

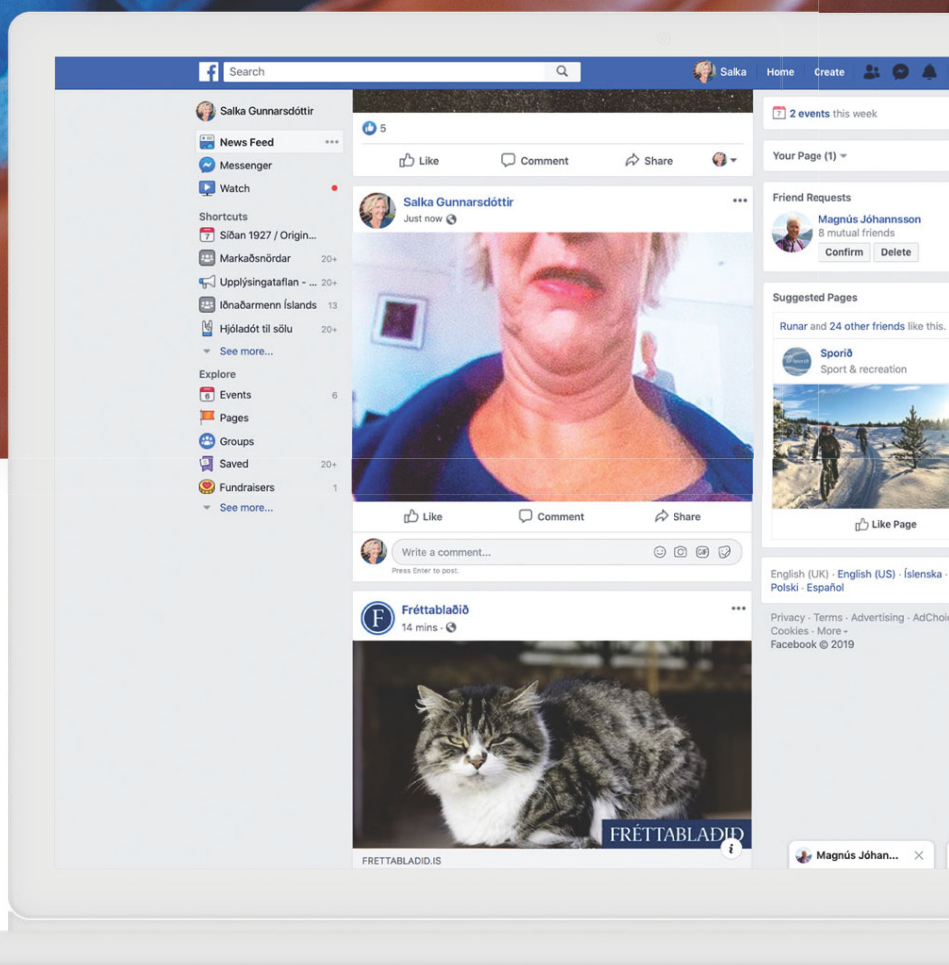
# FRÉTTABLAÐIÐ

— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\* —

AUGLÝSING



[www.frettabladid.is](http://www.frettabladid.is)



Við getum ekki kennt þér  
á net- og samfélagsmiðla...  
En við getum tryggt að þú  
vitir hvað er að fréttu!

FRÉTTABLAÐIÐ.IS



# VILTU VINNA AFNOT AF RAFMÖGNUM OPEL AMPERA-E?



Opel Ampera-e er 100% rafmagnsbíll sem heldur ekki aftur af þér. Hann fer allt að 500 km\* á einni hleðslu, er rúmgóður og þægilegur. Umhverfisvænni kostur sem kemur þér alla leið.

[www.frettabladid.is](http://www.frettabladid.is)



Skráðu þig á [frettabladid.is](http://frettabladid.is) og þú gætir unnið! Vinningshafi verður dreginn út þann 15. október.

\*423 km á einni hleðslu skv. WLTP staðli.



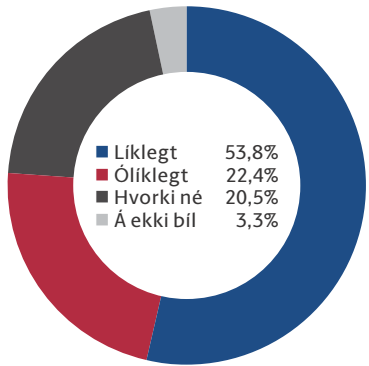
Bílabúð  
**Benna**

## Meirihluti vill vistvænan bíl

**UMHVERFISMÁL** Meirihluti landsmanna mun líklega velja vistvænan kost í næstu bifreiðakaupum. Þetta eru niðurstöður nýrrar könnunar sem Zenter rannsóknir framkvæmdu fyrir Fréttablaðið og frettablaðid.is. Alls segja 24 prósent mjög líklegt að næsti keypti bíll verði vistvænn en 27,5 prósentum þykja slík kaup frekar líkleg. Rúmum 20 prósentum þykir hvorki líklegt né ólíklegt að vistvænn bíll verði fyrir valinu en fjórðungi þykja slík kaup ólíkleg, þar af lífa rúm þriðji prósent bíllausum lífsstíl. 4,4 prósent tóku ekki afstöðu.

### /// Könnun Fréttablaðsins

Hversu líklegt eða ólíklegt er að næsti bíll sem þú kaupir verði vistvænn?



# 53,8%

sem taka afstöðu telja líklegt að næsti bíll sem þau kaupa verði vistvænn.

Með vistvænum bíl er átt við rafmagnsbíl, tengiltvinnbíl (hybrid) eða bíl sem gengur fyrir metan eða vetni.

Konur eru heldur líklegri (58%) en karlar (49%) til að kjósa vistvænan bíl. Lítil munur er hins vegar á viðhorfum eftir aldurshópum og áhugi á að kaupa vistvænan bíl er yfir 50 prósentum í öllum aldurshópum nema einum; elsta hópnum þar sem 44 prósent lýsa slíkum áhuga.

Líklegri er að vistvænn kostur verði fyrir valinu með hækkandi tekjum. Meðal þeirra sem hafa yfir 600 þúsund í mánaðartekjur hafa 63 prósent hug á því að velja vistvænan bíl næst.

Könnunin var send á könnunarhóp Zenter rannsókna dagana 5. til 9. september. Í könnunarhópnum voru 2.100 einstaklingar á Íslandi, 18 ára og eldri. Svarhlutfall var 52 prósent. — að / sjá síðu 4

# ENGIN ÞÖRF Á AÐ VERA BESTA ÚTGÁFAN AF SJALFUM SÉR

Hvernig verðum við betri manneskjur? Það er engin þörf á að vera besta útgáfan af sjálfum sér því sú útgáfa er ekki til og skapar óraunhæfar kröfur. Samskiptahæfni, sátt við umhverfið og góðvild hjálpar okkur úr sjálfhverfunni. ➔ 10

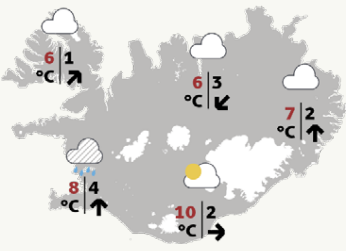
HEILSUDAGAR

KYNNTU ÞÉR ÖLL  
FRÁBÆRU TILBODIN Í  
HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á [netto.is](http://netto.is) og Facebook síðu Nettó vörðandi kynningar í verslunum á heilsudögum.



## Veður



Norðan 3-8 m/s og rigning á norðan- og austanlands, en annars vestan 8-13 og skúrir. Hiti 6 til 14 stig í dag, mildast SA-til, en 5 til 10 stig á morgun. **SJÁ SIÐU 28**



## Tilveran í heilt ár

**SAMFÉLAG** Tilveran, fréttaskýringaþáttur Frettabladsins, er árgömul um þessar mundir og hefur skapað sér fastan sess í fimmtudagsblaði Frettabladsins. Tilveran kom fyrst úr fimmtudaginn 13. september 2018 og beindi þá á kastljósinu að Guðmundar- og Geirfinnsmálum í sögulegu ljósi. Þann sama dag fór fram munnlegur málflutningur í Hæstarétti vegna endurupptöku málanna. Aðalheiður Ámunda-dóttir, blaðamaður Frettabladsins, hlaut blaðamannaverðlaun fyrir umfjöllunina.

Efnistöð Tilverunnar hafa verið fjölbreytt á fyrsta árinu og tekur oft mið af samstarfi Frettabladsins og Doktor.is. Teitur Guðmundson, læknir og framkvæmdastjóri Heilsuverndar sem heldur utan um Doktor.is, skrifar vikulega pistla í Tilveruna sem tengjast þá gjarnan efnistöðum hennar hverju sinni. Meðal efnis sem krufið hefur verið í Tilverunni á undanförunni ári er matarsóun, streita og áhrif snjalltækja.

Að þessu sinni ræðir Inga Rún Sigurðardóttir við heimspekinga og sérfræðinga um sjálfsrækt og hnatt-ræna hamingjuleit.

– osk / sjá síðu 8 og 10

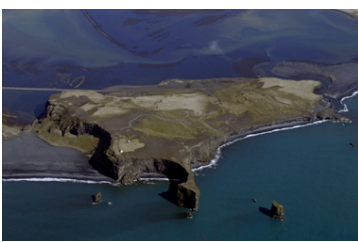
## Prófuðu gervilimi í Laugardalshöll

Farðu á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



Níu íslenskir og erlendir íþróttamenn sem stefna á Ólympíuleikana í Tókýó árið 2020 hittust í Laugardalshöllinni í gær ásamt verkfræðingum frá Össuri. Hópurinn, sem er skipaður fólki sem fæddist án föta eða hefur misst þá af völdum veikinda eða í slysi, var samankominn til þess að prófa gervilimi frá fyrirtækinu og hvernig þeir nýttast við að ná árangri á næsta ári. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐID  
+PLÚS



Búist er við að hreinsunin taki tvær klukkustundir. FRÉTTABLAÐID/PJETUR

## Strandhreinsun í Dyrhólaey

**UMHVERFISMÁL** Umhverfisstofnun býður almenningi að taka þátt í strandhreinsun í Dyrhólaey næstkomandi sunnudag í tilefni dags íslenskrar náttúru sem er daginn eftir. Mun landvörður bjóða gestum í léttu fræðslugöngu áður en haldið verður niður á strönd.

Mæting er klukkan 14 við salernishúsið á Lágey en gert er ráð fyrir að gangan og hreinsunin taki um tvær klukkustundir. Boðið verður upp á kaffisopa í landvarðahúsinu á Háey að verki loknu. – sar

# Rósa og Brynjar hafa ekkert til að tala um

Brynjar Nielsson og Rósa Björk Brynjólfsdóttir eru sammála um að litlar líkur séu á miklum samræðum þeirra á milli í þingsal. Þau verða sessunautar á komandi þingvetri. Birgir Ármannsson hlakkar til sambýlis við Ingu Sæland.

**STJÓRN MÁL** Dregið var um sæta-skipan á Alþingi þegar þing kom saman á þriðjudag, með venju-bundinni aðferð sem sumir kenna við Harry Potter og flokkunarhatt Hogwartsskóla. Ekki eru öll sætin jafn góð og þingmenn misánægðir með sessunauta.

„Við Willum þór getum rætt knattspyrnu enda einhverjir gáfuðustu menn um knattspyrnu um allt Ísland, að eigin mati,“ segir Brynjar Nielsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, um nýjan sessunaut sinn á hægri hönd, Willum Þór Þórsson. „En ég er ekki viss um að samtöl okkar Rósu verði með sama hætti,“ bætir Brynjar við og vísar til nýs sessunautar síns á vinstri hönd, Rósu Bjarkar Brynjólfsdóttur, þingmanns Vinstri grænna. Brynjar segir þau Rósu ekki eiga neitt sameiginlegt eða mjög lítið svo vitad sé. „Ég tel að það séu ekki nokkrar líkur á því að við munum eiga samræður um annað en pólitik og þá til að deila.“

Rósa Björk tekur í sama streng. „Ég býst ekki við að tala mikið við Brynjar í vetur enda hef ég ansi lítið til að tala um við hann,“ segir Rósa um sessunaut sinn og félagi á stjórnarsamstarfinu.

„Ég hlakka bara til sambýlisins við Ingu Sæland. Ég er viss um að það verður skemmtilegt. Þó við séum í grundvallaratriðum ósammála í mörgum málum þá kemur okkur ágætlega saman,“ segir Birgir Ármannsson, Sjálfstæðisflokkurinn, um formann Flokks fólksins sem situr honum á hægri hönd.

Að hans sögn eru samskipti milli þingmanna yfirleitt mjög góð en vissulega komi erfiðir dagar. „Þegar verið er að ræða erfið mál inni í þingsal og upp úr sýður þá geta sam-



Litlar líkur eru á vinalegu hvíli milli stjórnariðanna Rósu Bjarkar og Brynjarars þótt þau muni sitja hlíð við hlíð á Alþingi í allan vetur. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Ég býst ekki við að tala mikið við Brynjar í vetur enda hef ég ansi lítið til að tala um við hann.

Rósa Björk Brynjólfsdóttir, þingmaður Vinstri grænna

skiptin stundum orðið allt að því fjandsamleg milli einstakra þingmanna og þingflokka. Mín reynsla er þó sú að slík tímabil gangi fljótt yfir og allt fellur síðan í ljúfa löð,“ segir Birgir.

Hann játar enn fremur að töluverð spennu sé meðal þingmanna áður en sætaskipan er kynnt á hverju hausti. Spennan snýst þó

ekki um sessunauta heldur miklu frekar staðsetningu. „Þingsalurinn er hannaður þannig að sum sæti eru verri en önnur. Sætin í miðju þingsalarins eru óvinsælust því þá þarftu sífellt að trodast fram hjá öðrum þingmönnum til þess að komast að þínu sæti,“ segir Birgir.

Sjálfur er Birgir afar farsæll í sæta-happdrættinu sem skýrist af „smá svindli“. „Þingflokksformönnum er úthlutað sætum með góðu aðgengi því þeir þurfa að vera mjög hreyfanlegir til þess að koma fram margs konar athugasemdum við þingstörfin. Það er því dregið úr þessum góðu sætum í sérstöku happdrætti milli þingflokksformanna,“ segir Birgir.

adalheidur@frettabladid.is  
bjornth@frettabladid.is

**ÚRVAL ÚTSÝN**

**Þáskafandi THAILAND**

TVÆR FERÐIR, APRÍL 2020  
LÚXUS GISTINGAR  
VERÐ FRÁ 339.900 KR.

Á MANN M.V. 2.FULLORÐNA

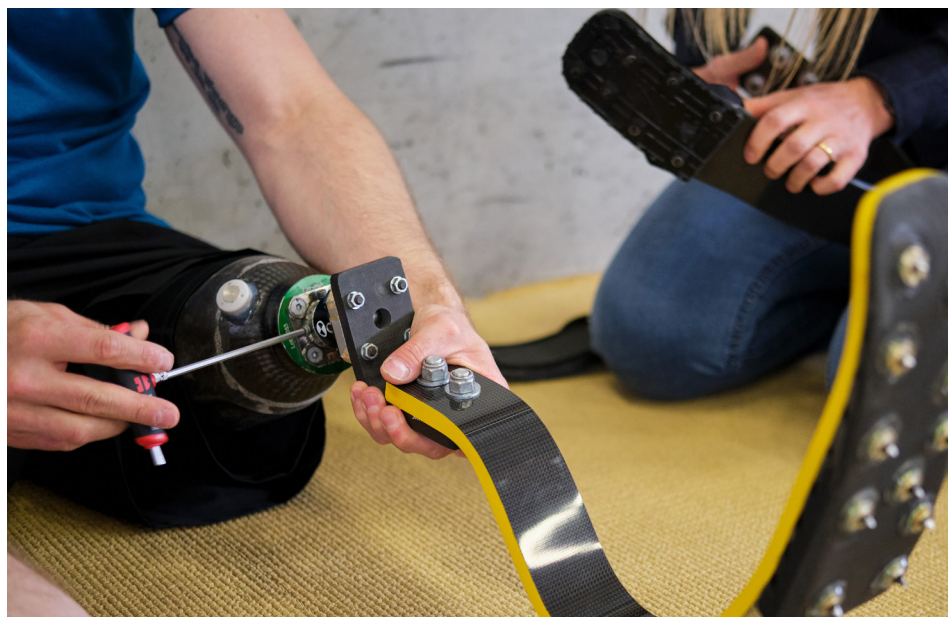
NÁNAR Á [UU.IS](http://UU.IS) EÐA Í SÍMA 585 4000

+PLÚS



## Afreksskólk í Laugardalshöll

Íþróttamenn komu víðsvegar að til að prófa gervi-  
limi frá Össuri í Laugardalshöllinni í gær þar sem  
Anton Brink, ljósmyndari Fréttablaðsins leit við.  
Hópurinn var skipaður fólki sem allt fæddist án  
fóta eða hefur misst þá í slysi eða eftir veikindi.  
Fólkið stefnir á Ólympiuleikana í London á næsta  
ári til að keppa í hinum ýmsu íþróttagreinum.





Skoðaðu útsölublaðið á [husa.is](http://husa.is)



« 20% • 25% • 30% • 40% • 50% • 70% • 20% »

Gerðu geggjuð kaup

# ÚTSALA

Lýkur um helgina • Lýkur um helgina • Lýkur um helgina

30  
prósent  
afsláttur



GROHE  
damixa™  
Valin  
blöndunartæki



Allt að  
50  
prósent  
afsláttur

Verkfæratöskur



Allt að  
33  
prósent  
afsláttur

Málning  
og viðarvörn



Allt að

# 70

prósent  
afsláttur



Allt að  
30  
prósent  
afsláttur

Öll rafmagnsverkfæri frá **HiKOKI** HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS **BLACK+DECKER**

Parket  
25  
prósent  
afsláttur

Parket

Allt að  
50  
prósent  
afsláttur

Borðplötur  
og sólbekkir

Allt að  
70  
prósent  
afsláttur

Valdar flísar,  
lagersala Skútuvogi

30  
prósent  
afsláttur



Matarstell, glös  
og könnur

28  
prósent  
afsláttur

Erika/Calluna  
3 stk. að  
eigin vali

**1.290** kr  
~~1.797~~ kr



25  
prósent  
afsláttur



Philips  
perur og útiljós

Gildir ekki af Philips Hue perum

# Kjósendur VG og Viðreisnar með vistvænustu viðhorfin

**UMHVERFISMÁL** Kjósendur Viðreisnar og Vinstri grænna eru langlíklegastir til að velja vistvæn bil, samkvæmt niðurstöðum könnunar sem Zenter rannsóknir framkvæmdu fyrir Fréttablaðið og frettablaði.is. Um 70 prósent beggja flokka segja líklegt að vistvænn bill verði fyrir valinu næst.

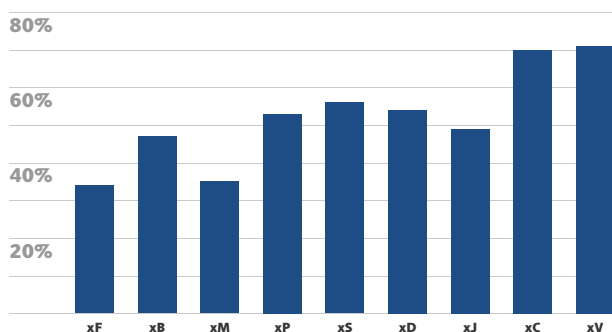
Kjósendur Sjálfstæðisflokksins, Samfylkingarinnar og Pírata hafa svipuð viðhorf þegar kemur að vistvænum kosti. Um 55 prósent kjósenda þessara flokka segja líklegt að

» Aðeins fjórðungur íbúa Vestfjarða telur líklegt að vistvænn bill verði fyrir valinu næst.

vistvænn bill verði fyrir valinu næst. Tæpur helmingur kjósenda Framsóknarflokksins og kjósenda Sósíalistaflokksins hefur hug á því að kaupa vistvænan bil en aðeins þriðjungur kjósenda Miðflokksins og Flokks fólksins.

/// Líkur á vistvænu bílavalu eftir stuðningi við flokka

■ Hversu líklegt eða ólíklegt er að næsti bill sem þú kaupir verði vistvænn? Svör eftir stuðningi við stjórnmálaflokka.



Búseta hefur töluverð áhrif á viðhorf landsmanna til vistvæns kosts í bílakaupum. Rétt tæp 60 prósent íbúa höfuðborgarsvæðisins og Suðurlands eru líkleg til að velja vistvænan bil næst. Tæpur helmingur Norðlendinga og íbúa Vesturlands hefur áhuga á vistvænum kosti en aðeins þriðjungur íbúa Austurlands og Reykjaness. Vestfirðingar hafa hins vegar langminnstan áhuga allra á vistvænum farkosti en aðeins 25 prósent þeirra hafa hug á slíkum kaupum. – að

# Mikilvægt að takast á við loftslagsmál á komandi vetri

Forsætisráðherra flutti stefnuræðu sína í gær og í kjölfarið fóru fram umræður um hana. Forsætisráðherra sagði að popúlískar hreyfingar færu vaxandi í Evrópu þar sem grafið væri undan mannréttindum og vegið að innflytjendum. Mikilvægt sé að takast á við þá ógn ásamt loftslagsvánni.

**ALÞINGI** Umræður um stefnuræðu forsætisráðherra fóru fram á Alþingi í gærkvöldi og má segja að það marki upphaf þingstarfa þennan veturinn. Umræða um efnahagsmál og loftslagsmál var fyrirferðarmikil í ræðum þingmanna í gær.

„Loftslagsváin er að skapa neyðarástand nú þegar víða um heim. Hún er okkar stærsta áskorun. Mannkynið ber ábyrgð á ástandinu, mannkyninu stafar ógn af því og nú er stærsta verkefni mannkynsins að draga úr hraða þessarar ógnvænlegru þróunar,“ sagði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra í stefnuræðu sinni.

Flestir þingmenn, sem ræddu loftslagsmál í ræðum sínum, voru sammála forsætisráðherra og töldu mikla vaxandi á heiminum öllum. Hins vegar var formaður Miðflokksins á öðru máli og talaði um sýndarpólitik.

Þingmenn voru margir hverjir sammála um að staða íslensku þjóðarinnar væri góð þar sem næg væru efnin fyrir alla. Hins vegar,



Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra segir loftslagsvána stærstu áskorun mannkyns. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

eins og tíðkast í stjórnmálum, voru þingmenn ósammála um forgangsröðun og hvernig verðmætunum væri skipt milli þegnanna.

Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, sagði í umræðunni um stefnuræðu Katrínar að hann hefði ákveðið að endurreisa fæðingarorlofskerfið með því að lengja rétt foreldra til fæðingarorlofs og hækka hámarksgreiðslur. Samanlagður réttur foreldra verði tólf mánuðir árið 2021.

Að auki bætti Lilja Alfreðsdóttir við að markmið hennar í ríkisstjórn væri að skattleggja auglýsingar á Facebook og Google til jafns á við skattlagningu til innlendra fjölmíðla.

Að auki mátti finna rauðan þráð í gegnum margar ræðurnar sem voru um traust almennings á stjórnmálini í landinu og hvernig einstaklingar tali saman sem starfa á vettvangi stjórnmála. Voru þeir allir tilbúnir til þess að fara yfir málin af

yfirvegun og bæta menninguna í íslenskum stjórnmálum og reyna í lengstu lög að bera meiri virðingu hver fyrir öðrum.

„Ef við sem almennir borgarar hættum að fylgjast með af því að okkur misbyður vitleysan, hættum að taka þátt, hættum að tjá okkur, hættum jafnvel að kjósa, þá skiljum við eftir pláss á sviðinu sem aðrir munu nýta sér,“ sagði Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir í ræðu sinni. sveinn@frettabladid.is

**Kristján Þór Júlíusson** Sjálfstæðisflokkur

„Við munum leggja áherslu á útvistun verkefna og höfnum aldagömlum hugmyndum um að opinberar stofnanir og fyrirtæki séu bundin því að eiga lögheimili í steinsteypu í Reykjavík.“

**Björn Leví Gunnarsson** Pírötum

„Sérhagsmunir ráða og skammta friðþægingarmolum til allra, á meðan hinir ríki gúffa í sig og verða enn ríkari með hjálp skattaskjóta. Afleiðingarnar eru spilling, hagsmunarárekstrar og ábyrgðarleysi.“

**Katrín Jakobsdóttir** Vinstri grænum

„Það á að vera forgangsmál að tryggja að öll þau gæði sem náttúran hefur gefið okkur séu í sameiginlegri eigu okkar allra – hvort sem það er vatnið, jarðvarminn, vindurinn, hafðið eða hvað annað.“

**Lilja Alfreðsdóttir** Framsóknarflokkur

„Ég hef unnið að metnaðarfullu frumvarpi [...] með það fyrir augum að samræma skattlagningu á auglýsingum milli innlendra aðila og alþjóðlegra efnisveita eins og Google og Facebook.“

**Logi Einarsson** Samfylkingunni

„Börn ættu ekki að vera á hrakholum milli skólahverfa vegna ótryggs leigumarkaðs.“

**Sigmundur Davíð Gunnlaugsson** Miðflokkur

„Til að takast á við stór úrlausnaræfni eins og ógnir í umhverfismálum þurfum við að beita vísindum og skynsemi, en ekki notast við sýndarpólitik.“

**Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir** Viðreisn

„Ísland þarf nú, líkt og aðrar þjóðir, að velja hvort þróa eigi tengslin í fjölþjóðasamstarfi eins og ESB eða hvarfa aftur til tvíhliða samskipta að hætti Breta og Bandaríkjanna.“

ramisland.is

## NÝR RAM 3500

NÝTT GLÆSILEGT ÚTLIT. NÝJAR ÚTFÆRSLUR OG FJÖLMARGAR TÆKNINÝJUNGAR Í BODI.

EIGUM TIL CREW CAB BIG HORN, LARAMIE, SPORT OG LIMITED ÚTFÆRSLUR TIL AFGREIÐSLU STRAX. EINNIG MEGA CAB Í LARAMIE OG LIMITED ÚTFÆRSLUM.

RAM 3500 VERÐ FRÁ: 6.987.745 KR. ÁN VSK.  
RAM 3500 VERÐ FRÁ: 8.640.000 KR. M/VSK.

37" BREYTTUR  
CREW CAB

Nú er svo auðvelt að

# NIJÓTA

Dreifðu gleiðslunni með Netgíró



**Físlétt leið í fríið**

Skíði, borgarmenning, fótbolti, sólarströnd eða stórbrotnar náttúruperlur? Þitt er valið. Við auðveldum þér að njóta lífsins með Netgíró. Skiptu gleiðslunni eins og þér hentar og haltu af stað á vit ævintýrana.





## Verkefnið fari úr stjórn Sorpu

**STJÓRNSÝSLA** „Þetta mál sem kom upp hjá Sorpu sameinar tvennt sem ég hef mikinn áhuga á að bæta. Annars vegar málefni byggðasamla og hins vegar opinber innkaup sveitarfélaga,“ segir Theódóra S. Þorsteinsdóttir, bæjarfulltrúi BF-Viðreisnar í Kópavogi.

Málefni Sorpu voru til umræðu á bæjarstjórnarfundum síðastliðinn þriðjudag. Þar var samþykkt að veita einfalda ábyrgð vegna lántöku Sorpu í tengslum við 1,4 milljarða viðbótarkostnað við byggingu gas- og jarðgerðarstöðvar og stækkun móttökustöðvar ásamt kaupum á tækjabúnaði.

Theódóra lagði á fundinum fram bókun sem var studd af öllum minnihluta bæjarstjórnar. Þar er lagt til að neyðarstjórn, skipuð sérfræðingum í fjármálum og mannvirkjagerð, verði skipuð til að taka við verkefnum af stjórn Sorpu. Slik leið hafi verið farin hjá Stræto þegar hlutir hafi farið úrskæiðis.



Theódóra S. Þorsteinsdóttir.

Að mati Theódóru er ýmislegt í vinnubrögðum í málinu sem varla geti talist mistök. „Það gleymdist að gera ráð fyrir sökkli á húsið, áætlanir reyndust rangar og svo gleymdist að gera ráð fyrir verðbótum. Þar að auki var fjármögnun einfaldlega ekki tryggð.“

Theódóra segir lýðræðishalla ríkja í byggðasamlegum eins og Sorpu og kallar eftir breytingum. „Mér finnst að stjórn Samtaka sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu ætti að vera stjórn þessara byggðasamla. Þetta er fyrirbæri sem er gamaldags, ólýðræðislegt, dýrt og það ber enginn ábyrgð á neinu þegar eitthvað fer úrskæiðis.“ – sar

## Bílaumferð bönnuð á torginu við Amaliuborg í Kaupmannahöfn

**DANMÖRK** Torginu við Amaliuborg í Kaupmannahöfn verður lokað fyrir bílaumferð til frambúðar af öryggisástæðum. Umferð gangandi vegfarenda og hjólræðamanna verður ekki hindruð.

Amaliuborg er vinsæll ferðamannastaður og þar eru oft stórir hópar fólks samankomnir, sérstaklega á afmælisdögum konungsfjölskyldunnar og við vaktaskipti drottningarvarðarins.

Ákvörðunin var tekin hjá Menningar- og hallarstofnun Danmerkur til að auka öryggi á torginu, einkum í tengslum við hryðjuverkaárásir.

Á undanförunum árum hafa hryðjuverkamenn notað þá aðferð í evrópskum borgum að keyra inn í mannmergö til að valda sem mestum skaða.

Kaupmannahafnarborg hefur



Danir óttast hryðjuverk við Amaliuborg. NORDICPHOTOS/GETTY

þegar sett upp steypar varnir á ýmsum stöðum í miðborginni. Til dæmis við þinghúsið Kristjánsborgarhöll.

„Torgið verður öruggari staður til að koma á,“ sagði Palle Kristoffersen, yfirgarðyrkjumaður hallarinnar, „einnig verður hann fallegri fyrir vikið.“ – khg

## Mikilvægt að tekjur skerðist ekki

**FJÖLMIDLAR** „Ég er fylgjandi því að leitað sé leiða til að bæta rekstrarumhverfi innlendra fjölmidla, enda viljum við öll blómlega flóru einkarekinna miðla við hlið kjölfestunnar sem felst í öflugu Ríkisútvarpi. Það er sérstaklega mikilvægt nú að við tryggjum aðgengi að vönduðu íslensku efni á íslenskri tungu þegar ofgnótt er af erlendu afþreyingarefni í gegnum alþjóðlegar efnisveitur,“ segir Magnús Geir Þórðarson útvarpsstjóri.

Fram kom í niðurstöðum könnunar sem Zenter rannsóknir gerðu fyrir Fréttablaðið og birt var í gær úr umsvifum eða að RÚV hverfi alfarið af auglýsingamarkaði. Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra stefnir að því en jafnframt hefur hún boðað að væntanlegt tekjutap

yrði bætt og þjónusta RÚV skerðist ekki. Um árabíl hefur þjónusta RÚV verið fjármögnuð með blandaðri leið útvarpsgjalds og auglýsinga.

„RÚV hefur í sjálfu sér ekki haft skoðun á því hvaða fyrirkomulag fjármögnunar eigi helst að viðhafa enda er það pólitísk spurning,“ segir Magnús Geir. „Á hinn bóginn er það staðfest í könnunum að almenningur nýtir sér þjónustu RÚV í ríkum mæli og vill ekki að þjónustan verði skert.“

Magnús Geir segir að kannanir staðfesti að landsmenn séu ánægðir með þjónustu RÚV og viðhorfið sé jákvæðara nú en um langt árabíl, þá hafi hlutfall innlends efnis, menningarefnis og barnaefnis aukist mikið á síðustu árum. „Til að geta sinnt þessari viðtæku þjónustu við landsmenn, ekki

**RÚV hefur í sjálfu sér ekki haft skoðun á því hvaða fyrirkomulag fjármögnunar eigi helst að viðhafa enda er það pólitísk spurning.**

Magnús Geir Þórðarson útvarpsstjóri



síst nú þegar miðlunarleiðirnar eru að verða fleiri og flóknari, er mikilvægt að heildartekjur skerðist ekki og að sjálfstæði almannaþjónustu-miðilsins sé tryggt.“

Nánar er rætt við Magnús Geir á frettablaðið.is. – ab



Skoskir sjálfstæðissinnar mótmæltu í Edinborg. Þessi hundur er óhress með fyrirætlanir Boris. NORDICPHOTOS/GETTY

## Meiri stuðningur við sjálfstæði Skotlands

Stuðningur við sjálfstætt Skotland hefur aukist eftir að Boris Johnson varð forsætisráðherra Bretlands. Fátt virðist geta komið í veg fyrir stórsigur Skoska þjóðarflokksins á breska þinginu ef kosningar verða haldnar á næstunni.

**BRETLAND** Frestun þingsins í Westminster til 14. október var dæmd ólögleg af áfrýjunardómstól í Skotlandi. Það voru 75 þingmenn sem kærðu ákvörðun Boris Johnson og hefur úrskurðinum nú verið áfrýjað til hæstaréttar Bretlands.

Það er engin tilviljun að Skotland er vettvangurinn þar sem tekist var á um lögmati frestunarinnar. Skotland var líklegasti staðurinn til að fá jákvæða niðurstöðu og þar er andstaðan við útgöngu án samnings mest.

Skotar reida sig mikið á Evrópusamstarfið, sérstaklega á innflutt vinnuafli frá Austur-Evrópu sem að stórum hluta starfar í ferðaþjónustu, veitingageiranum og byggingariðnaði. Atvinnurekendur hafa áhyggjur vegna óvissunnar um útgönguna og hvað verður um starfsfólk þeirra. Til dæmis Willie Cameron, hótelsstjóri við hið sögufræga vatn Loch Ness, sem ræddi við BBC. „Þeir segja að starfsfólkið okkar fái að vera áfram, en hvernig vitum við að það sé satt? Það gæti breyst hvenær sem er,“ sagði Cameron.

Skotar kusu um sjálfstæði í þjóðaratkvæðagreiðslu árið 2014. 55 prósent kusu gegn sjálfstæði en 45 með. Aðeins borgirnar Glasgow, Dundee og svæðið í kring kaus með sjálfstæði. Vindurinn fór hins vegar

ekki úr sjálfstæðishreyfingunni og ári síðar vann Skoski þjóðarflokkurinn stórsigur í breska þinginu. Fór úr 6 sætum í 56, sem voru næstum öll þingsæti Skotlands. Í kosningunni um útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu árið 2016 kusu öll kjördæmi Skotlands með áframhaldandi sambandi.

Árið 2017 tapaði Skoski þjóðarflokkurinn 20 sætum, flestum til Íhaldsflokksins. Ef kosningar yrðu haldnar í dag mætti búast við því að flokkurinn ynni flest ef ekki öll sætin til baka. Nýlega sagði hin gríðarvinsæla Ruth Davidson af sér sem leiðtogi skoskra Íhaldsmanna vegna harðlinustefnu Johnsons. Enginn er í sjónmáli til að taka við af henni. Nicola Sturgeon, og félögum í Skoska þjóðarflokki, stafar nú mest hætta af Frjálslyndum demókrötum, en þeir vilja draga útgönguna til baka.

Margir sem börðust gegn sjálfstæði Skotlands árið 2014 gerðu það til að halda Skotlandi inni í Evrópusambandinu. Til dæmis Ruaridh Hanna frá Inverness í norðurhluta landsins. Honum hefur nú alveg snúist hugur enda eru forsendurnar horfnar. Í skoðanakönnunum síðan 2014 hefur sameinað Bretland yfirleitt verið ofan á, með allt að 20 prósent mun. Eftir að Johnson tók við hefur þetta breyst og er munurinn

**Þeir segja að starfsfólkið okkar fái að vera áfram, en hvernig vitum við að það sé satt? Það gæti breyst hvenær sem er.**

Willie Cameron, hótelsstjóri við Loch Ness

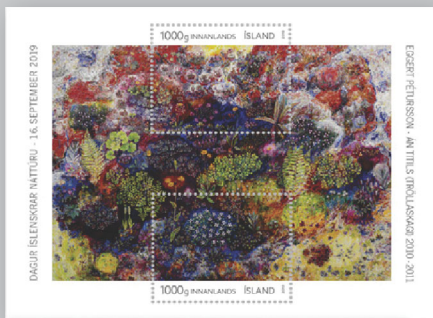
nú innan skekkjumarka.

Sturgeon hefur lýst því yfir að hún vilji aðrar kosningar um sjálfstæði Skotlands, í lok árs 2020. Næstu vikur og mánuðir gætu breytt þeim áætlunum. Ljóst er að allt stefnir í aðrar þingkosningar og munu þær alfarið snúast um útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu. Flokkarnir eru þegar farnir að ræða „hræðslubandalög“ sín á milli. Það gæti farið svo að Íhaldsmenn og Brexitflokkur Nigels Farage myndi kosningabandalag um harðlinustefnu og Skoski þjóðarflokkurinn og Verkamannaflokkurinn um mýkri lendingu. Opinberlega hafnar Verkamannaflokkurinn því að hafa lofað Skoska þjóðarflokki annarri þjóðaratkvæðagreiðslu en átök innan flokksins um málefnið gefa til kynna að sterklega sé þrýst á það. kristinnhaukur@frettablaðið.is

## Ný frímerki

safnaðu litlum listaverkum

Þann 12. september gefur Pósturinn út fjögur frímerki og eina smáörk. Efni frímerkjana er tileinkað 200 ára minningu Jóns Árnasonar þjóðsagnasafnara, flugi á Íslandi 100 ára og Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga 100 ára. Einnig kemur út Sepac-frímerki þar sem þemað er gömul íbúðarhús og smáörk tileinkuð Degi íslenskrar náttúru, þann 16. september 2019.



Fyrstodagsumslög fást á helstu pósthúsum. Einnig er hægt að panta þau hjá Frímerkjasölu. Sími: 580 1050. Netfang: stamps@stamps.is Heimasíða: www.stamps.is facebook.com/icelandicstamps





Það var stór-fengleg sjón þegar hópur máva flaug yfir tyrkneskt par sem sat í rólegheitum á útisvæði við kaffihús í Istanbul í Tyrklandi í gær. NORDICPHOTOS/AFP



Þessi api fékk kaldan drykk í hitanum í Nýju-Delí á Indlandi í gær. Hitinn fór yfir 34 gráður. NORDICPHOTOS/AFP



Tignarleg herskip frá Þýskalandi, Svíþjóð, Póllandi og Lettlandi voru við æfingu á Eystrasaltinu í gær. Yfir 40 skip og 3.000 hermenn frá 18 þjóðum taka þátt í æfingunni sem stendur yfir frá 6. til 18. september. NORDICPHOTOS/AFP



Brons stytta „Streiter“ eftir listamanninn Jonas Burgert blasir við augum gesta sýningarinnar „Kirchner - Richter - Burgert“ sem opnuð var í Berlín í Þýskalandi í gær. Stytta hefur vakið mikla athygli. NORDICPHOTOS/AFP



Listamenn settu á svið mongólíska óperu í borginni Hohhot í Kína þar sem nú stendur yfir sammenn-ingarleg vika Kína og Mongólíu. NORDICPHOTOS/AFP

# Meiri hollusta

**NÝR RÉTTUR**



**NÝR RÉTTUR FRÁ 20/30**

Kjúklingaréttur með eggjanúðlum, fersku grænmeti og sætri chili sósu

**1.998** kr/pk

Tilboð gildir út 22. september



**20%**  
afsláttur

ProPud próteinbúðingur fyrir kröfuharða

**223** kr/stk

Verð áður 279 kr/stk



Jarðarber 500g sæt og safarík

**599** kr/pk



1 kg af ekta grískri jógúrt frábær með ferskum berjum

**679** kr/stk



Barebells prótein ís án viðbættis sykurs

**699** kr/stk

Verð áður 849 kr/stk



**25%**  
afsláttur

25% afsláttur af öllum vítamínum frá Gula miðanum



Amino Energy

**2.299** kr/stk



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni

**HAGKAUP**

Meira svona alla daga

## MARKAÐURINN

# Tvö þúsund hótélherbergi í pípunum

Fleiri en tvö þúsund hótélherbergi koma líklega inn á markaðinn á næstu árum. Gistinóttum hefur fjölgað hjá hótélum en fækkað á vefsíðum á borð við Airbnb. Formaður Fyrirtækja í hótél- og gistiþjónustu segist hafa litlar áhyggjur af auknu framboði á markaði.

Yfir tvö þúsund hótélherbergi koma inn á markaðinn á næstu árum ef öll fyrirhuguð uppbygging verður að veruleika. Gistinóttum á hótélum hefur fjölgað en tekjur og nýting hafa hafa dregist saman.

„Við höfum byggt sjávarútveginn frá mokveiði upp í að vera flottasti sjávarútvegur í heimi. Það er engin ástæða til að halda annað en að við getum gert það sama í ferðaþjónustunni. Ef okkur tekst það þá munu þessi tvö þúsund herbergi hafa nóg að gera,“ segir Kristófer Oliversson, formaður Fyrirtækja í hótél- og gistiþjónustu, í samtali við Fréttablaðið.

Greiningardeild Arion banka stóð fyrir morgunfundi í gær þar sem kynnt var árleg ferðaþjónustu-úttekt deildarinnar. Það sem af er ári hafa um 270 hótélherbergi verið tekin í notkun, og útlit er fyrir að 120 herbergi bætist við á árinu. Til viðbótar við það standa yfir framkvæmdir við um 900 herbergi og þá eru um 1.150 herbergi mislangt komin á teikniborðinu.

Samkvæmt verðmælingum greiningardeildarinnar lækkaði meðalverð hótélherbergja í Reykjavík um 12 prósent í júlí mælt í evrum. Á fyrri árshelmingi benda gögn til þess að nýting á mánuði hafi verið að meðaltali 72 prósent í Reykjavík, sem er lækkun um fimm prósentustu stig milli ára. Þá er bent á að þrátt



## Uppbygging hótélherbergja í Reykjavík

■ Lokið ● Framkvæmdir hafnar ▲ Í þróun

Uppbygging	Herbergi	Ár	Uppbygging	Herbergi	Ár
■ Room with a view – Vegamótastíg	40	2019	▲ Keahótel – Hallarmúla 2	162	2022
■ Oddsson – Grensásveg 16	77	2019	▲ Íslandshótel – Grand hótel (stækkun)	100	2022
■ Centerhotels – Plaza (stækkun)	54	2019	▲ Íslandshótel – Hótel Barón (stækkun)	100	2022
■ Centerhotels – Laugavegi 95-99	101	2019	▲ Skipholt 1	84	2022
● City Park – Ármúla 5 (stækkun)	27	2019	▲ Guldsmeden – Grandagarði 2	95	2022
● Von Guldsmeden – Laugavegi 55	52	2019	▲ Laugavegur 176	120	2022
● Skipholt 29a	44	2019	▲ Hlíðarendi	360	2022
● Marriott Edition Reykjavík	250	2020	▲ Strandgata Hfj	126	2022
● Parliament Curio – Landsímareit	160	2020			
● Íslandshótel – Lækjargötu	128	2020	<b>Samtals</b>	<b>2.428</b>	
● Radisson Red – Barónsstíg	195	2021	Framkvæmdir hafnar/lokið	1.281	
● Centerhotels – Héðinsreit	153	2021	Í þróun	1.147	

fyrir fækkun ferðamanna í sumar hafi gistinóttum á hótélum og gistiheimilum fjölgað. Gistinóttum í gegnum vefsíður á borð við Airbnb hafi aftur á móti fækkað sem og gistinóttum í bílum.

„Það var ekki sjálfbært að vaxa svona hratt og taka vöxtinn í íbúðarhúsnæði. Þó að umræðan sé stundum í þá veru að það sé hótél á hverju horni þá viljum við miklu frekar hafa gestina okkar á hótélum og íbúa í íbúðarhúsnæði. Þannig verður borgin skemmtilegri, fyrir gestina og okkur sjálf,“ segir Kristófer. Hann bendir á að tilfærslan frá Airbnb til hótela geti verið mikilvægur þáttur í því að framboð hótélherbergja standi undir sér í framtíðinni.

„Það má ekki gleyma því að það hafa verið þúsundir íbúða á Airbnb og enn fleiri herbergi. Ef við höldum þeirri þróun áfram að færa alla gististarfsemi upp á yfirborðið þá hef ég engar áhyggjur af þessum tvö þúsund hótélherbergjum.“

Þá telur hann að færri gistinætur á Airbnb skýri að hluta til hvers vegna tekjur á hvern ferðamann hafa hækkað. „Ég er sannfærður um að einn þátturinn í því að það sé meiri eyðsla á hvern ferðamann sé sá að það séu meiri tekjur að koma upp á yfirborðið í kjölfar aukins eftirlits og sektarheimilda gagnvart ólöglegri starfsemi.“

thorsteinn@frettabladid.is

## Samskipti ehf. - Sölufurli

Íslandspóstur ohf. býður til sölu alls hlutafé í dótturfélagi sínu Samskiptum ehf.

Samskipti er öflugt þjónustufyrirtæki á sviði prentlausna sem hefur veitt einstaklingum, fyrirtækjum og stofnunum alhliða prentþjónustu síðan 1978. Fyrirtækið hefur verið leiðandi á sínu sviði og leggur áherslu á faglega og persónulega þjónustu.

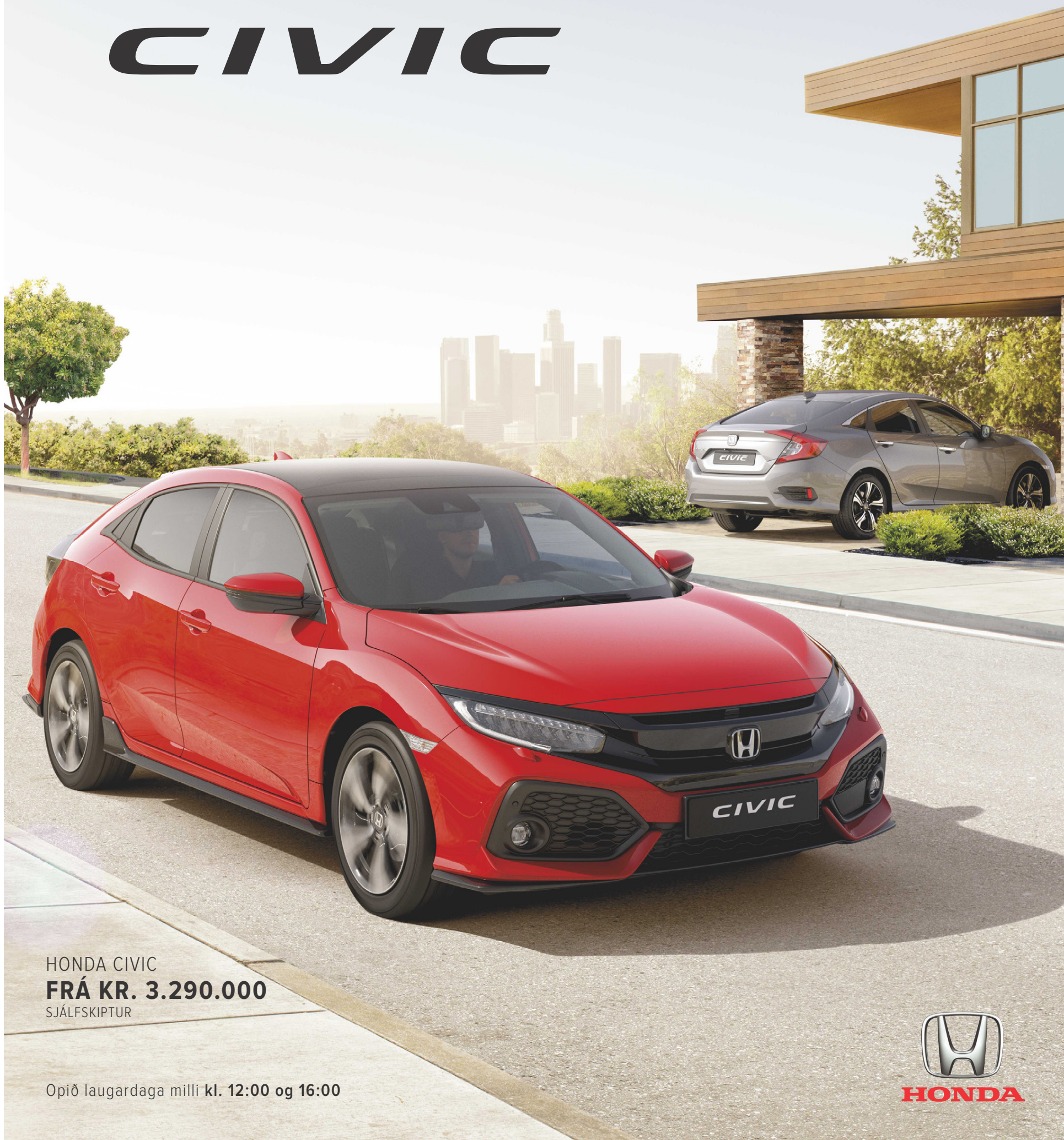
Til að nálgast frekari upplýsingar og gögn eru áhugsamir bjóðendur beðnir um að hafa samband við Deloitte ehf., sem er ráðgjafi Íslandspósts í sölufurlinu, með tölvupósti á netfangið [samskipti@deloitte.is](mailto:samskipti@deloitte.is).

Frestur til að skila inn óskuldbindandi tilboðum er til klukkan 16:00 þann 10. október 2019.





RÚMGÓÐUR OG  
FJÖLSKYLDUVÆNN  
**CIVIC**



HONDA CIVIC  
**FRÁ KR. 3.290.000**  
SJÁLFSKIPTUR

Opið laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00



**HONDA**

# Hnattræn hamingjuleit

Það er vel hægt að verða betri manneskja en það er verið að ala á óhamingju með því að segja fólki að það geti verið besta útgáfan af sjálfu sér. Góðvildin vísar leiðina úr sjálfhverfunni sem neyslusamfélagið kyndir undir. Mikilvægt er að lifa í sátt við náttúruna og gefa fólki tækifæri til að rækta hæfileika sína.

Inga Rún Sigurðardóttir  
ingarun@frettabladid.is



Tveir heimspekingar ættu að geta komið með tillögu að því hvernig hægt sé að verða betri manneskja; Gunnar Hersveinn og Elsa Björg Magnúsdóttir eru að minnsta kosti fús til að takast á við stórar spurningar. Mikill áhugi hefur verið á sjálfsrækt síðustu ár en Gunnar Hersveinn hefur gert tilraunir til að setja heimspeki á dagskrá með viðburðinum Heimspekikaffi sem hann stendur reglulega fyrir í Gerðubergi. Elsa er einmitt næsti gestur hans þar en þá verður yfirskriftin – Sjálfíð á tímum Alnetsins – sem tengist inn í þema dagsins.

„Mér finnst við vera í gríðarlegri sjálfhverfu. Við erum hvert og eitt komin með svo mikil þláss. Við keppumst við að skapa sjálfsmynd á Alnetinu og allir geta sagt eitthvað og látið það heyrast. Hver hefur tíma til að horfa inn á við þegar athyglin togast sífellt út á við? Hugsid ykkur hvað þetta er farið að taka mikil rými í lífinu og stjórnar okkur mikil,“ segir Elsa um flæðandi „like“-in.

„Vinsældirnar eru mælikvarðinn; hve margir horfðu? Það er engin hugsjón í gangi eða fagmennska. Þú getur verið að snurfusa sjálfsmynd þína á netinu, lagt alla orkuna í það í staðinn fyrir að lita inn á við, hlusta á innri rödd,“ segir Gunnar Hersveinn og vikur næst athyglinni að umhverfismálum sem hafa verið áberandi í þjóðfélagsmálum og heimsmálum að undanfögnu.

## Náttúran og maðurinn

„Til að öðlast hamingju verður maður að vera í góðu sambandi við jörðina. Þar af leiðandi ekki svívirða hana eða ganga á hana. Ég held að mjög margir finni til út af því hvernig komið er fram við jörðina, dýrin, eða skóginn og hvernig lífshættir okkar eru. Ég sé að æ fleiri eru farnir að þjást yfir þessu. Þá bitnar það á þeirra hamingju. Að ná aftur betra sambandi við jörðina og sýna henni virðingu, þetta er verkefni í kringum hamingjuna núna, að tengja betur,“ segir hann.

„Við erum gjörn á að hugsa um náttúruna og manninn sem tvennt aðskilið; annars vegar erum það við og hins vegar jörðin. Ef við ætlum að bæta samband okkar við jörðina þýðir það að við eigum að bæta samband okkar við okkur sjálf því við og jörðin erum eitt. Ég vil að við reynum að afmá þessa ofurþörf fyrir að greina allt í sundur,“ segir Elsa.

„Þetta er brýnt verkefni núna í hamingjuleitinni. Hugtök eins og skynsemi og tilfinningar eru flokkuð í tvo aðskilda hluti en renna saman í ákveðnum aðstæðum. Allur þessi greinarmunur er ekki til góðs, því við missum sambandið við náttúruna og kannski við sjálf okkur,“ segir Gunnar Hersveinn.

„Ég vildi óska þess að fólk reyndi almennt að temja sér að hugsa í stærra og heilðrænna samhengi. Hvernig í veröldinni samræmist það þessari ríku sjálfshyggju sem er í gangi; að vera besta útgáfan af sjálfum sér? Við þurfum að hugsa um heildina, hvernig við komum fram í hnattrænum skilningi. Við þurfum að hugsa eins og heimsborgarar,“ segir Elsa og ræðir mikla neyslu á Íslandi og þá hávaru kröfu að allir séu hamingjusamir og fullnægðir.

## Sjálfshyggja og neytandinn

„Við erum sífellt minnt á að neyta og upplifa af því við lifum nú aðeins einu sinni, að það sé núna eða aldrei, sem gengur greinilega í berhögg við verndum plánetunnar. Hún samræmist ekki því að hugsa um umhverfið og neyta minna,“ segir hún.

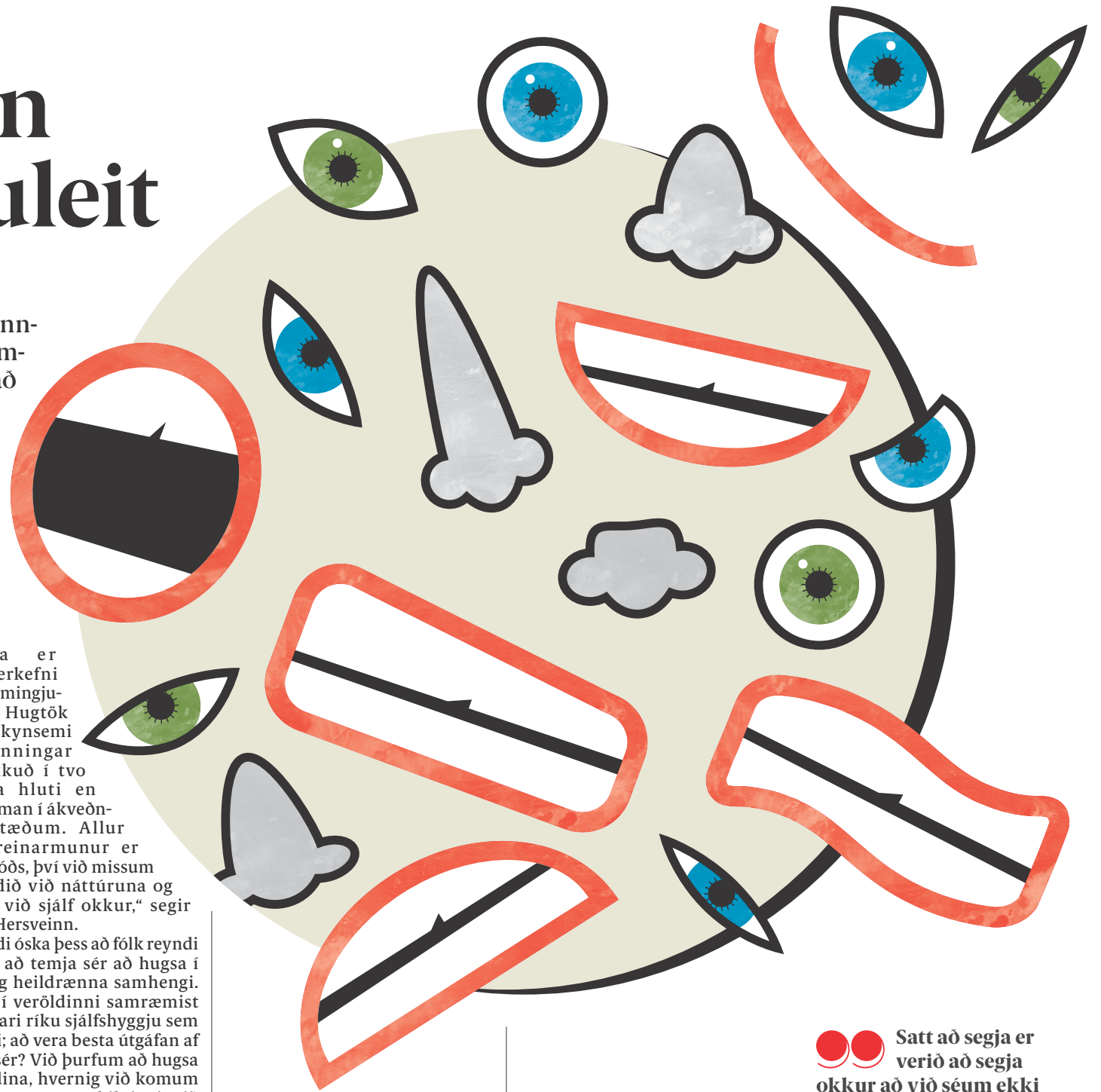
Það hlýtur að þurfa sjálfsskoðun til að verða betri manneskja; spyrja hver er ég?

„Þessi spurning er alltaf viðloðandi. Það hefur gagnast mér í svona pælingum að reyna að hugsa einmitt um stærra samhengi, heldur en það sem maður hrærist í hversdagslega,“ segir Elsa.

„Maður þarf að vinna bug á ákveðnum löstum, eins og til dæmis græðgi. Þá þarf maður að temja sér sjálfsaga og nægjustemi. Ég er á því að nægjustemi ætti að vera gildi til framtíðar. Bæði gagnvart náttúrunni, öðrum og sjálfum sér,“ segir Gunnar Hersveinn og útskýrir að það að verða betri manneskja taki bæði tíma og þolinmæði. „Ef þú ætlar að efla með þér ákveðna dyggð, þá tekur það tíma. Það er til dæmis ekki hægt að ákveða einn, tveir og þrjár að ég ætli að verða hugrakkur heldur verð ég að æfa mig í því.“

Talið berst að hinum allsráðandi frasa – að vera besta útgáfan af sjálfum sér.

„Ég vil meina að við séum öll bestu útgáfurnar af sjálfum okkur. Það er ekki hægt að verða önnur útgáfa af því sem þú ert þegar. Að mínu mati ertu bara með ákveðið úr að móða og það er í eðli sínu



## Lífsreglur til batnaðar

Ein leið til þess að verða betri manneskja og sáttari við sjálfan sig er að setja sér lífsreglur.

Þórbergur Þórðarson skrifaði í Ofvitanum: „Þið hlæið ekki, þegar ég er orðinn fullkominn maður. Lausnin er sú, að semja mér lífsreglur, sem ákveði allt það helsta, sem mér ber að gera og ógert að láta, bæði í daglegri breytni og andlega lífinu.“

Lífsreglur Þórbergs voru allt frá því að fara aldrei í kirkju eða á aðrar trúarsamkomur, þroska hugsunargáfunar og tilfinningalífið yfir í að hugsa aldrei um kvenfólk nema á sunnudögum og sofa alltaf við opinn glugga.

Hver og einn getur sett sér lífsreglur en undanfarið hafa líka verið margir konar átök þar sem fólk tekur upp ákveðin gildi í einn mánuð. Dæmi um það eru plastlaus september eða áfengislaus janúar, sem miða að því að bæta vana og losna við ósiði, allt til að betra sjálfan sig eða heiminn.

●● Að ná aftur betra sambandi við jörðina og sýna henni virðingu, þetta er verkefni í kringum hamingjuna núna, að tengja betur.

Gunnar Hersveinn



fullkomið og ófullkomið, yfirleitt frekar ófullkomið. Það er bara frábær útgáfa. Það er ekki til nein fullkomin á þér,“ segir Elsa.

Ræktaðu það sem þú ert góður í Gunnar Hersveinn segir mikilvægt að fólk fái tækifæri til að rækta það sem það er gott í. „Maður tekur eftir því í hverju maður er góður, það er eitthvað sem maður sinnir af alúð og jafnvel gleymir sér í. Ég sá aldrei fyrir mér að það kæmi bylgja þar sem maður ætti að verða besta útgáfan af sjálfum sér, heldur væri bara nægjanlegt að rækta hæfileika sína og gáfu. Erum við þá einhverjar slappar útgáfur af sjálfum okkur?“ segir hann.

„Mér þykir það heldur glæfrlegt að ala á þeirri trú einstaklinga að þeir geti orðið bestu útgáfurnar af sér sem til eru,“ segir Elsa. „Það er verið að ala á óhamingju og ég velti fyrir mér hvað við erum beðin um að gera til þess en það krefst oft töluverðra peningasveifla. Sátt að segja er verið að segja okkur að við séum ekki nógu góð, að það sé til einhver

●● Sátt að segja er verið að segja okkur að við séum ekki nógu góð, að það sé til einhver besta útgáfa. Við erum ekki gefin út í upplögum heldur aðeins í einni útgáfu.

Elsa Björg Magnúsdóttir



besta útgáfa. Við erum ekki gefin út í upplögum heldur aðeins í einni útgáfu,“ segir Elsa en henni finnst þetta sérstaklega hættuleg skilaboð fyrir unglina. „Þetta kallar á flotta,“ segir hún, „að gefa bara skít í þetta. Þá erum við komin með flóttamenn frá eigin lífi út af eilífum kröfum.“

Gunnar Hersveinn er með þá hugmynd að góðvildin geti hjálpað okkur út úr sjálfhverfunni, að við verðum ekki hamingjusöm eða betri manneskjur fyrr en við hugsum um hag annarra. „Í neyslusamfélagi er verið að hugsa um eigin hamingju, við gætum tapað því að langa til að öllum öðrum líði vel líka. Ef við hugsum um næstu ár, þá gæti þetta verið liður í hamingjuleitinni, að rækta góðvild gagnvart öðrum. Og virðingu gagnvart náttúrunni. Þá kemstu út úr þessari sjálfhverfu hugsun,“ segir hann og bætir við: „Ég held að það verði enginn fullgerð manneskja fyrr en hún finnur hjá sér knýjandi þörf til að gera eitthvað fyrir aðra og leggja eitthvað til í samfélaginu.“

# Tilboðsbílar á góðu verði



Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum.  
Bílarinn okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.



**AFSLÁTTUR**  
**400.000 KR.**  
Rnr. 146002

**HONDA Civic**  
Nýskr. 10/15, ekinn 33 þ.km,  
dísil, beinskiptur.  
Verð 2.290.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**1.890.000 kr.**  
23.927 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.



**AFSLÁTTUR**  
**400.000 KR.**  
Rnr. 430474

**RENAULT Captur Intens**  
Nýskr. 12/15, ekinn 53 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.  
Verð 2.290.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**1.890.000 kr.**  
23.927 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.



**AFSLÁTTUR**  
**400.000 KR.**  
Rnr. 110099

**HYUNDAI i30 Classic Wagon**  
Nýskr. 04/17, ekinn 92 þ.km,  
bensín, beinskiptur.  
Verð 1.890.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**1.490.000 kr.**  
18.943 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.



**AFSLÁTTUR**  
**400.000 KR.**  
Rnr. 153797

**RENAULT Megane Zen**  
Nýskr. 02/17, ekinn 41 þ.km,  
dísil, beinskiptur.  
Verð 2.390.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**1.990.000 kr.**  
25.173 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.



**AFSLÁTTUR**  
**400.000 KR.**  
Rnr. 145796

**RENAULT Clio Sport tourer**  
Nýskr. 08/16, ekinn 41 þ.km,  
dísil, beinskiptur.  
Verð 2.090.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**1.690.000 kr.**  
21.435 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.



**AFSLÁTTUR**  
**400.000 KR.**  
Rnr. 145781

**NISSAN Qashqai Tekna+ 2wd**  
Nýskr. 05/16, ekinn 29 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.  
Verð 3.690.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**3.290.000 kr.**  
41.372 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.



**AFSLÁTTUR**  
**500.000 KR.**  
Rnr. 145815

**NISSAN X-trail Tekna 4wd**  
Nýskr. 08/18, ekinn 15 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.  
Verð 6.490.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**5.990.000 kr.**  
75.015 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.



**AFSLÁTTUR**  
**500.000 KR.**  
Rnr. 145723

**HONDA Hr-v Elegance 2wd**  
Nýskr. 03/17, ekinn 20 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.  
Verð 3.190.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.690.000 kr.**  
33.895 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 2.890.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.390.000 kr.**  
30.157 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.



**AFSLÁTTUR**  
**400.000 KR.**  
Rnr. 391566

**DACIA Duster Comfort 2wd**  
Nýskr. 05/18, ekinn 26 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.  
Verð 2.980.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.590.000 kr.**  
32.649 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.

**Ástandsskoðun**

**Fjármögnun á staðnum**

**Allt að 80% lán**

**Lykill**



**VW Golf E**  
Nýskr. 05/16, ekinn 23 þ.km,  
rafmagn, sjálfskiptur.  
Verð 2.990.000 kr.



**SUBARU Forester LUX**  
Nýskr. 11/18, ekinn 12 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.  
Verð 5.990.000 kr.



**RENAULT Captur Intens**  
Nýskr. 05/17, ekinn 35 þ.km,  
dísil, beinskiptur.  
Verð 2.690.000 kr.



**LAND ROVER Discovery Sport SE**  
Nýskr. 08/18, ekinn 32 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.  
Verð 6.390.000 kr.



**HONDA Jazz Elegance**  
Nýskr. 10/17, ekinn 18 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.  
Verð 2.590.000 kr.

**Opið frá kl. 9-18 alla virka daga  
og laugardaga frá kl. 12-16**

Bílaland - Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík  
Hyundai notaðir bílar - Kaupúni 1 - 210 Garðabæ  
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is  
www.facebook.com/bilaland.is

**bilaland**

\*Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykili.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánskilmálana á heimasíðunni lykili.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalaða frá lykili.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

## TILVERAN

# Það virkar að vera almennileg manneskja

Það er mikilvægt að þróa með sér tilfinningagreind, hæfni í samskiptum og þrautseigju til að verða betri einstaklingur og færari borgari í samfélagi framtíðarinnar.

**G**uðrún Snorráðottir er stjórnendamarkeðing og enn fremur formaður Félags um jákvæða sálfræði. Hún sem markþjálfari leggur mikið upp úr að fólk átti sig á því hver það kjósi að vera og segir að við stöndum frammi fyrir stöðugu vali.

„Taugavísindin segja að það sem við veitum athygli, það vex. Við erum alltaf að búa til veruleika okkar með því hvernig við bregðumst við og hvernig við kjósum að vera,“ segir Guðrún sem hefur sérstaklega skoðað þær breytingar á vinnumarkaði sem eru í vændum með aukinni sjálfvirkni og þá hæfni sem stjórnendur og starfsmenn þurfa að þróa með sér til að vaxa og verða betri.

„Fyrsta viðbragðið er ótti, það er líffræðilegt viðbragð við breytingum. Ég reyni að hvetja mína viðskiptavini út frá áhuga og forvitni. Maður þarf að taka máttinn til baka og ákveða hver maður vill vera í þessu nýja mengi,“ segir hún og hvetur sömuleiðis fólk til að spyrja sjálfst sig hvað þurfi að gera til að verða færara í sínu starfi.

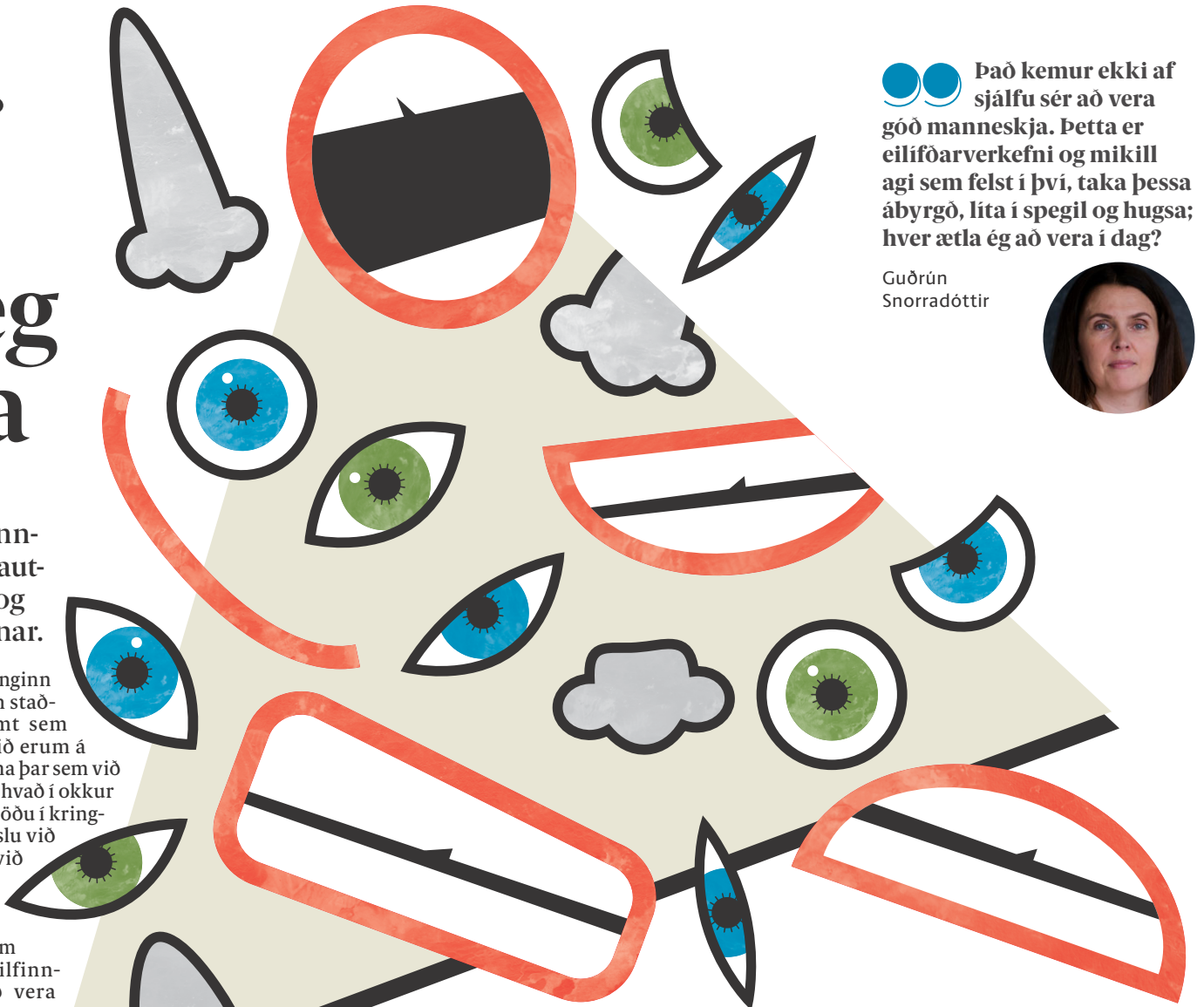
**Mannlegi þátturinn mikilvægur**  
„Þá skiptir máli að þekkja sjálfan sig. Rannsóknir sýna að þessi mannlegi þáttur hefur líklega aldrei verið jafn mikilvægur. Gervigreind og reikniforrit eru að fara að taka við mörgum störfum sem við sennum í dag en það verður margt annað til í staðinn. Ég hef verið að rannsaka hvað geti verið samkeppnisforskot okkar sem manneskja fyrir framtíðina. Ekki það að maður vilji

horfa á einstaklinginn sem söluvöru en staðreyndin er samt sem áður þessi að við erum á leiðinni inn í tíma þar sem við þurfum að sýna hvað í okkur býr; búa til sérstöðu í kringum hvaða reynslu við höfum og hver við erum. Þegar ég tala um þennan mannlega þátt þá er ég að tala um hluti eins og tilfinningagreind, að vera góður í samskiptum og vera þrautseigur,“ segir Guðrún og bætir við að sköpunargáfa sé styrkleiki. „Við erum í hringið stórra verkefna umhverfislega og þurfum sköpunargáfu og lausnamiðaða hugsun.“

Hún segir að við þurfum að hlúa að mannlega þættinum. „Tæknin getur gert gríðarlega margt en hún getur ekki snert óxlina á þér svo þú býir til oxitósín, tekið í handlegginn á þér og myndað traust, eða horft í augun á þér og fundið tengingu eða sýnt þér samúð og sett sig í spor þín.“

## Hætt að tala saman

Hún segir áhyggjuefni hvernig við umgöngumst snjalltækin. „Það er visst tengslarof í gangi. Við erum hætt að taka samtalið. Ég vinn við að hlusta á fólk og skil hvað einmanaleikinn er mikill í samfélaginu. Dýrmætasta gjöfin, ef maður vill vera góð manneskja, er að vera til staðar og hlusta. Það kostar ekki neitt en krefst tíma.“



Hún segir gott að velta fyrir sér hvernig hægt sé að verða betri vinnufélagi. „Við eyðum lungunum úr deginum okkar í vinnunni, þetta er fólk sem við sjáum hvað mest af. Við fáum allt til baka sem við gefum frá okkur. Þeir sem eru almennilegir við aðra, hjálpsamir og hlusta, til dæmis stjórnendur, þeir fá meira út úr fólkinu sínu. Við erum víruð í heilanum til þess að tilheyra og tengjast öðru fólk. Það virkar að vera almennileg manneskja.“

Guðrún, sem er uppeldisfræðingur í grunninn, segir að við megum ekki gleyma börnunum. „Þau þurfa líka að uppfæra færni sína. Þau eiga eftir að þurfa að gera sig gildandi á vinnumarkaði og við, uppaldur og skólinn, þurfum að undirbúa þau.“

## Vantar þrautseigju

Hún upplifir að ungt fólk í dag vanti þrautseigju. „Sérstaklega yngstu kynslóðina á vinnumarkaði, Y-kynslóðina. Hún er skapandi, flott,

Það kemur ekki af sjálfu sér að vera góð manneskja. Þetta er eilífðarverkefni og mikill agi sem felst í því, taka þessa ábyrgð, lita í spegil og hugsa; hver ætla ég að vera í dag?

Guðrún Snorráðottir



## Heita því að verða betri

Fyrir utan að setja sér lífsreglur er fólk gjarnnt á að strengja áramótaheit. Vinsæl heit eru að fara oftar í líkamsrækt eða missa nokkur kíló. Það þótti því til tíðinda þegar stór bandarísk könnun á vegum Marist Poll, sem gerð er árlega, leiddi í ljós að hvað vinsælasta áramótaheitið síðustu ár hefur verið að verða betri manneskja. Árið 2018 voru reyndar tvö heit jöfn, 12% vildu verða betri manneskja og sama hlutfall vildi greinast. Árið á undan vildu 16% verða betri manneskja en 10% greinast og 10% stunda meiri líkamsrækt.

Áhugavert er að það að verða betri manneskja er vinsælasta heitið hjá karlmönnum en 17% heita því á meðan 15% kvenna vilja greinast, sem er vinsælasta heitið hjá þeim. Tveir þriðju segjast svo almennt standa við áramótaheit sín.

framsýn, góð í tækni og með góðar lausnir en ekki með þessa seiglu sem kynslóðin mín hefur. Kannski vorum við of seig og það er kannski þess vegna sem við erum að lenda á veggnum, í brunanum,“ veltir hún fyrir sér.

„Leiðin að seiglu er að reyna á sig. Hlutverk foreldra er gríðarlega mikilvægt, við eigum það til að ofvernda börnin. Við erum svolitlir þyrluforeldrar sem er ekki gott. Við verðum að leyfa þeim að hrasa og misstíga sig, seiglan kemur ekki öðruvísi,“ segir hún.

„Þetta efni er mér rosalega hugleikið og þetta er það sem maður vinnur að alla daga sjálfur; hvernig get ég verið betri manneskja? Og líka betri mamma. Minn tilgangur er mjög skýr; að breiða út þennan uppbyggilega boðskap sem víðast. Það kemur ekki af sjálfu sér að vera góð manneskja. Þetta er eilífðarverkefni og mikill agi sem felst í því, taka þessa ábyrgð, lita í spegil og hugsa; hver ætla ég að vera í dag? Kannski er það að vera góð manneskja að lita á lifið sem gjöf?“

## Að lifa heill og lengi

**Ó**skin um eilíft líf er örugglega tálsýn nema menn trú á aðrar víddir en þá sem við búum í akkúrat núna. Ekki ætla ég að fara nánar út í þá sálma og eftirlæt það iðkendum hvernig trúar fyrir sig á hvaða ferðalagi viðkomandi er. Hins vegar hefur maðurinn lengi velt vöngum yfir því hvernig við getum lengt veru okkar hér og hefur læknisfræðin og þróun hennar auðvitað spilað aðalhlutverkið þar. Með nýrri tækni, meiri þekkingu og framleiðslu lyfja og bóluafna höfum við náð mjög langt. Umhverfi okkar og aðstæður auk fjárráða hafa mikið um þetta að segja líka og samanburðurinn við fátækari og efnaminni lönd sýnir það glögg.

Margar aðferðir hafa verið prófaðar í því skyni og tilraunir gerðar en án þess að teljandi árangur hafi náðst í því að hæggja á öldrun, hvað þá lengja umtalsvert líf einstaklinga. Góð gen og almenn skynsemi koma manni ansi langt þar til flóknari stuðnings verður þörf. Forvarnir eru nauðsynlegar til að draga úr líkum á sjúkdómsmyndun og þá skiptir rétt meðferð höfuðmáli til að draga úr hrörnun og versnandi líkamsstarfsemi líkt og við háum blóðþrýstingi og sykursýki svo dæmi séu tekin.

Ég fæ oft spurninguna um það hvort ekki séu einhver leyndarmál sem við læknar eigum eða töfralyf sem geta yngt mann upp eða bætt starfsemi líkamans. Oft koma þá til tals hormónar og hormónalyf. Sérstaklega er þá verið að horfa til karl- og kvenhormónna auk vaxtarhormóns en þau eru mun fleiri líkt og IGF eða melatónín og núna nýverið gamalt sykursýkislyf

sem við höfum notað mikið í gegnum tíðina. Vissulega hafa þessi efni margvísleg áhrif og geta tímabundið haft jákvæð áhrif, en við þekkjum ekki til hlítar þær aukaverkanir sem af þeim kunna að hljóta. Það að snúa við öldrun, eða „anti aging“ meðferðir sem boðið er upp á, er að verulegu leyti á tilraunastigi, þó við vitum mun meira í dag en við gerðum fyrir einungis fáum árum. Þá eru í boði ýmsir kokteilar af vítamínum, andoxurum, hormónum, mataræðisleiðbeiningum, föstu og hreyfingu. Þó má segja að enn vanti nægjanlega einstaklingsmiðaðar nálganir, sem ég hef áður sagt að sé líklega framtíðin.

Það er ekkert leyndarmál að samvera með fjölskyldu og vinum er að öllum líkindum enn einn lykillinn að langlífi og góðri heilsu bæði líkamlega og andlega. Það að rækta sig og aðra, vera góð manneskja í grunninn og hjálpsöm á sama tíma og við sinnum

eigin frumþörfum er sennilega ein besta leiðbeining sem við getum gefið. Mikilvægt er að muna að tíminn sem okkur er gefinn er takmarkaður og það er um að gera að njóta hans og gefa af sér.

Okkur hefur ekki enn tekist að finna lykilinn að eilífu lífi, né heldur tekist sérlega vel upp ennþá þrátt fyrir mikinn áhuga og vilja að sanna virkni einstaka meðferða. Mikið af gögnum byggir á dýratilraunum sem ekki endilega eru yfirferanlegar á menn. Því gildir hið fornkvæða ennþá, jafnvægi og meðalhóf er best. Það má þó leyfa sér stöku óhóf af og til. Það er ágætis leiðbeining að lifa lífinu lifandi og njóta ferðalagsins, það gleymist stundum líka.

Teitur Guðmundsson læknir

**Doktor.is**



# Sendum frá okkur góða orku í dag

Í dag, 12. september, renna **2 kr.** af öllum seldum eldsneytislítrum hjá Orkunni til Á allra vörum, óháð greiðslumáta. Viðskiptavinir fá einnig **17 kr. afslátt\*** þegar greitt er með kortum eða lykklum Orkunnar eða staðgreiðslukorti Skeljungs.

Sæktu um Orkulykil Á allra vörum á orkan.is. Þannig styrkir þú Á allra vörum, allan ársins hring.



ORKAN

## Orkan styrkir Á allra vörum

**+2 kr.** **-17 kr.**

af hverjum seldum lítra renna beint til Á allra vörum óháð greiðslumáta.

afsláttur í dag af hverjum lítra ef greitt er með lykli eða korti Orkunnar.



\*17 kr. afslátturinn bætist ekki við annan afslátt og gildir einungis fyrir kort/lykla Orkunnar og staðgreiðslukort Skeljungs. Afslátturinn gildir ekki á Orkunni Hraunbæ, Dalvegi og Reykjavíkurvegi.

FERÐAÞJÓNUSTURÁÐSTEFNA LANDSBANKANS

# Varnarsigur – en hvað svo?

Eftir ævintýrlega fjölgun ferðamanna undanfarin ár urðu þáttaskil í vetur og hefur ferðamönnum fækkað töluvert frá fyrra ári. Höggið reyndist þó ekki eins þungt og fyrst var óttast. Á ferðaþjónusturáðstefnu Landsbankans verður fjallað um nýja og ítarlega greiningu Hagfræðideildar Landsbankans á ferðaþjónustunni, rýnt verður í framtíðina og rætt við forystufólk í greininni.

Ráðstefnan verður haldin í **Silfurbergi Hörpu, fimmtudaginn 26. september kl. 8.30–10.45.**

SKRÁNING Á [LANDSBANKINN.IS/FERDATHJONUSTA](https://landsbankinn.is/ferdathjonusta)



## DAGSKRÁ



Við vertíðarlok  
– staða og horfur  
í ferðapjónustunni

**Dr. Daníel Svavarsson**  
Forstöðumaður Hagfræðideildar  
Landsbankans



Erfitt ár en víða  
vöxtur og bjartsýni

**Gústaf Steingrímsson**  
Hagfræðingur hjá  
Landsbankanum



Bein áhrif  
af beinu flugi

**Kristján Sigurjónsson**  
Ritstjóri vefmiðilsins  
Túristi.is



Sjálfbærni er  
samnefni

**Pétur Þorsteinn Óskarsson**  
Framkvæmdastjóri  
Íslandsstofu

Fundarstjóri er Guðmunda Ósk Kristjánsdóttir, viðskiptastjóri hjá Landsbankanum.

## PALLBORÐSUMRÆÐUR



**Bogi Nils Bogason**  
Forstjóri Icelandair Group



**Bjarnheiður Hallsdóttir**  
Formaður Samtaka ferðapjónustunnar



**Sveinbjörn Indriðason**  
Forstjóri Isavia

Sveinn Þórarinnsson, sérfræðingur í Hagfræðideild Landsbankans, stýrir umræðum.

 #ferðapjónusta





Litadýrðin á háhitasvæðinu í Snapadal er engu lík.  
MYNDIR/ÓMB

# Snapadalur í Vonarskarði

**Tómas Guðbjartsson** hjartaskurð-læknir og náttúruunnandi og **Ólafur Már Björnsson** augnlæknir og ljósmyndari

**E**itt fallegasta örnefni á Íslandi er Vonarskarð sem er hrjóstrugur en svipmikill dalur á milli Tungnafellsjökuls og Bárðarbungu í Vatnajökli. Skarðið liggur í 900 m hæð og í því eru vatnaskil þar sem hægt er að sjá Skjálfandafljót renna til norðurs og Köldukvísl til suðurs. Þarna riðu bændur fyrr á tímum á leið sinni milli landshluta, en í Landnámu segir frá því að Bárður Heyvangurs Bjarnasonar hafi farið í gegnum Vonarskarð þegar hann flutti búferlum úr Bárðardal í Fljótshverfi á Suðurlandi. Í Landnámu er þó ekkert minnst á Snapadal sem er helsta náttúruperlan í Vonarskarði.

Þetta stórbrotna háhitasvæði státar ekki aðeins af sérstöku nafni heldur einnig gufu og leirhverum sem stinga skemmtilega í stúf við jöklana og fjöllin í kring. Inni á milli hveranna má síðan sjá skærgreina gróðurbletti og plöntur sem eiga jarðhitanum líf sitt að þakka. Í Vonarskarði er einstakt útsýni þar sem mikið ber á Bárðarbungu og Tungnafellsjökli en senuþjófurinn er fjallgarðurinn upp af Snapadal. Þessi litríku liparítfjöll bera sérstaklega falleg og vídeigandi nöfn eins og Skrauti (1.326 m), Rauðakúla, Eggja og Laugakúla (1.305 m). Í miðju skarðinu er síðan sérlega fallegt fjall, Deilir (1.125 m), umlukioð svörtum sandi og jökulám.

Hægt er að komast í Vonarskarð gangandi úr Nýjadal á Sprengisandsleið, en þar eru skálar og tjaldstæði Ferðafélags Íslands. Þaðan er tiltölulega aflíðandi 13 km ganga í Snapadal og er í fyrstu gengið meðfram grænum Nýjadal sem að norðanverðu er girtur snarbröttum hlíðum Tungnafellsjökuls. Með hring í Snapadal er þetta því drjúgur göngudagur en sprækt göngufólk ætti að bæta við Skrauta sem er frábært útsýnisfjall. Er þá fjallgarðurinn vestur og suður af Snapadal þræddur endilangt út á Skrauta sem stendur yst.

Hægt er að stytta göngu í Snapadal með því að aka annaðhvort norður fyrir Tungnafellsjökul að bílastæði við Gjósku og ganga þaðan suður í Snapadal, eða aka að bílastæði við Kolufell og ganga þaðan norður í Snapadal. Þar sem Vonarskarð er hluti af Vatnajökul-sþjóðgarði verður háhitasvæðið í Snapadal ekki virkjun að bráð, enda einhver stórkostlegustu ósnortnu víðerni á hálendi Íslands.



**Fókus á hjarta landsins**



Í Snapadal eru iðjagrænir blettir í 900 metra hæð sem má þakka jarðhitanum.



Útsýni af Skrauta er engu líkt. Hér er horft í átt að Bárðargötu með Vatnajökul í baksýn.

# nettó

## KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á [netto.is](http://netto.is) og Facebook síðu Nettó varðandi kynningar í verslunum á heilsudögum.



# OFUR TILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG!

**Fimmtudagur 12. sept.**  
Tilboð dagsins

**Fulfil**  
Saltkaramella  
eða hnetusmjör  
**199** KR/STK  
ÁÐUR: 299 KR/STK

**33% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**Spinat (150g)**

**Föstudagur 13. sept.**  
Tilboð dagsins

**Whole Earth Engiferöl**  
330 ml  
**119** KR/STK  
ÁÐUR: 209 KR/STK

**43% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**Sætar kartöflur (kg)**

**Laugardagur 14. sept.**  
Tilboð dagsins

**Now Góðgerlar**  
25 billion, 50 töflur  
**1.399** KR/PK  
ÁÐUR: 2.619 KR/PK

**46% AFSLÁTTUR**

**Now D-Vítamín**  
120 softgels töflur  
**799** KR/PK  
ÁÐUR: 1.679 KR/PK

**52% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**Grænkál (150g)**

**Sunnudagur 15. sept.**  
Tilboð dagsins

**61% AFSLÁTTUR**

**Änglamark bómullarskifur**  
60 stk  
**99** KR/PK  
ÁÐUR: 259 KR/PK

**46% AFSLÁTTUR**

**Änglamark sápu krem**  
500 ml fylling  
**199** KR/PK  
ÁÐUR: 369 KR/PK

**50% AFSLÁTTUR**

**Engiferrót (200g)**

**Mánudagur 16. sept.**  
Tilboð dagsins

**43% AFSLÁTTUR**

**Biona Kjúklingabaunir**  
400 gr  
**199** KR/PK  
ÁÐUR: 349 KR/PK

**43% AFSLÁTTUR**

**Koko Kókosdrykkur**  
1 L  
**148** KR/PK  
ÁÐUR: 259 KR/PK

**50% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**Vatnsmelónur (kg)**

**Þriðjudagur 17. sept.**  
Tilboð dagsins

**42% AFSLÁTTUR**

**Guli Miðinn Kalk+Magnesium**  
180 töflur  
**499** KR/PK  
ÁÐUR: 869 KR/PK

**50% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**Sítrónur (kg)**



## ALLT Á HEILSUDÖGUM Í VEFVERSLUNINI

ÖLL TILBOÐ Á HEILSUDÖGUM MÁ FINNA Á NETTO.IS

Heilsudagar standa yfir dagana 12. - 22. september 2019

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.  
Búðakór • Grandi • Mjódd • Lágmúli • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrisalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Íðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

## SKOÐUN

## Umhverfisvernd



Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is

Síðustu ár hefur öflug vakning orðið í náttúruverndarmálum og æ fleiri einstaklingar taka sér nú stöðu með náttúrunni. Ekki veitir af því stöðugt er verið að förna náttúruperlum. Virkjanahugmyndir á Ströndum eru nýjasta dæmið um skammsýni þeirra virkjanagráðugu.

Það er mikilvægt að sem flestir tali máli náttúruverndar og sýni kraft sinn í verki. Þar hafa stjórnsmálmenn ríka skyldu. Sumir kæra sig þó ekki um að bera þá skyldu á herðum og kasta henni kæruleysislega frá sér. Þar eru ákveðnir stjórnsmálaflakkar sekari en aðrir. Sjálfstæðisflokkurinn verður seint talinn flokkur náttúruverndar – ólíkt öðrum samstarfsflokknum, Vinstri grænum. Þegar umhverfisráðherra, Guðmundur Ingi Guðbrandsson, vann samkvæmt starfskyldu sinni og gekk rösklega til verks í friðlýsingum hlaut að heyrast óp úr ranni Sjálfstæðisflokksins. Þingmaðurinn Jón Gunnarsson tók það að sér og sagðist efast um að þingmenn Sjálfstæðisflokksins gætu stutt stjórnarsamstarf þar sem umhverfisráðherra færi fram með þessum hætti. Jón tók fram að hann talaði fyrir hönd fleiri þingmanna flokks síns. Jón Gunnarsson er því ekki sá eini af þingmönnum Sjálfstæðisflokksins sem hefur horn í síðu umhverfisráðherra vegna umhyggju hans fyrir náttúru landsins.

Sennilega er farið fram á of mikið þegar þess er óskað að þingmenn Sjálfstæðisflokksins vakni til meðvitundar um mikilvægi náttúruverndar. Þeir eru ekki þekktir fyrir ástríðufullan málflutning þegar kemur að verndun náttúruverna. Í þessu ríkisstjórnarsamstarfi kemur í hlut Vinstri grænna að taka sér stöðu með náttúrunni en um leið getur það kostað ágreining í ríkisstjórnarsamstarfinu. Sjálfstæðismenn eru vanir því, og finnst það reyndar sjálfsgætt, að samstarfsflokkar gefi eftir í samstarfi við þá en Vinstri græn geta ekki látið það um sig spyrjast að þau víki af náttúruverndarvaktinni.

Þetta ríkisstjórnarsamstarf hefur þegar kostað Vinstri græn æði mikið. Áherslur sem fyrirferðarmiklar voru í stjórnarandstöðu sjást vart lengur. Þannig fer reyndar iðulega fyrir flokkum sem leggja lag sitt við íhaldið, þeir förna málstað fyrir ráðherra-sæti. En ansi er það nú orðið öfugsnúið ef ekki er ými fyrir öflugna náttúruverndarstefnu í ríkisstjórnarsamstarfi sem Vinstri græn leiða. Ef ætlunin er að förna þeirri stefnu til að halda frið á stjórnarheimilinu þá er illa komið fyrir flokki sem á tyllidögum hjalar hvað mest um umhverfisvernd.

Náttúruverndarsinnar verða að slá skjaldborg um umhverfisráðherra. Í þessu ríkisstjórnarsamstarfi hefur hann stundum vírst hikandi, eins og hann óttist viðbrögð Sjálfstæðisflokksins. Þegar hann svo tekur af skarið þá er rík ástæða til að sýna honum stuðning.

Það er kominn tími til að rödd náttúruverndarsinna í Vinstri grænum heyrast í þessu ríkisstjórnarsamstarfi. Samstarfi sem fram að þessu hefur aðallega verið á forsendum Sjálfstæðisflokksins. Vinstri græn hljóta að sjá að ástæða er til að breyta þeim áherslum.



Vinstri græn geta ekki látið það um sig spyrjast að þau víki af náttúruverndarvaktinni.

## Halldór



## Frá degi til dags

## And-Nostradamus

Það er alltaf jafn yndislegt þegar menn gera ráð fyrir því að hugmyndir sem eru á lofti í vinahópi sínum megi yfirfæra á þjóðfélagið í heild. Meira að segja Styrmi Gunnarsson, fyrrverandi áhrifamaður, datt í þessa gildru þegar hann spáði því að umferðar-teppur myndu geta af sér ný framboð sem myndu uppskera ríkulega í næstu kosningum. Friðjón Friðjónsson almanna-tengill hiti naglann beint á höfuðið þegar hann kallar Styrmi „and-Nostradamus stjórnmálanna“. Bendir Stefán Pálsson sagnfræðingur réttilega á að Bílaframboðið yrði mögulega glataðra en Karlalístin.

## Beðið fyrir bakaríi

Aðdáendur brauðs halda niðri í sér andanum þessa dagana vegna viðskipta með Brauð & Co. Óttinn er raunverulegur því við vitum hvað getur gerst þegar stórir aðilar taka yfir nýstárlega og heimilislega matsölustaði. Excelkapítalistar eiga oft erfitt með að skilja hvað nákvæmlega gerir staðina sem þeir keyptu svona vinsæla og átta sig ekki alltaf á því að kunnar taka alveg eftir því þegar skammtar minnka og meðalaldur starfsmanna fer undir tveggja stafa tölu. Við kveikjum því á kerti og biðjum fyrir því að Brauð & Co feti ekki á brautir þeirra óæðri bakaríanna sem stefna nú hvert af öðru í prot. arib@frettabladid.is

## Þú borðar lygi



Ingólfur Ásgeirsson  
stofnandi Íslenska náttúruverndarsjóðsins, Icelandic Wildlife Fund

Danir hafa af umhverfisástæðum ákveðið að stöðva leyfisveitingar fyrir sjókvíaldi. Mengunin og neikvæð áhrif á lífríkið þykja óásættanleg. Þegar tilkynnt var um þessa ákvörðun sagði Lea Wermelin, umhverfisráðherra Danmerkur, að ef þessi iðnaður vildi stækka þá þyrfti aukið eldi að fara fram á landi.

Danir eru ekki þeir einu sem eru að vakna upp við vöndan draum um skaðsemi þessa mengandi iðnaðar. Á dögunum tókst náttúruverndarsinum og heimafólki við einn falletasta fjörð Chile-hluta hins stórbrotna Patagóníusvæðis að koma í veg fyrir að norskt sjókvíaldisfyrirtæki kæmi sér þar fyrir. Og í nágrennaríkinu Argentínu fer nú fram hörð barátta gegn því að norsku sjókvíaldisrisarnir fái leyfi fyrir starfsemi sinni. Margir af þekktustu matreiðslumeisturum Argentínu og náttúruverndarsamtök hafa snúið bókum saman gegn þungu lobbii sjókvíaldisins (rétt eins og gerðist hér). Þar á meðal er stjórnukokkurinn Mauro Colagrecó, eigandi veitingastaðarins Mirazur í Frakklandi, sem statar af þremur Michelin-stjörnum og var nýlega valinn besti veitingastaður í heimi. „Þú borðar lygi,“ er slagorðið sem Colagrecó og félagar nota í baráttu sinni og beina þar spjótum sínum að eldislaxinum sem þeir segja að sé alls engin hollustuvara.

Danir hafa réttilega áttað sig á því að það er ekki verjandi að byggja áfram upp iðnað þar sem allur úrgangur af starfsemi, fóðurafgangar, fiskisaur, lyf og eiturefni, er látinn vaða beint í sjóinn eins og tíðkast í opnu sjókvíaldi.

Samkvæmt Umhverfisstofnun Noregs er saurmengunin frá hverju tonni af laxeldi í opnum sjókvím á við frá sextán manns. Þetta þýðir að ef sjókvíaldi við Ísland nær 71.000 tonna ársframleiðslu, eins og hámarkið er nú miðað við áhættumat Hafrannsóknastofnunar, verður skólpmengunin á við 1.136.000 manns. Það er meira en þrefaldur íbúafjöldi Íslands.

Að halda áfram á þessari braut er hugsunarháttur liðins tíma þegar talið var að hafið gæti tekið endalaust við öllu sem í það var dælt. Nú vitum við betur og verðum að fara að hegða okkur í samræmi við það.

**AUR**

ÉG BORGGA FYRIR ALLA!

Þau Aura svo á mig

Borga

Rukka

Skipta

# Föst við sinn keip?

Í DAG



Porvaldur Gylfason

Fólkalundi – Samtök atvinnulífsins birtu í fyrri viku furðufrétt sem hefst svö: „Meðallaun á Íslandi voru hæst meðal OECD-rikkjanna árið 2018. Meðallaunin voru 66.500 Bandaríkjadóllarar en næst komu Lúxemborg með tæplega 65.500 og síðan Sviss með rúmlega 64.000 dollara. Meðallaun á öðrum Norðurlöndum voru allmiklu lægri eða rúmlega 55.000 í Danmörku, 51.000 í Noregi og 44.000 í Svíþjóð og Finnlandi.“ Samtökin tilgreina Efnahags- og framfarastofnunina í París (OECD) sem heimild. Þau virðast trúa því – eins og Viðskiptaráð gerði 2008! – að Íslendingar hafi nú aftur stungið Bandaríkin, Lúxemborg og Sviss af í efnahagslegu tilliti, að ekki sé talað um Norðurlönd. Samtökin virðast nú, eins og Viðskiptaráð 2008, telja Ísland standa þeim „frammar á flestum sviðum“.

**Sem sannara reynist**

Réttar upplýsingar frá OECD birta aðra mynd af málinu. Skv. þeim var landsframleiðsla á mann á Íslandi 2018 ofan við Danmörku, Svíþjóð og Finnland, já, en auðvitað langt fyrir neðan Lúxemborg, Írland, Sviss, Noreg og Bandaríkin. Staða Íslands er þó ofmetin í þessum samanburði OECD þar eð gengi krónunnar er of hátt eina ferðina enn og á því trúlega eftir að lækka með minnkandi útflutnings-tekjum og draga Ísland niður eftir listanum sem mælir framleiðsluna í dollurum. Ekkert nýtt í því.

Við bætist að landsframleiðsla á hverja vinnustund er skárrí mælikvarði á lífskjör í samanburði við nálæg lönd þar eð þá er fyrirhöfnin á bak við framleiðsluna – vinnan! – tekin með í reikninginn. Skv. tölum OECD er Ísland í miðjum hlíðum á þennan kvarða með 68 dollara á tímann á móti 74 dollurum í Bandaríkjunum og 77 í Danmörku 2018. Einnig í þessum samanburði er staða Íslands þó ofmetin bæði vegna þess að gengi krónunnar er nú of hátt eins og ég var að segja auk þess sem nýtt og mun lægra mat á vinnutíma Íslendinga sem Hagstofa Íslands birti fyrir kjarasamningana í vor leið vekur ekki tiltrú. Hagstofan lítur nú svo á að vinnuvikan á Íslandi 2018 hafi að jafnaði verið 31 stund miðað við 47 vikna vinnu á ári á móti 30 stunda vinnuviku í Danmörku og Noregi, 34 stundum í Svíþjóð og 35 í Finnlandi. Þessar nýju tölur Hagstofunnar um Ísland sem OECD hefur tekið upp hráar stangast á við fyrri upplýsingar og einnig það sem augað sér eða þykist sjá á vettvangi.

Við höfum séð stöðu Íslands ofmetna áður, síðast með miklum hveli 2008. En Samtök atvinnulífsins virðast sitja föst við sinn keip eins og ekkert hafi í skorizt.

**Fyrirmynd frá Bandaríkjunum**  
Vinnuveitendur þurfa að taka sér tak á vettvangi Samtaka atvinnulífsins og Viðskiptaráðs. Skýra fyrirmynd geta þau nú sótt til Bandaríkjana þar sem 181 forstjórar stórfyrirtækja sendu nýlega frá sér yfirlýsingu þar sem þeir segja fyrirtækin ekki aðeins skuldbundin eigendum sínum heldur einnig viðskiptavinum, verkafólki, birgjum og samfélaginu. Þetta er viðsnúningur því áður höfðu forstjórnarnir einblínt á hagsmuni eigendanna, hluthafanna, og kært

sig kollótta um allt hitt. Áður heimtuðu forstjórnarnir lækkun skatta þótt ríkið safnaði skuldum, veikari umhverfisvernd, stjarnfræðileg laun handa sjálfum sér, stöðnun launa venjulegs verkafólks og veikara eftirlit með bönkum, lyfjafyrirtækjum o.fl. Yfirvöldin eltu forstjórana eins og hundar í bandi. Afleiðingin varð stóraukin misskipting auðs og tekna, umhverfisspjöll, ríkis-hallarekstur, fjármálakreppa 2008,

undanskot auðmanna í skatta-skjólum og ótímabær dauðsföll sem stytta ævilengd Bandaríkja-manna þrjú ár í röð 2015-2017 í fyrsta sinn síðan spænska veikin geisaði fyrir hundrað árum. Ég sæk þessa upptalningu til félaga míns Jeffrey Sachs prófessors í Columbia-háskólanum í New York. Forstjóra-laun í Bandaríkjunum voru á við laun 23ja starfsmanna á gólfi 1978 og 221 starfsmanns 2018. Allan þennan tíma, 40 ár, stóð kaup-

máttur venjulegra tímalauna í stað. **Er taflinu lokið?** Bandarískir forstjórnar hafa valdið landi sínu og heiminum öllum miska með því að misnota markaðsvald sitt og moka fé í skaðræðis-öfl á vettvangi stjórnmálanna og grafa þannig undan lýðræði og vel-sæmi. Nú lofa þeir bót og betrun. Þeir hafa viðurkennt villu sína. Er taflinu þá lokið? Það er óvist. Sumir þeirra munu ugglást líta á yfir-

lýsinguna sem orðin tóm og reyna að halda uppteknum hætti. Fólkið þarf að taka þá á orðinu og endurheimta valdið yfir eigin velferð úr höndum sjálfþokusveitanna. Rekstur fyrirtækja á ekki að snúast bara um hámarksarð og enn síður um að ræna banka og önnur fyrir-tæki innan frá og láta skattgreið-endur borga brúsann. Fyrirtæki eiga að taka tillit til náungans líkt og við hin gerum okkur far um í dagsins önn.

**NÝR BÆKLIINGUR KOMINN ÚT**

# GRÆJUBÚÐIN

**BROT AF ÞVÍ BESTA ÚR NÝJA BÆKLIINGNUM**

**FRÁBÆRT TILBOÐ**  
VERÐ AÐUR 139.990

**FRÁBÆRT TILBOÐ**  
VERÐ AÐUR 169.990

**14" FHD IPS**  
Snertiskjár, 1920x1080  
**Intel i5 8250U**  
3.4GHz Turbo Quad Core  
**8GB minni**  
DDR4 2400MHz  
**256GB SSD**  
NVMe diskur

**Lenovo**

**YOGA 530**  
Lúxus Yoga fartölva með Harmon Dolby hljóðkerfi, fingrafaraskanna og 10 tíma rafhlöðu

**119.990**  
Fartölva úr físléttu áli með 360° IPS snertiskjá

**FRÁBÆRT TILBOÐ**  
VERÐ AÐUR 169.990

**14" FHD IPS**  
Snertiskjár, 1920x1080  
**Intel i7 8550U**  
3.7GHz Turbo Quad Core  
**8GB minni**  
DDR4 2400MHz  
**512GB SSD**  
NVMe diskur

**acer**

**ACER NITRO 5**  
Ný og öflug kynslóð, 144Hz IPS leikjaskjár með örþunnum ramma, og baklýst lykilorð

**169.990**  
Nýjasti AMD örgjörvinn og 144Hz leikjaskjár!

**2TB BACKUP PLUS SLIM**  
Frábær ferðaflakkar með tímamóta hugbúnaði

**14.990**

**ANC500 HEYRNARTÓL**  
Físlétt heyrnartól með Active Noise Cancelling

**14.990**

**FRÁBÆRT TILBOÐ**  
VERÐ AÐUR 39.990

**24" 144Hz FHD**  
1920x1080, 1ms, Black eQualizer

**ZOWIE XL2411P**  
Mest seldi leikjaskjárnin okkar, val atvinnuspílara!

**29.992**

**FRÁBÆRT TILBOÐ**  
VERÐ AÐUR 16.990

**FJÖLNOTATÆKI**  
Canon TS5050 5-hylki og WIFI

**14.990**

**50% Afsláttur**  
Fartölvutöskur og bakpokar

**FARTÖLVUTÖSKUR**  
Úrval af tóskum frá Thule á verði frá:

**4.995**

**ÞRÁÐLAUS MÚS**  
Trust XANI þráðlaus mús í 3 litum

**2.990**

**SONY ÞRÁÐLAUS**  
NFC Bluetooth með 20 tíma rafhlöðu

**7.990**

**PS4 1TB PAKKI**  
Crash Team Racing og 2x stýriþinnar

**59.990**

**SENDUM FRÍTT**  
Um land allt allar vörur allt að 10 kg.

**Reykjavík • Mörkin 3 • 563 6900**  
**Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900**

## Schengensamningurinn óraunhæfur



**Friðrik Danielsson**  
stjórnarmaður  
í Frjálst land

Einn af draumum ESB er bandaríki Evrópu; afnám landamæra milli ESB-landa, frjálsar ferðir, engin vegabréf. Gerður var samningur um afnám vegabréfa, Schengensamningurinn, sem átti að vera einn af hornsteinum „sameinaðrar“ Evrópu. 22 af 28 löndum ESB urðu með. Og Ísland ánetjaðist 1996 enda í EES. Eyrikin nágrannar okkar sem vita að þau eru ekki með nein landamæri heldur sjóinn sjálfan sem landmörk, Færeyingar, Grænlandingar, Bretar og Írar, héldu sig fyrir utan en vakta sínar strendur og flugvelli. Um tíma virtist vera hægt að ráða við framkvæmd samningsins. En eftir því sem flóttamannaprýstingurinn frá fátækum löndum hefur aukist hefur komið í ljós að Schengensamningurinn var mistök.

Schengen þýddi fyrir þróaðri löndin að þau urðu að taka á móti mönnum með aðra menningu og atvinnuþekkingu frá ESB-löndum í suðri. Ýmis vandamál hafa fylgt, bæði hefur víða reynst erfitt að aðlaga innflytjendurna að aðstöðum í móttökulandinu, kostnaður skattgreiðenda orðið mikill og óöld og óryggi aukist sumstaðar. En framan af virtist ástandið viðráðanlegt.

Það var svo flóttamannasprengrin úr suðri 2015 sem að lokum hleypti stjórn á fólksinnflutningum til og milli Evrópulanda í uppnám. Grikkland, Ítalía og Spánn áttu samkvæmt Schengen að vera „framvarðalönd“ í suðri og sjá um stjórn á fólksinnflutningi á landamörkum Evrópu að Miðjarðarhafi. Sömu lönd áttu einnig að skrá flóttamennina og meðhöndla umsóknir þeirra, samþykkja eða hafna landvíst á Schengensvæðinu.

Settar voru sk. Dublinreglur um meðferð flóttamanna. Þær reyndust svo gallaðar að þær urðu til þess að opna öll Schengenlönd fyrir flóttamannaflóðinu. Þegar flóðið var orðið að þjóðflutningum 2015 varð

óframkvæmanlegt fyrir framvarðarlöndin að framkvæma skráningu og mat á öllum. Einfaldast fyrir þau var að sleppa flóttamönnum stjórnlaust áfram til Norður-Evrópu en nýjar Dublinreglur opnuðu á það. Þá lenti á löndum þar að taka við þeim. Flóttamannaflóðið reyndist framvarðarlöndum í suðri ofvíða eins og við mátti búast.

Merkel, talsmaður valdamesta lands ESB og þess með verstu mugsamviskuna, lét boð út ganga að Þýskaland mundi ekki vísa neinum flóttamönnum frá. Þar með tóku langar raðir, mest ungr karlar, að þræða sig frá Miðjarðarhafi upp eftir Evrópu. Flóðið var slíkt að löndin á vegi þess tóku eitt af öðru að setja upp landamæragirðingar: Ungverjaland, Búlgaría, Austurríki, Slóvenía. Meira að segja göðu ömmur alls heimsins, Svíar og Danir, tóku aftur upp landamæraeftirlit. Þar með var landamæraleysi Schengen fyrir róða.

ESB-sagði Makedóníu að setja upp „landamæragirðingu ESB“ á landamærunum við Grikkland sem yrðu ytri landamæri Schengen. Þar með var ekki aðeins að Schengenlöndin hefðu gefist upp við að halda Schengen gangandi heldur einnig höfuðpaurarnir í Brussel. Og Grikkland í raun rekið úr Schengen. Flóttamannaflóðið dreifðist um Evrópu þar með til Íslands. Stjórnvöld gátu ekki stjórnað fólksinnflutningnum, enginn veit hvað margir komu eða hvernig þeir eru.

Eymd fólks er oft notuð af gróðabróllurum og smyglurum sem erfiðlega reynist að stemma stigu við. Frá sumum stöðum eru það aðallega menn með fé milli handa sem komast til Vesturlanda. En það kemur oft í hlut skattgreiðenda að útvega flóttamönnum skjól og lífsviðurværi. Margir af flóttamönnum halda sig saman í hverfum og illa ræðst við að koma þeim á vestrant menningarstig og aðlaga þá móttökulandinu.

Schengensamningurinn og Dublinarreglugerðin reyndist byggð á óraunsejum draumörum og hrundi til grunna. Og það sem verra var, tók með sér hluta af friðsæld og menningu Evrópu í fallinu. Schengensamningurinn stjórnar ekki fólksfjölgun í fátæku löndunum og ræður ekki við vaxandi þrýsting fólks þaðan á að komast til Vesturlanda.

## Gefðu framtíðinni forskot



**Ketill Berg Magnússon**  
fyrir hönd Almannaeilla, samtaka þriðja geirans

Við forðumst gjarnan að hugsa og ræða um dauðann. Hann er okkur oftast fjarlægur, alveg þangað til hann bankar upp á. Enn fjarlægari er umræða um ráðstöfun eigna að lífshlaupi loknu. Það gæti hins vegar verið gott að taka umræðuna, ákveða hvernig hlutirnir eiga að vera og hver vilji okkar er þegar tilvist okkar hér á jörðu lýkur.

Erfðagjafir eru vinsæll valkostur víða um heim þó þær séu lítið þekktar á Íslandi. Erfðagjafir felast í að ánafna hluta af eignum sínum eftir sinn dag til málefni sem viðkomandi er annst um. Þrátt fyrir að þessi valkostur sé ekki öllum ljós hér á landi berast göðgerðarfélög



**Erfðagjafir geta skipt sköpum fyrir göðgerðarfélög á Íslandi og þær erfðagjafir sem hafa verið gefnar hafa nýst á fjölbreyttan og mikilvægan hátt**

um árlega fyrirspurnir um hvort hægt sé að ánafna hluta af eignum sínum eftir sinn dag til félaga sem viðkomandi er annst um. Sjó göðgerðarfélög hafa því tekið höndum saman til að vekja athygli á erfðagjöfum. Vefsíðan erfðagjafir.is hefur meðal annars verið opnuð auk þess að haldið verður málþing á föstudag kl. 11.30 í IÐNÓ, á alþjóðlegum degi erfðagjafa, sem er öllum opið.

Hver og einn getur ánafnað a.m.k. 1/3 af eignum sínum til annars en skylduerfingja (maki og börn) og

þeir sem ekki eiga skylduerfingja geta ánafnað öllum sínum eignum til annarra en lögerfingja sinna. Þá gerir nýleg lagabreyting það að verkum að erfðagjafir til göðgerðarfélaga eru undanþegnar erfðafjárskatti. Til þess að gefa erfðagjöf er nauðsynlegt að gera erfðaskrá og er mælt með að ráðfæra sig við lögfræðing við gerð erfðaskrár til að gengið sé úr skugga um að hún sé gild samkvæmt lögum.

Mikill meirihluti Íslendinga styður við góð málefni á lífsleiðinni og margir þekkja starf göðgerðarfélaga af eigin reynslu. Erfðagjafir geta skipt sköpum fyrir göðgerðarfélög á Íslandi og þær erfðagjafir sem hafa verið gefnar hafa nýst á fjölbreyttan og mikilvægan hátt. Að skilja eftir gjöf í erfðaskrá er falleg leið til að styðja málefni sem þér er kært og hafa áhrif til framtíðar.

*Félögin sem standa að átakinu eru auk Almannaheilla, Blindrafélagið, Krabbameinsfélagið, Rauði krossinn, SOS Barnaþorp, Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna og UNICEF á Íslandi.*

## Vestnorrænt samstarf til framtíðar



**Vivian Motzfeldt**



**Guðjón S. Brjánsson**



**Kári Páll Højgaard**

Nú er dásamlegu sumri á Vestur-Norðurlöndum lokið. Sumarið er langþráður tími hjá okkur sem búum norður við heimskaut þar sem við njótum sólríkra daga og bjarttra náttu.

Undanfarnir mánuðir hafa líka verið öllum okkur tilefni til þess að minnst tímamóta í sögu okkar þjóða. Í vor fögnuðu Færeyingar 100 ára afmæli „Merkisins“, færeyska þjóðfánans. 17. júní varð íslenska lýðveldið 75 ára og 21. júní fögnuðu Grænlandingar 10 ára sjálfstjórn.

Við gleðjumst hvert með öðru yfir þessum merku tímamótum. Þau gefa okkur líka tilefni til að fagna áralöngu samstarfi þjóðanna þriggja. Það samstarf hefur reynst öllum mjög vel. Í okkar augum er vestnorrænt samstarf þó enn að miklu leyti óþlægtur akur. Augu stórvelda heimsins hafa nú aftur opnast fyrir okkar svæði og þá er aukin samvinna landanna þriggja enn mikilvægari en áður.

Vestnorræna ráðið er einn af hornsteinum vestnorræns samstarfs þar sem þingmenn þjóðanna koma reglulega saman og ræða



**Tungumálin veita okkur öllum innri styrk en að þeim er líka sótt. Þarna getum við ýmislegt lært hvert af öðru.**

hagsmunamál landanna þriggja. Á næsta ári fögnum við raunar sjálf tímamótum þegar 35 ár verða liðin frá því að ráðið okkar var sett á fót.

Við ræðum ávallt þau hagsmunamál sem helst brenna á okkur hverju sinni. Nú í vetur beinum við t.d. sjónum okkar að tungumálanum okkar sem eru hornsteinn hvers samfélags. Tungumálin veita okkur öllum innri styrk en að þeim er líka sótt. Þarna getum við ýmislegt lært hvert af öðru.

Framtíð vestnorræns samstarfs er björt og við hlökkum til verkefna komandi vetrar og líflegra umræðna þegar Vestnorræna ráðið kemur saman til ársfundar í Nuuk í október.

*Höfundar eru meðlimir í forsætisnefnd Vestnorræna ráðsins.*

Volkswagen e-Golf

# Skiptu yfir í rafmagnsbíl

Tilboðsverð  
**3.790.000,-**



**Ódýrari & 100% rafmagnaður**

Volkswagen e-Golf kemur þér lengra. Þú nýtir hreina innlenda orku, tekur aldrei eldsneyti, ert laus við olíuskipti og upplifir magnaðan akstur. Stökktu inn í framtíðina með Volkswagen e-Golf – 100% rafmagnsbíl.

[www.hekla.is/volkswagensalur](http://www.hekla.is/volkswagensalur)

[www.volkswagen.is](http://www.volkswagen.is)

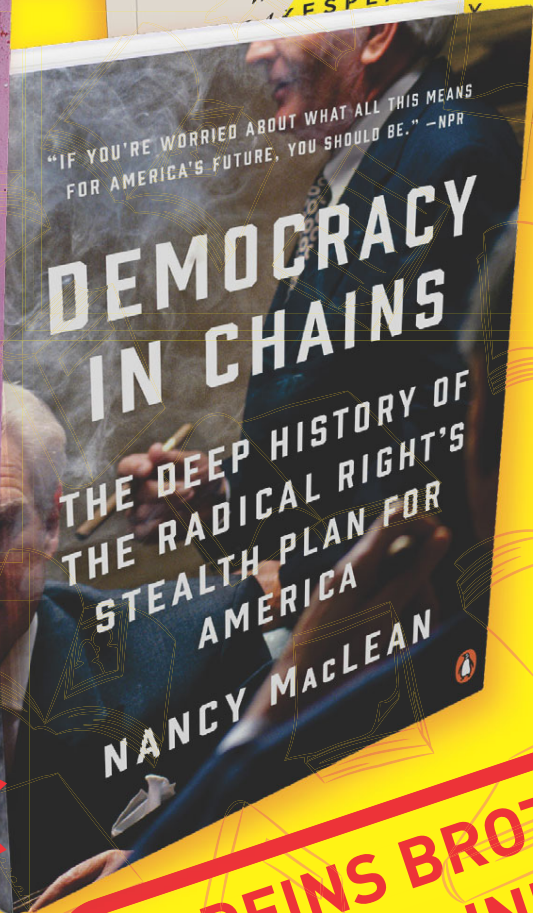
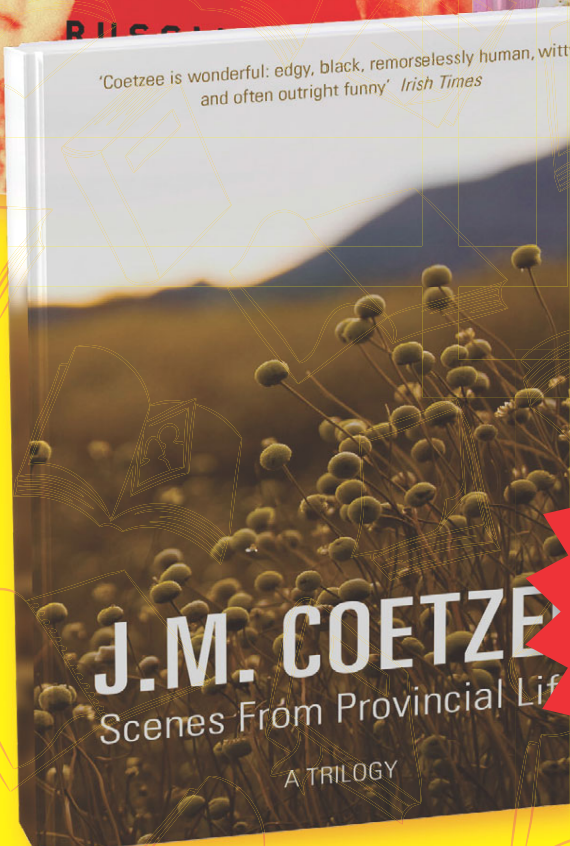
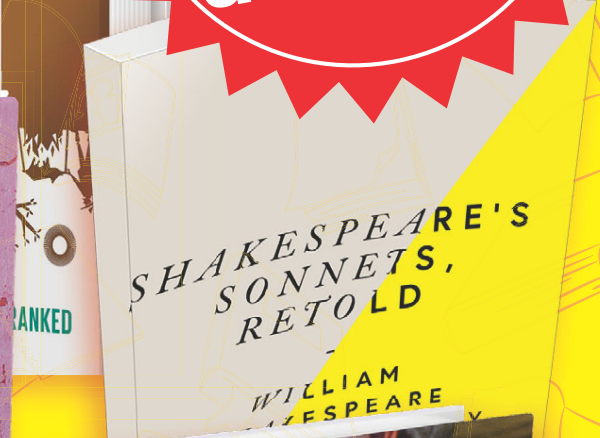
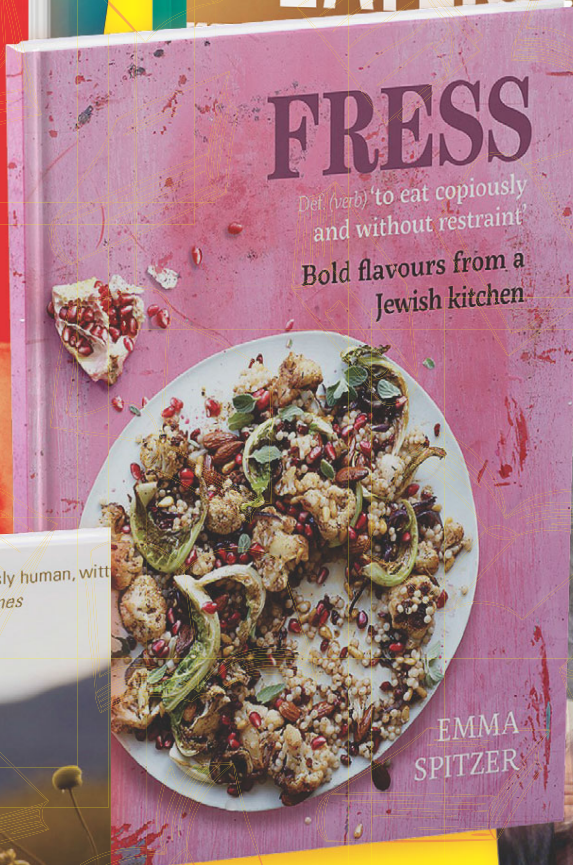
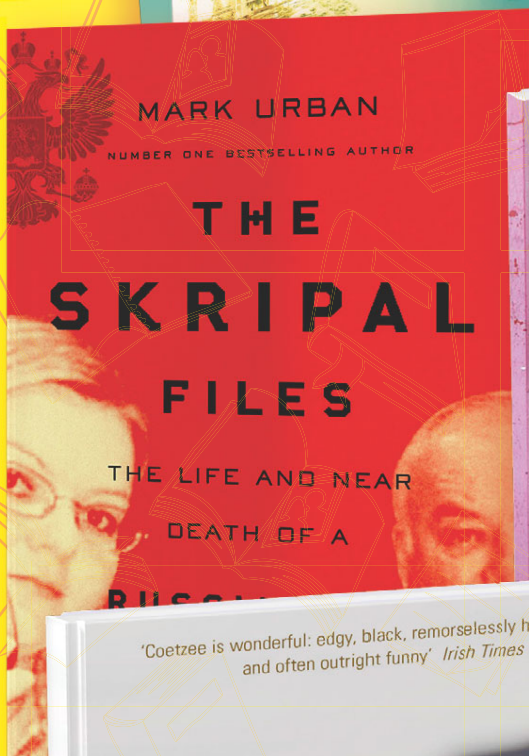
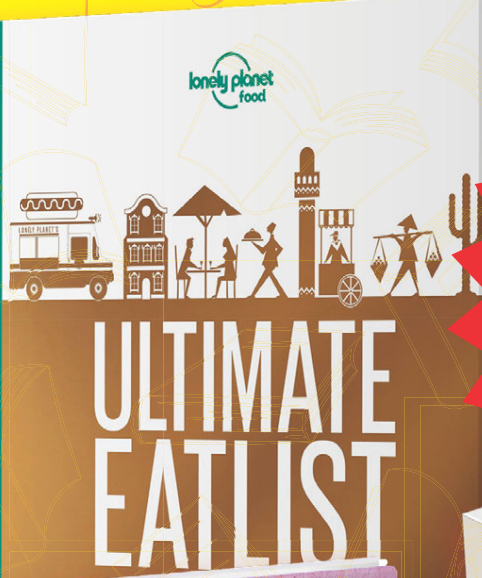
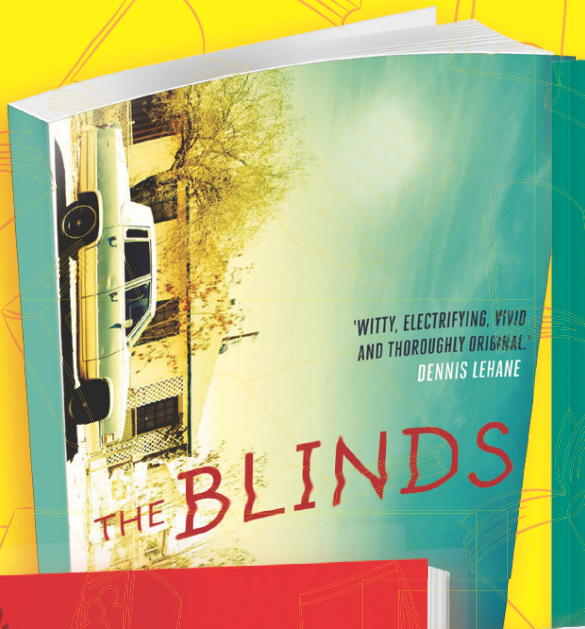
**HEKLA** · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is  
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · BVA Egilsstöðum



# ÚTSALA, ÚTSALA!

## ÚTSALA ERLENDRA BÓKA

- VÖRUÚRVAL MISMUNANDI EFTIR VERSLUNUM -



Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4  
Ísafirði - Hafnarstræti 2

Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Reykjanesbæ - Krossmóa 4  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

Álfabakka 14b, Mjódd  
Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind  
Húsavík - Garðarsbraut 9



Eymundsson

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

Útsala og útsöluverð gilda út septembermánuð eða meðan birgðir endast. Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

# Dánaraðstoð í Sviss



**Sylviane Lecoultré** stjórnarmeðlimur Lífsvirðingarátt, félags um dánaraðstoð

*Reynslusaga mín sem hef tvisvar á sex árum upplifað dánaraðstoð við náinn aðstandanda.*

Ég hef áður tjáð mig um ferð fjölskyldu minnar til Sviss árið 2013 þegar við fylgdum eiginmanni mínum sem leitaði til Dignitas samtakanna til að fá aðstoð við að deyja en samtökin aðstoða útlendinga sem ekki geta fengið aðstoð við að deyja í heimalandi sínu. Maðurinn minn var með heilaæxli sem var ólæknandi.

Á meðan ég var í sumarfríi í Sviss leitaði faðir minn til samtakanna Exit Sviss um dánaraðstoð. Í annað sinn var ég viðstödd þegar einstaklingur sem mér þótti mjög vænt um valdi að binda enda á lífsitt á meðan hann var enn sjálfstæður og áður en hann missti stjórn á ákvarðanatökunni.

## Mismunandi upplifun

Á þessum tveimur upplifunum er þó reginmunur. Allur undirbúningur hjá Dignitas fór fram án þess að heilbrigðisstarfsmenn hérlendis og jafnvel nokkrir vinir og vandanmenn vissu af því. Þar sem ekki er möguleiki á dánaraðstoð á Íslandi og að því er virðist töluverð andstaða gegn því í heilbrigðiskerfinu vorum við hrædd við að einhver kæmi í veg fyrir áætlun mannsins míns.

Að hjálpa föður mínum í Sviss var allt önnur upplifun. Hann hafði verið lagður inn á öldrunar- og lyflækningadeild. Við erum að tala um 94 ára mann sem missti konuna sína í fyrra eftir að hafa verið kvæntur henni í 69 ár. Fyrir tveimur árum greindist hann með húðkrabbamein en á síðasta ári var sjúkdómurinn í dvala í nokkra mánuði. Á þessu ári fór þó ástandið að versna og ljóst var að pabbi gat ekki lengur búið á eigin heimili. Krabbameinið dreifðist hægt og hafði alltaf meiri og meiri áhrif á lífsgæði hans.

Hann tjáði sig við starfsmenn deildarinnar um löngun sína til

að fá Exit til að hjálpa sér að deyja. Þar sem hann treysti sér ekki til að hafa sjálfur samband við Exit vegna aldurs og sjónskerðingar var mér falið að aðstoða hann við að sækja þjónustu hjá samtökunum.

## Skilyrði fyrir dánaraðstoð

Ferlið var ekki ólíkt því hjá Dignitas nema að hjá Exit er skilyrði að vera búsettur í Sviss. Skilyrðin sem þarf að uppfylla til að fá beiðni um dánaraðstoð samþykkt eru:

Að vera meðlimur í samtökunum. Að hafa lögheimili í Sviss. Að vera orðin(n) 18 ára. Að vera hæf(ur) til að meta stöðuna. Að vera annaðhvort með ólæknandi sjúkdóm, óbærilega þjáningu eða aldurstengd fjöleinkenni (polyopathologies).

## Fylgiskjöl sem þarf að skila inn eru:

Handskrifað bréf þar sem óskað er aðstoðar. Ef ekki er lengur mögulegt fyrir umsækjandann að skrifa bréfið handvirkt er hægt að fá það vottað af viðurkenndum lögfræðingi. Læknisvottorð sem vottar heilsufar einstaklingsins sem og hæfnina. Þessi skjöl verða að vera samin af lækni sem starfar á svissnesku yfirráðasvæði.

Pabbi skrifaði sjálfur bréfið og yfirlæknir á deildinni tók að sér að kalla til sérfræðing í verkjateymiinu auk geðlæknis. Eftir mat þeirra skrifaði hann matskýrslu til Exit.

Meðan á öllu umsóknartímabilinu stóð var fullkomið samstarf milli föður míns, mín, lækningateymisins, starfsfólks deildarinnar og Exit. Engin tabú, engin hræðsla og ekkert leynimakk, bara skilningur, samvinna og hlýja.

## Viðbrögð fjölskyldunnar

Annað sem var öðruvísi núna var hversu erfitt fjölskylda mín átti með að styðja pabba. Fjölskyldumeðlimirnir höfðu ekki áttað sig á því hvernig væri að sleppa einhverjum sem þeim þætti vænt um. Þegar maðurinn minn valdi þá leið að fá dánaraðstoð höfðum við fjölskyldan oft rætt þennan möguleika án þess að hafa neinar visbendingar um að það yrði einn daginn veruleiki okkar. Maðurinn minn var ákveðinn í að fá að deyja en það var erfiðara fyrir okkur að stiga það skref og vera sammála um að sleppa honum. Við þurftum tíma til að sættast við þessa ákvörðun og það



Ég óska þess innilega að á Íslandi muni koma sá tími þegar það er ekki svona mikið tabú að ræða um dauðann.

gaf okkur rými til að hjálpa honum við að ná markmiðum sínum, tala um tilfinningar okkar, gráta, hlæja, rifja upp minningar og sýna ást.

Þegar faðir minn spurði okkur hvort við værum tilbúin að styðja hann var fjölskylda mín jákvæð en passif. Enginn þorði sem dæmi að spyrja hann hvernig honum liði með að hafa tekið þessa ákvörðun. Hvort það væri tilhlökkun eða hvort hann hefði efasemdir. Fjölskyldumeðlimirnir fylgdust með á hliðarlínunni og biðu eftir stóru stundinni. Síðasta daginn

náði einhver að opna sig og tjá væntumþykju. Annar valdi síðustu stundina til að vera með yfirborðslegan hressleika og brandara. Þrjú af fjórum fyrir utan mig völdu að vera viðstaddir endalokin en allir voru hræddir við að tala um það. Fólkið mitt studdi pabba minn 100% en þau voru feimin, óörugg og hrædd.

## Réttur til dánaraðstoðar virtur

Í Sviss á fólk rétt á að velja að deyja með aðstoð en það gerist aldrei á sjúkrahúsi. Pabba var ekið heim þar sem fjölskyldan og tveir starfsmenn frá Exit biðu. Hann hafði fyrir fram ákveðið að verja smá tíma með okkur og skála í hvítvíni, rifja upp sögur og minnst mömmu minnar sem lést í fyrra. Eftir um það bil 40 mínútur fór hann inn í svefnherbergið og drakk deydandi vökvann. Við vorum með honum og kvöddum hann. Hann lést í friði.

Þegar öllu var lokið sagði fjölskylda mín að hún hefði stutt ákvörðun pabba míns en verið hrædd við endalokin allan undirbúningstímamann. Eftir á voru þau ánægð með að hafa fengið að vera hjá föður mínum þegar hann dó í friði heima hjá sér, með fulla stjórn á atburðinum. Þau voru þakklát fyrir þjónustu Exit, sem felst í að

hjálpa einstaklingi að deyja en einnig að hlúa að þeim sem eru viðstaddir.

## Tölum um dauðann - C'est la vie!

Við þurfum að tala um dauðann og ekki biða eftir að hann birtist. Við munum öll þurfa að sleppa ástvinum og horfast í augu við okkar eigin dauða. C'est la vie. Það var mjög erfitt að láta manninn minn fara en ég upplífi mig aldrei eina með tilfinningar mínar. Ég og börnin mín vorum saman, við vorum ein heild.

Í Sviss vorum við pabbi saman en hinir fylgdu. Mér fannst það erfitt vegna þess að faðir minn fól mér ábyrgð á því að ósk hans yrði uppfyllt. Sem betur fer voru heilbrigðisstarfsmenn viðstaddir og hjálplegir og ég fékk mikinn stuðning frá þeim. Kannski voru ekki allir sammála ákvörðun föður míns, en allir virtu vilja hans og ræddu opin-skátt við bæði hann og mig.

## Val um dánaraðstoð á Íslandi?

Ég óska þess innilega að á Íslandi muni koma sá tími þegar það er ekki svona mikið tabú að ræða um dauðann. Ég óska þess einnig að heilbrigðisstarfsfólk opni dyrnar fyrir umræðu um dánaraðstoð innan stofnana um allt land.

# Bændur vikunnar

**Lambakjöt vikunnar kemur frá Vogum í Mývatnssveit**

Lambasúpukjöt af nýslátruðu

**999** kr. kg

Lambahryggur af nýslátruðu

**2799** kr. kg

Lambalæri af nýslátruðu

**1499** kr. kg

Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

**LÍFIÐ**

FIMMTUDAGUR 12. SEPTEMBER 2019

Hausttíska



Halldór Örn Jónsson framkvæmdastjóri ZO•ON segir að dúnúlpur séu vinsælar í haust en þær koma í mörgum litum og gerðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Léttar dúnúlpur eru vinsælar fyrir veturinn

ZO•ON er íslenskt merki sem sérhæfir sig í útvistarfatnaði. Það var stofnað árið 1994 með það að meginmarkmiði að framleiða fatnað sem veitir vörn gegn veðrinu. Úlpurnar frá ZO•ON eru góðar fyrir íslenska veturinn ➔2

**LÍFIÐ** ER Á  
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

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





Orri dúnúlpa.



**Z**O•ON er fyrir hina ævintýra-  
gjörnu. Markmið ZO•ON er  
að fólk geti ferðast óhindrað  
á milli borgarinnar og náttúr-  
unnar, hvernig sem viðrar. Hver  
ZO•ON-flík gegnir sínu eigin  
einstaka hlutverki og vinnur vel  
með öðrum vörum. Það er jafn  
mikilvægt að flíkin geti tekist á við  
erfiðustu skilyrði og að hún liti vel  
út í borginni.

„Þær vörur sem eru vinsælastar  
þennan veturinn eru léttar „puffy“  
dúnúlpur. Þar má nefna Reka dún-  
úlpuna sem kemur í þremur litum  
og Flatey dúnkápuna sem einnig  
kemur í þremur litum,“ segir Hal-  
ldór Örn Jónsson, framkvæmda-  
stjóri ZO•ON.

» Þær vörur sem eru  
vinælasta eru léttar  
dúnúlpur. Þar má nefna  
Reka dúnúlpuna sem  
kemur í þremur litum og  
Flatey dúnkápuna.

„Við erum að fá nýja dúnúlpu  
í næstu viku – Dyngju – sem nú  
þegar er farin að fá mikla athygli á  
samfélagsmiðlum hjá okkur. Þessi  
úlpa kemur í takmörkuðu upplagi  
og því um að gera að verða sér úti  
um hana sem fyrst.“

#### Umhverfisvæn einangrun

ZO•ON er að koma með nýjung  
núna sem heitir Arctic Eco Insu-  
lation, það er tegund einangrunar  
unnin úr endurunnum plast-  
flöskum. „Þetta er enn eitt skrefið  
hjá okkur í átt að sjálfbærni,“ segir  
Halldór.

„Með Arctic Eco umhverfis-  
stefnu ZO•ON höfum við þróað  
efni og einangrun sem framleidd  
eru úr endurunnum hráefnum sem  
minnka áhrif okkar á umhverfið.  
Þannig hjálpar ZO•ON þér bæði  
við að haldast í jafnvægi við náttú-  
runa og líða vel í borgarútivistar-  
stíl að þínu skapi.“

Arctic Eco Insulation er einstak-  
lega fingerð einangrun úr endur-  
unnum trefjum sem framleiddar  
eru á umhverfisvænan hátt. Þúsundum einangrandi þróað er  
þjappað saman í einstöku fram-  
leiðsluferli, en þetta gerir einangr-  
unina dúnmjúka og hlýja.

„Með því að hjúfra um þig í  
Arctic Eco einangrun frá ZO•ON  
tekur þú eitt skref í viðbót í átt að  
betri umgengni við náttúruna sem  
útivistarævintýrin þín hverfast öll  
um,“ segir Halldór.

Helgafell  
úlpa með  
arctic Eco  
einangrun.

Dyngja dúnúlpa.



Flatey dúnkápa.



Reka dúnúlpa.

Mjöll úlpa með arctic  
Eco eingangrun.



*hjá*  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)

# Vetrartískan þarf að vera meira umhverfisvæn

Hraðtíska hefur neikvæð áhrif á umhverfið á ýmsan hátt. Því er mikilvægt að bæði fólk og fyrirtæki leggist á eitt til að vernda umhverfið með því að nota umhverfisvænni efni, kaupa minna og sóa ekki.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Hraðtíska er hugtak sem hefur mikið verið rætt upp á síðkastið og yfirleitt í neikvæðu samhengi. Hún gengur út á mikla neyslu, er ósjálfbær og skaðar umhverfið. En sem betur fer er ýmislegt gert til að stemma stigu við neikvæðum áhrifum hraðtísku og draga úr eftirspurn eftir henni. Eva María Árnadóttir, fatahönnuður og adjunkt í fatahönnun við Listaháskóla Íslands, hefur rannsakað líftíma fatnaðar og hvernig hægt er að hanna hann

þannig að hann endist lengur, helst alla ævi. Hún þekkir vandamálín sem tengjast hraðtísku vel og lumar á góðum ráðleggingum fyrir neytendur sem vilja sýna ábyrgð.

„Í hraðtískunni eru fót ekki fjárfesting, heldur skiptir mestu að kaupa nýjustu tísku,“ segir Eva. „Þetta leiðir til mikillar framleiðslu á fatnaði og mörg hraðtiskufyrirtæki nota óumhverfisvæn efni í fötin. Það skiptir miklu, því að efnin sjálf eru ábyrg fyrir um tveimur þriðju af umhverfisáhrifum fata. Framleiðsluferli efnanna krefst mikillar vatnsnotkunar og það eru notuð eitruð efni, þannig að umhverfisáhrifin af



Eva María segir mikilvægt að neytendur hugi að umhverfisáhrifum fatakaupa sinna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Kjólar / túnikur



Verð 7.900 og 8.900 kr.  
Stærð 36 - 52  
Margir litir og mynstur.

Kikið á myndir og verð á Facebook

**black pepper**  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516  
Opíð: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

framleiðslunni eru mjög neikvæð. Það hugarfar að fót séu í eða úr tísku er líka vont fyrir umhverfið,“ segir Eva. „Þó að flikin sem slík sé í góðu lagi er henni samt oft hent, skilað eða hún skilin eftir inni í fataskáp og önnur keypt í staðinn.“

Það þarf líka að hafa í huga fólkið sem er á bak við framleiðsluna á ódýrum fötum. Það segir sig eiginlega sjálft þegar maður skoðar kostnaðinn við framleiðsluna að þetta fólk fær ekki næg laun fyrir vinnu sína,“ segir Eva. „Það skiptir máli að hugsa um þetta og bera virðingu fyrir fólki, jafnvel þótt þú sjáir það aldrei.“

### Umhverfisvænni nálganir

„Mörg fyrirtæki hafa tekið umhverfisvæna nálgun alla leið. Þau nota umhverfisvæn efni og hanna fót sem eru hugsuð þannig að þau eigi að endast,“ segir Eva. „Hægtíska, eða slow fashion, gengur út á að flik endist vel, helst út ævina. Þessi merki vilja að þú getir keypt fót sem passa saman þó að áratugur líði á milli þess að þú kaupir þau. Í linunum er fundið grundvallarútlit, unnið með það og haldið í aðaleinkennin, þannig að tiskan endist.“

Svo eru til fyrirtæki eins og Rent the Runway, sem eru áhugaverð út frá umhverfisverndarsjónarmiði,“ segir Eva. „Það gengur út á að leigja út fatnað, þannig að ef einhver er til dæmis að fara í veislu getur viðkomandi leigt kjól eftir frægan hönnuð og fengið myndir af sér í honum, í stað þess að kaupa eitt-hvað sem er bara notað einu sinni.“

Eva segir að stærsta skrefið sem væri hægt að stíga væri að bæta efnin sem eru notuð. „Hönnuðir verða að nota umhverfisvænni efni og það eru til fyrirtæki eins og Oeko-Tex og bluesign, sem gefa fataframleiðendum vottanir sem staðfesta hvort fót séu framleidd með umhverfisvænum hætti,“ segir Eva. „Þó að eitthvað sé merkt

Það er líka gott að huga að því úr hverju flikin er gerð, hvort það er náttúrulegt efni, gerviefni eða bland beggja. Blönduðu efnin er erfiðara að endurvinna en þau hreinu, þannig að það er betra að forðast þau.“

sem lífrænt er það stundum fölsun til að selja frekar vöruna og þess vegna verða neytendur að vara sig og kynna sér helstu merkin og þessar vottanir.

Svo eru líka komin fram umhverfisvæn og sjálfbær textil-efni eins og tencel, sem er gert úr plöntum, og fleiri hliðstæð efni,“ segir Eva.

### Risarnir bregðast við

„Hraðtiskurísarnir eru farnir að bregðast við kröfum neytenda og kaupa inn umhverfisvæn efni, sem er frábært, því annars væru umhverfisáhrifin enn verri,“ segir Eva. „En þessi fyrirtæki eru samt enn að stuðla að mikilli neyslu á fatnaði og framleiða fót sem eru næstum einnota.“

Risarnir verða að taka réttu skrefin og það hefur auðvitað meiri áhrif en þegar minni fyrirtæki tileinka sér hægtísku,“ segir Eva. „En maður ætti samt ekki að gefa þeim af mikið klapp á bakið, því heilt yfir eru þessi fyrirtæki að hafa mikið neikvæð áhrif á umhverfið.“

Mörg stórfyrirtæki eru samt að taka réttu skrefin núna og að mynda umhverfisstefnu, sem var oft ekki til staðar áður,“ segir Eva. „En sum fyrirtæki komast enn upp með að hafa enga stefnu

eða markmið í umhverfismálum, sem er ekki í lagi, því allir verða að leggja á eitt til að vernda umhverfið.“

### Ráð fyrir neytendur

Eva segir að það sé ýmislegt sem neytendur geta gert til að leggja sitt af mörkum. „Neytendur ættu að reyna að vanda valið og kaupa gæði fremur en magn. Reyna að kaupa notuð fót eins og þeir geta og passa vel upp á fötin sín og gera við þau,“ segir hún. „Það er gott að lesa þvottaleiðbeiningar og líka að reyna að víðra fót í stað þess að þvo þau, því efni, sérstaklega gerviefni, brotna niður í örsmáar agnir við þvott og þær berast út í sjó.“

Það er líka gott að huga að því úr hverju flikin er gerð, hvort það er náttúrulegt efni, gerviefni eða bland beggja,“ segir Eva. „Blönduðu efnin er erfiðara að endurvinna en þau hreinu, þannig að það er betra að forðast þau. Ef fólk getur keypt umhverfisvæn efni hefur það líka jákvæð áhrif og margt smátt hjálpast að.“

Neytendur verða líka að vanda vel valið þegar þeir kaupa fót. Það er ekki sniðugt að fara í kaupkast í vefverslun og panta margar flikur sem verða kannski ekki allar notaðar,“ segir Eva. „Það þarf líka að hugsa um fyrirtæki sem maður kaupir frá og velta fyrir sér hvort þar sé komið vel fram við starfsmenn og starfsemin sé til fyrirmyndar að öðru leyti.“

Annað gott ráð er að fara bara með fötin á saumastofu og láta þrengja eða víkka eftir þörfum eða tiskustráumum, frekar en að kaupa alltaf nýja flik, og nýta þannig það sem maður á,“ segir Eva. „Ég vil líka að fólk kaupir fatnað með það í huga að hann endist. Allir verða að leggja sitt af mörkum í umhverfismálum, bæði fólk og fyrirtæki, til að lífið hér á jörðinni virki.“

# SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

## RolfPRIMA

# TRI

TRI VERSLUN  
TRI VERKSTÆÐI  
TRI VEFVERSLUN



FORPANTAÐU CUBE 2020

# STRAX Í DAG!

[WWW.TRI.IS](http://WWW.TRI.IS)



CUBE STEREO



CUBE ATTAIN



CUBE AIM "27.5

## CUBE RAFMAGNSHJÓL

[WWW.TRI.IS](http://WWW.TRI.IS)

ParkTool

ParkTool

## CUBE FJALLAHJÓL

[WWW.TRI.IS](http://WWW.TRI.IS)



DT SWISS



DT SWISS

TRI VERSLUN

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík  
Sími: 571 8111 Netfang: info@tri.is

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verslunin er opin:  
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00  
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00



## NÝJAR VÖRUR STREYMA INN

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

## MaxMara ALLT NYTT



MaxMara

WEEKEND

MaxMara

persona  
by MARINA RINALDI

PENNYBLACK

Tiskan

LIFÐU Í LÚXUS

Skipholti 21 | www.tiskan.is  
www.tiskan.is

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

# 89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til 89% lesenda dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu.



# Náttúrulega fögur en ögrandi

Þegar sólbrúnkan fölnar af andlitum sumars og skammdegið smýgur inn með haustkuli er kominn tími til að fríska upp á andlitið með nýjum tiskustraumum í förðun.

**G**öngutúr í haustsvalanum gefur fölum vanga hressandi og heilbriggt útlit en þó má alltaf bæta um betur með kinna-lit. Þar koma sterkt inn rósrauðir tónar sem líkja eftir frísklegum áhrifum útiveru á húðina.

Fersk húð er hluti af haust-tiskunni, hvort sem hún er lýtalaus eða ekki. Því er mælt með léttum farða sem hylur ekki hörundið og leyfir persónulegri húð hvers og eins að skína í gegn. Döggvot húð, í stað matrar, með lágmarks förðun gefur heilbriggt og stelpulegt útlit.

Glært gloss er aftur í tisku og rauður varalitur er hæstmóðins í haust. Þannig fullkomna vinnrauðar varir látlausu andlitsförðun sem þarf ekki meira en góðan maskara en hafið í huga að gott er að nota varalitablyant til að varna því að rauði liturinn smitist út fyrir varirnar.

Óvænt og litríkt litaval á augn-



umgjörðinni er í tisku á haustdögum. Til dæmis blár í stað svarts augnblyants. Þá þarf ekki annað en maskara og gloss til að líta óaðfinnanlega út. Til að ná fram töfrandi glampa í augnförðun er ráð að setja gylltan eða silfradan augnskugga við innri augnkróka á meðan annarri förðun er haldið látlausri.

Það er allt leyfilegt þegar kemur að augnförðun í haust og ýmist maskari einn og sér notaður með rauðum varalit eða þá gull, silfur og litadýrð á augnlokum í bland við augnblyant sem blæðir út fyrir og þykka maskara-áferð.

Kattaraugu eru sigild og þokkafull en kalla nú á dramatiskari útfærslu þar sem augnblyanturinn er dreginn aðeins upp á við og út fyrir, líkt og Kleópatra gerði förðum. Mikill og þykkur maskari er líka heitur í haust og gefur flóktandi augnhárnum íburðarmikið útlit. Til að daðra enn meira við tiskuna þykir kynþokkafullt að vera með augnblyant sem hefur smitast aðeins út fyrir augnlínuna, en þó ekki of mikið.

Augabrúnir eiga að vera sem náttúrulegastar en gott er að burstu þær og fylla upp í eyður með finlegum strokum í sem náttúrulegustum lit.





# YFIRHÖFNIN FÆST Í LAXDAL TRAUST Í 80 ÁR

Verð kr  
29.900



CINZIA  
ROCCA

CREENSTONE | ©

  
FUCHS SCHMITT  
FEEL THE COMFORT

*Verluf design* 

**Junge**  
DANMARK

Betty Barclay

 FYLGDU OKKUR Á FACEBOOK

 **BERNHARD  
LAXDAL**  
SÍGILD KÁPUBÚÐ 

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • [www.laxdal.is](http://www.laxdal.is)

# Downton Abbey loksins á hvíta tjaldið

Það var mikið um dýrðir í Lundúnum á mánudag þegar kvikmyndin Downton Abbey var frumsýnd. Aðdáendur sjónvarpsþáttanna hafa lengi beðið eftir myndinni. Hún verður frumsýnd hér á landi 20. september.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Framleiðendur lofa miklu drama í myndinni, bæði hvað varðar ástamál og viðskipti. Leikarar í myndinni komu í sínu finasta skarti á frumsýninguna og vöktu mikla athygli. Klæðnaður þeirra á rauða dreglinum var kannski ekki eins skemmtilegur og í myndinni en engu að síður glæsilegur. Sérstaka athygli vakti leikonan Michelle Dockery sem fer með hlutverk lafði Mary Crawley. Hún átti hug og hjórtu áhorfenda í sjónvarpsþáttinum enda ein aðalpersónan. Hinn frægi leikari Hugh Bonneville, sem leikur föður hennar Robert Crawley, vakti einnig mikla athygli enda frægur í heimalandinu. Sérstaka athygli vakti að hann var með alskegg

sem fólk hafði ekki séð hann áður með. Kona hans í myndinni og þáttunum, hin ameríska Elizabeth McGovern, fékk sömuleiðis athygli enda fer hún með hlutverk lafði Edith Crawley sem spilaði stóra rollu í sjónvarpsþáttunum.

## Konunglegt atriði

Kvikmyndin Downton Abbey heldur áfram þar sem sjónvarpsþættirnir enduðu og gerist á árunum 1927 til 1929. Konungurinn George V. og Mary drottning eru meðal þeirra sem heimsækja kastalann. Maggie Smith, sem leikur greifynjuna Violet, kemur að sjálfsgöðu við sögu í myndinni. Þegar hafa verið seldir fleiri miðar á Downton Abbey-kvikmyndina en myndina Once Upon a Time in Hollywood, sem mikið hefur verið auglýst að undanförunu.

RÚV sýndi Downton Abbey-



Hugh Bonneville, Elizabeth McGovern, Michelle Dockery, Laura Carmichael og Allen Leech mæta hér á frumsýninguna í Leicester Square í London á mánudag.  
NORDICPHOTOS/GETTY



Fatnaður leikaranna í myndinni er svoltið öðruvísi en á rauða dreglinum. Allt fallet og fint samt.

## MEÐ BETRI BUXUM Í BÆNUM



Cherry Berry buxur

Kr. 4.990.-

Str. 2-9 (38/4-50/52)

7 litir

**ROBELL**  
buxur

Kr. 11.900.-

Slétt flauel

Str. 36-52



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Kjólarnir sem Anna hannaði eru glæsilegir.

sjónvarpsþáttanna og urðu þeir ekkert síður vinsælir hér á landi en annars staðar í heiminum. Það má því búast við að margir skelli sér í bíó þegar myndin kemur til Íslands. Sagt er að framleiðendur hafi ákveðið að setja örlitinn

alheimsstimpil á myndina með því að bjóða heimsfrægum leikurum að koma sem gestir.

Myndin er tekin upp í Highclere Castle í Berkshire, eins og sjónvarpsþættirnir, þannig að áhorfendur munu kannast við

umhverfið. Þá er mikið lagt í búninga eins og áður.

## Flott tíska og búningar

Búningarnir í myndinni voru ógrandi verkefni fyrir hönnuðinn Önnu Robbins. Hún hlaut Emmy-verðlaun fyrir búninga í sjónvarpsþáttunum. Núna þurfti hún að spreyta sig á konunglegum fatnaði og tísku þessa tíma sem var að breytast. Mörgum sem fylgdust með þáttunum þótti einmitt mjög skemmtilegt að fylgjast með klæðnaði persónanna enda var hann glæsilegur hjá Crawley-fjölskyldunni.

Anna segist hafa kynnt sér vel tísku þessa tíma og telur áreiðanleikann afar mikilvægan. Hún lagðist í mikla rannsóknarvinnu. Anna skoðaði meðal annars skjalasöfn sem geyma gömul tiskutímarit. Einnig heimsótti hún söfn til að þukla á eignum fyrri tíma. Hún vildi að karakterinn héldi sér alla leið.

Anna segir að það hafi verið ótrúlega gaman að hefja vinnu við kvikmyndina og hitta aftur leikarana sem hún þekkti orðið svo vel í gegnum sjónvarpsþættina. „Það var mjög gott að hafa bakgrunn og reynslu úr þáttunum. Við leitum fanga víða, ég heimsótti vintage verslanir og markaði í London og París. Einnig var ég í sambandi við bandarískan aðila sem kom til London til að sýna mér eitt og annað. Sumt af því sem hann seldi okkur varð að algjöru lyklatríði í myndinni,“ segir hún. „Það leynast víða gimsteinar.“

Sjónvarpsþættirnir voru sýndir á árunum 2010 til 2015. Þeir hlutu 15 Emmy-verðlaun og þrjú Golden Globes. Ellefu milljónir horfðu á síðasta þáttinn í Bretlandi á jóladag 2015.

# Námskeið

FIMMTUDAGUR 12. SEPTEMBER 2019

Kynningar: Kvan, í góðum félagsskap



Anna G. Steinsen hjá KVAN segir að fyrirtækið vilji hjálpa fólki að nýta styrkleika sína og komast á flug. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Virkjum það sem í okkur býr

KVAN hjálpar fólki að nýta styrkleika sína til að bæta eigin líðan og auka velgengni. Fyrirtækið býður upp á þjónustu sem getur hjálpað börnum, fullorðnum, fagaðilum og fyrirtækjum. ➔2

Fyrirtækið KVAN vill styðja fólk til að það nái að virkja það sem í því býr og gefa því aðgengi að styrkleikum sínum. Allt starf fyrirtækisins snýst um þetta, sama hvern er verið að þjálfu,“ segir Anna G. Steinsen, eigandi og þjálfari hjá KVAN. „Til að hjálpa fólki við þetta býður KVAN upp á mikinn fjölda fyrirlestra,

fjölbreytt námskeið, hópefli, markþjálfun, endurmenntunarkerðir og sérsníðnar lausnir fyrir fyrirtæki og einstaklinga.

KVAN var stofnað árið 2016, en þó það sé nýtt státtar það samt sem áður af gríðarmikilli reynslu af vinnu með börnum, unglingum og fyrirtækjum,“ segir Anna. „Flestir starfsmenn hafa yfir 20 ára reynslu

af slíku starfi, meðal annars Vanda Sigurgeirsdóttir dósent, einn eigenda fyrirtækisins, sem hefur unnið gegn einelti í um 30 ár. Það má kannski segja að okkar sérstaða felist í að búa að einstaklega ríkri reynslu og að beita aðferðum sem byggja á fræðilegum grunni.

Við erum líka með fullt af ungu og menntuðu fólki í vinnu hjá

okkur til að hafa fjölbreyttan starfsmannahóp og fá inn ferskar og nýjar hugmyndir,“ segir Anna.

### Erum öll að gera flotta hluti

„Við viljum koma fólki á flug,“ segir Anna. „Við viljum að fólk átti sig á hvað það er frábært, sama á hvaða aldri það er. Málið er að við erum öll að gera flotta hluti á hverjum

degi en fólk einblínir á það sem það gerir ekki eða gerir ekki nógu vel, í stað þess að horfa á alla þá flottu hluti sem meðalmaður gerir yfir daginn.

Heimurinn er svolítið byggður á þessum hugmyndum um hvað má betur fara og það er reglulega minnt á hvað má bæta í fjölmörgum, íþróttum og samfélags-

## Framhald af forsiðu →

miðlum, svo dæmi séu nefnd,“ segir Anna. „Fólk horfir oft fram hjá öllu því góða sem það er að gera og einblínir á hvað má betur fara.“

## Kenna hvað þetta er frábært

„Við erum með mjög fjölbreytta starfsemi. Eitt af því sem við gerum er að þjálfa börn í vináttufærni,“ segir Anna. „Til þess að geta tekist á við daglegt líf er mjög mikilvægt að hafa góða samskipta-, félags- og vináttufærni, en þessir þættir skipta sköpum þegar kemur að líðan og heilsu barna.“

Við erum líka með annað námskeið fyrir ungt fólk sem styrkir sjálfsmynd þeirra og hjálpar þeim að vera öflugri einstaklingar,“ segir Anna. „Þar er farið út í markmiðasetningu og einstaklingunum er kennt að hafa trú á eigin getu og átta sig á hvað þau eru frábær.“

Við vinnum einnig með þrautseigju og hugrekki. Við viljum efla þau á allan hátt.

Svo erum við líka með námskeið á sumrin fyrir börn, sem snúa að leiðtogafærni, vináttu og samskiptum,“ segir Anna.

„Við erum einnig með námskeið fyrir fullorðna sem hver sem er getur komið á. Við ýtum við fólki og hjálpum því að taka sig í gegn, koma sér upp úr hjólförum og finna bæði kraftinn og gleðina,“ segir Anna.

## Góð menning í bekknum

„Við erum með ótrúlega vinsælt námskeið sem heitir Verkfæra-



Starfsfólkið státar af áratuga reynslu af vinnu með börnum, fagaðilum og fyrirtækjum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

kistan, en Vanda Sigurgeirsdóttir hannaði þetta námskeið fyrir grunnskólakennara og annað fagfólk í grunnskólum og það nýjasta er Verkfærakista fyrir leikskóla,“ segir Anna. „Það snýst um forvarnir gegn einelti og samskiptavanda, að vinna með leiðtogahegðun, taka á algengum vandamálum og hjálpar til dæmis kennurum að búa til góða menningu innan bekkjarins.“

Við erum í raun að kenna það sama í fyrirtækjum. Þar hjálpum

við hópum að búa til góða menningu innan deilda, taka erfið samtöl og taka á erfiðum starfsmannamálum, vinnum með leiðtogahefni og vinnum með þrautseigju fólks,“ segir Anna.

## Vinátta í vinnunni

„Við getum líka hjálpað til við að bæta menningu í fyrirtækjum. Góð vinnustaðamenning er grundvallaratriði og góður vinnuandi leiðir til betri líðanar meðal starfsfólks, sem þýðir að það skilar betri

afköstum. Svo einfalt er það,“ segir Anna. „Það er grundvöllur alls að líða vel í vinnunni og það mótir bæði vinnu fólks, samskipti og samstarf.“

Við erum meðaltal af fólkinu sem við erum í kringum,“ segir Anna. „Ef þú kemur nýr inn á deild þar sem er mikil neikvæðni og erfiðleikar og fólk á erfitt með breytingar er líklegt að þú þrífist ekki eða verðir eins með tímanum. Það sama gildir ef þú kemur inn á deild sem einkennist af jákvæðni,

” Góð vinnustaðamenning er grundvallaratriði og góður vinnuandi leiðir til betri líðanar meðal starfsfólks, sem þýðir að það skilar betri afköstum. Svo einfalt er það.

hvatningu og gleði.

Þetta er í raun það sama og að lenda í slæmum félagsskap. Við mótumst af fólkinu sem við eyðum mestum tíma með og fólk þarf að vera meðvitað um hvernig hópi það er hluti af í vinnunni,“ segir Anna. „Stjórnendur þurfa líka að hugsa um hvernig menningu þeir vilja skapa á sínum vinnustað, því þeir hafa oft meiri áhrif á hana en þeir halda.“

## Það nýjasta sem er kennt

„Það nýjasta sem KVAN býður upp á er endurmenntunarferðir, en fyrir ári stofnuðum við ferðaskrifstofuna KVAN Travel. Við bjóðum upp á spennandi og fræðandi endurmenntunarferðir fyrir fagfólk þar sem við förum og skodum skóla og bjóðum upp á alls kyns fræðslu um það nýjasta og gagnlegasta þegar kemur að því að efla einstaklinga.“

## Margfaldaðu sjálfstraustið!

Skemmtileg, jákvæð og uppbyggjandi námskeið fyrir börn, unglunga og ungt fólk. Komdu á flug í vetur með KVAN.

## KVAN FYRIR 10–12 ÁRA

Hefst 18. september.

Kennt á miðvikudögum kl.16.00–18.30.

## VINÁTTUÞJÁLFUN FYRIR 7–9 ÁRA

Hefst 21. september.

Kennt á laugardögum kl.10–12.

## KVAN FYRIR 13–15 ÁRA

Hefst 3. október.

Kennt á fimmtudögum kl.18.30–21.30.

## VINÁTTUÞJÁLFUN FYRIR 10–12 ÁRA

Hefst þriðjudaginn 8. október.

Kennt á þriðjudögum kl.16.00–18.30.

## KVAN FYRIR 16–19 ÁRA

Hefst 18. september.

Kennt á miðvikudögum kl.19–22.

Skráðu þig núna á [kvan.is](http://kvan.is)



KVAN

[kvan.is](http://kvan.is) - Hábraut 1a, Kópavogi - sími 519 3040

# VERTU BETRI



BYRJAÐU  
**STRAX**  
Í DAG!

NÝ NÁMSKEIÐ  
AÐ HEFJAST!

ÞÚ VERÐUR BETRI MEÐ REEBOK FITNESS!

LAMBHAGI  
HOLTAGARÐAR  
URÐARHVARF  
FAXAFEN  
TJARNAVELLIR  
ÁSVALLAUG  
KÓPAVOGSLAUG  
SALALAUG

**Reebok**  
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

# Spennnt að kynna fólki loftfimleika

Bryndís Torfadóttir og Thomas Burke hafa æft saman loftfimleika og akró í nokkur ár. Þau bjóða upp á námskeið í loftfimleikum fyrir fullorðna í Primal Iceland í Faxafeni þar sem sirkuslistir verða kenndar auk annars.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Við höfum unnið með Sirkus Íslands og Hringleik og höfum aðallega starfað við sýningar frekar en kennslu,“ segir Bryndís. „Við höfum aðeins verið að kenna börnum. Tom hefur líka kennt annars konar sirkuslistir eins og akró fyrir fullorðna, en þetta er í fyrsta skipti sem við höldum námskeið í loftfimleikum fyrir fullorðna.“

Bryndís útskýrir að akró séu eins konar tveggja manna gólfmleikar. „Einfaldasta staðan er eins og þegar maður tekur litla krakka í flugvél. Þetta er sem sagt þegar einn heldur á öðrum. En loftfimleikar eru önnur grein innan sirkuslista. Þar er notast við ýmiss konar áhöld eins og trapísu, reipi og silki.“

Bryndís og Thomas hafa sýnt með Sirkusi Íslands og Hringleik frá því árið 2016. Bryndís segir að sirkusmenning hafi verið á Íslandi



Bryndís og Thomas hafa lengi sýnt með Sirkusi Íslands og Hringleik.



Silkið er mjúkt og hentar því vel fyrir byrjendur. MYND/HARPA LIND INGADÓTTIR

„Við viljum leggja áherslu á að námskeiðið sé skemmtilegt og hafa þéttan og góðan hóp í sterku samfélagi.“

í einhverjum mæli í dálitinn tíma. „En það hefur ekki verið mikið um námskeið svo ég viti til, en það er að aukast. Ég er spennnt fyrir að kynna fólki loftfimleika.“

Á námskeiðinu hjá Bryndísi og Thomasi verður kennt á silki. „Það er einna aðgengilegasta áhaldið, sérstaklega fyrir byrjendur, af því silkið er mjúkt. Það er auðvelt að vefja sig inn í það og tiltölulega auðvelt að klifra í því. Það sem við gerum í silkinu er að við klifrum í því, við vefjum okkur í það, við höngum í því og gerum jafnvel „drop“, sem er að láta sig detta í silkinu,“ útskýrir Bryndís.

Hún segir að til að kenna á silki þurfi meiri búnað en þegar kenna á akró, þess vegna hafa þau ekki haldið svona námskeið áður. „En núna erum við komin með þann búnað sem þarf og erum spennnt að byrja að kenna,“ segir Bryndís, en fyrsti tíminn á námskeiðinu er í kvöld. „Við ætlum að sjá hvernig viðtökurnar verða við þessu. Silkið vekur oft áhuga og athygli þegar fólk heyrir af því eða sér það og það er virkilega skemmtilegt að nota það.“

Bryndís segir að engin reynsla sé nauðsynleg til að koma á námskeiðið. „Fólk þarf að vera í góðu standi til að hreyfa sig og klifra, því þetta gengur mikið út á það. En að öðru leyti eru ekki neinar kröfur um þjálfun,“ segir hún.

„Við viljum leggja áherslu á að hafa námskeiðið skemmtilegt og hafa þéttan og góðan hóp. Það er yfirleitt þannig í sirkus að það myndast sterkt samfélag í kringum hann og það er það sem við viljum leggja áherslu á í námskeiðinu. Að hafa gaman og læra eitthvað í leiðinni,“ segir Bryndís að lokum.

**STÍLVOPNIÐ**  
VALDEFLING OG SKÖPUN

## RITLISTARNÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNNN 2019

Endurminningaskrif. Reykjavík 2. – 23. október

Skapandi skrif. Reykjavík 11. – 13. október

Greinaskrif. Reykjavík 18. – 20. október

Kvöldstund fyrir skúffuskáld. Reykjavík 30. október

Bataferð hetjunnar. Reykjavík 1. – 3. nóvember

Endurminningaskrif. Ísafirði 8. – 10. nóvember.

Skapandi skrif – ferð hetjunnar 15. – 17. nóvember

„Ævintýraleg, fróðleg og hvetjandi námskeið.“

Elín Eyfjörð



Björg Árnadóttir,  
rithöfundur, blaðamaður  
og ritlistarkennari

Hægt er að fá ritlistarnámskeið sérsniðin fyrir hópa og vinnustaði.

**Ráðgjöf um ritun og útgáfu**

[www.stilvopnid.is](http://www.stilvopnid.is)

# Starfstengt nám

– tækifæri til sjálfseflingar



## Jógakennaranám

– NÝTT á Suðurnesjum

Miðstöð símentunar á Suðurnesjum býður nú 200 klukkustunda jógakennaranám í fyrsta sinn á Suðurnesjum. Áhersla lögð á verklega kennslu og góðan undirbúning fyrir starf jógakennara að loknu námi. Námið er viðurkennt af jógakennarafélagi Íslands.

### Helstu námsþættir

Lífstíll jógans, anatomía, kennslutækni, orkustöðvar, jóga Nidra og aðrar slökunaræfingar, siðareglur jógakennara, heimspeki, æfingakennsla, viðskipti, skattur og fleira.



## Leiðsögunám

– Reykjanes

Leiðsögunámið er 22 eininga nám þar sem kenndar eru kjarnagreinar í ferðaþjónustu ásamt svæðisbundinni leiðsögn um Reykjanesið. Markmið er að þátttakendur öðlist almenna þekkingu við leiðsögn með ferðamenn og hafi sérmenntun á sviði leiðsagnar um Reykjanesið. Námið er viðurkennt af Félagi leiðsögumanna.

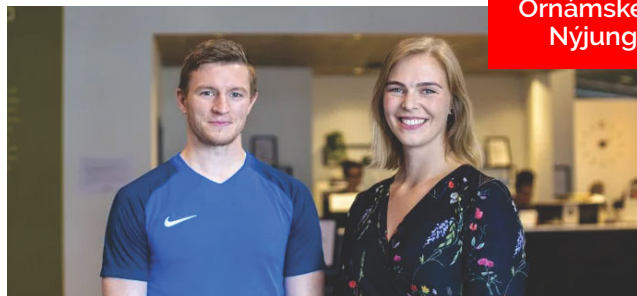
### Helstu námsþættir

Yfirlit yfir sögu Íslands, jarðfræði, gróðurfar, mannlíf, tenging við þjóðsögur og bókmenntir auk hagnýtra atriða varðandi skipulag ferða, leiðsögutækni, samskipti og margt fleira.

Námskeiðið er í boði Mennta- og menningarmálaráðuneytis sem hluti af aðgerðum til að styrkja Suðurnesin - nemendur greiða engin námsgjöld.

Nánari upplýsingar og skráning á [mss.is](https://mss.is)





Örnámskeið  
Nýjung

## Örnámskeið í Heilsuborg miðvikudaginn 18. sept. kl. 17.30

Fjallað er á skemmtilegan hátt um gildi daglegrar hreyfingar og hvað þarf til að koma sér af stað í rútinu. Þú berð ábyrgð á þinni heilsu og það er aldrei of seint að byrja!

Skráning á [heilsuborg.is](http://heilsuborg.is)  
Skráningargjald: 1.900 kr.

**Heilsuborg**  
- allt annað líf

# Eitthvað sem allir ættu að kunna

Rauði krossinn býður upp á ókeypis vefnámskeið í skyndihjálpmál sem gerir það aðgengilegra að læra grunn- aðferðir skyndihjálpar. Það, ásamt stuttu verklegu námskeiði, undirbýr fólk vel fyrir neyðartilvik.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Rauði krossinn býður upp á ókeypis vefnámskeið í skyndihjálpmál, sem er frábær inngangur til að læra skyndihjálpmál og getur þjónað sem góð upprifjun fyrir þá sem hafa lært hana. Námskeiðið er fyrir unglinga og full-oröna og hentar sérlega vel fyrir þá sem hafa ekki tíma til að mæta á löng skyndihjálpmálskeiði.

### Sparar tíma

„Stystu skyndihjálpmálskeiðið sem við bjóðum upp á eru fjórir tímar, en þetta er valkostur sem við ákváðum að bjóða upp á til að upptekið fólk þurfi ekki að koma og sitja á skyndihjálpmálskeiði í svo langan tíma,“ segir Brynhildur Bolladóttir, upplýsingafulltrúi Rauða krossins. „Það tekur um tvo til þrjá tíma að klára prófið, en það er ekki nauðsynlegt að klára allt prófið í einu, það þarf bara að klára það á innan við tveimur vikum frá skráningu á námskeiði.“

Þetta er sérstaklega hentugt fyrir fyrirtæki sem vilja senda starfsfólk sitt á skyndihjálpmálskeið en vilja ekki missa starfsfólk í hálfan dag vegna námskeiðsins,“ segir Brynhildur. „Fólk getur tekið þetta námskeið á vefnum á sínum tíma, þegar því hentar og fólk getur tekið það eins oft og það vill.“

Þegar vefnámskeiðinu er lokið getur fólk svo komið á tveggja tíma verklegt námskeið þar sem það



Brynhildur segir að vefnámskeiðið geti oft hentað betur en að mæta á grunnnámskeiðið og þægilegt fyrir marga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

» Þetta er sérstaklega hentugt fyrir fyrirtæki sem vilja senda starfsfólk sitt á skyndihjálpmálskeið en vilja ekki missa starfsfólk í hálfan dag vegna námskeiðsins.

lærir endurlífsgun og annað sem vantar upp á,“ segir Brynhildur. „Þetta kemur í staðinn fyrir fjögurra tíma grunnnámskeiðið okkar, þannig að þetta stýttir tímarnum sem fólk þarf að sitja á námskeiði.“

### Allir ættu að taka námskeiðið

„Það er ótrúlega mikilvægt að sem flestir kunni skyndihjálpmál og þess vegna er námskeiðið ókeypis, svo að sem flestir hafi þetta á hreinu,“ segir Brynhildur. „Verklegu námskeiðin kosta hins vegar, enda sjá menntaðir leiðbeinendur um kennsluna þar. Við bjóðum upp á fullt af ólíkum skyndihjálpmálskeiðum, fjögurra tíma grunnnámskeið, tólf tíma námskeið þar sem er farið dýpra í allt, sérstök endurlífsgunarnámskeið og fleira.“

Námskeiðið hentar ekki börnum, þó að allir megi prófa, en við bjóðum einnig upp á sérstakt námskeið fyrir börn þar sem fjallað er um umönnun yngri systkina og þar er farið í smá

skyndihjálpmál,“ segir Brynhildur. „Þar sem námskeiðið er ókeypis og allir ættu að kunna skyndihjálpmál ættu allir aðrir að taka þetta vefnámskeið til að vera betur í stakk búnir fyrir neyðartilvik,“ segir Brynhildur. „Það getur líka hentað sumum betur en að koma á grunnnámskeiðið, því þarna er hægt að fara á sínum hraða í gegnum efnið.“

### Undirbýr fólk vel

„Námskeiðið gerir fólk mun betur undirbúið fyrir neyðartilvik, sérstaklega þegar verklega þættinum er lokið,“ segir Brynhildur. „Það hefur sýnt sig að það að hafa lært skyndihjálpmál og rifja hana reglulega upp er nauðsynlegt, þó að maður voni auðvitað að enginn þurfi á því að halda.“

Þegar neyðartilvik kemur upp frýs fólk oft því það veit ekki hvernig það á að bregðast við, en þeir sem hafa farið á skyndihjálpmálskeiðið hafa það hugafrá að þeir þurfi að bregðast við og vita hvað á að gera. Þetta fólk endar því oft með því að taka stjórn á aðstæðum og segja öðrum til,“ segir Brynhildur. „Blessunarlega þurfa langfæstir að nota þessar aðferðir en það er mikilvægt að vita hvað á að gera þegar á reynir. Ég held að þetta námskeið undirbúi fólk vel fyrir það.“

Námskeiðið er að finna á vefslóðinni [namskeid.raudikrossinn.is](http://namskeid.raudikrossinn.is).



## Markviss enskuþjálfun fyrir fólk í erlendum samskiptum

Námskeið á Englandi fyrir þá sem hafa góðan grunn í ensku, en vilja bæta stöðu sína og ná betri tökum á faglegu tungutaki. Hagnýt þjálfun og reyndir kennarar tryggja miklar framfarir á stuttum tíma. Form námskeiðanna er sniðið að þörfum hvers og eins; Einkaðþjálfun, smáhópur eða samsett. Lengd námskeiða; Ein vika, eða fleiri og í boði allt árið.

Executive  
& Professional  
Language Training

**lingo**  
MÁLAMIDLUN

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS



Veljið stað þar sem fagmennskan er í fararbroddi



## Auk hefðbundins réttindanáms bjóðum við upp á eftirfarandi námskeið:

- B-réttindi á íslensku, pólsku og ensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Endurmenntun atvinnubílstjóra
- Afleysingarmannanámskeið á leigubíl
- Rekstrarleyfisnámskeið leigubíla og fólk og farm

Ökuskólinn í Mjódd byggir á margra ára starfsreynslu í öllum greinum ökunáms

### Næstu meiraprófsnámskeið byrja:

18. september 2019 kl: 17:30  
16. október 2019 kl: 17:30  
13. nóvember 2019 kl: 17:30

Endurmenntun atvinnubílstjóra eru haldin alla laugardaga frá kl: 09:00 til 16:00

Fyrirtæki geta óskað eftir sérnámskeiðum fyrir hópa.  
Skráning á námskeiðin fer fram á vefsíðu okkar [www.bilprof.is](http://www.bilprof.is)



# HAUST

# 2019

## NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN & FULLORÐNA



KLIFID



### MYNDLISTARNÁMSKEIÐ

Áhersla á persónulega tjáningu og undirstöður sjónlista m.a. formhugsun, myndbyggingu og litafræði · 6-9 ára



### FJÖLTÆKNI Í MYNDLIST

Ferðast er um hina ýmsu miðla og víddir. Teikning, málun, leir og grafík eru meðal þess sem unnið verður með · 9-12 ára



### TEIKNING

Unnið með þjálfun á frásagnarhæfni og almennri tækni í teiknun · 10-12 ára  
Undirstöðuatriði í teiknun · 16-20 ára



### VATNSLITANÁMSKEIÐ

Farið verður yfir helsta undirbúning myndar og vinnubrögð · 16-20 ára  
Grunnatriði í vatnslitamálun · Fullorðnir



### PHOTOSHOP TEIKNING

Farið verður í helstu grunnatriði þegar kemur að því að teikna og mála í forritinu · 16 ára og eldri



### MÓDELTEIKNING

Þú öðlast færni í módelteikningu, kennt er hlutfallsmælingar, útlínur, form, ljós og skuggar · Fullorðnir



### AKRÝL MÁLUN

Farið er yfir helstu atriði sem tengjast akrýl málun, vinna með ljós og skugga og ólíka tækni · Fullorðnir



### LEIKLIST OG DANS

Kraftmikið námskeið þar sem farið er um víðan völl í leiklist og dansi Unnið er með hreyfingu á fjölbreyttan hátt · 10-14 ára



### KÖKUSKREYTINGAR

Helstu atriði í kökuskreytingum, skarpar brúnir, drip. Allt það sem þarf til að bera fram glæsilegustu kökuna í boðinu · 16+



### BADMINTON

Badminton í góðra vina hópi. Við bjóðum upp á velli til útleigu fyrir vini, pör og fjölskyldur. Mán og fim milli kl. 20-22.



### AQUA® ZUMBA + TABATA

Zumba sundleikfimi sem gefur hressilegri líkamsþjálfun nýja merkingu. Hér er mikið um hlátur og gusugang · Fullorðnir



### HÖNNUNARSKÓLINN

Við kynnum í samstarfi við Hönnunarsafn Íslands námskeið sem skyggjast inn í heim hönnunar á einstakan hátt · 13-16 ára



### SPJALDTÖLVUMYNDLIST

Skapandi hugsun og persónulega tjáning, þroska vinnubrögð og tilfinningu fyrir spjaldtölvumyndlist · 10-12 ára



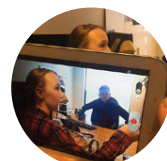
### FJÁRSJÓÐSLEITIN

Sjálfstyrkingarnámskeið fyrir stelpur og stráka þar sem þau leita að sínum innri fjársjóði · 7-10 ára



### LEIKLISTARNÁMSKEIÐ

Öll leiklistarnámskeið Leynileikhússins byggjast fyrst og fremst upp á leikgleði fyrir 2-3. bekk, 4-5. bekk og 6-8. bekk



### STUTTMYNDAGERÐ

Helgarnámskeið þar sem farið er í gegnum allt ferlið við að búa til stuttmynd. Fyrir skapandi krakka · 11-13 ára



### SKAPANDI SKRIF

Ferlið við að búa til handrit af bók, búa til sögupersónur og ævintýri, það er spurning hvaða ævintýri býr í þínum kalli? · 13-16 ára



### LAGASMÍÐI

Hvernig verða lögin til? Við förum yfir það ferli sem það tekur að skapa tónlist og búum til framtíðarsmelli · 13-16 ára



### SÖNGNÁMSKEIÐ · POPPSÖNGUR

Skapandi söngnámskeið · 5-7 ára og 8-10 ára  
Poppsöngur: Raddbeiting, framkoma, slaufu míkrafóntækni og frumsamið lag · 10-13 ára



### SÖNGUR EINKATÍMAR + CVT

Complete Vocal Technique. Sérniðnir einkatímar að hverjum nemenda. grunntækni s.s. öndun, raddbeiting og túlkun · Allur aldur



### PIANÓ · GÍTAR · TROMMUR

Sérniðin hljóðfæranámskeið sem eru aðlöguð að getu og áhugasviði hvers og eins · Börn og fullorðnir



### GÍTARINN OG NÚVITUND

Lærðu að finna máttinn og gleðina í núinu við tónlistaræfingar og iðju. Fyrir lengra sem styttra komna · 13 ára og eldri

SKRÁÐU ÞIG NÚNA! [WWW.KLIFID.IS](http://WWW.KLIFID.IS) · [KLIFID@KLIFID.IS](mailto:KLIFID@KLIFID.IS) · S: 5650600

# Fljótlegt og fræðandi

Vigdís Jóhannsdóttir er grunnskólakennari að mennt. Hún bjó í Brooklyn um árabil og fékk þar hugmyndina að örnámskeiðum. Í vetur býður hún upp á fjölda áhugaverðra námskeiða.

Ég bjó í Brooklyn í tíu ár og fór á nokkur svona námskeið því ég er ekki týpan sem nennir að skuldbinda sig of mikið," segir Vigdís. „Mér fannst þetta ofsalega skemmtilegt, að geta farið í 90 mínútur eða tvo tíma og lært nýja hluti," segir hún. „Það var svo bara undir mér komið í hvað ég vildi kafa dýpra.“

## Fjölbreytt og hagkvæmt

Mikið er lagt upp úr fjölbreytni. „Hugmyndin er að vera með eins fjölbreytt námskeið og mögulegt er, allt frá armbandagerð yfir í kynjafræði fyrir foreldra, við erum með námskeið um sápuóperuna Dallas og förðunarnámskeið fyrir byrjendur," segir Vigdís.

Þá leggur hún áherslu á viðráðanlegt verð. „Ég legg upp úr að námskeiðin séu ekki dýr, þau fullnægja öllum skilyrðum til að fá styrk frá stéttarfélagnum en

sértu búin með styrkinn, þá ættrðu samt að hafa efni á að skjótast á eitt lítið námskeið í góðum félagsskap," útskýrir Vigdís.

## Afslappað andrúmsloft

„Hóparnir eru alltaf litlir og þegar eitthvað er í fyrirlestraformi, þá situr þú við borð og getur verið með kaffibolla, svo það getur myndast notalegt stemning, fólk fer að spjalla saman, þetta er dálítið eins og þú sért að fara á námskeið heima hjá einhverjum. Stærstu hóparnir mínir eru 24 en í hópum þar sem er verið að búa til eitthvað, eins og í macrame-hnýtingum eru kannski um átta manns svo allir fá athygli frá kennaranum og góða leiðsögn," segir Vigdís.

## Nýtt og ferskt að utan

Þegar Vigdís er spurð hvers vegna hún ákvað að leggja í þetta ferða-

lag segist hún hafa sótt innblástur í frumkvæði vikinganna. „Ég er grunnskólakennari til margra ára og vann sem slíkur í Brooklyn og hugsaði: Nú er ég búin að búa í útlöndum í tíu ár, á kona ekki að gera eins og vikingarnir, þegar þeir komu úr víking með eitthvað nýtt og ferskt til baka?" segir Vigdís. „Ég vildi ekki fara að gera það sama og ég gerði áður en ég fór út.“

Hún lærði sjálf ýmislegt á námskeiðum af þessu tagi og kennir nú sumt af því. „Ég lærði aðallega það sem ég er sjálf að kenna, eins og til dæmis macrame-hnýtingar og að búa til varasalva og krem.“

## Fyrir alla aldurshópa

Námskeiðin eru fyrir alla. „Ég er með 16 ára aldurstakmark en svo eru líka í boði námskeið fyrir krakka eftir skóla tvisvar í viku sem eru raungreinatengd en ég kenndi raungreinar í yngri

bekkjum í Brooklyn," segir Vigdís. „Mér finnst það dálítið vanta á Íslandi, á sama tíma og það er nóg í boði af tónlistar- og íþróttanámskeiðum," segir hún. „Raungreinakennsla í Ameríku er mjög verkleg og þau eru að gera alls konar tilraunir, þó það sé ekki nema bara að vinna með vatn, nota dropa- teljara og millilítraglós, þá finnst þeim það alveg brjálæðislega spennandi því þau eru ekki mikið að nota þetta í íslenskum skólum," segir Vigdís. „Ég var að klára fyrsta krakkahópinn minn áðan, það var ofsalega skemmtilegt.“

Þá eru námskeið sem fjölskyldan getur sótt saman og átt dýrmæta samverustund. „Í október er ég að fara af stað með föndurnámskeið fyrir fjölskyldur, ég skaffa efnið, þú skaffar krakkann," segir Vigdís. „Þannig gæti til dæmis amman komið með barnabarnið og þau sitja saman í einn og hálfan tíma

og læra að gera óróa og diska- mottur," segir hún.

Vigdís segist helst hafa fengið hugmyndir að námskeiðum úr nærumhverfinu. „Svo sé ég fyrir mér að þetta spyrjst út og að fólk fari þá jafnvel að hringja í mig og segja: Ég kann 300 serviettubrot, eða ég kann að búa til flugdrekka, eða ég er rosalega góður í ákveðnu borðspili, að fólk komi og sækist eftir að fá að koma og vera með námskeið," segir Vigdís. „Ég geri mér vonir um að þetta eigi eftir að vinda skemmtilega upp á sig.“

Sjá nánar á: [igodumfelagsskap.is](http://igodumfelagsskap.is)



Í góðum félagskap

## Listin að dáleiða

10 daga grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu

Grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands hefst þann 20. september næstkomandi. Kennnt er í þremur lotum, fjóra daga í september og sex daga í október. Námskeiðið er á íslensku. Kennarar skólans búa yfir áralangri reynslu af kennslu og meðferðarstarfi með dáleiðslu.

Á grunnnámskeiðinu eru allar aðferðir sem kenndar eru æfðar jafnóðum og byrja nemendur að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi.

Dáleiðsluskóli Íslands hefur útskrifað rúmlega 300 dáleiðslutækna og dáleiðara frá stofnun og þann 20. september gefst þér kjörið tækifæri til að læra „Listina að dáleiða“ og bætast í hóp þeirra einstaklinga sem lært hafa dáleiðslu.



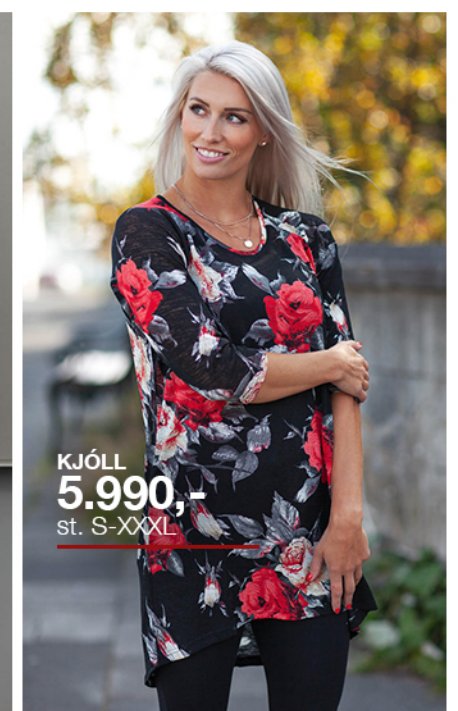
Kennarar námskeiðisins eru þeir Jón Víðis Jakobsson og Arnþór Arnþórsson

Opnunartímar í dag  
Glerártorg 10-18:30  
Kringlan 10-21

# NÝ SENDING!

FRÁBÆRT úrval af nýjum haust vörum og úlpum í stærðum frá 36-56

ZIKZAK  
TÍSKUHÚS



ÚLPA  
12.990,-  
Stærðir 36-56



## LEIÐSÖGUNÁM

## VIÐURKENNT STARFSNÁM Í ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem vilja læra leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.

## Námið:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögunámið, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðabjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar á sínu sviði.

Boðið er upp á dag eða kvöldnám auk þess sem farið verður í fjölda vettvangsferða.

**Umsögn:** „Fyrir nokkrum árum stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólá Íslands. Námið stóð vel undir væntingum mínum. Fjöldmargir kennarar komu að kennslunni sem áttu auðvelt með að ná til mín, auka áhuga minn á náms-efninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er. Auk þess hvöttu þeir okkur til að virða landið okkar. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efni til skila.“

Námið gefur mikla atvinnuöguleika og það eru spennandi tímar framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir

**Ferðamálastólá Íslands**  
The Icelandic School of Travel and Tourism

OPID  
8-22

Ferðamálastólá Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466



Anna Gunnarsdóttir og Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir unnu til verðlauna í Finnlandi fyrir Rebutia. MYND/SONJA SIIKANEN

# Stílisti heima

Rebutia er íslenskt forrit sem greinir stíl notenda eftir líkamsbyggingu og finnur handa þeim fót sem passa.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir, einn stofnenda Rebutia, segir að fyrsta beta-útgáfan af forritinu sé nú aðgengileg á netinu svo allir sem vilja geta skráð sig inn og prófað forritið á vefsíðunni therebutia.com.

„Við gerum ítarlega greiningu á líkamsbyggingu þinni, en við gerum það á skemmtilegan og einfaldan hátt fyrir notandann. Þú þarft því ekki að standa með málband og mæla þig,“ segir Heiðrún.

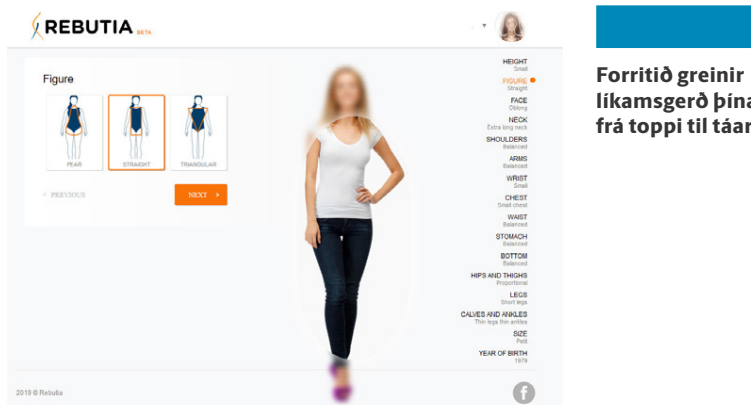
„Markmið okkar er að spara fólki tíma og líka að spara fólki pening. Forritið auðveldar þér að velja réttan fatnað og þú situr ekki uppi með fót sem passa þér ekki. Í staðinn fyrir að þú sért að fletta í gegnum fullt af vefsíðum á netinu til að reyna að finna eitthvað sem hentar þér, þá finnur kerfið okkar fót fyrir þig sem henta þinni líkamsbyggingu.“

Heiðrún segir að Rebutia sé nú þegar komið með samninga við yfir 15 vörumerki og ný merki bætast við á hverjum degi eins og til dæmis Dorothy Perkins, Ted Baker, Uniglo, Reformation og Michael Kors en verið er að vinna í að bæta við Calvin Klein. „Við stefnum að því að vera með samninga við 50 vörumerki í lok árs.“

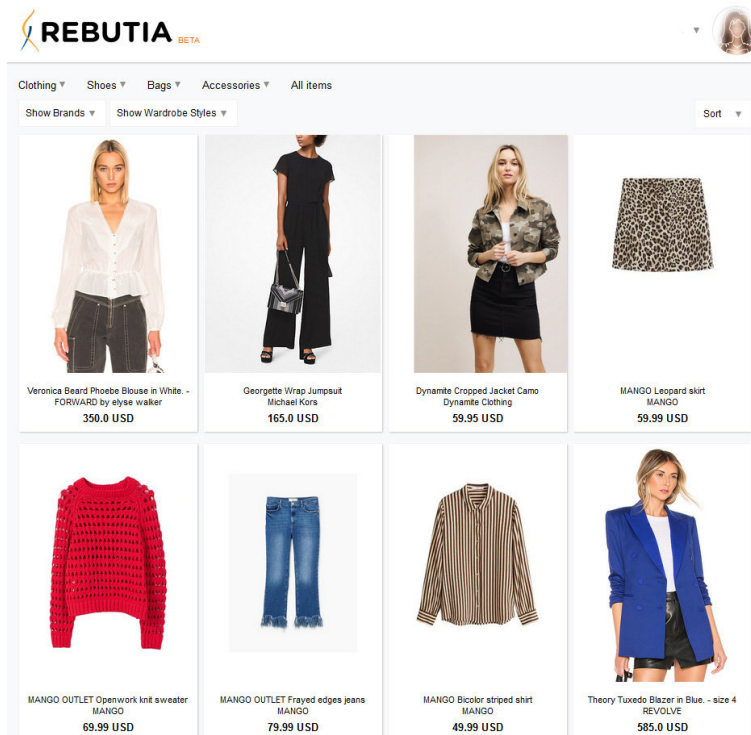
## Notandinn greindur frá toppi til täär

Forritið virkar þannig að notandi fyllir út prófil. Það sýnir notandanum teikningar af líkamanum og við hverja teikningu er skýringartexti sem hjálpar honum að velja rétt. „Við förum í gegnum greiningu á þér alveg frá toppi til täär. En þú þarft ekkert að vita nákvæmar mælingar á þér, skýringartextinn hjálpar þér að velja hvað við á. Margt er til dæmis mjög augljóst eins og hvort þú sért með langan háls eða stuttan háls, þá mælir kerfið til dæmis með því að mæla með fingrunum til að velja rétt,“ segir Heiðrún.

Kerfið er búið að vera í þróun í mörg ár og er búið að fara í gegnum innanhúsprófanir í fyrirtækinu. „Það hefur tekið langan tíma að þróa algóritmann sem er bak við kerfið og núna erum við að vinna



Forritið greinir líkamsgerð þína frá toppi til täär.



Smám saman lærir forritið á smekk notandans.

í því að byggja gervigreind ofan á kerfið svo það verði sjálfvirkara,“ segir Heiðrún.

Hún segir framtíðarplönnin vera að hver notandi hafi sinn eigin avatar, það er tölvuteiknaða persónu sem er byggð á líkamsgreiningu notandans. Notandinn mun þá geta séð hvernig flikin lítur út á persónunni. „En fókussinn hjá okkur núna er að bæta við litgreiningu og fatasamsetningu,“ segir Heiðrún.

„Við sjáum ekki notandann þannig að við erum að læra á hann.

Það er eins og Amazon og fleiri gera, þeir færa þér meira af því sem þú ert búin að vera að kaupa. En það sem þú ert búin að vera að kaupa er kannski fatnaður sem hentar þér ekki.

Það sem við gerum er að greina þig ítarlega og færa þér flikur sem passa þér, svo fylgjumst við með hvað stílistinn velur fyrir þig og hvað þér líkar við af því. Þú getur sem sagt valið hvað þér finnst flott, við greinum það og færum þér meira af slíkum fatnaði,“ segir Heiðrún.



ALLTAF EITTHVAÐ NÝTT OG SPENNANDI

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS

My Style  
tiskuhús



mystyle f  
Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
(Hjartaverndarhúsið)  
Sími 571 5464

Let's celebrate  
5  
ANOTHER YEAR OF  
FASHION & STYLE  
ÁRA



comma,  
SMÁRALIND

# Geysir dettur aldrei úr tísku

Í Geysi herrum og konum fæst allt frá hnauspykkum prjónapeysum til nærfatnaðar. Verslunin er alltaf í tengslum við tískustraua hvers tímabils með vörur sem henta jafnt spari og hversdags.

Það verður engum kalt eftir verslunarferð í Geysi," segir Hanna Soffía Skeggjadóttir Þormar, verslunarstjóri í Geysi karlmenn og Geysi konur. Þar fæst allt sem hugurinn gírnist til að halda að manni hlýju og glæsileik á köldum haustdögum.

„Það er sama hvernig viðrar, maður á alltaf að vera smart. Viðskiptavinir okkar hugsa mikið um gæði og vilja eiga einstakar flikur og muni sem endast. Við í Geysi erum því alltaf í tengslum við tískustraua hvers tímabils en um leið þannig að það dettur aldrei úr tísku," segir Hanna Soffía.

Í verslunum Geysis fást þekkt merki frá Evrópu í bland við vinsæla fata- og heimilislínu Geysis.

„Við leggjum mikið upp úr því að vera með sérstakar og vandaðar vörur," segir Hanna Soffía.

„Við bjóðum upp á úrval flotrur merkja fyrir herra og dómur, og svo má auðvitað blanda þeim saman, ef út í það er farið. Úrvalið er fjölbreytt og síðan Geysir opnaði sína fyrstu tískuverslun á Skólavörðustíg árið 2010 hefur mikið vatn runnið til sjávar," segir Hanna Soffía en þess má geta að í verslun Geysis í Kringlunni fæst heillandi barnafatnaður og á Skólavörðustíg einnig hlýlegur húsbúnaður eins og nýju Left-overs-teppin og nú nýir litir í Nótt-baðsloppum og sængurverum.

## Haustríni enn leyndarmál

Haustríni Geysis lítur dagsins ljós þegar liður meira á haustið.

„Sem stendur er haustríni „top secret“ en sigildar vörur undir vörumerkinu Geysi eru til í verslunum okkar og henta öllum íslenskum árstíðum þegar allra veðra er von," upplýsir Hanna Soffía.

„Kápan okkar, Ronja, er frábær fyrir haustið og hugsuð sem efsta lag yfir jafnvel þykkari flik undir. Tryggvi er svo jakki sem fæst í sömu litum og er herra- eða unisex-flik, hannaður út frá hefðbundnum Mac-frakka," útskýrir Hanna Soffía, og vitaskuld er alltaf mikið af góðum peysum í Geysi.

„Dýramynstur hafa verið vinsæl undanfarið misseri og halda áfram að vera ráðandi trend inn í haustið. Líka þykkar og stórar peysur í kamel- og beige-litum sem fullkomna haustið og ekki er verra að hafa þær úr góðum efnum eins og ull og kasmír. Eighties-sniðin jakkar með miklum axlapóðum hafa sést mikið á tískupóllunum fyrir haustið og verður áberandi lúkk í vetur," upplýsir Hanna Soffía um tískustraua og -stefnur í haust.

„Eitt helsta og nýjasta trendið eru mjög litlar töscur, eins og við erum með frá sænska merkinu ATP. Þær eru kannski ekki praktískar fyrir langferð en valda því að maður er aðeins með það allra nauðsynlegasta á sér. Jakkar og kápur úr gervifeldi eru líka algjör nauðsyn fyrir haustið, bæði litríkir og klassískir í dökkbrúnu og svörtu."

## Sparilegt og hversdagslegt

Í Geysi fæst sigildur útífatnaður sem veitir örugga vörn fyrir veðri og vindum.

„Við erum með Hunter-stígvél á alla fjölskylduna, regnfatnað frá Rains, hlýjar og tiskulegar kápur frá Stand og ekkert lát er á vinsældum Barbour-jakkanna," upplýsir Hanna Soffía. „Það er svo engin vöntun á hvers kyns innifatnaði í Geysi. Við erum með allt



Hanna Soffía Skeggjadóttir Þormar er verslunarstjóri í verslunum Geysir karlmenn og Geysir konur á Skólavörðustíg. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Verslun Geysis er sannkallaður konfektmoli þegar kemur að hönnun, vörum og hlýleika.



Í Geysi fæst glæsilegt úrval af jafnt inni- og útífatnaði.



Kápa með appelsínugulu fódri frá Stand og grænn kjóll frá Ganni.



Úlpuur, jakkar og kápur fást frá Geysi og þekktum merkjum í Evrópu.

„Haustríni Geysis er enn „top secret“ en sigildar vörur Geysis eru í verslunum og henta öllum íslenskum árstíðum.

frá nærfötum yfir í hnauspykkar prjónapeysur og mikið af tiskufatnaði sem hentar bæði hversdags og sparilegum tilefnum," segir Hanna Soffía innan um vandað úrval tiskufatnaðar og fylgihluta í Geysi.

„Vörumerkið Geysir nýtur mikilla vinsælda hjá viðskiptavinum okkar, bæði fastakúnnum en einnig ferðamönnum sem hafa kolfallið fyrir fatnaði Geysis og þykir gaman að kaupa sér íslenskt merki," upplýsir Hanna Soffía um vinsælustu flikur verslunarinnar. „Ég sjálf er mjög hrifin af dönsku merkjunum Ganni og Stine Goya sem njóta líka mikilla vinsælda á meðal viðskiptavina okkar og þar

er boðið upp á falleg snið og flikur úr litríkum og skemmtilegum efnum. Hope er svo sænskt merki fyrir bæði kynin og eru buxurnar frá þeim mjög vinsæl vara hjá okkur og klæða alla vel. Einnig eru peysurnar frá þeim mjög djúsi og úr vönduðum efnum. Rodebjer er svo tiltölulega nýtt merki hjá okkur í Geysi og hefur heldur betur slegið í gegn. Kjólarnir frá þeim eru gjarnan úr flæðandi efnum og prentin í óvenjulegum, fallegum litum sem henta konum á öllum aldri. Svo er gaman að sjá hvað íslenskir karlmenn eru að falla meira og meira fyrir frönskum fatamerkjum eins og A.P.C. og Ami sem fást í verslun okkar á Skólavörðustíg 16. Sjón er sögu ríkari og við tökum vel á móti öllum sem koma til okkar í Geysi."

Geysir karlmenn er á Skólavörðustíg 16 og Geysir konur á Skólavörðustíg 7. Geysir er einnig í Kringlunni. Sjá nánar á geysir.com



Loðdýrarækt er víða á undanhaldi, enda afar umdeild. NORDICPHOTOS/GETTY

# Breyttur tíðarandi

Með kólnandi veðri þykkna flíkurnar. Það eru þó sífellt færri sem kjósa að nota ekta loðfeldi til þess að halda á sér hlýju, helst af siðferðisástæðum.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiser@frettabladid.is



Áður fyrr voru það helst dýraréttindasinnar sem skvettu rauðri málningu á fólki í þessum sem komu upp í huga margra þegar talað var um skuggahlíðar loðdýraræktar. En tímarnir breytast og mennirnir með, og nú virðast margir hverjir hægt og rólega vera komnir á þá skoðun að ekki sé siðferðilega réttlætlegt að styðja við iðnað af þessu tagi, ekki síst í ljósi þess hversu vandaðir staðgenglar eru nú á boðstólum.

Þrátt fyrir að hafa fylgt mann-

kyninu frá örófi alda hefur notkun loðfelda löngum verið umdeild. Á undanförunum árum, og ekki síst síðastliðnum áratug, hafa orðið miklar og örur breytingar í þessum málaflokki. Nú hafa mörg lönd víða um heim ýmist nú þegar sett fram bann við loðdýraframleiðslu eða eru í miðju ferli.

Þá hafa einnig mörg af helstu tiskuhúsunum, og tiskurísunum, smám saman tekið ákvörðun um að hætta sölu á ekta loðfeldum. Sem dæmi má nefna Tom Ford, Gucci, Armani, Calvin Klein, Vivienne Westwood og fleiri.

## Stigvaxandi samhljómur milli landa

Það er misjafnt á milli landa



Gerviloðfeldir njóta sífellt meiri vinsælda eins og greina má hjá ófáum tiskufurframleiðendum. NORDICPHOTOS/GETTY

» Þrátt fyrir að hafa fylgt mannkyninu frá örófi alda hefur notkun loðfelda löngum verið umdeild.

hversu langt þau eru komin í þessum hugleiðingum. Fyrstu löndin til þess að banna loðdýrarækt voru Bretland, árið 2000, og Austurríki, árið 2004, og hafa mörg önnur Evrópulönd fylgt í kjölfarið. Í Króatíu var ákveðið að banna

loðdýrarækt árið 2006 og voru bændum gefin tíu ár til aðlögunar. Í nágrennalandi Króatíu, Serbíu, var ákveðið að banna loðdýraframleiðslu árið 2009 og var þar einnig gefinn tíu ára aðlögunartími. Stjórnvöld í Serbíu voru beitt miklum þrýstingi af hagsmunaaðilum í loðdýrarækt á meðan þetta stóð yfir en dýraréttindasamtök gáfu sig ekki.

Önnur Evrópulönd sem hafa þegar byrjað þetta ferli eru til dæmis Holland, Slóvenía, Makedónía, Tékkland, Noregur, Lúxemborg og Belgía.

Þá hafa stórborgir í Banda-

ríkjunum á borð við Los Angeles og San Fransisco einnig lýst yfir fyrirhuguðu banni við sölu á loðfeldum. Í desember síðastliðnum var enn fremur lagt fram frumvarp þess efnis að bannað verði að bæði framleiða og selja loðfeldi í Kaliforníu. Gangi það eftir yrði það fyrsta ríkið í Bandaríkjunum til þess að stíga þetta skref.

Þó að vissulega sé víða enn langt í land þá bendir ýmislegt til þess að framleiðsla af þessu tagi muni á næstu áratugum leggjast af en á síðasta ári var til dæmis fjallað um rekstrarerfiðleika íslenskra loðdýraræktenda.

## SJÁVARÚTVEGURINN

Sérblað um Sjávarútveginn kemur út miðvikudaginn  
25. september í tilefni að Sjávarútvegssýningunni  
í Laugardalshöll.

Enn eru nokkur pláss laus.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir  
Jóhann Waage í síma 550-5656  
eða í netfanginu johannwaage@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# Haustið er komið í Curvy

Stærðir 14-28 eða 42-56

Vertu velkomin í verslun Curvy  
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Sjáðu úrvalið og pantaðu í  
netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

Úlpa  
16.990 kr

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 228.000,-

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

## Bílar óskast

Óska eftir bílum mega vera bílaðir og þarfnast lagfæringa, ekki eldri en árgærd 2010. Uppl. í s. 820 4640.

## Fjór hjól



WildCat X LTD -  
verð kr. 3.290.000,-



TRV 1000 - 2ja manna  
verð kr. 2.390.000,-

**ARCTIC SPORT**

Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ  
Sími 578-0820 - arcticsport.is

## Þjónusta

### Hreingerningar



Gólfvottavél sem auðveldar þríf og sparar tíma.  
Pantaðu kynningu fyrir þitt fyrirtæki



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

### Bókhald

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

### Málarar

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

## Keypt & Selt

## Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

## Óskast keypt

**STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!**  
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800



### Peugeot Partner Tepee Outdoor

Nýskráður 8/2016, ekinn 44 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð  
kr. 1.990.000

Afborgun kr. 25.115 á mánuði.\*



### Ford Ka+

Nýskráður 12/2017, ekinn 26 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð  
kr. 1.390.000

Afborgun kr. 17.465 á mánuði.\*



### Honda HR-V Elegance Navi

Nýskráður 11/2016, ekinn 35 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð  
kr. 3.090.000

Afborgun kr. 38.911 á mánuði.\*



### Peugeot 208 Allure

Nýskráður 5/2016, ekinn 37 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð  
kr. 1.290.000

Afborgun kr. 16.336 á mánuði.\*



### Ford Kuga Titanium S

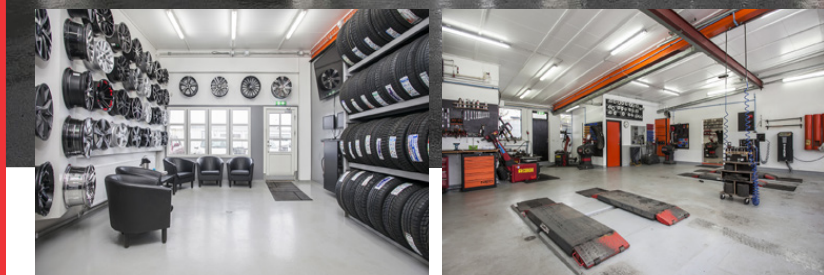
Nýskráður 11/2016, ekinn 64 þús.km., dísel, sjálfskíptur.

Verð  
kr. 3.490.000

Afborgun kr. 43.927 á mánuði.\*

## Dekkjasalan ehf., Dalshrauni 16

220 Hafnarfirði



Gott tækifæri til að eignast góðan rekstur í góðu húsnæði!

### Rekstur og húsnæði Dekkjasölnnar ehf. að Dalshrauni 16 í Hafnarfirði er til sölu

- Húsnæðið eru 2 bil á jarðhæð og 1 bil á neðri hæð, samtals 361,2 m<sup>2</sup>.
- Dekkjasalan ehf. rekur m.a. dekkja- og felgubjónustu, dekkjahótel og umboðssölu.
- Fyrirtækið er í góðum rekstri og húsnæðið er í afar góðu ástandi.



Nánari upplýsingar veita:  
**Friðrik P. Stefánsson**, hdl. og aðst. fasteignasala  
fridrik@miklaborg.is sími: 616 1313



**Ólafur Finnbogason**, lögg. fasteignasali  
olafur@miklaborg.is sími: 822 2307

**MIKLABORG**

569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

**BERNHARD**

**NOTAÐIR BÍLAR**

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is





OPIÐ HÚS: ALLA FIMMTUDAGA MILLI KL. 16:00-17:00

# VINASTRÆTI 10-12 & 2-4

VEL SKIPULAGÐAR ÍBÚÐIR Á BESTA STAÐ Í GARÐABÆ

ÞG Verk kynnir nýjar og glæsilegar fasteignir til sölu í Urriðaholti í Garðabæ. Urriðaholt er fyrsta hverfið hér á landi til að hljóta vistvottun samkvæmt vottunarkerfi BREEAM Communities. Byggingarnar eru efst á hæðinni og eru margar íbúðanna með frábært útsýni.



**ÞG VERK**  
WWW.TGVERK.IS

**Framúrskarandi  
fyrirtæki**

- ✓ Sýningaríbúð er íbúð 204 í Vinastræti 2-4
- ✓ 36 glæsilegar íbúðir samanlagt í lyftuhúsnæði
- ✓ Innangengt í bílastæðahús
- ✓ Vel hannaðar 2-4 herbergja íbúðir frá 58-126 fm
- ✓ Glæsilegar innréttingar og tæki

[www.tgverk.is/fasteignavefur](http://www.tgverk.is/fasteignavefur)



## Sveitarfélagið ÁRBORG

### Tillaga deiliskipulags Vattar og Vattar 2 í Sveitarfélaginu Árborg.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar samþykkti 20. mars 2019 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi landskikanna Vöttur og Vöttur 2 í Sveitarfélaginu Árborg samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Um er að ræða deiliskipulag landskikanna Vöttur, 30268 m<sup>2</sup> og Vöttur 2, 12738 m<sup>2</sup> að stærð sem eru staðsettir við Votmúlaveg nr. 310 og voru áður hluti af landinu Votmúli 1. Aðkoma að landskikunum er sú sama og að Votmúla 1.

Einn byggingareitur er á hvorum landskika. Innan byggingareita er heimilt að byggja tveggja hæða íbúðarhúsnæði ásamt sambyggðri eða stakstæðri bílgeymslu. Heildarflatarmál íbúðarhúss og bílgeymslu má vera samanlagt að hámarki 400 m<sup>2</sup>.

Auk þess er heimilt að byggja allt að 100 m<sup>2</sup> gestahús og 60 m<sup>2</sup> gróðurhús fyrir heimaræktun. Íbúðarhús má vera 2 hæðir með hámarks mænishæð 8.8 m og vegghæð 6.0 m. Á skikanum Vöttur 2 er heimilt að byggja allt að 300 m<sup>2</sup> landbúnaðarbyggingu með hámarks mænishæð 8.5 m og vegghæð 6.0 m. Nýtingarhlutfall Vattar er 8% og Vattar 2 7%.

Teikningar ásamt greinargerð og skilmálum, vegna tillögunnar, mun liggja frammi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi frá 12. september 2019 til 24. október 2019. Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna.

Frestur til að skila athugasemdum rennur út fimmtudaginn 24. október 2019 og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67, 800 Selfossi.

Á sama tíma eru teikningar, greinargerð og skilmálar til kynningar á heimasíðu Árborgar <http://www.arborg.is> þar sem hægt er að skoða tillöguna.

Virðingarfyllst,  
Bárður Guðmundsson  
skipulags- og byggingarfulltrúi



## Sveitarfélagið ÁRBORG

### Tjarnarstígur Stokkseyri – Lýsing deiliskipulagsáætlunar

Samkvæmt 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt lýsing deiliskipulags Tjarnarstígs á Stokkseyri í Sveitarfélaginu Árborg.

Um er að ræða um 2,6 ha land þar sem gert er ráð fyrir íbúðabygging í gildandi aðalskipulagi. Deiliskipulagsáætlunin afmarkast af núverandi bygging við Tjarnarstíg, við tjaldsvæði að sunnanverðu, Dalbæjarlandi að norðanverðu og Helgastöðum að austanverðu. Aðkoma að svæðinu er frá Stjórnusteinum.

Deiliskipulag Dalbæjarlands, sem skipulagt er sem dýragarður, liggur að hluta til á íbúðarsvæði eins og það er skilgreint í aðalskipulagi. Samhliða skipulagsgerðinni verða suður mörk deiliskipulagsins fyrir Dalbæjarland endurskoðuð (sjá kafla 3.2.2) og hugsanleg breyting á því auglýst sérstaklega.

Fyrirhugað er að stækka íbúðabygginguna austan Stjórnusteinna með framlengingu Tjarnarstígs til austurs í samræmi við gildandi aðalskipulag. Áhersla verður lögð á aðlögun að núverandi bygging. Gert er ráð fyrir fjölbreyttri gerð íbúða en áætlað nýtingarhlutfall er 0,2-0,35. Veitumál verða skoðuð sérstaklega með áherslu á blágrænar ofanvatnslausnir. Hugað verður að nálægð íbúðarbyggingar við tjaldsvæðið og aðgengi að opnum svæðum.

Lýsing deiliskipulagsáætlunarinnar mun liggja frammi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi og í Ráðhúsi Árborgar að Austurvegi 2, Selfossi á skrifstofutíma frá kl. 8-15. Skriflegum ábendingum er hægt að koma á framfæri á sama stað og á netfangið [barður@arborg.is](mailto:barður@arborg.is) fyrir 3. október 2019.

Einnig er hægt að kynna sér lýsingu á heimasíðu Sveitarfélagsins, <http://www.arborg.is>

Virðingarfyllst,  
Bárður Guðmundsson  
skipulags- og byggingarfulltrúi

## Heilsa

### Nudd

**NUDD.**  
Nuddstofan, opið frá 10-20. Einnig um helgar S. 832 8863.

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

2-3ja herb. íbúð og herbergi til leigu svæði 105. Einnig ódýr íbúð í 104 Rvk. Laus strax. Uppl. 860-0360

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

**UPPHITUD FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI**

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S: 773-3376.

**FERÐAVAGNAGEYMSLA.**

Til leigu vetrargeymsla fyrir fellir og hjólhýsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í síma 846-2986

## Atvinna

### Atvinna óskast

**VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?**

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

**Proventus starfsmannafjónusta**  
- [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000  
Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)



Skipulagsstofnun

## Mat á umhverfisáhrifum

### Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

### Vetnisstöð á Hellsisheiði

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is). Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 14. október 2019.

# Þjónustuauglýsingar

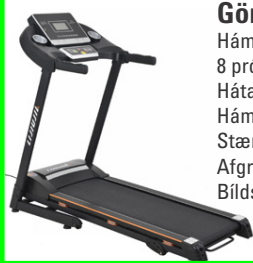
Sími 550 5055

## Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)



**Göngubraut: 69.500,-**

Hámarks þyngd notanda: 110 kg.  
8 prógröm.  
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.  
Hámarks hraði 14 km/klst.  
Stærð brautar: 42x115 sm.  
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.  
Bíldshöfða 16, Rvk.

**PREKTÆKI**

**job**  
Tímum ávaxandi

Erum við að leita að þér?



## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**EYJALIND**



## Gúmmibelti

- Fyrir smágröfur



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvoður 20 - [www.evjaland.is](http://www.evjaland.is)

**Snyrti & Nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkn
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.  
Tímamanager í s. 789 3031 • [snyrtiognuddstofansmart@gmail.com](mailto:snyrtiognuddstofansmart@gmail.com) og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

[gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)



## Sérfræðingar í ráðningum

[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

 **Stilling**

# Varahlutir í bílinn

**Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu**



**Rafgeymar**



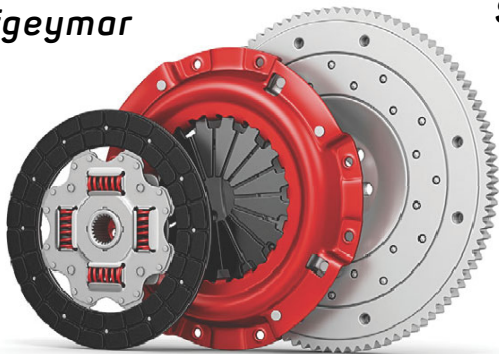
**Smursiur**



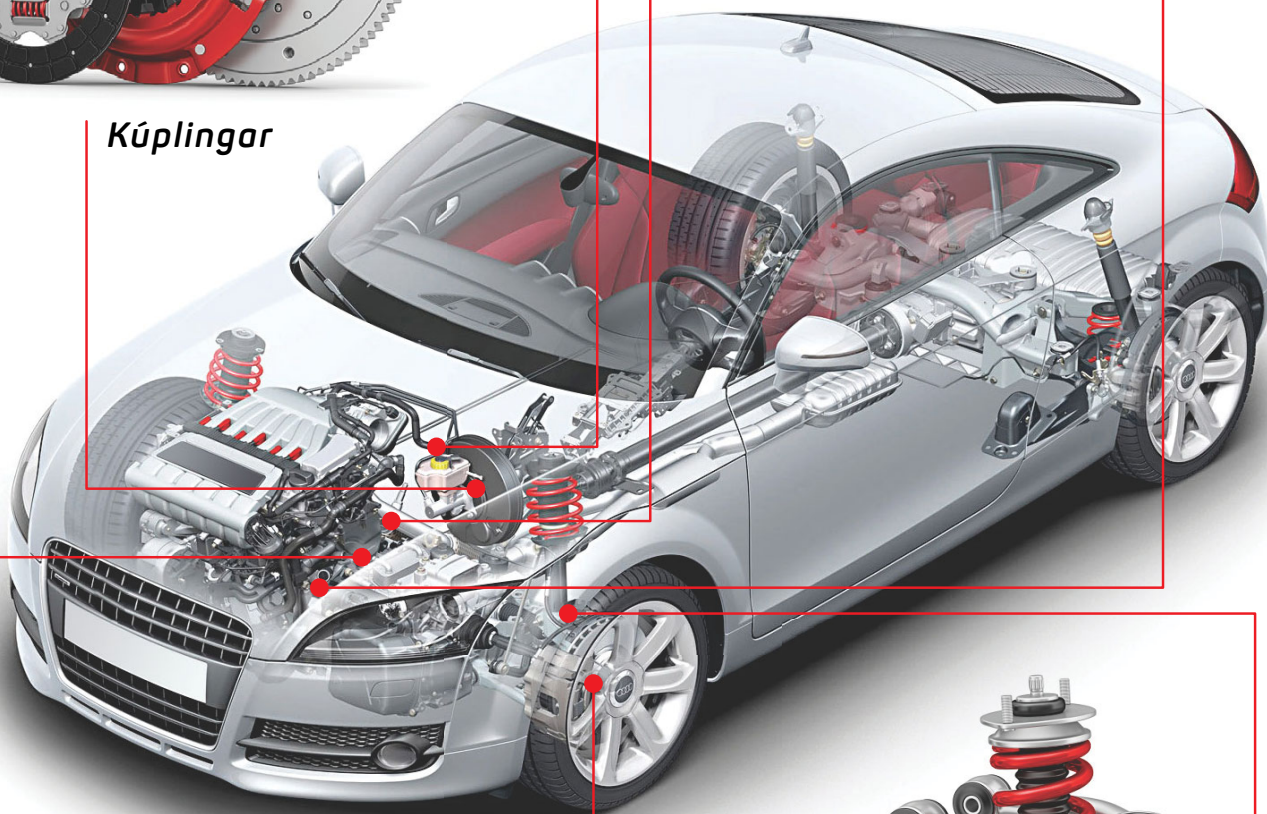
*Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðsett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar*



*Tímareimar og vatnsdælur*



**Kúplingar**



*Demparar, gormar og stýrisendar*

**Hemlahlutir**



 **Stilling**  
*Allt fyrir bílinn*

Stilling hf. | Sími 520 8000 | [www.stilling.is](http://www.stilling.is) | [stilling@stilling.is](mailto:stilling@stilling.is)



Gólflióturinn er of litill fyrir alþjóðlega keppni og er HSÍ og KKÍ á undanþágum frá alþjóðasamböndum. Tug milljóna króna tap var af rekstri hallarinnar árin 2016 og 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Handboltalandsliðið á hrakholum

Svo gæti farið að spila þurfi landsleiki Íslands í handbolta annars staðar en á Íslandi í nánustu framtíð. Laugardalshöll tapaði rúmlega 20 milljónum árið 2017 samkvæmt ársreikningi. Landsliðsæfingar eru út um hvippinn og hvappinn og vill HSÍ fá nýja höll.

**HANDBOLTI** Laugardalshöllin stent ekki alþjóðlegar kröfur, gólflióturinn er ekki nógu stór, og hefur HSÍ þurft að reiða sig á velvilja Alþjóðahandboltasambandsins um að landsleikir megi fara hér fram. Höllin var vígð 1965 og erfitt er að finna eldri hallir í Evrópu – ef þær eru þá til.

Færeyingar misstu sína undanþágu í fyrra og léku þeir landsleiki sína í Danmörku. Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ, segir að það muni þó ekki gerast í haust en trúlega sé að styttest í að íslenskur landsleikur verði leikinn erlendis ef ekkert fer að gerast.

„Við erum ekki akkúrat á sama stað og Færeyingar voru en það gæti auðvitað gerst. Okkur hefur verið bent á að það þurfi eitthvað að fara að gerast í okkar málum og þetta geti ekki gengið svona til lengdar. Það er þó ekki verið að fara loka á

okkur í haust eða næsta vetur en við uppfyllum ekki þessar kröfur sem gerðar eru í dag.

Ég hef ekki aðeins verið að horfa á handboltann í þessu samhengi heldur aðrar íþróttir líka. Hvernig hús þarf hér að rísa svo körfuboltinn, fimleikar og fleiri séu sáttir – því þetta kostar mikla peninga. Það sem hefur gerst er að ríki og borg hafa rætt um þetta og það er vinna í gangi innan borgarinnar. En þetta er samt ekki komið mjög langt,“ bendir Guðmundur á.

Evrópumótið í handbolta fer fram í janúar og fer það fram í þremur löndum. Austurríki, Noregi og Svíþjóð. Guðmundur segir að nú, þegar lönd eru farin að skipta mótum sín á milli, gæti hann alveg hugsað sér að HSÍ fái að vera með og komi með einni riðil til landsins einhvern tímann í framtíðinni. „Við viljum fá stórmót hingað. Það er verið að

skipta þessu upp en við getum ekki verið með í því einfaldlega út af því að við uppfyllum ekki skilyrði.“

Hann segir að það séu til teikningar af stækkun hallarinnar en það sé hans mat að þær dugi ekki. Ný höll sé því besta svarið. „Við höfum talið skynsamlegra að líta til lengri tíma en að eyða tíma og peningum að lagfæra höllina því lagfæring myndi ekki gera mikið.“

**Heildarskuldir tveir milljarðar** Það er þétt setið um Laugardalshöll hvort sem það er vegna Eurovision, flokksþinga, árshátíða eða annars. Höllin er í mikilli notkun. Ársreikningur hallarinnar, sem er í eigu Reykjavíkurborgar og Samtaka iðnaðarins, frá 2017 sýnir að tap var af rekstri félagsins upp á 22 milljónir króna. Heildareignir námu um þremur milljörðum en heildarskuldir námu um 2,2 millj-

●● Það sem hefur gerst er að ríki og borg hafa rætt um þetta og það er vinna í gangi innan borgarinnar. En þetta er samt ekki komið mjög langt.

Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ



örðum. Eigið fé nam 667,8 milljónum. Enginn ársreikningur hefur borist fyrir árið 2018.

Í einni fundargerð HSÍ kemur fram að vandamál hafi komið upp vegna fyrirhugaðs landsleiks við Svía á fimmtudegi. „ÍBR hefur sagt Laugardalshöll vera upptekna á

fimmtudeginum.“ Svo mörg voru þau orð. Guðmundur segir að þetta geti gerst. „Þetta kemur oft upp að höllin sé pöntuð og bókanir eru að misfarast en við höfum lítið svo á að landsleikir eigi að hafa ákveðinn forgang. En það geta orðið árekstrar.“

Þá bendir Guðmundur á æfinga- aðstöðu landsliða Íslands, eða skort á henni. „Við erum á hrakholum og úti um allt, upp á náð og miskunn fyrir öll okkar landslið. Við erum með fimm yngri landslið í úrslita- keppnum og það þarf að æfa fyrir það.“

Við höfum átt velvild í Hafnarfirði og Seltjarnarnesi en þetta er svolítið þúsl. Við viljum fá aðstöðu fyrir okkar fólk og höfum gert grein fyrir hver okkar þörf er. Það má segja það sama um körfuna því þeir eru á sama stað og við.“

[benediktboas@frettabladid.is](mailto:benediktboas@frettabladid.is)

## Vörnin ekki sú sama þegar Jóhann Berg er fjarverandi

**FÓTBOLTI** Íslenska liðið er enn með örlögin í eigin höndum þegar fjórar umferðir eru eftir af undankeppni EM 2020 en ljóst er að Strákarnir okkar þurfa að vinna Andorra, Moldóvu og annaðhvort Tyrkland eða Frakkland til að öðlast þátttökurétt á EM 2020. Verðskuldað 2-4 tap gegn Albaníu gerði stöðuna enn erfiðari og var íslenska liðið ekki með sjálfu sér í leiknum frá byrjun. Íslenska liðið lék betur eftir því sem liða tók á leikinn en mistök í varnarleiknum urðu liðinu að falli þegar Albanir skorðu í fyrsta sinn fjögur mörk eða meira í leik í rúm tíu ár.

Hægri hlið varnarliðu Íslands var oft berskjölduð í leiknum í Elbasan og leituðust Albanir mikið eftir því

að nýta vængbakvörðinn vinstra megin til að sækja á Ísland þar sem Hjörtur Hermannsson og Rúnar Már Sigurjónsson voru. Rúnar Már átti lipra takta fram á við í leiknum en líkt og með Hjört var honum enginn greiði gerður að vera leikið út úr stöðu og áttu þeir erfitt uppdráttar varnarlega. Fyrir vikni opnaðist mikið pláss fyrir Ermir Lenjani og síðar Odise Roshi sem áttu stóran þátt í mörkum Albaníu.

Það kom betur í ljós í Albaníu hversu mikið íslenska liðið saknar Jóhanns Bergs Guðmundssonar í leikjum sem er duglegur að falla niður og aðstoða bakvörðinn enda vanur því hlutverki með félags- og landsliði. Þegar rýnt er í tölfræðina



Jóhann Berg Guðmundsson er mikilvægur hlekkur. NORDICPHOTOS/GETTY

kemur mikilvægi Jóhanns bersýnilega í ljós, í síðustu sjö leikjum sem Jóhann hefur misst af eftir loka- keppni HM, ef janúarverkefni eru tekin út úr myndinni hefur íslenska liðið ekki átt góðu gengi að fagna.

Þrátt fyrir að þarna séu leikir gegn Belgum, Sviss og Frakklandi er alvarlegt að sjá að markatalan í leikjunum sjö án Jóhanns er 7-21, uppskeran einn sigur gegn Moldóvu, eitt jafntefli gegn Katar og fimm tapleikir. Á sama tíma hefur Ísland leikið fimm leiki með Jóhann innanborðs, unnið þrjá þeirra gegn Tyrklandi, Andorra og Albaníu, gert jafntefli gegn Frakklandi og tapað gegn Sviss með markatöluna 8-5. – kpt

ALLIR SEM VERSLA  
FÁ BÓK AÐ  
GJÖF!

# Rýmingarsala bókaútgefenda í Holtagörðum

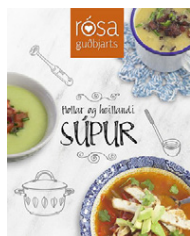
Allt að 90%  
afsláttur

Opnum  
í dag!

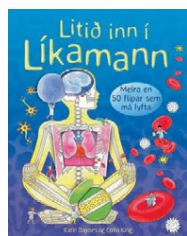
Bækur frá  
99 kr.



## Opnunartími 10-18 alla daga vikunnar



Hollar og heillandi súpur  
Verð: 1.499 kr.



Litið inn í líkamann  
Verð: 1.299 kr.



Hönnun  
Verð: 2.990 kr.



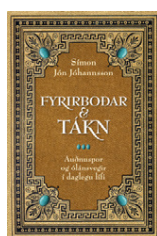
Stjörnuskoðun  
Verð: 990 kr.



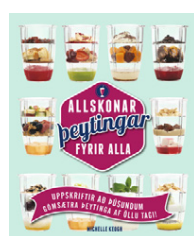
Dóra og litla jólatréð  
Verð: 999 kr.



Þú ert þinnar gæfu smiður  
Verð: 490 kr.



Fyrirboðar og tákn  
Verð: 1.490 kr.



Allskonar þeytingar fyrir alla  
Verð: 990 kr.



Hjarta Íslands  
Verð: 5.990 kr.



Tröllastrákurinn sem gat ekki sofnað  
Verð: 990 kr.

# TÍMAMÓT

## Merkisatburðir

**1905** Ráðhús Kaupmannahafnar er formlega vígt.

**1909** Sjúkrasamlag Reykjavíkur er stofnað að frumkvæði Oddfellowreglunnar.

**1910** Íþróttasamband Reykjavíkur er stofnað.

**1962** David Ben-Gurion, forsætisráðherra Ísraels, kemur í opinbera heimsókn til Íslands.

**1965** Orlofshúsin í Ölfusborgum eru tekin í notkun.

**1970** Leikfélag Reykjavíkur frumsýnir Kristnihald undir jökli eftir Halldór Laxness. Aðalhlutverkið, Jón primus, leikur Gísli Halldórsson.

**1975** Þörungaverksmiðjan á Reykhólum tekur til starfa.

**1977** Fjölbautaskóli Vesturlands á Akranesi er stofnaður.

## Árin 20 hafa flogið hjá

Nýtt lag og tónleikaröð í Bæjarbíói eru til vitnis um að hljómsveitin Á móti sól fagnar því að tuttugu ár eru frá því að Magni Ásgeirsson tók við hljóðnemanum í bandinu.

Það að fattaðist um daginn að við ættum afmæli. Við vorum búnir að ákveða að halda tónleika, svo bara leit einhver á almanak og áttaði sig á að það væru einmitt 20 ár síðan við komum fyrst fram allir saman. Þessi ár hafa einhvern veginn flogið hjá," segir Magni Ásgeirsson söngvari í hljómsveitinni Á móti sól.

Eftir sveitina liggja átta breiðskífur. Tvær þeirra, 12 íslensk topplög og Hin 12 topplögin, sem seldust í bílförnum á sínum tíma, verða teknar fyrir á tónleikaröð sem hefst í Bæjarbíói í Hafnarfirði annað kvöld, 13. september, í tilefni af 15 ára útgáfuafmæli þeirra.

Hljómsveitin heldur líka upp á þessi afmæli með því að gefa út nýtt lag, þetta þokast, og Magni segir það hafa heldur betur þokast upp vinsældalista á útvarpsstöðvum síðustu vikurnar. „Það er gaman að vera inni á topp tíu listanum á tuttugu ára afmæli sveitarinnar.“

Þegar Magni lítur í baksýnispegilinn yfir árin 20 segir hann þau hafa verið ótrúlegan rússibana. „Ég fór bara beint í að vera í hljómsveitarrútu í fimm manna hópi og spila um hverja einustu helgi í einhver ár, oft tvö kvöld í röð. Stórkostlega skemmtilegt. Líklega erum við að verða með langlifustu sveitum nútímans, án þess að taka nokkurn tíma hlé. Auðvitað er minna að gera síðari árin en í upphafi, tími sveitaballanna er liðinn í þeirri mynd sem þau voru en þegar fólk vill dansa, eins og á skólaböllum, árshátíðum og þorralótum, þá er hóað í okkur. Svo erum við á Græna hattinum og í Bæjarbíói í Hafnarfirði, það er æðislegt að spila þar. Eiginlega er nýtt fyrir okkur að vera tónleikahljómsveit en bara frábært, þangað til fólk missir sig og byrjar að dansa í bíosalnum!“

Magni býr á Akureyri og rekur, ásamt félögum, tónlistarskólann Tónræktina, þar kenna þeir nýrri kynslóð poppara. „Við búum hérna fyrir norðan, hjónin, og eigum fjóra stráka, það eru Bítarnir! Eru reyndar aðallega í fótboltanum enn, hitt kemur.“

Magni ólst upp á Borgarfirði eystri og rifjar upp hvernig hann var uppgötvadur. „Ég var í Menntaskólanum á Egilsstöðum og hafði sungið þar, var í bandi sem hitaði upp fyrir Skítamóral og gaurarnir þar sögðu strákunum í Á móti sól frá mér þegar þá vantaði söngvara í stað þess upprunalega. Það var hringt í mig, ég skrapp til Reykjavíkur og hitti þessa vitleysinga og sjö dögum seinna söng ég á fyrsta ballinu með þeim. Þetta var ekki langur aðlögunartími en síðan hefur eiginlega ekki verið stoppað. Ég var bara eitthvað að dunda mér, klára menntaskólann og velta fyrir mér hvað ég ætti að stefna á í framtíðinni. Það er voða gott þegar einhver segir manni hvað maður eigi að gera.“



„Það var hringt í mig, ég skrapp til Reykjavíkur og hitti þessa vitleysinga og sjö dögum seinna söng ég á fyrsta ballinu með þeim,“ rifjar Magni upp.



Á móti sól hefur mörgum tímamótum að fagna um þessar mundir.

Magni kveðst ánægður með nýja lagið, þetta þokast. „Ég held það sé með þeim skárri sem ég hef samið, þetta bara

sprakk út úr mér á einhverjum klukkutíma. Ég hugsaði það sem framhaldið á Álfheiði Björkl!“ [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



Hjartkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Björn Halldórsson**

Austurvegi 39,  
áður Birkivöllum 34,

lést á Sjúkrahúsi Suðurlands laugardaginn 31. ágúst sl. Útförin hefur farið fram. Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug, Sérstakar þakkir fá lækna og starfsfólk HSU fyrir einstaka umönnun.

**Guðbjörg Ólafsdóttir**

**Sigríður Björnsdóttir**  
**Hafdis Björnsdóttir**  
**Ólafur Veturliði Björnsson**  
**Óskar Þór Björnsson**

**Páll Ragnar Tryggvason**  
**Adam Guðmundsson**  
**Áslaug Dröfn Heiðarsdóttir**  
**Katrin Dögg Pálsdóttir**

afa- og langafabörn.



Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

**Lilju Guðmundsdóttur**

Furugrund 38.

Einnig viljum við þakka starfsfólki Heilbrigðisstofnunar Suðurlands fyrir ómetanlegan stuðning og umönnun í gegnum árin.

**Eggert Guðmundsson**

**Kolbrún Dögg Eggertsdóttir**  
**Sólrún Tinna Eggertsdóttir**  
**Guðmundur Eggertsson**  
**Þuríður Elva Eggertsdóttir**

**Carmine Impagliazzo**  
**Mathias Warnecke**  
**Elin Mjöll Lárusdóttir**  
**Michael Popovic**

og barnabörn.

Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Ellert Ingason,  
umsjón sálmaskrár

**Útfararþjónusta**  
& lögræðiþjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 [utfor.is](http://utfor.is)



Hjartans þakkir til þeirra fjölmörgu, sem hlúðu að okkur og hjálpuðu við útför og samverustund í Hásölum, þegar okkar elskulegi sonur og bróðir,

**Steinar Páll Ingólfsson**

Lóuhrauni 1, Hafnarfirði,

lést, föstudaginn 26. júlí.

Enginn gengur visum að.

Svo vöknum við saman með sól að morgni.

**Kærleikskveðjur,**

**Sif Jóhannesdóttir**

**Þorbjörg Hekla Ingólfssdóttir**

**Jón Örn Ingólfsson**

**Helgi Valur Ingólfsson**

**Ingólfur Arnarson**



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát elskulegrar eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Jónu Kristjönu Möller Björnsdóttur**

Sérstakar þakkir fær starfsfólk

Sjúkrahússins á Akureyri og Heimahlýnningar Akureyrar

fyrir góða umönnun.

**Baldur Árni Beck Friðleifsson**

**Friðbjörn M. Baldursson** **Aðalheiður Guðmundsdóttir**

**Steinar Rafn B. Baldursson** **Auður Sigurbjörnsdóttir**

**Telma Lind Baldursdóttir**  
barnabörn og barnabarnabarn.

# SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA



-20%

**349kr.**

**HEIMILISBRAUÐ STÓRT**

770gr

VENJULEGT VERÐ 439 kr.

Hámark 4 stk pr. afgreiðslu. Gildir til 18. sept



**359kr.**

**TINY PEOPLES CHOICE**

LÍFRÆNT DÖÐLU OG GRÆNMETISNAMMI

70gr

ALLAR TEGUNDIR

## NÝTT OG SPENNANDI Í SUPER 1



GLÚTEN  
LAUST

**785kr.**

**FINAX**

GLÚTEINLAUST MJÖL OG TREFJAMJÖL

900gr og 1kg

BÁÐAR TEGUNDIR



**149kr.**

**SAN MIGUEL 0,0%**

BJÓR

330ml

Birt með fyrirvara um villur.



**SUPER 1**  
HALLVEIGARSTÍG 1



**SUPER 1**  
SMIÐJUVEGI 2



OPIÐ  
10:00 TIL 22:00  
ALLA DAGA

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Fimmtudagur

Reykjavík  
  
 8 | 4  
 °C | ↑

Ísafjörður  
  
 6 | 1  
 °C | ↗

Akureyri  
  
 6 | 3  
 °C | ↘

Egilsstaðir  
  
 7 | 2  
 °C | ↑

Kirkjubæjarkl  
  
 10 | 2  
 °C | →

Hveravellir  
  
 3 | 5  
 °C | ↑

Norðan 3-8 m/s og rigning norðan- og austanlands, en annars vestan 8-13 og skúrir en lægir seint í kvöld. Suð-vestlæg eða breytileg átt, 3-10 á morgun. Skúrir S- og V-til, en annars úrkomulítið. Hiti 6 til 14 stig í dag, mildast SA-til, en 5 til 10 stig á morgun.

## Föstudagur

Reykjavík  
  
 10 | 7  
 °C | ↗

Ísafjörður  
  
 5 | 7  
 °C | →

Akureyri  
  
 9 | 12  
 °C | ↗

Egilsstaðir  
  
 10 | 4  
 °C | ↗

Kirkjubæjarkl  
  
 10 | 5  
 °C | →

Hveravellir  
  
 3 | 10  
 °C | ↗

## Laugardagur

Reykjavík  
  
 10 | 3  
 °C | ↑

Ísafjörður  
  
 3 | 4  
 °C | ↘

Akureyri  
  
 4 | 1  
 °C | ↘

Egilsstaðir  
  
 7 | 5  
 °C | ↗

Kirkjubæjarkl  
  
 9 | 5  
 °C | ↑

Hveravellir  
  
 7 | 6  
 °C | ↑

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

## Krossgáta

### LÁRÉTT

- 1 Skeldýr
- 2 Skordýr
- 6 Í röð
- 8 Tútna
- 10 Spríkl
- 11 Blessun
- 12 Þó
- 13 Oddur
- 15 Granaldin
- 17 Nýsnævi

### LÓDRÉTT

- 1 Glyja
- 2 Leið
- 3 Áhald
- 4 Afnumning
- 7 Gaspra
- 9 Gani
- 12 Skjótur
- 14 Fugl
- 16 Undan

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

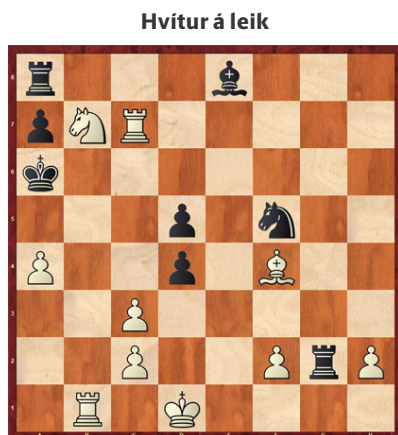
LÁRÉTT: 1 ostur, 5 fífo, 6 fíg, 8 bólgna, 10 töl, 11 ían, 12 samr, 13 tónn, 15 aanaas, 17 dfrtt. LÓDRÉTT: 1 ofbrta, 2 síob, 3 töl, 4 arfann, 7 gantest, 9 glannr, 12 snar, 14 önd, 16 af.

## Skák Gunnar Björnsson

Ivkov átti leik gegn Portisch í Bled árið 1961.

**1. Hc6+! Bxc6 2. Rc5+ Ka5 3. Bc7# 1-0.** Önnur umferð Haustmóts TR fór fram í gærkveldi. Mótið er sterkt en meðal keppenda eru stórmeistararnir Hjörvar Steinn Grétarsson og Bragi Þorfinnsson, alþjóðlegi meistarinn Guðmundur Kjartansson og FIDE-meistarinn Vignir Vatnar Stefánsson.

[www.skak.is](http://www.skak.is): Haustmót TR.



Hvítur á leik

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

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

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

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

## Pondus

## Gelgjan

## Barnalán

**UPPLIFÐU ÍSLAND Á ALVEG NÝJAN HÁTT!**  
**OPIÐ ALLA DAGA FRÁ KL 9 - 21**

Fiskislóð 43, 101 Reykjavík  
[FlyOverIceland.is](http://FlyOverIceland.is)

**FlyOver ICELAND**

**HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?**

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



NÓA



**Tvöföld  
SÚKKULAÐISÆLA!**

**NÓADAGURINN**  
**Besti dagur vikunnar!**



2019 Vauxhall Corsa.

## Funheit Corsa VXR árið 2021

Enginn bíll Opel eða Vauxhall er nú af kraftagerðunum VXR og hefur ekki verið á síðustu árum. Það þýðir þó ekki að Opel/Vauxhall hafi afskrifað framleiðslu kraftaútgáfa af bílum sínum því til stendur að næsta kynslóð Opel/Vauxhall Corsa verði boðin í slíkri útfærslu og að hann sjái dagsljósið árið 2021.

### » Á ÞARNÆSTA ÁRI KEMUR NÝ KYNSLÓÐ OPEL ASTRA, MÁ TELJA VÍST AÐ Í BODI VERÐI RAFMAGNSÚTFÆRSLA.

Þessum bíl verður att gegn Ford Fiesta ST og mun fá afl sem verður norðanmegin við 200 hestöflin. Það er þó í höndum eigenda Opel/Vauxhall, þ.e. hinu franska PSA Group hvernig framleiðslu hans verður háttad, en Corsa verður systurbíll Peugeot 208 GTi. Árið 2021 mun einnig koma ný kynslóð af Opel Astra bílnum og víst má telja að þar verði í boði rafmagnsútfærsla hans ásamt hefðbundnum bensín- og dísilútgáfum.

# Nýr Nissan Juke á nýju ári

Ný og breytt kynslóð sportjéplingsins Nissan Juke var kynnt þann 3. september. Í nóvember fer bíllinn á markaði fimm stórborga Evrópu og er væntanlegur til BL í janúar.

Nýr Juke hefur tekið spennandi og þróttmiklum útlitsbreytingum þar sem skerpt hefur verið betur á vinsælum megineinkennum ytri ásýndar jéplingsins, m.a. með aukinni áherslu á V-laga framgrillid og nýja hönnun efri framljósa sem eru eins konar framlenging á V-laga grillinu auk þess sem hringlaga og einkennandi aðalluktur Juke hafa fengið spennandi uppfærslu með þriggja arma díóðulýsingu frá miðju ljóssins og til ytri brúna luktarinnar. Þá má geta þess að sportlegar 19“ álfelgur auka enn á þróttmikild útlit nýja bílsins.

### Endurhannað farþegarými

Nýr Juke er stærri en forverinn og endurhannað farþegarýmið því meira en áður. Þannig er Juke nú rúmur 4,2 metrar að lengd, breiddin 1,8 m og hæðin tæpir 1,6 metrar. Fótapláss farþega í aftursætum er um sex cm meira en áður, höfuðpláss er meira og sætisstaða öku-manns og aðgengi hans að stjórn-búnaði hefur einnig verið bætt til að auka þægindi og öryggi í akstri. Þá hefur farangursrymið aftur í verið aukið um 20% eða í 422 lítra. Einnig hefur geymslupláss fyrir ýmsa smáhluti verið aukið. Þrátt fyrir stærri og rúmbetri Juke er nýi jéplingurinn 23 kg léttari en núverandi gerð og á stífari undirvagni sem eykur stöðugleika og öryggi í akstri og meiri akstursánægju.



Ný og breytt kynslóð Nissan Juke er væntanleg til BL í janúar á næsta ári. Bíllinn er rúmbetri en forverar hans.

### Ný vél

Juke verður til að byrja með boðinn með þriggja strokka eins lítra 117 hestafla bensínvél með forþjöppu. Hægt verður að velja um sex gíra beinskíptingu eða sjö gíra sjálfskíptingu með tvöfaldri kúplingu, sem hvor um sig eykur vélarafköst, eldsneytisnýtingu og mýkt í akstri. Við sjálfskíptinguna eru þrjár akstursstillingar, Eco, Standard og Sport.

Nýr Juke er búinn margvíslegri nýrri tækni á sviði öryggis og þæginda. Þar á meðal má nefna aðstoðar-búnaðinn Nissan ProPILOT með aðstoðarstýringu, eftirliti með blindsvæðum og sjálfvirkri hröðun sem hægir eða eykur hraðann í sam-

ræmi við umferðarþunga og stöðvar bíllinn ef þörf krefur svo fátt eitt sé nefnt.

Meðal staðalbúnaðar er að öryggiskerfið ber kennsl á gangandi og hjólandi vegfarendur og virkjar neyðarhæmlun Juke gerist þess þörf. Juke ber einnig kennsl á hraðamerkingar og veglínur auk þess sem hann fylgist með aðvifandi umferð aftan við bíllinn og heldur honum á sinni akrein sé annar bíll á leið fram úr.

### Góð afþreying

Juke er einnig búinn afþreyingar-kerfinu Nissan Connect infotainment sem innifelur m.a. hið afar öfluguga og vandaða Bose® Pers-

onal® Plus hljóðkerfi sem er sam-hæft Apple CarPlay® og Android Auto og getur varpað stjórn farsímans á 8“ miðlægan bilskjáinn. Þá geta eigendur Juke einnig nálgast símaapp til að fylgjast með bílnum, t.d. því hvort hann sé læstur og geta læst eða aflæst bílnum með símanum gerist þess þörf.

Þá verður einnig hægt að athuga loftþrýstinginn í dekkjunum og stöðu mótórolíunnar í gegnum símaappið svo fátt eitt sé nefnt af nýjungum þeim sem fánlegar verða í nýjustu kynslóð Juke sem kynntur verður nánar er nær dregur frumsýningu hans hjá BL.

finnurth@frettabladid.is

# ORKUSJÓÐUR

## Orkusjóður auglýsir sérstaka styrki 2019

Ráðgjafarnefnd Orkusjóðs hefur ákveðið að styrkveitingar Orkusjóðs á árinu 2019 verði til verkefna samkvæmt b) lið 7. gr. reglugerðar nr. 185/2016 um Orkusjóð en þar segir:

„Styrkir til verkefna sem leiði til lægri kostnaðar við óniðurgreidda rafkyndingu húsnæðis og mannvirkja í eigu sveitarfélaga“.

Til greina kemur meðal annars: Uppsetning varmadæla, uppsetning eða endurbætur hitastýringar-kerfa og önnur verkefni sem leiða til minni raforkunotkunar við hitun.

Um er að ræða fjárfestingarstyrki, sem hæst geta numið 50% af áætluðum kostnaði við einstök verkefni, þó að hámarki 5 m.kr.

### Við mat á umsóknum verður sérstaklega litið til:

- Að verk- og kostnaðaráætlun sé vönduð og ítarleg.
- Að raunsætt mat sé lagt á áætlaðan raforkusparnað.
- Hlutfalls orkusparnaðar miðað við kostnað.

### Umsóknarfrestur er til 20. október 2019

Skrifleg staðfesting á afgreiðslu umsókna mun berast umsækjendum eigi síðar en 20. nóvember 2019

Umsóknum skal skila rafrænt af vef Orkustofnunar [www.os.is](http://www.os.is) undir Orkusjóður

Nánari upplýsingar á [www.os.is](http://www.os.is) og hjá Orkusjóði, Rangárvöllum við Hlíðarfjallsveg, 603 Akureyri. Símar 569 6083 – 894 4280 – Netfang [bjb@os.is](mailto:bjb@os.is)

## Hekla meðal fyrstu sem fá Volkswagen ID 3

Nú þegar hafa borist yfir 30.000 forpantanir í rafmagnsbíllinn Volkswagen ID 3 sem fyrirtækið ætlar að frumsýna á bílasýningunni í Frankfurt í næstu viku. Þeir eru því eins og er uppseldir í Evrópu en Hekla náði að tryggja sér óvenju mikið magn af þessum fyrstu bílum og enn eru nokkrir þeirra óseldir.

Í byrjun er ID 3 einungis framleiddur í svokallaðri 1st edition útgáfu og verður hann seldur á um 4,5 milljónir króna, en þær upplýsingar fengust úr herbúðum Heklu. Því má búast við því að slegist



verði um þá fáu bíla sem óseldir eru miðað við það verð sem bílarnir eru boðnir á, en það er mun lægra en á sambærilegum bílum sem boðnir eru hérlendis í dag.

Síðar mun ID 3 fást með minni rafhlöðu sem er 48 kW verður hann nokkru ódýrari, eða á undir 4 milljónum á meðan virðisaukaívilnanir eru í boði. Drægi 1st edition útgáfu ID 3 er 420 kílómetrar, en eðlilega minni með smærri rafhlöðu.

Fjöldaframleiðsla bílsins hefst síðar á þessu ári og fyrstu bílarnir verða afhentir næsta vor, hérlendis sem annars staðar í Evrópu.

## Bílasala tekur kipp vestra

Fram að síðasta mánuði var bílasala í Bandaríkjunum nokkru slakari en í fyrra, en gríðargóð sala í síðasta mánuði breytti stöðunni þannig að bílasala ársins er aðeins 0,6% undir sölunni í fyrra. Sem dæmi setti bæði Honda og Subaru bílasölumet þar vestra í einum mánuði frá upphafi og seldi Honda 174.000 bíla og Subaru 70.000 bíla. Velgengni Subaru í Bandaríkjunum á reyndar fá fordæmi þar sem í þessum mánuði jók Subaru sölu sína frá sama mánuði árið áður 93. mánuðinn í röð. Sá

bílaframleiðandi sem jók reyndar mest sölu sína frá sama mánuði í fyrra var Mercedes Benz, með 24,9% aukningu. Hjá Honda jókst salan um 17,6% og hjá Porsche um 13,5% og Nissan um 13,2%. Heildarsalan í Bandaríkjunum í mánuðinum jókst um 12,4% frá því í fyrra. Á árinu í heild fram að þessu hefur Subaru náð mestri aukningu, eða um 6,4%. Hjá Porsche hefur aukningin numið 6,2%. Mesta minnkun sölu á árinu hjá erlendum bílaframleiðendum hefur verið hjá Mazda um 11,5% og hjá Nissan um 5,9%.

# BAUHAUS®

nordlux®

A++ E

**Elm útiveggljós**

Hæð 23,5 cm.  
GU10-perustæði.  
Hám. 28 W. Svart.  
Hægt að láta lýsa upp og niður.

Með upp- og niðurljós.....5.995,-

**4.995,-****Elm garðljós**

Hæð 80 cm.  
E27-perustæði, hámark 40 W. Svart.

**10.995,-**

A++

EGLO

**Sakeda LED útiveggljós**

Hæð 17 cm. Með 5 W LED-peru. 650 lúmen. 3.000 kelvin. Kolgráar.

**11.495,-****Sakeda LED útivegg ljós með skynjara****14.995,-****Sakeda garðljós**

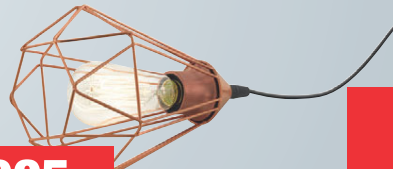
Hæð 78 cm. Með 5 W LED-peru. 650 lúmen. 3.000 kelvin. Dökkgrátt.

**18.995,-****7.995,-****Vintage Tarbes loftljós**

Pv. 32,5 cm, hæð 110 cm (með leiðslu). E27 perustæði. Hámark 60 W pera. Fæst í svörtu og koparlítuðu.

**5.495,-****Vintage Tarbes loftljós**

Pv. 17,5 cm. Hæð 110 cm með snúru. E27-perustæði, hámark 60 W. Fæst í svörtu og koparlítuðu.

**3.995,-****Vintage Tarbes borðljós**

Pv. 17,5 cm. Hæð 26,5 cm. E27-perustæði, hámark 60 W. Fæst í svörtu og koparlítuðu.

**17.495,-****Vintage Tarbes klasalofthljós**

Með 3 ljósum. Pv. 31 cm. Hæð 110 cm (með kapli). Ljósapera fylgir ekki. E27 perustæði, hámark 3 x 60 W. Fæst í svörtu og kopar.

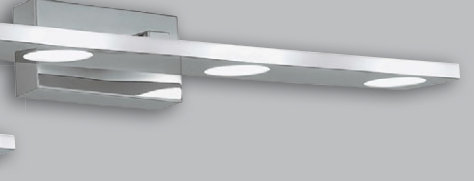
**Cabus LED-veggljós**

Hæð 6 cm. Breidd 8 cm. 1 stk. 4,5 W LED-pera fylgir. 420 lúmen. 3.000 kelvin.

EGLO A+

**6.995,-**

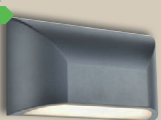
Með 3 ljósum. L45 cm .. 13.995,-  
Með 4 ljósum. L58 cm .. 18.495,-



Eitt mesta úrval landsins af ljósum og lömpum

M

A+

**Nikos útiveggljós**

Hæð 11 cm. Breidd 22 cm. Með 6 W. LED-peru. 300 lúmen. 3.000 kelvin. Fæst í dökkgráu og hvítu.

**5.995,-**

A+

**Dundee LED útiveggljós**

Hæð 16 cm. 2 x 3,2 LED ljósperrur fylgja. Ryðfritt stál.

**5.495,-**

A+

A+

**Stella LED loftljós**

Pv. 86 cm. 18 W LED-pera fylgir. 6.400 - 7.800 lúmen. 3.000 - 5.000 kelvin. Dimmanleg. Hvít.

**19.995,-**

A+

A+

**Skyler Flat Star loftljós**

Pv. 54 cm. 22 W LED ljós sem er 1.600-1.800 Lumen. Dimmanleg. Hvít á lit.

**7.995,-**

M

A++

**Caris útiveggljós**

Hæð 33 cm. Breidd 20 cm. E27 ljósaþæði, hámark 60 W. Svart.

**7.995,-**

nordlux

A

**Kinver útiveggljós**

Hæð 9 cm. Lengd 17,5 cm. 6 W LED ljósaþæði fylgir. 570 lúmen. 3.000 kelvin. Fæst í hvítu og svörtu.

**8.995,-****Vintage LED pera**

E27-perustæði, 4 W. 330 lúmen. 2.200 kelvin.

**1.395,-****LED-perur 2 stk.**

GU10 perustæði. 5 W. 400 lúmen. 3.000 kelvin.

**1.495,-****LED-pera 2 stk.**

E14-perustæði. 6 W. 320 lúmen. 3.000 kelvin.

**995,-****LED-pera**

Glær. E-27 perustæði. 6 W. 470 lúmen. 3.000 kelvin. Endist í 20.000 stundir.

**495,-**

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is



Marta Nordal leikhússtjóri hefur gefið nýrri kynslóð tækifæri til að rækta hæfileika sína. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Brynhildur Guðjónsdóttir tókst á við Shakespeare og leikstýrir nú Vanja frænda eftir Tsjékhov. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Eitur eftir Lot Vakemans í leikstjórn Kristínar Jóhannesdóttur skorar á eftirvæntingarskalanum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Brotakennt og bratt leikár

**Sigríður Jónsdóttir leiklistargagnrýnandi skrifar um leikárið fram undan sem hún segir vera spennandi og fjölbreytt**

**E**kki getur sumarsólin skinið að eilífu og þá er tilvalið að leita skjóls frá haustlögðinni innan veggja leikhússins, leikárið bíður eftir áhorfendum með opinn fadminn.

Eins og áður byrjar leikárið á Act Alone fyrir vestan þar sem Elfar Logi Hannesson býður upp á ókeypis einleiki af öllum gerðum. Á öðrum degi hátíðarinnar, þann 9. ágúst, bærust þær sorgarfréttir að leikskáldið og þýðandinn Birgir Sigurðsson væri fallinn frá. Vonandi fá leikverk hans framhaldslíf á komandi árum, íslenska nýklassíkin gleymist alltof oft.

Áður en haldið er inn í leikhússalinn eru leikhúsaðdáendur hvattir til að fylgjast með Bíói Paradís sem sýnir reglulega upptökur af breskum leiksýningum sem og Útvarpsleikhúsinu, en útvarpsútgáfa af SOL eftir Tryggva Gunnarsson og Hilmi Jensson fékk á dögnum tilnefningu til hinna virtu Prix Europa verðlauna.

### Yngstu leikhúsgestirnir

Við hæfi er að byrja að skoða hvað er í boði fyrir yngstu leikhúsgestina. Tjarnarbió kemur sterkt til leiks með fimm barnasýningar, sjálfstæða senan er að gera góða hluti þar. Þá ber sérstaklega að nefna Leikhópinn Lottu sem þeyttist um landið í sumar með Litlu hafmeyjuna og færir sig síðan inn fyrir dyr við Tjörnina með Hans klaufa. Í Þjóðleikhúsinu er dagskráin einnig fjölbreytt. Þitt eigið leikrit II – Tímaferðalag eftir Ævar Þór Benediktsson lofar framförum eftir gallaða frumraun og klassíski Kardemommubærinn er settur í hendurnar á reynsluboltanum Ágústu Skúladóttur. Einnig stendur húsið fyrir þremur sýningum fyrir börn og unglunga sem ferðast um landið. Gosi, einnig í leikstjórn Ágústu, kætir börnin í Borgarleikhúsinu sem greinilega treystir á áframhaldandi sýningar á Matt-hildi fyrripart leikársins. Galdragáttin og Þjóðsagan sem gleymdist í leikstjórn Agnesar Wild, sem leikstýrir nokkrum fjölda barna-

sýninga í ár, verður frumsýnt á Akureyri.

### Unga fólkíð á Akureyri og áherslubreytingar við Tjörnina

Síðan Marta Nordal tók við stjórnartumunum hjá Leikfélagi Akureyrar hefur grasrótinni verið sinnt af miklum móð og ný kynslóð fengið tækifæri til að rækta hæfileika sína. Leikfélag unga fólksins er nýtt atvinnuleikhús fyrir unglunga sem sýna FML (fokk mæ læf) um þessar mundir. Krúnudjásn norðlenska leikársins er margverðlaunaði ameríski rokksöngleikurinn Vorið vaknar eftir Duncan Sheik og Steven Stater, byggður á tímamótaverki Franks Wedekind sem Marta leikstýrir. Cabaret fékk góðar viðtökur í fyrra, vonandi þjónar uppreisnarandinn Leikfélagi Akureyrar áfram.

Barnasýningar hafa kannski aldrei verið fleiri í Tjarnarbiói en sjaldan hafa hefðbundnar leiksýningar verið færri. Auðvitað framleiðir húsið ekki sýningar heldur endurspeglar listrænar áherslur sjálfstæðra leikhópa. Er þetta merki um að sjálfstæðir hópar séu frekar að leita í önnur hús eda séu að taka sína list í róttækari áttir? Leiklistarhátiðin Lókal verður með öðru sniði en oft áður, í stað þess að flytja fullbúin verk fær sviðslistafólk tækifæri til að taka þátt í vinnustofu og sýna verkefni í vinnslu. Reykjavík Dance Festival, sem er líkt og Tjarnarbió gríðarlega mikilvæg danssenunni, verður haldin 18. til 22. nóvember.

### Stórtíðindi í stóru leikhúsunum

Þjóðleikhúsið fagnar 70 ára starfsafmæli á næsta ári og leitar aftur í fæðm skáldsagnanna til að fá innblástur, að auki bætast við tvö leik-

**LEIKSKÁLD ERU ENN ÞÁ FJÁRSVELT OG FJÁRVEITINGAR EIGA HELDUR EKKI AÐ EINSKORÐAST VIÐ EINSTAKA SÝNINGAR HELDUR AÐ STYRKJA SVIÐSLISTAHÓPA OG HÖFUNDA TIL LENGRI TÍMA.**

rit byggð á kvikmyndum. Aðlaganirnar trompa frumsamin leikverk í húsinu þetta árið. Þar ber fyrst að nefna Atómstöðina – endurlit eftir Halldór Laxness í leikgerð Halldórs Laxness Halldórssonar í samvinnu við Unu Þorleifsdóttur sem einnig leikstýrir og Meistarann og Margarítu eftir Búlgakov, Hilmar Jónsson leikstýrir. Engillinn, byggður á verkum eftir Þorvald Þorsteinson, og Ör (eða Maðurinn er eina dýrið sem grætur) eftir Audi Övu Ólafsdóttur, í leikstjórn Ólafs Egils Egilssonar, eru sérstakt tilhlökkunarefni. Samstarfssýningin Skarfur eftir Kolbein Arnbjörnsson og Brúðumeistarinn með Bernd Ogródnik í fararbroddi hafa alla burði til að vera eftirminnilegar.

Ólafur Egill leikstýrir einnig vorsöngleik Borgarleikhússins sem er glymskrattaverk byggt á lögum Bubba Morthens. Biðin eftir nýja íslenska söngleiknum virðist ætla að verða löng. Miðað við hágæði frumraunar Brynhildar Guðjónsdóttur í leikstjórahlutverkinu með Ríkharði III, sem verður blessunarlega áfram í sýningum, þá er ástæða til að hlakka til Vanja frænda eftir Anton Tsjékhov, sem verður frumsýnt í Borgarleikhúsinu á nýju ári. Tvö ný leikrit spretta upp innanhúss, Stórskáldið eftir Björn Leó

Brynjarsson og Helgi Þór rofnar eftir Tyrping Tyrpingsson, og önnur tvö í samstarfi við sjálfstæða leikhópa. Innanhússvinnan er greinilega að skila sér og forvitnilegt verður að sjá hvað sprettur upp úr Umbúðalaus, nýju framtaki þar sem ungt listafólk fær tækifæri til að prufa sig áfram. Einnig er ánægjulegt að sjá nýklassík beggja vegna Atlantshafsins í bland við nýju íslensku leikritin. Eitur eftir Lot Vakemans í leikstjórn Kristínar Jóhannesdóttur skorar hátt á eftirvæntingarskalanum.

### Dramatik utan sviðs

Staða þjóðleikhússtjóra er laus um þessar mundir og samkeppnin hefur sjaldan verið meiri. Ari Matthíasson sækist eftir að halda sinni stöðu en Kolbrún Halldórsdóttir, Kristín Eysteinsdóttir og Magnús Geir Þórðarson eru öll sterkir kandidatar. Ný lög um sviðslistir eru enn þá í vinnslu en lítið hefur heyrst af þeirri vinnu eftir að fyrri uppkastið mætti mikilli mótstöðu fagfólks. Biðin eftir kynningarmiðstöð fyrir sviðslistir virðist engan enda ætla að taka. Að auki er löngu kominn tími til að endurskoða listamannalaun og styrkjaumhverfi sviðslista. Leikskáld eru enn þá fjársvelt og fjárveitingar eiga heldur ekki að einskorðast við einstaka sýningar heldur að styrkja sviðslistahópa og höfunda til lengri tíma, þannig fá bæði einstaklingar og hópar pláss til að dafna.

Fram undan eru spennandi mánuðir og úr ýmsu að velja. Áhorfendur eru hvattir til að mæta grimmt í leikhúsin, taka áhættu í vali og styðja íslenska leikritun.

Gleðilegt nýtt leikár!

Sigríður Jónsdóttir



# ÚTÍHÚT

## TILBOÐ

ÞÚ SÆKIR **STÓRA** PIZZU MEÐ TVEIMUR  
ÁLEGGSTEGUNDUM AF MATSEÐLI

# 1.990

Þegar öllu er á **botninn** hvolfst þarf hann að vera frábær. Veldu:

PÖNNU



KLASSÍSKAN



ÍTALSKAN

Pantaðu í síma 515 1617 eða á [pizzahut.is](http://pizzahut.is)  
Pizza Hut Smáralind  
Pizza Hut Staðarbergi 2-4  
Hafnarfirði



## Rambo, aftur!

Fimmta og að öllum líkindum síðasta mynd Sylvesters Stallone um drápsmaskínuna og kaldastríðskempuna John Rambo verður frumsýnd 20. september þegar sá gamli ris upp úr sínum helga steini, eftir að hafa haldið ró sinni frá 2008, og skreppur nú til Mexíkó og slátrar þar illum mansaldólgum eins og honum einum er lagið.

Stallone gerði Rambo að sínum í First Blood 1982 og ætla væntanlega, vonandi kannski að margra mati, að slíðra veiðihnifinn ógurlega í síðasta sinn þar sem hann hefur valið nýju myndinni titilinn Rambo: Last Blood.

### Nokkrir blóðdropar um Rambo

- Fyrsta myndin um Rambo var gerð eftir skáldsögunni First Blood eftir David Morrell frá árinu 1972 og hvorki hann né Stallone sáu fyrir hversu blóðuga slóð bókin myndi skilja eftir sig.



- Í bókinni kom fornafn Rambo hvergi fram en í kvikmyndunum fékk hann fornafn John.

- Stallone tók þátt í að skrifa handritin að öllum fimm Rambó myndunum.

- Stallone leikstýrði einnig fjórðu myndinni, sem einfaldlega hét Rambo, og kom út árið 2008.



- Fjöldinn allur af leikurum var orðaður við hlutverkið en allir hættu við. Þetta voru stórstjörnur á borð við Steve McQueen, Paul Newman, Clint Eastwood, Al Pacino, Robert De Niro, Nick Nolte, John Travolta, og Dustin Hoffman.



- Stallone var að lokum boðið hlutverkið vegna vinsælda myndarinnar um Rocky. Hann var á báðum áttum vegna þess hversu margir höfðu hafnað því en sló til þegar honum bauðst að vera með í ráðum við handritsgerðina.



- Ótrúlegt en satt drepur Rambo engan í fyrstu myndinni fyrir utan eina vonda löggú sem ferst þegar Rambo grýtir bókstaflega niður þyrlu þar sem hann er um borð. Hann leggur engu að síður smábæ í rúst, sprengir bensinstöð og sendir marga stórslasaða á Slysó.



- Rambo átti að deyjá í lok First Blood eins og í bókinni.
- Rambo-hnifurinn var sérgerður fyrir myndina. Stallone fékk hnifagerðarmanninn Jimmy Lile til að hanna hnifinn fræga.

– þþ, ekb



Lífs- og leikgleði Snorra er svo smitandi að endalauzt má horfa á hann busla með öllum litlu krúttunum í Snorralauginni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## „Þetta á að vera gaman“

### KVIKMYNDIR

#### Kaf

★★★★★

**Leikstjórn:** Elín Hansdóttir, Hanna Björk Valsdóttir, Anna Rún Tryggvadóttir

**Aðalhlutverk:** Snorri Magnússon

Snorri Magnússon, þroskaþjálfari og íþróttakennari, er brautryðjandi í ungbarnasundkennslu á Íslandi en þrjú áratugir eru síðan hann byrjaði að blása framan í kornabörn til þess að þau héldu niðri andanum og dýfa þeim síðan í kaf.

Heldur þóttu þessi ósköp undarleg í upphafi og sjálfum þótti mér þetta snargalið 1992, tveimur árum eftir að Snorri byrjaði, þegar barns-

móðir mín skræði frumburðinn í svona feigðarflan. Síðan þá hefur margt breyst og nánast frávik að nýburum sé ekki vippað í sund fljótlega eftir að búðið er að klippa á naflastrenginn.

Kannski situr þetta enn svo í mér að ég lagði heldur efins í að horfa á heimildarmyndina Kaf eftir Hönnu Björku Valsdóttur kvikmynda-gerðarkonu og myndlistarkonurnar Önnu Rún Tryggvadóttur og Elínu Hansdóttur. En rétt eins og þegar maður hefur komist yfir vatnshræðsluna og stungið sér í djúpu lauginna var ekkert að óttast. Síður en svo þar sem Kaf er dásamleg mynd sem heillar og gleður á mörgum ólíkum sundbrautum.

Eftir að hafa notið þess að slaka

á yfir fallettri líffsspeki og smitandi leikgleði Snorra og ljómandi andlitum lítilla sundkappa og himinlifandi foreldra átta ég mig enn betur á hversu magnað fyrirbæri ungbarnasundið getur verið og hversu merkilegt starf Snorra í raun og veru er.

Fegurð myndarinnar felst líka ekki síst í því af hversu mikilli alúð vinkonurnar þrjár gera hana enda vissu þær greinilega alveg hvaða fjársjóði þær voru að kafa eftir.

„Það voru barneignir sem sameinuðu okkur fyrir nokkrum árum, við vorum í mömmuklúbbi, mömmujóga og í ungbarnasundi og reynslan af því að vera hjá Snorra situr enn í mér sjö árum seinna. Þetta er svo stór upplifun,“ sagði Anna Rún í viðtali við Fréttablaðið um hvernig hugmyndin að myndinni varð til.

„Við vildum sem mæður og listamenn fjalla um þennan sérstaka tíma, þar sem foreldrar helga sig því verkefni að kynna nýrri mannværu og vera til staðar fyrir hana. Þetta er dýrmætur tími og ungbarnasundið, sem við höfum allar reynslu af, hreyfði við okkur.“

Ög með myndinni tekst þeim svo sannarlega að hreyfa við fólki enda er Snorri stórmerkilegur maður og

frábært efni í aðalpersónu kvikmynda með mátulega dramatiska sögu um vatnshræðslu og sigur á óttanum.

Mann langar að fá að vita meira og dóla sér aðeins lengur í vatninu með hugsjónamanni hamingjunnar í vatninu og ómótstæðilega krúttlegum nemendum hans.

Kaf sagnar mann einhvern veginn ofan í ótrúlega róandi stemningu, hlýjan heim vatnsins með ósvikinni og orðalausri gleðitjáningu barnsins þar sem Snorri vakir yfir öryggi hvers og eins með gleðisöng og ómótstæðilegum fiflagangi.

„Þetta á að vera gaman,“ segir Snorri sjálfur og það er þetta svo sannarlega. Anna Rún sagði í Fréttablaðsviðtalinu að maður kæmi alltaf glaður upp úr lauginni hjá Snorra og það sama á við um þessa hlýju og blautu mynd um hann.

**Þórarinn Þórarinnsson**

**NIÐURSTAÐA:** Heimildarmyndin Kaf, um ungbarnasundsfrumkvöðulinn, Snorri Magnússon er heillandi, áhuga-verð, undarlega notaleg og róandi bióupplifun. Áhorfandinn fær að busla með ómótstæðilegum, litlum krílum þar sem Snorri sjálfur er mesta krúttíð.

## Rússarnir koma, Rússarnir koma!

Rússnesk kvikmyndavika á Íslandi hefst í Bíói Paradís í kvöld klukkan 20 með sýningu á svörtu kómedíunni СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ, eða Fílar geta leikið knattspyrnu, ásamt ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ИСЛАНДИИ, Íslandsferðinni, einni fyrstu sovésku heimildarmyndinni um Ísland.

Fílar geta leikið knattspyrnu er óvenjuleg og á köflum óvæginn, svört kómedía sem fjallar um hremmingar Dmitry, einmana en farsæls viðskipamógúls á fimmtugsaldri. Hann hefur einkennilegan áhuga á sér miklu yngri konum en annars eru vandræði hans, í stuttu máli, fólgin í því að hann gæti auðveldlega hætt leiknum ef hann bara vissi að hann væri að spila.

Þetta er í sjöunda sinn sem Rússnesk kvikmyndavika á Íslandi er haldin og á meðan hún stendur yfir, dagana 12. til 15. september, verða sýndar fimm ólíkar og verðlaunaðar rússneskar kvikmyndir sem víða hafa vakið athygli.

Kvikmyndavikan er að þessu sinni tileinkuð 75 ára afmæli stjórnmalasambands Rússlands og



Dmitry er er í miðjum leik sem hann hefur ekki hugmynd um að hann er að spila í Fílar geta leikið knattspyrnu.

Íslands og er í boði sendiráðs rússneska sambandsríkisins á Íslandi í samvinnu við Kvikmyndaframleiðslumiðstöðina NORFEST, með fjárstuðningi frá Menningarmálaráðuneyti Rússlands og iCan ehf.

Myndirnar fjórar sem eru á dagskránni í Bíói Paradís auk opunar-myndanna tveggja eru: ВОЙНА АННЫ, Stríð Önnu, СЧАСТЬЕ – ЭТО ..., Hamingja er... og КНИГА МОЯ, Bókin um hafið.

Myndirnar verða sýndar á frum-málinu, rússnesku, með enskum texta. Frekari upplýsingar um myndirnar og dagskrána má finna á bioparadis.is og Facebook-síðu kvikmyndahússins. – þþ

LÁTTU ÆVINTÝRIN LEIÐA ÞIG HEIM

playmobil®

BÍÓMYNDIN



Frumskýnd á morgun

Minute  
Maid

LAUGARÁS  BÍÓ  
BARA LÚXUS

SMÁRA  BÍÓ

HÁSKÓLA  BÍÓ

BORGAR  BÍÓ

HAGKAUP

# Síðasta haustið í keppnisflokk á RIFF

Íslenska heimildarmyndin Síðasta haustið, eftir Yrsu Roca Fannberg, keppir um aðalverðlaun Alþjóðlegra kvikmyndahátíðarinnar í Reykjavík (RIFF), Gullna lundann. Þetta er aðeins í annað sinn í 16 ára sögu RIFF að íslensk mynd kemst í keppnisflokkinn. Aðalflokkur hátíðarinnar er Vitranir (New Visions) þar sem nýir leikstjórar tefla fram sinni fyrstu eða annarri mynd og aldrei þessu vant var ein íslensk mynd valin í hóp keppenda. RIFF fer fram 26. september. – 6. október.

Forsýning myndarinnar fer fram í kvöld, fimmtudaginn 12. september kl. 20.00, í félagsheimilinu í Árneshreppi á Ströndum þar sem sagan á sér stað. Myndin verður síðan frumsýnd á RIFF 30. september og önnur sýning verður 6. október, báðar í Biói Paradís. Heimsfrumsýning fór fram á Karlovy Vary-hátíðinni í Tékklandi þann 1. júlí síðastliðinn.

Síðasta haustið er 78 mínútna heimildarmynd um bændur sem bregða búi á Krossnesi í einum afskekktasta hreppi landsins,



Síðasta haustið keppir um aðalverðlaun RIFF í Reykjavík.

Árneshreppi á Ströndum. Þetta er önnur heimildarmynd Yrsu, en fyrsta mynd hennar, Salóme, var valin besta norræna heimildarmyndin á Nordisk Panorama 2014 og var það í fyrsta og eina sinn sem íslenski heimildarmynd hefur hlotnast sá heiður.

Yrsa Roca Fannberg er með MA í skapandi heimildarmyndagerð frá Pompeu Fabra í Barcelona. Hanna Björk Valsdóttir, framleiðandi myndarinnar, er með MA-gráðu í menningar- og fjölmiðlafræði frá New York University.

**Hvað?  
Hvenær?  
Hvar?  
Fimmtudagur**

[hvar@frettabladid.is](mailto:hvar@frettabladid.is)

**12. SEPTEMBER 2019**

**Viðburðir**

**Hvað?** Innblástur  
**Hvenær?** 13.00-16.00  
**Hvar?** Kjarvalsstaðir, Klambatúni  
Opíð hús þar sem kynnt verður allt það menningar- og fræðslustarf sem stendur börnum í skóla- og frístundastarfi í Reykjavík til boða, þeim að kostnaðarlausu.

**Hvað?** Harry Potter spilaklúbbur  
**Hvenær?** 17.00  
**Hvar?** Borgarbókasafnið Spönginni, Grafarvogi  
Spilaklúbbur fyrir 13-18 ára.

**Hvað?** Lífsstílskafti/Á rétttri hillu  
**Hvenær?** 17.30-19.00  
**Hvar?** Bókasafnið Sólheimum Virpi Jokinen, vottaður skipuleggjandi, verður með fyrirlestur.



Gerður Kristný er meðal þeirra sem koma fram í Norræna húsinu í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

**Hvað?** Alfabet, Bókmennta-tónleikar  
**Hvenær?** 19.30  
**Hvar?** Norræna húsið  
Fram koma Sjón og Gerður Kristný, danska tónskáldið Hannah Schneider og tónlistarfólk. Aðeins 40 miðar í boði. Miðaverð 2.000 krónur.

**Hvað?** Síðasta haustið  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Félagsheimilið í Árneshreppi, Ströndum  
Forsýning heimildarmyndar eftir Yrsu Roca Fannberg um bændur sem bregða búi á Krossnesi í Árneshreppi.

**Hvað?** Kveðja frá öðrum heimi  
**Hvenær?** 18.00  
**Hvar?** Litla Gallerý, Strandgötu 19, Hafnarfirði  
Sýning á verkum Ketils Larsen.

**Tónlist**

**Hvað?** Á ljúfum nótum  
**Hvenær?** 12-12.30  
**Hvar?** Frikirkjan við Tjörnina  
Hanna Dóra Sturludóttir mezzosópran, Hanna Þóra Guðbrandsdóttir sópran og Ástvaldur Traustason, píanó og harmóníka flytja ljúf íslensk dægurlög m.a. eftir Sigfús Halldórsson. Einnig verða fluttar Ave Mariur.

**Orðsins list**

**Hvað?** Fyrirlestur um fugla  
**Hvenær?** 19.30  
**Hvar?** Safnahús Borgarfjarðar, Bjarnarbraut 4-6, Borgarnesi  
Sigurjón Einarsson, náttúrufræðingur og ljósmyndari, segir frá fuglum í borgfirskri náttúru.

**Hvað?** Gengið um slóðir bernskunnar  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Hannesarholt, Grundarstíg  
Kvöldstund með Karli Sigurbjörnssyni.

# BÓKA MARKAÐUR Á FISKISLÓÐ 39 OPIÐ ALLA DAGA kl. 10-19

Aldrei  
meira  
úrval!

Aldrei  
betra  
verð!

990 kr.

100 stk.  
á 490 kr.

990 kr.

9.990 kr.

690 kr.

1.490 kr.

990 kr.

99  
kr.  
TILBOÐ

1.490 kr.

2.990 kr.

990 kr.

MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: [WWW.FORLAGID.IS](http://WWW.FORLAGID.IS) | NÆG BÍLASTÆÐI



Juliana Léveillé-Trudel  
**NIRLIIT**



## Gestsaugu farfuglsins

**BÆKUR**

Nirliit

★★★★★

Juliana Léveillé-Trudel

Þýðandi: Jóhanna Björk

Guðjónsdóttir

Útgefandi: Dimma

Síður: 172

Það er alltaf gaman að detta inn í bækur þar sem söguviðið er framandi. Nirliit gerist langt í norðri, í Nunavik- héraði sem er hluti af Quebec-fylki í Kanada. Sögukonan og höfundurinn er hvít og kemur til Nunavik á vorin til að sinna árs-tíðabundnu barnastarfi. Hún er því eins og farfugl og er nafn bókarinnar dregið af því en nirliit er orð inúíta yfir gæsir sem fljúga suður á veturna en koma aftur á sumrin. Sagan hverfist um hvarf Evu, vinkonu hennar, sem hefur að öllum líkindum verið myrt þó ekkert lík hafi fundist og í skugga þeirrar sorgar skoðar sögukonan samband þeirra og örlög. Hún lýsir þó aðallega lífinu í þorpinu með augum þess sem kemur, stendur fyrir utan samfélagið og skoðar það og upplifir með gestsaugum og getur síðan alltaf farið aftur.

Upplifun sögukonunnar, Nirliit, af þorpinu og lífinu þar er nístandi sár, vonleysið er algjört og framtíðin engin, hún horfir á börnin sem hún vinnur með verða lífinu að bráð á ógnarhræða í samfélagi þar sem gildi og viðmið heimamanna hafa orðið undir í samskiptum við utan- aðkomandi sem ekki skilja eða setja sig inn í lífshætti þeirra. Þannig er mikil samfélagsádeila í bókinni en líka sorg yfir því hver örlög eru búin frumbyggjaættfloknum sem eru þvingaðir til að aðlagast vest- rænum lífsstíl án þess samt að hafa tækifæri til að hagnast á honum á neinn raunverulegan, mannsæm- andi hátt.

Þetta er mjög fallega skrifuð bók, lýsingar höfundar ljóðrænar og myndmálið fallegt og lifandi. Sögu- þráðurinn er ekki sterkur, höfundur dregur í fyrri hluta frekar upp myndir af atburðum, einstakling- um og lífi en að vefa sögu með upp- hafi, miðju og endi. Í seinni hluta bókarinnar hverfur sögukonan inn í sögu sonar Evu, Elijah, og hvernig líf hans markast af þeim aðstæðum sem honum eru búnar.

Þýðing Jóhönnu Bjarkar Guðjóns- dóttur er einkar falleg, læsileg og nær að miðla sterkum tilfinningum án þess að þær verði væmnar eða til- gerdarlegar og svo má geta þess að brotið á bókinni er líka mjög fallegt en kápukönnun er í höndum Högna Sigurþórssonar.

Nirliit er ekki það sem kalla má skemmtilesning en hún dregur upp áhrifamiklar og sterkar myndir sem sitja lengi með lesandanum.

Brynhildur Björnsdóttir

**NIDURSTADA:** Áhrifamikil og nístandi falleg bók um áhrif sem vestræn menning hefur haft á samfélag frumbyggja á norðurlöðum.

## Maxímús Músíkús tilnefnt til YAMawards-verðlaunanna

Maxímús Músíkús fer á fjöll er tilnefnt til evrópsku verðlaunanna YAMawards sem stendur fyrir Young Audiences Music Awards, í flokki bestu hlóm- sveitarverka fyrir unga áheyrendur.

Maxímús Músíkús fer á fjöll er fimmta sagan um Maxímús Músíkús og var samin að beiðni einnar af frægustu hlóm-sveitum heims, Los Angeles Philharmonic Orchestra, fyrir tónlistarhátíð hennar, nefnda Reykjavík, í Los Angeles í apríl 2017. Sagan var frumflutt á heimavelli sveitarinnar, í Walt Disney-tónleikahöllinni, fyrir um tíu



Maxímús hefur vakið athygli víða.

þúsund áhorfendur á fernum tón- leikum undir stjórn Daniels Bjarna- sonar. Sögumaður var Unnur Egg- ertsdóttir. Verkið var síðan gefið út og flutt á tónleikum Sinfóníuhlóm- sveitar Íslands í Eldborgarsal Hörpu síðastliðið haust.

Tónskáldin sem eiga verk í sýn- ingunni eru þau Anna Þorvalds- dóttir, Bára Grímsdóttir, Daniel Bjarnason, Gunnsteinn Ólafsson, Haukur Tómasson, Jón Ásgeirsson, Jörunn Viðar og Tryggvi M. Bald- vinsson.

Verðlaunaafhendingin fer fram í Danmörku þann 1. október.



## Double Serum

Eykur virkni krema sem draga úr merkjum öldrunar

YFIR **88%** KVENNA SAMMÁLA!<sup>1</sup>

**ALDUR: 30**  
**DREGUR ÚR FÍNUM LÍNUM**  
Multi-Active dagkrem gefur húðinni frískleika og ljóma. Með Double Serum verður það enn áhrifaríkara: 88% kvenna voru sammála.<sup>2</sup>

**ALDUR: 40**  
**GERIR HÚÐINA STINNARI**  
Extra-Firming dagkrem endurvekur uppsprettu stinnleika húðarinnar. 88% kvenna sögðu virkni þess aukast með Double Serum.<sup>3</sup>

**ALDUR: 50**  
**GEFUR AUKINN LJÓMA**  
Super Restorative dagkrem örvar húðina, sléttir finar línur og dregur fram ljóma. Notað með Double Serum: 91% kvenna upplifðu betri árangur.<sup>4</sup>



<sup>1</sup> Ánægjupróf á eftirfarandi tvennum: Multi-Active Jour All skin types + Double Serum, Extra-Firming Jour All skin types + Double Serum, Super Restorative Day All skin types + Double Serum. <sup>2</sup> Ánægjupróf-109 konur-28 dagar: 14 dagar með Multi-Active Jour All skin types + 14 dagar með Double Serum. <sup>3</sup> Ánægjupróf-103 konur-28 dagar: 14 dagar með Extra Firming Jour All skin types + 14 dagar Extra Firming Jour All skin types + Double Serum. <sup>4</sup> Ánægjupróf-113 konur-28 dagar: 14 dagar með Super Restorative Day All skin types + 14 dagar með Super Restorative Day All skin types + Double Serum.

It's all about you.

**CLARINS**



**KAUPAUKI**

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur fyrir 7.900 kr. eða meira\*

\*Meðan birgðir endast.

**30% af öllum Clarins snyrtivörum og 20% af öllum öðrum Clarins vörum.**

Kynningardagar 12. - 15. september

**Lyf & heilsa**  
Kringlunni

## DAGSKRÁ

## Fimmtudagur

TJARNARBÍÓ

## Lífið

STÓRSKEMMTILEGT

drullumall

FYRIR BÖRN FRÁ 3 ÁRA OG UPPÚR!

SÝNINGIN SEM HEFUR FARIÐ SIGURFÖR  
UM HEIMINN SNÝR AFTUR Í TJARNARBÍÓ!

LAU. 14. SEPT. KL. 13.00

SUN. 29. SEPT. KL. 13.00

SUN. 6. OKT. KL. 13.00



- S.J. FRÉTTABLAÐIÐ

LÍFIÐ ER YNDISLEG SÝNING!

- S.B.H. - MORGUNBLAÐIÐ



- DV

BARNASÝNING ÁRSINS!

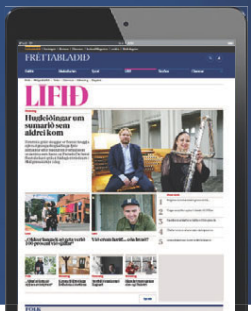
Í UPPSETNINGU LEIKHÚSSINS 10 FINGUR SEM SLÓ Í GEGN MEÐ LEIKRITID  
SKRÍMSLIÐ LITLA SYSTIR MÍN

LEIKARAR SÓLVEIG GUÐMUNDSDÓTTIR OG SVEINN ÓLAFUR GUNNARSSON

LISTRÆNIR STJÓRNENDUR CHARLOTTE BØVING OG HELGA ARNALDS



MIÐASALA Á TIX.IS OG Í TJARNARBÍÓ

LÍFIÐ ER Á  
FRETTABLAÐIÐ.ISLífið á frettabladid.is fjallar um  
fólk, menningu, tisku, heilsu  
og margt fleira.Ekki missa af neinu, fylgdu  
Fréttablaðinu á Facebook

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

## RÚV SJÓNVARP

**13.00 Útsvar 2017-2018**  
**14.15 Rómantisku meistararnir:**  
**Tónlistarbylting 19. aldar**  
**15.15 Poppunktur 2012**  
**16.20 Landinn 2010-2011**  
**16.50 Í garðinum með Gurrý** Guðriður Helgadóttir garðyrkjufræðingur fjallar um flest sem heyrir til garðvinnu; jurtir og blómaskrúð. Um dagskrárgerð sér Björn Emils-son. e.  
**17.20 Basl er búskapur** Danskir þættir um ungt par sem vill einfalda líf sitt og hefur búskap. e.  
**17.50 Táknálsfréttir**  
**18.00 KrakkaRÚV**  
**18.01 Netgullið** Leikin norsk þáttaröð um krakkana Noru, Lars og Simen sem dragast inn í óvænta atburðarás þegar Noregur verður fyrir netárás tölvuþrjútsins hættulega, Ramrun, sem vill komast yfir leyndan fjársjóð. Aðalhlutverk: Naomi Hasselberg Thorsrud, Oskar Lindquist og Bjørnar Lysfoss Hagesveen. e.  
**18.25 Anna og vélmennin**  
**18.47 Hjá dýralækninum** Norskir þættir þar sem fylgst er með dýralæknum að störfum. e.  
**18.50 Krakkafréttir**  
**19.00 Fréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.30 Veður**  
**19.35 Kastljós**  
**19.50 Menningin**  
**20.00 Vaknaðu!** Umræðuþáttur í beinni útsendingu um fíkniefnaneyslu ungmenna á Íslandi. Þátturinn tengist áttakinu Á allra vörum sem í ár leggur lið samtökunum Ég á bara eitt líf. Rætt verður við þau sem standa að áttakinu og þekkja málefnið vel. Umsjón og dagskrárgerð: Sigmar Guðmundsson og Snæros Sindradóttir. Stjórn útsendingar: Salóme Þorkelsdóttir.  
**21.10 Vammlaus** Önnur þáttaröð þessara bresku þátta um lögreglumenn sem starfa í versta hluta Manchester-borgar þar sem virðist vera ógjörningur að halda uppi lögum og reglu. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.  
**22.00 Tíufréttir**  
**22.15 Veður**  
**22.20 Spilaborg** Sjötta og síðasta þáttaröð Spilaborgar um forseta-hjónin Frank og Claire Underwood. Claire hefur tekið við forsetaembættinu eftir andlát Franks en kemst fljótlega að því að hún á ekki marga bandamenn, hvorki innan Hvíta hússins né utan þess. Aðalhlutverk: Robin Wright, Michael Kelly, Diane Lane, Greg Kinnear og Campbell Scott. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.  
**23.20 Poldark** Fjórða þáttaröð þessara vinsælu bresku þátta. Nú þurfa Ross Poldark og eiginkona hans, Demelza, bæði að horfast í augu við gjörðir sínar takast á við afleiðingar þeirra fyrir hjónabandið. Ross ákveður að hætta öllu sem honum er kært til þess að hefja feril sem stjórnmalamaður. Aðalhlutverk: Aidan Turner, Eleanor Tomlinson og íslenska leikkonan Heiða Rún Sigurðardóttir, eða Heiða Reed. e.  
**00.15 Dagskrárlök**

## GOLFSTÖÐIN

**08.00 Tour Championship**  
**12.40 The Greenbrier Classic**  
**16.30 Solheim Cup 2019**  
**17.35 Inside the PGA Tour 2019**  
**18.00 A Military Tribute at the Greenbrier**  
**22.00 Golfing World 2019**  
**22.50 PGA Highlights 2019**

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Raðið  
 FM 89,5 Retro  
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
 FM 93,5 Rás 1  
 FM 95,7 FM957

## 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 Younger**  
**14.15 Will and Grace**  
**14.40 Our Cartoon President**  
**15.10 90210**  
**16.00 Malcolm in the Middle**  
**16.20 Everybody Loves Raymond**  
**16.45 How I Met Your Mother**  
**17.30 Dr. Phil**  
**18.15 The Tonight Show**  
**19.00 The Late Late Show**  
**19.45 Single Parents**  
**20.10 The Orville**  
**21.00 The Passage**  
**21.50 In the Dark**  
**22.35 The Code**  
**23.20 The Tonight Show**  
**00.05 The Late Late Show**  
**00.50 NCIS**  
**01.35 The First**  
**02.25 The Handmaid's Tale**  
**03.20 Kidding**  
**03.50 SMILF**  
**04.20 Síminn + Spotify**

## 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 Hádegisútlit**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Veðurfregnir**  
**12.50 Dánarfregnir**  
**12.55 Samfélagið**  
**14.00 Fréttir**  
**14.03 Ljóðabókin syngur II**  
**15.00 Fréttir**  
**15.03 Flakk**  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Viðsjá**  
**17.00 Fréttir**  
**17.03 Lestin**  
**18.00 Spegillinn**  
**18.30 Útlit UngRÚV**  
**18.50 Veðurfregnir**  
**18.53 Dánarfregnir**  
**19.00 Sinfóniukvöld: Á leið í tónleikasal**  
**19.27 Sinfóniutónleikar - Upphafstónleikar**  
**20.15 Umfjöllun í hléi**  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregnir**  
**22.10 Samfélagið**  
**23.00 Lestin**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútlit Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**11.00 The Circle**  
**12.50 Broken Flowers**  
**14.35 Charlie and the Chocolate Factory**  
**16.30 The Circle**  
**18.20 Broken Flowers**  
**20.05 Charlie and the Chocolate Factory**  
**22.05 The Fate of the Furious**  
**00.20 Between Two Worlds**  
**02.00 Swiss Army Man**  
**03.35 The Fate of the Furious**

## STÖÐ 2

**07.00 The Simpsons**  
**07.25 Friends**  
**07.45 Gilmore Girls**  
**08.30 Ellen**  
**09.15 Bold and the Beautiful**  
**09.35 The Secret Life of a 4 Year Olds**  
**10.35 Great News**  
**10.55 Dýraskipalinn**  
**11.35 Ísskápastríð**  
**12.10 Heimsókn**  
**12.35 Nágrannar**  
**13.00 How To Make An American Quilt**  
**14.55 Every Day**  
**16.30 Seinfeld**  
**17.00 Bold and the Beautiful**  
**17.20 Nágrannar**  
**17.45 Ellen**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.55 Ísland í dag**  
**19.10 Sportpakkin**  
**19.20 Veður**  
**19.25 Næturvaktin**  
**19.55 Fresh Off The Boat**  
**20.20 Masterchef USA**  
**21.05 Mr. Mercedes** Þriðja þáttaröð þessara þátta úr smíðju Davids E. Kelley sem byggðir eru á bókum Stephens King.  
**22.05 Alex** Hörkuspennandi sænsk þáttaröð um fyrrverandi lögreglumanninn Alex. Í lok síðustu þáttaröðar skildum við við söguhetjuna þar sem honum hafði tekist að tryggja öryggi fjölskyldu sinnar. Það kostaði hann þó hjónabandið og frelsið þar sem hann situr nú á bak við lás og slá fyrir morð. Lífið innan fangelsismúranna er síður en svo auðvelt fyrir fyrrverandi lögreglumenn og þarf hann að taka á honum stóra sínum ef hann ætlar að komast óhultur í gegnum þessa vist.  
**22.50 Warrior** Hörkuspennandi þættir frá HBO og meðframleiðanda Banshee þáttanna, Jonathan Tropper. Þættirnir eru byggðir á skrifum Bruce Lee um kínversk leynisamtök í San Fransisco undir lok nítjándu aldar og blóðug átök þeirra á milli.  
**23.40 Real Time With Bill Maher**  
**00.40 Deep Water**  
**01.30 Beforeigners**  
**02.15 Born to Kill**  
**03.05 Born to Kill**  
**03.55 Cardinal**  
**04.40 Cardinal**  
**05.25 Friends**

## STÖÐ 3

**19.15 Mom**  
**19.40 The Big Bang Theory**  
**20.00 Seinfeld**  
**20.25 Friends**  
**20.55 Stelpurnar**  
**21.20 Underground**  
**22.05 Réttur**  
**22.55 Barry**  
**23.25 Famous In love**  
**00.10 American Dad**  
**00.35 Mom**  
**01.00 The Big Bang Theory**  
**01.20 Tónlist**

## STÖÐ 2 SPORT

**07.25 Þór - Fjölnir**  
**09.05 Stjarnan - Keflavík**  
**10.45 Skotland - Belgía**  
**12.25 Norður-Írland - Þýskaland**  
**14.05 Svíþjóð - Noregur**  
**15.45 Undankeppni EM 2020 - Markaður**  
**16.35 Meistaradeild Evrópu - fréttaröð**  
**17.00 FH - Selfoss**  
**18.30 Seinni bylgjan**  
**20.00 Seinni bylgjan - upphitunarþáttur**  
**21.35 Alfreð Gíslason**  
**22.45 Formúla 1: Ítalía - Keppni**

FM 88,5 XA-Raðið  
 FM 89,5 Retro  
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
 FM 93,5 Rás 1  
 FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland  
 FM 96,7 Létt Bylgjan  
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
 FM 99,4 Útlit Saga  
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

# SENSAI

## LASH VOLUMISER 38°C

Magnað umfang. Klessist ekki.  
Svellandi svartur.



## GJÖFIN ÞÍN

SENSAI kynning, glæsilegur kaupauki\* fylgir þegar keyptar eru SENSAI vörur að upphæð 7.900 kr eða meira.

\*Á meðan birgðir endast.



**20%** afsláttur af öllum SENSAI vörum dagana 12. - 18. september

**HAGKAUP**

*Meira  
svona  
alla daga*



Vala og Niels við veitingastaðinn El Paso sem Niels hefur tekið alfarið í gegn og segir vera eins og barnið sitt.

Niels keypti nýverið ásamt fjölskyldu sinni og samstarfsfélaga rekstur á skemmtilegu íbúðahótelu sem ber nafnið Castle Harbour á Los Cristianos á Tenerife, einum vinsælasta sólarstrandarstað Íslendinga. Réðust þau í endurbætur á hótelinu en við sundlaug þess er mexíkóski veitingastaðurinn El Paso sem Niels hefur tekið alveg í gegn en Niels býr að áratuga reynslu af veitingarekstri á Íslandi. Vala heimsótti Tenerife í fyrsta sinn í sumar og mælti sér mót við Niels á veitingastaðnum hans þar sem þau gæddu sér meðal annars á frægasta rétti eyjarskeggja, Papas arragudas, söltuðum kartöflum með bragðmiklum sósam. Vala brá sér í blaðamannsstellingarnar og spurði Niels út í lífið á sólríku eyjunni sem er svo vinsæl hjá Íslendingum.

#### Elti bróður sinn til Tenerife

„Bróðir minn hefur verið búsettur hér á Tenerife í 11 ár ásamt fjölskyldu sinni og líður svo vel að hann hefur oft hvatt mig til að flytja hingað út,“ útskýrði Niels aðspurður hvað hafi orðið til þess að hann flutti búferlum ásamt fjölskyldu. „Síðasta vor ákvað ég svo að slá til og flytja hingað í sólina.“ Þar sem Niels hafði verið í hotel- og veitingahúsageiranum á Íslandi í mörg ár lá beinast við að halda því áfram og varð íbúðahóteluð Castle Harbour fyrir valinu enda skemmtilega fjölbreytt með mismunandi íbúðum, innréttuðum á ólíkan máta auk þess sem staðsetningin er frábær. „Veitingastaðurinn hefur svo orðið að mínu barni því ég tók hann alveg í gegn og breytti í spennandi stað þar sem mér finnst sjálfum gott að borða.“

## Þar sem sólin skín alla daga

Fjölmíðlakonan **Valgerður Matthíasdóttir** heimsótti eyjuna Tenerife á dögnum og hitti veitingamanninn **Niels Hafsteinsson** sem rekur íbúðahótel, veitingastað og bar.

**NÁTTÚRUFEGURÐIN HÉR ER EINSTÖK OG ÓTRÚLEGA FJÖLBREYTT OG ÞVI HEFUR EYJAN UPP Á SVO MIKLU MEIRA AÐ BJÓÐA EN BARA STRANDEYJAN OG SUNDLAUGARNAR.**

**Rólegt andrúmsloft kom á óvart** Aðspurður hvað hafi helst komið honum á óvart á nýjum stað svarar Niels: „Það var meðal annars hversu mikið rólegra andrúmsloftið hér er en heima á Íslandi og hversu skemmtilegt það er að vinna í svona sólríku umhverfi. Náttúrufrægurinn hér er einstök og ótrúlega fjölbreytt og því hefur eyjan upp á svo miklu meira að bjóða en bara strandsvæðin og sundlaugar.“

Svo er það þetta dásamlega veðurfar þar sem sólin skín alla daga og aldrei verður of heitt vegna þessarar ótrúlega ljúfu hafgölu sem leikur um eyjuna. Alveg magnað

**BRÓÐIR MINN HEFUR VERIÐ BÚSETTUR HÉR Á TENERIFE Í 11 ÁR ÁSAMT FJÖLSKYLDU SINNI OG LÍÐUR SVO VEL AÐ HANN HEFUR OFT HVATT MIG TIL AÐ FLYTJA HINGAÐ ÚT.**

hvað hér er alltaf þægilegt og gott veður því ef maður skoðar eyjuna á landakorti sést að hún er staðsett rétt vestur af Saharaeyðimörkinni í Afríku.“

Nýverið festi Niels svo í samvinnu við fleiri kaup á barnum St. Eugenes á Adeje-ströndinni en hann hefur verið starfræktur frá árinu 1987 og er einn sá frægasti á eyjunni. „Þetta er mjög stór bar þar sem verður fjölbreytt dagskrá með beinum íþróttuátsendingum með risaskjáum, lifandi tónlist og skemmtiatriðum og því mjög skemmtilegt að koma einnig að því verkefni.“ [bjork@frettabladid.is](mailto:bjork@frettabladid.is)



Niels stendur hér keikur og kátur við inngang hótels síns, Castle Harbour.



Niels, fjölskylda hans og viðskiptafélagi, keyptu rekstur Castle Harbour.



Niels gaf Völu uppskriftina að kanarísku kartöflunum Papas arragudas.

#### Papas arragudas eða krumpaðar kartöflur

Vala segist ekki hafa staðist mátið að fá uppskrift El Paso af hinum rómuðu Papas arragudas eða krumpuðum kartöflum. Um er að ræða kartöflur soðnar í mikið söltuðu vatni en í gamla daga þegar erfiðara var að komast í hreint vatn voru þær soðnar í sjó.

#### 1 kg litlar kartöflur

Þvoidd kartöflurnar vel og sjóðið í um 20 mínútur með u.þ.b. 1/4 bolla af gröfu salti í vatninu (eða meira, allt eftir smekk). En einnig má sjóða kartöflurnar í sjó eins og gert var í gamla daga á Tenerife.

Hellið vatninu af kartöflunum og látið þær standa áfram í pottinum við mjög lágan hita þar til allt vatn er gúfað upp og kartöflurnar eru næstum þurrar og þaktar sjávarsalts-himnu.

Berið svo fram með hýðinu og dásamlegri sósunni.

#### Mojo picón sósan

**1 stór þurrkaður chili-pípar**  
**2 til 5 stk. þurrkaður cayenne-pípar**  
**1 msk. ólívuolía**  
**¼ bolli af ediki (sérri- eða rauðvinsedik)**  
**¼ tsk. cumin**  
**Salt eftir smekk**  
**Hvitlaukur eftir smekk**  
**3 sneiðar ljóst brauð**

Skolið þurrkaða chili-píparinn í heitu vatni og látið liggja í heita vatninu í u.þ.b. klukkutíma. Steikið brauðsneiðarnar í ólívuolíunni og látið þorna á eldhúspappír.

Brjótið brauðið svo í bita og setjið í matvinnsluvél ásamt hinu hráefninu og bætið olíunni í í lokin. Saltið að vild. Svo má auðvitað borða kartöflurnar með öllum réttum án þess að vera með sósurnar. Upplifunin við að borða þessar krumpuðu kartöflur er dálítið eins og að borða franskar kartöflur og maður getur ekki hætt þegar maður byrjar. Algjör snilld.





NÝTT BRAGÐ

# BUFFALO BORGARI



pepsi  
**MAX**



**1.299 kr.**

**vs**

**1.999 kr.**

Original kjúklingaborgari með buffalo sósu, káli og léttmæjónesi.

Buffalo borgari, 3 Hot Wings, franskar, gos og Lindu appelsínusúkkulaði.

# Hún pabbi til Færeyja

Einleikurinn Hún pabbi í uppsetningu leikhópsins Trigger Warning verður sýndur í Færeyjum um helgina. Fjallar um upplifun leikarans **Hannesar Óla** af því þegar faðir hans kom út sem transkona.

Einleikurinn Hún pabbi var frumsýndur í Borgarleikhúsinu árið 2017. Verkið er sett upp af leikhópnum Trigger Warning, en það fjallar um upplifun leikarans Hannesar Óla Ágústssonar af því ferli og þeirri lífsreynslu að faðir hans kom út sem transkonan Anna Margrét.

**STUNDUM ERU SAMT SETT UPPI Í STOFUNNI HEIMA LEIKRIT SEM ERU SAMBLANDA AF DÝRUNUM Í HÁLSASKÓGI, LÍNU LANGSOKK OG BATMAN.**

hafi mín upplifun verið, ég get ekki til dæmis að fullu sett mig í fótspor pabba míns og talað fyrir hennar hönd. Ég reyni að tala ekki um það sem ég hef ekki forsendur til að tala fyrir.“

Hann segir að fyrst um sinn og jafn vel enn þann dag í dag ruglist hann sjálfur á fornaftinu og kalli pabba sinn hann.

„Ég hef ruglast af og til á þeim tíu árum sem eru liðin síðan pabbi kom út. Það er mjög skýrt í samskiptum mínum og pabba að hún sé pabbi minn, en sem manneskja er hún hún. Ég þurfti smá bara að venja mig á þetta,“ segir Hannes.

## Spunaleikrit í stofunni

Hannes segist opinn með það að þetta hafi líka reynst flókið að venjast, en það sé allt liður í því að opna enn frekar á umræðuna.

„Og það að fólk þori ekki að spyrja eða ræða, það gerir málefnið meira tabú, sem það er ekki. Okkur langaði að fólk upplifði þetta sem venjulegt umræðuefni. Hvernig ég tala við pabba minn í dag er ekkert öðruvísi en þegar ég talaði við hann fyrir tíu árum, nema aðallega að pabba mínum liður betur.“

Frumburður Hannesar nýtur góðs af leikhæfileikum föður síns.

„Ég æfði kannski frekar verkin fyrir hana þegar hún kunni ekki að tala. Stundum eru samt sett upp í stofunni heima leikrit sem eru samblanda af Dýrunum í Hálsaskógi, Línu Langsokk og Batman. Það þjálfar í manni spunahæfnina.“

Hún pabbi verður sýnt í Færeyjum í Lökshöll í Rúnavík á laugardaginn og Norðurlandahúsinu í Þórshöfn á sunnudaginn.

steingerdur@frettabladid.is

fara með Hannesi til Færeyja að segja verkið upp.

„Í verkinu er ég fyrst og fremst að segja mína sögu og frá minni upplifun. Það sem við vildum gera var að opna á umræðuna. Þetta er ekki eitthvert lærdómsverk eða algilt að upplifun annarra sé eins og mín.“

Þótt það sé ekki tilgangur verksins að kenna öðrum hvernig fara skuli að í þeim aðstæðum sem hann upplifði vonar leikhópurinn að verkið geti að einhverju leyti hjálpað öðrum.

„En verkið snýst aðallega um samskipti mín og pabba, en við höfum það líka að leiðarljósi að normalisera einhvern veginn umræðuna. Okkur langaði með verkinu að opna umræðuna um eitthvað sem sumu fólki þykir framandi eða undarlegt.“

## Talar ekki fyrir hönd allra

Hannes Óli segist alltaf hafa verið opinn og tilbúinn að svara spurningum fólks.

„En ég tek auðvitað alltaf fram að svona

## Hefur taugar til Færeyja

„Við sýndum líka á Einleikjahátíðinni á Suðureyri og hjá Leikfélagi Akureyrar þar sem aðsóknin var góð. Síðan þá hefur verkið legið í nokkurs konar dvala, aðallega af því að ég eignaðist mitt fyrsta barn,“ segir Hannes Óli, nýstígginn úr kennslustund í Listaháskólanum, þar sem hann kennir leiktúlkun.

Hann segir að sjálfan hann og leikhópurinn Trigger Warning hafi mikið langað til að fara með verkið víðar.

„Það lá beinast við að fara til Færeyja. Ég var að leika þar fyrir nokkrum árum og kynntist þar nokkrum heimamönnum. Ég hef því taugar til staðarins, mér finnst svo margt frábært við færeyska menningu, þjóð og náttúru. En verkið er eitthvað sem á vel við að sýna þar, hvort sem það er satt eða ekki, þá er það þekkt að Færeyjar séu kannski aðeins aftar á merinni í jafnréttismálum og málefnum samkynhneigðra.“

## Vilja vekja upp umræðu um málefni transfólks

Því hafi þeim í Trigger Warning fundist liggja beint við að sýna verkið í fyrsta sinn fyrir utan landsteinana í Færeyjum og vekja þannig umræðu um málefni og réttindi transfólks. Ljósahönnuðurinn Kjartan Darri Kristjánsson og aðalhöfundur og listrænn stjórnandi verksins, Kara Hergils Valdimarsdóttir,



Hannes Óli, fyrir miðju, ásamt þeim Kõru, listrænum stjórnanda og aðalhöfundi verksins í samvinnu við leikhópinn, og Kjartani Darra ljósa-hönnuði.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐELDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason [gustaf@frettabladid.is](mailto:gustaf@frettabladid.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga [hjordis@frettabladid.is](mailto:hjordis@frettabladid.is), Hlynur Þór Steingrímsson, [hlynur@frettabladid.is](mailto:hlynur@frettabladid.is), Sigfus Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Svava O'Brien [svava@frettabladid.is](mailto:svava@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is) FÓLK/SERBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Arnar Magnússon [arnar@frettabladid.is](mailto:arnar@frettabladid.is), Jóhann Waage [johannwaage@frettabladid.is](mailto:johannwaage@frettabladid.is), Jón Ívar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), Ruth Bergsdóttir [ruth@frettabladid.is](mailto:ruth@frettabladid.is), Elin Albertsdóttir [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is) RÁÐAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is), Viðar Ingi Pétursson [vip@frettabladid.is](mailto:vip@frettabladid.is) ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)

Tannlækningar í Ungverjalandi

Sparaðu allt að 50-70%!



Hafðu samband:  
+ 36 70 942 9573

info@fedaszdental.hu  
www.tannlaeknathjonusta.is

Mikið  
úrval af  
allskonar

- ✓ Ekkert hveiti
- ✓ Ekkert soyja
- ✓ Enginn sykurl
- ✓ Ekkert MSG

Íslenskt kjöt  
Íslensk  
framleiðsla



Pylsmeistarinn

– við Laugalæk



Amadeus borðstofuhúsgögn

Komið og skoðið úrvalið

**NÝFORM**

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | [nyform.is](http://nyform.is)

Ópið virka daga  
11-18  
laugardaga  
11-15



M18 FUEL  
**M18 FLAG**

Alvöru slípirokkur frá Milwaukee

Fyrsti stóri slípirokkurinn knúinn af einni rafhlöðu sem skilar afli til þess að slípa, er léttari en snúrurokkur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum.

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

**VERKFÆRA  
SALAN**

# BYKO

## 25% afsláttur af allri Gjoco innimálningu



Tilboðsverð

Interiør 10

Lyktarlítill vatnsþynnaleg akrýlínimálning. Þekur vel og gefur slítsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrifa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónplötur, gips, múr og steinsteypu.

**7.871**

80602709

Almennt verð: 10.495

Frábært verð! Gerðu verðsamanburði Verð á lítra 875

**GJOCO**



**HÚS OG HIBÝLI** Litur mánaðarins *Gullorá*

### Það er ekkert mál að mála!

Tilboð

Vegg- og gólflís

Gegnheilar steinflísar, frostþolnar og skornar. Gráar. 30x60cm, R10

**29%**

**3.995** kr/m<sup>2</sup>

18077000

Almennt verð: 5.594 kr/m<sup>2</sup>

**23%**

60x60cm:

**4.595** kr/m<sup>2</sup>

18077005

Almennt verð: 5.994 kr/m<sup>2</sup>

Tilboð

Timeworn Hammerwood

Harðparket, 8mm, 1285x192mm Hörkustuðull AC4/32 20 ára ábyrgð

**1.994** kr/m<sup>2</sup>

0113641

Almennt verð: 2.695kr/m<sup>2</sup>

**26%**

Birt með fyrirvara um prentvillur og/öðr myndabrengl. Tilboð gilda til 25. september eða á meðan birgðir endast.

GRUPPO ROMANI INDUSTRIE CERAMICHE SPA

CROWN



Krono Original High Quality

# MARKAÐS-DAGAR

*Komdu og gramsaðu!*

Mikið úrval af vörum frá 50 kr. Fjöldi annarra tilboða á Markaðsdögum. Við bætum við nýjum vörum daglega.

## AUKA 30% afsláttur\*

\*reiknast á kassa

# BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versta á byko.is

## BAKÞANKAR

Arnars Tómasar  
Valgeirssonar



## Snákagryfjan

Ég vann einu sinni sem leiðsögumaður. Verkefni mín fólust í að leiða stóreygða Bandaríkjamenn með áletraðar derhúfur um götur Reykjavíkur og kynna fyrir þeim það sem Ísland hefur upp á að bjóða. Það var gaman að fá að mæla með öllu því frábæra sem hægt er að gera, enda er af nægu að taka þegar kemur að mat, drykk og afþreyingu. Það þurfti ekki að vara við mörgu, enda er Reykjavík býsna öruggur staður fyrir ferðamann. Það eru engir úlfar í Kirkjugarðinum eða raðmorðingi í Grjótaþorpinu eftir því sem ég best veit. Varúðarorðin voru alltaf einfaldlega þessi: Ekki versla í 10-11.

Íslendingar hafa alltaf umborið 10-11 af ákveðinni gremju. Verðin eru himinhá, en þegar þú þarft nauðsynlega að fá Beikon-bugður á næturnar er ekki um margt annað að velja. Eða þannig var það allavega. Í dag eru þó nokkrar verslanir opnar allan sólarhringinn sem rukka þig ekki um hvítuna úr auganu fyrir samloku og djús. Sérstaða 10-11 hefur því átt undir högg að sækja og hefur mörgum útibúum nýverið verið lokað, en móðurskiðið í miðbænum stendur enn.

Nýlega var ég á vappi í miðbænum að morgni til með óbilandi löngun í eina kók. Ég sannfærði sjálfan mig um að það hlyti að vera í lagi að láta okra á sér einstöku sinnum og steig skjalfandi inn í snákagryfjuna við Austurstræti. Ég var hins vegar ekki lengi að flýja þegar ég sá að verðmiðinn á hálf litra flösku hljómaði upp á einar 489 krónur, en til samanburðar er hægt að fá tveggja litra flösku á Domino's á 420 krónur. Ég bið spenntur eftir því að þetta graftarkýli á annars falletgri andlitsmynd miðbæjarins springi.

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

ALLIR SEM VERSLA  
FÁ BÓK AÐ  
GJÓF!

Bækur frá  
**99 kr.**

RÝMINGARSALA  
bókaútgefenda  
Holtagörðum!

Opið 10-18  
alla daga vikunnar

Bækur frá 99 kr. Allt að 90% afsláttur



SÓMI

## Sóma Veislubakkar

# ★ FERSKAR HUGMYNDIR ★

— FYRIR VEISLUR OG FUNDI —

### GAMLI GÓÐI

20 bitar fyrir 5 manns  
Hangkjöt, eggjasalat. Roastbeef, remúlaði, steiktur laukur. Rækjusalat.

### ÉDALBAKKI

20 bitar fyrir 5 manns  
Hangkjöt, lauksósa, salatmix. Beikon, egg, steiktir ferskir sveppir. Kjúklíngur, rautt pestó, sýrður rjómi, paprika, salatmix.

### LÚXUSBAKKI

20 bitar fyrir 5 manns  
Kalkúnn, beikon, tómatar, sinnepsósa. Kjúklíngur, egg, lauksósa. Reyktur lax, íssalat.

### PÍTUBAKKI

24 bitar fyrir 5 manns  
Tikka masala kjúklíngur og íssalat. Reykt skinka. Eggja- og íssalat.

### PARTÝBAKKI

20 bitar fyrir 5 manns  
BBQ kjúklíngur, bakaðar sætar kartöflur, spinat. Fetaostur, rauðlaukur, spinat. Heitreyktur lax, ferskt dill, spinat, lauksósa.

### VEISLUBAKKI

30 bitar fyrir 5 manns  
Reykt skinka, egg, íssalat. Tikka masala kjúklíngur, íssalat. Kjúklíngaskinka, smurostur, ofnbakaðir tómatar, salatmix.

### VEGANBAKKI

22 bitar fyrir 5 manns  
Kornbrauð, vegan ostur, gúrkur, rauð paprika, salatblanda. Gróf tortilla, hummus, mangó-sósa, gúrka, spinat, granatepli.

### ÁVAXTABAKKI

40 - 60 bitar fyrir 5 - 8 manns  
Mangó, ananas, melónur, vínber og fleiri góðir ávextir allt eftir árstíðum og framboði.

### DESERTBAKKI

50 bitar fyrir 10 manns  
Vatnsdeigsbollur fylltar með vanillukremi. Kókostoppar með súkkulaði.

Við höfum ferska og ljúffenga veislubakka með fjölbreyttum brauðréttum, tortillum, kökum og ávöxtum á boðstólum. Það er auðvelt að velja og panta á netinu og við bjóðum fría

heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu ef pantaðir eru 4 bakkar eða fleiri. Athugið að panta þarf þakkana eigi síðar en kl. 15:30 næsta virka dag fyrir afhendingu.

Pantaðu í  
síma 565 6000  
eða á somi.is

FRÉTT Á FERDINI ★ FRESH TO GO



# Hvað er að fréttastofa?

## Safnið er á frettabladid.is

» Á frettabladid.is finnur þú Fréttablaðið í dag og safn eldri blaða.

Lestu Fréttablaðið þegar þér hentar á

[frettabladid.is](https://frettabladid.is)



# Við getum ekki kennt þér á net- og samfélagsmiðla... En við getum tryggt að þú vitir hvað er að fréttu!

