FRÉTTABLAÐIÐ

230. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 3. OKTÓBER 2019

Kostnaðarmat virt að vettugi

VIÐSKIPTI Framkvæmdastjóri verkfræðistofu sem vann kostnaðarmat vegna byggingar 129 íbúða á Kársnesi segir að kostnaðaráætlun fyrirtækisins hafi verið hunsuð og stjórnendur Upphafs fasteignafélags, sem er í eigu GAMMA, hafi samið aðra áætlun innanhúss og kynnt hana hagsmunaaðilum. Sú áætlun hafi verið verulega vanáætluð.

Ásmundur Ingvarsson, framkvæmdastjóri Verkfræðistofunnar Ferlis.

„Við vísum því alfarið á bug að óeðlilegar greiðslur hafi borist til okkar og skiljum ekki hvaðan sú umræða kemur," segir Ásmundur Ingvarsson, framkvæmdastjóri verkfræðistofunnar. Máni Atlason, nýr framkvæmdastjóri GAMMA, vildi ekki svara spurningu um hvort fyrri stjórnendur hefðu gerst sekir um saknæmt athæfi. **– bþ / sjá síðu 4**

Kröftugar lækkanir fylgi nýrri spá

MARKAÐURINN Ný verðbólguspá sem Seðlabankinn mun birta í næsta mánuði getur rennt stoðum undir kröftugar vaxtalækkanir að mati sérfræðings á fjármálamarkaði. Peningastefnunefnd Seðlabanka Íslands ákvað að lækka vexti bankans um 0,25 prósentustig og verða meginvextir bankans því 3,25 prósent.

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri sagði á opnum fundi í gærmorgun að verðbólguhorfur væru bjartari en hins vegar lægi ekki fyrir ný verðbólguspá hjá bankanum.

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri.

„Það eru ýmsir þættir eins og hærra gengi og almennt séð ber minna á innlendum kostnaðarþrýstingi heldur en við bjuggumst við," sagði Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri. **– þfh / sjá síðu 8**

Meðferð með mat

Næringarfræðinga vantar til starfa á heilsugæslustöðvar til að geta sinnt næringarmeðferð einstaklinga með sykursýki af tegund 2. Mikilvægt er að grípa inn í hjá einstaklingi með skert sykurþol eða hækkaðan blóðsykur sem fyrst en ekki bíða eftir því að þetta verði að sjúkdómi. Það tekur tíma og eftirfylgni að breyta mataræði fólks. ➔10

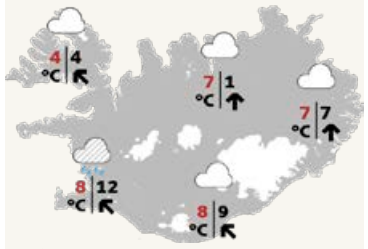
9–10%
fullorðinna eru með sykursýki

90–95%
sykursýkitilfella eru sykursýki 2

10 ÁRA
DORMA
Láttu drauminn rætast

Við eigum afmæli og nú er veisla
Smáratorg | Holtagarðar | Akureyri | Ísafjörður

Veður



Suðaustan 15-23 m/s í dag, hvassast við suðvesturströndina, en hægari N- og A-lands. Rigning með köflum, en þurrt og bjart veður á N- og NA-landi. Dregur heldur úr vindi í kvöld. Hiti 3 til 10 stig yfir daginn. SJÁ SÍÐU 26

Ellefu kvartanir hafa borist á árinu vegna verksmiðju PCC á Bakka.

Kísilrykið lak út í læk og sjó

UMHVERFISMÁL Það sem af er ári hafa 11 kvartanir borist Umhverfisstofnun vegna kísilverksmiðju PCC á Bakka. Kvartanirnar snúa að sýnilegum reyk frá verksmiðjunni, lyktarmengun og hávaða.

Í reglubundnu eftirliti Umhverfisstofnunarinnar í vor gerðu fulltrúar stofnunarinnar athugasemdir við frágang gáma, fullra af blautu kísilryki, sem geymdir voru utandyra. Í skýrslu eftirlitsins kemur fram að nokkurt magn af kísilryki hefði lekið úr gámunum í læk og sjó ásamt umhverfi fyrir neðan verksmiðjuna.

Umhverfisstofnun gerði athugasemdir við frágang gáma með blautu kísilryki.

Óhappið hafi átt sér stað þegar kísilrykið hefði verið hreinsað upp eftir stíflu í reykhreinsivirki. Kísilryk er ekki skilgreint sem hættulegt umhverfinu en í miklu magni hefur það áhrif á umhverfið.

PCC hefur síðustu mánuði unnið að úrbótum og í vikunni var farin önnur eftirlitsferð Umhverfisstofnunar þar sem lagt var mat á framgang verkefnisins. Í svari frá Umhverfisstofnun við fyrirspurn Fréttablaðsins kemur fram að ekki sé tímabært að greina frá niðurstöðum eftirlitsins. **– bþ**

Mynduðu friðarmerki á fæðingardegi Gandhi

Fjöldi manns kom saman á Klambratúni til þess að mynda stórt friðarmerki með blys í hendi. Þetta var gert í tilefni af alþjóðlegum degi Sameinuðu þjóðanna gegn ofbeldi (Day of Nonviolence), sem er fæðingardagur friðarleiðtogans Mahatma Gandhi. Skipulagshópur heimsgöngunnar, Rauði krossinn, Samtök herstöðvaandstæðinga og fleiri komu að viðburðinum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Þriðja best til að bjarga mannkyni

VÍSINDI Ísland er þriðja besta landið á jörðinni til að gera að athvarfi fyrir mannkyn ef upp kemur heimsfaraldur. Þetta er niðurstaða nýrrar rannsóknar í lýðheilsufræði við Otago-háskóla á Nýja-Sjálandi sem birt er í fræðiritinu Risk Analysis.

Lagt er til að eyríki verði notað sem eins konar athvarf ef mannkyninu stafar alvarleg hætta af útrýmingu vegna faraldurs. Var helst litið til staðsetningar, náttúruauðlinda og matvælaframleiðslu við útreikningana. Ástralía var metin besti staðurinn og Nýja-Sjáland í öðru sæti.

Var það helst matvælaframleiðsla sem dró Ísland niður í þriðja sætið. Önnur eyríki, þar á meðal Malta og Japan, henta mun síður ef svo ólíklega fer að faraldur ógni mannkyni. **– ab**

Þvingaður til að nota óþægilegri þvagleggi

Sigurður Halldór Jesson, sem notað hefur þvagleggi í tíu ár, stofnar Facebook-hóp eftir árangurslausa baráttu við Sjúkratryggingar Íslands fyrir því að endurheimta betri gerð af þvagleggjum sem buðust þar til eftir útboð í fyrra.

HEILBRIGÐISMÁL „Þeir koma bara af fjöllum að það sé einhver að kvarta," segir Sigurður Halldór Jesson sem notar þvagleggi en hefur ekki fengið þá tegund sem honum hentar best síðan í fyrra eftir útboð hjá Sjúkratryggingum Íslands.

Undanfarin tíu ár hefur Sigurður þurft að þræða þvaglegg fjórum til sex sinnum á dag inn að þvagblöðrunni til þess að geta tæmt hana. Hann kveðst fljótlega hafa fundið út að ein tegund þvagleggja hafði minnst óþægindi í för með sér fyrir hann. Í nóvember í fyrra hafi honum verið tilkynnt að tegundin yrði ekki lengur á boðstólum.

Sigurður kveðst hafa fengið þær skýringar frá Sjúkratryggingum að fagnefnd hafi metið leggina sem voru í boði og talið þá standast umbeðnar öryggiskröfur. „Þær tengjast fyrst og fremst sýkingarhættu en þeir hugsa eiginlega ekkert um þægindin, eins og fyrir mig sem vinnandi mann," segir hann.

Leggirnir sem Sigurður notar í dag segir hann að séu miklu lengri og mun óþægilegri. „Það er erfiðara að nota þá. Þeir bogna og beygjast þegar maður er að þræða upp í. Hinn var stinnari þannig að það var auðveldara að stýra honum," lýsir hann. Fyrri tegundin hafi verið í litlum staukum og miklu meðfærilegri. Hann er grunnskólakennari á Selfossi og segist reyna að lifa sem eðlilegustu lífi. Nýja gerðin sé fyrirferðarmikil og óþægileg á ferðalögum til að mynda.

Í yfirlýsingu í desember í fyrra eftir kvartanir frá sérfræðilækni og Sjálfsbjörg sögðu Landspítalinn og Sjúkratryggingar Íslands að ekki hafi borist gilt tilboð í umrædda vöru. Þar með væri ekki heimilt að kaupa hana.

Lífsgæði Sigurðar versnuðu talsvert eftir útboð Sjúkratrygginga í fyrra.

Viðbrögðin voru eiginlega bara „computer says no".

Sigurður Halldór Jesson grunnskólakennari

„Landspítali og SÍ harma þann misskilning sem einkennt hefur umræðuna." Sigurður kveður Icepharma, sem flytur inn þá þvagleggi sem hann notaði áður, ekki sammála því að tilboð fyrirtækisins hafi verið ógilt. Hann hafi heyrt að leggirnir sem hann notaði áður hafi verið dýrari og átt hafi að spara.

Sjúkratryggingar greiða þvagleggi að fullu fyrir notendur. Segir Sigurður sig kosta ríkið rúmlega eina milljón krónur á ári. Hann hafi ekki ráð á að greiða eldri tegundina úr eigin vasa en hafi spurt hvort hann gæti fengið upphæðina frá Sjúkratryggingum og greitt þá mismuninn sjálfur. „Það er ekki í boði þannig að hendur mínar eru algerlega bundnar," segir hann.

Sigurður segist hafa komist að því að framlengja ætti rammsamninginn frá í fyrra um þrjú ár. Hann hafi því nýlega reynt að að ýta aftur við SÍ. „Viðbrögðin voru eiginlega bara „computer says no", útskýrir hann.

„Það sem ég set helsta spurningarmerkið við er að við þvagleggjanotendur vorum aldrei spurðir hvað okkur finnst best. Ég geri ekki lítið úr reynslu bæklunarhjúkrunarfræðinga og bæklunarlækna en þeir eru nú kannski ekki að nota þessar græjur alla daga," segir Sigurður.

Ekki liggur fyrir hversu margir nota þvagleggi reglulega. Sigurður telur þá skipta nokkrum hundruðum. Hann hefur nú stofnað vefsíðu og einnig lokaða síðu á Facebook fyrir hópinn undir umræðu um sameiginlega hagsmuni. Níu hafa skráð sig í hópinn og eru þar byrjaðir að deila reynslu sinni. **gar@frettabladid.is**

Nánari lýsingar Sigurðar á göllum nýju þvagleggjanna er að finna á **frettabladid.is**

+PLÚS

Dagur án ofbeldis

Skipulagshópur Heimsgöngunnar og fleiri samtök skipulögðu viðburð á Klambratúni vegna alþjóðlegs dags Sameinuðu þjóðanna án ofbeldis. Gestir tóku saman höndum og mynduðu friðarmerki. Sigtryggur Ari, ljósmyndari Fréttablaðsins, fylgdist með.

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Húsasmiðjublaðið er komið út

Skoðaðu tilboðin á husa.is

25% afsláttur

af allri **LADY** innimálningu

Nýtt ***LADY*** *litakort er komið í næstu verslun og á husa.is*

LADY er bæði Svansvottuð og með Evrópublómið

Jotun framleiðir umhverfisvæna hágæðamálningu. LADY er bæði Svansvottuð og með Evrópublómið.

Haustveisla

25% afsláttur

Flísar

af öllum flísum

25% afsláttur

Parket

af öllu parketi

25% afsláttur

Blöndunartæki

af öllum GROHE sturtutækjum, handbrúsum og blöndunartækjum

25% afsláttur

Pottar & pönnur

af öllum BEKA pottum og pönnum

Allt að **30%** afsláttur

Verkfæri

af völdum Hikoki verkfærum

25% afsláttur

Baðtæki

af öllum LAUFEN salernum og handlaugum

25% afsláttur

Háþrýstidælur

af völdum NILFISK háþrýstidælum og ryksugum

25% afsláttur

Philips ljós

af öllum Philips ljósum Gildir ekki af HUE

25% afsláttur

af haustlaukum

Eitt mesta úrval landsins af haustlaukum

Nú er rétti tíminn til að setja niður haustlauka. Haustlaukar, loforð um litríkt vor.

Erikur **3 stk.**

999 kr

Erikur/callunur

Margar gerðir, þú velur lit og tegund.

Blómapottar seldir sér

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

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 B-17 sprengjuflugvél hrapaði til jarðar og sprakk Tveir eru látnir og þrír alvarlega slasaðir eftir brotlendingu á Bradley alþjóðaflugvellinum í Connecticut.

2 Boeing hafnaði þrisvar tillögu sem hefði getað afstýrt flugslysunum Uppljóstarinn Curtis Ewbank fullyrðir að Boeing hafi leynt gögnum fyrir Flugöryggisstofnun Evrópu.

3 Sjötug dönsk kona lét sér fátt um neyðarlendingu finnast eftir svifvængjaslys Nauðlenti á Miðjarðarhafi þegar fallhlífin rifnaði í miðju flugi. Konan áttaði sig ekki á hættunni og naut flugsins.

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

Lagaleg álitaefni í geimnum verða rædd í HR í dag. NORDICPHOTOS/GETTY

Mikil gerjun í geimréttinum

LÖGFRÆÐI Fjallað verður um lagaleg álitaefni tengd himingeimnum á fundi á vegum Alþjóða- og Evrópuréttarstofnunar HR (AES) í dag. Michael Byers, prófessor í alþjóðasamskiptum og þjóðarétti við Háskólann í Bresku-Kólumbíu, mun halda erindi en hann vinnur nú að kennslubók á sviði geimréttar.

„Það er mikil gerjun í geimrétti núna sem stafar meðal annars af fyrirhugaðri námavinnslu á smástirnum og framförum við smíði geimvopna. Auknar athafnir mannsins í geimnum kalla því á endurskoðun á því regluverki sem gildir um geiminn," segir Bjarni Már Magnússon, prófessor við lagadeild HR og forstöðumaður AES.

Meðal þess sem Michael Byers mun velta upp er hvort Elon Musk gæti orðið forseti á Mars. **– sar**

Enn meiri tafir á að endurbótum ljúki á Hverfisgötu

FRAMKVÆMDIR Nýjasta áætlunin vegna endurbóta á Hverfisgötu sem staðið hafa yfir frá í maí gerir ráð fyrir að hægt verði að opna fyrir akandi umferð í lok þessa mánaðar.

„Þó er stefnt að því að um miðjan október verði hægt að keyra niður Hverfisgötuna en þó bara í vesturátt," segir í svari frá Bjarna Brynjólfssyni, upplýsingafulltrúa hjá Reykjavíkurborg.

Upphafleg áætlun gerði ráð fyrir að verkinu sem hófst í maí í vor yrði lokið 23. ágúst. Verklok munu því tefjast um ríflega tvo mánuði frá þeirri áætlun. Í ágúst var hins vegar sagt að hægt yrði að opna fyrir umferð í lok ágúst og að verkið myndi klárast í september.

Endurbætur reyna á þolrif fyrirtækjaeigenda við götuna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Helstu ástæður fyrir seinkun framkvæmdanna segir Bjarni vera tafir við lagnavinnu – meðal annars fleygun fyrir fráveitulögnum, vinna við kaldavatnslagnir og hitaveitulagnir auk fornminja sem tafið hafa vinnu við frágang við Traðarkotssund.

Fyrirtæki við Hverfisgötu skoða hvort þau eigi bótarétt vegna neikvæðra áhrifa á viðskiptin. **– gar**

Stjórnendur virtu að vettugi kostnaðarmat verkfræðistofu

Framkvæmdastjóri verkfræðistofu sem vann kostnaðarmat vegna byggingar 129 íbúða á Kársnesi segir að kostnaðaráætlun fyrirtækisins hafi verið hunsuð og stjórnendur Upphafs fasteignafélags hafi samið aðra áætlun innanhúss og kynnt hana hagsmunaaðilum. Sú áætlun hafi verið verulega vanáætluð.

VIÐSKIPTI Framkvæmdastjóri Ferils verkfræðistofu segir að kostnaðaráætlun sem fyrirtækið vann fyrir Upphaf fasteignafélag vegna verkefnis á Kársnesi standist og sé í takt við framvindu verksins. Mat fyrirtækisins hafi verið virt að vettugi og farið eftir annarri kostnaðaráætlun sem samin var innan Upphafs. Sú kostnaðaráætlun hafi verið verulega vanáætluð.

Í byrjun vikunnar var greint frá því að staða tveggja fagfjárfestasjóða í rekstri GAMMA, það er GAMMA: Novus og GAMMA: Anglia, hafi verið umtalsvert verri en gert var ráð fyrir. Um síðustu áramót var eigið fé GAMMA: Novus sagt vera 4,4 milljarðar króna en það var lækkað niður í 42 milljónir króna í vikunni.

Helsta eign GAMMA: Novus er Upphaf fasteignafélag. Í tilkynningu sem GAMMA sendi frá sér vegna hinna válegu tíðinda kom fram að verulegar eignir væru í félaginu, meðal annars 277 íbúðir í byggingu. Stórt stak í því mengi er bygging 129 íbúða við Hafnarbraut 12 á Kársnesi. Samkvæmt áætlunum átti sala að hefjast á fyrstu íbúðunum í haust en ljóst er að töf verður á því.

Í tilkynningu GAMMA kom fram að kostnaður við framkvæmdir verkefna Upphafs, þar á meðal við Hafnarbraut 12, hafi verið vanmetinn og að raunframvinda verkefna félagsins hafi verið ofmetin. Verkfræðistofunni Ferli var falið að gera kostnaðaráætlun vegna Hafnarbrautar 12 fyrir stjórnendur Upphafs. Sú kostnaðaráætlun var þó ekki höfð til hliðsjónar þegar verkefnið var kynnt fjárfestum. Þá kom fram í frétt Markaðarins í vikunni að til stæði að kanna greiðslur til félaga sem komu að verkefnum Upphafs, meðal annars verkfræðistofunnar, vegna vafa um hvort eðlilega hafi verið að þeim staðið.

Kostnaðaráætlun samin innan Upphafs vegna Hafnarbrautar 12 var verulega vanmetin.

> **Stjórnendur Upphafs sömdu aðra kostnaðaráætlun innanhúss sem hefur ráðið för og virtu okkar mat að vettugi.**
>
> Ásmundur Ingvarsson, framkvæmdastjóri Verkfræðistofunnar Ferlis

„Við vísum því alfarið á bug að óeðlilegar greiðslur hafi borist til okkar og skiljum ekki hvaðan sú umræða kemur. Það er rétt að við gerðum kostnaðaráætlun vegna verkefnisins á Hafnarbraut. Sú kostnaðaráætlun er raunsæ en það var ekki farið eftir henni. Stjórnendur Upphafs sömdu aðra kostnaðaráætlun innanhúss sem hefur ráðið för og virtu okkar mat að vettugi," segir Ásmundur Ingvarsson, framkvæmdastjóri verkfræðistofunnar.

Máni Atlason, nýráðinn framkvæmdastjóri GAMMA, segist ekki geta tjáð sig um málið að svo stöddu. Nýir stjórnendur séu að rannsaka, með aðstoð utanaðkomandi sérfræðinga eftir því sem við á, hvað hafi farið úrskeiðis. „Við höfum upplýst fjárfesta sjóðanna um hver staðan er og okkar vinna er að reyna að verja virði þeirra eigna sem eru í félaginu," segir Máni. Hann vildi ekki svara spurningu um hvort fyrri stjórnendur hefðu gerst sekir um saknæmt athæfi.

bjornth@frettabladid.is

ISBAND | UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep® THERE'S ONLY ONE

HRINGBORÐ NORÐURSLÓÐA

Harpa 10-13 október

TAKIÐ ÞÁTT!

Skráning OPIN: www.ArcticCircle.org

Katrín Jakobsdóttir
Forsætisráðherra Íslands

Antti Rinne
Forsætisráðherra Finnlands

Viktoría
Krónprinsessa Svíþjóðar

Rick Perry
Orkumálaráðherra Bandaríkjanna

Lisa Murkowski
Þingmaður bandarísku öldungadeildarinnar

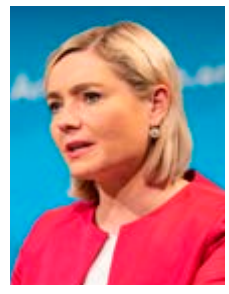
Kim Kielsen
Forsætisráðherra Grænlands

Dmitry Artyukhov
Ríkisstjóri Yamalo-Nenets, Rússlandi

Ségolène Royal
Norðurslóðasendiherra Frakklands

Guðlaugur Þór Þórðarson
Utanríkisráðherra Íslands

John Kerry
Fyrrum utanríkisráðherra Bandaríkjanna

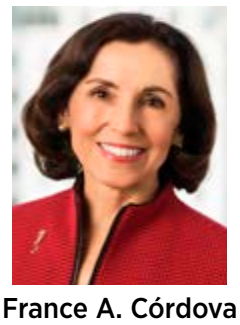


Lilja Alfreðsdóttir
Mennta- og menningarmálaráðherra

Sam Tan Chin Siong
Ráðherra, Singapúr

Gao Feng
Sérstakur Norðurslóðafulltrúi Kína

Park Heung-kyeong
Norðurslóðasendiherra Suður Kóreu



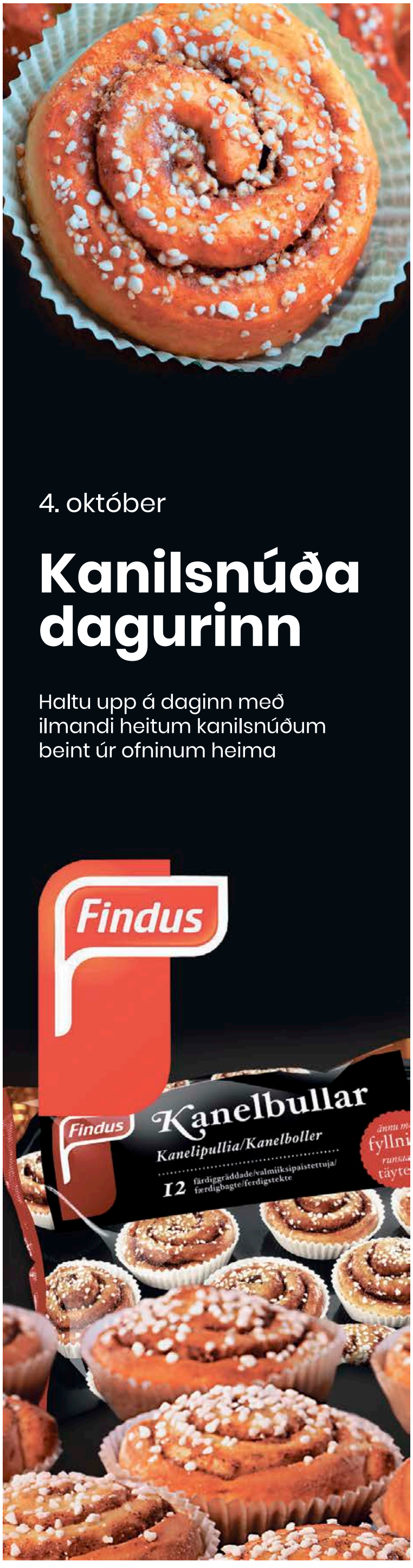
France A. Córdova
Formaður bandarísku vísindastofnunarinnar

Mari Miyoshi
Norðurslóðasendiherra Japans

Guðmundur Ingi Guðbrandsson
Umhverfis- og auðlindaráðherra

185 málstofur | 600+ ræðumenn

NÝ HEIMSMYND Í MÓTUN



Aðeins 12 ára gamall keypti Ali Nikam sín fyrstu hlutabréf. Hann er nú forstjóri bankans Bunq.

Spyr hver hafi tíma til að fara í bankaútibú

Forstjóri Bunq sem nýlega hóf starfsemi á Íslandi segir hrunið hafa ýtt sér út í starfsemina. Áður hafði hann náð langt í tæknigeiranum. Viðskiptamódelið er ólíkt hefðbundnum bönkum og byggist að mestu á mánaðarlegum gjöldum.

FJÁRMÁL Ali Nikam er íranskur að uppruna en fæddur í Kanada. Ungur flutti hann til borgarinnar Gouda í Hollandi, sem er fræg fyrir osta. Aðeins 9 ára gamall lærði Ali að forrita, 12 ára keypti hann sín fyrstu hlutabréf og 16 ára stofnaði hann sitt fyrsta fyrirtæki. Þegar hann var 21 árs, árið 2003, stofnaði hann Trans-IP sem er í dag þriðja stærsta lénahýsingarfyrirtæki heims og fjórum árum síðan byggði hann eitt af stærstu gagnaverum Hollands.

„28 ára ákvað ég að skrifa bók um nýsköpun og þegar ég sat við skriftir áttaði ég mig á því að ég hef bæði gaman af því að skapa hluti sem fólk notar og að hafa áhrif á samfélagið," segir Ali. „Ég tel að okkur sem manneskjum beri skylda til að skilja við heiminn betri á einhvern hátt."

Ali íhugaði að stofna fyrirtæki til að vinna að umhverfismálum, matvælaframleiðslu eða berjast gegn fátækt. Bankahrunið olli því að hann ákvað að stofna banka.

„Margir vinir mínir misstu húsnæði sitt og mörg nýsköpunarverkefni þeirra urðu að engu," segir hann. „Kerfið sjálft var vandamálið og enginn gerði neitt í því. Stjórnmálamennirnir voru fegnir að almenningur beindi reiði sinni að bankamönnum í stað þeirra sjálfra. Mér fannst að einhver þyrfti að stíga fram og reyna að breyta kerfinu, sýna fólki að ekki þurfa allir bankar að vera eins og sýna að neytendur hafi vald."

> **Hefðbundnir bankar hegða sér eins og sölumenn notaðra bíla, hugsa aðeins um eigin gróða í gegnum háa vexti, kaupa ódýrt og selja dýrt.**

Árið 2012 stofnaði Ali Bunq og þremur árum síðar fór hann með það á markað í átta löndum Evrópu. Nýlega ákvað Ali að opna fyrir starfsemi í 22 löndum til viðbótar, þar á meðal Íslandi, en einn af fyrstu starfsmönnum bankans er íslenskur.

Höfuðstöðvarnar eru í Amsterdam og öll starfsemi fer í gegnum netið, annaðhvort á heimasíðu eða með smáforriti. Ali segir að Bunq sé allt öðruvísi uppbyggður en hefðbundnir bankar og snúist fyrst og fremst um gott aðgengi, gegnsæi og að gera notendum lífið auðveldara.

„Hefðbundnir bankar hegða sér eins og sölumenn notaðra bíla, hugsa aðeins um eigin gróða í gegnum háa vexti, kaupa ódýrt og selja dýrt," segir hann. „Okkar viðskiptamódel gengur út á mánaðarlegt gjald."

Bunq er ekki fyrsti netbankinn sem er opnaður á íslenskum markaði. Í desember síðastliðnum gátu Íslendingar opnað reikninga hjá þýska netbankanum N26.

„Netbankar eru ekki aðeins framtíðin heldur raunveruleikinn í dag," segir Ali. „Hver vill og hefur tíma til að fara í útibú banka í dag? Okkar helsti markhópur er fólk sem verðleggur tíma sinn og vill auðvelda sér lífið."

Í dag er ekki hægt að sækja um hefðbundin lán, eins og til dæmis húsnæðislán í Bunq. En Ali segir að það gæti breyst í framtíðinni. „Við erum í stöðugu samtali við notendur okkar og reynum að bregðast við þörfum þeirra," segir hann.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Samgöngustofa fylgist spennt með notkun rafrænna ökuskírteina í Noregi

NOREGUR Um 670 þúsund Norðmenn sóttu sér rafrænt ökuskírteini í símann sinn fyrsta sólarhringinn eftir að þjónustunni var hleypt af stokkunum síðastliðinn þriðjudag. Er Noregur fyrsta ríki Evrópu sem býður upp á slíka lausn fyrir alla handhafa ökuskírteina.

Í sumum fylkja Bandaríkjanna er boðið upp á rafræn ökuskírteini og þá er stefnt að upptöku þeirra í Finnlandi næsta vor en tilraunaútgáfa smáforrits hefur verið í notkun um tíma. Það tók aðeins tíu mánuði í Noregi að koma þjónustunni á frá því að ákvörðun lá fyrir.

Bodil Rønning Dreyer, forstjóri norsku vegagerðarinnar sem hefur umsjón með útgáfu ökuskírteina, segir þessi viðbrögð framar öllum vonum en alls eru 2,2 milljónir með ökuskírteini í Noregi. Elsti notandinn sem sótti smáforrit með ökuskírteini í símann sinn er 95 ára en alls höfðu tíu ökumenn eldri en 90 ára sótt rafrænt skírteini.

Aðeins verður hægt að nota rafræna skírteinið við akstur í Noregi og gildir það aðeins sem skilríki þegar ökumenn eru stöðvaðir í umferðinni.

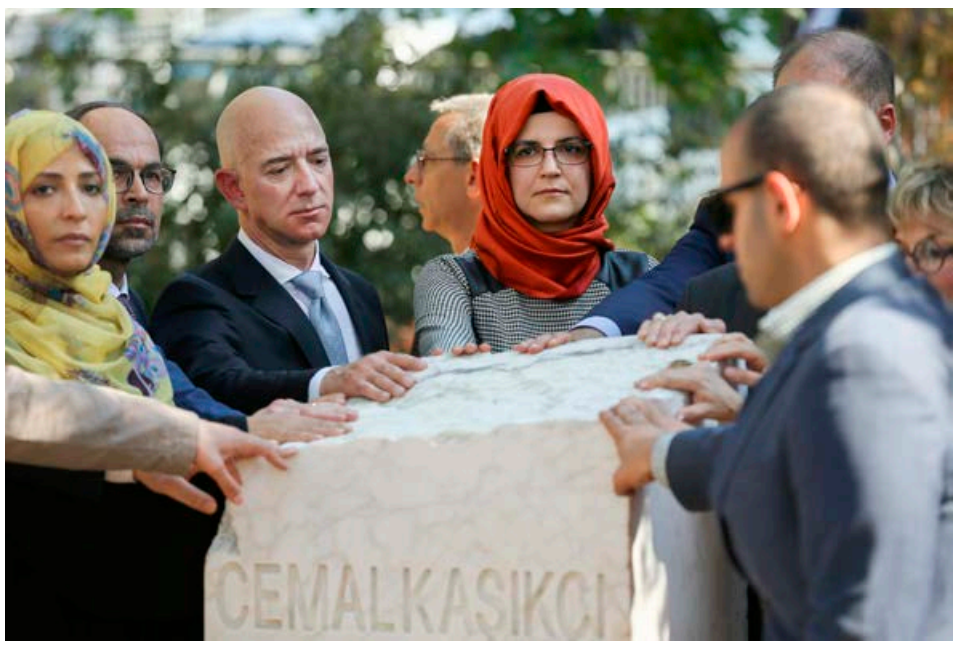
Sýslumenn sjá um útgáfu ökuskírteina á Íslandi í umboði Ríkislögreglustjóra en svör við fyrirspurn Fréttablaðsins um hvort rafræn ökuskírteini væru til skoðunar hérlendis höfðu ekki borist í gær.

MYND/STATENS VEGVESEN

Þórhildur Elín Elínardóttir, samskiptastjóri Samgöngustofu, segir að það verði virkilega spennandi að fylgjast með því hvernig verkefnið gangi í Noregi. „Við sjáum það auðvitað að hin stafræna vegferð er það sem mun gagnast notendanum vel og verða til hagsbóta fyrir samfélagið allt og stofnanir þess."

– sar

Breski forsætisráðherrann Boris Johnson rak kærustu sinni, Carrie Symonds, rembingskoss í gær eftir að hann flutti aðalræðu sína á lokadegi ráðstefnu breska Íhaldsflokksins sem haldin var í Manchester.
NORDICPHOTOS/AFP



Minnisvarði um sádiarabíska blaðamanninn Jamal Khashoggi var afhjúpaður í Istanbúl, höfuðborg Tyrklands, í gær. Ár var þá liðið frá því að Khasoggi var myrtur í borginni. Á myndinni má sjá Hatice Cengiz, unnustu hans, ásamt Jeff Bezos, Tawakkol Karman og Fred Ryan.
NORDICPHOTOS/AFP

Fyrrverandi borgarstjóri Madrídar, Manuela Carmena, hélt ræðu á Forbes-kvennaráðstefnunni sem haldin var á Spáni í gær. Markmiðið með ráðstefnunni er að vekja máls á jafnréttismálum og valdeflingu kvenna í heiminum.
NORDICPHOTOS/GETTY

Pólitíkusar, teknimyndapersónur og ýmsar furðuverur voru til sýnis á Þýska sögusafninu í Bonn í vikunni. Á safninu má sjá styttur af hinum ýmsu karakterum, andlit þekktra stjórnmálamanna og -kvenna á salernispappír og þessa sítrónupressu í líki Angelu Merkel kanslara Þýskalands. NORDICPHOTOS/GETTY

Maxima Hollandsdrottning var tignarleg þegar hún mætti á verðlaunahátíð tileinkaða vísindum í Utrecht í gær. Á hátíðinni er ungu fólki sem skarað hefur fram úr á sviði vísinda, tækni og sköpunar veitt verðlaun.
NORDICPHOTOS/GETTY

VIÐ BJÓÐUM TIL AFMÆLISVEISLU!

HAGKAUP 60 ÁRA

OKKAR BESTA VERÐ

Aðeins 6 stk á mann

Coca Cola 2 ltr og Coca Cola án sykurs 2 ltr

100 kr/stk

verð áður frá 349 kr/stk

Aðeins 2 stk á mann

Emmessís rjómaís 1 ltr vanillu, súkkulaði og daim

249 kr/stk

verð áður 869 kr/stk

Cheerios 518 g

489 kr/pk

verð áður 749 kr/pk

Aðeins 5 stk á mann

Nói Síríus
Hreint rjómasúkkulaði og rjómasúkkulaði með trompbitum

200 kr/stk

verð áður frá 439 kr/stk

Aðeins 2 stk á mann

Myllu heilhveitibrauð

179 kr/stk

verð áður 539 kr/stk

Aðeins 5 stk á mann

Stjörnu ostapopp

115 kr/pk

verð áður 219 kr/pk

Aðeins 2 stk á mann

Góðostur 26%, 8 sneiðar

200 kr/pk

verð áður 419 kr/pk

Tilboð gilda út 6. október eða meðan birgðir endast

MARKAÐURINN

Kröftugar lækkanir fylgi nýrri spá

Birting Seðlabankans á nýrri verðbólguspá í nóvember getur rennt stoðum undir vaxtalækkanir. Útlit fyrir að spáin verði enn lengra undir verðbólgumarkmiðum. Fjárfestar brugðust illa við vaxtalækkuninni í gær. Brýnt að smyrja hjól fjármálakerfisins.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri sat fyrir svörum á opnum fundi í Seðlabankanum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ný verðbólguspá sem Seðlabankinn mun birta í næsta mánuði getur rennt stoðum undir kröftugar vaxtalækkanir að mati sérfræðings á fjármálamarkaði. Útlit sé fyrir að verðbólguspáin verði lækkuð sem mun setja pressu á Seðlabankann að lækka vexti enn frekar.

„Það var gefið sterklega til kynna í yfirlýsingunni að verðbólguspá Seðlabankans yrði lækkuð í nóvember sem mun renna stoðum undir frekari kröftugar vaxtalækkanir hjá bankanum," segir Birgir Haraldsson, sérfræðingur hjá Arctica Finance, í samtali við Fréttablaðið.

Peningastefnunefnd Seðlabanka Íslands ákvað að lækka vexti bankans um 0,25 prósentustig og verða meginvextir bankans því 3,25 prósent. Þetta er í fjórða sinn á þessu ári sem nefndin ákveður að lækka vextina en þeir voru 4,5 prósent í byrjun árs.

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri sagði á opnum fundi í gærmorgun að verðbólguhorfur væru bjartari en hins vegar lægi ekki fyrir ný verðbólguspá hjá bankanum. „Það bendir allt til þess að hún hjaðni hraðar en síðasta spá gerði ráð fyrir. Það eru ýmsir þættir eins og hærra gengi og almennt séð ber minna á innlendum kostnaðarþrýstingi heldur en við bjuggumst við," sagði Ásgeir. Hann ítrekaði að peningastefnan myndi ráðast af því hvernig gögnin þróast.

Birgir Haraldsson segir að á fundinum hafi staðið upp úr að seðlabankastjóri hafi gefið til kynna að bankinn myndi lækka verðbólguspá sína í nóvember.

„Það er útlit fyrir að hagkerfið muni vaxa undir getu á næstu tveimur árum sem þýðir að verðbólguþrýstingur verður mjög hóflegur. Húsnæðismarkaðurinn hefur kólnað og innflutningsverð mun hægja hratt á sér inn í nýtt ár. Ef Seðlabankinn fer að sjá fram á að vera kominn í veruleg vandræði með verðbólgumarkmiðið næsta sumar þá þarf hann að bregðast við."

Birgir bendir á að verðbólguspá Seðlabankans fyrir fjórða ársfjórðung næsta árs sé 2,1 prósent í dag. Lækkun á spánni í nóvember myndi væntanlega þýða að sá ársfjórðungur færi þá undir 2,0 prósent og þannig enn lengra undir verðbólgumarkmið bankans.

„Ef við sjáum það gerast þá er Seðlabankinn kominn með ástæðu til að bregðast við með frekari vaxtalækkunum og það er ekki ólíklegt að verðbólguspárnar muni að endingu færast nær 1,5 prósentum fyrir mitt ár 2020 á komandi mánuðum."

Í kjölfar vaxtaákvörðunarinnar lækkaði hlutabréfaverð í Kauphöllinni töluvert. Úrvalsvísitalan hafði lækkað um 1,9 prósent þegar markaðurinn lokaði. Jón Bjarki Bentsson, hagfræðingur Íslandsbanka, segir að tónninn í svörum seðlabankastjóra hafi mögulega valdið sumum vonbrigðum.

„Seðlabankastjóri tók fram að orð hans á Sjávarútvegsþinginu hefðu verið slitin úr samhengi. Það sem hann átti við var að almennt muni vaxtastig verða lægra í fyrirsjáanlegri framtíð en við höfum átt að venjast," segir Jón Bjarki. Vísar hann til orða seðlabankastjóra á Sjávarútvegsdeginum í síðustu viku um að vextir gætu farið á „áður óþekktar slóðir".

„Það ásamt orðum aðstoðarseðlabankastjóra um að það væri ekki vilji í nefndinni til að keyra raunstýrivexti niður fyrir núll nema eitthvað breyttist í núverandi horfum, held ég að hafi valdið ýmsum á markaðinum vonbrigðum. Sumir hafa kannski haldið að það væru gerbreyttir tíma og vaxtastig myndi að verða nánast í takt við löndin í kringum okkur þar sem raunvextir eru neikvæðir. Menn fóru aðeins fram úr sér og við sáum það í hreyfingunum á verðbréfamarkaði."

Fjármálaeftirlitið tilkynnti í fyrradag að áform um hækkun sveiflujöfnunarauka stæðu óbreytt. Jón Bjarki segir að áformin rími illa við lækkun stýrivaxta.

„Á sama tíma og stýrivextir fara lækkandi þá eru önnur skilyrði fjármálakerfisins nokkuð aðhaldssöm. Þessi stífi rammi hamlar því að það sé hægt að miðla lækkun stýrivaxta yfir í almennt betri lánskjör og greiðara aðgengi að lánum fyrir bæði einstaklinga og fyrirtæki. Það er vel skiljanlegt að stjórnvöld vilji hafa vaðið fyrir neðan sig en til þess að vaxtastigið komist til skila þarf að smyrja hjól fjármálakerfisins."

Samfélagsstyrkir Landsbankans

Landsbankinn veitir 15 milljónir króna í samfélagsstyrki árið 2019. Umsóknarfrestur er til og með föstudeginum 4. október næstkomandi.

Verkefni sem einkum koma til greina:
- Verkefni á vegum mannúðarsamtaka og góðgerðarfélaga
- Verkefni á sviði menningar og lista
- Menntamál, rannsóknir og vísindi
- Forvarna- og æskulýðsstarf
- Umhverfismál og náttúruvernd

Veittir eru styrkir í þremur þrepum:
- 1.000.000 kr.
- 500.000 kr.
- 250.000 kr.

Umsóknarfrestur vegna samfélagsstyrkja er til og með föstudeginum **4. október 2019.** Rafrænar umsóknir og nánari upplýsingar á **lbn.is/samfelagsstyrkur.**

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Guðrún Helga Lárusdóttir, einn eigenda Stálskipa. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Stálskip tapaði tæplega 160 milljónum króna

Fjárfestingafélagið Stálskip tapaði 157 milljónum króna á síðasta ári en til samanburðar hagnaðist félagið um 348 milljónir árið 2017.

Fjármagnstekjur námu 570 milljónum króna árið 2018 og jukust um tvö prósent á milli ára. Á móti námu fjármagnsgjöld 590 milljónum á síðasta ári samanborið við 119 milljónir árið 2017. Munaði miklu um gangvirðisbreytingar hlutabréfa sem voru neikvæðar um 429 milljónir. Stálskip er stærsti hluthafinn í íbúðafélaginu Heimavöllum með um 8,6 prósenta hlut. Þá var hlutdeild Stálskipa í afkomu hlutdeildarfélaga neikvæð um 150 milljónir en Stálskip á meira en tíu prósenta hlut í greiðslumiðluninni Borgun sem tapaði rúmlega milljarði króna á síðasta ári eins og greint var frá í Markaðinum.

» Stálskip er með 6,3 milljarða króna á bankabókum.

Stjórn félagsins hefur lagt til að greiddur verði 300 milljóna króna arður til hluthafa en arðgreiðsla síðasta árs nam 400 milljónum. Bókfært eigið fé félagsins nam í lok síðasta árs 11,8 milljörðum króna og eiginfjárhlutfallið 99,3 prósentum. Þar af voru 6,3 milljarðar á innlendum og erlendum bankabókum.

Stálskip var stofnað 1970 af hjónunum Guðrúnu Lárusdóttur og Ágústi Sigurðssyni. Þau eiga samanlagt 47 prósent í félaginu en restin skiptist jafnt á milli þriggja barna þeirra. Stálskip varð fjárfestingafélag eftir að hafa selt frystitogarann Þór HF-4 til Rússlands og allan sinn kvóta árið 2014. **– þfh**

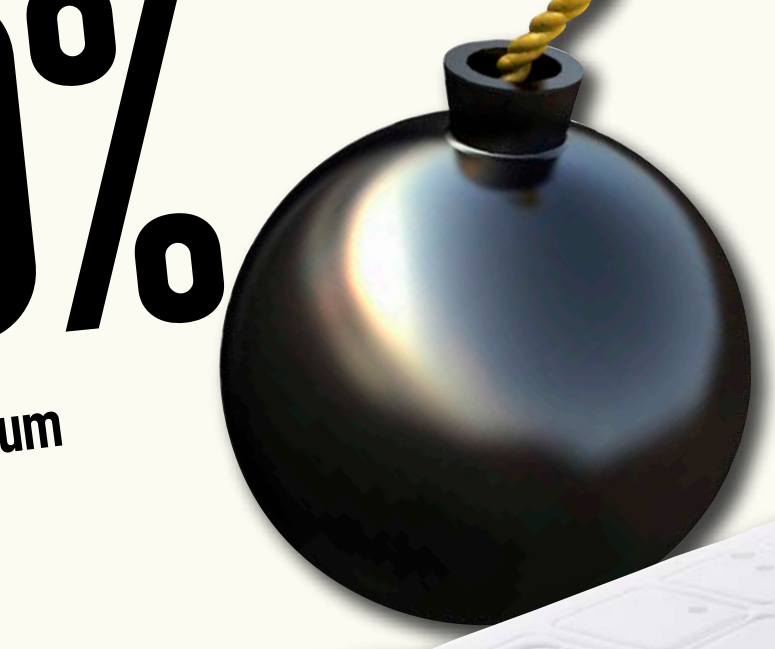
ALDREI MEIRA ÚRVAL

RISA LAGERSPRENGJA

1.-5. OKTÓBER

20–70%

afsláttur af skiptidýnum og eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum, náttborðum, lökum, hótelhandklæðum og baðmottum. Höfðagöflum, sængum, teppum, rúmfötum, sloppum o.fl. o.fl.



Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038

25% afsláttur af VanDyck mjúkvörum í verslun

10–30%
afsláttur af hvíldarstólum og sófum í verslun meðan á lagersölu stendur

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa

Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0038 - Opið kl 12:00-18:30

*3.5% lántökugjald

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

www.svefnogheilsa.is

Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

www.korter.is

Matur er flóknari en lyf

Tíunda hver fullorðin manneskja á Íslandi er með sykursýki af tegund 2. Það er ef tíðnin er eins og í löndunum í kringum okkur en skráningu er verulega ábótavant hér á landi og mikilvægt er að koma upp miðlægum gagnagrunni. Nauðsynlegt er að fá næringarfræðinga í meiri mæli til að koma að næringarmeðferð einstaklinga með sykursýki.

3% aukning á sykursýki árlega hjá körlum á Íslandi.

2% aukning á sykursýki árlega hjá konum á Íslandi.

Inga Rún Sigurðardóttir
ingarun@frettabladid.is

Landspítalinn var að senda frá sér uppfærðar ráðleggingar um mataræði fyrir fólk með sykursýki af tegund 2. Sú vinna kemur í kjölfar leiðbeininga sem voru gefnar út um næringarmeðferð einstaklinga með þennan sjúkdóm árið 2017 en nýbúið er að endurskoða þær. Óla Kallý Magnúsdóttir hefur verið í forsvari fyrir þessa vinnu en hún er næringarfræðingur á Landspítalanum og aðjunkt við Háskóla Íslands. Þessi vinna var unnin meðal annars til þess að bregðast við þeirri lágkolvetnabylgju sem hefur skollið á landsmönnum.

„Það var verið að rífast svolítið um hver væri rétta leiðin fyrir þennan hóp. Það er svo vont fyrir sjúklinga þegar skilaboðin frá heilbrigðisstarfsfólki eru misvísandi þannig að við ákváðum að fá alla sem koma að þessum sjúklingahópi að borðinu. Við höfðum vinnustofu og fórum í gegnum allar rannsóknir síðustu tíu ára og settum upp drög að þessum leiðbeiningum. Fengum síðan alla sem vildu til að koma á vinnustofu og ræða um þessi drög, fengum fullt af athugasemdum og breyttum samkvæmt því og úr varð þetta skjal. Við vildum ná einhverri sátt," segir hún en fyrir utan Landspítalann komu að vinnunni Háskóli Íslands, Embætti landlæknis, Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu og Matvæla- og næringarfræðafélag Íslands.

Stöðugt bætast við nýjar rannsóknir. „Það er mikilvægt að fara yfir þetta reglulega og ekki grípa eina rannsókn hér og þar heldur fara yfir heildina og meta gæði þeirra og taka saman hvað við vitum um hverjar séu bestu leiðirnar núna," segir Óla Kallý en mataræðið sem mælt er með er sýnt í töflu hér á síðunni.

Snýst um gæði matarins

Ein aðferðin er að halda sig við almennar ráðleggingar í mataræði en líka er tekið fyrir lágkolvetnamataræði.

„Rannsóknir sýna að það er hægt að ná góðum árangri með því að skerða kolvetnin en þau eru það sem hefur mest áhrif á blóðsykurinn. Aðalmálið í þessu er hins vegar að velja gæðamat," segir hún en þá skiptir hlutfall kolvetna, fitu og próteina ekki eins miklu máli. „Það er hægt að borða lágkolvetna og borða bara óhollan mat. Það skiptir máli hvað er þarna að baki. Þá þurfum við kannski ekki að vera að rífast um hvort 20, 30 eða 40 prósent orkunnar eigi að vera kolvetni heldur skiptir máli hvaða mat þú ert að borða," segir hún og þá er aðalmálið að sneiða hjá unnum matvörum. „Þetta snýst um að borða mat sem er næringarríkur frá náttúrunnar hendi, lítið unninn mat."

Mikilvægt er að næringarmeðferð sé einstaklingsmiðuð. „Það þarf að mæta hverjum og einum einstaklingi þar sem hann er staddur. Það geta ekki allir sett allt á hvolf til að borða eftir einhverjum fyrirfram ákveðnum ráðleggingum. Það þarf að horfa á hvað einstaklingurinn er tilbúinn að gera, hvernig hægt er að bæta mataræði hans, þó að það verði ekki fullkomið."

Almennar ráðleggingar 45-60% kolvetni	Hófleg skerðing 30-40% kolvetni	Lágkolvetnamataræði 10-20% kolvetni
Takmarka viðbættan sykur og sætindi		
Sleppa sykruðum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasöfum og -hristingum, mjólk til drykkjar og mjólkurdrykkjum		
Mikið af grænmeti		
Fiskur tvisvar til þrisvar í viku		
D-vítamín daglega		
Hreinar, ósykraðar mjólkurvörur		Feitar, ósykraðar mjólkurvörur
Magurt kjöt í hófi, takmarka unnar kjötvörur		Minni áhersla á magrar kjötvörur
Mýkri og hollari fitugjafar, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur		Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri
Nota minna salt		
Brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni	Gæta hófs í magni á pasta, núðlum og hrísgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði	Stærstum hluta kornvara sleppt
2 - 3 skammtar af ávöxtum daglega	**2** skammtar að hámarki af ávöxtum daglega	**1/2 - 1** skammtur af ávöxtum daglega

*miðað við hlutfall af orku

Heimild: Landspítali

Um sykursýki

- Sykursýki er sjúkdómur sem auðkennist af hækkun á blóðsykurgildi líkamans en orsök blóðsykurhækkunarinnar er vandamál með hormónið insúlín.
- Hækkun á blóðsykri veldur beint ýmsum bráðum einkennum eins og þorsta, auknum þvaglátum, sjónlagsbreytingum, þreytu og sleni. Með tímanum geta komið upp önnur vandamál og er þar fyrst og fremst um að ræða æðasjúkdóma.
- Á heimsvísu hefur einstaklingum með sykursýki fjölgað úr um 333 milljónum árið 2005 í um 435 milljónir árið 2015 sem er aukning um rétt rúm 30%.
- Í Evrópu er talið að um 9–10% fullorðinna hafi sykursýki.
- Um 90–95% sykursýkitilfella eru sykursýki 2.
- Sykursýki virðist aukast árlega um 3% hjá körlum og 2% hjá konum á Íslandi.
- Kostnaðurinn vegna fylgikvilla sykursýki er almennt talinn vaxandi og var nýlega metinn í Bandaríkjunum meiri en kostnaður heilbrigðiskerfisins vegna fimm dýrustu krabbameinanna.
- Kostnaðurinn vegna sykursýkilyfa virðist hafa aukist um 64% á árunum 2003–2014 á Íslandi. Af lyfjaflokkum við einstökum sjúkdómum eru lyf við sykursýki í öðru sæti lyfjakostnaðar Sjúkratrygginga Íslands árin 2012–2016.

Heimild: Skýrsla starfshóps velferðarráðuneytisins um viðbrögð við vaxandi nýgengi sykursýki á Íslandi.

WWW.BILALAND.IS

Tilboðsbílar á góðu verði

ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR

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

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

TILBOÐSVERÐ!
1.390.000 kr.

17.811 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

SUZUKI Swift Sport
Nýskr. 02/18, ekinn 10 þ.km, bensín, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
1.990.000 kr.

25.336 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

NISSAN Navara Acenta
Nýskr. 11/18, ekinn 10 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
5.990.000 kr.

75.501 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

SUBARU XV Premium
Nýskr. 06/17, ekinn 63 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.790.000 kr.

35.369 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 02/17, ekinn 84 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.190.000 kr.

27.844 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

RENAULT Talisman Zen
Nýskr. 08/18, ekinn 11 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
3.390.000 kr.

42.894 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

NISSAN Juke Acenta 2wd
Nýskr. 05/17, ekinn 68 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
1.790.000 kr.

22.827 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 04/17, ekinn 86 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
1.990.000 kr.

25.336 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

HYUNDAI Santa Fe III Style
Nýskr. 05/17, ekinn 78 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
3.990.000 kr.

50.418 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

DACIA Duster Comfort 2wd
Nýskr. 06/18, ekinn 25 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.490.000 kr.

31.606 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

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

TILBOÐSVERÐ!
2.990.000 kr.

37.877 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd
Nýskr. 06/17, ekinn 25 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
3.990.000 kr.

50.418 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

PEUGEOT 508 Active
Nýskr. 04/16, ekinn 86 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
1.890.000 kr.

24.081 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 06/17, ekinn 75 þ.km, dísil, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.290.000 kr.

29.098 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

RENAULT Clio Zen Sport Tourer
Nýskr. 05/18, ekinn 25 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.190.000 kr.

27.844 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

ENNEMM / SÍA / NM96097

Lykill

Allt að 80% lán

Ástandsskoðun

Fjármögnun á staðnum

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

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

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

bílaland

TILVERAN

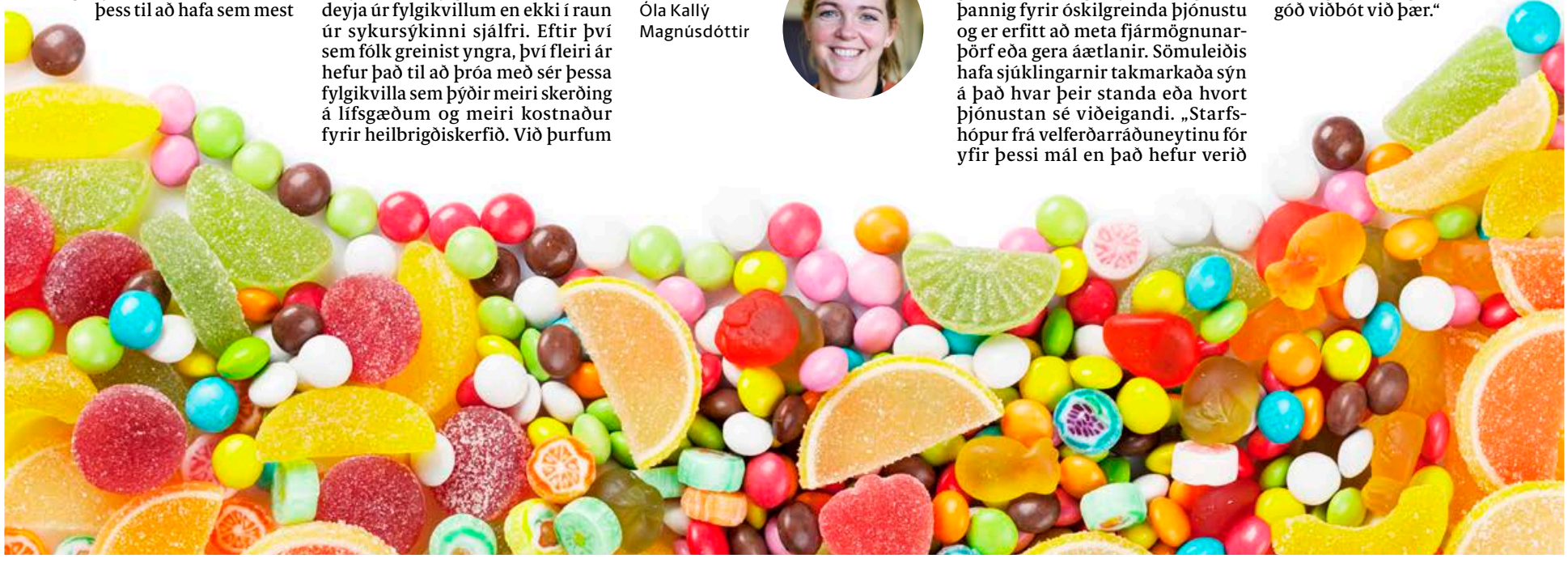
Vantar næringarfræðinga í heilsugæsluna

Til þess að þetta sé mögulegt þarf að fá næringarfræðinga til starfa á heilsugæslustöðvarnar. „Hjá þessum hópi er augljóst mál að hann þarf betra aðgengi að næringarfræðingum. Á höfuðborgarsvæðinu eru næringarfræðingar aðallega inni á Landspítala og það er aðeins lítill hluti einstaklinga með sykursýki tegund 2 í eftirliti þar. Það eru sykursýkismóttökur á mörgum heilsugæslustöðvum en hvergi á höfuðborgarsvæðinu er næringarfræðingur, nema mögulega á einkarekinni heilsugæslustöð. Það er mikill vilji hjá starfsfólki til þess að fá næringarfræðinga til liðs við stöðvarnar. Það væri gott að fá næringarfræðinga inn á heilsugæslurnar til að gera það sem við erum sérfræðingar í," segir Óla Kallý en það tekur tíma og eftirfylgni að breyta mataræði fólks.

Grípa snemma inn í

„Maður skrifar ekki upp á mataræði eins og lyf, matur er flóknari en svo. Það þarf að mæta einstaklingnum þar sem hann er, skoða hvað hann getur gert því að þannig er líklegra að hann haldi sig við það."

Það að gefa pillu við sjúkdóminum hljómar ef til vill sem auðveld lausn en þetta er flókinn sjúkdómur. „Sykursýki tegund 2 er langvinnur sjúkdómur og eitthvað sem þarf meðferð við það sem eftir er ævinnar, þannig að þetta er enginn kúr. Það þarf að fræða fólk og reyna að finna leiðir í lífi þess til að hafa sem mest áhrif á blóðsykurinn til lækkunar," segir hún en best er að grípa inn í hjá einstaklingi með skert sykurþol eða hækkaðan blóðsykur sem fyrst en ekki bíða eftir því að þetta verði að sjúkdómi.



Ekki „áunnin sykursýki"

Einu sinni var alltaf talað um þennan sjúkdóm sem áunna sykursýki en það tíðkast ekki lengur. „Sjúkdómsmyndin er flókin. Það er sterk erfðatenging þarna sem dæmi. Þetta er ekki beint áunnið þó að lífsstíll og holdafar sé áhættuþáttur. Það er skömm sem fylgir því að kalla þetta áunnið svo við viljum helst útrýma þessu orði. Að einhverjum hluta getur maður haft áhrif á sjúkdóminn en til dæmis ef sykursýkin versnar er ekki þar með sagt að maður hafi gert eitthvað vitlaust."

Vandamálið hér á landi er að ekki er til tölfræði yfir hann. „Við vitum ekki hver staðan er á Íslandi, hvað það eru margir með sykursýki en við reiknum með að það sé svipað og í löndunum í kringum okkur sem er 9-10 prósent. Þetta getur verið dýr sjúkdómur fyrir heilbrigðiskerfið. Það er aukin hætta á sykursýki eftir því sem maður eldist og þjóðin er að eldast. Það þarf að vekja athygli á þessu og grípa inn í," segir Óla Kallý en fylgikvillar sjúkdómsins eru alvarlegir.

„Það sem er hættulegast við sykursýkina eru fylgikvillarnir. Flestir deyja úr fylgikvillum en ekki í raun úr sykursýkinni sjálfri. Eftir því sem fólk greinist yngra, því fleiri ár hefur það til að þróa með sér þessa fylgikvilla sem þýðir meiri skerðing á lífsgæðum og meiri kostnaður fyrir heilbrigðiskerfið. Við þurfum sérstaklega að grípa inn í hjá unga fólkinu sem er að greinast," segir hún en á heimsvísu er sykursýki númer sjö á lista Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar yfir banamein fólks. Alls létust 1,6 milljónir manna vegna sykursýki árið 2016 en sú tala var undir milljón árið 2000.

Eins og trúarbrögð

Ljóst er að fólk hefur mikinn áhuga á mataræði samanber ketó-æðið sem hefur runnið á landsmenn. „Það er mikill áhugi og mjög sterkar skoðanir. Þetta er stundum eins og trúarbrögð. Það er svo mikilvægt að átta sig á því að það sem virkar fyrir einn virkar ekki fyrir annan. Það er frábært ef fólk finnur eitthvað sem virkar fyrir það," segir Óla Kallý og útskýrir að það þurfi að finna út hvað passi hverjum og einum. „Lágkolvetnamataræði virkar frábærlega fyrir suma og hefur gefið þeim nýtt líf en virkar alls ekki fyrir aðra. Maður þarf að átta sig á því að það er engin ein lausn. Þess vegna gefum við út bæði fræðsluefni og leiðbeiningar," segir hún. Það er hægt að vera á lágkolvetnafæði og borða mikið beikon og smjör eða vera á lágkolvetnafæði og borða jurtafitu, grænmeti og lax, sem Óla Kallý segir allt annað mál.

Það er hægt að borða lágkolvetna og borða bara óhollan mat. Það skiptir máli hvað er þarna að baki. Þetta snýst um að borða mat sem er næringarríkur frá náttúrunnar hendi, lítið unninn mat.

Óla Kallý Magnúsdóttir

Gagnagrunnur nauðsynlegur

Skráningu er verulega ábótavant hér á landi og mikilvægt er að koma upp miðlægum gagnagrunni. Engin kerfisbundin úttekt á árangri er gerð en heilbrigðisyfirvöld greiða þannig fyrir óskilgreinda þjónustu og er erfitt að meta fjármögnunarþörf eða gera áætlanir. Sömuleiðis hafa sjúklingarnir takmarkaða sýn á það hvar þeir standa eða hvort þjónustan sé viðeigandi. „Starfshópur frá velferðarráðuneytinu fór yfir þessi mál en það hefur verið pressað á það lengi að það þurfi að vera einhver miðlæg skrá," segir Óla Kallý en starfshópurinn skilaði skýrslu fyrir rúmu ári.

„Það er aðeins byrjuð vinna hjá Embætti landlæknis við að gera þarfagreiningu fyrir útboð á miðlægri skrá fyrir sykursýki," segir Óla Kallý sem er hluti af þeim vinnuhóp en vinnan hófst í sumar. „Þetta getur verið dýr sjúkdómur. Með miðlægri skrá næst betri yfirsýn yfir stöðuna. Til dæmis ef einhver er að gera sérlega vel, þá er hægt að taka þá leið upp og spara peninga. Það þurfa ekki allir að vera að finna upp hjólið. Það er lágmark að vita hvað það eru margir með sykursýki hérna."

Mataræði lykilatriði

Sömuleiðis segir hún að allir séu af vilja gerðir en það sé sóun að allir séu að búa til eigið fræðsluefni og þess vegna hafi þessar ráðleggingar um mataræði komið frá Landspítalanum. „Mataræði er lykilatriði í þessari meðferð. Læknar og hjúkrunarfræðingar eru að veita að hluta ráðleggingar um mataræði en allar íslenskar og erlendar ráðleggingar mæla með því að það séu næringarfræðingar sem sjái um þetta," segir hún enda sé tíminn takmarkaður og margt annað sem þessar stéttir þurfi að sinna.

„Það eru næringarfræðingar á heilsugæslunni í Keflavík, Akranesi og Ísafirði. Það eru ágætis lífsstílsmóttökur á mörgum heilsugæslustöðvum en ég held að næringarfræðingar væru góð viðbót við þær."

Sjúkur í sykur, eða sykursýki

Doktor.is

Það mætti halda, þegar við erum að horfa á einstaklinga sem glíma við þann erfiða sjúkdóm sem sykursýki er, að þeir hefðu einhvern sérstakan áhuga á sykri eða borðuðu hann óhóflega, en því fer auðvitað fjarri. Orðið er í raun mjög gott og lýsir krankleikanum við að vinna úr orkuefnum sem í daglegu tali eru nefnd sykur. Eðlilegra er í raun að tala um kolvetni sem eru hluti af grunnorkuefnum þeim sem líkaminn þarfnast og svona til einföldunar eru hinir kallaðir fita og prótein.

Við heyrum þessum orðum fleygt býsna oft en vitum flest hver ekki nákvæmlega hvað þau þýða né heldur í hvaða vörum hvað kann að leynast í sjálfu sér. Það breytist hratt þegar einstaklingar greinast með vanda þar sem ein meginstoð meðferðar er fólgin í að passa mataræði sitt. Það á til dæmis við um sykursýki af tegund 2. Við heyrum hana oft nefnda í tengslum við aðra sjúkdóma, sem áhættuþátt til dæmis fyrir hjarta- og æðasjúkdómum eða nýrnabilun, taugavanda og jafnvel blindu. Þá er orðið algengt að við tengjum saman offitu og líkurnar á að þróa sykursýki, sérstaklega á meðgöngu og þannig mætti lengi telja.

Sykursýki er eitt alvarlegasta og jafnframt að verða eitt algengasta heilsufarsvandamál í heiminum. Ef við skoðum tölurnar þá eru þær sláandi og hræða mann í raun og veru, vegna þess að meginvandinn á bak við þróun þessa sjúkdóms byggir á lífsstílsþáttum og neyslumynstri. Talið er að ríflega 400 milljón manns glími við sjúkdóminn á heimsvísu. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, WHO, áætlar að tæplega 200 milljónir manna viti ekki af sjúkdómnum sem einnig er gríðarlega há tala. Einkenni geta komið fram hægt og rólega og einstaklingurinn finnur jafnvel lítið fyrir vandanum fyrr en hann er kominn á fleygiferð, en þá getur hann líka reynst lífshættulegur.

Ýmsar tölur eru til um það hversu margir látast af völdum sjúkdómsins á hverju ári, en áætlað er að í það minnsta 5 milljónir falli frá í heiminum af þessum orsökum. Ríki heims og einstaklingar eyða rúmlega 500 milljörðum dollara á ári í meðferð fyrir þá sem eru með slíka greiningu. Um helmingur þeirra sem deyja er yngri en 60 ára. Gert er ráð fyrir að á næstu 20 árum tvöfaldist fjöldinn. Það er því óhætt að segja að við glímum við faraldur.

En eins og ég kom inn á í upphafi hefur sykursýki ekki neitt að gera með neyslu á sykri í þeim skilningi, heldur er það svo að innkirtlastarfsemi okkar er veikluð eða biluð og því tekst ekki að vinna úr þeim næringarefnum sem við innbyrðum á eðlilegan hátt. Brisið leikur þarna lykilhlutverk en ákveðnar frumur í því framleiða insúlín sem er hormón og hefur það verkefni að hjálpa frumum að taka til sín glúkósa, en einnig að ýta undir forðasöfnun í lifrinni. Þá hefur insúlín talsverð áhrif á blóðfitu- og próteinefnaskipti okkar en einnig saltbúskap og gerir það þannig að einu mikilvægasta hormóni líkamans.

Sykursýki sem sjúkdómur er aftur á móti skilgreindur í tvær tegundir sem eru nefndar 1 og 2 og svo einnig það sem kalla má forstig. Þeir sem eru með tegund 1 framleiða ekkert insúlín, greinast yfirleitt ungir og eru 5-10% af öllum tilfellum. Ástæðan getur verið margvísleg, ættgengi, umhverfisþættir og veirusjúkdómar og oft vitum við ekki af hverju í raun. Þeir sem eru með tegund 1 þurfa að fá insúlín í sprautuformi alla jafna ævilangt. Hinn hópurinn, sem er margfalt stærri og fellur undir tegund 2, er sá þar sem framleiðsla á insúlíni er ekki nægjanleg, eða nýting þess skert. Ástæðurnar eru mjög margar en sú algengasta að talið er byggir á lífsstílsvanda, offitu, lélegu mataræði, lítilli hreyfingu, streitu og slíkum þáttum. Þó er þekkt að ákveðin ættlægni er til staðar auk þess sem ákveðnir sjúkdómar geta ýtt undir þróun slíkrar sykursýki.

Greiningin er einföld í báðum tilvikum, hún felst í læknisviðtali og blóðrannsókn sem allir ættu að fara í með reglubundnu millibili. Meðferðin á sykursýki af tegund 2 byggir á lyfjum í töfluformi og jafnvel insúlíni í erfiðum tilvikum en fyrst og fremst á að breyta og bæta lífsstíl viðkomandi einstaklings til hins betra í öllum tilvikum og gefast aldrei upp við það verkefni. Vanastjórnun og lífsstílsbreyting er ódýrasta og besta leiðin til að glíma við þennan tröllvaxna vanda sem við stöndum frammi fyrir í aukningu á þeim sjúkdómi á heimsvísu og því má aldrei gleyma.

Teitur Guðmundsson
lækni

bauhaus.is

BAUHAUS®

11.995.-

Emma loftljós
Þv.: 25 cm....**12.995.-**
Hæð 23 cm. Þv. skerms 18 cm. Pera fylgir ekki. GU10-perustæði, hám. 1 x 40 W. Fást í svörtu/ópal og hvítu/ópal.

7.495.-

Ellen loftljós
Hæð 20 cm.
Þv. 40 cm.....**9.995.-**
Hæð 15 cm. Þv. skerms 30 cm. Pera fylgir ekki. E27-perustæði, hám. 1 x 40 W. Svört.

Hefur þú séð nýja BAUHAUS blaðið?

Komdu í ljósadeild BAUHAUS, úrvalið hefur aldrei verið meira!

6.495.-

Adrian loftljós
Hæð 28 cm.
Þv.:25 cm.**11.995.-**
Hæð 22 cm. Þv. skerms 16 cm. Pera fylgir ekki. E27-perustæði, hám. 1 x 25 W. Fást í svörtu og gráu.

8.995.-

Canto Maxi 2 útiveggljós
Hæð 17 cm. Breidd 8,7 cm. Perur fylgja ekki. GU10-perustæði, hám. 2 x 28 W. Margir litir í boði.

9.995.-

Nestor útiveggljós
Með skynjara
12.995.-
Hæð 22,1 cm. 1 stk. 8 W LED-pera fylgir. 450 lúmen. 2.700 kelvin. Svört.

9.995.-

Chester 1 borðlampi
Hæð 44 cm. Ljósapera fylgir ekki. E27. Hám. 1 x 60 watt. Gyllt/ryðlitað.

14.995.-

Float 18 loftljós
Þv.27 cm. Burstaður kopar/eða burstað stál.... **14.995.-**
Þv.39 cm. Burstaður kopar eða burstað stál.... **20.995.-**
Þv.18 cm. Hæð 27 cm. Án ljósaperu. E27. Hám. 1 x 60W. Fæst í hvítu/við og burstuðum kopar/við.

21.495.-

Almeida borðstofuljós
Lengd 105 cm. Án ljósaperu. E14. Hámark. 5 x 40W. Skermir í mismunandi litum.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

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

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

30 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ NETTÓ

Grísahnakki
með puru

679 KR/KG
ÁÐUR: 2.057 KR/KG

-67%

30 ÁRA VERÐ

Hamborgarar
4 stk - 120 gr m/brauði

598 KR/PK
ÁÐUR: 1.049 KR/PK

-43%

30 ÁRA VERÐ

Bayonne skinka
Kjötsel

999 KR/KG
ÁÐUR: 1.998 KR/KG

-50%

Rib eye-, Sirloin- og T-Bone steikur

2.999 KR/KG
ÁÐUR: 4.998 KR/KG

-40%

Coca-Cola
4 x 1,5L

599 KR/PK
ÁÐUR: 999 KR/PK

-40%

Franskar andabringur

1.997 KR/KG
ÁÐUR: 3.329 KR/KG

-40%

Tannkrem
Maximum protection

159 KR/PK
ÁÐUR: 449 KR/PK

-65%

Tannbursti
Extra Clean

88 KR/STK
ÁÐUR: 249 KR/STK

Ristorante pizzur
4 tegundir

299 KR/STK
ÁÐUR: 469 KR/STK

-36%

Pepsi og Appelsín
0,5L

79 KR/STK
ÁÐUR: 159 KR/STK

-50%

Mars
4/pk - 135 gr

179 KR/PK
ÁÐUR: 299 KR/PK

-40%

Jarðarber
250 gr

299 KR/PK
ÁÐUR: 598 KR/PK

-50%

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

Tilboðin gilda 3. – 6. október

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Pítubuff
6 stk - 60 gr m/brauði

999 KR/PK
ÁÐUR: 1.998 KR/PK

Grísakótilettur
Beinlausar og marineraðar

1.259 KR/KG
ÁÐUR: 2.098 KR/KG

Sistema örbylgjubakki
Egg poacher eða easy bacon

1.749 KR/STK
ÁÐUR: 2.499 KR/STK

Ódýrar kartöflur
1.5 kg

249 KR/PK
ÁÐUR: 359 KR/PK

FÖSTUDAGINN 4. OKTÓBER
VERÐUR BOÐIÐ UPP Á AFMÆLISKÖKUR, KAFFI OG SAFA Í ÖLLUM VERSLUNUM NETTÓ MILLI 14:00 OG 17:00.

HLÖKKUM TIL AÐ SJÁ YKKUR

17 VERSLANIR UM LAND ALLT

Árið 1989 opnuðum við okkar fyrstu Nettóverslun á Akureyri og því næst í Reykjavík árið 1998.
Í dag erum við víðsvegar um landið með 17 verslanir og þökkum ykkur fyrir 30 farsæl ár.

VERSLAÐU Á NETTO.IS

FLJÓTLEGT - EINFALT - ÞÆGILEGT

Gengið eftir Kötlujökli en í baksýn er óperuleikhús náttúrunnar með Höfðabrekkujökul í aðalhlutverki. MYNDIR/ÓMB

Óperuleikhús náttúrunnar

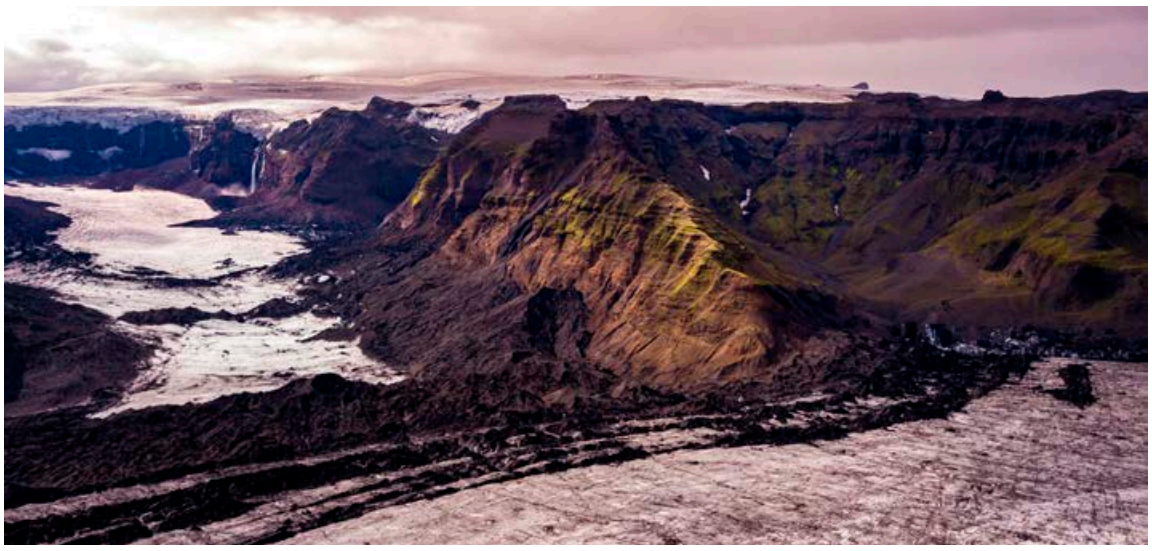
Af Rjúpnagilsbrúnum bjóðast stúkusæti þar sem fylgjast má með Höfðabrekkujökli steypast fram af hengiflugi.

Tómas Guðbjartsson, hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi, og **Ólafur Már Björnsson,** augnlæknir og ljósmyndari.

Upp af Þakgili suðvestur af Mýrdalsjökli eru stórkostlegar náttúruperlur sem eru flestum Íslendingum lítt kunnar. Skýringuna á því kunnum við ekki en ef til vill fælir það einhverja frá að skammt undan lúrir Katla, sem reyndar hefur ekki látið á sér kræla í 101 ár. Það er auðvelt að komast í Þakgil frá Vík í Mýrdal en frá þjóðveginum er greiðfær 15 km akvegur. Þar bíður frábært tjaldstæði inni á milli brattra en grasi gróinna gilja. Úr Þakgili bjóðast spennandi gönguleiðir í allar áttir með útsýni sem á varla sinn líka á Íslandi. Sérstaklega er tilkomumikið að koma upp á Rjúpnagilsbrúnir, skammt frá Mýrdalsjökli, en þangað er tæplega þriggja klukkustunda ganga. Þar sést Höfðabrekkujökull steypast fram af snarbröttu klettastáli. Ekki þarf að bíða lengi til að heyra drunur og dynki þegar ísfossar steypast hundruð metra fram af stálinu ofan í djúpan dal sem þakinn er jökli. Lagskipt ís- og klettastálið liggur í hálfhring og minnir á svalir í óperuleikhúsi, enda sannkallað náttúruleikhús. Fossar sem eru á meðal þeirra hæstu á Íslandi skreyta leikmyndina, en þeir eru merkilegt nokk nafnlausir.

Hinum megin í dalnum eru litfögur líparítfjöll sem bera dulúðugt nafn, Huldufjöll. Til að komast að Huldufjöllum er gengið niður brattar og lausar hlíðar Rjúpnafells og þaðan út á skriðjökul sem austar sameinast Kötlujökli. Til að komast upp á jökulbrúnina þarf jöklabúnað og ofan á jöklinum er best að nota mannbrodda. Gengið er til austurs að Huldufjöllum en handan þeirra er náttúruperla í felum – sem jafnframt er einn einangraðasti staður á Íslandi, Hulinsdalur. Einangrunina getur hann þakkað úfnum skriðjöklum og snarbröttum grasi grónum fjöllum í allar áttir. Þarna þvælist sauðfé ekki og því þurfa bændur ekki að smala Hulinsdal.

Á leiðinni heim er tilvalið að ganga eftir Kötlujökli að upptökum Múlakvíslar. Áður en komið er þangað er hægt að þræða sig niður af jöklinum og aftur upp á Höfðabrekkuafrétt eftir bröttum en grasi grónum brekkum. Þaðan er haldið áfram að Þakgili. Þarna er auðvelt að villast og því skynsamlegt að vera í för með staðkunnugum. Þetta er krefjandi 25 km löng ganga, en algjört augnakonfekt. Fyrir þá sem kjósa styttri göngu er hægt að ganga fram og til baka að Rjúpnabrekkugilsbrúnum á hálfum degi og berja náttúruleikhúsið augum.



Huldufjöll fyrir miðri mynd og innilokaður Hulinsdalur til hægri.

Fókus á hjarta landsins

ÁN
VIÐBÆTTS
SYKURS

Sirius
Rjómasúkkulaði

Þetta gamla góða án viðbætts sykurs

NÓI SÍRÍUS

cocoa HORIZONS

Orð og ábyrgð

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

„Ég fékk hálfgert áfall þegar ég heyrði umræðurnar í þinginu, og trúið mér, það þarf nokkuð mikið til að koma mér úr jafnvægi í þeim efnum,“ sagði Brendan Cox, ekkill bresku þingkonunnar Jo Cox, sem myrt var við vinnu í kjördæmi sínu í aðdraganda Brexit-kosninganna árið 2016.

Umræðurnar sem Cox vísar til áttu sér stað þegar þingmenn komu saman aftur eftir að Hæstiréttur landsins hafði úrskurðað ákvörðun forsætisráðherrans um að fresta þinghaldi ólögmæta. Einu sinni sem oftar var Brexit bitbeinið. Boris Johnson kallar lög sem skylda hann til að sækja um frekari frestun á útgöngu Breta „Uppgjafarlögin“, sem hefur auðvitað skýra hernaðarlega tilvísun hjá gamla heimsveldinu. Andstæðingar Johnsons saka hann á móti um „valdarán“ og uppnefna hann „einræðisherra“.

Gífuryrðin ganga á víxl og á sama tíma hækkar hitastigið meðal kjósenda. Hótanir í garð stjórnmálamanna verða sífellt algengari og, líkt og Brendan Cox getur vitnað um, eru því miður dæmi um að gjörðir fylgi orðum. „Þessi pólaríseraða orðræða er að valda varanlegu tjóni á stjórnmálunum,“ segir hann. Orðum fylgir nefnilega ábyrgð.

Við Íslendingar þurfum þó ekki að líta til Bretlands til að finna sambærileg dæmi um orðaflaum. Ofgnótt er í heimabyggð. Formaður Miðflokksins sagði til að mynda orkupakka þrjú, tiltölulega saklausa innleiðingu á samevrópsku regluverki, vera „stórhættulegan“ og vísaði ítrekað í „fullveldið“ og sambærileg hugtök: „[...] að okkur verður sótt af hagsmunaaðilum og pólitískum andstæðingum,“ bætti hann við.

Formaðurinn er heldur ekki einn um stóryrði. Oddviti sama flokks í borgarstjórn telur embættismannakerfið í Ráðhúsinu „áreita“ sig. Borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins talar um „einræði og harðstjórn í Reykjavík“, og það í tengslum við umræður um samgöngumál! Gífuryrðin æsa svo í vanstilltum nærbuxnariddurum á samfélagsmiðlum og kommentakerfum. Þannig heldur hringrásin áfram. Sjálfnærandi.

Auðvitað er það beinlínis eðli stjórnmálanna að tekist sé á. Það má hins vegar ekki vera á kostnað almennrar kurteisi og háttvísi í samskiptum. Ýmislegt má vafalaust segja um Dag B. Eggertsson en fullyrða má að hann er hvorki einræðisherra né harðstjóri.

Stjórnmálamenn og aðrir sem tjá sig á opinberum vettvangi verða að geta sýnt stillingu. Það getur ekki talist hluti af eðlilegum skoðanaskiptum að sjá andstæðinga í hverju horni, eða setja kollega sína í flokk með helstu grimmdarmennum tuttugustu aldarinnar.

Kannski skorar slíkt tal stundarpunkta í því sem stundum er kallað grasrót. En til lengri tíma er hreinlega verið að vinna stjórnmálunum tjón og beinlínis hætta á að vanstilltir einstaklingar grípi til örþrifaráða.

Orðum fylgir nefnilega ábyrgð.

Gífuryrðin æsa svo í vanstilltum nærbuxnariddurum á samfélagsmiðlum og kommentakerfum.

Halldór

Frá degi til dags

Soros og Adenauer

Það er eitthvað krúttlegt við að íslenskir samsæriskenningasmiðir eigi sér griðastað á Útvarpi Sögu, svona eins og Sjálfstæðismann eiga Seltjarnarnes. Nýjasta sem er að frétta er að auðkýfingurinn George Soros standi að baki árásum á Donald Trump. Heimildin er samsæriskenningasmiðurinn Joe diGenova, maður sem aðstoðarmenn Trumps komu í veg fyrir að yrði ráðinn í lögfræðiteymi forsetans í kringum Rússamálið. Það er vissulega rétt að sjóður í eigu Soros styrkir samtök rannsóknarblaðamanna, en það gerir líka sænski þróunarsjóðurinn, bandaríska ríkið, stofnun Konrads Adenauer og Google.

Okkar maður Boris

Það sætir tíðindum að Bjarni Benediktsson, Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir og Jón Gunnarsson hafa varið þingmannavikunni í Bretlandi þar sem þau sitja landsþing breska Íhaldsflokksins. Í íslenskri þingmannaviku hitta þingmenn kjósendur í kjördæmum sínum. Sú staðreynd að þeim hefur farið fækkandi síðustu misseri gefur mönnum kannski tóm til utanfarar. Hvað varðar flokkseiningu og fylgisaukningu getur Boris Johnson, formaður Íhaldsflokksins, vart verið ráðagóður. En það er aldrei að vita nema hann gefi íslensku sendisveitinni ráð gegn þingræði sem á það til að þvælast fyrir.

arib@frettabladid.is

Ábyrg uppbygging

Kristján Þór Júlíusson
sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra

Á næstu árum er fyrirhuguð nokkuð umfangsmikil uppbygging fiskeldis hér á landi. Þannig er áætlað að framleiðslumagn ársins í ár af laxi tæplega tvöfaldist frá fyrra ári. Útflutningsverðmæti fiskeldis verði þannig á pari við það sem loðnan hefur skilað þjóðarbúinu undanfarin ár eða um 20 milljarðar. Áætlanir fyrirtækjanna gera ráð fyrir frekari aukningu á næstu árum og gæti útflutningsverðmæti greinarinnar orðið um 40 til 50 milljarðar árið 2021.

Ábyrgð stjórnvalda við þessa uppbyggingu er fyrst og síðast að sníða greininni þannig lagaumhverfi að fiskeldið byggist upp með sjálfbærum og ábyrgum hætti. Samþykkt Alþingis á frumvarpi um fiskeldi í júní sl. er stórt skref í þá veru, m.a. með því að lögfesta áhættumat erfðablöndunar, auka ráðstafanir vegna laxalúsar og auka gegnsæi um starfsemi fiskeldisfyrirtækja, m.a. með tíðari upplýsingagjöf.

Í umræðu um þetta frumvarp í vor var ítrekað kallað eftir því að það þyrfti að styrkja rannsóknir með fiskeldi auk þess að styrkja stjórnsýslu og eftirlit með greininni. Ein af helstu áherslum mínum í fjárlagafrumvarpi næsta árs er 175 milljóna króna framlag til þess að gera einmitt þetta – auka rannsóknir og efla stjórnsýslu og eftirlit. Af þessari fjárhæð munu um 90 milljónir verða settar í að efla Umhverfissjóð sjókvíaeldis sem hefur það meginmarkmið að lágmarka umhverfisáhrif fiskeldis. Það sem gerir okkur kleift að ráðast í þetta átak er löggjöf sem Alþingi samþykkti í sumar og tekur gildi 1. janúar næstkomandi um gjaldtöku vegna fiskeldis í sjó. Með þessu eru stjórnvöld jafnframt að standa við fyrirheit um að tekjum af þeirri gjaldtöku verði varið til að treysta enn frekar ábyrga uppbyggingu greinarinnar.

Stjórnvöld hafa nú sett íslensku fiskeldi traustara lagaumhverfi en áður var. Með framangreindum áherslum í fjárlagafrumvarpi næsta árs er verið að fylgja þeirri stefnumörkun eftir. Uppbygging fiskeldis verði þannig ábyrg og sjálfbær, verði á grundvelli vísinda og rannsókna og hafi ekki skaðleg áhrif á villta laxastofna. Þannig verður á sama tíma reynt að stuðla að meiri sátt um uppbyggingu greinarinnar.

Með þessu eru stjórnvöld jafnframt að standa við fyrirheit um að tekjum af þeirri gjaldtöku verði varið til að treysta enn frekar ábyrga uppbyggingu greinarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FRAMKVÆMDASTJÓRI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRAR:** Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*,
MARKAÐURINN: Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Tæpitungulaust – og hvergi feilnóta

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Washington, D.C. – Hann er flugmælskur eins og nær allir Íslendingar vita og margir aðrir. Hitt vita færri að hann er einnig rithöfundur af guðs náð svo sem marka má af nýrri bók hans, Tæpitungulaust, og kom út á sunnudaginn var. Bókin geymir fjölbreytt úrval skrifa hans sem birzt hafa áður á víð og dreif allt frá árinu 1972 og birtast nú á einum stað. Höfundur bókarinnar, Jón Baldvin Hannibalsson, fv. utanríkisráðherra, birtist lesendum sínum sem öflugur málsvari norrænnar jafnaðarstefnu, Evrópu, frelsis og lýðræðis, svo öflugur að enginn stendur honum á sporði. Bókin er ekki samin í sjálfsvörn enda væri slíks ekki að vænta af höfundi sem birti sjálfsævisögu sína Tilhugalíf 2002 (Kolbrún Bergþórsdóttir skráði) og réðst þar harkalega gegn sjálfum sér fyrir að hafa vaðið í villu og svíma í stjórnmálum langt fram á miðjan aldur með því m.a. að binda trúss sitt við rangan foringja, föður sinn. Játning hans þar um vitnar um sjaldgæfan kjark og stórhug eins og ég lýsti hér í blaðinu 14. júlí 2005.

Tvö afrek

Sem utanríkisráðherra 1988-1995 vann Jón Baldvin tvö einstæð afrek, annað heima fyrir, hitt í útlöndum, afrek sem ekki verða frá honum tekin þótt ýmsir hafi reynt það.

Jón Baldvin bar hitann og þungann af inngöngu Íslands á Evrópska efnahagssvæðið (EES) 1994 sem markaði tímamót og hlýtur að teljast eitt heillaríkasta framfaraspor sem Ísland hefur stigið allar götur frá upphafi heimastjórnar. Hinir höfuðflokkarnir þrír slógu úr og í eftir því hvernig vindar blésu, en Jón og flokkur hans, Alþýðuflokkurinn, hvikuðu hvergi og höfðu að endingu frækilegan og fullan sigur. Jón lýsir aðild Íslands að EES sem 70% aðild að ESB og greinir hvort tveggja, EES og ESB, með skýrum rökum og fjölbreyttum blæ.

Jón Baldvin varð upp á sitt eindæmi fyrstur erlendra utanríkisráðherra til að viðurkenna sjálfstæði Eystrasaltsríkjanna 1991 þegar þau stóðu vinafá frammi fyrir Rauða hernum sem bjóst til blóðbaðs. Jón fór einn síns liðs gegn ríkisstjórnum annarra Nató-ríkja, þ.m.t. eru Bandaríkin, Frakkland og Þýzkaland, sem studdu Sovétríkin gegn sjálfstæðisóskum Eystrasaltsríkjanna af ótta við að umbótaviðleitni Mikhails Gorbachov, aðalritara Sovézka kommúnistaflokksins, myndi sigla í strand ef eining Sovétríkjanna rofnaði. Jón Baldvin naut einnig heima fyrir lítils stuðnings við þetta djarfa framtak sem reyndist þó vel grundað þegar upp var staðið og skipti sköpum enda er hann þjóðhetja í Litháen og heiðursborgari í höfuðborginni Vilníus þar sem ein gatan nálægt þinghúsinu heitir Íslandsstræti.

Í Tallinn, höfuðborg Eistlands, stendur utanríkisráðuneytið við Íslandstorg. Greining Jóns Baldvins á Eystrasaltsríkjunum þar sem hann hefur starfað sem gistikennari í háskólum og einnig á Sovétríkjunum og hruni þeirra er leiftrandi skýr og rímar vel, eins og allur málflutningur hans yfirhöfuð, við skoðanir margra fræðimanna. Sovétríkin hrundu undan eigin þunga, segir Jón, þar eð stjórnmálastéttin sjálf missti trúna á sovétskipulaginu, sumir segja strax 1968, aðrir 1978. Skýring Jóns kemur heim og saman við frásögn Ians Shapiro, suðurafrísks

Jón Baldvin varð upp á sitt eindæmi fyrstur erlendra utanríkisráðherra til að viðurkenna sjálfstæði Eystrasaltsríkjanna 1991 þegar þau stóðu vinafá frammi fyrir Rauða hernum sem bjóst til blóðbaðs.

prófessors í Yale-háskóla, sem hátt settur Kremlverji bauð milligöngu um einkasölu sovézkra kjarnavopna til aðskilnaðarstjórnarinnar í Suður-Afríku.

Svona eiga sýslumenn að vera

Framlag Jóns Baldvins til stjórnmála innan lands og utan er ekki bundið við þau átta ár sem hann gegndi ráðherradómi í misjöfnum veðrum. Hann hefur aldrei látið deigan síga heldur berst hann áfram ótrauður fyrir hugsjónum sínum kominn á níræðisaldur. Hann heldur fram kostum norræna líkansins þar sem hagkvæmni og réttlæti haldast í hendur, útmálar frelsis- og friðarhugsjón Evrópuríkjanna innan vébanda ESB af miklum þrótti og gagnrýnir um leið þróun bandarísks samfélags í átt til aukins ójafnaðar til að undirstrika andstæðurnar.

Hann fjallar einnig um hrunið 2008 og dregur ekkert undan (bls. 141): „Erlendir aðilar sem fást við að rannsaka ferla rússneskra mafíupeninga um Norðurlönd beina sjónum sínum að eignarhaldsfélögum rússneskra mafíuforingja á eyjum í Karíbahafi. Í leiðinni hafa þeir rekið augun í fjölda eignarhaldsfélaga, þar sem ráða má í íslenskan uppruna ... Á það eftir að koma á daginn að tök fáeinna auðjöfra á öllum helstu auðsuppsprettum íslensks efnahagslífs og stofnunum þeirra voru slík að þeir komust upp með hvað sem var í skjóli leynilegs valds yfir mönnum og stofnunum? ... Verður niðurstaðan sú að innviðir og aðalstofnanir íslenska lýðveldisins hafi verið gegnrotnar af spillingu? ... Er tími til kominn að efna til allsherjar hreingerningar á stofnunum íslenska lýðveldisins og moka út öllum skítnum sem þar hefur hlaðist upp á bak við áferðarfalleg fortjöld? Við getum ekki lengur slegið því á frest að endurskoða stjórnarskrá ríkisins og grundvallarþætti stjórnskipunarinnar.“ Þetta skrifaði Jón Baldvin í Morgunblaðið 25. nóvember 2008. Þeim mun sárar svíður honum að eftir hrun „hefur kerfið verið endurreist að mestu eftir óbreyttri forskrift“ (bls. 330). Svona eiga fv. sýslumenn að vera.

Dagskrá

13.30 - 13.40 **Setning málþings**
Pétur Magnússon, formaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu og forstjóri Hrafnistuheimilanna

13.40 - 13.50 **Ávarp formanns velferðarnefndar Alþingis**
Helga Vala Helgadóttir, þingmaður

13.50 - 14.05 **Geðrækt á samfélagsgrundvelli – vellíðan fyrir alla**
Sigrún Daníelsdóttir, verkefnastjóri geðræktar hjá Embætti landlæknis

14.05 - 14.20 **Forvarnir, snemminngrip og endurhæfing í fíknsjúkdómi**
Valgerður Rúnarsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá SÁÁ

14.20 - 14.35 **Lífsstíll og krabbamein – hvað getum við gert?**
Jóhanna Eyrún Torfadóttir, Ph.D. í lýðheilsuvísindum hjá Krabbameinsfélaginu

14.35 - 14.50 **Lengur heima – um mikilvægi dagþjálfunarþjónustu**
María Fjóla Harðardóttir, framkvæmdastjóri heilbrigðissviðs Hrafnistuheimilanna

14.50 - 15.05 **Spornum við örorku vegna vefjagigtar – sýn Þrautar ehf.**
Sigrún Baldursdóttir, sjúkraþjálfari og framkvæmdastjóri Þrautar – Miðstöð vefjagigtar og tengdra sjúkdóma

Pétur Magnússon

Helga Vala Helgadóttir

Sigrún Daníelsdóttir

Valgerður Rúnarsdóttir

Jóhanna Eyrún Torfadóttir

María Fjóla Harðardóttir

Sigrún Baldursdóttir

Að framsögum loknum verða pallborðsumræður framsögumanna.

Fundarstjóri
Sigmar Guðmundsson, fjölmiðlamaður

Allir velkomnir, aðgangur ókeypis.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Fjölbreytt úrræði í þágu borgarbúa

Geir Finnsson
varaborgarfulltrúi Viðreisnar

Umferðarmenning okkar hefur hingað til miðast við nánast óhjákvæmilega nauðsyn fyrir einkabílinn og er notkun hans orðin það mikil að hún teppir umferð, torveldar samgöngur og eykur mengun. Við stöndum því frammi fyrir brýnni nauðsyn þess að horfa til framtíðar og gera gagngerar úrbætur í samgöngumálum borgarbúa.

Umræðan um almenningssamgöngur og umferð hjólandi og gangandi hefur litast of mikið af þeirri hugmynd að Reykjavík sé á einhvern hátt frábrugðin öðrum borgum og ekki sé hægt að leggja sömu áherslu á virka ferðamáta og annars staðar. Þetta er að sjálfsögðu ekki rétt. Skipulagið sem hefur verið ráðandi síðustu áratugi tók mið af bílaumferð. Borgarbúum hefur því aðeins verið boðinn einn valkostur í samgöngum sem mætir ekki kröfum nútímasamfélags og þeirri frjálslyndu og víðsýnu borg sem Reykjavík er að öllu jöfnu.

Það kom mér því skemmtilega á óvart að bæði ríki og sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu hefðu náð að landa samkomulagi sem tryggir okkur höfuðborgarsvæði með fjölbreyttum samgönguúrræðum. Það er alls ekki sjálfgefið. Skipulags- og samgöngumál taka tíma og eru almennt flóknari en flest. Það er því ekki að ástæðulausu að við höfum lagt svo mikla vinnu í að endurskipuleggja borgina og breyta henni, svo að borgarbúum standi til boða að velja úr samgöngumátum. Við verðum að vanda til verka, því þær ákvarðanir sem við tökum um samgöngumál hér og nú varða ekki síst framtíðarkynslóð borgarbúa.

Ekki er boðlegt að afhenda ungu fólki bílaborgina sem við búum í núna. Við þurfum að gera umhverfisvænni kosti fýsilegri í stað þess að leggja áherslu á að götur Reykjavíkur rúmi fleiri bíla. Krafan um aðgerðir gegn loftslagsbreytingum kemur líka fyrst og fremst frá ungu fólki og það á varla að koma neinum á óvart. Þegar ég sat minn fyrsta borgarstjórnarfund í vikunni ollu ummæli fulltrúa minnihlutans mér vonbrigðum. Þau virtu þessar kröfur að vettugi og töluðu frekar fyrir hagsmunum einkabílsins en fólksins. Það eru ekki fleiri bílastæði sem fá fólk á mínum aldri til að flytjast aftur heim frá útlöndum!

Samgöngusáttmálinn er ekki fullkominn. Mín vegna hefði mátt gera enn betur í þágu almenningssamgangna og umhverfismála. Borgaryfirvöld geta í það minnsta fagnað þessu samkomulagi þar sem það býður okkur raunverulegt tækifæri til að efla umhverfisvæna samgöngumáta, ekki síst þar sem um helmingur fyrirhugaðra fjárfestinga fer í grænar samgönguúrbætur.

Það er framsýni að sjá fyrir okkur borg sem býður upp á fleiri en eitt raunhæft úrræði í samgöngum. Það er framsýni að taka þannig risastórt og djarft skref í átt að betri borg.

Hví breyta verður verðtryggingunni

Ólafur Margeirsson
hagfræðingur

Fyrir liggur lagafrumvarp um skref til afnáms verðtryggingar til einstaklinga. Lagt er til að lágmarkstími verðtryggðra neytendalána og fasteignalána til neytenda verði tíu ár og hámarkstími slíkra jafngreiðslulána 25 ár. Áfram má veita verðtryggð lán með jöfnum afborgunum. Þá eru tilgreindar miklar og flóknar undanþágur sem ætlað er að komi tekjulágum og ungu fólki best vilji það nota verðtryggt jafngreiðslulán til kaupa á fasteign.

Í frumvarpinu er bent á að „þær breytingar sem verða á verðtryggðum neytendalánum, ef frumvarpið nær fram að ganga, auki hvata til að taka frekar óverðtryggð íbúðalán og auki vægi þeirra á markaðnum þar með enn frekar. Þetta hefur m.a. þann ábata að áhrif peningastefnu Seðlabankans á vexti húsnæðislána aukast, þar sem fylgni stýrivaxta bankans við vexti og greiðslubyrði er meiri gagnvart óverðtryggðum íbúðalánum en verðtryggðum. Virkni peningastefnunnar mun þannig aukast og geta hagstjórnarinnar til að bregðast við efnahagssveiflum eflast.“

Það er mjög mikilvægt að allir skilji þetta: verðtrygging á lánum til einstaklinga dregur úr áhrifamætti stýrivaxtabreytinga Seðlabanka Íslands vegna þess að lántakar verðtryggðra lána, hvort sem um jafngreiðslulán eða lán með jöfnum afborgunum er að ræða, eru að stórum hluta varðir fyrir téðum stýrivaxtabreytingum. Þetta rímar við nýlegar rannsóknir frá t.d. Ástralíu og Svíþjóð sem hafa staðfest að því meir sem greiðslubyrði lána breytist við stýrivaxtabreytingar viðkomandi seðlabanka, því meiri er geta seðlabankans til að hafa tilætluð áhrif á hagkerfið.

Vegna verðtryggingarinnar virka stýrivaxtabreytingar ekki sem skyldi á Íslandi. Það þýðir að stýrivextir verða að breytast mikið til að ná tilætluðum áhrifum. Miklar stýrivaxtabreytingar valda flökti á vaxtastigi sem aftur leiðir til flökts á gengi krónunnar, hás vaxtamunar við útlönd, vaxtamunarviðskipta (jöklabréfin frægu), erfiðleika við áætlanagerð fyrirtækja í inn- og útflutningi, óstöðugleika í innfluttri verðbólgu og minni trúverðugleika peningastefnunnar sjálfrar. Það eru þessi afleiddu óstöðugleikaáhrif verðtryggingarinnar sem verður að losna við. Því minni sem hlutdeild verðtryggðra lána er í hagkerfinu, því minni verða þessi afleiddu óstöðugleikaáhrif.

Hið fyrirliggjandi frumvarp tekur að nokkru leyti á þessum vanda, við ættum að sjá hlutdeild verðtryggðra lána minnka nái það fram að ganga. En vegna hinna víðtæku og flóknu undanþága sem tilgreindar eru er hættan að hlutdeild verðtryggðra lána minnki ekki mikið. Hin afleiddu óstöðugleikaáhrif verðtryggingarinnar á hagkerfið verða því áfram til staðar að stórum hluta.

Tilgangur undanþáganna er að auðvelda tekjulágum kaup á fasteign. En þær viðhalda óstöðugleikaáhrifum verðtryggingarinnar að sama skapi. Þess vegna, til að losna við óstöðugleikaáhrifin, væri betra og beinna að hjálpa tekjulágum við kaup á fasteign með skattalegum ívilnunum (t.d. tekjuháðum vaxtabótum) frekar en að beina þeim í átt að lánaformi sem hefur neikvæð áhrif á stöðugleika hagkerfisins.

Það er einkar mikilvægt, fyrir efnahagslegan stöðugleika á Íslandi, að hlutdeild verðtryggðra lána til einstaklinga minnki sem mest. Gildir það bæði fyrir verðtryggð jafngreiðslulán sem og verðtryggð lán með jöfnum afborgunum. Fyrirliggjandi frumvarpi er auðvelt að breyta til að ná tilætluðum áhrifum og er það vonandi að ágætu frumvarpi nú þegar verði breytt svo það verði enn betra. Takist að draga úr hlutdeild verðtryggðra lána ættu Íslendingar að búast við lægra og stöðugra vaxtastigi (sem auðveldar fasteignakaup tekjulágra), stöðugra gengi krónunnar, auðveldari áætlanagerð við inn- og útflutning og stöðugri verðbólgu en við það umhverfi verðtryggingar sem hefur verið til staðar.

HAUSTÚTSALA
VARMA FACTORY STORE
Dagana 3.-5. október
30-40%
AFSLÁTTUR Á ÖLLUM VÖRUM
og svo er útsöluhornið okkar góða á sínum stað
VARMA FACTORY STORE
Ármúla 31 Opnunartími:
Fimmtudagur 3. okt 15:00 - 18:00
Föstudagur 4. okt 15:00 - 18:00
Laugardagur 5. okt 13:00 - 16:00

TÖSKUTRYLLINGUR!

ALLAR FERÐATÖSKUR

40% AFSLÁTTUR

ALLAR FERÐATÖSKU-HLÍFAR

40% AFSLÁTTUR

Café
LAUGAVEGI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
AUSTURSTRÆTI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJAR

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

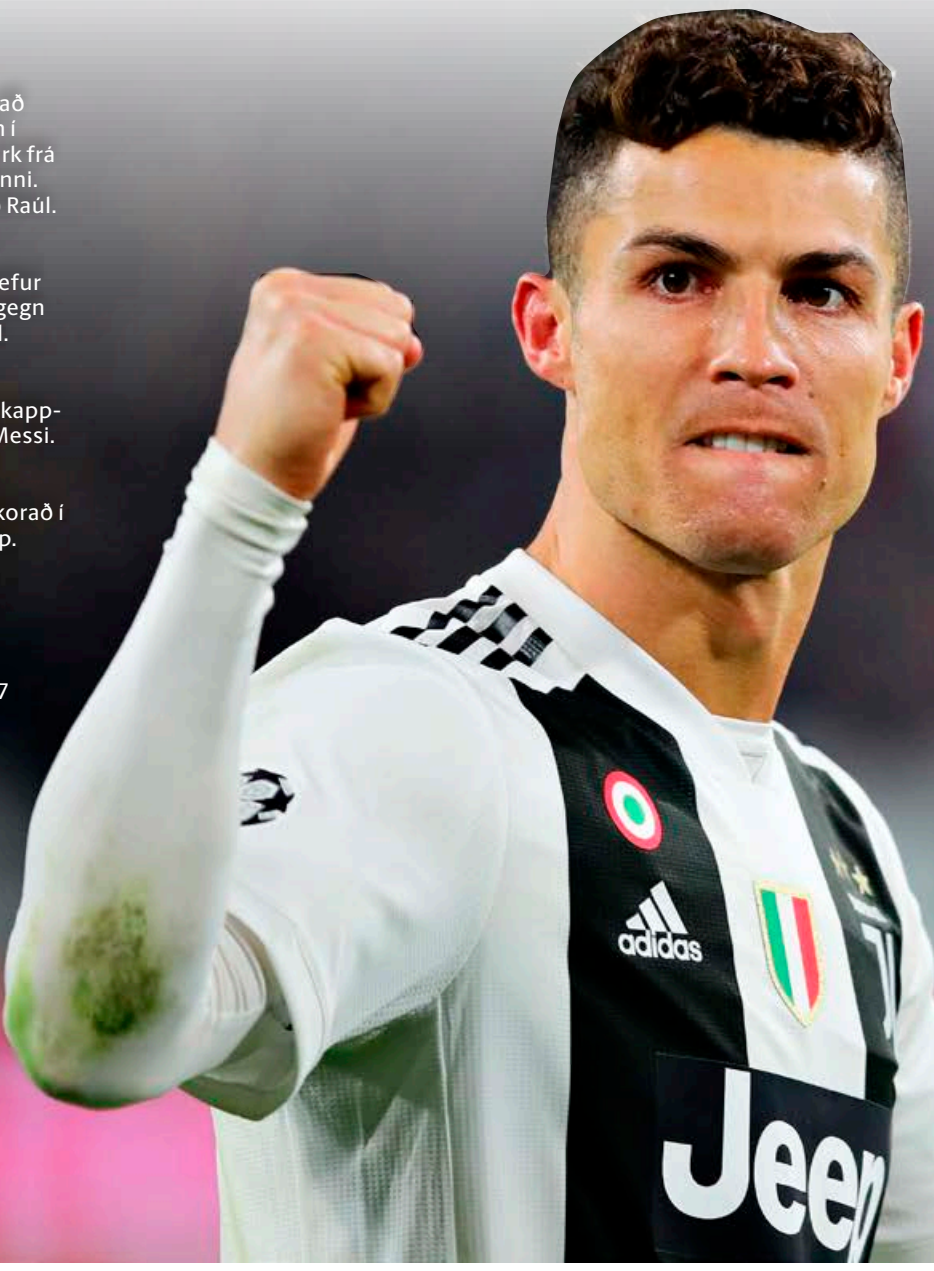
Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 7. október eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Metamaskínan Cristiano Ronaldo

Cristiano Ronaldo bætti enn einu metinu í safnið með því að skora gegn Bayer Leverkusen. Ronaldo hefur nú skorað gegn 33 liðum í Meistaradeildinni, unnið 105 leiki og þetta var mark númer 127. Allt eru þetta met. Þetta er þó bara toppurinn á metaísjakanum hans.



33 lið hafa þurft að sækja boltann í netið eftir mark frá Ronaldo í Meistaradeildinni. Hann deilir því meti með Raúl.

40 landsliðum hefur hann skorað gegn með Portúgal.

5 Ballon d´Or bolta á kappinn eins og Lionel Messi. Þeir eru í sérflokki.

7 mörk hefur hann skorað í FIFA Club World Cup.

32 mörk skoraði hann árið 2017 með liði og landi í Evrópukeppni.

33 ára og 130 daga var Ronaldo þegar hann skoraði þrennu á HM og varð þar með elsti leikmaður sögunnar til að skora þrjú mörk á HM.

17 mörk skoraði hann í Meistaradeildinni tímabilið 2013-2014. Það met stendur óhaggað.

5 Meistaradeildarbikara hefur hann unnið. Fleiri en nokkur annar.

34 þrennur skoraði hann á Spáni með Real Madrid.

61 vítaspyrna endaði í netinu á Spáni, sem er met.

6 tímabil í röð skoraði hann yfir 50 mörk í öllum keppnum.

7 útileiki í röð skoraði hann fyrir Juventus.

8 þrennur hefur hann skorað í Meistaradeildinni.

7 sinnum hefur hann verið markahæstur í Meistaradeildinni, þar af sex sinnum í röð.

127 mörk hefur hann skorað í Meistaradeildinni.

20 mörk hafa komið með skalla, sem er met.

60 mörk hafa komið í riðlakeppninni.

12 útileiki í röð skoraði hann mark í Meistaradeildinni.

105 leiki hefur hann unnið í Meistaradeildinni.

14 tímabil í röð hefur hann skorað í Meistaradeildinni.

Hvað er í matinn?

Þú finnur allt á einum stað í öllum okkar verslunum!

KORTER Í 4

Mmm... Ketó lax

Þú finnur uppskriftina á kronan.is/korteri4

Lime 499 kr. kg

MS pizzaostur 439 kr. pk.

Laxaflök beinhreinsuð 2699 kr. kg

Spergilkál, erlent 289 kr. pk.

KRÓNAN

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

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

FÓLK

FIMMTUDAGUR 3. OKTÓBER 2019

Tíska

Söngkonan Ariana Grande er ein sú vinsælasta í heimi og hefur lagt heiminn að fótum sér með stíl sem þykir í senn stelpulegur, glaðvær og daðurslegur. ↬6

FRÉTTABLAÐIÐ.IS
Stendur undir nafni
FRÉTTABLAÐIÐ
FRÉTTABLAÐIÐ APP
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stella Ingibjörg Leifsdóttir, stofnandi og eigandi Belladonna, segir að allar konur ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi í versluninni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Fimmtán ára afmæli fagnað með tilboðum

Verslunin Belladonna fagnar um þessar mundir 15 ára afmæli og verður því boðið upp á 20% afslátt af öllum vörum frá fimmtudegi til laugardags. ↬2

Framhald af forsíðu

Belladonna er ítalska og þýðir falleg kona," segir Stella Ingibjörg Leifsdóttir, eigandi og stofnandi verslunarinnar. „Ég segi alltaf, og slagorðið er okkar er raunar: vertu þú sjálf, vertu Belladonna."

Engar tvær konur eins

Markmið Belladonna er að fagna sérkennum hverrar og einnar konu. „Ég segi alltaf að við viljum ekki vera allar eins," útskýrir Stella og geta flestar konur eflaust tekið undir þau orð. „Það er ekkert gaman að mæta einhvers staðar þar sem allir eru í sama kjólnum."

Hún segir mikilvægt fyrir sjálfstraust og útgeislun kvenna að klæðast fötum sem fara þeim vel. „Ef konur fara í föt sem klæða þær vel og þeim líður vel í þá geisla þær svolítið og þá eru þær fallegar," segir hún og brosir.

Þessi ríka áhersla á einstaklingseðli kvenna hefur áhrif á innkaupastefnu verslunarinnar, en þrátt fyrir að bjóða upp á veglegt úrval af vönduðum klæðnaði, þá eru aldrei pöntuð inn meira en örfá eintök af hverri flík. „Við leggjum mikið upp úr því að vera með mikið úrval en mjög lítið af hverju, það er yfirleitt bara eitt eða tvö eintök af hverri flík, margar gerðir en lítið magn af hverju."

Þá segir Stella að svokallaðar undirstöðuflíkur, sem nauðsynlegt er fyrir allar konur að eiga, séu áberandi í vöruúrvali verslunarinnar. „Ég er mikið með svona „basic" vörur, sem er dálítið grunnurinn að því sem þú ferð í, þú þarft alltaf að eiga grunninn, góða boli, buxur og leggings, einhverja undirstöðu," útskýrir hún.

Úrval í ólíkum stærðum

Nú þegar Belladonna fagnar 15 ára starfsafmæli er ekki úr vegi að spyrja aðeins út í tilurð verslunarinnar. „Ég stofnaði þetta fyrirtæki árið 2004, var í Kópavoginum í tvö ár og flutti þá niður í Skeifu, var fimm ár annars staðar, og er búin að vera átta ár þar sem ég er núna." Stella segir markmiðið upphaflega hafa verið að bregðast við vaxandi eftirspurn eftir fötum í stærri stærðum og að boltinn hafi í kjölfarið farið að rúlla.

„Ég vildi auka úrvalið á markaðinum, sérstaklega af fötum í stærri stærðum, ég byrjaði fyrst með stærðir 42-58, en fór svo að taka inn föt í minni stærðum líka, alveg niður í stærðir 38, vegna mikillar eftirspurnar."

Stella segir verslunina bjóða upp á mikið úrval ólíkra vara og ættu því flestar konur að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. „Við erum með stærðir 38-58 sem er rosalega mikil breidd í stærðum." Þá bjóði verslunin upp á einstakt úrval af buxum af öllum gerðum og stærðum. „Við erum með mjög mikla breidd í buxum og mikið af mismunandi sniðum."

Vönduð vörumerki

Vörumerkin koma víða að. „Ég er að taka inn vörur frá Hollandi, Þýskalandi og Danmörku, með yfir 20 merki sem við erum að versla við," segir Stella og nefnir þar meðal annars vörumerkin Robell og Frandsen. „Ég fer kannski svona sex sinnum út á ári að versla." Þar fari hún á sýningar og kynni sér merki. „Ég fer á sýningar og kaupi inn svoleiðis, og finn mér birgja, vel merki sem mér líst vel á og legg upp úr að það séu vandaðar vörur."

Þá nefnir Stella einnig að Belladonna hafi tekið yfir mörg vörumerkin sem Verðlistinn sálugi hafði á sínum snærum. Því geti unnendur þeirra merkja andað léttar þó svo að sú verslun hafi lagt upp laupana.

Í tilefni 15 ára afmælis tískuverslunarinnar Belladonna verður boðið upp á 20% afslátt af öllum vörum frá fimmtudegi til laugardags.

> Það er ekkert gaman að mæta einhvers staðar þar sem allir eru í sama kjólnum.

„Eftir að Verðlistinn hætti þá erum við búin að taka yfir flest merkin sem þau voru með," segir hún. „Svo er ég líka með aðra búð uppi í Holtasmára 1 sem heitir My Style tískuhús en hún fagnar einmitt sex ára afmæli um þessar mundir."

Stella segir að það sé ekki einhver einn markhópur sem verslunin beini sjónum sínum að. „Við erum með fatnað fyrir allar konur, ég er með viðskiptavini frá unglingum og upp í 99+," segir hún og hlær. „Af því að við erum með svo mörg merki þá erum við líka með svo mikla breidd í vörum sem henta fyrir alla aldurshópa."

Stöðugt framboð nýrra vara

„Við tökum upp nýjar vörur í hverri einustu viku svo það er alltaf eitthvað nýtt og spennandi í boði," segir Stella. „Það er hægt að fylgjast með nýjum vörum bæði á Instagram og Facebook undir „Verslunin Belladonna" þar sem við setjum inn myndir."

Oft sé um að ræða „fyrstur kemur, fyrstur fær" og því hvetur Stella viðskiptavini til þess að fylgjast vel með og þá helst koma í búðina sjálfa. „Um að gera að koma í búðina, sumt kemur í svo fáum eintökum að það kemst kannski aldrei inn á síðuna," útskýrir hún. „Það getur verið svekkjandi ef það er nýbúið að taka stærðina þína." Þá sé yfirleitt ekki hægt að endurpanta vörur en ef konur bregðist við í tæka tíð sé oft hægt að láta geyma.

Verslunin Belladonna er staðsett í Skeifunni 8. Vefverslun er á belladonna.is. Sími: 517-6460.

Í versluninni Belladonna er að finna einstaklega mikið og fjölbreytt úrval af vönduðum flíkum.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

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

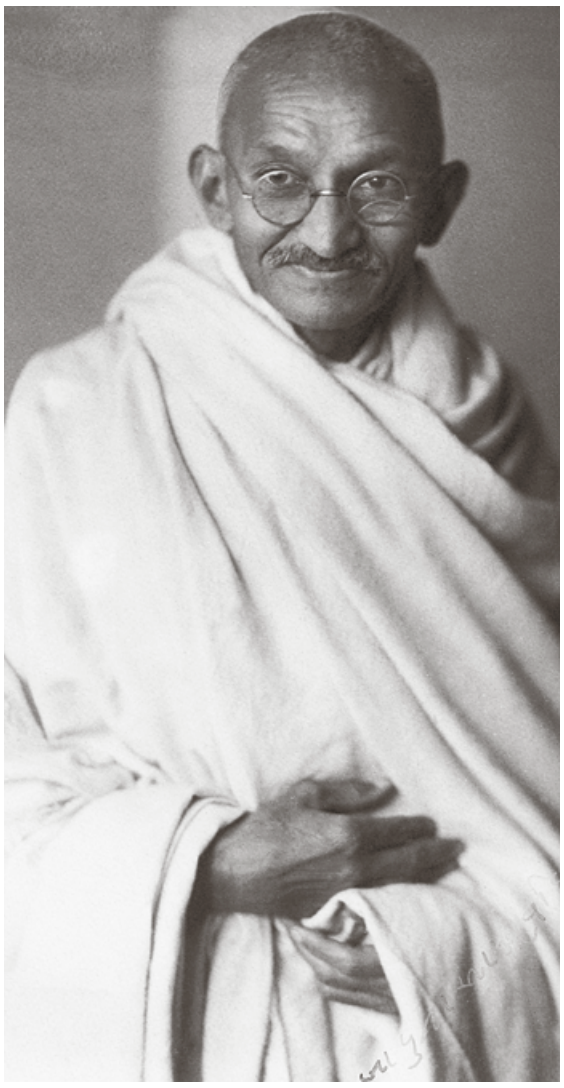
Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

VIA VAI

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Sarí-verksmiðja á Indlandi. Gandhi hvatti til heimaframleiðslu fatnaðar frekar en að styðja fjöldaframleiðslu. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY



Eftir mikla sjálfsskoðun ákvað Gandhi að klæðast einföldum fátæklegum fötum sem hæfðu málstað hans.

Föt lögð til þerris við bakka Barakar-árinnar á Indlandi.

Tískufyrirmyndin Gandhi

Í gær voru liðin 150 ár frá fæðingu stjórnmála- og trúarleiðtogans Mahatma Gandhi. Hann er kannski þekktur fyrir eitthvað annað en að vera tískufyrirmynd en samband hans við föt var mjög djúpstætt og táknrænt.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

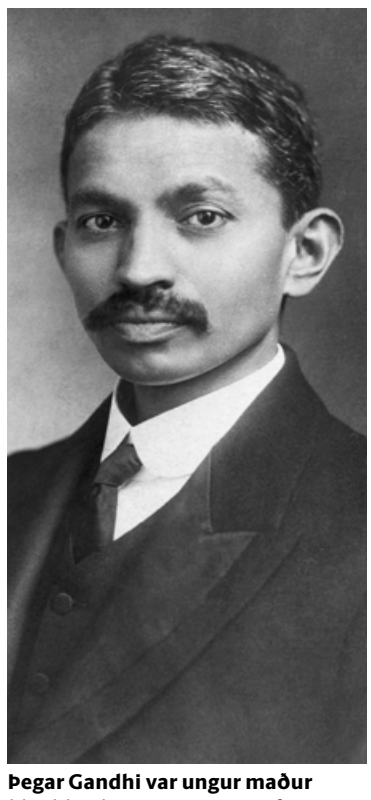
Flestir sjá Gandhi eflaust fyrir sér fátæklega klæddan, einungis vafinn hvítu lérefti, en þegar Gandhi var ungur maður var hann mikill spjátrungur, sem klæddist virðulegum fötum í anda breskra hefðarmanna. Þegar hann flutti til London til að stunda nám vildi hann falla í hópinn með því að klæðast evrópskum fötum.

Seinna þegar Gandhi flutti til Suður-Afríku til að læra lögfræði mætti honum viðmót sem hann átti ekki von á. Í Suður-Afríku voru Indverjar annaðhvort klæddir eins og hann, í evrópskum fötum, eða þeir voru fátækir verkamenn í slitnum lörfum. Gandhi komst að því að það skipti engu máli hvorum hópnum hann tilheyrði. Það var litið niður á Indverja og þeir uppnefndir.

Á meðan Gandhi bjó í Suður-Afríku hóf hann mikla sjálfsskoðun. Það var á tíma sjálfshreinsunar sem Gandhi ákvað að vísa vestrænum klæðnaði á bug og klæðast einföldum klæðum sem hæfðu málstað hans og sannfæringu. Hann byrjaði að klæðast hvítum vafningi yfir herðarnar og hvítri lendaskýlu sem er sá klæðnaður sem flestir sjá fyrir sér hugsi þeir um Gandhi.

Gegn fjöldaframleiðslu

Þegar Gandhi snéri aftur til Indlands hrinti hann af stað herferð gegn ódýrum fötum framleiddum á Englandi. Þessi herferð var kölluð Khadi-hreyfingin. Á Indlandi var hefð fyrir því að í hverju þorpi væru klæðskerar, vefarar og fólk sem litaði efni framleidd á staðnum úr indverskri bómull. En eftir að Englendingar fóru að kaupa bómullina ódýrt frá Indlandi og fjöldaframleiða ódýran fatnað sem þeir seldu svo aftur á Indlandi misstu margir Indverjar lífsviðurværi sitt.



Þegar Gandhi var ungur maður klæddist hann vestrænum fötum.

Þetta vildi Gandhi stöðva. Hann hvatti fólk til að kaupa ekki fjöldaframleiddan fatnað heldur vefa sín eigin klæði. Þúsundir þorpa fóru eftir tilmælum Gandhi og fóru að framleiða föt í mótmælaskyni. Fólk safnaðist líka saman úti á götu og brenndi innflutt föt og mótmælti fyrir utan verslanir sem seldu innflutt klæði. Þetta varð til þess að verksmiðjurnar á Englandi lögðust af smátt og smátt.

Með Khadi-hreyfingunni vildi Gandhi hvetja til sjálfbærni. Hann sá fyrir sér að vörur yrðu framleiddar af fjöldanum heima fyrir en ekki fjöldaframleiddar. Þannig hefði fólk vinnu og hvert þorp hefði eigin fataframleiðslu sem framleiddi nóg til eigin nota.

Þessar hugmyndir Gandhi eiga vel við enn þann dag í dag þar sem það er aukin áhersla í tískuheiminum í dag á vandaða framleiðslu frekar en fjöldaframleiðslu.

Það er orðin aukin umræða um umhverfisáhrif tískuiðnaðarins og hversu gríðarlegt magn af fötum endar í ruslinu. Aðferð Gandhi, að framleiða efnin heima við og framleiða akkúrat nóg fyrir markaðinn heima, dregur úr fatasóun, vinnuþrælkun og losun gróðurhúsalofttegunda. Þær hugmyndir sem Gandhi kom fram með fyrir hátt í 100 árum eiga því eins vel við í dag og þá.

LANCÔME
PARIS

LANCÔME KYNNING

LYFJUM OG HEILSU KRINGLU
FIMMTUDAG TIL SUNNUDAGS, 3.-6. OKTÓBER.

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM LANCÔME VÖRUM

STOP & GLOW – NÝ BLEIK LÍNA
Samstundis róandi – samstundis rakagjöf – samstundis þægindi – samstundis fullkomnun

ROSE SORBET CRYO-MASK
Rakamaski sem fyllir á rakabyrgðirnar og róar húðina samstundis.
Kælandi minta og salisylicsýra sem dregur saman húðholur.

GERIR HÚÐINA FULLKOMNA FYRIR FÖRÐUN EÐA FULLKOMNA ÁN FARÐA

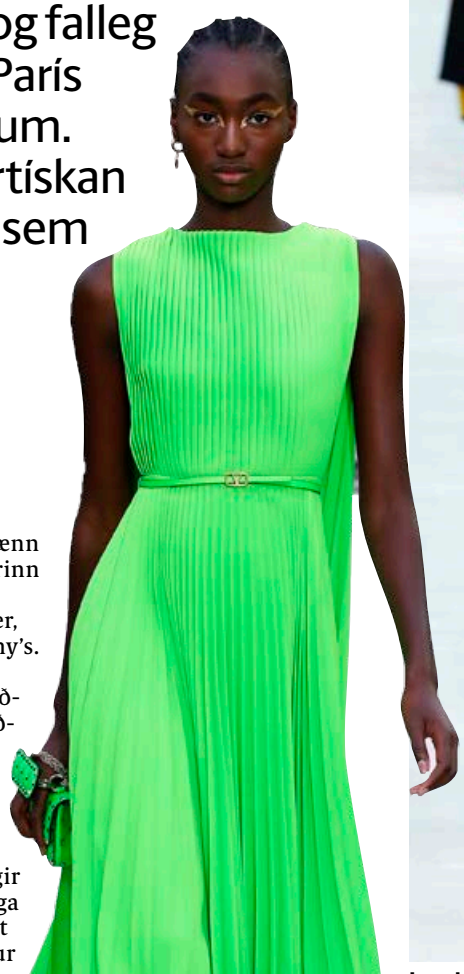
www.lyfogheilsa.is

Lyf & heilsa
Kringlunni

Litríkt og rómantískt

Hún var skrautleg og falleg sýning Valentino í París fyrir nokkrum dögum. Þar var sýnd sumartískan 2020. Henni er lýst sem ljóðrænni, litríkri og kvenlegri.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Pierpaolo Piccioli, sérlegur listrænn ráðgjafi hjá Valentino, á heiðurinn af sýningunni. Í loftinu ómaði söngur Audrey Hepburn, Moon River, úr kvikmyndinni Breakfast at Tiffany's. Í texta lagsins kemur orðið „heartbreaker" fyrir sem þykir lýsa hönnuðinum Piccioli sem hefur sterkar skoðanir á ýmsum þjóðfélagsmálum. Hann hefur meðal annars unnið gegn útlendingahatri á Ítalíu með því að velja afrískar fyrirsætur.

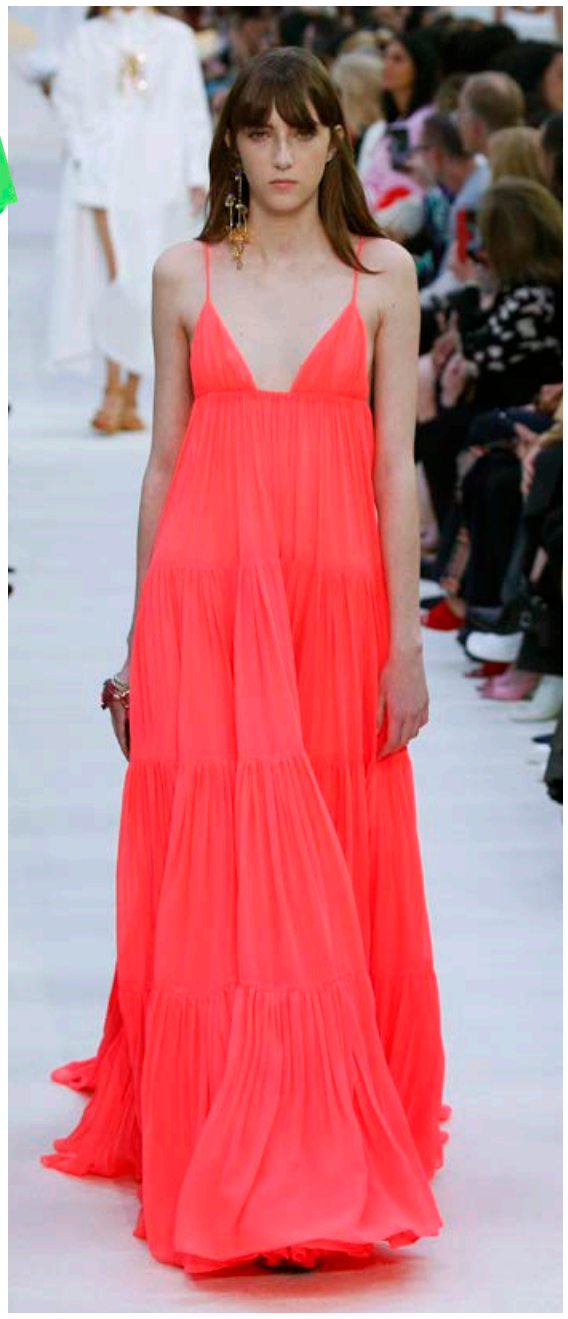
Þótt hvítur litur hafi verið áberandi á sýningunni voru einnig fallegir litir í boði. Litir sem lífga upp á fallega sumardaga. Piccioli þykir hafa næmt auga fyrir rómantískum stíl og leggur mikla áherslu á smáatriði sem færa líf í hönnunina.

Valentino setti upp sína fyrstu verslun í Róm árið 1960. Piccioli hefur sagt að Róm sé mun umburðarlyndari borg en Mílanó. „Í Róm er fólk víðsýnt og enginn að dæma annan," segir hann. „Starf mitt sem hönnuður á að endurspegla þá veröld sem við búum í. Mér finnst ég vera á réttum stað hjá Valentino. Ég er ítalskur, Rómverji, og saga Valentino er hluti af menningu minni og sögu," segir Piccioli. Hann er rúmlega fimmtugur og hefur unnið lengi fyrir Valentino sem er kominn hátt á áttræðisaldur.

Ekta sumarkjóll í fallegum sumarlit frá Valentino.

Þessi kjóll er í fallegum litum. Mynstrið er sótt til hönnunar Valentino frá fyrstu árum hans í Rómaborg.

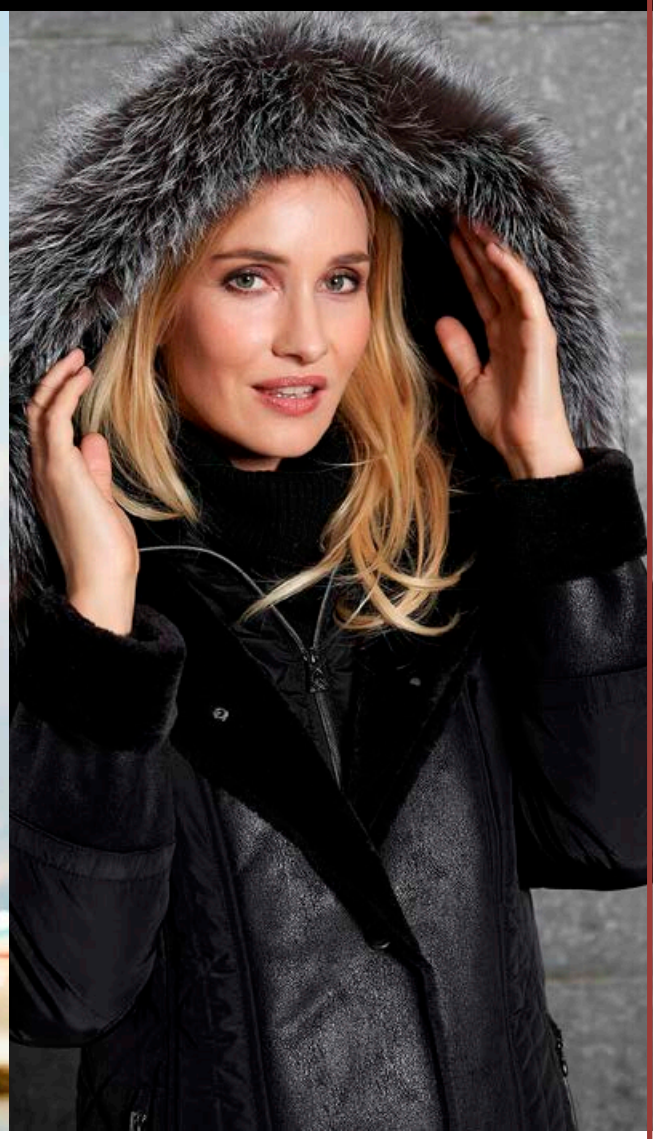
Græni liturinn var sterkur í sumarlínu Valentino sem sýnd var í París. Hann var í ýmsum fallegum útfærslum.



Þessi dragsíði kjóll ætti að henta við mörg tilefni á komandi sumri. Væri flottur í brúðkaupsveislu.

Hér er einnig horft til fortíðar í mynstri en liturinn er sérstakur. Blár, grænn, lillablár, bleikur og rauður.

YFIRHÖFNIN FÆST Í LAXDAL



TRAUST Í 80 ÁR

CINZIA ROCCA

Betty Barclay

CREENSTONE

Fylgdu okkur á Facebook

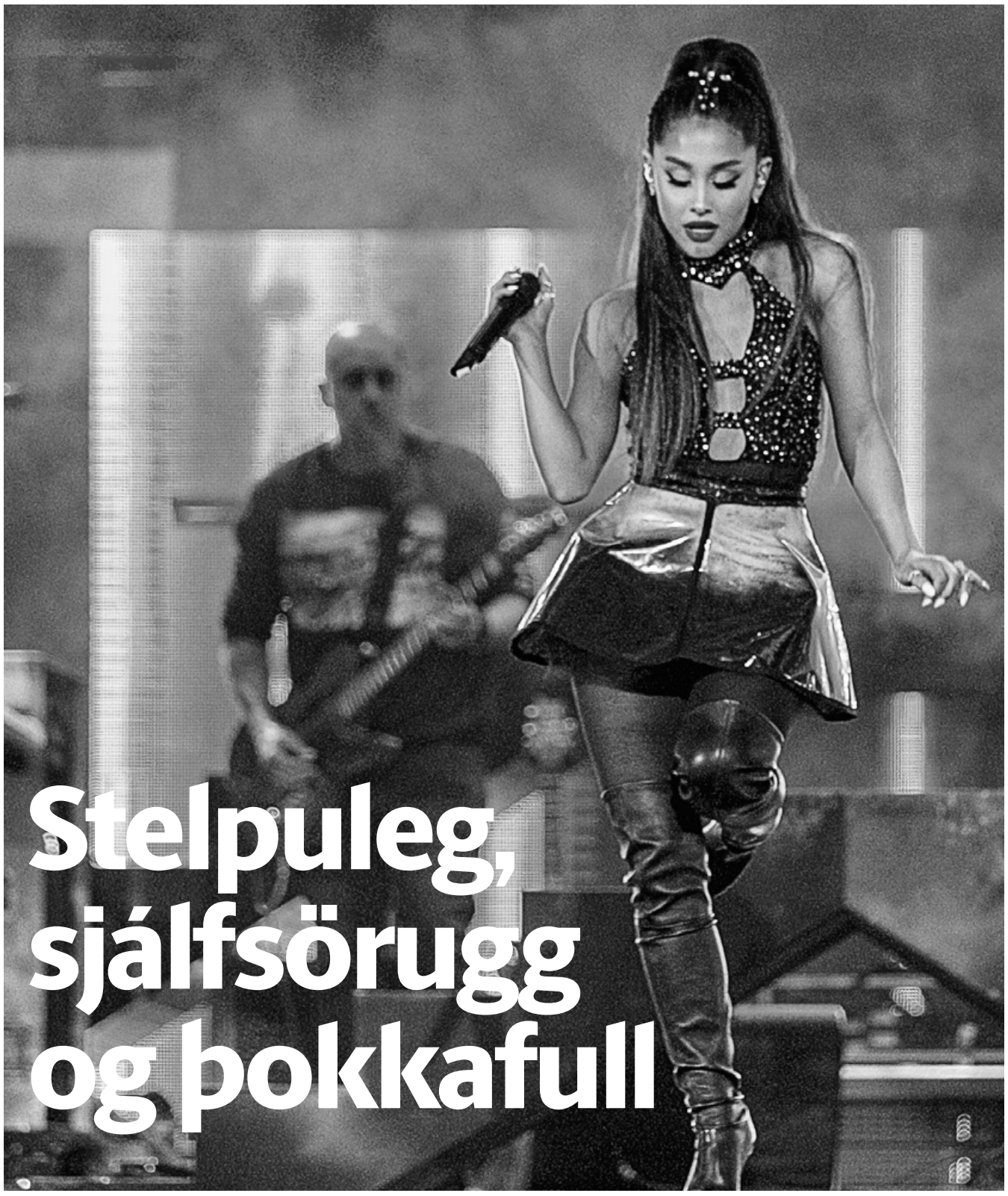
BERNHARÐ LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

FUCHS SCHMITT
FEEL THE COMFORT

Herluf design

Junge
DANMARK

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



Stelpuleg, sjálfsörugg og þokkafull

Hátt tagl, kattaraugu og lærahá stígvél einkenna stílinn hennar Ariönu Grande en einnig stutt pils og kjólar, blúndutoppar, rasssíðir háskólabolir og tilkomumiklir, kvenlegir kjólar. NORDIC PHOTOS/GETTY

Flottar buxur
Mikið úrval
Verð 14.900 kr.
Stærð 34 - 48

Kíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Hver gengur þarna eftir lífsins stræti? Á ótrúlega háum skóm? Með hátt, sítt tagl og ögn af yfirlæti, á lærasíðum háskólabol? Það er söngfuglinn fagri, sjálf Ariana Grande.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Ariana Grande hefur lagt heiminn að fótum sér með stíl sem þykir í senn stelpulegur, glaðvær og daðurslegur. Hvunndags er klæðaburður hennar sáraeinfaldur en þeim mun íburðarmeiri þegar hún tjaldar öllu til á tónlistarsviðinu.

Til að stela stíl Ariönu Grande þarf að eiga stóra háskólaboli í fataskápnum, mínípils, uppháar buxur og pils, daðurslega kjóla, lærahá stígvél, munstraða magaboli, blúndutoppa og húðlitaða eða hvíta þykkbotna strigaskó.

Kann öll tískutrix í bókinni

Ariana ákvað snemma hvernig hún vildi líta út á vegi frægðar og frama. Hún er ófeimin við að sýna vöxtinn og þykir óaðfinnanleg til fara, hvort sem hún er á leið í búðaráp eða á stóra sviðið. Vörumerkið er hátt tagl og síðir háskólabolir sem hún klæðist eins og kjólum við upphá stígvél eða strigaskó.

Ariana er ekki há í loftinu, aðeins 153 sentimetrar. Til að virðast hærri klæðist hún himinháum hælum eða strigaskóm með þykkum botni. Lærahá stígvél eru í dálæti en slík stígvél geta auðveldlega látið lágvaxnar konur virka enn styttri. Því reddar Ariana með því að sýna svolítið hold á milli stígvéla og flíka, því það lengir leggina til muna. Mínípils og örstuttir kjólar eru sömuleiðis þekktir fyrir að lengja fótleggi og þar kann Ariana öll tískutrixin í bókinni og lengir kroppinn enn meir með því að klæðast pilsum og buxum sem ná hátt í mittið og gera hana enn lengri og grennri en ella.

Uppáhaldslitir Ariönu eru ljósir pastellitir í bláu, bleiku og sykurpúðahvítu. Hún notar skó númer 36, kjólanúmerið 2 og elskar að klæðast aðsniðnum kjólum og mínípilsum með A-sniði eins og algengt er með skautapils. Einnig stuttum toppum úr blúndum og magabolum með glaðlegum mynstrum. Ariana er líka hrifin af settum með sama munstri en undanfarið hefur hún sést oftar klæðast leðri sem þykir sýna að fatastíllinn er að þroskast.

Mamma er fyrirmyndin

Ariana hefur verið nefnd drottning kattaraugna og kyssilegra vara. Á uppvaxtarárunum dreymdi hana um að líta út eins og mamma sín og Scary Spice, en mamma hennar málar alltaf á sig kattaraugu.

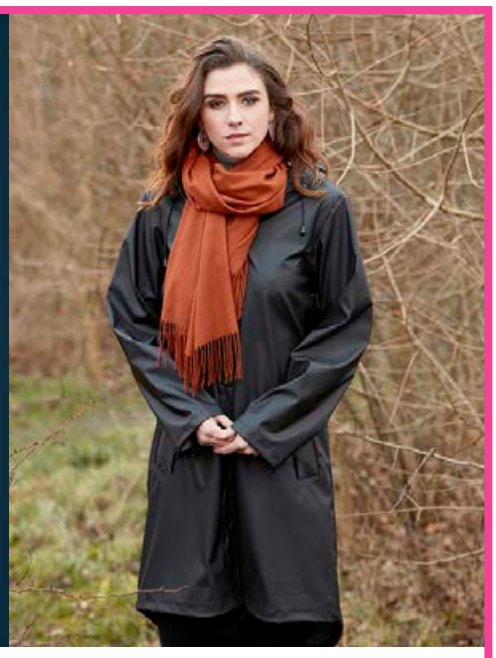
Ariana hefur verið óspör á fegurðarleyndarmál sín. Hún passar vel upp á góða húðumhirðu og notar rakakrem undir ljóst púður. Förðun er látlaus en augnmálningin dramatísk. Hún notar brúntóna augnskugga og blautan, svartan augnblýant sem hún teygir út til að skapa tælandi kattaraugu. Til að kóróna augnmálninguna notar hún löng, fölsk augnhár sem hún setur á nokkur lög af maskara og hefur látið hafa eftir sér að í raun væri nóg að klæðast fölskum augnhárum einum saman til að líta fullkomlega út. Til að þrýsta munninum í fagran stút notar hún varalitablýant.

Til að gera hátt taglið spennandi notar Ariana mismunandi hárliti og hárlengingar sem og hárspangir, snúða, fléttur og toppa.

Ze-Ze jakki,
Stærðir 38-48,
verð kr. 7.990 **-20% afsláttur = kr. 6.392**

Zhenzi úlpa,
Stærðir 42-56,
verð kr. 15.980 **-20% afsláttur = kr. 12.784**

Zhenzi peysa,
Stærðir 42-56,
verð kr. 8.990 **-20% afsláttur = kr. 7.192**



Ze-Ze Regnkápa,
Stærðir 38-48,
verð kr. 9.990 **-20% afsláttur = kr. 7.992**

VIÐ EIGUM 15 ÁRA AFMÆLI

Ze-Zepeysukápa
Stærðir 38-48,
verð kr. 8.990 **-20% afsláttur = kr. 7.192**

Ze-Ze peysujakki
Stærðir 38-56,
verð kr.5.990 **-20% afsláttur = kr. 4.792**

Yest rúllukragabolur
Stærðir 38-48,
verð kr. 5.980 **-20% afsláttur = kr. 4.784**

No Secret kjóll,
Stærðir 42-56,
verð kr.12.980 **-20% afsláttur = kr. 10.384**

OG ÞÚ FÆRÐ 20% AFSLÁTT DAGANA 3.-5. OKTÓBER

Studio blússa,
Stærðir 40-56,
verð kr.7.980 **-20% afsláttur = kr. 6.384**

Yest Gallabuxur,
Stærðir 36-58,
verð kr.10.980 **-20% afsláttur = kr. 8.784**

Tamari skór
Stærðir 37-43,
verð kr. 13.980 **-20% afsláttur = kr..184**

Festival bambus sokkar,
Stærðir 37-43,
verð kr. 990 **-20% afsláttur = kr. 792**

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Fjölbreytt tíska í vetur

Eftir frábært sumar og fínasta september er farið að kólna. Það kemur að því að fólk dragi fram vetrarfötin, þykkar úlpur, húfur, trefla og vettlinga sem legið hafa í dvala í sumar.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Þrátt fyrir að kólni í veðri er ekkert mál að klæða sig upp á og líta vel út. Það er hægt að vera smart í hvaða veðri sem er. Þegar vetrartískan var kynnt hjá helstu tískurisunum fyrr á árinu mátti sjá mikið af þykkum dúnúlpum í óhefðbundnum sniðum. Þar gaf einnig að líta dúngalla sem gæti komið að góðum notum á köldum íslenskum vetri. Loðnar kápur, bæði stuttar og síðar, voru einnig áberandi. Þá var einnig mikið um þykkar víðar peysur með skemmtilegu mynstri auk hefðbundnari vetrarfatnaðar.

Það er gott að hjúfra sig í þykkri peysu þegar kalt er. NORDICPHOTOS/GETTY

Klassískar ullarkápur eru mjög vinsælar. NORDICPHOTOS/GETTY

Dúnúlpur eru hlýjar og góðar fyrir veturinn. NORDICPHOTOS/GETTY

Kannski eiga margir eftr að klæðast dúngalla í vetur. NORDICPHOTOS/GETTY

BELLUS VISBY
Hornsófi

Klassísk gæða húsgögn
á góðu verði

Sófasett
Borðstofuborð
Stólar
Skenkar/skápar
Hvíldarstólar
Kommóður/hillur
o.m.fl.

KRAGELUND OTTO

KRAGELUND K371

GLOBL VIKTOR
Hvíldarstóll

Komið og skoðið úrvalið

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ

NÝR MMC OUTLANDER PHEV PLUG-IN HYBRID RAFMAGN OG BENSÍN, BETRA VERÐ OG FLEIRI AUKAHLUTIR !
400.000 undir listaverði og þú færð að auki : Sóllúgu, Rockford hljóðkerfi og hitakerfi á rafhlöðu. Bakkmyndavél og fjarlægðaskynjarar, ofl. 5 ára ábyrgð. Verð 5.090þ. Sjá www.mmc.is

Bílagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is

SPARI bíll

2017 Nissan leaf 30 Kw. Ekinn aðeins 17 þús km. Raundrægni um 160 km. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Verð: 2.890.000,-

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

Bílar óskast

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

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

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

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
• Smíðavinna
• Múrvinna
• Málningarvinna
☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

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

Nudd

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

Spádómar

867-2555- SÍMASPÁ
Opið frá kl. 17 alla daga. Hekla.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

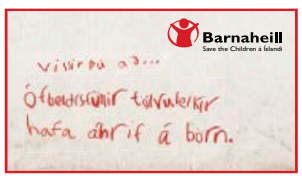
Önnur þjónusta

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma
PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Hyundai Tucson Premium
Nýskráður 10/2016, ekinn 16 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.090.000
Afborgun kr. 51.452 á mánuði.*

Honda Civic 5dr Elegance
Nýskráður 3/2018, ekinn 29 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.890.000
Afborgun kr. 36.403 á mánuði.*

Honda CR-V Executive
Nýskráður 2/2017, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.390.000
Afborgun kr. 55.215 á mánuði.*

Honda HR-V Elegance
Nýskráður 6/2016, ekinn 38 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.890.000
Afborgun kr. 36.403 á mánuði.*

Honda Jazz Trend
Nýskráður 7/2017, ekinn 27 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Tilboð kr. 1.790.000
Afborgun kr. 22.607 á mánuði.*

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

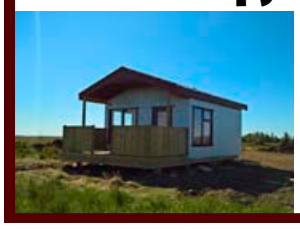
BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Þjónustuauglýsingar Sími 550 5055

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörun í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Göngubraut: 69.500,-
Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, Rvk.
ÞREKTÆKI

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

EYJALIND

Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

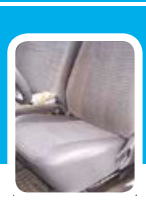
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Alla fimmtudaga og laugardaga gudruninga@frettabladid.is

Óskast keypt

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

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU
Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust strax.
Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Nám í Danmörku

Hefur þú iðnmenntun eða stúdentspróf og hyggur á frekara nám

University College Lillebælt heldur kynningu á námi við skólann **miðvikudaginn 2. október kl. 20.00. í húsakynnum Garðyrkjufélags Íslands að Síðumúla 1 í Reykjavík**

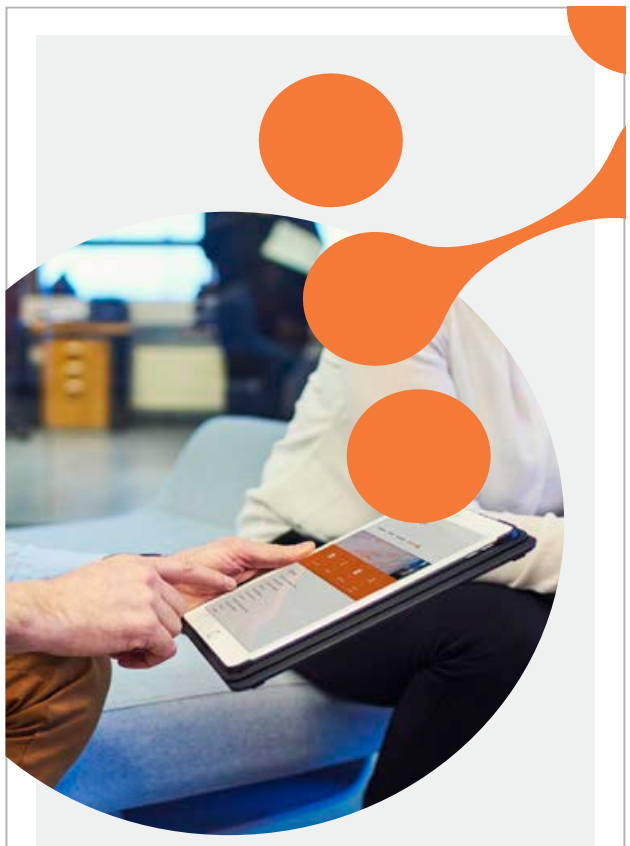
Eftirfarandi fagsvið námsgreina verða kynnt:
- Byggingatæknigreinar
- Framleiðslu- og tæknigreinar
- Ferðamála- og íþróttagreinar
- Viðskipta- og fjármálagreinar
- Sölu- og markaðsgreinar
- Tölvu- og fjölmiðlunargreinar
- Leikskóla- og kennslufræði
- Félagsráðgjöf
- Hjúkrunarfræði
- Sjúkra- og iðjuþjálfun
- Röntgentækni
- Landbúnaðarframleiðsla og tengdar greinar

Frekari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans www.ucl.dk.
Kennt er ýmist á ensku eða dönsku.

University College Lillebælt er gamalgróinn skóli sem leggur mikinn metnað í að bjóða nemendum sínum allt það besta á hverjum tíma.

Komið og kynnið ykkur þá möguleika sem eru í boði varðandi nám við skólann. **Frekari upplýsingar í síma 862 9131 eða á reynir@verksyn.is**

University College Lillebælt
Seebladsgade 1
5000 Odense C
Danmark
Tlf. 0045 - 70105800
heimasíður:
www.eal.dk. og www.ucl.dk.


Vantar þig starfsfólk?
HAGVANGUR
hagvangur.is

BORG FASTEIGNASALA KYNNIR TIL SÖLU REKSTUR VERSLUNAR OG HEILDVERSLUNAR WILLAMIA VIÐ GARÐATORG Í GARÐABÆ. VERSLUNIN ER STAÐSETT Í NÝJUM MIÐBÆJARKJARNA Í GARÐABÆ

Um er að ræða vinsæla verslun og heildverslun með viðtæka fyrirtækjasölu undanfarinn ár. Verslun og sýningarsalur er staðsettur í fallegu húsnæði í nýjum miðbæjarkjarna í Garðabæ við Garðatorg ásamt því að lager er staðsettur í Hafnarfirði. Willamia selur vandaða húsbúnaðarvörur og lífstílstengdar fyrir heimilið. Fyrirtækið hefur tryggt sér stöðugan vöxt í veltu og viðskiptavild með markvissri markaðsetningu og þjónustu á vörum sýnum undanfarin ár.
Verslunin þjónustar einstaklinga ásamt því að rekin er vönduð heimasíða willamia.is er rekin með netverslun.

Willamia er rekin af hjónum sem hafa á 15 ára tímabili búið í nokkrum löndum í Evrópu og kynnst þar mismunnandi hönnun og menningu og sótt innblástur fyrir verslunina frá þeirri reynslu.

Allar vörurnar eru framleiddar í Evrópu og er mikið lagt upp úr gæðum og endingu.

Loftljós Brant hvítt

Verð áður 8.990 kr.
Tilboð: 6.000 kr.

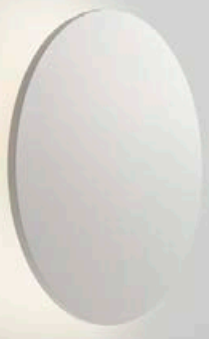
Ljósakróna Gordon svört

Verð áður 48.900 kr.
Tilboð: 35.900 kr.

Ljósakróna Elektra

Verð áður 39.900 kr.
Tilboð: 25.900 kr.

Soho veggljós



Verð áður 38.900 kr.
Tilboð: 29.000 kr.

Ljósakróna Wheel svört

Verð áður 75.900 kr.
Tilboð: 58.900 kr.

Ljósakróna Amber Milano

Verð áður 45.990 kr.
Tilboð: 32.900 kr.

Framúrskarandi fyrirtæki

PFAFF • Grensásvegi 13 • 108 Reykjavík • Sími: 414 0400 • www.pfaff.is

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

3. OKTÓBER 2019 FIMMTUDAGUR

†

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

Elín Pálfríður Alexandersdóttir

Skipastíg 3, Grindavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, mánudaginn 30. september. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju, föstudaginn 18. október kl. 14.

Edvard Júlíusson
Alexander Georg Edvardsson **Þuríður Dóra Ingvarsdóttir**
Kristín Þórey Edvardsdóttir **Ottó Hafliðason**
Sigmar Júlíus Edvardsson **Linda Oddsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, amma og langamma,

Sjöfn Ísaksdóttir

Lækjasmára 2, Kópavogi,

lést á Hrafnistu Boðaþingi föstudaginn 27. september sl. Hún verður jarðsungin frá Grindavíkurkirkju miðvikudaginn 9. október kl. 14.00.

Þórður Magnússon
Haukur V. Gunnarsson **Halla B. Harðardóttir**
Ísak Þórðarson **Steinunn Sigurðardóttir**
Harpa Þórðardóttir
Ingibjörg Þórðardóttir **Gylfi Hauksson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Guðmundur Ásgeirsson

vélvirkjameistari, Ásakór 1,

lést á líknardeild Landspítalans 29. september.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 10. október klukkan 13.

Erna Reynisdóttir
Guðmundur I. Guðmundsson
Helga Björt Guðmundsdóttir **Emil Örn Valgarðsson**
Guðmundur H. Pálsson **Sif Björk Hilmarsdóttir**
Linda Pálsdóttir **Ólafur Helgi Þorgrímsson**
Hermann Örn Pálsson **Rakel Ósk Guðbjartsdóttir**
og barnabörn.

†

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Dóra Jakobsdóttir Guðjohnsen

grasafræðingur,

lést á líknardeild Landspítalans að kvöldi laugardagsins 28. september. Jarðarförin auglýst síðar.

Kolbrún Bergþórsdóttir
Brynhildur Bergþórsdóttir
Ásdís Bergþórsdóttir
Anna Bergþórsdóttir **Christopher Nandrea**
Auður Ákadóttir **Sigursteinn Jóhannes Gunnarsson**
Ólafur Ásdísarson
Brynja og Vaka Björg

Leyfðu okkur að aðstoða þig!

GARÐHEIMAR

540 3320 • gardheimar.is
blomabud@gardheimar.is

Við eigum sterka dansara

Tvö pör urðu Norðurlandameistarar í samkvæmisdönsum nýlega í Danmörku. Þriðja parið komst og á verðlaunapall. Ester Inga Níelsdóttir kennari fylgdi dönsurunum út.

Þetta var skemmtilegt mót, ekki mjög fjölmennt en stemningin gríðarleg og bestu pörin frá hinum Norðurlöndunum voru mætt," segir Ester Inga Níelsdóttir, sem var meðal þeirra sem fylgdu íslenskum dönsurum út til Korsør í Danmörku á Norðurlandameistaramót í síðustu viku. „Þar var mjög vel tekið á móti okkur," segir hún. „Við eigum sterka dansara hér á Íslandi, ég hefði viljað sjá fleiri geta mætt, við hefðum átt enn fleiri sæti ofarlega þá."

Íslensk ungmenni gerðu það þó gott. Í flokki barna urðu Guðjón Erik Óskarsson og Eva Karen Ólafsdóttir, ellefu ára, yngsta parið sem varð Norðurlandameistarar. Gylfi Már Hrafnsson og María Tinna Hauksdóttir, sautján ára, lönduðu líka Norðurlandameistaratitli í flokki undir 21 árs og í unglingaflokki hrepptu Lauritz Blichfeldt Thoresen og Katrín Jana Guðbjörnsdóttir 2. sæti.

Ester Inga starfar sem kennari í grunnskóla og kennir líka í danssdeild HK í Kópavogi. Spurð hvort hún hafi kannski átt nemendur í hópnum svarar hún: „Já, ég átti pörin sem unnu! Þau eru hjá mér í HK. Svo vill svo til að María Tinna er dóttir mín og Eva Karen systurdóttir mín. Við erum öll á kafi í dansinum í minni fjölskyldu."

Ester Inga bendir á að Gylfi Már og María Tinna séu sautján ára en keppi í flokknum undir 21 árs og segir þau orðin sterk á heimsvísu. „Þau vekja orðið athygli því þau standa sig svo vel á hverju mótinu eftir annað."

Norðurlandameistararnir Guðjón Erik og Eva Karen og María Tinna og Gylfi Már.

Spurð hvort stelpurnar hafi þetta frá henni hlær hún og svarar: „Ég og maðurinn minn dönsuðum og gekk ágætlega á okkar dansferli. En það hefur margt breyst síðan. Nú eru tækifærin orðin miklu meiri og það er gaman að fylgja unga fólkinu þessa leið."

gun@frettabladid.is

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Þórdís Skaptadóttir

Sléttuvegi 13, fv. launafulltrúi hjá RB,

lést í faðmi fjölskyldunnar þann 29. september.
Útförin fer fram 9. október klukkan 14.00 frá Háteigskirkju.

Skapti Valsson **Jórunn Gunnarsdóttir**
Dóra Sjöfn Valsdóttir **Birgir Sveinsson**
María Ýr Valsdóttir **Rúnar Sigurðsson**
Guðmundur Valsson **Marta Kristín Lárusdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún Kristín Valdimarsdóttir

Lækjartúni 21, Hólmavík,

lést að morgni 30. september.
Útför hennar fer fram frá Hólmavíkurkirkju laugardaginn 5. október kl. 14.00.

Kristinn, Valdís, Benedikt og fjölskyldur.

†

Þökkum samúð og hlýhug við andlát og útför

Steinunnar Maríu Halldórsdóttur

tölvunarfræðings.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Ketill Gunnarsson
Rannveig Lund **Halldór Gíslason**

†

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

Óla Sævars Jóhannessonar

Háteigi 21, Keflavík.

Þorbjörg Heiða Baldursdóttir
Sævar Logi Ólason
Rúnar Þór Ólason **Tinna María Sigurðardóttir**
Kolbrún Björk Óladóttir
Guðmundur Torfi Ólason
Jarþrúður Ósk Óladóttir
og barnabörn.

†

Elskulegur faðir okkar, sonur og bróðir,

Matthías Hinriksson

Grænásbraut 1220, Reykjanesbæ,

lést á heimili sínu 14. september.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Alexandra S. M. Matthíasdóttir
Ísabella A. N. Matthíasdóttir
Sunneva K. M. Matthíasdóttir
Hinrik Matthíasson
Sigrún Hanna Hinriksdóttir
Kristín Petrína Hinriksdóttir

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.

Net á methraða

Vertu á hámarkshraða með ótakmarkað gagnamagn

Uppsetning á búnaði innifalin.

Kláraðu málið á **vodafone.is**, í síma **1414** eða í næstu verslun.

vodafone

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8 °C | 12 ↖	4 °C | 4 ↖	7 °C | 1 ↑
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
7 °C | 7 ↑	8 °C | 9 ↖	2 °C | 11 ↑

Suðaustan 15-23 m/s í dag, hvassast við suðvesturströndina, en hægari N- og A-lands. Rigning með köflum, en þurrt og bjart veður á N- og NA-landi. Dregur heldur úr vindi í kvöld. Hiti 3 til 10 stig yfir daginn.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9 °C | 13 ↖	5 °C | 3 ←	7 °C | 4 ↖
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
8 °C | 6 ↑	8 °C | 11 ↖	3 °C | 12 ↑

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9 °C | 4 ←	7 °C | 5 ↖	7 °C | 3 ↖
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
7 °C | 7 ↖	9 °C | 11 ←	7 °C | 8 ↑

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

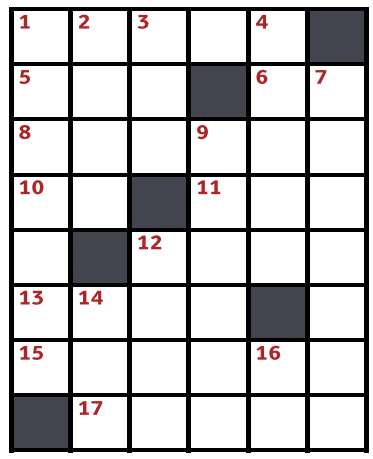
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 startari
5 kvk. nafn
6 klaki
8 trimma
10 tveir eins
11 pílári
12 auður
13 aflraun
15 fimi
17 ginna

LÓÐRÉTT
1 jurt
2 ungdómur
3 reyndar
4 veldis
7 jafnhliða
9 lykkja
12 góna
14 málmur
16 tveir eins



LÁRÉTT: 1 ræsir, 5 ösk, 6 ís, 8 skokka, 10 aa, 11 rim, 12 góss, 13 átak, 15 lipurð, 17 narra.
LÓÐRÉTT: 1 rosakall, 2 æska, 3 sko, 4 rikis, 7 samsíða, 9 krókur, 12 gapa, 14 tin, 16 rr.

Skák Gunnar Björnsson

Horowitz átti leik gegn Kashdan í New York árið 1939.

1. ... Bxf1+! 2. Dxh5 Hxf2+ 3. Kh1 Bg2+ 4. Kg1 Hxe2+! (alls ekki 4. ... Hf5+ 5. Kxg2) **5. Kh2 Bf3+ 0-1.** Íslandsmót skákfélaga hefst í kvöld með taflmennsku í efstu deild. Aðrar deildir hefjast á morgun. Teflt er í Rimaskóla.

www.skak.is: Ný alþjóðleg skákstig.

Svartur á leik

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

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

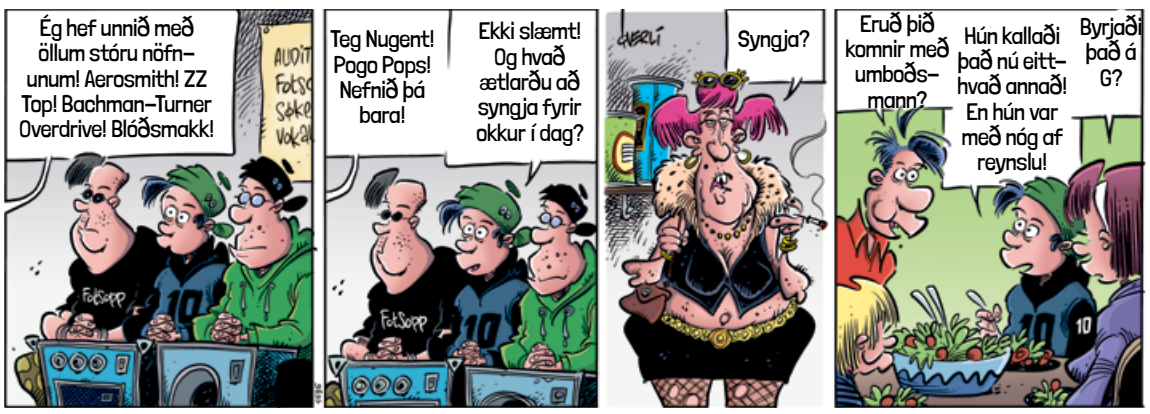
3	4	5	9	8	6	7	1	2
1	2	9	3	7	4	6	8	5
6	7	8	1	5	2	4	3	9
5	3	2	6	9	7	8	4	1
4	1	6	2	3	8	9	5	7
8	9	7	4	1	5	3	2	6
7	5	4	8	2	9	1	6	3
9	8	1	5	6	3	2	7	4
2	6	3	7	4	1	5	9	8

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.

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

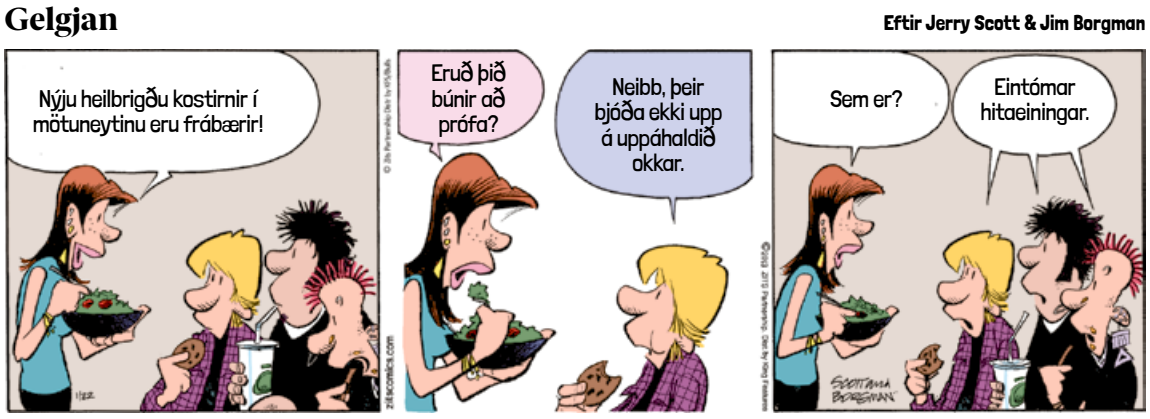
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ALLIR SEM VERSLA **FÁ BÓK AÐ GJÖF!**

Rýmingarsala bókaútgefenda í

Holtagörðum

Bækur frá ***99 kr.***

LOKAHELGIN

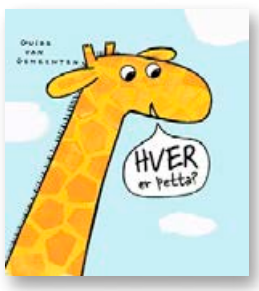
FRAMUNDAN!

Allt að **90%** afsláttur

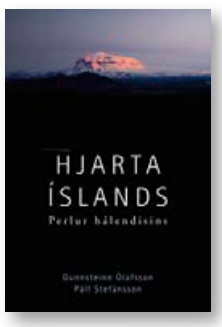
Rýmingarsala bókaútgefenda í Holtagörðum

Opnunartími 10-18 alla daga vikunnar

Hönnun
Verð: 2.990 kr.

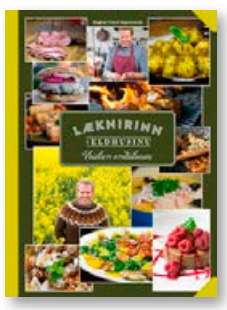


Hver er þetta?
Verð: 490 kr.



Hjarta Íslands
Verð: 5.990 kr.

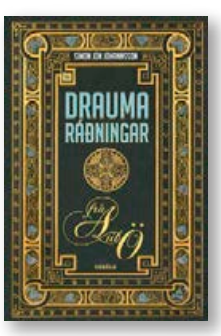
Nigella
Verð: 490 kr.



Læknirinn í eldhúsinu
Verð: 2.499 kr.

Nappi landkönnuður
Verð: 999 kr.

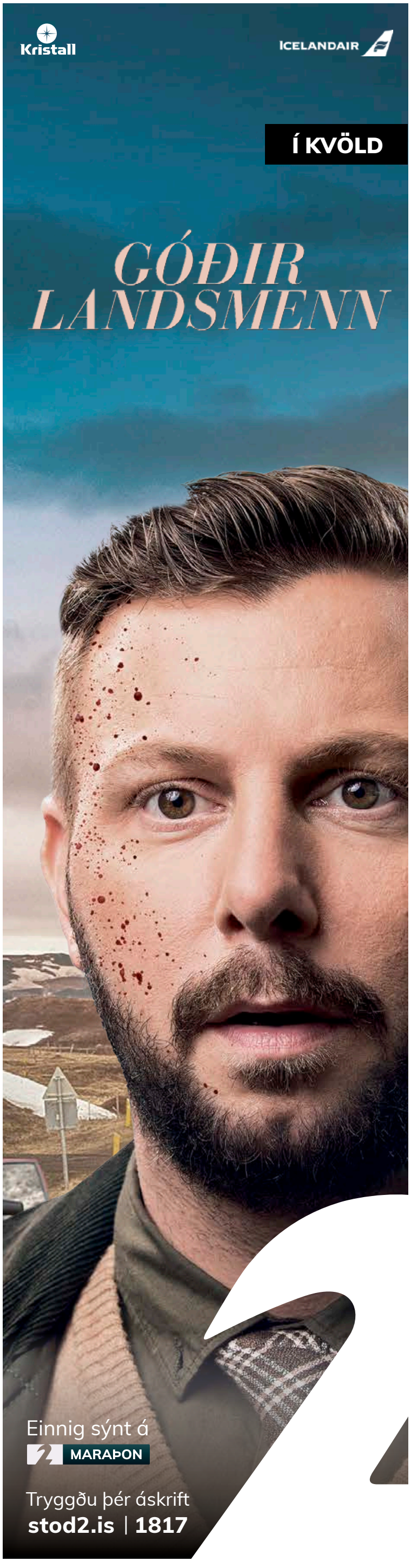
Stelpur, tíu skref að sterkari sjálfsmynd
Verð: 490 kr.



Draumaráðningar
Verð: 1.490 kr.

Þú ert þinnar gæfu smiður
Verð: 490 kr.

Stóra smákökubókin
Verð: 490 kr.



BÍLAR

Allur aukabúnaður Defender er hannaður um leið og bíllinn sjálfur. Margar lausnir eru í boði. MYND/LAND ROVER MEDIA

Nýr öflugur Defender til landsins í febrúar

Nýr Defender var frumsýndur með pompi og prakt á bílasýningunni í Frankfurt í síðasta mánuði. Byggður á nýjum undirvagni í styttri og lengri útgáfu. Í boði verða bæði bensín- og dísilvélar.

Njáll Gunnlaugsson
njall@frettabladid.is

Hin langa bið eftir nýjum Defender er nú loks á enda en hann var frumsýndur með pompi og prakt á bílasýningunni í Frankfurt í síðasta mánuði. Eflaust bíða samt margir spenntir eftir að geta prófað þennan nýja jeppa sem væntanlegur er til landsins í lok febrúar. Margar spurningar vakna um verð og búnað, útgáfur og dagsetningar og því setti blaðamaður Fréttablaðsins sig í samband við Bjarna Þ. Sigurðsson, aðstoðarframkvæmdastjóra Jagúar – Land Rover á Íslandi, með það í huga.

Að sögn Bjarna verður grunnverð styttri útgáfunnar eða 90 bílsins svokallaða 9,7 milljónir en lengri gerðarinnar eða 110 bílsins 10,5 milljónir. „Í upphafi verða aðeins í boði tvær vélar, 240 hestafla dísilvél og 400 hestafla, sex strokka bensínvél. Um mitt næsta ár verðum við líka komnir með 200 hestafla dísilvél en grunnverðið miðast við þá vél. Svo kemur 300 hestafla bensínvél en það er sama vél og kemur með PHEV-útgáfunni, sem kemur í lok ársins 2020. Það er sama uppsetning og í Range Rover PHEV og gefur samtals 404 hestöfl. Við finnum fyrir miklum áhuga á nýja Defender-jeppanum og strax eftir frumsýningu hans á Bílasýningunni í Frankfurt fóru að berast inn pantanir. Það verður líka partur af því þegar bíllinn er kynntur að sýna þann ríkulega aukabúnað sem í boði er fyrir þennan jeppa og getum við bæði sérpantað hann ásamt því að vera með á lager en aukabúnaður er settur á bílinn hér á Íslandi við standsetningu bílsins," segir Bjarni.

Grunnbúnaður Defender 110 er fjórhjóladrif með Terrain Response 2 drifkerfinu og dýptarmælikerfi en uppgefið vaðhámark er 90 sm. Flutnings- og dráttargeta Defender er athyglisverð en hann getur borið 900 kg innandyra auk allt að 300 kg á þaki. Sjálf dráttargetan er hvorki meira né minna en 3.719 kg.

Nýr Defender er byggður á nýjum undirvagni sem kallast D7x og er hann sá sami í grunninn hvort sem er um 90 eða 110 bílinn að ræða. Defender er hærri en aðrir jeppar í Land Rover-fjölskyldunni eða með 291 mm undir lægsta punkt og hjólin eru utar sem þýðir meira hjólhaf en í stærri Discovery sem dæmi. Grunnútgáfan verður fimm manna en hægt verður að panta auka sætaröð í farangursrýmið sem gerir hann sjö manna, og hann kemur í fjórum aukahlutapökkum.

Bjarni Þ. Sigurðsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Jagúar – Land Rover á Íslandi.

Helstu keppinautar bílsins á Íslandi eru nokkrir, en þó helstir Jeep Wrangler og Mercedes-Benz G 350d. Þó verður ekki litið fram hjá þeirri staðreynd að hann mun einnig keppa við Toyota Land Cruiser í vel búnum útfærslum. Grunnútfærsla af Land Cruiser 150 í VX útfærslu kostar 10.590.000 krónur svo að verðið þar er mjög svipað. Jeep Wrangler Rubicon með 2,2 lítra dísilvélinni kostar frá 10.890.000 krónum og verð Mercedes-Benz G 350d er töluvert hærra, eða 22.530.000 krónur.

Rafbíll frá Nissan frumsýndur í Tókýó

Nissan hefur gefið út að nýr rafknúinn tilraunabíll verði frumsýndur á Tokyo Motor Show síðar í þessum mánuði. Bíllinn sem kallast einfaldlega IMk er á nýjum undirvagni sérstaklega hönnuðum fyrir rafbílalínu Nissan. Útlit hans minnir talsvert á kassalaga útlit „kei"-bílanna svokölluðu sem hannaðir eru með notkun í stórborgum í huga. Telja má líklegt að við munum sjá framleiðsluútgáfu af þessum bíl í náinni framtíð og þá ekki einungis fyrir Japansmarkað heldur með alþjóðlegan markað í huga.

Nissan, sem framleiðir einnig hinn vinsæla Leaf, er líka með rafjeppling á döfinni sem byggir á IMq-tilraunabílnum og frumsýndur verður á næsta ári. Bíll byggður á IMk-tilraunabílnum yrði líklega ódýrari en Nissan Leaf og keppir við bíla eins og hinn nýja Honda E, sem er með svipað útlit að sumu leyti. IMk er styttri og mjórri en Nissan Micra en aðeins hærri, en

Kassalaga útlit Nissan IMk minnir helst á útlit japönsku „kei"-bílanna svokölluðu sem hannaðir eru til notkunar í stórborgum. MYND/NISSANNEWS.COM

þau hlutföll gætu breyst í framleiðsluútgáfu.

Mælaborðið í tilraunaútgáfunni er ansi sérstakt og að mestu leyti í þrívídd og minnir helst á það sem við höfum séð í vísindaskáldsögum á hvíta tjaldinu. Hægt verður að segja bílnum að finna bílastæði og leggja sér sjálfur og einnig að kalla hann til sín þaðan.

SUPER 1

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

REMA 1000

ALLAR REMA 1000

BLEYJUR

Á 25% AFSLÆTTI

SVANSMERKTAR OG
ÁN OFNÆMISVALDA

Birt með fyrirvara um villur. Tilboð gilda til 10.okt. 2019 eða á meðan birgðir endast nema annað sé tekið fram.

2 FYRIR 1 AF FLJÓTANDI REMA 1000 ÞVOTTAEFNI

349 kr.
HEIMILISBRAUÐ STÓRT
770gr
VENJULEGT VERÐ 439 kr.
Hámark 4 stk pr. afgreiðslu. Gildir til 10. okt

399 kr/kg.
VÍNBER CANDY CRUNCH
500 g

349 kr/kg.
RAUÐ EPLI

SUPER 1
HALLVEIGARSTÍG 1

SUPER 1
SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ
10:00 TIL 22:00
ALLA DAGA

SPENNAND

Í TÖLVUTEK ER EITT MESTA ÚRVAL

Ideapad 330 — **99.990**

Öflug og nett Lenovo fartölva sem hentar vel í alla almenna vinnslu í skólanum og heima

Glæsileg 15” fartölva sem er flott í skólann

YOGA 530 — **149.990**

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

Enn öflugri lúxus Yoga með 360° snertiskjá

ACER C27-865 — **149.990**

Einstök skjátölva með örþunnan skjáramma með HD vefmyndavél og þráðlaust AC net

Glæsileg skjátölva á demantskornum standi

LEGION C530 Cube — **129.990**

Fullkominn leikjaturn með LED lýsingu og handfangi

GLORIOUS MODEL O — **9.990**

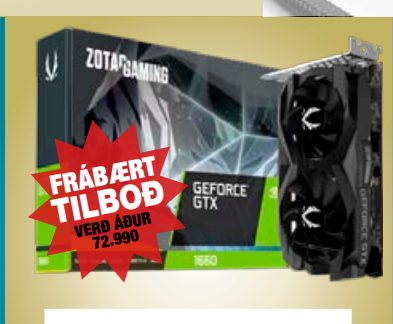
Loksins fáanleg á Íslandi léttasta RGB leikjamúsin!

PS4 PRO MEÐ FIFA20 — **69.990**

Öflugri PRO HDR útgáfa með 1TB disk og FIFA 20

NOCTUA NH-D15 — **14.990**

Örgjörvakæling fyrir AMD/Intel 6 ára ábyrgð

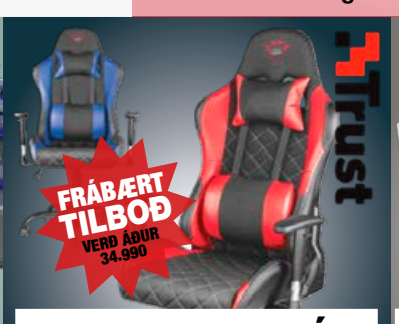


RTX 2060 SUPER — **69.990**

Öflugt skjákort frá Zotac með 8GB GDDR6

LEIKJALYKLABORÐ — **5.992**

Magnað GXT860 leikjalykborð frá Trust



TRUST LEIKJASTÓLL — **29.990**

Glæsilegur GXT 707 leikjastóll frá Trust

2TB FERÐAFLAKKARI — **14.990**

Backup Plus Slim með tímamóta hugbúnaði

Opnunartímar
Virka daga 10-18
Laugardaga 11-16

TÖLVUTEK

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

Í OKTÓBER

LANDSINS AF ÖLLU FYRIR TÖLVUNA

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

TÖLVUTEK

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

3. október 2019 • Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl

Risastórt ævintýri og óður til listarinnar

Lára Jóhanna Jónsdóttir leikur hefðarmeyna Violu de Lesseps, lykilpersónu í hinum rómantíska gamanleik Shakespeare verður ástfanginn. Frumsýning er annað kvöld, föstudag, þar sem öllu er tjaldað til.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

„Það er ekkert hversdagslegt í sýningunni," segir Lára Jóhanna um gamanleikinn Shakespeare verður ástfanginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Maður gerir sitt besta og reynir að hafa sig aðeins til í vinnunni," segir Lára Jóhanna Jónsdóttir leikkona brosandi er hún mætir í viðtalið í gervi aðalsmeyjarinnar Víólu. Kjóllinn er forkunnarfagur, efri hlutinn aðskorinn með íburðarmiklum skreytingum í hálsinn og krínólín þenur pilsið út. Hún segir kjólinn vera eitt þeirra listaverka sem búningadeild Þjóðleikhússins hafi töfrað fram í aðdraganda sýningarinnar Shakespeare verður ástfanginn, sem verður frumsýnd annað kvöld. Lokaundirbúningur er í fullum gangi.

„Það er ekkert hversdagslegt í sýningunni, heldur ótrúlega mikil fegurð í búningum og umgjörð. Tónlistin er falleg líka og gefur vídd inn í verkið. Hún er eftir þá bræður Jón Jónsson og Friðrik Dór og þess má geta að söngkonan GDRN tekur þátt í sýningunni og flytur tónlist á sviðinu, lýsir Lára Jóhanna. Hún er að vonum ánægð með að fá annað aðalhlutverkið, sem hún kveðst hafa byrjað að kynna sér í vor. „Ég kíkti á það af og til í sumar til að halda því við en æfingar hófust í ágúst."

Leikritið er byggt á Óskarsverðlaunamyndinni Shakespeare in Love. Það var frumsýnt í West End í London 2014 og hefur síðan verið sýnt víða við miklar vinsældir. Leikstjóri þess í Þjóðleikhúsinu er Selma Björnsdóttir og með hlutverk Shakespeares fer Aron Már Ólafsson (Aron Mola). „Sýningin er ástarsaga og hún er líka mikill óður til skáldskaparins og listarinnar, risastórt ævintýri sem gaman er að fá að taka þátt í," segir Lára Jóhanna. „Sagan öll fær að vera stærri en lífið og fegurðin er stór þáttur í henni."

Í sýningunni sem gerist á 16. öld takast á ýmis öfl, eins og í flestum góðum sögum og lífið gengur alls ekki snurðulaust fyrir sig, að sögn Láru Jóhönnu. „Þessi unga kona, Víóla de Lesseps, er hefðarstúlka sem er komin á giftingaraldur og

> **HÚN ER FÖST Í HEFÐUM ÞESS TÍMA, ÞAR SEM KONUR HAFA ENGAN RÉTT TIL AÐ VERA ANNAÐ EN HLUTIR TIL UPPSTILLINGAR, SKRAUTMUNIR. ÞÆR EIGA AÐ VERA BJARGARLAUSAR,**

á marga vonbiðla. Hún er föst í hefðum þess tíma, þar sem konur hafa engan rétt til að vera annað en hlutir til uppstillingar, skrautmunir. Þær eiga að vera bjargarlausar, það er beinlínis ætlast til þess af þeim. En Víóla ákveður að skapa sér annað líf. Hún fer að klæða sig eins og karlmaður og tekur inntökupróf í leikhús, sem er vissulega ekki hættulaust. Þegar hún er að olnboga sig áfram inn á eitthvert svæði sem er alls ekki ætlað henni kynnist hún leikskáldinu Shakespeare. Þar með fer þeirra saga af stað og nú vil ég ekki segja meira!"

Lára Jóhanna bendir á að líta megi á leikritið sem skáldsögu um það hvernig Rómeó og Júlía hafi mögulega orðið til. „Með svona stóra höfunda eins og Shakespeare, veltir maður oft fyrir sér hvernig þeir hafi fengið hugmyndir að sínum verkum, til dæmis hvaðan innblástur að ástarsögunni um Rómeó og Júlíu hafi komið."

Shakespeare verður ástfanginn er stórsýning. Í henni eru tuttugu og fjórir leikarar og fullt af sviðsfólki og dresserum, að sögn Láru Jóhönnu.

„Þetta er fjörug sýning. Það gerist allt mjög hratt baksviðs og ekkert gengur upp nema allar starfsdeildir séu algerlega með sitt á hreinu. Hringsviðið er stöðugt á ferðinni og eins gott að vera klár á því hvar maður á að standa og hvernig maður á að snúa!"

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

3. OKTÓBER 2019

Myndlist

Hvað? Eitur er meðal – meðal er eitur
Hvenær? 17.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Spönginni
Ólöf Björg Björnsdóttir opnar sýningu á verkum sem unnin eru með blandaðri tækni.

Tónlist

Hvað? Vögguvísur og sálmar
Hvenær? 12.00
Hvar? Fríkirkjan í Reykjavík
Særún Harðardóttir, Lilja Eggertsdóttir, Ólöf G. Sigurðardóttir, söngur, Gunnar Gunnarsson, píanó, Þorgrímur Jónsson, kontrabassi, Erik Qvick, trommur.

Hvað? Regnbogans stræti
Hvenær? 20.30
Hvar? Hlégarður, Mosfellsbæ
Útgáfutónleikar Bubba Morthens.

Hvað? Úr augum þér fiðrildi fljúga
Hvenær? 20.00
Hvar? Hjarðarholtskirkja í Dölum
Ný tónverk eftir Ásbjörgu Jónsdóttur og Birgit Djupedal. Flytjendur eru Ásta Soffía á harmóníku og Anders Abeseth á saxafón.

Hvað? Tilraunir!
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi við Óðinsgötu
Skerpla, tilraunatónlistarhópur LHÍ, flytur verk eftir meðlimi hópsins og Pauline Oliveros.

Hvað? Frönsk kaffihúsastemning
Hvenær? 20.00-22.00
Hvar? Petersensvítan, Ingólfsstræti 2a
Söngkonan Unnur Sara Eldjárn og pianóleikarinn Þórður Sigurðarson flytja frönsk kaffihúsalög.

Orðsins list

Hvað? Geimlögfræði
Hvenær? 12.00-13.00
Hvar? Háskólinn í Reykjavík, stofa M209
Michael Byers, prófessor við Háskólann í Bresku-Kólumbíu heldur erindi.

Hvað? Hrunið og endurreisnin
Hvenær? 17.00
Hvar? Norræna félagið, Óðinsgötu 7
Svein Harald Øygard, fyrrv. seðlabankastjóri, og Steingrímur J. Sigfússon, fyrrv. fjármálaráðherra, ræða efnahagshrunið.

NIVEA

SÉRSTAKLEGA ÞRÓAÐ FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

Q10 POWER

FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

- FYRIR SLÉTTARI OG HELBRIGÐARI HÚÐ
- 100% ILMEFNALAUST
- GEFUR MIKINN RAKA

BÍÓ

Aðalpersónurnar furða sig á atferli Norðurlandabúa. „Hvað eru þessir brjáluðu Svíar að gera? Nei, ekki! Emiiii!“

Martröð á Jónsmessunótt

KVIKMYNDIR

Midsommar

★★★½☆

Leikstjórn: Ari Aster
Aðalhlutverk: Florence Pugh, Jack Reynor, Vilhelm Blomgren, William Jackson Harper, Will Poulter

Hrollvekjuunnendur voru illa sviknir fyrr í sumar þegar í ljós kom að nýjasta mynd leikstjórans Ari Aster yrði ekki sýnd í kvikmyndahúsum hér á landi. Þeir sátu eftir með sárt ennið og þurftu að sætta sig við nýjasta bindi úr fjöldaframleidda verksmiðjuhryllingnum um dúkkuna Annabelle, sem kom reyndar skemmtilega á óvart. Síðasta mynd Aster, Hereditary, fékk almennt góða dóma fyrir hrottafengið og niðurdrepandi innihaldið, og var því frábært að sjá Midsommar rata loksins til landsins þótt árstíðabundið innihaldið missi kannski aðeins marks.

Midsommar er myrkt nútímaævintýri sem segir frá ungri konu sem glímir við erfiðleika í fjölskyldu- og ástalífinu. Í kjölfar mikils harmleiks ákveður hún að fylgja fjarhuga kærasta sínum og vinum hans á sumarhátíð sem haldin er í afskekktu samfélagi í norðurhluta Svíþjóðar. Þegar þangað er komið mæta ferðalöngunum skrítnir siðir sértrúarsafnaðar sem þar býr og er sögusviðið keimlíkt myndinni The Wicker Man án þess þó að vera nokkurs konar afrit.

Myndin er löng, um tveir og hálfur tími, og styðst hryllingurinn í myndinni við óþægilegt innihald frekar en að gera áhorfendum bylt við. Það er vissulega gott að tíma sé varið í hæga og bítandi uppbyggingu en hægelduð hrollvekja er sjaldgæft góðgæti. Það koma þó kaflar þar sem hefði aðeins mátt gefa í og nokkrar senurnar eru lengri en þær þyrftu að vera.

Ein helsta sérstaða myndarinnar er að hún gerist nánast öll í dagsbirtu við sumarsólstöður. Það er ekki auðvelt að gera hryllingsmynd sem á sér stað í vel lýstum aðstæðum en hér tekst vel til og áhorfendur fá að sjá allan viðbjóðinn við góð birtuskilyrði. Ofan á það eru persónurnar trippandi á sveppum og öðru ofskynjunargotti stóran hluta myndarinnar sem gerir reynsluna alla saman heldur fjarræna og draumkennda án þess að fara alla leið í bleiku fílana í Dúmbó.

Leikararnir í myndinni standa sig vel og ber aðalleikkonan Florence Pugh af sem söguhetjan Dani. Henni tekst vel upp við að túlka tilfinningalega einangraða manneskju sem vill ekki íþyngja fólki í kringum sig með vandamálunum sem hrjá hana. Það er algjört lykilatriði að svona góð leikkona hafi verið fengin í hlutverkið því myndin er í grunninn um tilfinningalegt ferðalag hennar til að takast á við harm sinn og er sértrúarsöfnuðurinn í rauninni aukaatriði. Glataði kærastinn Christian og vinir hans eru einnig trúverðugar persónur og fjölmargir eftirminnilegir aukaleikarar setja sterkan svip á myndina.

» Midsommar er myrkt nútímaævintýri sem segir frá ungri konu sem glímir við erfiðleika í fjölskyldu- og ástalífinu.

Helsti vankantur myndarinnar er kannski framvinda sögunnar sem er heldur fyrirsjáanleg. Í jafn undarlegum og framandi aðstæðum er skrítið að segja að það sé fátt sem kemur manni á óvart, og í lengstu senunum hefði mátt gefa aðeins í. Eftir situr einstakt og truflað ævintýri sem hittir ekki alveg í mark en fær stóra fjöður í hattinn fyrir metnað. **Arnar Tómas Valgeirsson**

NIÐURSTAÐA: Draumkennt og truflað ævintýri sem skilur mikið eftir sig en hefði mátt snurfusa aðeins.

Hvað á að sjá á RIFF?

Jóhann Ævar Grímsson
handritshöfundur

The Lighthouse
eftir Robert Eggers. Cthulhu-ískur hryllingur í vita frá leikstjóra The Witch. Snarlúkkar.

About Endlessness
eftir Roy Andersson. Roy Andersson gerir alltaf geðveikt fallega útlítandi myndir með tragíkómískum skandísársauka.

Parasite
eftir Boon Joon-ho. The Host, Snowpiercer og Okja eru í miklu uppáhaldi og þessi lofar að minnsta kosti jafngóðu.

High Life
eftir Claire Denis. Þessi kitlar geimmyndablætið mitt.

FITNESS SPORT
SMIÐJUVEGI 6 • SÍMI 544 5555
MARGT & MIKIÐ
UEFA EUROPA LEAGUE
AZ ALKMAAR
V
MAN. UTD
Í DAG 16:45
SPORT
Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR
AÐ TEMJA
DREKANN
SINN
DREAMWORKS
EVEREST
UNGI SNJÓMAÐURINN
DREAMWORKS
PEARL
UNIVERSAL
OLZA
PRINCE POLO
od 1955 roku
FRUMSÝND Á FÖSTUDAGINN!
LAUGARÁS BÍÓ
BARA LÚXUS
SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ
ÁLFABAKKI SAMBÍÓIN
BORGAR BÍÓ

DAGSKRÁIN
á Hringbraut

JÓN ÓTTAR
— sagan öll
í MANNAMÁLI á
Hringbraut í kvöld

Ný þáttaröð af sívinsælum viðtalsþáttum **Sigmundar Ernis** hefjast í **kvöld kl. 20.00** með risaviðtali við **Jón Óttar Ragnarsson**, manninn sem breytti sjónvarpssögu landsmanna - og bylti þar öllu.

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING á Hringbraut
og hringbraut.is

Fylgstu með!

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

12.05 Kastljós
12.20 Menningin
12.30 Krónikan
13.30 HM í frjálsíþróttum Bein útsending frá heimsmeistaramótinu í frjálsíþróttum í Katar. Allt fremsta frjálsíþróttafólk heims mætir til leiks og RÚV sýnir beint frá öllum keppnisdögunum.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargardýr
18.29 Anna og vélmennin
18.50 Krakkafréttir Fréttaþáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára. Umsjón: Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir og Sævar Helgi Bragason.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós Ítarleg umfjöllun um það sem er efst á baugi í fréttum og mannlífi. Farið er ofan í kjölinn á stærstu fréttamálum dagsins með viðmælendum um land allt. Umsjónarmenn eru Einar Þorsteinsson og Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir.
19.50 Menningin
20.05 Heilabrot Árátta og þráhyggja Er ekki bara fínt að vera með smá OCD? Í þessum þætti er fjallað um áráttu- og þráhyggjuröskun, eða OCD. Þekkingarleysi einkennir umræðu um röskunina, en hún er mun fjölbreyttari og flóknari en menn virðast halda. Við heyrum ótrúlegar sögur af lífinu með áráttu- og þráhyggjuröskun og leiðréttum algengar mýtur um sjúkdóminn.
20.35 Uppáhaldsréttir Nadiyu
21.10 Vammlaus Önnur syrpa þessara bresku þátta um lögreglumenn sem starfa í versta hluta Manchester-borgar þar sem virðist vera ógjörningur að halda uppi lögum og reglu. Meðal leikenda eru: Joanna Scanlan, Elaine Cassidy og Will Mellor. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 HM í frjálsíþróttum: Samantekt
22.35 Spilaborg Sjötta og síðasta þáttaröð Spilaborgar um forsetahjónin Frank og Claire Underwood. Claire hefur tekið við forsetaembættinu eftir andlát Franks en kemst fljótlega að því að hún á ekki marga bandamenn. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.30 Fimm sinnum fimm
23.55 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.35 Safeway Open Útsending frá Safeway Open á PGA mótaröðinni.
11.35 Shriners Hospitals for Children Open Útsending frá Shriners Hospitals for Children Open á PGA-mótaröðinni.
14.50 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
15.40 Champions Tour Highlights Svipmyndir frá helstu mótunum í Champions Tour.
16.35 Inside the PGA Tour Skyggnst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni í golfi.
17.00 Volunteers of America Classic Bein útsending frá Volunteers of America Classic á LPGA-mótaröðinni.
20.00 Shriners Hospitals for Children Open Bein útsending frá Shriners Hospitals for Children Open á PGA-mótaröðinni.

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 Man with a Plan
14.15 The Voice US
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 Making History
19.45 Single Parents
20.10 Ást
20.45 The Loudest Voice
21.40 The Passage
22.25 In the Dark
23.10 The Code
23.55 The Late Late Show
00.40 NCIS
01.25 Billions
02.25 The Handmaid's Tale
03.20 Black Monday
03.50 SMILF
04.20 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér Friðgeir Einarsson leikari
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Á tónsviðinu
15.00 Fréttir
15.03 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp UngRÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óperukvöld Útvarpsins. Kóngur og marskálkur
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.00 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.35 Tommi og Jenni: Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan
11.55 Mr. Deeds
13.30 The Curious Case of Benjamin Button
16.15 Tommi og Jenni: Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan
17.35 Mr. Deeds
19.15 The Curious Case of Benjamin Button
22.00 Opening Night
23.25 My Dinner With Herve
01.10 Casual Encounters
02.30 Opening Night

STÖÐ 2

07.00 Two and a Half Men
07.25 Friends
07.45 Gilmore Girls
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Great News
10.00 Dýraspítalinn
10.30 Grand Desings: House of the Year
11.20 My Babies Life: Who Decides?
12.10 Heimsókn
12.35 Nágrannar
13.00 Sweet Home Carolina
14.20 Golden Exits
15.50 Seinfeld
16.35 Stelpurnar
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 Sportpakkinn
19.20 Veður
19.25 Næturvaktin
19.55 Fresh Off the Boat
20.20 Masterchef USA
21.05 Góðir landsmenn
21.35 Mr. Mercedes
22.25 Alex
23.15 Warrior
00.05 Real Time with Bill Maher
01.05 Deep Water
01.55 Beforeigners
02.40 Manifest
03.25 Manifest
04.10 Sweet Home Carolina

STÖÐ 3

19.10 Mom
19.35 The Big Bang Theory
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 Stráknarnir
21.20 Underground
22.05 Réttur
22.50 Barry
23.25 Famous in love
00.10 American Dad
00.35 Mom
01.00 The Big Bang Theory
01.25 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.35 Valencia - Ajax
09.15 Lille - Chelsea
10.55 Barcelona - Inter
12.35 Liverpool - Salzburg
14.15 Meistaradeildarmörkin
14.45 Astana - Partizan Belgrad Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.
16.45 AZ Alkmaar - Manchester United Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.
18.50 Arsenal - Standard Liege Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.
21.30 Búrið
22.05 Genk - Napoli
23.45 Haukar - Þór Ak. Útsending frá leik í Dominos deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 2

16.45 CSKA Moskva - Espanyol Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.
18.50 Malmö - FC Kaupmannahöfn Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 3

19.00 Haukar - Þór Ak. Bein útsending frá leik Hauka og Þórs Akureyri í Domino's-deild karla.

ÚTVARP

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝ UPPSKERA
Beint frá Ameríku

795 kr./kg

Vínber Rauð
Ný uppskera frá Ameríku

UpGrade íþróttadrykkur
Inniheldur steinefni, án koffíns og líka til án kolvetna

Nýtt í Bónus!

98 kr./500 ml

UpGrade Íþróttadrykkur
500 ml, 4 teg.

750g

595 kr./750 g

Kellogg's Special K
750 g

Foreldað
Aðeins að hita

Sparaðu tíma og fyrirhöfn

1.598 kr./stk.

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 5 tegundir

120 hylki

2.679 kr./gl.

Protis Kollagen
120 hylki

240 hylki

3.298 kr./gl.

Protis Liðir
240 hylki

998 kr./stk.

Ilmkerti 3ja þráða
368 g, 5 teg.

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

Upp með liminn, niður með mýturnar

Veistu hversu langt typpið á þér er í reisn? Hvað finnst þér um punginn þinn? Ertu umskorinn? Hefurðu sent typpamynd? Skoðarðu typpin á öðrum í sameiginlegum sturtuklefum? Um hvað hugsarðu í munnmökum?

Þetta eru nokkrar af spurningunum sem Sigga Dögg kynfræðingur leggur fyrir íslenska karlmenn þessa dagana og eru hluti af fróðleikskönnun hennar um typpi. Tæplega 400 karlar hafa nú þegar svarað spurningalistanum á þeim rúmlega tveimur sólarhringum sem hann hefur verið í umferð.

Viðbrögðin mega því teljast nokkuð góð þar sem karlar virðast eiga heldur erfitt með að tala um getnaðarliminn þótt hugur þeirra og tilvera virðist að miklu leyti hverfast um typpin á þeim. Og þá helst aðeins í fullri reisn.

Sigga Dögg ætlar að kynna niðurstöður könnunarinnar á fræðslu- og skemmtiviðburðinum Typpatal á Kex hosteli í nóvember. Hún segir að þrátt fyrir úrtöluraddir og svartsýni vonist hún til að fólk muni þora að mæta og eiga gott samtal um typpið.

„Mig langar að fá salinn með mér í að velta því aðeins fyrir okkur hvaðan þetta kemur," segir Sigga Dögg um typpin og þær mýtur, hugmyndir og ranghugmyndir um þau sem valda mörgum karlinum miklum sársauka.

Sigga Dögg spyr:

Hvar stundar þú helst sjálfsfróun?

Færðu fullnægingu við sjálfsfróun?

Hvaða tíma dags finnst þér best að stunda sjálfsfróun?

Hún segir svörin við könnuninni nú þegar vera mjög áhugaverð þar sem menn tjá sig þar um hugmyndir sínar og upplifanir. „Ég veit bara ekki til þess að svona hafi verið gert á íslensku um íslenska karlmenn áður," segir Sigga Dögg um þetta áberandi og áhrifaríka feimnismál.

Hún segir löngu tímabært að svipta þessari andlegu og félagslegu hulu af getnaðarlimnum með því að reisa hann upp, án alls gríns og fíflagangs, í þeim dýrðarljóma sem typpin verðskuldi, burtséð frá lengd, þykkt og endingu.

Grínlaus upplifun

„Mig langar til að opna umræðuna um typpið, gefa því pláss og hylla hann með fróðleik í stað þess að vera alltaf í þessu neikvæða gríni og djóki," segir Sigga Dögg og vill tefla raunverulegu typpatali gegn rótgrónum og allt umlykjandi typpabröndurum.

„Hvað er hann? Hvernig er hann? Tölum bara um þetta," segir Sigga Dögg og finnst ekkert sjálfsagðara. „Vegna þess að fyrir mér hafa typpi verið mjög merkileg fyrirbæri og hluti af lífi mínu þótt ég sé ekki með typpi sjálf."

Hún segir typpið vera svolítið mikið „djók" sem komi líka inn á karlmennskuhugmyndina um hvernig karlmenn tala saman og „eiga oft erfitt með að tala saman af einlægni um kynfærið sitt".

Sigga Dögg segir konur ekki eiga í sömu vandræðum með að tala sín á milli um píkurnar sínar. Þær lýsi útferð og sveppasýkingu eins og ekkert sé sjálfsagðara og deila reynslu og ráðum.

Hún verði miklu síður vör við að tveir karlmenn, sérstaklega gagnkynhneigðir, geti sagst vera með bólu á typpinu, spurt hvort hinn hafi lent í þessu og viti hvað skuli gera. „Við konurnar sýnum hver annarri aldrei neitt en notum orðin okkar en mín upplifun af ykkur er að þið talið ekki svona. Typpið einhvern veginn bara er. Mér finnst það svo mikil synd," segir Sigga Dögg um hversu erfitt körlum virðist að samhæfa reynslu sína, styrk og vonir þegar typpin á þeim eru annars vegar. „Ég vil bara fá þetta fallega bræðralag sem þið getið átt. Þetta fallega samtal og einlægnina og að þið fáið þarna rými til að fara inn í þetta."

Sigga Dögg spyr:

Hver heldur þú að sé meðallengd typpa í reisn í sentímetrum?

Hversu mikilvæg heldur þú að typpastærð sé fyrir gott kynlíf?

Hver telur þú að sé ákjósanlegasti tíminn í samförum?

Óttablandin feimni

Sigga Dögg segir einnig áhugavert að körlum sé eðlilegt að gruna hana um græsku þegar hún forvitnast um þá og typpin þeirra. „Ég hef gert fullt af píkukönnunum, túrkönnunum og alls konar.

Það er ekkert mál og ég hef fengið fleiri þúsund konur til að taka þátt þar sem spurningarnar eru alveg keimlíkar þessum typpaspurningum en strax og ég setti þær út kom póstur frá manni sem spurði hvort mér finnist bara í lagi að spyrja að þessu. Hann sagði þetta vera mjög nærgöngular spurningar og vildi vita hvað ég ætlaði að gera við þetta og hvort ég gæti lofað því að svörin væru ópersónugreinanleg. Hann spurði líka hvort ég ætlaði ekki að borga mönnunum fyrir að taka þátt og hvort mér finnist í lagi að nýta mér karlmenn svona."

Sigga Dögg hefur einnig verið spurð hvort hún sé núna að sæta færis til þess að gera grín að karlmönnum og segist óneitanlega hafa orðið undrandi á þessum spurningum og grunsemdum.

„Það er aldrei, aldrei markmið mitt í neinni fræðslu að gera grín eða lítið úr neinum. Mig langar bara að fá tækifæri til að fræða og fá fram þennan mannlega þátt sem við erum svolítið að glíma við og hvorki þorum né vitum alveg við hvern við eigum að þora að tala um. Þetta snýst bara um að fá rými til þess að læra eitthvað um okkur sjálf. Þannig komumst við kannski að því að það er ekki allt eins og við höldum og að við erum heldur ekki ein um að halda að þetta sé svona eða hinsegin."

Eilífðarkomplexinn

Eins og geta má nærri er það ekki síst stærðin sem veldur körlum hugarangri. „Þetta er stærðin og ummálið líka, þykktin á honum og hugmyndir ykkar um hvernig það notið hann og auðvitað er það rosalega sárt ef þér finnst kynfærið þitt ekki nógu gott," segir Sigga Dögg um stærðarkomplexinn sem er ekki síst erfiður við að eiga þar sem karlmenn viðhaldi honum sjálfir.

„Þetta er rótgróin hugmynd og ímynd um hvað typpið er og það er svo merkilegt að það er alveg sama hvað við segjum ykkur. Þið heyrið það ekki. Þið trúið því ekki og þá er þetta bara sársauki sem litar auðvitað samskipti þín, einlægni og upplifun þegar þú ert með eitthvert ör á þér sem alltaf er pínu saltkorn í."

Typpið í fókus

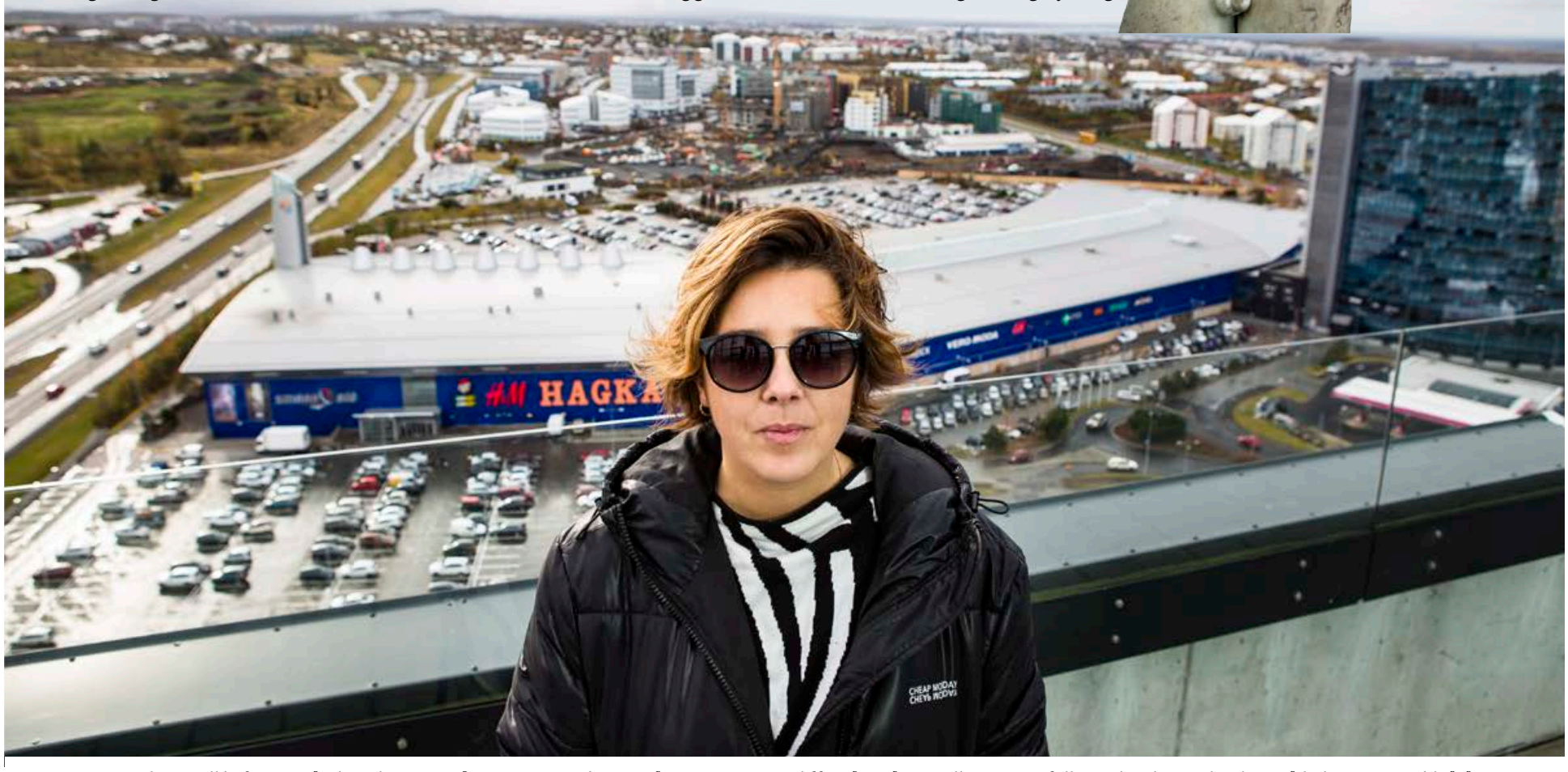
Sigga Dögg segir stærðarþráhyggjuna hafa fylgt karlkyninu í gegnum aldirnar og rótina sé því ekki að finna í kláminu þar sem mikið fer fyrir typpum í nánast óeðlilegum yfirstærðum.

„Ef við skoðum bara mannkynssöguna þá er þetta eldra en klám þannig að mig langar líka að fá tækifæri til að segja: „Strákar, sjáiði hvað þetta er búið að vera lengi í gangi hjá ykkur. Hvenær ætlum við bara að laga og breyta og fara að vera svolítið ánægðari með okkur sjálf?

Mig langar svolítið að benda á og tala um þetta. Mig langar að fá að fókusera á bara typpið án þess að fara út um víðan völl. Mig langar bara að typpið fái að vera krúnudjásnin og fái bara pláss," segir Sigga Dögg sem trúir því ekki að hún sé ein um að vilja tala um typpi og finnast það samtal mikilvægt.

toti@frettabladid.is

Ef leitað er til Grikklands hins forna má finna huggun harmi gegn í marmarasleginni upphafningu karlmennskunnar.



Sigga Dögg Arnardóttir vill hefja typpið til grínlausrar virðingar og spyr áhugaverðra spurninga um líffærið með einn allra stærsta fallus í íslenskum arkitektúr að baki sér. Fréttablaðið/Ernir

20% afsláttur af öllum YVES SAINT LAURENT
vörum dagana 3. - 9. október

HAGKAUP
Meira svona alla daga

A4

Garndagar

26. september – 7. október

20% afsláttur af öllu garni & hannyrðavörum

Verðlaunaafhendingin tafðist um tvær vikur

Magnea og **Marta Sigríður** gerðu myndina Kanarí, sem hlaut verðlaun sem fyndnasta myndin á Gamanmyndahátíð Flateyrar. Magnea tók við þeim við látlausa athöfn við Sundhöll Reykjavíkur.

Nú hafa verðlaunin fyrir fyndnustu myndina á Gamanmyndahátíð Flateyrar loksins verið afhent, tæplega tveimur vikum eftir að hátíðinni lauk. Það var kvikmyndagerðarkonan Magnea B. Valdimarsdóttir sem tók við verðlaununum fyrir myndina Kanarí. Athöfnin var látlausari heldur en gengur og gerist og veitti Magnea verðlaunaskildinum viðtöku fyrir utan Sundhöll Reykjavíkur, þar sem sonur hennar var einmitt á sundæfingu.

Sýndu viðfangsefninu virðingu

„Myndin fjallar um Íslendingasamfélagið á Kanarí. Margir öryrkjar og aldraðir hafa flust þangað til þess að búa sér betra líf, margir leita þangað af heilsufars og félagslegum ástæðum. Þetta er æðislega skemmtilegt samfélag.“ segir Magnea, annar leikstjóri myndarinnar.

Myndin var framleidd og leikstýrt af Magneu og Mörtu Sigríði Pétursdóttur, en þær gerðu einnig handritið í sameiningu.

„Þetta er heimildarmynd. Hún vann sem fyndnasta stuttmyndin en var ekki hugsuð sem grínmynd, en fólk má túlka hana auðvitað eins og það vill. Við vildum sýna viðfangsefninu mikla virðingu og kynntumst þessu yndislega fólki vel.“

Hún segir ferlið hafa verið mjög skemmtilegt.

„Við erum einstaklega þakklátar fyrir að fá viðurkenningu fyrir myndina og vonandi fleytir það henni enn frekar áfram, á fleiri hátíðir og því um líkt. Hún verður næst sýnd á Northern Wave, alþjóðlegu stuttmyndasamkeppninni sem fer fram hérna á Snæfellsnesi.“

Hún segir marga forvitna um hvar hægt sé að nálgast myndina.

„Já, það væri gaman að sjá hana fara víðar í framtíðinni.“

Sjálf komst Magnea ekki til Flateyrar til að veita verðlaununum viðtöku vegna vinnu. Aðstandendur hátíðarinnar gripu til þess að fá alla gesti sem voru viðstaddir og höfðu sótt eyjuna í suðri heim til að taka á móti verðlaunaskildinum fyrir hönd Magneu og Mörtu.

„Allir sem höfðu komið til Kanarí hópuðust sem sagt upp á svið, þannig að það var mjög skemmtilegt.“

Vonar að hátíðin haldi áfram að stækka í framtíðinni

Eyþór Jóvinsson, stofnandi hátíðarinnar, afhenti Magneu verðlaunin.

„Það er búið að ákveða að halda hátíðina aftur að ári, þann 13.-16. ágúst. Okkur langaði að færa hana aðeins inn í sumarið, en fyrsta hátíðin fyrir fjórum árum var haldin á svipuðum tíma. Með því að halda hana á þessum tíma skarast hún síður við skólana,“ segir Eyþór.

Eyþór er ánægður með hátíðina í ár og segir allt hafa gengið eins og í sögu.

„Þetta var stórkostleg hátíð og það var vel mætt. Þetta var stærsta hátíðin til þessa.“

Verðlaun voru veitt í fjórum flokkum á hátíðinni í ár. „Það voru svo þrjú lið sem kepptu í 48 klukkustunda gamanmyndagerð. Þátttakendur fóru á námskeið hjá honum Arnóri Pálma Arnarssyni og þurftu svo að gera gamanmynd á tveimur sólarhringum. Það var kvikmyndin Ballarhaf sem sigraði í þeirri keppni, en þema keppninnar var fiskur.“

Hann segist vonast til að sjá sem flesta á hátíðinni að ári.

„Okkar markmið er að halda svo bara áfram að stækka,“ segir Eyþór.

steingerdur@frettabladid.is

SIGURVEGAR HÁTÍÐARINNAR Í ÁR

Fyndnasta íslenska myndin:
Kanarí eftir Magneu B. Valdimarsdóttir og Mörtu Sigríði Pétursdóttur

Fyndnasta erlenda gamanstuttmyndin:
Robbish Robbers eftir Anders Teig

Fyndnasta alþjóðlega kvikmyndin:
Sawah eftir Adolf El Assal

Sigurvegari 48 stunda gamanmyndakeppninnar:
Ballarhaf eftir Margeir Haraldsson, Andra Fannar Sóleyjarson og Rúnar Inga Guðmundsson

HÚN VANN SEM FYNDNASTA STUTTMYNDIN EN VAR EKKI HUGSUÐ SEM GRÍNMYND, EN FÓLK MÁ TÚLKA HANA AUÐVITAÐ EINS OG ÞAÐ VILL.

Magnea B. Valdimarsdóttir

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

KOMDU ÞÉR Í GÍRINN!

Sportfatnaður og skór kvenna á **20% afslætti** í Útilíf
dagana 2. - 7. október*

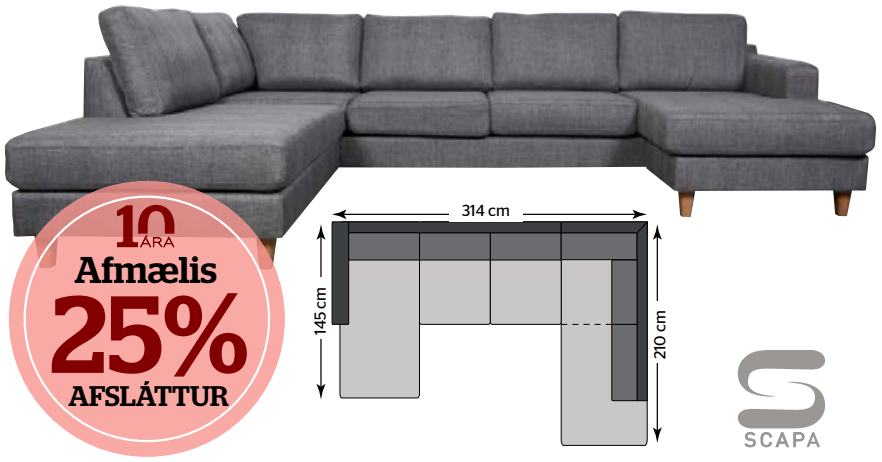
20%
AFSLÁTTUR

ÁRNASYNIR

ÚTILÍF
síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.



10 ÁRA Afmælis 25% AFSLÁTTUR

TAMPA
u-sófi

Stílhreinn og flottur u-sófi í slitgóðu áklæði sem fæst ljós- eða dökkgrátt, fætur eru úr ljósum viði. U-sófinn fæst hægri eða vinstri.

Fullt verð: 209.900 kr.

Aðeins **157.425 kr.**

click-clack

10 ÁRA Afmælis 20% AFSLÁTTUR

Svefnsvæði 123x198 cm

PERUGIA
svefnsófi

Yndislega mjúkt, vandað og fallegt sléttflauel. Dusty Rose (bleikt) eða dökkgrátt. Svartir fætur úr járni. Á einfaldan hátt leggst sófinn niður. Stærð: 198 x 95 x 87 cm.

Fullt verð: 69.900 kr.

Aðeins **55.920 kr.**

LINN
hæginda-stóll

10 ÁRA Afmælis 60% AFSLÁTTUR

Mjúkt ljósgrátt sléttflauel og svartir fætur.

Fullt verð: 49.900 kr.

Aðeins **19.996 kr.**

100% tyrknesk lúxusbómull 500 gsm

SPA
Lúxus handklæði, þvottapokar, þvottastykki og baðmottur

10 ÁRA Afmælis 25% AFSLÁTTUR

Okkar frábæru SPA handklæði eru ofin úr 100% tyrkneskri bómull. Sérstök aðferð við gerð handklæðanna gerir það að verkum að þau þerra einstaklega vel og veita þér þá mýkt sem þú átt skilið.

Gerð	Stærð	Litir	Fullt verð	Útsöluverð
Þvottapoki	15x21	6 litir	195 kr.	146 kr.
Þvottastykki	30x30	6 litir	195 kr.	146 kr.
Handklæði	40x60	6 litir	595 kr.	446 kr.
Handklæði	50x100	6 litir	895 kr.	671 kr.
Handklæði	70x140	6 litir	1.695 kr.	1.271 kr.
Handklæði	90x170	6 litir	2.795 kr.	2.096 kr.
Baðmotta	50x70	6 litir	990 kr.	743 kr.

OSLO kommóður, sófaborð og hillur

10 ÁRA Afmælis 20% AFSLÁTTUR

Hvít kommóða með 4 skúffum, þar af 2 svörtum eða eikarlitum og fótum í stíl.
B: 117,1 D: 39,1 H: 39,1 cm

Fullt verð: 29.900 kr.

Aðeins **23.920 kr.**

Hvítt sófaborð með hillu og svartri eða eikarlitri skúffu og fótum í stíl.
B: 98,6 D: 60,1 H: 43,3 cm

Fullt verð: 27.900 kr.

Aðeins **22.320 kr.**

Vegghilla með einni skúffu. Hillur hvítar en uppistöður svartar eða eikarlitar. Skúffa í stíl.
B: 55,1 D: 48,1 H: 180,4 cm

Fullt verð: 19.900 kr.

Aðeins **15.920 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.
Tilboðin gilda til 10. nóvember 2019 eða á meðan birgðir endast.

10 ÁRA

DORMA

Láttu drauminn rætast

Við eigum afmæli og nú er veisla

www.dorma.is

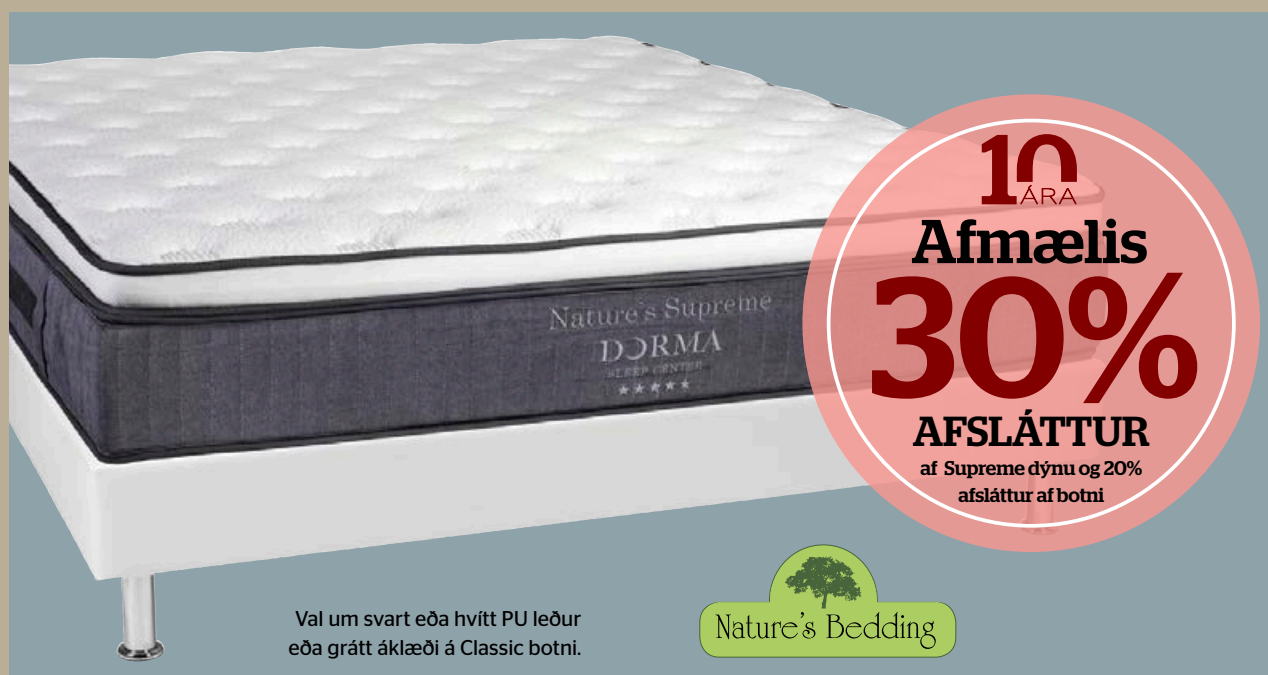
VEFVERSLUN

ALLTAF OPIN

BYLGJAN 98,9

Afmælisleikur

DORMA & BYLGJUNNAR
í afmælismánuði Dorma
Fylgstu með á fm 98,9



10 ÁRA
Afmælis 30% AFSLÁTTUR
af Supreme dýnu og 20% afsláttur af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

Nature's Bedding

NATURE'S SUPREME

heilsurúm m/Classic botni

Stærð í cm	Fullt verð	Afmælistilboð
90x200	89.900 kr.	**65.930 kr.**
100x200	96.900 kr.	**71.030 kr.**
120x200	109.900 kr.	**80.530 kr.**
140x200	119.900 kr.	**87.930 kr.**
160x200	134.900 kr.	**98.930 kr.**
180x200	149.900 kr.	**109.930 kr.**

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á fermetra
- Góðar kantstyrkingar

DORMA

Láttu drauminn rætast

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

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

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Kolbeins Marteinssonar

Amma

Einhver mesta gæfa mín í lífinu var amma mín Þóra Helgadóttir. Við mynduðum strax einkar náið og sterkt samband enda bjó ég í kjallaranum hjá henni ásamt móður minni fyrstu ár ævinnar. Við sambúð í slíku návígi skapast sterk tengsl, gagnkvæm ást og virðing sem helst ævina á enda og auðgar lífið. Amma var ankerið í lífi mínu sem alltaf var til í að sjá mína hlið og tala máli mínu jafnvel þó ég hefði hagað mér illa.

Hún var líka skemmtileg, falleg og lífsglöð kona sem gerði allt með bravúr hvort sem það voru matarboð, ferðalög eða samverustundir með fjölskyldunni.

Eitt sinn var ég nærri búinn að drekkja henni þegar hún ákvað að synda með mig á bakinu, ósyndan fimm ára gamlan, yfir sundlaug Kópavogs. Þegar komið var í dýpri endann fylltist ég ofsahræðslu og tróð ömmu á bólakaf. Ég sé enn ljóslifandi fyrir mér þegar sundlaugarvörðurinn sparkaði af sér klossunum og stakk sér til sunds fullklæddur og bjargaði okkur á þurrt. Síðar hló hún að þessu og sagði mig einu manneskjuna sem hefði næstum banað sér.

Ég hef engan þekkt sem var jafn tilfinningalega tengdur íslenskri veðráttu og amma. Hún gat æmt og skræmt í rigningartíð og sudda en um leið og sólin braust fram var hún búin að dekka borð á stéttinni framan við húsið hlæjandi og glöð.

Amma greindist með krabbamein 74 ára gömul. Hún tókst á við það eins og um tímabundin veikindi væri að ræða allt þar til hún lést sumarið 1996.

Ég hugsa til hennar á hverjum degi en þannig lifum við áfram í hjörtum ástvina. Ég veit líka að hún hefði ekki tekið því illa að fá um sig einn bakþanka.