



Þótt íslenska karlalandsliðið næði að sigra Andorra í Laugardal í gærkvöldi með tveimur mörkum gegn engu veiktist vonin um þátttöku í úrslitakeppni EM því Tyrkir náðu jafntefli gegn Frökkum. Möguleikar Íslands á að komast beint í lokakeppnina velta nú á því á að Tyrkir nái ekki að sigra Andorra á útivelli. Sjá síðu 10 FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

+PLÚS

Laxeldi í sjó helsta ógn við villtan lax

Óháðir vísindamenn á vegum norskra yfirvalda segja laxeldi við strendur Noregs stærstu manngerðu ógnina við villtan lax. Formaður Landssambands veiðifélaga segir sama gilda hér. Forsvarsmaður laxeldis hér segir norskt og íslenskt laxeldi ósambærilegt.

FISKELDI Sleppifiskur úr laxeldi, laxalús og sýkingar sem tengjast laxeldi eru stærstu ógnir af mannavöldum við norskan villtan lax.

Núverandi mótvægisáðgerðir í Noregi eru ekki nægjanlegar til að draga úr þessum ógnum. Þetta er mat þrettán vísindamanna við sjó vísindastofnanir í Noregi.

Fjöldi villtra laxa sem skilar sér úr hafi í norskar ár á hverju ári er nú innan við helmingur þess sem var á níunda áratug síðustu aldar.

Ástæður fækkunar eru að mati vísindamanna af mannavöldum ásamt minni lifmassa í sjó.

Minnkandi stofnstærð vegna laxalúsar mun gera það erfitt að viðhalda sjálfbærum veiðum, sér í lagi í Vestur-Noregi frá Rogalandi í suðri til Mæris og Raumsdals í norðri.

Vísindaráð þessara þrettán vísindamanna er stofnað af umhverfisstofnun Norðmanna. Í því sitja aðeins óháðir vísindamenn. Það metur stöðu villta laxastofnsins og

» Núverandi mótvægisáðgerðir duga ekki til að draga úr ógnum við villta laxinn.

mögulegar ógnir og veitir stjórnvöldum ráðgjöf varðandi laxeldi.

Einar K. Guðfinnsson, formaður stjórnar Landssambands fiskeldisstöðva, hafði ekki lesið skýrsluna er Fréttablaðið ræddi við hann. Hins vegar sagði hann ekki ástæðu til að

óttast að það sama gerist á Íslandi.

„Tölur um sleppifisk á Íslandi eru lágar og sama má segja um lús og sýkingar,“ sagði Einar. „Aðstæður í Noregi og á Íslandi eru að mörgu leyti ólíkar. Búið er að búa svo um hnútana með reglugerð að fiskeldi fer fram fjarri okkar helstu ám þannig að aðstæðurnar eru í samannburði mjög ólíkar.“

Jón Helgi Björnsson, formaður Landssambands veiðifélaga, segir sömu hættur vera hér og í Noregi.

„Hér er talsvert um nýrnaveiki og laxalús þar sem menn eru að baða fyrir lúsinni. Einnig sést það á sjóbirtingi og silungi í kringum eldið að miklu meiri sýkingar er að finna í þeim fiski en annars staðar,“ segir Björn.

„Þá eru litlu stofnarnir á suðurfjörðum Vestfjarða farnir að sýna merki erfðamengunar. Búið er svo að tilkynna um tvö sleppislys af fiski í sumar sem mun sjást líkast til á næsta ári í ám hér við land.“ – sa

Lausafé í umferð aukioð

EFNAHAGSMÁL „Þetta ætti að örva hagkerfið og fjármálakerfið,“ segir Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri um breytingu sem kynnt var í gær og felur í sér fækkun aðila sem geta átt viðskiptareikninga í bankanum.

Ásgeir segir í fyrsta lagi um samkeppnismál að ræða. „Það er óeðlilegt að Seðlabankinn sé í samkeppni við viðskiptabankana. Erlendis tíðkast yfirleitt ekki að aðrir en viðskiptabankar séu með innlánsreikninga hjá seðlabanka,“ segir hann.

Þá segir Ásgeir breytinguna leið til þess að vaxtabreytingar Seðlabankans skili sér hraðar út í kerfið.

„Þeir peningar sem eru lagðir

inn í Seðlabankann fara úr umferð. Þannig að ef við fækkum þeim sem geta verið með innlán í Seðlabankanum þá erum við að auka lausafé í umferð. Við höfum verið að lækka vexti og við viljum að því sé miðlað út í efnahagslífið með lánnum á lægri vöxtum,“ segir Ásgeir.

Þannig segir seðlabankastjóri að þótt megintilgangurinn sé að færa peningastefnuna í nútímahorf séu áhrifin þau núna að auka lausafé í umferð. „Það er mjög kærkomið eins og efnahagsaðstæður eru hjá okkur í dag.“

Breytingin tekur gildi 1. apríl á næsta ári. –gar



Ásgeir Jónsson, seðlabankastjóri

HREKKJAVAKA!

Finndu okkur á

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

FRELSAÐU ANDANN

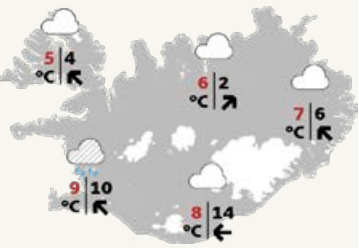
SMINT®

SYKURLAUST

nettó

FERSKUR FISKUR í verslunum Nettó

Veður



Austan 13-23 í dag, hvassast sunnanlands. Rigning með köflum um landið sunnan- og austanvert, en úrkomulítið á Norður- og Vesturlandi. Sums staðar talsverð rigning SA-til í kvöld. Hiti 5 til 10 stig. **SJÁ SIÐU 14**



Þórunn og Davíð kynntust þegar bæði voru messubjónar í Nes Kirkju.

Séra Davíð Þór og Þórunn í hnapphelduna

SAMFÉLAG Séra Davíð Þór Jónsson í Laugarneskirkju og Þórunn Gréta Sigurðardóttir, formaður Tónskáldafélags Íslands, settu upp hringana á laugardag og héldu svo utan til Frakklands í brúðkaupsferðina.

Davíð og Þórunn voru messubjónar í Nes Kirkju þegar Davíð var í prestsnámi fyrir rúmum áratug og fluttu síðar austur á Eskifjörð þar sem hann fékk braud. Þórunn er pianisti að mennt og var organisti í Eskifjarðarkirkju. Nú spila þau saman í pönkhljómsveitinni Austurvígstöðvunum sem vakið hefur athygli fyrri beitta textasmíð.

Saman eiga Davíð og Þórunn tvö ung börn en fyrir átti Davíð þrjú uppkomin börn og fjögur barnabörn. – khg

Rauðgreni slær í gegn



Val Skógræktarfélags Íslands á tré ársins 2019 var kunngjört í gær. Fyrir valinu varð sérlega glæsilegt rauðgreni í Elliðaárhólma. Mun það vera í fyrsta sinn sem slík-tegund verður fyrir valinu. Við útnefningarathöfnina voru meðal annarra Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Jónatan Garðarsson, formaður Skógræktarfélags Íslands. Lára Rúnarsdóttir flutti tónlist og viðurkenningarskjöldur var afhjúpaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nýtt frumvarp gegn smálánum

STJÓRNSÝSLA Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra, lagði fram nýtt frumvarp gegn ólöglegum smálánum á Alþingi í gær.

Frumvarpið byggist á vinnu starfshóps sem skilaði inn skýrslu með tillögum til úrbóta hausti 2018.

» Meðal markmiða frumvarpsins er að halda lántökukostnaði innan leyfilegra marka

Meðal markmiða frumvarpsins er að halda lántökukostnaði innan leyfilegra marka samkvæmt íslenskum lögum. Tekið er fram að ekki megi bera fyrir sig lög annars ríkis til að takmarka þá vernd neytenda. Þá munu lögin heimila stjórnvöldum að fá upplýsingar um starfsemi smálánafyrirtækja. – bp

Umhverfisuppeldi í Hveragerði gengur vel

Árlega semur Hveragerðisbær við börn í grunnskóla bæjarins um að tína rusl á völdum svæðum. Verkefnið hefur gefið góða raun og vakið krakkana til umhugsunar um umhverfismál. Að launum fá börnin styrk upp í skólaferðalag.

UMHVERFISMÁL Á dögunum fór fram árlegur samningafundur í Grunnskóla Hveragerðis þar sem gengið var frá samkomulagi milli bekkjarfélags 7. bekkinga skólans og bæjarfélagsins.

Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri mætti á fundinn fyrir hönd bæjarins og skuldbátt bæjarfélagið til að greiða tiltekna upphæð í ferðasjóð bekkjarfélagsins gegn því að nemendurnir tíni upp rusl í bæjarfélaginu í staðinn. Framtakið er þó ekki nýtt af nálinni. Slíka samninga hefur bærinn gert árlega við 7. bekkinga skólans undanfarna áratugi og hefur verkefnið gefið afar góða raun.

„Þetta er alltaf mjög ánægjuleg stund sem við reynum að gera svölitið mikið úr í skólanum. Við förum yfir mikilvægi umhverfismála og gildi slíks samnings, sem krefst þess að báðir aðilar leggi sitt af mörkum. Síðan er skrifað undir með viðhöfn,“ segir Aldís.

Að hennar sögn hefur verkefnið gefið afar góða raun og líklega hafi það aldrei átt meira erindi en nú um stundir.

„Við litum á þetta sem eins konar umhverfisuppeldi fyrir börn í bænum. Þau átta sig á að ef einhver hendir rusl á víðavangi þarf einhver annar að þrifa það upp. Þetta er mikilvægur lærdómur fyrir börnin og við verðum vör við að bæjarbúar séu afar ánægðir með þetta framtak. Enda fá þeir hreinan og fínan bæ í staðinn,“ segir Aldís.

Þá segir hún það sérstaklega skemmtilegt að þeir nemendur sem tóku þátt í verkefninu fyrstu árin séu núna sjálfir komnir á full-orðinsaldur og eigi kannski börn sem taka þátt í ár.



Nemendur í sjöunda bekk í Hveragerði tína rusl. MYND/HVERAGERÐISBÆR

Við litum á þetta sem eins konar umhverfisuppeldi fyrir börn í bænum.

Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri Hveragerðisbæjar



hreinsuð auk þess sem stauralát á skólalóðum eru tæmd. Umsjónarkennarar sinna síðan eftirliti með því að fylla út sérstök eyðublöð um hverja hreinsun.

Á móti fær bekkjarsjóður krakka 44 þúsund krónur frá bænum fyrir hverja hreinsun og er upphæðin notuð ár hvert í ferðalag í lok skólaárs. Sérstaklega er tekið fram í samningnum að ef illa er tekið til megi bæjaryfirvöld draga frá upphæðinni í refsingarskyni.

„Því ákvæði hefur aldrei verið beitt að því er ég best veit. Ég held að nokkrum sinnum hafi bærinn gert athugasemdir um að hreinsunin mætti vera betri og þá hefur því verið kipt í liðinn. Heilt yfir hafa börnin staðið sig afar vel og allir njóta góðs af,“ segir Aldís.

bjornth@frettabladid.is

ÚTSALA - ÚTSALA

50% Afsláttur af myndlistarvörum

Olíulitir, vatnslitir, akrýlitir, penslar, spaðar, pappír o.fl o.fl. o.fl.



Opið 8 - 16

LISTALAGERINN
JARN&GLER

Járn & Gler hf. - Skútvogur 1h, Barkarvogsmegin. - 104 Reykjavík
Sí: 58 58 900. www.jarnogkler.is

Tröppur og stigar

fyrir framkvæmdafólk

MÚRBÚÐARVERÐ



A015-104
Áltrappa 4 þrep
17.490
5 þrepa 20.990
6 þrepa 21.990



A031-205 5 þrep
22.990
9 þrepa 36.900
11 þrepa 56.990

LFD 90AL 70x30x100 cm
10.990



LFD235AL 7 þrepa 2,11m
15.990
8 þrep 2,32m 17.990



SAN-SM-CLE206
Fjölnota pallur/trappa
17.990
pallur fylgir

GOTT ÚRVAL AF TRÖPPUM FYRIR IÐNAÐARMANNINN



LLA-212
PRO álstigi/trappa
2x12 þrep (5,5m)
21.990
2x14 (6,4m) 23.990



San-SM-RLB02
stubbastækkari
3.960

CLA-403
Fjölnota trappa með palli
stigi/pallur 4x3 þrep
18.590



TIA-A0118-104
Áltrappa 4 þrep
11.990



LLA-211 - BAR
PRO álstigi/trappa
2x11 þrep
3,11-5,34 m
18.990

Áltrappa 3 þrep - verð frá
4.490

Áltrappa 4 þrep 5.440
5 þrep 7.290
6 þrep 7.690



AOB3-203
Vinnupallur
27.490

LLA-108
Álstigi 8 þrep
5.990
10 þrep 6.890
12 þrep 8.190

Uppfylla EN:131 staðalinn



LLA-308
PRO álstigi 3x8 þrep
2,27-5,05 m
20.890

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!



FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Tíu ára gömul stúlka lést eftir að hún kastaðist úr hringekju. Málið er rannsakað af lögreglu-yfirvöldum í New Jersey.

2 Einn lést í slysinu á Snæfellsnesi í gær. Bifreið með fimm erlendum ferðamönnum fór út af Snæfellsvegi.

3 Ótrúleg myndbönd af ítölsku orrustubotunum á Íslandi. Ítalski flugherinn hefur séð um loftrýmsgæslu NATO hér á landi síðustu vikur.

4 Lögreglumaður skaut svarta konu í gegnum svefnherbergislugga hennar. Lögreglu-yfirvöld í Texas segja að hún hafi hóttað honum en það er erfitt að sjá á myndbandi.

5 Ósætti á landsbyggðinni vegna KitchenAid leiks: „Til skammar“ Forsvarsmenn eldhústækjarisans sakaðir um að virða að vettugi íbúa landsbyggðarinnar.

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

Sjálfkeyrandi bílar fá skilti

REYKJAVÍK Borgarstjórnarflokkur Sjálfstæðisflokksins vill heildarúttekt á umferðarmerkingum í Reykjavík með það markmið að aðlaga þær að sjálfkeyrandi bílum. Fram kemur í



Marta Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

tillögunni, sem Marta Guðjónsdóttir flytur á fundi borgarstjórnar í dag, að hún sé í samræmi við ný umferðarlög sem taka gildi um áramótin.

Breyttar merkingar séu forsenda þess að hægt verði að nýta tækni sjálfkeyrandi bíla í umferðinni. Þá kalli snjallvæðing umferðarljós, umferðarstýring, bílastæðastjórnun og leiðsögukerfi bíla á bætta merkingar. – ab

Telur vistun á öryggisgangi hafa verið ólögsmæta

DÓMSMÁL Annþór Karlsson krefur ríkið um 64 milljónir króna í bætur vegna þvingunarráðstafana sem hann var beittur við rannsókn á dauða samfanga hans á Litla-Hrauni.

Annþór var ákærður ásamt Berki Birgissyni fyrir að hafa með alvarlegru líkamsárás valdið dauða Sigurðar Hólms Sigurðssonar í maí 2012. Þeir voru sýknaðir í Héraðsdómi Suðurlands og staðfesti Hæstiréttur sýknudóminn í mars 2017.

Á fyrstu stígu rannsóknar-

innar var Annþór úrskurðaður í þriggja vikna einangrunarvist og síðan vistaður á öryggisgangi Litla-Hrauns samkvæmt ákvörðun forstöðumanns fangelsisins. Dvaldi hann þar í 541 dag.

Eftir sýknuna féllst ríkið á að greiða Annþóri bætur vegna gæsluvarðhaldsvistarinnar en ekki náðist sátt um að ljúka málinu að öðru leyti og lýtur málshöfðun Annþórs nú meðal annars að vistun hans á öryggisgangi og öðrum þvingunaraðgerðum sem hann var beittur.



Annþór Karlsson. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fjallað er nánar um efni stefnunnar á frettabladid.is. Í henni er byggt á því að ákvörðun um vistun á öryggisgangi hafi ekki verið í samræmi við lög. Vísad er til álits umboðsmanns Alþingis um að vanda þurfi grundvöll slíkrar vistunar í lögum, vegna alvarlegra áhrifa hennar fyrir fanga.

Lögð er áhersla á neikvæð áhrif á rétt Annþórs til að ljúka afplánun sinni, þannig að hún stuðlaði að betrun og aðlögun í samfélaginu. – að

Mikið framboð hér á kókaíni

Verð á kókaíni hefur lækkað frá 2017 og innlögnum á Vog vegna kókaínfíknar fjölgað. Læknir á Vog segir mikið framboð þýða að fleiri prófi. Formaður Flokks fólksins segir kókaín nú sterkara efni en áður.

HEILBRIGÐISMÁL „Efnið er miklu sterkara en það sem við höfum áður þekkt og þó það sé búið að haldleggja hátt í 40 kíló þá hækka ekki verðið sem segir okkur að það sé nóg framboð,“ segir Inga Sæland, formaður Flokks fólksins. Hún var málshefjandi í sérstökum umræðum á þingi í gær um fíkniefnafaraldur á Íslandi, til andsvara var Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra.

Alls hefur verið lagt hald á þrjátíu kíló af kókaíni við innflutning til landsins það sem af er árinu. Er um að ræða gríðarlega aukningu frá því sem áður var.

Verð á kókaíni hefur lækkað nokkuð frá árslokum 2017 til dagsins í dag samkvæmt tölum SÁÁ. Einnig hefur verð á öðrum fíkniefnum lækkað en ekki jafn skarpt og á kókaíni. Til dæmis lækkaði verð á e-töflu úr 2.000 krónum í 1.400 krónur á sama tíma og verð á grammi af kókaíni fór úr 18.000 krónum niður í 13.700 krónur. Grammið af amfetamíni fór þá úr 3.900 niður í 3.200 krónur og verð á grammi af maríjúana stendur nánast í stað í 2.700 krónum.

Fram kom í máli Svandísar að fjöldi sjúklinga sem leita á Vog vegna amfetamínnotkunar hafi haldist stöðugur á síðustu árum. „Hins vegar hefur innlögnum vegna kókaínfíknar fjölgað og árið 2018 var 51 prósent af innlögnum tilkomnið vegna örvandi vímuefnafíknar.“

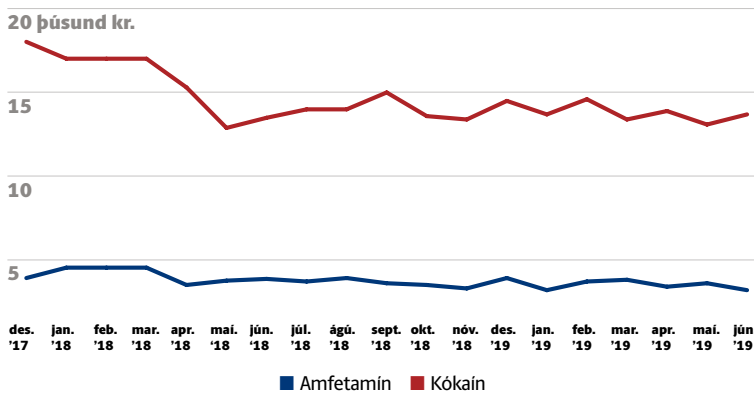
Víðir Sigrúnarson, læknir á Vog, segir mikið framboð á kókaíni um þessar mundir.

„Þegar framboðið er mikið þá lækka verðið, þá komast fleiri í þetta. Það eru sífellt yngri að nota þetta og fólk sem hefði aldrei notað þetta ef það væri ekki verið að bjóða



Lögregla hefur lagt hald á rúm 30 kíló af kókaíni á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

☘ Götuverð á kókaíni og amfetamíni frá desember 2017 til júní 2019



þetta alls staðar. Fólk fer á klósettið á skemmtistað, þá er fólk þar með kókaín í lyklinum að bjóða hvert öðru,“ segir Víðir.

„Þegar verðið er að lækka þá geta krakkar með litlar tekjur allt í einu

haft efni á að kaupa kókaín.“

Þá hefur styrkleiki efnanna einnig aukist töluvert að undanfögnu. Víðir segir lítinn mun orðinn á neytanda og seljanda þegar kemur að kókaíni. „Þeir sem nota mikið

☘ Síðustu þrjú ár hefur vímuefnaneysla í æð vaxið mjög, fjölgað í hópi nýrra sprautuneytenda og fjölgað innlögnum alls hópsins sem er áberandi veikur.

Annþór Jónsson, formaður SÁÁ



kókaín eru flestir líka að selja kókaín. Þetta er eins og Tupperware, þú ert að nota þetta og selja þetta líka.“ Annþór Jónsson, formaður SÁÁ, segir eftirspurn eftir innlögn á sjúkrahúsið Vog fara vaxandi á sama tíma og afköstin eru stöðug í rúmlega 2.200 innritunum á ári.

„Síðustu þrjú ár hefur vímuefnaneysla í æð vaxið mjög, fjölgað í hópi nýrra sprautuneytenda og fjölgað innlögnum alls hópsins sem er áberandi veikur,“ segir hann.

Annþór kallar eftir samstarfi SÁÁ, heilbrigðis- og félagsmálayfirvalda og sveitarstjórna um gerð áætlunar um stækkun sjúkrahússins Vogs og fjölgun úrræða sem taka við fólki sem er að ljúka meðferð.

„Útrýma þarf húsnæðisvanda þessa sjúklingahóps með stórhuga aðgerðum og bæta þarf félagslega stöðu með markvissum þverfaglegum stuðningi eftir meðferð. Framtíðarfræðingarnir okkar á Alþingi Íslendinga þurfa að skoða hvernig koma má þessu unga fólki til virkni.“ arib@frettabladid.is

AKRALIND 3
S: 4162120

Opið virka daga
kl. 10:00 - 19:00

Opið laugadaga
og sunnudaga
kl. 12:00 - 16:00

BÍLAÚTSALA

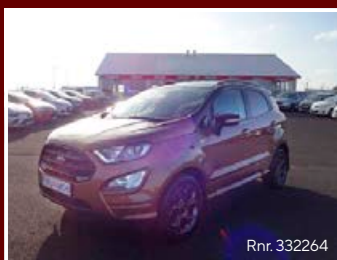
Allir okkar útsölubílar eru bílaleigubílar frá Procar bílaleigu. Léttskoðun ásamt útleiguvottorði fylgir öllum bílum. Þetta er aðeins brot af þeim útsölubílum sem eru í boði. Kíktu í kaffi.



Yfirfarnir bílar á góðu verði



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



Rnr. 332264

FORD Ecosport

Nýskr. 07/18, ekinn 14 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

Verð 3.090.000 kr.



Rnr. 430570

HONDA Jazz Elegance

Nýskr. 10/17, ekinn 18 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

Verð 2.590.000 kr.



Rnr. 146053

RENAULT Koleos II Zen 4wd

Nýskr. 05/18, ekinn 45 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

Verð 4.990.000 kr.



Rnr. 146253

SUBARU Forester Premium

Nýskr. 05/18, ekinn 60 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

Verð 4.390.000 kr.



Rnr. 103932

HYUNDAI i20 Premium

Nýskr. 11/18, ekinn 13 þ.km,
bensín, beinskiptur.

Verð 2.490.000 kr.



Rnr. 146305

MAZDA CX-3 Optimum

Nýskr. 01/18, ekinn 58 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

Verð 2.890.000 kr.



Rnr. 146283

NISSAN Qashqai Acenta 2wd

Nýskr. 10/17, ekinn 25 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

Verð 3.390.000 kr.



Rnr. 392253

NISSAN X-Trail Tekna 4wd

Nýskr. 10/17, ekinn 23 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

Verð 5.290.000 kr.



Rnr. 110243

OPEL Insignia Sports Tourer

Nýskr. 07/18, ekinn 20 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

Verð 4.090.000 kr.



Rnr. 430666

RENAULT Kadjar Intens 2wd

Nýskr. 01/17, ekinn 38 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

Verð 3.690.000 kr.



Rnr. 146240

RENAULT Scenic Grand Bose

Nýskr. 08/18, ekinn 4 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

Verð 4.990.000 kr.



Rnr. 145918

NISSAN Qashqai Tekna 2wd

Nýskr. 08/16, ekinn 44 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

Verð 3.490.000 kr.



Rnr. 145845

HYUNDAI Tucson Classic 4wd

Nýskr. 07/18, ekinn 42 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

Verð 3.990.000 kr.



Rnr. 392247

SSANGYONG Korando HLX

Nýskr. 01/18, ekinn 20 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

Verð 3.990.000 kr.



Rnr. 146314

TOYOTA Rav4 Sport

Nýskr. 05/18, ekinn 56 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

Verð 4.790.000 kr.



Allt að 80% lán



Ástandsskoðun



Fjármögnun á staðnum



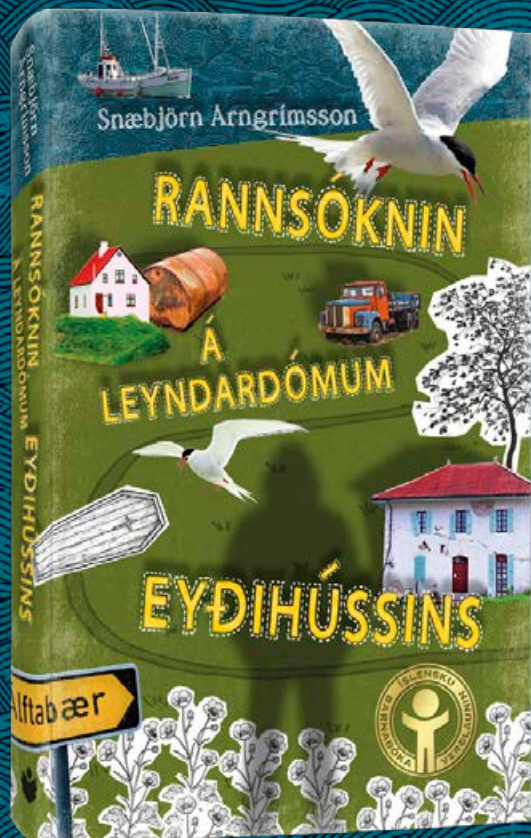
www.bilaland.is

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

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

bilaland

Til hamingju Snæbjörn!



Grípandi saga um heillandi og svolítið hræðilega ráðgátu, hugrökk og huglaus börn.

„... frábær bók fyrir alla krakka, spennandi, auðlesin og skemmtilega skrifuð.“

YRSA SIGURDARDÓTTIR, RITHÖFUNDUR

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Ópið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16



Liðsmenn Frelsum Sýrland, sem njóta stuðnings Tyrkja, stefna á borgina Tal Abyad í gær. NORDICPHOTOS/GETTY

Átökin í norðurhluta Sýrlands að flækjast

Sýrlandsher berst með Kúrdum á einum stað en gegn þeim á öðrum. Tyrkir og málaliðar þeirra segjast hafa náð tveimur borgum. Á meðan sleppa Kúrdar fjölskyldum ISIS og Bandaríkjamenn færa herafla frá Sýrlandi til Sádi-Arabíu.

SÝRLAND Hersveitir Sýrlands halda nú norður á bóginn að landamærunum til þess að stöðva framgang Tyrkja og sýrlenskra málaliða. Á sunnudag höfðu Rússar milligöngu um samning á milli Kúrda í Rojava og Bashar al-Assad Sýrlandsforseta um aðstoð í borgunum Manbij og Kobani, í vesturhluta Rojava.

Racip Erdogan Tyrklandsforseti sagði að það gæti komið til átaka við Sýrlandsher ef hann reyndi að koma í veg fyrir innrásina og að málaliðarnir væru þegar byrjaðir að undirbúa að ná Manbij á sitt vald.

Samkomulag Kúrda og al-Assad nær aðeins til vesturhluta landamæra og sambandið er mjög stírt. Óstaðfestar fregnir herma að Sýrlandsher og Kúrdum hafi lent saman nálægt Qamishli, í austurhlutanum. Væri því sú skýrta staða komin upp að Sýrlendingar og Kúrdar berðust saman í vestrinu en hverjir gegn öðrum í austrinu. Aðeins 300 kílómetrar skilja þessi átakasvæði að.

Mannfall í stríðinu hefur vaxið

Hverjum er ekki sama um að vakta fanga? Aðrir mega koma og finna lausn á þessu.

Redur Xelil, hjá landstjórn Kúrda í Rojava

dag frá degi og hafa nú nokkur hundruð farist, að mestu leyti Kúrdar. Tugir Sýrlendinga hafa fallið en aðeins örfáir Tyrkir. Þá eykst flóttamannastraumurinn hratt og samkvæmt Sameinuðu þjóðunum hafa 130 þúsund manns flúið heimili sín.

Í upphafi innrásarinnar var meginþunginn á borgirnar Ras al-Ain og Tal Abyad á miðjum landamærunum. Erdogan tilkynnti á sunnudag að Tyrklandsher hefði náð þeirri fyrrnefndu á sitt vald og að sýrlenskir málaliðar hefðu tekið þá síðarnefndu.

Kúrdar eru þegar byrjaðir að sleppa fólki lausu úr ISIS-fanga-

búðum eins og þeir hafa hótad og Vesturlönd hafa óttast. Í Ain Issa hefur um þúsund fjölskyldumedlimum ISIS-liða verið sleppt úr haldi og búist er við að fleirum verði sleppt á næstunni. „Hverjum er ekki sama um að vakta fanga? Aðrir mega koma og finna lausn á þessu,“ sagði Redur Xelil, hjá SDF, landstjórn Kúrda í Rojava. Ítrekaði hann að Kúrdar hefðu varað við því að þetta gæti gerst ef Bandaríkjamenn yfirgæfu svæðið. ISIS hafa þegar lýst yfir ábyrgð á bíla-sprengjum á svæðinu og segja nýja uppreisn samtakanna hafna.

Um helgina samþykkti Salman, konungur Sádi-Arabíu, að auka við bandarískt herlið í landinu um 3.000 manns en ástæða þess eru árásir frá Jemen á Saudi Aramco olíuvinnslustöðvarnar. Þetta vekur athygli þar sem Donald Trump hefur heitið því að fækka bandarískum hermönnum í Miðausturlöndum og brotthvarfið frá Rojava var liður í því.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Vinstrið og öfgahægrið stærst á Íslandi

PÓLLAND Niðurstöður pólsku þingkosninganna á Íslandi voru töluvert frábrugðnar heildarniðurstöðunni. Vinstrimenn og öfgahægirimenn fengu góða kosningu en stjórnarflokkurinn Lög og réttlæti var Pólverjum á Íslandi síður að skapi.

Lög og réttlæti varð í fjórða sæti, með rúm 17 prósent í kosningunni sem fór fram í pólska sendiráðinu við Þórunnartún í Reykjavík. Flokkurinn, sem er mjög íhaldssamur hægri flokkur og hefur verið við völd síðan 2015, bætti við sig tæpum 7 prósentum og hlaut um 44 prósent í þingkosningunum.

Vinstribandalagið, sem þurrkaði út af þingi árið 2015, vann einnig sigur og fékk meira en 12 prósent sem rímar vel við almenna kosningahæðun í Evrópu á undanföngu ári. Hér á Íslandi var Vinstribandalagið stærst allra flokka með meira en 27 prósent. Það sem kemur þó mest á óvart er velgengni Bandalags um frelsi og sjálfstæði, sem er

Þingkosningar í Póllandi
Atkvæði greidd á Íslandi



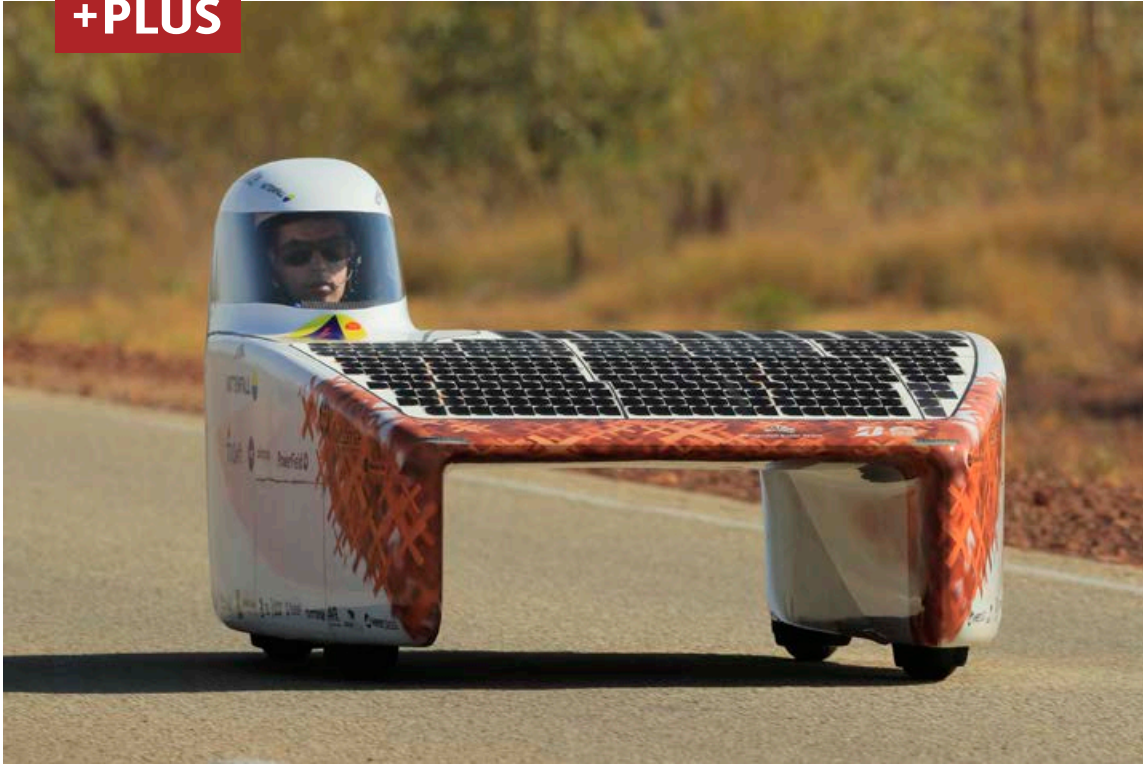
Vinstribandalagið	27,45%
Bandalag um frelsi og sjálfstæði	25,68%
Borgaralega stefnan	25,15%
Lög og réttlæti	17,17%
Pólska bandalagið	4,56%
Kosningabáttaka	2.656

bandalag smærri öfgahægri flokka sem sumir eiga rætur í nýnasisma. Flokkurinn fékk aðeins tæp 7 prósent í þingkosningunum en hér á Íslandi var hann næststærstur, með rúmlega fjórðung atkvæða.

» Á Íslandi var Vinstribandalagið stærst allra flokka í pólsku þingkosningunum með yfir 27 prósentu fylgi.

Borgaralega stefnan, hinn frjálslyndi miðjuflokkur sem á undanföngu árum hefur veitt Lögum og réttlæti mótspyrnu, tapaði fjórum prósentum í kosningunum og fylgið var mjög svipað hér á Íslandi. Pólska bandalagið, sem er íhaldssamur miðjuflokkur með sterk tengsl við bændastétt, fékk tæp 9 prósent í kosningunum og tæp 5 prósent hér. – khg

+PLÚS



Ökumaður keppir á bilnum Nuna í Vattenfall liðinu á sólarorkukappakstrinum í Elliott í Ástralíu. Keyrt var frá borginni Darwin í norðurhluta landsins til Adelaide sem er í suðurhlutanum. NORDICPHOTOS/GETTY

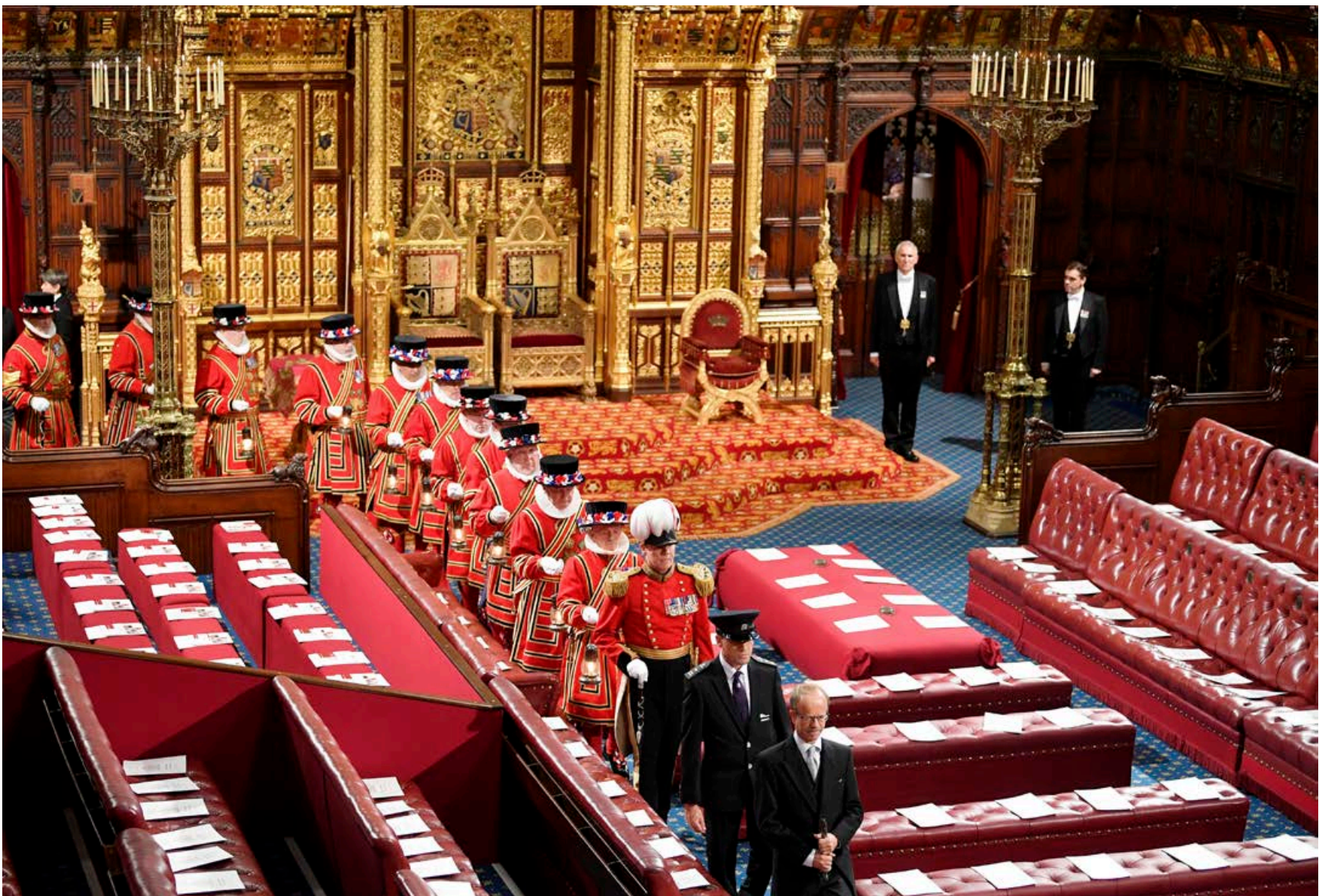
Geimverur gerðu innrás í Bogota, höfuðborg Kólumbíu, á S.O.F.A. cosplay-keppninni. Heimamenn tóku innrásinni fagnandi.



Rapparin A\$AP Rocky fagnaði frelsinu og safnaði brjóstahöldurum á tónlistarhátíðinni Rolling Loud sem haldin var í New York. Rocky hlaut dóm fyrir líkamsrás í Svíþjóð í ágúst sem varð að alþjóðlegu deilumáli.



Eyðilegging af völdum fellibylsins Hagibis er gríðarleg í Japan og minnst 40 manns hafa látist. Borgin Nagano var ein af þeim sem urðu verst úti.



Breska þingið sett í Westminster við hátiðlega athöfn eins og vanalega. Verðirnir gera klárt fyrir ræðu drottningar þar sem stefna ríkisstjórnarinnar verður kynnt.

Snjallari og glæsilegri Hyundai Tucson.



Aukahlutapakki að verðmæti

450.000 kr.

fylgir nýjum Tucson / Takmarkað magn.

Líttu vel út hvert sem þú ferð.

Nýr og endurhannaður Tucson uppfyllir kröfur nútímafólks með glæsilegu útliti, nýjustu akstursöryggistækni og uppfærðum aflrásum. Í honum sameinast sveigjanleiki jeppans og einkennandi útlit Tucson sem fær enn sterkari svip í nýju hönnuninni. Nýr Tucson er hannaður til að láta þig líta vel út hvert sem þú ferð.

Hyundai Tucson – 4wd, dísil, sjálfskiptur. Verð frá 5.090.000 kr.



Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kaupþúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is
OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

Gjörðir hafa afleiðingar



Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Verstu afleiðingar ákvörðunar Donalds Trump Bandaríkjaforseta um að draga bandarískt herlið frá norðurhluta Sýrlands virðast því miður ætla að raungerast. Fréttir hafa borist af því að fjöldi liðsmanna Íslamska ríkisins hafi sloppið úr fangabúðum þar sem hersveitir Kúrda hafa gætt þeirra. Kúrdar hafa þurft að fara hersveitir sem gæta liðsmanna Íslamska ríkisins til að mæta innrás Tyrkja. Það hefur svo aukð enn á glundroðann á svæðinu að Kúrdar hafa samþykkt aðstoð sýrlenska stjórnarhersins við að verjast innrásinni.

Stríðsátök bitna alltaf verst á óbreyttum borgurum og þau átök sem nú eru hafin eru engin undantekning. Íbúar á þessu svæði hafa þurft að þola nóg á síðustu árum og vonin um varanlegan frið fjarlægist enn. Fregnir af falli óbreyttra borgara eru þegar farnar að berast og á annað hundrad þúsund hafa þurft að yfirgefa heimili sín.

Baráttan gegn Íslamska ríkinu kostaði margra ára blóðug átök. Þar gegndu hersveitir Kúrda lykilhlutverki og nutu aðstoðar Bandaríkjahers. Stjórnvöld þess sama ríkis hafa nú stefnt þeim ávinningi í vöð. Þegar Íslamska ríkið stóð á hátindi sínum réð það yfir tæplega 90 þúsund ferkílómetra landsvæði en síðasta vígi þess féll í mars á þessu ári. Enn starfa þó hópar sem kenna sig við Íslamska ríkið víða um heim og atburðirnir nú gætu orðið til þess að efla þá.

Alþjóðasamfélagið hefur frá því að síðasta vígi Íslamska ríkisins í Sýrlandi féll brugðist Kúrdum með því að veita ekki aðstoð með hina fangelsuðu vígamenn. Hafa ýmis ríki neitað að taka við ríkisborgurum sínum sem eru í haldi Kúrda.

Aðgerðir Tyrkja og yfirlýsingar Erdogans forseta hafa vakið hörð viðbrögð alþjóðasamfélagsins. Trump hefur boðað viðskiptaþvinganir en óvíst er að þær hafi einhver áhrif. Íslensk stjórnvöld geta og eiga að fordæma innrás Tyrkja með skýrari hætti en gert hefur verið eins og Rósa Björk Brynjólfsdóttir, fyrsti varaformaður utanríkismálanefndar, sagði í gær. Það er afar einkennileg staða sem upp er komin innan NATO þegar eitt aðildarríkjanna hagar sér með þessum hætti.

Þótt Tyrkir sjálfir beri auðvitað höfuðsökina er ekki hægt að horfa fram hjá þætti Bandaríkjaforseta í þeirri stöðu sem upp er komin. Hann hefur sagst vilja koma Bandaríkjunum út úr endalausum stríðsátökum. Staðreyndin er sú að í Sýrlandi voru staðsettir um eitt þúsund bandarískir hermenn. Hlutverk þeirra hefur fyrst og fremst verið að þjálfa og aðstoða bandamenn sína en ekki að taka þátt í beinum hernaðaraðgerðum. Það voru sveitir Kúrda sem báru hitann og þungann af baráttunni gegn Íslamska ríkinu. Trump verður að átta sig á afleiðingum þess að snúa baki við bandamönnum sínum.

Halldór



Frá degi til dags

Fylltu magann, ekki tankinn Veitingastaðnum Matstöðinni í gamla biðskýlinu á Kársnesi í Kópavogi verður senn lokað. Ástæðan er sú að Atlantsóla, sem á húsið og lóðina, hafði sagt upp leigusamningnum. Vangoldin leiga hugsuðu margir. Nei, ástæðan var frumlegri. Veitingastaðnum gekk allt of vel. Vandamálið var að viðskiptavinirnir fylltu allir magann en ekki tankinn. Þegar var hvatt til sniðgöngu á eldsneytisfyrirtækinu. Stjórnendur þess þurfa þó varla að hafa áhyggjur. Reiði Íslendinga gagnvart fyrirtækjum varir ekki lengi. Ég man það á ársfresti að ég er brjáláður út í Mjólkursamsöluna en man ómögulega hvers vegna.

Það er þó von Vonir Íslands um sæti á EM fölnuðu eftir úrslit gærdagsins. Ekki eru allir sáttir við að missa kannski aflokakeppninni. Upp er að vaxa kynslóð ungs fólks sem er hreinlega vant því að Íslendingar séu í hópi bestu knattspyrnuliða. Á árum áður hefði maður gefið mikið fyrir að eiga smá von í slíkum undankeppnum. Hinir eldri eiga nefnilega enn erfitt með að trúa velgengni síðustu ára enda er rúmlega áratugur síðan við töpuðum sannfærandi fyrir Liechtenstein, þrjú núll. Slik niðurlægning heldur manni á jörðinni og lætur mann njóta góðu stundanna! bjorn@frettabladid.is

Þegar gleðin breytist í sorg



Anna Lisa Björnsdóttir
formaður
Glyem mér ei

Árið 2011 var örlagaríkt ár. Árið sem ég varð móðir og árið sem ég missti barn.

Að fara tómhent af fæðingardeild var eitthvað sem ég hefði ekki getað imyndað mér að væri hægt, áður en ég upplifði það.

Þessi tilfinning, að vera móðir án barns, finna fyrir kærleikanum en geta ekki beint honum í „náttúrulegan“ farveg, varð kveikjan að starfi Glyem mér ei – styrktarfélags þeirra sem missa á meðgöngu eða rétt eftir fæðingu.

Við fundum kröftum okkar farveg, þrjár mæður sem áttum þessa sameiginlegu lífsreynslu og vildum gera okkar besta til þess að þeir foreldrar sem þyrftu að upplifa svona missi myndu fá fræðslu, fá tíma til þess að kveða börnin og finna styrk hvert í öðru. Vitneskjan um að aðrir skilji hvað þú ert að ganga í gegnum, meðal annars í gegnum stuðningshópinn sem Glyem mér ei heldur úti, gefur okkur styrk í sorginni. Það fundum við Þórunn og Hrafnhildur strax árið 2013 þegar við höldum fyrstu minningarstundina.

Samúð og samkennd

Það getur verið erfitt fyrir aðstandendur þeirra sem missa á meðgöngu að vita hvernig á að bregðast við, hvað er „hjálplegt“ að segja eða gera. Samúð og samkennd eru grunnur að samskiptum í sorg, en það er líka skiljanlegt að fólk finni fyrir minnimáttarkennd þegar „hið ómögulega“ gerist, að barn deyi á undan foreldrum, þá eru engin rétt viðbrögð nema kærleikur.

Í kvöld klukkan 20 í Frikirkjunni er sjöunda minningarstundin um börnin sem við fáum ekki að sjá útskrifast, ekki að sjá vaxa úr grasi og fylgjumst ekki með læra að takast á við sorgir og gleði í lífinu. Í sjöunda skipti kveikjum við á kertum fyrir lítil ljós, njótum þess að elska þau og minnst, og við aðstandendur fáum að vera saman. Samvera í kærleik hjálpar okkur að læra að lifa með sorginni.



Það er afar einkennileg staða sem upp er komin innan NATO þegar eitt aðildarríkjanna hagar sér með þessum hætti.

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

- ↪ Lítil orka
- ↪ Þröttleysi
- ↪ Veik bein
- ↪ Hormóna ójafnvægi
- ↪ Svefntruflanir
- ↪ Vöðvakrampar, kippir og spennar
- ↪ Köllun líffæra
- ↪ Óreglulegur hjartsláttur
- ↪ Kviði
- ↪ Streita
- ↪ Þirringur



www.mammaveitbest.is

Hið alvarlega ójafnvægi sem hamlar framförum



Áslaug Hulda Jónsdóttir
Formaður bæjarráðs Garðabæjar

Nýlega sat ég landsfund sveitarfélaga um jafnréttismál sem haldinn var í Garðabæ. Þetta var flottur landsfundur, þar voru 80 fulltrúar frá 30 sveitarfélögum sem hljómar vel, alveg þangað til að tekið er með í reikninginn að sveitarfélögin eru 72. Ef við miðum við 80 fulltrúa frá 30 sveitarfélögum þá vantaði 109 fulltrúa, heildarföldi fundargesta hefði átt að vera hátt í 200.

Enn alvarlegra er hversu fáir bæjar- og sveitarstjórnarvoru á svæðinu. Eg sá heldur engan fjármálastjóra og samt var kynjuð fjárhagsáætlunargerð sérstaklega á dagskrá. Hvers vegna mæta hæst settu stjórnendur sveitarfélaganna ekki á landsfund um jafnréttismál? Er það af því að því að þeir eru nær allir karlar? Af hverju þykir þeim ekki mikilvægt að mæta? Finnst þeim jafnrétti kannski vera náð nú þegar? Eru þeir ánægðir með stöðuna? Ef svo er þá eru þeir einir um þá skoðun því fjarvera þeirra olli vonbrigðum og það var bagalegt að hafa ekki stjórnendur úr efsta laginu á þessum mikilvæga fundi.

Óþarfi að fjölga konum

Á landsfundinum var komið inn á það að verið væri að undirbúa vinnu sem stuðlar að því að bæta starfsaðstæður kjörinna fulltrúa, okkar sem störfum á vettvangi sveitarfélaga en erum samt ekki eiginlegir starfsmenn. Horft væri til þess að fjölga konum og lengja starfstímabil þeirra. Hér skulum við aðeins staldra við. Fjölga konum? Í dag eru konur um helmingur kjörinna fulltrúa, sem þýðir að hinn helmingurinn er karlar. Vandinn liggur ekki þar, hann liggur í því að þótt konur séu helmingur kjörinna fulltrúa er helmingur oddvita og sveitar-

stjóra ekki konur. Þar eru karlar í töluverðum meirihluta.

Karlarnir efst, konurnar neðar

Á Íslandi er engin kona forstjóri hjá skráðu félagi í Kauphöllinni. Karlmennt einoka þá stétt. Umdeildur kynjakvóti í stjórnnum fyrirtækja hefur ekki skilað neinum árangri inn í æðstu stöður og samt hafa jafn margir karlar og konur útskrifast úr viðskipta- og lögfræði (sem er algengasta menntun stjórnenda á Íslandi) síðustu tuttugu ár.

Skýringin liggur því ekki í menntun eða færni. Við verðum að leita hennar annars staðar. Liggur hún í menningu fyrir ákveðnum valdastrúktúr sem okkur reynist erfitt að breyta?

Í Garðabæ höfum við gert okkur far um að reyna að ná jafnvægi í þessum málum. Að sjálfsögðu er jafnt kynjahlutfall í nefndum sveitarfélagsins. Það býður heldur enginn stjórnsmálaflokkur fram í dag nema með nokkurn veginn jafn marga karla og konur á listunum (nema kannski einn) og ef við horfum til formennsku í nefndum og ráðum þá er formaður fjölskylduráðs í Garðabæ karlmaður og undirrituð er formaður bæjarráðs, reyndar fyrst kvenna.

Allt hefur sinn tíma og við erum ekki fullkomin, ekki heldur Garðabær. Bæjarstjórinn er karl. Staðgengill hans, sem er forstöðumaður stjórnsýslu- og fjármálasviðs, er líka karl. Forstöðumaður tækni- og umhverfissviðs er karl og það er einnig forstöðumaður fræðslu- og menningarssviðs. Fjármálastjórinn er karl. Forstöðumaður fjölskyldu- sviðs er kona.

Líkt og í svo mörgum sveitarfélögum og fyrirtækjum þar sem mikill meirihluti starfsmanna eru konur, eru karlar í efsta lagi stjórnenda. Nærtæk dæmi eru formenn í Félagi hjúkrunarfræðinga og formaður Félags leikskólakennara, þessara stóru kvennastétta.

Markmið okkar ætti að vera augljóst. Það á að vera að ná alvöru jafnvægi, jafnrétti, að brjóta loksins þetta ósýnilega og hnausþykka glerþak.

Það er ekki til neins að halda fundi á fundi ofan, stæra sig af



Það er einlæg trú mín að við sköpum betra samfélag ef bæði konur og karlar koma að málum. Við þurfum að standa okkur betur.

metnaðarfullum stefnum og skýrslum ef valdastrúktúrin breytist ekki neitt og karlkyns stjórnendur láta ekki einu sinni sjá sig þegar jafnréttismál eru tekin fyrir á mikilvægum vettvangi. Þessi mál eru gríðarlega mikilvæg, við þurfum nauðsynlega bæði kynin í öll störf. Niðurnjörvað og úr sér gengið fyrirkomulag hamlar framförum.

Góð þjónusta er jafnréttismál

Sveitarstjórnarstigið snertir marga, í raun alla íbúa þessa lands.

Aukin þjónusta við börn, aukin þjónusta við eldri íbúa og betri þjónusta við fatlaða einstaklinga og betri samgöngur bæta lífsgæði fólks, og þá sérstaklega lífsgæði kvenna af því að konur, sem oft eru með lægri laun, eru líklegri til að minnka vinnu sína eða taka meira leyfi frá störfum þegar þjónusta við fjölskyldumeðlim er ekki nógu góð. Slök þjónusta við börn, eldri íbúa og fatlaða einstaklinga lendir meira á konum en körlum og hamlar þar af leiðandi framgangi kvenna í atvinnulífnum. Góð þjónusta sveitarfélaga er því jafnréttismál.

Sveitarstjórnir geta haft mikil áhrif og því fylgir ábyrgð. Það er einlæg trú mín að við sköpum betra samfélag ef bæði konur og karlar koma að málum. Við þurfum að standa okkur betur. Aðeins þannig tökum við þátt í því að bæta lífsgæði fólks – og um leið aukum við jafnrétti.

Ótímabærar og óhóflegar friðlýsingar umhverfisráðherra



Ingibjörg Ólöf Isaksen
Bæjarfulltrúi á Akureyri, formaður stjórnar Norðurorku og formaður sveitarstjórnarráðs Framsóknar

Það hefur ekki dulist nokkrum sem hefur fylgst með gangi þjóðfélagsmála að umhverfisráðherra Guðmundur Ingi Guðbrandsson er í friðunarherferð langt umfram meðalhóf og nauðsyn. Friðlýsingar þessar þarf ekki að bera undir Álfingi eða ríkisstjórn, heldur er þetta vald eingöngu í höndum ráðherra sjálfs að því er virðist. Ráðherra er m.a. að friða orkukosti sem voru í verndarflokki í Rammaáætlun II. Nú friðar ráðherrann ekki bara orkukostina sem voru metnir í verndarflokk heldur að auki áhrifsvæði þeirra í heild sinni.

Velta má því fyrir sér út frá umfangi verkefnisins hjá honum, hvort ekki væri skynsamlegt að staldra aðeins við og fá álit fleiri aðila. Því hvað er verið að gera? Oft á tíðum og út frá boduðum hugmyndum ráðherrans er verið að friðlýsa svæði sem eru til þess fallin að hægt sé að nýta þau með sjálfbærum hætti í framtíðinni til dæmis til orkuvinnslu eða lagningu lína til að flytja raforku. Það er morgunljóst að þær áætlanir sem uppi eru um friðlýsingu einstakra svæða og hugmyndir um miðhálandisþjóðgarð muna koma í veg fyrir frekari framþróun á sviði orkunýtingar víða um land og ekki síður enn mikilvægari þætti sem er lagning flutningslína milli þéttbýlissvæða og landshluta.

Loftslagsmál eru

„global en ekki local“

Íbúar á norðausturhluta landsins hafa ekki farið varhluta af óþægindum þeim sem skapast hafa vegna þess að línur Landsnets hafa ekki flutningsgetu til þess að flytja orku á milli staða og ekki er framleidd nægilega mikil orka á

viðkomandi svæðum til að anna eftirspurn. Hefur þetta valdið því að spennufall verður í þéttbýlissvæðum, með tilheyrandi tjóni fyrir íbúa og atvinnulíf. Þar sem tæki skemmast og framleiðsla stöðvast. Einnig hefur ekki verið hægt að keyra fiskbræðslur Austanlands á rafmagn af eins miklum mætti og hægt hefði verið ef flutningskerfið væri sterkt og magn raforku í kerfinu væri nægjanlegt. Það er all sérstakt á tímum loftslagsbreytinga að ekki sé unnið að því hörðum höndum að auðvelda lagningu lína og nýta sjálfbæra orkukosti til þess að takast á við þennan alheimsvanda.

Loftslagsmál eru nefnilega ekki „local mál“ okkar Íslendinga heldur „global mál“ heimsins og það má ætla að betra sé að framleiða vörur með sjálfbærri orku á Íslandi en kolum í Kína eða gasi í Sádi-Arabíu. Með framleiðslu sjálfbærrar orku er hægt að búa til störf fyrir fólk í landinu og hagvöxt fyrir efnahaginn.

Göngum hægt um gleðinnar dyr

Ef við Íslendingar ætlum að vera leiðandi á heimsvísu þegar kemur að loftslagsmálum þurfum við að hugsa fram í tímann og huga að þeim kynslóðum sem á eftir okkur koma.

Við þurfum að hugsa til þess að eiga nægt rafmagn til að knýja samgönguflokkann í þeim orkuskiptum sem þar munu fara fram. Nægjanleg orka þarf að vera til staðar fyrir atvinnulíf í landinu. Það er mikilvægt, sérstaklega með tilliti til þess að við getum lagt okkar af mörkum í þeirri stóru mynd sem snýr að framleiðslu vara með endurnýjanlegri orku. Efr fram heldur sem horfir mun það hins vegar verða mjög erfitt því unnið er að því markvisst að friða alla vænlegustu virkjanakosti landsins og ekki síður vegna þess að lagaumhverfið gerir það erfitt að leggja línur án margra ára baráttu við landeigendur og þrýstihópa. Það er spurning hvenær verið er að taka meiri hagsmuni fyrir minni, því það er ekki alltaf víst að náttúruvernd og loftslagsmál fari saman.

Vertu klár fyrir veturinn

Volkswagen atvinnubílar



www.hekla.is/volkswagensalur

Volkswagen Caddy
1.2 TSI beinskíptur
Tilboðsverð 2.690.000 kr.
Verðlistaverð 2.990.000 kr.

Volkswagen Transporter
2.0 TDI Beinskíptur
Tilboðsverð 4.390.000 kr.
Verðlistaverð 4.950.000 kr.

*Búnaður á mynd getur verið frábrugðinn bílum á tilboðsverði. Sjá staðalbúnað á volkswagen.is.

www.volkswagen.is



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



Atvinnubílar



Kolbeinn Sigþórsson fagnar með Jóni Daða Böðvarssyni í gærkvöld eftir að hafa innsiglað sigur Íslands og um leið jafnað markamet karlalandsliðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Veik von lifir eftir sigur á Andorra

Ísland á enn möguleika á að komast beint inn í lokakeppni EM 2020 eftir 2-0 sigur á Andorra en vonin er veik. Ísland þarf að vinna Tyrkland og Moldóvu í lokaumferðunum og treysta á að Andorra í lokaumferðinni til að komast beint inn á lokakeppni EM.

FÓTBOLTI Vonir Íslands um að komast í lokakeppni EM snarminnkuðu í gær þrátt fyrir 2-0 sigur á Andorra í síðasta heimaleik Íslands í H-riðli. Á sama tíma náðu Tyrkir í stig gegn Frakklandi á útivelli sem þýðir að Ísland er fjórum stigum á eftir Tyrklandi og Frakklandi þegar tvær umferðir eru eftir. Veik von Íslands felst í því að vinna Tyrkna á útivelli í næsta leik og Moldóva þremur dögum síðar en á sama tíma treysta á að dvergrikið Andorra næli í stig gegn Tyrklandi. Annars þarf Ísland að fara í umspil.

„Við þurftum þrjú stig úr þessum leik og við fengum þau sem er ánægjulegt þótt að það sé þungt andrúmsloft inn í hópnum. Eftir úrslitin í Frakklandi var ekki sama gleði og vanalega eftir sigurleiki. Þetta er ekki búið ennþá en við vitum að þetta verður mjög erfitt úr þessu. Við verðum að sjá hvað gerist úr þessu,“ sagði Erik Hamrén, þjálfari íslenska landsliðsins, svektur á blaðamannafundi eftir leikinn.

Ljóst var að þetta yrði allt annar leikur en síðasti leikur Íslands, í gær yrði Ísland í hlutverki þess að brjóta niður skipulagðan varnarmúr Andorramanna sem komu með það markmið að verja mark sitt með kjafti og klóm. Fyrir vikið blés Erik Hamrén til sóknar og setti Alfreð Finnbogason og Arnór Sigurðsson inn í liðið ásamt því að Jón Guðni Fjóluson tók stað Kára Arnasonar í miðri vörn Íslands.



Leikmenn Andorra voru duglegir að brjóta á Gylfa og komust upp með ýmis brot hjá slökum dómara leiksins.

Ljóst var frá fyrstu mínútu að Andorra var tilbúið að gera hvað sem er til að hefja leikinn og fara í taugarnar á íslenska liðinu. Leikmenn Andorra virtust sárþjádír við hverja snertingu og voru iðulega snöggir að brjóta þegar Ísland var að komast í álitlegar stöður. Tamas Bognár, arfaslakur ungverskur dómari leiksins, virtist vera á sama máli því hann gaf lítið fyrir ábendingar Íslendinga og kom í veg fyrir

að Strákarnir okkar næðu að keyra upp hraðann.

Lengst af í fyrri hálfleik var Ísland með boltann en náði ekki að finna glufur á vörn Andorra og vantaði oftast til úrslitasendinguna þegar komið var að vítateig andstæðinganna. Fyrsta markið var því kærkomið stuttu fyrir lok fyrri hálfleiks þegar Kolbeinn Sigþórsson lagði fyrirgjöf Guðlaugs Victors Pálssonar fyrir Arnór Sigurðsson og Skaga-

maðurinn skoraði fyrsta mark sitt fyrir Ísland með hnitmiðuðu skoti.

Þrátt fyrir að vera marki undir var ekki að sjá neina þörf hjá Andorra að færa sig fram á völlinn og var Ísland í vandræðum með að skapa marktækifæri fyrstu mínútur seinni hálfleiks þar til Kolbeinn Sigþórsson tók málin í eigin hendur. Kolbeinn fékk þá sendingu inn fyrir vörnina, steig út varnarmann og lagði boltann í netið og jafnaði

» Kolbeinn Sigþórsson jafnaði markamet Eiðs Smára Guðjohnsen í gær í 54. leik sínum fyrir karlalandsliðið.

um leið markamet Eiðs Smára Guðjohnsen með karlalandsliðinu.

Gylfi Þór Sigurðsson fékk tækifæri til að innsigla sigur Íslands korteri fyrir leiklok þegar dæmd var vítaspyrna á Andorra fyrir hendi innan vítateigs en Josep Antoni Gómes varði góða vítaspyrnu Gylfa.

Gylfi komst aftur nálægt því að bæta við marki á lokasekúndum leiksins þegar aukaspyrna hans small í stönginni en inn fór boltinn og 2-0 sigur staðreynd.

Ísland fer því til Tyrklands í næsta mánuði vitandi það að allt annað en sigur gerir út um veika von liðsins um að komast beint inn á þriðja stórmótið í röð og að örlög liðsins séu líklegast umspilsleikir í mars næstkomandi. Það verður því áhugavert að fylgjast með leikjum úr öðrum riðlum á næstu dögum þegar í ljós kemur hver verður andstæðingur Íslands. kristinnpall@frettabladid.is

+PLÚS



Umspil líklega leið Íslands á EM

Strákarnir okkar gerðu sitt og unnu 2-0 sigur á Andorra í undankeppni EM í gær. Jafntefli í leik Frakka og Tyrkja þýðir að Ísland þarf líklegast að fara í umspil í vor. Anton Brink, ljósmyndari Fréttablaðsins, myndaði leikinn.



Þolinmæði EHF fer hratt þverrandi

Stjórn Handknattleiks-sambandsins tók fyrir erindi Evrópska handknattleikssambandsins á síðasta stjórnarfundum um Laugardalshöll. Málið er grafalvarlegt og þolinmæði EHF er á þrotum.

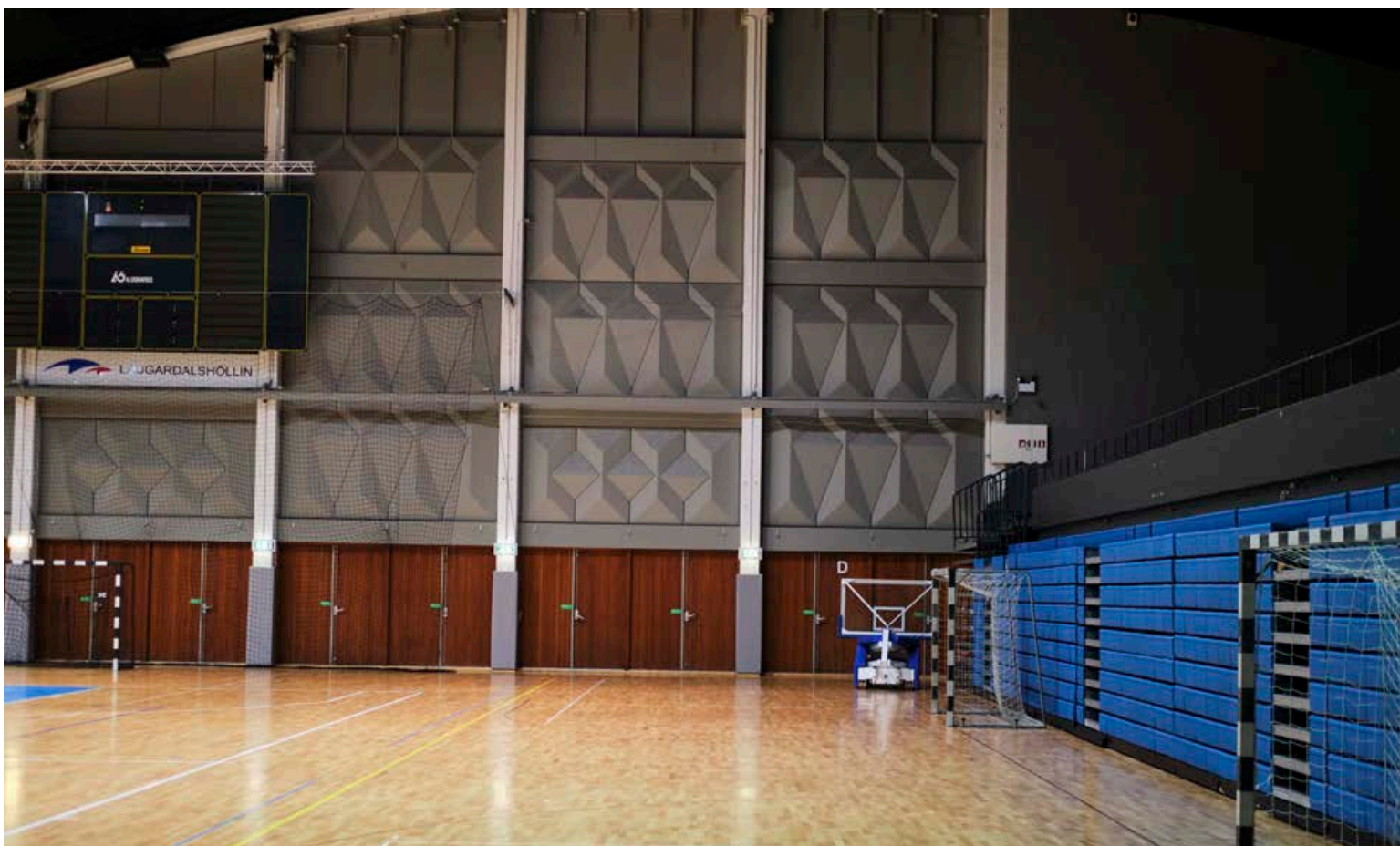
HANDBOLTI Laugardalshöllin stenst ekki alþjóðlegar kröfur, gólfplöturinn er ekki nógu stór og hefur Handknattleikssamband Íslands, HSÍ, þurft að reiða sig á velvilja Alþjóðahandknattleikssambandsins til að landsleikur megi fara hér fram. Höllin var vígð 1965 og er þriðja elsta þjóðarhöll Evrópu. Aðeins hallirnar í Georgíu og Úkraínu eru eldri.

Á síðasta stjórnarfundum HSÍ var tekið fyrir erindi frá Evrópska handknattleikssambandinu, EHF, um höllina er varðar stöðu mála. „Ljóst er að málið er grafalvarlegt og þolinmæði EHF minnkar með hverjum deginum,“ segir í fundargerðinni.

Fyrst var fjallað um að Laugardalshöll væri á undanþágu fyrir 30 árum í Morgunblaðinu. Síðan hefur ekkert vatn runnið til sjávar. Laugardalshöllin er enn þá á undanþágu og er þolinmæði EHF komin nánast á endastöð. Síðast þegar það gerðist hjá EHF bannaði það landsliði Færeyja að spila heimaleiki í Þórshöfn og fór landsleikurinn fram í Skjern í Danmörku.

„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



Guðjón Valur Sigurðsson, einn besti handboltamaður landsins, sagði árið 2015 í samtali við Morgunblaðið aðstæður vera fyrir neðan allar hellur. Guðmundur Guðmundsson landsliðsþjálfari sagði við Viðskiptablaðið í fyrra að aðstöðuleysi landsliðsins væri til háborinnar skammar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Laugardalshöll

- Höllin var tekin í notkun 4. desember 1965.
- EHF gerir þær lágmarkskröfur að íþróttahallir taki að minnsta kosti 2.000 manns í sæti.
- Undanþága HSÍ snýr aðallega að öryggissvæðinu. Öryggissvæðið fyrir aftan mörkin er of stutt, það eru ekki nema tveir metrar út í steypar súlur.
- Gólfplötur er of lítill og aðgengi blaðamanna, sjónvarpsstöðva og áhorfenda ekki nægilegt.
- Nú er staðan sú að landsliðið æfir þar sem það getur fengið tíma hverju sinni. Við erum að tala um íslenska landsliðið, flaggskip íþróttarinnar hér á landi,“ sagði Guðjón Valur í samtali við Morgunblaðið árið 2015.
- Á Íslandi er langelsta þjóðarhöll í Vestur-Evrópu og eftir 4-6 ár verðum með þá elstu í Evrópu.



Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ.

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,“

benti Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ, á fyrir um mánuði.

Það er þétt setið um Laugardalshöllina, hvort sem það er vegna Eurovision, flokksþinga, árs hátíða 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 milljörðum. Eigið fé nam 667,8 milljónum. Enginn ársreikningur hefur borist fyrir árið 2018.

benediktboas@frettabladid.is

SÝNINGARBÍLAR Á GEGGJUÐU TILBOÐI!



-890.000 kr.

FORD TRANSIT 350 L2H1 TREND SINGLE CAB PALLBÍLL

2.0 TDCi dísil, 130hó, beinskiptur, 3ja sæta, FWD
Verð með aukabúnaði 6.280.000 kr.
Sértilboð 5.390.000 kr. með vsk.
4.346.000 kr. án vsk.

FORD TRANSIT CONNECT L1 AMBIENTE

1.5 TDCi dísil, 75hó, beinskiptur og 2ja sæta
Verð með aukabúnaði 3.325.000 kr.
Sértilboð 3.080.000 kr. með vsk.
2.483.000 kr. án vsk.



-245.000 kr.

KOMDU STRAX Í DAG!



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



FRÍÐJUDAGUR 15. OKTÓBER 2019

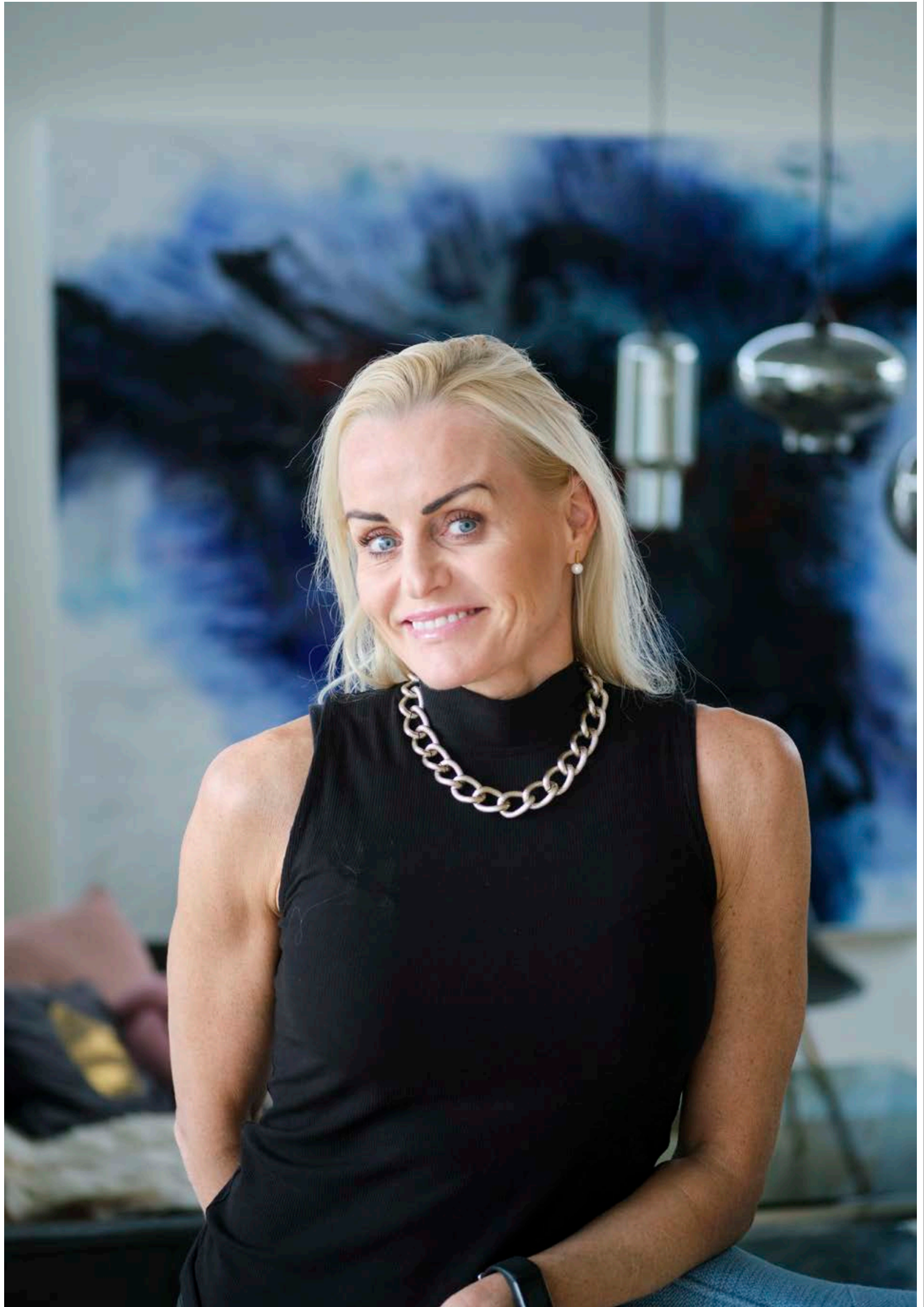
Heilsa



Konur eignast börn seinna í dag en áður þekktist. Lífsstíllinn hefur breyst og konur kjósa að mennta sig áður en þær fara út í barn-eignir. Líffræðilega er þó best að fæða börn upp úr tvítugu. ➔6

Markaðurinn er á frettabladid.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífð.



Anna Marta er líkamsræktarþjálfari hjá World Class sem finnur mikinn mun á liðum, meltingu, húð og hári með Feel Iceland-kollageni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Loksins er líkaminn minn virkilega sáttur

Anna Marta Ásgeirsdóttir, líkamsræktar- og matarþjálfari, hjálpar fólki að færa sig nær hreinni fæðu. Hún hefur uppskorið ómælda heilsubót með Feel Iceland-kollageni, eins og flauelsmjúka liði, þykkara hár og betri meltingu. ➔2

Framhald af forsiðu →

Það er besta tilfinningin í heimi að líða vel á líkama og sál. Hamingjusamur líkami er aðalatriðið fyrir mér," segir Anna Marta, líkamsræktar- og matarþjálfari.

Anna Marta hefur unnið sem matarþjálfari í fjögur ár og hjálpað fólki að færa sig nær því að borða hreina fæðu.

„Matarþjálfun er algjörlega á forsendum viðskiptavina og ég er bara stuðnings- og aðhaldsbolti. Við byrjum á að hittast, spjalla og fá tengsl okkar á milli, förum yfir þær venjur sem eru í gangi núna og hvort hægt sé að breyta þeim. Stigið er á vigtina og ummál og fituprósentu mæld ef viðkomandi vill það. Allt sem viðkemur næringu er myndað, sent til mín og ég gef endurgjöf um það sem betur má fara, og eftir mánuð mælum við aftur og sjáum árangurinn," útskýrir Anna Marta sem talar líka mikið um hvernig okkur líður eftir matinni.

„Margir borða spart yfir daginn en koma svo heim að kvöldi og borða þá hreinlega allt sem þá langar til og eru hreinlega bugaðir af hungri. Þá eru margir ekki að huga nóg að prótíni yfir daginn en of lítið prótín og of fáar hitaeiningar yfir daginn láta mann oft detta í sykurlöngun á kvöldin. Ég hvet því fólk til að borða meira hreina fæðu, passa upp á prótín, vatnsdrykkju og svefn og er með almenna hvatningu og hugmyndir að mat og millimáli," segir Anna Marta.

„Það skiptir öllu að hafa tengingu við líkamlega og andlega velliðan. Vera í núnu þegar maður velur mat og einnig þegar maður nærir sig. Flest allt sem við borðum byrjar í innkaupakerrunni. Hver vill ekki hafa hana þannig að maður fyllist stolti? Ef 80 prósent máltíða okkar eru holl og við ástundum heilsusamlegt lífverni getum við leyft okkur 20 prósent óhollustu, en það er líka hægt að vanda valið í óhollustu. Þannig þarf það að vera til að úthaldið haldi," segir Anna Marta.

Kollagenið frá Feel Iceland langsamlega best!

Anna Marta starfar nú sem líkamsræktarþjálfari í World Class í Smáralind en áður var hún þjálfari í Hreyfingu í fimmtán ár.

„Ég vakna á hverjum degi klukkan fimm og byrja að þjálfa klukkan sex á morgnana. Ég kenni þrjá til fimm hóptíma á hverjum virkum degi, æfi því oft og mikið og brenni miklu af hitaeiningum. Til að vinna það upp þarf ég að borða mjög margar hitaeiningar auk daglegrar hitaeiningaþarfars mannslíkamans en oftast er ekki næg ég ekki að innbyrða allt það magn af mat og skortir nóg prótín til að viðhalda vöðvamassanum," segir Anna Marta sem borðar bæði kjöt og fisk en uppistaðan í fæði hennar er grænmeti og hreinn, óunninn matur.

„Til að mæta aukinni prótínþörf hef ég prófað alls kyns prótínuduft en ekkert af því fór vel í mig, ég var alltaf að dreypast í maganum með útþaninn kvíð og tilheyrandi vindgang. Þá var mér bent á kollagenið frá Feel Iceland sem er hrein vara unnin úr íslensku hráefni og vá, það er langsamlega best! Munurinn á liðan, húð minni, hári og liðum er stórkostlegur og því líkur léttir að geta borðað prótínuduft án þess að fá hægðatregðu, magaverki og vera síropandi og prumpandi," segir Anna Marta sem býr sér til daglega gömsætan rauðrófugraut með Feel Iceland-kollageni.

„Ég hlakka til að koma heim og fá mér þennan ljúffenga graut eftir vinnu en rauðrófur gera líka mikið fyrir minn líkama, ég fæ mikla endurheimt af þeim og finn ekki moldarbragðið sem sumir kvarta undan."

Upplifa mat á nýjan hátt

Anna Marta hefur á undanföllum

árum staðið fyrir hinu vinsæla námskeiði Ævintýraferð fyrir bragðlaukana.

„Upphaflega var ég með það í heimahúsum en nú kemur fólk heim til mín og nýtur kvöldstundar yfir góðum mat og nytsamlegum lærdómi. Ég vil að fólk læri að upplifa matinn á nýjan hátt, áferð og bragð, og spyr hvað það haldi að það sé að borða. Ég kenni því líka að borða hollt og útbúa bragðgott, heilnæmt nesti. Við þurfum mörg að læra að borða rétt og hlusta á líkamann. Íslendingar eru svolítið ginnkeyptir fyrir tiskustrauum í matarmenningu, eins og chia-grautnum sem tröllreið öllu á tímabili. Ég prófaði hann auðvitað eins og allir hinir en chia-fræin hentuðu mínum meltingarvegi alls ekki. Sumir láta sig samt hafa það að borða allt af því það er í tisku en það er ekki þar með sagt að maturinn henti þeim. Við þurfum því að fara í sjálfskoðun til að finna út hvaða fæða hentar okkur og sleppa því ef hún fer illa í okkur," segir Anna Marta.

Hún segir skipta sköpum hvernig matur er fram borinn.

„Þannig getur skurður á epli eða papriku breytt bragðskynjuninni og hvernig maður raðar matnum á borðið, ekki sist fyrir börn. Einn daginn sker ég því gúrkuna í bita og þann næsta í renningu og nota sparistellið til að upplifunin sé ný og spennandi. Þá er svo gaman að setjast að borði og njóta á nýjan og upplifgandi hátt," segir Anna Marta.

„Ég hef lifað og hrærst í heilsugeiranum svo lengi að ég hef mjög mörgu að miðla og nýt þess í botn."

Flauelsmjúkir liðir og meltingin loks komin í lag

Heilsubótin varð viðtæk fyrir Önnu Mörtu eftir að hún fór að taka inn Feel Iceland-kollagen.

„Nú hef ég tekið inn kollagenið í meira en mánuð og finnst undur hversu fljótt liðanin varð betri. Eftir aðeins tvær vikur var meltingin komin í lag og liðirnir urðu flauelsmjúkir," segir Anna Marta sem fann líka stóran mun á húð sinni og hári.

„Mér hreinlega brá þegar ég leit í spegil og sá muninn á hárinu. Í vinnunni er ég vanalega með hárið í hnút en tók það niður og gerði fint fyrir afmæli á dögnum og afmælisgestirnir spurðu mig forviða hvort ég væri komin með hárlengingar. Hárið vex svo hratt og nýja hárið sem vex er svo þykkt og fallegt," segir Anna Marta sem er líka himinsæl með hörundið sem hún segir allt annað með kollageninu frá Feel Iceland.

„Ég hef þurrburstað húð mína í árafjöld, frá tām og upp að hjarta-stöðinni á hverjum degi. Það kemur sogæðakerfinu í gang og húðin er jú stærsta líffærið sem þarf að hugsa vel um. Ég er líka með vanvirkan skjaldkirtil og sökum þess á háum hormónaskammti en eitt af sterkustu einkennum vanvirkinnar hjá mér var skraufþurr húð. Ég þakka það Feel Iceland-kollageninu, og því að ég er sólgin í avokadó sem gefur húðinni góða fitu, að ég er nú betri í húðinni en nokkru sinni fyrr. Ég er líka með marga heita átakatíma í ræktinni sem útheimtir mikinn svita og húðþurrk en ég glími ekki við það lengur né kólnandi veðurfar sem nú bitur ekkert á mig," segir Anna Marta, hin ánægðasta með árangurinn.

„Ég gjörþekki líkama minn að innan sem utan og finn að Feel Iceland-kollagenið hefur breytt öllu. Ég gæti í raun hrópað yfir allt og alla: „Loksins! Loksins er ég búin að finna það eina rétta sem líkaminn minn er virkilega sáttur við!"

Fylgstu með Önnu Mörtu á Instagram: annamartaas og á Facebook: Anna Marta Asgeirs-dottir.

Nánari upplýsingar um Feel Iceland-kollagen á feeliceland.com



Anna Marta er himinsæl yfir heilsubótinni sem Feel Iceland-kollagenið hefur gefið henni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Feel Iceland-vörurnar hafa slegið í gegn enda árangurinn einstakur.

Rauðrófugrautur Önnu Mörtu með Feel Iceland-kollageni

100 g bláber frosin
100 g hindber frosin
½ banani
½ hrá rauðrófa eða rauðrófusafi
100 g möndlumjólk
2 msk. Feel Iceland-kollagen

Allt maukað saman nema kollagenið. Hægt er að setja meiri möndlumjólk ef vill. Anna Marta setur stundum rauðrófusafa í stað rauðrófu og þá um 100 grömm Eftir að allt er maukað bætir hún við tveimur matskeiðum af Feel Iceland-kollageni og hrærir saman við.



“Ég gæti í raun hrópað yfir allt og alla: Loksins! Loksins er ég búin að finna það eina rétta sem líkaminn minn er virkilega sáttur við.

Eplaedik er heilsubætandi „elexír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaradur, bæði sem forvörn og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsubótar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elexír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedikið geti hjálpað til við þyngdartap, jafni blóðsykurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magsýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að ediksýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Visindavef HÍ.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikið sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat öfugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sitrónsafa) í vatni fyrst á morgnana og



Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaediki er gamalt húsráð sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



fyrir mat og draga þannig úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviða. Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lifnaðarháttá (streita og mataræði) og veldur það ýmiss konar kvillum. Ójafnvægi verður

í þarmaflórinni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmiskerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórinni verður fyrir röskun. Að lokum skal nefna að eplaedikið, þessi „lífsins elexír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsubótar í aldaradur og margt hljómar örlitíð eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsykur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg neysla hefst. Þeir sem ætla að taka eplaedik inn í vökvaformi

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru öflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjúpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólín – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að ýta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsykursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fæst í flestum apótekum, heilsumúsum, Iceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

Stöndum saman og styðjum Bleiku slaufuna!



Um GeoSilica RENEW

- RENEW inniheldur 100% náttúrulegan jarðhitakísil.
- Viðbætt sink og kopar í hreinu íslensku vatni.
- Stuðlar að viðhaldi á hári, húð og nöglum.
- Sérstaklega hannað til þess að knýja fram unglegan ljóma og náttúrulega feegurð.



Um Femarelle

- Slær hratt á einkenni hormónabreytinga (hitakóf, skapsveiflur og nætursviti minnka).
- Stuðlar að reglulegum svefni.
- Eykur orku og kynhvöt.
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi.



Í október renna **300 krónur** af andvirði sölunnar á Femarelle og GeoSilica RENEW til Krabbameinsfélags Íslands

Hollasta grænmetið

Næringarráðgjafinn Jayne Leonard birti lista yfir 15 hollustu grænmetistegundirnar á læknafréttasíðunni Medical News Today. Þar tekur hún fram að það að borða grænmeti sé ein einfaldasta leiðin til að bæta heilsu og almenna vellíðan.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Spínat

Spínat er ríkt að vítamínum, steinefnum og andoxunarefnum. Vegna þess hve það er kalk- og járnríkt hentar það mjög vel fyrir fólk sem borðar ekki kjöt eða mjólkurvörur. Einn bolli af spínati inni-

heldur dagskammt fullorðinnar manneskju af K-vítamíni og mikið magn A-vítamíns, C-vítamíns, magnesíums og fólínsýru.

K-vítamín er sérlega gott til að viðhalda sterkum beinum auk þess sem það hjálpar líkamanum að nýta kalk úr fæðunni. Járn gefur líkamanum orku og er gott fyrir blóðrásina. Rannsóknir hafa sýnt að spínat getur lækkað blóðþrýsting og bætt starfsemi hjartans.

Grænkál

Grænkál líkt og spínat er ríkt að A-, C- og K-vítamínum. Grænkál er talið gott fyrir fólk með hátt kólesteról. Rannsókn sem gerð var á karlmönnum með hátt kólesteról sýndi að eftir að þeir höfðu drukkið 150 millilítra af grænkálsafa daglega í tólf vikur lækkaði slæma kólesterólið, LDL um 10% en góða kolestersólið HDL hækkaði um 27%. Rannsóknir hafa líka sýnt að neysla grænkálsafa lækkar blóðþrýsting og blóðsykur.

Brokkólí

Brokkólí er af krossblómaætt, líkt og grænkál, blómkál og hvítkál. Neysla á grænmeti af krossblómaætt er talin geta minnkað líkur á krabbameini. Grænmeti af krossblómaætt inniheldur efnid sulforaphane, en rannsóknir á dýrum hafa sýnt að efnid dregur úr stærð og fjölda brjóstakrabba-



Grænmeti er hægt að matreiða á ýmsan hátt. Það er stútfullt af ýmsum vítamínum og steinefnum. NORDICPHOTOS/GETTY

meinsfrumna og hindrar vöxt á krabbameinsæxlum. Einn bolli af brokkólí inniheldur ráðlagðan dagskammt af K-vítamíni og tvöfalda dagskammt af C-vítamíni.

Grænar baunir

Grænar baunir eru orkuríkar. Þær innihalda mikið af trefjum og prótínum. Auk þess eru þær ríkar að A-, C- og K-vítamínum og sumum tegundum B-vítamína. Vegna háts trefjainnihalds eru grænar baunir góðar fyrir meltinguna. Þær eru prótínríkar og eru þess vegna góður kostur fyrir grænmetisætur og grænkeru.

Sætar kartöflur

Sætar kartöflur eru taldar góðar fyrir fólk með sykursýki vegna þess að þær hafa lágan sykurstuðul og eru trefjaríkar. Þær eru því taldar geta komið jafnvægi á blóðsykurinn.

Meðalstór sæt kartöfla inniheldur vel ríflega ráðlagðan dagskammt fullorðinna af A-vítamínum. Einnig inniheldur hún fjórðung ráðlagðs dagskammts af C- og B6-vítamínum og 12% af ráðlögðum dagskammti af kalíumi.

Rauðrófur

Rauðrófur eru ríkar að kalíumi og fólínsýru. Rauðrófur og rauðrófsafi eru mjög holl fyrir hjartað. Rannsóknir sýna að rauðrófsafi getur lækkað blóðþrýsting verulega. Neysla á rauðrófum er mjög góð fyrir fólk með sykursýki. Rauðrófur inniheldur alfa lipóín sýru sem er talin geta haft jákvæð áhrif á taugavandamál tengd sykursýki.

Gulrætur

Gulrætur innihalda fjórfalda dagskammt fullorðinna af A-vítamínum. A-vítamín eru mjög góð fyrir sjónina. Til eru rannsóknir sem benda til að gulrótarsafi geti drepið, eða hindrað vöxt hvítblæðisfrumna.

Sýrt grænmeti

Sýrt grænmeti inniheldur sömu næringarefni og ósýrt grænmeti en inniheldur auk þess þó nokkuð af góðgerlum. Góðgerlar eru taldir stuðla að heilbrigðri þarmaflóru. Það grænmeti sem gott



Sætar kartöflur koma jafnvægi á blóðsykur og gulrætur eru góðar fyrir sjónina.

er að sýra er til dæmis hvítkál, gúrkur, gulrætur og blómkál.

Tómatar

Tómatar innihalda mikið af kalíumi og C-vítamíni. Tómatar innihalda einnig lýkópen sem er öflugt andoxunarefni. Rannsóknir hafa sýnt að lýkópen getur minnkað líkurnar á krabbameini í skjaldkirtli. Einnig hafa rannsóknir sýnt að neysla á tómötum getur minnkað líkurnar á kölkun í augnbotnum.

Hvítlaukur

Hvítlaukur eru náttúrulegt sýklalyf. Nokkurra ára gömul rannsókn hefur sýnt að ákveðið efnasamband í hvítlauk virkar betur gegn kampýlóbakter bakteríu en tvö vinsæl sýklalyf.

Laukur

Laukur er ríkur að C-vítamíni, B6-vítamíni og mangani. Laukur inniheldur sulfúr-sambönd sem talið er að geti veitt

Tómatar innihalda mikið af kalíumi og C-vítamíni.



vörn gegn krabbameini. Rannsóknir hafa einnig sýnt að karlmenn sem borða mikið af lauk, eða skyldu grænmeti eins og til dæmis hvítlauk, eru í minni hættu á að fá blóðruhálskirtilskrabbamein.

Alfalfa spírur

Í alfalfa spírurum er mikið af jurtaefnum sem talin eru hafa góð áhrif á heilsuna. Auk þess eru alfalfa spírur ríkar að K-vítamíni. Rannsóknir á dýrum hafa sýnt að alfalfa spírur geta mögulega minnkað bólgu og haft andoxunaráhrif.

Paprikur

Paprikur innihalda mikið af C-vítamíni, fólínsýru og beta-karótíni sem líkaminn breytir í A-vítamín. Paprikur eru einnig ríkar að andoxunarefnum, meðal annars lúteini sem verndar sjónina.

Blómkál

Blómkál er trefjaríkt og inniheldur mikið af C- og K-vítamíni. Blómkál inniheldur, líkt og brokkólí, efnid sulforaphane sem er talið geta hindrað vöxt krabbameinsfrumna.

Þari

Þari er ein fárra fæðutegunda úr plönturíkinu sem innihalda ómega-3, docosahexaenoic og eicasopentaenioc fitusýrur. Þessar fitusýrur eru mjög mikilvægar fyrir heilsu fólks og finnast aðallega í kjöti og mjólkurvörum. Það er misjafnt eftir þarategundum hvaða vítamín og steinefni þær geyma en flestar eru ríkar af jöði sem er mikilvægt fyrir starfsemi skjaldkirtilsins.

SIGRA
SJÚKRAPJÁLFUN

Sigra fagnar!

Þórunn Gísladóttir Roth sjúkráþjálfari BSc hefur hafið störf hjá Sigra í Læknavaktinni Austurvegi, og sinnir allri sjúkráþjálfun.

Tímabókanir í síma 556 1300. Stuttur biðlisti.

thorunn.roth@sjukrathjalfari.is
sjukrathjalfari.is



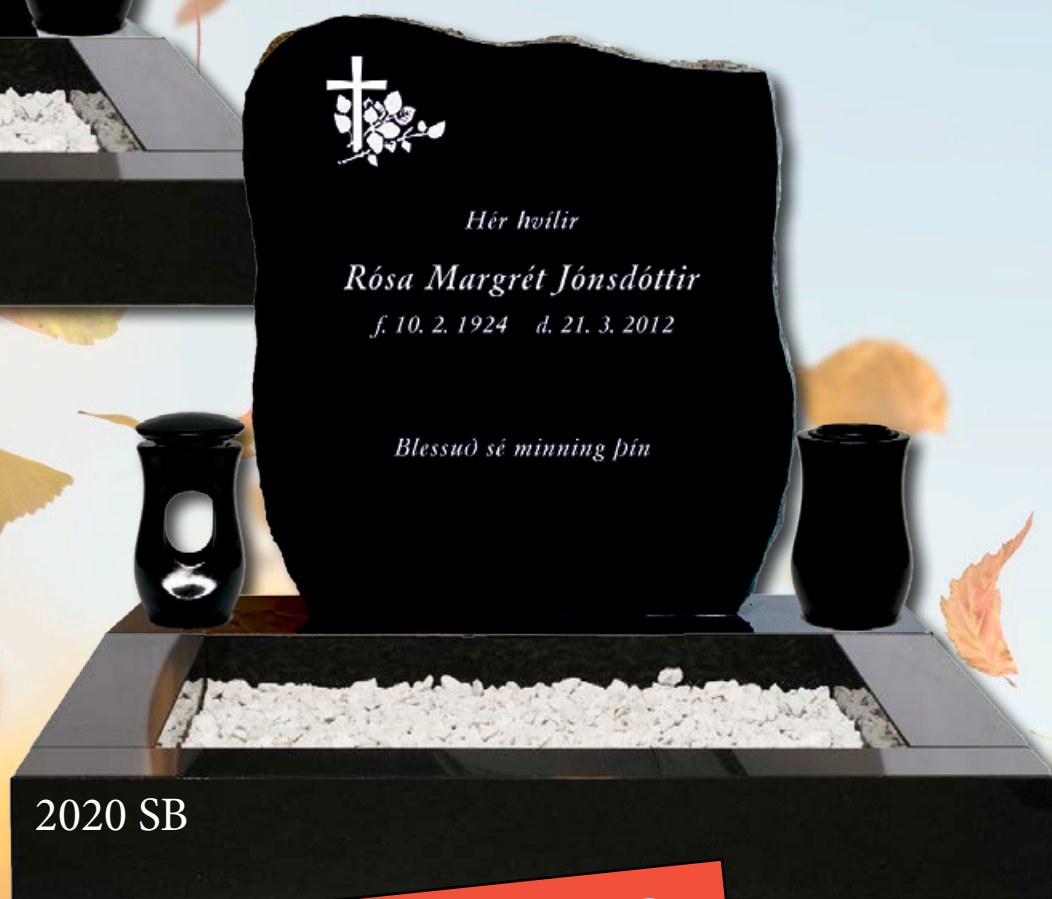
FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ Á ÞESSUM LEGSTEINUM



299.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 544.250,-



139.900 KR.
MEÐ SPÖRFUGLI
FULLT VERÐ: 291.650,-



289.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 529.250,-

VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Frjósemi minnkar og fæðingaraldur hækkar

Konur eignast börn seinna í dag en áður þekktist. Lífsstíllinn hefur breyst og konur kjósa að mennta sig áður en þær fara út í barn-eignir. Líffræðilega er þó best að fæða börn upp úr tvítugu.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það er ekki bara á Íslandi sem fæðingaraldur hefur hækkað heldur alls staðar í hinum vestræna heimi. Í Asíu hefur fæðingum fækkað umtalsvert sem þykir áhyggjuefni. Ekki er gott þegar þjóðir eldast og yngra fólki fækkar. Nýjar rannsóknir sýna að hættan á ýmsum fylgikvillum og fósturláti á meðgöngu og í fæðingu eykst eftir því sem konur eldast. Sömuleiðis er meiri hættan á að konan fæði andvana barn. Lífsstíllinn er því á skjön við líffræðina, segir sænskur prófessor.

Meiri áhætta hjá eldri konum

Kona sem fæðir fyrsta barn yfir þrítugt er í 25% meiri hættu á fósturláti en kona sem er um tvítugt. Hættan eykst enn meira þegar konur verða 35 ára og eldri. Einnig aukast líkur á vandamálum í grindarbotni og fyrirburafæðingu. Að auki eru konur yfir þrítugu lengur að jafna sig eftir fæðinguna en mæður á tvítugsaldri.

„Rannsóknir sýna að frá líffræðilegu sjónarmiði er hagkvæmast að fæða börn um tvítugt, sérstaklega þegar um er að ræða fyrsta barn. Það eykur hættu á alvarlegum fylgikvillum að bíða,“



segir Ulla Waldenström, prófessor við Karólínsku stofnunina í Svíþjóð. Greinin birtist á forskning.no.

Neikvæðari meðgöngureynsla

Ulla hefur rannsakað fæðingaraldur í Svíþjóð og Noregi. Niðurstöðurnar sýna að það eru tengst á milli fæðingaraldurs og fylgikvilla á meðgöngu. Að auki sýnir rannsókn frá Royal College of Obstetrics and Gynecology að ungar konur eiga auðveldara með að verða barnshafandi og takast betur á við svefnleysið en konur eldri en 30 ára. Þá sýnir önnur rannsókn sem framkvæmd var í Noregi að nýbakaðar mæður sem eru 32 ára og eldri hafa neikvæðari meðgöngu- og fæðingarreynslu en þær sem eru yngri. Þær eldri töluðu oftar um kvíða á meðgöngu og óskuðu frekar eftir keisarskurði heldur en þær sem eru yngri. Vissulega er þetta þó einstaklingsbundið.

Fjárhagslega hagkvæmt

Þrátt fyrir þetta hafa konur sem

» **Kona sem fæðir fyrsta barn yfir þrítugu er í 25% meiri hættu á fósturláti en kona sem er um tvítugt. Hættan eykst enn meira þegar konur verða 35 ára og eldri.**

eiga sitt fyrsta barn elst á undanförunum árum. Meðaltal í Noregi árið 2018 var 29,5 ár. Á tveimur árum hefur þetta meðaltal hækkað um hálf ár. Mæður í höfuðborginni, Ósló, eru elstar en þær er meðalaldur 31,5 ár. Þá er einnig áhyggjuefni að konur eignast færri börn. Árið 2018 fæddust 1.500 færri börn en árið 2017. Fæðingar árið 2018 eru 20.000 færri en árið 1970, að sögn Önnu Eskild, prófessors við háskólann í Ósló. Hún telur að konur eignist færri börn vegna þess að það sé fjárhagslega hagkvæmt. Það borgar sig að

bíða með barneignir, fá vel launað starf og skapa sér réttindi áður en kemur að barneignum. Einnig er bent á að karlinn skipti líka máli þegar kemur að frjósemi en hún minnkar eftir 40 ára aldur hjá þeim.

Anna bendir á Ungverjaland og Pólland en þar fá barnmargar fjölskyldur umtalsverðan skattaafslátt sem er hvatning til barneigna.

Það er þó ekki einungis neikvætt að eignast börn seinna. Rannsókn frá Háskólanum í Árósum í Danmörku sýnir að konur sem eignast börn eftir 35 ára aldur eigi síður í baráttu við hegðunarvandamál barnanna þegar þau verða 7-11 ára. Vísindamenn telja að það sé vegna þess að þroskaðar konur með meiri menntun og öruggari fjárhag ali börn sín upp við betri aðstæður en þær sem yngri eru. Þegar börnin urðu unglingar var þó enginn merkjanlegur munur á hegðun hvort sem móðirin var eldri eða yngri.

Fækkun fæðinga á Íslandi

Frjósemi virðist hafa minnkað mikið á Íslandi og konur sem fæða

Þótt konur séu líffræðilega best til þess fallnar að eignast barn á milli tvítugs og þrítugs hefur fæðingaraldur hækkað mikið í hinum vestræna heima.

NORDICPHOTOS/GETTY

fyrsta barn verða sífellt eldri. Fjölgað hefur í hópi þeirra sem eignast fyrsta barn yfir fertugt. Í fyrra var meðalaldur frumbyrja á Íslandi 28,2 ár samkvæmt Hagstofu Íslands. Árið 2018 var frjósemi íslenskra kvenna 1,707 börn á ævi hverrar konu og hefur hún aldrei verið minni frá því að meðalaldur íslenskra mæðra hækki jafnt og þétt. Frá byrjun sjöunda áratugarins og fram yfir 1980 var meðalaldur frumbyrja undir 22 árum en eftir miðjan niunda áratuginn hefur meðalaldur farið hækkað. Algengasti barneignaldurinn er á milli 25–29 ára. Á þessu aldursbili fæddust 109 börn á hverjar 1.000 konur árið 2018. Fæðingartíðni mæðra undir tvítugu var í fyrra 5,3 börn á hverjar 1.000 konur. Það er afar lágt í samanburði við tímabilið 1961-1965 þegar hún fór hæst, en þá fæddust 84 börn á hverjar 1.000 konur undir tvítugu.

VÖRUBÍLAR OG VINNUVÉLAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um vörubíla og vinnuvélar kemur út 25. október nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

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

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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



2017 Toyota CH-R Hybrid Ekinn aðeins 15 þús km. Sjálfskiptur. Bakkmyndavél. Gott að setjast inn. Verð: 3.650 þús.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Vélsleðar



FJÓRHJÓL POLARIS SPORTSMAN 850 EPS TOURING.

Árg 2014, ekið 7000km. Gott ástand, skoðað 2020 og viðhaldið af Stormi frá upphafi. Camso snjóbelti, 29" Bighorn dekk, brettakantar með útvíkkunum, framrúða, hiti í handföngum og gjöf, aukabensintankur, farangurgrindur, led ljósabær o.fl. Verð 2.2 m.kr Uppl 6609970

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málingarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

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. Mikkaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sværrir í s. 661 7000

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

Parftu að ráða?

ráðum ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

VATNSHITABLÁSARAR

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.



VERÐ FRÁ 89.990 KR

Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður

Loftviftur



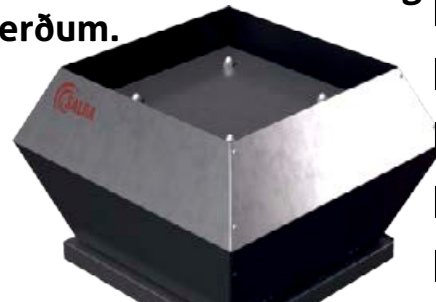
Hljóðlátir blásarar

100 mm



Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hljóðlátar baðviftur



Þurrktæki

Er rakastigið of hát



Verð frá kr 39.990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnsla. Selt í lausu eða í kittum.



Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



ishúsið

viftur.is

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

**Honda Civic Elegance**

Nýskráður 3/2018, ekinn 20 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.890.000

Afborgun kr. 36.110 á mánuði.*

**Peugeot 5008 Style 7 manna**

Nýskráður 2/2016, ekinn 79 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.390.000

Afborgun kr. 29.890 á mánuði.*

**Ford Grand C-max Titanium**

Nýskráður 5/2018, ekinn 34 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.990.000

Afborgun kr. 37.354 á mánuði.*

**Honda CR-V Elegance Navi**

Nýskráður 5/2017, ekinn 69 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Tilboð
kr. 3.490.000

Afborgun kr. 43.574 á mánuði.*

**Opel Movano 9 manna**

Nýskráður 6/2016, ekinn 142 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð
kr. 1.990.000

Afborgun kr. 24.914 á mánuði.*


EIGNAMIDLUN

GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

BÁRAUGATA 6, 101 REYKJAVÍK**OPIÐ HÚS**

Virkelega falleg 3ja herbergja íbúð í kjallara í nýlega endursteynuðu þrjúþinghúsi í gamla Vesturbænum. Sérinnangangur í íbúðina bakvið húsið. **V.37,9 m**

Opið hús þriðjudaginn 15. október milli kl. 17:30 og 18:00

Nánari uppl. Hrafnhildur Björk Baldursdóttir s. 862 1110, hrafnhildur@eignamidlun.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

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

**job**

Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita að þér?

Ef þú ert með rétta starfið
– erum við með réttu
manneskjuna

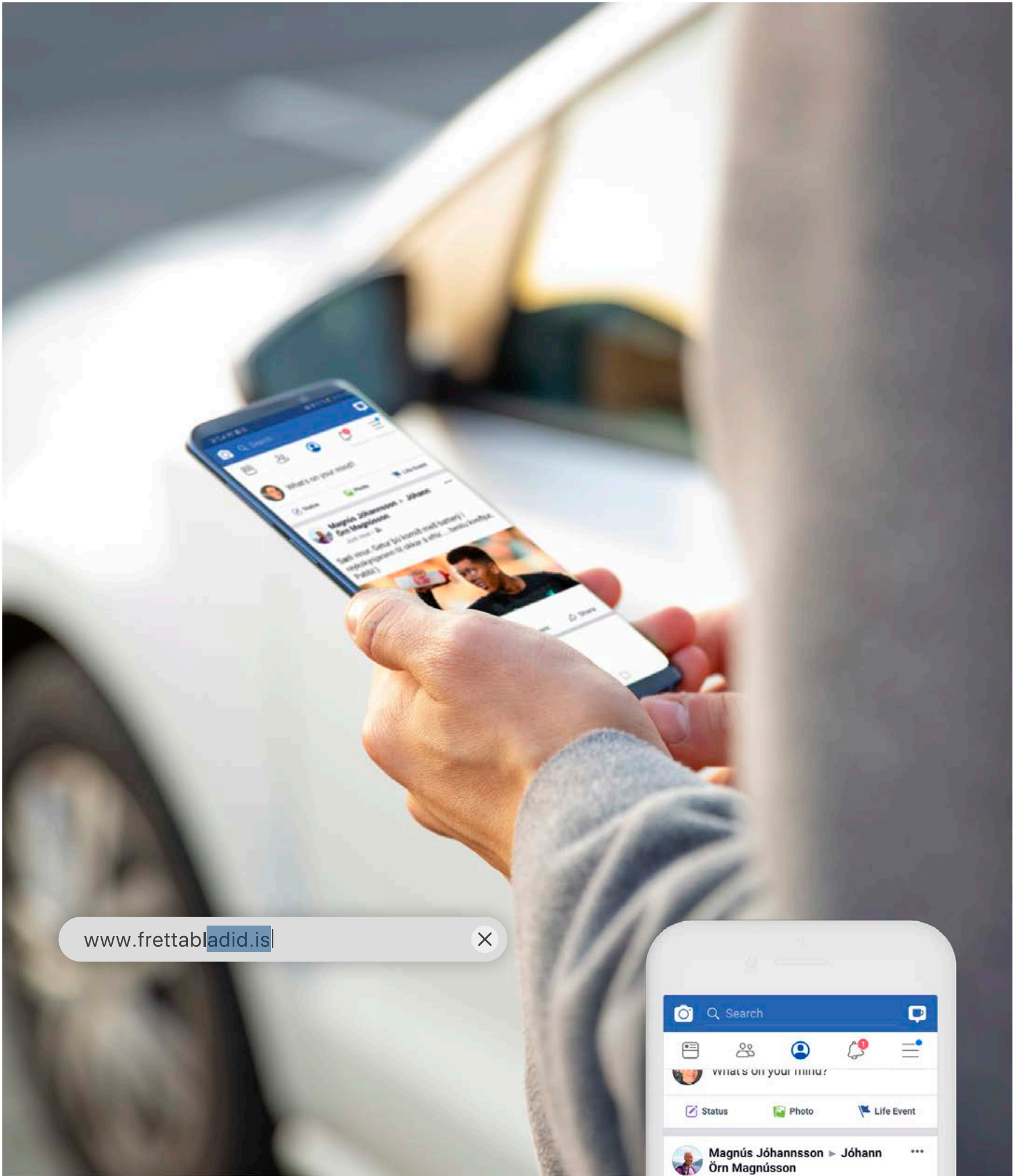
Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífni og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is


BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

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



www.frettabladid.is



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

FRETABLADID.IS



VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík

 9 | 10
 °C | K

Ísafjörður

 5 | 4
 °C | K

Akureyri

 6 | 2
 °C | K

Egilsstaðir

 7 | 6
 °C | K

Kirkjubæjarkl

 8 | 14
 °C | K

Hveravellir

 3 | 6
 °C | K

Austan 13-23 í dag, hvassast sunnanlands. Rigning með köflum um landið sunnan- og austanvert, en úrkomulítið á Norður- og Vesturlandi. Sums staðar talsverð rigning SA-til í kvöld. Hiti 5 til 10.

Miðvikudagur

Reykjavík

 10 | 5
 °C | K

Ísafjörður

 5 | 4
 °C | K

Akureyri

 7 | 2
 °C | K

Egilsstaðir

 7 | 3
 °C | K

Kirkjubæjarkl

 8 | 10
 °C | K

Hveravellir

 3 | 6
 °C | K

Fimmtudagur

Reykjavík

 6 | 3
 °C | K

Ísafjörður

 3 | 6
 °C | K

Akureyri

 2 | 2
 °C | K

Egilsstaðir

 3 | 5
 °C | K

Kirkjubæjarkl

 8 | 4
 °C | K

Hveravellir

 0 | 9
 °C | K

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 úrræði
- 5 eða
- 6 tveir eins
- 8 fiskur
- 10 prófgráða
- 11 ágæt
- 12 eind
- 13 aðskilja
- 15 merking
- 17 mýking

LÓDRÉTT

- 1 pukrast
- 2 klink
- 3 dýrahljóð
- 4 blóm
- 7 vitnisburður
- 9 síðdegi
- 12 díki
- 14 prettir
- 16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 lausn, 5 aur, 6 eil, 8 úrræfi, 10 ma, 11 finn, 12 ták, 13 stía, 15 tákunn, 17 línun.
 LÓDRÉTT: 1 laumast, 2 aura, 3 urf, 4 nera, 7 ein-kunn, 9 aftann, 12 síki, 14 tál, 16 un.

Skák Gunnar Björnsson

Kestler átti leik gegn Pesch í Þýskalandi árið 1956,

1. H8+! Kg7 2. Hh8+! Kxh8 3. Dh6+! Dxxh6 ½-½. Mikið er um að vera á Mön þar sem flestir sterkustu skákmenn heims sitja að tafla. Eftir fjórar umferðir voru Wang Hao, Fabiano Caruana, Luke McShane og Parham Maghsoodloo eru efstir með 3½ vinning.

www.skak.is: Þriðjudagsmót hjá TR í kvöld.



Hvítur á leik

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

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

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

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

Pondus



Eftir Frøde Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

Innkaupastjóri við Menntaskólann í Kópavogi

Menntaskólinn í Kópavogi óskar eftir að ráða innkaupastjóra í fullt starf. Æskilegt að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst eða eftir nánara samkomulagi.

Innkaupastjóri sér um innkaup, samninga við birgja, lagerhald og afgreiðslu sérvöru til faghópa. Stærsti hluti starfsins er umsjón með aðföngum til kennslu í matvælskólanum.

[Nánar á starfatorg.is](http://Nánar.á.starfatorg.is)

HVER VANN?

Sportíð á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

GULL & SILFUR!

GÓÐA SKEMMTUN!

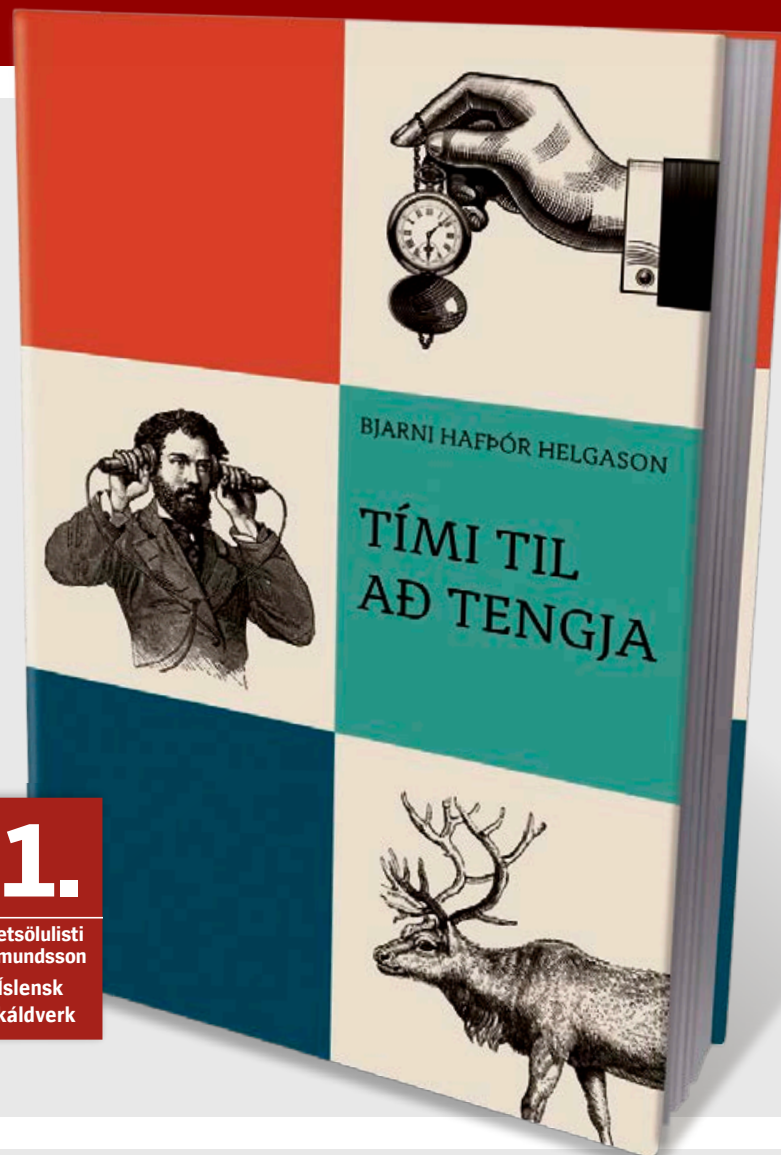
TÍMI TIL AÐ TENGJA EFTIR BJARNA HAFÞÓR HELGASON

Bráðfyndnar sögur þar sem leiftrandi húmor Bjarna Hafþórs Helgasonar fær að njóta sín og kunnuglegir hlutir eru sýndir í nýju og óvenjulegu ljósi. Hér geta margir á sig brosum bætt!



BÆTTU
Á ÞIG
BROSUM

ARNASYNIR



1.

Metsölulisti
Eymundsson
Íslensk
skáldverk



2.

Metsölulisti
Eymundsson
Íslensk
skáldverk

„FRÁBÆRT RANNSÓKNARTEYMI!“

URÐARKÖTTUR EFTIR ÁRMANN JAKOBSSON

Í Urðarketti eftir Ármann Jakobsson spretta persónurnar ljóslifandi fram í launfyndinni sögu sem erfitt er að leggja frá sér. Með bókinni skipar Ármann sér hiklaust í hóp fremstu glæpasagnahöfunda þjóðarinnar!



„Ein af þeim sem fullnægja heilögustu
lestrarstund glæpasagnaáðdáenda.“

Júlia Margrét Alexandersdóttir, Mbl (um Útlagamorðin)

**Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Þriðjudagur**

hvar@frettabladid.is

15. OKTÓBER

Tónlist

Hvað? Minningarstund um Ingólf Guðbrandsson

Hvenær? 19.00

Hvar? Iðná.

Tónleikar og kaffiveitingar. Fjöldi þekkra tónlistarmanna kemur fram. Miðaverð 2.000 kr.



Ingólfur Guðbrandsson.

Hvað? Jazzkvöld

Hvenær? 20.30

Hvar? Kex hostel

Kvartett gítarleikarans Andrésar Þórs Gunnlaugssonar skemmtir. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Jazz í Salnum

Hvenær? 20.00

Hvar? Salurinn Kópavogi
Jazzpíanistinn Gwilym Simcock leikur. Miðaverð 5.900 kr.

Hvað? Milonga

Hvenær? 20.30

Hvar? Iðná

Argentínskur tangó dunar. Dj er Lára og gestgjafi er Svanhildur Óskars. Aðgangur 1.000 kr. en frítt fyrir 30 ára og yngri.

Hvað? Afmælistónleikar

Hvenær? 21.00

Hvar? Forsæti í Flóahreppi
Dagskrá í tilefni af 75 ára afmæli sr. Gunnars Björnssonar. Fram koma, ásamt afmælisbarninu, sem leikur á selló. Agnes Lóve, píanóleikari og fyrrverandi tónlistarskólalastjóri, og Haukur Guðlaugsson, organleikari og fyrrverandi söngmálastjóri þjóðkirkjunnar.

Myndlist

Hvað? Listasafnið og Akureyri

Hvenær? 17.00

Hvar? Á listasafninu

Arndís Bergsdóttir safnafræðingur heldur fyrirlestur.

Hvað? Tónverk, myndlist og vídeóverk

Hvenær? 20.00

Hvar? Alþýðuhúsið á Siglufirði
Rafnar, Dušana og Framfari halda litríkan fögnuð.



„Á þessum tíma hef ég ferðast mikið um heiminn og bókin ber þess vitni.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Heimskaut Gerðar Kristnýjar

Skáldkonan kemur víða við í nýrri ljóðabók. Yrkir meðal annars um náttúru, sögulega atburði og magnaðan leiðangur.

Kolbrún

Bergþórsdóttir

kolbrunb@frettabladid.is



ÞAD VAR EKKI ADEINS NJÁLSSAGA SEM VEITTI BÁLKNUM INNBLÁSTUR, HELDUR LÍKA KYNNI MÍN AF OFURHETJUNNI IRON MAN ÚR MARVELMYNDUNUM.

Það telst ætíð til tíðinda þegar Gerður Kristný sendir frá sér ljóðabók, enda eitt öflugasta samtímaskáld þjóðarinnar. Ný bók er einmitt komin út, Heimskaut. Þar er að finna náttúruljóð að hætti Gerðar, þar sem náttúran er oft óblíð, en alls kyns sögulegir atburðir verða henni einnig að yrkisefni.

„Elstu ljóðin í Heimskauti eru frá árinu 2013 en þau nýjustu bættust við á þessu ári. Á þessum tíma hef ég ferðast mikið um heiminn og bókin ber þess vitni. Ég hef haft fyrir venju að sækja mér ljóð á söfn sem ég hef heimsótt. Þess vegna er eitt ljóð frá Helfararsafninu í Washington þar sem ég tók eitt sinn þátt í pallborðsumræðum um íslenskar bókmenntir og annað úr sjóminjasafninu í Karlskrona í Svíþjóð þar sem ég las upp Blóðhöfni úti undir beru lofti. Þaðan sótti ég ljóðið Jakobsstafurinn en það er áhald sem eitt sinn var notað til sjós til að reikna út staðsetningar,“ segir Gerður. „Síðan orti ég líka um hús þar sem ég hef fengið að dvelja við skriftir. Þar á meðal er hús Ingmars Bergman úti á sænskunni eyjunni Fårö, þar sem hann skrifaði hugmyndirnar sínar beint á náttborðið til að þær gleymdust nú ekki um leið og hann skrifaði fram úr. Gler hafði verið sett yfir borðið til að varðveita krotið.“

Ég ákvað líka að setja undir mig hausinn og yrkja um stríð. Ég reyndi að sjá Kolbein Tumason fyrir mér þegar hann orti „Heyr, himna smíð-

ur, / hvers skáldið biður“ rétt áður en hann vatt sér í Viðinesbardaga. Sálmurinn er ægifigur og Kolbeinn á skilið ljóð.“

Vinurinn blíði

Á bókarkápunni getur að líta ljósmynd Franks Hurley af áhöfninni á Endurance, skipi Shackletons sem fór í leiðangur á suðurheimskautið. „Þarna leika skipverjar sér í fótbolta áður en ísinn bryður skipið í sig og þeir halda fótgangandi af stað í mikla skelfingarferð. Ég sá sýningu með myndum Hurleys í Edinborg og fannst þær og leiðangurinn sjálfur magnaður. Tilgangsleysið í hetjuskapnum heillar mig. Þess vegna yrki ég um þessa áhöfn í Heimskauti.“

Godafraði kemur einnig við sögu í bókinni og í ljóðinu Þökk er talað um vininn blíða. „Loki fær Höð til að kasta mistilteini að Baldri, því eina sem getur banað honum. Þegar allt í veröldinni grætur Baldur breytir Loki sér í tröllkonuna Þökk og fer þá með eitt sterkasta kvæði sem ort hefur verið á íslenska tungu og hefst á orðunum: „Þökk mun gráta / þurrum tárurum...“ Svona lagað yrkir karl í konugervi. Loki er staðfastur fyr og laus við alla meðvirkni. Þess vegna kemur Baldur ekki til baka og það er hann sem er vinurinn blíði. Síðan var ég líka að velta þessu sérstaka nafni „Þökk“ fyrir mér.“

Kynni af ofurhetju

Lokaljóðið er bálkurinn Dauði Hjartar. Um hann segir Gerður: „Fyrir fáeinum árum útbjuggu Danir vandaða netsíðu um Íslendingasögurnar. Þeir báðu norræna höfunda að semja ritgerð, bálk eða smásögu út frá völdum köflum úr fornboókmenntunum. Ég kaus að semja bálkinn Dauða Hjartar um bardaga bræðrana Gunnars, Kolskeggs og Hjartar við Eystri-Rangá. Á leiðinni luggst Gunnar til svefnis og dreymir að úlfar drepi Hjört.“

Þetta er vitaskuld fyrirboði en hann kemur ekki í veg fyrir að bræðurnir haldi í bardagann, enda eru þeir hetjur og hetjur verða að standa sig. Framan af gengur bardaginn alveg þrýðilega. Bræðurnir stinga auga úr einum óvinanna, kasta steini í hausinn á öðrum og höggva höfuðið af þeim þriðja. Þetta hefur eflaust verið eins og að skora sirkusmark í handbolta. Allt í einu er Hjörtur samt rekinn í gegn með spjóti og þar með rætist fyrirboðinn og Gunnar reidir Hjört, bróður sinn, heim á skildi sínum. Mig langaði til að leiða móður þessara þremmeninga fram í sviðljósið, hana Rannveigu.

Ég efast um að það hafi verið gaman að eiga þessar hetjur að sonum. Það var ekki aðeins Njáls saga sem veitti bálknum innblástur, heldur líka kynni mín af ofurhetjunni Iron Man úr Marvelmyndunum. Þeir sem eru forframaðir í þeim myndum þekja einkenni hans í kvæðinu.“

Fjör á Mön

Ljóðabækur Gerðar hafa vakið mikla athygli erlendis og hún er mikið á upplestrarferðalögum. „Ég var á bókamessunni í Turku þar sem Drápu var að koma út í finnskri þýðingu Tapio

Koivukari.

Sálumessa er nýkomin út í Danmörku í þýðingu Eriks Skyum-Nielsen. Það er líka von á norskri Sálumessu og spænskum Blóðhöfni.“

Gerður var nýlega á sérstakri bókmenntahátíð á dönsku eyjunni Mön. Spurð um þá hátíð segir hún: „Þangað er einum höfundu boðið árlega. Byrjað var á að bjóða Günther Grass en þá var Haruki Murakami boðið og þriðja árið var hátíðin helguð verkum Karls Oves

Knausgaard. Kim Leine og Kerstin Ekman hafa líka verið á meðal gesta. Nú var það ég sem hélt upp fjörinu. Ég var svo heppin að ALDAorchestra kom með mér ásamt tónskáldinu Helga Rafni Ingvarssyni. Hann samdi tónverk við Drápu að beiðni Poet in the City í London. Við fluttum verkið einmitt þar í borg fyrir fullu húsi nú í september. Þá las ég á ensku en á Mön tók ég fram dönsku þýðinguna. Rétt eina ferðina breiddi djöfullinn í kvæðinu út vængina og leið að ljósi í risi í bárujarnshúsi í Reykjavík.“



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Réttur mánaðarins



1.998 kr./stk.

Bónus Lambakjöt í Karri
1kg - Verð áður 2.298 kr.

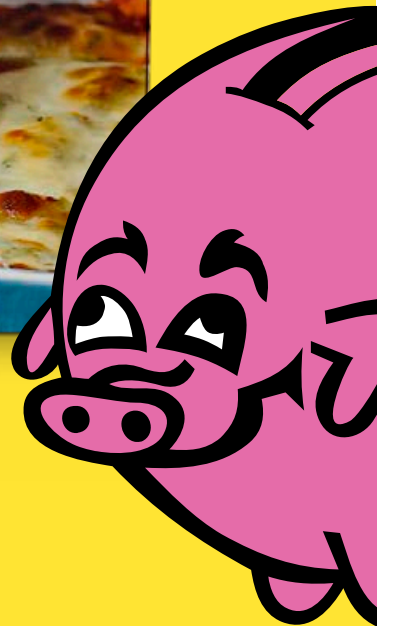
Foreldað
Aðeins að hita

Nýtt í Bónus!



1.198 kr./stk.

Bónus Plokkfiskur
1kg



BÓNUS

EKKERT BRUÐL



Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 31. október eða meðan birgðir endast.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

- 13.00 Útsvar 2017-2018 Sel-tjarnarnes - Vestmannaeyjar**
14.20 Tónstofan Karlaóráinn Fóstbræður Þættir frá 1990-1992 þar sem íslenskir tónlistarmenn eru sóttir heim. e.
14.45 Nautnir norðursins Ísland - seinni hluti Á Íslandi er það undrakokkurinn Sveinn Kjartansson sem galdrar fram alls kyns góðgæti fyrir Gísla Örn bæði inni og úti, og á fallegu sveitaheimili í Flatey á Breiðafirði eru bornir fram fyrir þá félaga merkilegir réttir sem brátt heyra sögunni til.
15.15 Stíklur - Þeir segja það í Selárdal Stíklur er um á vestustu nesjum landsins, einkum þó í Ketildalahreppi í Arnarfirði. Þar eru feðgarnir Hannibal Valdimarsson og Ólafur sonur hans sóttir heim á hinu forna höfuðbóli, Selárdal. Einnig er rætt við hjónin á Neðra-bæ, Ólaf Gíslason og Ástu Svendsen.
16.05 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
16.20 Menningin - samantekt
16.50 Króníkan
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Rosalegar risaeðlur Náttúrufræðingurinn Steve Backshall notar nútímatækni og brjál-aðar uppfinningar til að kynna sér eiginleika hinna ýmsu risaeðla.
18.29 Hönnunarstirnir Fjórdá serían af Hönnunarstirninum. Nico og Andrés eru mættir einu sinni enn með ný og skemmtileg verkefni og nýja keppendur.
18.46 Bílskúrsbras Tord rannsakar allt milli himins og jarðar og það kennir ýmissa grasa í bílskúrnum hans.
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Kveikur
20.45 Hótelíflif Breskir heimildarþættir um starfsemi Midland-lúxushótelins í Manchester á Englandi sem hefur verið starfrækt frá 1903. Í þáttunum kynnumst við starfsfólki hótelsins og fylgjumst með því sem fer fram á bak við tjöldin.
21.30 Ditte og Louise
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Baptiste Bresk spennuþáttaröð í sex hlutum um rannsóknarlögreglumanninn Julien Baptiste úr þáttaröðunum Horfinn, eða The Missing. Þegar vændiskona hverfur í Amsterdam aðstoðar Baptiste hollensku lögregluna við rannsókn málsins og dregst inn í undirheima Rauða hverfisins þar sem svik og lygar ráða ríkjum.
23.20 Króníkan
00.20 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**
08.00 Dr. Phil
08.45 The Late Late Show
09.30 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 American Housewife
14.15 Survivor
15.00 Top Chef
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Late Late Show
19.00 America's Funniest Home Videos
19.20 The Mick
19.45 The Neighborhood
20.10 Jane the Virgin
21.00 FBI
21.50 Grand Hotel
22.35 Baskets
23.00 White Famous
23.35 The Late Late Show
00.20 NCIS
01.50 Chicago Med
02.35 The Fix
03.20 Beyond
04.05 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 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið Þriðji þáttur
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan. Birtingur
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.15 Brad's Status**
11.55 I Am Sam
14.05 Gold
16.05 Brad's Status
17.50 I Am Sam
20.00 Gold
22.00 Man of Steel
00.25 Blade Runner 2049
03.05 Sacrifice
04.35 Man of Steel

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
 FM 93,5 Rás 1
 FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
 FM 96,7 Létt Bylgjan
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útlit Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



UEFA
UNDER21™
 CHAMPIONSHIP

UNDANKEPPNI EM2021

ÍSLAND
ÍRLAND

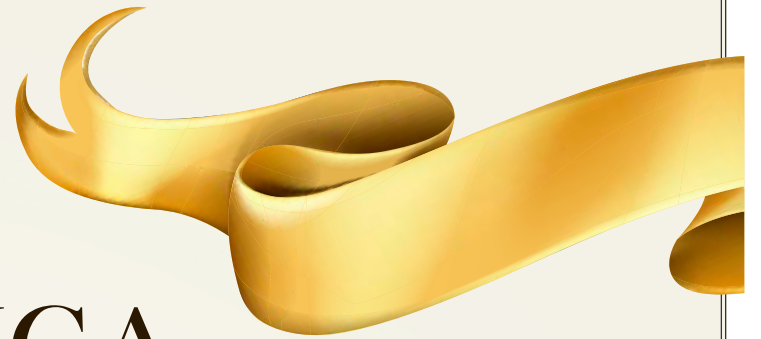
Í DAG KL. 14:45



Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817



**BJÓÐUM
12 MÁNAÐA
VAXALAUS LÁN**



DROTTNINGA DAGAR



DROTTNING VIKUNNAR



AMELIA

STÆRD 160X200 CM

DROTTNINGARVERÐ

83.538 KR.

FULLT VERÐ 119.340 KR.

- 5 SVÆÐASKIPT HEILSURÚM
- STYRKTIR KANTAR
- FRÁBÆR AÐLÖGUN
- GÓÐ ÞYNGDARDREYFING
- INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA, BOTN OG FÆTUR

**30%
AFSLÁTTUR**

KOMDU NÚNA OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

BJÓÐUM 12 MÁNAÐA VAXTALAUS LÁN

rekkjan
HEILSURÚM



Sjöfn og Grétar eru bæði í fullu starfi við netverslunina sem fær um 30 til 40 þúsund heimsóknir mánaðarlega og afgreiddu í síðustu viku pöntun númer 25 þúsund. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hannar prjónauppskriftir á mannamáli

Sjöfn Kristjánsdóttir segist aldrei hafa getað farið eftir uppskriftum en hannar núna sjálf aðgengilegar uppskriftir fyrir aðra og hefur hönnun hennar slegið í gegn.

Sjöfn segist hafa fengið prjónaáhugann í kringum tólf ára aldurinn en móðir hennar var mikil prjónakona og hannaði meðal annars uppskriftir fyrir prjónablaðið Ýr. „Í einu kennara- verkfallinu á menntaskólaárunum fannst mér ég þurfa að hafa eitthvað að gera og datt í hug að prjóna mér peysu. En eins og mitt nánasta fólk veit þá kann ég ekki að fara eftir uppskriftum svo ég fór í garnbúðina í hverfinu, keypti garn og prjóna og spurði afgreiðslukonuna: „Hvernig prjóna ég svo peysu?“ Svo rölti ég reglulega niður í búð til að fá aðstoð við það sem ég ekki skildi.

Áður en ég vissi af var ég farin að hjálpa vinkonum að prjóna sér

peysur og eftir verkfallið skipti ég yfir á hönnunar- og textílblaut í FB. Þar útskrifaðist ég með toppþekkingunni en á þeim tíma sá ég ekki fyrir mér að geta framfleytt mér sem prjónakona svo ég fór í háskólánám og kláraði uppeldis- og menntunarfræði, bæði BA- og MA-próf, og prjónarnir fóru í biðstöðu.“

Eins og hebreska fyrir mér

Það var svo árið 2015 þegar Sjöfn gekk með sitt annað barn að hún tók prjónana aftur upp af fullum krafti. „Ég reyndi við uppskriftir, bæði á dönsku og á íslensku, en þetta er bara eins og hebreska fyrir mér. Endalausar skammstafanir og alltaf gert ráð fyrir því að maður kunni allt. Á endanum gafst ég upp og fór að prjóna upp úr höfðinu á mér.“

Einn daginn spurði Grétar, maðurinn minn, mig hvers vegna ég gerði ekki uppskriftir að flikunum sem ég var að prjóna. Í fyrstu fannst mér þetta galin hugmynd enda kunni ég ekkert að skrifa uppskriftir en ákvað svo að taka þessari áskorun og prófaði að gera eina uppskrift. Hún heppnaðist vel miðað við litla sem enga þekkingu á því sviði.“

Uppskriftirnar eru nú orðnar yfir hundrað talsins og Sjöfn segir þekkinguna hafa aukist dag frá degi. „Ég



Í dag klæðist nánast hvert einasta íslenskt mannsbarn heimaprjónuðu.

smíða mínar uppskriftir að mestu leyti út frá sjálfri mér. Með tímanum sá ég hvað það var sem mér fannst vanta fyrir til dæmis óvana prjónara og það var að leiða þá í gegnum ferlið frá upphafi til enda, hafa góðar og ítarlegar útskýringar á hverju skrefi fyrir sig.“

Allir í heimaprjónuðu

Sjöfn selur uppskriftirnar í gegnum vefsíðu sína stroff.is og segir viðbrögðin hafa verið góð frá fyrsta degi. „Þegar ég byrjaði var ekki mikið framboð af svona uppskriftum og þær uppskriftir sem ég hafði prjónað eftir eða reynt að prjóna eftir voru torlesnar og flóknar í framsetningu. Mig langaði að koma með uppskriftir á mannamáli, uppskriftir sem flestir geta lesið sig í gegnum án þess að vera þaul-

vanir prjónarar. Viðskiptahópurinn okkar er orðinn mjög stór og aldursbilið mjög breitt.“

Það er sérstaklega gaman þegar maður rekt á Instagram-prófila hjá þekktu og efnilegu ungu íslensku fólki sem er að pósta myndum af flikum sem prjónaðar eru eftir mínum uppskriftum. Nýlega sá ég að okkar allra flottasta Salka Sól er farin að prjóna og prjónar eftir mínum uppskriftum. Það gleður mig mikið að sjá hversu margir prjóna eftir mig og segir mér að ég sé að gera eitthvað rétt.“

Sjöfn segir prjónaflíkur sannarlega vera að sækja í sig veðrið. „Það er nánast hvert einasta íslenska mannsbarn í heimaprjónuðum fötum. Ekki bara peysum heldur samfellum, buxum, stuttbuxum, göllum, húfum, vettlingum og fleiru.“



Synirnir Ari Sjafnar og Kári Sjafnar eru duglegir að sitja fyrir í hönnun móður sinnar.

prjónanámskeiðum. „Með mér í því er Andrea Ida Jónsdóttir, leikari, áhrifavaldur og viðburðastjóri. Við erum með námskeið fyrir algjöra byrjendur þar sem við kennum grunninn í prjóni, að fitja upp, prjóna slétt og brugðið, fella af, lesa uppskrift og mæla prjónfestu. Svo höfum við verið með húfunámskeið og tvö peysunámskeið en þá tókum við ákveðnar peysur fyrir og lærum að prjóna eftir þeim uppskriftum.

Þetta hefur gengið rosalega vel og nemendur verið yfir höfuð mjög ánægðir með námskeiðin,“ segir Sjöfn að lokum en það er svo sannarlega ýmislegt á prjónunum á næstunni hjá þeim hjúum. bjork@frettabladid.is



Nýverið fór Sjöfn að bjóða upp á uppskriftir að fullorðins peysum enda séu ekki allir að prjóna á börn.

ÞAÐ ER OFTAST MIKIÐ AÐ GERA HJÁ OKKUR OG VINNUDAGURINN ENDAR OFT EKKI FYRR EN LANGT YFIR MIÐNÆTTI. HÉR ER LÍKA UNNIÐ ALLAR HELGAR MILLI ÞESS SEM VIÐ SKIPTUM Á BLEIUM, LEIKUM VIÐ BÖRNIN OG SINNUM VINUM OG FJÖLSKYLDU

Það sama má segja um fullorðins flikurnar og peysur á unglöngum.

Langur vinnudagur

Litla hugmyndin er nú orðin að fyrirtæki sem Sjöfn rekur ásamt unnusta sínum Grétari Karli og eru þau bæði í fullu starfi við reksturinn. „Í netversluninni seljum við prjónauppskriftir, hægæða garn, prjóna, dúska, eina prjónabók og leðurmerki til að skreyta flikurnar og sendum um allt land og Norðurlöndin á hagstæðu verði. Íslenska síðan fær núna í kringum 30 til 40 þúsund heimsóknir mánaðarlega.

Ég sé alfarið um að hanna, prjóna, skrifa uppskriftir og taka myndir. Grétar sér um fjármálin, auglýsingarnar, samskipti við lager og allt annað sem fellur til. Það er oftast mikið að gera hjá okkur og vinnudagurinn endar oft ekki fyrr en löngu eftir miðnætti. Hér er líka unnið allar helgar milli þess sem við skiptum á bleium, leikum við börnin og sinnum vinum og fjölskyldu,“ en börnin eru þrjú og sá yngsti aðeins ellefu mánaða.

„Við reynum að draga mörkin við svefnherbergjið, það er að segja að þegar við erum komin upp í rúm sé vinnudegi lokið en stöndum nú samt ekki alltaf við það og erum að svara tölvupóstum eftir að við leggjumst á koddann,“ viðurkennir Sjöfn.

Þýða á önnur tungumál

Þau Sjöfn og Grétar opnuðu snemma í ferlinu einnig netverslun á dönsku og létu þýða allar uppskriftirnar. „Því miður erum við ekki með virkan þýðanda eins og er, en erum að ganga frá samkomulagi við eina góða svo danska síðan fer aftur á fullt von bráðar. Þýðandi þarf nefnilega að hafa bæði tungumálin á hreinu sem og prjónalíngið, eða prjóniskuna eins og við köllum þetta hér heima.

Við erum líka spennit fyrir því að þýða yfir á þýsku og norsku en þar sem við erum með einn 11 mánaða gorm heima og erum bara tvö í þessu þá er tíminn afskornum skammti. Við komum til með að hjóla í þetta þegar Kári litli byrjar á leikskóla.“

Kennir algjörum byrjendum

Eins og fyrr segir hefur barnafatnaðurinn slegið í gegn og nýverið bættust fullorðins peysur við en Sjöfn vildi ná til þeirra sem ekki eru að prjóna á börn. „Ég finn oft peysur í búðum sem eru fullkomnar í sídd en of víðar eða með fullkomnið mynstur en of stuttar og þar fram eftir götunum. Núna hanna ég það snið sem mig langar í og veit að fellur vel í kramið hjá mínum fylgjendum.“

Nýverið bætti Sjöfn einnig við

Lífíð

STÓRSKEMMTILEGT
drullumall
FYRIR BÖRN FRÁ 3 ÁRA OG UPPÚR!

SÝNINGIN SEM HEFUR FARIÐ SIGURFÖR
UM HEIMINN SNÝR AFTUR Í TJARNARBIÓ!

SUN.	13. OKT	KL. 13 ⁰⁰
SUN.	20. OKT	KL. 13 ⁰⁰
SUN.	27. OKT	KL. 13 ⁰⁰
SUN.	03. NOV	KL. 13 ⁰⁰

★★★★★

- S.J. FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★★

- DV

„ÞAÐ ER ALLT FALLEGT VIÐ ÞESSA SÝNINGU.
ALLAR STJÖRNURNAR Í HÚSINU!“

- G.S.E. DJÖFLAEYJAN

„LÍFIÐ ER YNDISLEG SÝNING!“

- S.B.H. MORGUNBLAÐIÐ

BARNASÝNING ÁRSINS 2015!

Í UPPSETNINGU LEIKHÚSSINS 10 FINGUR SEM SLÓ Í GEGN MEÐ LEIKRITTIÐ SKRÍMSLIÐ LITLA SYSTIR MÍN

LEIKARAR: SÓLVEIG GUÐMUNDSDÓTTIR & SVEINN ÓLAFUR GUNNARSSON LISTRÆNIR STJÖRNENDUR: CHARLOTTE ÞÓVING & HELGA ARNALDS

MIÐASALA Á TIX.IS OG Í TJARNARBIÓ

Samin í vetrarmyrkri á Vestfjörðum

Ásta Kristín er klassískur víóluleikari en langaði að prófa að gera öðruvísi tónlist. Útkoman er platan Sykurbað en hana samdi Ásta mestmegnis á meðan hún stundaði nám við Lýðháskólann á Flateyri.

Næstkomandi föstudag kemur út platan Sykurbað eftir Ástu Kristínu Pjetursdóttir. Plötuna samdi hún í vetrarmyrkri á Vestfjörðum, þar sem veðuröflin fengu hana til að leita inn á við og í listina. Ásta er klassískt menntaður víóluleikari og lauk prófi í víóluleik frá Konunglega danska konservatoríinu í Kaupmannahöfn á síðasta ári.

Í klassíkinni í tuttugu ár

„Ég byrjaði að spila á víolu þegar ég var þriggja ára gömul. Þannig að ég hef lifað og hræst í klassíska tónlistarbransanum lengi. Ég myndi ekki alveg ganga svo langt að segja að ég hafi verið komin með ógeð á honum, en jú, ætli það samt ekki. Þarna var ég búin að vera í þessu í tuttugu ár og þessum heimi fylgir mikið álag.“ segir Ásta.

Hún segist hafi fundið fyrir löngun til að prófa eitthvað annað, svo úr varð að hún greip í gítarinn og byrjaði að semja texta.

„Mig langaði að gera eitthvað öðruvísi en ég hafði verið að gera. Þannig að ég ákvað að flytja heim og fara í Lýðháskólann á Flateyri. Ég tók með mér gítar, en ég var byrjuð að yrkja ljóð síðustu önnina mína í skólanum úti. Eftir að ég var komin heim sá ég að ég gat breytt ljóðunum í lagatexta. Svo var ég með gítarinn og velti fyrir mér hvort ég gæti kannski sungið, eitthvað sem ég hafði ekki verið að gera áður. Svo fattaði ég að ég gæti alveg sungið.“ segir Ásta hlæjandi.

Ásta segir að vetrarkuldinn og myrkrið hafi stundum tekið á, þótt hún hafi undirbúið sig undir það eftir bestu getu.

„Sykurbað stendur fyrir snjóinn. Það litar mjög plötuna að hafa verið samin fyrir vestan, á þessum litla, dimma, en ótrúlega fallega stað. Það er oft vont veður og mikil einangrun. Ég var búin að undirbúa mig fyrir myrkrið, en ég hafði ekki áttað mig á að það væri svona mikið. Maður sér ekki sólina í fjóra mánuði nánast. Það læddist aðeins aftan að manni.“

Fann hlýjuna í myrkrinu

Þetta er því mikil vetrarplata að sögn Ástu.

„Hún er smá myrk en samt líka svo hlý. Þetta var svolitíð mín leið til að finna hlýjuna í myrkrinu.“

Í dag kemur út lagið Dómhildur djáveisa.

„Þetta er byggt á karakter sem ég bjó til. Ég vil kannski ekki vera að segja allt of mikið um þessa Dómhildi,“ segir Ásta, og viðurkennir að mögulega sé karakterinn einhvers kona hliðarsjálfrar. „Ég vil ekki endilega segja of mikið

ÉG MYNDI EKKI ALVEG GANGA SVO LANGT AÐ SEGJA AÐ ÉG HAFI VERIÐ KOMIN MEÐ ÓGEÐ Á HONUM, EN JÚ ÆTLI ÞAÐ SAMT EKKI. ÞARNA VAR ÉG BÚIN AÐ VERA Í ÞESSU Í TUTTUGU ÁR OG ÞESSUM HEIMI FYLGIR MIKIÐ ÁLAG

um hvað lögin eru heldur setja það frekar í hendur hlustenda að túlka þau.“

Elskar íslenska textagerð

Aðspurð hvort klassíska tónlistarmenntunin hafi hjálpað mikið við gerð plötunnar segir hún svo vera.

„Ég lærði líka á píanó í mörg ár. Ég hugsa að ég gæti pikkað upp á ýmis hljóðfæri, þetta hjálpar allt til. Þetta er vissulega ekki allt það sama, en ég gæti alveg spilað á ýmis hljóðfæri.“

Ásta er þó engan veginn búin að snúa baki við klassísku tónlistinni.

„Ég spila með hinum og þessum, ýmsum hljómsveitum og sinfóníunni. Það er alltaf eitthvað. Eftir hvíldina frá víólunni finnst mér ég hafa fundið gleðina í því að spila á hana á ný.“

Ertu oft spurð hver munurinn á víólu og fiðlu sé?

„Nánast á hverjum degi,“ svarar Ásta hlæjandi. „Víólan er stærri, en maður heldur á henni eins og fiðlu. Svo er hún fimmund neðar, aðeins dýpri tónn.“

Ásta segist ekki hafa verið mikið fyrir textagerð sem krakki, hvorki ljóða- né sögugerð.

„Ég plataði alltaf þabba minn til að hjálpa mér með það. Nú sem ég alla textana sjálf og mér finnst það ótrúlega gaman, að yrkja og semja. Ég tel sjálf að þessi plata sé flott viðbót við íslenska textagerð. Mér þykir vænt um að þetta sé framlag mitt til hennar.“

Sykurbað kemur á allar helstu streymisveitur föstudaginn 18. október og síðar kemur hún einnig út á geisladisk. Dómhildi djáveisu er hægt að nálgast frá og með deginum í dag, en svo er hægt að berja Ástu augum á Airwaves-hátíðinni í ár.

steingerdur@frettabladid.is



Ásta Kristín var lítið fyrir textagerð sem barn en gjörsamlega féll fyrir henni á fullorðinsárum. FRÉTTABLAÐID/VALLI

EFTIR HVÍLDINA FRÁ VÍÓLUNNI FINNST MÉR ÉG HAFI FUNDIÐ GLEÐINA Í ÞVI AÐ SPILA Á HANA Á NÝ.



ÁSTA DÓMHILDUR DJÁVEISA

Í dag kemur lagið Dómhildur djáveisa á allar helstu streymisveitur. Næsta föstudag fylgir svo öll plata Ástu Kristínar, Sykurbað.

PLATAN ER SMÁ MYRK EN SAMT LÍKA SVO HLÝ. ÞETTA VAR SVOLITÍÐ MÍN LEIÐ TIL AÐ FINNA HLÝJUNA Í MYRKRINU.

*Fjarðarkaup og Góa
kynna með stolti*

Jólagestir Björgvins

21. - 22. DESEMBER Í HÖRPU



— JÓLA —
STJARNAN
2019
SKRÁNING
ER HAFIN!

AUÐUR · BIRGITTA HAUKDAL · FRÍÐRIK ÓMAR · GDRN
GISSUR PÁLL · JÓN JÓNSSON · SVALA · ÞÓRA EINARSDÓTTIR
ÁSAMT SIGURVEGARA JÓLASTJÖRNUNNAR 2019

STÓRSVEIT JÓLAGESTA SKIPUÐ LANDSLIÐI HLJÓÐFÆRALEIKARA · STRENGJASVEIT JÓLAGESTA
KARLAKÓR INN ÞRETI · REYKJAVÍK GOSPEL COMPANY · BARNAKÓR KÁRSNESSKÓLA

JÓLASTJARNAN 2019 ER Í SJÓNVARPI SÍMANS
TAKTU ÞÁTT Á **MBL.IS/JOLASTJARNAN**



FK
FJARÐARKAUP

Miðasala fer fram á harpa.is/jolagestir og í síma 528 5050
Nánar á senalive.is/jolagestir og jolagestir.is

senalive
LIVE



BAKÞANKAR

Hauks Arnar
Birgissonar



Út yfir gröf og dauða

Frá vöggu til grafar gjöldum við ríkinu það sem ríkinu ber. Allt frá fyrstu blejjukaupum foreldra okkar til síðustu ráðstafana barna okkar vegna andlátsins – skal greiddur skattur af því. Skatturinn fer aldrei í frí.

Erfðafjárskattur er með ógeðfelldari tekjuöflunartækjum ríkissjóðs en með honum þurfa erfingjar okkar, sem í langflestum tilvikum eru börn og eftirlifandi makar, að greiða skatt af því sem við eftirlátum þeim á dánarbeiðinum. Tíu prósent eigna okkar, hvorki meira né minna.

Þeir, sem auðnast að skilja eftir einhverjar veraldlegar eigur fyrir afkomendur sína, hafa auðvitað margsinnis á lífsleiðinni greitt skatta af þessum sömu eigum. Það er ekki nóg, að mati ríkisins. „Við skulum klípa 10% í viðbót aflíkinu,“ segir í lögnum – ef ég leyfi mér að umorða lagatextann örlítið.

Nú stendur loksins til að færa skattprósenta suður á bóginn, í þrepum þó. Það kemur ekki á óvart að hinir skattsjúku skuli leggjast gegn lækkuninni. Þeir segja engin rök hafa verið færð fram fyrir henni, án þess að hafa sjálfir reynt að réttlæta þennan ómurlaga skatt til að byrja með. Lækkunin mun „kosta“ ríkissjóð tvo milljarða á ári, segja þeir. Þetta er mjög undarleg nálgun en á sama tíma klassísk. Það er engu líkara en að laun vinnandi fólks tilheyri fyrst ríkinu og síðan þeim sem strita fyrir þeim. Að stjórn-málamennirnir hafi það hlutverk að útdeila launinum til fólksins, eftir að ríkið hefur tekið sitt. Ef einhverjum dettur í hug að lækka skatta þá lita hinir svo á að ríkið sé að gefa eftir sína fjármuni! Þessu er vitaskuld þveröfugt farið.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

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



GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Útsala

10-70%

afsláttur af völdum vörum í VERSLUN

skiptidýnur og eldri gerðir, sófar, hvíldarstólar, náttborð, lök, hótélhandklæði og baðmottur. Höfðagaflar, sængur, sængur í stærri stærðum, teppi, rúmföt, sloppar o.fl. o.fl.

Komdu núna
gerðu frábær kaup!

20% afsláttur af VanDyck
mjúkvörum

50% afsláttur af völdum
heilsukoddum

12 mánn.
VAXTALAUSAR
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa
★★★★★

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



vefverslun
svefnogheilsa.is