tímasetningin er óvenjuleg. Þá greinir Reuters frá því að á Ítalíu hafi ekki verið haldnar haustkosningar í um öld þar sem undirbúningsvinna fyrir fjárlög er þá í fullum gangi.

Fimmstjörnufólk er allt annað en sátt við ákvörðun Salvinis. Luigi di Maio, leiðtogi flokksins, sagði á Facebook að Ítalir myndu sjá til þess að Bandalagið gyldi afhroð fyrir „bakstunguna". **– þea**

Gurbanguly Berdymukhamedov, hér með Medvedev, forsætisráðherra Rússa, í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Forsetinn alls ekki látinn

TÚRKMENISTAN Gurbanguly Berdymukhamedov, forseti Túrkmenistans, er ekki látinn. Þetta fékkst staðfest í gær þegar hann sótti efnahagsmálaráðstefnu í túrkmenska bænum Avaza við Kaspíahaf ásamt forsætisráðherrum Aserbaísjans, Kasakstans, Rússlands og varaforseta Írans.

Háværorðrómur hefur verið á kreiki að undanförnu um andlát forsetans. Samkvæmt breska ríkisútvarpinu átti hann líklega uppruna sinn hjá litlum, túrkmenskum stjórnarandstöðumiðli en fréttin rataði einnig í miðla á rússnesku í ríkjum sem áður tilheyrðu Sovétríkjunum.

Túrkmenski ríkismiðillinn Watan Habarlary birti í kjölfarið myndefni þar sem sjá mátti Berdymukhamedov á hestbaki, í rallíbíl og á skotsvæði. Þar sem ekki var hægt að greina hvenær myndböndin voru tekin upp og vegna þess hversu takmarkað fjölmiðlafrelsi er í Túrkmenistan, samkvæmt Blaðamönnum án landamæra það minnsta í heiminum, lifði orðrómurinn hins vegar enn. **– þea**

Fatlaðir ofgreiða þjónustu vegna skorts á upplýsingum

Móður þroskahamlaðs manns svíður að hafa ofgreitt fyrir ýmsa þjónustu. Hún segir að upplýsingar um réttindi, sem taka sífelldum breytingum, skili sér ekki nægilega vel út í samfélagið. Ekki sé nægilegt að þær séu einungis á netinu. Aðstandendur langveikra þurfi að reiða sig á upplýsingar hver frá öðrum.

SAMFÉLAG Ásta Kristrún Ólafsdóttir, móðir manns með alvarlega þroskahömlun, segist hafa þurft að berjast við kerfið og fyrir upplýsingum frá því að hann var drengur. Það nýjasta kom upp fyrir skemmstu þegar hún fór með hann til nýs tannlæknis. Þegar kom að því að borga kom í ljós fyrir tilviljun að sonurinn átti alls ekki að borga.

„Við gerðum ráð fyrir að greiða með 50 prósenta afslætti en tannlækninum, sem er ung og áhugasöm kona, fannst þetta skrýtið," segir Ásta. „Hún setti sig sjálf í samband við Sjúkratryggingar og þá kom í ljós að ég átti að sækja sérstaklega um fullan afslátt fyrir hann."

Í janúar 2017 voru endurgreiðslur Sjúkratrygginga vegna aldraðra og öryrkja hækkaðar úr 50 prósentum í 75. Samkvæmt rammasamningi frá 27. ágúst geta langveikir á stofnunum og andlega þroskahamlaðir einstaklingar utan stofnana fengið 100 prósent endurgreiðslu. „Það er enginn sem segir mér að ég eigi að sækja um, ég bara borga" segir Ásta.

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem sams konar atvik kemur upp. „Ég var búin að borga 30 þúsund krónur á mánuði í ferðaþjónustu fatlaðra fyrir hann en komst síðar að því að hann ætti rétt á nemakorti og greiða aðeins 20 þúsund krónur á ári. Ég er farin að halda að bæði borg og ríki haldi upplýsingum vísvitandi frá fólki til að spara."

Segir hún það algengt að foreldrar og aðstandendur langveikra séu sjálfir bæði lasnir og þreyttir. Þar sem stofnanir standi sig ekki í upplýsingagjöf þurfi hún að reiða sig á upplýsingar frá öðrum foreldrum og aðstandendum. „Það svíður að heyra allt of seint að hann sé búinn að vera að ofgreiða fyrir einhverja þjónustu. Ég frétti það til dæmis frá öðrum foreldrum að hann ætti rétt á ókeypis bleyjum. Þetta tínist til."

Ásta Kristrún hefur margoft ofgreitt fyrir þjónustu sem sonur hennar hefur fengið. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Ég er farin að halda að bæði borg og ríki haldi upplýsingum vísvitandi frá fólki til að spara.

Ásta Kristín Ólafsdóttir

Í apríl síðastliðnum lagði Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins, fram tillögu um að allir borgarbúar sem ættu sértæk réttindi yrðu upplýstir með fjölbreyttum hætti. Meðal annars símtölum, tölvuskeytum, bréfum, auglýsingum og heimsóknum. Einnig að útbúinn yrði heildstæður upplýsingabæklingur. Oft gerist það að upplýsingar um breytingar skili sér ekki nægilega vel til almennings og erfitt getur reynst að fá svör símleiðis. Var tillagan felld í júní.

Ásta tekur undir þetta. Sonur hennar geti til dæmis hvorki lesið né skrifað og ekki séu allir nettengdir. Þá hafi þeir félagsráðgjafar sem eigi að sinna þessu ekki staðið sig í að upplýsa um réttindi.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Blöskrar neikvæðni vegna hundagerðis í Fossvogsdal

DÝRAHALD „Þið trúið því ekki hvað ég er sár, þetta er fyrsta girta gerðið sem átti að vera í eðlilegri stærð í Reykjavík," segir meðlimur á Facebook-síðunni Hundasamfélagið vegna fréttar Fréttablaðsins í gær um fyrirhugað hundagerði sem slegið var af í Fossvogsdal.

Eins og fram kom í fréttinni hætti Kópavogsbær við að setja upp tólf hundruð fermetra hundagerði neðan götunnar Álfatúns í Fossvogsdal eftir mótmæli 183 íbúa í nágrenninu. Gagnrýnin laut meðal annars að fyrirsjáanlegri aukinni bílaumferð og óþrifnaði og hávaða sem jafnvel yrði allan sólarhringinn.

„Ég stend á orginu á mína hunda alla daga og sérstaklega eftir miðnætti," skrifar kona á Hundasamfélaginu og bætir við. „Þetta er fáfræði á háu stigi."

Önnur kona vill uppfræða þá sem mótmæltu og bjóða þeim „í vettvangsferð á helstu hundasvæði borgarinnar til að hlusta á allt geltið í hundunum og öskrið í eigendum þeirra, svona um og eftir miðnætti," skrifar hún.

Hundar leika sér á hundasvæði á Geirsnefi í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Enn önnur kona segir mesta lífið í dalnum einmitt vera af hundum og hundaeigendum. „Hrikalega mikið af ónýttu plássi sem væri frábært fyrir hunda," skrifar hún.

Fleiri blanda sér í umræðuna. „Grínlaust þá er með ólíkindum hvað það er lítið umburðarlyndi hjá fólki gagnvart hundum, held að þetta sé einsdæmi," skrifar kona.

Í einu innlegginu er rætt um mismunandi afstöðu til hunda og katta. „Ég á ekki orð. En svo mega þessir kettir skíta út um allt, hoppa inn um alla glugga og drepa fugla svo eitthvað sé nefnt," bendir ein kona á.

Þáverandi formaður Félags hundaeigenda á Akureyri, María Björk Guðmundsdóttir, rifjar upp þegar sett var upp hundagerði við Háskólann á Akureyri árið 2013.

„Ég fylgdist mjög vel með í framhaldi af öllu sem tengdist þessu gerði og var einnig mikið í samskiptum við Akureyrarbæ. Gerðið er við stóran vinnustað, heilan háskóla og tengist íbúabyggð á Brekkunni og í Glerárþorpi. Það hefur engin kvörtun borist vegna hávaða öll þessi ár," upplýsir María Björk í umræðunni á Hundasamfélaginu. **gar@frettabladid.is**

24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Á Vestrahorni

Sigtryggur Ari Jóhannsson, ljósmyndari Fréttablaðsins, kleif ásamt félaga sínum hið tígulega fjall Vestrahorn í Hornafirði. Leiðin er brött en útsýnið af Vestrahorni er feikilegt, bæði til vesturs í átt að Öræfajökli en ekki síður til norðurs yfir Lónsfjörð og hina tignarlegu fjallgarða Suðausturhornsins.

Vonarstræti

Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Í Liverpool-borg liggur Vonarstræti (e. Hope Street) á milli tveggja dómkirkna borgarinnar, þeirrar kaþólsku og þeirrar anglíkönsku. Með táknrænum hætti hafa verið settar upp styttur miðja vegu þar á milli af biskupunum sem réðu þar ríkjum á áttunda og níunda áratug síðustu aldar. Stytturnar eiga að tákna góða samvinnu kirknanna tveggja en einnig vekja von um áframhaldandi góða sambúð.

Það er kannski álíka táknrænt að Vonarstræti í Reykjavík skeri línu þvert á milli Alþingishússins og Ráðhússins og minni á hið oft stirða samband sveitarfélaga við þing og ríkisstjórn. Nú stendur yfir heildstæð stefnumótun í málefnum sveitarfélaga og verða drög að tillögu ráðherra kynnt opinberlega á næstu dögum. Við undirbúning málsins virðist hafa verið vandað til verka. Í sumar hefur þannig verið farið yfir grænbók um sveitarstjórnarmál sem kom út síðastliðið vor.

Athyglisvert er að skoða samantektir af samráðsfundum sem haldnir voru með landshlutasamtökum sveitarfélaga um land allt. Meðal skýrustu skilaboða sveitarstjórnarfólks eru þau að auknum verkefnum fylgi ekki aukið fjármagn frá ríkisvaldinu. Flestir virðast sammála um það markmið að efla beri sveitarstjórnarstigið þótt þá greini á um leiðir. Hvaða leiðir sem kunna að verða farnar er það algjört lykilatriði að leyst verði úr langvarandi fjárhagslegri togstreitu aðila. Nýlegt dæmi um deilur um framlög til Jöfnunarsjóðs sveitarfélaga er aðeins eitt fjölmargra sem því miður eru of algeng.

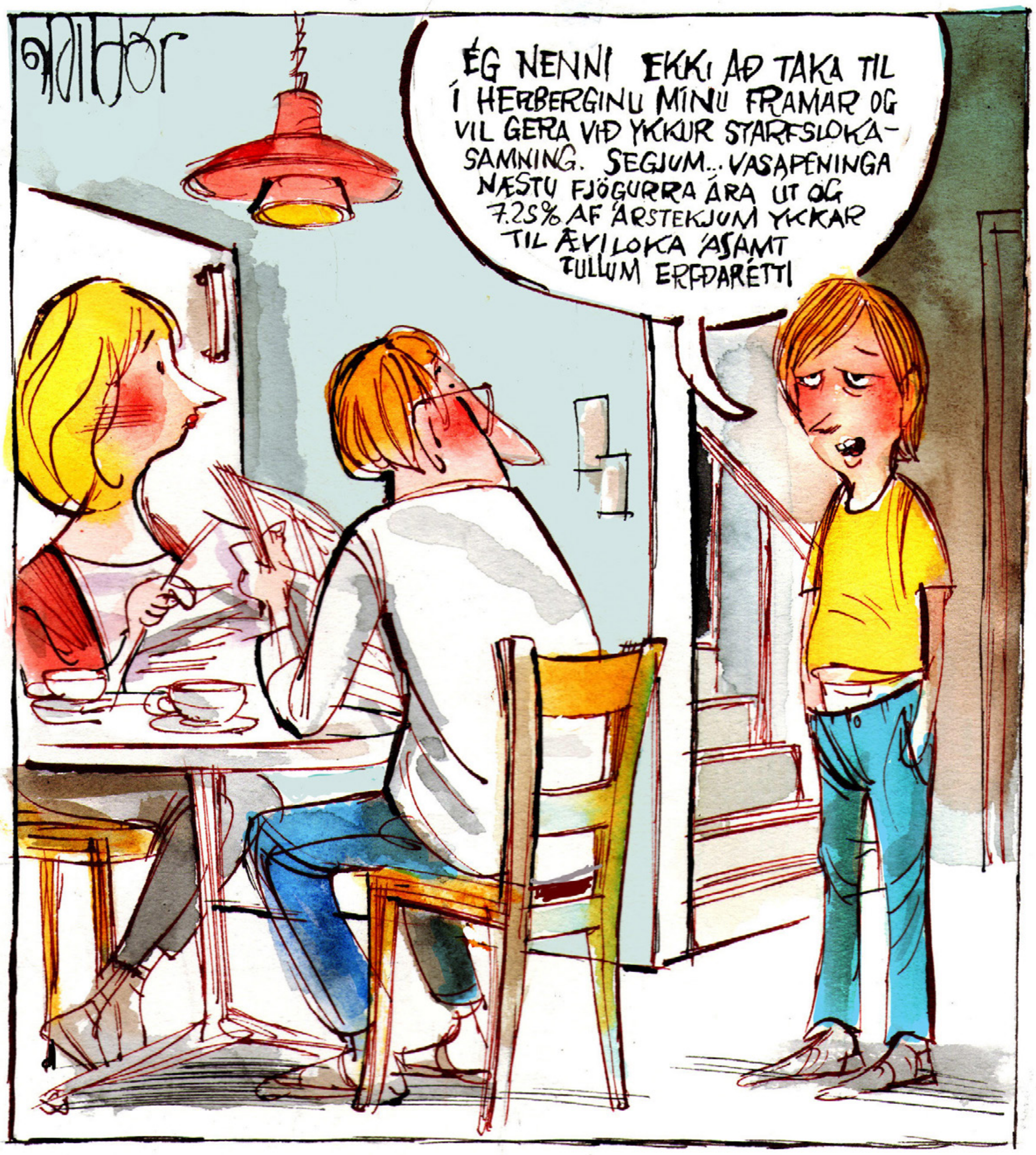
Greint hefur verið frá þeim áformum að settar verði kröfur um þúsund íbúa lágmarksfjölda í sveitarfélagi. Þessari hugmynd ber að fagna enda löngu tímabært að fækka sveitarfélögum og efla. Full ástæða er þó til að skoða hvort ekki eigi að setja markið enn hærra. Það blasir við að í dag eru mörg sveitarfélög alls ekki í stakk búin til að veita lögbundna þjónustu og hvað þá að bæta við sig verkefnum. Vissulega þarf að horfa á aðstæður á hverjum stað og ekki útilokað að í einhverjum tilvikum þurfi að veita undanþágur.

Sveitarfélög í landinu eru í dag 72 talsins og þótt þeim hafi fækkað nokkuð undanfarna áratugi hefur það gerst allt of hægt. Miðað við mannfjölda á öðrum fjórðungi ársins eru 39 sveitarfélög með íbúafjölda undir einu þúsundi. Þannig er ljóst að fækkunin yrði mikil nái þessar hugmyndir fram að ganga.

Fyrirséð er að þessar hugmyndir muni mæta nokkurri andstöðu eins og áður þegar sameiningarmálin hefur borið á góma. Margvísleg tækifæri til að efla sveitarstjórnarstigið felast í frekari sameiningum. Það er komið undir sveitarstjórnarfólki, ríkisstjórninni og þinginu sem fjárveitingarvaldi að nýta það tækifæri. Þessir aðilar þurfa að vera samstiga í því að sýna fram á ávinninginn sem svo sannarlega er til staðar. Fyrstu skrefin í þessari vegferð lofa góðu og vonandi verður haldið áfram á þeirri braut.

Það blasir við að í dag eru mörg sveitarfélög alls ekki í stakk búin til að veita lögbundna þjónustu og hvað þá að bæta við sig verkefnum.

Halldór



Frá degi til dags

Mikki og Andrés
Sjálfstæðismenn margir hverjir eru í kasti yfir undirskriftasöfnuninni sem stendur nú yfir gegn þriðja orkupakkanum. Líkt og fram kemur í blaðinu í dag geta bæði Andrés Önd og Mikki Mús skrifað undir, það er síðan vandamál Valhallar að athuga hvort þeir kumpánar séu yfirleitt í flokknum. Síðan er það annað vandamál að þegar búið er að hringja í Disneyland og undirskriftirnar staðfestar þá verður líklegast búið að samþykkja þriðja orkupakkann og önnur mál komin á dagskrá.

Hinn listinn
Það er annar hress undirskriftalisti í gangi tengdur þriðja orkupakkanum. Þann lista á að afhenda forseta Íslands til að fá hann til að gera eitthvað í málinu. Á samfélagsmiðlum er fólk hvatt til að skrá sig, fjölskyldumeðlimi og vinnufélaga. Væntanlega að þeim forspurðum. Aðstandendur söfnunarinnar vilja ekki segja deili á sér en hafa sagt að „þau séu úr öllum flokkum“ og markmiðið sé að fá Íslendinga til að hafna áhrifum útlendinga. Lén söfnunarinnar er skráð á Borgundarhólmi, sem er í útlöndum. Þess má geta að Guðmundur Franklín Jónsson, íbúi á Borgundarhólmi og heimsfréttaritari Útvarps Sögu, hefur verið duglegur við að vekja athygli á söfnuninni á samfélagsmiðlum.

arib@frettabladid.is

Spilað með tilfinningar kaupenda í Árskógum

Kolbrún Baldursdóttir
sálfræðingur og borgarfulltrúi Flokks fólksins

Í tilkynningu til kaupenda íbúða í Árskógum 1-3 frá Félagi eldri borgara (FEB) vegna 400 m.kr. viðbótarkostnaðar sem kaupendum var gert að greiða má sjá hvernig reynt er að spila með tilfinningar þeirra í því skyni að fá þá til að samþykkja viðbótargreiðsluna. Reynt er að vekja upp meðvirkni og samviskubit hjá kaupendunum gagnvart FEB með því að segja „að virkni samtakanna væri stefnt í voða ef félagið lendir í erfiðum og löngum málaferlum við félagsmenn sína“ eins og segir í tilkynningunni. Einnig segir „að meirihluti hafi samþykkt að greiða og almennt hafi fólk sýnt málinu skilning“. Með þessu er verið að þrýsta á þá sem eiga eftir að greiða viðbótargreiðslu um að sýna því skilning. Reynt er að vekja upp einhvers konar þakklætistilfinningu hjá kaupendum með því að minna á að margir hafi haft áhuga á að kaupa íbúðirnar, enda undir markaðsverði. Segir í tilkynningunni að „þegar framkvæmdir hófust hafi rúmlega fjögur hundruð félagsmenn lýst yfir áhuga“. Tilgangurinn er augljós, að láta þá sem ætla að kanna rétt sinn fá samviskubit og upplifa sig vanþakklát.

Tilgangurinn er augljós, að láta þá sem ætla að kanna rétt sinn fá samviskubit og upplifa sig vanþakklát.

Ekki vera með vesen!
Kaupendur, sumir með þinglýsta kaupsamninga, voru grunlausir um hvað biði þeirra og einhverjir komnir langleiðina með að flytja inn. Áfallið er því mikið. Skyndilega er fótunum kippt undan hópi eldri borgara sem eru fullir tilhlökkunar. Afleiðingar eru trúnaðarbrestur gagnvart FEB og fjárhagsáhyggjur þar sem ekki eiga allir eldri borgarar 5-7 m.kr. í handraðanum. Í ofanálag er reynt að láta þá sem ekki eru tilbúnir að láta valta yfir sig fá samviskubit og líða illa vilji þeir kanna rétt sinn. Í tilkynningunni er ekkert minnst á „skekkjuna“, mistökin sem leiddu til viðbótarkostnaðarins og hverjir bera ábyrgð á honum. Þeir sem bera ábyrgðina eiga auðvitað að axla hana. Ég spyr hvernig framkoma er þetta eiginlega?

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FRAMKVÆMDASTJÓRI:** 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*

Er ráðherra loks orðlaus?

Guðjón S. Brjánsson
þingmaður Samfylkingarinnar

Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, er jafnan glaðbeittur og kampakátur stjórnmálamaður og tekur af ljúfmennsku í erindi sem að honum berast, þau eru ófá og af ýmsum toga. Sum eru alvarlegs eðlis, snerta einstaklinga með beinum og tilfinnanlegum hætti. Bið og tafir á efndum hafa því afleiðingar, stundum óafturkræfar, stundum persónulegar og hörmulegar. Önnur eru stefnumótandi og lýsandi fyrir áherslur, viðhorf, gildismat og hugmyndafræði ráðherra og hafa áhrif á stóra hópa í þjóðfélaginu.

> **Enn og aftur ganga þessir flokkar á bak orða sinna og svíkja þá sem síst skyldi.**

Orðin tóm

Það hefur ekkert skort á orðaflaum ráðherrans og yfirlýsingar um þörf á aðgerðum hér og hvar og markmið hans séu skýr, jafnvel háleit og viljinn einnig. Hver skýrslan rekur aðra, samantektir um þörf og aðkallandi málefni þar sem lausnir liggja þó oft giska ljósar fyrir. Orð eru bara ekki nóg. Almenningur fær iðulega á tilfinninguna að skipan starfshóps eða gerð skýrslu sé til þess eins að draga mál á langinn og koma sér hjá því að taka afstöðu, hefja aðgerðir. Með þessu vil ég þó ekki gera lítið úr vönduðum undirbúningi og faglegum vinnubrögðum í hverju máli. Þau atriði eiga alltaf við. Hins vegar þurfa orðum og yfirlýsingum, jafnvel kosningaloforðum, að fylgja raunverulegar aðgerðir, að verkin tali. Nú er hrópað á efndir.

Tækifærin ekki notuð

Á undanförnum misserum höfum við Íslendingar búið við einstaka efnahagslega velsæld. Við jafnaðarmenn höfum leitast við að standa vaktina, skynjum nefnilega betur en margur að velferðin nær ekki til allra. Við höfum rætt um fátækt og misskiptingu í samfélaginu og raunhæfar leiðir til úrbóta. Stórir hópar barna, öryrkja og aldraðra búa við ósæmandi kjör sem er hneyksli fyrir velferðarsamfélag. Félagsmálaráðherra sem ber ábyrgð á málaflokknum telur að ríkur skilningur sé innan ríkisstjórnarinnar á aðstæðum þeirra hópa sem höllum fæti standa. Þetta er hrein skrumskæling. Núverandi ríkisstjórn hefur ekki alvöru áhuga á að koma til móts við þá efnaminnstu, þá sem búa við fátækt á Íslandi. Þetta á jafnt við um ungar barnafjölskyldur, fólk með skerta starfsorku og þá hina eldri. Þetta sýna áherslur ríkisstjórnarinnar í verki, hún hefur fengið tækifærin og það þarf ekki vitnanna við.

Fátækastir aldraða

Ég nefni hér bara eitt dæmi sem ég hef áður fjallað um. Það er sú hneisa sem snýr að 3.000 öldruðum einstaklingum á Íslandi árið 2019. Þeim er gert að draga fram lífið á tryggingabótum sem eru undir skilgreindum fátæktarmörkum. Ráðherra kvaðst vilja gera betur og skipaði starfshóp um málið í fyrra þótt býsna skýrt lægi fyrir hvert umfang vandans væri. Átta mánuðir eru liðnir frá því að skýrsla var lögð fram, ekkert bólar á viðbrögðum. Þessi skýrt afmarkaði og fátækasti hópur aldraðra lifir enn við niðurlægjandi kjör.

Engu svarað

Á vordögum lagði ég fram skriflega fyrirspurn til ráðherra á Alþingi í fjórum liðum um þetta mál og átti raunar von á skjótum svörum eða a.m.k. í samræmi við vinnureglur þingsins. Svör hafa enn ekki borist né skýringar á þeim drætti sem orðið hefur. Það er kannski ekki að undra að á hugann leiti yfirlýsingar stjórnarflokkanna fyrir kosningar um áherslur í velferðar- og heilbrigðismálum. Þar stendur nú ekki steinn yfir steini. Nú á miðju kjörtímabili má þeim sem höllustum fæti standa í samfélaginu vera ljóst hvert stefnir. Ríkisstjórn Framsóknarflokks, Sjálfstæðisflokks og Vinstri grænna mun ekki beita sér fyrir breytingum á þeirra kjörum. Enn og aftur ganga þessir flokkar á bak orða sinna og svíkja þá sem síst skyldi.

Hergagnaframleiðsla og íslensk náttúra

Guðjón Jensson
leiðsögumaður og eldri borgari í Mosfellsbæ

Miklu púðri hefur verið eytt í umræðu um orkumál á Íslandi á undanförnum árum. Okkur venjulegum Íslendingum er jafnvel núið um nasir að vilja ekki lengur njóta rafmagns nema stóriðjumenn fái ekki óheftan aðgang að náttúru landsins til að virkja sem allra mest og helst hvar sem er og þrengja jafnframt að náttúruvernd. Varla mega náttúruunnendur sjá einhvers staðar fagurt umhverfi, fossa og óbyggðir til að njóta en að sporgöngumenn stóriðjunnar verði hvumsa við og safni í sig kjarki og hafi stundum uppi stórkarlalegar yfirlýsingar.

Í viðtali í sjónvarpsfréttum 29.7. sl. lét Guðni Jóhannesson orkumálastjóri t.d. vægast sagt mjög umdeilda fullyrðingu frá sér fara þar sem gagnrýndar eru raunhæfar hugmyndir um aukna náttúruvernd sem og þjóðgarð á hálendinu: „Við megum ekki girða fyrir möguleika komandi kynslóða, megum heldur ekki dæma þessar kynslóðir til atvinnuleysis og fátæktar í framtíðinni.“

Spurning er hvort íslensk stjórnvöld séu í þjónustu hergagnaframleiðenda?

Nú er svo komið að 83% af raforkuframleiðslunni á Íslandi eru í þágu stóriðjunnar en einungis 17% til venjulegrar notkunar. Ekki er fyrirsjáanlegt að stóraukin þörf á raforku sé fyrirsjáanleg í þágu venjulegs fólks ef undan er skilin aukin rafvæðing samgöngutækja.

Í dag eru starfandi þrjár álbræðslur í landinu. A.m.k. ein þeirra, sú stærsta í eigu Alkóa austur á Reyðarfirði, er mjög nátengd hergagnaframleiðslu BNA. Auk þess eru tvær verksmiðjur sem framleiða mjög mikilvægt hráefni fyrir stálframleiðslu. Má með öðrum orðum telja Íslendinga staðna að því að fórna mikilvægum náttúruperlum í þeim eina tilgangi að mylja undir þessa umdeildu starfsemi sem er framleiðsla vopna í heiminum? Því miður lenda þessi stórvarhugaverðu vopn í höndum misviturra aðilja, glæpamanna sem virðast ekkert hafa annað þarfara en að skipuleggja manndráp víða um heim. Má geta þess að áratugalöng hernaðarátök hafa verið meginástæða flóttamannavandans en í dag er talið að hátt í 100 milljónir manna séu á flótta undan stríðsátökum og breytingum á náttúru í heimalöndum sínum.

> **Má með öðrum orðum telja Íslendinga staðna að því að fórna mikilvægum náttúruperlum í þeim eina tilgangi að mylja undir þessa umdeildu starfsemi sem er framleiðsla vopna í heiminum?**

Hvers vegna hefur sjónum landsmanna aldrei verið beint að þessari hlið? Stóriðjan hefur verið á útleið innan Evrópusambandsins með aukinni endurnýtingu og bættum lífskjörum með minni sóun verðmæta. Bandaríkjamenn eiga töluvert langt í land og þarlend stjórnvöld sjá framtíð sína í friðsamlegum samskiptum við aðrar þjóðir. Þar er vopnaburður og hætta á ofbeldi talin vera mikilvægur þáttur í mannréttindum og frelsi sem við Evrópubúar lítum á með skelfingu.

Eiga málsvarar stóriðjunnar að eiga síðasta orðið um hvernig við förum með landið okkar eða eigum við að fá að njóta þeirra sjálfsögðu mannréttinda og lýðræðis að ákveða sjálf hvar og hvernig við viljum virkja og hvað við viljum friða fyrir vaxandi ágangi gagnvart náttúrunni?

TILBOÐ!
FORD TRANSIT
350 L2H2 TREND DOUBLE CAB
Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað: Pallur með fellanlegum skjólborðum, dráttarbeisli, aurhlífar, varadekk á stálfelgu og rafdrifnir aðfellanlegir útispeglar.
VERÐ MEÐ AUKABÚNAÐI: 6.380.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: 4.528.000 KR. ÁN VSK
5.615.000 KR. MEÐ VSK.

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

Bætingin verið framar vonum

Sumarið hefur verið gott hjá kúluvarparanum Ernu Sóleyju Gunnarsdóttur sem kastar fyrir ÍR en er í námi í Rice-háskólanum í Houston. Erna Sóley nældi í brons á EM U-20 og um helgina vann hún gull með íslenska liðinu í 3. deild Evrópubikarsins.

Erna Sóley er ungur og upprennandi kúluvarpari. MYND/KRISTÓFER ÞORGRÍMSSON

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Kúluvarparinn Erna Sóley Gunnarsdóttir hefur átt góðu gengi að fagna í sumar. Hún fékk bronsverðlaun á Evrópumeistaramótinu U-20 ára fyrr í sumar og um nýliðna helgi var hún hluti af íslenska landsliðinu sem bar sigur úr býtum í 3. deild í Evrópubikarkeppni landsliða sem fram fór í Skopje í Norður-Makedóníu.

Erna Sóley kastaði kúlunni 15,85 metra um helgina og það kast skilaði henni silfurverðlaunum. Hún hefur kastað lengst 16,13 metra en það gerði hún á móti sem haldið var í Houston í Texas í Bandaríkjunum í apríl fyrr á þessu ári. Erna hóf nám í Rice-háskólanum þar í borg í ágúst á síðasta ári.

Þar hefur hún jafnt og þétt bætt árangur sinn á þessu ári og kórónað gott ár sitt með góðri frammistöðu í sumar. Hún er ánægð með gang mála hjá sér en stefnir hærra á næstu árum.

„Það var mjög gaman að vera hluti af þessu frábæra liði og upplifa þessa miklu spennu um helgina. Það gekk mikið á og úrslitin réðust á lokasprettinum. Tilfinningin var frábær þegar ljóst var að við færum með sigur af hólmi.

Það er öðruvísi að taka þátt í svona liðakeppni og eiga þátt í því að skila stigum í hús með frammistöðu sinni en þegar maður keppir sem einstaklingur og er bara að hugsa um sjálfan sig. Ég hefði viljað kasta yfir 16 metrana á þessu móti og mér fannst ég eiga töluvert inni. Sem betur fer kom það ekki að sök og við urðum í efsta sæti sem er geggjað,“ segir Erna Sóley í samtali við Fréttablaðið um mótið um helgina.

„Ég er hins vegar ánægð með það hvernig ég hef verið að kasta heilt yfir í sumar og það að ég hef verið að bæta mig jafnt og þétt síðustu mánuði. Árangur minn er klárlega framar væntingum og ég er farin að kasta lengra en ég hafði sett mér markmið um að gera. Aðstæður til þess að æfa eru eins og best verður á kosið í Houston og þjálfarinn þar er frábær.

Þarna er hugsað mjög vel um mig sem íþróttamann og aðstæður til æfinga og lyftingaaðstaðan í hæsta gæðaflokki. Þá fáum við fyrsta flokks sjúkraþjálfun, nudd og annað í þeim dúr sem hjálpar til við að ná toppárangri,“ segir hún um síðasta árið hjá sér.

„Það tók mig smá tíma að venjast því að æfa í jafn miklum hita og er í Houston en ég er orðin vön því og það voru ákveðin viðbrigði að koma aftur heim í vor og kasta í minni hita á nýjan leik. Stefnan er að vera úti næstu þrjú árin og halda áfram að bæta mig. Næsta mót er svo Norðurlandamót unglinga sem er síðasta mót tímabilsins hjá mér. Þar langar mig að kasta yfir 16 metra og sjá til hverju það skilar mér.

> **Ég er ánægð með það hvernig ég hef verið að kasta heilt yfir í sumar og það að ég hef verið að bæta mig jafnt og þétt síðustu mánuði.**

Ég hef verið að keppa á mörgum mótum á þessu tímabili og kastað mjög mikið sem hefur skilað sér í stöðugri bætingu. Mig langar að vera komin á það stig eftir þrjú ár að vera farin að kasta yfir 18 metra og keppa á Evrópumóti, heimsmeistaramóti, Ólympíuleikum og öðrum stórmótum í fullorðinsflokki á þeim tímapunkti. Mér finnst það klárlega raunhæft og það er allavega markmiðið,“ segir hún um næstu verkefni og framhaldið hjá sér. **hjorvaro@frettabladid.is**

D

Fundaröð þingflokks sjálfstæðismanna

Þingflokkur Sjálfstæðisflokksins efnir á næstu dögum til fundaraðar með kjósendum í kjölfar feykivel heppnaðrar hringferðar fyrr á árinu. Að þessu sinni munu þingmenn fara vítt og breitt um landið í smærri hópum og ræða við fólk um það sem efst er á baugi á landsvísu og heima í héraði.

Akranes
Golfskálinn
13. ágúst, kl. 12:00

Ísafjörður
Edinborgarhús
13. ágúst, kl. 20:00

Blönduós
Eyvindarstofa
14. ágúst, kl. 17:30

Sauðárkrókur
Ljósheimar í Skagafirði
14. ágúst, kl. 20:00

Reyðarfjörður
Safnaðarheimilið
14. ágúst, kl. 20:00

Egilsstaðir
Hótel Valaskjálf
15. ágúst, kl. 12:00

Húsavík
Hlynur
15. ágúst, kl. 17:00

Grundarfjörður
Samkomuhúsið
5. ágúst, kl. 12:00

Akureyri
Kaupangur
15. ágúst, kl. 20:00

Höfn
Nýheimar
15. ágúst, kl. 12:00

Hella
Menningarsalurinn
15. ágúst, kl. 18:00

Reykjanesbær
Duus-hús
17. ágúst, kl. 11:00

Hafnarfjörður
Norðurbakki 1a
17. ágúst, kl. 10:30

Selfoss
Tryggvaskáli
17. ágúst, kl. 10:30

Á réttri leið

SJÁLFSTÆÐISFLOKKURINN

Jafntefli eða sigur dugar Blikum

FÓTBOLTI Breiðablik leikur í dag í lokaumferð í riðlakeppni Meistaradeildar kvenna í knattspyrnu. Blikar mæta bosníska liðinu SFK Sarajevo 2000 en liðin tróna á toppi riðilsins taplaus eftir fyrstu tvo leikina fyrir leik liðanna sem hefst klukkan 15.00 að íslenskum tíma í dag. Leikið er í Zenica í Bosníu og Hersegóvínu.

Efsta lið riðilsins fer í útsláttarkeppni keppninnar en Breiðablik hefur betri markatölu fyrir leikinn og þar af leiðandi mun hvort sem er jafntefli eða sigur hjá Breiðabliki fleyta liðinu áfram í 32 liða úrslitin.

Breiðablik vann ísraelska liðið Asa Tel-Aviv 4-1 í fyrsta leik riðlakeppninnar og valtaði svo yfir makedónska liðið ZFK Dragon 2014 11-0 í annarri umferðinni. SFK Sarajevo 2000 lagði andstæðinga sína hins vegar að velli samanlagt 6-0.

Örlögin ráðast hjá Breiðabliki í dag í riðlakeppni Meistaradeildar.

Berglind Björg Þorvaldsdóttir skoraði fjögur mörk í leiknum á móti ZFK Dragons 2014 og Selma Sól Magnúsdóttir og Hildur Antonsdóttir tvö mörk hvor.

Agla María Albertsdóttir og Alexandra Jóhannsdóttir hafa skorað tvö mörk hvor í leikjunum tveimur og Áslaug Munda Gunnlaugsdóttir, Karólína Lea Vilhjálmsdóttir, Alexandra Jóhannsdóttir og Hildur Þóra Hákonardóttir sitt markið hver. **– hó**

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

998 kr./kg

Fisherman Þorskur
Frosinn, roð- og beinlaus

1.098 kr./kg

Fisherman Ýsa
Frosin, roð- og beinlaus

1.298 kr./kg

Fisherman Þorskhnakkar
Frosnir, roð- og beinlausir

Ný uppskera!

359 kr./500 g

Garðyrkjustöðin að Leyni
Gulrætur, 500 g

ÍSLENSKT
gjörið svo vel

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

1.998 kr./kg

Fisherman Lax
Frosinn, beinhreinsaður

Foreldað
Aðeins að hita

1.598 kr./stk.

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 5 tegundir

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með **18. ágúst** eða meðan birgðir endast.

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
13. ÁGÚST 2019 ÞRIÐJUDAGUR

Ástkær eiginmaður minn,
Birgir Sigurðsson
rithöfundur,
er látinn.

Elsa Vestmann Stefánsdóttir og fjölskylda.

Ástkær eiginmaður minn
og faðir okkar,
Arnar Pálmason
frá Ísafirði,
lést á krabbameinsdeild
Landspítala 7. ágúst.
Útför fer fram frá Fossvogskirkju
föstudaginn 16. ágúst klukkan 15.
Blóm og skrautgjafir eru vinsamlega afþökkuð.

Kristín Ólafsdóttir
Ólafur Ernir Arnarsson Einar Atli Arnarsson

Elskulegur sonur okkar, bróðir,
barnabarn, mágur og frændi,
Erlingur Páll Bergþórsson
Háabarði 15,
lést þann 29. júlí.
Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju
fimmtudaginn 15. ágúst klukkan 13.00.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir, þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarreikning „Karla í skúrum“ svo þeir geti haldið áfram sínu flotta og þarfa verkefni; reikningsnr. 327-26-016809, kt. 680878-0139.
Þökkum auðsýnda samúð.

Karitas Erlingsdóttir Bergþór Bergþórsson
Valgeir Helgi Bergþórsson
Hildur Jóna Bergþórsdóttir Hákon Ingi Jörundsson
Jörundur Þór og Sverrir Þór
Anna Halldórsdóttir
Páll Erlingsson

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta
Útfararstofa Kirkjugarðanna
Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.
Með kærleik og virðingu
Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

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

Árið fyrirtaks sveppaár

Guðríður Gyða Eyjólfsdóttir sveppafræðingur kynnir í dag á Amtsbókasafninu á Akureyri hvernig eigi að greina og safna matsveppum, verka þá, frysta og þurrka.

Árið í ár er fyrirtaks sveppaár. Það rignir vel og þá spretta upp sveppir,“ segir Guðríður Gyða Eyjólfsdóttir, sveppafræðingur á Náttúrufræðistofnun Íslands, sem verður í dag, þriðjudag, með fræðslu um sveppi á Amtsbókasafninu á Akureyri.

Guðríður Gyða segir að venjulega fari lítið fyrir sveppaeríkinu þótt sveppir séu nánast alls staðar í ótrúlegu magni og fjölbreytileika. „Á sumrin birtast svo stundum aldin sveppa og sýna að þar er líkami svepps ofan í jörðinni eða inni í einhverju sem sveppurinn er að brjóta niður“.

Að sögn Guðríðar Gyðu verður tínsla matsveppa sífellt algengari hér á landi. Íslenskar bækur um matsveppi hafa auðveldað fólki að safna og nýta sveppi til matargerðar.

Hún segir að matsveppir af nokkrum tegundum séu ræktaðir í miklu magni víða um heim og að villtum matsveppum megi safna og nýta þá sem hráefni í matargerð.

Í skógum vinna sveppir verk sín ansi víða. Svepprótarsveppir tengist rótum trjáa, útvega þeim vatn og áburðarefni og fá í staðinn hluta af því kolefni sem tréð bindur úr loftinu. „Svo eru aðrir sveppir sem brjóta niður dauðan við í skóginum og koma efnum úr honum aftur út í hringrás lífsins. Enn aðrir sjá um að brjóta niður dauð lauf eða lifa í jarðvegi og sjúga sér næringu úr honum. Stöku sveppir vaxa á skordýrum og lifa á kítíni meðan aðrir brjóta niður keratín, efnið í húð, ull, hári, hornum og klaufum,“ segir Guðríður Gyða.

Furusveppur (fræðiheiti: Suillus luteus) er vinsæll matsveppur sem lifir oftast í samlífi með furu. Hann finnst víða um land.

Guðríður Gyða er ein fárra sveppafræðinga hér á landi. „Ég er líkast til eini ríkisrekni sveppafræðingurinn í fullu starfi,“ segir hún brosandi. Hún segist vera fyrrverandi landbúnaðarverkamaður, ættuð úr Hrunamannahreppi. Hún nam líffræði með áherslu á grasafræði við Háskóla Íslands. Síðan sveppafræði (mycology) við grasafræðideild Manitobaháskóla í Winnipeg í Kanada og útskrifaðist þaðan með doktorsgráðu árið 1990.

Hún sinnir rannsóknum á íslenskum sveppum hjá Náttúrufræðistofnun Íslands og hefur umsjón með vísindalegu sveppasafni stofnunarinnar.

Guðríður Gyða nýtir Facebook-hóp sem ber heitið „Funga Íslands – sveppir séu ætir eður ei“ til að kynna íslenska sveppi og svara spurningum almennings um þá. Hún minnir á að aðeins stöku tegund er góður matsveppur og hina étur maður ekki. Sumir þeirra eru eitraðir en aðrir bragðvondir. „Líkt og á við um alla matvöru skiptir miklu að sveppir séu sem ferskastir við neyslu,“ segir hún.

Aldin ýmissa sveppa síðsumars fanga athyglina þar sem form aldina, áferð og litur vekja athygli.

„Á kynningunni í dag ætla ég að segja frá því hvernig maður greinir sveppi og taka hattsveppi sem dæmi. Ég mun sýna erlendar sveppagreiningarbækur, söfnunarbúnað og hvernig maður safnar sér matsveppum, verkar þá fyrir neyslu og til frystingar og þurrkunar,“ segir Guðríður Gyða.

Sveppafræðsla undir umsjón Guðríðar Gyðu er í dag kl. 17.00.

david@frettabladid.is

Ástkær móðir okkar, amma,
langamma og langalangamma,
Pálhanna Þuríður Magnúsdóttir
lést á Hrafnistu í Hafnarfirði
þann 6. ágúst síðastliðinn.
Útför fer fram frá Fossvogskirkju
fimmtudaginn 15. ágúst kl 11.00.
Blóm eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð Alzheimersamtakanna.

Jóhanna M. Sveinsdóttir
Sveinn Sveinsson
Katrín S. Sveinsdóttir
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

Ástkær systir okkar,
mágkona og frænka,
Sigríður Ósk Jónsdóttir
Blikaási 1, Hafnarfirði,
lést á Landspítalanum í Fossvogi
mánudaginn 22. júlí. Útför hennar fer
fram frá Ástjarnarkirkju í Hafnarfirði
föstudaginn 16. ágúst klukkan 13.

Hansína Kolbrún Jónsdóttir Gunnar Már Gíslason
Kristinn Jónsson Sigurlaug Bjarnadóttir
Guðrún Halla Jónsdóttir
og fjölskyldur.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Svanhildur Sigurgeirsdóttir
Litluvöllum 16, Grindavík,
lést þann 8. ágúst sl. Útför hennar fer
fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn
15. ágúst kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim
sem vilja minnast hennar er vinsamlega bent á að láta
Hjúkrunarheimilið Víðihlíð í Grindavík njóta þess.

Margrét og Hermann
María
Signhild og Stefán
Ómar og Júlía
og fjölskyldur.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,
Aðalbjörg Anna Jónsdóttir
(Abba)
frá Lindarbrekku,
Skagafirði,
lést 26. júlí á gjörgæsludeild FSA.
Jarðarför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Steinunn Helga Hallsdóttir Gunnar Randver Ágústsson
Jónas Jón Hallsson Inga Hanna Dagbjartsdóttir
Hafdís Hallsdóttir Bjarni Ingvarsson
Jónína Hallsdóttir Einar Einarsson
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

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

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 13. ÁGÚST 2019

Óskar ásamt dóttur sinni eftir Reykjavíkurmaraþonið í fyrra.

Flestum finnst þetta merkilegra en mér

Óskar Þór Guðmundsson er á ferðinni þvert yfir hálendið á hjóli, en verkefnið „Hjólað í bæinn“ snýst um að styrkja Samhjálp og hjálpa ungum fíklum. Óskar hefur verið óheppinn með veður en gefur samt ekkert eftir. 2

Eygló Egilsdóttir, jógakennari og stofnandi fyrirtækisins Jakkafatajóga, hefur heimsótt vinnustaði og hjálpað fólki í kyrrsetuvinnu að koma hreyfingu inn í daglega rútínu frá því árið 2013. 4

ENZYMEDICA
Acid Soothe
Logar þú að innan?

Framhald af forsíðu ➪

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Óskar Þór Guðmundsson, rannsóknarlögreglumaður á Austurlandi, stendur fyrir verkefninu „Hjólað í bæinn“ og er um þessar mundir að hjóla um 620 km leið þvert yfir hálendið, frá Fáskrúðsfirði til Reykjavíkur. Hann lagði af stað á laugardaginn og stefnir á að rúlla í bæinn fyrir Reykjavíkurmaraþonið og taka þátt í 10 km hlaupinu 24. ágúst. Með verkefninu vonast Óskar til að safna fé fyrir Samhjálp, sem hjálpar þeim sem hafa farið halloka í lífinu, hvort sem það er vegna fíknar eða annarra vandamála. Óskar segir að Samhjálp hafi bjargað lífi dóttur hans og þess vegna vilji hann hjálpa samtökunum að bjarga öðrum.

Óskar lét fara vel um sig í Laugarfelli og sat og horfði á slydduna og rokið fyrir utan gluggann þegar blaðamaður náði tali af honum. „Ég er bara að bíða færis. Það á að lægja eftir hádegið og þá ætla ég að leggja í hann,“ segir hann.

Tíu þúsund manns í betra hjólaformi

Óskar segist ekki vita hvernig hann fékk hugmyndina að því að leggja í þetta sérstaka ferðalag. „Ég hef alltaf verið mikið að þvælast um hálendið, aðallega á bíl. Hugmyndin kom upp fyrir nokkru þegar ég mætti aðila á „fatbike“ á hálendinu,“ segir hann. „Svo keypti ég mér „fatbike“ og þá lá eiginlega beinast við að láta bara vaða.

Ég held að það hafi verið í kringum áramótin sem ég ákvað að fara ekki með bíl í Reykjavíkurmaraþonið, heldur hjóla. Það var nú eiginlega alltof venjulegt að fara eftir þjóðveginum, þannig að ég ákvað að fara bara þessa leið,“ segir Óskar léttur í bragði.

Hann á samt ekki langan hjólreiðaferil að baki. „Ég hef í rauninni ekki hjólað að ráði nema frá áramótum, eftir að ég ákvað að gera þetta,“ segir hann. „Það eru örugglega tíu þúsund manns á Íslandi í betra hjólaformi en ég.“

Óskar segir að áhuginn hafi kviknað þegar hann mætti aðila á fatbike á hálendinu. MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

Óskar á ferðinni í Hallormsstaðaskógi á Austurlandi.

Leiðin sem Óskar er að fara er um 620 kílómetrar.

Lætur vont veður ekki skemma gleðina

Óskar telur sig ekki hafa þurft sérstakan kjark til að kýla á þetta, heldur nálgast hann ferðina af miklu æðruleysi. Hann segir það hafa komið sér á óvart hvað framtakið vekur mikla athygli. „Ég held að flestum finnist þetta merkilegra en mér,“ segir hann.

„Þetta er bara verkefni. Maður leggur af stað og einhvern tímann verð maður kominn,“ segir Óskar. „Hvort ég verð 10 eða 13 daga á leiðinni verður bara að koma í ljós. Enda eru veðurguðirnir búnir að minna mig á hverjir skipuleggja ferðina og það er ekki ég.“

Veðrið hefur hægt á Óskari, enda hefur hann þurft að berjast gegn norðanátt, roki og rigningu. Hann segir að það sé ómetanlegt að hafa konuna sína með. „Hún þurrkar tárin og segir mér að hætta þessu væli og halda áfram. Nú er líka gott að setjast upp í heitan bílinn í nestispásu,“ segir hann á Facebook-síðu sinni og bætir við að líkaminn hafi líka aðeins kvartað yfir átökunum, svo einstaka spýja hafi verið skilin eftir á leiðinni.

En Óskar lætur ekki deigan síga þótt norðanáttin blási á móti og vonast til að komast í bæinn fyrir maraþonið. „Ef ég verð ekki kominn alla leið bruna ég bara í bæinn, tek maraþonið og held svo bara áfram,“ segir hann. „Ef veðurguðirnir fara aðeins að hægja á sér á ég nú alveg að hafa þetta, held ég.“

Óskar viðurkennir að hann hafi vonast eftir betra veðri í miðjum ágúst. „En þetta er Ísland,“ segir hann. „Veðrið hefur verið það erfiðasta við þetta. Fyrstu tvo dagana hef ég haft norðanrok í fangið og það hefur verið rigning og suddi. Þannig að tveir fyrstu dagarnir voru styttri en ég ætlaði mér í upphafi. En við látum það nú ekki skemma gleðina, skal ég segja þér,“ segir Óskar. „Það verður bara að hafa sinn gang. Maður getur skipulagt svona ferð í þaula, en það er alltaf eitthvað sem hefur áhrif. Eins og er dreymir mig bara um að fá að hjóla heilan dag undan vindi.“

> Í rauninni hef ég ekki hjólað að ráði nema frá áramótum, eftir að ég ákvað að gera þetta. Það eru örugglega tíu þúsund manns á Íslandi í betra hjólaformi en ég.

Fíklar fá ekki næga hjálp

Óskar ákvað að taka þátt í Reykjavíkurmaraþoninu til að hjálpa Samhjálp og vegna þess að hann nýtur þess. „Þetta er drullugaman og ég hvet alla til að mæta. Það geta þetta allir, því það má alveg labba og stemningin í 10 km hlaupinu er mögnuð,“ segir hann. „En ástæðan fyrir því að ég er að hjóla í bæinn er að hluta til fyrir sjálfan mig og ég var líka að vonast til að þá myndu fleiri styrkja Samhjálp.

Ég vildi líka vekja athygli á úrræðaleysinu sem ríkir í sambandi við meðferð á ungum fíklum. Það er eitthvað sem þjóðin gæti staðið sig betur í,“ segir hann. „Við misstum fleiri vegna fíknar en bílslysa á síðasta ári, samt hefur bílslysum fjölgað gífurlega vegna aukins fjölda ferðamanna. Mér finnst við ekki bregðast nægilega vel við þessu. Þegar fíkill vill meðferð þarf hann jafnvel að bíða vikum eða mánuðum saman eftir henni.

Ég kynntist þessu af eigin raun þegar dóttir mín glímdi við fíknivanda. Þegar hún gafst upp gat ég hvergi komið henni í afeitrun, svo ég þurfti að sjá um það sjálfur. Sem betur fer fékk ég svo stað fyrir hana hjá Samhjálp fljótlega. En það eru ekki allir fíklar í þeirri stöðu af hafa bakland og fá því ekki nauðsynlega hjálp,“ segir Óskar. „Ég held að við þurfum að leggja miklu meiri áherslu á að hjálpa þeim sem eru tilbúnir að hætta í neyslu.

Mér finnst líka vanta að það sé einhver gulrót fyrir þá sem verða edrú. Fólk sem verður edrú þarf að glíma við afleiðingarnar af lífinu sem það lifði áður, en margir hafa komist í kast við lögin,“ segir Óskar. „Mín skoðun er að ef þú sýnir ákveðinn árangur, hefur kannski verið edrú í 3-4 ár, þá eigi að vera hægt að losna við þetta svo þetta elti þig ekki næstu tíu árin. Það gæti virkað sem góð hvatning til fíkla.“

Að lokum vill Óskar hvetja fólk til að styrkja Samhjálp eða önnur félög sem eru í þessari vegferð. „Við höfum til dæmis fylgst með verkefni minningarsjóðs Einars Darra, „Ég á bara eitt líf“, og mér finnst það alveg frábært,“ segir Óskar. „Sú fjölskylda hefur staðið sig ótrúlega vel í að vekja athygli á fíknivanda ungs fólks.“

Áhugasamir geta lagt verkefninu lið með því að finna Óskar á vefnum www.hlaupastyrkur.is.

Laugardaginn 17. ágúst gefur Fréttablaðið út aukablaðið

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Skólar & námskeið kemur út að jafnaði þrisvar sinnum á hverju ári.

Að vanda er boðið upp fjölmargar fróðlegar greinar og viðtöl.

Allir sem eru velta fyrir sér námi í haust munu fá í blaðinu góða yfirsýn yfir það sem er í boði

Blaðið er mjög vinsæl valkostur ýmissa menntastofnanna og einkaskóla sem nýta blaðið til auglýsa eða kynna nám sem hefst í haust.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Netfang, jonivar@frettabladid.is – Beinn sími 512-5429

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

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 6.990 kr.
Oasis Leggings barna 6.990 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
Náttúruleg vörn gegn bakteríum
Saumar sem koma í veg fyrir núning
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 14.990 kr.
Zone hálfrennd peysa dömu 17.990 kr.
Oasis Crewe dömu/herra verð frá 13.990 kr.
Sport Bra long 9.590 kr.
Everyday Cami dömu 7.990 kr.
Siren Tank dömu 6.990 kr.
ICEBREAKER
Anatomica Zone Boxers herra 6.590 kr.
Zone Short dömu/herra 8.590 kr.
Oasis Legless dömu 10.990 kr.
Everyday leggings dömu/herra 11.990 kr.
Tech Lite dömu 9.990 kr.
Tech Lite herra 10.990 kr.
Quantum rennd hettupeysa herra 24.990 kr.
Zone Crewe dömu 9.990 kr.
Zone hálfrennd dömu 11.990 kr.
Everyday Crewe dömu 11.990 kr.
Everyday hálfrennd herra 12.990 kr.
Smiðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is
GG·sport
GG·sport
BYKO
Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Réttar vinnustellingar og hreyfing eru lykilatriði

Kyrrsetuvinna getur skapað ýmis stoðkerfisvandamál og verið beinlínis hættuleg heilsunni. Langar setur fyrir framan tölvuskjá hafa neikvæð áhrif á vöðva, liðamót og beinagrind.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Til að tryggja réttar vinnustellingar þurfa vinnuhæð og vinnubúnaður að vera rétt uppstillt. Eygló Egilsdóttir, jógakennari og stofnandi fyrirtækisins Jakkafatajóga, hefur heimsótt vinnustaði og hjálpað fólki í kyrrsetuvinnu að koma hreyfingu inn í daglega rútínu frá því árið 2013.

„Við aðstoðum fólk með réttar vinnustellingar en við leggjum mest upp úr hreyfingu. Vinnustellingin skiptir vissulega máli en það er líka mikilvægt að setja sér þá reglu að standa upp reglulega. Ekkert endilega á klukkutíma fresti, það hentar kannski ekki öllum, en ekki sjaldnar en á 90 mínútna fresti. Það er líka gott að nýta tækifærið þegar maður stendur upp til að sækja sér vatnsglas eða kaffi og gera einhverjar smá hreyfingar fyrir axlir eða háls í leiðinni,“ segir Eygló.

Það er mikilvægt að skipta reglulega um stellingu

Eygló segir að í sambandi við vinnustellingar sé mikið talað um að liðamótin myndi 90 gráðu horn þegar setið er. Það er að segja hné, mjaðmir og olnbogar. „Ég þekki samt engan sem getur setið þannig lengi. Frá okkar sjónarmiði er best að gefa líkamanum pláss. Það eru margir með upphækkanleg borð. Við hvetjum fólk til að setja sér einhverja reglu við notkun þeirra. Það er til dæmis hægt að byrja daginn standandi og setjast þegar maður er orðinn þreyttur eða öfugt. Það er heldur ekki gott að standa of lengi. Það er mikilvægt að skipta reglulega um stellingu og gæta þess að búa ekki til spennu.“

Þegar setið er framan við tölvuskjá í marga klukkutíma á dag er mikilvægt að skjárinn sé rétt stilltur. Eygló segir marga flaska á því. „Fólk er kannski með tvo skjái og annar þeirra er staðsettur þannig að fólk þarf að snúa höfðinu mjög mikið. Það er mikilvægt að sá tölvuskjár sem fólk notar mest sé beint fyrir framan það, ekki of hátt uppi og ekki of lágt niðri. Svo á að hafa aukaskjáinn aðeins til hliðar en kannski ekki alveg 90 gráður til hliðar.“

Öndunin skiptir einnig gríðarlega miklu máli

Eygló telur að stoðkerfisvandamál fólks í kyrrsetuvinnu stafi bæði af langvarandi setu og streitu. „Við sjáum það mikið í þeim hópum sem við heimsækjum inni í fyrirtækjunum að fólki glímir mikið við stífar axlir, stífan háls og ofboðslega grunna öndun.“ Eygló segir að öndunin skipti gríðarlega miklu máli, bæði fyrir skýra hugsun en líka fyrir slökun og að geta tekið rökrétt á málunum. Hún tekur fram að því dýpri sem öndunin er, því meira súrefni kemur inn í kroppinn.

„Svo eru það mjaðmirnar. Við gleymum því stundum að mjaðmirnar eru stærstu og stirðustu liðamótin okkar. Ef okkur líður illa í mjöðmunum getur það haft áhrif upp og niður allan kroppinn. Mjaðmirnar geta haft svakalega mikil áhrif, nánast upp í eyra og niður í tær,“ segir Eygló.

Eygló tekur að lokum fram að ein vinnustelling henti ekki endilega öllum. „Best væri ef allir gætu fengið sérsniðna aðstoð við stillingu á skjáum, borði og stól fyrir sig. Þetta eru svo oft orðin svo flókin tæki. Ég veit mörg dæmi þess að fólk kann ekki að stilla stólana sína. Sem er algjör synd því það er hægt að gera svo rosalega mikið við marga stóla sem getur bætt vinnuaðstöðuna til muna.“

Eygló Egilsdóttir segir mikilvægt að hreyfa sig í vinnunni til að fyrirbyggja stoðkerfisvandamál. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Vinnustellingin skiptir vissulega máli en það er líka mikilvægt að setja sér þá reglu að standa upp reglulega

Sætkartöfluborgari með bökuðum geitaosti

Ef þig langar í eitthvað annað en kjöt er sætkartöfluborgari frábær hugmynd.

Sætkartöflur eru næringarríkar og mjög góðar. Hægt er að gera súpu úr þeim, sætkartöflufranskar, baka þær í ofni með hvítlauk eða hvað það sem fólki dettur í hug að gera.

Nauðsynlegt er að láta borgarana vera í ísskáp í nokkra stund áður en þeir eru steiktir en þá halda þeir sér betur. Uppskriftin er miðuð við fjóra borgara.

Sætar kartöflur er hægt að nota á margvíslegan hátt, til dæmis í borgara.

Það sem þarf í borgara:
- 1 sæt kartafla
- 1 dós grænar baunir
- 1 egg
- 1 msk. timían
- Salt og pipar

Til að setja ofan á:
- 120 g geitaostur
- 1 rauðlaukur
- 4 sveppir
- ½ tsk. ferskur chilli-pipar

Meðlæti:
- Salatblöð
- 4 msk. sýrður rjómi
- 4 hamborgarabrauð

Sætkartaflan er bökuð í ofni við 180°C í minnst 45 mínútur. Kælið. Takið börkinn og setjið kartöfluna í matvinnsluvél. Bætið við baunum, eggi, fersku timían, salti og pipar.

Formið í fjóra borgara og látið þá standa í ísskáp í hálfa klukkustund eða lengur.

Skerið rauðlauk og sveppi í sneiðar og steikið í olíu á pönnu undir meðalhita. Steikið borgarana því næst þar til þeir hafa fengið fallegan lit. Setjið geitaost ofan á sætkartöfluborgarana og setjið þá síðan inn í ofn sem er 200°C heitur. Látið bakast þar til osturinn mýkist. Smyrjið neðra hamborgarabrauðið með sýrðum rjóma, leggið salatblað þar yfir og loks borgarann. Ofan á hann kemur síðan laukur og sveppir ásamt smávegis af fínt skornum chilli-pipar.

Látum ekki liðverki hamla okkur

Verkir í liðum setja oft strik í reikninginn og koma í veg fyrir að fólk hreyfi sig eða stundi áhugamál.

Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis, segir að Harpatinum henti vel fyrir fólk sem er með verki í liðum.

Fjöldi rannsókna sýnir að innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum, baki og vöðvum ásamt því að draga úr stirðleika t.d. í baki, mjöðmum, öxlum, hálsi og fingrum. Jurtalyf sem innihalda djöflakló hafa lengi verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri og slíkt jurtalyf er nú loksins líka í boði á Íslandi,“ segir Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis.

Jurtalyfið Harpatinum inniheldur djöflakló (devil's claw) og þar af leiðandi efnið harpagósíð sem dregur úr bólgum og verkjum í liðum. Harpatinum er viðurkennt jurtalyf frá íslenska lyfjafyrirtækinu Florealis og fæst í apótekum. Jurtin djöflakló er meðal vinsælustu jurtalyfja í Evrópu við gigtar- og liðverkjum.

„Harpatinum hentar vel fyrir þá sem eru með langvinna verki í liðum vegna slits eða vægrar gigtar. Það er mikilvægt fyrir þá sem fást við langvinna verki að geta haldið sér á hreyfingu því hreyfing er ein besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur þó verið erfitt þegar verkir eru slæmir og þannig myndast vítahringur sem er erfitt að vinna sig út úr,“ segir Ólöf.

Ólöf segir að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem finni til í liðum og stuðli að aukinni hreyfigetu. „Það er eðlilegt að eldast og slitna. Flestir vilja samt geta haldið sínu striki þrátt fyrir verki í liðum og stundað sína vinnu og áhugamál hvort sem það er að fara í gönguferðir, spila golf eða prjóna. Rannsóknir hafa sýnt að samfelld notkun jurtalyfsins dregur úr bólgum í liðum og verkjum. Auk þess minnkar vöðvastífni og stirðleiki þannig að fólk á auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Þetta skapar góðan grundvöll til að ná stjórn á verkjunum, halda áfram hreyfingu eða ná sér aftur á strik.“

„Harpatinum er einnig notað til að meðhöndla vægar meltingartruflanir. Það er kostur fyrir marga en Harpatinum þolist almennt mjög vel og má taka með öðrum bólgueyðandi verkjalyfjum ef á þarf að halda,“ segir Ólöf.

Að lokum leggur Ólöf áherslu á að jurtalyfið er framleitt samkvæmt ströngum gæðakröfum og er samþykkt af Lyfjastofnun. Jurtir leika veigamikið hlutverk í sögu lyfjafræðinnar og fólk hefur nýtt margar þeirra til lækninga frá örófi alda. Sumar af þessum jurtum eru enn í notkun og nú gilda strangar reglur um skráningu á jurtalyfjum í Evrópu.

Gagnlegar upplýsingar

Harpatinum fæst án lyfseðils í flestum apótekum. Notkun er 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki nota lyfið ef um ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja er að ræða. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun.

Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættur og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

FLOREALIS

Haltu þínu striki!

Harpatinum við gigtar- og liðverkjum.
Bætir hreyfigetu og dregur úr stirðleika.

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. 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 serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Viðurkennt af Lyfjastofnun

Allt sem þarf að vita um tófú

Grænmetisætum fjölgar stöðugt hérlendis og fara vinsældir tófús vaxandi samhliða þeirri fjölgun. Tófú og aðrar baunaafurðir eru undirstaðan í mataræði margra grænmetisæta en tófú er næringarríkt, fljótlegt og fjölbreytt.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Þrátt fyrir að vera aldagamalt fyrirbæri þá er eflaust stutt síðan margir Íslendingar heyrðu fyrst um tófú. Tófú hefur verið mikilvægur hluti af mataræði margra Asíuþjóða öldum saman en dæmi er um neyslu tófú í Kína frá því fyrir 2.000 árum. Tófú er mikið notað í Kína, Japan, Kóreu og löndum í Suðaustur-Asíu, þá einna helst í Taílandi og Víetnam. Talið er að vinsældir tófús á þessum svæðum hafi tengst aukinni útbreiðslu búddisma en samkvæmt þeim fræðum er betra að neyta afurða úr jurtaríkinu og tófú því kjörið, enda einstaklega góður og fjölbreyttur próteingjafi.

Annar kostur við framleiðslu og neyslu á tófú er það hversu umhverfisvænt það er en því fylgir lítið vistspor.

Griðastaður grænmetisæta

Það kemur því ekki á óvart að tófú fæst nánast undantekningarlaust á veitingastöðum sem sérhæfa sig í asískri matargerð en það mætti segja að asískir veitingastaðir séu oft hálfgerð vin eða griðastaður í eyðimörkinni sem líf grænmetisætunnar getur verið. Oft er tófúið ekki endilega marinerað á þessum veitingastöðum en það er mikið lagt upp úr sósunni og útkoman yfirleitt ljúffeng. Á Vesturlöndum aftur á móti er afar vinsælt að marinera tófúið og oftar en ekki er það marinerað í tamari-sósu.

Framleiðsla og næringargildi

Tófú er unnið úr hleyptum sojabaunum og er ferlið ekki ósvipað ostagerð. Sojamjólkin er hituð og svo er magnesíum- og kalsíumklóríði bætt við til þess að ysta mjólkina. Þá er sú afurð pressuð svo úr verður (mis)þéttur tófúkubbur. Tófú er járn- og kalkríkt, hitaeiningasnautt auk þess sem það þykir einstaklega próteinríkt og því kjörið fyrir þá sem leitast eftir að auka umfang próteins í fæðu sinni.

Óskrifað blað

Tófú er sennilega best lýst sem tómum striga, bæði hvað varðar form, áferð og bragð. Ef ætlunin er að nota tófú í matargerð þá er mælt með að kaupa stíft (e. firm) tófú. Mýkri gerðin af tófú er frekar notuð í t.d. eftirrétti, sósur, þeytinga og í stað eggja.

Undirbúningur

Mikilvægt er að þurrka tófúkubbinn vel og vandlega og eru ýmsar leiðir til þess. Sumir nota sérstakar tófúpressur, aðrir vefja því inn í viskustykki og setja jafnvel skurðarbretti með dósum eða pönnu ofan á til þess að þrýsta enn meiri vökva úr því en oftast nær dugir að vefja það í eldhúspappír eða viskustykki og kreista varlega. Þá er líka þekkt að skera það niður í bita og þurrka svo bitana sérstaklega með því að leggja þá ofan á og undir pappír eða þá pressa tófúið, skera það niður og svo þurrka það aðeins í ofninum áður en það er marinerað.

Tófú skorið niður í kubba er alltaf sígilt.

Því næst er hægt að baka það, steikja það eða jafnvel grilla. Bakað eða steikt tófú er bæði auðvelt og fljótlegt en bakað getur verið þægilegra vegna þess að það þarf ekki að standa yfir því og hægt er að nota minni olíu við bakstur. Þá eru margar leiðir til þess að skera það niður eða jafnvel rífa það í sundur en það er vinsælt við gerð tófúhræru sem byggir á hinni hefðbundnu eggjahræru.

Tófú er afar fjölbreytilegt og hægt er að matreiða það á ýmsa vegu.

Einföld tófúmarinering

Skvetta af tamari-sósu (glútenlaus sojasósa)
1-2 pressuð hvítlauksrif (eða hvítlauksduft) ásamt smá olíu
½-1 msk. laukduft

Bakað í ofnskúffu á bökunarpappír eða í eldföstu móti við 200 gráður í 25-35 mín. eða pönnusteikt á millihita í 15-20 mín., þar til að það orðið gyllt og stökkt, en lengd eldunartímans fer eftir því hversu stökkt þú vilt hafa það.

Ef þú vilt hafa tófúið extra stökkt þá getur líka verið sniðugt að bæta við einhverskonar sterkju eins og t.d. möndlumjöli í marineringuna.

Þá er líka gott að bæta við eða nota t.d. BBQ sósu, Teryaki, sesamolíu eða einhvers konar chilisósu eða -mauk, en í raun er hægt að marinera það upp úr hverju sem hugurinn girnist.

Kaldar vegan sósur

Dæmi um góðar sósur með ofnbökuðu eða pönnusteiktu tófú eru köld jógúrtsósa eða chili-majónes. Hægt er að velja á milli hafra-, soja-, möndlu- eða kókosjógúrtar en núna er hægt að gera lygilega góðar vegan sósur þökk sé stórauknu framboði vegan hérlendis

Köld jógúrtsósa

1 dós hrein jurtajógúrt („grísk“ hafrajógúrt er sérlega góð)
Smakkað til með ferskum sítrónusafa, salti, laukdufti og olíu
½-1 pressað hvítlauksrif eða smávegis hvítlauksduft

Þá er gott að bæta við ferskum kryddjurtum, smátt söxuðum graseða vorlauk og/eða smátt saxaðri gúrku.

Vegan chili-majónes

Vegan majónes (fæst í flestum matvöruverslunum)
Sriracha eða chili-mauk
Smakkað til með salti, hvítlauksog laukdufti

Aðrar hugmyndir

Þá er einnig gott að bera tófú fram með sveppasósu en hægt er að velja úr ótal gerðum jurtarjóma í stað hefðbundins rjóma. Hnetu- eða satay-sósa er líka sérlega góð ásamt hvers kyns karríi.

Hugmyndir að meðlæti

Dæmi um gott meðlæti er t.d. ofnbakað og léttkryddað grænmeti (t.d. kartöflur, gulrætur, sæt kartafla, spergilkál, rauðlaukur), ferskt salat, hrísgrjón eða kínóa. Þá er líka virkilega gott að útbúa léttari útgáfu og hafa þá meira af fersku salati eða jafnvel setja marineraða tófúbita á grillspjót ásamt grænmeti.

Tófúhræra

Þar sem áferðin á tófú er ekkert svo ósvipuð eggjum þá er afskaplega hentugt að nota það í svokallaða tófúhræru sem er ákveðinn snúningur á eggjahræru. Sumir nota einingus stíft eða mjúkt tófú í tófúhræru en það getur líka verið gott og jafnvel enn betra að blanda saman stífu og mjúku.

Innihald:
Einn pakki tófú
Það grænmeti sem til er (hægt er að bæta við alls kyns grænmeti eins og t.d. sveppum, blaðlauk, grænkáli, papriku og er tófúhræran því tilvalin þegar taka þarf til í grænmetisskúffunni).

Marinering:
1 matskeið vegan smjör eða olía til að steikja upp úr (best að fitan sé sem bragðminnst)
1 msk. tamari-sósa
2 msk. næringarger (nutritional eða Brewer’s yeast)
½ tsk. túrmerik (gefur fallegan gulan lit)
½ tsk. paprikuduft
½ msk. laukduft
1 tsk. hvítlauksduft og/eða 1 ferskur pressaður hvítlauksgeiri
1 tsk. dijon-sinnep
⅓ bolli af haframjólk- eða rjóma (hægt er að nota hvaða jurtarjóma eða -mjólk sem er)
Það er líka virkilega gott að nota svokallað „indverskt“ svart salt (sem er að vísu meira bleikt á litinn) en það gefur bragð sem líkist mjög eggjabragði.

Opnaðu, skolaðu og þurrkaðu tófúið (sjá að ofan). Myldu niður eða stappaðu tófúið með gaffli þar til það er orðið eins gróft eða fínt og þú vilt hafa það (ekki of fínt). Blandaðu marineringunni vel saman í skál og helltu yfir tófúið. Á meðan tófúið dregur í sig marineringuna er gott að skera niður grænmeti og steikja á pönnu í örfáar mínútur. Síðan er tófúinu bætt við ásamt marineringunni og steikt við miðlungshita í nokkrar mínútur. Gott að bera fram með fersku avókadó og vorlauk og t.d. sriracha- eða tómatsósu. Tilvalið í vegan döguð ásamt t.d. bökuðum kartöflum, grilluðum tómötum, vegan osti og ristuðu brauði.

HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um heilsurækt kemur út 23. ágúst 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 í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

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

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Málarar

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSA - VIÐGERÐIR
NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD
AÐ UTAN SEM INNAN

* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRÉTTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

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

Spádómar

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU.
2 herb. íbúð að Lindarsmára, Kóp. Krafist er að 2 ábyrðarmenn ábyrgist leiguna sem er 165.000 á mán. Vinsamlegast sendið á netfangið smaar@frettabladid.is merkt "Leiga-0819"

Til leigu 4ja herb. íbúð á jarðhæð í Fossvoginum. Uppl. s:846-9132

Geymsluhúsnæði

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

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Honda CR-V Lifestyle
Nýskráður 11/2007, ekinn 159 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 990.000
Allt að 100% fjármögnun í boði

BMW 1 118d
Nýskráður 10/2013, ekinn 65 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Ásett kr. 2.790.000
Tilboð kr. 2.290.000
Afborgun kr. 32.807 á mánuði

Honda CR-V Elegance dísil
Nýskráður 3/2017, ekinn 62 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.790.000
Afborgun kr. 48.075 á mánuði

Honda HR-V Elegance
Nýskráður 6/2016, ekinn 38 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.890.000
Afborgun kr. 36.696 á mánuði

Toyota Land Cruiser - 7 manna
Nýskráður 10/2017, ekinn 49 þús.km., dísel, sjálfskiptur, 33" breyttur.
Verð kr. 7.790.000
Afborgun kr. 98.647 á mánuði

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

RAKAVIFTA
KÆLIR OG HÆKKAR RAKA
ÚTSALA
VERÐ ÁÐUR: 39.354.
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
31.484
Westinghouse
LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA
íshúsið
viftur.is
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

RÁÐGJÖF
Að gera betur í dag en í gær
er drifkraftur nýrra hugsana
og betri árangurs.
RÁÐNINGAR
Starfsmenn eru lykill
að árangri allra fyrirtækja.
RANNSÓKNIR
Rannsóknir auka þekkingu
og gera ákvarðanir markvissari
Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.
Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is
intellecta

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
ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
ÚR MÖRKINNI 4,
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK
*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.
FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK
Graníthöllin
Legsteinar
SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	12	6
Ísafjörður	4	10
Akureyri	10	2
Egilsstaðir	8	4
Kirkjubæjarkl	13	3
Hveravellir	4	6

Norðan 10-18 m/s, hvassast V-ast. Rigning um norðanvert landið, talsverð eða mikil á köflum, en skýjað með köflum sunnan heiða. Dregur smám saman úr vindi og úrkomu síðdegis. Hiti 3 til 8 stig fyrir norðan, annars 9 til 14 stig.

Miðvikudagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	13	3
Ísafjörður	4	7
Akureyri	8	4
Egilsstaðir	7	2
Kirkjubæjarkl	13	2
Hveravellir	3	6

Fimmtudagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	13	2
Ísafjörður	6	4
Akureyri	6	2
Egilsstaðir	7	5
Kirkjubæjarkl	13	1
Hveravellir	6	4

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 Hula
5 Sælindýr
6 Tveir eins
8 Aðalsmaður
10 Tveir eins
11 Handfesta
12 Mynt
13 Nákomið
15 Skilyrðislaus
17 Hluttakandi

LÓÐRÉTT
1 Hafgola
2 Innyfli
3 Kk nafn
4 Að baki
7 Rjálari
9 Bein
12 Kornljár
14 Fiska
16 Drykkur

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

LÁRÉTT: 1 himna, 5 aða, 6 ff, 8 fursti, 10 rr, 11 tak, 12 sent, 13 náið, 15 algjör, 17 aðili.
LÓÐRÉTT: 1 hafræna, 2 iður, 3 mar, 4 aftan, 7 fiktari, 9 steðji, 12 sigð, 14 ála, 16 öl.

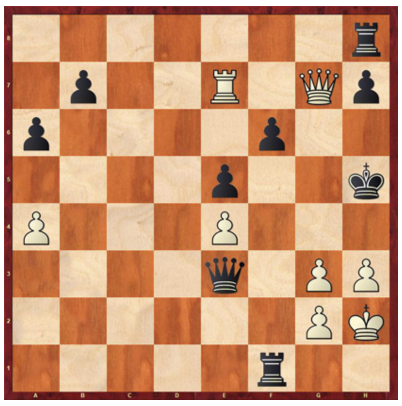
Skák Gunnar Björnsson

Gaprindashvili átti leik gegn Veroeci í Belgrad árið 1974.

1. Hxe5+! fxe5 2. g4+ Kh4 3. De7+ Dg5 4. g3# 1-0. Davíð Kjartansson sigraði á Stórmóti Árbæjarsafns og Taflfélags Reykjavíkur sem fram fór í gær.

www.skak.is: Íslendingar tefla erlendis.

Hvítur á leik



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

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

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

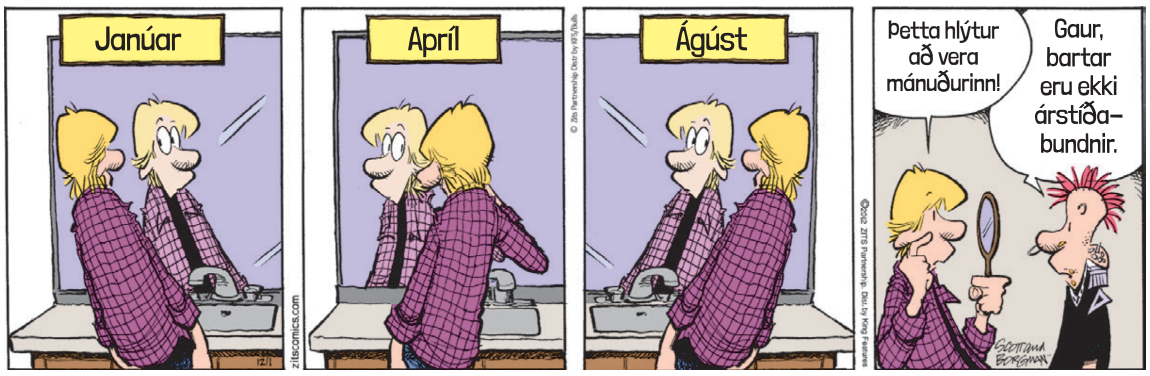
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

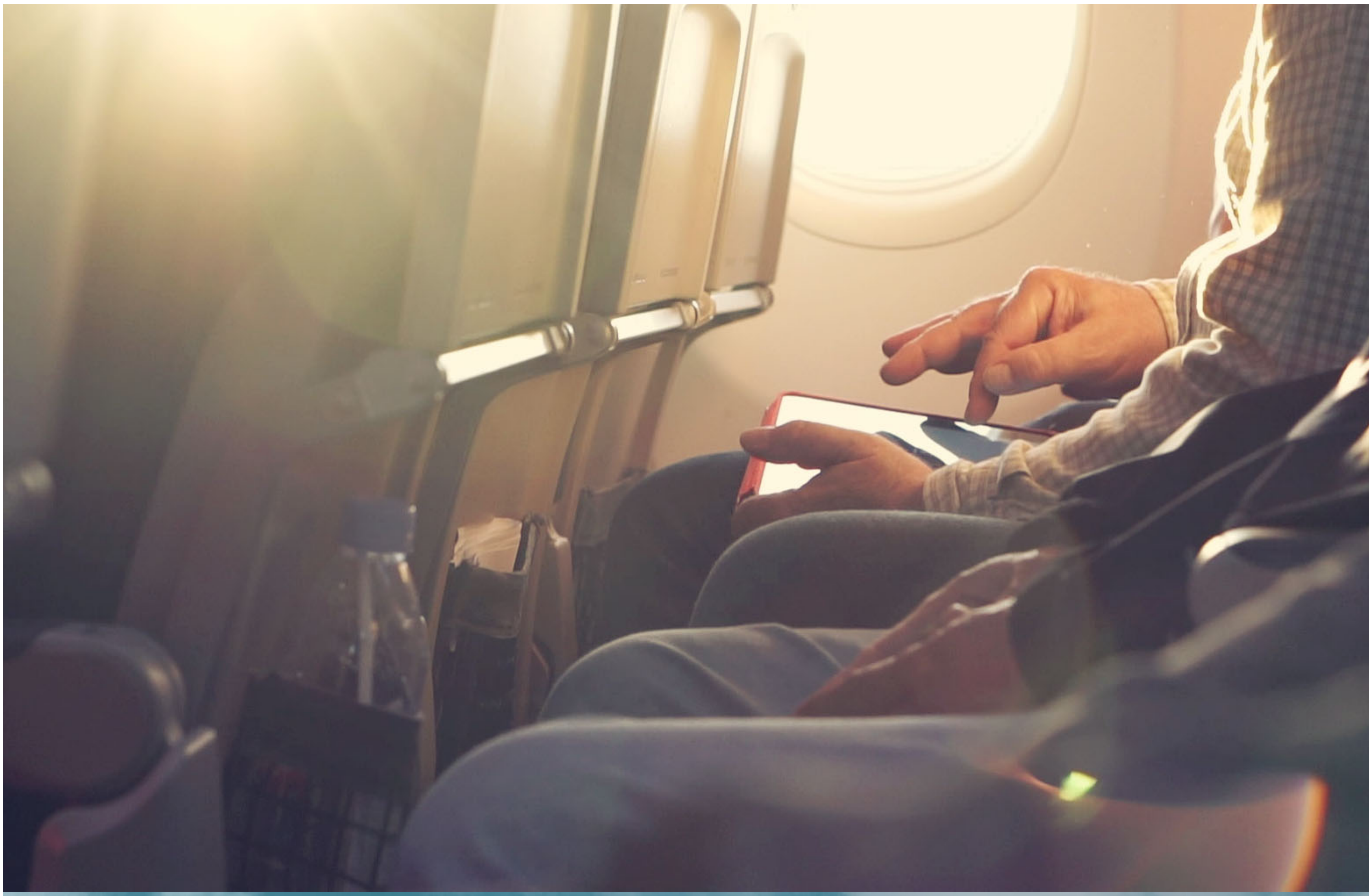
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



ÞÚ GETUR LESIÐ BLAÐ DAGSINS Á FRETTABLADID.IS OG Í FRÉTTABLAÐS APPINU
HVAR SEM ÞÚ ERT Í SUMAR!

FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

Ævintýraheimur Ásgríms Jónssonar og álfakirkjan

Í Listasafni Árnesinga má sjá myndskreytingar Ásgríms Jónssonar við íslensku þjóðsögurnar.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Sýningin Einu sinni var … stendur nú yfir í Listasafni Árnesinga. Þar má sjá myndskreytingar Ásgríms Jónssonar við íslensku þjóðsögurnar, bæði olíu- og vatnslitamálverk auk fjölmargra túskteikninga. Þarna eru meðal annars túlkanir á sögunum Mjaðveig Mánadóttir, Velvakandi og bræður hans, Gellivör, Jóra í Jórukleif, Una álfkona, Nátttröllið, Gissur á botnum, Búkolla, Djákninn á Myrká og Tröllin á Hellisheiði. Sýningin stendur til 20. október.

Kristín Þóra Guðbjartsdóttir er sýningarstjóri. „Þessi sýning er unnin í samstarfi við Listasafn Íslands og byggir á sýningunni, Korríró og Dillidó sem var haldin þar fyrir ári. Verkin á sýningunni eru úr safneign Listasafns Íslands fyrir utan þrjú sem eru í eigu Listasafns Árnesinga.“

Sýningin er sérstaklega hönnuð með börn í huga, en hinir fullorðnu munu ekki síður njóta hennar. Í safninu eru búið að skapa ævintýraheim því þar er að finna veglega álfakirkju, verk Þorvaldar Böðvars Jónssonar sem hannaði kirkjuna eftir teikningum listamannsins. Það er hægt að ganga inn í þessa kirkju og þá sér maður hversu fagurt var um að litast hjá álfum. Lýsingin er falleg og það glampar á silfur og gull,“ segir Kristín.

Ein myndanna á sýningunni, Álfarnir í Tungustapa, verður gefin út á frímerki á næstunni í tilefni þess að í ár eru 200 ár liðin frá fæðingu Jóns Árnasonar þjóðsagnasafnara. „Fólk hefur ekki séð þessa mynd mikið og hún vekur mikla athygli enda er hún óskaplega falleg,“ segir Kristín.

Um þjóðsagnamyndir Ásgríms segir hún: „Ásgrímur er fyrstur til að gera myndir við þjóðsögurnar. Það er hann sem gefur skessunni þá ásýnd sem við sjáum alltaf fyrir okkur. Þetta er stórstíg skessa með skuplu á höfði og stórt og mikið nef sem skartar vörtu. Ég er fædd 1960 og eftirprentanir af þessum myndum Ásgríms voru á heimili mínu. Það er gaman hversu mikla ánægju þessar myndir Ásgríms vekja hér, bæði hjá börnum og hinum fullorðnu.“

Á sýningunni er eitt verk sem er ekki eftir Ásgrím heldur indverska listamanninn Bwaniprosonno. „Hann kemur oft til Hveragerðis ásamt konu sinni Putel og dvelja þau í listamannaíbúð í bænum og halda listsmiðjur fyrir krakka. Hann vinnur aðallega með pappír og gerði fyrir nokkrum árum tröllasögustól úr pappír og trjágreinum sem var í bókasafninu í Hveragerði. Stóllinn varð ónýtur en höfuð tröllsins er heilt og við fengum það hingað,“ segir Kristín.

Það er ekki að undra að sýningin hefur vakið mikla hrifningu gesta því hún er einstaklega hrífandi. „Hér er líka hægt að hlusta á fjórar þjóðsögur, bæði á ensku og íslensku. Útlendingar sem hingað koma heillast mjög, setjast niður og hlusta, spyrja mikið og skoða,“ segir Kristín.

Kristín Þóra Guðbjartsdóttir í álfakirkjunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI

Ein af myndum Ásgríms.

Tröllahöfuð eftir Baniprosonno.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

13. ÁGÚST 2019

Hvað? Jazzkvöld
Hvenær? 20.30
Hvar? KEX Hostel Skúlagötu Halli Gudmunds Jazz Quartett skemmtir.

Hvað? Tónlist
Hvenær? 21.00
Hvar? Iðnó
Brasilíski gítarleikarinn og söngvarinn Ife Tolentino og Teitur Magnússon ásamt hljómsveitum. Miðaverð 2000.

Teitur Magnússon spilar í Iðnó.

Hvað? Með sól í hjarta
Hvenær? 20.30
Hvar? Listasafn Sigurjóns
Hlín Pétursdóttir Behrens sópransöngkona og Ögmundur Þór Jóhannesson flytja fjölbreytta dagskrá. Aðgangseyrir kr. 2.500.

Hemlaklossar og diskar á góðu verði

Stilling
Allt fyrir bílinn

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

Náðu þér í Stöð 2 appið

í boði fyrir alla

Horfðu á þitt uppáhaldsefni í snjalltækinu þegar þér hentar.

- Útgáfa fyrir Apple TV 4 / 4K
- AirPlay og Chromecast stuðningur
- Vefsjónvarp á sjonvarp.stod2.is

Sæktu það á App Store

Sæktu það á Google Play

stod2.is | 1817

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

12.40 Sumarið
13.00 Útsvar 2016-2017 Snæfellsbær - Þingeyjarsveit
14.10 Andri á flandri í túristalandi Andri hittir allra þjóða kvikindi við helstu kennileiti Reykjavíkur áður en hann skellir sér með í Reykjavík Music Walk, sem er hugarfóstur tónlistagúrúsins vingjarnlega Arnars Eggerts Thoroddsen. Því næst siglir Andri á alvöruvíkingaskipi út á Faxaflóa, eða a.m.k. út í Engey, og spjallar við Friðrik Örn skipstjóra og ævintýramann. Icelandic Airwaves hátíðin trekkir svo sannarlega að og Andri fer á stúfana til að sjá með eigin augum hvað er um að vera og hvort allt er í alvöru stappað af túristum á tónleikunum.
14.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins
14.55 Manstu gamla daga? Ljóðin við lögin Þáttaröð frá 1991 um sögu íslenskrar dægurtónlistar. Umsjón. Helgi Pétursson og Jónatan Garðarsson. Dagskrárgerð. Tage Ammendrup. e.
15.45 Ferðastiklur
16.30 Viðtalið Jónas Kristjánsson
17.00 Íslendingar María Markan
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.29 Hönnunarstirnin
18.46 Bílskúrsbras
18.50 Landakort Sirkusinn kemur í bæinn Það skapast eftirvænting í bænum þegar sirkusinn hefur innreið sína. Það fer líka talsvert fyrir stórum hópi listamanna - og hamagangurinn er mikill þegar tjaldið er reist á stóru plani í Vestmannaeyjum. Þótt ekkert ljón sé með í för er margs konar hæfileikafólk í Sirkus Íslands og saman hefur það útbúið dýrðarinnar sýningu, sem verður sýnd í fyrsta sinn þetta sumarið daginn sem Landann ber að garði: Umsjón. Sigríður Halldórsdóttir og Karl Sigtryggsson.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Sumarið
20.00 Treystið lækninum
21.00 Njósnarinn Þriggja þátta röð frá BBC um lítilátan búðareiganda í Lundúnum seint á 19. öld sem vinnur í leyni sem njósnari fyrir rússnesku ríkisstjórnina. Leikstjóri: Charles McDougall. Leikarar: Toby Jones, Vicky McClure, Charlie Hamblett og Ian Hart. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Uppljóstrari
23.20 Haltu mér, slepptu mér
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 The Northern Trust Útsending frá The Northern Trust á PGA mótaröðinni.
11.00 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA mótunum.
11.55 The Northern Trust Útsending frá The Northern Trust á PGA mótaröðinni.
15.55 The Northern Trust
20.55 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
i21.45 Scottish Open Útsending frá lokadegi Scottish Open á Evrópumótaröðinni.

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 Dr. Phil
13.50 American Housewife
14.15 George Clarke's Old House, New Home
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 with James Corden
19.45 The Neighborhood
20.10 Jane the Virgin
21.00 The Good Fight
21.50 Star Þrjár hæfileikaríkar söngkonur fara saman til Atlanta til að reyna að slá í gegn.
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
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Þjóðlagahátíð á Siglufirði
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur Austurrísk frú á Íslandi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Tengivagninn
17.00 Fréttir
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp KrakkaRÚ Menningarheimurinn - Tal, tjáning, söngur
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Hringsól
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Tengivagninn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.35 Where to Invade Next
12.35 Moneyball
14.50 Ordinary World
16.15 Where to Invade Next
18.15 Moneyball
20.30 Ordinary World
22.00 The Snowman
00.00 Green Room
01.35 A Cure for Wellness
04.00 The Snowman

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Friends
07.45 Gilmore Girls
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Jamie's Quick and Easy Food
10.00 Suits
10.45 NCIS
11.25 Curb Your Enthusiasm
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 So You Think You Can Dance
14.20 So You Think You Can Dance
15.45 The Goldbergs
16.10 Nettir Kettir
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 Sportpakkinn
19.20 Veður
19.25 The Goldbergs
19.50 Puppy School
20.45 Succession
21.45 Our Girl
22.40 Jett
23.35 Knightfall
00.20 Last Week Tonight with John Oliver
00.50 Veronica Mars
01.35 Wentworth
02.25 You're the Worst
02.55 Lucifer
03.40 Lucifer
04.25 Lucifer
05.10 S.W.A.T.
05.55 S.W.A.T.

STÖÐ 3

19.15 Mom
19.35 Schitt's Creek
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
01.05 Mom
01.25 Seinfeld
01.50 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

06.50 Fylkir - Grindavík Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
08.30 Pepsi Max mörk karla
10.00 Fylkir - Selfoss Útsending frá leik í undanúrslitum Mjólkurbikars kvenna.
11.40 Leeds - Nottingham Forest Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
13.20 QPR - Huddersfield Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
15.00 Football League Show Sýndar svipmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.
15.30 Fylkir - Grindavík
17.10 Pepsi Max mörk karla
18.40 Salford City - Leeds Bein útsending frá leik í enska deildabikarnum.
20.45 UFC Connected
21.10 UFC Fight Night. Covington vs Lawler Útsending frá UFC Fight Night þar sem Colby Covington og Robbie Lawler mætast.
23.40 Scunthorpe - Derby

STÖÐ 2 SPORT 2

18.40 Scunthorpe - Derby Bein útsending frá leik í enska deildabikarnum.

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	

ÚTSALAN ER HAFIN

20-70% AFSLÁTTUR

Winner þriggja sæta sófi
50% AFSLÁTTUR

VERÐ ÁÐUR 199.900
MEÐ 50% AFSLÆTTI 99.950

Komdu núna og gerðu frábær kaup

SÓFAR 20-60% AFSLÁTTUR

Diamond sófi
Verð með 40% afslætti: 89.940 kr.
Verð áður 149.900 kr.

GJAFAVARA 20% AFSLÁTTUR

Verðdæmi:
Dave Gray kertastjaki
Verð með 20% afslætti: 6.720 kr.
Verð áður 8.400 kr.

HEILSURÚM 20-40% AFSLÁTTUR

Verðdæmi:
Dreamline 160x200 cm
Verð með 30% afslætti: 105.070 kr.
Verð áður 151.100 kr.

HANDKLÆÐI 20-70% AFSLÁTTUR

Verðdæmi:
Handklæði 100x50cm
Verð með 70% afslætti: 417 kr.
Verð áður 1.390 kr.

LJÓS OG LAMPAR 20-50% AFSLÁTTUR

Frábært úrval

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar

Síðumúla 30 - Reykjavík | Sími 533 3500
Hofsbót 4 - Akureyri | Sími 462 3504

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Glaðlegir tónleikagestir skemmtu sér á Ed Sheeran

Ed Sheeran spilaði um helgina við gífurlega góðar undirtektir. Hann er nú floginn af landi brott en næstu tónleikar hans verða í Leeds.

Um fimmtíu þúsund manns lögðu leið sína í Laugardalinn um helgina til að berja tónlistarmanninn Ed Sheeran augum. Tónlistarmaðurinn er nú floginn af landi brott, en líkur má leiða að því að för hans hafi verið heitið til London. Tjáði hann tónleikagestum að hann hefði hlakkað mikið til að koma til landsins og viljað dvelja hér eins lengi og hann gæti. Næstu tónleikar kappans fara fram í Leeds eftir fjóra daga.

Meðfylgjandi eru myndir af gestum tónleikanna.

Þessi voru að vonum kát með tónleikana á laugardeginum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Aðdáendur, stórir sem smáir, flykktust í Laugardalinn til að sjá og heyra Ed Sheeran. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gestir tylltu sér sumir á grasið meðan beðið var eftir að Ed stigi á svið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Margir úr áhorfendaskaranum kunnu flest lögin utan að og sungu hástöfum með. FRÉTTABLAÐIÐ/STEINGERÐUR

Sumir tóku sig til og mættu í gervi söngvarans knáa, en hægt var að fjárfesta í því í Ed Sheeran-búðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ófáir voru með símann á lofti, líkt og sást vel á áhorfendapöllunum eftir að tók að rökkva. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sólin skein á tónleikagesti þótt það hafi verið ívið kaldara þessa helgina en flestar í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ORMSSON

Sparidagar

fyrir heimilin í landinu

AEG 15-40% afsláttur

15-40% AF AEG HEIMILISTÆKJUM

UPPÞVOTTAVÉLAR, ÞVOTTAVÉLAR, OFNAR, RYKSUGUR, ÞURRKARAR, SMÁTÆKI OG HELLUBORÐ

de BUYER – 25% afsláttur – POTTAR OG PÖNNUR

Airforce – VIFTUR OG HÁFAR – 20-70% afsláttur

BRAUN – SMÁDÓT – 20-30% afsláttur

Tefal – POTTAR OG PÖNNUR – 30% afsláttur

15% afsláttur

SAMSUNG

Á SPARIDAGAVERÐI

UPPÞVOTTAVÉLAR, ÞVOTTAVÉLAR, ÞURRKARAR, FRYSTI- OG KÆLISKÁPAR

Pioneer – HLJÓMTÆKJASTÆÐUR OG HEYRNATÓL – 20% afsláttur

HÁTALARAR OG BASSABOX – Klipsch – 20% afsláttur

brabantia – RUSLAFÖTUR OG BÚSÁHÖLD – 20% afsláttur

10% afsláttur

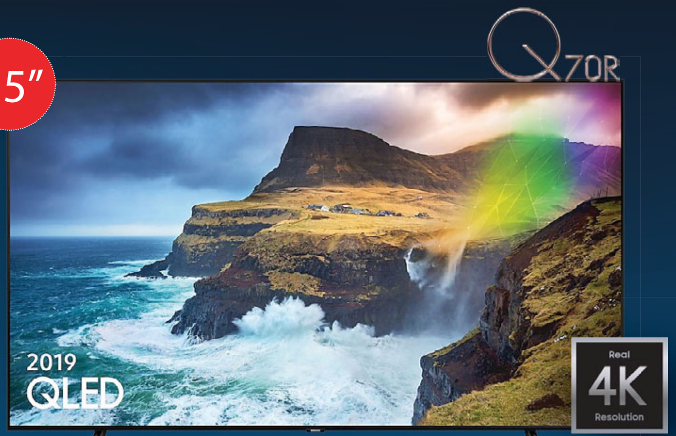
SAMSUNG QLED 2019

QLED Q70 PQI 3300

	VERÐ ÁÐUR:	SPARIDAGAVERÐ
49"	~~239.900~~ =>	215.910
65"	~~359.900~~ =>	323.910
75"	~~539.900~~ =>	485.910

Gerð: QLED / Sería: 7 / Stærð: 55" - 138cm / Upplausn: 3840 x 2160 / Curved: Nei / PQI: 3300 / HDR: Quantum HDR 1000 / HDR10+: Já

55"



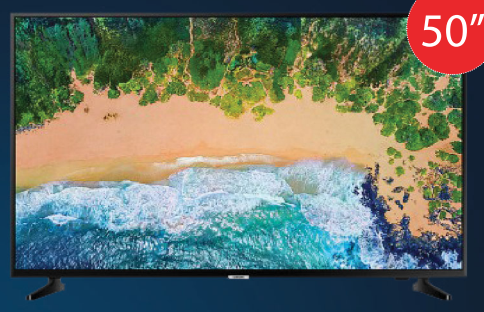
•Quantum Processor 4K •Quantum Dot •Color Vol100% •Q HDR

Verð áður kr. 269.900.-

SPARIDAGAVERÐ: 242.910,-

SAMSUNG

50"



Gerð: Smart Ultra HD / Sería: 6 / Stærð: 50" / Upplausn: 3840 x 2160 / Curved: Nei / PQI: 1300 / HDR: Já

Verð áður kr. 109.900.-

SPARIDAGAVERÐ: 79.900,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Opnunartímar: Virka daga kl. 10-18

ormsson

Skoðaðu úrvalið okkar á ORMSSON.IS

*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON Greiðslukjör – Vaxtalaust í allt að 12 mánuði

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

Ed í skýjunum með Íslandsdvölina

Ed Sheeran hélt tónleika í Laugardalnum á laugardags- og sunnudagskvöld. Ísleifur Þórhallsson hjá Senu Live er ánægður með helgina, ef frá er talið vandamál með raðir fyrri daginn.

Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri Senu Live, var ánægður með helgina og skellti sér að sjálfsögðu í Ed Sheeran búninginn í tilefni áfangans.

Um helgina fóru fram tvennir stærstu tónleikar Íslandssögunnar, þegar tónlistarmaðurinn Ed Sheeran kom fram í Laugardalnum. Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri Senu Live, er gífurlega ánægður með helgina, og telur að vel hafi verið tekið á raðavandanum sem upp kom á laugardeginum. Engar raðir voru á sunnudeginum.

„Þetta gekk náttúrulega að öllu leyti mjög vel, fyrir utan þetta tímabundna vandamál með röðina. Það gerist milli sex og átta, en mest frá klukkan sjö. Það tók okkur smá tíma að fatta hvert vandamálið væri og að það væri að stækka, ekki minnka. Þá var strax hlaupið í að leysa það,“ segir Ísleifur

Hann segir það vissulega mjög leiðinlegt fyrir þá sem lentu í þessu.

„En röðin var kláruð hálf níu, áður en að hann steig á svið. Þannig að þessu var nú bjargað.“

Raðakerfið var lagað á sunnudeginum og það kvöldið var aldrei nein röð allt kvöldið.

Hann segir skipuleggjendur vera stórkostlega ánægð með allt frá A til Ö, að fyrrnefndu vandamáli með röðina undanskildu.

„Þarna var vinsælasti listamaður í heimi að koma með tónleikana sína og allt sem þeim fylgir. Svo var hann með sömu uppsetningu hér og hann er með á 70.000 manna tónleikum og við gátum höndlað þetta allt saman. Völlurinn svínvirkaði og samstarfið við KSÍ var gott,“ segir Ísleifur.

Hann segir Ed sjálfan hafa verið í skýjunum með tónleikana.

„Svo eru þau hjá AEG, næststærsta tónleikafyrirtæki í heimi sem var samstarfsaðili okkar, alveg rosalega ánægð með allt og þökkuðu okkur innilega fyrir þetta. Þau hafa áhuga á því að vinna meira með okkur og halda fleiri tónleika á Íslandi í samstarfi við okkur.“

Ísleifur vill þó ekki gefa upp hvort þau séu með einhvern sérstakan listamann í huga.

„Nei, það er líka bara á byrjunarreit því við vildum ná að klára þetta fyrst áður en við færum eitthvað lengra. Við vildum sjá fyrst hvort þetta væri hægt, að svona útitónleikar gengju upp. Þetta var allt hægt, völlurinn frábær þannig að núna byrjum við að ræða við mögulega listamenn,“ segir Ísleifur.

Hátt í 200 manns komu hvaðanæva úr heiminum til að vinna að uppsetningu sviðs, rampa og gólfs.

„Þetta var ekki ein vél með 200 manns, heldur kom fólk alls staðar að til að vinna að þessu.“

Ísleifur hitti Ed rétt fyrir seinni tónleikana.

„Við hittum hann stuttlega og fengum að taka eina mynd með honum, ég og börnin mín. Hann var rosalega glaður og svakalega vinalegur. Svo var okkur sagt eftir á af fólki í kringum hann að hann hafi verið alveg í skýjunum með þetta allt saman, hann hafi haft ótrúlega gaman af dvölinni og að spila fyrir íslenska gesti.“

Ísleifur segir að um það bil einn af hverjum sjö Íslendingum hafi lagt leið sína á tónleikana um helgina.

„Hann er alveg meðvitaður um að 50.000 manns eru alveg 15 prósent af þjóðinni, sem er líklega einstakt í heiminum. Svo honum fannst það ekkert leiðinlegt,“ segir Ísleifur.

VÖLLURINN SVÍNVIRKAÐI OG SAMSTARFIÐ VIÐ KSÍ VAR GOTT.

steingerdur@frettabladid.is

Ísleifur ásamt börnum sínum, Anítu Gló og Ísleifi Almari, baksviðs. Þar hittu þau Ed sem var víst einstaklega viðkunnanlegur.

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*

Eucerin®
ÓMEÐHÖNDLAÐ
VIKA 2
VIKA 4
VIKA 8
NÝTT
EINKALEYFIS VERNDAÐ VIRKT EFNI, THIAMIDOL
Eucerin®
ANTI-PIGMENT
DUAL SERUM
MEDICAL SKINCARE
LITABLETTIR? SJÁANLEG MINNKUN OG VARANLEGUR* ÁRANGUR
SJÁANLEGUR ÁRANGUR EFTIR 2 VIKUR
* með reglulegri notkun

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

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

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Hinsegin dagar á Eyrinni

Hvað verður um aurinn þinn? Verður megnið eftir í bankanum til að borga af lánum á ríflegum vöxtum? Ertu í þeim sívaxandi hópi sem greiðir leigufélögum fyrir skjólið? Svo er það Costco, fer mikið þangað? Og þá fá símafyrirtækin náttúrlega sinn skerf út af gemsanum og öllu tæknigumsinu. Er eitthvað eftir til að panta eitthvað á Amazon? Fyrirtækið sem er síður en svo þekkt fyrir rausnarskap þegar kemur að starfsmannahaldi. Hversu mikið fer til einhvers sem finnur fyrir því að þú hefur komið við og keypt eitthvað?

Líklegast ekki mikið. Kostnaðarliðir okkar leggjast sífellt í færri og stærri vasa. Þegar hagræðingin nær hámarki fer þetta líklegast allt í annan hvorn rassvasann á sömu brókinni.

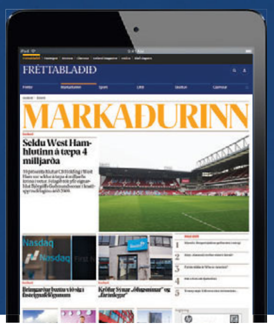
Þessi þróun setur einnig mark sitt á spænskar borgir og bæi. Í mörgum miðbænum eru tómar verslanir og ófáir uppgjafakaupmenn með rýmingarútsölu. Á sama tíma rísa risavaxnir stórmarkaðir í úthverfum bæjanna og í borgunum stærðarinnar verslunarkjarnar með gríðarlegt úrval af bragðlausum matvælum og glansfatnaði framleiddum í þrælaverksmiðjum í Asíulöndum. Innvolsið í þessum risahöllum er ávallt hið sama, hvort sem þú ert í Madríd eða Murcia, alls staðar eru það sömu verslunarkeðjurnar sem seðja græðgi gestanna. Sömu veitingahúsakeðjur sjá um sullið ofan í fólkið meðan illa launað starfsfólk reynir að komast í gegnum daginn og yfir öllu glymur kauphvetjandi hávaði kenndur við tónlist.

Er ekki ráð að fara að halda hinsegin daga á Eyrinni áður en þetta fer að snúast uppí eitthvað sem minnir á danska einokunardaga?

Verð áður: 1.990
990 KR/KG
GOTTERÍ
Kvikk ON THE GO

Markaðurinn er á frettabladid.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífið.



GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Mikið úrval af heilsurúmum og dýnum

Full búð af nýjum vörum

100% SVEFN - 100% HEILSA GÓÐ HVÍLD

BODYPRINT Reverie

STILLANLEG HJÓNARÚM

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

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

VALHÖLL frábær dýna í sumarbústaðinn

5 svæðaskipt heilsudýna, pokagormakerfi og gæðabólstrun

Verð frá aðeins kr. 74.900.- m/botni og fótum

FLOTT Í SUMARBÚSTAÐINN

SVEFNSÓFI PIU
Medium Arm Antracite
Belgískur Svefnsófi fyrir þá allra kröfuhörðustu.
Mjög sterk grind með góðri gormadýnu.
Slitsterkt áklæði - **Verð kr.369.900.-.**

YARIS SVEFNSÓFI
Góður svefnsófi á góðu verði.
Svefnsófi er úr gráu slitsterku áklæði með 140 memory foam dýnu
Verð aðeins kr. 154.900.-

PRESTON - SVEFNSÓFI / Einnig fáanlegur sem tungu-svenfsófi
Góð memory foam dýna sem er 140 cm á breidd.
Verð aðeins kr. 249.900.-

Frábært úrval af sófum og svefnsófum

12 mán. VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

LYFTU-HVÍLDARSTÓLL - KOMIN AFTUR
Þessir vinsælu hvíldarstólar eru með ekta leðri á slitflötum og PU-leðri á hliðum og baki.
Stólarnir eru mjög þægilegir og styðja vel við lágbak.
Hægt er að stilla þá frá því að sitja uppréttur að því að leggjast vel afturábak.
Góðir stólar á frábæru verði - 3 litir.
Verð aðeins kr. 119.900.-

ÚRVAL AF BAÐSLOPPUM
fyrir dömur og herra
Handklæði í úrvali
góð í sumarbústaðinn

Svefn & heilsa

Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík

vefverslun svefnogheilsa.is

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

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