



Það var mikil jólastemning á Markúsartorginu í Breiðholti í gær. Þar var hægt að fá heitt kakó, hlusta á barnakór, hita sykarpúða og dansa í kringum jólatré. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FRÉTTABLAÐIÐ
+PLÚS

Þögn frá ráðuneyti um lögbrot RÚV

Mennta- og menningarmálaráðuneytið svarar ekki ítrekuðum fyrirspurnum um bréf ráðuneytisins til stjórnar Ríkisútvarpsins. Ríkisendurskoðandi segir alltaf hafa legið fyrir að lög væru brotin.

STJÓRNSÝSLA Mennta- og menningarmálaráðuneytið svarar ekki ítrekuðum fyrirspurnum um hvort ráðuneytið hafi ráðlagt stjórn RÚV að brjóta lög með því að biða með að stofna dótturfélag um samkeppnisrekstur.

Lög þess efnis voru sett árið 2013 og tóku gildi í byrjun árs 2018.

Kári Jónasson, formaður stjórnar RÚV, sagði eftir að skýrsla Ríkisendurskoðunar kom út nýverið að að nú sé komin fullvissa fyrir því að

það sé í lagi að stofna dótturfélag en óvissa hafi ríkt um það vegna virðisaukaskattmála. Hefur starfshópi verið falið að stofna dótturfélag.

Skúli Eggert Þórðarson ríkisendurskoðandi sagði í kjölfarið að aldrei hefði verið nein óvissa. „Frá ársbyrjun 2018 hefur það verið alveg skýr lagaskylda að stofna dótturfélag,“ sagði Skúli Eggert.

Stjórn RÚV sendi tilkynningu á mánudaginn í síðustu viku þar sem greint var frá bréfi dagsettu 10.

október 2018 þar sem ráðuneytið á að hafa tilkynnt RÚV um að „farið yrði yfir málið“ þegar skýrsla Ríkisendurskoðunar lægi fyrir. Því hafi stjórnin ekkert aðhafst.

Fyrir viku sendi Fréttablaðið ráðuneytinu fyrirspurn þar sem óskað var eftir bréfinu og hvort það sé rétt að ráðuneytið hafi ráðlagt RÚV að fara ekki að lögum. Fyrir helgi gaf ráðuneytið til kynna að svar væri væntanlegt, en það hefur ekki borist.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er málið viðkvæmt innan veggja ráðuneytisins. Er þá um að ræða hóp embættismanna sem hefur mikinn vilja til að ganga erinda RÚV fram yfir ráðuneytið og aðrar stofnanir.

Þá hefur ráðherra óskað eftir svörum vegna ummæla Kára um að birta ekki nöfn umsækjenda um stöðu útvarpsstjóra. Segir Kári að verið sé að fara eftir ráðleggingum Capacent. – ab / sjá síðu 4

Forvarnarlyf eyðir óttanum

HEILBRIGÐISMÁL Páll Óskar Hjálmtýsson var einn af fyrstu Íslendingunum sem fengu að prófa nýtt forvarnarlyf gegn HIV. Hann segir lyfið hafa gerbreytt lífi sínu og eytt óttanum við HIV sem hefur verið viðvarandi í meira en 30 ár.



Páll Óskar Hjálmtýsson.

Um 140 menn eru í virkri notkun í dag, en aðeins samkynhneigðir menn eiga þess kost að nota PrEP. Páli Óskari finnst að allir sem séu kynferðislega virkir ættu að fá tækifæri til að nota lyfið. – khg / sjá síðu 6

Vaxtalaus afborgun af
**ÖLLUM ÚRUM
OG SKARTGRIPUM**

**MICHELSEN
1909**

Hafnartorg · michelsen.is

Krambúðin
Opnum snemma lokum seint

2 fyrir 1

31%

329 kr/pk áður 479 kr

Coca Cola 0,5 l

Chicago Town Pizza 2x170 gr - 3 tegundir

Fljótlegt og þægilegt!

Svissnesk leið á Seyðisfirði

AUSTURLAND Bæjaryfirvöld á Seyðisfirði skoða nú möguleika á því að hindra mögulegar aurskríður á efstu húsin í sunnanverðum bænum. Um er að ræða svissneska aðferð sem skipulags- og byggingarfulltrúi Seyðisfjarðar, ásamt fleirum, kynnti sér í október fyrir utan Bern. Var þar skoðað hvernig hægt er á skriði jarðvegsmassa við aðstæður sem talið er að hægt sé að heimfæra upp á Seyðisfjörð. Er þar um að ræða svokallaða Botnabrún sunnan við bæinn og skammt ofan við byggðina.

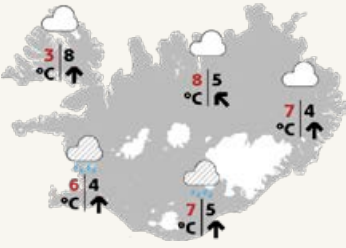
Á þá að bora göng inn í og upp í gegn um klettabeltið. Þaðan getur vatn runnið úr jarðefninu ofan á klettinn og þar með minnkað hættuna á aurskríðum í miklu vatnsveðri. – gar / sjá síðu 4



FRÉTTABLAÐIÐ
Bílar

12 síðna bílablað fylgir blaðinu í dag

Veður



Gengur í sunnan 10-18 m/s, en hvassara í vindstrengjum norðanlands í kvöld og nótt. Víða rigning, en úrkomulítið norðaustantil á landinu. Hiti 7 til 15 stig síðdegis, hlýjast fyrir norðan. **SJÁ SÍÐU 16**

Innflytjendum fjölga í landinu

SAMFÉLAG Innflytjendum hér á landi hefur fjölgað jafnt og þétt frá árinu 2012. Þá voru átta prósent mannfjöldans innflytjendur en í janúar á þessu ári voru þeir 14,1 prósent, eða 50.272 einstaklingar. Á sama tíma árið 2018 voru innflytjendur 43.736 eða 12,6 prósent.

Stærstur hluti innflytjenda á Íslandi er frá Póllandi. Hinn fyrsta janúar á þessu ári bjuggu 19.172 Pólværjar hér á landi. Það er 38,1 prósent allra innflytjenda. Næststærsti hópur innflytjenda er frá Litháen, 5,7 prósent og því næst frá Filippseyjum, 3,9 prósent. Þetta kemur fram á vef Hagstofunnar.

26%

er hlutfall innflytjenda á Suðurnesjum.

14%

mannfjöldans á landinu eru innflytjendur.

Innflytjendum af annarri kynslóð fjölgaði einnig á milli árunum 2018 og 2019. Í ár eru þeir 5.263 en voru 4.861 í fyrra. Þegar talað er um innflytjendur af annarri kynslóð er átt við einstaklinga sem eiga foreldra sem báðir eru innflytjendur.

Hæst hlutfall fyrstu og annarrar kynslóðar innflytjenda er á Suðurnesjum en þar voru 26,6 prósent innflytjendur í janúar á þessu ári. Hlutfallið var næsthæst á Vestfjörðum, níttán prósent og 7,5 prósent á Norðurlandi vestra.

Á sama tíma voru fyrstu og annarrar kynslóðar innflytjendur á höfuðborgarsvæðinu 35.341, þannig að 63,6 prósent allra innflytjenda á Íslandi búa á höfuðborgarsvæðinu.

-bdj

Kuldalegt í Kópavogi



Það var heldur hráslagalegt veður suðvestanlands í gær. Það kom þó ekki í veg fyrir að fólk nýtti sér almenningssamgöngur líkt og sjá má á þessari mynd sem tekin var fyrir utan bókasafn Kópavogs í Hamraborginni. Búast má við svipuðu veðri í dag en snjókomu á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Um helmingur styður stjórnina

STJÓRN MÁL Rúmur helmingur kjósenda styður ríkisstjórnina. Þetta kemur fram í nýjum þjóðarpól Gallup. Tæplega 22 prósent þeirra sem taka afstöðu myndu kjósa Sjálfstæðisflokkinn. Þá myndu 16 prósent kjósa Samfylkinguna. Fjórtnán prósent kjósenda myndu kjósa Vinstri græn og 13 prósent Miðflokkinn. Viðreisn myndu 11 prósent kjósa og um tíu prósent Pírata.

Tæp átta prósent myndu kjósa Framsóknarflokkinn. -ab

Komu fótunum undir ungan sveitunga sinn

Tvítugur að aldri ákvað Kristófer Orri Hlynsson að standa á eigin fótum. Hann fór óhefðbundnari leið en aðrir jafnaldrar hans. Hann flutti á eyðibýli með tólf ær og hóf búskap. Átta mánuðum síðar á hann orðið tæplega 300 fjár.

LANDBÚNAÐUR Kristófer Orri er alinn upp á Melstað í Óslandshlíð í Skagafirði og frá barnsaldri ól hann með sér draum. „Frá barnsaldri hef ég verið ákveðinn í að verða bóndi,“ segir hann.

Kristófer Orri beið ekki boðanna og þegar hann var rétt skriðinn yfir tvítugt flutti hann á eyðibýlið Syðsta-Mó í Flókadal í Fljótum, sem er um 40 kílómetrum frá æskulóðum hans. „Ég flutti hingað með tólf ær og fór að gera bæinn upp. Bærinn var búinn að vera í eyði í sex ár og því var í mörg horn að líta. Þetta er búin að vera mikil vinna en afar skemmtileg.“

Að sögn Kristófers hafi það þó hjálpað til að finna einstakan hlýhug sveitunga sinna og náganna. „Það hefur verið alveg stórkostlegt að finna fyrir svona hlýjum móttökum. Það er greinilegt að fólki þykir vænt um að einhver ákveði að byggja upp bæ sem farinn er í eyði.“

Hlýr hugur náganna náði þó ákveðnu hámarki síðastliðinn föstudag þegar nánast öll sveitin kom hinum unga bónda á óvart með veglegri gjöf. „Mig grunaði að eitthvað væri í gangi því einn var búinn að spyrja mig hvort ég yrði heima þetta kvöld. Skýringin var sú að einhverjir nágannar vildu kíkja á mig,“ segir hann og bætir við að hann hefði ekki órað fyrir því sem átti eftir að gerast.

„Þeir komu hérna á rútu með kerru aftan í, flestir fjárbændur í sveitinni, og færðu mér fullan vagn af gimbrum að gjöf. Þetta var ótrúlega fallegt af þeim,“ segir Kristófer augljóslega fullur þakklætis. Hann segir að hópurinn hafi síðan farið með hinar nýju gimbrar og bætt þeim við hjörðina sem Kristófer



Kristófer Orri Hlynsson fór að búa á eyðibýli tvítugur að aldri. MYND/ADSEND

Siðan fengum við okkur nokkra bauka, spjölluðum og ræddum hrútaskrána í þaula.

átti fyrir. „Siðan fengum við okkur nokkra bauka, spjölluðum og ræddum hrútaskrána í þaula.“

Með hjálp náganna sinna hefur hinn tvítugi bóndi því náð að byggja upp rúmlega þrjú hundruð áa bú á eyðibýli í Fljótum. Óhætt er að fullyrða að Kristófer hafi haft mörg járn í eldinum á þessum stutta tíma því ástin knúði einnig dyra. Kristófer kynntist stúlku á þessum tíma sem er flutt inn til hans. „Hún hefur sem betur fer gaman af búskapnum,“ segir hann.

bjornth@frettabladid.is



+PLÚS



Jólasöngvar og sykurpúðar

Það var heldur betur jólastemning á Markúsartorginu í Breiðholtinu í gær þegar Valgarð Gíslason, ljósmyndara Fréttablaðsins, bar að garði. Þar gátu gestir og gangandi fengið sér heitt kakó, hlustað á barnakór, ljódalestur, brætt sykurpúða yfir opnum eldi og dansað í kringum jólatré. Þá voru nokkrir jóla-sveinar snemma á ferðinni og tók ríkan þátt í gamninu.



Vinningar í hverri viku - Happdrætti DAS



Taktu þátt!

Með þátttöku sinni í Happdrætti DAS hefur fólk í landinu lyft grettistaki í málefnum aldraðra. Öldruðum fjölgar og biðlistar lengjast svo þörfin á nýjum úrræðum er mikil.



Koma jólin snemma í ár?

120 milljónir dregnar
út í desember

Bygging hjúkrunarheimilis,
þjónustumiðstöðvar og
leiguíbúða fyrir aldraða við
Sléttuveg er vel á veg komin.
Gert er ráð fyrir verklokum á
árinu 2020.

30 milljóna króna vinningur
á tvöfaldan miða

► Kauptu miða núna á das.is eða í síma 561 77 57



Fylgstu með okkur á Facebook og á das.is

Miðaverð er 1.700 kr. á mánuði fyrir
einfaldan miða og 3.400 kr. fyrir tvöfaldan miða





FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Karlmenntölumenn á Frozen II í Álfabakka. Það fer brátt að seljast upp á sýningu Frozen II í Álfabakka á morgun, en klukkan 18.40 ætla karlmenn að fylla sal A og fylgjast með ævintýrum systranna Elsu og Önnu.

2 Jóhanna: „Ég hef aldrei hitt Andrews Bretaprins.“ Einkaritari Andrews Bretaprins minntist á samtal við forsætisráðherra Íslands til að komast yfir Icesave skjöl frá fjármálaráðuneyti Bretlands fyrir hönd hertogans.

3 Play seint í svifum. Fjármögnun hefur gengið hægar en vonast var til. Upplýsingafulltrúi Play segir að til standi að hefja miðasölu fyrir áramót.

4 Kennarar Valhúsaskóla treysta sér ekki til að taka á móti nemendum. Nemendur Grunnskóla Seltjarnarness voru sendir heim í dag sökum neikvæðrar umfjöllunar um skólann síðustu daga.

5 Lifði af á kexi og óhreinu vatni í tólf daga. Áströlsk kona fannst í gær eftir að hafa verið týnd í tólf daga í áströlsku óbyggðunum. Tveir ferðafélagar hennar eru enn ófundnir.

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

Sölumet hjá UNICEF

SAMFÉLAG Sölumet var sett í sölu Sannra gjafa hjá UNICEF á Íslandi á svörtum föstudegi. Í stað þess að veita afslátt eins og venjan er á þessum degi var verðið á Sönnum gjöfum hækkað. Engu að síður jókst salan um 70 prósent milli ára.

Í tilkynningu frá UNICEF er haft eftir verkefnastjórum fjárflounar að þetta beri merki um breytta tíma með aukinni umhverfisvitund og áherslum gegn sóun.

Með Sönnum gjöfum er hægt að kaupa lífsnaúðsynleg hjálpargögn fyrir bágstödd börn sem UNICEF dreifir þangað sem þörfin er mest. -sar

Stjórnkerfið var ekki í stakk búið til að bregðast við

STJÓRNSÝSLA Nokkrir samverkandi þættir urðu til þess að Ísland lenti á gráum lista alþjóðastofnunarinnar Financial Action Task Force, FATF. Fram kemur í skýrslu dómsmálaráðherra og fjármála- og efnahagsráðherra um aðdraganda og ástæður veru Íslands á listanum, en hann kom út í gær, að úrvinnsla Íslands á útstandandi atriðum í þriðju úttekt stofnunarinnar árin 2006 til 2016 hafi farið alvarlega út

af sporinu í kjölfar hrunsins.

Á þeim árum hafi íslenskt fjármálakerfi verið í töluverðri einangrun vegna gjaldeyrishafta og aðrar áskoranir hafi kallað á athygli stjórnvalda. Þegar Ísland komst loks út úr eftirfylgni þriðju úttektarinnar þá hafi þolinmæði FATF verið á þrotum.

Ekki hafi verið sett aukid fjármagn í málaflökkinn fyrr en haustið 2017, þegar fjórða úttektin



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, dómsmálaráðherra

var þegar hafin. Þá hafi hún ekki verið nægjanlega vel undirbúin og stjórnkerfið ekki tilbúið til að taka á málum eins og nauðsynlegt var.

Slæm útkoma Íslands úr fjórðu úttektinni, svo og orðspor landsins eftir þriðju úttektina, hafi því vegið þyngra en aðgerðir sem ráðist var í til að vinna bug á þeim ágöllum sem úttektin leiddi í ljós á vörnum Íslands gegn peningabætti og fjármögnun hryðjuverka. -oæg

Seyðfirðingar vilja bora göng sem tæma vatn úr Botnabrún

Skipulagsfulltrúi Seyðisfjarðar segir að nota megi svissneska aðferð til að verjast aurflóði ofan við bæinn. Bora þurfi göng inn í svokallaða Botnabrún og ræsa út vatn sem ella safnist fyrir í stórrigningum og geti orsakað flód.

AUSTURLAND Bæjaryfirvöld á Seyðisfirði skoða nú möguleika á því að hindra mögulegar aurskríður á efstu húsin í sunnanverðum bænum. Til athugunar er aðferð sem hópur íslenskra sérfræðinga kynnti sér erlendis í október.

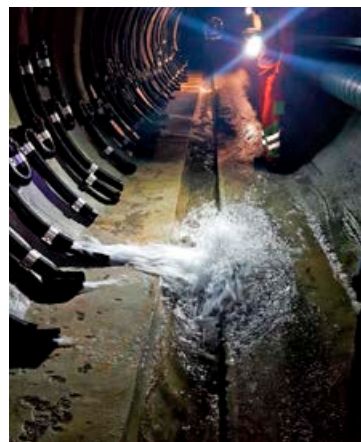
Úlfar Trausti Þórðarson, skipulags- og byggingarfulltrúi Seyðisfjarðar, fór ásamt fulltrúum Veðurstofunnar, Ofanflóðasjóds og Eflu verkfræðistofu til Sviss og Austurríkis til að kynna sér ofanflóðavarnir þar, bæði vegna snjóflóða og aurflóða. Úlfar segir að við hraðbraut hjá Vierwaldstättersee utan við Bern hafi þeir skoðað hvernig hægt sé á skriði jarðvegsmassa við aðstæður sem Úlfar kveður hægt að heimfæra upp á Seyðisfirði. Er þar um að ræða svokallaða Botnabrún sunnan við bæinn og skammt ofan við byggðina.

Úlfar segir Seyðfirðinga hingað til ekki hafa haft miklar áhyggjur af aurskríðum en nú segi sérfræðingar að ástæða sé til að huga að vörnum.

„Það kom hingað fulltrúi frá Veðurstofunni í haust og var með íbúafund þar sem sagt var að þetta væri hættulegt. Og þá er íbúum hérna náttúrulega ekki sama og þeir vilja að það sé eitthvað gert í þessu,“ segir Úlfar.



Nokkur hús næst Botnabrún færðust inn fyrir hættulínu í nýju hættumati sem gert var á þessu ári.



Manngöng taka við vatni úr öðrum göngum sem liggja upp í gegn um bergið ofan við Vierwaldstättersee í Sviss.

Þetta er beint fyrir ofan við byggðina og það þarf að gera eitthvað til að hægja á þessu þegar hætta er á ferðum.

Úlfar Trausti Þórðarson, skipulags- og byggingarfulltrúi Seyðisfjarðar

Aðferðin sem Úlfar sá við Vierwaldstättersee og hann kynnti fyrir bæjarráði í síðustu viku byggir á að boruð verða manngöng göng inn í og upp í gegn um klettabeltið sem jarðvegurinn í Botnabrún hvílir á. Um þess göng getur síðan vatn runnið úr jarðefninu ofan á klettinum og þar með minnkað hættuna

á aurskríðum í miklu vatnsveðri. „Þetta er eins konar drenun á massa til að hægja á honum eins hægt er. Það hafa komið miklar rigningar undanfarnin ár og þá hafa komið litlar spýjur eða aurskríður í ám og lækjum,“ lýsir Úlfar. „Þetta er beint fyrir ofan við byggðina og það þarf að gera eitthvað til að hægja á þessu þegar hætta er á ferðum.“

Aðspurður segir Úlfar ekki ljóst hver kostnaðurinn við slíka framkvæmd væri. Hann gæti numið 800 til 1.500 milljónum króna. Ofanflóðasjóður segi reyndar að þeir peningar séu ekki til.

Í framhaldi af kynningu Úlfars ákvað bæjarráð að boða til íbúafundar nú í desember með fulltrúum Veðurstofunnar og Ofanflóðasjóds. gar@frettabladid.is

Klausa fjarlægð af vef Ríkisútvarpsins

STJÓRNSÝSLA Stjórn RÚV hefur framlengt umsóknarfrest um starf útvarpsstjóra um sjö daga. Starfið var auglýst þann 15. nóvember síðastliðinn og var upphaflegur umsóknarfrestur til 2. desember, en nú til mánudagsins 9. desember.

Umræða hefur skapast um umsóknirnar eftir að Kári Jónasson, formaður stjórnar RÚV, sagði að listi yfir umsækjendur yrði ekki birtur opinberlega.

Sagði Kári að RÚV væri undanskilið þar sem það væri opinbert hlutfélag. Stjórnarráðið heldur úti lista yfir lögaðila sem eru að meirihluta í eigu ríkisins sem eru undanþegnir upplýsingalögum. Ríkisútvarpið ohf. er ekki þar á meðal. Sagði Kári að ákvörðunin væri byggð á ráðleggingum Capacent, jafnframt að frestunin tengist ekki nafnbirtingunni.

Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, sendi stjórninni bréf 28. nóvember þar



Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra.

sem hún óskaði eftir skýringum á því hvers vegna listinn væri ekki birtur.

Í gærmorgun mátti finna klausu á vef RÚV þar sem var sérstaklega tekið fram að RÚV væri skylt á

grundvelli upplýsingalaga að birta nöfn þeirra umsækjenda sem sækja um auglýst störf. Sú klausa var fjarlægð af vefnum eftir hádegi. Ekki höfðu borist svör frá RÚV þegar blaðið fór í prentun. -ab

LAUFABRAUÐ

eftir norðlenskri uppskrift

Hægt að panta steikt og ósteikt

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

Björnsbakari
Sími: 561 1433

www.bjornsbakari.is

24 TÍMA HRAÐTILBOÐ*

Fyrir Vildarpunktasafnara í Vinahópi Olís



HELSINKI

Verð frá

23.900 kr.

eða 39.900 Vildarpunktar
fram og til baka



OSLÓ

Verð frá

16.900 kr.

eða 28.200 Vildarpunktar
fram og til baka



PARIS

Verð frá

20.900 kr.

eða 34.900 Vildarpunktar
fram og til baka



VANCOUVER

Verð frá

51.900 kr.

eða 86.500 Vildarpunktar
fram og til baka



CHICAGO

Verð frá

44.900 kr.

eða 74.900 Vildarpunktar
fram og til baka



SEATTLE

Verð frá

51.900 kr.

eða 86.500 Vildarpunktar
fram og til baka

ICELANDAIR



FERÐATÍMABIL

6. janúar-28. mars
2020

*Frá 12 á hádegi 3. des. til 12 á hádegi 4. des.
Taktu skyndiákvörðun og nýttu Vildarpunktana!

Kynntu þér málið á olis.is

Vina-
hópur
olis



FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Um þriðjungur fékk námsleyfi

MENNTAMÁL Námsleyfasjóður kennara og stjórnenda grunnskóla hefur lokið úthlutun námsleyfa vegna næsta skólaárs. Þetta kemur fram á vef Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Alls bærust sjóðnum 172 fullgildar umsóknir. Fjármagn til úthlutunar veitti svigrúm til að veita 47 námsleyfi, þar af þrjú til sex mánaða.

Fram kemur að aðeins hafi verið hægt að verða við 27 prósentum þeirra beiðna sem fyrir lágu.

Ákveðið var að þessu sinni að þriðjungur leyfa yrði úthlutað sérstaklega vegna náms sem tengist aga- og bekkjarstjórnun, kennslu í fjölmennarlegu umhverfi og þróun í verk- og listgreinakenndu. Alls var 15 leyfum úthlutað í þessu skyni. Þá kemur fram að námsleyfum hafi verið skipt milli landshluta með hliðsjón af fjölda starfandi kennara og stjórnenda. – jþ

Lífeyriseign um 5.000 milljarðar

VIÐSKIPTI Eignir samtryggingardeilda lífeyrissjóða námu um 4.300 milljörðum króna við lok þriðja ársfjórðungs. Þetta kemur fram í samantekt Fjármálaeftirlits. Hafði sú fjárhæð þá vaxið um 46 milljarða frá því á miðju ári.

Heildarlífeyrissparnaður landsmanna, það er samtryggingardeildir og séreignardeildir samanlagðar, nam um það bil 5,2 milljörðum króna við sama tímamark.

Þá áætla Fjármálaeftirlitið að til viðbótar komi um 80 milljarðar króna sem er séreignasparnaður hjá erlendum vörsluáðilum.

Af eignum samtryggingardeilda sjóðanna er vöxturinn mestur hlutfallslega í fasteignaveðtryggðum skuldabréfum, 4,8 prósent. Nemur samtala þess eignaflokks rúmlega 508 milljörðum króna og hafði vaxið um 23 milljarða frá því á miðju ári. – jþ

Óttinn við HIV ástæðulaus

Páll Óskar Hjálmtýsson var einn af fyrstu Íslendingunum sem fengu að prófa nýtt forvarnarlyf gegn HIV. Hann segir lyfið hafa gerbreytt lífi sínu og eytt óttanum sem hefur verið viðvarandi í meira en 30 ár.

HEILBRIGÐISMÁL Páll Óskar byrjaði að taka PrEP í júní 2018 en þá hóf Landspítalinn tilraunaverkefni um notkun þess og lyfjagreiðslunefnd samþykkti niðurgreiðslu. Páll Óskar hafði heyrt um lyfið og prufukeyrslu þess í Bandaríkjunum, um sex árum áður en þar hafði nýsmitum fækkað verulega. Páll var einn af fyrstu Íslendingunum sem fékk að prófa lyfið.

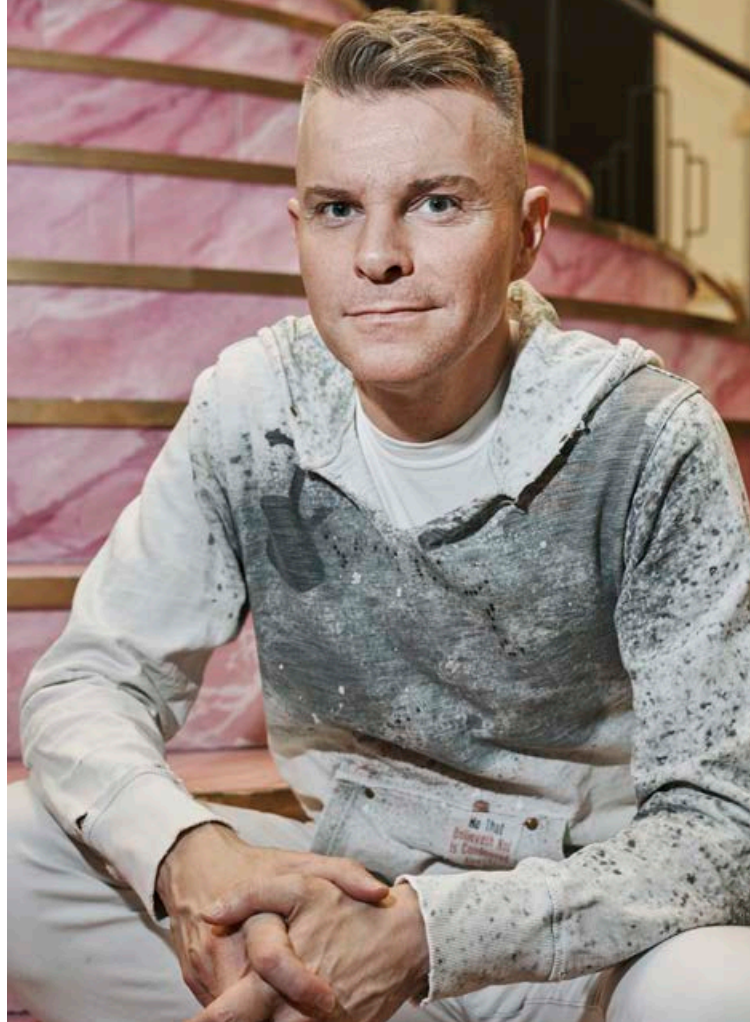
Árið 1987 hóf Páll Óskar að stunda kynlíf með karlmönnum, í eyðnifaraldrinum miðjum. „Við vorum svo hræddir og vissum svo lítið. Við þorðum varla að þvo á okkur hendurnar á almenningssalernum eða drekka úr sama glasi og annað fólk. Óttinn heltók okkur,“ segir hann. „Um leið og ég byrjaði á PrEP fann ég þennan gamla ótta leka úr líkama mínum og sál.“

Töluvert mörg ár eru síðan meðferðarlyf við HIV urðu það góð að þau gátu haldið sjúkdómnum niðri. En smitin sjálf hurfu samt ekki. Páll Óskar segir að þetta hafi haft sín áhrif, sérstaklega innan hommasamfélagsins.

„Síðan sjúkdómurinn gerði fyrst vart við sig hefur verið veggur á milli okkar ósmituðu hommanna og hinna smituðu. Þessi veggur orsakaði félagslega einangrun okkar á milli,“ segir hann. „Ég held að hommasamfélagið verði sterkara með tilkomu þessa lyfs.“

Um 140 menn eru í virkri notkun í dag. Þeir koma í skoðanir á þriggja mánaða fresti og finnast þá aðrir kynsjúkdómar séu þeir fyrir hendi. Til að fá að nota lyfið þarf viðkomandi að fylla út krossapróf, um meðal annars kynhneigð og kynhegðun. Í dag eru aðeins samkynhneigðir menn sem eiga kost á að nota PrEP en Páli Óskari finnst að allir sem séu kynferðislega virkir og elska að stunda kynlíf með mörgum bólfélögum ættu að fá tækifæri til að nota lyfið, burtséð frá kyni, kynvitund eða kynhneigð.

„Eftir að ég byrjaði á lyfinu og fór í þessar reglulegu skoðanir hef ég verið algerlega öruggur um mitt kynheilbrigði. Ég er prófadar fyrir HIV, sýfilis, klamydíu, lekanda og fleiri kynsjúkdómum, sem ég annars tékkáði á kannski á 6 mánaða til árs fresti. Ég fæ ekki að taka PrEP eftirlitslaust og eftirlitið skiptir hér gríðarlegu máli,“ segir hann. „Þessu fylgir mikið frelsi. Ég hef engar áhyggjur af sjálfum mér



Páll Óskar segir PrEP hafa breytt lífi sínu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



140 íslenskir menn nota PrEP. NORDICPHOTOS/GETTY

eða að smita bólfélagá minn. Loks núna er ég að fá að lifa áhyggjulaus lífi, sem ég hef ekki fengið að lifa síðan 1987. Óttinn við HIV orðinn fullkomlega ástæðulaus.“

Már Kristjánsson, yfirlæknir á

smitsjúkdómadeild Landspítalans, hefur umsjón með PrEP-meðferðinni og hafði frumkvæði að því að fá hana samþykkt. Ísland er mjög framarlega í heiminum þegar kemur að innleiðingu PrEP og er

Við þorðum varla að þvo á okkur hendurnar á almenningssalernum eða drekka úr sama glasi og annað fólk –

Páll Óskar Hjálmtýsson tónlistarmaður

eitt af fimm fyrstu Evrópulöndunum sem það gera. Visindaleg rannsókn á notkuninni hefur ekki enn farið fram en Már segist hafa tilfinningu fyrir því að reynslan sé góð.

„Fræðilega séð væri hægt að uppræta HIV ef allir með þekkt smit og áhættuhegðun væru meðhöndlaðir,“ segir Már. „Vandinn er sá að til eru einstaklingar sem falla ekki í þessa hefðbundnu hópa.“

Hið opinbera setur þau skilyrði að aðeins samkynhneigðir menn séu gjaldgengir. En fyrirspurnir hafa borist frá fólki í áhættuhópum, til dæmis mönnum sem stunda kynlíf með vændiskonum í Suðaustur-Asíu. Már segir einnig erfitt að ná til þeirra sem stunda kynlíf með bæði körlum og konum.

„PrEP er lyf sem hefur áhrif á fjölgun HIV-veirunnar. Það gerir ekkert í líkamanum þínum nema að hann verði útsettur fyrir veirunni,“ segir Már. „Samt sem áður ráðleggjum við samkynhneigðum mönnum að nota áfram smokka, þó að þeir séu á lyfinu, vegna annarra kynsjúkdóma.“

Samkvæmt Má eru litlar aukaverkanir sem fylgja lyfinu. Einstaka menn fá skerðingu á nýrna-starfsemi eða beinþynningu við langvarandi notkun. „Kostirnir eru hins vega ótvíræðir. Samkvæmt erlendum rannsóknum forðum við einu nýsmíti ef þrettán manns nota lyfið,“ segir Már.

Lyfið kostar nokkra tugi þúsunda króna á mánuði og er að fullu niðurgreitt af Tryggingastofnun, en skoðanirnar eru forsenda fyrir því að stofnunin fellst á að greiða. Fyrir utan heilsufarslega hættu eru meðferðarlyfin sjálf mun dýrari. „Það er gríðarlegt hagsmunamál fyrir okkur öll að draga úr nýsmíti,“ segir Már. „Þetta er gríðarlegt framfaraskref og líklegt að það geri bólusetningar við HIV, sem er verið að rannsaka, óþarfar.“ kristinnhaukur@frettabladid.is

Árlegur fundur um samræmdar aðgerðir gegn loftslagsvánni

LOFTSLAGSMÁL Ráðstefna aðila að rammamálum Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar er aðsta ákvörðunarvald rammamálum Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar (UNFCCC). Þessi árlega ráðstefna er vettvangur landa til að ræða hvernig ríkin hyggjast berjast gegn loftslagsbreytingum.

Ráðstefnan mun standa yfir næstu tvær vikurnar. Fyrri vikan fer í fundi embættismanna en í seinni vikunni munu stjórnmalamenn mæta til leiks. Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðgjafi, mun halda til Madrid næstkomandi sunnudag.

Parísarsamkomulagið fæst við útblástur gróðurhúsalofttegunda frá og með árinu 2020. Það áf mun samkomulagið taka við af svokallaðri Kýótóbókun. Samkvæmt Parísarsamkomulaginu á að takmarka útblástur gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu og ná að halda hnattrenni hlýnun innan við 2°C miðað við stöðuna fyrir iðnbýltingu.

Fyrsta COP ráðstefnan var haldin í Berlín árið 1995. Hingað til hafa

verið haldnar 24 slíkar nú síðast í Katowice, í Póllandi, í desember 2018. Þá var aðildarríkjunum falið að komast að samkomulagi um hvernig skyldi útfæra sjöttu grein Parísarsáttmálans en það tókst ekki. Tímaritið The Economist segir að skort hafi metnað fyrir verkefninu. Enn vanti talsvert til að takmark þessa náist.

Sjötta grein Parísarsamkomulagsins fjallar um aðgerðir á markaði og utan markaðar og heimildir til viðskipta milli ríkja með losunarheimildir eða heimildir til að telja sér til tekna stuðning við loftslagsvæn verkefni í öðrum ríkjum. Slík „losunarlán“ yfir landamæri ættu mögulega að geta lagt grunn að alþjóðlegum kolefnismarkaði. Rík áhersla er lögð á að tryggja traust bókhald varðandi slíkar aðgerðir til að forðast að ávinningur af þeim sé tvítalinn.

Antonio Guterres, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, sagði við setningu loftslagsráðstefnunnar í gær að þjóðir heims verða að sýna samstöðu og sveigjanleika í baráttu

unni við loftslagsvána. Hann sagði heiminn standa á krossgötum í viðleitninni við að bregðast við hlýnun andrúmsloftsins. Við lok næsta áratugar myndi blasa við önnur af tveimur mögulegum leiðum sem heimsbyggðin stæði frammi fyrir. Annars vegar gæti mannkyn farið leið uppjafar þar sem lítið yrði að gert. Það stofnaði heilsu og öryggi jarðarbúa í hættu. Hins vegar gæti mannkyn valið leið vonar, sjálfbærra lausna og kolefnisjöfnunar. Sú leið miðaði að því að halda jarðefnaeldsneyti þar sem það ætti að vera, ofan í jörðinni. Þannig og einungis þannig er hægt að koma í veg fyrir að hitinn hækkaði um meira en eina og hálfa gráðu á þessari öld. Ella yrðu afleiðingarnar hörmulegar.

Bandaríkin sögðu sig frá Parísarsamkomulaginu í síðasta mánuði. Hvorki Donald Trump Bandaríkjaforseti né aðrir hásettir ráðgjafar hans munu taka þátt í ráðstefnunni í Madrid. Nancy Pelosi, forseti fulltrúadeildar Bandaríkjaþings, mun fara fyrir þingnefnd á ráðstefnuna.

Það kemur í hlut Síle að skipu-



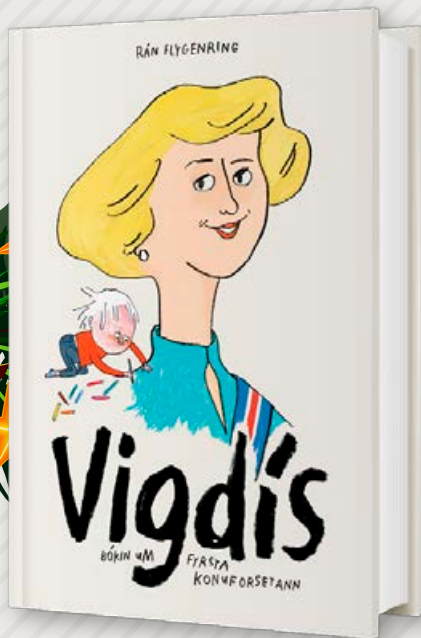
Mótmælendur gegn loftslagsvá í Bangalore á Indlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

» Tuttugasti og fimmti fundur aðildarríkja loftslagsmálanna, COP25, hófst í Madrid á Spáni í gær.

leggja og hafa forystu fyrir ráðstefnunni í Madrid. Til stóð að halda ráðstefnuna í Santiago í Síle, en hætt var við það vegna óeirða og fundurinn fluttur til Madridar. Formennska er eftir sem áður í höndum Síle. Ráðstefnan mun standa til 13. desember og áætlað er að hana sækji 25.000 þátttakendur frá 200 þjóðum.

david@frettabladid.is

JÓLABÆKUR UNDIR JÓLATRÉ!



Vigdís - Bókin um fyrsta konuforsetann
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
 Verð áður: 4.499.-



Egill spámaður
TILBOÐSVERÐ: 2.899.-
 Verð áður: 3.999.-



Svinshöfuð
TILBOÐSVERÐ: 4.499.-
 Verð áður: 6.499.-



Bókin um fyrirgefninguna
TILBOÐSVERÐ: 2.799.-
 Verð áður: 3.759.-



Sagan um Ekkert
TILBOÐSVERÐ: 1.899.-
 Verð áður: 2.499.-



Systa
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
 Verð áður: 6.999.-



Nærbuxnanjósnaðarnir
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
 Verð áður: 4.999.-



Við erum ekki morðingjar
TILBOÐSVERÐ: 4.499.-
 Verð áður: 6.499.-



Betra líf fyrir konur á besta aldri
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
 Verð áður: 4.499.-



Óstýrláta mamma mín... og ég
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
 Verð áður: 6.999.-



Eddi Glæsibrók og skrímslið frá Krong
TILBOÐSVERÐ: 2.199.-
 Verð áður: 2.999.-



Selta
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
 Verð áður: 6.999.-



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



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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 4. desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Segir prinsinn hafa logið

BRETLAND Virginia Giuffre, áður Virginia Roberts, segir að Andrés prins, hertoginn af Jörvík, hafi logið í viðtali við BBC þar sem hann neitadi því að þekkja Giuffre. Andrés hafnaði því alfarið að hafa kynnst Giuffre í gengum vin sinn Jeffrey Epstein og stundað með henni kynlíf þegar hún var sautján ára.



Virginia Giuffre.

Viðtalið var harðlega gagnrýnt og var tilkynnt að Andrés myndi hætta að sinna skyldum fyrir bresku konungsfjölskylduna. Epstein fannst látinn í fangelsi í New York í ágúst síðastliðnum eftir ákæru um mansal á börnum.

Til er ljósmynd af þeim Giuffre og Andrésí tekin þegar hún var sautján ára, hefur Andrés sett spurningamerki við hvort myndin sé raunveruleg.

„Hann veit hvað gerðist, ég veit hvað gerðist. Og það er bara annað okkar að segja satt,“ sagði Giuffre í viðtali í þættinum Panorama á BBC.

– ab

Ný Wikipedia síða í Rússlandi

RÚSSLAND Rússar stefna að því að setja upp nýja vefsíðu fyrir alfræðiorðabók sína eftir að Vladimir Pútín Rússlandsforseti sagði alfræðisíðuna Wikipediu óáreiðanlega.

Hann segir að á nýju síðunni geti fólk fundið áreiðanlegar upplýsingar sem stöðugt séu uppfærðar eftir heimildum byggðum á vísindalegum rannsóknum. Hin nýja síða verður byggð á rafrænni útgáfu af Stóru rússnesku alfræðiorðabókinni sem er þekkt sem arftaki alfræðiorðabókar Sovétríkjanna.

Árið 2015 lokaði Rússland á rússneska útgáfu Wikipediu eftir að þar birtust upplýsingar um lögleiðingu kannabis og með nýju alfræðisíðunni hafa yfirvöld í Moskvu einnig kynnt nýja stefnu um aukid eftirlit á internetinu. Í því felast harðari reglur um netnotkun í Rússlandi.

-bdj



Philip Manshaus heilsaði að síð nasista þegar hann kom fyrir dómara í Ósló, höfuðborg Noregs, í ágúst síðastliðnum. NORDICPHOTOS/AFP

Gæsluvarðhald yfir Manshaus framlengt um fimm vikur

Gæsluvarðhald yfir hinum tuttugu og tveggja ára Philip Manshaus var lengt um fimm vikur í dómsal í Ósló höfuðborg Noregs í gær. Manshaus hefur setið í gæsluvarðhaldi síðan 10. ágúst þegar hann var handtekinn fyrir morð á sautján ára gamalli systur sinni og áráss á mosku í Bærum.

NOREGUR Philip Manshaus, 22 ára Norðmaður, var handtekinn þann 10. ágúst síðastliðinn og hefur síðan þá setið í gæsluvarðhaldi í fangelsinu í Ósló. Í gær var hann úrskurðaður í fimm vikna áframhaldandi

gæsluvarðhald. Þetta kemur fram á vef NRK.

Manshaus var handtekinn fyrir morðið á sautján ára gamalli systur sinni og áráss á mosku í Bærum í Noregi. Hann skaut systur sína, Johanne Zhangjia Ihle-Hansen, þrisvar sinnum í höfuðið og einu sinni í bringuna. Johanne fannst látin á heimili sínu og síðar sama dag hóf Manshaus skotárás á islömsku moskuna Al-Noor þar sem þrjár einstaklingar voru við bænahald. Enginn slasaðist alvarlega í árásinni og var Manshaus yfirbugaður af 65 ára karlmanni sem var á svæðinu.

Norska lögreglan hefur staðfest að ástæða ódæðisverka Manshaus hafi verið kynþáttafordómar en systir hans, sem var ættleidd, var af kinverskum uppruna. Norskir fjölmiðlar hafa gefið það út að Manshaus hafi aðeins nokkrum dögum fyrir árásina deilt fréttum af álíka

» Manshaus var handtekinn fyrir morðið á sautján ára gamalli systur sinni og áráss á mosku í Bærum í Noregi.

árásum á Nýja-Sjálandi á samfélagsmiðlum sínum þar sem hann dásamaði verknaðinn.

Manshaus hefur játað ýmis málsatvik fyrir dómara en þó hvorki morðið á Johanne né hryðjuverk. Hilde Strand, saksóknari í Ósló, segir að farið hafi verið fram á lengt gæsluvarðhald yfir Manshaus svo lögregla geti haldið áfram rannsókn málsins en lögreglan hefur áður lýst því yfir að hún búist við

á ljúka rannsókninni í desember. Áætlað er að réttarhöld yfir Manshaus hefjist á fyrri hluta næsta árs.

Gæsluvarðhald yfir Manshaus var síðast framlengt fyrir fjórum vikum og við þau kaflaskil var hann færður í almennan fangaklefa. Fram að því hafði hann setið í einangrun og hafði hvorki leyfi til að fá gesti né bréf ásamt því að hann hafði ekki aðgang að fjölmiðlum.

Farið var fram á mat á geðheilsu Manshaus sem hann og samþykkti. Búist var við niðurstöðum matsins í nóvember en lækarnir sem framkvæmdu matið hafa beðið um frest til að skila niðurstöðunum. Niðurstöður matsins munu skera úr um það hvernig refsing verður við hæfi verði hann dæmdur sekur. Komi matið neikvætt út getur Manshaus átt von á langri fangelsisvist annars verður hann vistaður á viðeigandi stofnun.

birnadrofn@frettabladid.is



102 HLÍÐARENDI

Einstök hönnun í hjarta Reykjavíkur

Skráið ykkur í forsölu á www.102hlidarendi.is

ARNARHLÍÐ 2

Glæsilegar og mjög vel staðsettar íbúðir í byggingu við Arnarhlíð 2 í nýju póstnúmeri, 102, við rætur Öskjuhlíðar. Íbúðunum fylgir staði í bilakjallara, lokaður og mjög skjólgóður garður ásamt þaksvölum með stórbrotnu útsýni. Lokið verður við að steypa upp allt húsið í desember 2019. Íbúðirnar eru 2-4 herbergja, á bilinu 74 – 204 fermetrar.

LIND
FASTEIGNASALA

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Innanhússhönnun M/STUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Þaksvölir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfstiðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Free@home
- Lokaður og skjólgóður garður
- Bílastæði í bilakjallara
- Hægt er að kaupa ákveðnar íbúðir tilbúna til innréttingar
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélarþrasími sem tengist við snjallsíma
- Álklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmax
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílahaemtaug í bilakjallara

Mikið mannfall í mótmælum í Íran

ÍRAN Að minnsta kosti 208 hafa fallið í óeirðum sem brutust út í Íran um miðjan síðasta mánuð. Tala fallinna er líklega mun hærri að því er kemur fram á fréttavefsamtakanna Amnesty International. Mannfall er einna hæst í borginni Shahriar.

„Þessi ógnvekjandi fjöldi dauðsfalla er vísbending um að öryggisveitir Írans hafi farið með æðisgengnum drápum þar sem að minnsta kosti 208 manns létust á innan við viku. Þetta átakanlega mannfall sýnir skammarlega

litilsvirðingu íranskra yfirvalda á mannlífum,” sagði Philip Luther, hjá Amnesty International.

Óeirðirnar brutust út eftir að ráðamenn tilkynntu um miklar verðhækkanir á eldsneyti. Mótmælum var mætt með lokun á nánast öllu netsambandi í landinu. Átök breiddust út víða og reitt fólk stormaði út á götur og krafðist afsagnar klerkastjórnarinnar.

Dagblaðið New York Times segir að öryggisveitir stjórnvalda hafi víða skotið á óvopnaða mótmæl-

endur, sem flestir voru atvinnulausir eða tekjulágir ungir karlmenn.

Abdolreza Rahmani Fazli innanríkisráðherra landsins viðurkennir í ríkisfjölmiðlum mikið umfang mótmælanna. Hann segir að mótmælin nái til 29 af 31 héraði Íran og að ráðist hafi verið gegn 50 herstöðvum. Hann segir eignarskemmdir víða.

Bláðið segir þetta vera mannskæðustu átök frá írönsku byltingunni árið 1978. Talið er að minnsta kosti 2.000 manns séu særðir og að 7.000 séu í haldi yfirvalda. -ds



Hörð mótmæli vegna eldsneytishækkana í Íran. NORDICPHOTOS/GETTY



Fjórir af fimm þjáast af matarskort. NORDICPHOTOS/GETTY

Matarskortur bitnar mest á börnum

JEMEN Jafnvel þótt stríðið í Jemen myndi enda í dag þá myndi það taka tvo áratugi að koma í veg fyrir matarskort í landinu. Þetta er niðurstaða nýrrar skýrslu hjálpar-samtakanna IRC.

Fjórir af hverjum fimm íbúum landsins glíma nú við alvarlegan matarskort, en í landinu búa 24 milljónir manns. Bitnar skorturinn mest á börnum.

„Þetta þýðir að börn eru rænd tækifærum sínum,” segir Frank McManus, verkefnastjóri IRC í Jemen. „Næringarskortur er ekki eitthvað sem þú læknast af. Næringarskortur hefur mikil áhrif á þroska. Ástandið mun hafa áhrif á hvernig þjóðin kemur til með að þróast.“ - ab

Tollar Trumps á áli og stáli

VIÐSKIPTI Donald Trump, forseti Bandaríkjanna tilkynnti í gær að hann myndi setja aftur á tolla á bandarískan stál- og álinnflutning frá Brasilíu og Argentínu. Það væru viðbrögð við gengisfellingu gjaldmiðla þessara ríkja sem særi bandaríska bændur. Þetta tekur gildi þegar í stað, sagði Trump í morguntísi á Twitter.

Reuters segir hið gagnstæða vera nær sannleikanum: Bæði Brasilía og Argentína hafi reynt að styrkja eigin gjaldmiðla gagnvart dollari. Brasilíski rialinn og argentínski pesóinn hafi veikt mjög vegna viðskiptastríðs Trumps við Kína.

Reuters segir bandaríska bændur, sem hafa orðið fyrir bardúna á viðskiptastríði Bandaríkjanna og Kína, vera mikilvæga í forsetakosningunum haustið 2020. Viðskiptastríð landanna hefur skaðað mjög samkeppnishæfni bandarískra landbúnaðarafurða.

Að sögn Financial Times setti forseti Bandaríkjanna á síðasta ári 25 prósent tolla á stál og 10 prósent á ál vegna þjóðaröryggisástæðna. Síðar voru málmar frá bandamönnum undanskildir frá tollum.

Gjaldmiðlar í löndum Rómönsku Ameríku hafa fallið undanfarin tvö ár vegna stjórn málaátaka. Gengi brasilíska ríalsins hefur lækkað um 10 prósent árið 2019 gagnvart bandaríkjadal og gengi argentínska pesóans hefur lækkaði um 60 prósent á árinu gagnvart bandaríkjadal í kjölfar pólitískrar spennu og gjaldreyrishafta í landinu. - ds

Jól 2019

Jólabæklingur Smith & Norland er kominn út. Glæsilegar vörur á sérstöku jólaverði.



BOSCH

Ryksuga, Serie 2

BZGL 2X100

NÝTT

Lítill og nett en öflug. Snúra: 8 m. Hljóð: 80 dB.

Jólaberð:

14.900 kr.

Fullt verð: 19.900 kr.



SIEMENS

Espressó-kaffivél, EQ.500

TQ 505R09

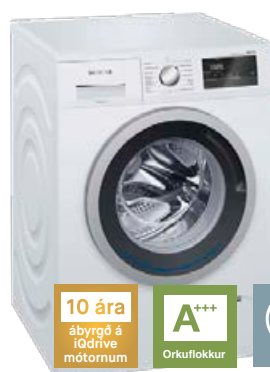
NÝTT

Hraðvirk upphitun. Kaffikvörn úr keramik. Snertiskjár. Þrýstingur: 15 bör.

Jólaberð:

139.900 kr.

Fullt verð: 169.900 kr.



10 ára ábyrgð á iGdrive mótorinum

A+++ Orkuflokkur

8 kg Tekur mest

SIEMENS

Þvottavél, iQ 300

WM 14N1B8DN

Vindur upp í 1400 sn./mín. Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn mótör með 10 ára ábyrgð.

Jólaberð:

83.900 kr.

Fullt verð: 104.900 kr.



Stadler Form Lofthreinsitæki

Roger little

Eyðir ólykt, ryki, frjókornum og öðrum örverum í híbýlum okkar. Herbergisstærð: Allt að 35 m².

Jólaberð:

29.900 kr.

Fullt verð: 39.900 kr.



A++ Orkuflokkur

8 kg Tekur mest

SIEMENS

Þurrkari, iQ 300

WT 45RVB8DN

Gufupétting, enginn barki.

Jólaberð:

99.900 kr.

Fullt verð: 129.900 kr.



Molekyl Borðlampi

68909-15

Hæð: 25 sm.

Jólaberð:

5.900 kr.

Fullt verð: 7.900 kr.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Opið alla virka daga frá kl. 8.30 - 18 og á laugardögum frá kl. 11 - 16 fram að jólum.

Öll tilboð gilda út desember 2019 eða meðan birgðir endast.

Von eða uppgjöf?



Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Víð höfum verkfærin, við þekkjum vísindin, við höfum líka pólitíska viljann sem fólkið krefst af okkur. Allt annað væru svik við mannkyn og komandi kynslóðir.“ Svona hljómuðu lokaorð Antonio Guterres, aðalframkvæmdastjóra Sameinuðu þjóðanna, við setningu loftslagsráðstefnunnar í Madrid í gær. Fulltrúar tæplega tvö hundruð ríkja munu næstu tvær vikurnar reyna að ná saman um frekari aðgerðir til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda.

Næstu tólf mánuðir munu skipta sköpum því ríki heims munu þurfa að uppfæra markmið sín um skuldbindandi aðgerðir á ráðstefnu næsta árs sem haldin verður í Glasgow. Í nýrri skýrslu samtakanna The Universal Ecological Fund sem ber heitið „Sannleikurinn á bak við loftslagsloforðin“ er farið yfir stöðuna. Þar kemur fram að einungis 36 af 184 áætlunum ríkja um skuldbindandi aðgerðir til að draga úr losun í samræmi við Parísarsamkomulagið teljast fullnægjandi. Fyrir utan ríki Evrópusambandsins teljast aðeins Ísland, Liechtenstein, Mónakó, Norvegur, Sviss og Úkraína hafa skuldbundið sig með fullnægjandi hætti.

Evrópusambandið ber hins vegar aðeins ábyrgð á um níu prósentum losunar gróðurhúsalofttegundar í heiminum. Kína ber ábyrgð á tæplega 27 prósentum losunar, Bandaríkin á rúmlega þrettán prósentum og Indland á um sjö prósentum. Þessi þrjú ríki þurfa að herða á sínum aðgerðum til að þau nái markmiðum Parísarsamkomulagsins. Þá hafa Rússar sem bera ábyrgð á um 4,6 prósentum losunarinnar ekki lagt fram neina áætlun til að draga úr losun.

Donald Trump Bandaríkjaforseti verður sjálfur ekki meðal þátttakenda í Madrid en Nancy Pelosi, forseti fulltrúadeildar þingsins, fer fyrir þingnefnd sem fer á ráðstefnuna. Ferlið við úrsögn Bandaríkjanna úr Parísarsamkomulaginu hófst í síðasta mánuði en hún gæti tekið gildi 4. nóvember á næsta ári. Daginn áður fara fram forsetakosningar í landinu og helsta vonin um að Bandaríkin breyti um stefnu í loftslagsmálum liggur í því að nýr forseti verði kjörinn.

Það er ljóst að ríki heims þurfa að leggja enn meira af mörkum til þess að koma megi í veg fyrir að verstu sviðsmyndir hamfarahlýnunar raungerist. Heimurinn þarf nú á sterkum leiðtogum að halda sem þora að taka nauðsynlegar ákvarðanir. Næstu dagar í Madrid verða prófsteinn á það hvort nægur pólitískur vilji og geta sé fyrir hendi. Guterres sagði að þær ákvarðanir sem teknar verða muni móta þá leið sem við förum til framtíðar. Annað hvort verður það leið vonar eða leið uppgjafar.

Halldór



Frá degi til dags

Íslendingurinn í Davos

Andrés Bretaprins á að hafa hitt íslenskan ráðamann í Davos í Sviss árið 2010. Í kjölfarið óskaði Andrés eftir upplýsingum frá bresku ríkisstjórninni um Icesave því hann hafi talað við íslenska forsætisráðherrann. Upplýsingarnar rötuðu svo til vinar Andrésar sem átti hagsmuni að geta. Jóhanna Sigurðardóttir, þáverandi forsætisráðherra, var ekki í Davos. Þar var hins vegar Ólafur Ragnar Grímsson, þáverandi forseti, og nokkrir úr viðskiptalífnum. Það skyldi aldrei vera að Ólafur Ragnar hafi gengið upp að Drésa og farið að spjalla um Icesave.

Heimatilbúið slugs
Skýrsla fjármála- og efnahagsráðuneytisins um hvers vegna Íslandi var plantað á gráa listann fræga var opinberuð í gær. Eins og frægt er orðið þá er Ísland nú á þeim óöfundsvæða stað við hliðina á Jemen, Sýrlandi, Panama, Mongólíu og Símbabve. Búndnar eru vonir við að Ísland fari að fordæmi Eþíópíu, bæti varnir gegn peningþvætti og fái þannig að fara af listanum. Sú saga fór af stað að óvinveittur útlendingur, þó ekki Halim Al, hafi troðið Íslandi á listann. Sú saga er orðin að engu því það er afdráttarlaus niðurstaða skýrslunnar að gamaldags heimatilbúið slugs hafi gert okkur að Símbabve norðursins. arib@frettabladid.is

Þrjár nýjar Hörpur



Eyþór Arnalds
oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Samkvæmt fjárhagsáætlun borgarstjórnarmeirihlutans verða skuldir 64 milljörðum hærri í lok kjörtímabilsins en boðað var fyrir kosningar. Til að setja þetta „frávik“ í samhengi er rétt að rifja upp að kostnaður við Hörpu var 21 milljarður.

Viðreisn ber mikla ábyrgð á núverandi meirihluta, enda féll gamli meirihlutinn í kosningunum í fyrra. Kjósendur Viðreisnar bundu vonir við að álögur myndu minnka. Þær hafa hækkað. Stuðningsfólk Viðreisnar átti von á skilvirkara og einfaldara stjórnkerfi. Það brást. Grasrót Viðreisnar átti ekki von á aukinni skuldsetningu, enda segir í meirihlutasáttmála VG, Samfylkingar, Pirata og Viðreisnar að greiða skuli niður skuldir. Reyndin er 64 milljörðum meiri skuldsetning árið 2022 en kosningaáætlunin gerði ráð fyrir. Kostnaður við nýjan Landspítala bliknar í samburði við „frávik“ Byggingar við Hringbraut sem nú er unnið að eiga að kosta 55 milljarða samkvæmt nýlegu svari heilbrigðisráðherra.

Og það sem vantar

En það er ekki síður fróðlegt að skoða hvað vantar í fjárhagsáætlun borgarinnar. Enga hagræðingu er að finna, en launakostnaður eykst um 7% samkvæmt áætlun milli ára. Þessi kostnaðaraukning verður seint talin hagræðing. Rekstrarkostnaður á íbúa er talsvert hærri en í nágrennasveitarfélögunum. Það er óásættanlegt. Engin lækun er boðuð á gjaldskrá eða sköttum fyrir næsta ár. Áfram er gert ráð fyrir umdeildum innviðgjöldum. Það vantar nýja og einfaldari nálgun í rekstri borgarinnar. Nota tæknina og fækka starfshópum.

Við leggjum til fjölda af breytingartillögum við fjárhagsáætlun borgarinnar en í dag er síðari umræða hennar. Borgin getur gert betur í að hagræða. Lækka gjöld og skatta. Fara úr því að vera í samkeppnisrekstri. Einbeita sér að því að þjónusta fólkið í borginni. Reykjavíkurborg hefur í raun bara eitt hlutverk: Að þjóna fólkinu. Okkar hlutverk er að veita þessum borgarstjórnarmeirihluta aðhald. Það gerum við með gagnrýni. En ekki síður með því að benda á leiðir til að gera betur. Hætta bruðli og minnka báknið.



Næstu dagar í Madrid verða prófsteinn á það hvort nægur pólitískur vilji og geta sé fyrir hendi

Erum með mikið úrval af allskonar bílaverkfærum á frábæru verði!

VIAir 12V loftdælur í miklu úvali. **7.495**

Omega Viðgerðarkollur **7.495**

Jeppatjakkur 2.25t 52cm. **17.995**

Hleðslutæki 12V 6A **4.995**

6T Búkkar 605mm Par **9.999**

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Landráð?



Kári Stefánsson
forstjóri
Íslenskrar
erfðagrein-
ingar

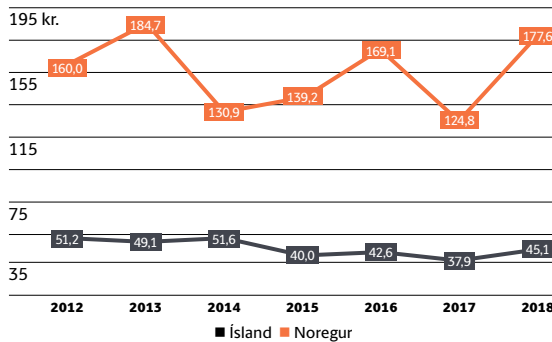
Íslendingar eru sammála því að auðlindir hafsins í kringum landið þeirra séu sameiginleg eign þjóðarinnar. Um það standa engar deilur. Menn eru hins vegar ekki sammála um það hvernig eigi að nýta hana þjóðinni til sem mestra hagsbóta. Sumir eru á þeirri skoðun að það sé best gert með því kvótakerfi sem nú er við lýði, aðrir halda því fram að það kerfi hlúi bara að útgerðarfyrirtækjunum á kostnað þjóðarinnar. Allir segiast þó vera á þeirri skoðun að það séu hagsmunir þjóðarinnar sem eigi að ráða ferð, sama hvaða kerfi sé notað til þess að stjórna veiðunum. Skýrsla sem Verðlagsstofa skiptaverðs gerði um samanburð á verði makrils á Íslandi og í Noregi á árunum 2012 til 2018 bendir hins vegar til þess að svo sé ekki, í það minnsta ekki alltaf. Þar sést að verð á makríl sem hráefni án tillits til ráðstöfunar sem var landað í Noregi var að meðaltali 227% hærra en á þeim sem var landað á Íslandi. Árið 2018 var þessi munur um það bil 300%. Það er heimsmarkaður á makríl þannig að verðið í Noregi markaðist af heimsmarkaðsverðinu. Verðið á Íslandi markaðist af einhverju allt öðru. Heildartekjur útgerðarinnar íslensku af makríl á því ári voru um 25 milljarðar, þannig að einhvers staðar hurfu 50 milljarðar af verðmætinu við það eitt að makrílnum var landað á Íslandi. Það sem meira er þá sveiflaðist verðlag á aflanum sem var landað í Noregi eftir því hvernig heimsmarkaðsverð á makríl þróaðist. Á Íslandi var verðið nokkurn veginn það sama allt árið um kring, sem þýðir einfaldlega að það var ekki einungis þrisvar senn heldur líka með öllu óháð raunverulegu verðmæti makrilsins. Og síðan hitt, það hlýtur að hafa verið verðsamráð meðal kaupendanna. Það ku vera nokkuð einhlit regla að útgerðarfyrirtækin stóru sem veiddu makrílinn eigi líka vinnslufyrirtækin og söluaðilana. Sagan segir að makrillinn hafi síðan verið seldur frá Íslandi til erlendra fyrirtækja í eigu útgerðarfyrirtækjanna. Á síðasta ári var meðalverð sem fékkst fyrir íslenska makrílinn 65% lægra en fyrir þann norska. Það var sem sagt þrýðilegt tækifæri fyrir þessi erlendu fyrirtæki í eigu íslenskrar útgerðar til þess að selja makrílinn áfram á miklu hærra verði. Ef það sem að ofan greinir er rétt þá eru afleiðingar þess að útgerðirnar hafi gerst sekar um þjófnáð, skattsvik og peningaþvætti:

1. Sjómenn sem veiddu makrílinn voru hlunnfarnir svo að um munar. Það má leiða að því rök að útgerðirnar hafi stolið af þeim stórfé.
2. Útgerðirnar stálu ekki bara fé af sjómönnum heldur líka sveitarfélögum þar sem þeir greiddu sín opinberu gjöld.
3. Útgerðirnar hlunnfóru sveitarfélögin með því að greiða ekki hafnargjöld í samræmi við raunverulegt verðmæti aflans.
4. Útgerðirnar gáfu erlendum félögum, sem þær áttu, hluta af tekjum sínum og greiddu þar af leiðandi ekki af þeim skatt.
5. Útgerðirnar stunduðu peningaþvætti í gegnum félögin, sem þær áttu í útlöndum. Útgerðirnar notuðu félögin til þess að fela tekjur og koma þeim undan skatti.

Nú veit ég ekki hvort þetta er eins og að ofan var rakið og vona sannar-

lega að svo sé ekki. Skýrsla Verðlagsstofu skiptaverðs bendir hins vegar til þess að svo gæti verið, án þess að ég vilji leggja mat á líkurnar. En þar sem um er að ræða þann möguleika að það sé verið að stela afsameiginlegri auðlind þjóðarinnar verður að rannsaka þetta ofan í kjölinn og það sem meira er, Alþingi verður að sjá til þess að það verði gert fljótt og á heidarlegan máta. Það er ekki síður mikilvægt fyrir útgerðina en þjóðina alla. Það vekur hins vegar hjá mér óhug að það litur út fyrir að þetta mál hafi nú þegar verið rætt

/// Makrívinnsla og -bræðsla



Á árinu 2018 er meðalverð á öllum makríl (til bræðslu og vinnslu) 294% hærra í Noregi en á Íslandi.

Heimild:
Skýrsla Verðlagsstofu skiptaverðs

bæði í þingnefndum og á fundum þingflokka stjórnmalaflokkanna, án þess að þeim hafi fundist ástæða til þess að gera nokkurn skapaðan hlut í málinu. Það má geta sér til um heildarstærð þessa máls með því að horfa til þess að á síðustu sjö árum hafa um það bil 300 milljarðar króna af norsku verðmæti makrils horfið við það eitt að honum var landað á Íslandi. Hvernig skyldi dæmið líta út ef við tækjum með í reikninginn allar tegundir fiskjar sem útgerðarfyrirtækin veida við strendur landsins?



Kolefnishlutlaus árið 2025

Opinn fundur um aðgerðir á tímum loftslagsbreytinga

Ein stærsta áskorun mannkyns á næstu áratugum er að fást við loftslagsbreytingar. Endurnýjanleg orkuvinnsla er hluti af lausninni og þar leikur Landsvirkjun stórt hlutverk.

Markmið okkar er að ná kolefnishlutleysi árið 2025. Á fundinum kynnum við nýja aðgerðaáætlun til að ná því metnaðarfulla markmiði.

Opnun fundar
Kristín Linda Árnadóttir,
aðstoðarforstjóri

Nauðsyn á kolefnishlutleysi
Halldór Þorgeirsson,
formaður Loftslagsráðs

Aðgerðaáætlun um kolefnishlutleysi 2025
Jóna Bjarnadóttir,
forstöðumaður umhverfis og auðlinda
Jóhanna Hlín Auðunsdóttir,
sérfræðingur í umhverfisstjórnun

Viðhorf til loftslagsmála
Ólafur Elínarson,
sviðsstjóri markaðsrannsókna Gallup

Loftslagsmál og grænar lausnir
Eggert Benedikt Guðmundsson,
forstöðumaður Grænvangs

Nauthóll
4. des. 2019
kl. 14.00 – 15.30

Verið velkomin
Skráning á
landsvirkjun.is



Nóg á döfinni hjá Íshokkísambandinu

Íshokkísamband Íslands er á fullu að undirbúa næsta ár þegar riðlar Íslands á Heimsmeistarátölinu fara báðir fram hér á landi. Þetta er í fyrsta sinn sem Ísland heldur tvö mót af slíkri stærðargráðu með jafn stuttu millibili og því í nægu að snúast fyrir ÍHÍ.

ÍSHOKKI Það er nóg að gera hjá Íshokkísambandinu þessa dagana við að undirbúa komu andstæðinga Íslendinga í riðil Íslands á heimsmeistarátölinu kvenna og karla og skipulagið sem fylgir því. Riðill kvendagsliðs Íslands fer fram í Skautahöll Akureyrar í febrúar og er það í annað sinn sem riðill Íslands fer fram á Akureyri á síðustu þremur árum. Keppnin karlamegin fer fram í apríl næstkomandi og fer fram í Laugardalnum. Bæði leika þau í annarri deild á HM.

„Það er gríðarleg umstang sem fylgir því að halda þessu mót, þetta eru um tvö hundruð manns sem koma á sitt hvort mótið og við sjáum um allt eftir komuna til Íslands. Við tökum á móti þessum sex liðum og aðstoðarfólki þeirra, dómurum og starfsmönnum íshokkísambandsins og þurfum að koma þeim á leikstað og finna gistingu þessa rúmu viku sem mótið stendur yfir,“ sagði Konráð Gylfason, framkvæmdastjóri Íshokkísambands Íslands, í samtali við Fréttablaðið, aðspurður út í undirbúninginn.

Hann tók undir að það væri gott við skipulagninguna að hafa reynslu af því að halda slík mót.

„Við búum yfir reynslu til að halda slík mót, riðill Íslands á HM 2017 var haldinn á Akureyri og fyrr á þessu ári fór HM U20 fram í Skautahöll Laugardals. Sambandið þekkir því hvað þarf til en þetta er byggt mikið á sjálfbodavinnu og það er því nóg að gera við að koma þessu heim og saman. Það sem við höfum hins vegar ekki gert er að halda tvö mót af þessari stærðargráðu með svona stuttu millibili þannig að það má segja að þetta sé íburðarmesta ár ÍHÍ,“ sagði Konráð, aðspurður hvort þetta væri umfangsmesta ár ÍHÍ.



Silvía Björgvinsdóttir skorar hér eitt af átta mörkum sínum fyrir Ísland á HM sem fór fram á Spáni fyrr á þessu ári. MYND/IIHF/RAZVAN PASARICA



Karlalandsliðið fagnar marki í Mexíkó í vor. MYND/ÍSHOKKÍSAMBAND ÍSLANDS

Fyrr á þessu ári fór riðill kvendagsliðsins fram á Spáni en karlalandsliðið keppti í Mexíkó.

„Kostnaður ÍHÍ sem fylgir slíku móti fer svoltið eftir því hvar það fer fram. Það var mjög dýrt að fara til Mexíkó hjá strákunum síðasta apríl þar sem flugið var rándýrt. Þá er hagkvæmara að halda þetta á Íslandi. Við þurfum samt að reida okkur á styrki viðsvegar og það er mikil vinna að finna fjármagnid sem þarf til en það tekst með góðu fólki í fararbroddi.“

Fyrst hefur karlalandsliðið leik í undankeppni ÓL 2022.

„Strákarnir hefja keppni í Rúmeníu, undankeppni ÓL 2022, í næstu viku. Ísland fer beint inn í annað stig undankeppninnar, með góðum árangri þar förum við á þriðja stigið sem fer fram í febrúar,“ sagði Konráð sem segir ÍHÍ vera að fjölga verkefnum hjá báðum landsliðum.

„Við gerum jafn vel við strákana og stelpurnar og höfum verið að auka ferðir liðanna til útlanda á æfingamót. Okkar akkellisarhæll er skortur á landsleikjum en til að fá meiri reynslu höfum við verið að senda liðin út á æfingamót og leiki sem er góð viðbót fyrir landsliðin,“ sagði Konráð.

Það var á einu slíku æfingamóti í Svíþjóð sem leikmenn kvendagsliðsins vöktu athygli erlendra liða. Saga Blöndal, Silvía Björgvinsdóttir, Sunna Björgvinsdóttir og Ragnhildur Kjartansdóttir vöktu athygli sænskra liða í æfingaferðum og uppskárú samninga í Svíþjóð. Í ár leika því sex íslenskar stúlkur í sænsku 2. deildinni í ishokki. Ásamt Sögu, Silvíu, Sunnu og Ragnhildi eru Herborg Rut Geirsdóttir og Kristín Ingadóttir einnig að leika í sænsku 2. deildinni.

kristinnpall@frettabladid.is

Styrkir sem ÍSÍ veitir dekka um það bil þriðjung af kostnaði

ÍPRÓTTIR Ársskýrsla Afrekssjóðs ÍSÍ fyrir árið 2019 var gerð aðgengileg á heimasíðu ÍSÍ í gær. Í henni er fjallað um styrkveitingar fyrir árið 2019 og uppgjör styrkja vegna ársins 2018. Heildarúthlutun styrkja til sérsambanda ÍSÍ vegna verkefna ársins 2019 var 452,9 milljónir íslenskar krónur en fyrir árið 2018 var endanleg úthlutun rúmar 339 milljónir.

Heildarkostnaður verkefna þeirra 27 sérsambanda sem fengu styrk frá ÍSÍ er áætlaður tæpar 1.350 milljónir og dekkar styrkveitingin þar af leiðandi um það bil þriðjung þess kostnaðar sem samböndin standa frammi fyrir. Styrkir allra 27 sérsambandanna hækkuðu á milli ára en knattspyrnusamband Íslands fær enga styrkveitingu líkt og á síðasta ári.

Handboltasamband Íslands fær hæsta styrkinn að þessu sinni en HSI fær í sinn hlut tæpar 68 milljónir krónur en íslenska karlalandsliðið í handbolta tekur þátt í loka-keppni Evrópumótsins í janúar í upphafi næsta árs.

Fimleikasamband Íslands, körfuboltasamband Íslands og Frjálsíþróttasamband Íslands fá hvert um sig rúmlega 40 milljónir og Sundsamband Íslands og Gólfamband Íslands tæplega 40 milljónir. Íþróttasamband fatlaðra fær svo rúmar 30 milljónir. Á næsta ári fara fram Ólympiuleikar í Tókýó auk Evrópu- og heimsmeistarátöta í einstökum greinum.

Fyrrgreind sérsambönd eru flokkuð sem A-sérsambönd samkvæmt flokkunarkerfi sjóðsins en þar eru sérsambönd sem taka reglulega þátt í keppni á hæsta stigi í viðkomandi íþróttagrein með frábærum árangri á síðustu fjórum árum. Gerðar eru kröfur um umfangsmikið afreksíþróttastarf í



HSÍ fær tæplega 70 milljónir frá Afrekssjóði ÍSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

sérsambandinu og fjármögnun og þurfa samböndin að uppfylla fjölmörg atriði.

Alls voru það 1.463 aðilar sem kepptu fyrir Íslands hönd á árinu 2018 og var hlutfall kvenna 45% á móti 55% karla. Fjöldi verkefna jókst miðað við árið áður en 4.541 keppendur tóku þátt í landsliðsverkefnum í 56 löndum, sem þýðir að hver keppandi tók þátt í að meðaltali þremur verkefnum. Þessir aðilar iðka íþróttir hjá 123 íþróttafélögum innan 17 íþróttahéraða.

Úthlutun Afrekssjóðs ÍSÍ hefur aldrei verið eins há eins og fyrir árið 2019 en því má þakka hækkun á framlagi ríkisins til sjóðsins sem samið var um árið 2016. Fyrr árið 2019 var framlag ríkisins 400 milljónir króna en auk þess nýtur sjóðurinn framlags af tekjum íþróttahreyfingarinnar frá Íslenskrí getspá í úthlutun sinni. - hó

JÓLIN

FRÍÐJUDAGUR 3. DESEMBER 2019

Heilsa

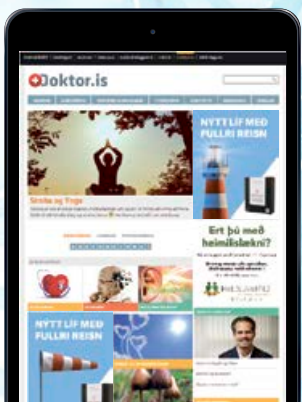


Geta jólin verið holl?

Já, svo sannarlega, segir ástriðukokkurinn Sólveig Sigurðardóttir sem lumar á ýmsum heilræðum til að eiga holl og góð jól. Hún segir mikilvægt að njóta vellystinga jólanna án samviskubits. ➡

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég missti tugi kílóa og öðlaðist betri heilsu með því að borða hollan og góðan mat og hlusta á hana Mariönnu," segir Sólveig Sigurðardóttir, ástríðukokkur hjá Heilsuborg.

Þær hittust fyrst fyrir átta árum. Þá grunaði þær ekki að þær ættu eftir að vinna saman að því að leiðbeina fólki að næra sig vel og njóta þess að borða ljúffengan og hollan mat.

Marianna er hjúkrunarfræðingur í Heilsuborg. „Allir eru einstakir, ég er aðallega í því að taka stöðuna hjá fólki, ræða við það og aðstoða það við að finna þá leið sem hentar því best, svo það nái markmiðum sínum. Sólveig tekur þetta svo lengra og kennir fólki að elda hollan mat sem er líka fallegur og bragðgóður.“

Jólastússið hefst snemma

Þær segja færast í vöxt að vellystingar jólananna færast framár og núorðið sé allt í boði frá því í byrjun nóvember. Áður byrjuðu jólin hjá Sólveigu oftast við fyrsta mögulega tækifæri. „Ég virti ekki mörkin í aðdraganda jóla og leyfði mér að borða allt sem mér þótti gott því ég hafði jú sparað mig fyrir jólamánuðinn. Ég fann ekkert endilega bragð af því sem ég kyngdi niður, missti mig oft í sælgæti og konfekti og var stundum byrjuð á þriðja konfektkassanum þegar jólin loks komu," segir Sólveig sem nú eldar hollan, gómsætan og litríkan jólamat af ástríðu og án þess að slaka nokkurn tíma á gæðunum. „Breytingin er algjör og mér líður auðvitað mikið betur," segir Sólveig. „Á þessum tíma drakk ég mikið af sykurlausu gosi en í dag drekk ég aldrei gos, enda þykir mér vatn langbesti drykkurinn. Ég vil líka hafa diskinn minn fallegan," segir hún hlæjandi. „Við eigum nefnilega allt gott skilið því jólin eru svo dásamleg og það er bannað að berja sig niður við að njóta þeirra.“

Betri lífsstill með meira af hollum, næringarríku mat
Marianna Csillag er hjúkrunar-

fræðingurinn sem tók á móti Sólveigu þegar hún kom fyrst í Heilsuborg og ætlaði að fá aðstoð við að koma lífsstílnum í betra horf. „Sólveig er ein af þeim sem ætlaði að léttast á sínum eigin forsendum en komst að raun um að hennar hugmyndir voru töluvert ólíkar hugmyndum okkar fagfólksins í Heilsuborg.“ Marianna kenndi Sólveigu að ef hún vildi léttast skyldi hún borða meira af hollum og næringarríku mat – og smám saman myndi þá óhollustan fjara út. „Mér fannst fáránlegt að mega borða svo mikinn mat til að léttast. Gamla tuggan að borða lítið var rötgróin í huga mér, já best væri að borða eins lítið og hægt er því þá væri ég að brenna svo miklu. Ég hreinlega vissi ekki að ég þyrfti að borða til að halda mér í lagi, alveg eins og það þarf að setja bensín á bílinn til að halda honum gangandi. Auk þess hefur miklum ranghugmyndum verið plantað inn hjá okkur, eins og að bananar sé bannvara og kartöflur fitandi.“

„Einmitt, hún átti í mesta basli með að borða allan þennan holla mat," segir Marianna brosandí og Sólveig tekur undir orð hennar. „Ég þyrfti líka að endurskoða hugmyndir mínar um hollustu. Að borða hollt er ekki það sama og að narta í þurrt salatblá. Matur á að vera fallegur, hann á að vera góður og maður þarf að gefa sér tíma til að njóta hans," segir Sólveig.

En hvað með jólamatin?

Jólin eru tími samvista og þess að njóta saman. En hvað með jólamatin? Jólamaturinn sjálfur er ekki endilega óhollur, heldur eru það litlu hlutirnir sem bætast við, sem er gott að halda innan marka. „Sumir drekka hitaeiningaríkt jólaöl allan desember. Það getur t.d. verið góð hugmynd að sleppa gosinu nema á stórhátíadögum," segir Marianna.

Og að spara sig eða borða óreglulega getur líka haft slæm áhrif. „Margir telja sér trú um að ef þeir spari við sig mat fyrri part dagsins geti þeir átt hitaeiningarnar inni í jólaveislunni um kvöldið. Þannig virkar það ekki því líkaminn þarf bensín á tankinn allan daginn," upplýsir Marianna. „Ef hann fær ekki orkuna sína fer hann í

Heilræði Sólveigar og Mariönnu

Marianna og Sólveig luma á mörgum góðum heilræðum til að njóta jóla-kræsinga á heilbrigðan hátt.

Vatn í jólabúningi

„Á jólum eru allar könnur fylltar af malti og appelsíni en gleymum ekki að setja vatnskönnu á jólaborðið. Falleg karafra með vatni, frosnum vínberjum, jarðarberjum eða sitrónusneiðum setur fallegan svip á jólaborðið og þá þykir börnunum líka flottara og skemmtilegra að fá sér vatn en gos," segir Sólveig.

Magnið skiptir máli

„Margir spyrja hvort þeir geti bakað hollar smákökur. Það er rétt að í flestum tilfellum er auðvelt að minnka sykurlinnu en í raun innihalda allar smákökur þó sykur í einhverri mynd og fjöldi hitaeininga. Þetta er því alltaf spurningin um magn og að vera meðvitaður um magnið þegar maður gæðir sér á smákökum eða öðrum sætindum. Tólf konfektmolar telja t.d. jafn margar hitaeiningar og góður, grillaður lax með fetaosti, avókadói og grænmeti," segir Marianna.

Sérstakt heilræði fyrir Söru-aðdáendur

Fyrir Söru-aðdáendur er gott að miða við tvær til þrjár Söru á mann í hvert skipti og ráð að frysta nokkra skammta í box frekar en að setja þær allar á einn disk á jóladag," segir Marianna.

sparnaðargírinn og það getur gert illt verra.“

Þess vegna segir hún mikilvægt að borða morgunmat og hádegismat um jólin, alveg eins og alla aðra daga. „Sumir flaska á því og við það fer kerfið í hálfgerst stopp, blóðsykurinn verður of lagur og líkaminn upplifir það sem hættuástand, skrífar niður brennsluna og fer í sveltiástand.“

Út fyrir rammann um jólin

„Við þurfum að halda í kærleikann og væntumþykjuna gagnvart okkur sjálfum þótt við förum aðeins út fyrir rammann um jólin. Að áfella sig sjálfan sig fyrir að borða vel um jólin gerir allt erfiðara," segir Sólveig og Marianna tekur undir: „Öll eigum við okkar daga þar sem við förum út af sporinu en þá þurfum við ekki að bíða næsta dags til að gera betur heldur eigum við að fyrirgefa okkur og halda áfram. Ég nota stundum líkindamál sem lýsir þessum aðstæðum vel: Ef það springur á bilnum fer maður einfaldlega út og skiptir um dekk en sprengir ekki hin þrjú og labbar í burtu," segir Marianna.

Að njóta án samviskubits

Þegar kemur að góðgæti jólanna er það oft magnið sem ræður úrslitum um niðurstöðuna. „Allt eða ekkert“ er ekki skynsamlegur hugsunarháttur. „Best er að fara hinn

Stress kallar á óhollustu

Fyrir jólin er annríki hjá mörgum. „Þegar við erum stressuð höfum við tilhneigingu til að velja skyndibita frekar en hollan mat. Og stressið getur líka valdið því að við sofum illa. Þegar við erum þreytt og illa sofin sækir líkaminn í skyndiorku – í óhollari mat. Við þurfum því að hlúa vel að okkur og ekki bara um jólin heldur alla daga ársins því þegar fólk á við þyngdaraukningu að stríða er vandamálið ekki á milli jóla og nýárs heldur á milli nýárs og jóla," segir Marianna.

Afgangarnir geta beðið

Svo eru það allir afgangarnir eftir hátíðamatinn. „Margir vilja ekki að afgangar fari til spillis og hamast við að borða þá yfir hátíðarnar. En við þurfum ekki að klára svinasteikurnar og hangikjötið; það er snúdukt að setja afgangana í frysti og geta gripið í þá á venjulegum degi í janúar eða febrúar.



gullna meðalveg. Að njóta þess að fá sér konfekt, borða það hægt og halda svo áfram án þess að þæla neitt frekar í því eða þjást af samviskubiti," segir Sólveig. Auðvelt sé að borða 5000 hitaeiningar á jóladögum án þess að vita af því.

„Það er auðvitað í góðu lagi þótt einn og einn dagur sé uppfullur af orkuríku hátíðamat en ef við sitjum þrjár til fimm jólaveislur á einni viku þurfum við að skipuleggja okkur og vera meðvituð um það sem við borðum og drekkum til að þyngjast ekki um of yfir hátíðarnar," segir Marianna.

Ferskt rauðkálssalat

1 litill rauðkálshaus

2 msk. safi úr ferski límónu

1 litill krukka fetaostur

Hálfur bolli fint saxaðar döðlur

1 msk. smátt sóxuð steinselja

2 tsk. vel ristuoð sesamfræ

Salt og pipar

Saxið rauðkálíð og setjið í skál. Blandið saman í skál oliu úr fetakrukku og limesafa, kryddið með pipar og salti. Saxið döðlurnar, ristið sesamfræin og blandið síðan öllu saman. Skreytið með steinselju og muldum fetaosti.

Ávaxtajólatré

Byrjið á að skera epli til að fá flatan botn og gerið holu fyrir langa gulrót. Setjið gulrótina í holuna og gætið þess að hún haggist ekki og standi bein. Setjið því næst tannstöngla í eplið og gulrótina alla leið upp á topp, heila langleiðina upp en hálf þegar nær toppnum dregur. Dundið ykkur svo við að skreyta tréð með jarðarberjum, bláberjum, vínberjum, rifsberjum,

Holli jólamaturinn

Þótt jólin séu tími allsnægta við matarborðið segir Marianna margt hollt við jólin.

„Til dæmis graflax og mandarínur. Laxinn er stútfullur af hollri fitu og mandarínurnar af C-vítamíni. Og þegar kemur að sjálfum jólamatnum er svo margt hollt, eins og Wellington-steik eða kalkúnn með góðu meðlæti. Og ekki má gleyma því að oft eru til hollari útgáfur, t.d. af meðlætinu.

Ekki gleyma hreyfingunni

Yfir hátíðarnar er gott að finna hreyfingu sem fjölskyldan getur stundað saman. „Á aðfangadag í fyrra för ég um himnastíginn í Kópavogi. Jólin eru svo dásamlega fallegur tími fyrir útveru og manni líður svo miklu betur að setjast að jólaborðinu eftir góða hreyfingu," segir Sólveig sem er formaður sjúklingaráðs ECPO, Evrópusamtaka fólks með offitu, en í þeim eru 34 Evrópulönd.

„Við viljum ekki að fólk tali niður til okkar eða um það að við séum offitusjúklingar því við erum ekkert endilega sjúklingar þótt við séum í mismunandi þyngd," segir Sólveig, sem hefur öðlast nýtt líf eftir árin í Heilsuborg.

„Því fyrr sem maður tekur ábyrgð á eigin heilsu, því betra. Það þýðir þó ekki að fara sér að neinu óðslega og alltaf er ráðlegt að leita aðstoðar fagfólks á heilbrigðissviði," segir Sólveig sáel.

blæjuberjum, mandarínunum og kíví og til að fá græna litinn er gott að setja smávægis greni inn á milli, grænkál eða steinselju. Svona tré er dýrt á aðventunni og sem ábætisréttur á jólaborðið og gott að fá sér ís, rjóma og velja ávexti út á að vild.

Kókos- og rommkúlur

350 g döðlur

100 g pekanhnetur

50 g gott, ósmætt kakó

1 ½ tsk. rommdropar (má vera meira fyrir sterkara bragð og líka nota aðra bragðdropa)

2 msk. kókosheiti

2-4 msk. vatn (af döðlunum)

Auka kókosheiti eða mjöl til að velta kúlunum upp úr

Leggið döðlur í bleyti í klukkustund. Hellið af þeim vatninu en haldið eftir nokkrum matskeiðum til að mýkja upp deigið. Setjið döðlurnar í matvinnsluvél og vinnnið vel á þeim. Bætið við hnetum og öllu hinu og vinnnið í mjúkan deigklump. Deigið má ekki vera of blautt svo hægt sé að móta úr því kúlur og velta upp úr kókosheiti eða kókosmjöli.



ÞEIR ERU LOKSINS KOMNIR!

VINSÆLU KULDASKÓRNIR MEÐ
MANNBRODDUMNUM



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík

Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara **BRAX**





Bíllinn sem vantar
Sport í nafnið

10



Los Angeles í máli
og myndum

6

Langdrægi kjölturakkinn

Renault Zoe er lítil bíll með nafn eins og kjölturakki en hann hefur nú verið í framleiðslu í sex ár við talsverðar vinsældir. Um síðustu áramót höfðu 133.000 eintök selst af þessum bíl á heimsvísu og 2015-16 var hann mest seldi rafmagnsbíllinn á Evrópumarkaði. **8**



ÖRUGGT START

MEÐ EXIDE RAFGEYMUM

Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir bifreiða. Veldu þaulreynda vöru frá gæðaframleiðanda.



Hafið samband við sérfræðinga Olís í síma 515 1100 eða pontun@olis.is og fáið nánari upplýsingar.



Rimac C_Two ofurbíllinn verður frumsýndur í Genf

Rimac er merki frá Króatíu sem hingað til hefur aðeins framleitt einn bíl og það tilraunabíllinn Concept_One. Sá bíll vakti athygli á fyrirtækinu og Porsche og Hyundai bílaframleiðendurnir hafa báðir keypt hlut í fyrirtækinu. Concept_One var 1.224 hestafla rafbíll en var aðeins framleiddur í átta eintökum. Næsti bíll Rimac verður enn metnaðarfullri en það er C_Two sem fer í almenna framleiðslu. Sá bíll verður frumsýndur á bílasýningunni í Genf og verður allavega framleiddur í 150 eintökum og mun kosta 300 milljónir króna stykkið.

En hvað er það sem réttlætir

verðmiða eins og þennan? Til að byrja með verður bíllinn 1.914 hestöfl og mun geta farið í hundræði á undir tveimur sekúndum. Hann er búinn fjórum rafmótörum og hámarkshraði er 415 km á klst. Rafhláðan er 120 kWh og hefur 550 km drægni samkvæmt WLTP-staðlinum. Með því að nota 250 kílówatta hraðhleðslustöð er hægt að hlaða bíllinn í 80% hleðslu á aðeins tveimur mínútum. Bíllinn verður smíðaður í Zagreb í Króatíu ásamt Pininfarina Battista ofurbílnum sem notar sama undirvagn og C_Two. Framleiðsla mun hefjast seint á næsta ári og verður framleiðslugetan einn bíll á viku.



Rimac C_Two var sýndur í tilraunaútgáfu í Genf en framleiðsluútgáfan bíður næstu sýningar sem fram fer í mars á næsta ári. NORDICPHOTO/GETTY

Rimac C_Two verður með fjórða stigs sjálfkeyribúnaði svo að hann mun geta lært á keppnisbrautir og kennt ökomanni sínum hvaða línur er best að taka. Sjálfkeyribúnaðurinn er þróaður í samstarfi við Roborace og mun bíllinn hafa sex radarskynjara, einn Lidar skynjara og 12 hátiðnskynjara, auk níu myndavéla. Innandyra verða sex skjáir og er einn þeirra fyrir farþegann eingöngu. Tveir skjáanna verða með snertiskífum svo að hægt sé að flytja afl milli fram- og afturhjóra eftir þörfum ökomansins. Helsti keppinautur Rimac C_Two er Lotus Evija ofurrafbíllinn sem verður svipaður að afli og í verði.



Fjödruin er falin, sem gerir allar línur Perak Bobber hjólsins stílhreinar.

Jawa með Bobber á næsta ári

Jawa merkið sem á uppruna sinn að rekja til Tékklands hefur tilkynnt að það muni koma með Bobber útgáfu Perak hjólsins í framleiðslu á næsta ári. Hjólið er með sama vélbúnað, vatnskældan 350 cm³, eins strokks mótör sem skilar 30 hestöflum. Útlitið er ein-

falt og stílhreint og afturfjödruin er falin undir hlífum sem gefur því þetta sérstaka útlit. Girkassinn er sex gíra og hjólið mun uppfylla kröfur um A2 réttindi. Besta við hjólið verður samt örugglega verðið því að hjólið mun aðeins kosta 350.000 krónur á Indlandi.



Það var einmanalegur akstur hjá Hamilton í Abu Dhabi en hann vann keppnina og titil ökuþóra með 413 stigum. NORDICPHOTO/GETTY

Lítill spenna í lokakeppni Formúlu 1

Keppnistímabilinu í Formúlu 1 lauk um helgina í Abu Dhabi með einum viðburðaminnsta kappakstri sem sést hefur í heimsmeistarakeppninni. Þar varð heimsmeistarinn Lewis Hamilton langfyrstur, heilum 17 sekúndum á undan næsta manni, Max Verstappen hjá Red Bull. Verstappen hafði byrjað á öðrum ráspól en átti aldrei möguleika í Mercedes bíllinn. Ökumennirnir grínudust með þetta á blaðamannafundinum eftir keppnina en Hamilton sagði að hann hefði ekki búist við svona miklu forskoti. „Ég vildi að við hefðum att meira kappi,“ sagði Hamilton á fundinum. „Þú hefð-

ir þá getað hægt á þér,“ sagði Verstappen í gríni. Verstappen varð þriðji í heimsmeistarakeppninni áftir Mercedes keppnisparinu Valtteri Bottas og Lewis Hamilton. Það munar nú bara sjö sigurum á meti Michaels Schumacher og Lewis Hamilton en Schumacher vann 91 sigur á ferli sínum í formúlu 1. Eini alvöru framúraksturinn í keppninni var þegar Verstappen tók fram úr Ferrari ökumanninum Charles Leclerc sem lenti í þriðja sæti í Abu Dhabi. Hann hélt Bottas á Mercedes fyrir aftan sig sem hafði tekið af stað síðastur en hann náði að vinna sig upp um sextán sæti.



Samtals eru 387.866 skráð ökutækj og tengivagnar í umferð en 165.145 ökutækj eru enn þá bensínkúin.

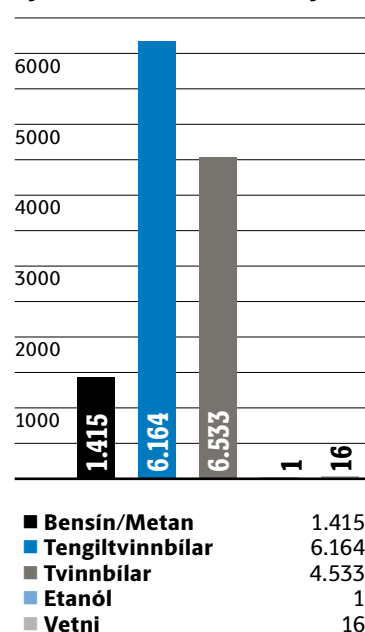
Tengiltvinnbílar stærsti hluti vistvænna ökutækja

Bílum landsmanna heldur áfram að fjölga og þar eru vistvænir bílar líka í sókn, bæði tengiltvinnbílar og hreinir rafbíla.

Það er ýmislegt forvitnilegt sem kemur í ljós þegar farið er að ryna í tölur er varða bílgreinina. Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, sendi samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra fyrirspurn um umhverfistölfræði ökutækjafloata landsmanna. Þar spyr hann hver heildarfjöldi ökutækja sé í hverjum ökutækjaflokki, og eftir tegund aflgjafa. Samtals eru 387.866 skráð ökutækj og eftirvagnar á öllu landinu. Langstærsti hluti þeirra eru fólksbifreiðar eða 270.276 talsins þar sem 165.145 eru bensínkúin en 87.098 með dísilvél. Af skráðum fólksbílum eru þó aðeins 222.248 í umferð. Tengiltvinnbílar eru orðnir 7.535 talsins en á dögnum samþykktu ríkisstjórnin frumvarp sem fellir niður ívilnun slíkra bíla í lok næsta árs. Hlutfall vistvænna ökutækja hækkar um tvö prósent á ári, var 2,7 prósent árið 2016 en er 6,7 prósent árið 2018.

Tengiltvinnbílum hefur fjölgað mikið á árunum 2016-18, voru 918 2016 en eru 5.733 í lok árs 2018. Hreinir rafbílar eru nú 2.748 talsins

Fjöldi vistvænna ökutækja



en voru 1.052 í lok árs 2016. Metanbílum fjölga ekki eins mikið en þeim hefur aðeins fjölgað um 50% síðan 2016 og eru nú 1.415 talsins. Bílum í heild sinni fjölga um rúm 10 prósent á tveimur árum frá 2016-18 á meðan að förgun bíla

» Tengiltvinnbílum hefur fjölgað mikið á árunum 2016-18, voru 918 árið 2016 en eru 5.733 í lok árs 2018.

Ökutækjaflokkar

Vélsleðar	6.128
Dráttarvélar	13.292
Eftirvagnar	13.317
Fólksbifreiðar	270.276
Hjólhýsi	10.022
Tjaldvagnar	8.855
Hópibifreiðar	3.184
Sendibifreiðar	28.732
Létt bifhjól	2.557
Þung bifhjól	8.733
Torfæruhjól	4.359
Fjór hjól	3.177
Vörubifreiðar	12.775
Annað	1.624

hefur aldrei verið meiri. Samkvæmt frétt Morgunblaðsins frá því í síðustu viku var metár í fyrra en þá komu 11.400 ökutækj til úrvinnslu. Í ár hafa 9.900 ökutækj komið til úrvinnslu svo stefnir í annað metár.





RENAULT
Passion for life

Nýr Renault ZOE

Einn athyglisverðasti nýi rafbíllinn á markaðnum



Renault ZOE
Verð frá: 3.990.000 kr.

Nýr 100% rafdrifinn Renault Zoe er með 52 kWh rafhlöðu og hefur 395 km drægi samkvæmt nýjum samræmdum WLTP mælingum. Nýr 136 hestafla rafmótor gerir Zoe lipran og skemmtilegan í bæjarakstri. Í honum er ný og glæsileg innrétting með endurunnu áklæði á sætum og mælaborði, 9,3" Easy Link litaskjár, íslenskt leiðsögukerfi, Google leit, Apple Carplay og Android Auto, bakkmyndavél, sjálfvirk stýring á háum og lágum geisla aðalljósa o.m.fl.

www.renault.is

ZOE

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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





BMW R18/2 var sýnt við mikla hrifningu gesta á bílasýningunni í Los Angeles fyrir stuttu.

Fer BMW R18 í framleiðslu á næsta ári?

BMW hefur látið frá sér tækniupp- lýsingar um nýja R18 hjólið sem verður búið stærsta boxer mótör sem sést hefur í mótörhjól. R18 hjólið var sýnt sem tilraunahjól á EICMA-sýningunni en einnig á bílasýningunni í Los Angeles. Vélin er 1.802 cm³ og er með tveimur yfirliggjandi knastásam hvorum megin. Hver stimpill er 107 mm breiður en vélin er engin léttavara og vegur 110 kg ein og sér. Hún skilar 91 hestafli og það sem er meira um vert, 158 Newtonmetra togi við 3.000 snúninga. BMW hefur ekki gefið upp nákvæmlega hvenær þeir hyggjast kynna hjólið í framleiðsluútgáfu annað en að segja „einhvern tíma árið 2020“.

Royal Enfield stefnir að rafvæðingu

Enfield er ekki fyrst indverski framleiðandinn til að stefna að rafvæðingu því að Bajaj Auto og KTM hafa hafið samstarf um þróun rafhjóna fyrir markaðinn í Austurlöndum fjær.

Royal Enfield mótörhjólamerkið er elsti starfandi mótörhjólaframleiðandi heimsins, en Royal Enfield hefur framleitt mótörhjóla óslitið síðan 1901. Merkið hefur átt ákveðnum vinsældum að fagna undanfarin ár þrátt fyrir gamaldags útlit en það hefur einmitt verið mikið í tísku innan mótörhjólaheimsins undanfarin misseri. Nú stefnir hins vegar í að merkið færi sig inn í 21. öldina því að byrjað er að þróa rafmótörhjóla hjá indverska framleiðandanum. Þegar er búið að smíða frumgerð fyrsta hjólsins segir Vinod Dasari, forstjóri Royal Enfield. „Tækni-setur okkar í Bretlandi hefur þegar sett rafmótör í eitt af framleiðsluhjólum okkar og það er frábært. Ég hef keyrt það sjálfur,“ sagði Vinod Dasari. Hann vildi þó ekki láta hafa eftir sér um hvaða gerð Royal Enfield mótörhjól væri að ræða en sagði að enn væru 2-3 ár að slíkt hjól færi í framleiðslu. Enfield er ekki fyrst indverski framleiðandinn til að stefna að rafvæðingu því að Bajaj Auto og KTM hafa hafið samstarf um þróun rafhjóna fyrir markaðinn í Austurlöndum fjær. Þar eru mótörhjóla í milljónatali á götunum og menga í samræmi við það og þess vegna þarf þessi áhugi ekki að koma á óvart.



Royal Enfield vakti athygli á EICMA-sýningunni með KX tilraunahjólinu og vona margir að það fari í framleiðslu.

Lægra lántökugjald við kaup á vistvænum bílum

Viðskiptavinir Landsbankans greiða ekkert lántökugjald við fjármögnun rafbíla og fá 50% afslátt af lántökugjaldi við fjármögnun bíla sem skilgreindir eru sem vistvænir.



Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000





NÝR RANGER



PALLBÍLL ÁRSINS 2020!

NÝR FORD RANGER

Nýr Ford Ranger hefur verið valinn pallbíll ársins 2020! Hann er sérstaklega vel byggður í alls konar verkefni hvort sem er í vinnu eða áhugamálin og með enn meiri tækni en nokkru sinni fyrr. Þú upplifir öryggi í hvaða akstursaðstæðum og umhverfi sem er.

Ranger Wildtrak Double Cab 4x4 sjálfskiptur

Verð frá 7.690.000 kr.

Nýr Ford Ranger fæst í þremur búnaðarútfærslum sem eru Raptor og Wildtrak með 213 hestafla sparneytinni dísilvél sem togar 500 Nm og nýrri háþróaðri 10 gíra sjálfskiptingu og XL útfærslu með 170 hestafla sparneytinni dísilvél sem togar 420 Nm og 6 gíra beinskiptingu.

Ranger Raptor Double Cab 4x4 sjálfskiptur, verð frá 9.990.000 kr. (sérpöntun)

Ranger XL Double Cab 4x4 beinskiptur, verð frá 6.490.000 kr. (sérpöntun)

Ford tekur þig lengra

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Ranger

Ríkulegur staðalbúnaður Ranger Wildtrak Double Cab 4x4 sjálfskiptur

- Dráttargeta 3.500 kg
- Veghæð 23,2 cm
- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari
- Umferðaskiltalesari
- Nálægðarskynjarar að framan og aftan
- Bakkmyndavél
- FordPass samskiptakerfi með netttengingu
- Upphitanleg fram- og afturrúða
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Íslenskt leiðsögukerfi
- Driflæsing á afturdrifi
- Lyklalaust aðgengi og starthnappur
- Hlíffðarplötur fyrir vél og eldsneytistank
- Xenon aðalljós með LED lýsingu
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- Regnskynjari í framrúðu
- Eyðsla frá 9,3 l/100



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



Chevrolet Corvette vekur alltaf athygli og 2020 útgáfan er engin undantekning á þeirri reglu.



Rivian rafbíllinn mun keppa við Tesla Cybertruck og kemur á markað á næsta ári. Þar mun honum mæta samkeppni frá sjö öðrum pallbílum.

Bílasýningin í Los Angeles í máli og myndum

Á hverju ári flykkjast bílaáhugamenn og konur í tugþúsundatali á eina elstu bílasýningu heimsins sem haldin er í Los Angeles ár hvert.

Bílasýningin í Los Angeles er ein sú mikilvægasta vestanhafs ásamt bílasýningunum í Detroit og New York. Hún er líka sú elsta enda hafa bílar verið sýndir þar síðan 1907 ef frá eru skilin nokkur ár á meðan heimsstyrjöldin síðari geisadi. Þótt amerískir framleiðendur séu þar

áberandi eru frumsýningar þar á bílum sem fara eiga á Evrópu-markað sífellt algengari. Þar sem sýningin er haldin seint á árinu hentar hún vel til að sýna framleiðslugerðir næsta árs. Við höfum fjallað um sýninguna síðastliðnar tvær vikur, og sagt frá bílum eins og Ford Mustang Mach E, Toyota RAV4 PHEV, VW Space Vizzion og Karma SC2 á bílasíðum okkar. Hér á þessari myndasöfnun má sjá annað það helsta sem fyrir augun bar á sýningunni sem er nýlökkið.



BMW iNext tilraunabíllinn er rafdrifinn jepplingur frá framleiðandanum í Bæjaralandi. NORDICPHOTO/GETTY



Þótt Audi e-tron GT hafi bara verið sýndur sem tilraunabíll er þess stutt að biða að hann fari í framleiðslu.



Lexus LF-30 er rafdrifinn tilraunabíll frá Lexus sem vakti mikla athygli fyrir hvassar og ýktar línur sínar.



MICKEY THOMPSON
M/T
TIRES & WHEELS

Deegan 38 All Terrain

Deegan 38 All Terrain – nett mynstrað
heilsársdekk frá Mickey Thompson
Fánlegt í 3 stærðum:

265/70R17 verð kr. 33.400

285/70R17 verð kr. 46.490

275/65R18 verð kr. 39.800

Ice-track ehf 773-4334 mtdekk@mtdekk.is www.mtdekk.is



Sýningarbás Subaru vakti mikla athygli sýningargesta en hér er nýjum Outlander stíllt upp eins og hann sé staddur í miðjum þjóðgarði á sýningunni.

Toyota veðjar frekar á tvinnbíla en rafbíla

Það hafa eflaust margir spurt sig af hverju risamerki eins og Toyota skuli ekki löngu vera komið með rafbíl á markað.

Það er forvitnilegt, nú þegar flestir bílaframleiðendur heims keppast við að framleiða hreina rafbíla, að einn sá stærsti af þeim öllum, Toyota, kærir sig ekki um þátttöku í þeim kappakstri.

Toyota hefur sem stendur engan rafbíl á milli handanna en bílaframleiðandinn hefur þó gefið til kynna áætlanir sínar um þróunarstarfsemi á rafbílum í samstarfi við Mazda til 2020. En þrátt fyrir það virðist Toyota ætla að halda tryggð við sína tvinnbíla, sem mynda nú stóran hluta af framleiðslulínu þeirra. Eðlilega hafa spurningar vaknað um meint áhugaleysi Toyota á rafbíla-markaðinum.

Samkvæmt Gerald Killman, varaforseta rannsóknar- og þróunardeilda Toyota í Evrópu, er ástæðan ekki sú að Toyota búi yfir takmarkaðri getu í framleiðslu á rafgeymum, þó orkurýmð þeirra sé vissulega talsvert minni en hjá til að mynda Tesla. Að sögn Killman gæti Toyota framleitt rafgeyma í um 28.000 rafbíla á ári – eða 1,5 milljónir tvinnbíla. Frá þeirra sjónarmiðum skiptir því meira máli hvernig framleiðslunni er ráðstafað. Með því að selja 1,5 milljónir tvinnbíla, í staðinn fyrir 28.000 rafbíla, nær Toyota að minnka kolefnislosun um þriðjung. Það hafi því mun



Toyota RAV4 í 300 hestafla tengiltvinn-útgáfu var nýlega frumsýndur á bíla-sýningunni í Los Angeles. NOR-DICPHOTO/GETTY

» Sala 1,5 milljón tvinnbíla í stað 28.000 rafbíla minnkar kolefnislosun Toyota um þriðjung.

umhverfisvánni áhrif að selja fleiri tvinnbíla, heldur en færri hreina rafbíla (og þar af leiðandi fleiri bensín- og dísilbíla). Þannig ná þeir að nýta framleiðslu sína á rafgeymum mun betur, sem skili sér í hagkvæmari ökutækjum

fyrir neytendur (engar áhyggjur af stuttri drægni eða hleðslu) og á lægra verði.

Það er því ekkert sem hindrar Toyota til þess að taka slaginn í rafbílamarkaðinum, en fátt bendir til þess að framleiðandinn reyni að

koma sér þangað í náinni framtíð. Toyota hefur í nokkuð langan tíma talað um trú sína á þróun vetnisbíla og tvinnbílur eiga því sennilega að greiða leiðina fyrir þá framtíðarsýn. ariasgeir@frettabladid.is

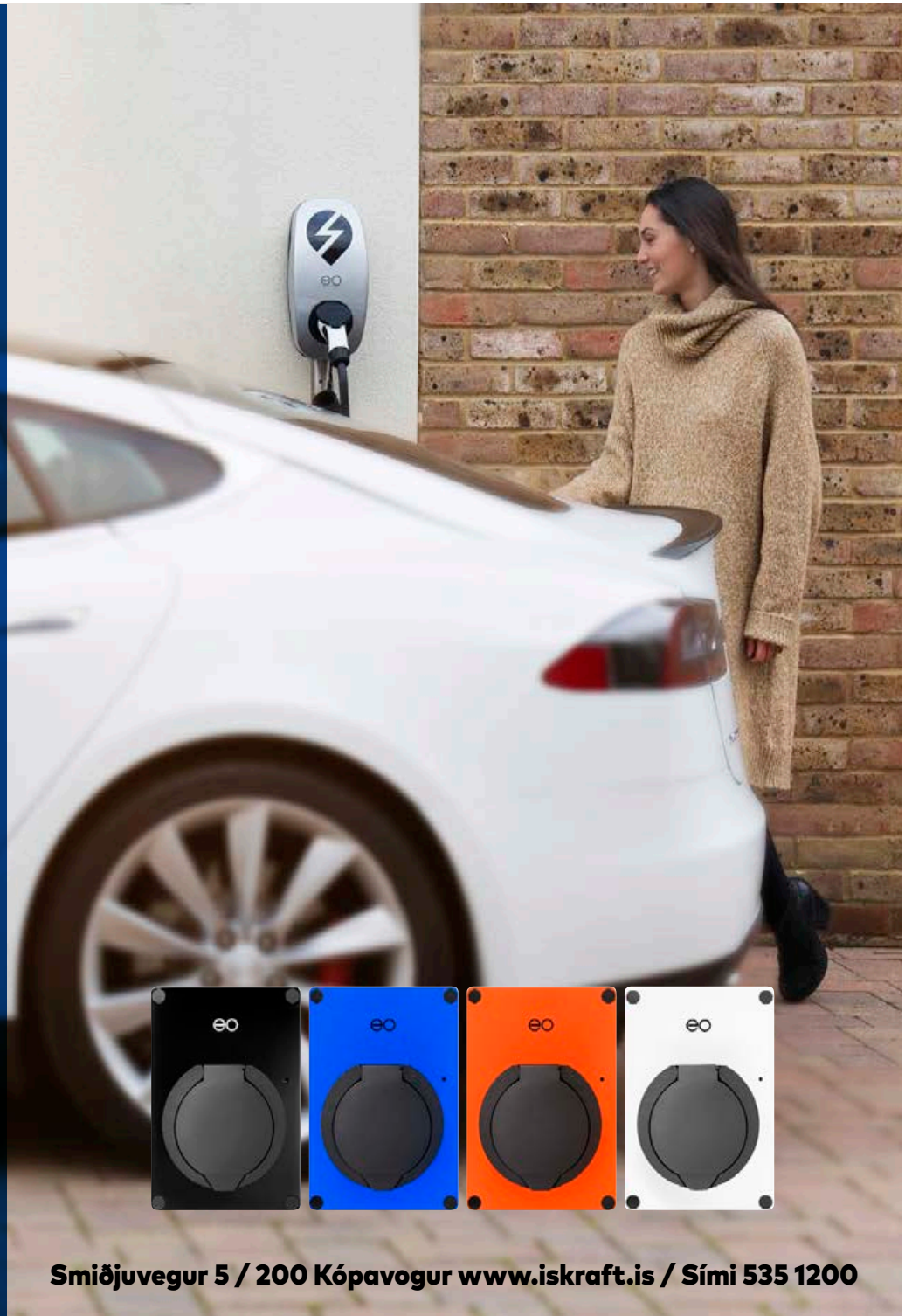
ÍSKRAFT

EO HLEÐSLU- STÖÐVAR

Eigum úrval hleðslustöðva fyrir heimili, húsfélög og fyrirtæki. Hagstætt verð, gæði og falleg hönnun.

EO hleðslustöðvarnar eru frábær lausn fyrir rafbílaeigendur. Þessar hleðslustöðvar sameina gæði og hagstætt verð í fallettri hönnun sem vakið hefur verðskuldaða athygli í Evrópu.

Ískraft - sérfræðingar í hleðslustöðvum.



Smiðjuvegur 5 / 200 Kópavogur www.iskraft.is / Sími 535 1200

KOSTIR OG GALLAR

Renault
Zoe Intense

Rafhlaða: 52 kWh
Drægni: 383 km
Hestófl: 136
Tog: 245 Nm

0-100 km: 7,1 sek.
Hámarkshraði: 140 km
Farangursrými: 338 lítrar
Verð: 4.390.000 kr

KOSTIR

- Drægni
- Innrétting

GALLAR

- Pláss afturi
- Hleðslubúnaður
- Aukabúnaður

Kjölturakki sem kemst langt

Renault fyrirtækið á heiðurinn að mest selda rafmagnsbilnum á Evrópumarkaði, Renault Zoe, sem hér verður tekinn til kostanna.

Renault Zoe er lítill bíll með nafn eins og kjölturakki en hann hefur nú verið í framleiðslu í sex ár við talsverðar vinsældir. Við síðustu áramót höfðu 133.000 eintök selst af þessum bíl á heimsvísu og 2015-16 var hann mest seldi rafmagnsbíllinn á Evrópumarkaði. Zoe rafmagnsbíllinn hefur nú fengið andlitslyftingu, en það sem er meira um vert er að hann hefur fengið nýja og langdrægari rafhlöðu. Auk þess verður hann líka með nýjum 134 hestafla rafmótor og hægt verður að fá hann með hraðhleðslu, sem að visu er aukabúnaður sem kostar 140.000 kr. Fréttablaðið var með bíllinn til reynslu á dögunum og þá aðallega í Intense útgáfunni þótt bíllinn hafi einnig verið prófaður með minni rafmótorum.

Innréttingin er alveg ný í Zoe og hún er mun betri en í fyrri bíl. Hann er með fleiri efnunum í stað plasts og sumt af því er endurunnið. Til dæmis er efnun í mælaborði og hurðarspjöldum úr endurunnum gólfteppum og dryggisbeltum. Við prófudum bíllinn í Intense útgáfunni og þannig kemur hann með 9,3 tommu skjá sem hafður er upp á rönd svo hann passi við miðjustokkinn. Skjárinn er með Apple Carplay og Android Auto auk Íslandskorts. Bíllinn er nokkuð rúmgöður frammi með rúmgóðum sætum, en það sama á ekki við í aftursætum. Fótarými er af skornum skammti og maður rekur hnén í framsætið. Eins er höfuðrými ekki gott og segja má að bara sé pláss fyrir tvo fullorðna. Kosturinn er þó að maður situr örlítið herra en venjulega en í bíl af þessum stærðarflokk. Farangursrýmið er nokkuð rúmgott fyrir bíl í þessum flokki en það vantar varadekk.

Með 134 hestafla rafmótorum er Renault Zoe ansi sprækur fyrir bíl í þessum flokki enda aðeins 7,1 sekúnda í hundraðið. Við gripum aðeins í 108 hestafla bíllinn til samanburðar og þótt ekki muni miklu á upptakinu í byrjun finnst það betur þegar komið er á meiri hraða og í millihröðun. Einnig virkar hann þægilegri í akstri á



Með andlitslyftingunni kemur bíllinn með nýjum díóðuljósum allan hringinn. MYNDIR TRYGGVI ÞORMÓÐSSON



Með nýja 134 hestafla rafmótorum er bíllinn sprækur af stað en líka léttur í þjóðvegakstri.

Með 134 hestafla rafmótorum er Renault Zoe ansi sprækur fyrir bíl í þessum flokki enda aðeins 7,1 sekúnda í hundraðið.

þjóðvegi. Það er dálítið veghljóð í bílnum þegar komið er á meiri hraða en á móti kemur að hann er hljóðlátur í bæjarakstri. Eini ljóðurinn á hljóði er söngur í rafmótorum sem heyrir í kringum 25 km á klst, en að sögn Renault manna var það gert visvitandi svo að bíllinn myndi ekki læðast upp að þér. Hægt er að slökkva á þessu hljóði af öikumanni. Þar sem



Innréttingin í Intense útgáfunni er með tveimur stórum skjáum.



Rými fyrir fætur er lítið og það fer bara sæmilega um tvo fullorðna.

gluggar eru frekar háir er útsýni gott nema kannski gegnum afturrúðuna sem er í minna lagi, auk þess sem þrír stórir höfuðpúðar skyggja á útsýnið. Þegar tekið er á bílnum finnst að hann er aðeins svag á vegi og á það til að losa sig aðeins að aftan sem er óvenjulegt fyrir rafbil.

Það sem skiptir mestu máli í dag í rafbil er auðvitað drægnin og þar stendur Renault Zoe sig vel á blaði. Hann er gefinn upp með 383 km drægni með 134 hestafla mótorum og drægnin eykst í 395 km með þeim 108 hestafla samkvæmt WLTP-staðlinum. Líkt og í öðrum rafbilum minnkar drægnin þegar kalt er í veðri og okkur gafst ágætis tækifæri til að reyna það í stuttri skotferð í sumarbústaðinn í eins stigs frosti. Í upphafi ferðar var áætluð drægni hans 215 km en hafði fallið niður í 68 km þegar komið var heim, nákvæmlega 100 km síðar. Drægnin hafði því farið niður um 147 km á 100 km en bíllinn var í þjóðvegakeyrslu mestallan tímann. Það var svo þínu kjánalegt að uppgötva að enginn hleðslukapall var í bílnum fyrir heimahleðslu en það er aukahlutur sem kostar 85.000 kr. Aðeins var snúra fyrir hraðhleðslustöð í bílnum en þar var hægt að hlaða hann í 80% hleðslu á rúnum klukkutíma með 50kW hleðslustöð.

Það er erfitt að bera Renault Zoe við aðra bíla. Hann er minni en VW e-Golf en stærri en e-Up. Hann er líkari BMW i3 í tölum og er viðlíka búinn í dýrari útfærslum sínum. Segja má þó að helsta samkeppnin við Zoe sé handan við hornið. Mini Electric er væntanlegur í sölu í febrúar og Honda E kemur seinna á árinu en verður líklega með minni drægni. Þó að við vitum ekki verðið á þeim enn þá má búast við að þeir verði vel samkeppnishæfir. Þeir sem eru að skoða þennan bíl í dag eru eflaust líka að skoða stærri Nissan Leaf sem er 600.000 kr. dýrari. VW e-Up er aðeins minni en Zoe og milljón ódýrari en drægni hans er aðeins 260 km. Drægni VW e-Golf er aðeins minni en e-Up eða 231 km samkvæmt WLTP staðli en ódýrasta útgáfa hans kostar 4.150.000 kr. Það fer því vel saman í Renault Zoe, gott verð og drægni enn sem komið er allavega.

SSANGYONG

TIVOLI

5
Fimm ára
ábyrgð

4x4

Það er fátt sem jafnast á við að ferðast um á bíl sem er tilbúinn að takast á við vetur konung. Bílabúð Benna gefur þér kost á að njóta vetrarins til fulls í fjórhjóladrifnum Tivoli sportjeppa. Hann fæst nú á ævintýrlega góðum kjörum.

- + Fjórhjóladrif með læsingu
- + Gott aðgengi
- + 1,5 tonna dráttargeta
- + Ríkulegur staðalbúnaður
- + Góð yfirsýn yfir umhverfið
- + Frábærir aksturseiginleikar

Tilboðsverð frá: 2.990.000 kr.

Verð áður: 3.490.000



Afskiptur
500.000 kr.

benni.is

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Bílaríki, Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

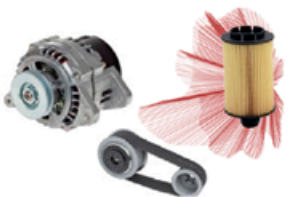
Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Bílabúð
Benna
Sérfræðingar í bílum



VIÐ ÞEKKJUM VARAHLUTI OG ÞEIR ÞEKKJA OKKUR

Hágæða varahlutir



Bremsuhlutir



Gæðaliur



Varta rafgeymar



Brenderup kerrur



7 verslanir um land allt

Sími 535 9000



STÖRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagördum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
230 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

KOSTIR OG GALLAR

Kia Xceed 1,4

Grunnverð: 3.990.777 kr
 Hestöfl: 140/6.000 sn
 Tog: 242 Nm/1.500-3.200 sn
 Hröðun: 0-100 km 9,5 sek
 Hámarks hraði: 200 km
 Eyðsla bl.ak.: 5,8 lítrar
 CO2 losun: 135 g/km

L/B/H: 4.395/1.826/1.495 mm
 Hjólhaf: 2.650 mm
 Dráttargeta: 1.000 kg
 Eiginþyngd: 1.436 kg
 Farangursrými: 426 lítrar
 Dekk/felgur: 235x45/18

KOSTIR

- Búnaður
- Sjálfskipting

GALLAR

- Eyðsla
- Ekkert fjórhjóladrif



Það eru rennilegar línur í Kia Xceed og bungan á vélarhlífinni setur kraftasvip á hann. MYNDIR/TRYGVI ÞORMÓÐSSON



Farangursrými er með því sem best gerist í flokknum.



Vélin í Style útfærslu er spræk 1,4 lítra bensínvél.

Bíllinn sem vantar Sport í nafnið

Margir framleiðendur keppast nú við að koma með sportlegar jeppingsútgáfur af vinsælum fjölskyldubílum sínum og er Kia merkið engin undantekning..

Kia er nýkominn með Xceed á markað sem nokkurs konar jeppingsútgáfu Ceed. Þar bætist hann í flóru annarra jeppinga eins og Stonic og Sportage en einnig Niro og Soul. En hver er þá munurinn? Til að byrja með er Kia Xceed ekki jeppingur því hann verður ekki fánlegur með fjórhjóladrifi. Í raun og veru er hann toguð og teygð útgáfa Ceed enda deila þeir ansi miklu. Munurinn liggur í stærðartölum, Kia Xceed er 85 mm lengri en Ceed og hefur 35 mm meiri veghæð, en auk þess er skottið 30 lítrum stærra. Líkt og í Mazda CX-30 er útlitið vel heppnað og satt best að segja nokkuð sportlegt. Þegar haft er í huga að markaðssetningu Kia fyrir þennan bíl er beint að fólki með áhuga á sportlegum bílum mætti nafnið segja meira en að bíllinn sé einungis stærri útfærsla fólksbílsins.

Gott pláss í framsætum

Það sem vekur fyrst athygli þegar sest er upp í bíllinn er hversu þægileg framsætin eru miðað við bíl í þessum stærðarflokki. Þau ná ná vel undir hnésbótina sem er ótvíræður kostur sérstaklega í lengri akstri. Það er vel hugsað fyrir hölfum í hvívetna en minna er hugsað um aftursætisfarþegana sem fá þó niðurfellanlegan miðju-stokk með glasaöldum í Style útfærslu. Fótaþláss er af skornum skammti og líklega er gert ráð fyrir að bíllinn henti best fjölskyldum

með ung börn. Ekki er gert ráð fyrir að þau séu mikið að hlada síma eða spjaldtölvur því að engin tengi eru fyrir slíkt afturí. Þótt rafstíllanleg framsæti með minni séu ávallt kostur í hvaða bíl sem er var eitt sem passaði samt ekki. Þar sem fótarými mætti gjarnan vera meira í aftursætum var það eiginlega galli að ökumannssæti skyldi færast aðeins aftur við útstig ökumanns, svo þrengdi verulega að fótum fyrir aftan. Farangursrými er svipað að stærð og í Mazda CX-30 eða 426 lítrar og getur stækkað í 1.378 lítra með aftursæti niðri, en hægt er að fella þau niður 40/20/40 sem eykur hagræði við að flutning. Helsti ókosturinn við aðgengi í farangursrými er hversu hátt þarf að lyfta upp í opið, en dýptin þýðir að auðvelt er að koma fyrir töskum af stærri gerðinni. Samt er varadekk í fullri stærð.

Eldsnöggur í skiptingum

Það er gott að keyra venjulegan Kia Ceed og það sama má segja um Xceed, og kemur það nokkuð á óvart þar sem fjöðrun á að vera mýkri og bíllinn stærri á alla kanta. Bíllinn situr vel í beygjum og það er ekki mikil undirstýring þótt lagt sé snögg á hann. Talandi um að leggja snögg á stýrið, að þá virkar stýrið snögg í hreyfingum í byrjun en hægir á þegar lagt er meira á það. Það er eins og það þrýsti aðeins á móti átaki ökumannsins og fyrir vikið virkar bíllinn aðeins togstýrður. Fjölliða fjöðrun er að aftan en MacPherson turnar að framan, en þeir eru með vökvapúða á framdempurum sem minnka áhrif á yfirbygginguna þegar bíllinn lendir í holum eða ójöfnum. Sjálfskipting er sjö þrepa



Tveir stórir litaskjái eru áberandi í mælaborðinu og efnisval er í betra lagi.



Fótaþláss gæti verið betri í Kia Xceed og eins eru þrengslí við inn- og útstig.

» Sjálfskipting er sjö þrepa með tveimur kúplingum og er hún því eldsnögg að skipta bílnum upp og niður.

með tveimur kúplingum og er hún því eldsnögg að skipta bílnum upp og niður sem eykur við sportlega aksturseginnleika hans. Þegar bíllinn er í sportstillingu er hann duglegur að gíra niður svo að skiptingar með blöðkum í stýri verða nánast óþarfar. 1,4 lítra vélin er nokkuð spræk með sin 140 hestöfl en eyðsla var að meðaltali 8,3 lítrar á meðan á reynsluakstrinum stóð sem verður að teljast frekar mikið fyrir þennan stærðarflokk.

Brátt fánlegur sem tengiltvinnbíl

Samkeppnin er aðallega Toyota CHR og Mazda CX-30 sem báðir eru fánlegir með fjórhjóladrifi ólíkt Kia Xceed sem ekki státar af slíku. Ford Focus Active er líka fjölskyldubíll sem fengið hefur sams konar stækkun á alla kanta eins og Xceed, og er einnig bara með framdrifi en grunnverð hans er aðeins 3.690.000 kr. Grunnverð Xceed er 3.990.777 kr, en Toyota CHR er frá 4.463.000 kr. Mazda CX-30 kostar hins vegar frá 4.050.000 kr og er því mun samkeppnishæfari í verði. Kia Xceed verður þar að auki fánlegur sem tengiltvinnbíl næsta vor og mun þá kosta 4.390.777 kr. í grunnútfærslu sem verður 141 hestafl. Í Style útfærslu er grunnverð bílsins 4.790.777 á sérstöku kynningarverði. Þannig kemur hann með 12,3 tommu skjá í mælaborði og 10,2 tommu upplýsingaskjá, auk rafstillinga með minni í framsætum, skynvæddum hraðastilli, þráðlausri farsímahleðslu, JBL-hljómkerfi og ýmsu fleiru. Á því verði eru því ansi góð kaup í þessum bíl þar sem sjö þrepa sjálfskiptingin er staðalbúnaður.



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR

á þinni leið

Vesturhraun 5 210 Garðabær

Volkswagen hættir þróun kappakstursbíla með brunahreyflum

Mótorsportdeild Volkswagen mun hættast að þróun keppnisbíla með brunahreyflum og einbeita sér í staðinn að rafdrifnum keppnisbílum, segir í tilkynningu frá fyrirtækinu. Það þýðir að bílar eins og VW Golf GTI TCR munu þurfa að víkja fyrir bílum með rafmótörum. Golf GTI TCR mun hættast í framleiðslu strax um næstu áramót enda er billinn enn af sjöundu kynslóð Golf, en áttunda kynslóð bílsins var frumsýnd í október. VW Polo GTI R5 verður

» Búast má við sportlegri línu ID-rafbílanna áður en langt um líður sem tekur við af GTI-bílunum bensínknúnu.

Þó eitthvað áfram í framleiðslu fyrir keppnislíð í Þýskalandi.

Volkswagen mun nú einbeita sér að þróun rafdrifinna keppnisbíla eins og ID.R en þróun rafbíla í keppnum er nauðsynleg fyrir þróun rafbíla á almennan markað. Að sögn Franks Welsch, stjórnarmanns tæknideildar Volkswagen, er þróun á línu rafbíla hafin sem brúar bilið milli hefðbundinna rafbíla og keppnisbíla. Með öðrum orðum má búast við rafdrifnum sporturum frá VW á næstu misserum þótt línan hafi ekki fengið nafn enn þá.



VW Golf GTI TCR bíll í keppni á þessu ári í WTCR-keppninni.



Samtals ætla Daimler og Audi að fækka starfsmönnum um 20.000 á meðan BMW fer aðrar leiðir.

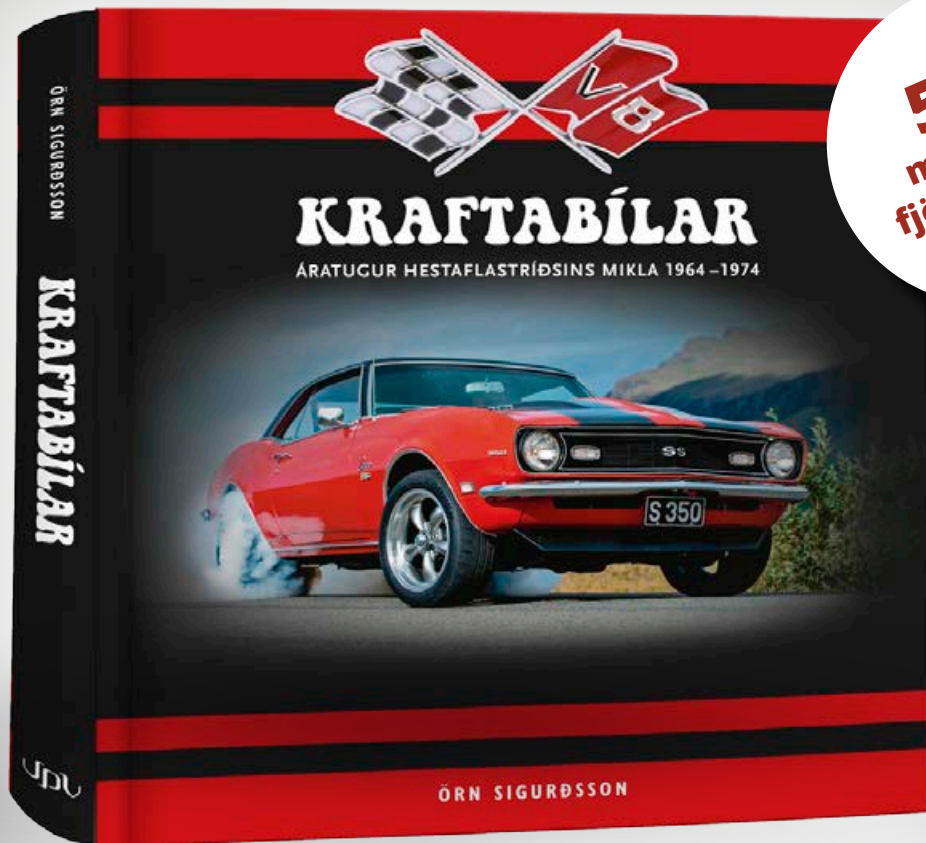
Þýsku risarnir fækka starfsfólki í hrönnum

Fréttir af þýskum bílaframleiðendum að undanförunu hafa ekki verið til að auka bjartsýni á uppgang efnahagslífsins svo ekki sé meira sagt. Hver af öðrum hafa þeir keppst við að tilkynna fækkun starfsfólks síns á næstu misserum. Um miðjan nóvember tilkynnti Audi að 10.000 starfsmönnum yrði sagt upp á næstunni, en það eru 11 prósent starfsmanna þeirra þar í landi. Fækkun starfsfólks verður á næstu sex árum og er sögð skila sex milljórum evra.

BMW hefur gripið til annars konar aðgerða en yfirstjórn BMW samdi nýlega við starfsfólk sitt um að minnka árangurstengda bónusa auk þess að minnka jólabónus. Lækkunin á bónusgreiðslum er um 20% og tekur gildi strax á næsta ári. BMW segir að þetta komi í veg fyrir að grípa þurfi til viðlíka aðgerða og keppinautarnir hafa gert, en BMW áætla að spara 12 milljarða evra fram til 2022.

Loks var tilkynnt á föstudag að Daimler myndi fækka starfsfólki um 10.000 um allan heim á næstu þremur árum. Tíu prósent uppsagnanna verða í yfirstjórn og áætla Daimler að einn milljarður evra sparist með þessum aðgerðum. Ástæður þessa eru aðallega tvær en samdráttur er á sölu og þá sérstaklega í Kína sem hefur verið mikilvægur markaður að undanförunu. Það sem skiptir þó meira máli til langs tíma litið er aukinn kostnaður bílarisanna við að rafvæða bíla sína. Mikill þróunarkostnaður er því samfara auk þess sem framleiðslan verður flóknari á næstu árum þegar bílar með mörgum tegundum aflagjafa verða enn í framleiðslu.

TVÆR TILVALDAR Í PAKKANN



500 myndir af fjölbreyttum bílum!

Einstök myndabók um kraftmestu kagga sögunnar.

Ómissandi bók fyrir alla bílaáhugamenn!



Óviðjafnanlegt verk með yfir 500 flugvélamyndum Baldurs Sveinssonar.

Kjörgripur fyrir alla flugáhugamenn!



100 ára saga flugs á Íslandi!



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

Hátíðalegir ísréttir

Jólin 2019

Muffins ískökur 25-30 stk.

1 pk. Betty Crocker Chocolate Fudge Brownie Mix™
3 msk. smjör, brætt
5 msk. vatn
1 egg
2 l Emmessís með brúnköku og karamellu
Þeyttur rjómi
Skraut
Karamellu- og súkkulaðisósa frá Emmessís

Aðferð:

1. Hrærið egg, vatn, smjör og kökumix saman í skál.
2. Setjið deigið í muffinsform, um 2 msk. í hvert form.
3. Bakið í 175°C heitum ofni í 20-25 mínútur. Takið úr ofninum og látið kólna.
4. Látið mjúkan ísinn í formin og fyllið þau alveg. Þrýstið ísnum vel niður í kökuna.
5. Frystið.
6. Rétt áður en ískökurnar eru bornar fram eru þær teknar úr frysti og skreyttar með rjóma, skrauti og sósum.
7. Geymt í frysti og tekið út um 30 mínútum fyrir notkun.

Þrilít „confetti“ ísterta

30 stk. Oreo kekkökur
2½ msk. smjör, brætt
3 tegundir af Emmessís að eigin vali
Kökuskraut
Þeyttur rjómi
Súkkulaðisósa frá Emmessís

Aðferð:

1. Takið ísinn úr frysti og leyfið að mykjast svo auðvelt sé að vinna með hann.
2. Myljið kekkökurnar og blandið smjörinu saman við. Hellið í mótið eða skálina og þrýstið mylsnuni niður og upp með hliðunum.
3. Setjið ísinn yfir botninn, þannig að hver tegund þeki 1/3 hluta hans.
4. Skreytið með þeyttum rjóma og kökuskrauti.
5. Geymt í frysti og tekið út um 30 mínútum fyrir notkun.

Berglind Guðmundsdóttir
GULUR, RAUÐUR,
GRÆNN & SALT
grgs.is

emmessis

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Snjómokstur

VETRARTÆKI

- Mikið úrval á lager -



Fjölplógar frá Pronar hafa fyrir löngu sannað gildi sitt fyrir góðan styrk og endingu. Fjöldi stærða í boði. Dæmi: 3,3m Verð: 950.000 kr. + vsk Festing frá 47.000 kr. + vsk



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

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



MAGNÚSSON

ATVINNUMÍLAR OG -TÆKI
Opíð: 10-17 alla virka daga.



FORD TRANSIT TREND L3H2

Nýsk. 07/2018 ekinn.15.000
Kr.3.280.000 án vsk. kr.4.067.200 m.vsk. Um kr.41.000 á mánuði miðað við 80% lán í 84 mán + greiðslu á vsk Til afhendingar samdægurs í Gilsbúð 3 í Garðabæ Raðnr.100135

Magnúson ehf
Gilsbúð 3, 210 Garðabæ
Sími: 517 9500
www.magnusson.is

Bílar til sölu

Hyundai i20, ágerð 2017 ek. 49.000 km. Beinskiptur Er á nýlegum Michelin heilsársdekkjum, sumardekk fylgja. Fór í 2 ára skoðun í júlí. Bill í toppstandi. Ásett verð, 1.150 þús. Uppl. í síma 896 8127

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar



Keypt & Selt

Til sölu



JS LJÓSMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

Einkahlutafélag til sölu stofnað 1994. Uppl. Pétur Geir s: 895-4064 eða 782-4064.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herbergi til leigu í Kópav., með séring,baðherb, þvottah, laust strax. Verð. 80.000, 2 mán fyrirfram. Sími: 8687283.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Þvottavélar og þurrkarar fyrir stærri notendur



DOMUS

Síðan 1922 - glæsileg hönnun og sérstaklega hljóðlátar - alvöru vélar með snertiskjá.

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar

Þvottahús ● Hótel ● Gistiheimili ● SPA
● Hreingerningabjónusta ● Snyrtistofur
● Hjúkrunar- og dvalarheimili ● Rannsóknarstofur
● Leikskólar ● Clinics ● Fjölbýlishús ● Hostels ● Skólar ● Minni iðnaðarfyrirtæki ● Líkamsræktarstöðvar

Allt hjá okkur

5166 #



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



Draghálsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

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

capacent.is

Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR

hagvangur.is

Bernhard notaðir bílar eru fluttir að Vatnagörðum 24

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP
Í GÓÐUM NOTUÐUM BÍL
SÖLUMENN OKKAR ERU Í SAMNINGSSTUÐI



Honda Civic Type R

Nýskráður 3/2018, ekinn 9 þús.km.,
bensín, 6 gírar.

Tilboð kr.
5.490.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



Honda Jazz Trend

Nýskráður 6/2017, ekinn 35 þús.km.,
bensín, 6 gírar.

Tilboð kr.
1.690.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



Honda Civic Comfort

Nýskráður 5/2018, ekinn 17 þús.km.,
bensín, 6 gírar.

Verð kr.
2.690.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



Honda Civic Tourer Lifestyle

Nýskráður 3/2017, ekinn 26 þús.km.,
dísel, beinskíptur.

Tilboð kr.
1.990.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



NOTAÐIR BÍLAR

Vatnagörðum 24 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

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

Dú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

VÍFILSSTAÐALAND

Í samræmi við 2. mgr. 30 gr. og 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsir Garðabær hér með forkynningu á tillögu að aðalskipulagsbreytingu á þróunarsvæði B, sem sett er fram sem rammahluti aðalskipulags, og tillögur að þremur deiliskipulagsáætlunum sem eru innan þess svæðis sem aðalskipulagsbreytingin nær til.

- **Vífilsstaðaland, þróunarsvæði B. Aðalskipulag Garðabæjar 2016-2030, tillaga að breytingu. Rammahluti aðalskipulags.**
Skipulaginu er ætlað að móta heildstætt skipulag byggðar sem byggir á sérstöðu svæðisins til samræmis við stefnu í aðalskipulagi Garðabæjar. Innan skipulagssvæðisins er gert ráð fyrir verslun og þjónustu, samfélagsþjónustu, íþróttastarfsemi og útivist ásamt íbúðarbyggð með 2.000 – 2.500 nýjum íbúðum.
- **Vetrarmýri - blönduð byggð. Tillaga að deiliskipulagi.**
Á miðsvæði er gert ráð fyrir blandaðri byggð verslunar, þjónustu og íbúða í góðum tengslum við fjölbreytta íþróttastarfsemi. Gert er ráð fyrir allt að 750 íbúðum og u.þ.b. 40.000 m² af atvinnuhúsnæði.
- **Hnoðraholt norður - íbúðarbyggð og verslun og þjónusta. Tillaga að deiliskipulagi.**
Í Hnoðraholti norður er gert ráð fyrir allt að 500 íbúðum og 20.000 m² af verslun og þjónustu á skipulagssvæðinu við Arnarnesveg.
- **Rjúpnadalur - kirkjugarður og meðferðarstofnun. Tillaga að deiliskipulagi.**
Í Rjúpnadal er gert ráð fyrir nýjum kirkjugarði og meðferðarstofnun.

Húsakönnun og fornleifaskráning eru einnig lagðar fram til kynningar.

Kynningarfundur verður haldinn í fundarsal Sveinatungu, Garðatorgi 7 (gengið inn á yfirbyggða torgið við hliðina á ráðhústurninum), þriðjudaginn 10. desember kl. 17:00. Þar verða tillögurnar kynntar og fyrirspurnum svarað.

Tillögurnar liggja frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 3. desember til og með 6. janúar 2020. Einnig eru þær aðgengilegar á vef Garðabæjar. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn ábendingar við tillögurnar.

Frestur til að skila inn ábendingum rennur út mánudaginn 6. janúar 2020.

Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri Garðabæjar



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

TÍMAMÓT

Markisatburðir

1931 Alka Seltzer sett á markað í fyrsta sinn. Lyfið hefur upp frá því linað þjáningar margra sem gengið hafa of hratt um gleðinnar dyr.

1947 Sporvagninn Girnd eftir Tennessee Williams frumsýndur. Síðan þá hefur leikritið verið sýnt víða um lönd og ekkert lát á vinsældum þess.

1984 Slys var í efnaverksmiðju í Bhopal á Indlandi.

1961 Fundum Bitlanna og Brians Epstein, sem síðar var nefndur „fimmti Bitillinn“ ber saman í fyrsta sinn.

1967 Christaan Barnand framkvæmir fyrstu hjarta-ígræðsluna.

2017 Fyrsta pitsuveislan í geimnum haldin í alþjóðlegu geimstöðinni.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, sonur, tengdasonur og bróðir,

Höskuldur Kristján Guðmundsson

Víðigrund 8, Akranesi,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands Akranesi 27. nóvember sl.

Útförin fer fram frá Akraneskirku 5. desember kl. 13. Blóm og kransar afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á deild A á Heilbrigðisstofnun Vesturlands, Akranesi.

Kristjana Jóna Jóhannsdóttir
Jóhann Úlfar **Lilja Dís**

Hafliði Már
Hulda Sigríður
Guðmundur Þ. Friðjónsson **Sigríður Illugadóttir**
Hulda Ágústsdóttir
og systkini.



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

Ágúst G. Sigurðsson

vélstjóri, skipataeknifræðingur og útgerðarmaður í Hafnarfirði,

lést í Hafnarfirði föstudaginn 29. nóvember. Útför hans fer fram frá

Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 11. desember kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Guðrún Helga Lárusdóttir
Jenný Ágústsdóttir **Halldór Kristjánsson**
Ólafía Lára Ágústsdóttir **Snorri Hauksson**
Helga Ágústsdóttir **Ólafur Skúli Indriðason**
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigurlaug Svanhildur Zophoniasdóttir

Kópavogsbraut 1a,

sem lést 19. nóvember sl. verður jarðsungen frá Digraneskirku miðvikudaginn 4. desember kl. 15.00.

Anna Soffía Gunnarsdóttir **Ólafur Kvaran**
Guðný Gunnarsdóttir **Friðþjófur K. Eyjólfsson**
Guðrún Gunnarsdóttir **Valþór Hlökkversson**
Emilía María Gunnarsdóttir **Eyjólfur Guðmundsson**
Hákon Gunnarsson **Elisabet Kvaran**
Björn Gunnarsson barnabörn og barnabarnabörn.



Sigurður Bragason baritónsöngvari flytur 26 ljóðasöngva á nýjum geisladisk. MYND/ÞÓRSTEINN SIGURÐSSON

Ljóðasöngvar frá sex löndum á nýjum disk

Sigurður Bragason baritón flytur sönglög með mörgu af því besta sem til er í evrópski sönglagahefð. Íslenskar perlar eru einnig þar á meðal, svo og lög eftir hann sjálfan. Hann segist semja tónlist þegar tími vinnst til og þau lög útsetur hann sjálfur.

Nýlega kom út geisladiskur með ljóðasöng Sigurðar Bragasonar, baritón. Það er Hjálmur Sighvatsson sem leikur undir á píanó. Á disknum eru 26 lög eftir Jón Leifs, Árna Thorsteinsson, Sigvalda Kaldalóns, Karl O. Runólfsson, Árna Björnsson, Jón Ásgeirsson, Áskel Músson, Sigurð Bragason og Tryggva M. Baldvinsson ásamt mörgu því besta sem evrópsk sönglagahefð hefur upp á að bjóða, svo sem verk eftir Tsjaikovski, Beethoven, Schubert, Schumann, Liszt, Strauss og Verdi.

„Tilurðin er sú að okkur var boðið að koma fram í London, New York og Wahington með íslenskt prógram,“ segir Sigurður. „Samhlíða var okkur boðið að vera með aðra dagskrá með rússneskum lögum og lögum eftir Liszt, Tsjaikovski, Rachmaninoff og fleiri. „Þetta varð til þess að okkur langaði til að hljóðrita þetta efni.“ Sigurður segir lögina flutt á

frummálunum þó efnið sé á íslensku í bókinni sem fylgir. Diskurinn er einnig gefinn út í Þýskalandi þar sem hann er tekinn upp, en það er Penninn-Eymundsson sem dreifir honum hérlandis.

Sigurður er búsettur hérlendis en ferðast utan til tónleikahalds. „Við bjuggum á Ítalíu þegar ég var í söngnámi en fluttum svo heim.“ Hann segir formið, það er ljóðasöngur, þægilegra en óperuformið, einkum vegna þess að ópera krefst langs æfingátíma. „Ef við sækjum til dæmis listahátíði í öðru landi þá er það kannski ekki nema fimm daga ferð,“ segir Sigurður. „Hjálmur fylgir mér oft á þessum ferðum en einnig hefur líka Vovka Askhenazy leikið undir á tónleikum og sömuleiðis Bjarni Þ. Jónatansson og Ólafur Eliásson.“

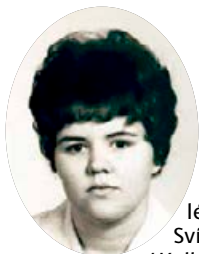
Sigurður segir geisladiska með sigildri tónlist virðast halda velli lengur en diska með annars konar tónlist. „Það er enn blómleg verslun með geisladiska með sigildri tónlist á Ítalíu og í Þýska-

landi,“ segir Sigurður. „Það er eins og þeir hafi ekki farið jafnhrað í gegnum breytinguna yfir í stafrænt efni eins og víða annars staðar.“

Hann segir viðtökurnar hafi verið mjög góðar. „Margir setja sig í samband og óska eftir að fá diskinn sendan. Salan í verslunum hefur líka gengið ágætlega.“

Sigurður segir að þetta efni sé líka aðgengilegt á stafrænu formi. „Þessi þýski útgefandi hefur sett efnið á YouTube, Spotify, Amason og víðar á stafrænu formi. Í framhaldinu hefur okkur svo verið boðið að halda tónleika í Stuttgart, Bonn og víðar sem ekki tímabært að tilgreina.“

Á disknum eru einnig ný lög eftir Sigurð sem hann útsetur sjálfur. „Þegar ég var á Ítalíu að læra að syngja, lærði ég líka tónsmíðar. Í gegnum tíðina hef ég verið að semja tónlist, þegar ég hef haft tíma. Það er svolítið gaman að því að vera einnig með lög eftir sig á disknum,“ segir Sigurður að lokum. jon@frettabladid.is



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, systir, amma og langamma,
Rannveig J. Valmundsdóttir
(Kolla)

lést 28.11.2019 á sjúkrahúsinu í Varberg í Svíþjóð. Útför hennar fer fram 17.12.2019 í Kallered kirkju í Svíþjóð.

Valmundur Sigurðsson
Guðrún Sigurðardóttir
Valdis Sigurðardóttir
Soffía Sigurðardóttir
Jón Sigurðsson
Sven Róbert Goransson



Elskulegur bróðir okkar, mágur og frændi,
Sigurvin G. Gunnarsson
matreiðslumeistari,
Miðvangi 41,

lést á Landspítalanum Fossvogi miðvikudaginn 27. nóvember. Útför verður auglýst síðar.

Hermann Gunnarsson **Gréta Bjarnadóttir**
Hjálmar Gunnarsson **Guðrún E. Melsted**
Kristófer Gunnarsson **Aldís Sigurðardóttir**
Magnea Gunnarsdóttir **Sigurður G. Gunnarsson**
fjölskyldur þeirra og aðrir ástvinir.

Mergættu, hlíju og virðing Vid andlát ástvinar



Ísleifur Jónsson **Steinunn Magnúsdóttir**
Útfarastjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441



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

Fljótlegt í desember BÓNUS BÓNUS

Réttur mánaðarins er lamb í karrýsösu

Fulleldað

Aðeins að hita

1kg

ÍSLENSKT
gjöril svo vel

1.998 kr./stk.

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

Nýtt í Bónus

BÆTTU VIÐ ÞÍNU UPPÁHALDS SJÁVAR-FANGI

Fulleldað
Aðeins að hita

1.598 kr./stk.

Bónus Humarsúpa
Fullledda, 1 kg

Gullverðlaunapylsa

Meistarafélags kjötiðnaðarmanna



10 pylsur

395 kr./pk.

Bónus Vínarpylsur
485 g, 10 stk.

BÓNUS

EKKERT BRUÐL



Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 8. desember eða meðan birgðir endast.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík 6°C 4°C ↑	Ísafjörður 3°C 8°C ↑	Akureyri 8°C 5°C
Egilsstaðir 7°C 4°C ↑	Kirkjubæjarkl 7°C 5°C ↑	Hveravellir 0°C 11°C ↑

Gengur í sunnan 10-18 m/s, en hvarra í vindstrengjum norðanlands í kvöld og nótt. Viða rigning, en úrkomulítið norðaustan til á landinu. Hiti 7 til 15 stig síðdegis, hlýjast fyrir norðan. Áfram stíf suðlæg átt á morgun og rigning með köflum, talsverð úrkoma sunnan til á landinu eftir hádegi. Vestlægari undir kvöld með slyddu á vestanverðu landinu og kólnandi veðri.

Miðvikudagur

Reykjavík -1°C 5°C ↑	Ísafjörður -3°C 6°C ↑	Akureyri -1°C 2°C
Egilsstaðir 0°C 3°C ↑	Kirkjubæjarkl 0°C 1°C	Hveravellir -6°C 7°C ↑

Fimmtudagur

Reykjavík -1°C 2°C	Ísafjörður -5°C 3°C	Akureyri -7°C 2°C ↑
Egilsstaðir -3°C 4°C	Kirkjubæjarkl -4°C 4°C	Hveravellir -11°C 2°C →

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- Fugl
- Blæ
- Íþróttafélag
- Hugumkær
- Í röð
- Flas
- Á sjó
- Etja
- Rof
- Múrsteinn
- Kvk. nafn

LÓDRÉTT

- Ljúka
- Frumdrættir
- Hefur
- Snikjudýr
- Glamra
- Hvelfdur
- Etja
- Svipuð
- Tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 kraka, 5 lit, 6 fh, 8 áskærn, 10 rs, 11 uti, 12 span, 13 slit, 15 tígull, 17 karla.
LÓDRÉTT: 1 klárest, 2 riss, 3 átt, 4 afæta, 7 hringla, 9 kúpur, 12 sigla, 14 lík, 16 líl.

Skák Gunnar Björnsson

Hindre átti leik gegn Luik í Tallinn árið 1955.

Svartur á leik



1...Bxg4! 2. Hxg4 (2. Kxg4 f5+ 3. Kh4 Hxf4+!). 2...f5 3. Hg8 Hxf4+! ½-½. Ingvar Wu Skarp-héðinsson sigraði á þriðja móti Bikarsyrpu TR sem fram fór um helgina. Annar varð Rayan Sharifa. Í 3.-4. sæti urðu lðunn Helgadóttir og Bjartur Þórisson.

www.skak.is: Atskákmót Reykjavíkur hefst í kvöld.

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

JÓL Í BÆ

Jólatónleikar

- í Frikirkjunni í Reykjavík.

Jólatónleikar til styrktar
Líf styrktarfélagi Landspítalans
fimmtudaginn 5. desember kl. 12

Ingibjörg Aldís
Ólafsdóttir
söpran

Egill Arni
Pálsson
tenór

Sigríður Ósk
Kristjánsdóttir
mezzosöpran

Ásamt hljómsveit og kvennakórnum Concordia

Miðasala á tix.is og við innganginn - Miðaverð 2500.-



Við berum ábyrgð gagnvart kynslóðum framtíðarinnar, segir Ólafur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Myndaði það sem er horfið

Ólafur Eliasson sýnir í Hafnarhúsinu ljósmyndir af jöklum. Myndirnar eru teknar með 20 ára millibili. Nýtur aðstoðar Hildar Guðnadóttur á væntanlegri sýningu í Zürich.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Myndlistarmaðurinn Ólafur Eliasson sýnir í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsinu þær mynda af jöklum á Íslandi teknar með 20 ára millibili Verkið heitir The glacier melt series 1999/2019.

„Ég hef unnið alls kyns ísverk og farið mikið á jökla, sem er mikil tilfinningaleg reynsla,“ segir Ólafur. „Árið 1999 kom ég hingað til að mynda jökla úr lofti. Tuttugu árum síðar hafði ég áhuga á að sjá breytinguna á þeim. Ég hringdi í Raxa ljósmyndara og fleiri vini. Þeir sögðu: Auðvitað hafa orðið miklar breytingar, hvað heldurðu!

Ég fór á Google Earth og sá að breytingarnar voru miklar. Þá ákveð ég að koma til Íslands og mynda sömu jöklana frá sama sjónarhorni og úr sömu fjarlægð og fyrir tuttugu árum,“ segir Ólafur.



Myndirnar sýna greinilega hversu mikið jöklarnir hafa hropað.

„Ég flaug með Raxa í litilli flugvél, ég var með myndirnar með mér og Raxi benti og sagði: Þetta var þarna. Ég leit út um gluggann og trúði honum ekki. Munurinn var svo gríðarlegur. Þegar myndirnar á sýningunni, þær gömlu og nýju, eru bornar saman þá sést þessi mikli munur sem stafar af loftslagsbreyt-

ingum af mannavöldum. Við sjáum það sem er horfið.“

Stöndum á tímamótum
Fyrir á þessu ári var Ólafur í hópi fólks sem minnsti Okjökuls, fyrsta íslenska jökulsins sem hvarf vegna hnattrænnar hlýnunar. Andri Snær Magnason var einn af for-

svarsmönnum þeirrar athafnar. „Ég þekki Andra mjög vel og sonur hans var að vinna í stúdíóinu mínu í Berlín sem sagði mér frá þessari minningarathöfn. Ég hafði myndað Okjökul fyrir einhverjum árum og svo vildi ég sýna Andra stuðning. Andri er svo orðhagur og segir og útskýrir flókna hluti þannig að maður skilur þá og tengir við þá. Það er mjög mikilvægt að menn eins og hann láti til sín taka. Þeir ná sterkari tengingu við fólk en vísindamenn sem segja hlutina oft á flókinn hátt.

Við stöndum á tímamótum og vona að mannkyni takist að vernda þá jökla sem eftir eru. Við berum ábyrgð gagnvart kynslóðum framtíðarinnar og megum ekki bregðast þeim.“

Vinnur með Hildi Guðnadóttur
Ólafur er að undirbúa sýningu í Zürich, sem verður opnuð í janúar, og nýtur þar aðstoðar Hildar Guðnadóttur tónskálds. „Sýningin mín var tilbúin en þá datt mér í hug að hafa hljóð í henni. Á sýningunni verður vélmenni sem spilar á selló og Hildur, sem er góð vinkona mín, er að semja tónlist fyrir það. Svo hefur auðvitað komið í ljós að vélmennið er ekki heimskt. Í hvert sinn sem Hildur spyr mig áhlits á tónlistinni segi ég: Mér er sama á meðan tónlistin hljómar ekki eins og í Chernobyl eða The Joker,“ segir Ólafur og brosir glettnislega.

Sýningin The glacier melt series 1999/2019 í Hafnarhúsinu stendur fram í febrúar á næsta ári. Hún er einnig í Tate safninu í London til 5. janúar og í Guggenheim Bilbao frá 14. febrúar til 21. júní 2020.

Ævintýri á gönguför

BÆKUR

Egill spámaður



Lani Yamamoto

Útgefandi: Angústúra
Fjöldi síðna: 64

Egill þarf að hafa allt í röð og reglu. Hann á erfitt með að tala við fólk, hann kann vel að reikna en getur ekki gefið kenningar.



anum rétt svar við dæmunum og honum finnst best þegar hann þarf ekki að tala neitt, eins og á laugardögum þegar hann getur bara verið einn og haft sína röð og reglu á hlutunum. Einn góðan laugardag þegar hann er í hefðbundnum göngutúr sínum til að fylgjast með sínu helsta áhugamáli, sjávarföllunum, og borða helgarnammið sitt hittir hann nýju stelpuna í bekkinum og þó það rugli alveg deginum hans er það alveg þess virði.

Í síðustu bók Lani Yamamoto um Stínu stórusæng er fjallað á óbeinan hátt um kvíða og hann er í raun einnig umfjöllunarefnið í þessari bók, kvíði, hvernig hann birtist og hvað er til ráða. Það er þó engin bein laus veitt því meirihluti sögunnar er í raun ekki sagður heldur getur lesandinn ráðið af samhenginu hvað á sér stað, af hverju Egill vill ekki tala og sækir svo mjög í röð og reglu, sem lýsir sér í helgarnamminu sem er alltaf eins og borðað í réttri röð í sama göngutúr með sama tilgangi á hverjum laugardegi. Öryggið sem reglufestan veitir er sterkara en óhjákvæmilegt uppbrotið sem nýja stelpa færir með sér og veitir von um að kannski sé hægt að sveigja reglurnar til án þess að allt fari úr skorðum.

Í þessari fallegu og ljúfu sögu segja myndirnar jafnmikið og orðin, enda er hlutfall milli orða og texta svo til jafnt í bókinni. Utan um hversdagslega hluti eins og gönguferð og helgarnammi er spenninn ævintýraheimur sem kemur betur og betur í ljós eftir því sem lesandinn staldrar meira við myndirnar og gefur þeim færi á að auðga söguna.

Þá er bókinn einstaklega fallegur prentgripur og umbrotið kallast á við bókina um Stínu stórusæng.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTADA: Einstaklega falleg og ljúf saga, sögð jafnt í máli og myndum.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

3. DESEMBER 2019

Hvað? Erindi
Hvenær? 12.10-12.50
Hvar? Hátíðarsalur Háskóla Íslands.
Finnur Dellsén, nýbakaður handhafi Hvatningarverðlauna Vísinda- og tækniráðs og dósent í heimspeki



Mikael Máni spilar á Kex hostel

við Háskóla Íslands, fjallar um togstreitu þess að treysta sérfræðingum eða eigin hyggjuviti.

Hvað? Ljóðaupplstur
Hvenær? 20.00
Hvar? Stofan við Vesturgötu.
Tuttugu meistaranemendur Steinunnar Sigurðardóttur í ritlist kynna árangurinn.

Hvað? Jólamarkaður Janusar endurhæfingar
Hvenær? 11.30 - 17.30
Hvar? Skúlagata 19, Reykjavík

Hvað? Tónleikar
Hvenær? 19.30
Hvar? Norðurljósasalur Hörpu Óperukór Reykjavíkur flytur sálumessu Verdis undir stjórn Gardars Cortes.

Hvað? Óperujól
Hvenær? 12.00
Hvar? Hafnarborg
Þorsteinn Freyr Sigurðsson tenór og Antonía Hevesi píanóleikari flytja lög í anda adventu og aðdraganda hátíðarinnar.

Hvað? Kvartett Miklaels Mána
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu 28

Varmadælur & loftkæling



Wifi búnaður fylgir með öllum varmadælum meðan birgðir endast

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

Umhverfisvænn kælimiðill



Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

11.20 Danmörk - Þýskaland Bein útsending frá leik á HM kvenna í handbolta.

13.05 Kastljós

13.20 Menningin

13.30 Gettu betur 1987 FSu - MA

14.15 Matarmenning - Hvítlaukur

14.45 Tónstofan Eyþór Gunnarsson Þættir frá 1990-1992 þar sem íslenskir tónlistarmenn eru sóttir heim. e.

15.10 Gómsæta Ísland

15.35 Stíklur

16.10 Jólin hjá Claus Dalby Claus Dalby er handlaginn og hugmyndaríkur þúsundþjalasmiður. Um jólahátíðarnar finnur hann sér ýmislegt til dundurs og kennir áhorfendum að fönðra skreytingar sem hæfa hátíð. e.

16.20 Menningin - samantekt

16.50 Íslendingar Gylfi Þ. Gíslason

17.50 Tákn málsfréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Jóladaatalið. Jólakóngurinn Karvel er níu ára og býr í Silfur-skógi með fjölskyldu sinni. Hann hefur ákveðið að jólin í ár verði betri en nokkru sinni fyrr. Margt getur komið í veg fyrir að það rætist og þess vegna hefur hann undirbúið sig sérstaklega vel. En samt verða jólin allt öðruvísi en hægt var að ímynda sér.

18.24 Hönnunarstirnir

18.42 Jólalöngur KrakkaRÚV

18.50 Krakkafréttir

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.30 Veður

19.35 Kastljós

19.50 Menningin

20.05 Kveikur

20.45 Stephen Hawking. Skipulag alheimsins Heimildarþáttaröð í þremur hlutum þar sem breski vísindamaðurinn Stephen Hawking reynir að svara nokkrum af stærstu spurningum mannkynsins. Í þáttunum veltir hann meðal annars upp spurningum um tilgang lífsins, alheiminn og tilvist guðs.

21.30 Donna blinda Finnsk gamanþáttaröð um Donnu, 27 ára blinda konu sem er staðráðin í að finna hinn eina rétta eftir að kærastinn hennar til margra ára yfirgefur hana skyndilega. Aðalhlutverk. Alina Tomnikov, Essi Hellén, Miina Penttinen. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.

22.00 Tiufréttir

22.15 Veður

22.25 Á hælum morðingja Breskir spennuþættir í sex hlutum frá BBC um rannsóknarlögreglumennina Gabriel Markham og Elaine Shepard sem eltast við raðmorðingja. Sagan er sögð aftur á bak. Aðalhlutverk. Richard Dormer, Jodi Balfour og Paterson Joseph. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.

23.25 Rivieran

00.10 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

08.00 Dr. Phil

08.45 The Late Late Show

09.30 Síminn + Spotify

12.00 Everybody Loves Raymond

12.20 The King of Queens

12.40 How I Met Your Mother

13.05 Dr. Phil

13.50 Life in Pieces

14.15 Survivor

15.00 Top Chef

16.00 Malcolm in the Middle

16.20 Everybody Loves Raymond

16.45 The King of Queens

17.05 How I Met Your Mother

17.30 Dr. Phil

18.15 The Late Late Show

19.00 America's Funniest Home Videos

19.20 The Mick

19.45 The Neighborhood

20.10 Jane the Virgin

21.00 FBI

21.50 Evil

22.35 Cloak and Dagger

23.20 The Late Late Show

00.05 NCIS

00.50 New Amsterdam

01.35 Stumptown

02.20 Beyond

03.05 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins

06.50 Morgunvaktin

07.00 Fréttir

07.30 Fréttayfirlit

08.00 Morgunfréttir

08.30 Fréttayfirlit

09.00 Fréttir

09.05 Segðu mér

09.45 Morgunleikfimi

10.00 Fréttir

10.03 Veðurfregnir

10.13 Á reki með KK

11.00 Fréttir

11.03 Mannlegi þátturinn

12.00 Fréttir

12.02 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

12.50 Dánarfregnir

12.55 Samfélagið

14.00 Fréttir

14.03 Lofthelgin

15.00 Fréttir

15.03 Frjálsar hendur

16.00 Siðdegisfréttir

16.05 Viðsjá

17.00 Fréttir

17.03 Lestin

18.00 Spegillinn

18.30 Hljómboxið

18.50 Veðurfregnir

18.53 Dánarfregnir

19.00 Endurómur úr Evrópu

20.35 Mannlegi þátturinn

21.30 Kvöldsgagan. Hús úr húsi

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Samfélagið

23.05 Lestin

00.00 Fréttir

00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 Scooby-Doo! Shaggy's Showdown

13.20 Wolves

15.10 Leave No Trace

17.00 Scooby-Doo! Shaggy's Showdown

18.20 Wolves

20.10 Leave No Trace

22.00 Before I Wake

23.40 Desierto

01.10 Proud Mary

02.40 Before I Wake

ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin

STÖÐ 2

08.00 Friends

08.25 Masterchef USA

09.05 Bold and the Beautiful

09.25 First Dates

10.10 NCIS

10.55 Masterchef USA

11.35 Sendiráð Íslands

12.00 Um land allt

12.35 Nágrannar

13.00 So You Think You Can Dance

14.25 So You Think You Can Dance

15.50 The Goldbergs

16.10 Nettir Kettir

16.55 Hversdagsreglur

17.20 Seinfeld

17.43 Bold and the Beautiful

18.03 Nágrannar

18.28 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.

18.47 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.

18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.

19.10 Aðventumólar Árna í Árdal

19.20 The Goldbergs

19.45 Modern Family

20.10 His Dark Materials

21.05 Blinded

21.50 All Rise

22.35 Grey's Anatomy

23.20 Mrs. Fletcher

23.55 Orange is the New Black

00.50 NCIS

01.35 NCIS

02.20 The Son Önnur þáttaröð þessara vönduðu þátta með Pierce Brosnan.

03.05 The Son

03.50 The Son

STÖÐ 3

19.10 Kevin Can Wait

19.35 The Last Man on Earth

20.00 Friends

20.25 Seinfeld

20.50 Making Child Prodigies

21.20 Veep

21.55 Flash

22.40 Pretty Little Liars. The Perfectionists

00.10 The Last Man on Earth

00.35 Kevin Can Wait

01.00 Friends

01.25 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Juventus - Sassuolo Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

08.40 Ítölsku mörkin Leikirnir í ítölsku úrvalsdeildinni gerðir upp.

09.10 Sevilla - Leganes Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.

10.50 Spænsku mörkin Leikirnir í spænsku úrvalsdeildinni gerðir upp.

11.20 Valur - KR Útsending frá leik í Dominos deild kvenna.

13.00 Preston - West Brom Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.

14.40 Football League Show Sýndar sviþmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.

15.10 Meistaradeild Evrópu - fréttaröð

15.35 HK - Haukar Útsending frá leik í Olís deild karla.

17.05 Selfoss - HK Útsending frá leik í Olís deild karla.

18.45 Seinni bylgjan Markaðarinn Olís deildarinnar.

20.15 Formúla 1 2019. Keppni Útsending frá kappakstrinum í Abu Dhabi.

22.35 Parma - AC Milan Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

ÍVAR
GUÐMUNDS



SJÓNVARP



BYLGJAN.IS



APPID



FM 98.9

Léttur og góður dagur með Ívari Guðmunds.

ALLA VIRKA DAGA
MILLI 10:00 OG 13:00.

BYLGJAN
98.9

ÚTHAGINN, KOLEFNIÐ

OG

LOFTSLAGS- BOKHALDIÐ



HÁDEGISFUNDUR 5. DES

**VERÖLD
HÚS VIGDÍRAR**

Óvissa um losun koltvíoxíðs frá óræktuðu landi sýnir að styrkja þarf verulega vísindalega grunnþekkingu á losun gróðurhúsalofttegunda frá ólíkum landgerðum og möguleikum þeirra til bindingar. Hvernig er staðan og hvað þurfum við að vita? Hvaða ráðgjöf er í boði fyrir bændur og aðra sem vilja stuðla að aukinni kolefnisjöfnun?

Landbúnaðarháskóli Íslands, Landgræðslan, Ráðgjafarmiðstöð landbúnaðarins og Bændasamtök Íslands bjóða til hádegisfundar í Veröld – húsi Vigdísar á alþjóðlegum degi jarðvegs, **5. des nk., kl. 12.00 – 13.30**. Fundarefnið er staða þekkingar og rannsókna á kolefnisbúskap landsins með áherslu á úthagann.

FUNDARSTJÓRI

Unnur Brá Konráðsdóttir, verkefnisstjóri hjá forsætisráðuneytinu

**DAGSKRÁ:
KL. 12.00**

KOLEFNIÐ, ÚTHAGINN OG MOLDIN

Ólafur Arnalds, prófessor við Landbúnaðarháskóla Íslands

HVAÐ ÞURFUM VIÐ AÐ VITA?

Þórunn Pétursdóttir, sviðsstjóri hjá Landgræðslunni

RÁÐGJÖF Í LANDNÝTINGU

Borgar Páll Bragason, fagstjóri hjá Ráðgjafarmiðstöð landbúnaðarins

UMRÆÐUR

**FUNDARLOK
KL. 13.30**

**SKRÁNING Á VEFNUM
BONDI.IS**

ENGINN AÐGANGSEYRIR



Skemmtilegar hugmyndir að jóladagatölum



Finndu besta molann

Sælgætið frá Quality Street er alltaf jafn vinsælt hjá okkur Íslendingum yfir jólahátíðina. Oft skapast skemmtileg umræða í jólaboðunum um hver sé besti molinn. Þetta jóladagatal fæst hjá Heimkaup.is og inniheldur allar tegundir af molum, kjörið tækifær til að gera hávísindalega könnun á því hver sé virkilega bestur af þeim.

Vinsælt á varirnar

Dagatal frá Makeup Revolution, en það fæst í Krónunni og er nú komið á útsölu. Þetta var eitt vinsælasta snyrtivörújóladagatalið hérlandis í ár. Í því eru alls 25 vörur fyrir varirnar, varalitir, glossar og varabljántar. Smá skemmtilegt að prófa nýja vöru daglega í desember.



Jóladagatöl fyrir fullorðna hafa aldrei verið jafn vinsæl og í ár. Sum þeirra er hægt að nálgast nú á betri kjörum fyrst desember er hafinn. Snyrtivörudagatölin eru meðal þeirra vinsælustu, en sum þeirra seljast upp langt fram í tímann.

Mörgum finnst eflaust of seint í rassinn gripið að festa kaup í jóladagatali fyrst að nú er 3. desember runninn upp. Það er samt alls ekki alvitlaust að biða dag eða tvo inn í desembermánuð með að kaupa dagatal, þar sem mörg þeirra fást nú á mun billigra verði. Hin klassisku súkkulaðidagatöl fást nú í flestum matvöruverslun á brota-

broti af því verði sem þau kostuðu bara nú um helgina. Það hefur notið aukinna vinsælda undanfarin ár að fullorðnir einstaklingar fái jóladagatöl. Snyrtivörudagatölin eru þau vinsælustu en mörg þeirra seljast upp marga mánuði fram í tímann. Svo er líka hægt að fara frumlegu leiðina og búa sjálfur til dagatal. En hér eru nokkrar skemmtilegar hugmyndir fyrir þá sem langar grípa gæsina og eignast jóladagatal í ár. steingerdur@frettabladid.is

Fullkomið hár um jólin

Glæsilegt dagatal með hárvörum frá Balmain, en það fæst hjá útsölu-stöðum Balmain á Íslandi. Samkvæmt umboðsaðilum merkisins, Reykjavík Warehouse, eru enn nokkur eftir á þeim stofum sem þau þjónusta. Í dagatalinu eru 10 veglegar vörur frá Balmain. Fullkomið til að koma hárinu í toppstand nú áður en jólaboðin fara að skella á fyrir alvöru.



Fyrir besta vininn

Á Gæludýr.is er hægt að kaupa sæt dagatöl fyrir dýr, ketti, hunda og nagdýr. Þau innihalda dýranammi.

Gerði dagatal sjálf

Unnur Jónsdóttir sellóleikari gerði sjálf dagatal fyrir kærasta sinn, Egil Eðvarðsson tónlistarmann.

„Tina mágkona mín gerði svona dagatal fyrir Helga bróður minn í afmælisgjöf. Hann átti afmæli fyrir stuttu og opnar svo dagatalið núna fram að jólum. Hann fær því gjafirnar í jóladagatali. Þaðan fékk ég svo hugmyndina að gera eitthvað svipað fyrir Edda,“ segir Unnur.

Mamma Unnar gerði alltaf sjálf jóladagatal fyrir hana og bræður hennar þegar hún var litil.

„Mér fannst bara eitthvað sætt að gera þetta, við erum með lítið barn og hann einmitt að skrifa útskriftarritgerðina sína, þannig að mig langaði til að gera eitthvað fallegt fyrir hann.“

Hún fór út um allan



bæ en var samt skyn- og hófsöm í vali á gjöfum í dagatalið, allt var þetta eitthvað sem hún veit að mun nýttast.

„Ég keypti til dæmis spa-dót og sápur, því ég veit að hann filar það. Það fann ég í Body shop og Aveda meðal annars. Svo keypti ég auðvitað teygjur, því hann kvartar svo oft yfir að finna ekki teygjur í hárið,“ segir Unnur hlæjandi. „En annars eru þetta alls konar litlir hlutir sem hann hefur verið að nefna að hann vanti eða langi í. Svo keypti ég ljóta jólaþeysu og sagði honum að hann yrði að vera í henni í hvert sinn sem hann opnaði dagatalið.“

Dagatalið sem Unnur gerði fyrir Edda.



BOXMASTER

MEÐ BEIKONI



1.299 kr.

Mjúk kjúklingabringa, beikon, ostur, kartöfluskífa, kál, tómatar og létt piparmæjö í mjúkri tortillu.



Beikon Boxmaster, franskar, gos, 3 Hot Wings og dökkt Hraun.

1.999 kr.



HÖFUM LAGT GRUNN AD GÓÐUM DEGI Í

25 ÁR

HÁGÆÐA DÚNVÖRUR Á 25 ÁRA AFMÆLISVERÐI



QOD AFMÆLIS-DÚNSÆNG

Hlý og létt dúnsæng (650 gr).
90% dúnn, 10% smáfiður. 140x200 cm
100% bómullaráklæði.



25.000 kr. **AFMÆLISVERÐ**



QOD AFMÆLIS-DÚNKODDI

Þéttur og góður dúnkoddi. 80% hvítur
andadúnn og 20% smáfiður. 50x75 cm.
920 gr. og 100% bómullaráklæði.



8.900 kr. **AFMÆLISVERÐ**

SATIN STRIPE DÚNKODDI

Þriggja laga dúnkoddi. Efra og neðra
dúnlag með þéttum, hvítum andadún og
smáfiðurlkjarna. Bómullarsatínáklæði.



9.900 kr. **AFMÆLISVERÐ**

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566



Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

SAFNIÐ

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is



Eldri, jafnvel þyngri, en jafn ferskir eru fjórmenningarnir enn til í tuskið. MYND/HILMIR ARNARSON

Æði með Metallicu og skúffukaka með Slash

Hljómsveitin Brain Police heldur upp á tvítugsafmælið með látum að kvöldi síðasta laugardags ársins þegar núverandi og fyrrverandi meðlimir spæna í gegnum ferilinn frá upphafi til vorra daga.

Hljómsveitin Brain Police hefur farið gegnum toppa og öldudali á tveggja áratuga ferli en heldur enn dampi.

„Hraðinn var gríðarlegur til að byrja með en svo hefur þetta verið heldur rólegt síðastliðinn áratug en samt alltaf eitthvað,“ segir trymbillinn Jónbi, Jói Björn Ríkarðsson, sem stofnaði sveitina þann 12. nóvember 1998 ásamt þeim Herði Stefánssyni, Gunnlaugi Lárussyni og Vagni Levi Sigurðssyni.

„Við spændum vélna af stað fyrir tuttugu árum og það er helvíti gott að geta síðan bara látið hana malla svona eitthvað fram eftir aldri,“ heldur Jónbi áfram.

„Þetta eru ég, Hörður bassaleikari, Gulli gítarleikari og Jens söngvari. Bara besta útgáfan af Brain eins og hún átti alltaf að vera, þannig séð,“ segir Jónbi um harðasta kjarnann sem verður í forgrunni afmælistónleikanna á Hard Rock að kvöldi laugardagsins 28. desember.

Allir vinir í dag

„Þetta verða alvöru Brain Police tónleikar og við spilum lög sem spanna allan ferilinn. Þetta verður keyrt áfram með einhverjum tuttugu lögum plús tveimur upphitunarhljómsveitum.

Kristófer Jensson úr Lights on the Highway verður sérstakur gestur og mun taka dúett með Jenna og svona,“ segir Jónbi og bætir við að allir fyrri meðlimir Brain Police láti að sér kveða.

„Við verðum með Vagn Levi, og Búi Bendtsen kemur en hann leysti Gulla af þegar hann fékk nóg í smá stund.

Annars hefur þetta ekki verið neitt gríðarlegt drama og allir eru vinir að lokum þótt menn hafi kannski verið fúllir þegar hlutirnir voru að gerast. Það er ósköp eðlilegt og allir eru vinir í dag sem skiptir eiginlega meira máli.“



Hörður, Jónbi, Gulli og Jenni búnir að stilla saman strengi sína árið 2002.

Tvítugsafmæli Brain Police verður haldið á Hard Rock Café í Lækjargötu laugardaginn 28. desember og hefst klukkan 22. Miðasala er á www.midi.is.

Stærðin er ekki allt

Brain Police hitaði upp fyrir Guns N' Roses í Laugardalnum en Jónbi segist aðspurður ekki lita á það sem sérstakan hápunkt.

„Á ferlinum? Nei, en það var rosa-lega gaman“ hlær hann og útilokar þó ekki að Gulli gítarleikari hafi náð vissum hápunkti með því að stela skúffukökusneið frá Slash.

„Þetta er vissulega eitt af þessum giggum sem maður gleymir ekkert. Við hituðum náttúrlega líka upp fyrir Metallica á sínum tíma sem var þá kannski einhvern veginn meiri hápunktur af því að það er í fyrsta skipti sem við spilum fyrir framan fleiri þúsund manns,“ segir Jónbi sem var vanari að telja áhorfendurnar í hundruðum.

„Ljósín eru slökkt og 15.000 manns ærast þegar við göngum þarna fyrst inn á svið. Sem rokkstjörnur. Við höfðum aldrei upp lifað neitt slíkt áður. Þannig að Guns N' Roses hápunkturinn? Nei, Metallica var miklu meiri hápunktur í þessu.“

Jónbi bendir síðan á að eins og í fleiri tilfellum er það ekki stærðin sem skiptir mestu máli. „Þau gigg sem maður mun taka með sér og muna eftir eru ekki endilega þessi stóru, eiginlega frekar svona eins og þegar við vorum ráðnir í einkaparti og spiluðum þar bara fyrir harða aðdáendur í heimahúsi.

Það skilur meira eftir sig og maður finnur náðina svo sterkt. Þú færð kraftinn beint í æð. Við gefum af okkur og fáum það bara beint til baka frá fólkinu. Þannig að það er ekki endilega stærðin sem skiptir máli,“ segir Jónbi sem er að gíra sig upp í að gefa og þiggja á Hard Rock í lok desember.

totti@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason guðaf@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, FOLK/SERBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ivar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is, Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is, RADAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir guðruninga@frettabladid.is



Miðborg Reykjavíkur er ekki bara öflugasta verslunar-
svæði landsins, heldur **miðpunktur menningar og
mannlífs**. Hér eru 16 listasöfn og gallerí, menningarbíó
og leikhús, tónleikasalir, sínfóníuhljómsveit og ópera.

Hér er líka stærsta pípuorgel landsins, þrjár kirkjukórar
og óteljandi útilistaverk, samþykkt jafnt sem ósamþykkt.
Miðborgin er komin í hátíðarskap og er tilbúin í gleði-
legan og fjölbreyttan undirbúning jóla.

Velkomin í bæinn!



BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Fasbókar hamingja

Til er undarlega mikið af fólki sem ekki getur hugsað sér að hlusta á tregafulla tónlist, lesa sorglega bók og enn síður harmfullt ljóð. Hér í suðursveitum Spánar verð ég til dæmis óþyrmilega var við þá kröfu að allt eigi að vera hressandi og fjörugt. Það er svo sem ágætt því ég hef lítið gaman af sjálfsvorkunn en harmur, háski og hið svartasta í sálardjúpunum getur verið ægi fagurt og forvitnilegt. Reyndar held ég að allt sé fallett þegar það er meðhöndlað af heilindum. En það á bara ekki allt upp á pallborðið. Meira að segja var kvartað á síðasta ljóðakvöldi í bænum mínum þegar enginn hafði lesið upp fjörugt ljóð.

Það þarf svo sem ekki að fara í suðursveitir eftir svona viðmóti. Samfélagsmiðlar og sjónvarpið eru mikið fyrir hvers konar fjörmeti. Auðvitað er fátt betra en fólksvalaus gleði en stundum finnst mér þetta innantóma stuð líta út eins og verið sé að reyna að úthýsa depurðinni. En eftir því sem ég eldist hef ég sífellt minni þörf á því að láta hafa ofan af fyrir mér með glansi og látalátum. Það sem hreyfir mest við mér á fasbókinni eru oft myndir úr göngutúrum eða færslur þar sem einhver hefur fyrir því að deila reynslu úr sínum gráasta hversdagsleika. Myndir afgarðinum í upptendruðum glugga hrífa mig stundum meir en myndir úr fríinu með blómarósum og kokteilum á fjarlægri strönd.

Ég held nefnilega að hamingjan komi umbúðalaust, sé sáraeinföld og finnst jafnvel þar sem síst má búast við. Og ef hún hverfur við smá trega þá mætti segja mér að það hafi verið einhvers konar fasbókar hamingja.

Gerðu gæða- og verðsamanburð

SOFÐU VEL UM JÓLIN

Stillanleg hjónarúm með þráðlausum fjarstýringum



- ★ Hliðar og endastopparar svo dýnur færast ekki til
- ★ Tvíhert stálgrind
- ★ Einföld og þægileg fjarstýring
- ★ Hljóðlátir og kraftmiklir mótórar
- ★ Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn

BODYPRINT X Reverie

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 589.900,-
Reverie 3E með Deluxe heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 325.900,-

NÝTT 2020

BODYPRINT®

Nýr stillanlegur 2020 heilsukoddi kemur fyrir jól. - 3 stærðir
Verð kr. 17.900,-
Jólatilboðsverð kr. 14.320,-

Jólagjafir fyrir alla fjölskylduna

Mikið úrval af hvíldarstólum og sófum á fræabæru verði

Mikið úrval af sængum og koddum frá Brinkhaus Jólatilboðsverð frá kr.19.720,-



Bolzano

Hágæða leðursófi, 2ja eða 3ja sæta - Litir: Brúnt, svart.
Verð frá kr. 189.900,- 269.900,-



Frábært verð

Colombo

Nettur hornsófi, svart leður, Til með hægri eða vinstri tungu
Verð áður kr. 349.900,-
Jólatilboð Verð kr. 279.900,-



20% afsláttur

FRÁBÆR FLUTNINGSTILBOÐ UM ALLT LAND



Fáðu tilboð í flutning um allt land hjá okkur
Dæmi: Flutningur á rúmi til Ísafjarðar
160x200 cm rúm með botni og fótum kr. 14.900,-
sjá nánar á heimasíðu okkar svefnogheilsa.is

FRÍ HEIMSENDING Á MJÚKVÖRU



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

Jóla DAGATAL

★ SVEFNS & HEILSU ★ 2019 ★

Glasilegir vinningar dregnir út DAGLEGA frá 1. - 24. desember

TAKTU ÞÁTT Á SVEFN OG HEILSA.IS



Eitt mesta úrval landsins af rúmfötum, lökum og hlífðardýnum



Mikið úrval af rúmteppum í flestum stærðum

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233 | Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150 | Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00 | Laugardaga 12:00 - 16:00
UmboðsaðilarHúsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

FRÍTT KAFFI Í DESEMBER

Kvikk

ON THE GO

ORKAN



Ístertur



Skúbb Ísgerð

Laugarásvegi 1 • 104 Reykjavík