



Krakkar í Hlíðahverfinu í Reykjavík klæddu sig í gær, eins og margir aðrir, í hræðilega flotta búninga og gengu á milli húsa og buðu fólki tvo kosti: Grikk eða gott. Fengu þau sums staðar hryllilega góðar móttökur og héldu óvættirnar sáttar til síns heima með feng sinn þar sem þær sofnuðu vært. Margar fleiri myndir af Hrekkjavökunni eru á frettabladid.is. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mannréttindaskrifstofan rær lífróður

Dómsmálaráðherra er bjartsýn á að unnt verði að útvega fé til reksturs Mannréttindaskrifstofu Íslands á næsta ári. Allt stefndi í að starfsfólki og húsnæði yrði sagt upp í gær og skrifstofunni lokað vegna fjárskorts. Framtíð skrifstofunnar hefur verið í óvissu.

MANNRÉTTINDI Mannréttindaskrifstofa Íslands, MRSÍ, rær nú lífróður en í gær stefndi í að starfsmönnum hennar yrði sagt upp störfum, leigusamningi fyrir húsnæðið sagt upp og skrifstofunni lokað.

Mannréttindaskrifstofan safnar meðal annars og varðveitir upplýsingar um stöðu mannréttinda á Íslandi og upplýsir og fræðir um mannréttindamál. Hún vinnur einnig svokallaðar skuggaskýrslur

um mannréttindamál á Íslandi og sendir til alþjóðlegra eftirlitsaðila á bord við mannréttindanefndir Sameinuðu þjóðanna.

Óvissa hefur verið um framtíð MRSÍ á undanförunum árum. Skrifstofan hefur sinnt hlutverki samþæfilegu þeim sem sjálfstæðum mannréttindastofnunum ríkja eru falin. Um nokkurra ára skeið hefur staðið til að koma slíkri stofnun á laggirnar hér á landi ekki síst vegna

ítrekaðra tilmæla fjölda alþjóðlegra eftirlitsnefnda.

Hefur MRSÍ hvatt til þess á undanförunum árum að slík stofnun verði sett á fót og hafa þingmál þess efnis verið boðuð á þingmálaskrár dómsmálaráðherra en ekki enn orðið að veruleika.

„Til mín var leitað af stjórninni ekki fyrir löngu og ég er vongóð um að það finnst fjármagn til að tryggja reksturinn nú fyrir

2. umræðu fjárlaga,“ segir Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra.

Heimildir Fréttablaðsins herma að stjórn skrifstofunnar hafi átt fundi með ráðherra og lagt áherslu á að ríkið tryggi grunnrekstur hennar þar til boðuð mannréttindastofnun verður að veruleika. Mun stofnunin þurfa fé fyrir minnst þremur stöðugildum og rekstri húsnæðis.

Fjárhagsstaða MRSÍ hefur versn-

að mjög á undanförunum misserum en óvissa um framtíðina hefur gert skrifstofunni erfitt að afla tekna til dæmis með þátttöku í langtíma-verkefnum. Þær tekjur sem skrifstofan hefur haft frá ráðuneytum hafa heldur ekki þróast með verðlags- og launaþróun.

MRSÍ sinnir sérverkefnum fyrir nokkur ráðuneyti, til dæmis ráðgjöf til innflytjenda fyrir félagsmálaráðuneytið. – aá

Þjóðhagsspá kynnt í dag

STJÓRN MÁL Fulltrúar Hagstofunnar kynna nýja þjóðhagsspá fyrir fjárlaganefnd Alþingis á fundi nefndarinnar í dag. Í vor spáði Hagstofan 2,6 prósentu hagvexti en með vísan til nýlegrar spár Alþýðusambands Íslands sem gerði ráð fyrir að hagvöxtur yrði aðeins 0,6 prósent á næsta ári má búast við að þjóðhagsspáin fyrir næsta ár verði svartýnni en gert var ráð fyrir í vor. Mun það kalla á breytingar á fjárlagafrumvarpi en áætlað er að 2. umræða um fjárlög fari fram 12. nóvember.

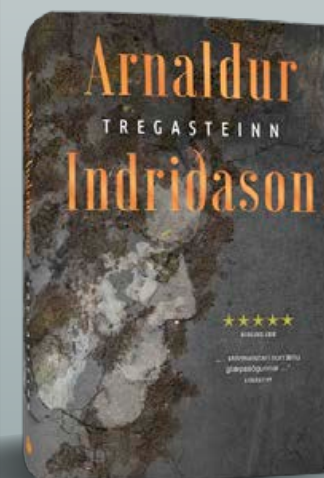
Síðastliðið haust þurfti að gera umtalsverðar breytingar á fjárlögum vegna samdráttarspár Hagstofunnar. Hafði fjármálaráðherra sætt töluverðri gagnrýni fyrir bjartsýni í fjárlagafrumvarpi síðasta árs. – aá

Jónsi hannar nýjan ilm

LÍFÍÐ Jón Birgisson, söngvari sveitarinnar Sigur Rósar ætti að vera flestum Íslendingum kunnur, en færri vita þó að hann hefur mikinn áhuga á ilmgerð. Í dag verður kynntur nýr ilmur blandaður af Jónsa og Rósu systur hans, en Birgisbörn reka verslunina, galleríið, ilm- og skynjunarhúsið Fischer í Fischer-sundi. – ssp / sjá síðu 26



KOMIN ÚT!



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

nettó FRÁBÆR HELGARTILBOÐ Í VERSLUNUM NETTÓ!



Nautalund Wellington
7.998 KR/KG
ÁÐUR: 9.998 KR/KG

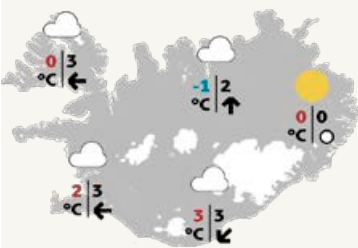


Laufbrauð
979 KR/PK
ÁÐUR: 1.398 KR/PK



Tilboðin gilda 1. - 3. nóvember

Veður



Austan 3-8 í dag, en 8-13 syðst á landinu. Víða þurr veður, en smáskúrir eða él með suðaustur- og austurströndinni. Hiti rétt yfir frostmarki að deginum, en frost í innsveitum norðanlands.

SJÁ SIÐU 18



Kerry King gítarleikari Slayer sem lék á Íslandi. NORDICPHOTOS/GETTY

Mál Slayer gegn Secret Solstice tekið fyrir í dag

DÓMSMÁL Mál Slayer gegn aðstandendum tónlistarháttarinnar Secret Solstice verður tekið fyrir í dag. Um er að ræða tvö mál sem umboðs- og skrifstofan K2 Agency höfðar, annars vegar gegn Solstice Productions sem hélt hátíðina þegar Slayer spilaði þar sumarið 2018. Hins vegar gegn Live Events sem tók við rekstrinum.

Greint var frá því í apríl á þessu ári að Slayer hefði stefnt hátíðinni vegna skulda upp á tæpar 16 milljónir króna.

Víkingur Heiðar Arnórsson, framkvæmdastjóri hátíðarinnar, sagði í kjölfarið að framkomulaun Slayer hefðu verið gerð upp en Live Events var stefnt vegna þess að haft var eftir Víkingi að gert yrði upp við alla listamenn af hátíðinni árið 2018. – khg

Vilja fimm göng

VEGAGERÐ Haustþing Fjórðungs-sambands Vestfirðinga segir að ráðast þurfi í fimm jarðgöng þar vestra.

„Horft verði sérstaklega til bættar samgangna með jarðgöngum svo sem undir Hálfán, Mikladal, Kleifaheiði, Klettsháls og milli Álftafjarðar og Skutulsfjarðar. Einnig verði lögð áhersla á tvöföldun Breiðadals- og Botnsheiðar-ganga,“ segir í ályktun. – gar

Framtíðin



Keppni um eftirrétt ársins og konfektmola ársins fór fram í gær á á vegum heildsölnunnar Garra á sýningunni Stórelldhúsið 2019 í Laugar-dalshöll. Þema keppinnar að þessi sinni var Framtíðin. Keppnisrétt höfðu þeir sem lokið hafa sveinsprófi í konditori, bakaraíð og matreiðslu eða eru á nemasamningi. Lögðu keppendur sig alla fram og röðuðu saman listilegum réttum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ

+PLÚS

Borgin fer í mál vegna ógreiddra skólamáltíða

SAMFÉLAG Reykjavíkurborg hefur stefnt föður á fimmtugsaldri til greiðslu skuldar vegna ógreiddra skólamáltíða á tæplega þriggja ára tímabili, frá febrúar 2016 til lok árs 2018.

Heildarupphæðin sem borgin fer fram á endurgreiðslu á er 208 þúsund krónur auk dráttarvaxta.

Maðurinn var síðast skráður til heimilis í Noregi og þrátt fyrir eftirgrensulan borgaryfirvalda tókst ekki að birta manningnum stefnuna á síðasta heimilisfangi hans þar ytra. Því var umrædd stefna borgarinnar birt í Lögbirtingablaðinu.

Í stefnunni fer Reykjavíkurborg sérstaklega fram á að tekið verði tillit til þess kostnaðar sem hlaust af leitinni að manningnum í Noregi við ákvörðun dómara um málskostnað.

Mál borgarinnar gegn föðurnum mun verða tekið fyrir í Héraðsdómi Reykjavíkur. – bp

Pálmi fékk aðvörun á stæði Þjóðleikhússins

Leikarinn Pálmi Gestsson fékk aðvörun fyrir að leggja á gangstétt á lokuðu bílastæði á lóð Þjóðleikhússins. Þjóðleikhússtjóri vill fá skilning á aðstæðum. Bílastæðasjóður segir reglur skýrar. Bættist við ónægju vegna framkvæmda.

REYKJAVÍK Óánægja er innan Þjóðleikhússins með Bílastæðasjóð eftir að einn starfsmaður var sektaður og annar fékk aðvörun inni á lokuðu bílastæði starfsmanna. Kemur það beint í kjölfar óánægjunnar með tafri á framkvæmdum á Hverfisgötu.

„Inni á lóð Þjóðleikhússins er bílastæði sem er lokað með slá. Út af því hvernig framkvæmdum er háttað, og menn komast ekki að húsinu, þá leyfði Pálmi Gestsson leikari sér að leggja upp á gangstétt inni á þessu lokaða bílastæði. Og fékk aðvörun um sekt frá Bílastæðasjóði,“ segir Ari Matthíason þjóðleikhússtjóri.

„Ég hringdi í þá og spurði hvort þeir væru í alvörunni að koma inn á lokuðu bílastæði til að sekta fólk. Þá er það víst þannig að umferðarlögin gilda líka um lokuðu bílastæði.“

Myndi hann kjósa að lituð verði á málið út frá aðstæðum. „Það er ekki hægt að komast að húsinu nema frá Lindargötu, sem er ekki hægt að komast á nema frá Skúlagötu, sem er að hluta til lokuð. Þangað er ekki hægt að komast nema frá Sæbraut, sem er líka að hluta til lokuð. Þar að auki er Lækjargata lokuð.“

Pálmi segir að starfsfólk leggi reglulega á gangstéttinni og enginn hafi áttað sig á að þarna væri hægt að sekta fyrr en í þessari viku.

„Þetta er okkar svæði, þetta er lokuð einkalóð Þjóðleikhússins,“ segir Pálmi.

Þá eru fjögur stæði frátekin fyrir hreyfihamlaða, en enginn hreyfihamlaður starfar í leikhúsinu. Einn starfsmaður lagði í slíkt stæði og fékk 20 þúsund króna sekt.

Í svari Bílastæðasjóðs við fyrirspurn Fréttablaðsins segir að ef um löggilt skilti sé að ræða og ekki sé sjáanlegt P-kort á mælaborðinu þá sé



Bílastæði starfsmanna leikhússins er lokað með slá. Í gær var sendiferðabil lagt á gangstéttina sem um ræðir við leikhúsið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ég hringdi í þá og spurði hvort þeir væru í alvörunni að koma inn á lokuðu bílastæði til að sekta fólk.

Ari Matthías-son, þjóðleikhússtjóri



reglan að sekta. Reglurnar séu ekki nýjar og mjög skýrar.

Pirringurinn vegna bílastæðanna bættist ofan á seinkun framkvæmda við endurnýjun á Hverfisgötu. Átti þeim að vera lokið fyrir menningar-nótt, en frestast fram í nóvember.

„Við höfum fengið misvísandi eða rangar upplýsingar um verklok. Ég hef alla tíð lagt á það áherslu að Þjóðleikhúsið fái eins sannar og góðar upplýsingar og hægt er til þess að við getum brugðist við og lagað starfsemi okkar að þessari framkvæmd. Framan af var talsverður misbrestur á því,“ segir Ari.

Hann segir lokanirnar hafa komið niður á starfinu. „Aðgengi að Þjóðleikhúsinu er stórlega skert. Mikil af okkar gestum er eldra fólk og börn, sumir eru hreyfihamlaðir. Það er mjög bagalegt hversu langt inn í leikárið þessar framkvæmdir hafa dregist.“ arib@frettabladid.is



31. okt – 14. nóv

hverfidmitt.is

+PLÚS



Sindri Guðbrandur Sigurðsson átti eftirrétt ársins og Garðar Kári Garðarsson konfektmola ársins.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Girnileg keppni

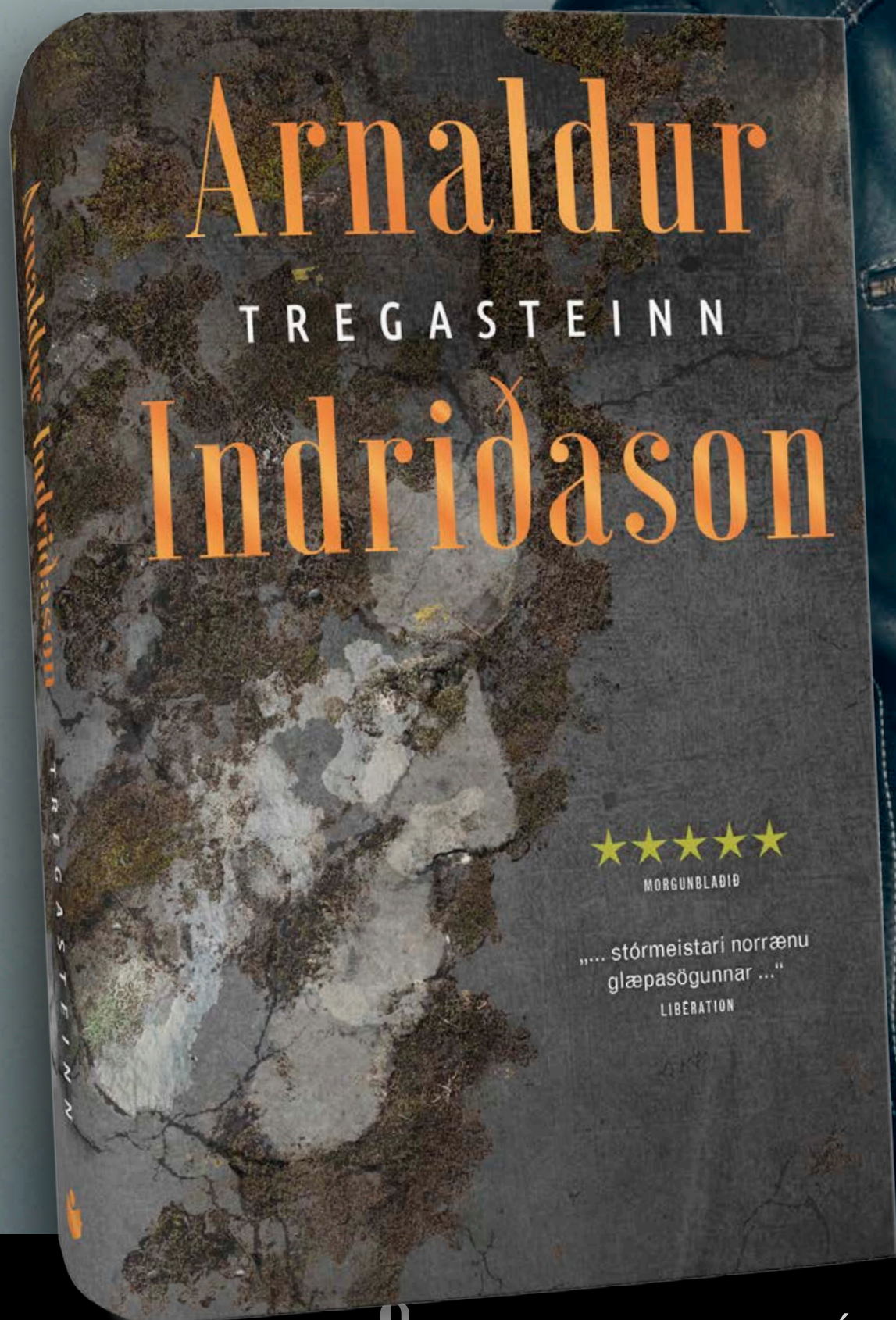
Keppnin Eftirréttur ársins fór fram á sýningunni Stóreldhúsinu í Laugardalshöll í gær. Þátttakendur voru eingöngu fagfólk og þemað var Framtíðin. Meðal skylduhræfna var súkkulaði, ávaxtapúrrur og margvísleg ber. Í fyrstu verðlaun var eftirréttanámskeið erlendis.



METSÖLU- HÖFUNDUR ÍSLANDS



JÓ / MORGUNBLAÐIÐ
UM STÚLKUNA HJÁ BRÚNNI



„... einn af bestu
glæpasagnahöfundum
samtímans.“

THE SUNDAY TIMES

Áhrifamikil og óvægin saga
um skömm og örvæntingu,
eftirsjá og langvarandi berg-
mál illra verka.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

Skattaleg áhrif af samningi við starfsmann Seðlabankans óviss

STJÓRNSÝSLA Líklegt er að Seðlabanki Íslands hafi dregið frá staðgreiðslu skatts á átta milljóna króna greiðslum til Ingibjargar Guðbjartsdóttur, fyrrverandi framkvæmdastjóra gjaldeyriseftirlits bankans.

Fréttablaðið fékk samninginn afhentan í síðustu viku og sendi í kjölfarið fyrirspurn um skattaleg áhrif samningsins. Hvort bankinn hafi haldið eftir staðgreiðslu á skatti eða ekki. Ekkert svar hefur borist frá bankanum.

Seðlabankinn neitaði að afhenda blaðamanni samninginn þegar eftir því var óskað fyrir rúmu ári. Úrskurðarnefnd um upplýsingamál komst að þeirri niðurstöðu að bankanum bæri að afhenda hann. Í kjölfarið stefndi bankinn blaðamanninum til að fella úrskurð þess efnis úr gildi en hafði ekki erindi sem erfiði fyrir héraðsdómi.

Í samningnum sem afhentur var í síðustu viku segir að Ingibjörg hafi haldið 60 prósentum af launa-

Gera verður ráð fyrir að styrkþegi hafi haldið skattalegri heimilisfesti sinni hér á landi meðan á námsdvölinni stóð.

Ásmundur G. Vilhjálmsson, sérfræðingur í skattarétti



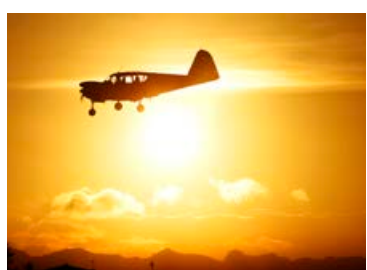
greiðslum í tólf mánuði og fengið tvær fjögurra milljón króna greiðslur frá bankanum í tengslum við nám í Bandaríkjunum.

Ásmundur G. Vilhjálmsson, sérfræðingur í skattarétti, segir að almennt sé ekki venja að gera grein fyrir skattalegum áhrifum viðskipta í samningi af þessari gerð, ekki frekar en í uppgjöri vegna slyss eða tjóns.

„Annars er þetta tiltölulega einfaldur samningur. Í honum er þannig aðeins fjallað um laun og styrk-

Gera verður ráð fyrir að styrkþegi hafi haldið skattalegri heimilisfesti sinni hér á landi meðan á námsdvölinni stóð þannig að greiðslurnar hafa sætt íslenskum skatti,“ segir Ásmundur.

„Aflauninum hefur því sennilega verið greiddur venjulegur tekjuskattur að teknu tilliti til iðgjalda í lífeyrissjóð. Frá styrknum er hins vegar unnt að draga skólagjald og annan námskostnað,“ segir Ásmundur G. Vilhjálmsson enn fremur. –ab



Flugvél í aðflugi. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Þjóða óleyfilega flugþjónustu

FLUG Borið hefur á því að aðilar auglýsi á vefsíðum farþegaflug, til dæmis útsýnisflug, án þess að hafa flugrekstrarleyfi. Samgöngustofa, sem gefur út leyfin, brýnir fyrir fólki að kanna hvort viðkomandi félag hafi gilt leyfi áður en þjónustan er keypt.

„Þetta eru litlar flugvélar sem um ræðir en ekki stórir flugrekendur,“ segir Þórhildur Elínardóttir, samskiptastjóri Samgöngustofu. En einkaflugmenn eiga að þekkja þessar reglur og flestir fara eftir þeim. Flug án leyfis hefur komið til tals í tengslum við þjóðhátíð á undanförunum árum. Vegna fjölgunar ferðamanna hefur útsýnisflug aukist, bæði með flugvélum og þyrpum.

Isavia hefur eftirlit á stóru flugvöllunum en um allt land eru flugvellir og landingastaðir sem ekki eru undir eftirliti þeirra.

„Viðurlög við brotum á loftferðalögum og reglum settum á grundvelli þeirra geta verið sektir eða fangelsi,“ segir Þórhildur. „Einnig er hugsanlegt að þeir sem brjóta í bága við starfsleyfi eða skirteini geti misst réttindi sín eða réttindin verði takmörkuð.“

Þórhildur bendir jafnframt á að þó að flugrekstrarleyfi sé ekki til staðar þýði það ekki endilega að starfsemi sé ólögleg. Í ákveðnum tilvikum er vikið frá þessari skyldu, til dæmis varðandi óhagnaðarþjónu kynningarflug flugskóla. –khg

Hafa lokað tímabundið fyrir innskráningar með Íslykli

Greiðslumiðlun hf. hefur brugðist við fjárvikamáli í gegnum greiðslulausnina Pei með því að loka tímabundið fyrir innskráningar með Íslykli inn í smáforritið. Gott að fyrirtækið sýni ábyrgð, segir fórnarlambið.

SAMFÉLAG Greiðslumiðlun, sem á og rekur greiðslulausnina Pei, hefur ákveðið að loka tímabundið fyrir notkun Íslykils sem auðkenningarauðferðar inn í forritið. Ákvörðunin er tekin í ljósi fréttar sem birtist í Fréttablaði gærdagsins um fjárvikamál þar sem langt leiddur fikill komst yfir Íslykils-lykilorð móður sinnar.

Með því tókst viðkomandi að stofna reikning á smáforritinu Pei og kaupa vörur í Elko, síma og spjaldtölvur, fyrir rúma eina milljón króna. Móðirin, Jóna Guðrún Ólafsdóttir, fékk síðan fjóra greiðsluseðla frá Greiðslumiðlun senda í netbankann sinn og hrökk þá upp við vandan draum.

„Það er gott að fyrirtækið sýni einhverja ábyrgð og mögulega verður þetta til þess að enginn annar verði fórnarlamb slíkra fjárvika. Það er þá til einhvers unnið,“ segir Jóna Guðrún. Hún gagnrýndi harðlega að hægt væri með svo auðveldum hætti að stofna til reikningsviðskipta í greiðslulausninni.

Hámarksheimild sem hægt er að fá í Pei er tvær milljónir króna og segist Jóna Guðrún setja spurningarmerki við að hægt sé að fá svo háa



Pei-reikningur í nafni Jónu Guðrúnar Ólafsdóttur var notaður til kaupa á sínum og tölvum. NORDICPHOTOS/GETTY

Mér skilst að meira að segja smálána-fyrirtækin hafi verið byggð þannig upp að fyrst fengu nýskráðir aðilar lága heimild sem hafi síðan hækkað smátt og smátt ef staðið var í skilum

Jóna Guðrún Ólafsdóttir



heimild án þess að hafa haft nokkur fyrri viðskipti í gegnum greiðslulausnina.

„Mér skilst að meira að segja smálána-fyrirtækin hafi verið byggð þannig upp að fyrst fengu nýskráðir aðilar lága heimild sem hafi síðan hækkað smátt og smátt ef staðið var í skilum. Það hefði munað miklu fyrir mig ef ég hefði fengið einn greiðsluseðil upp á 50 eða 100 þúsund krónur. Þá hefði ég getað brugðist við og lokað á þetta. Þarna fæ ég bara milljón í hausinn og fyrirtækin yppa öxlum og segjast ekki bera ábyrgð á þessu,“ segir Jóna

Guðrún. Hún kvaðst hafa leitað til lögfræðings til þess að kanna réttarstöðuna sína gagnvart Greiðslumiðlun og Elko enda hafi fyrirtækin verið mjög óbilgjörn í afstöðu sinni um að hún sæti uppi með allt tjónið.

Lögmaður Greiðslumiðlunar, Bjarni Þór Óskarsson, staðfesti í fyrri frétt að slík svik í gegnum greiðslulausnina hefðu átt sér stað þó að þau væru sjaldgæf. Fréttablaðið óskaði eftir frekari upplýsingum um fjölda slíkra tilvika sem og heildarupphæð svikanna en fyrirtækið neitaði að veita þær upplýsingar.

bjornth@frettabladid.is

Hæstiréttur dæmdi sveitarfélögunum í vil í deilu við Starfsgreinasambandið

KJARAMÁL Hæstiréttur tekur með dómi sem féll síðastliðinn miðvikudag undir með Sambandi íslenskra sveitarfélaga í deilu þess við Starfsgreinasambandið (SGS) um jöfnun lífeyrisréttinda.

Starfsgreinasambandið telur sveitarfélögin ekki hafa efnt samkomulag frá árinu 2009 um viðræður um jöfnun lífeyrisréttinda. Hefur SGS í yfirstandandi viðræðum við SÍS krafist slíkra viðræðna á grundvelli fyrrnefnds samkomulags.

Sveitarfélögin hafa ekki viljað ræða þessi mál nú og leitaði SGS því til Félagsdóms. SÍS krafðist hins vegar frávisunar á þeim rökum að málið heyri ekki undir Félagsdóm.

Aðal- og varakröfu SGS, sem sneru að því að tryggja starfsmönnum sveitarfélaga greiðslu á sérstöku viðbótariðgjaldi til jöfnunar lífeyrisréttinda, var vísað frá

Starfsgreinasambandið mun að sjálfsögðu hlíta úrskurði Hæstaréttar í þessu máli en við munum krefjast þess að launafólki verði bætt það 1,5 prósent sem vantar upp á jöfnun lífeyrisréttinda með öðrum hætti.

Björn Snæbjörnsson, formaður SGS

Félagsdómi. Hins vegar var ekki fallist á frávisun þrautavarakröfu SGS um fyrrnefndar viðræður. Þá niðurstöðu kærði hins vegar SÍS og hefur Hæstiréttur nú staðfest kröfu sveitarfélögunna.

Í dómi Hæstaréttar segir að yfirlýsingin frá 2009 feli í sér sameigin-

legan skilning til að taka upp viðræður um ákveðnar breytingar á lífeyriskerfinu. Hún feli hins vegar ekki í sér skuldbindingu þess efnis að geta talist hluti kjarasamnings. Þar með falli málið ekki undir verkfni Félagsdóms.

Í yfirlýsingu á vef SGS er lýst miklum vonbrigðum með niðurstöðu Hæstaréttar sem muni flækja vísuðu kjaradeilu sinni við SGS og Eflingu til rikissáttasemjara fyrir helgi en samningar hafa verið lausir frá 31. mars síðastliðnum.

„Starfsgreinasambandið mun að sjálfsögðu hlíta úrskurði Hæstaréttar í þessu máli en við munum krefjast þess að launafólki verði bætt það 1,5 prósent sem vantar upp á jöfnun lífeyrisréttinda með öðrum hætti,“ er haft eftir Birni Snæbjörnssyni, formanni SGS, á vef sambandsins. –sar



Áform um friðlýsingu

Umhverfisstofnun, ásamt landeigendum og sveitarfélaginu Skorradalshreppi, kynnir hér með áform um friðlýsingu votlendis-svæðis Fitjaár í Skorradal.

Áform um friðlýsingu eru kynnt í samræmi við málsmeðferð 2. og 3. mgr. 36. gr. náttúruverndarlaga, sbr. 2. mgr. 38. gr. laganna en gert er ráð fyrir að svæði sem ekki er á framkvæmdaáætlun náttúrumin-jaskrár skuli kynnt sérstaklega.

Frestur til að skila athugasemdum er til og með 3. janúar 2020.

Athugasemdum við áformin má skila á heimasíðu Umhverfisstofnunar, með tölvupósti á netfangið ust@ust.is eða með pósti til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík. Frekari upplýsingar er að finna á heimsíðu Umhverfisstofnunar, www.ust.is.

TAX FREE



Að sjálfsgöðu fær ríkisgjöldur 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.

TAXFREE* AF ÖLLUM LEIKFÖNGUM 31. OKTÓBER - 4. NÓVEMBER

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*



FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 80 starfsmenn KPMG fengu niðurgang daginn fyrir árs-hátíðina Starfsmenn endurskoðunarfyrirtækisins fengu uppsölu- og niðurgangspesst.

2 Auglýsa eftir eiginmanni fyrir fjórtán ára stúlku úr Hlíðunum UN Women átaki er ætlað að vekja athygli á þvinguðum barnahjónaböndum í Malaví.

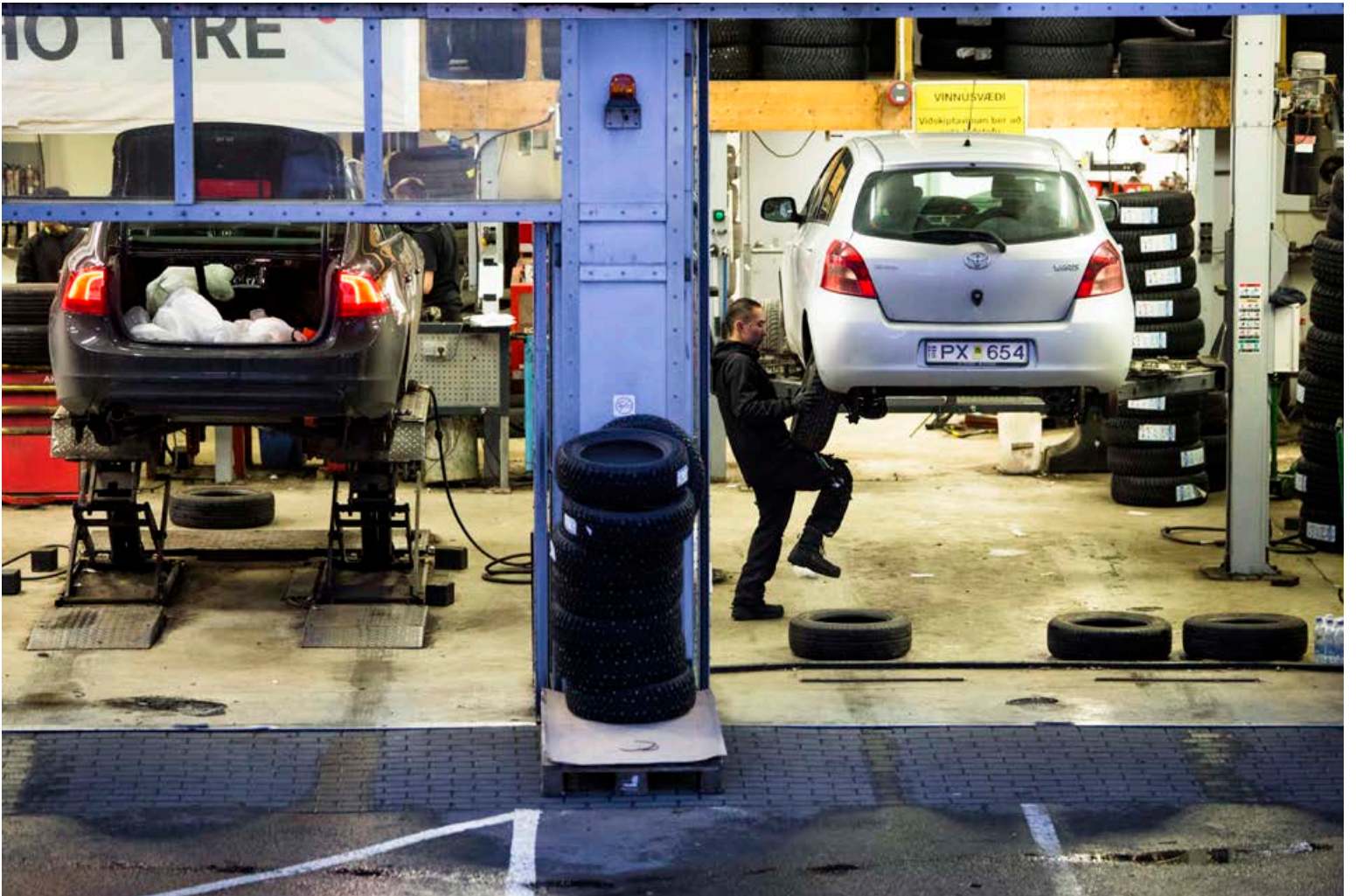
3 Hafi kúgað 22 konur til að ljúga: „Ég er sum sé hin ill-ræmda Aldís“ Aldís Baldvinsdóttir á málþingi um fjölmiðlaumfjöllun.

4 Icelandair rukkar sùrefnis-þega 55 þúsund krónur ofan á flugmiðaverð Sùrefnisþegum er óheimilt að fljúga með eigin tanka til Bandaríkjanna.

5 Óumbeðin fjölmiðlaathygli: „Algerlega varnarlaus inni á geðdeild“ Kristinn Rúnar Kristinsson rithöfundur fjallaði um óumbeðna athygli fjölmiðla þegar hann var í maníu.

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

Nagladekkjanotkun eykst



Í mars á þessu ári voru 46 prósent ökutækja á negldum dekkjum og fer notkunin vaxandi. Löglegt er að aka um á negldum dekkjum frá og með í dag. „Rannsóknir almennt benda til þess að það sé bein tenging á milli aukinnar notkunar nagladekkja og aukinnar svifryksmengunar,“ segir Hrund Andradóttir, prófessor í umhverfisverkfræði. Málið er til umræðu á ráðstefnu á vegum Vegagerðarinnar í Hörpu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KRONAN

Of snemmt?



Göteborgs piparkökur

296 kr. pk.



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Tónlistarmenn frekar en kynning á landinu

Þjóðarspejll Félagsvísindasviðs Háskólans fer fram í dag. Þar ræðir Þorbjörg Daphne Hall doktorsritgerð sína um íslenska dægurtónlist. Þorbjörg greindi umfjöllun um íslenska tónlist og bar saman við upplifun tónlistarmannanna.

FÉLAGSVÍSINDI „Útgangsspurningin hjá mér var kannski hver væru sérkenni íslenskrar tónlistar. Þetta spratt upp úr smá þirringi hjá mér yfir að vera að lesa endalaust umfjallanir um íslenska tónlist þar sem íslensk tónlist er sögð innblásin af náttúru og landslagi. Það rímaði ekki alveg við mína upplifun,“ segir Þorbjörg Daphne Hall, dósent í tónlistarfræðum við Lista-háskóla Íslands.

Þorbjörg er meðal rúmlega 250 fræðimanna sem halda erindi á Þjóðarspejlinum að þessu sinni. Þessi ráðstefna í félagsvísindum er nú haldin í tuttugasta sinn í Háskóla Íslands.

Erindi Þorbjargar er hluti af málstofu um íslenska dægurtónlist en það byggir á doktorsritgerð hennar sem hún varði við Háskólann í Liverpool í sumar.

Í ritgerðinni greindi Þorbjörg umfjöllun um íslenska tónlist og hvernig hún er sett fram í heimildarmyndum.

„Ég talaði líka við tónlistarmenn um hvernig þeir sjálfir lýsa einkennum tónlistarsenuunnar og greindi hvernig þeir setja sína tónlist fram í myndböndum og kynningarefni,“ segir Þorbjörg. Myndirnar sem hún dró fram hafi togast á og ekki verið samrýmanlegar.

„Það er líka innri togstreita hjá tónlistarmönnum. Þeir vilja ekki endilega setja sig í þetta íslenska box en gera það kannski af því það virkar svo vel. Sumir þeirra sem ég talaði við vilja bara vera tónlistarmenn en ekki landkynning fyrir Ísland,“ útskýrir Þorbjörg.



Þorbjörg varði doktorsritgerð sína síðasta sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Á fyrsta áratug aldarinnar, þegar hljóðheimur krúttanna hafi verið ríkjandi, hafi þetta jafnvel haft áhrif á tónlistarsköpunina.

„Ég held að þetta sé aðeins öðruvísi núna. Á þessum tíma var verið að leita eftir ákveðnu hljóði frá Íslandi. Það var eitthvað ákveðið sem passaði í boxið íslensk tónlist.“

Þorbjörg segir að listamenn eins og Björk og Sigur Rós hafi auðvitað haft gríðarleg áhrif á það hvernig fólk úti í heimi hugsar um íslenska tónlist.

„Þetta er tónlistin sem er í kollinum á fólki þegar það er að skoða íslenska tónlist. Um leið og það opnar dyr fyrir summa getur það verið útilokandi fyrir þá sem passa ekki í þetta box. Það er akkúrat þessi togstreita sem ég er að skoða.“

Að sögn Þorbjargar eru rannsóknir á dægurtónlist vaxandi fræðigrein í heiminum. Tónlistarfræði séu hins vegar almennt ekki mjög sterk á Íslandi, þar sem ekki sé hægt að læra þau hérlandis. Þó hafi hún og Arnar Eggert Thoroddson skilað doktorsritgerðum um dægurtónlist á þessu ári.

„Við erum með gríðarlega mikið afflottum listamönnum og við viljum ekki síður hafa fólk til að fjalla um listina og listamennina og segja okkur hvaða þýðingu þetta hefur. Það er mjög mikilvægt að mínu mati,“ segir Þorbjörg.

Málstofan sem ber heitið „Íslensk dægurtónlist – vaxandi rannróknarvettvangur“ hefst klukkan 15 í dag og fer fram í stofu 101 í Odda. sighvatur@frettabladid.is

SELFOSS

ÞAR SEM LÍFIÐ Á SÉR STAÐ



islenka // 9247/10/19

Draumastaður

Selfyssingar styðja sitt fólk í gegnum súrt og sætt, innan vallar sem utan. Þannig rætast draumarnir.

Tilbúinn í veturinn með þér



ŠKODA

5 ára ábyrgð fylgir fölskið í HEKLU að upplýtingum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd. Verð miðast við gengi 30. október 2019.



Keyrðu inn í morgundaginn á nýjum Karoq

Škoda Karoq er frábær kostur hvort sem þú ert mest á ferðinni innanbæjar eða úti á landi. Þú getur fengið hann bæði fram- og fjór hjóladrífinn og nú býðst hann á verði sem er erfitt að toppa. Komdu til okkar og prófaðu nýjan Škoda Karoq. Ævintýrin gerast líka á virkum dögum.

Škoda Karoq 4x4

Ambition / 1.5 TSI / Sjálfskiptur

Tilboðsverð **4.990.000 kr.**

Aukahlutapakki fylgir

- Dráttarbeisli
- Hiti í stýri
- Fjarlægðatengdur hraðastillir
- Hiti í framrúðu
- Bakkmyndavél
- Rafmagnsopnun á afturhléra og fleira.

Skoðaðu úrvælið!
www.hekla.is/skodasalur



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

www.skoda.is

Samþykktu rannsókn á Trump Bandaríkjaforseta

BANDARIKIN Fulltrúadeild Bandaríkjaþings samþykkti í gær að rannsaka Donald Trump Bandaríkjaforseta fyrir embættisbrot.

Alls greiddu 232 þingmenn atkvæði með tillögunni en 196 gegn henni. Atkvæðagreiðslan fór að mestu leyti eftir flokkslínum. Aðeins tveir Demókratar kusu gegn tillögunni en enginn Repúblíkani með.

Mikil ólga og frammiköll hófust þegar niðurstöðurnar lágu fyrir og var Nancy Pelosi, leiðtogi Demókrata, sökuð um að brjóta gegn stjórnarskrá landsins.

Munu nú opinberar yfirheyrslur hefjast í málinu sem hófst þegar uppljóstrari tilkynnti um símtal á milli Trumps og Volodímírs Zelenskíj, forseta Úkraínu, frá því



Nancy Pelosi, leiðtogi Demókrata í þinginu. NORDICPHOTOS/GETTY

í sumar. Þar mátti heyra Trump falast eftir því að Joe Biden, andstæðingur hans, yrði rannsakaður. – khg



Frjálslyndir demókratar vilja stöðva útgönguna. NORDICPHOTOS/GETTY

Bretar hvattir til að kjósa taktískt í þingkosningum

BRETLAND Þingkosningar fara fram í Bretlandi fimmtudaginn 12. desember og vonast er til að afgerandi þingmeirihluti náist fyrir einhverri tillögu en ekki sundrað þing eins og nú er.

Ný ríkisstjórn mun þá þurfa að hafa hraðar hendur því að Evrópusambandið hefur gefið útgöngufrest til 31. janúar og óvíst hvort hann verði mikið lengri.

Bæði þeir sem styðja útgönguna og eru mótfallnir henni hvetja kjósendur til þess að kjósa taktískt í kosningunni, en líklegt er að útgangan verði aðalmál kosningabaráttunnar. Í Bretlandi eru einmenningskjördæmi og flokkur getur hæglega náð hreinum meirihluta á þingi með aðeins 35 prósentu fylgi.

Samtökin Best for Britain, sem eru mótfallnir útgöngunni, hafa til að mynda hvatt kjósendur í 370 kjördæmum til að styðja Verkamannaflokkinn en Frjálslynda demókrata í 180 kjördæmum.

Samtökin hafa reiknað það út frá tölulegum upplýsingum um hvor flokkurinn eigi meiri möguleika á að sigra Íhaldsflokkinn í hverju kjördæmi fyrir sig. Nær þetta einungis til Englands og Wales þar sem búið er við því að Skoski þjóðarflokkurinn vinni í nærri öllum kjördæmum Skotlands.

„Ef 30 prósent af evrópusinnuðum kjósendum kjósa flokk sem þeir myndu annars ekki gera, getum við komið í veg fyrir sigur Boris Johnson og komið á annarri þjóðaratkvæðagreiðslu um útgönguna,“ sagði Naomi Smith, framkvæmdastjóri Best for Britain.

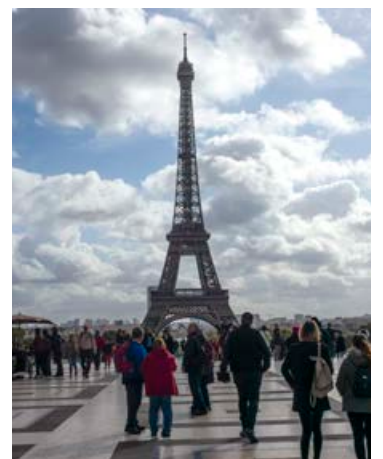
Þá ætla samtökin Leave UK, sem styðja útgöngu, að setja upp sams konar síðu en fyrir þeim fer Arron Banks, sem fjármagnað hefur UKIP og Brexit flokk Nigels Farage. Brexit-flokkurinn mun bjóða fram í öllum kjördæmum en síðan á að sýna hvort sá flokkur eða Íhaldsflokkurinn á meiri möguleika á að vinna. – khg

Frakkar greiða mestu skattana

EFNAHAGSMÁL Frakkar greiða hæstu skatta í Evrópu samkvæmt Eurostat, tölfræðistofnun Evrópu, þegar mælt er hlutfall af landsframleiðslu. Frakkar hafa haldið efsta sæti á listanum síðan árið 2015 og er hlutfallið nú 48,4 prósent. Ekki langt á eftir koma Belgar og Svíar.

Ísland er aðeins í 17. sæti Evrópusambandsins og EES-landa með 36,9 prósent af landsframleiðslu og Noregur, sem hefur orð á sér fyrir að vera mikið skattaland, er í 11. sæti. Bæði löndin eru undir Evrópu-meðaltalinu, 40,3 prósentum.

Írar eru með áberandi lægsta hlutfallið á listanum, 23 prósent. Þrjú önnur lönd eru undir 30 prósentunum, Rúmenía, Búlgaría og Sviss. – khg



Frakkar eru skattakóngar á undan Belgum. NORDICPHOTOS/GETTY



Þetta er okkar
Neyðarkall
- til þín!

Nú senda björgunarsveitirnar frá sér árlegt Neyðarkall til stuðnings starfi björgunarsveitanna í landinu en þannig stuðlar þú að eigin öryggi og annarra.

Taktu vel á móti sjálfboðaliðum björgunarsveitanna næstu daga og leggðu okkur lið.

Þetta er **Neyðarkall** til þín.



SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG

Aðgerðaleysi



Hörður Ágísson
hordur@frettabladid.is

Ef mark er takandi á þeim sem allt vita þá eru bankarnir peningavél sem skila stórkostlegum hagnaði nær fyrirhafnarlaust. Uppgjör bankanna fyrir þriðja ársfjórðung sýna aðra sögu. Arðsemin, sem hefur ekki verið merkileg um langt skeið, fer enn minnkandi og er um fjögur prósent að meðaltali. Fyrir skattgreiðendur, sem eiga tvo banka, hlýtur það að vera áhyggjuefni og áminning um þann fórnarkostnað sem felst í því að vera með yfir 400 milljarða bundna sem eigið fé í bankarekstri. Stjórnvöld hafa lagt sitt af mörkum í að gera rekstrarumhverfið sem erfiðast. Útlit er fyrir að sértækir skattar, þar sem svonefndur bankaskattur vegur þyngst, muni nema nærri helmingi af samanlögðum hagnaði þeirra á þessu ári. Enginn rekstur ber slíka skattlagningu til lengri tíma.

Þær áskoranir sem bankakerfið stendur frammi fyrir eru vel þekktar – nema kannski sumum þingmönnum. Í umræðu á Alþingi um bankakerfið og mögulega sölu á hlut hlut ríkisins virtust margir þingmenn, með nokkrum undantekningum, staddir í einhvers konar hlíðarveruleika. Látid er að því liggja, í þeim tilgangi að því er virðist að koma í veg fyrir að stigin verði tímabær skref í að draga úr áhættu ríkissjóðs gagnvart bankarekstri, að ekkert hafi breyst frá fjármálahruninu 2008 þegar staðreyndin er sú að nánast allt regluverkið hefur tekið stakkaskiptum. Í stað þess að beina sjónum sínum að háum opinberum álögum og ströngustu eiginfjárkröfum í Evrópu, sem skerðir samkeppnishæfni bankakerfisins og þá um leið getu þess til að þjónusta fyrirtæki og heimili, hverfist orðræðan um merkingarlausu frasa um aðskilnað viðskipta- og fjárfestingabankastarfsemi og fráleitar hugmyndir um samfélagsbanka. Er til of mikils mælt að lyfta umræðunni á hærra plan?

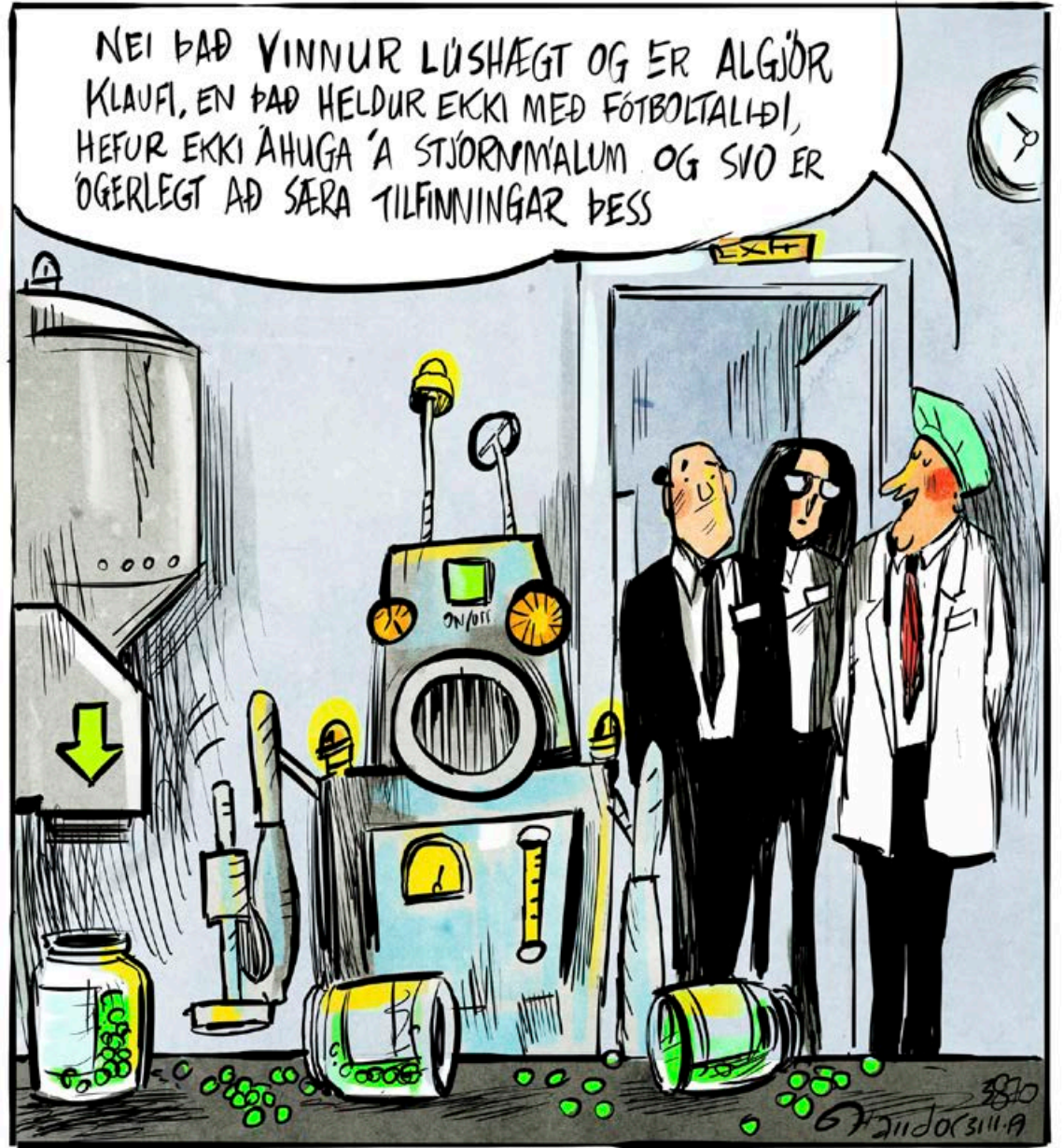
Með bankaskattinum eru stjórnvöld að farna meiri hagsmunum fyrir minni. Samkvæmt greiningu Banksýslunnar myndi afnám skattsins hækka virði Landsbankans og Íslandsbanka um rúmlega 70 milljarða. Lækkun skattahlutfallsins í þrepum 2021 til 2024, eins og frumvarp fjármálaráðherra kveður á um, mun hækka virðið um 44 milljarða. Áhrifin af lækkun skattsins, sem skilaði ríkinu um 9 milljörðum í tekjur í fyrra, eru víðtækari og ættu einnig að birtast í lækkun útlánavaxta og útlánaaukningu sem myndi veiga upp á móti tekjutapi ríkisins. Hagkerfið, sem skortir sárlega súrefni nú um stundir, þarf á slíkri innspýtingu að halda til að sporna gegn því að niðursveiflan verði dýpri en ella.

Frekara aðgerðaleysi er ekki í boði. Peningastefnufélag Seðlabankans hlýtur að lækka vexti enn frekar í næstu viku. Sú lækkun mun hins vegar hafa takmörkuð áhrif ein og sér. Aðrar aðgerðir, sem meira máli skipta, þurfa að fylgja í kjölfarið. Bjarni Benediktsson sagði í vikunni það vera „grundvallaratriði“ að bankarnir búi við „eðlileg, samkeppnishæf skilyrði“ og því þurfi bankaskatturinn „að fara“. Enginn efast um vilja Bjarna til að bæta úr þeirri stöðu en hann þarf þá að standa við stóru orðin. Í krafti setu sinnar í fjármálastöðugleikaráði, ásamt forstjóra FME og seðlabankastjóra, hlýtur hann að leggja það til að fallið verði frá lækkun sveiflujöfnunaraukans ofan á eiginfjárkröfur bankanna í byrjun næsta árs og hann verði þess í stað lækkaður. Það væri ágætis fyrsta skref til að sýna vilja sinn í verki.



Enginn efast um vilja Bjarna til að bæta úr þeirri stöðu en hann þarf þá að standa við stóru orðin.

Halldór



Frá degi til dags

Naglar eða ekki
Búast má við því að frá og með deginum í dag þyngist straumurinn í átt að dekkjaverkstæðum því nú má lögum samkvæmt setja negla hjólarða undir bílana. Þessu mun fylgja hin árvissa umræða um slæm áhrif naglanna á vegakerfið og ekki síður á loftgæði. Þrátt fyrir mikinn arðdur síðustu ára gegn nagladekkjum hefur notkun þeirra aukist á líönum árum eftir dálitla niðursveiflu um skeið. Óljóst er hvort sú þróun er að verða vegna slæmrar reynslu ökumanna af öðrum tegundum dekkja að vetrarlagi.

Grátt gaman
Frásögn Fréttablaðsins í gær af raunum móður sem varð fyrir því að dóttir hennar stofnaði og misnotaði svokallaðan Pei-snjallforritsreikning vakti verðskuldaða athygli. Þótt móðurinni hafi tekist að vinna ofan af sumum innkaupum dótturinnar á hún að sitja uppi með riflega einnar milljónar króna skuld sem dóttirin stofnaði til með kaupum á snjallsímum og spjaldtölvum hjá Elko. Er þetta mál ef til vill dýrasta símaat síðari ára. Lögmaður Greiðslumiðlunar sem rekur Pei-forritið segir að fólk verði einfaldlega að gæta lykilorða sinna. gar@frettabladid.is

Sterkari byggðir



Sigurður Ingi Jóhannsson samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

Fyrir skemmstu mælti ég fyrir á Alþingi þingsályktunartillögu um stefnumótun fyrir sveitarstjórnarstig. Ellefu aðgerðir þingsályktunarinnar eru innbyrðis tengdar og saman mynda þær heildstæða stefnu um sjálfbær og öflug sveitarfélög.

Sjálfur er ég gamall sveitarstjórnarmaður og ber mikla virðingu fyrir því mikilvæga stjórnsýslustigi sem sveitarstjórnir eru. Ég er þó ekki viss um að fólk geri sér almennt grein fyrir því ótrúlega öflugra starfi sem unnið er á sviði sveitarstjórna því í almennti umfjöllun er það Alþingi og ríkisstjórn sem fær mesta athygli. Sveitarstjórnarstig er mikilvægur hluti af íslensku lýðræði. Vægi þess hefur aukist eftir því sem árin líða því stór verkefni hafa verið flutt frá ríkinu til sveitarfélaganna með það að markmiði að þjónusta sem skiptir fólk miklu frá degi til dags sé nálæg. Má þar nefna skipulagsvald, grunnskóla og málefni fatlaðra. Öll þessi verkefni krefjast þess að sveitarstjórnarstig sé sterkt og geti tekið mál föstum tókum með hagsmunum íbúa að leiðarljósi.

Mörg smærri sveitarfélög og íbúar þeirra reida sig að miklu leyti á samninga við önnur sveitarfélög, til dæmis á sviði skólamála. Það felur í sér framsal á valdi og ákvörðunum og gerir stjórnsýslumörk óljósari. Þetta veldur augljóslega ákveðnum lýðræðishalla.

Þingsályktuninni er ætlað að styrkja sveitarstjórnarstig sem heild og efla sveitarfélög til að þau geti haldið vel á málum fyrir íbúa sína og einnig verið öflugur mótaleikari við ríkið. Hún snýr að stjórnsýslu – ekki er verið að sameina samfélög heldur stjórnsýsluna með það að markmiði að efla hana. Selfyssingurinn er áfram Selfyssingur þótt stjórnsýslueiningin heiti Sveitarfélagið Árborg.

Í ráðuneyti mínu höfum við unnið að því að setja fram stefnu í málaflokkum ráðuneytisins til fimmtán ára með fimm ára verkáætlunum. Samgönguáætlun, byggðaáætlun, fjarskiptaáætlun og stefna ríkisins í sveitarstjórnarmálum vinna allar saman í átt að því að styðja við byggð um allt land – búa til sterkara Ísland.

Ég bendi áhugasömum á að kynna sér málið frekar á vef Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytisins, srn.is.



Selfyssingurinn er áfram Selfyssingur þótt stjórnsýslueiningin heiti Sveitarfélagið Árborg.

VELDU GÆÐI!

3 TEGUNDIR AF SÚRDEIGSBRAUÐUM

Björnsbakari
Sími: 561 1433

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
www.bjornsbakari.is



Engir venjulegir menn

Í DAG



Þórlindur Kjartansson

Éftir að nútímalegar aðferðir við barnaupplifir ruddu sér til rúms upplifir venjulegt fólk sjaldan þá gleði sem felst í því að gefa fyriræli sem einhver tekur mark á. Þess vegna hlýtur það að vera mjög eftirsóknarvert að gerast stjórnandi eða jafnvel forstjóri í stöndugu fyrirtæki. Það hlýtur að vera notalegt kitl fyrir egðið að geta sagt fólk fyrir verkum og fylgjast með því hlýða. En—eins gott og það hlýtur að vera—þá hefur mér sýnst sem ýmislegt annað og óáþreifanlegra kunni að veita þyngra í lífsgeðum fyrirtækjastjórnenda. Mesta kikkid held ég hljóti að felast í því að fá örlitla nasasjón af því hvernig það er að vera óskoraður einvaldur í harðstjórnarríki sem byggist alfarið á taumlausri dýrkun á persónu æðsta valdhafans. Það þarf nefnilega frekar lítið til þess að nánasta umhverfið í kringum stjórnendur og valdafólk í viðskiptum fari að bera keim af þess háttar gagnrýnisláusri dýrkun.

Klárastur í heimi

Þeir sem hafa starfað í fyrirtækjum með öflugum stjórnendum vita að ekki er óalgengt að heyra fólk sem starfar á sporbaug í kringum stórstjórnur atvinnulífsins lýsi yfirboðurum sínum oft sem miklu yfirburðafólki að vitsmunalegu og andlegu atgervi. „Hún er klárasta manneskja sem ég hef hitt.“ „Hann er ekki venjulegur maður og getur fúnkerað þótt hann sofi ekki nema fjóra klukkutíma.“ „Það er alveg sama hvað er að gerast í kringum hana, hún er alltaf yfirvegðasta manneskjan á svæðinu.“ eru dæmi um staðhæfingar sem mjög algengt er að fólk viðhafi um stjórnendur í fyrirtækjunum sínum.

Þetta er svosem ekki mjög dularfullt. Í fyrsta lagi má gera ráð fyrir því að fólk sem er valið í miklar ábyrgðarstöður sé sannarlega þýsna hæfileikaríkt. Í öðru lagi þá skyldi maður vona að í daglegum störfum sínum séu slíkir stjórnendur að jafnaði að fast við viðfangsefni sem þeir eru sérfróðir um. Og í þriðja lagi er það sem kannski ræður mestu um þá aðdáun sem margir hafa á hæfileikum yfirmanna sinna; það er sú staðreynd að við mennirnir—sem dýrategund—erum forritaðir til þess að sýna yfirvaldi ákveðna lotningu. Alls konar rannsóknir hafa staðfest að þegar við umgöng-

umst fólk sem hefur völd og nýtur virðingar þá skekkist dómgreindin. Slíkt fólk virkar myndarlega, grennra og hávaxnara í augum okkar en það er í raun og vera.

Valinkunnir andans menn

Það er semsagt ekki nóg með að valdafólk í viðskiptalífi og stjórnmálum sé að jafnaði greindara, fríðara og hávaxnara en meðalmáðurinn—þessi munur er ýktur upp úr öllu valdi vegna stöðunnar sem fólkið gegnir. Þannig ganga margir sæmilega myndarlegir karlkyns forstjórar í fyrirtækjum með þær grillur að þeir séu sannkölluð Guðsgjöf til kvenna og upplifa sig eins og þeir séu í sömu deild og Brad Pitt þótt þeir séu miklu líkari Paul Giamatti. Og greindur forstjóri fær staðfestingar daglega um hvað hann eða hún er ofsalega klár. Smám saman er hann líklegur til að fá á tilfinninguna að varla sé til sá vettvangur eða vandamál þar sem hann gæti ekki lagt eitthvað stórmerkilegt af mörkunum.

Við alla þessa dýrkun bætist svo sá veruleiki að víðast hvar í atvinnulífinu, einkum þó í skrifstofuvinnu þar sem erfitt er að meta afrakstur og árangur, ríkir nánast hernaðarlegur agi varðandi gagnrýni í garð yfirmanna. Þeir sem ætla að ná árangri í metorðastigaklifri atvinnulífsins læra fljótt þá list að láta ekki yfirmenn sína efast um hollustu sína og aðdáun. Í venjulegum fyrirtækjum kema þeir nefnilega ekki hærurnar í starfi sem stöðugt eru með mögl og vesen þannig að ef forstjórnarnir gæta ekki að sér þá kvarnast smám saman úr hópi þeirra sem nenna að halda uppi vitænni gagnrýni á snilldina.

Heilbrigð átök

En til eru ýmis svið mannlífsins þar sem blind hollusta við yfirvald er algjörlega óvæðigandi. Dæmi um það er blaðamennska. Í henni er eðlilegt að blaðamenn, fréttastjórar og ritstjórar eigi í stöðugum átökum og harðsviruð rifrildi geta verið ofureðilegur hluti af daglegum samskiptum. Á góðri ritstjórn eru blaðamenn sjálfstæðir og vinna samkvæmt eigin sannfæringu. Þótt þeir líti á endanum ritstjórnarvaldi þá er það ekki gæfuleg ritstjórn þar sem blaðamennirnir góna af lotningu og minnimáttarkennd upp í ritstjórn eða ritstjórninn reynir að halda á lofti þeirri hugmynd að hann víti alla hluti betur en blaðamennirnir. Í stjórnmálum er líka nauðsynlegt að þola harðsvirada gagnrýni og geta staðið fyrir máli sínu gagnvart bæði mótherjum og samherjum án þess að ætlast til þess að fólk beygi sig í duftið. Friðsæl umræða án átaka er því ekki til marks um heilbrigð stjórnarmál heldur einmitt hið gagnstæða. Svipað á við bæði í lista- og



Við alla þessa dýrkun bætist svo sá veruleiki að víðast hvar í atvinnulífinu, einkum þó í skrifstofuvinnu þar sem erfitt er að meta afrakstur og árangur, ríkir nánast hernaðarlegur agi varðandi gagnrýni í garð yfirmanna. Þeir sem ætla að ná árangri í metorðastigaklifri atvinnulífsins læra fljótt þá list að láta ekki yfirmenn sína efast um hollustu sína og aðdáun.

fræðaheiminum þar sem hávær rifrildi þurfa að fá að eiga sér stað og allir þátttakendur þurfa að beita sinni eigin dómgreind til þess að þekking þokist fram og ný sköpun fái að líta dagsins ljós. Þótt stjórnandi sínfönuhljómsveitar þurfi að kunna mikið fyrir sér á ýmsum sviðum þá er ólíklegt að hann geti gripid framfyrir hendurnar á öllum hljóðfæraleykurunum og þóst vita betur en þeir.

Dýrkaður og dáður

En í viðskiptalífinu þykjast forstjórnarnir stundum kunna best sjálfir á öll hljóðfærin. Það er því ekki óalgengt að sjá fólk úr atvinnulífinu eiga erfitt með að fótta sig þegar það skiptir yfir á vettvang stjórnmála, fjölmiðla, fræða og menningar. Utanadfrá virðist forkólfum viðskiptalífsins oft eins og þeir ættu auðvelt með að ná árangri á þessum sviðum, en veruleikinn er flóknari og oft lenda þeir í vandræðum að fótta sig.

Dæmi um þetta er forseti Bandaríkjanna. Þótt Donald Trump sé að miklu leyti sérkapítuli og verulega ýkt útgáfa af því sem gengur og gerist í viðskiptalífinu, þá eru ítrekaðar yfirlýsingar hans um eigin yfirburði, snilligáfu og visku líklega mjög í takt við það sem fólk er búid að vera að segja við hann í marga áratugi. Sem betur fer búum við í samfélagi þar sem gagnrýnsla hollusta og persónudýrkun, eins og stundum getur orðið til í fyrirtækjum, á ekki upp á pallborðið í stjórnmálum, fjölmiðlum eða menningu. Virðing fyrir fjölbreytni, heilbrigðum skoðanaskiptum og hatrómmum átökum—jafnvel uppreisnargirni og óhlyðni—er nefnilega bráðnauðsynleg forsenda fyrir frjálsum samfélagi þótt þeir séu sjaldgæfir fyrirtækjastjórnendurnir sem hafa raunverulega þolinmæði fyrir slíkum hamangangi.

Oktoberfest
 Gæða Lederhosen, kjólar og fylgihlutir beint frá Þýskalandi!

HOKUS POKUS

www.hokuspokus.is
 Verslun og vefverslun
 Laugavegi 69 S. 551-7955

Varmadælur & loftkæling



Kælitækni



Midea
 It's your Idea



Wifi búnaður fylgir með öllum varmadælum meðan birgðir endast

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
 - Fyrir norðlægar slóðir
 - Fjarstýring fylgir
 - Virkar niður í -30°C
- Verð frá aðeins kr. 145.000 m.vsk**
 Midea KMB-E09
 Max 3,4 kW
 2,65 kW við -7° úti og 20° inni hita (COP 2,85)
 f. íbúð ca 40m2.

Umhverfisvænn kælimiðill



Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

M18 FUEL
M18 FLAG
 Alvöru slípirokkur frá Milwaukee

Fyrsti stóri slípirokkurinn **knúinn af einni rafhlöðu** sem skilar afli til þess að slípa, er léttari en snúrurökkur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum **Milwaukee® M18™** rafhlöðum.

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

VERKFÆRA SALAN

Gott beikon bragðast best.

- ✓ Ekkert hveiti
- ✓ Ekkert soyja
- ✓ Enginn sykur
- ✓ Ekkert MSG

Íslenskt kjöt Íslensk framleiðsla

Pylsumeistarinn

— við Laugalæk

Kári í jötunmóð í byrjun tímabils

Kári Kristján Kristjánsson, línumaður ÍBV, skoraði jöfnunarmark gegn Haukum þegar tvær sekúndur voru eftir í stórskemmtilegum handboltaleik á miðvikudag. Kári var tekinn inn í landsliðið gegn Svíum og segir það alltaf gaman að miða við þá bestu.

HANDBOLTI „Þetta var, að ég hélt, skip sem hafði siglt. En mig langaði að sjá hvort ég væri ennþá með þetta og það er alltaf gaman að mæla sig við þá bestu. Ég er alveg keppnismaður og það er gaman að sjá hvar maður stendur gegn þessum stóru jöxlum. Svo er ekkert leyndarmál að það er ekkert leiðinlegt að spila með Aroni Pálmarsssyni,“ segir Kári Kristján Kristjánsson, línumaður ÍBV, sem spilaði nýverið tvo æfingalandsleiki með íslenska landsliðinu gegn Svíum – svo eftir var tekið.

Kári fór út til Svíþjóðar 34 ára gamall en kom heim 35 ára því að hann átti afmæli þegar flogið var heim á leið.

„Það var ógleymanlegur afmælisdagur. Vaknað snemma, farið í rútu í þrjá tíma til að bíða á flugvellingnum og fljúga svo í þrjá tíma heim til Íslands. Bíða í Keflavík til að keyra að Landeyjahöfn í tvo og hálfan klukkutíma og fara í dallinn í klukkutíma. Ekkert væl. Það þýðir ekkert,“ segir hann léttur sem fyrr. Hann bætir því við að hann muni blása til veislu fyrr en síðar enda ekki á hverjum degi sem stórafmæli bankar upp á.

„Maður verður að fagna tímamótum því maður veit aldrei hvernær kallið kemur.“

Hann segist vera ánægður með frammistöðu sína í þessum tveimur leikjum. „Ég segi fyrir mína parta að ég er mjög ánægður með útkomuna úr þessum tveimur leikjum í Svíþjóð. Er helvíti sáttur. Ef þetta er eitthvað sem menn vilja treysta á þá er ég fær í flestan sjó.“



Kári Kristján Kristjánsson í kunnuglegri stellingu, inni á línu, búinn að hrista af sér varnarmann og við það að setja boltann í netið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Engin tengiskrift

Það eru kunnugleg stef þegar tölfraði Kára í deildinni er skoðuð. Tæp fjögur mörk í leik, um 80 prósentu nýting og rétt tvö víti fiskuð í leik.

„Það er ekkert nýtt undir sólinni þar og ég er ekki að fara að rífa einhverjar kanínur upp úr töfrahattinum. Þetta er engin tengiskrift – þarf ekkert að vera flókið, en ég neita því ekki að það er aðeins meiri kraftur í manni en áður. Ég tók drullugott sumar. Áherslan að undanförunu hefur verið þannig hjá mér að leggja meiri áherslu á aflraunir en hinar hefðbundnu lyftingar. Ég labbaði úti með drasl á bakinu og var að

Ég hefði alveg verið til í að vera alltaf svona þungur, miðað við hvernig ferillinn er búinn að þróast. Þegar er komið út í þennan alþjóðabolta þá telja kílóin mikið.

Kári Kristján Kristjánsson

halda á kútum og þannig í bland við þetta hefðbundna.“

Hann segir að skrokkrurinn sé í finu lagi þó hann sjái aðeins eftir því að hafa ekki alltaf verið þungur. „Ég hefði alveg verið til í að vera alltaf svona þungur, miðað við hvernig ferillinn er búinn að þróast. Þegar er komið út í þennan alþjóðabolta þá telja kílóin mikið,“ segir Kári sem lék í Sviss, Þýskalandi og Danmörku á atvinnumannsferlinum áður en hann sneri aftur heim til Íslands árið 2015.

Kári skoraði jöfnunarmarkið fyrir ÍBV gegn Haukum á þriðjudag þegar tvær sekúndur voru eftir. Hann segir að leikirnir gegn

Tölfraði Kára í vetur

Leikir	7
Mörk	3,6
Skot %	78,1
Víti	1,4

Haukum séu alltaf skemmtilegir. „Það er ekkert leyndarmál að þessi lið leggja af stað inn í hvert tímabil til að taka dollur. ÍBV er komið á þann stað að það er reiknað með titli sem er geggjáð. Alveg hrikalega gaman að taka þátt í því. Þetta eru stórir leikir. Það er blóð sviði og tár og allt þetta helsta.

Það voru fullt af hlutum sem féll ekki með okkur. Þetta leit ekkert

serstaklega vel út á tímabili og ef mér hefði verið boðið stigið þegar fimm mínútur voru eftir hefði ég þegið það. En mér fannst, þegar við stilltum upp, við vera með sterk tók sóknarlega en við erum svolítið óheppnir.“

Um Olís-deildina segir hann að margt eigi eftir að gerast enda hún nýfarin af stað og aðeins sjö leikir búnir hjá hverju liði.

„Það er viðbúið að það gerist alltaf eitthvað óvænt. Það eru bara sjö leikir búnir og við erum ekki komnir heila umferð. Tökum spjall þegar heil umferð er búin – þá skal ég segja þér eitthvað.“

benediktboas@frettabladid.is

Kynnir rannsókn á viðbrögðum leikmanna við mótlæti í leikjum

FÓTBOLTI Félagssfræðingurinn Viðar Halldórsson tekur til máls á þjóðarspeglinum, ráðstefnu HÍ, í dag þar sem hann fjallar um áhrif liðsheildar og liðsanda og hversu langt það getur komið liðum í íþróttum. Erindi Viðars er byggt á rannsókn sem Viðar gerði út frá jafntefli Íslands og Argentínu í fyrsta leik Íslands á HM síðasta sumar þar sem Ísland náði óvæntu jafntefli.

„Það er merkilegt, í knattspyrnu er til alls konar tölfraði um leikinn, frammistöðu málringar, hlautatölur og í raun hvað sem er en það er ekki til nein mæling á liðsanda. Það er svolítið það sem ég hef verið að benda á og rannsaka og byrja að mæla. Þetta er hluti af þeirri vinnu. Ég gerði þetta fyrst með silfurliði Íslands á Ólympíuleikunum 2008. Það var fátt sem benti til þess að þeir færu alla leið í

Þeking og þeir voru ekki eftir í tölfraðiþáttum um vörn, sókn, markvörslu á mótinu en eins og frægt er var andinn innan hópsins frábær og fleytti liðinu ansi langt,“ sagði Viðar í samtali við Fréttablaðið um hugmyndina að bak við rannsókninni.

„Það er erfitt fyrir leikmenn að tala mikið saman inn á vellingum og þetta byggir á látbragði og hvernig við sendum skilaboð með líkama okkar. Í því samhengi skoðaði ég hvaða lið eru með mikið af jákvæðum skilaboðum á milli manna og hvaða lið eru með neikvæð. Þetta er ekkert sem hægt er að ákveða er fyrir fram heldur eitthvað sem birtist þegar á móti blæs inni á vellingum. Það hefur sýnt sig og sannað að þetta skiptir miklu máli, þegar illa gengur eru margir sem lúta höfði og fara hver í sitt horn og við það fjarar vonin út. Í öðrum liðum

helst stemmingin og trúin á því að það sé hægt að gera betur og ná úrslitunum.“

Viðar skoðaði leik Íslands og Argentínu á HM ítarlega.

„Þegar ég skoðaði leikinn sást hvað það skorti stemmingu í lið Argentínu og þeir virtust hálf slappir, Ísland var mun jákvæðara inni á vellingum. Það var allt neikvætt í fasi leikmanna Argentínu þegar þeir voru að eltast við sigurmarkið. Ef andinn innan hópsins hefði verið betri hefðu þeir eflaust náð sigurmarkinu. Sem fyrirliði var Messi með neikvætt látbragð stærstan hluta leiksins þegar Argentínu vantaði leiðtoga í þeim leik.“

Viðar segir næsta skref að færa þetta yfir til Englands.

„Næsta verkefni mitt er að skoða leiki í ensku úrvalsdeildinni og prófa þessa kenningu áfram.“ – kpt



Lionel Messi eltist við Alfreð í Moskvu síðasta sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Saman gefum við
5 krónur

af lítranum 1. nóvember
og styrkjum
Barnaheill



Vina-
hópus



-17kr.

að auki fyrir Vinahóp Olís og ÓB
(lykil- og korthafar Olís & ÓB)

Einnig er hægt að bæta 100 krónum við öll
almenn kaup á stöðinni og styrkja Barnaheill.

Kynntu þér Vinahópinn á olis.is

Vinur við veginn



Lambalundir með smjörsteiktum sveppum og karamelluðum rauðlauk

Fyrir fjóra

700-900 gr af lambalundum
250 gr af sveppum
2 hvítlauksrif
2 meðalstórir rauðlaukar
700 gr af bökunarkartöflum
200 ml mjólk
U.þ.b. 100 gr af smjöri
Olía til steikingar
Lambaveisla frá Kryddhúsinu
Brún sælkerasósa frá Íslandsósur

Heppilegast er að byrja á karamellaða lauknum og gera kartöflumúsina þar sem lambalundir eru mjög fljót eldaðar. Skrælið 700 gr af bökunarkartöflum og skerid í fjórðunga. Sjóðið þar til þær mykjast. Hellið 200 ml af mjólk í pott og hitið að suðu. Bætið þá 2 msk af smjöri úti og látið bráðna. Stappið kartöflunar, hellið mjólkinni úti og hrærið. Saltið eftir smekk. Skerið laukinn. Hellið olíu á pönnu og steikið laukinn á miðlungshita í 15 mínútur eða þar til hann er farinn að brúnast og orðinn vel sætur. Saltið og piprið eftir smekk. Það er fljótlegt að elda lambalundir, tvær til þrjár mínútur á hvorri hlið á vel heitri pönnu, eða þar til lundirnar eru fallega brúnaðar. Látið þær svo hvíla í nokkrar mínútur áður en þær eru bornar fram. Við mælum með að krydda lundirnar með Lambaveislu frá Kryddhúsinu. Meðan kjötið hvílir, steikið skorna sveppina í smjöri á pönnu á háum meðalhita ásamt söxuðum hvítlauk. Berið fram með brúnni sælkerasósu og fersku salati.



Ítalía jómfrúar ólífuolía

929 kr/stk



Frosnar lambalundir

4.799 kr/kg

Tilboð gilda út 3. nóvember



NÝJUNG

Grænmetis- og ávaxta vefjur

799 kr/pk



Ardo blómkálsgrjón

339 kr/pk



Taverna ekta grískur fetaostur

309 kr/pk



Ficacci ferskar ólífur

Verð frá **449** kr/pk



Hershey's bökunarsúkkulaði

899 kr/pk



NÝ UPPSKERA

Rauð USA epli

479 kr/kg



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira sækera

10%
afsláttur



Þykkar lambakótilettur

3.599 kr/kg

Verð áður 3.999 kr/kg



Roasted garlic- og ítölsk parmesansósa

499 kr/stk

30%
afsláttur



Spænskur saltfiskréttur

1.609 kr/kg

Verð áður 2.299 kr/kg



30%
afsláttur

Langa í kryddsmjöri

1.469 kr/kg

Verð áður 2.099 kr/kg



15%
afsláttur

Smash Style hamborgarar

2 x 100 g

2 x 140 g

424 kr/pk

Verð áður 499

594 kr/pk

Verð áður 699



Barberie andabringa 250 g

649 kr/stk

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Merkisatburðir

1197 Jón Loftsson, goðorðsmaður í Odda á Rangárvöllum og völdugasti höfðingi á Íslandi um sína daga, deyr 73 ára.

1710 Klukkan í dómkirkjunni á Hólum rifnar „þá hringt var til messu, af engri orsök, svo menn vissu“.

1845 Veðurathuganir hefjast í Stykkishólmi.

1896 Mynd af berbrjósta konu birtist í fyrsta sinn í tímaritinu National Geographic.

1947 Sildar verður vart í Hvalfirði og veiðar hefjast. Á rúmum fjórum mánuðum veiddust 1.100 þúsund mál sem á sér ekki hliðstæðu.



1961 Vilhjálmur Einarsson stekkur 175 sentimetra í hástökki án atrennu innanhúss.

1967 Almannaþing lokað fyrir bílaumferð, vegna slyshættu og með tilliti til sögulegra minja.

1980 Skúli Óskarsson setur heimsmet í réttstöðulyftu í 72 kg þyngdarflokki. Hann lyfti 315,5 kílóum.



Hljómsveitina Bakkabræður skipa Björgvin Ploder, Ingvar Grétarsson, Jón Ólafsson og Óttar Felix Hauksson. MYND/ADSEND

Samanlögð 190 ára reynsla í nýrri hljómsveit

Ný hljómsveit, Bakkabræður, leikur fyrir dansi á Kringlukuránni um helgina. Sveitin er skipuð miklum reynsluboltum, eru þeir samanlagt með 190 ára reynslu. Hinir nýju Bakkabræður eru einum fleiri en Gísli, Eiríkur og Helgi og segjast leika fjörug lög.

Hljómsveitin Bakkabræður ætlar að bera vetrarsólina inn í Kringlukurána, með feiknastuði, um helgina. Leika þeir Bakkabræður fyrir dansi í kvöld og annað kvöld. Bakkabræður er ný hljómsveit, um er að ræða fjóra kunna tónlistarmenn sem leika þekkt dansvæn dægurlög, íslensk og erlend. Hljómsveitina skipa Björgvin Ploder trommari, Ingvar Grétarsson gítarleikari, Jón Ólafsson bassaleikari og Óttar Felix Hauksson gítarleikari. Þeir Bakkabræður munu skipta söngnum bróðurlega á milli sín.

„Hinir nýju Bakkabræður eru einum fleiri en þeir sem við þekkjum úr þjóðsögunum,“ segir Óttar Felix og hlær. Um er að ræða mikla reynslubolta úr tónlist. „Ætli samanlögð reynsla sé ekki svona um 190 ár. Ég sjálfur hef verið að spila síðan 1966.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 23 bæði kvöldin og lýkur þegar klukkan fer að ganga þrjú. „Við ætlum að spila fjörug lög, bæði íslensk og erlend. Af þessum íslensku ætlum við að taka lög eftir ýmsa af þekktustu íslensku dægurtónlistarmönnum,“ segir Óttar Felix.

Bakkabræður hafa einungis skipulagt þessa tónleika um helgina. Óttar Felix



Ég reikna fastlega með því að við tökum fleiri gigg. Það hafa allir gaman af þessu.

útilokar ekki að þeir endurtaki leikinn við tækifæri. „Ég reikna fastlega með því að við tökum fleiri gigg. Það hafa allir gaman af þessu.“ arib@frettabladid.is



Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Axelsson

fv. forstjóri
Löggildingarstofu ríkisins,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði 29. október.
Útför auglýst síðar.

Hrafnhildur Kristinsdóttir

Stefanía Kristín Sigurðardóttir Reynir Þórðarson
Laufey Margrét Jóhannesdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær dóttir okkar, systir og frænka,

Guðrún María Gunnarsdóttir

lést þann 29. október 2019
í Þrándheimi í Noregi.
Útför verður auglýst síðar.

Gunnar Jónsson

Ragna Klara Magnúsdóttir
Kristinn Már Viðarsson

Jón Gunnar Gunnarsson og Karen Sif



Þorbjörg Ólafsdóttir
Jón Baldur Gíslason
Ingibjörg Jónasdóttir



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Hulda Kristjánsdóttir

Arnarhrauni 23,
Hafnarfirði,

sem lést á Hrafnistu í Hafnarfirði
7. október, verður jarðsungen frá
Frikirkjunni í Hafnarfirði mánudaginn 4. nóvember kl. 13.

Guðrún Jóna Knútsdóttir

Ágúst Knútsson

Kristján Knútsson

Sigrún Edda Knútsdóttir

Rúnar Sigursteinsson

Gréta Benediktsdóttir

Janus Friðrik Guðlaugsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Sigurður Steinar Ketilsson

fyrirv. skipherra

lést á Landspítalanum 27. október.
Útför fer fram frá Viðistaðakirkju
þriðjudaginn 5. nóvember klukkan 15.

Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarsjóð til búnaðarkaupa fyrir Landhelgisgæslu Íslands.

Reikningur 0301-22-2507 Kt. 710169-5869.

Sólveig Baldursdóttir

Baldur Óli Sigurðsson

Ketill Sigurðsson

Hildur A. Ármannsdóttir

og barnabörn.



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

Hannes Arnar Guðmundsson

Efri-Sandvík, Grimsey,

lést á öldrunarheimilinu Hlið
á Akureyri 21. október.

Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju
mánudaginn 4. nóvember kl. 13.30.

Hallgerður Gunnarsdóttir

Guðmundur Hannesson

Gunnar Hannesson

Linda Hannesdóttir

Kristín Hannesdóttir

Sigurður Hannesson

Marta Pálsdóttir

Ragna Gunnarsdóttir

Gísli Ingólfsson

Guðbjörg Henningsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 1. NÓVEMBER 2019

Lífsstíll



Tónlistarkonan Hrafnhildur Magnea Ingólfssdóttir er röddin Raven sem syngur svo fagurt um sambands- slit og brostnar ástir. Hún er næturhrafni sem elskar Bugles og Harry Potter. ➔4

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Fjölskyldu- og umhverfisvænna starfsumhverfi

Aðalskoðun hefur undanfarna mánuði unnið að því að innleiða þýðingarmiklar umbætur fyrir starfsfólk sitt með markvissri styttingu vinnutíma. Ómar Pálmason framkvæmdastjóri segir árangurinn ómetanlegan. Þá eru einnig auknar áherslur á umhverfisvænan rekstur. ➔2



Ómar Pálmason, framkvæmdastjóri Aðalskoðunar, telur að stytting vinnutímans skili sér meðal annars í aukinni framleiðni meðal starfsfólks. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsiðu →

Við erum búin að vera að vinna að því að stytta vinnutímamann hjá starfsfólki. Markmiðið með því sem við erum að gera er í raun og veru fyrst og fremst að gera þetta fjölskyldu- og vinnuvænna fyrir starfsfólkið okkar.“ Hann segir einn mikilvægasta þáttinn felast í því að breytingarnar skili sér ekki í lægri launum. „Það sem er líka stór hluti í þessu er að fólk verður ekki fyrir neinni launaskerðingu við það sem er auðvitað mjög stór punktur í þessu.“

Skilningsríkir viðskiptavinir

Ómar segir að ráðgert hafi verið að útfæra breytingarnar í áföngum. „Við tókum fyrsta skrefið að þessu í maí síðastliðnum. Þá styttum við opnunartímamann á föstudögum og breyttum þessu þannig að það var bara opið til 16 á föstudögum. Það var alltaf hugsað þannig, að sjá hvernig þetta færi með okkur í sambandi við markaðinn og annað slíkt. Stefnan hjá okkur var síðan sú að klára þetta með því að byrja á að taka alla daga í þetta, núna á vetrarmánuðum.“

Hugmyndin hafi fallið í kramið meðal viðskiptavina. „Fólk hafði fullan skilning á því sem við vorum að gera og brást vel við þessum breytta opnunartíma á föstudögum. Það hvatti okkur til þess að klára að taka þetta skref og gera það bara núna. Þetta var í raun og veru ákvörðun sem við

tókum áður en þessir lífsskjara-samningar og annað slíkt kom til tals þannig að við vorum svona dálítið á undan þessu, að reyna að gera þetta enn fjölskylduvænna fyrir starfsfólk okkar.“

Markmiðið hafi fyrst og fremst verið að auka lífs- og starfsgæði starfsfólks og gera því kleift að eyða meiri tíma með fjölskyldunni, enda sé þessi hefðbundni vinnudagur bæði langur og krefjandi. „Þessi 8-17 vinnudagur er auðvitað langur og áherslurnar í samfélaginu eru bara farnar að fara í þessa átt, að stytta vinnutímamann þannig að fólk hafi meiri tíma fyrir tómstundir og fjölskyldu.“

Ómar segir að þrátt fyrir að breytingarnar á opnunartíma hafi í för með sér hugsanlegan tekjumissi hafi þau verið reiðubúin til þess að takast á við þær áskoranir fyrir þennan verðuga málstað. „Það var svona aðallega það sem ég hafði í huga og vildi gera bara fyrir okkur, burtséð frá því hvort það hefði áhrif á reksturinn, sem það gerir vissulega, en það er bara það sem við tókum á okkur til að skapa betra umhverfi fyrir starfsfólkið.“

Ótvíræður árangur

Breytingarnar hafa borið góðan árangur. „Þetta hefur gengið mjög vel og ég held að þau sem þurfi á okkar þjónustu að halda séu líka farin að horfa til þeirra fyrirtækja sem eru að breyta þessum kultúr. Það eru náttúrulega fleiri fyrirtæki sem eru farin að hugsa með þessum hætti. Þetta er stefna sem önnur fyrirtæki eiga örugg-

Markmiðið hafi fyrst og fremst hafa verið að auka lífs- og starfsgæði starfsfólks og gera því kleift að eyða meiri tíma með fjölskyldunni, enda sé þessi hefðbundni vinnudagur bæði langur og krefjandi.

lega eftir að fylgja í kjölfarið og taka upp, í þeim tilgangi að bæta starfsumhverfi fólks.“

Ómar segir að starfsánægja hafi aukist markvert í kjölfar breytinganna. „Hún gerði það með þessari vinnutímastyttingu sem við fórum af stað með í maí, þá mældum við það alveg að starfsánægjan jókst og það er búinn að vera mikill hugur í fólki að takast á við þessa tilraun núna og klára hana með þessu. Ég er ekki í nokkrum vafa um það að þetta eigi eftir að skila sér í aukinni starfsánægju og minni fjarvistum sem hafa nú ekki verið miklar. Fólk brennur síður út með þessu. Við merkjum klárlega starfsánægjuna og meiri gleði.“

Markmiðið sé skýrt og ávinningurinn margþættur. „Fokusinn er bara á starfsfólkið og liðan þess og fjölskylduna og annað slíkt, svo ekki sé minnst á að fólk sé ekki að tapa neinum launum á þessu, það er líka náttúrulega stór partur

af þessu. Mér skilst, miðað við það sem við erum búin að reikna út, að þetta sé um það bil 20% launahækkun.“ Þá sé stefnt á að yfirfæra styttinguna á alla daga innan skamms. „Frá og með núna, næsta föstudegi, þá verður þetta alla daga, 8-16. Það er mín trú að framleiðnin aukist við það að stytta tímamann sem fólk þarf að vera í vinnunni.“

Auknar áherslur á umhverfismál

Það er ekki bara starfsfólkið sem nýtur góðs af breyttum áherslum. „Umhverfisþátturinn er ekki síður mikilvægur og leitast er eftir að gera reksturinn eins umhverfisvænan og frekast er unnt. Við ætlum að fara í kolefnisjöfnun á okkar starfsemi og útrýma pappír eins og hægt er og reyna að gera þetta allt saman rafrænt hjá okkur.“

Ómar segir verkefnið hafa átt sér töluverðan aðdraganda og að á næsta ári sé fyrirhugað að fagna áfanganum. „Við erum búin að vera með þennan pakka allan í um ár í undirbúningi og við erum að klára þetta síðasta núna um áramótin þannig að á nýju ári þá getum við skreytt okkur alveg fullum fetum með öllum þessum umhverfismálum.“

Auknar áherslur á umhverfisþáttinn hafi einnig skilað sér í endurbættri þjónustu. „Svo erum við að reikna út meðaleyðslu á bílum á meðan þeir eru hjá okkur og á okkar athafnasvæði, það er að segja í gegnum skoðun og annað slíkt, og það er það sem við ætlum

að kolefnisjafna í raun og veru, þennan akstur sem er á okkur,“ útskýrir Ómar.

Færanleg skoðunarstöð

„Svo erum við að taka skref í þá átt að við ætlum að fara til fólks með færanlegu skoðunarstöðina okkar þannig að stærri fyrirtæki geta nýtt sér þjónustu okkar. Í sambandi við það þá erum við ekki að missa fólk úr vinnu og minnka í raun og veru kolefnissporið á stóru vinnustöðunum við að þurfa ekki að fara eitthvert í burtu til að láta skoða bílana.“

Þessi nálgun sé í anda við stór og leiðandi fyrirtæki. „Við erum að fara í samstarf við nokkur stór fyrirtæki í þessum geira, að fara í raun og veru svona Google-leiðina að þessu, að koma með þjónustuna til fólksins frekar en að fólki þurfi að sækja hana.“

Þá skilar þetta sér einnig í aukinni hagræðingu. „Stærri fyrirtæki geta óskað eftir því að fá okkur á staðinn, þá eru þau kannski búin að gera könnun innan sinna raða um hvort þetta sé þjónusta sem þau vilja fá og þá getum við komið á hvaða tíma sem hentar þannig að fólk lendi ekki í því að borga vanrækslugjöld eða annað slíkt. Við getum boðið upp á þetta þrisvar á ári til að koma í veg fyrir að fólk lendi í að þurfa greiða þessi gjöld. Það ýtir svolítið á fólk að tapa ekki pening þar, að gleyma sér að koma með bilinn í skoðun. Þá er þetta að sama skapi bæði gott fyrir fólk og fyrir fyrirtækið og minnkar kolefnissporin ekki síst.“

NIKE GOLF

GOLF STREAM

Lynx

Callaway
GOLF

CATMANDOO

PROQUIP
Ahead of the Game

ODYSSEY

Golfbrautin

GOLFVERSLUN

Opið út desember 2019

VERSLUNIN HÆTTIR

Allt að

70% AFSL.

ALLT Á AÐ SELJAST!



Opið:
Virka daga
10-18
Laugardaga
11-15

Ármúla 40 • Sími 553 9800 • www.golfbrautin.is

Hjartað tók kipp

Tónlistarkonan Hrafnhildur Magnea Ingólfssdóttir er röddin Raven sem syngur svo fagurt um sambandsslit og brostnar ástir. Hún er næturhrafn sem elskar Bugles og Harry Potter.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Þegar ég var krakki var alltaf pöntuð pítsa heim á föstudagskvöldum og horft á eitt-hvað skemmtilegt í sjónvarpinu. Ég hlakkaði til alla vikuna!“ segir tónlistarkonan Raven um helgarminningu í dálæti frá æskuár-unum.

Raven er listamannsnafn sem varð til vegna þess hve nafn Hrafnhildar Magneu Ingólfssdóttur er langt og óþjált fyrir þá sem mæla ekki á íslenskri tungu.

„Þegar ég fór að semja og gefa út mína eigin tónlist langaði mig að finna listamannsnafn sem héldi tengingu við skirnarnafnið mitt. Þess vegna varð Raven fyrir valinu; út frá hrafninum í nafni mínu,“ útskýrir Hrafnhildur sem er 22 ára snót úr Laugardalnum.

„Tónlistin hefur alltaf legið fyrir mér. Ég hef sungið frá því ég man eftir mér og verið í ýmsu tónlistarstarfi síðan á unglingsárum,“ segir Hrafnhildur sem nú er í háskólanámi í djasssöng við Conservatorium van Amsterdam.

„Ég bý hér í Amsterdam með kærastanum mínum sem er í sama námi. Um helgar förum við íðulega á samfundu við aðra Íslendinga sem við þekkjum hér úti, í bíó eða fáum okkur bjór á huggulegri krá. Stundum höfum við það líka kósi heima, æfum okkur og glápum á sjónvarpið,“ svarar Hrafnhildur aðspurð um dæmigerða helgi í Hollandi.

100 prósent næturhrafn

Hrafnhildur segist vera mikill „sökker“ fyrir notalegheitum

þegar loks gefast helgarfrí úr náminu.

„Ég er 100 prósent næturhrafn og hef alltaf verið. Mér finnst því gott að sofa út, fara í göngutúra og fá mér góðan mat; til dæmis feita, ljúffenga pítsu,“ segir Hrafnhildur og kveðst meira en hrifin af snakki og poppi á kósíkvöldum, eins og þeir viti sem þekkja hana.

„Uppáhaldssnakkið mitt er Bugles og ég tek snakk alltaf fram yfir sælgæti,“ segir hún kát.

Til að koma sér í föstudagsgírinn hlustar Hrafnhildur á lagið Hvað ef með GDRN og Auði.

„Þegar ég skelli mér á djammíð heima á Íslandi fer ég oftast á Petersen-svítuna, Íslenska barinn eða Sólun, en hér úti er ég enn að kanna aðalstaðina,“ segir Hrafnhildur og heldur áfram: „Á kósíkvöldi heima gæti ég hins vegar horft á Harry Potter-seríuna aftur og aftur og svo finnst mér alltaf gaman að fá gesti, sama hverjir þeir eru, ekki sist þegar maður býr svo langt í burtu frá sínum nánustu. Því finnst mér nauðsynlegt eftir langa og stranga viku að hitta vini og eiga með þeim góðar stundir,“ segir Hrafnhildur sem hallast jafn mikið að því að nota helgarnar til hvíldar og útstáelsis.

„Sumar helgar þarf ég virkilega á fríi að halda og vil þá hafa það náðugt heima en stundum finnst mér gaman að nýta helgarnar í alls konar stúss og fjör.“

Að sættast við sambandsslit

Hrafnhildur er nýbúin að gefa út undurfallegt lag sem heitir Hjartað tók kipp.

„Lagið á mjög sérstakan stað í hjarta mínu. Það fjallar um manneskju sem þarf að sætta sig við



Hrafnhildur Magnea er Raven. Hún leggur nú stund á nám í djasssöng við háskóla í Amsterdam. MYND/BERGLAUG PETRA

„Mér er nauðsyn að vera einlæg og gefa hluta af sjálfri mér í tónlistina.“

sambandsslit. Eða í það minnsta reyna að skilja hinn aðilann,“ útskýrir Hrafnhildur um lagið sem er það fyrsta sem hún semur á íslensku.

„Ég samdi það fyrir um tveimur árum en lagið hefur haldið sér eins þar til nú. Hæfileikaríkir vinir mínir útsettu það með mér og ég er himinlifandi yfir viðtökunum sem það hefur fengið,“ segir Hrafnhildur sem leggur líka lokahönd á sína fyrstu EP-plötu.

„Í augnablikinu er tónlist í brennidepli lífs míns, hvort sem

það er í náminu eða eigin laga-smíðum og ég er mjög spennit fyrir plötunni. Mér finnst líka ótrúlega gaman að fylgjast með flóru tónlistarfólks heima á Íslandi þar sem svo margt og mismunandi er í gangi og vel gerð músík alls staðar,“ segir Hrafnhildur og liggur sjálfri svo margt á hjarta.

„Mér er nauðsyn að vera einlæg og gefa hluta af sjálfri mér í tónlistina. Því legg ég áherslu á að hafa textana einfalda og einlæga; og syngja um það sem flestir geta tengt við.“

MIKIÐ ÚRVAL
Á LAGER



Parket dagar



Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

- síðan 1986 -

Ég er á blæðingum

Blæðingar kvenna hafa fengið sitt eigið emoji eða lyndistákn. Það er rauður blóðdropi sem konur geta deilt.

Rétt þegar þú hélt að lyndistáknin gætu ekki orðið fleiri birtist nýtt sem kallast „period emoji“. Þetta er ekki brandari heldur raunveruleg viðbót við lyndistáknafjölskylduna. Nýja táknin á að gera það léttara fyrir ungar stúlkur að ræða blæðingarnar. Mörgum stúlkum á unglingsaldri finnst mjög óþægilegt, jafnvel vandræðalegt, að segja að þær séu á blæðingum. Þar sem þessi fólk á unglingsaldri lifir lífi sínu að miklu leyti á netinu og á samfélagsmiðlum er algjörlega eðlilegt að stúlkurnar komi þeim skilaboðum að þær séu á blæðingum áleiðis með lyndistákni. Táknin



getur auðveldað stúlkunum að sætta sig við að þetta mánaðarlega tímabil sé eðlilegt.

Það tók nokkurn tíma að hanna þetta tákn. Í fyrstu voru teiknaðar nærbuxur með blóðdropa en því var hafnað og einungis blóðdropinn stóð eftir. Segja má að lyndistáknin hafi gríðarlegt vald

yfir ungu kynslóðinni og séu orðin hennar annað tungumál í samskiptum á netinu. Tákn á borð við reiði, hjarta eða hlátur eru notuð milljón sinnum í umræðu á netinu á hverri klukkustund um allan heim.

Blæðingatáknin á að draga úr skömm ungu stúlkanna og stuðla að því að þær finni með því ákveðinn stuðning.

Til gamans má geta þess að vinsælasta lyndistáknin er karlinn sem grætur úr hlátri, númer tvö er sá sem hágrætur en í þriðja sæti er karlinn sem hefur tvö hjörta í staðinn fyrir augu, rautt hjarta kemur þar á eftir.

Vegan

FÖSTUDAGUR 1. NÓVEMBER 2019

Kynningar: Veganbúðin



Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir og Rósa María Hansen, eigendur Veganbúðarinnar, við stafla af eftirsóttri veganmjólk. Veganbúðin er eins árs og vinsældirnar aukast stöðugt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fólk flykkist í vegan lífsstíl

Veganbúðin á afmæli, í tilefni dagsins er verslunin opin milli 11 og 18 í dag. Allar vörur eru á 20% afslætti í dag og á morgun. Eigandinn Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir segir vegan lífsstíl vinsælan.



Um það bil 500 vörutegundir eru fáanlegar í Veganbúðinni, allt frá mat, fötum og snyrtivörum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Veganbúðin er fyrst og fremst netverslun en á laugardögum er opið hús í búðinni á Strandgötu í Hafnarfirði.

Veganbúðin er fyrst og fremst netverslun með veganvörur af ýmsu tagi. Það er meðal annars hægt að fá matvörur, snyrtivörur, fatnað og heimilisvörur. „Við erum með opið hús alla laugardaga milli 12 og 16 í Strandgötu 32 í Hafnarfirði en svo er búðin opin allan sólarhringinn á netinu,“ segir Sæunn.

Vefsíðan veganbudin.is fór í loftið 1. nóvember 2018, en 1. nóvember er alþjóðlegi vegandagurinn. Í upphafi var einungis boðið upp á fáar vörutegundir en að sögn Sæunnar var búðinni mjög vel tekið frá upphafi og nú eru um það bil 500 vörutegundir fáanlegar í versluninni, bæði matur og sérvara.

„Við byrjuðum að taka inn kælivörur í kringum páskana og þær hafa verið mjög vinsælar hjá okkur. Við höfum verið með alls konar kryddað tófu og tófuvörur. Við erum líka með mikið úrval af ostum, gourmet ostum sem fólk er alveg brjálað í. Þetta er alveg einstakt á Íslandi, það hefur engin önnur búð hér á landi boðið upp á svona vörur áður,“ segir Sæunn.

Lúxus-ostarnir eru búnir til úr kasjúhnetum og góðgerlar eru not-

“**Okkur fannst vanta vettvang fyrir sérhæfðari veganvörur. Það er ýmislegt til hjá okkur sem á ekki ennþá erindi í stóru verslanakeðjurnar.**

aðir til að sýra þá og gera þá eldri. Sæunn segir marga kaupa þessa osta og gefa alætum og ostaaðáendum að smakka til að sýna þeim að veganvörur geti verið góðar. „Ég hef aldrei heyrt annað en að fólk sé ótrúlega ánægt með þessa osta, enda eru þeir rosalega góðir og við höfum ekki undan að panta,“ segir Sæunn.

Oatly Barista er ein vinsælasta veganmjólkin í heiminum að sögn Sæunnar, en hana er einmitt að finna í Veganbúðinni. „Það hefur verið mikill skortur á þessari mjólk og framleiðandinn hefur ekki undan að framleiða hana, en

við höfum verið heppin að geta keypt hana af heildsala á Englandi og höfum verið með einna stöðugasta framboðið af henni af öllum verslunum á Íslandi.“

Vegannammið vinsælt

Í Veganbúðinni er gott úrval af vítamínum og steinefnum. „B12 er mjög vinsælt en veganfólk þarf að passa vel upp á að fá nóg af því. Við erum líka með margar tegundir af vegan D-vítamíni sem er oft erfitt að finna annars staðar og vegan ómega-3 sem er sennilega vinsælasta bætiefnið hjá okkur,“ segir Sæunn. „Svo erum við líka með vegannammi, fólk fer langar leiðir til að ná sér í það hjá okkur á laugardögum.“

Sæunn segir að eftir opnun Veganbúðarinnar hafi þau náð að mynda góð tengsl við viðskiptavinina og vegangrasróttina á Íslandi. Þau hafa fengið góðar ábendingar frá þeim um það sem vantar á markaðinn og þannig hafa þau getað bætt við úrvalið. Meðal þess sem fæst í búðinni eru bambusundirföt, -leggings og -bolir. „Það getur verið erfitt að finna fót úr öðru en ull til að nota sem innsta lag, en þá er bambus-



Fólk kemur langt að til að kaupa nammi á laugardögum í Veganbúðinni.



Ostarnir í Veganbúðinni eru vinsælir bæði hjá veganfólki og alætum.

inn góður. Það getur verið erfitt að finna hann á Íslandi án þess að hann sé ullarblandaður en fólk getur treyst því að allt sem við bjóðum upp á er 100% vegan. Fólk kann að meta það að geta komið hingað og verslað áhyggjulaust án þess að þurfa að lesa allar innihaldslýsingarnar.“

Förðunarvörur innihalda oft dýraafrurdir og hreinlætisvörur líka, sérstaklega sápur. Sæunn er því ánægð með að geta boðið upp á vegan valkosti í þessum vöruflokkum. „Við seljum líka ýmislegt sem kemur fólki á óvart að sé yfirleitt ekki vegan, eins og smokka. Venjulegir smokkar eru yfirleitt meðhöndlaðir með einhvers konar mjólkurafurð sem mýkir latexíð, en við seljum vegansmokka sem eru mýktir með jurtum. Þeir eru mjög vinsælir,“ segir Sæunn.

Hægt að sækja á Jömm

Veganbúðin er í eigu Veganmatar ehf. sem er í grunninn heildsala. Þegar búðin var opnuð fyrir einu ári hafði fyrirtækið flutt inn Oumphi í nokkur ár og fleiri veganvörur sem eigendinum þótti vanta á markaðinn í heild sinni. „Okkur fannst vanta líka vettvang

fyrir sérhæfðari veganvörur. Það er ýmislegt til hjá okkur sem á ekki enn þá erindi í stóru verslanakeðjurnar, eins og til dæmis hveitigluten sem fólk notar til þess að búa til seitan sem mörgum finnst góður staðgengill kjöts. Við bjóðum upp á ýmsar fleiri sérhæfðar veganvörur, það er gaman að geta boðið upp á þær til að hægt sé að nálgast fjölbreyttara úrval á Íslandi til viðbótar við það sem fæst í stóru keðjunum.

Fyrirtækið rekur líka skyndibitastaðinn Jömm í Kringlunni sem framleiðir einnig matvöru fyrir verslanir. Þegar fólk verslar á vefsíðu Veganbúðarinnar getur það valið að sækja vörurnar í Jömm í Kringlunni. „Fólk hefur verið mjög ánægt með þann valkost. Það getur sótt vörurnar daginn eftir að þær eru pantaðar og sótt sér mat á Jömm í leiðinni,“ segir Sæunn en bætir við að einnig sé hægt að fá vörurnar heimsendar með pósti eða keyrðar heim að dyrum.

Sæunn segist hafa fundið það bæði í gegnum Jömm og Veganbúðina að ásókn í veganvörur hefur margfaldað. „Fólk er bara að hópast yfir í þennan lífsstíl.“

Meira vegan

Beyond borgari fyrsti sinnar tegundar sem lítur út, eldast og fullnægir eins og nautakjöt. Án erfðabreyttra hráefna, soja og glúten



Beyond pylsur safaríkar og bragðgóðar pylsur úr plöntu próteini



Beyond Meat

verð frá **969** kr/pk



Vegetarian plus grænmetisréttir sem allir njóta

998 kr/pk



Tofurky álegg þegar bragðið skiptir máli

verð frá **549** kr/pk



Nush kasjú- og möndlujógúrt

verð frá **299** kr/stk



Cedars hummus er bráðhollur hágæða hummus

verð frá **399** kr/pk



Morning Star eru einstakir ofnréttir sem slá í gegn

verð frá **899** kr/pk



Nature & Moi Nature bragðgóðir ostar á brauðið eða pizzuna

verð frá **329** kr/pk

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga



Tom Kha-Gai núðlusúpa gefur margslungið, kryddað og unaðslegt bragð.

Best að elda nóg af súpunni góðu

Sjónvarpskonan Guðrún Sóley Gestsdóttir er grænkeri af Guðs náð. Í bókinni Grænkerakrásir Guðrúnar Sóleyjar gefur hún lesendum uppskrift að dýrindis Tom Kha-Gai núðlusúpu sem gleður munn og maga á vetrardögum.

Tom Kha-Gai núðlusúpa Guðrúnar Sóleyjar er klassísk. Upprunalega útgáfan er vegan nema stundum er notuð í hana fiskisósa. Innihaldsefni eru svolítið mörg en Guðrún Sóley segir vesenið vel þess virði. Hún mælir eindregið með að útbúa stóran skammt því súpan sé svo góð að flestir vilji áfyllingu og hún er engu síðri daginn eftir.

Tom Kha-Gai núðlusúpa

1 pakki hrisgrjónanúðlur, um 450 g
 1 msk. ólífuoía
 ½ pakki sveppir, um 100 g sneiddir
 1½ dós kókosmjólk (600 ml)
 600 ml vatn
 1 teningur grænmetiskraftur
 1-2 chilialdin, smátt söxuð
 50 g rifin engiferrót



Guðrún Sóley kann svo sannarlega til verka þegar kemur að því að matbúa gómsætan veganmat sem bragð er af og kallar á meira.

SPÍNAT ER OFURFÆÐA LÍKA Í BOOZTIÐ

GRÆNN ORKUBOOZT MEÐ ANANAS

Stútfullur af C og K vítamíni, trefjum, járni og góðri fitu.

Innihald:

Góð handfylli Hollt og Gott spínat
 ½ bolli ferskur ananas
 1 pera
 1 tsk. Acai eða Goji ber
 3 msk. kasjúhnetur
 1 bolli vatn (eða t.d. möndlumjólk)
 Klakar

Allt sett í blandara.

Fleiri uppskriftir á holltoggott.is/uppskriftir



Hollt & Gott

2 tsk. hrásýkur eða hlýsíróp
 2 hvítlauksrif
 8 límónulauf (fást í asiskum búðum), má nota sitrónusafa í staðinn
 2 stillkar sitrónugras (fást í asiskum búðum og völdum matvöruverslunum)
 3 límónur

Til að skreyta með:

Handfylli spírur, til dæmis brokkolí-, kjúklíngabauna- og radíuspírur.
 1/2 búnt kóriander
 1 stk. rauður chili, smátt sneiddur
 1 stöngull vorlaurkur

Saxið hvítlauk og engiferrót smátt. Hitið olíu í súpupotti og svissið hvítlauk og chilipapar. Bætið sneiddum sveppum við og steikið við miðlungshita. Hellið kókosmjólkinni út í ásamt hlýsírópi og skvettu af límónusafa og blandið hægt og örugglega saman. Bætið vatni (um 1½ kókosmjólkurdós af vatni) út í og leyfið suðunni að koma upp.

Flettið ysta laginu af sitrónugrasinu og saxið restina í 4-5 bita og bætið út í ásamt límónulaufunum. Leyfið súpunni að sjóða í 15-20 mínútur. Á meðan er gott að útbúa hrisgrjónanúðlurnar. Best er að leyfa þeim að liggja í köldu vatni í ísskáp yfir nótt, þá þarf aðeins að dýfa þeim í sjóðandi vatn í um eina mínútu. Annars eru þær soðnar samkvæmt leiðbeiningum á pakka, en til að koma í veg fyrir að þær verði mauksoðnar er gott að ferja þær yfir í kalt vatn um leið og þær hafa mýkst mátulega við suðu. Sigið síðan núðlurnar og setjið í stóra skál, bætið við nokkrum dropum af hnetuolíu eða ólífuoílu og blandið saman til að tryggja að þær festist ekki saman. Skammtið núðlur í minni skálar.

Saxið smátt kóriander og vorlaurkur, skerið chili í þunnar sneiðar og límónu í báta. Hellið mátulegu magni af súpu yfir núðlur í skálum og skreytið með baunaspirum, kóriander, vorlaurkur, chili og límónusneið.

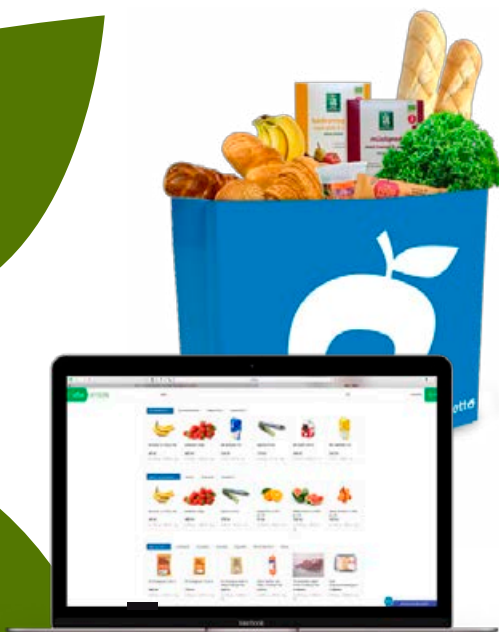
FRÁBÆRT ÚRVAL AF VEGAN VÖRUM Í VERSLUNUM NETTÓ!



HALTU UPP Á
ALPJÓÐLEGA
VEGAN-DAGINN
MEÐ NETTÓ!



nettó
Lægra verð - léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

ÓDÝRAST Á NETINU
Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins



lavera
NATURKOSMETIK

VIÐ ERUM VEGAN

Fylgdu okkur á Fésbókinni „Lavera Island“

Söluastaðir: Hagkaup Smáralind, Hagkaup Kringlunni og Skeifunni, valdar Krónuverlsanir, heimkaup.is og allar heilsuverlsanir. Úrval er mismunandi milli verslana.

Ekki lífsstíll – heldur siðferðileg afstaða með dýrunum

Krummi Björgvinsson, tónlistarmaður og annar eigandi veitingastaðarins Veganæs, segist lengi hafa haft áhuga á veganisma. Það var þó ekki fyrr en hann kynntist konunni sinni, Linneu Hellström, sem hann tók skrefið til fulls. Hann segir ávinninginn af veganisma margþættan.

Ég heyrði fyrst af veganisma fyrir svona tuttugu árum, þar sem fólk neytir engra dýraafurða vegna siðferðilegrar afstöðu fremur en út frá heilsusjónarmiðum,“ segir Krummi. „Mikið af harðkjarnahljóm-sveitum sem ég hlustaði á í gamla daga voru grænkerar og fjölluðu um þetta í textunum sínum, eins og til dæmis Earth Crisis. Þá áttaði ég mig á því að það væri fólk þarna úti sem er í þessari baráttu til þess að berjast fyrir réttindum dýra og umhverfið.“

Tvöfalt siðgæði

Krummi segir vegferð sína í átt að veganisma hafa átt umtalsverðan aðdraganda. „Ég var alltaf mjög áhugasamur um þetta og það voru vissir hlutir sem ég leyfði mér ekki, eins og að nota dýr til skemmtunar, ég hef aldrei farið á hestbak, hef átt gæludýr en það hafa þá verið umkomulaus dýr sem ég hef bjargað, eins og heimilisláusir kettir. Ég hef aldrei stutt við ræktun á dýrum eða sölu á dýrum.“

Ég slegpti því að borða sumt kjöt en samt fór ég út í búð og keypti forpakkað kjöt. Þetta var allt frekar furðulegt þegar maður fór að velta þessu nánar fyrir sér. Það var ákveðið tvöfalt siðgæði, eða hrænsni sem maður lifði í, að þykja vænt um dýrin og vilja ekki að neitt slæmt komi fyrir þau, en á sama tíma fara út í búð og styðja við kjötiðnaðinn.“

Þá hafi umhverfismálin lengi verið honum hugleikin. „Ég hef alla tíð verið mjög umhverfissinnadur og það er líka stór partur af mínum veganisma, en það er til dæmis gríðarlega mikið landsvæði notað undir ræktun á föðri fyrir eldisdýr.“

Áhrifaríkt augnablik

„Allt þetta byrjaði í raun snemma að taka sér bólfestu í mér en það var ekki fyrr en ég kynntist konunni minni, Linneu, sem ég tók skrefið að fara alveg „cold-turkey“ yfir í vegan,“ segir Krummi og á þar við að hann hafi tekið út allar dýraafurðir á einu bretti. „Hún er vegan og mikill aktivisti og þá hugsaði ég með mér að nú væri kannski kominn tími á að ég tæki skrefið í þessa átt, eins og mig hafði í raun lengi langað til þess að gera.“

Það liðu þó tvö ár frá því að þau tóku saman og þangað til Krummi lét til skarar skriða. „Við vorum þá búin að vera saman í tvö ár. Ég var oft að réttlæta kjötát, var mjög þrjúskur og beitti sömu rökum og fólk er með í kommentakerfum DV.“

Krummi rifjar upp augnablikið sem varð til þess að hann fékk hugljómun og þá varð ekki aftur snúið. „Einn daginn kveiki ég á sjónvarpinu og það er verið að sýna upptöku úr sláturhúsi á Íslandi. Þá kemur nærmynd af svini sem horfir beint inn í linsuna, eins og



Krummi Björgvinsson neytir engra dýraafurða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það var ákveðið tvöfalt siðgæði, eða hrænsni sem maður lifði í, að þykja vænt um dýrin og vilja ekki að neitt slæmt komi fyrir þau, en á sama tíma fara út í búð og styðja við kjötiðnaðinn.

Það sé að horfa á mig. Ég sé augun eins og þetta séu mannsaugu, ég sé sársaukann, eins og það sé að kalla á hjálp,“ útskýrir Krummi. „Þarna varð mér algjörlega ljóst að þetta væri ekki eitthvað sem ég vildi taka þátt í. Ég tók í kjölfarið ákvörðun um að hætta samstundis að neyta allra dýraafurða og hef ekki lítið til baka. Þetta var fyrir fimm árum.“

Betri liðan án dýraafurða

Krummi segir heilsu sína hafa orðið margfalt betri. „Mér leið ekki sist vel að styðja ekki við slátrun á dýrum og setja ofan í mig mat sem er framleiddur við þessar aðstæður, með slæmu orkunni sem því fylgir. Þú ert það sem þú borðar.“

Síðan fór mér að liða betur líkamlega og ýmsir kvillar lögðu-ust. Ég var til dæmis með bólginn blöðruhálskirtil, það algjörlega

læknaðist. Ég var með krónískt brjóslos, og hef ekki fundið fyrir því síðan ég varð vegan. Ég sef betur, er með betra blóðflæði, húðin er betri og ég er með aukna snerpu, svo að ég nefni eitthvað. Maður varð hálfpartinn ofur-mennskur,“ segir Krummi og hlær. „Það eru þessir þrir hlutir sem eru svo frábærir við veganisma, dýrin, umhverfið og heilsan.“

Krummi ráðleggur þeim sem hafi áhuga á að kynna sér veganisma að hika ekki við að prófa sig áfram. „Ekki vera hrædd við taka skrefið. Þú þarft ekki að vera fullkomin/n eða gera þetta allt í einu. Þú getur byrjað á að taka út kjöt eða dýraafurðir á einhverjum dögum í vikunni og séð hvernig það fer í þig. Skoðuðu heimildarmyndir og æfðu þig að elda. Ég hef alltaf haft gaman af því að elda og hef núna enn meira gaman af því, það er skemmtilegt að takast á við áskoranir í eldhúsinu.“

Þá sé mikilvægt að taka viðbrögð annarra ekki persónulega. „Ekki vera hrædd/ur við hvað vinum og fjölskyldumeðlimum finnst, hafðu trú á því sem þú ert að gera. Ástæðan fyrir því að fólk tekur svona illa í þetta er yfirleitt sú að það fer í vörn og það er alveg eðlilegt. Sumir halda að það sé verið að ráðast á þeirra persónulega lífsstíl en það er ekki þannig. Vegan er ekki lífsstíll, það er siðferðileg ákvörðun um að taka afstöðu með dýrunum og umhverfinu.“

HVER VANN?

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

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook





Í ár tekur Maria Nila þátt í því að að bjarga nashyrningum sem eru í útrýmingarhættu.

Björgum nashyrningum

Sænska hárvörufyrirtækið Maria Nila vinnur af fagmennsku og meðvitund um dýra- og umhverfisvernd. Nafnið er sótt til Mariu Nila, langömmu stofnendanna, sem var sænskur frumbyggji af Samaætt sem bjó í fjöllum Norður-Svíþjóðar í nánu samneyti við náttúruna.

Maria Nila bar mikla virðingu fyrir náttúrunni og nýtti afurðir hennar á ýmsan hátt eins og að búa til sínar eigin snyrtivörur og sápur. Þaðan er arfurinn og áhuginn fyrir dýra- og umhverfisvernd sprottinn.

The Perfect World Foundation eru sænsk, sjálfstæð góðgerðar-samtök rekin í þeim tilgangi að vekja fólk til umhugsunar og styðja verndun umhverfisins og dýrastofna. Maria Nila hefur skuldbundið sig til að styðja samtökin og verkefni þeirra. Fyrirtækið hefur ánað fé til að forða filum frá útrýmingu, til að vernda villt dýr í Afríku og að ráðast gegn plastmengun. Í ár tekur fyrirtækið þátt í því að að bjarga nashyrningum sem eru í útrýmingarhættu. Maria Nila er meðvitað um hættuna á því að nashyrningar deyi út en til þess að forða þeim frá því þarft samfelld og markvisst átak. Frá því í árdaga hafa nashyrningar gengið villtir í Afríku og Asíu en vegna veiðipjófnaðar og þess að náttúrulegt umhverfi þeirra hefur verið skemmt eða eyðilagt er nú svo komið að fáir þeirra lifa utan þjóðgarða og dýrargarða og hefur sumum tegundum alveg verið útrýmt. Árangur hefur þó náðst víða eins og björgun einhyrndra nashyrninga sem voru um tíma í mikilli hættu. Það ber árangur að leggja sitt afl á vogarskálarnar. Með sérhönnuðum keyptum pappapoka með Maria Nila hárvörum renna 13 krónur í góðgerðarverkefnið. Maria Nila vill þakka öllum sínum viðskiptavinum stuðninginn í þessu góðgerðarverkefni.

Umhverfisstaðlar og vegan vottun

„Maria Nila eru 100% vegan hárvörur sem framleiddar eru af frændum okkar Svíum. Maria Nila er með yfir 40 ára reynslu í hárfaginu og fyrirtækið er einstaklega stolt af verksmiðju þess sem staðsett er í Helsinborg í Svíþjóð. Þar er öll lína Maria Nila varanna framleidd. „Slagorð þeirra er: Veldu



Friða Rut Heimisdóttir, eigandi Regalo.

með hjartanu, veldu 100% vegan. Þeim er mjög annt um umhverfið, dýrin og að innihald varanna sé úr bestu gæðum sem hægt er að finna,“ segir Friða Rut Heimisdóttir, eigandi Regalo, sem er umboðs-aðili Maria Nila á Íslandi.

Friða segir að allar Maria Nila vörurnar séu 100% vottaðar sem vegan og framleiddar án grimmdar. „Á hverri flösku má sjá þrjú ólík vottunarkerki, frá Leaping Bunny, Peta og The Vegan Society. Vörur sem merktar eru með yfirlýsingum svo sem „vörurnar eru ekki prófaðar á dýrum“ eða „við styðjum ekki dýraprúfur“ eru ekki trygging fyrir því að varan sé framleidd án misnotkunar dýra og þess vegna er

Markmið sænska hárvörufyrirtækisins Maria Nila er að vinna af fagmennsku og meðvitund um dýra- og umhverfisvernd.

mikilvægt að horfa eftir þessum merkjum þegar velja merki sem eru vegan eða laus við grimmd,“ segir Friða enn fremur.

Allar Maria Nila hárgreiðslustofur má finna inná www.regalo.is og á samskiptamiðlunum undir: [regalofagmenn](http://regalofagmenn.com).



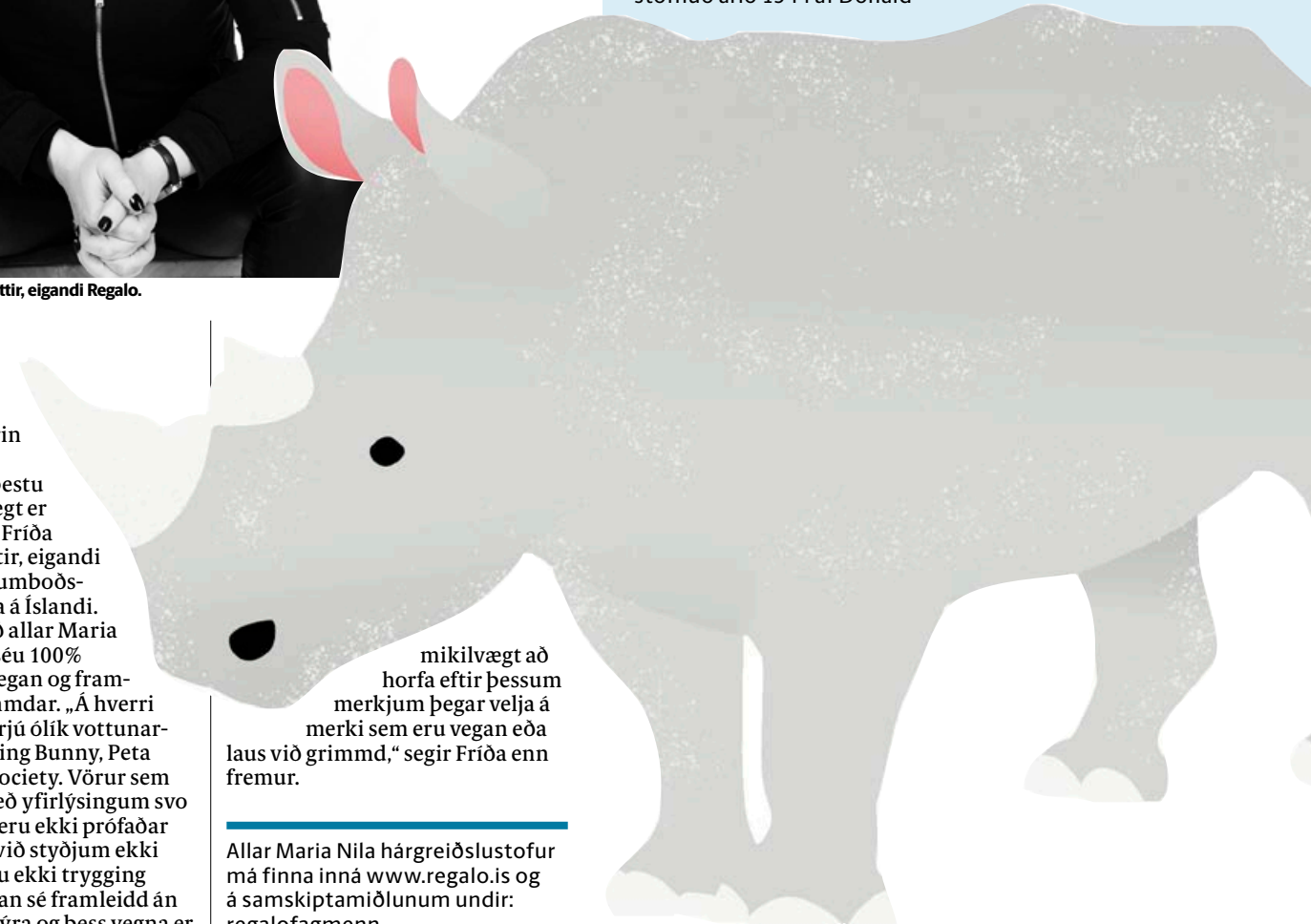
Vörur Maria Nila eru 100% vottaðar sem vegan og framleiddar án grimmdar.

Vottanir Maria Nila

- **Leaping Bunny:** Sameiginlega þróað af dýraréttarsamtökum frá 24 löndum í Evrópu og Norður-Ameríku. Saman telja þau upp vörumerki sem prófa ekki snyrtivörur, hreinlætis- eða hreinsiefni á dýrum.
- **PETA** PETA eru stærstu dýraréttarsamtök í heimi. PETA hefur umsjón með og tryggir að vörur okkar séu sannarlega vegan og ekki prófaðar á dýrum.
- **Vegan Society** Vegan Society eru fyrstu og stærstu vegan samtök í heiminum. Þessi samtök voru stofnuð árið 1944 af Donald

Watson sem stofnaði hugtakið vegan og þau tryggja að vörumerki og birgjar noti eingöngu vegan hráefni.

- **Plan Vivo** Maria Nila vinnur með Plan Vivo við að tryggja að allar vörurnar séu kolefnisjafnaðar. Samtökin reka umhverfis- og sjálfbærni-verkefni um allan heim. Þetta samstarf með Plan Vivo tryggir að bændur í Nikaragva fá fjárhagslegan stuðning til að endurrækta skóga á jörðum sínum; svo og einstaklingar, sömuleiðis bændur á heimasvæðinu, og náttúran og umhverfið fá tækifæri til að jafna sig.





Vegan lífsstíll styður meðal annars við dýra- og umhverfisvernd.

Hvað er vegan?

Veganismi er sú skoðun að öll hagnýting dýra sé röng, hvort sem það á við um matvælaframleiðslu, fataframleiðslu eða skemmtanir. Að vera vegan er að ákveða að forðast að neyta dýraafurða eftir bestu getu og eftir því sem praktískt getur talist. Tilgangurinn er að minnka skaða á dýrum, heilsu og umhverfi eins og hægt er.

Ef þú telur siðferðislega rangt að valda dýri þjóningu að óþörfu ættirðu að taka upp vegan lífsstíl. Hann hafnar innilokun og drápi dýra. Þú ættir að taka upp vegan lífsstíl vegna þess að framleiðsla dýraafurða veldur meiri gróðurhúsaáhrifum en allur samgönguflotinn til samans, en einnig vegna þess að vegan heilfæði getur minnkað líkur á hjartaáfalli, sykursýki og krabbameini.

Vegan fæði er fjölbreytt og getur verið af hvaða matarhefð sem er. Kunnulegur matur eins og lasagna, pylsur, pitsur, vefjur, hamborgarar, sushi, jógúrt, ís og kökur getur auðveldlega verið vegan og fæst nú víða.

Undanfarin ár hefur framboð af vegan mjólkurvörum, kjöti og tilbúnum réttum aukist til muna. Innihaldsefni vegan fæðis eru baunir, korn, grænmeti, ávextir, baunir, hnetur, fræ og sjávarþang.

Það tekur vissulega tíma að tileinka sér lífsstílinn en þegar því er náð er fyrirhöfnin sama og engin. Hópurinn Vegan Ísland á Facebook er frábær byrjunarreitir, þar fást góðar ráðleggingar og stuðningur samdægurs.

Heimild: vegansamtokin.is



Það er lítið mál að gera góða vegan-köku. NORDICPHOTOS/GETTY

Syndlaus sætindi

Margt fólk miklar fyrir sér að skipta alveg yfir í veganfæði vegna þess að það telur að erfitt sé að finna góða eftirrétti og sætindi sem innihalda hvorki egg né mjólk. En úrvalið af veganvörum hefur aukist mjög mikið hér á landi og nú er lítið mál að finna ýmiss konar sætindi sem eru 100% vegan. Einnig er hægt að útbúa sér vegangóðgæti heima og skipta einfaldlega út eggjunum og mjólkinni fyrir önnur innihaldsefni. Í bakstur er hægt að nota sérstakt vegansmjör, eða kókósolu í staðinn fyrir smjör, en svo er smjörliki yfirleitt vegan líka. Í staðinn fyrir egg má svo nota stappaðan banana eða eplamauk svo dæmi séu nefnd. Í marengstertur er svo tilvalið að nota safann úr kjúklingabaunadó.

Ísköld og góð agúrkusúpa

Agúrkusúpa sem er einstaklega ljúffeng og borin framköld. Best er að geyma hana í kælskáp þangað til hún verður borðuð. Uppskriftnin miðast við fjóra.

2 agúrkur

1½ dl grísk jógúrt

1 hvítlauksbátur

4 stíllkar fersk dill

2 stíllkar fersk steinselja

2 stíllkar fersk mint

4 msk. ólífuolia

Safi úr hálfri sitrónu

½ tsk. gott hafsalt

¼ tsk. pipar

Skerið topp og botn af gúrkunni og skrælið hana að mestu. Skerið í grófa bita. Takið kryddblöðin af stíllkunum. Setjið gúrkunni, krydd, jógúrt og hvítlauk í matvinnsluvél. Það má sigta súpuna til að fá gljáandi áferð en þarf ekki. Setjið í ísskáp.

Til skreytingar ofan á súpuna er gott að blanda örsmáum bitum af gúrkunni, rauðlauk, dilli og smávegis ólífuolii. Setjið í skál og blandið saman. Setjið um það bil matskeið ofan á súpuna. Það má setja ísmola í súpuna til að gera hana ískalda.



Köld og hressandi agúrkusúpa sem einfalt er að gera.



Leysfðu þér smá Valor!

ALVÖRU SÚKKULAÐI – ÁN SYKURS



STEVIA
SYKURLAUST

Ert þú með vöðva- eða liðverki?

Diklofenak Apofri hlaup hefur bólgueyðandi verkun og dregur úr staðbundnum verkjum.

Margir sem þjást af staðbundnum verkjum geta ekki tekið inn bólgueyðandi verkjalyf vegna aukaverkana sem geta fylgt notkun þeirra.

„Bólgueyðandi verkjalyf til inntöku geta valdið ertingu í meltingarvegi. Því getur verið gott að hafa valmöguleika um staðbundna meðferð, eins og með Diklofenak Apofri hlaupi,“ segir Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Lyf til staðbundinnar notkunar hafa færri aukaverkanir en lyf til inntöku þar sem þau frásogast aðeins að litlu leyti inn í blóðrásina.“

Diklofenak Apofri hlaup inniheldur diclofenac tvietylámín, 11,6 mg/g, og er bólgueyðandi lyf og dregur úr verkjum og er notað til meðferðar á staðbundnum verk í tengslum við meiðslí í vöðva eða lið. Hlaupið er ætlað fullorðnum og börnum, 14 ára og eldri.



Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

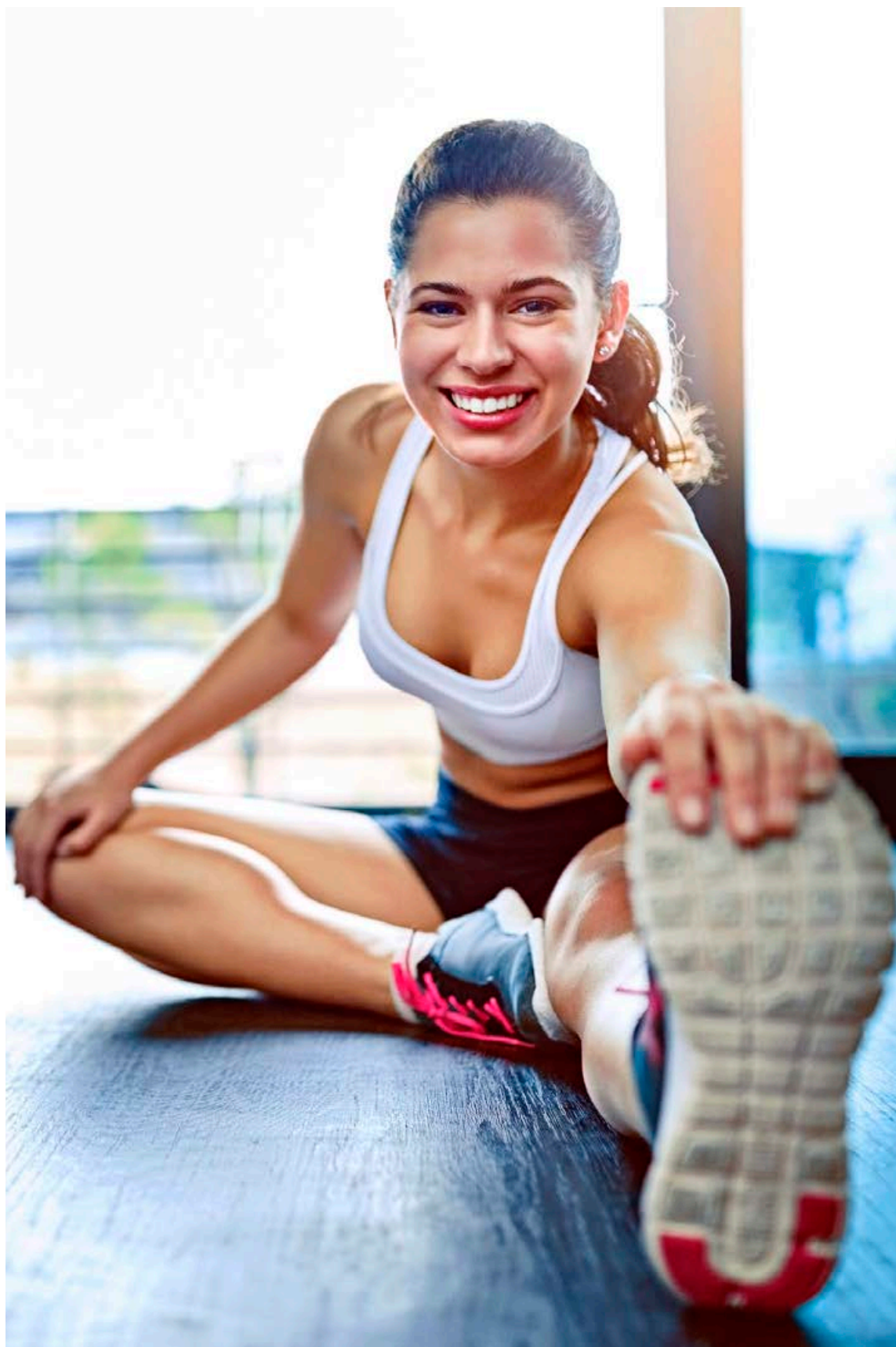
„Diklofenak Apofri hlaup er borið á húð, á aumt og bólgíð svæði, 3 til 4 sinnum á dag og er nuddað varlega inn í húðina,“ upplýsir Sigrún Sif. „Hlaupið fæst í tveimur pakkningastærðum, 60 g túpu og 100 g túpu. Lyfið er til í flestum apótekum og er á góðu verði.“

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Diklofenak Apofri hlaup er bólgueyðandi lyf sem fæst á góðu verði.



Hreyfing skapar vellíðan fyrir fólk á öllum aldri. Diklofenak Apofri hlaup hjálpar við verkjum.



BÓLGUEYÐANDI OG DREGUR ÚR VERK

DIKLOFENAK APOFRI HLAUP

DIKLOFENAK APOFRI hlaup inniheldur diclofenac tvietylámín, 11,6 mg/g, og er lyfið notað til meðferðar á staðbundnum verk í tengslum við meiðslí í vöðva eða lið. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Afsláttur gildir út nóvember 2019.



15%
afsláttur

Góðir réttir á vetrarkvöldi

Þegar kólnar í veðri er upplagt að útbúa góðan og bragðmikinn pottrétt. Hér koma nokkrar skemmtilegar hugmyndir að kvöldverði um helgina. Réttirnir verma kroppinn.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Matarvenjur breytast oft eftir árstíma. Hvernig væri að prófa einhvern af þessum réttum?

Lambapottréttur frá Marokkó

Þessi réttur hentar vel í vetrarbyrjun. Kraftmikill og góður. Það væri frábært að nota tagínu en ef hún er ekki til má nota venjulegan pott. Uppskriftin er ætluð fjórum.

2 gulrætur
2 laukar
300 g kartöflur
1 rauður chili-pípar
2 msk. sólkjarnaolía
800 g lambakjöt
50 g sveskjur
50 g þurrkaðar apríkósur
50 g möndlur
1 tsk. cumin
1 kanilstöng
6 dl vatn
Salt og pípar

Skrælið gulrætur, kartöflur og lauk. Skerið allt í bita. Kljúfið chili, takið fráen frá og skerið smátt. Setjið olíu í pott og setjið niðurskorið kjötið út í og steikið. Blandið því næst öllu grænmeti saman við. Síðan sveskjum, apríkósum og möndlum ásamt kryddi. Látið malla smástund áður en vatninu er bætt út í. Látið réttinn malla í einn og hálfan tíma eða þangað til kjötið er orðið vel meyr. Bragðbætið með salti og pípar eftir þörfum.

Þerið réttinn fram með kúskús eða brauði.

Kjúklingur í formi

Þetta er vinsæll kjúklingaréttur sem hentar allri fjölskyldunni. Það er mjög fljótlegt að gera þennan rétt. Í réttinn eru notuð elduð kjúklingalæri en því má breyta ef fólk vill nota bringu í staðinn eða úrbeinuð læri. Kjúklingurinn þarf bara að vera eldaður. Uppskriftin miðast við fjóra.

4 grilluð kjúklingalæri með legg
200 g sveppir



Æðislegur lambapottréttur ættaður frá Marokkó.



Gullassúpa er alltaf vinsæl á vetrarkvöldum.

10 sjalottlaukar
1 dós sveppasúpa
1½ dl vatn
1 dós sýrður rjómi, 35%
½ rauð paprika
½ tsk. salt
½ tsk. pípar

Skerið kjúklingalegginn frá lærinu og leggið í eldfast mót. Skerið sveppina í sneiðar og steikið í smjöri, bætið síðan niðurskornum lauknum saman við.

Blandið saman súpu, vatni og sýrðum rjóma. Bragðbætið með salti og pípar. Hellið yfir kjúklinginn ásamt lauk og sveppum. Dreifið smátt skorinni papriku yfir. Setjið formið í 200°C heitan ofn og eldið í 25-30 mínútur. Þerið réttinn fram með góðu brauði og ef til vill salati.

Stroganoff með nautakjöti

Þessi uppskrift kemur frá Rússlandi en er vinsæll réttur víða um heim. Ekta fjölskyldumatur á vetrarkvöldi. Uppskriftin miðast við fjóra.

800 g nautakjöt, skorið í bita
1½ laukur, smátt skorinn



Stroganoff er réttur fyrir alla fjölskylduna.

2 msk. smjör til steikingar
200 g sveppir, skornir í báta
1 tsk. salt
½ tsk. pípar
2 msk. tómaturé
1 dl kjötkraftur (1 dl vatn og 1 súputeningur)
2 dl sýrður rjómi, 35%

Brúnið kjötið ásamt lauk á pönnu. Færið yfir í pott ásamt sveppum. Bragðbætið með salti og pípar. Bætið tómaturé, soðkrafti og sýrðum rjóma út í og látið sjóða í nokkrar mínútur. Bætið við salti eða pípar eftir þörfum. Gott er að setja smátt skorna steinselju saman við í lokin.

Rétturinn er borinn fram með sultuðum agúrkum, rauðbeðum og kartöflumús.

Gúlassúpa

Þetta er kraftmikill réttur sem á ættir að rekja til Ungverjalands. Gúllas er vissulega hægt að gera á margvíslegan hátt en þetta er mjög góð og matarmikil súpa.

400 g nautakjöt í bitum
2 msk. smjör til steikingar
2 laukar, skornir gróft
2 hvítlauksrif, fint skorin
1 dós tómaturé, 140 g
2 tsk. paprikuduft
4 kartöflur, skornar í bita
2 rauðar paprikur, skornar í bita
½ blaðlaukur, skorinn smátt
1 l vatn
2 nautakraftsteningar
1 tsk. kúmenfræ
1 tsk. salt
½ tsk. pípar

Hitið smjör í potti og byrjið á því að brúna kjötið. Takið kjötið frá á meðan laukur og hvítlaukur er steiktur. Setjið kjötið aftur í pottinn þegar laukurinn er orðinn mjúkur. Bætið þá við tómaturé og paprikudufti. Því næst eru kartöflurnar settar út í ásamt blaðlauk, vatni, kjötkrafti og kúmenfræjum. Látið suðuna koma upp en lækkið síðan hitann og sjóðið áfram í 30 mínútur eða lengur eftir því sem tími gefst. Gott að leyfa þessu að malla í eina klukkustund. Bragðbætið með salti og pípar. Þeir sem vilja sterkara bragð geta bætt chili-pípar út í réttinn.

Þerið súpuna fram með góðu brauði.

INNOVATION LIVING

OSVALD
SVEFNSÓFI



EINSTAKLEGA AUÐVELT AÐ BREYTA SÓFANUM Í RÚM - SVEFNFLÖTUR 150X200 CM - VERÐ KR. 199.800



EXTRA ÞYKK OG VÖNDUÐ SPRINGDÝNA



STÓR OG RÚMGÓÐ RÚMFATAGEYMSLA

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

RÝMINGARSALA!

40-60% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM!
VERSLUNIN ÚTHALD FLYTUR,
SAMEINAST EINS OG FÆTUR TOGA!

Komdu og gerðu frábær kaup
laugardaginn 2. nóvember kl. 11-16.
Stakkahraun 1, 220 Hafnarfirði.



-60%



-50%



-50%



-55%



-60%



Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Tilboð eða tímakaup. Uppl. í s: 778 0100.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Önnur þjónusta



Demparar
- Styrkur
- Ending

Fyrir:

- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur



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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

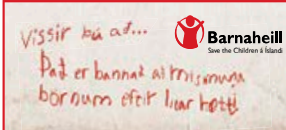
GEYMSLUR.IS

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 göðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500



FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002



GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



NÝTT DEILISKIPULAG

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 30. október 2019 að auglýsa nýtt deiliskipulag fyrir Krýsuvíkurborg í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Deiliskipulagið afmarkast frá Suðurstrandarvegi suður með Hælsvíkurvegi að Krýsuvíkurborgi. Alls 114 ha að stærð.

Deiliskipulagstillaga og greinargerð verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 frá 4. nóvember – 16. desember 2019. Einnig er hægt að skoða gögnin á hafnarfjordur.is

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við skipulagið og skal þeim skilað eigi síðar en 16. desember nk. á berglingd@hafnarfjordur.is Einnig er hægt að skila inn athugasemdum skriflega í þjónustuver að Strandgötu 6.

Nánari upplýsingar eru veittar á umhverfis- og skipulagssviði Hafnarfjarðar.



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 hafnarfjordur.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR

12:30 Bournemouth - Man.Utd.
15:00 Aston Villa - Liverpool
17:30 Watford - Chelsea

SUNNUDAGUR

16:30 Everton - Tottenham

ATH! FÖSTUDAG KL. 20:59!



LIFANDI TÓNLIST



FESTIVAL

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

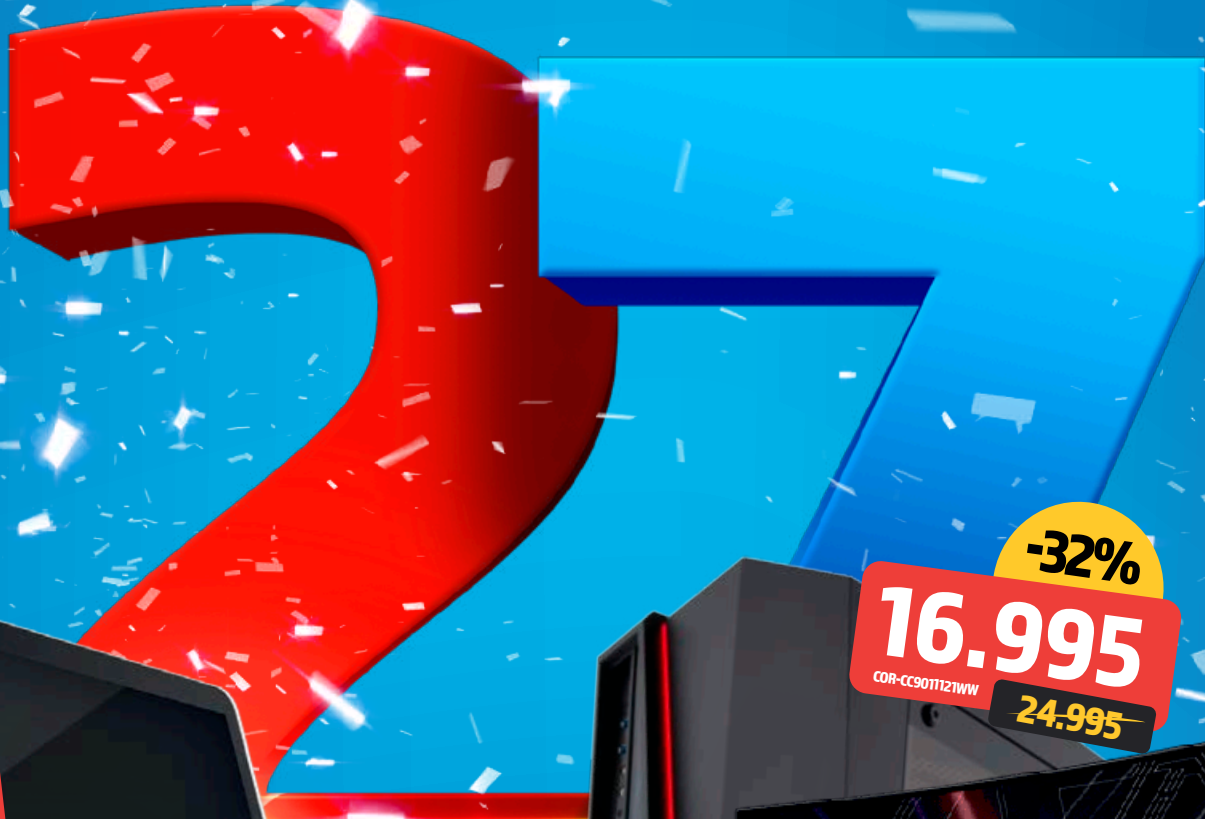
SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

tl.is

27 FRÁBÆR AFMÆLISTILBOÐ! ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR



-50.000
169.995
219.995
ACE-DQBA7EQ005

-32%
16.995
24.995
COR-CC90T121WV

-30.000
149.995
179.995
ASU-X512FAEJ916R

-25.000
104.995
129.995
ASU-XG35VQ

-28%
6.495
8.995
COR-CA90T196EU

-50%
3.495
6.995
MAN-T78457

-50%
14.995
29.995
TAR-BEU0654C

-25%
8.995
11.995
ASU-ROGPUGIO

-15.000
44.995
59.995
ASU-RTAX88U

GILDIR 1.-7. NÓVEMBER
**OPIÐ ALLA
HELGINA!**
SUÐURLANDSBRAUT
OG GLERÁRTORG

TÖLVU LISTINN

-40%
8.995
14.995
SP-SP256GBUF3B21V1K

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26

AKUREYRI
GLERÁRTORG

HÚSAVÍK
GARÐARSBRAUT 18A

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6

REYKJANESBÆR
HAFNARGÖTU 90

SELFOSS
AUSTURVEGI 34

AKRANES
ÞJÓBBRAUT 1

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík ☁ 2 3 °C ←	Ísafjörður ☁ 0 3 °C ←	Akureyri ☁ -1 2 °C ↑
Egilsstaðir ☀ 0 0 °C ○	Kirkjubæjarkl ☁ 3 3 °C ↙	Hveravellir ☁ -4 6 °C ↗

Austan 3-8 í dag, en 8-13 syðst á landinu. Víða þurr veður, en smáskúrir eða él með suðaustur- og austur-ströndinni. Hiti rétt yfir frostmarki að deginum, en frost í innsveitum norðanlands.

Laugardagur

Reykjavík ☁ 2 3 °C ←	Ísafjörður ☁ 0 4 °C ↖	Akureyri ☁ 1 3 °C ↑
Egilsstaðir ☁ 2 3 °C ↙	Kirkjubæjarkl ☁ 2 2 °C ↓	Hveravellir ☁ -3 3 °C →

Sunnudagur

Reykjavík ☁ 3 4 °C ←	Ísafjörður ☁ 0 3 °C ↙	Akureyri ☁ -3 1 °C ↙
Egilsstaðir ☁ -1 1 °C ↓	Kirkjubæjarkl ☁ 2 3 °C ↙	Hveravellir ☁ -5 1 °C ↘

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 greinilegt
- 5 leir
- 6 vafi
- 8 losna frá
- 10 átt
- 11 hóp
- 12 hryggð
- 13 álit
- 15 krydd
- 17 gafl

LÓDRÉTT

- 1 þyrpast
- 2 gola
- 3 úða
- 4 söngrodd
- 7 fjöttraður
- 9 glappaskot
- 12 þó
- 14 vitur
- 16 frá

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

LÁRÉTT: 1 skýrt, 5 aur, 6 eft, 8 flagna, 10 na, 11 lön, 12 sorð, 13 safnast, 15 tíman, 17 stáfn.
LÓDRÉTT: 1 safnast, 2 kula, 3 vira, 4 tenor, 7 fangin, 9 glóra, 12 samt, 14 vis, 16 af.

Skák Gunnar Björnsson

Hempson átti leik gegn Munro.

1. Hxe5! Dxe5 2. Dh8+ Hg8
3. Dxe5.

Á Ólympíumóti 16 ára og yngri í Corum í Tyrkland tapaði Ísland fyrir Írak 1½-2½.

www.skak.is: EM landsliða.



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

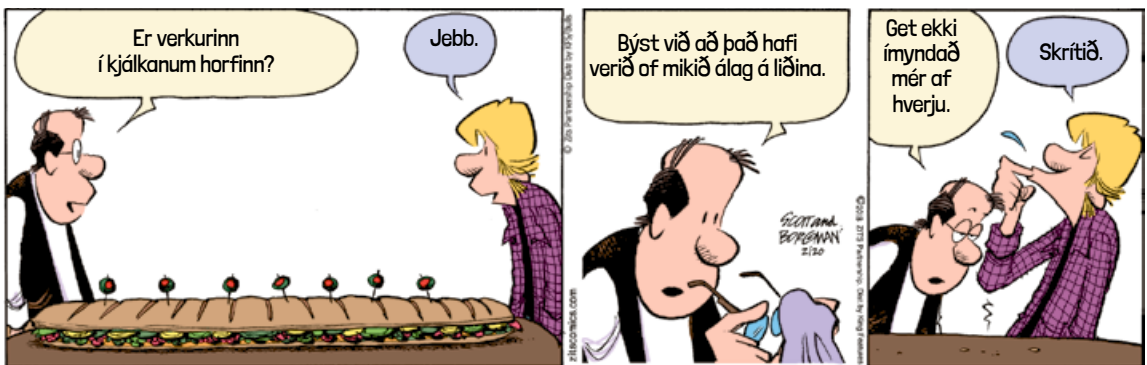
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



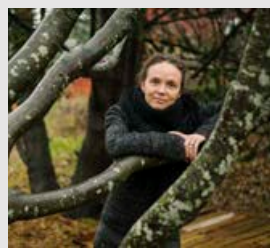
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið



Með kórsöng í hjartanu

Heimsókn til **Guðrúnar Evu Minervudóttur** rithöfundar í Hveragerði þar sem hún ræðir um nýjasta skáldverk sitt, það hvernig hún tókst á við kulnun og ferðalagið til Indlands.



Atvinnuleysið ágætt

Ólafur Jóhann Ólafsson rithöfundur segist ánægður af atvinnuleysingi.



Neysluóðir Íslendingar

Neysla Íslendinga er yfirgengileg og brátt geta þeir reiknað út kolefnisspor sitt á nýrri heimasíðu.

Að stoppa í sokka

Hvernig á að stoppa í sokka? Við lærum réttu handtökin af reyndri þrjónakonu.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

FYLGSTU MEÐ
Í KVÖLD
Á RÚV KL. —
19.45

Landssöfnun UN WOMEN

STÚLKKA

EKKI BRÚÐUR

Á hverri mínútu eru 23 barnungar
stúlkur þvingaðar í hjónaband

UN WOMEN  ÍSLAND

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



770g

500g

70%
Kjöt



895 kr./500 g

259 kr./220 g

OS Samlokuostur
Í sneiðum, 500 g

Bónus Brauðskinka
220 g

198 kr./770 g

Myllan Fjöl Kornabrauð
770 g



79 kr./330 ml

Egils Appelsín
Dós, 330 ml

Bónus réttur mánaðarins

SAMA VERÐ UM LAND ALLT



Fullelduð
Bolognese kjötsósa



3stk.

1kg

750ml

Samtals

1.555 kr.

Aðeins

598 kr./750 ml

Bónus Bolognese Kjötsósa, 1 kg, 998 kr.
Hatting Hvítlauksbräuð, 3 stk., 298 kr.
Barilla Spaghetti, 1 kg, 259 kr.

ES Jómfrúar Ólífuolía
750 ml



Verð gildir til og með **3. nóvember** eða meðan birgðir endast.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



STJÖRNU GRÍS

Íslenskt
Grísakjöt

589 kr./kg

SG Grísabógur
Ferskur



1.398 kr./kg

SG Grísahnakki
Kryddaður, ferskur

NJÓTTU
HELGARINNAR



Íslenskt
Lambakjöt

1.579 kr./kg

ÍL Lambalæri sérskorið
Ferskt, kryddað, 2019 slátrun

Fulleldað
Aðeins að hita



679 kr./800 g

Bónus Buffalo Leggir
Fulleldaðir, 800 g, 2 teg. - Verð áður 879 kr.

200kr
afsláttur

Sparaðu tíma og fyrirhöfn



1.598 kr./stk.

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 5 tegundir

Fulleldað
Aðeins að hita



BÓNUS

EKKERT
BRUÐL

Listaverk sem öðlast sjálfstætt líf

Djúpalogn er þriðja einkasýning Hörpu Árnadóttur. Hafíð og náttúran eru áberandi viðfangsefni í myndunum hennar.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Harpa Árnadóttir heldur sína þriðju einkasýningu í Hverfisgalleríi á Hverfisgötu. Titill sýningarinnar er Djúpalogn og þar sýnir Harpa málverk, sprunguverk, blýantsteikningar og bókverk.

Hafíð og náttúran eru áberandi viðfangsefni í myndunum. „Ég ákveð sjaldan að mála eitthvað móti. Ég byrja kannski með lit í huga og tilfinningu og síðan gerist ýmislegt í ferlinu og verkið öðlast eigið líf og vill eitthvað sem er forvitnilegt að fylgjast með og leyfa að gerast. Núna verða verkin til nánast ósjálfrátt og sjálfkrafa. Þetta er eins og í lífinu sjálfu, maður getur aldrei haft fullkomna stjórn á neinu.“

Málar fjörðinn með firðinum

Harpa er fædd á Bildudal í Arnarfirði og sá staður hefur ætíð fylgt henni og þar eyðir hún flestum sumrum og skapar verk sín og heldur líka sýningar. „Ég dvaldi þar í sumar og vann mig inn í fjörðinn og

velti fyrir mér hvernig litur hafins væri, hann er auðvitað síbreytilegur en í Arnarfirðinum verður hann oft svo dökkur, stundum dökkgrænn og fjöllin speglast í firðinum. Ég er stöðugt að reyna að ná þessum lit hafins inn í verk mín og hreyfingu fjarðarins,“ segir hún.

Um árabíl hefur Harpa notað hafkalk úr Arnarfirði í verkum sínum og svo er einnig nú. „Ég nota það eins og hvert annað litaduft. Það er ljósgrátt, minnir á blýantsteikningar, gefur lit og ákveðna áferð og stundum glitrar það eins og hafíð. Ég segi oft að ég máli fjörðinn með firðinum sjálfum,“ segir hún.

Tenging við Ásgrím

Á sýningunni er vatnslitamynd eftir Ásgrím Jónsson. Forsaga þess er sú að við undirbúning sýningarinnar í sumar var Hörpu sýnd þessi mynd eftir Ásgrím í húsi ömmu hennar og afa þar sem hún fæddist. Myndin var máluð á Bildudal þegar Ásgrímur bjó og starfaði þar ungur maður í upphafi ferilsins. „Hann málaði þessa mynd af firðinum og þar er grænn litur áberandi og fjöllin eru óskaplega há, birtan einstök og það er svo mikið logn í myndinni. Fyrir mig var opinberun að sjá að Ásgrímur var að mála lognið og birtuna.



Núna verða verkin til nánast ósjálfrátt og sjálfkrafa, segir Harpa Árnadóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Meira en öld seinna er ég alltaf jafn undrandi á þessu logni sem er alltaf nýtt fyrir mér. Ég fékk myndina lánaða til að hafa á sýningunni. Þarna er tenging milli mín og Ásmundar því ég hef teiknað og málað þennan fjörð frá því ég var ung, þótt hann sé á mörkum þess að vera abstrakt hjá mér.“

ÉG ER STÖÐUGT AÐ REYNA AÐ NÁ ÞESSUM LIT HAFSINS INN Í VERK MÍN OG HREYFINGU FJARÐARINS.

Á sýningunni eru einnig bókverk eftir Hörpu með örsögum og teikningum úr Arnarfirði. „Þetta eru örsögur þar sem ég þrjóna mig áfram í huganum, tilfinningum og minningum en sumt er líka skáldskapur. Í bókverkunum er ég að teikna með orðum,“ segir Harpa.

Sýningin stendur til 23. nóvember.

Fallegur Gyrðir á góðum degi

BÆKUR

Skuggaskip



Gyrðir Eliasson

Útgefandi: Dimma
Fjöldi síðna: 195

Gyrðir Eliasson er eitt afkastamesta skáld samtímans enda spannar ritferill hans þrjátíu og sex ár en fyrsta ljóðabók hans, Svarthvít axlabönd, kom út árið 1985. Skuggaskip er ellefta smásagnasafn hans og þrjúgusta og áttunda bók hans ef marka má bókalista innan á kápu.

Sögurnar tuttugu og ein eru tregablandnar og fjalla flestar á einhvern hátt um missi eða skort á frjósemi og sköpun, hvort sem það snýr að skáldskap, kartöflum eða börnum. Börn eða öllu heldur fjarvera þeirra er áberandi í sögunum, börnin eru ýmist farin eða voru aldrei til, eða hafa verið ræktuð úr heiminum en samt er söknuðurinn eftir þeim nánast yfirþyrmandi. Í raun má segja að fjarvera frjósemi og ófullburða draumar sé einn margra þráða í verkinu. Ein sagan fjallar um ófrjóar kartöflumæður, aðrar tvær um meðgöngu á skáldverki sem aldrei er fullnustuð og ein um meðgöngu á barni sem fær snöggan endi.

Eins og gjarna skrifar Gyrðir af nokkurs konar töfraraunsæi sem er þó alltaf blandað óhugnaði sem yfirleitt marar undir yfirborðinu. Í heimi Gyrðis er aldrei neitt alveg eins og það sýnist, allt er pínulítið eða töluvert skakkt, gleðin er aldrei einföld og sjaldan varanleg.



Í heimi Gyrðis er aldrei neitt eins og það sýnist. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sögurnar eru allar sjálfstæðar en þó eru ákveðnir þræðir sem tengja þær saman, gulur litur kemur fyrir í mörgum sagnanna, yfirleitt í neikvæðu samhengi, ritvélar og skriftir. Í tveimur sagnanna er fólk að lesa sömu bókina sem fjallar um heim

án mannfólks og í einni sögunni er lýst óendanlega leiðinlegum heimi þar sem ekkert er eftir nema mannfólk.

Í flestum sögunum eru þör sem eru einmana í samvistum sínum, nokkrar sagnanna fjalla um hjóna-



boð milli nágranna sem enda ekki vel, aðrar um þör sem á nánast ósýnilegan hátt fjara hvort frá öðru. Alls staðar er yfirvofandi missir, nema þar sem hann hefur þegar átt sér stað.

Smásagnaformið hentar Gyrði Eliassyni einstaklega vel. Með fáum hnitmiðuðum orðum dregur hann upp sterkar myndir af lífi og upplifun, tilfinningu og þessu litla broti sem virðist þurfa til þess að heimsmyndin ríðar til falls. Samt er allt svo hversdagslegt, svo einfalt og í bakgrunninum er alltaf eitthvað meira, eitthvað stórt og oftar en ekki sárt. Skuggaskip fellur vel inn í höfundarverkið og er áframhaldandi stúdía í þessu formi, Gyrðir Eliasson eins og hans lesendum þykir hann bestur.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTAÐA: Einmanaleiki, missir og ófrjósemi í hversdagslegum og ágengum sögum.

**Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Föstudagur**

hvar@frettabladid.is

1. NÓVEMBER 2019

Hvað? Tangó opinn tími og milonga
Hvenær? 21.00
Hvar? Kramhúsið, Skólavörðustíg Argentínskur tangó dunar.

Hvað? Tónleikar
Hvenær? 20.00-21.30
Hvar? Fríkirkjan
Tónleikar á Ljóðadögum Óperudaga. Little Match Girl Passion & Death Speaks og listamannaspjall við höfundinn, tónskáldið David Lang.

Hvað? Myndlistarsýning
Hvenær? 17.00
Hvar? Tveir hrafnar listhús, Baldursgötu
Opnun sýningar Þórdísar Aðalsteinsdóttur, Óareidanleg vitni.

Hvað? Myndlistarsýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Kaktus, Akureyri
Aðalheiður S. Eysteinsdóttir opnar sýninguna Seiðandi dans. Súpa og léttar veitingar. Sýningin er síðan opin laugardaginn 2. nóvember og sunnudaginn 3. nóvember frá 14.00-17.00.

ht.is

VIÐ ERUM

57

ÁRA

SJÁÐU ÖLL
TILBOÐIN Á
HT.IS

— AFMÆLISTILBOÐ 1. - 7. NÓVEMBER —

20-60% AFSLÁTTUR
57 FRÁBÆR TILBOÐ



Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTADIR · HÚSAVÍK · AKRANES

Á meðan birgðir endast



Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós
12.50 Menningin
13.00 Útsvar 2018-2019 Sel-tjarnarnes - Vestmannaeyjar
14.15 Enn ein stöðin Þáttaröð frá 1997 þar sem Spaugstofumennirnir Karl Ágúst Úlfsson, Pálmi Gestsson, Randver Þorláksson, Sigurður Sigurjónsson og Örn Árnason bregða á leik. Stjórn upptöku: Sigurður Snæberg Jónsson. e.
14.50 Séra BrownFather
15.35 Söngvaskáld Valgeir Guðjónsson Valgeir Guðjónsson flytur nokkur laga sinna við undirleik Jóns Ólafssonar.
16.20 Saman að eilífu
16.50 Íþróttgreinin mín - Sitjandi skiði Ólympísk íþróttgrein fyrir fatlaða keppendur.
17.20 Landinn Landinn fjallar um stóru hreindýratálinguna sem er gerð á hvarju sumri. Við höldum upp á 90 ára afmæli Klébergsskóla og sígum eftir eggjum í Látra-bjargi. Svo hittum við tvo unga en ólíka listamenn; myndlistarmanninn Atla Má og tónlistarmanninn Birki Blæ. **17.50 Tákn málsfréttir**
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Tryllitæki
18.35 Úti í umferðinni Það eru til svo mörg merki úti í umferðinni. Snillingurinn Erlen fer á stúfana og kynnir sér hvaða skilaboð hægt er að lesa á skiltunum.
18.40 Krakkavikan
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Stúlka ekki brúður Landsöfnun UN Women í samstarfi við RÚV um skaðlegar afleiðingar þvingaðra barnahjónabanda í Malaví. Þáttastjórnendur í myndveru RÚV eru Eva María Jónsdóttir og Guðmundur Pálsson en Atli Már Steinarsson og Björg Magnúsdóttir standa vaktina í símaveri Símans. Útsendingu stjórnar Salóme Þorkelsdóttir.
22.10 The Aviator Flugfrömuður Óskarsverðlaunamynd frá árinu 2004 byggð á sannsögulegum atburðum í lífi leikstjórans og flugmannsins Howards Hughes. Leikstjóri: Martin Scorsese. Aðalhlutverk: Leonardo DiCaprio, Cate Blanchett og Kate Beckinsale. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
00.55 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

08.20 BMW Ladies Championship Útsending frá BMW Ladies Championship á PGA-mótaröðinni.
10.20 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
11.10 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA-mótunum.
12.05 Bermuda Championship Útsending frá Bermuda Championship á PGA-mótaröðinni.
16.05 Inside the PGA Tour Skyggst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni í golfi.
16.30 Bermuda Championship Bein útsending frá Bermuda Championship á PGA-mótaröðinni.
20.30 HSBC Champions Útsending frá HSBC Champions á Heimsmótaröðinni.
02.30 HSBC Champions Bein útsending frá HSBC Champions á Heimsmótaröðinni.

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

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 Family Guy
14.15 The Voice US
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 Will and Grace
19.45 Man with a Plan
20.10 The Voice US
21.40 We Own the Night Myndin er stranglega bönnuð börnum.
23.40 Rocky
01.35 The Late Late Show
02.20 Yellowstone
03.05 FEUD
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 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Heimskviður
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Skyndibitinn
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Múrinn
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Mike McGear og Scaffold
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan: Að breyta fjalli
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.30 A Late Quartet
14.15 Absolutely Anything
15.40 The Yellow Handkerchief
17.15 A Late Quartet Tónlistarmynd frá 2012 með Philip Seymour Hoffman, Catherine Keener og Christopher Walken.
19.00 Absolutely Anything
20.25 The Yellow Handkerchief
22.00 The Green Mile
01.05 Super Troopers 2
02.45 Amber Alert

STÖÐ 2

08.00 Friends
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Brother vs. Brother
10.10 Famous In Love
11.00 The New Girl
11.20 Hånd i hånd
12.05 Lose Weight for Good
12.35 Nágrannar
13.00 20th Century Woman
14.55 Mark Felt: The Man Who Brought Down the White House
16.35 Margra barna mæður
17.00 The Big Bang Theory
17.20 Mom
17.40 Bold and the Beautiful
18.03 Nágrannar
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.47 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 Föstudagskvöld með Gumma Ben
20.00 X-Factor Celebrity
21.20 The Hurricane Heist
23.05 Lady Bird
00.40 The Nun
02.15 Love Me True Farsakennd gamanmynd frá 2015 sem fjallar um ungan mann sem fær óvænta aðstoð í ástálfinu frá engum öðrum en Fjodor Dostojevskij.
03.40 20th Century Woman

STÖÐ 3

19.15 The Middle
19.40 The Big Bang Theory
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 The Simpsons
21.15 American Dad
21.40 Barry
22.15 Castle Rock
23.10 Lyðveldið
23.35 Euphoria
00.30 The Big Bang Theory
00.50 The Middle
01.15 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.05 New England Patriots - Cleveland Browns
09.25 AC Milan - SPAL
11.05 Þór Þ. - Haukar Útsending frá leik Þórs í Domino's-deild karla.
12.45 KA/Þór - ÍBV Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
14.15 Afturelding - Selfoss Útsending frá leik í Olís-deild karla.
15.45 Seinni bylgjan Markaður Olís-deildarinnar í umsjón Henrys Birgis Gunnarssonar.
17.15 Búrið
17.50 La Liga Report Upphitunaráttur fyrir leikina í spænsku úrvalsdeildinni.
18.20 Fjölnir - Grindavík Bein útsending frá leik í Domino's-deild karla.
20.10 Stjarnan - Keflavík Bein útsending frá leik í Domino's-deild karla.
22.10 Domino's Kórufoltakvöld karla
23.50 Evrópu deildin - fréttaráttur
00.40 Barnsley - Bristol City

STÖÐ 2 SPORT 2

19.40 Barnsley - Bristol City Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.

STÚLKA
EKKI BRÚÐUR

Bein útsending
í kvöld kl. 19.45



UN WOMEN ISLAND

Landssöfnun UN Women í samstarfi við RÚV, til hjálpar barnungum stúlkum sem eru neyddar í hjónaband í Malaví.

SUPER 1

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

VERSLUNIN LOKAR
ALLT Á 25% AFSLÆTTI*



SUPER1 SMÍÐJUVEGI 2

*GILDIR EKKI UM TÓBAK, TÓBAKSVÖRUR OG NIKÓTÍN VÖRUR

Veisla fyrir skilningarvitin í Fischer

Í dag verður kynntur þriðji ilmurinn frá Fischer, Fischer nr. 8. Hann er hannaður af Jónsa úr Sigur Rós. Fischer er fjölskylduverkefni þar sem allir leggja sitt af mörkum til að veita gestum upplifun fyrir öll skilningarvitin.

Þær Lilja, Sigurrós Elín og Ingibjörg Birgisdætur standa vaktina í Fischer í Fischersundi. Þær segja það tilfallandi hvað kalla skuli Fischer, einn daginn sé þetta verslun, gallerí en í þessu tilfalli fyrst og fremst ilmhus. Fjölskyldan er samrýnd og hver kemur með sitt sérsvið inn í rekstur Fischer. Rósa blandar svo ilmuna af kostgæfni, en heilar 60 mismunandi oliur þurfti til að skapa nýjasta ilminn, Fischer nr. 8. Hann blandaði Rósa með bróður systranna, Jónsa, forsprakka hljómsveitarinnar Sigur Rósar.

Ekki bara verslun

„Fischer er fyrst og fremst fjölskylduverkefni,“ segir Lilja.

„Við höfum alltaf átt erfitt með að skilgreina okkur því okkur langar að gera svo ótrúlega margt,“ bætir Ingibjörg við.

Systurnar segja Fischer vera blöndu af gallerí, ilmhusi, verslun og einfaldlega því sem þeim dettur næst í hug.

„Núna erum við að kynna til sögunnar þennan nýja ilm, sem gerður er af Jónsa bróður. Nafnið er tilkomið af því að útkoman var fullkomnuð í áttunda skiptið. Hann langaði mikið að gera ferskan ilm, en hinir tveir voru aðeins þyngri. Jónsi hefur náttúrulega verið að þæla í ilmviðnum og ilmólum í mörg ár,“ segir Lilja.

Ingibjörg segir að Jónsi hafi algjörlega verið forsprakkinn í fjölskyldunni þegar það kom að ilmum en hafi komið þeim systrunum upp á lagið og í dag hafi þær mikinn áhuga að gera vandaða ilmi úr íslenskum hráefnum.

„Hann kom okkur upp á lagið og við þurftum svo eiginlega að snúa smá upp á höndina á honum til að fá hann til að sleppa þessum ilmum út í heiminn. Hann er svo mikill fullkunnunarsinni að hann getur aldrei klárað neitt, en við bara gengum á eftir því. Rósa og Jónsi starfa náið saman að því þróa ilmuna, þannig að þetta er orðið svolitíð samstarfsverkefni núna, en hann er alveg nefið,“ segir Ingibjörg og systurnar hlæja.

Allir taka virkan þátt

Áður hefur Fischer gert tvo ilmi sem heita Fischer nr. 23 og 54.

„Þannig já, það voru sem sagt tilraunir númer 23 og 54. Svo gera Rósa og Jónsi endalaust af útfærslum,“ segir Lilja.

„Þetta er eina handgerða íslenska ilmvatnið með íslenskum olíum, sem eru þær hreinustu í heimi. Svo er líka svo skemmtilegt að oliurnar lykta ólíkt á mismunandi einstaklingum,“ segir Rósa.

Megnið af vörum búðarinnar er hannað af systkinahópnum eða mökum, en kærastar Ingibjargar og Lilju taka virkan þátt í rekstri búðarinnar. Þeir eru báðir tónlistarmenn.

Atlas leggur sitt af mörkum

Systurnar segjast leggja mikið upp í því að vera með umhverfisvænar áherslur og lágmarka notkun umbúða eftir fremsta megni, en þær selji meðal annars sérstök sjampóstykki sem eru vinsæl meðal þeirra sem vilja forðast plastbrúsana.

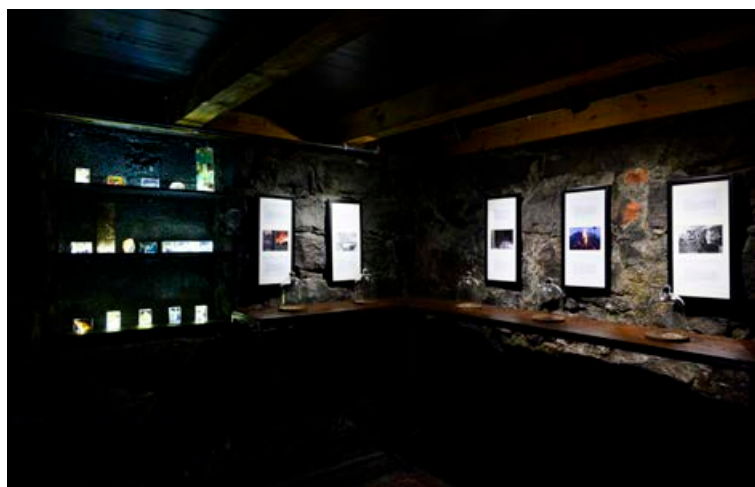
„Okkur sjálfar langaði að minnka eigin plastnotkun og þá förum



Allir leggja sitt af mörkum til að skapa áhugaverða upplifun fyrir gestina.



Nýi ilmurinn sem kynntur verður í Fischer í dag, en hann heitir Fischer Nr. 8.



Suma daga er Fischer meira eins og gallerí, aðra daga ilmhus.



Það kennir ýmissa grasa í skynjunarhúsinu Fischer



Systurnar Rósa, Lilja og Ingibjörg með fjölskylduhundinn Atlas.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

við í að þróa stykkin,“ segir Rósa.

Þær eru sammála um að vörurnar í búðinni séu allar eitthvað sem þær sjálfar myndu vilja kaupa og þær valdar inn af ástriðu.

„Síðan langaði okkur að gera umhverfisvænar vörur meira aðlaðandi fyrir fólk,“ segir Ingibjörg.

„Inga systir er yfirhónnuður Fischer og er búin að gera þetta allt vöðalega sexi þannig að þetta virkar líka sem falleg gjafavara.“

Fjölskylduhundurinn hann Atlas er hvers manns hugljúfi og tekur gestum fagnandi. Hann leggur líka sitt af mörkum, því að í búðinni er seld sérstök hundasápa innblásin af honum.

„Hann er algjör sveitahundur, veltir sér um á jörðinni. Svo hoppar hann út í sjó og verður alveg ógeðslega skítugur. Þannig að við vildum hanna sápu innblásna af honum,“ segir Ingibjörg.

Innblástur frá lækningajurtum

Fischer var stofnað í desember árið 2017.

„Við byrjuðum fyrst mest að vinna með íslenskar lækningajurtir og fornar lækningaaðferðir, sem voru eiginlega algjört galdrakukl. Við fengum innblásturinn úr bókinni Íslenskir þjóðhættir. Mikið af listinni er upp úr henni. Síðan þá höfum við þróað yfir í að gera bara alls konar. Þessi búð er svo lítið þannig, hún fer bara eftir því hvernig andinn kemur yfir okkur,“ segir Lilja.

„Þetta er fyrst og fremst vettvangur fyrir okkar hugmyndir. Við höfum meira að segja hugsað um að hafa reif í kjallaranum,“ segir Rósa hlæjandi.

„Við gáfum meira að segja út partiþötu. Við erum líka í tónlistinni, því okkur langar að einbeita okkur að öllum skynjunum. Hópurinn er með fjölbætta reynslu. Kærastar okkar gera tónlist og svo auðvitað Jónsi bróðir líka, þannig að það fléttast inn í. Svo kemur tónlist með hverjum ilm. Okkur langaði að tengja það saman, að búa til alhliða skynjun, bæði hljóð og lykt. Það gerir upplifunina sterkari,“ segir Ingibjörg.

„Mamma og pabbi eru líka stór þáttur í þessu. Pabbi er algjör þúsundþjalasmiður, setur allt upp, gerir og græjar. Svo heldur mamma utan um þetta allt saman,“ segir Lilja.

Upplifun fyrir skilningarvitin

Gestum Fischer dettur eflaust ekki endilega fyrst í hug að um búð sé að ræða þegar gengið er inn.

„Þetta er meira eins og skynjunarhús. Við leggjum svo mikla áherslu á upplifun gesta. Það eru alls konar leyni-upplifanir faldar út um allt. Í kjallaranum er til dæmis ilmsýning, svo erum við með myndbandsverk, tónlist og list. Okkur langar að gestirnir upplifi eitthvað með öllum skilningarvitunum. Mynd, hljóð, lykt og bragð. Við bjóðum til að mynda um á snafs í kvöld gerðan úr íslenskum lækningajurtum sem við notum mikið í vörurnar okkar, þannig að hann er mjög hollur,“ segir Lilja.

Í dag milli klukkan 17.00 og 19.00 bjóða Birgisdætur alla velkomna til að smakka, hlusta, horfa en um fram allt að lykta af nýja ilmnum í skynjunarhúsinu Fischer í Fischersundi 3 í miðbænum.

steingerdur@frettabladid.is

ILVA

Sófadagar

20-30% AF ÖLLUM

SÓFUM & HÆGINDASTÓLUM

24. OKTÓBER - 11. NÓVEMBER



CLEVELAND 3JA SÆTA

ljósbleikt áklæði. fætur úr furu. L208 cm. 94.900 kr. Nú 74.900 kr.

20%



SCOTT HORNSÓFI MEÐ OPNUM ENDA með bonded koníakslituðu leðri. L296xD217 cm. 259.900 kr. Nú 199.900 kr.

20%



CLEVELAND HORNSÓFI + LEGUBEKKUR með gráu áklæði. L308xD203 cm. 179.900 kr. Nú 143.900 kr.

20%



TARANTO HORNSÓFI MEÐ OPNUM ENDA með gráu áklæði. L290xD217 cm. 349.900 kr. Nú 269.900 kr.

30%



LOTUS HORNSÓFI + LEGUBEKKUR með gráu eða bláu áklæði. L290xD200 cm. 239.900 kr. Nú 167.900 kr.

25%



KINGSTON 2,5 SÆTA SÓFI með Kate sky gráu áklæði. L199 cm. 199.900 kr. Nú 149.900 kr.

20%



RIA TUNGUSÓFI með koparlítuðu flauelsáklæði. L222xD148 cm. 139.900 kr. Nú 109.900 kr. Til í fleiri litum.

20-30% AF ÖLLUM HÆGINDASTÓLUM



BAYVILLE
rúggustóll, ljósgrátt felt.
34.900 kr. Nú 27.900 kr.

20% AF ÖLLUM SVEFNSÓFUM



DEVON FLEX 150
2ja sæta svefnsófi. L154 cm. 139.900 kr. Nú 111.900 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgiró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND



Ilmur segir að þær stöllum hafi skemmt sér konunglega við gerð þáttanna.

Grínast fyrir góðan málstað

Í kvöld verður söfnunarpátturinn Stúlka – ekki brúður á RÚV, en safnað er fyrir stúlkur sem hafa verið neyddar barnungar í hjónabönd. **Katla Margrét** og **Ilmur** voru fengnar til að gera grínsketsa fyrir þáttinn.

Í kvöld klukkan 19.45 verður sýndur söfnunarpáttur á vegum UN Women á RÚV sem ber yfirskriftina Stúlka – ekki brúður. Tilgangur söfnunarinnar er að leggja ungum konum í Malaví lið sem hafa verið neyddar barnungar í hjónabönd. Önnur hver stúlka sem fæðist í landinu er gift fyrir 18 ára aldur, en þvinguð barnahjónabönd hafa skelfilegar afleiðingar. Þótt málstaðurinn sé háalvarlegur þótti aðstandendum söfnunarinnar mikilvægt að bjóða áhorfendum upp á skemmtilega og fyndna dagskrá á milli þess sem áhorfendur eru fræddir um alvöru vandans. Einar ástsælustu leikkonur þjóðarinnar voru fengnar í verkið, þær Katla Margrét Þorgeirsdóttir og Ilmur Kristjánsdóttir. Kunnuglegir karakterar munu mögulega birtast á skjáum landsmanna í kvöld, en Ilmur segir stíl innslaganna vera í anda hinna geysivinsælu þátta Stelpurnar.

„Þetta er mjög þekkt í svona söfnunarpáttum, þótt viðfangsefnið sé alvarlegt er gott að hafa grín inn á milli til að létta aðeins á. Eins

furðulegt og það kann að hljóma þá er það samt gott, til að halda fólki við efnið. Fyrst þegar við vorum að skrifa handritið þá reyndum við að tengja það eitthvað efni en það var náttúrulega ekki hægt. Við leitum þess vegna í okkar klassísku grínsmiðju,“ segir Ilmur um gerð sketsanna.

Hún segir að þær stöllum hafi mest gert þetta sjálfar en þó séu nokkrir skemmtilegir aukaleikarar á borð við Berg Ebba, Sveppa og Eddu Björgvinsdóttur. Ilmur segir að ferlið hafi verið ótrúlega skemmtilegt, það sé alltaf gaman hjá þeim Kötlu að skapa saman grín. Á dögum deildi Ilmur með áhorfendum Vinnunnar með Gísla Marteini að hún hefði bókstaflega píssað úr hlátri við gerð þáttanna.

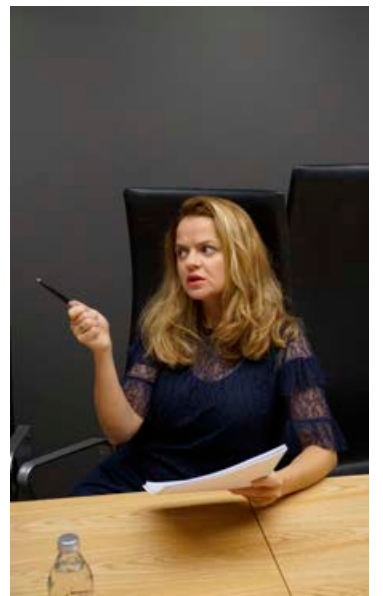
„Það er svo vandræðalegt hvað okkur finnst við sjálfar fyndnar. Maður hugsar eiginlega að þótt engum öðrum finnst þetta fyndið, þá er það samt þess virði að gera, þetta er svo ógeðslega skemmtilegt. Svo eru einhverjir sketsar sem komust ekki að vegna tíma en þeir verða sýndir á heimasíðu UN Women.“
steingerdur@frettabladid.is



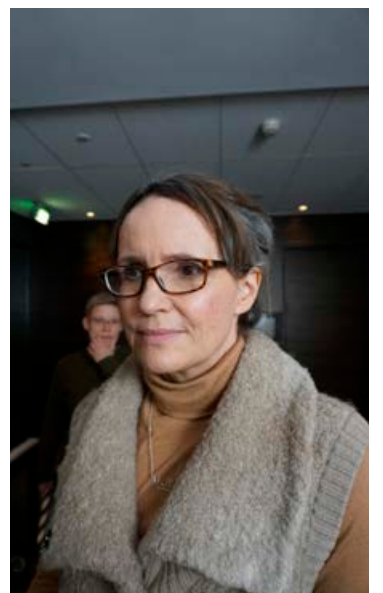
Þeir Bergur Ebbi og Sveppi koma fram meðal annara í sketsunum.



Katla í sminkustólnum að undirbúa sig fyrir tókur á skets.



Ilmur sagði landsmönnum frá því í Vikunni hjá Gísla Marteini að hún hefði nánast píssað á sig af hlátri, svo vel hefðu þær skemmt sér við gerð innslaganna. MYNDIR/UN WOMEN



Katla Margrét og Ilmur gerðu þáttina Stelpurnar ásamt fleirum. Ilmur segir innsögnin vera í anda þáttanna.



Ilmur segir það alltaf ótrúlega skemmtilegt ferli að gera grín með Kötlu.



Ilmur bregður á leik, en hún segir nokkra karaktera sem áður hafa birst mæta á skjái landsmanna.



HÚSASMIDJAN
HLUTI AF BYGMA

Allt klárt fyrir jólin

Parket dagur

25-30% afsláttur

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavæki. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

30%

af 8mm Alsapan parketi

30%
afsláttur



1.795 kr/m²

~~2.580~~ kr/m²

Harðparket
Eik, Nevada, 8 mm.
147420

30%
afsláttur



1.795 kr/m²

~~2.580~~ kr/m²

Harðparket
Taza Eik harðparket, stærð: 1286x192x8 mm. 5G læsing.
147424

25%
afsláttur



2.345 kr/m²

~~3.350~~ kr/m²

Harðparket
Eik, Rafia, 12 mm.
147408

Flísar

25%
afsláttur

PAMESA
ceramica

1.830 kr/m²

~~2.445~~ kr/m²

Vegg- og gólfflís
Cimmos Gris, 60,8x60,8 cm, R9, frostbolin.
861118

Nýtt

í Húsasmiðjunni

PAMESA
ceramica

Gæðaflísar á frábæru verði

25%
afsláttur

PAMESA
ceramica

2.245 kr/m²

~~2.995~~ kr/m²

Vegg- og gólfflís
Style, hvít 30,3x61,3 cm, R9, frostbolin.
8611172

25%
afsláttur

PAMESA
ceramica

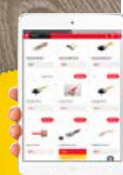
2.830 kr/m²

~~3.775~~ kr/m²

Vegg- og gólfflís
Yosemite Noce 20x120 cm.
8611124

Ný og glæsileg
flísa- og parketdeild

í Húsasmiðjunni í Skútuvogi



SJÁÐU ALLT ÚRVALIÐ
Í VEFVERSLUN HUSA.IS



Afar venjulegur nörd

Þáttaröðin Fyrir alla muni hefst á RÚV á sunnudag. Annar stjórnenda er **Sigurður Helgi Pálmason** safnvörður Seðlabanka Íslands.

Fyrrir alla muni er ný íslensk sjónvarpsþáttaröð í sex hlutum, þar sem Sigurður Helgi Pálmason og Viktoría Hermannsdóttir grúska í gömlum munum og kanna sögu þeirra. Áhorfandinn er leiddur inn í heim íslenskrar sögu og sagna á óhefðbundinn hátt, munir frá atburðum og sögu landsins eru notaðir til að vekja forvitni og fara með áhorfandann í áhugavert ferðalag.

Sigurður Helgi er að þreyta frumraun sína sem þáttastjórnandi í sjónvarpi en hugmyndina að þáttunum hafði hann lengi gengið með í maganum. Leiðir hans og Viktoríu Hermannsdóttur fjölmiðlakonu lágu svo saman þegar Sigurður sat fyrir svörum í þætti Viktoríu um safnara á Rás 1. „Hún hafði fundið nafn mitt á alheimsnetinu þar sem ég rak áður safnarabúð á Hverfisgötu.“

Eftir að hafa farið í viðtalið og spjallað við Viktoríu í um fimm mínútur spurði ég hana hvort hún myndi ekki vilja vera með mér í þessum sjónvarpsþáttum og hún svaraði: „Hver væri ekki til í að gera þátt um gamla muni?“ Ég held að innsæi mitt hafi aldrei haft jafn rétt fyrir sér og þá. Ég eignaðist bæði frábæran vin og æðislegan samstarfsfélaga sem hafði trú á verkefninu frá fyrsta degi,“ útskýrir Sigurður.

Fékk ungur áhuga á myntfræði
En hvaðan ætli áhuginn á að grúska í gömlu dóti komi?

„Ég er afar venjulegur nörd sem fékk ungur að árum gríðarlegan áhuga á myntfræði og sögu opinbers gjaldmiðils á Íslandi. Og má segja að það áhugamál hafi verið minn skóli.“ Í dag starfar Sigurður Helgi eins og fyrr segir sem safnvörður í Seðlabanka Íslands og sér hann um myntsafn Seðlabanka og Þjóðminjasafns Íslands.

Þrettán ára í starfskynningu á Þjóðminjasafninu

„Þessi áhugi kviknaði þegar ég komst í gamlan peningakassa fullan



Sigurður Helgi segist lengi hafa gengið með hugmyndina að þáttunum í maganum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ÉG ER AFAR VENJULEGUR NÖRD SEM FÉKK UNGUR AÐ ÁRUM GRÍÐARLEGAN ÁHUGA Á MYNTFRÆÐI OG SÖGU OPINBERS GJALDMIÐILS Á ÍSLANDI.

af gamalli mynt heima hjá ömmu Dísu og afa Fidda. En segja má að ég hafi endanlega fallið fyrir þessum ævintýraheimi þegar ég fór 13 ára gamall í starfskynningu á Þjóðminjasafnið. Þar fékk ég að ganga um safnið, sem þá var lokað vegna viðgerða að mig minnir, óáreittur, og fékk leiðsögn og fullt af sögum sem ég man enn mjög vel. Lilja Árnadóttir sem er í dag sviðsstjóri munasafnsins og kemur einmitt fram í tveimur þáttanna tók á móti mér þennan örlagaríka dag.“ Þegar Sigurður er spurður hvort þetta sé ekki nett nördáhugamál svarar hann hlæjandi: „Ekki nett, heldur algjört.“

Safnstjóri sem rak safnarabúð hlýtur að eiga sér sinn eigin uppáhaldshlut, ekki satt?

„Sá hlutur sem mér þykir einna vænst um er peningakassinn sem kom þessu öllu af stað. Ég man enn þá eftir hverjum einasta peningi sem í honum er. Þeir eru þar allir enn og verða þar til einhver tekur við kassanum eftir minn dag.“

Nördaði yfir sig

Sigurður segist biða þáttarins á sunnudaginn með eftirvæntingu og þó um sé að ræða frumraun hans í sjónvarpi sé hann óstressaður fyrir frumsýningunni. Hann viðurkennir þó að hafa nördað yfir sjálfan sig nokkrum sinnum, eins og hann sjálfur orðar það, á meðan á upptökum stóð. „Það sést greinilega þegar það gerist í þáttunum,“ segir hann í léttum tón.

„Ég fékk að vinna með frábæru fólki að gerð þátta, sem ég hef gengið með í maganum í langan tíma. Og ég tala nú ekki um allt það fagfólk og safnara sem koma fram í þáttunum, fólk sem hefur eytt árum eða jafnvel tugum ára í rannsóknir á munum eða sögum þeim tengdum. Þetta er ævintýri sem ég mun seint gleyma.“ bjork@frettabladid.is



Sigurður sat fyrir svörum í útvarpsþætti Viktoríu á Rás 1 um safnara og úr varð farsælt samstarf og góður vinskapur. MYND/RÚV

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur út þriðjudaginn **5. nóvember** næstkomandi.

Ritstjórar blaðsins eru Njáll Gunnlaugsson og Ari Ásgeir Guðjónsson en báðir hafa þeir margra ára reynslu í bílablaðamennsku.

Tryggðu þér pláss í mest lesna blaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Atli Bergmann, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5657 / atli@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Við erum Þekking

Ráðgjöf og rekstur
tölvukerfa í 20 ár

1999
2019
20

Þekking í 20 ár

– við gerum flókna
hluti einfalda

Þekking á nú að baki 20 ára
farsæla sögu í upplýsingatækni.
Þekking er hópur sérfræðinga sem
leggur allt kapp á lipra, persónulega
og skilvirka þjónustu og tæknilega
bestu lausnir hverju sinni.

Á þessum tímamótum sendum
við starfsfólki okkar þakkir fyrir
eljuna, hugvitið og þjónustulundina
sem hefur borið fyrirtækið uppi
sem og viðskiptavinum okkar fyrir
ánægjulega og gefandi samfylgd.

thecking.is
460 3100

Akureyri
Hafnarstræti 93–95

Kópavogur
Urðarhvarfi 6

ISO 27001 vottað fyrirtæki



ÞEK KING



BAKÞANKAR

Árna
Helgasonar



Meinlokann

Ég vil beina orðum mínum að fyrirtækjum sem framleiða og selja samlokur hér á landi.

Ég hef verið dyggur viðskiptavinur og stuðningsmaður lengi. Ég hef þess vegna setið á mér með að stiga fram. Túnfisksalat hefur verið mitt eftirlæti og rækjusalat-ið reyndar líka, en auðvitað er ýmislegt til í þessu. Konan mín vill hangikjótssalat á sína samloku og ég hef lært að lifa með því. Einnhverjir vilja roastbeef, remúlaði og steiktan lauk, sem er í sjálfu sér ágætt, við virðum val folks og allt það en mér er það hulin ráðgáta hvernig þetta fyrirbæri komst í gegnum umhverfismat á sínum tíma.

Þetta er fallett viðskiptasamband. Þið smyrjið samlokur, pakkid þeim og dreifið, við kaupum þær í matvöruverslunum, bensínstöðvum og sjoppum. Þið hafið smurt vel á ykkar vörur (afsakið, þessi brandari varð að komast að) og við erum södd og sæl. Hvers vegna í ósköpunum er ykkar dyggu stuðningsmönnum, boðið upp á að samlokur gærdagsins séu settar fyrir framan samlokur dagsins í verslunum? Þeir sem grípa fremstu samlokuna í góðri trú borga fullt verð fyrir brauð sem er orðið rakt og farið að harðna, smurt kannski fyrir 30 tímum. Þá eru viðkvæm majónessalöt komin langt fram á sitt ævikvöld.

Þetta er allt önnur vara en samloka smurð um morguninn, brauðið dúnmjúkt og áleggið ljúffengt. Við, sem búum við augngotur og illt umtal lífsstílsfólksins fyrir að leggja okkur fransbrauð og majónes til munns, eigum ekki að þurfa að gramsa til að finna gæðin.

Lausnin blasir við. Fullt verð á nýjar samlokur, hálf tölva á samlokur gærdagsins sem ganga þá hraðar út með minni matarsóun.

Getum við ekki (sam)lokað málinu þar?

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk

ON THE GO

LÍFIÐ ER
GOTTERÍ

50%
AFSLÁTTUR
FIM-SUN

GOTTERÍ

Verð áður:

1.990

990

KR/KG

Kvikk

ON THE GO



VERTU VAKANDI Í FYRSTA SKIPTI Á ÆVINNI

Við höfum opnað glæsilega nýja verslun Hästens að Faxafeni 5. Komdu til okkar og prófaðu einstök gæði Hästens rúmana. Starfsfólk okkar er tilbúið að aðstoða þig og veita frekari upplýsingar.



Þegar þú vaknar í rúmi frá Hästens munt þú skilja virði þess að ná fullkomnum nætursvefni. Rúmin eru framleidd með einstöku samspili handverks og hráefna þar sem hvergi eru gerðar málemiðlanir í gæðum náttúrulegra efna eða tíma við óþreytandi handverkið.

Þú sérð það ekki en þú munt finna fyrir því. Allan sólarhringinn.

Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á hastens.com.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE®

Hästens



since 1852

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

HÄSTENS VERSLUN
Faxafeni 5, Reykjavík
588 8477

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

Betra
BAK