FRÉTTABLAÐIÐ

246. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 22. OKTÓBER 2019

Akureyrarbær hélt í gær fjölmennan íbúafund um breytingu á aðalskipulagi fyrir hluta Oddeyrar. Bæjarstjórnin samþykkti nýverið skipulagslýsingu vegna breytinga á aðalskipulagi. Þar hefur skilgreindu athafnasvæði verið breytt í íbúðarsvæði fyrir allt að 11 hæða fjölbýlishús. Í fundarboði var tekið fram að fundargestum gæfist að fundi loknum „tækifæri til að kynna sér skipulagslýsinguna í rólegheitum…“ – Fundurinn fór friðsamlega fram en greina mátti kurr meðal fundargesta og undirliggjandi öldu gagnrýni á fyrirætlanir bæjarins. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Ummæli sæma ekki formanni bankaráðs Seðlabanka Íslands

Framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins furðar sig á viðbrögðum Gylfa Magnússonar, formanns bankaráðs Seðlabankans, varðandi nýtt frumvarp sem ætlað er að einfalda samkeppnislöggjöf landsins. Þau samræmist ekki stöðu hans. Ráðherrar kynntu í gær ítarlegar tillögur um einföldun regluverks.

STJÓRNSÝSLA „Það er hryggilegt og ekki sæmandi formanni bankaráðs Seðlabanka Íslands að lýsa afstöðu sinni með þessum hætti,“ segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, um viðbrögð Gylfa Magnússonar, dósents við Háskóla Íslands og fyrrverandi efnahags- og viðskiptaráðherra, við nýju frumvarpi sem á að einfalda samkeppnislöggjöf landsins verulega. Gagnrýndi Gylfi frumvarpið harðlega og sagði meðal annars að „blautir draumar fákeppnismógúla væru að rætast“.

Í frumvarpinu er meðal annars lagt til að afnema heimild Samkeppniseftirlitsins til að áfrýja niðurstöðum áfrýjunarnefndar til dómstóla. Þá er einnig ráðgert að afnema heimild stofnunarinnar til íhlutunar í starfsemi fyrirtækja sem ekki hafa gerst brotleg við samkeppnislög. Að sögn Gylfa eru þessi baráttumál ekki ný af nálinni hjá hagsmunaaðilum. „Hugmyndir í þessa veru hafa oft verið viðraðar áður en ekki fengið brautargengi vegna harðrar andstöðu. Nú sjá þeir hins vegar greinilega lag til að knýja þetta fram,“ sagði Gylfi.

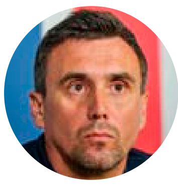
> **Formaður bankaráðs verður að gæta þess að vegna stöðu sinnar er á hann hlustað**
>
> Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA

„Formaður bankaráðs verður að gæta þess að vegna stöðu hans er á hann hlustað, orð hans metin bæði hér á landi og erlendis. Það stendur upp á hann að skýra hvernig þetta samræmist stöðu hans og ég vænti þess að gengið verði eftir þeim skýringum,“ segir Halldór.

Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir og Kristján Þór Júlíusson héldu blaðamannafund í gær þar sem tillögur þeirra um einföldun á regluverki voru lagðar fram. – bþ / sjá síðu 4

Vildu innspark í stað innkasts

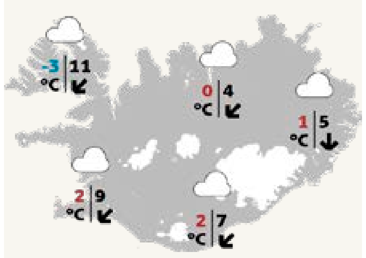
FÓTBOLTI Á Faxaflóa- og Reykjavíkurmótum fimmta flokks verður spilað eftir hugmyndum Arnars Þórs Viðarssonar, yfirmanns knattspyrnumála KSÍ, en fjórar breytingar eru þar á meðal.



Arnar Þór Viðarsson.

Sparkað verður inn í stað innkastsins, hálfleikjum verður fjölgað, þjálfarar dæma leikina hjá þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref og einnig spila sumir á minni velli. „Við erum búin að funda oft með yfirþjálfurum yngri flokka þar sem við höfum verið að ræða hluti sem geta stuðlað að því að við búum til aðeins betri leikmenn,“ segir Arnar. Nánar er fjallað um breytingarnar á íþróttasíðunni. – bb / sjá síðu 10

Veður



Norðaustan 8-15 í dag og él, en lengst af bjartviðri syðra. Hiti kringum frostmark. SJÁ SÍÐU 14

Röðin var löng í dekkjaskipti á Akureyri í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Vilja ekki nagladekk

AKUREYRI „Auðvitað togast þetta alltaf á, það er öryggismál og umhverfismál,“ segir Guðríður Erla Friðriksdóttir, sviðstjóri umhverfis- og mannvirkjasviðs Akureyrarbæjar. Tilkynning birtist á vef bæjarins á föstudag þar sem Akureyringar eru hvattir til þess að draga úr notkun nagladekkja í bænum.

Í tilkynningunni kemur fram að síðastliðin fimm ár hafi að meðaltali 74 prósent bifreiðaeigenda á Akureyri ekið um á nagladekkjum. Nagladekk auka svifryksmengun, valda hávaða og slíta malbiki hraðar en önnur dekk.

„Við erum einnig að hvetja fólk til þess að vera á nöglum eins stutt og mögulegt er,“ segir Guðríður. „Fólk upplifir sig auðvitað í mörgum tilfellum öruggara á negldum dekkjum og við höfum skilning á því en þeir sem eru kannski ekki að ferðast á milli landshluta heldur keyra meira innanbæjar geta þá frekar verið naglalausir.“

Gagnrýnisraddir hafa heyrst um að erfitt gæti reynst að vera á naglalausum dekkjum á Akureyri og þá sér í lagi að erfitt gæti reynst að aka upp Gilið. „Það koma auðvitað dagar þar sem það er fljúgandi hálka en þá gerum við ráðstafanir til að draga úr hálkunni, til dæmis með því að sanda,“ segir Guðríður.

„Ég held að fólk sé allt af vilja gert til þess að hjálpa okkur við þetta og vernda umhverfið en auðvitað skilur maður líka að fólk sé að hugsa um öryggi sitt og annarra vegfarenda,“ segir hún. – **bdj**

Strandlengja Reykjavíkur í stöðugri mótun

Unnið að landfyllingu sunnan Skarfaskers /Skarfabakka í Reykjavík. Alls fara 300.000 rúmmetrar af jarðvegi byggingarsvæðis Landspítalans við Hringbraut til landfyllingar samkvæmt aðalskipulagi Reykjavíkur. Það er 2,5-3 hektara stækkun svæðis Sundahafnar. FRÉTTABLAÐIÐ / ANTON BRINK

Tímabundinn forstjóri UMST

STJÓRNSÝSLA Umhverfis- og auðlindaráðherra, Guðmundur Ingi Guðbrandsson, hefur sett Sigrúnu Ágústsdóttur, sviðstjóra hjá Umhverfisstofnun, til að gegna tímabundið embætti forstjóra stofnunarinnar til 1. mars 2020, þar til nýr forstjóri hefur verið ráðinn.

Sigrún Ágústdóttir, settur forstjóri Umhverfisstofnunar.

Sigrún, sem er lögfræðimenntuð, hefur starfað sem sviðstjóri hjá UMST í rúman áratug. Hún hefur einnig verið staðgengill forstjóra.

Embætti forstjóra UMST var auglýst til umsóknar þann 10. október síðastliðinn og er umsóknarfrestur til 28. október. Gerð er krafa um leiðtogahæfileika. – **bþ**

Smjörbirgðir ekki verið meiri í þrjú ár

MS á nú um 650 tonn af smjöri. Áætlanir uppi um að flytja allt að þrjú hundruð tonn til útlanda á þessu ári til að ná jafnvægi á markaði hér innanlands. Framleiðslustýring mikilvæg í þessu árferði að mati forsvarsmanns kúabænda.

LANDBÚNAÐUR Smjörbirgðir Mjólkursamsölunnar hafa ekki verið meiri í þrjú ár og eru birgðirnar nú um 650 tonn. Flutt hafa verið út á árinu hundrað tonn af smjöri og í bígerð er að flytja út allt að 200 tonn í viðbót til afsetningar. Formaður Landssambands kúabænda segir þetta gefa til kynna að framleiðsla á mjólk sé eilítið of mikil eins og staðan er í dag.

Í yfirliti Pálma Vilhjálmssonar, aðstoðarforstjóra MS, um mjólkurbirgðir sem birtist í svokölluðum mjólkurpósti til bænda kemur fram að smjörbirgðirnar núna séu um 150 tonnum meiri í lok ágúst en á sama tíma árið 2018. Birgðir hafa ekki verið svona miklar síðan í ágústmánuði árið 2016. Það sem af er árinu hafa rúmlega hundrað tonn verið flutt út af smjöri og hafa fengist fyrir það um 490 krónur á hvert kíló til útflutnings. Einnig segir Pálmi í yfirliti sínu að í undirbúningi sé útflutningur á allt að tvö hundruð tonnum af smjöri til viðbótar.

„Útflutningur á mjólkurvörum frá Íslandi verður seint til þess að borga sig. Markaðir í Evrópu eru fullir og verðlag á Íslandi með þeim hætti að það er tiltölulega dýrt að stunda framleiðslu hér, hvaða nafni sem hún nefnist,“ segir Arnar Árnason, formaður Landssambands kúabænda. „Framleiðslan hér innanlands er heldur yfir þörfum sem nauðsynlegt er á hverjum tíma til þess að við getum verið viss um að geta sinnt okkar heimamarkaði. Útflutningur er fyrst og fremst stundaður til að halda jafnvægi.“

Kílóverð á smjöri er um eitt þúsund krónur út úr búð. Verðið sem hefur fengist fyrir útflutning er hins vegar helmingi lægra, eða tæpar 500 krónur á hvert kíló.

„Það er ákveðin útflutningsskylda og við erum að takast á við þá skyldu. Við sjáum á þessari stöðu að það var heillavænlegt af bændum að halda í kvótafyrirkomulagið til þess að missa ekki framleiðsluna út í vitleysu. Það hefði ekki verið til hagsbóta fyrir íslenska bændur að missa framleiðslustýringuna,“ bætir Arnar við. **sveinn@frettabladid.is**

Nóg er til af smjöri og er ráðgert að flytja allt að 200 tonn til útlanda á árinu til viðbótar við þau 100 tonn sem þegar eru farin. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

> Markaðir í Evrópu eru fullir og verðlag á Íslandi með þeim hætti að það er tiltölulega dýrt að stunda framleiðslu hér, hvaða nafni sem hún nefnist.

Arnar Árnason, formaður Landssambands kúabænda

Bandarískar hersveitir á ferð sinni í gær frá Sýrlandi til vesturhluta Íraks. Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, hefur verið gagnrýndur harðlega fyrir þá ákvörðun að kalla hermenn Bandaríkjanna frá Sýrlandi. Með því sé verið að svíkja langvarandi bandamenn sem hafi misst rúmlega tíu þúsund menn í baráttunni við hryðjuverkasamtökin ISIS. Varnarmálaráðherra Bandaríkjanna, Mark Esper, hefur sagt að ekki sé útilokað að bandarískar hersveitir myndu gera árásir á hryðjuverkasamtökin bæði í Írak og í Sýrlandi. En á meðan herja Tyrkir á Kúrda. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Nicolas Maduro, forseti Venesúela, á opinberri mynd, fagnar sæti landsins í mannréttindaráði Sameinuðu þjóðanna. Sagði Maduro að rógsherferð Bandaríkjanna og margra alþjóðastofnana gegn landinu hefði ekki dugað til. Íslensk stjórnvöld segja að ástandið í landinu stappi nærri einræði og styðja Juan Gauidó, leiðtoga stjórnarandstöðunnar í Venesúela, sem lýsti sig réttmætan forseta landsins. Nicolas Maduro vísar því á bug. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fyrirsæta, íklædd hönnun frá Merlin Castell, er einbeitt í vinnunni á tískuvikunni í Los Angeles sem hefur staðið yfir síðustu daga. NORDICPHOTOS/GETTY

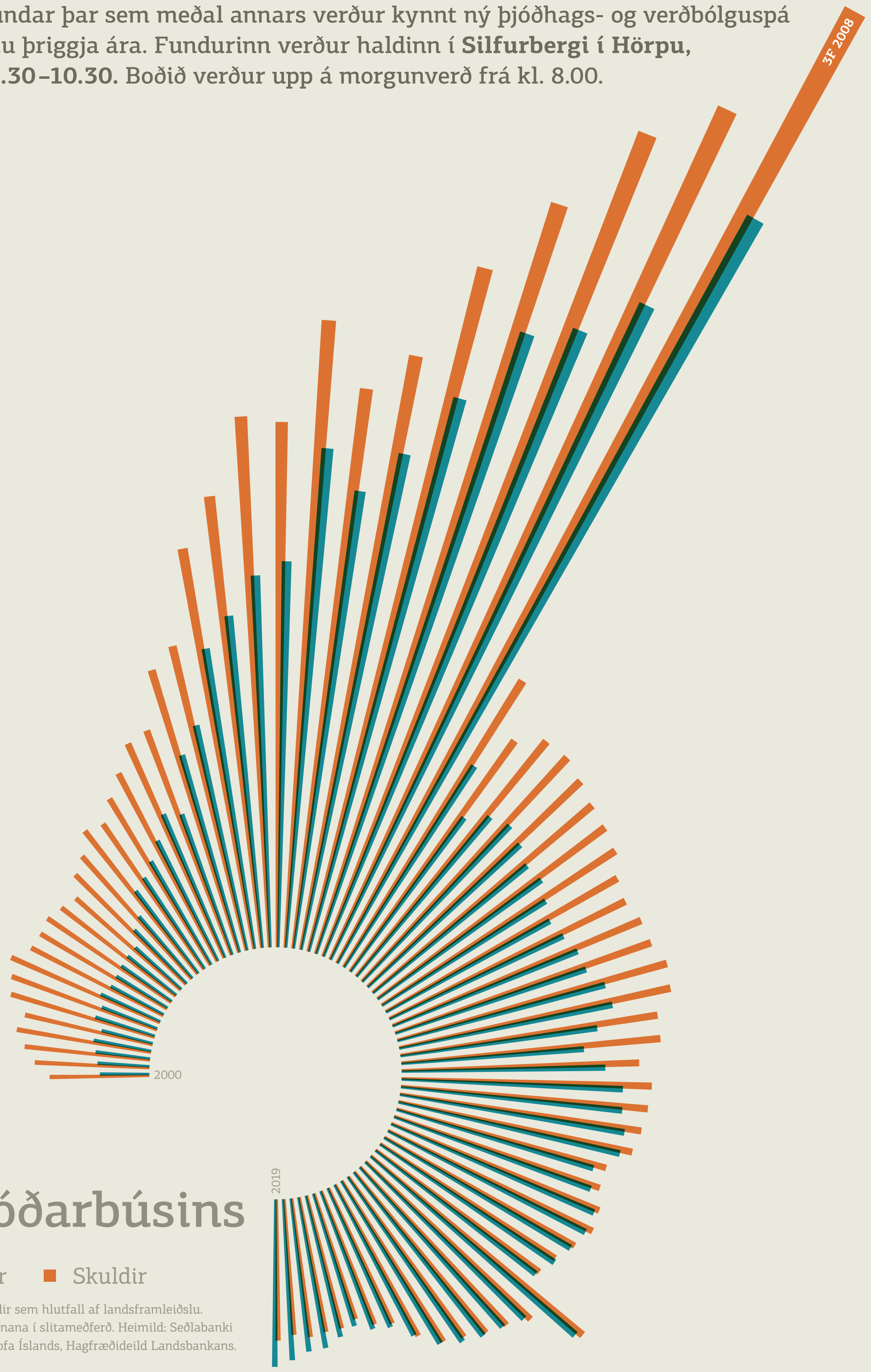
Arnold Schwarzenegger og Linda Hamilton mættu á forsýningu nýjustu myndar sinnar, Terminator: Dark Fate, í borginni Seúl í Suður-Kóreu. Myndin, sem verður frumsýnd á Íslandi, 1. nóvember er beint framhald af Terminator 2: Judgement Day. NORDICPHOTOS/GETTY

Paris Hilton lét sig að sjálfsögðu ekki vanta á Libertine-tískusýningunni á New York tískuhátíðinni sem fór fram á dögunum. NORDICPHOTOS/GETTY

Hagspá Landsbankans

Hagkerfið kemur inn til mjúkrar lendingar

Landsbankinn býður til morgunfundar þar sem meðal annars verður kynnt ný þjóðhags- og verðbólguspá Hagfræðideildar bankans til næstu þriggja ára. Fundurinn verður haldinn í **Silfurbergi í Hörpu, miðvikudaginn 30. október kl. 8.30–10.30.** Boðið verður upp á morgunverð frá kl. 8.00.



Erlend staða þjóðarbúsins 2000–2019

Eignir Skuldir

Eignir og skuldir sem hlutfall af landsframleiðslu. Án innlánsstofnana í slitameðferð. Heimild: Seðlabanki Íslands, Hagstofa Íslands, Hagfræðideild Landsbankans.

Dagskrá fundar

Daníel Svavarsson, forstöðumaður Hagfræðideildar Landsbankans, kynnir þjóðhags- og verðbólguspá bankans.

Una Jónsdóttir og **Ari Skúlason** í Hagfræðideild Landsbankans fjalla um stöðu og horfur á húsnæðismarkaði.

Jamie Rush, aðalhagfræðingur Evrópudeildar Bloomberg Economics í London, fjallar um viðskiptastríð, Brexit, Kína og horfurnar fyrir Evrópu.

Pallborðsumræður

Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður SI. **Eggert Þór Kristófersson,** forstjóri Festi. **Jón Sigurðsson,** forstjóri Össurar. **Lilja B. Einarsdóttir,** bankastjóri Landsbankans.

Hrefna Ösp Sigfinnsdóttir, framkvæmdastjóri Markaða hjá Landsbankanum, stýrir fundi.
Fanney Birna Jónsdóttir, fjölmiðlakona, stýrir umræðum.

Skráning á landsbankinn.is.

#hagspa

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 **Landsliðsmarkvörður opnar sig** Björgvin Páll Gústavsson opnaði sig um glímu sína við andleg og líkamleg veikindi á samfélagsmiðlum.

2 **Í sjálfheldu á Jökulsárlóni** Erlendur ferðamaður virti viðvörunarskilti að vettugi og lenti í sjálfheldu á Jökulsárlóni.

3 **Langaði að sýna aðra týpu af kvenlíkama** Leikkonan Jóhanna Friðrika Sæmundsdóttir ræddi hlutverk sitt í þáttunum Pabbahelgum á RÚV

4 **Áhöfn TF-SIF í Miðjarðarhafi** Áhöfn flugvélar Landhelgisgæslunnar stuðlaði að björgun rúmlega 1.300 flóttamanna í síðasta mánuði.

5 **Samkeppnislögin verði einfölduð** Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, atvinnu- og nýsköpunarráðherra, lagði fram frumvarp um breytingar á samkeppnislöggjöfinni.

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

Erfitt fyrir foreldra að heyra að skólanum verði lokað

REYKJAVÍK Meirihluti skóla- og frístundaráðs Reykjavíkurborgar hefur lagt til að skólahald í Kelduskóla Korpu verði lagt af, a.m.k. tímabundið, og nemendum boðin skólavist í Engjaskóla. Nemendum í Korpuskóla hefur fækkað mjög á síðustu árum, úr 140 árið 2012 í 59 á þessu skólaári. Hjallastefnan hefur lýst yfir áhuga á að taka yfir skólann.

„Börn í hverjum árgangi eru allt niður í fjögur talsins og það er ávísun á verri aðbúnað en við viljum bjóða okkar nemendum bæði náms- og félagslega,“ segir Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs Reykjavíkurborgar. „Meginatriðið er að geta boðið nemendum meiri fjölbreytni í námi og ekki síður félagslega, þ.e. að börnin hafi gott val þegar kemur að vinasamböndum og félagslegum tengslum.“

Við munum láta í okkur heyra á næstu vikum og munum ekki gefast upp.

Sævar Reykjalín

Sævar Reykjalín, formaður foreldrafélags Kelduskóla, segir tillöguna reiðarslag. „Það er mjög sorglegt að þetta skuli vera niðurstaðan. Það er mikil skammsýni,“ segir Sævar. „Þetta er erfitt fyrir foreldra að heyra að skólanum verði lokað.“

Hann boðar aðgerðir foreldra í hverfinu til að fá meirihlutann til að skipta um skoðun. „Við munum láta í okkur heyra á næstu vikum og munum ekki gefast upp.“ **– ab**

Eru fyrst og fremst að taka til

Ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra boða aðgerðir til að einfalda regluverk. Binda vonir við að önnur ráðuneyti og sveitarfélög grípi til sömu aðgerða.

STJÓRNSÝSLA „Við erum með þyngsta eftirlitskerfi innan OECD, það er ekki vænlegt til árangurs. Það er sameiginlegt verkefni að laga það og þess vegna erum við að keyra þetta verkefni í gang,“ segir Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra. Á blaðamannafundi í gær kynnti hún aðgerðir til að einfalda regluverk ásamt Kristjáni Þór Júlíussyni, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra. Í síðustu viku var opinberað frumvarp, svokallaður bandormur, þar sem felldir eru á brott heilu lagabálkarnir.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá í gær hefur Þórdís Kolbrún einnig lagt fram frumvarp um breytta samkeppnislöggjöf með það að markmiði að einfalda framkvæmd og auka skilvirkni. Það frumvarp er þó óskylt þessum breytingum á regluverkinu, en í stóru myndinni er þetta sama verkefnið. „Ég er mjög meðvituð um að það verða tvö atriði í frumvarpinu sérstaklega gagnrýnd, varðandi markaðsrannsóknir og varðandi áfrýjunarheimild, ef þú tekur þær tvær út fyrir sviga þá eru aðrar tillögur gerðar til að létta á eftirlitinu, stytta málsmeðferðartíma og forgangsraða,“ segir Þórdís Kolbrún.

Aðspurð hvort hún búist við tregðu í kerfinu við svo miklar breytingar segist Þórdís Kolbrún ekki hafa fundið fyrir slíku enn. „Við erum að vinna þetta með undirstofnunum og það er alveg skýrt hvert við viljum fara. Ég held að það sé samhljómur um að það sé ekki óþarfa regluverk, svo getur okkur greint á um hvað er óþarfi og hvað ekki.“

Reglugerðarbreytingarnar í gær eru fyrsta skrefið í átt að því að einfalda regluverkið. Næsta skref er frumvarp sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra. „Þriðji áfanginn er sá flóknasti, hann snýr að eftirlitsreglunum sem eru nú í gangi í laga- og regluverkinu sem fyrirtæki eiga að starfa eftir. Þar erum við komin á fullt í samráði við bæði stofnanirnar okkar og atvinnulífið,“ segir Kristján Þór. Mun það frumvarp koma fram í lok næsta árs.

Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, með reglugerðirnar 1.090 sem hann felldi úr gildi í gær og grínaðist með að brenna. Um er að ræða úreltar reglugerðir sem hafa litla þýðingu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Við í sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytinu erum með flókið regluverk, bæði í reglugerðum og lögum, og ekki síður í leyfisveitingum undirstofnana. Við ætlum að taka til í þessum efnum og einfalda sem mest það umhverfi sem atvinnurekstrinum er ætlað að starfa innan, við erum að stíga fyrsta skrefið í þá átt,“ segir Kristján Þór. Ekki er þó um að ræða neinar grundvallarbreytingar. „Við erum fyrst og fremst að taka til, henda út úreltu regluverki sem hefur engan tilgang, hefur bara hangið inni í kerfinu.“

Ég held að það sé samhljómur um að það sé ekki óþarfa regluverk, svo getur okkur greint á um hvað er óþarfi og hvað ekki.

Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins binda ráðherrarnir vonir við að önnur ráðuneyti ráðist í sams konar aðgerðir, þá sérstaklega þau sem stjórnað er af öðrum Sjálfstæðismönnum. Einnig er vonast til að sveitarstjórnarstigið taki þessar aðgerðir til sín og einfaldi eigið regluverk. **arib@frettabladid.is**

Staðfestu synjun

STJÓRNSÝSLA Ákvörðun stjórnar Vatnajökulsþjóðgarðs um að synja ferðaþjónusturisanum Arctic Adventure um leyfi til siglinga á Jökulsárlóni árið 2018 var staðfest af umhverfis- og auðlindaráðuneytinu á dögunum. Arctic Adventures lagði fram stjórnsýslukæru til ráðuneytisins í kjölfar synjunarinnar á síðasta ári en niðurstaða ráðuneytisins er sú að ákvörðun stjórnarinnar hafi verið lögmæt og hafi ekki brotið á kæranda.

Málið vakti nokkra athygli um mitt ár 2018 en þá hafði fyrirtækið siglt með ferðamenn á lóninu heimsfræga án leyfis um skeið. Hafði fyrirtækið óskað eftir leyfi til siglinganna fyrr um veturinn en ekki fengið svar frá þjóðgarðinum fyrr en í maí. Þá var þegar búið að skipuleggja siglingarnar og var talið að fyrirtækið hefði túlkað sein svör sem samþykki fyrir því að hefja siglingarnar. **– bþ**

Atli Rafn stefnir Persónuvernd

DÓMSMÁL Atli Rafn Sigurðsson leikari hefur stefnt Persónuvernd og gerir þá kröfu að úrskurður stofnunarinnar frá 15. október í fyrra verði felldur úr gildi. Málið hefur þegar verið þingfest. Atli Rafn kvartaði til Persónuverndar vegna synjunar Borgarleikhússins á beiðni hans um upplýsingar um efni og uppruna kvartana gagnvart honum sem fram komu í vinnuskjali leikhússtjóra Borgarleikhússins um kvartanir sem beindust að honum og urðu til þess að honum var vísað úr starfi.

Það var niðurstaða Persónuverndar að hlutaðeigandi einstaklingar yrðu ekki látnir sæta því að sá trúnaður sem þeim var heitið af hálfu leikhússtjóra yrði látinn víkja fyrir hagsmunum Atla Rafns og hefði henni því ekki verið skylt að veita honum umbeðnar upplýsingar.

Í byrjun mánaðarins fór fram aðalmeðferð í máli Atla Rafns gegn Borgarleikhúsinu, en hann fer fram á 13 milljónir í bætur vegna fyrirvaralausrar uppsagnar og miska í kjölfar hennar. Við aðalmeðferðina lagði lögmaður Atla Rafns áherslu á að það hafi gert skjólstæðingi sínum ómögulegt að verjast kvörtununum að vita hvorki hvers eðlis þær voru né hvaðan þær stöfuðu.

Atli Rafn ásamt lögmanni sínum, Einari Þór Sverrissyni, við aðalmeðferð í Héraðsdómi Reykjavíkur. Dóms er að vænta á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Dóms er að vænta í máli Atla gegn Borgarleikhúsinu á næstu dögum. **– aá**

ÚTSALA - ÚTSALA
50% Afsláttur
Olíulitir, vatnslitir, akrýlitir, penslar, trönur, flúraðir rammar, o.fl. o.fl.

Opið 8 - 16
LISTALAGERINN JÁRN&GLER
Járn & Gler hf. - Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin. - 104 Reykjavík
S: 58 58 900. www.jarngler.is

WWW.BILALAND.IS

Tilboðsbílar á góðu verði

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

ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR

Rnr. 110253

TOYOTA Yaris Hybrid Blue
Nýskr. 06/19, ekinn 2 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 2.890.000 kr.
*36.328 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 392109

FORD Fiesta Titanium
Nýskr. 11/15, ekinn 43 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.390.000. kr.
*17.668 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 145918

NISSAN Qashqai Tekna 2wd
Nýskr. 08/16, ekinn 44 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 3.090.000 kr.
*38.817 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 110229

KIA Ceed LX
Nýskr. 07/18, ekinn 26 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 2.890.000 kr.
*36.329 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 285373

AUDI A3 Sportback Attraction
Nýskr. 02/14, ekinn 108 þ.km, dísil, 6 gírar.

TILBOÐSVERÐ! 1.890.000 kr.
*23.888 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 121735

OPEL Corsa E
Nýskr. 07/17, ekinn 28 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.690.000 kr.
*21.400 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 146114

FORD Grand C-Max Collection
Nýskr. 02/18, ekinn 16 þ.km, bensín, 6 gírar.

TILBOÐSVERÐ! 2.890.000 kr.
*36.329 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 430261

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. , ekinn 86 þ.km, dísil, 6 gírar.

TILBOÐSVERÐ! 1.990.000 kr.
*25.132 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 146139

HYUNDAI I30 Classic Wagon
Nýskr. 07/14, ekinn 76 þ.km, dísil, 6 gírar.

TILBOÐSVERÐ! 1.290.000 kr.
*16.424 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 146054

RENAULT Koleos Zen 4wd
Nýskr. 05/18, ekinn 52 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 4.490.000 kr.
*56.233 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 285307

RENAULT Talisman Intens Sport Tourer
Nýskr. 12/16, ekinn 121 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 2.990.000 kr.
*37.573 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 146076

HYUNDAI I10 Comfort
Nýskr. 06/15, ekinn 57 þ.km, bensín, 5 gírar.

TILBOÐSVERÐ! 990.000 kr.
*12.692 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 146065

HYUNDAI I30 Comfort
Nýskr. 05/16, ekinn 71 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 1.690.000 kr.
*21.400 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 145940

NISSAN X-Trail Acenta 4wd
Nýskr. 06/16, ekinn 61 þ.km, dísil, 6 gírar.

TILBOÐSVERÐ! 3.190.000 kr.
*40.061 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

Rnr. 145694

RENAULT Espace Zen Bose
Nýskr. 01/18, ekinn 16 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ! 5.590.000 kr.
*69.918 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

ENNEMM / SÍA / NM96383

Lykill — Allt að 80% lán — Ástandsskoðun — Fjármögnun á staðnum

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

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

bílaland

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

Öll spjót standa á Sebastian Piñera, forseta Chile. NORDICPHOTOS/GETTY

Mannfall í Santiago

CHILE Að minnsta kosti 11 einstaklingar hafa látið lífið í öldinni sem hefur geisað í Santiago, höfuðborg Chile, undanfarna daga. Flest dauðsföllin hafa átt sér stað þegar fólk hefur freistast til að hnupla vörum úr brennandi stórmörkuðum borgarinnar.

» Við eigum í stríði við öflugan óvin sem virðir ekkert og eirir engu.

Almenningur í landinu er óttasleginn yfir hinum stjórnlausu óeirðum en í fyrsta skipti í þrjá áratugi þurfti her landsins að láta til sín taka á götum höfuðborgarinnar. Umdeild hækkun á miðaverði í neðanjarðarlestakerfi Santiago var neistinn sem kveikti elda ófriðar meðal almennings en áralöng misskipting auðs og spilling hafði lagt grunninn að vænum bálkesti.

Forseti landsins, Sebastian Piñera, lýsti yfir neyðarástandi í landinu fyrir helgi og dró síðan hina umdeildu miðahækkun til baka. Þær aðgerðir sefuðu ekki reiði mótmælenda. „Við eigum í stríði við öflugan óvin sem virðir ekkert og eirir engu,“ lét forsetinn hafa eftir sér í kjölfarið.

Mótmælendur hafa haldið því á lofti að fallið hafi heldur betur á glansmynd Chile sem fyrirmyndar annarra ríkja Suður-Ameríku. Sú mynd hafi verið byggð á sandi. – bþ

Bandarísku sveitirnar grýttar við brottförina frá Sýrlandi

Bandarískar hersveitir voru grýttar þegar þær yfirgáfu yfirráðasvæði Kúrda í norðurhluta Sýrlands í gær. Bandarísk stjórnvöld íhuga nú að staðsetja hluta herliðsins nálægt olíulindum á svæðinu til að aðstoða sveitir Kúrda gegn mögulegum árásum ISIS. Fimm daga tímabundnu vopnahléi á svæðinu lýkur í kvöld.

SÝRLAND Bandarísku hersveitirnar sem staðsettar hafa verið í norðurhluta Sýrlands voru í gær fluttar yfir landamærin til Íraks. Um eitt hundrað brynvarðir bílar og flutningabílar fluttu hermennina. Reiðir íbúar á yfirráðasvæði Kúrda köstuðu skemmdum ávöxtum og grænmeti í bílalestina.

Reuters-fréttastofan hafði eftir Mark Esper, varnarmálaráðherra í ríkisstjórn Donalds Trump, að til greina komi að hafa hluta hersveitanna nálægt olíulindum í norðausturhluta Sýrlands. Þar gætu þær aðstoðað sveitir Kúrda við að verja lindirnar fyrir mögulegum árásum liðsmanna Íslamska ríkisins.

Breski miðilinn The Guardian hefur eftir hinum 56 ára gamla verslunareiganda Khalil Omar að fólk sé mjög reitt og hafi rétt á því vegna framferðis Bandaríkjamanna. „Við sendum börnin okkar til að berjast með þeim gegn ISIS og svo yfirgefa þeir okkur. Það verður erfitt að jafna sig á þessum svikum og ég vona að við munum þetta í framtíðinni.“

Donald Trump sagði í gær að Bandaríkjamenn hefðu aldrei lofað Kúrdum því að vera á svæðinu í 400 ár til að vernda þá.

Tímabundnu fimm daga vopnahléi á svæðinu lýkur í kvöld. Erdogan Tyrklandsforseti mun í dag ræða stöðuna á fundi með Vladimír Pútín Rússlandsforseta. Erdogan hefur sagt að innrás Tyrkja í Sýrland muni halda áfram eftir að vopnahléinu lýkur. Markmið Tyrkja er að koma á öryggissvæði á 440 kílómetra löngum kafla á landamærunum.

Átök síðustu tveggja vikna eru að mati bresku mannréttindastofnunarinnar SOHR talin hafa kostað 120 óbreytta borgara lífið og um 470 liðsmenn hersveita Kúrda. Tyrknesk stjórnvöld halda því hins vegar fram að 765 hryðjuverkamenn hafi fallið en engir óbreyttir borgarar.

Þá hafa um 300 þúsund manns yfirgefið heimili sín og hafa margir Kúrdar flúið yfir landamærin til Íraks.

UNICEF greinir frá því að vatnsdælustöðin A'llouk sem sér um 400 þúsund manns fyrir hreinu vatni hafi nú verið óvirk á aðra viku eftir innrás Tyrkja.

sighvatur@frettabladid.is

Bandarísku hersveitirnar yfirgefa Sýrland í gær en mikil reiði ríkir meðal Kúrda vegna þess. NORDICPHOTOS/GETTY

Trump segist búast við ákæru frá þinginu

Bandaríkjaforseti stendur í ströngu þessa dagana. Í gær sagði hann að það væri nánast öruggt að fulltrúadeild þingsins, þar sem Demókratar eru í meirihluta, myndi ákæra sig fyrir embættisbrot.

Trump er sakaður um að hafa óskað eftir því að stjórnvöld í Úkraínu hæfu rannsókn á pólitískum andstæðingum hans.

Forsetinn sagði að Repúblikanar þyrftu að standa saman og berjast gegn ákæruferlinu en rannsókn á málinu stendur nú yfir. Tveir háttsettir embættismenn í Hvíta húsinu hafa sagst ekki ætla að mæta fyrir rannsóknarnefnd þingsins til að gefa skýrslu í málinu.

GLÆNÝR
FOCUS ACTIVE

KRÖFTUGUR OG FJÖLHÆFUR Í JEPPASTÍL!

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari og umferðaskiltalesari
- Leðurklætt stýrishjól
- Loftkæling
- Aksturstölva
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða ofl.)
- ECO mode eldsneytissparnaðarkerfi
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 8" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport/Trail og Snow)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- TC spólvörn
- TVC (Torque Vectoring Control)
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- Brekkuaðstoð

Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus Active

Ford Focus Active
Verð frá 3.690.000 kr.

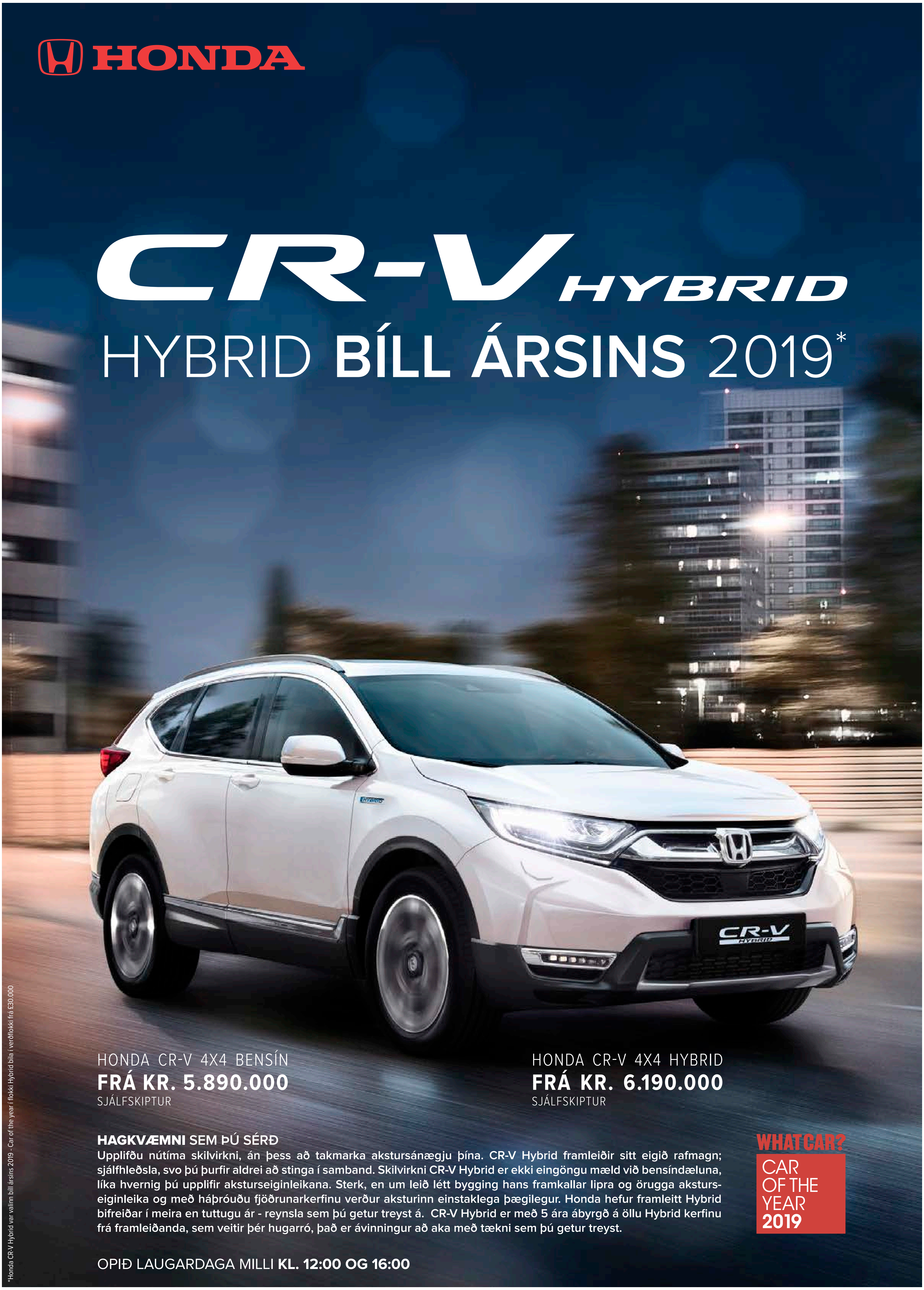
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



BERNHARD

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

Umboðsaðilar:

Bílver
Innesvegi 1
Akranesi
Sími 431 1985

Höldur
Þórsstíg 2
Akureyri
Sími 461 6020

Bragginn
Flötum 20
Vestmannaeyjum
Sími 481 1535

HONDA

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Óþarfa ótti

Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Merkilegur dómur féll í Héraðsdómi Reykjaness síðastliðinn föstudag. Þar var staðfest ákvörðun úrskurðarnefndar um upplýsingamál að Seðlabanka Íslands bæri að afhenda blaðamanni Fréttablaðsins samning frá 2016 um stuðning vegna námsleyfis þáverandi framkvæmdastjóra gjaldeyriseftirlits bankans.

Ellefu mánuðir eru nú liðnir frá því að blaðamaðurinn óskaði upphaflega eftir umræddum upplýsingum. Seðlabankinn hefur á þeim tíma beitt ýmsum meðölum til að koma í veg fyrir birtingu samningsins. Það tók bankann ellefu daga að svara erindinu en þar kom fram að bankinn teldi upplýsingarnar bundnar sérstakri þagnarskyldu og þar af leiðandi ekki eiga erindi við almenning.

Þessi viðbrögð stofnunarinnar koma okkur sem störfum á fjölmiðlum ekki á óvart. Það er regla frekar en undantekning að upplýsingafulltrúar opinberra stofnanna líti á það sem skyldu sína að verja sína stofnun fyrir ágangi blaðamanna. Í stað þess að líta svo á að við séum í sama liði með það að markmiði að borgarar landsins fái fregnir af því hvað hið opinbera er að sýsla við, verða talsmenn hins opinbera varir um sig þegar blaðamaður slær á þráðinn.

Þessu er ágætlega lýst í nýlegri skýrslu um traust á stjórnmálum. Þar er fjallað um „vítahring vantrausts“ þar sem tregða til að veita upplýsingar getur leitt til andrúmslofts tortryggni. Slíkt spilli ekki aðeins samskiptum stjórnvalda og almennings heldur dragi beinlínis úr getu stjórnsýslunnar til að sinna hlutverki sínu.

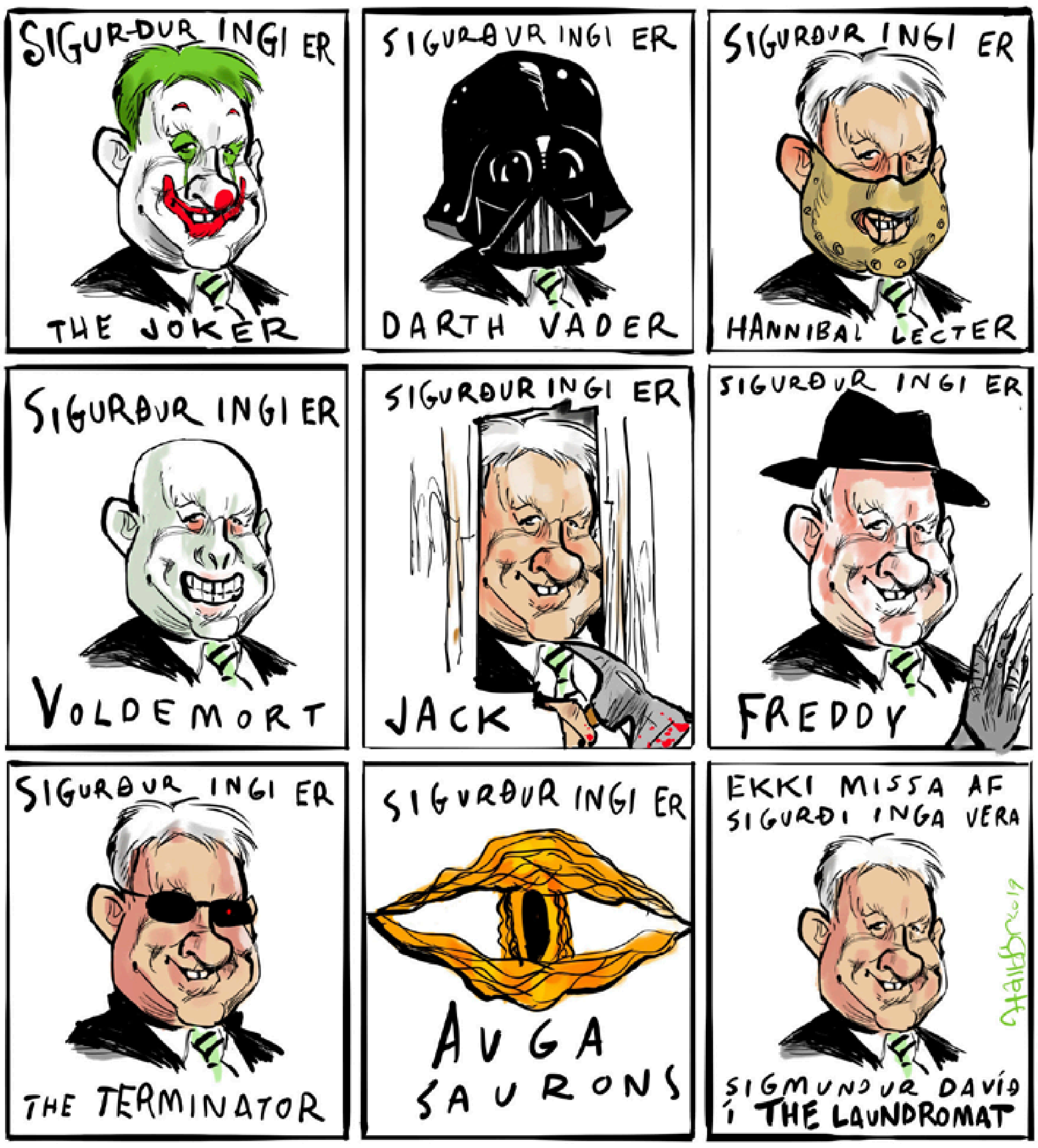
Rúmt ár er liðið frá útkomu skýrslunnar. Við sem höfum það hlutverk að upplýsa almenning um störf hins opinbera höfum enga breytingu fundið frá því skýrslan kom út. Okkar eina ráð er að láta valda kafla úr skýrslunni fylgja með öllum okkar upplýsingabeiðnum, upplýsingafulltrúum ríkisins til leiðbeiningar.

Ómögulegt er að segja til um hversu oft vinnslu mála hefur verið hætt á undanförnum árum vegna tregðu stofnana við að veita upplýsingar. Sem betur fer gefast ekki allir upp heldur kæra slíkar ákvarðanir til úrskurðarnefndar um upplýsingamál. Vinnsla mála hjá nefndinni tekur hins vegar langan tíma sem gerir fjölmiðlum oft erfitt um vik að fjalla um mikilvæg málefni sem upp koma í þjóðfélaginu. Það tók til dæmis þáverandi blaðamann Fréttablaðsins rúmlega eitt ár og tvær kærur að fá afhentar fundargerðir kjararáðs sem fengust þó einungis að hluta til.

Þrátt fyrir dóminn sem féll á föstudaginn hefur Seðlabankinn enn ekki afhent blaðamanninum umræddan samning. Góðir blaðamenn eru í liði með því sem vel er gert. Ótti ríkisins við stéttina er óþarfi, hafi það ekkert að fela.

Góðir blaðamenn eru í liði með því sem vel er gert. Ótti ríkisins við stéttina er óþarfi, hafi það ekkert að fela.

Halldór



Frá degi til dags

Falsfrétt Sigurðar Inga

Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, virðist hafa misskilið hlutverk sitt í Netflix-myndinni The Laundromat. Sagði hann það „sárt og óþolandi“ að vera bendlaður við Panama-skjölin sem skiluðu honum í stól forsætisráðherra. Í myndinni er sýnt skjáskot af raunverulegri frétt tímaritsins Time með fyrirsögninni „Ísland skipar nýjan forsætisráðherra í kjölfar leka Panamaskjalanna“ með mynd af Sigurði Inga. Sem er alveg rétt. Þrátt fyrir það segir ráðherra á Facebook: „Falsfréttir eru og verða vandamál á tækni- og upplýsingaöld. Það er áskorun fyrir fjölmiðlaheiminn og framleiðendur efnis að hafa sannleikann ávallt að leiðarljósi.“

Stólaleikur Mumma

Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra stígur nú inn á pólitíska sviðið sem varaformaður VG. Fróðlegt verður að sjá hvar hann fer fram í næstu kosningum. Mögulega fæst Steingrímur til að víkja í NA-kjördæmi en Katrín og Svandís færa sig varla í höfuðborginni. Sjálfur er Mummi fæddur í NV-kjördæmi en það telst varla öruggt sæti. Svarið gæti verið að finna í ályktun VG í Árnessýslu sem fjallaði um hversu vel ráðherrann hefði staðið sig. Ályktunin var að vísu dregin til baka á landsfundinum en heimboðið í Suðurkjördæmi stendur kannski enn.

arib@frettabladid.is

Láttu ekki hirða af þér Ljósleiðarann

Erling Freyr Guðmundsson
framkvæmdastjóri Gagnaveitu Reykjavíkur sem rekur Ljósleiðarann

Okkur hjá Gagnaveitu Reykjavíkur brá ónotalega þegar við fréttum af því að samkeppnisaðili væri að bjóða fólki að rífa búnaðinn okkar niður. Stundum er þetta meira að segja gert óumbeðið. Fólk hefur fengið sölusímtöl þar sem því er boðið að fá annað tengibox ljósleiðara í stað þess sem við settum upphaflega upp. Á nokkrum stöðum hefur þetta verið gert þannig að ljósleiðaraþráðurinn sem við lögðum hefur verið rifinn í sundur, jafnvel þótt við höfum lagt annan þráð fyrir væntanlega samkeppni.

Auðvitað má þetta ekki. Við kærðum og Póst- og fjarskiptastofnun var okkur sammála. Þú setur ekki upp tengingu með því að skemma þá sem fyrir er og takmarkar þannig val neytenda.

Það er enginn vafi að ljósleiðari Gagnaveitu Reykjavíkur hefur eflt samkeppni á fjarskiptamarkaði. Þess vegna er það alvarlegt þegar fyrirtæki veldur raunverulegu tjóni með þessum hætti. Samkeppni í fjarskiptaþjónustu birtist ekki síst í tækifærum fólks til að skipta um fjarskiptafyrirtæki og þjónustu án þess að kalla þurfi til tæknimann með tilheyrandi fyrirhöfn og kostnaði. Þannig var það á síðustu öld og á ekki að vera þannig lengur.

Gagnaveita Reykjavíkur hefur af krafti og metnaði tengt nánast hvert einasta heimili innan þéttbýlis á höfuðborgarsvæðinu Ljósleiðaranum og með opnu neti boðið aukna valkosti fyrir viðskiptavini. Hjálpaðu okkur nú að stuðla að heilbrigðari samkeppni á fjarskiptamarkaðnum. Fáir þú boð um að fjarlægja búnað Ljósleiðarans skaltu ekki þiggja það. Hann getur alveg staðið áfram þótt þú skiptir um þjónustufyrirtæki. Ef verið er að setja upp annað tengibox, farðu fram á að hitt verði ekki rifið niður. Þú átt að geta skipt um fjarskiptafyrirtæki á einfaldan og snöggan hátt, án þess að kalla þurfi til tæknimann í hvert skipti. Frímánuður getur verið dýr.

Þú setur ekki upp tengingu með því að skemma þá sem fyrir er og takmarkar þannig val neytenda.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRAR:** Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Stórt skref í íbúalýðræði

Dóra Magnúsdóttir
nýskipaður formaður Íbúaráðs Háaleitis og Bústaða

Ný íbúaráð í hverfum og borgarhlutum Reykjavíkur taka til starfa á næstu vikum og standa vonir okkar, sem að undirbúningi nýrra ráða höfum staðið, að hér verði tekið stórt skref í lýðræðisátt.

Ég tók við formennsku í hverfisráði Háaleitis og Bústaða vorið 2014 og fannst mér ég heyra það víða frá að hverfisráðin væru ekki að sinna sínu hlutverki nægilega vel. Eftir á að hyggja voru þetta fremur óheppileg skilaboð sem trufluðu mig í að mynda mér sjálfstæða skoðun á starfinu. Ég gerði þó mitt besta til að læra „umferðarreglurnar“ í þessari vinnu og kynnast því hvernig hlutirnir gengu fyrir sig. Eftir nokkurn tíma varð ég þess áskynja að hverfisráðin höfðu í reynd heilmikið að segja og lögðu oft heilmikið af mörkum á vogarskálarnar við að breyta ýmsu varðandi málefni hverfanna, bæði stór og smá, þó svo áhrifin væru stundum lítt sýnileg og árangur af vinnunni tók oft langan tíma. Hverfisráðin gömlu voru svo sannarlega ekki fullkomin og það var orðið tímabært að endurskoða þau frá A-Ö. Það hefur nú verið gert með tilkomu nýrra íbúaráða sem munu taka til starfa á næstu vikum.

Fljótlega eftir að nýr meirihluti tók til starfa í Reykjavík var ákveðið að hverfisráðin myndu ekki taka til starfa í óbreyttri mynd eða þar til niðurstaða væri komin varðandi breytingar á fyrirkomulagi þeirra. Farið var í mikið og víðtækt samráð við fólk í hverfum borgarinnar og ótal hugmyndum safnað. Þeir þættir sem voru gagnrýndir í samráðsferlinu voru of hátt hlutfall kjörinna fulltrúa í gömlu ráðunum, en þeir voru fimm, þrír úr meirihluta og tveir úr minnihluta en fulltrúum íbúasamtaka bauðst að sitja fundina sem áheyrnarfulltrúar. Þessu hefur nú verið breytt þannig að nú eru helmingaskipti, þrír kjörnir fulltrúar og þrír fulltrúar úr grasrótarstarfi hverfanna; einn fulltrúi íbúasamtaka, einn fulltrúi foreldrafélags skólastarfs og einn slembivalinn og hafa allir fulltrúar kosningarétt og sama vægi í ráðinu. Mikilvægt þótti að halda inni kjörnum fulltrúum vegna tengsla við stjórnsýslu borgarinnar; fagsvið, pólitísk ráð og nefndir en að sama skapi var mikilvægt að gera fulltrúum félagsstarfs í hverfunum hærra undir höfði. Nú verður í fyrsta sinn gerð tilraun með slembival fulltrúa í hverfastarfi en slíkt fyrirkomulag hefur gefist vel víða erlendis. Sú staða er uppi í flestum borgarhlutum að fleiri en ein íbúasamtök og foreldrafélög eru starfandi en þeim gefst kostur á að skipta hlutverkinu á milli sín á tímabilinu. Þetta fyrirkomulag íbúaráðanna er tilraunaverkefni sem verður endurmetið eftir eitt ár.

Það sem skiptir þó mestu máli, og er að mínu mati eitt mikilvægasta lýðræðisskref sem tekur hefur verið í málefnum borgarbúa síðustu áratugi, er að nú verða fundirnir opnir sem þýðir að fulltrúar alls félagsstarfs í hverfunum, sem ekki eiga formlegan fulltrúa hverju sinni, geta mætt á fundi, sent inn tillögur innan ákveðins tímaramma og tekið þátt í umræðum um þau málefni sem verða á dagskrá funda íbúaráðanna. Á það sama að sjálfsögðu við um alla íbúa hverfanna.

Skattahækkanir ríkisstjórnarinnar

Þorsteinn Víglundsson
þingmaður Viðreisnar

Ekkert er öruggt í þessu lífi nema dauðinn og skattar“ er ódauðleg tilvitnun í Benjamin Franklin. Og fátt er jafn varanlegt og tímabundnir skattar. Á þessu ári verða tekjur ríkissjóðs um 120 milljörðum króna hærri en þær hefðu verið ef skattprósentur væru þær sömu og á árunum fyrir hrun. Þrátt fyrir mikla gagnrýni Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks á skattahækkanir vinstri stjórnarinnar á árunum 2009 til 2013 standa þessir flokkar ásamt Vinstri grænum að því að festa sömu skattahækkanir í sessi.

Í stað þess að nýta stórauknar tekjur ríkissjóðs á undanförnum árum til skattalækkana hefur taumlaus útgjaldaþensla leitt til þess að ekkert svigrúm er til slíkra lækkana nú þegar tekið er að hægja á í efnahagslífinu að nýju. Miðað við fjárlagafrumvarp næsta árs munu útgjöld ríkissjóðs án fjármagnsgjalda hafa aukist um rúmlega 200 milljarða króna á ári frá því þessi ríkisstjórn tók við völdum.

Útgjaldaaukningin er á öllum sviðum ríkisrekstrar og hvað mest í að þenja út ríkisbáknið. Ríkisstjórnin virðist stefna að Íslandsmeti í útgjöldum án atrennu. Svo mjög liggur á að skýr markmið um árangur liggja sjaldnast fyrir heldur virðist útgjaldaaukningin vera orðin markmið í sjálfu sér. Skattheimta hins opinbera er hvergi meiri en hér á landi, sé horft til aðildarríkja OECD. Nemur hún nú um 34% af landsframleiðslu og aðeins Svíar ná svipuðum hæðum og við.

Miklar skattahækkanir eftirhrunsáranna voru rökstuddar með því að ekki væri önnur leið fær til að ná jafnvægi í rekstri ríkisins þar sem skatttekjur drógust mikið saman vegna hrunsins. Þær lögðust af miklum þunga á atvinnulíf og heimili sem glímdu ekki síður við grafalvarlega stöðu á þessum tíma. Þessar skattahækkanir töfðu án efa viðsnúning í efnahagslífinu.

Tekjuskattur á fyrirtæki og einstaklinga, fjármagnstekjuskattur og tryggingagjald eru hærri en fyrir hrun og sérstakir skattar eru enn lagðir á banka hér á landi sem leiða til hærra vaxtastigs en ella. Ofan á það eru ótvíræð merki um kólnun í hagkerfinu.

Það væri góð innspýting í efnahagslífið ef ríkisstjórnin gæti hafist handa við að lækka skatta svo um munaði. En því miður er ekkert svigrúm til þess. Þótt lækkanir hafi verið boðaðar munu þær aðeins að óverulegu leyti taka gildi á næsta ári og á sama tíma er verið að hækka aðra skatta eða leggja á nýja.

Tímabundnar skattahækkanir vinstristjórnarinnar ætla svo sannarlega að reynast lífseigar undir stjórn Sjálfstæðismanna í fjármálaráðuneytinu.

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

Fimmti flokkur mun spila með nýjum reglum á Faxaflóa- og Reykjavíkurmótinu þar sem fjórar nýjar reglur verða kynntar. Hér eru ungir guttar að spreyta sig á N1 mótinu. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Breyttar leikreglur í fimmta flokki

Faxaflóa- og Reykjavíkurmótin í fimmta flokki verða spiluð með nýjum reglum. Sparkað verður inn á völlinn í staðinn fyrir innköst og þjálfarar dæma leikina hjá þeim sem eru að byrja. Hugmyndirnar eru komnar frá yfirmanni knattspyrnumála hjá KSÍ.

FÓTBOLTI „Það er ekki verið að mismuna einum né neinum – það er verið að búa til umhverfi sem er best fyrir hvern og einn einstakling," segir Arnar Þór Viðarsson, yfirmaður knattspyrnumála hjá KSÍ og þjálfari hjá U-21 árs landsliði Íslands. Arnar fór mikið á völlinn í sumar, hvort sem var hjá konum eða körlum eða á leiki yngri flokka. Hann tók eftir því að eftir innkast í yngri flokkum lendir boltinn oftar en ekki í innkasti aftur. Hann tók líka eftir því að þjálfarar þjálfa börn aðeins fyrir leiki, í hálfleik og svo eftir leiki.

Í Faxaflóa- og Reykjavíkurmótum fimmta flokks verður spilað eftir hugmyndum Arnars en fjórar breytingar eru þar á meðal. Sparkað verður inn í stað innkasts, fleiri hálfleikir verða, þjálfarar dæma leikina hjá þeim sem eru í D-liðum og þeir sem eru að byrja sinn fótboltaferil spila á minni velli. „Við erum búin að funda oft með yfirþjálfurum yngri flokka þar sem við höfum verið að ræða hluti sem geta stuðlað að því að við búum til aðeins betri leikmenn. Félögin vilja prófa þetta og þessi mót eru ekki á vegum KSÍ. Félögin og yfirþjálfararnir eru þarna að prófa sig áfram með nýja hluti og ég fagna því. Þetta var hugmynd sem kemur frá mér og rauði þráðurinn í mínu starfi er að vera í samstarfi við félögin þannig að hægt sé að efla íslenska knattspyrnu. Það er hollt og gott að ræða saman og tala um hlutina og prófa eitthvað nýtt," segir Arnar.

Arnar Þór Viðarsson, yfirmaður knattspyrnumála hjá KSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Leiðbeiningar við sitt hæfi

Á barnamóti Víkinga var þetta fyrirkomulag prófað og gekk vel. Þá voru krakkarnir þó yngri en þeir sem eru í fimmta flokki. Faxaflóamótið hefst í byrjun nóvember og verða nýju reglurnar kynntar þá fyrir komandi kynslóð. „Þeir krakkar sem eru komnir styttra spila á aðeins minni velli og það verða ekki dómarar heldur sjá þjálfararnir um það. Það verður til þess að þeir geta verið inni á vellinum meðan á leik stendur og leiðbeint krökkunum meira. Það þurfa allir að fá leiðbeiningar við sitt hæfi. Það er ekki þannig að ég geti farið að læra á gítar og farið til Jóns Jónssonar frænda míns. Ég þarf að taka fyrsta skrefið."

Hann segir að of mikið hafi verið horft á úrslit leikja, ekki aðeins á Íslandi heldur úti um alla Evrópu. Með þessum breytingum er verið að gera það auðveldara að þjálfa börnin áfram. „Við þurfum ekkert að vera hrædd við að búa til leikinn fyrir hvern og einn sem hentar viðkomandi."

Mikilvægt að hittast

Arnar hefur víðtæka reynslu frá Evrópu og þekkir belgíska módelið mjög vel en Belgar tóku til í yngriflokkunum hjá sér um aldamótin og nú 20 árum síðar eru þeir með eitt besta landslið heims og sitja á toppi FIFA-listans. „Ég er ekki alvitur og ég legg þetta fram til þjálfaranna sem eru að snúast í þessu alla daga og vita þá hvort þetta er hægt. Vita hvort þetta er hægt þjálfunarlega, hvort leikmenn geta þetta og hvort þetta passar fyrir Ísland og svona mætti lengi telja. Þess vegna er mikilvægt fyrir mig að hitta þjálfarana og að við ræðum saman og þetta er eitthvað sem þeir hafa ákveðið. Þetta er eitthvað sem KSÍ er að vinna að með félögunum. Fótboltinn er að þróast svo allir geti stundað þessa frábæru íþrótt á sínu getustigi.

Kannski virkar þetta og kannski ekki. Ef þetta virkar ekki þá skrúfum við til baka og prófum eitthvað nýtt."

benediktboas@frettabladid.is

Reglubreytingarnar

Arnar segir að mjög vel hafi verið tekið á móti tillögunum hjá félögunum og yfirþjálfurunum. „Ef við setjum saman í lið krakka sem er mjög góður og krakka sem er ekki jafn góður þá er það ekki gott fyrir neinn. Það er svo mikilvægt að þeir sem eru komnir stutt séu að stunda íþróttina á þeim forsendum sem þeir ráða við. Sama gildir um þann sem er mjög góður í fótbolta. Hann fær alltaf boltann frá þeim sem eru ekki jafn góðir og lærir ekki að gefa boltann og hinir fá aldrei boltann."

Eitthvað hefur borið á því að foreldrar séu ekki spenntir fyrir breytingunum en Arnar segir það vera eðlilegt. „Ég held að það sé mannlegt eðli að kvíða fyrir breytingum. En hvað mig varðar þá sé ég þetta þannig að við verðum að þora að kíkja út fyrir kassann. Þó við höfum gert hlutina eins í mörg ár þá þýðir það ekki að það megi ekki breyta þeim. Það er þróun í fótbolta eins og víða annars staðar.

Það er eðlilegt að foreldrar barns í D-liði skilji ekki af hverju það er verið að setja aðrar reglur fyrir þeirra barn en önnur. Finnst það jafnvel misrétti. Það er ein leiðin að sjá þetta en ég sé þetta ekki þannig og því er betra að prófa hlutina."

» Fjórar breytingar Arnars og yfirþjálfara. Sparkað verður inn í stað innkasta, fleiri hálfleikir verða, þjálfarar dæma leikina hjá þeim sem eru í D-liðum og þeir sem eru að byrja sinn fótboltaferil spila á minni velli.

Ótrúlegt verð á skrifstofuhúsgögnum

íslenska SIA.IS ICT 92916 10/19

Kinnarps

FRÁBÆRT TÆKIFÆRI

Rafhækkanlegt skrifborð

Nú eru síðustu forvöð að kaupa rafhækkanlegt, tveggja mótora skrifborð úr T-línunni áður en framleiðslu þess verður hætt. Eitt verð, óháð stærð eða gerð borðplötu.

- Gæðaborðplötur – tvær stærðir á sama verði: 160 x 80 cm / 180 x 80 cm
- Tvær gerðir af borðplötum: spónlagðar með eik eða beyki
- Rafstýrð hækkun frá 61,5 cm upp í 128 cm
- **Tveir mótorar**

Einstakt verð:

59.900 kr.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Opið virka daga 8:00–18:00

Skeifunni 10, Reykjavík
Hafnarstræti 91–93, Akureyri
Hafnarstræti 2, Ísafirði

Sími 540 2330
husgogn@penninn.is
www.penninn.is

Penninn Húsgögn

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Erna Kristjánsdóttir

frá Hnjúki, Skíðadal,

lést fimmtudaginn 17. október á Dalbæ, heimili aldraðra á Dalvík.

Margrét B. Kristinsdóttir **Haukur S. Valdimarsson**
Snorri R. Kristinsson **Rannveig Guðnadóttir**
Ingibjörg R. Kristinsdóttir **Jón Þórarinsson**
Kristjana S. Kristinsdóttir **Jón Þ. Baldvinsson**
ömmu- og langömmubörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi, bróðir og mágur,

Guðmundur Jónsson

Hólabraut 12, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum við Hringbraut, föstudaginn 18. október.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Ásdís Jónsdóttir
Soffía G. Guðmundsdóttir **Birgir S. Ellertsson**
Jóna Guðmundsdóttir **Kristinn Árnason**
Jóna Jónsdóttir **Þorsteinn Svavarsson**
og barnabörn.

Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Rósa Harðardóttir

frá Bolungarvík,

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu á Ísafirði þann 17. október sl. Útför hennar mun fara fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.
Við þökkum starfsfólki Fjórðungssjúkrahússins fyrir góða umönnun og ættingjum og vinum auðsýnda samúð.

Tryggvi Guðmundsson
Heimir Tryggvason **Kristín Guðnadóttir**
Haraldur Tryggvason **Katrín Ingibjörg Steinarsdóttir**
Gunnar Tryggvason **Úlfhildur Áslaug Leifsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Eiginmaður minn og bróðir okkar,

Snorri Þorsteinn Pálsson

frá Dagverðartungu,
Fjólugötu 13,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri 13. október.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 24. október kl. 13.30.

Nittaya Nonghee
Gylfi, Ragna, Gísli og Snjólaug Pálsbörn

Okkar ástkæri

Egill Már Guðmundsson

arkitekt,

sem lést fimmtudaginn 10. október, verður jarðsunginn frá Hallgrímskirkju 25. október klukkan 13.

Vigdís Magnúsdóttir
Tanja Vigdisdottir
Arnar Óskar Egilsson **Bianca Tiantian Zhang**
Páll Skírnir Magnússon
Guðmundur Logi Arnarsson

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

Vinkonurnar Monika Papenfuss og Kristín Einarsdóttir með hina litföróttu hryssu Lydíu frá Árbæjarhjáleigu á milli sín.

Hér snýst lífið um hesta

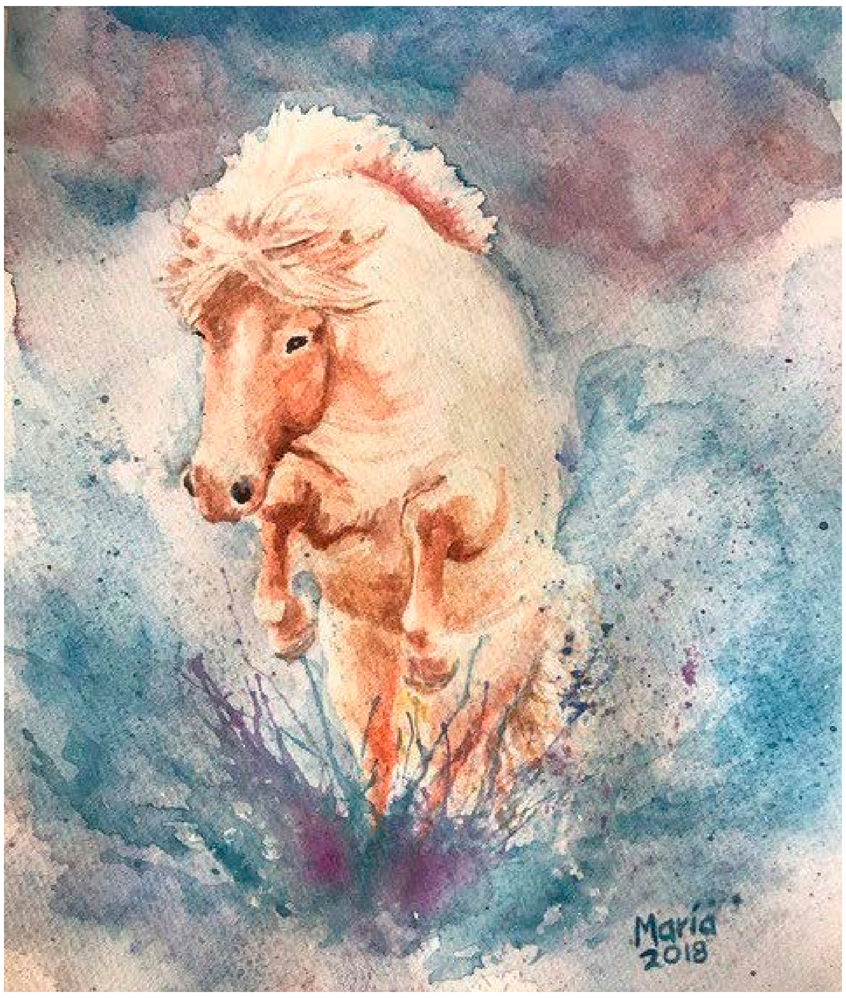
Vefurinn hestasaga.com fór í loftið nýlega. Kristín Einarsdóttir og Monika Papenfuss standa á bak við hann. Þær safna frásögnum af hestum – og reyndar fleiri húsdýrum.

Við erum aðallega að sækjast eftir óvenjulegum sögum, til dæmis af einstökum vitsmunum, og atburðum tengdum dýrum,“ útskýrir Kristín Einarsdóttir sem ásamt vinkonu sinni Moniku Papenfuss heldur úti síðunni hestasaga.com á netinu. „Það má segja að tilgangur vefsíðunnar sé að bjóða upp á safn af sögum og frásögnum af hestum en við erum líka með sögur af öðrum dýrum sem við birtum á sömu síðu undir efnisflokknum dýrasögur,“ segir Kristín og bætir við að öllum sem vilji sé velkomið að senda sögu til þeirra Moniku gegnum vefinn. En það þurfi að vera alvöru saga, helst með risi og tilgangi.“

Kristín er búsett í Þýskalandi, rétt fyrir utan Bonn, er gift og á tvö börn sem eru íslensk-þýsk, tala bæði málin og eru með íslenska kennitölu. Hún starfar sem skrásetjari íslenskra hesta í Þýskalandi. „Hér snýst lífið um hesta. Þeir eru hér úti í garði hjá mér, þeir eru vinnan mín, dægradvölin mín og allir vinirnir eru hestafólk. Það er svona þegar maður fær þessa hestabakteríu,“ segir hún glaðlega.

Kristín kveðst hafa haft áhuga á hestum frá því hún var smábarn. „Ég er Reykvíkingur, fjölskylda mín var fólk af mölinni, enginn var í hestum svo það var erfitt fyrir mig sem borgarbarn að komast í tengsl við þá. Það var bót í máli að ég átti heima í Fossvoginum og þar var hálfgerð sveit á þessum tíma. Af því að ég gat ekki spurt mitt fólk þá vantaði mig fróðleik um hesta, ég leitaði að honum á bókasöfnum, í bókabílnum og víðar og fann bækur eftir Ásgeir Jónsson frá Gottorp, Horfnir góðhestar. Þar eru stuttar sögur af íslenskum hestum í öllum mögulegum aðstæðum.“

Á netinu er talsvert af myndefni, kennsluefni og fréttum af árangri hrossa á keppnisvöllum og sýningum, að sögn Kristínar. „Mér fannst vanta þar sögur eins og ég man eftir frá því í gamla daga sem voru eins og kvöldsögur. Fólk eins og ég sem er með hesta upplifir ýmislegt í gegnum þá, þeir eru ekki allir snillingar sem vinna afrek á keppnisvelli en þeir snerta hjartað í manni. Ein ung kona hefur skrifað talsvert fyrir okkur. Hún upplifði úti á túni að hryssa gekk í ljósmóðurstarf og var að hjálpa vinkonu sinni að eignast folald. Það er mjög gaman þegar fólk deilir einhverju slíku.



Listaverk Maríu Gísladóttur á síðunni hestasaga.com fylgir sögunni um ófarir Litfara.

> **Fólk eins og ég sem er með hesta upplifir ýmislegt í gegnum þá, þeir eru ekki allir snillingar sem vinna afrek á keppnisvelli en þeir snerta hjartað í manni.**

Við Monika Papenfuss, vinkona mín, hjálpumst að með síðuna hestasaga.com. Hún er doktor í þýsku, á íslenska hesta og hefur áhuga á þeim. Við byrjuðum með átta sögur á þýsku í mars 2018 og fengum ansi góðar undirtektir, ákváðum því að bjóða upp á sögurnar á þremur tungumálum, þýsku, íslensku og ensku. Listakonan María S. Gísladóttir hefur hjálpað okkur með myndskreytingar á sögum sem ekkert myndefni fylgir. Einnig lögðum við töluverða vinnu í útlitshönnun og uppsetningu. Það voru því tímamót 26. september 2019 þegar nýja síðan fór í loftið.“ **gun@frettabladid.is**

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 22. OKTÓBER 2019

Eldra fólki, eins og öllum öðrum, er nauðsynlegt að hreyfa sig á hverjum degi og hvílast vel en líka að njóta samveru við sína nánustu. →4

Markaðurinn er á frettabladid.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífið.

Lemon – sólskin í glasi og sælkerasamlokur

Lemon býður upp á ferskan og safaríkan mat matreiddan á staðnum úr besta mögulega hráefni hverju sinni. „Það er mantran okkar hjá Lemon og við víkjum aldrei frá henni,“ segir Unnur Guðríður Indriðadóttir, einn af eigendum Lemon. →2

Jóhanna Soffía Birgisdóttir og Unnur Guðríður Indriðadóttir eru nýir eigendur Lemon en plastleysi er hluti af nýjum áherslum staðarins.

Framhald af forsíðu ➪

Lemon býður upp á ferskan og safaríkan mat matreiddan á staðnum úr besta mögulega hráefni hverju sinni. Það er mantran okkar hjá Lemon og við víkjum aldrei frá henni“, segir Unnur Guðríður Indriðadóttir, einn af eigendum Lemon.

„Lemon er staðurinn fyrir þá sem eru að huga að heilsunni og vilja holla og góða næringu sem fær bragðlaukana til að dansa. Samlokurnar og djúsarnir hafa verið okkar aðalsmerki en það er einnig hægt að fá vefjur, salöt, hafragraut, orkuskot og kaffi hjá okkur.“

Lemon hendir plastinu

„Við höfum skipt út plastglösum, lokum, rörum og hnífapörum fyrir umhverfisvæna efnið PLA (polyactic acid) sem brotnar niður í náttúrunni. Það efni er úr maíssterkju og er alveg eins og plast í útliti. Glösin hjá okkur mega því fara með lífrænum úrgangi og brotna niður í náttúrunni,“ segir Unnur Guðríður. Plastleysið er hluti af nýjum áherslum Lemon en nýlega urðu breytingar á eigendahóp staðanna en eigendur Lemon í dag eru þær Unnur Guðríður viðskiptafræðingur og Jóhanna Soffía Birgisdóttir.

Vinsælasta kombóið

„Á Lemon er vinsælt að fá sér samloku og djús, svokallað kombó. Vinsælasta kombóið frá opnun Lemon er Spicy chicken og Nice guy. Það er eitthvað við sterka bragðið af kjúklingnum í bland við sæta jarðarberjarbragðið af djúsnum sem gerir þetta kombó að neglu,“ segir Jóhanna.

Six pack safar fyrir djúsdaginn

„Six pack safarnir eru sívinsælir, bragðgóðir, ferskir og hollir,“ segir Jóhanna. Fólk pantar hjá okkur með því að senda tölvupóst á veisla@lemon.is og pakkarnir afhendast eftir klukkan 11.00 daginn eftir á þeim Lemonstað sem hentar best.

„Fólk fær sex frábæra ávaxta- og grænmetisdjúsa sem gera djúsdaginn miklu auðveldari og skemmtilegri,“ segir Jóhanna. „Það er hollt að taka djúsdag einstöku sinnum til að ná jafnvægi á líkamann. Safarnir eru litríkir og ferskir og ávallt nýkreistir úr fyrsta flokks hráefni. Það er gott að byrja daginn sem á að djúsa á glasi af volgu vatni með sítrónu.“

Salöt fyrir ketómataræðið

„Hjá okkur á Lemon er hægt að breyta öllum samlokunum í salat eða vefju. Salat hentar vel fyrir þá sem eru með glútenóþol og líka fyrir þá sem eru á ketómataræðinu en ketó nýtur mikilla vinsælda og henta salötin okkar þeim hópi mjög vel,“ segir Unnur Guðríður, sem sjálf hefur verið á ketómataræðinu í nokkurn tíma.

Veisluþjónusta Lemon er sívinsæl

„Veislubakkarnir frá okkur hafa slegið í gegn og við finnum fyrir mikilli aukningu þar. Veislubakkarnir henta vel fyrir stór og smá fyrirtæki og fyrir hvaða tilefni sem er, s.s. afmæli, fundi, veislur, partí og brúðkaup. Fólk velur annaðhvort sínar uppáhaldssamlokur eða lætur okkur sjá um að velja þær vinsælustu á bakkana,“ segir Jóhanna Soffía. „Nú fara jólasamlokurnar líka að detta inn og það hefur alltaf verið vinsælt að panta jólaveislubakka. Einnig hafa skotin okkar verið vinsæl hjá fyrirtækjum sem hafa verið að bjóða starfsfólkinu sínu upp á engiferskot á morgnana. Fyrirtæki panta aftur og aftur og það segir okkur að fólk er ánægt með vörurnar okkar og þjónustu. Það er auðvelt að panta með því að senda tölvupóst á veisla@lemon.is og við svörum um hæl. Ef pantað er fyrir 10 manns eða fleiri á virkum dögum er frí heimsendingarþjónusta.“

Starfsfólkið er okkar lífæð

Jóhanna Soffía segir 80 manns starfa nú á Lemonstöðunum enda séu staðirnir orðnir sjö talsins. Þrír staðir eru á höfuðborgarsvæðinu, á Suðurlandsbraut 4, Hjallahrauni 13 í Hafnarfirði og í Salalauginni í Kópavogi. „Staðurinn í Salalaug er sá nýjasti hér á höfuðborgarsvæðinu og hafa sundlaugargestir tekið vel í þessa nýbreytni en þess má geta að Lemon er eini matsölustaðurinn sem er með rekstur í afgreiðslusal sundlaugar hér á landi. Það er vinsælt í Kópavoginum í dag að skella sér í sund og fá sér svo sólskin í glasi og sælkerasamloku á eftir,“ segir Jóhanna.

Þá eru starfræktir þrír staðir á Norðurlandi, einn á Ráðhústorgi á Akureyri, annar í Glerárgötu 32 sem Jóhann Stefánsson og Katrín Ósk Ómarsdóttir reka. Þriðji staðurinn er á Héðinsbraut 6 á Húsavík, sem Birkir Stefánsson og Anný Rós Guðmundsdóttir reka. Þá er einn Lemonstaður starfræktur erlendis sem Eva Ýr Gunnarsdóttir rekur og er hann í fallegu borginni París í hverfi 2, á 43 Rue des Petits Carreaux.

„Við höfum verið einstaklega heppin með starfsfólk og hefur margt af okkar fólki starfað lengi hjá fyrirtækinu. Starfsfólkið er okkar lífæð og án þess værum við ekki á þeim frábæra stað sem við erum á í dag,“ segir Unnur Guðríður glaðlega.

Hjá Lemon starfa nú 80 manns á sjö stöðum.

Lemon rekur þrjá staði á höfuðborgarsvæðinu, þrjá á Norðurlandi og einn í París.

Á Lemon er vinsælt að fá sér samloku og djús, svokallað kombó. Það vinsælasta er Spicy chicken og Nice guy

Safarnir eru litríkir og ferskir og ávallt nýkreistir .

Lemon skipti út plastglösum, lokum, rörum og hnífapörum fyrir efnið PLA sem brotnar niður í náttúrunni.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

Betri einbeiting og bætt heilsa

Digest Spectrum meltingarensím geta dregið verulega úr einkennum fæðuóþols. Hann Nökkvi Örn hefur öðlast betra líf eftir að hann fór að nota þau og gengur m.a. betur að einbeita sér.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hætta á því að eitthvað fari úrskeiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringarefna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Mjólkuróþol getur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka Digest Spectrum. „Við þurfum ekki lengur að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur," segir móðir hans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensíms sem brýtur niður laktósann. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkenni sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Orsök fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eða líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjörugur strákur sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkuróþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og að sitja kyrr. Ingibjörg Vala, móðir Nökkva hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann. Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.

Betri einbeiting og bætt heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins hefur hann ekki fengið neitt astmakast frá áramótum þrátt fyrir kuldatíð sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi," segir Ingibjörg.

> **Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi.**
>
> **Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva**

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átti sig á því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott. Einkenni fæðuóþols geta m.a. verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- UppþemWba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokki í u.þ.b. þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.

Magnesium Joint

Mjúkir liðir – meiri styrkur

Magnesíum Joint er blanda af hreinu magnesíum klóríð og glúkósamíni* þessi efni hafa reynst vel fyrir liði og vöðva.

- Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi
- Glúkósamín er talið hvetja til brjóskmyndunar og hjálpar til við að halda liðunum mjúkum
- Mentol og Wintergreen ilmkjarnaolía veita góða kælingu

Fullkomin blanda fyrir auma liði, hvort sem er við íþróttaiðkun eða eingöngu vegna verkja og eymsla.

Minni krampar – Betri endurheimt

*Rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi glúkósamíns og að það stuðli að endurnýjun á brjóski og geti þannig dregið úr einkennum slitgigtar.

Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekaranum og flestum stórmörkuðum.

Hreyfing, hvíld og samvera

Eldra fólki, eins og reyndar öllum öðrum, er nauðsynlegt að hreyfa sig á hverjum degi og hvílast vel. Þá veitir virk samvera með vinum og fjölskyldu flestum ljúfa slökun og einskæra vellíðan.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Þrátt fyrir að við eyðum um þriðjungi ævi okkar í svefn hugum við ekki að mikilvægi svefnsins fyrr en svefnleysi fer að hrjá okkur. Svefninn endurnærir og gefur kraft til að takast á við gleði og amstur dagsins. Hann er nauðsynlegur þáttur heilbrigðra lífshátta og hefur áhrif á það hvernig okkur líður, samskipti við annað fólk, starfshæfni og almenn lífsgæði. Án svefns og hvíldar lifum við ekki af, hvað sem sögum líður af fólki sem þarf ekki nema nokkurra stunda hvíld á hverjum sólarhring. Til eru góð ráð til að ráða bót á svefnleysi og hér eru nokkur sem rannsóknir benda til að gefi góðan nætursvefn:

Vaknaðu á sama tíma á hverjum degi. Að öllu jöfnu er í lagi að sofa lengur þegar vinnan kallar ekki, en ef svefnleysi hrjáir fólk þarf að koma reglu á svefntímann.

Minnkaðu notkun á örvandi efnum eins og nikótíni, koffeini, áfengi og lyfjum (í samráði við lækni).

Það að hafa lítið fyrir stafni eða að leggja sig á daginn getur truflað bæði svefn og gæði hans. Slökun eða hugleiðsla í 10-20 mínútur að degi til getur þó bætt líðan.

Hreyfðu þig reglulega þar sem það bætir bæði lengd og gæði svefns. Of mikil þjálfun stuttu fyrir svefn getur þó haft neikvæð áhrif.

Notaðu rúmið fyrir það sem því er ætlað. Rúmið er að öllu jöfnu til að sofa í, hvílast og stunda kynlíf. Það er ekki staður til að borða, horfa á sjónvarp eða vinna og slík iðja truflar tenginguna svefnherbergisins við svefn.

Haustið er yndislegur tími til gönguferða og enn meira gaman að ganga um í haustlaufum með ömmu og afa, eða þegar öll fjölskyldan nýtur útivistarinnar saman. NORDICPHOTOS/GETTY

Ekki borða eða drekka mikið rétt fyrir svefn. Hvort tveggja getur haft áhrif á meltinguna þannig að brjóstsviði eða salernisferðir trufli svefninn.

Búðu til svefnvænt umhverfi. Hitastig, lýsing og hljóð geta haft áhrif á svefninn og mikilvægt er að þessir þættir séu sem ákjósanlegastir.

Leitaðu lausna við áhyggjum eða vandamálum áður en þú leggst til svefns. Það getur hjálpað að setja á blað þau viðfangsefni sem bíða, helst í lok vinnudags, en allavega fyrir svefninn. Ekki reyna að leysa málin í huganum eftir að upp í rúm er komið.

Fáðu aðstoð við að draga úr streitu. Oft finnur fólk sínar eigin leiðir til að draga úr streitu en einnig getur verið gott að leita til fagfólks sem hefur yfirsýn yfir fjölbreyttari leiðir.

Íhuga ætti meðferð hjá sérfræðingi ef svefnvandi er langvarandi. Sérfræðiráðgjöf getur aðstoðað fólk við að greina vandann og leita úrlausna við honum.

Sá tími sem okkur tekst að eyða í svefn er ekki allt; við þurfum líka að finna hvíld og sálarró. Því er gott að staldra við í amstri dagsins og njóta samvista við vini og vandamenn því ekki einungis svefn heldur slökun fær okkur til að líða betur. Hún gefur hvíld, frið og endurnæringu og umfram allt ættum við að leggja áherslu á virkar samverustundir í faðmi fjölskyldu og vina.

Hvað er yndislegra en að fá sér hænublund í ömmufaðmi eða fyrir ömmur að finna afkomendurna sofna hjá sér?

> **Slökun fær okkur til að líða betur. Hún gefur hvíld, frið og endurnæringu og umfram allt ættum við að leggja áherslu á virkar samverustundir í faðmi fjölskyldu og vina.**

Súrefni og smurð liðamót

Mannslíkaminn er hannaður fyrir hreyfingu en bregst að sama skapi illa við mikilli kyrrsetu. Almennar ráðleggingar miða við að fullorðnir hreyfi sig rösklega í minnst 30 mínútur á dag og að börn hreyfi sig minnst í 60 mínútur daglega.

Með hreyfingu smyrjum við liðamót og losum um andlega og líkamlega spennu. Við færum líkamanum súrefni og næringarefni og losum hann við úrgangsefni. Með tímanum styrkjast bein og vöðvar og hjarta- og æðakerfið verður afkastameira. Allt stuðlar það að meiri orku og styrk til að takast á við verkefni dagsins og að gera það sem okkur þykir skemmtilegt, en algengir fylgifiskar kyrrsetu eru stirðleiki, kraftleysi, verkir og vanlíðan ásamt því sem líkur á ýmsum sjúkdómum aukast til muna.

Fram undan er vetur með kulda, snjó og hálku, en það eru áhrifaþættir sem geta dregið úr hreyfingu. Veður er þó sjaldan það slæmt að klæðnaður við hæfi sé ekki nægileg vörn. Göngutúr skilar okkur hressum og glöðum heim á ný og hægt að fara í hvaða átt sem er út frá heimilinu til að upplifa og sjá eitthvað áhugavert, eins og trjágróður í vetrarbúningi, norðurljósin, smáfugla að leita sér að æti og ekki vitlaust að vera með brauðmola eða fuglafræ í vasanum. Einnig er hægt að vera virkur á fjölmargan hátt innanhúss og stunda til dæmis leikfimi og jóga.

Hreyfum okkur daglega, allan ársins hring.

- Hreyfing veitir aukna orku og slökun.
- Virkjum fjölskylduna með okkur.
- Klæðum okkur í samræmi við veður.
- Njótum birtunnar með útivist í hádeginu.
- Notum endurskinsmerki.
- Nagladekk eru fáanleg fyrir reiðhjól.
- Stundum jóga, skíði, snjókarlagerð og virkjum hugmyndaflugið.

Heimild: landlaeknir.is

Endurvinnsla

ÞRIÐJUDAGUR 22. OKTÓBER 2019

Kynningar: Sorpa, Hringsjá

Bygging nýju gas- og jarðgerðarstöðvarinnar í Álfsnesi jafnast á við að taka 36 þúsund ökutæki af götum landsins og hefur því verulega mikil jákvæð umhverfisáhrif. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Stórt og þýðingarmikið skref í umhverfismálum

SORPA er að reisa nýja gas- og jarðgerðarstöð á Álfsnesi til að auka endurvinnslu á lífrænum úrgangi höfuðborgarsvæðisins verulega. Stöðin mun framleiða þúsundir tonna af metangasi sem nýtist ökutækjum og iðnaði og jarðvegsbæti sem hentar sérlega vel í landgræðslu og skógrækt. →2

Ársframleiðsla stöðvarinnar af metangasi samsvarar um 3,4 milljónum bensínlítra sem hægt verður að nýta sem eldsneyti á ökutæki. Hún mun líka framleiða 10-12.000 tonn af jarðvegsbæti til landgræðslu á ári. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Stærð hússins verður 12.800 fermetrar og stöðin mun anna allt að 35.000 tonnum af lífrænum heimilisúrgangi árlega. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Framhald af forsíðu ➪

Með tilkomu gas- og jarðgerðarstöðvar SORPU verður hætt að urða lífrænan úrgang frá heimilum á höfuðborgarsvæðinu og í staðinn verða metangas- og jarðgerðarefni unnin úr þeim. Einnig er stefnt að því að ná út öllu plastefni ásamt málmi úr úrgangi frá heimilum. Þegar stöðin er komin í gagnið er stefnt að því að yfir 95% af úrgangi frá heimilum á samlagssvæði SORPU verði endurnýtt. Lífrænu efnin verða nýtt til gas- og jarðgerðar, en málmar og önnur ólífræn efni, s.s. plast, verða flokkuð vélrænt til endurnýtingar. Með þessu er stigið mikilvægt skref í að draga úr útblæstri gróðurhúsalofttegunda vegna meðhöndlunar úrgangs.

Mikil vinna að baki

„Undirbúningur gas- og jarðgerðarstöðvarinnar hefur staðið lengi, en verkið er unnið í samræmi við stefnu sem sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu mótuðu með sameiginlegri svæðisáætlun um meðhöndlun úrgangs 2009-2020,“ segir Björn H. Halldórsson, framkvæmdastjóri SORPU. „Verkið er síðan kostað af SORPU og sveitarfélögunum á höfuðborgarsvæðinu.

Ráðist var í verkið vegna krafna um að draga úr urðun á lífrænum úrgangi eftir að ný lög um meðhöndlun úrgangs voru sett og þetta var talin hagkvæmasta og besta leiðin út frá fjárhagslegum og umhverfislegum sjónarmiðum,“ segir Björn. „Þetta er líka aðferð til að draga úr lyktarmengun frá urðunarstaðnum.

Skrifað var undir samning við danska fyrirtækið Aikan Solum AS um tæknilausn fyrir stöðina 15. desember 2016 og samið var við Ístak um verkið 13. júlí 2018,“ segir Björn. „Fyrsta skóflustunga að stöðinni var svo tekin 17. ágúst 2018 og er áætlað að gas- og jarðgerðarstöð SORPU verði komin í rekstur á vormánuðum 2020.“

Stórt og áhrifaríkt verkefni

„Stærð hússins verður 12.800 fermetrar og stöðin mun anna allt að 35.000 tonnum af lífrænum heimilisúrgangi árlega,“ segir Björn. „Markmiðið er að nýta sem best allan lífrænan úrgang sem til fellur á heimilum á höfuðborgarsvæðinu, s.s. matarleifar, gæludýraúrgang o.fl. Ekki aðeins nýtast næringarefnin sem felast í lífrænum heimilisúrgangi, heldur einnig orkan sem verður til við niðurbrot úrgangsins.

Þetta er stærsta verkefni SORPU frá því fyrirtækið hóf starfsemi

Gas- og jarðgerðarstöðin er stærsta verkefni SORPU frá því fyrirtækið hóf starfsemi árið 1991. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

árið 1991,“ segir Björn. „Ársframleiðsla stöðvarinnar af metangasi samsvarar um 3,4 milljónum bensínlítra sem hægt verður að nýta sem eldsneyti á ökutæki og hins vegar 10-12.000 tonn af jarðvegsbæti til landgræðslu.

Þegar fyrsta skóflustungan að stöðinni var tekin flutti umhverfisráðherra tölu og sagði að þessi aðgerð jafnaðist á við að taka 36 þúsund ökutæki af götum landsins,“ segir Björn. „Þannig að þetta hefur verulega jákvæð umhverfisáhrif.“

Knýr ökutæki, uppgræðslu og skógrækt

„Það væri upplagt að nota gasið til að knýja almenningssamgöngur, en auk þess má nýta það í alls konar iðnað sem nýtir gas og olíu,“ segir Björn. „Nú þegar er verið að nýta metangas frá urðunarstaðnum í Álfsnesi á 1.700 ökutæki á höfuðborgarsvæðinu, en svo er smáræði nýtt á annan hátt. Við stefnum að því að auka þessa notkun verulega þegar stöðin er komin í gagnið.

> **Markmiðið er að nýta sem best allan lífrænan úrgang sem til fellur á heimilum á höfuðborgarsvæðinu.**

Jarðefnin henta mjög vel í skógrækt og uppgræðslu, meðal annars til að minnka uppblástur,“ segir Björn. „Það er svæði í kringum okkur á Álfsnesi sem við ætlum að byrja að rækta upp, en svo hafa Skógræktarfélag Reykjavíkur, Landgræðslan og samtökin Gróður fyrir fólk í landnámi Ingólfs líka lýst yfir miklum áhuga á að nýta þetta efni.

Með fram þessu erum við líka að reyna að auka endurvinnslu á ýmsum efnum, t.d. öðrum lífrænum úrgangi, eins og sláturúrgangi, og erum að reyna að bæta okkur í forvinnslu fyrir lífdísil- og moltuframleiðslu úr honum,“ segir Björn.

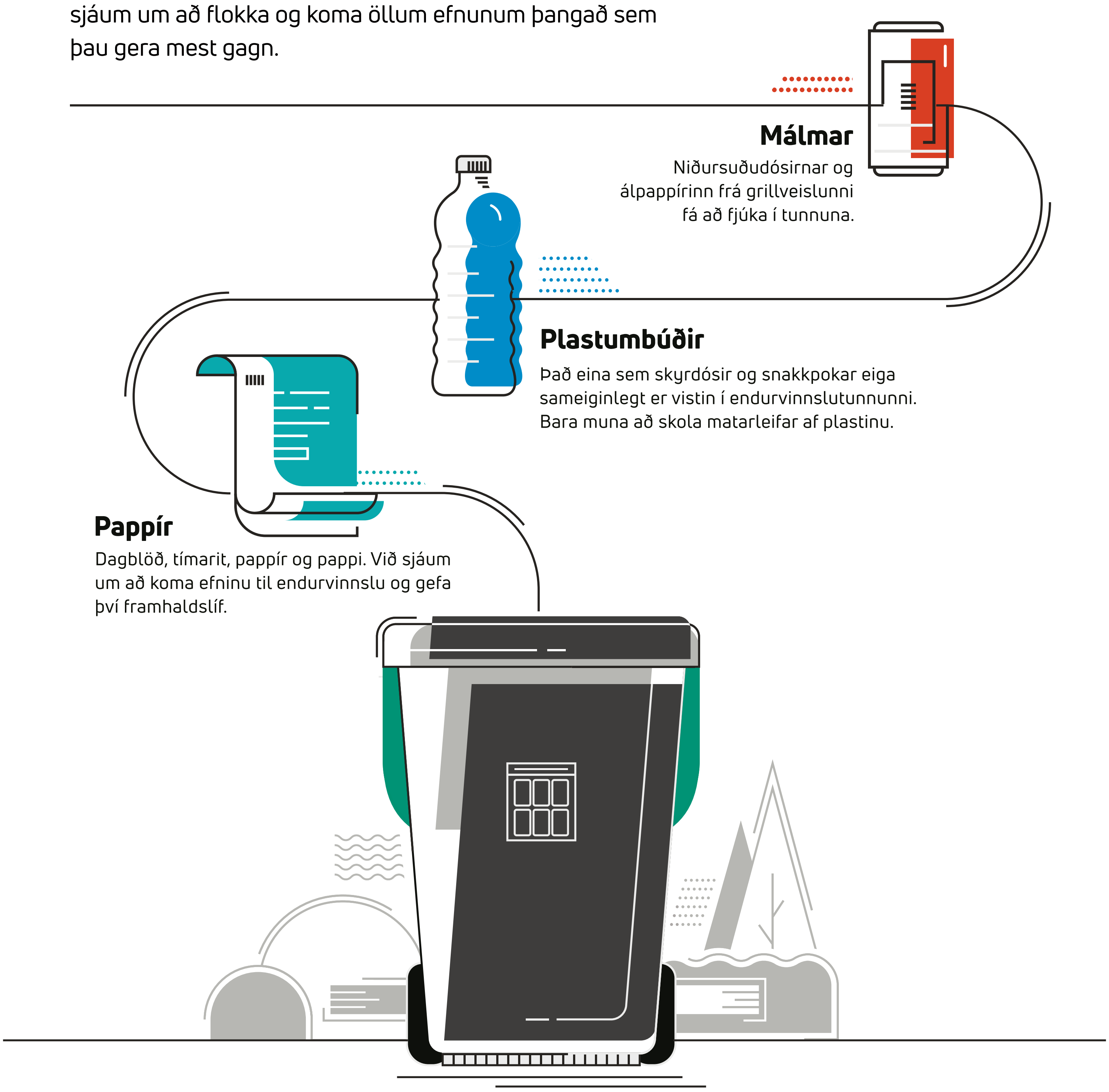
Þörf á betri flokkun

„Til að ná sem bestum árangri þá hvetjum við fólk til að flokka betur spilliefni, lyf, raftæki, fatnað og gler, en öll þessi efni eiga sér nú þegar endurvinnslu- eða förgunarleið,“ segir Björn. „Þegar nýja stöðin kemst í gagnið á vormánuðum munum við leggja aukna áherslu á þetta.“

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, | Veffang: frettabladid.is

Endurvinnsla í einni tunnu

Endurvinnslutunnan okkar er fyrir heimili og í hana fara **pappír, pappi, plast og málmar**. Allt fer á einn stað – við sjáum um að flokka og koma öllum efnunum þangað sem þau gera mest gagn.



Málmar
Niðursuðudósirnar og álpappírinn frá grillveislunni fá að fjúka í tunnuna.

Plastumbúðir
Það eina sem skyrdósir og snakkpokar eiga sameiginlegt er vistin í endurvinnslutunnunni. Bara muna að skola matarleifar af plastinu.

Pappír
Dagblöð, tímarit, pappír og pappi. Við sjáum um að koma efninu til endurvinnslu og gefa því framhaldslíf.

Léttu þér flokkunarvandann og pantaðu endurvinnslutunnu á terra.is

terra

Sími 535 2500 | **Netfang** terra@terra.is | **www.terra.is**

Einfalt að farga ónýtum bíl

Hringrás er stærsti móttakandi bíla til förgunar. Fyrirtækið býður upp á rafræna undirskrift skilavottorða á nýrri vefsíðu til að spara viðskiptavinum sínum sporin, tíma og fyrirhöfn.

Þegar kemur að því að farga bílum getur Hringrás séð um ferlið frá upphafi til enda. Nýlega var ráðist í að gera nýja síðu, hringras.is/bilar, þar sem viðskiptavinir geta fyllt út skilavottorð í gegnum vefsíðuna og undirritað með rafrænum skilríkjum.

„Markmið okkar er að færa okkur nær nútíma kröfum neytenda og bæta þjónustu við viðskiptavini með því að spara þeim sporin,“ segir Daði Jóhannesson, framkvæmdastjóri Hringrásar, sem er eitt elsta endurvinnslufyrirtæki landsins og hefur verið starfrækt í ein 60 ár.

„Fyrir þá sem þess óska er nú hægt að undirrita skilavottorð með rafrænum hætti og losa sig þannig við ónýtan bíl án þess að fara á marga staði. Það sparar bæði tíma og fyrirhöfn,“ segir Daði og hjá Hringrás er þetta einfalt:

1. Bíl er komið á móttökustöð eða sóttur af þjónustuaðilum Hringrásar, að kostnaðarlausu innan höfuðborgarsvæðisins og á Akureyri, en annars gegn samkomulagi.
2. Skilavottorð er fyllt út og bíllinn afskráður.
3. Eigandi bílsins fær greiddar 20.000 krónur inn á reikninginn sinn.

Spilliefni, dekk, rafgeymir, olia og eldsneyti eru fjarlægð og þeim fargað.

Gamli bíllinn er pressaður í böggul sem er sendur út til frekari endurvinnslu.

> Nú er hægt að losa sig við ónýtan bíl án þess að þurfa að fara á marga staði. Það sparar bæði tíma og fyrirhöfn.

Rafræn undirritun skilavottorðs

„Með því að nýta sér rafræna afskráningu einföldum við áður flókið ferli þar sem eigandi þurfti að vera á staðnum þegar bíllinn var sóttur, afhenda pappíra og koma númeraplötum á rétta staði. Með nýju fyrirkomulagi er þetta auðveldara,“ útskýrir Daði.

- Viðkomandi þarf að vera skráður eigandi bílsins
- Innskráning með rafrænum skilríkjum
- Bílnúmer látin fylgja bílnum, ef þau eru ekki þegar innlögð
- Hringrás fargar bílnum

Hvað verður um gamla bílinn?

„Margir velta fyrir sér hvað verður um gamla bílinn. Hringrás selur ekki varahluti úr bílum enda störfum við sem endurvinnslufyrirtæki,“ upplýsir Daði.

„Eftir að skilavottorð hefur verið fyllt út og bíllinn er kominn til Hringrásar fer hann í gegnum ferli þar sem öll spilliefni, svo sem dekk, rafgeymar, vökvar, olíur og eldsneyti eru fjarlægð og send til endurvinnslu eða förgunar samkvæmt ströngustu kröfum um umhverfisvernd. Bíllinn er svo pressaður í böggul sem sendur er til frekari endurvinnslu erlendis,“ segir Daði.

Endurvinnsla og umhverfið

Samstarfsaðilar Hringrásar í Evrópu sjá um að endurvinna alla málma og plastefni með bestu mögulegu tækni. Endurvinnsluhlutfall efna úr bílum sem fargað er hjá Hringrás er með því hæsta sem gerist í heiminum.

Viltu farga bíl?

Til að farga bíl ferðu inn á vefsíðuna **hringras.is/bilar** eða hefur samband við starfsfólk okkar í síma: 550 1900, netfang: afgreidsla@hringras.is.

Móttökustöðvar Hringrásar eru að Klettagörðum 9, Reykjavík, og að Ægisnesi 1, Akureyri.

Fræga fólkið flýgur mest

Ríka og fræga fólki í heiminum er orkufrekt þegar kemur að flugi. Lífsstíll þessa fólks felur í sér margvísleg ferðalög á einkaþotum sem hafa áhrif á loftslagið. Sumir eru nánast alltaf í loftinu.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Norskur prófessor, Stefan Gössling, hefur safnað að sér upplýsingum um ferðalög fræga fólksins og reiknað út hversu mikið það losar út í andrúmsloftið. Upplýsingar um ferðirnar fékk hann í gegnum samfélagsmiðla. Sá sem flaug mest er Bill Gates en ferðir hans losuðu um 1.600 tonn koltvísýrings (CO_2). París Hilton og Jennifer Lopez komu þar á eftir með 1.260 og 1.050 tonn. Sú sem minnst ferðaðist í flugi var leikkonan Emma Watson með 15 tonn koltvísýrings (CO_2). Venjulega fólkið er talið losa um 100 kg. Það er frekar lítill hópur manna sem keyrir upp losunina með orkufrekum lífsstíl, segir prófessorinn. Einkaþotur fræga fólksins eru hluti af þessum lífsstíl. Aðrir sem nefndir voru eru Karl Lagerfeld, Mark Zuckerberg og Oprah Winfrey auk nokkurra stjórnmálamanna og viðskiptajöfra.

Fræga og ríka fólkið hefur mikil áhrif á almenning og lífsstíl hans. Stjörnurnar ná til milljóna í gegnum samfélagsmiðla og þær eru miklir áhrifavaldar. Fræga fólkið sem Stefan nefnir í grein sinni er með samanlagt um 170 milljónir fylgjenda á Instagram. Hann er efins um að fræga fólkið taki þátt í baráttunni gegn hlýnun jarðar. Þótt það segist vilja breyta heiminum mun það samt halda áfram sínum orkufreka lífsstíl. Sjálfur hefur hann lengi starfað við loftslagsmál og segir að umræðan hafi breyst undanfarið. Hann þakkar Gretu Thunberg fyrir að vekja máls á umhverfismálum og að setja af stað mótmæli undir slagorðinu Föstudagar fyrir framtíðina en þau séu mjög góður þrýstingur á stjórnmálamenn.

Bill Gates heldur erindi og fyrirlestra um allan heim. Hann flýgur á milli staða og er alltaf á ferðinni. Nýlega var hann í Kína. NORDICPHOTOS/GETTY

Jennifer Lopez flýgur mikið í einkaþotu vegna starfa sinna. Hún er bæði með tónleika víða og leikur í kvikmyndum.

Það var til dæmis eftir því tekið þegar John Kerry, fyrrverandi utanríkisráðherra og forsetaframbjóðandi í Bandaríkjunum, tók á móti verðlaunum fyrir baráttu í umhverfismálum á Arctic Circle ráðstefnunni í Hörpu nýlega, að hann kom fljúgandi á einkaþotu. Þótti mörgum það skjóta skökku við. Greta Thunberg ferðast um víða veröld en eingöngu á skipum og í lestum.

Stefan bendir á að ungt fólk í dag sé farið að meta hvort flug sé í raun nauðsynlegt. Ungmennin skoða flugið frá því að vera mjög mikilvægt yfir í algjöran óþarfa. Umræðan hefur aukist mikið um flugferðir, ekki bara hjá fáum hugsjónamönnum. Hin unga Greta hefur skapað mikla umræðu langt út fyrir heimaland sitt og hefur áhrif á skoðanir ungs fólks. Þess ber þó að geta að engin þjóð í Evrópu er eins háð flugi og Íslendingar. Aðrar þjóðir geta auðveldlega ferðast með lestum.

> Stjörnurnar ná til milljóna í gegnum samfélagsmiðla og þær eru miklir áhrifavaldar. Þessir fáu eru með samanlagt um 170 milljónir fylgjendur á Instagram.

Grein Stefans heitir Celebrities, air travel, and social norms.

UMHVERFISVÆNI RUSLAPOKINN

Hugsum áður en við hendum!

Umhverfisvæni ruslapokinn er úr maíssterkju sem brotnar niður á nokkrum vikum án þess að valda skaða í náttúrunni.

Umhverfisvæni ruslapokinn er með handföngum og passar vel í ruslatunnur á heimilum eða sem burðarpoki í verslunum.

SEGÐU NEI VIÐ PLASTI

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

www.igf.is

Umhverfisvæna ruslapokann má nálgast í öllum helstu verslunum

Notað fær nýtt líf

Á flestum heimilum fellur til ýmislegt sem hægt er að endurnýta heima fyrir.

Glerkrukkur, fatnaður, sængurföt og gjafapappír eru á meðal þess sem hægt er að gefa nýtt líf með því að nota hugmyndaflugið.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
siggainga@gmail.com

Sparið plastið með því að taka með ykkur poka út í búð.

Sífellt fleiri gera sér grein fyrir því hversu mikilvægt er að flokka sorp og skila í endurvinnslu öllu því sem hægt er að endurvinna. Á flestum heimilum fellur þó til ýmislegt sem hægt er að endurnýta heima fyrir og gefa um leið nýtt líf.

Glerkrukkur eru eitt af því sem til fellur á mörgum heimilum en þær má endurnýta fyrir eitt og annað. Glerkrukkur má t.d. nota undir matvæli en þær henta sérstaklega vel fyrir alls konar fræ, hnetur, kókosflögur, krydd og rúsínur svo eitthvað sé nefnt. Tilvalið er að nota glerkrukkur fyrir sultur, svo sem rabarbara- eða bláberjasultu, en þá er mikilvægt að hreinsa krukkurnar vel, t.d. með því að sjóða þær. Sultur eru sívinsælar til gjafa en aðeins þarf að setja smekklegt efni á lokið og útbúa fallegan merkimiða og þá er komin skemmtileg gjöf. Þá er hægt að nota glerkrukkur fyrir blóm til að punta upp á heimilið. Glerkrukkur geta komið vel út sem tannburstaglös, undir penna, fyrir tölur eða tvinna eða í raun hvað sem er. Ef engin not finnast fyrir gamlar glerkrukkur er best að fara með þær í endurvinnslu og setja þær í gáminn fyrir steinefni.

Handklæði verða tuskur

Þegar handklæði eru orðin gömul og slitin er hægt að gefa þeim nýtt hlutverk með því að klippa þau niður í þvottapoka eða tuskur. Sængurver sem hafa sungið sitt síðasta geta nýst sem pokar undir t.d. flöskur og dósir. Þau er síðan hægt að þvo og nota aftur og aftur.

Föt sem eru aldrei notuð eða passa ekki lengur má gjarnan gefa áfram svo þau nýtist öðrum. Ef það er ekki hægt, eða ef fötin eru einfaldlega orðin of slitin má sauma nýjar flíkur eða annað upp úr þeim. Gamlar gallabuxur geta t.d. orðið að smart gallatösku. Sniðugt er að rekja upp prjónafatnað og nota garnið á ný, svo sem fyrir nýja vettlinga eða trefla. Ef ekkert hlutverk finnst fyrir fatnað er æskilegt að fara með hann í safngáma hjálparsamtaka. Fötin eru þá flokkuð af sjálfboðaliðum og gefin til þeirra sem þurfa á þeim að halda, hérlendis sem erlendis. Hluti fatnaðar er seldur til fataflokkunarstöðva í útlöndum eða í verslunum t.d. Rauða krossins eða Hjálpræðishersins. Öll föt og klæði þurfa að vera hrein þegar þau eru sett í fatagámana en engu máli skiptir þótt þau séu rifin eða slitin, þá eru þau einfaldlega nýtt í endurvinnslu og búin til úr þeim teppi og ýmislegt annað.

Gjafapoka má nota oftar en einu sinni, líkt og gjafapappír. Gjafakort má líka nota aftur með því t.d. að klippa út framhliðina á þeim, líma á þykkan pappír og þá er komið nýtt kort. Mikilvægt er að flokka pappír sem ekki nýtist og setja í endurvinnslu. Hægt er að framleiða t.d. salernispappír, eldhúspappír, dagblaðapappír og fleira úr endurunnum pappír.

» Sængurver sem hafa sungið sitt síðasta geta nýst sem pokar undir t.d. flöskur og dósir.

Glerkrukkur geta komið vel út sem tannburstaglös, undir penna, fyrir tölur eða tvinna eða í raun hvað sem er.

ÞAÐ TEKUR AÐEINS UM 30 SEK. AÐ SKIPTA UM POKA

SJÁLFBÆR FLOKKUN SORPS ER KRAFA

Paxxo Longopac flokkunarkerfið er byltingarkennd lausn í sjálfbærri flokkun. Paxxo er sænskur framleiðandi í fremstu röð á sínu sviði í heiminum.

30% AFSLÁTTUR Í OKTÓBER

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA KL. 8-17

COMMERZ
H: 100 cm B: 107,5 cm D: 44 cm
132.230 KR.
VERÐ ÁÐUR 188.900 KR.

LONGOSTAND MINI
H: 100 cm B: 107,5 cm D: 44 cm
9.023 KR.
VERÐ ÁÐUR: 12.890 KR.

MINI BULLET
H: 86 cm B: 38 cm D: 20 cm
27.923 KR.
VERÐ ÁÐUR 39.890 KR.

PAXXO

olís | REKSTRARLAND

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is

Fagleg og heildstæð þjónusta á sviði brotamálms

Við tryggjum áreiðanlega meðhöndlun á brotajárninu og brotamálminum þínum með umhverfisvænum hætti

MÁLMA ENDURVINNSLAN

Við kaupum brotamálm

Millberry Kopar/Eir – ISK 400 á kg.	Brotajárn – ISK 4 á kg.	Kopar/Eir – ISK 380 á kg.
Brass/Messing – ISK 260 á kg.	Brons – ISK 280 á kg.	Kaplar – ISK 45 á kg.
Ryðfritt stál – ISK 70 á kg.	Ál – ISK 65 á kg.	Blý – ISK 80 á kg.
Zink – ISK 50 á kg.	Brotamálmur þungur í bræðslu – ISK 4 á kg.	Rafmótorar – ISK 35 á kg.
Offset prentplötur úr áli – ISK 80 á kg.	Tungsten – ISK 400 á kg.	Brotastál – ISK 5 á kg.
Stálstrengir – ISK 7 á kg.	Spennubreytar – ISK 35 á kg.	Hvarfakútar – Leitið tilboða

MÁLMA ENDURVINNSLAN

Stangarhylur 7 110 Reykjavík Sími: 5199819
info@malma.is www.malma.is

Gott er að endurvinna gamlan pappír og bönd fyrir vistvænni jólapakka. NORDIC PHOTOS/GETTY

Grænni jól

Það styttist í jólin og margir eru farnir að huga að jólagjöfum og jólaundirbúningi. Jólin eru hátíð ljóss og friðar en líka hátíð neyslunnar.

- Gefðu heimatilbúna gjöf. Hvar liggja hæfileikarnir? Í prjónaskap, sultugerð eða listum?
- Gefðu upplifun. Bjóddu í leikhús, á námskeið eða í ferð með útivistarfélagi.
- Gefðu áskrift. Þekkirðu sjónvarpssjúkling? Gefðu honum áskrift að góðri sjónvarpsrás og tónlistarunnandanum áskrift að tónlistarvefverslun.
- Gefðu bágstöddum. Öll þekkjum við fólk sem á allt og vantar ekkert. Gefðu til góðs málefnis í þess nafni og sendu því kort sem útskýrir hvernig gjöfin mun nýtast til góðs.

Hver kannast ekki við að eiga allt of mikið af innpökkunarefni inni í skáp, hættum að bæta við í hrúguna og …

- Notum til dæmis einfaldan maskínupappír sem auðveldara er að endurvinna.
- Endurnýtum dagblöð, tímarit eða plaköt sem gjafapappír og útkoman getur orðið mjög frumlegur jólapakki.
- Göngum vel frá pappírnum sem gjafirnar okkar voru í og notum aftur að ári.
- Setjum tvær gjafir saman í eina með því að nota sjálfa gjöfina í innpökkunina, til dæmis tauinnkaupapoka, trefla, sjöl og dúka.

Sá sem fær slíkan pakka, veit að meiri hugsun hefur farið í gerð hans og að þér er umhugað um hann með því að gera þitt til að draga úr neikvæðum umhverfisáhrifum.

Heimild: Umhverfisstofnun, ust.is

Heimagerð sápa

Það er sniðugt að safna saman afgöngum af sápustykkjum og blanda þeim saman og búa til nýja sápu. Sápuafgangarnir eru látnir liggja í bleyti í sólarhring og hrært í þeim af og til. Svo er vatnið með sápuafgöngunum soðið svo sápan bráðni alveg. Því næst er ólífuolíu bætt út í og hrært vel.

Það má setja smá haframjöl út í til að búa til skrúbb og sítrónusafa til að fá ferska lykt. Því næst er sápunni hellt í form og hún látin harðna.

Með þessu móti er hægt að nýta sápuna mun lengur og auk þess getur verið gaman að föndra sápustykkin með fjölskyldunni.

Hægt er að nota smákökumót til að forma sápurnar NORDICPHOTOS/GETTY

Grænir skátar koma með söfnunarílát í sorpgeymsluna, tæma þau reglulega, og greiða húsfélaginu hluta af skilagjaldinu segir Júlíus, Aðalsteinsson.

Skátar sækja en húsfélagið fær greitt

Nú geta íbúar í fjölbýli safnað einnota drykkjarumbúðum í sorpgeymslunni. Grænir skátar bjóða nú þá þjónustu að annast flokkun og talningu einnota drykkjarumbúða fyrir húsfélög fjölbýlishúsa.

Grænir skátar hafa fundið fyrir aukinni þörf fyrir þessa þjónustu við húsfélögin vegna þeirrar þróunar að fólk er farið að flokka meira, og einnota drykkjarumbúðir (flöskur og dósir) eru einn flokkurinn sem fólk vill geta skilað í sinni sorpgeymslu.

„Grænir skátar koma með söfnunarílát í sorpgeymsluna, tæma þau reglulega, og greiða húsfélaginu hluta af skilagjaldinu. Þessi þjónusta hefur verið í boði um nokkurt skeið en það er verið að hleypa henni almennilega af stokkunum núna. Grænir skátar hafa í nokkur ár þjónustað fyrirtæki með svipuðum hætti, bæði veitingastaði og skrifstofur. Eftir að hafa fengið fyrirspurnir um að veita þessa þjónustu líka til húsfélaga förum við að snúa okkur að því að finna lausnir sem gætu hentað í þetta verkefni,“ segir Júlíus Aðalsteinsson, rekstrarstjóri Grænna skáta.

„Með því að nýta sér þessa þjónustu losnar fólk við það vesen sem fylgir því að fara með flöskur og dósir í burtu, þannig að við bjóðum upp á þennan á valkost til aukinna þæginda,“ segir Júlíus.

> **Við finnum út hversu oft við þurfum að tæma hvern stað miðað við hve fljótt söfnunarílátin fyllast. Það er líka alltaf hægt að hafa samband við okkur ef það verður yfirfullt og við komum og tæmum.**

Í dag eru Grænir skátar að þjónusta um tuttugu húsfélög og hátt í 100 fyrirtæki, en fyrirtækjaþjónustan er búin að vera í boði frá árinu 2012. Júlíus segir að í meðalstórum stigagangi falli til um 500 flöskur og dósir á viku. „En húsfélögin eru auðvitað misstór og mismunandi hvað neyslan er mikil. Því finnum við út hversu oft við þurfum að tæma hvern stað miðað við hve fljótt söfnunarílátin eru að fyllast. Það er líka alltaf hægt að hafa samband við okkar ef það verður yfirfullt og við komum og tæmum.“

Margir hafa þegar hætt að nota plastpoka og taka með sér innkaupatösku í búðina.

Plastið víkur

Samtök verslunar og þjónustu og Umhverfisstofnun vinna í sameiningu að verkefni sem felur í sér að verslanir á Íslandi dragi úr sölu á einnota burðarpokum og hvetji notendur til að draga úr einnota burðarpokanotkun, að því er greint er frá á síðu Umhverfisstofnunar ust.is

Markmiðið er að árið 2019 kaupi hver Íslendingur að hámarki 90 stykki af einnota burðarpokum á ári og að árið 2025 verði þeir komnir í aðeins 40 stykki á ári. Tölur eru á reiki um hver eiginleg notkun er í dag en hún liggur einhvers staðar á milli 100 og 200 poka á ári á hvern íbúa á Íslandi.

FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ
Á ÞESSUM LEGSTEINUM
Hér hvílir
Rósa Margrét Jónsdóttir
f. 10. 2. 1924 d. 21. 3. 2012
Ljúf minning lifir
299.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 544.250,-
2006 SB
Hér hvílir
Rósa Margrét Jónsdóttir
f. 10. 2. 1924 d. 21. 3. 2012
Blessuð sé minning þín
2020 SB
Hér hvílir
Rósa Margrét Jónsdóttir
f. 10. 2. 1924 d. 21. 3. 2012
Ljúf minning lifir
2042-1 SB
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
*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.
FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK
Graníthöllin
Legsteinar
SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Heimabakað brauð er alltaf best, sérstaklega þegar það er nýbakað.

Hollt brauð

Nýbakað hollt og gott brauð er það besta. Hér er uppskrift að einu slíku en hún ætti að gefa 20 rúnnstykki.

1 dl kínóa
3 dl vatn
2 dl fiber-haframjöl
50 g ger
3 dl mjólk
50 g mjúkt smjör
2 msk. síróp
1 egg
½ msk. hafsalt
1 l hveiti

Sjóðið kínóa í vatni í 10 mínútur. Takið af hitanum og bætið haframjölinu saman við. Hrærið og látið standa í 5 mínútur. Setjið mjólk, kínóablönduna, smjör, síróp, egg, ger, salt og hveiti í hrærivélarskál og hrærið allt saman í 10 mínútur. Takið deigið upp og leggið í ofnskúffu sem klædd hefur verið með bökunarpappír. Skerið deigið í hæfileg rúnnstykki, og látið hefast undir plastfilmu í 40 mínútur.

Hitið ofninn í 225°C. Penslið deigið með vatni og stráið haframjöli yfir. Lækkið hitann í 200°C og bakið brauðið í um það bil 25 mínútur neðarlega í ofni.

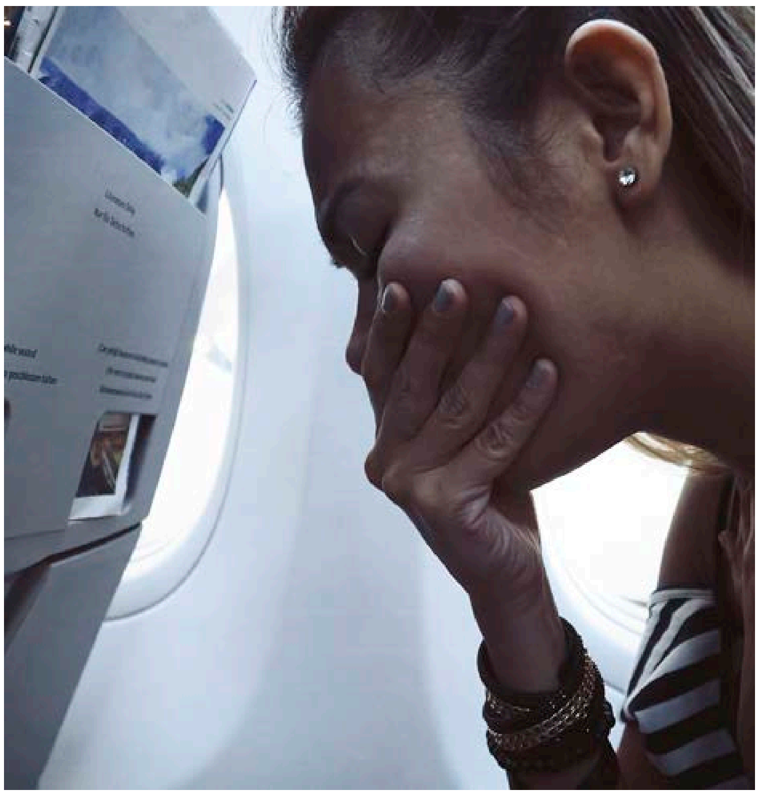
Látið kólna og skerið í ferhyrnd rúnnstykki.

Heilbrigði á ferð og flugi

Það er fátt jafn endurnærandi og gott frí. En sum frí virðast taka meiri orku en gefa. Það er því mikilvægt að passa upp á heilsuna á meðan á ferðalagi stendur.

Nokkur ráð til þess að passa upp á heilsuna á ferðalögum

- Varast sýklana. Það er engin þörf á sótthræðslu en það er sjaldnast sem fólk kemst í tæri við jafn mikið af nýjum sýklum og á ferðalögum. Fjölsóttir staðir á borð við flugvelli, flugvélar, lestarstöðvar, leigubíla og hótel eru smekkfullir af sýklum. Það er því afskaplega sniðugt að taka með sér sótthreinsigel og sprey og sótthreinsiklúta.
- Passa magann. Þá kannast ýmsir við magakveisur erlendis en ný lönd þýða nýir sýklar. Aðalatriðið er að vera með opin augu og ekki borða á vafasömum stöðum og ekki er verra að lesa umsagnir um veitingastaði áður en farið er á þá. Það getur líka verið gott að taka inn góðgerla á meðan á ferðalaginu stendur og svo hafa sumir mælt með því að fá sér staup af eplaediki fyrir framandi máltíðir.
- Drekka nóg af vatni. Það er alltaf mikilvægt að gæta þess að drekka nóg af vatni, sérstaklega á ferðalögum og bæði í flugvélum og eftir að hafa ferðast með flugvélum.



Það er ekki gaman að veikjast á ferðalagi um heiminn. NORDICPHOTOS/GETTY

- Fara varlega í áfengið. Timburmenn eru óþægilegir og tímafrekir. Það getur verið svekkjandi að sóa dýrmætum tíma erlendis í að vera þunn/ur inni á hótelherbergi.
- Taka með jógadýnu eða æfingateygju. Þá er alltaf sniðugt að kippa með handhægum búnaði sem gerir þér kleift að æfa hvar sem er. Jógadýnan kemur sér alltaf vel og enn fremur æfingateygja en þær taka ekkert pláss og geta margfaldað árangur hverrar æfingar.

Úthlutun lóða að Súluhöfða 32-57

Bæjarstjórn Mosfellsbæjar hefur samþykkt úthlutunarskilmála og lágmarksverð hverrar lóðar

- Lóðirnar eru allar ætlaðar fyrir einbýlishús samkvæmt gildandi skipulagi. Þær lóðir sem eru fyrir neðan götu liggja samkvæmt deiliskipulagi að sjó með óskert útsýni yfir voginn og flóann auk þess að vera í næsta nágrenni við útivistarsvæði og golfvöll.
- Einungis einstaklingum er heimilt að sækja um lóðirnar og heimilt er að gera tilboð í fleiri en eina lóð. Hver umsækjandi getur hinsvegar einungis fengið einni lóð úthlutað.
- Alls eru nú til úthlutunar 15 lóðir og verður hverri lóð úthlutað til þess aðila sem gerir hæst tilboð í viðkomandi lóð, enda uppfylli viðkomandi aðili öll fjárhagsleg skilyrði og geti sýnt fram á fjármögnun lóðar og byggingar einbýlishúss.
- Tilboðin í lóðir skulu berast Mosfellsbæ eigi síðar en 31. október 2019 og verða móttekin með rafrænum hætti.
- Allar nánari upplýsingar um úthlutun lóða að Súluhöfða 32-57 er að finna á slóðinni www.mos.is/suluhofdi og hjá Heiðari Erni Stefánssyni, lögmanni Mosfellsbæjar í síma 525 6700.

MOSFELLSBÆR

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Þjónusta

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.
Tek að mér haustklippingar, þrif á lóðum og alla almenna garðyrkju og tek einnig að mér ráðgjöf varðandi stærri breytingar.
Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufræðingur
s:662-6625

Haustklippingar og þrif á görðum. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMI 908 7000
Spámiðlun, tarot, fyrirbænir, algjör trúnaður. Opið til 22.

Önnur þjónusta

TEXA

TEXA er ein öflugasta og fjölhæfasta bilanagreiningartölvan á markaðnum í dag.

Fyrir fólksbíla, vörubíla, vinnuvélar, mótorhjól, vélsleða og bátavélar.

Sjá nánar www.texa.com

AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

IÐNAÐAR- EÐA LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU
Til leigu 180-270 fm. atvinnuhúsnæði í Bolholti 4 (bakhús) 105 Rvk. Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.

Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði

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

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

Hyundai i30 dísil
Nýskráður 3/2011, ekinn 161 þús.km., dísel, beinskiptur.
Verð kr. 790.000
Allt að 100% fjármögnun í boði.*

Honda Civic Sport Plus
Nýskráður 10/2017, ekinn 26 þús.km., bensín, beinskiptur, lækkunarsett, auka felgur og dekk.
Verð kr. 2.890.000
Afborgun kr. 36.110 á mánuði.*

Honda CR-V Lifestyle
Nýskráður 2/2014, ekinn 82 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000
Afborgun kr. 42.190 á mánuði.*

Honda Jazz Trend
Nýskráður 6/2017, ekinn 29 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Tilboð kr. 1.790.000
Afborgun kr. 22.426 á mánuði.*

Skoda Octavia
Nýskráður 7/2010, ekinn 159 þús.km., dísel, beinskiptur.
Verð kr. 790.000
Allt að 100% fjármögnun í boði.*

*Afborgun miðast við 80% lánshlutfall í 7 ár. Árleg hlutfallstala kostnaðar er 8,94%

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

Fasteignir

Bræðraborgarstígur 26
101 Reykjavík

OPIÐ HÚS
í dag þriðjudaginn 22. október kl. 17:00 - 17:30

Falleg og mikið endurnýjuð efri sérhæð í góðu húsi við Bræðraborgarstíg 26

- 190 fm 4ra herbergja
- Bílskúr
- Möguleiki á stúdíóíbúð á jarðhæð
- Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins

Verð: **89,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími:** 899 5856

MIKLABORG 569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

job

Farðu á **job.is — ætíð** til þjónustu

Ný og lægri ***verðskrá***

Kynntu þér nýju verðskránna okkar, hún er **einföld og umfram allt ódýr**

Almenn auglýsing:	Smellur aðeins:
14.900kr.	**20kr.**
Allt að 30 daga birtingatími. Bein tenging við Facebook og Twitter.	Allt að 30 daga birtingatími. Sent á allt að 45.000 skráðra einstaklinga.

Til sölu

VATNSHITABLÁSARAR

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.

VERÐ FRÁ 89.990 KR

Dreifðu varmanum
-fáðu hitann niður

Loftviftur

Hljóðlátar baðviftur

Hljóðlátir blásarar
100 mm

Þurrktæki
Er rakastigið of hát

Verð frá kr **39.990**

Þakblásarar
Mikið úrval af stærðum og gerðum.

Hitavír
Í þakrennur eða vatnsla
Selt í lausu eða í kittum

Verð frá kr/m **1.450**

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

íshúsið **viftur.is**

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

Stærsta efnisveita landsins með íslenskt sjónvarpsefni

Vandað íslenskt sjónvarpsefni, nýjustu erlendu þáttaraðirnar, barnaefni með íslensku tali og hátt í þúsund kvikmyndir.

Verð aðeins **3.990 kr./mán.**

2 MARAÞON

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	2	9
Ísafjörður	-3	11
Akureyri	0	4
Egilsstaðir	1	5
Kirkjubæjarkl	2	7
Hveravellir	-5	8

Norðaustan 8-15 í dag og él, en lengst af bjartviðri syðra. Hiti kringum frostmark.

Miðvikudagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	-2	9
Ísafjörður	-5	10
Akureyri	-3	9
Egilsstaðir	-2	8
Kirkjubæjarkl	-2	11
Hveravellir	-9	13

Fimmtudagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	0	9
Ísafjörður	-4	6
Akureyri	-3	4
Egilsstaðir	0	8
Kirkjubæjarkl	2	4
Hveravellir	-5	11

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 hópur
5 aftra
6 áþján
8 gróp
10 strit
11 mjög
12 íþrótt
13 drykkjarílát
15 skilgreining
17 bókfesta

LÓÐRÉTT
1 óhlífið
2 vís
3 bókstafur
4 haldast
7 fugl
9 blekking
12 stampur
14 svefn
16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 sveit, 5 tef, 6 ok, 8 riffla, 10 at, 11 all, 12 blak, 13 glas, 15 túlkun, 17 ritun.
LÓÐRÉTT: 1 strangt, 2 veit, 3 eff, 4 tolla, 7 kalkún, 9 falskt, 12 bali, 14 lúr, 16 uu.

Skák Gunnar Björnsson

Kljavin átti leik gegn Shuralev í Riga árið 1968.

1. Rd5+! cxd5 2. Da3+ 1-0.
Mótinu á Mön lauk í gær. Kínverjinn Wang Hao tryggði sér keppnisrétt á áskorendamótinu í skák. Það styttist í EM landsliða sem hefst á fimmtudaginn í Batumi í Georgíu.

www.skak.is: Þriðjudagsmót hjá TR.

Hvítur á leik

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

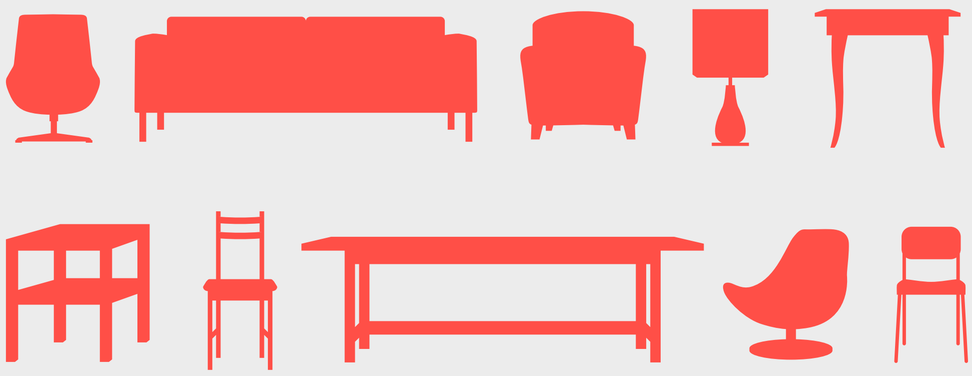
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

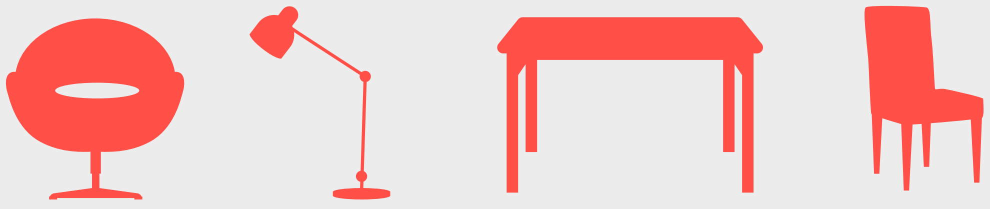
TILTEKTAR DAGAR

20-60% AFSLÁTTUR



TÖKUM TIL Á LAGER, RÝMUM TIL FYRIR JÓLASENDINGUNUM.
SÓFAR, STÓLAR, LJÓS, BORÐ O.S.FRV Á ÓTRÚLEGU VERÐI.

TILTEKTARDÖGUM LÝKUR FÖSTUDAGINN 25. OKT.



FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Verk Jakobs Veigars Sigurðssonar hafa vakið mikla athygli og eftirtekt og tilboðin streyma til hans.

Umbreytingar og ný tækifæri

Erlendir listaverkasalar og safnarar hrífast af myndlist Jakobs Veigars. Indverskur listunnandi hefur tekið hann upp á sína arma. Virtur svissneskur listaverkasali sýnir einnig áhuga.

Jakob Veigar Sigurðsson myndlistarmaður er á mikilli siglingu í list sinni, en erlendir galleríeigendur og listunnendur hafa sýnt verkum hans mikinn áhuga. Jakob býr í Vín, þar sem hann lauk nýlega mastersnámi.

Sýningu Jakobs, Snortinn, í Stokk Gallery á Stokkseyri, lýkur í dag. Þar sýnir hann olíumálverk þar sem fiðrildi eru mjög áberandi. „Fiðrildi hafa svo margar skírskotanir og ég tengi þau við umbreytingar. Við erum að upplifa stórkostlegar umbreytingar, bæði hvað náttúru og tækni varðar. Við óttumst umbreytingar en ef við nýtum þær getur eitthvað óskaplega fallegt komið út úr þeim. Umbreytingar gefa líka von.

Fiðrildi eru líka skírskotun í persónulega umbreytingu á mínu eigin lífi. Áður en ég fór í myndlist var ég verkfræðingur, vann um tíma fyrir Ístak í Noregi, var eins og stór púpa, 130 kíló, drakk illa og missti allt í hruninu.

Ég vaknaði einn laugardagsmorgun á Eistnaflugi eftir algjört blakkát. Skyndilega sá ég sjálfan mig og áttaði mig á að það var aldrei ætlunin að vera þessi gaur. Á því augnabliki hætti ég að drekka. Ég fór að mála og varð gagntekinn, sótti um í Listaháskólanum tvisvar en fékk neitun. Á netinu sá ég frétt um myndlistarskóla á Kýpur og sendi umsókn þangað og fékk inngöngu. Ég flutti til Kýpur og átti besta vetur lífs míns og málaði átta til tíu tíma á dag. Þar fann ég lífsneistann aftur. Ég hlakkaði alltaf til næsta vinnudags og það hafði ekki gerst síðan ég var unglingur. Eftir það komst ég inn í Listaháskólann og fór svo í eitt ár sem skiptinemi til Vínar og þar kynntist ég prófessor frá Finnlandi sem reyndist mér stórkostlega vel og hvatti mig áfram. Eftir að hafa klárað Listaháskólann fór ég í nám til Vínar og útskrifaðist í vor frá Listaakademíunni þar í borg.“

Indverskur velunnari

Sýning með verkum Jakobs og Kristínar Gunnlaugsdóttur stendur yfir í Vín þar sem listamaðurinn býr. „Opnunin var frábær og þar var sægur af fólki sem virkilega skiptir máli í menningarlífi Vínarborgar. Þarna var sterkefnaður Indverji, listunnandi sem rekur stofnun sem styður við listamenn víða um heim. Hann heimsótti mig í stúdíóið og varð heillaður. Í lok janúar fer ég á listahátíð í Nýju-Delí og síðan til Kalkútta þar sem ég fæ vinnuaðstöðu í höll á vegum stofnunar hans og sýni í framhaldinu í galleríi hans í borginni. Eftir það verð ég á vegum þessarar stofnunar í Madríd og síðan í Róm.“

Með bros á vör

Virtur svissneskur listaverkasali og safnari er einnig að bera víurnar í Jakob. „Hann kom í stúdíóið og gekk út með stórt bros á vör. Ég mun hitta hann eftir nokkrar vikur og þá kemur í ljós hvað verður,“ segir Jakob. „Eftir að hann hafði heimsótt mig fékk ég póst frá einni af merkustu myndlistarkonum Austurríkis en hann hafði sagt henni frá mér og hún vildi endilega heimsækja mig í stúdíóið mitt. Allt í einu er fullt af fólki að boða komu sína og allt er þetta stærra í sniðum en ég hefði nokkru sinni getað ímyndað mér.“

> **Í LOK JANÚAR FER ÉG Á LISTAHÁTÍÐ Í NÝJU DELÍ OG SÍÐAN TIL KALKÚTTA ÞAR SEM ÉG FÆ VINNUAÐSTÖÐU Í HÖLL Á VEGUM STOFNUNAR HANS OG SÝNI Í FRAMHALDINU Í GALLERÍI HANS Í BORGINNI.**

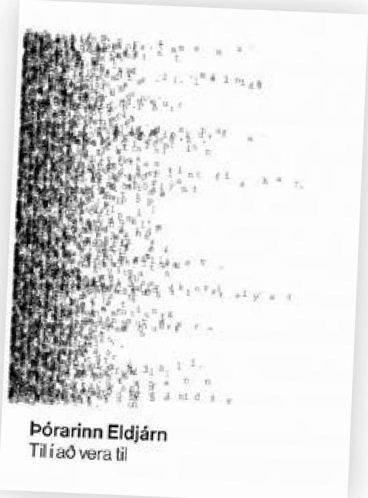
Hagyrðingur á sjálfstýringu

BÆKUR

Til í að vera til

★★☆☆☆

Höfundur: Þórarinn Eldjárn
Fjöldi síðna: 74
Útgefandi: Vaka Helgafell/Forlagið



„Sjálfstýring“ er orðið sem kom fyrst upp í huga ritdómara við lestur nýjustu ljóðabókar Þórarins Eldjárns (f. 1949). Þessi meistari orðanna sem hefur gert það að sérsnilli sinn að leika sér með tungumálið – kryfja það í merkingareiningar, setja í nýtt samhengi, smíða ný orð úr gömlum og binda við rím og stuðla – er kominn svo langt í þeirri list að hún er farin að standa í vegi fyrir skáldlegum tökum. Hagleikurinn orðinn of áreynslulaus, áferðarfallegur, sléttur og felldur. Að sumu leyti – sem er þó verra – laus við erindið og þar með einnig hnökra og hrjúfleika þess sem liggur mikið á hjarta. Þessi þróun í ljóðagerð Þórarins hefur gerst áleitnari í nokkrum síðustu bókum hans en gengur einna lengst í þessari nýju bók sem ber heitið Til í að vera til.

Á baksíðu segir að kvæði bókarinnar séu „glaðlegur óður til lífsins hér og nú“. Vissulega er í þessum kveðskap komið víð í ýmsum krókum og kimum tilverunnar. Eins og oft áður býður Þórarinn hér upp á stök erindi í bundnu máli, mikið er um limrur og vísur í ferskeyttum hætti þar sem orðaleikir og glettni ráða för. Glíma við formið er meginöxull bókarinnar eins og kemur fram í titilerindinu „Að yrkja“ þar sem segir:

Vel mér fellur vinnan,
vaxa myndir strammans.
Ég uni mér best innan
óþægindarammans.

Þessi fyrsta vísa bókarinnar slær tóninn fyrir ýmislegt sem á eftir kemur, til dæmis leiki með samsetningu hljóða í Vorstemningu:

Fylliraftur fyllir aftur
fleyg sinn tóman – þyrstur starir.
Vill setjast út og setja stút
á sólgnar varir.

Húmorinn er þó ekki einhlítur því hann á til að fara fyrir ofan garð og neðan. Stundum er engu líkara en að átektirnar við „óþægindarammann“ teymi skáldið lengra en það kannski ætlaði sér (Að fara erlendis, Um hugsun, o.fl.). En þá er eins og höfundur tapi viðureigninni, hrasi út úr hrynjandinni eða gangi of langt í því að kryfja einstök orð innan rímfestinnar (Einsýnt, Níð, Bein í nefi, o.fl.).

Að þessu sinni er ekki boðið upp á nein órímuð ljóð. Engin trúnaðarsamtöl sem hvíslað er í eyra lesandans um innri tilfinningar, löngun, söknuð, þrá eða eftirsjá. Höfundi virðist ekkert liggja á hjarta nema kannski að hafa skoðun á umræðunni og málfarinu. Eina ástríðan er leikurinn með formið – hagleikurinn, orðafimin – en bogalistin sú bregst jafnvel af og til.

Í síðustu ljóðabók Þórarins, Vammfirringu sem kom út í fyrra, mátti finna myndrænar tjáningar á líðan og lífsafstöðu innan um formleikina. Því er varla að heilsa í þessari bók, þó að örli á slíku í einni og einni stöku. Er það mikill skaði þar sem höfundurinn er eins og fyrr segir meistari forms og orða, fær um fleira og miklu meira en hér er sýnt.

Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir.

NIÐURSTAÐA: Bók gerð af hagleik en skortir erindi og ástríðu.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

22. OKTÓBER 2019

Orðsins list

Hvað? Fyrirlestur um bókina Náðarstund
Hvenær? 16.30
Hvar? Veröld – hús Vigdísar
Ingibjörg Ágústsdóttir, dósent í enskum bókmenntum, flytur fyrirlestur um sögu Agnesar Magnúsdóttur og Natans Ketilssonar eins og hún er sett fram í bókinni Náðarstund eftir Hönnu Kent. Fyrirlesturinn fer fram á ensku.

Hvað? Málþing um byggingarlist
Hvenær? 14.00-16.30
Hvar? Safnahúsið, Hverfisgötu
Málþingið Hverfisgata: A Dialogue Between the Urban Past and Present, er haldið í tilefni af 100 ára afmæli danska sendiráðsins á Íslandi.

Hvað? Sjálfsbókmenntir í sögulegu ljósi
Hvenær? 20.00
Hvar? Snorrastofa, Reykholti
Sigurður Gylfi Magnússon, prófessor í menningarsögu, flytur erindi um stigmögnun sjálfstjáningar. Kaffiveitingar og umræður. Aðgangseyrir 1.000 krónur.

Martial, Hanna Dóra og Snorri Sigfús koma fram í Salnum Kópavogi.

Tónlist

Hvað? Mezzó, flauta og píanó í Tíbrá
Hvenær? 19.30
Hvar? Salurinn, Kópavogi
Hanna Dóra Sturludóttir mezzósópran, Martial Nardeau flautuleikari og píanóleikarinn Snorri Sigfús Birgisson flytja.

Hvað: Kvartett Rebekku Blöndal
Hvenær: 20.30
Hvar: Kex hostel, Skúlagötu 28
Swing, blús, bebop og fleira.

Dans

Hvað? Tango milonga
Hvenær? 20.30-22.30
Hvar? Iðnó
Argentínskur tangó dunar. Dj er Kristinn og gestgjafi er Elín.

Myndlist

Hvað? Tilraunastofa
Hvenær? 13.00-15.00
Hvar? Hafnarborg, Hafnarfirði
Gerðar verða tilraunir með vatnsliti og túss, kolateikningar, blýantsteikningar, sápukúlur og lit í Apótekssalnum á 1. hæð. Leiðbeinandi er Unnur Mjöll Leifsdóttir myndlistarkona.

GULL & SILFUR!

BEINT Á TOPPINN!

STELPUR SEM LJÚGA EFTIR EVU BJÖRGU ÆGISDÓTTUR

Eva Björg Ægisdóttir sló í gegn með verðlauna-krimmanum **Marrið í stiganum**. Stelpur sem ljúga er önnur bók hennar – grípandi og mögnuð spennusaga um það hvernig brotin æska og áföll geta leitt til skelfilegra atburða síðar á lífsleiðinni.

ÁRNASYNIR

★★★★

„Eva Björg á vonandi eftir að gefa frá sér fleiri glæpasögur með jafngóðum árangri, allavega bíða lesendur líklega spenntir eftir þeirri næstu.“

Þorgerður Anna Gunnarsdóttir, Morgunblaðinu

1.
Metsölulisti Eymundsson
Íslensk skáldverk

2.
Metsölulisti Eymundsson
Handbækur / Fræðibækur / Ævisögur

LÁTLAUS OG ÁHRIFAMIKIL!

SKUGGASÓL EFTIR BJÖRGU GUÐRÚNU GÍSLADÓTTUR

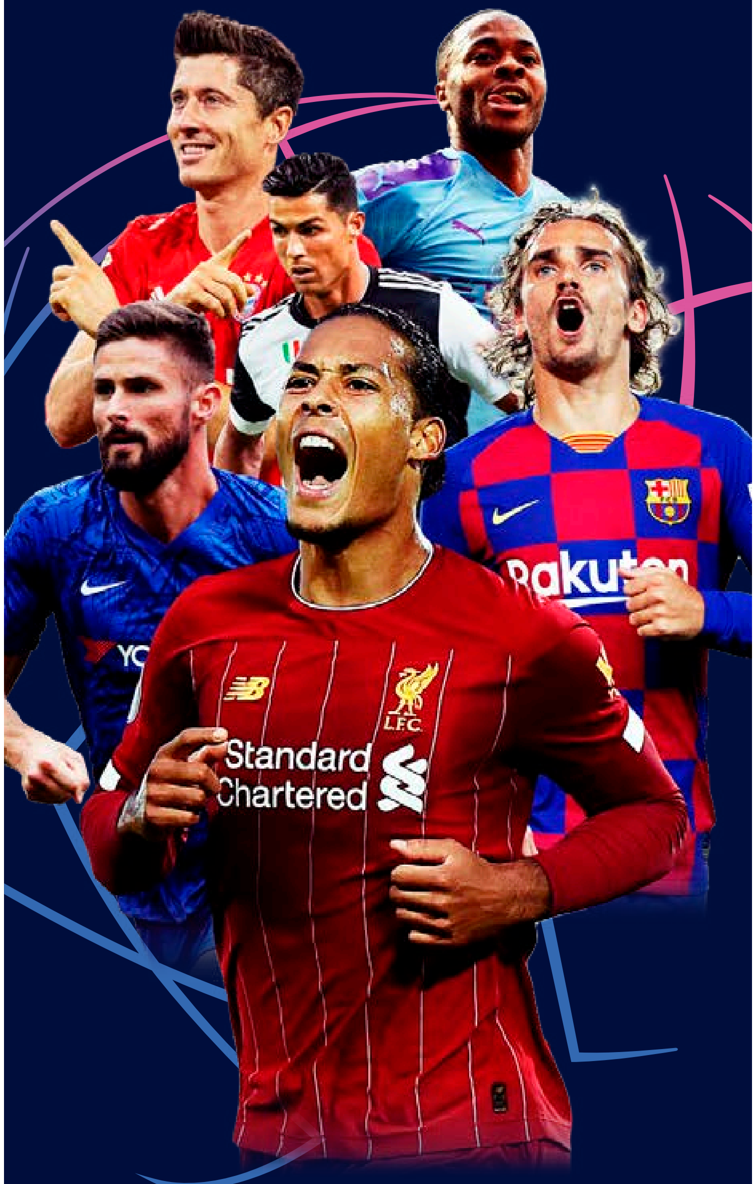
Björg Guðrún Gísladóttir vakti þjóðarathygli með minningasögu sinni **Hljóðin í nóttinni** um uppvöxtinn í **Höfðaborginni**. Fyrir hana var hún tilnefnd til **Íslensku bókmenntaverðlaunanna**. Í Skuggasól lýsir hún leið sinni frá því að vera stefnulaus unglingsstelpa yfir í að vera stolt og þroskuð kona sem er sátt við sjálfa sig – leið sem var langt frá því þrautalaus.

„EFTIRMINNILEG OG VEL SKRIFUÐ SJÁLFSÆVISAGA.“
Steinunn Inga Óttarsdóttir, Kvennablaðinu um **Hljóðin í nóttinni**

BJARTUR | VERÖLD

bjartur-verold.is

CHAMPIONS LEAGUE



MEISTARADEILDIN
ÞRIÐJUDAG OG MIÐVIKUDAG

10 LEIKIR
Í BEINNI Í HVERRI UMFERÐ

MEISTARADEILDARMESSAN
ALLIR LEIKIRNIR Á EINUM STAÐ

SPORT

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós
12.50 Menningin
13.00 Útsvar 2017-2018 Ölfus - Seltjarnarnes
14.10 Nautnir norðursins Noregur - fyrri hluti
14.40 Stiklur Börn náttúrunnar
15.45 Viðtalið Lars Lagerbäck Bogi Ágústsson ræðir við Lars Lagerbäck, þjálfara íslenska karlalandsliðsins í fótbolta.
16.10 Fisk í dag
16.20 Menningin - samantekt
16.50 Krónikan
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Rosalegar risaeðlur Náttúrufræðingurinn Steve Backshall notar nútímatækni og brjálaðar uppfinningar til að kynna sér eiginleika hinna ýmsu risaeðla.
18.28 Hönnunarstirnin
18.46 Bílskúrsbras
18.50 Krakkafréttir Fréttaþáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára. Umsjón: Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir og Sævar Helgi Bragason.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós Ítarleg umfjöllun um það sem er efst á baugi í fréttum og mannlífi. Farið er ofan í kjölinn á stærstu fréttamálum dagsins með viðmælendum um land allt.
19.50 Menningin
20.05 Kveikur
20.40 Hótellíf Breskir heimildarþættir um starfsemi Midland-lúxushótelsins 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 Donna blinda Finnsk gamanþáttaröð um Donnu, 27 ára blinda konu sem er staðráðin í að finna hinn eina rétta eftir að kærastinn hennar til margra ára yfirgefur hana skyndilega. Aðalhlutverk: Alina Tomnikov, Essi Hellén, Miina Penttinen. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.25 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. Leikstjórn: Börkur Sigþórsson og Jan Matthys. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.25 Krónikan
00.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 CJ Cup @ Nine Bridges Útsending frá CJ Cup @ Nine Bridges á PGA-mótaröðinni.
13.00 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA-mótunum.
13.55 2019 Augusta Masters Útsending frá lokadegi Augusta Masters 2019.
19.50 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
20.40 Indy Women in Tech Championship Útsending frá Indy Women in Tech Championship á LPGA-mótaröðinni.
23.10 Golfing World

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 Stumptown
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 Hádegisútvarp
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 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.30 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Að breyta fjalli
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.30 Wonder
13.20 Matilda
14.55 Overboard
16.45 Wonder
18.35 Matilda
20.10 Overboard
22.00 The Secret Life of Bees
23.50 Una
01.25 Jarhead
03.25 The Secret Life of Bees

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Friends
07.45 Gilmore Girls
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 First Dates
10.25 NCIS
11.10 Masterchef USA
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 Britain's Got Talent
14.35 Britain's Got Talent
15.55 The Village
16.40 The Goldbergs
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Veður
19.25 The Goldbergs
19.50 Modern Family
20.15 All Rise
21.00 Blinded
21.45 The Deuce
22.50 Grey's Anatomy
23.35 Orange is the New Black
00.30 Keeping Faith
01.25 Keeping Faith
02.20 Gasmamman
03.50 Gasmamman
04.35 S.W.A.T.

STÖÐ 3

19.15 Two and a Half Men
19.40 The Big Bang Theory
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 One Born Every Minute
21.40 Flash
22.25 Claws
23.15 Pretty Little Liars
00.00 Roswell, New Mexico
00.45 Two and a Half Men
01.10 The Big Bang Theory
01.30 Seinfeld

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Espanyol - Villarreal
09.40 Spænsku mörkin
10.10 Domin'os Körfuboltakvöld
11.50 Cardiff - Sheff. Wednesday
13.30 Football League Show
14.00 AC Milan - Lecce
15.40 Ítölsku mörkin
16.10 Brescia - Fiorentina
17.50 Meistaradeild Evrópu
18.15 Meistaradeildarmessan
21.00 Meistaradeildarmörkin
21.30 Cristiano Ronaldo with Piers Morgan
22.25 Evrópudeildin - fréttaþáttur
23.15 Parma - Genoa

STÖÐ 2 SPORT 2

16.45 Atletico Madrid - Bayer Leverkuse Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
18.50 Manchester City - Atalanta Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

STÖÐ 2 SPORT 3

18.50 Tottenham - Rauða stjarnan Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

STÖÐ 2 SPORT 4

18.50 Galatasaray - Real Madrid Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

STÖÐ 2 SPORT 5

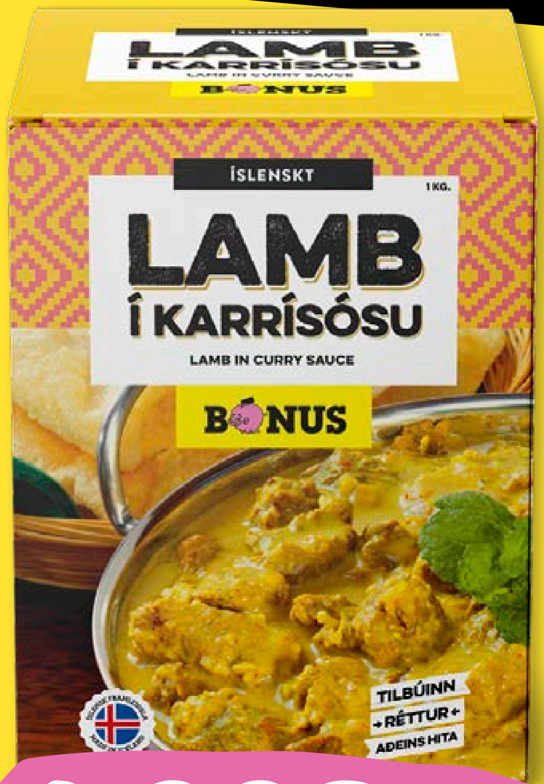
18.50 Juventus - Lokomotiv Moskva Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

ÚTVARP

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

Sparaðu tíma og fyrirhöfn

Réttur mánaðarins



1.198 kr./stk.

Bónus Bolognese Kjötsósa, 1 kg
Bónus Plokkfiskur, 1 kg

1.998 kr./stk.

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

Fulleldað
Aðeins að hita

1.598 kr./stk.

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 5 tegundir

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

SÓFAR
TAXFREE
Allir sófar á taxfree tilboði*

CLEVELAND
Tungusófi. Hægri eða vinstri tunga. Ljóst eða dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 231 x 140 x 81 cm
92.734 kr.
~~114.990 kr.~~

FRIDAY
Þéttur, þægilegur og rúmgóður sófi með háu baki og góðum bakstuðningi. Tungan er færanleg frá vinstri til hægri. Grátt Danny áklæði. Stærð: 252 x 175 x 91 cm
145.153 kr.
~~179.990 kr.~~

* Taxfree tilboðið gildir á sófum, sófaborðum og púðum og jafngildir 19,35% afslætti.
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

HÚSGAGNA HÖLLIN
Sími: 558 1100
Reykjavík Bíldshöfði 20 — 10 – 18 virka daga, 11 – 17 laugardaga, 13 – 17 sunnudaga
Akureyri Dalsbraut 1 — 10 – 18 virka daga, 11 – 16 laugardaga
Ísafjörður Skeiði 1

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Anna Þóra Björnsdóttir uppistandari var að rifna úr stolti yfir manni kvöldsins, syni sínum Birni Leó Brynjarssyni leikskáldi, og leikurunum þjóðþekktu Nínu Dögg Filippusdóttur og Stefáni Jónssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Afar ferskur regnskógur á Nýja sviðinu

Verkið Stórskáldið var frumsýnt í Borgarleikhúsinu á föstudaginn. Um er að ræða glænýtt og ferskt íslenskt verk, skrifað og leikstýrt af ungum og efnilegum listamönnum sem munu láta að sér kveða.

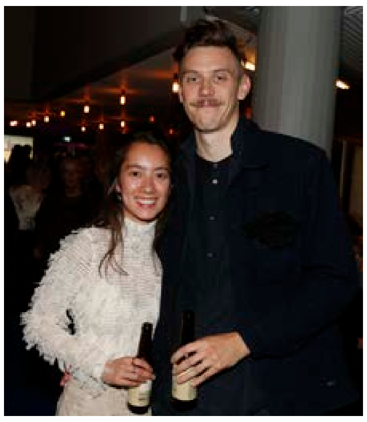
Verkið, sem hið unga leikskáld Björn Leó Brynjarsson skrifaði á ári sínu sem leikskáld Borgarleikhússins 2017 til 2018, gerist í Amasonfrumskóginum þar sem heimildarmyndagerðarkonan Rakel er stödd ásamt tökumanni sínum og elskhuga. Það er Unnur Ösp Stefánsdóttir sem fer með hlutverk Rakelar sem vinnur að heimildarmynd um föður sinn, sérvitra nóbelsskáldið Benedikt sem Jóhann Sigurðarson túlkar. Hlutverk tökumannsins og elskhugans er svo í höndum Hilmars Guðjónssonar. Heimildarmyndagerðin rótar upp óuppgerðum fjölskyldumálum og veltir upp mörgum hliðum sannleikans þegar feðginin geta ekki sammælst um hvernig Benedikt eigi að birtast í myndinni.

Ferskir vindar

Það er Pétur Ármannsson sem leikstýrir verkinu en hann leikstýrði einnig verkinu Club Romantica sem fer aftur á fjalirnar í Borgarleikhúsinu í nóvember og hlaut hann Grímutilnefningu fyrir frammistöðu sína þar. Því má segja að ferskir vindar blási um regnskóg Nýja sviðsins þessa dagana þar sem ungir og efnilegir listamenn fá að spreyta sig með mikla reynslubolta sér til halds og trausts.

bjork@frettabladid.is

Mennirnir á bak við Stórskáldið, Pétur Ármannsson leikstjóri og Björn Leó Brynjarsson, höfundur verksins, voru ánægðir með kvöldið.



Hulda Katarína Sveinsdóttir og Hjálmar Baldursson létu sjá sig.

María Guðjohnsen og Ásgeir Pétur Þorvaldsson létu sig alls ekki vanta.

Ólafur Egilsson, Hrafnhildur Theódórsdóttir, Birna Hafstein og Maríanna Clara Lúthersdóttir skemmtu sér konunglega að sögn kunnugra.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS
FIMMTUDAGUR 7. NÓVEMBER 19:30 UPPSELT
FÖSTUDAGUR 8. NÓVEMBER 19:30 AUKATÓNLEIKAR
VÍKINGUR OG DANÍEL
Þú getur skannað og hlustað á verkin á Spotify
Edvard Grieg Pétur Gautur, valdir þættir
Daníel Bjarnason Processions, píanókonsert
W.A. Mozart Hornkonsert nr. 3
Jean Sibelius Sinfónía nr. 5
Daníel Bjarnason hljómsveitarstjóri
Víkingur Heiðar Ólafsson einleikari
Radovan Vlatković einleikari
Það var stórviðburður í íslensku tónlistarlífi þegar Víkingur Heiðar frumflutti nýjan píanókonsert Daníels Bjarnasonar, Processions, með Sinfóníuhljómsveit Íslands árið 2009. Í kjölfarið hefur konsertinn hljómað víða um heim og hlotið frábæra dóma heimspressunnar. Víkingur er kominn í hóp fremstu einleikara á heimsvísu og hlaut nú á dögunum hin virtu og eftirsóttu Gramophone-verðlaun sem listamaður ársins.
Í nóvember heldur Sinfóníuhljómsveit Íslands í tónleikaferð til Þýskalands og Austurríkis. Í Konzerthaus í Berlín verða haldnir tónleikar með Víkingi sem er nú staðarlistamaður tónleikahússins, en einnig verða haldnir tónleikar í München og Salzburg, þar sem króatíski hornsnillingurinn Radovan Vlatković leikur einnig einleik. Í aðdraganda ferðarinnar verður efnisskráin flutt á tónleikum Sinfóníunnar í Hörpu.
Strax seldist upp á tónleikana en nú hefur aukatónleikum verið bætt við 8. nóvember.
TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS
Miðasala í Hörpu
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50
@icelandsymphony / #sinfó
Bakhjarl í flutningum:
TVG-ZIMSEN
Aðalstyrktaraðili:
GAMMA

DAGSKRÁIN á Hringbraut

21 Frétta- og umræðuþátturinn 21 alla virka daga klukkan 21.00

Staða hælisleitenda á Íslandi og ástandið í flóttamannabúðum í Aþenu og á Lesbos.

Næstu þrjú kvöld í frétta-og umræðuþættinum 21 mun blaðamaður Hringbrautar, Bjartmar Oddur Þeyr Alexandersson ásamt Bjarna Svan Friðsteinssyni kvikmyndatökumanni heimsækja flóttamannabúðir í Grikklandi og fjalla um stöðu hælisleitenda á Íslandi.

Bjarni Svanur og Bjartmar Oddur Þeyr heimsóttu flóttamenn í búðum í Aþenu og á eynni Lesbos.

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

Fylgstu með!

York Underwood stendur nú fyrir námskeiðum í uppistandi á ensku ásamt Bjarna töframanni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kenna Íslendingum að vera drepfyndnir

York Underwood er sýningarstjóri í uppistandsklúbbnum The Secret Cellar. Nýverið byrjaði klúbburinn að bjóða upp á námskeið í uppistandi og framkomu. Meirihluti þátttakenda er kvenkyns.

The Secret Cellar er fyrsti og eini uppistandsklúbburinn á landinu. Nú hafa aðstandendur staðarins ákveðið að bjóða upp á sérstök námskeið fyrir fólk sem hefur áhuga á uppistandi og vill bæta sig.

Vona að fleiri spreyti sig

Uppselt er á fyrsta námskeiðið en boðið verður upp á annað í byrjun nóvember. Uppistand á ensku verður sífellt vinsælla hérlendis og skýrist það mögulega vegna aukins fjölda túrista. York Underwood heldur utan um dagskrá klúbbsins og er annar af kennurum námskeiðsins. Hann segist vonast til að námskeiðið verði til þess að fleiri reyni að spreyta sig í uppistandi.

„Ég kenni námskeiðið með Bjarna töframanni Baldvinssyni. Námskeiðinu er ekki bara ætlað að kenna þátttakendum að vera fyndnari, heldur líka að auka sjálfsöryggi þeirra og hæfni til að koma fram opinberlega. Svo er líka alltaf gaman að læra eitthvað nýtt. Á fyrsta námskeiðinu er um helmingur þátttakenda Íslendingar og helmingur innflytjendur. Meira en helmingur er kvenkyns sem kemur ekki á óvart. Karlmenn halda að þeir viti og kunni allt nú þegar,“ segir York glettinn.

Hann segir ljóst á þátttakendum að þeir séu ekki allir endilega í þeim erindagjörðum að ætla bæta sig í gríninu og hefja feril í uppistandi.

„Mér finnst flestir vera þarna til að bæta sig í framkomu og skora á sjálfa sig. Það var ekki það sem ég bjóst endilega við en mér finnst samt vænt um það. Ég sjálfur hef aldrei notað grín sem einhverja sáluhjálp. Ég hef ekki þurft þess, líf mitt hefur verið svo einfalt og viðburðalaust. Aldrei neitt vesen. Þegar ég hugsa út í það held ég að ég hafi ekki átt einn slæman dag yfir ævina. En að öllu gríni slepptu þá hef ég samt gaman af því að hjálpa fólki að horfast í augu við ótta sinn við að koma fram opinberlega.“

> MEIRA EN HELMINGUR ER KVENKYNS SEM KEMUR EKKI Á ÓVART. KARLMENN HALDA AÐ ÞEIR VITI OG KUNNI ALLT NÚ ÞEGAR.

Öryggið á sviðinu eykst

Uppistand er fyrst og fremst fólgið í því að vera fær í að skrifa grín og skila því svo frá sér á skemmtilegan hátt.

„Ég vil ekki gefa upp of mikið. Í tímunum skoðum við ýmis málefni, en reynum að forðast persónulegar sögur og svokallaðan „sjokk“-húmor, sem snýst bara um að ganga fram af áhorfandanum. Svo reynum við að fá þau á sviðið eins oft og hægt er. Eftir tímana er svo „open mic“, þar sem öllum er leyfilegt að prófa efni sitt fyrir framan áhorfendur. Við hvetjum nemendurna til að stíga á svið og æfa sig. Það er magnað að sjá öryggi fólks á sviði aukast bara við það að læra betur hvernig skal tala í og halda á hljóðnemanum. Þetta er stundum líkara iðn en list,“ segir York.

York er fæddur og uppalinn í Saskatchewan í Kanada. Hann fluttist til landsins fyrir fjórum árum.

En hvað finnst þér um íslenska húmorinn, eru Íslendingar fyndnir?

„Þið verðið smá að vera það. Þetta er lítið samfélag. Hér er kalt og mikið myrkur. Íslendingar nota mest af þunglyndislyfjum á alheimsvísu og allir tala sama leynilega tungumálið. Svo virðist skorta þjónustulundina og kurteisina í genin hjá sumum. Í landi þar sem efnahagurinn treystir svona mikið á túrisma er það mjög fyndin blanda, grínið skrifar sig nánast sjálft!“

En hvernig standa Íslendingarnir sig í að grínast á ensku?

„Vel, algjörlega, þó þetta sé stundum mikil áskorun og erfitt. Hingað til hefur fólk komist upp með að taka bara brandara frá erlendum uppistöndurum, þýða þá og láta eins og þeir væru þeirra eigin. Það er alltaf smá fyndið þegar Íslendingar neyðast til að vera ekki latir, eða það er í það minnsta áhugavert.“

Hægt er að skrá þátttöku sína í næsta námskeið með því að senda póst á tölvupóstfangið york@thesecretcellar.is

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

Bjart og hlýtt

Rafmagnshitablásari
9Kw 3 fasa
19.990

Rafmagnshitablásari
15Kw 3 fasa
29.990

Rafmagnshitablásari
5Kw 3 fasa
14.590

Rafmagnshitablásari
2Kw 1 fasa
7.490

Rafmagnshitablásari 2Kw
2.290

Vatnsþétt LED ljós 60W
125cm **8.590**
155cm **9.900**

Rafmagnsþilofn
4.990

Olíufylltur
rafmagnsofn
2000W
9.490

Dekton PRO XW750
batterí vinnuljós
3.490

Frábær birta

Vatnsþétt LED
útiljós / bílskúrsljós
28W 60cm **2.790**
56W 120cm **5.490**
70W 150cm **6.490**

Tu-RWL0450W
LED vinnuljós 50W
m/hleðslubatterí
11.990

Tu-RWL0430W
LED vinnuljós 30W
m/hleðslubatterí
9.990

LED Kastari 30W
8.990

SHA-8083
3x36W Halogen
15.890

Mikið úrval af rakavörðum fjöltengjum IP44
Verð frá kr. 1.690

Kapalkefli, rakavarið
IP44 25 metrar
8.595

Kapalkefli 10 metrar
2.890

Kapalkefli 15 metrar
3.690
25 metrar kr. 5.490
50 metrar kr. 9.990

15 metra
rafmagnssnúra
2.995

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

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

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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Að saga íslenskan reynivið

Í liðinni viku hlutu níu katalónskir stjórnmálamenn þunga dóma fyrir að standa að hroðvirknislegri þjóðaratkvæðagreiðslu. Það skýtur því skökku við að gamall forseti Katalóníuhéraðs, fjárglæpamaðurinn Jordi Pujol, gangi enn þá laus.

Jordi var nokkuð vinsæll uns tengdadóttirin lenti upp á kant við son hans og fór í framhaldi af því til lögreglunnar og sagði frá því að Pujol-fjölskyldan hefði stundað það í einn og hálfan áratug að flytja ferðatöskur fullar af peningum til Andorra. Þá varð ljóst að fjölskyldan er eitt fjárglæpagengi sem hefur fengið mest af sínum auði með mútum og alls konar þóknunum. Telja yfirvöld að fjölskyldan hafi falið yfir 400 milljarða króna í skattaparadísum. Jordi hefur gefið þá skýringu að auðurinn sé arfur frá afa hans. Tekið skal fram að hann er ekki barnabarn Jóakims andar. Einn sonur Jordis hefur mátt gista nokkra daga í fangelsi. Sá gamli er hins vegar enn þá frjáls, nokkuð sem ég skildi ekki uns Jordi lét hafa eftir sér að yfirvöld ættu að hætta að vesenast í sér, því ef menn ætla að saga stóra grein endar það með því að tréð sjálft fellur. Gaf hann síðan í skyn að hann gæti tekið upp úr pokanum óhreint mjöl eftir gamla kónginn og aragrúa af gömlum ráðherrum. Hann hótaði því að verða þessi fræga þúfa sem velt gæti brothættum Spáni. Yfirvöld fylltust fiðringi og draga nú lappirnar.

Nú er Ísland á gráum lista vegna linkindar við þá sem liggja á svipuðu lúalagi. Skyldi það vera af sama fiðringi enda varla hættulaust að saga greinar af íslenska reyniviðnum?

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

HVER VANN?

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

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Útsala

10–70%

afsláttur af völdum vörum í VERSLUN

skiptidýnur og eldri gerðir, sófar, hvíldarstólar, náttborð, lök, hótelhandklæði 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 mán. 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

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

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