FRÉTTABLAÐIÐ

212. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 2. OKTÓBER 2020

151. löggjafarþingið var sett klukkan tvö í gær að lokinni guðsþjónustu í Dómkirkjunni. Þingstörfin í haust munu vafalítið litast af COVID-19 faraldrinum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kosningaveturinn er hafinn

Há fjárfestingaframlög í fjárlagafrumvarpi í skugga hruns í afkomu ríkissjóðs. Fjöldi stórra mála fram undan á síðasta þingvetri kjörtímabilsins. Aðaláherslan verður að standa vörð um störf og skapa ný.

STJÓRNMÁL Hrun í afkomu ríkissjóðs og gríðarlegur halli einkenna fjárlagafrumvarp sem kynnt var í gær. COVID-19 faraldurinn setur svip sinn á frumvarpið en gert er ráð fyrir að afkoma ríkissjóðs versni á næsta ári um 192 milljarða króna vegna beinna efnahagslegra áhrifa faraldursins. Alls er gert ráð fyrir 264 milljarða króna halla á næsta ári.

Framlög til ýmissa fjárfestinga aukast um ríflega 36 milljarða króna á næsta ári frá fjárlögum yfirstandandi árs og stendur til að setja um 111 milljarða króna í fjárfestingar. Stærsta einstaka fjárfestingarverkefnið er bygging nýs Landspítala en gert er ráð fyrir

Katrín Jakobsdóttir flutti stefnuræðu sína í gærkvöldi

tæplega 12 milljarða króna framlagi til framkvæmdanna árið 2021.

Þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar var einnig birt í gærkvöldi. Stefnt er að heildarendurskoðun fjölda stórra lagabálka á síðasta þingvetri þessa kjörtímabils. Frumvarp til nýrra jafnréttislaga og nýrra laga um fæðingar- og foreldraorlof verður lagt fram í þessum mánuði.

» Frumvarp til nýrra jafnréttislaga og nýrra laga um fæðingar- og foreldraorlof verða lögð fram í þessum mánuði.

Heimsfaraldurinn setur einnig svip á fyrirhuguð þingmál stjórnarinnar en þar er meðal annars vikið að endurskoðun laga um almannavarnir og sóttvarnalaga. Heilbrigðisráðherra mun einnig mæla fyrir tillögu um að sett verði á fót landsráð um mönnun og menntun í heilbrigðiskerfinu. Þá hyggst hún standa við orð sín frá því í vor með frumvarpi um afnám refsinga fyrir vörslu neysluskammta.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra flutti stefnuræðu sína í gærkvöldi og í kjölfarið fóru fram umræður um hana. Atvinnumál og loftslagsmál voru í forgrunni í ræðu hennar. „Þetta verður grænviðspyrna," sagði hún.

Atvinnumálin voru fleirum hugleikin í gær. Meðal annars Sigurði Inga Jóhannssyni samgönguráðherra. „Um það snýst vinna okkar á Alþingi og í ríkisstjórn síðustu mánuðina, næstu vikur, næstu mánuði: Að standa vörð um störf og skapa ný störf. Atvinna, atvinna, atvinna," sagði hann. – aá / sjá síðu 4

Þrálát listería hrjáir Arnarlax

FISKVINNSLA Arnarlax í Bíldudal hefur glímt við endurteknar listeríusýkingar. Er þar á ferð tegund listeríu sem valdið getur sýkingum í fólki.

„Arnarlax hefur til skamms tíma séð aukningu í jákvæðum sýnum en vinnur kerfisbundið með listeríu dag hvern til að hafa stjórn á henni," segir Björn Hembre, forstjóri fyrirtækisins.

Dóra S. Gunnarsdóttir

„Þeir hafa gripið til mjög umfangsmikilla aðgerða hvað varðar þrif og endurbætur," segir Dóra S. Gunnarsdóttir hjá Matvælastofnun. Virðist hafa tekist að vinna bug á óværunni, í bili að minnsta kosti. – gar / sjá síðu 6

Fyrsta heimilð

12 síðna sérblað fylgir blaðinu í dag

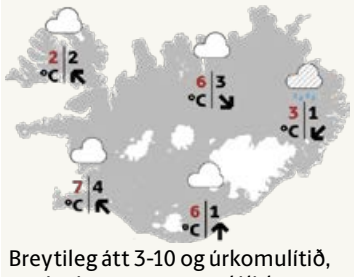
Nýr Škoda Superb iV

Rafmagn & bensín

Verð frá 5.590.000 kr.

hekla.is/skodasalur · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · HEKLA

Veður



Breytileg átt 3-10 og úrkomulítið, en rigning austast, og dálitlar skúrir við vesturströndina. Bætir í úrkomu og fer að rigna á austurhelmingi landsins um kvöldið.
SJÁ SÍÐU 18

Áður var miðað við tvo metra.

Miða við einn metra þegar sóttkví er metin

COVID-19 Smitrakningarteymi sóttvarnalæknis og almannavarna miðar nú almennt við einn metra í samræmi við almennar nálægðartakmarkanir í samfélaginu en fram að þessu hefur verið miðað við tvo metra þegar ákvarðað er hverjir skulu sendir í sóttkví komi upp COVID-19 smit.

Smitaðir einstaklingar hafa verið beðnir að gera lista yfir þá einstaklinga sem þeir hafi verið í minna en tveggja metra fjarlægð við í 15 mínútur eða meira og þeir einstaklingar

» Við smitrakningu á nýlegum smitum hafi fyrirvaralaust verið gengið út frá að miða við tvo metra

svo sendir í sóttkví. Fréttablaðinu er kunnugt um að við smitrakningu á nýlegum COVID-19 tilfellum hafi verið gengið út frá því að miða við tvo metra við rakningu í ákvörðunum um sóttkví.

Jóhann Björn Skúlason, yfirmaður smitrakningarteymisins, segir í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins að reynt sé að meta hvert tilvik fyrir sig og að margir þættir spili inn í niðurstöðu. „Nálægð, ítrekuð samskipti yfir daginn, sameiginlegir snertifletir, dvöl í sama í rými í lengri tíma og fleira," segir Jóhann.

„Byggt er á ráðleggingum sóttvarnalæknis og bestu upplýsingum á hverjum tíma, þannig geta áhrifaþættir verið mismunandi milli tilvika," bætir hann við. **– bdj**

Tvö á gjörgæslu

COVID-19 Þrettán liggja á Landspítala og þar af tvö á gjörgæslu í öndunarvél vegna COVID-19. Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans, segir meðalaldur inniliggjandi rúmlega fimmtugt en sjúklingar eru frá þrítugu upp í sjötugsaldur.

Landspítali er á hættustigi vegna COVID-19. Viðbragðsáætlun Landspítala vegna farsótta hefur verið virkjuð og funda viðbragðsstjórn og farsóttanefnd daglega.

» Meðalaldur inniliggjandi á Landspítala er rúmlega fimmtíu ár.

Aðspurður um viðbragðsáætlun Landspítalans í farsótt segir Páll hana ganga ágætlega upp.

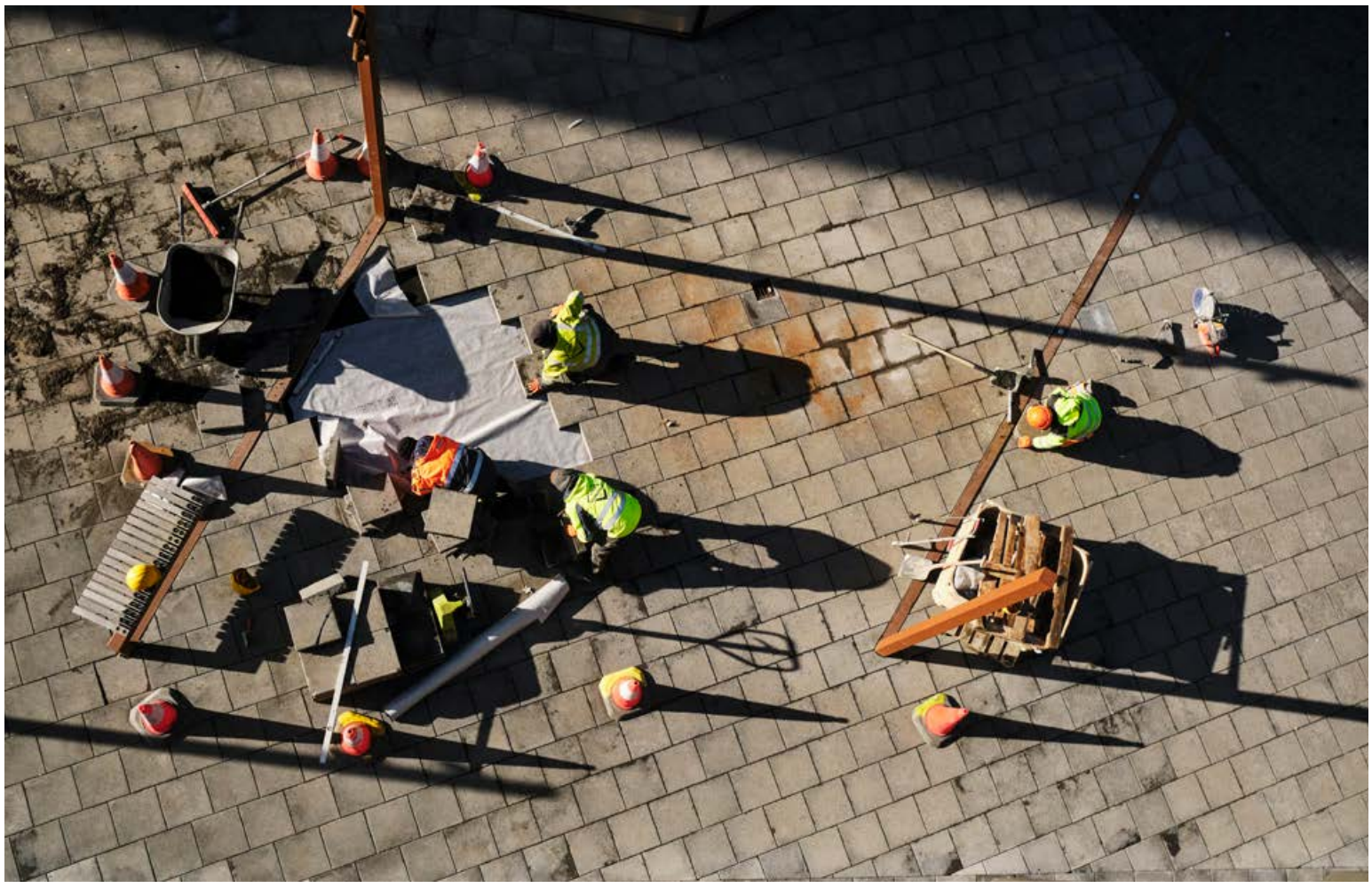
„Við erum búin að finna upp hjólið varðandi mjög margt sem kom okkur á óvart þó að við þyrftum að hugsa mjög hratt til að geta brugðist við." **– ilk**

SVO ÞÚ FÁIR HÚSGÖGNIN ÖRUGGLEGA HEIM FYRIR JÓLIN
- ALLT AÐ **20% AFSLÁTTUR** AF PÖNTUNUM

MÓDERN
- heimur fágaðra möguleika
www.modern.is

FAXAFEN 10 · 108 REYKJAVÍK · 534 7777

Helluð stemning



Hellur voru lagðar í sólskini á Hafnartorgi í miðbæ Reykjavíkur en svæðið var fólki til ama þegar illa viðraði. Þar voru lausar hellur og þegar rigndi átti vatn til að frussast upp úr og rennbleyta grandalausa vegfarendur. Hellulagning hefur lengi fylgt manninum en einhverja elstu vegi heims má finna í Írak þar sem áður var Mesópótamía. Þeir eru um sex þúsund ára gamlir og eflaust aðeins bugðóttari en gengur og gerist í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nýja stjórnarskráin sungin í heild sinni

Yfir hundrað manns munu syngja allar greinar nýju stjórnarskrárinnar í Hafnarhúsinu á morgun þar sem myndlist og pólitík sameinast í gjörningi. Tónskáld víðs vegar um heim voru fengin til að semja tónlist við hverja grein.

MENNING Gjörningurinn Í leit að töfrum fer fram með pompi og prakt í Listasafni Reykjavíkur á morgun en þar verða allar 114 greinar nýju stjórnarskrártillögunnar frá 2011 fluttar í tónlistarformi. Höfundar verksins eru myndlistarmennirnir Libia Castro og Ólafur Ólafsson auk Töfrateymisins.

„Textinn sem verður fluttur er ritaður til að verða stjórnarskrá og vakti heimsathygli fyrir framsýni fyrir rúmlega áratug. Síðar í ferlinu strandaði hann og er nú orðinn baráttumál fjölda fólks," segir Ólafur um dýnamískt ferli textans.

Í kringum 120 manns taka þátt í gjörningnum ásamt myndlistartvíeykinu en líkt og við gerð nýju stjórnarskrárinnar þótti mikilvægt að sem flestir fengju sæti við borðið. „Við sáum alltaf fyrir okkur að þetta yrði stórt og umfangsmikið verkefni líkt og ritun nýju stjórnarskrárinnar var," segir Ólafur.

Á annan tug tónskálda frá Íslandi, Danmörku, Noregi, Ítalíu, Grænlandi og Bandaríkjunum voru fengin til að semja tónlist við hverja grein stjórnarskrárinnar fyrir sig en töluvert fleiri koma að flutningi verksins.

„Verkið er samstarf myndlistarmanna, tónlistarfólks og almennra borgara sem öll taka þátt í að gera verkið að einni heild," bendir Libia á. Gjörningurinn á sér ekki aðeins stað innan veggja listasafnsins heldur flæðir út á götur miðbæjarins og umbreytist síðar í kröfugöngu sem lýkur fyrir framan Alþingi.

„Skilin á milli áhorfenda og flytjenda hverfa alveg og enginn kemst hjá því að vera virkur gerandi í verkinu," segir Ólafur. Aðkoma almennings sé einkar viðeigandi ef horft sé

Ólafur Ólafsson og Libia Castro í Hafnarhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

»» Það er nauðsynlegt að fólk muni eftir því að þessi stjórnarskrá hafi verið skrifuð og það sé minnt á innihald hennar.

Libia Castro

til þess að krafan um ritun stjórnarskrárinnar hafi upphaflega komið frá fólkinu í landinu.

Þrátt fyrir að stjórnarskráin hafi verið samþykkt í þjóðaratkvæðagreiðslu árið 2012 hafi lítið breyst á síðastliðnum átta árum. „Þessi barátta hefur verið kæfð," ítrekar Libia. „Það er nauðsynlegt að fólk muni eftir því að þessi stjórnarskrá hafi verið skrifuð og það sé minnt á innihald hennar."

Til greina kom að fresta gjörningnum vegna COVID-19 faraldursins og fjöldatakmarkana en þess þurfti ekki þar sem verkið verður aðgengilegt eftir að það hefur verið framkvæmt. „Það mun því lifa áfram sem vídeóverk og í tengslum við verkið verður einnig gefin út bók." Verkið verður einnig sýnt í Hafnarhúsinu og í Ríkisútvarpinu auk þess sem hluti þess mun hljóma í útvarpi. „Enginn ætti því að missa af þessum viðburði."
kristlin@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á frettabladid.is

66°
NORÐUR
Jökla Parka
Verslaðu á 66north.is
Fylgdu okkur á Instagram @66north

FJÁRLÖG

Ríkisstjórnin ætlar sér stóra hluti á síðasta vetri kjörtímabilsins

STJÓRNMÁL Stefnt er að heildarendurskoðun fjölda stórra lagabálka á síðasta þingi þessa kjörtímabils sem sett var í gær. Samkvæmt þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar sem birt var í gærkvöldi verður frumvarp til nýrra jafnréttislaga lagt fram strax í október, en þau eiga að koma í stað laga frá 2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Þá verður einnig mælt fyrir nýjum lögum um stjórnsýslu jafnréttismála. Frumvarp til nýrra laga um fæðingar- og foreldraorlof verður einnig lagt fram í þessum mánuði auk nokkurra frumvarpa á sviði barnamála, þar á meðal ný heildarlög um barnavernd.

Í janúar mun fjármálaráðherra mæla fyrir nýjum heildarlögum um skipan opinberra framkvæmda og fasteignaumsýslu ríkisins, auk endurskoðunar á lagaákvæðum um lánaumsýslu ríkissjóðs og ríkisábyrgðir sem koma á til þingsins eftir áramót.

Frá umræðu um stefnuræðu forsætisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Heimsfaraldurinn setur svip á þingmálaskrána en þar er meðal annars vikið að endurskoðun laga um almannavarnir og sóttvarnalaga. Heilbrigðisráðherra mun einnig mæla fyrir tillögu um að sett verði á fót landsráð um mönnun og menntun í heilbrigðiskerfinu.

Heilbrigðisráðherra hyggst efna loforð sitt um afnám refsinga fyrir vörslu neysluskammta fíkniefna eftir áramót.

Ný skipalög og heildarlög um áhafnir skipa eru á þingmálaskránni, auk nýrra sérlaga um flugvelli og nýrra heildarlaga um loftferðir. Þá verður frumvarp um heildarendurskoðun fjarskiptalaga endurflutt.

Fjölmargar breytingar eru fyrirhugaðar á lögum tengdum refsivörslukerfinu.

Heilbrigðisráðherra hyggst efna loforð sitt um afnám refsinga fyrir vörslu neysluskammta og dómsmálaráðherra mun mæla fyrir breytingum á nokkrum ákvæðum almennra hegningarlaga, þar á meðal um umsáturseinelti, kynferðislega friðhelgi og bann við töku og birtingu á nærgöngulu og kynferðislegu efni, endurskoðun ákvæðis um mansal, þyngri refsingar fyrir kynþáttafordóma og fleira.

Þá er stefnt að því að bæta réttarstöðu brotaþola í refsivörslukerfinu, endurskoða ákvæði um bætur fyrir ólöglega handtöku og sambærilegar íþyngjandi ráðstafanir og tryggja betur eftirlit með störfum lögreglu. Einnig er stefnt að því að endurskoða lagaákvæði til samræmis við dóma Mannréttindadómstólsins um tvöfalda refsingu í skattamálum.

Dómsmálaráðherra boðar einnig frumvarp um útvíkkun á kæruleiðum til Hæstaréttar auk annarra breytinga á lögum um dómstóla og lögum um lögmenn. Þar á meðal um endurmenntun, námsleyfi og notkun fjarfundabúnaðar við meðferð dómsmála. **adalheidur@frettabladid.is**

Hvað þýðir fjárlagafrumvarpið fyrir þig?

Jákvætt fyrir heimilin

Nýtt þriggja þrepa tekjuskattskerfi. Ráðstöfunartekjur láglaunafólks hækka um 120 þúsund á ári.

Örorkulífeyrir hækkar um **3,6 prósent** og verður 265.044 krónur fyrir skatt. Er það 86 þúsund krónum undir lágmarkstekjum.

9 milljörðum verður veitt til vegaframkvæmda, þar af 4,8 milljörðum í stórátak og 2,6 í fækkun einbreiðra brúa.

100%

endurgreiðsla virðisaukaskatts af vinnu við íbúðarhúsnæði verður framlengd út árið 2021.

Framlög til atvinnuleysisbóta hækka um **23 milljarða króna.**

Aukið fjármagn fer í að minnka greiðsluþátttöku almennings í heilbrigðiskerfinu, alls 800 milljónir króna.

Neikvætt fyrir heimilin

Bensíngjald mun hækka um 2,5%.

Fjárheimild á næsta ári fyrir sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun og talþjálfun er áætluð 5,8 milljarðar og lækkar um 83,3 milljónir króna frá gildandi fjárlögum að frátöldum almennum launa- og verðlagsbreytingum.

Vörugjöld af bensíni, áfengisgjald, tóbaksgjald og olíugjald munu hækka um **2,5 prósent** á næsta ári.

GLÆSIBÆ / OPIÐ 08:30-18:00 mán.- fös.
Sími 517 5500 / lyfsalinn@lyfsalinn.is

VESTURLANDSVEGI / OPIÐ 10:00-22:00 alla daga
Sími 516 5500 / vesturlandsvegur@lyfsalinn.is

URÐARHVARFI / OPIÐ 08:30-18:00 mán.- fös.
Sími 516 5505 / urdarhvarf@lyfsalinn.is

Þingið geti breytt stjórnarskránni

„Þessi samkunda getur tekist á við stór og mikilvæg mál og breytt stjórnarskrá með skynsamlegum hætti með almannahagsmuni að leiðarljósi," sagði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra í stefnuræðu sinni á Alþingi í gær.

Þannig gæti þingið sett inn í stjórnarskrána ákvæði um að auðlindir sem ekki eru háðar einkaeignarrétti verði þjóðareign og fleiri ákvæði, til dæmis um umhverfis- og náttúruvernd, þjóðaratkvæðagreiðslur og þjóðarfrumkvæði. „Ég vona sannarlega að þingið standist þetta próf og taki hina efnislegu umræðu um málið. Ég vil ekki að þetta mál festist í hjólförum liðinna ára og áratuga. Við höfum nú tækifæri til að horfa til framtíðar og taka góðar ákvarðanir fyrir komandi kynslóðir."

Samfylking leiði næstu ríkisstjórn

„Á tímum loftslagshamfara og heimsfaraldurs höfum við ekki efni á því að leyfa hugmyndafræði Sjálfstæðisflokksins og fjármálastefnu hægrimanna að ráða för. Það er einfaldlega allt of mikið í húfi," sagði Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, í umræðum á Alþingi í gær. Hlutverk flokksins sé að leiða saman þau öfl sem vilji fylkja sér um vinnu, velferð og græna framtíð og mynda græna félagshyggjustjórn eftir næstu þingkosningar.

„Við stöndum andspænis gríðarlega flóknum verkefnum sem verða ekki öll leyst á stuttum tíma. En fyrsta skrefið er að skipta um kúrs, snúa skútunni frá hægri og hrista af okkur gamaldags kreddur um það hvernig ríkisfjármál virka og hvernig verðmæti verða til," sagði Logi.

Meira íslenskt

Tilboð gilda út 4. október

20% afsláttur

Íslenskt nautafile

4.719 kr/kg

Verð áður 5.899 kr/kg

Gerðu þína eigin steikarsamloku

400 g nautafile
½ steinbakað súrdeigsbrauð
Salt og pipar eftir smekk
Ferskt salat
1 dós maísbaunir
Grilluð paprika
Bernaisesósa

Karamelluseraður rauðlaukur:

2 msk ólífuolía
2 stk rauðlaukar, sneiddir
1 msk balsamik gljái

Hitið olíuna á pönnu og steikið rauðlaukinn þar til hann verður mjúkur í gegn. Hellið því næst balsamik gljáa yfir og steikið áfram í 2-3 mínútur.

Aðferð:

Steikið kjötið á meðalheitri pönnu í 4 mínútur á hvorri hlið. Saltið og piprið eftir smekk. Kjötið er látið hvíla í 10 mínútur. Skerið kjötið og brauðið í sneiðar. Smyrjið bernaisesósu á báðar sneiðarnar, magn eftir smekk. Raðið salati, karamelluseraða rauðlauknum, maís, papriku og kjöti á brauðsneiðarnar og kryddið með salti og pipar. Njótið!

20% afsláttur

Íslenskt nautaribeye

4.719 kr/kg

Verð áður 5.899 kr/kg

20% afsláttur

Heill kjúklingur

743 kr/kg

Verð áður 929 kr/kg

15% afsláttur

Úrbeinuð kjúklingalæri

2.209 kr/kg

Verð áður 2.599 kr/kg

BAKARÍIÐ

Steinbakað súrdeigsbrauð

849 kr/stk

BAKARÍIÐ

NÝJUNG

Kaka mánaðarins Red Velvet með jarðarberjabragði

1.399 kr/stk

NÝJUNG

Appolo lakkrísbitar

479 kr/pk

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

HAGKAUP

Mosfellsbær og Sundin.

Friðun megi ekki ógna Sundabraut

SKIPULAGSMÁL „Friðlýsing svæðisins má á engan hátt hafa áhrif á eða koma í veg fyrir lagningu Sundabrautar," segir í umsögn bæjarráðs Mosfellsbæjar vegna áforma Minjastofnunar um að friðlýsa menningar- og búsetulandslag í Þerney og Álfsnesi.

Bæjarráð Mosfellsbæjar segir Sundabraut vera afar mikilvæga samgöngubót og nauðsynlega vegtengingu til lengri tíma litið fyrir höfuðborgarsvæðið allt.

„Þá má færa fyrir því rök að Sundabraut hafi jákvæð áhrif á svæðið, með tilliti til möguleika á útivist og annarri nýtingu almennings á svæðinu," segir bæjarráðið sem einnig minnir á að Mosfellsbær hafi „almennt verið mótfallinn því að Reykjavíkurborg skipulegði iðnaðarsvæði fyrir mengandi starfsemi" á mörkum sveitarfélaganna. „Umfangsmikill iðnaður á ekki heima í útjaðri byggðar í Mosfellsbæ, í beinni sjónlínu frá helstu útivistarsvæðum bæjarins." **– gar**

Fylgjast með dýnurannsókn

UMHVERFISMÁL Umhverfisstofnun fylgist grannt með finnskri rannsókn um mögulegt innihald óhollra efna í rúmdýnum og verður þeim upplýsingum miðlað til almennings þegar þær liggja fyrir.

Þetta kemur fram í svari Guðmundar Inga Guðbrandssonar umhverfisráðherra við fyrirspurn Ara Trausta Guðmundssonar, þingmanns Vinstri grænna. Fréttablaðið ræddi í fyrra við konu sem taldi líklegt að rúmdýna væri uppspretta veikinda sinna, hurfu veikindin þegar dýnan var fjarlægð af heimili hennar. Í kjölfarið beindi Umhverf-

Ari Trausti Guðmundsson, þingmaður VG

isstofnun því til neytenda að lofta vel um dýnurnar sínar þegar þær eru keyptar.

Í svarinu segir að ráðuneytið hafi skoðað málið síðustu þrjú ár í samstarfi við Umhverfisstofnun. Engar sjálfstæðar kannanir af hálfu opinberra stofnana hafi verið gerðar, en hafið sé verkefni við að uppfæra leiðbeinandi kynningarefni um inniloft, þar sem vinna síðustu ára verði höfð til hliðsjónar. **– ab**

Fá styrk úr óvæntri átt

NORÐURLAND Byggðaráð Norðurþings hefur ákveðið að styrkja Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis um 250 þúsund krónur. Félagið sendi út neyðarkall fyrir skemmstu vegna bágrar fjárhagsstöðu.

Félagið hafði þegar leitað til sveitarfélaganna í Eyjafirði, sem eru á þeirra eigin þjónustusvæði. Höfnuðu bæði Akureyrarbær og Fjalla-

Krabbameinsfélag Akureyrar sendi út neyðarkall fyrir skemmstu vegna bágrar fjárhagsstöðu.

byggð því að styrkja félagið sem hefur einnig leitað til fyrirtækja á svæðinu.

Þjónustusvæði Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis nær austur til Fnjóskadals en Þingeyingar eiga eigið félag, Krabbameinsfélag Suður-Þingeyinga, sem stofnað var árið 1968. Einnig hefur verið leitað til Krabbameinsfélags Íslands um stuðning en það félag hefur stutt við bakið á Akureyringum um langa hríð.

Félagið veitir þeim sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendum þeirra stuðning, meðal annars í formi viðtala hjá fagaðilum og námskeiða. Eins og kom fram í máli Mörtu Kristínar Jónsdóttur, staðgengils framkvæmdastjóra, í síðustu viku mun rekstrarfé félagsins klárast í febrúar að óbreyttu. **– khg**

Arnarlax reynir að vinna bug á ítrekuðum listeríusýkingum

Forstjóri Arnarlax segir endurteknar listeríusýkingar í vinnslustöð laxeldisfyrirtækisins á Bíldudal ekki hafa haft umtalsverð áhrif á starfsemina. Matvælastofnun segir töluvert hafa borist af tilkynningum í sumar frá Arnarlaxi sem gripið hafi til aðgerða. Listería er fyrst og fremst hættuleg fyrir viðkvæma hópa.

FISKVINNSLA „Arnarlax hefur til skamms tíma séð aukningu í jákvæðum sýnum en vinnur kerfisbundið með listeríu dag hvern til að hafa stjórn á henni," segir Björn Hembre, forstjóri fiskeldisfyrirtækisins Arnarlax, sem glímt hefur við enduteknar listeríusýkingar í vinnslustöð sinni á Bíldudal.

Að sögn Dóru S. Gunnarsdóttur, sviðstjóri neytendaverndar og fiskeldis hjá Matvælastofnun (MAST), hefur hjá Arnarlaxi verið um að ræða listeríu monocytogene sem sé sú tegund listeríu sem valdið geti sýkingum. Dóra segir Arnarlax eins og önnur slík fyrirtæki sjálft annast sýnatöku og tilkynna til Matvælastofnunar í hvert skipti sem listería greinist í framleiðsluumhverfinu eða í hráefni sjálfu sem er ferskur lax.

„Við höfum verið að fá töluvert af tilkynningum í sumar. Þegar það gerist erum við í samskiptum við fyrirtækið og þeir upplýsa okkur um til hvaða aðgerða þeir grípa. Þeir hafa gripið til mjög umfangsmikilla aðgerða hvað varðar þrif og endurbætur. Síðasta tilkynningin sem kom var vegna sýnis frá 26. ágúst," segir Dóra. Arnarlax hafi stöðugt unnið að lausn vandans og lagt fram lýsingu á því. Líti út fyrir að hafa tekist það, í bili að minnsta kosti.

Bæði Dóra og Björn, forstjóri Arnarlax, benda á að listeríu monocytogene sé að finna úti í náttúrunni.

„Þess vegna getur hún og mun koma inn á alla framleiðslustaði sem taka inn hrávöru utan frá. Þegar listería finnst er erfitt að segja til um hvernig hún barst inn í vinnsluhúsið," undirstrikar Björn.

Hjá Arnarlaxi er að sögn Björns unnið eftir sundurliðaðri áætlun til að hindra að listería komi upp.

„Þegar við uppgötvum listeríu í framleiðslunni þá tilkynnum við það til MAST eins og okkur ber skylda til. Öll tilfelli í bæði framleiðslunni og í vinnslustöðinni hafa verið tilkynnt. Við eigum einnig í samtali við viðskiptavini okkar þegar þetta gerist til að koma í veg fyrir að framleiðslan fari til reykingar eða í sushi," útskýrir forstjórinn.

Laxeldiskvíar úti fyrir Bildudal þar sem listería hefur í sumar verið þrálát í vinnsluhúsi Arnarlax. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Alvarleg áhrif fyrir viðkvæma hópa

Listeria monocytogenes getur orsakað sjúkdóm bæði hjá mönnum og dýrum og kallast þessi sjúkdómur listeriosis. Einkenni sjúkdómsins eru mild flensueinkenni, vöðvaverkir, hiti og stundum ógleði og niðurgangur. Alvarlegri einkenni eru heilahimnubólga í ungbörnum, blóðeitrun og getur sjúkdómurinn einnig valdið fósturláti. Í einstaka tilfellum getur bakterían valdið dauða, þá er yfirleitt um að ræða einstaklinga sem eru með skert ónæmiskerfi. Áhættuhópar eru aldraðir, barnshafandi konur, ófædd og nýfædd börn og einstaklingar með skert ónæmiskerfi. Hópsýkingar af völdum L. monocytogenes eru mjög sjaldgæfar, oftast er um að ræða einstaklingssýkingar.
Af vef Matvælastofnunar

Dóra S. Gunnarsdóttir, sviðsstjóri neytendaverndar og fiskeldis hjá Matvælastofnun

Aðspurð hvaða hætta fólki stafi af listeríu monocytogene segir Dóra að bakterían fjölgi sér helst í reyktum og gröfnum laxi á geymslutímanum í kæli en ekki í ferskum laxi. „Hún getur verið hættuleg fyrir viðkvæma neytendur. Það er þá í matvælum sem eru tilbúin til neyslu, hún er ekkert hættuleg í hráum fiski sem við ætlum að sjóða," segir Dóra.

Björn segir sömuleiðis að listería monocytogene getur valdið skaða hjá vissum hópum. „Það er til dæmis hjá barnshafandi konum og fólki með skert ónæmiskerfi. Þess vegna er mælst til þess að þessir hópar borði ekki reyktan eða hráan lax. Á sama hátt er fólki ráðlagt að borða ekki hrátt svínakjöt vegna trichinae-innihalds," útskýrir Björn.

Sem fyrr segir hefur verið aukning í listeríusýkingum hjá Arnarlaxi. „Við tökum nú fjölda sýna daglega, bæði úr framleiðsluumhverfinu og úr framleiðslunni. Listería hefur ekki fundist í lokaafurðinni eftir að september gekk í garð," segir Björn. „Þetta hefur ekki haft nein markverð áhrif á starfsemina," svarar forstjórinn síðan aðspurður um tjón sem listeríusýkingar hafi valdið Arnarlaxi. **gar@frettabladid.is**

Listería hefur ekki fundist í lokaafurðinni eftir að september gekk í garð.

Björn Hembre, forstjóri Arnarlax

Starfsfólk borðað og drukkið fyrir hundruð þúsunda á Kjarval

REYKJAVÍK Starfsmenn borgarinnar hafa á tíu mánaða tímabili notið veitinga fyrir rúmar 800 þúsund krónur á Vinnustofu Kjarvals. Þetta kemur fram í svari borgarritara við fyrirspurn Vigdísar Hauksdóttur, borgarfulltrúa Miðflokksins, sem lögð var fram á fundi borgarráðs í júní á þessu ári.

Starfsmenn á skrifstofu Reykjavíkurborgar hafa aðgang að Vinnustofu Kjarvals, sem er vinnu- og samkomurými við Austurvöll, í gegnum sérstakan samning sem borgin hefur gert við eigendur vinnustofunnar. Reykjavíkurborg greiðir alls 1,6 milljónir króna fyrir ársaðgang starfsfólksins. Kostnaðurinn sem um ræðir í svari við fyrirspurn Vigdísar er umfram aðgangskostnað. Í aðgangi að vinnustofunni felst kaffi úr vél og kolsýrt vatn en greitt er fyrir sérgerða kaffidrykki, gosdrykki og aðrar veitingar, þar með talið áfenga drykki.

Samkvæmt svari borgarritara er

Upphæðin á tíu mánaða tímabilinu nemur alls 821.088 krónum.

um að ræða kostnað vegna veitinga á starfsdögum, starfsþróunarsamtala, funda, námskeiða og ráðstefna á tímabilinu 1. nóvember 2019 til 31. ágúst 2020, hjá þeim starfseiningum borgarinnar sem eru með aðgangskort, samtals 821.088 krónur.

Mestan kostnað má rekja til Þróunar- og nýsköpunarsviðs, um 270 þúsund krónur, því næst til Skrifstofu borgarstjóra og borgarritara, tæpar 155 þúsund krónur, og rúmar 120 þúsund krónur til Menningar- og ferðamálasviðs. Minnstan kostnað, 1.800 krónur, má rekja til Umhverfis- og skipulagssviðs. Þá er Velferðarsvið með kostnað upp á rúmar 120 þúsund krónur vegna jólaboðs en sviðið er ekki með aðgangskort á Vinnustofu Kjarvals „og því er ekki um umframkostnað að ræða".

Samkvæmt borgarritara var aðstaðan á vinnustofunni vel nýtt þar til kórónaveirufaraldurinn skall á en hefur ekki verið notuð í jafn miklum mæli eftir að samkomutakmarkanir tóku gildi. Samningur borgarinnar og vinnustofunnar rennur út í nóvember á þessu ári en um eins árs tilraunaverkefni er að ræða. Þá verður metið hvort verkefninu verði haldið áfram. **– bdj**

KRÓNAN

OPIÐ >>
ALLA DAGA
9-20

Hæ Hafnarfjörður ...

Kíktu við um helgina!

Opnum á Norðurhellu 1
2. október

Gómsæt TILBOÐ!
Gilda eingöngu í verslun Krónunnar á Norðurhellu dagana 2.– 4. október

-30%

FP Havarti ostur
499 kr. pk.
Verð áður ~~699~~ kr. pk.

-60%

Rummo Fusilli
199 kr. pk.
Verð áður ~~499~~ kr. pk.

-40%

Olifa lífræn ólífuolía
999 kr. stk.
Verð áður ~~1679~~ kr. stk.

-40%

íslensk jarðarber, 200 g
399 kr. pk.
Verð áður ~~699~~ kr. pk.

-50%

Fljótshóla gulrætur
279 kr. pk.
Verð áður ~~569~~ kr. pk.

-25%

Krónu kjúklingabringur
1499 kr. kg
Verð áður ~~1999~~ kr. kg

-25%

Krónu ungnautahakk
1499 kr. kg
Verð áður ~~1999~~ kr. kg

-40%

Egils kristall 10 stk.
499 kr. pk.
Verð áður ~~839~~ kr. pk.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Tilboðin gilda eingöngu í verslun Krónunnar á Norðurhellu dagana 2 -4. okt. 2020 eða á meðan birgðir endast.

Tilbúnir til innrásar ef svo ber undir

Bardagar halda áfram milli Asera og Armena í héraðinu Nagornó-Karabak. Þingmaður á armenska þinginu hvetur Ísland til að fordæma Asera og Tyrki. Þá séu Armenar tilbúnir til að ráðast inn í Aserbaísjan ef Aserar láti ekki undan núverandi aðgerðum.

KÁKASUS Ekkert lát er á bardögum milli milli Armena og Asera í fjallahéraðinu Nagornó-Karabak, óljóst er hversu margir hafa fallið en talið er að það geti verið hundruð.

Deilur ríkjanna um héraðið hafa staðið yfir frá því löndin lýstu yfir sjálfstæði fyrir tæpum 30 árum, frá því að samið var um vopnahlé árið 1994 hafa ríkin átt í skærum, nú síðast í sumar. Nagornó-Karabak, sem er 4.400 ferkílómetrar að stærð, er innan landamæra Aserbaísjan en er stjórnað af Armenum.

Tyrkir hafa heitið stuðningi við Asera á meðan Armenar treysta á stuðning frá Rússum ef ástandið versnar. Vladimir Pútín Rússlandsforseti og Emmanuel Macron Frakklandsforseti hvöttu ríkin til að hefja viðræður um vopnahlé. Nikol Pashinjan, forsætisráðherra Armeníu, hefur hafnað boði Rússa um að hafa milligöngu að viðræðum og segir að ástandið þyrfti að batna til þess. Ilham Aliyev, forseti Aserbaísjan,

Armenskur hermaður beitir fallbyssu gegn Aserum. MYND/EPA

hefur einnig hafnað hugmyndum um vopnahlé og sagði að bardagar myndu halda áfram þar til Armenar yfirgefi héraðið.

Narek Mkrtchyan, þingmaður á armenska þinginu, segir Tyrki beita vígamönnum sem fluttir hafa verið frá Sýrlandi og Líbíu samhliða árásum F-16 herþota og stórskotaliðs. „Varnarher héraðsins hefur tekist að brjóta á bak aftur innrás Asera í héraðið," segir Mkrtchyan sem var á sjúkrahúsi að heimsækja særða hermenn þegar Fréttablaðið náði af honum tali. Segir hann að rúmlega 200 Armenar hafi fallið, þá séu nokkur hundruð særð.

> **Sem meðlimur NATO og hins frjálsa heims getur Ísland haft áhrif með því að fordæma hernaðaraðgerðir þeirra.**
>
> Narek Mkrtchyan, þingmaður í Armeníu

„Armenar vilja frið, við erum ekki að skipuleggja innrás í Aserbaísjan. Hins vegar, ef Aserar halda áfram að beita stórskotaliði á friðsamar byggðir og fremja aðra glæpi gegn mannkyni, þá er armenski herinn vel í stakk búinn til að hefja gagnsókn og gæti ráðist inn í Aserbaísjan."

Rússar og Íranir hafa fordæmt notkun vígamanna frá Sýrlandi og Líbíu og samkvæmt The Guardian er um málaliða að ræða. Rússneska utanríkisráðuneytið sagði í yfirlýsingu í gær að slíkt gæti haft varanlegar afleiðingar fyrir öryggi svæðisins.

Varðandi stuðning Rússa hafa þeir verið hlutlausir til þessa. Mkrtchyan segir að það komi til greina að leita til þeirra ef ástandið haldi áfram að versna. „Óbreyttir borgarar eru í hættu. Frá fyrstu mínútu hafa Aserar beint árásum sínum gegn friðsömum byggðum. Á sama tíma staðsetja þeir stórskotalið sitt og eldflaugar inni í bæjum til að nota eigin borgara sem skjöld."

Mkrtchyan hvetur Íslendinga til að fordæma Asera og Tyrki. „Sem meðlimur NATO og hins frjálsa heims getur Ísland haft áhrif með því að fordæma hernaðaraðgerðir þeirra. Stríðið sem við erum í núna er í raun á milli hins frjálsa heims og einræðisstjórna sem sækja hugmyndafræði sína til miðalda."

arib@frettabladid.is

UMHVERFIS STOFNUN

Áform um friðlýsingar

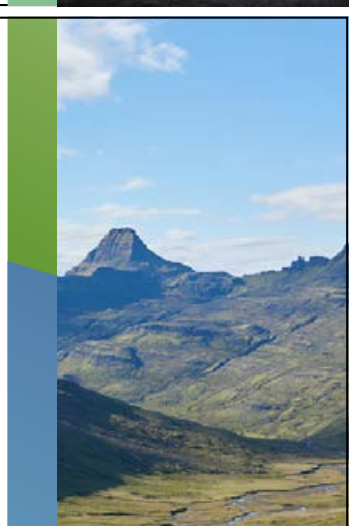
Umhverfisstofnun, í samstarfi við Garðabæ og Styrktar- og líknarsjóð Oddfellowa, kynnir hér með áform um friðlýsingu Urriðakotshrauns í Garðabæ sem fólkvang skv. 52. gr. náttúrverndarlaga nr. 60/2013. Unnið er að deiliskipulagi svæðisins.

Einnig kynnir Umhverfisstofnun áform um endurskoðun friðlýsingar Skógafoss og nágrennis, í samræmi við 48. gr. náttúruverndarlaga nr. 60/2013. Um er að ræða breytingar á mörkum náttúruvættisins ásamt endurskoðun á friðlýsingarskilmálum. Markmið friðlýsingarinnar er að vernda sérstakar náttúruminjar, Skógafoss og ásýnd hans, vistgerðir og líffræðilega fjölbreytni, sem og ánna sjálfa og fossaröð hennar.

Áform um friðlýsingu eru kynnt í samræmi við málsmeðferð 2. mgr. 36. gr. náttúruverndarlaga, en gert er ráð fyrir að svæði sem ekki eru á framkvæmdaáætlun náttúruminjaskrár skuli kynnt sérstaklega.

Frestur til að skila athugasemdum við áformin er til og með 4. desember 2020. Frekari upplýsingar er að finna á umhverfisstofnun.is.

Athugasemdum má skila á vef Umhverfisstofnunar, með tölvupósti á netfangið ust@ust.is eða með pósti til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík.



UMHVERFIS STOFNUN

Áform um friðlýsingu Gerpissvæðisins

Umhverfisstofnun, ásamt sveitarfélaginu Fjarðabyggð og í samstarfi við landeigendur, kynnir hér með áform um friðlýsingu Gerpissvæðisins, milli Norðfjarðar og Reyðarfjarðar. Áformin eru kynnt í samræmi við ákvæði 36. og 38. gr. náttúruverndarlaga nr. 60/2013.

Frestur til að skila athugasemdum við áformin er til og með 1. desember 2020. Athugasemdum við áformin má skila á vef Umhverfisstofnunar, með tölvupósti á netfangið ust@ust.is eða senda með pósti til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík.

Frekari upplýsingar er að finna á umhverfisstofnun.is/nattura/fridlysingar.

Yfir 30 þúsund unglingar í Litháen tóku þátt í rannsókninni. MYND/GETTY

Íslenska módelið reyndist litháískum unglingum vel

HEILBRIGÐISMÁL Fíkniefnaneysla, áfengisdrykkja og reykingar hafa dregist umtalsvert saman í þremur borgum Litháen þar sem Íslenska módelið í forvörnum var tekið upp fyrir fjórtán árum. Ýmsar borgir og jafnvel lönd hafa tekið upp módelið í gegnum tíðina vegna þess árangurs sem Íslendingar hafa náð í forvarnamálum. Þetta er í fyrsta skiptið sem árangurinn er mældur á erlendri grundu í stórri rannsókn.

Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, deildarforseti Sálfræðideildar Háskólans í Reykjavík sem leiddi rannsóknina, segir hana mikla hvatningu fyrir þá sem talað hafa fyrir módelinu, sem snýst í stórum dráttum um gott og faglegt framboð frístunda, samstarf við foreldra og við skólayfirvöld til að tryggja góða líðan og lífsstíl ungmenna.

Rannsóknin var gerð á þrettán ára tímabili í þremur stærstu borgum Litháen, það er höfuðborginni Vilnius, Kaunas og Klaipeda. Rannsóknin byggði á spurningakönnunum á vegum Rannsókna & greiningar sem náðu til rúmlega 30 þúsund unglinga á aldrinum 15 til 16 ára.

Árið 2006 höfðu tveir þriðju unglinga orðið drukknir og þriðjungur þeirra reykti tóbak daglega. Í dag er hlutfall unglingadrykkju rúmlega 40 prósent og hlutfall dagreykinga 10 prósent. Þá hefur fíkniefnanotkun einnig dregist mikið saman. Árið 2006 var amfetamínneysla á bilinu 4 til 6 prósent og allt að 30 prósent notuðu kannabis. Í dag nota á bilinu 2 til 3 prósent amfetamín og kannabisneysla er í kringum 20 prósent. Fækkunin er línuleg og stöðug þó að hún hafi ekki verið jafn skörp og á Íslandi.

Í dag hefur módelið verið tekið í notkun í fjölmörgum borgum Evrópu, Suður-Ameríku og víðar en Litháar voru þeir fyrstu sem það gerðu. „Breytingarnar í Austur-Evrópu hafa verið miklar undanfarna tvo áratugi og áfengis- og vímuefnaneysla mikil áskorun. Ástæðan fyrir því að Litháar fóru þessa leið var að þeir sáu merki þess að áfengis- og fíkniefnaneysla ungmenna væri á uppleið," segir Bryndís. „Það að fólk sjái að hægt sé að nota módelið til að ná árangri annars staðar en á Íslandi er gríðarlega mikilvægt."

> **Ástæðan fyrir því að Litháar fóru þessa leið var að þeir sáu merki þess að áfengis- og fíkniefnaneysla ungmenna væri á uppleið.**
>
> Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, deildarforseti Sálfræðideildar HR

Ýmsir félagslegir þættir í umhverfi ungmenna hafa áhrif á líkurnar á vímuefnaneyslu en þeir geta verið breytilegir eftir hverju samfélagi. „Þetta eru þeir þættir sem hægt er að vinna með og breyta á grundvelli markvissrar gagnaöflunar og samtakamáttar í nærsamfélaginu," segir Bryndís Björk.

kristinnhaukur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á frettabladid.is

OPIÐ 10-21
ALLA DAGA

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Skipbrot

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Kórónaveirufaraldurinn hefur valdið efnahagslegum hamförum. Afleiðingarnar birtast okkur í fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar. Tekjur ríkissjóðs, vegna minni umsvifa í hagkerfinu, dragast stórkostlega saman á meðan útgjöldin vaxa, einkum til að standa undir kostnaði við aukið atvinnuleysi. Niðurstaðan er að samanlagður fjárlagahalli næstu tveggja ára verður um 600 milljarðar. Minnkandi umfang sóttvarna, bæði hér innanlands og við landamærin, mun ráða miklu um hversu vel tekst til í viðspyrnunni. Þeir hinir sömu og töluðu fyrir því að skella landinu í lás í ágúst, stefna sem hefur beðið skipbrot og orsakað enn meira atvinnuleysi, þrýsta hins vegar nú á hertar aðgerðir – sem er jafnan þeirra eina svar við veiru sem er ekkert á förum. Vonandi mun sóttvarnalæknir bera gæfu til að horfa ekki á málið með sömu rörsýn að leiðarljósi.

Fáir hafa leyft sér að setja fram efasemdir um þær sóttvarnaaðgerðir sem gripið hefur verið til. Það er vonandi að breytast, enda hljóta flestir að vera gagnrýnir á ráðstafanir sem grundvallast á neyðarrétti á sama tíma og ógnin er betur þekkt og talsvert minni en óttast var í upphafi. Hallmundur Albertsson lögmaður bendir þannig á það í grein í Fréttablaðinu í gær að þeim einstaklingum sem greinast með COVID-19 á Íslandi er gert að sæta einangrun mun lengur en þekkist á hinum Norðurlöndunum. Af hverju er það? Er ávinningur þeirra aðgerða réttlætanlegur með hliðsjón af þeim kostnaði og frelsisskerðingu sem af þeim hlýst? Þetta eru eðlilegar og nauðsynlegar spurningar sem þrýeykið, valdamesta fólk landsins, þarf að svara. Ákvarðanir um að skikka tugir þúsunda í stofufangelsi eiga að vera reistar á rökstuðningi og gögnum.

Við vitum núna að lokun landamæranna hefur ekki skilað þeim árangri sem lagt var upp með. Það ætti ekki að koma neinum á óvart. Sóttvarnalæknir Svíþjóðar hefur sagt að slíkar aðgerðir – þar í landi hafa ferðamenn aldrei þurft að fara í sóttkví – skipti engu máli í stóra samhenginu og að sagan hafi sýnt að þær virki aldrei til lengri tíma. Í stað þess að fylgja sömu stefnu og nágrannaríki okkar kusum við að fara aðra og harkalegri leið með ómældum kostnaði. Rúmlega mánuði síðar er nýgengi smits hérlendis samt með því hæsta sem þekkist í Evrópu. Í Þýskalandi, sem ekki hefur séð ástæðu til að fara að ráðum Skimunarmeistarans og loka landinu, er nýgengi smits til dæmis aðeins fjórðungurinn af því sem það er hér.

Það kann að hafa verið pólitískt snjallt á sínum tíma – og auðveldasta leiðin með því að koma sér undan ábyrgð – af ríkisstjórninni að útvista erfiðum ákvörðunum til embættismanna. Sjö mánuðum síðar er það ekki lengur í boði. Okkur sem samfélagi stafar fyrst hætta af því þegar meginþorri almennings, svo ekki sé talað um fjölmiðlamenn, tekur því orðið sem sjálfsögðum hlut að gengið sé freklega á athafnafrelsi og borgaraleg réttindi fólks í nafni almannaöryggis. Stjórnmálamenn geta ekki verið stikkfrí af slíkum ákvörðunum og leyft því að viðgangast að þær grundvallist einungis á óljósum heimildum í lögum um sóttvarnir. Þeir eiga núna að taka boltann.

Við vitum núna að lokun landamæranna hefur ekki skilað þeim árangri sem lagt var upp með.

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDSHLUTUM OG ÓDÝRASTA ELDSNEYTI LANDSINS Á DALVEGI, REYKJAVÍKURVEGI OG Á MÝRARVEGI, AKUREYRI

SKILYRÐISLAUST

Orkan - Ódýrt fyrir alla

ORKAN

Halldór

Frá degi til dags

Fjölgun starfa

Ágúst Ólafur Ágústsson, þingmaður Samfó, hefur viðrað áhyggjur sínar á Facebook vegna þess að nær ekkert merki væri um það í nýju fjárlagafrumvarpi sem kynnt var í gær að til stæði að fjölga störfum. Þetta er ekki rétt hjá þingmanninum því víða er að sjá í frumvarpinu hugmyndir um fjölgun ríkisstofnana. Það er sannarlega atvinnuskapandi og veitir ekki af að fjölga þeim umtalsvert frá því sem nú er – þær eru ekki nema rúmlega 160 þegar síðast var talið.

Ási káti

Síðasta dag septembermánaðar tilkynnti ferðakostnaðarnefnd að hún hefði ákveðið akstursgjald til starfsmanna ríkisins sem ferðast á eigin bíl í vinnunni. Fyrir fyrstu 10.000 kílómetrana eru nú greiddar 114 krónur á hvern kílómetra. Að næsta tugþúsundi eru greiddar 102 krónur á hvern kílómetra og fyrir það sem er umfram það er greidd 91 króna á kílómetrann. Þetta er nokkur breyting til hækkunar frá því sem í gildi var en þar voru greiddar 111 krónur, 100 krónur og 89 krónur. Þeir sem aka mikið eða jafnvel svakamikið fá því fleiri krónur fyrir aksturinn. Þetta er mikið réttlætismál fyrir þá sem eru úti að aka í vinnunni sinni.

Endurheimt votlendis

Þórunn Inga Ingjaldsdóttir
stjórnarmaður Votlendissjóðs

Ingunn Agnes Kro
stjórnarmaður Votlendissjóðs

Störf Votlendissjóðsins byggja á vinnu sérfræðinga Háskóla Íslands, Landbúnaðarháskólans, Landgræðslunnar og annarra sem rannsakað hafa kolefnisbúskap og losun koldíoxíðs frá framræstu votlendi í fjölda ára. Rannsóknir sýna að framræst votlendi ber ábyrgð á um 60 prósentum losunar CO2 á Íslandi. Inni í því hlutfalli er ekki tekið tillit til alþjóðlegs flugs yfir Íslandi en allar aðrar samgöngur og iðnaður eru innifalin. Rannsóknir sérfræðinga Landgræðslunnar og háskólasamfélagsins gefa til kynna að losun koldíoxíðs úr framræstu votlendi sé að meðaltali um 19,5 tonn á hektara hér á landi. Þær tölur eru í samræmi við hliðstæðar rannsóknir á hinum Norðurlöndunum.

Framræst votlendi er mýri sem hefur verið þurrkuð upp með skurðum. Skurðakerfi landsins vegna framræsts votlendis er yfir þrjátíu þúsund kílómetrum að lengd en meira en helmingur lands í kringum þá er ekki nýttur í dag. Votlendissjóðurinn var stofnaður fyrst og fremst til að endurheimta þetta ónotaða land. Aðgerðin er viðurkennd aðgerð í baráttunni við loftslagsbreytingarnar af milliríkjanefnd Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál (IPCC).

Auk þess er endurheimt votlendis virk leið til að styrkja líffræðilega fjölbreytni svo sem gróður og fuglalíf. Þá benda rannsóknir Hafs og vatns, áður Veiðimálastofnunar, á að endurheimt votlendis geti í mörgum tilfellum bætt vatnsgæði í ám og vötnum og dregið úr flóðahættu í aftakaúrkomu. Votlendissjóður endurheimti votlendi á 72 hekturum árið 2020 sem er stöðvun útblásturs sem nemur 1.440 tonnum sem er sambærilegt því að taka 720 bíla úr umferð í ár. Mikilvægt er að halda því til haga að Votlendissjóðurinn er sjálfseignarstofnun sem er fjármögnuð af einstaklingum, fyrirtækjum og sveitarfélögum með ríka samfélagsábyrgð.

Votlendissjóður leitar að fleiri áhugasömum landeigendum til samstarfs um endurheimt og það er mikið fagnaðarefni hversu meðvitaðir og velviljaðir landeigendur um allt land eru til þess að vinna að endurheimt votlendis með sjóðnum.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **FRÉTTASTJÓRAR:** Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Sögulegar kappræður

Í DAG

Guðmundur Steingrímsson

Kappræður Joe Biden og Donald Trump í vikunni voru um margt sögulegar, en þó ekki vegna þess hversu ótrúlega málefnalegar þær voru, fullar af pólitískri andagift og stórbrotinni framtíðarsýn. Þetta voru ekki beinlínis kappræður þar sem tveir aðilar skiptust einlæglega á rökstuddum skoðunum á því hvernig bæri að forgangsraða í bandarísku samfélagi, glíma við aðsteðjandi hættur veraldarinnar og skipta gæðum af réttlæti. Þetta var ekki svona viðburður sem skildi áhorfendur eftir með von í brjósti né fól hann í sér samfélagslega hugljómun af neinu tagi. Ekki var þetta herkvaðning til uppbyggingar, skynsemi og samstöðu.

Þetta var meira svona leðjuslagur. Einhvers konar hrakyrðaflaumur, lygavaðall, frekjukast og fingrabendingar. Af umræðu í bandarísku samfélagi að dæma virðist hér hafa verið um ákveðið sjokk að ræða fyrir samfélagið í heild, jafnvel veröldina alla. Hér var skilgreindur lágpunktur. Spurt er: Eru Bandaríkin virkilega sokkin svona langt niður í svaðið? Geta þá ekki önnur lýðræðissamfélög sokkið þangað líka? Á þetta fyrir okkur öllum að liggja?

Þess vegna voru þetta sögulegar kappræður. Þær lýsa þeim tímum sem við lifum. Ég tilheyri þeim yfir 90 prósentum Íslendinga sem vona að Joe Biden beri sigur úr býtum. Ég hef þó orðið var við það á tali við samborgara mína að, þrátt fyrir yfirgnæfandi stuðning hér á landi, er samt eins og fólki finnist ekki mikið til Biden koma. Fólk dæsir stundum þegar á hann er minnst. Ranghvolfir augum. Hann þykir í besta falli skárra en ekkert. Ég er ekki þannig stemmdur. Mér finnst Joe Biden heillandi náungi. Hann höfðar til mín. Ég er sammála honum.

Vitaskuld mætti hann vera yngri og auðvitað hefðu margir hér á landi — þar á meðal ég — í okkar norræna samfélagi, viljað sjá unga, kraftmikla konu í framboði á móti Bandaríkjaforseta. Gaman hefði verið að sjá málsvara framsýnna afla á sviðinu, með munninn fyrir neðan nefið, sem hefði tekið þennan arma þrjót, Donald Trump, í bakaríið og pakkað honum saman með nokkrum vel völdum pólitískum áhersluatriðum. En því er ekki að heilsa. Demókratar völdu Biden. Og, semsagt, hann hefur heillað mig í stigvaxandi mæli. Mér sýnist hann góð manneskja. Heilsteyptur maður. Af þeim sjónarhóli líka, eru kappræðurnar æði merkileg stúdía.

Þetta gerist: Heiðarlegur fyrrverandi varaforseti uppfullur af reynslu stígur inn á svið í Cleveland. Hann þekkir samfélag sitt. Hann hefur verið valinn lýðræðislega, í mikilli samkeppni, til að vera forsetaefni flokks síns. Hann býður fram skynsamlegar lausnir og vel ígrunduð stefnumál og enginn þarf að efast um að metnaður hans stendur til þess eins að gera þjóðfélagið betra. Hann vill vinna með fólki. Hann talar til fólks. Hann er stjórnmálamaður eins og flestir vilja, held ég, að þeir séu. Auðvitað ekki gallalaus. Ekki eins framsækinn og Evrópubúar eiga að venjast. Og gamall er hann. Og já, hann stamar. En hvað með það? Hann er dreginn niður í svað.

Hinum megin stendur nefnilega egósentrískur lygamörður sem hefur það helst að markmiði að sundra þjóð sinni í þágu eigin hagsmuna, stuðningsmaður rasistagengja, skattaóreiðumaður, karlrembusvín, alþjóðleg einræðisherrasleikja, ruddi og umhverfissóði. Hann grípur í sífellu frammí, með gífuryrðum og aðdróttunum — fer að engum reglum — og kórónar svo frammistöðu sína með því að lýsa yfir — og hér talar sem sagt forseti sjálfra Bandaríkjanna — að hann hafi litla trú á því að yfirvofandi kosningar verði annað en yfirgripsmikið svindl.

Þetta er fáheyrt. Svona hefur aldrei gerst áður. Sjálfur forsetinn grefur kerfisbundið undan helstu stofnunum og ferlum síns eigin samfélags. Fyrr skal hann brjóta allt og bramla, en að tapa. Já, og svo sendi hann líka ekki svo dulda herkvaðningu til vopnaðra stuðningsmanna sinna um að vera nú vakandi á komandi vikum.

Lærdómurinn? Við megum ekki hætta að sjá þessar andstæður. Þær mega ekki mást út fyrir sjónum okkar. Við verðum að geta greint muninn á manni eins og Biden og manni eins og Trump. Alltaf. Og sérstaklega á þessum tímum sem við lifum. Að maður sé gamall og stami er aldrei jafnslæmt og maður sem heggur að rótum lýðræðisins.

Gætum að því: Þegar maður eins og Trump fer í kappræður þá er markmið hans ekki það að ræða pólitík eða hvað sé best fyrir þjóðina, heldur einungis að koma andstæðingnum niður á sama plan og hann er á. Leðjuslagur skal það verða. Viðvörunarbjallan sem á að hringja í öllum opnum lýðræðissamfélögum um þessar mundir, og í kjölfar þessara kappræðna, er sú að við sem viljum verja þjóðfélög okkar og þau gildi sem liggja þeim til grundvallar þurfum stöðugt að vera á varðbergi fyrir því að óprúttnir stigamenn birtist á sviði þjóðfélagsmála og byrji að moka skít yfir okkur öll. Í eigin þágu. Með fylgi.

STÓLL ER SVO MIKLU MEIRA EN BARA STÓLL

SAYL
Hönnun: Yves Béhar

TILBOÐSVERÐ FRÁ:
124.900 kr.
Verð áður frá: 156.125 kr.

HermanMiller

Sayl er nútímalegur, vel hannaður og hefur allar helstu stillingar. Bak stólsins er alveg einstakt en Golden Gate brúin í San Francisco veitti hönnuðinum innblástur við hönnun stólsins.

Ventilo
Hönnun: R. Webb & D. Lancaster

TILBOÐSVERÐ:
59.900 kr.
Verð áður: 74.875 kr.

NEODESIGN

Góður skrifborðsstóll á skrifstofuna eða fyrir vinnustöðina heima. Stóllinn hefur allar helstu stillingar.

Kinnarps 6242
Hönnun: Björn Alge

TILBOÐSVERÐ:
129.900 kr.
Verð áður: 162.375 kr.

Kinnarps

6242 er einn vinsælasti skrifborðstóll Pennans fyrr og síðar. Góður skrifborðsstóll með hæðarstillanlegu bólstruðu baki, fljótandi setu, og öllum helstu stillingum.

Mirra 2
Hönnun: Studio 7.5

TILBOÐSVERÐ:
199.900 kr.
Verð áður: 249.875 kr.

HermanMiller

Stóllinn er einstök hönnun með sérhönnuðu neti í setu og sveigjanlegu gataplasti í baki. Stóllinn hefur fjölda stillimöguleika og er 96% endurvinnanlegur.

5 AÐ LÁGMARKI ÁRA ÁBYRGÐ

Sími: 540 2000 // Skeifunni 10, Reykjavík // Hafnarstræti 91–93, Akureyri // Hafnarstræti 2, Ísafirði

Pennin Húsgögn

Sjálfbær heilbrigðisþjónusta þarf að byggja á heilsuhagfræðilegum rannsóknum

Þóra Leósdóttir
Iðjuþjálfafélag Íslands

Ida Kåhlin
Sveriges Arbetsterapeuter

Nils Erik Ness
Norsk Ergoterapeutforbund

Formenn iðjuþjálfafélaga á Norðurlöndum skrifa:

Í kjölfar COVID-19 heimsfaraldursins er mikilvægt að horfa til heilsuhagfræðinnar þegar kemur að heilbrigðis- og velferðarþjónustu. Ávinningur af þjónustu iðjuþjálfa er vel þekktur meðal fagfólks og stjórnenda innan heilbrigðiskerfisins. Á hinn bóginn er virði iðjuþjálfunar út frá heilsuhagfræðilegu sjónarhorni sjaldnast lagt á vogarskálarnar við ákvarðanatöku yfirvalda og úthlutun fjármuna. Nýleg norræn skýrsla sýnir engu að síður að heilsuhagfræðilegar rannsóknir eru til og að þær benda ótvírætt til þess að iðjuþjálfun sé hagkvæm.

Norræna velferðarkerfið stendur frammi fyrir stórum og brýnum verkefnum sem þurfa úrlausnar við. Gera má ráð fyrir því að þörf fólks fyrir endurhæfingu af ýmsum toga aukist til muna vegna heimsfaraldursins og afleiðinga hans. Eftirspurn eftir heilbrigðis- og velferðarþjónustu mun fara vaxandi en fjármunir eru af skornum skammti vegna efnahagslegra þrenginga. Í ljósi þessa er afar brýnt að notendur fái rétta þjónustu, á réttum tíma, með réttum hætti og á réttum stað. Þörfin fyrir vitneskju um ávinning og kostnað ýmiss konar úrræða verður meiri. Heilsuhagfræðilegt mat er grundvallaratriði, við samanburð á ávinningi og kostnaði við ólíka þjónustu og einnig ef samfélagsþróunin á að verða sjálfbær þegar COVID-19 heimsfaraldurinn er yfirstaðinn.

Á Norðurlöndunum starfa um það bil 30.000 iðjuþjálfar sem leggja sitt af mörkum til sjálfbærrar heilbrigðis- og velferðarþjónustu. Sem þátttakendur á sviði norrænnar velferðar viljum við iðjuþjálfar sem fagstétt stuðla að auknu vægi heilsuhagfræðinnar á þeim sviðum þar sem þjónusta okkar er veitt. Það felur meðal annars í sér að benda á

Gera má ráð fyrir því að þörf fólks fyrir endurhæfingu af ýmsum toga aukist til muna vegna heimsfaraldursins og afleiðinga hans.

heilsuhagfræðilegt gildi iðjuþjálfunar í ljósi fyrirliggjandi rannsókna.

Til að auka vitund um virði iðjuþjálfunar létu norræn fagstéttarfélög, í samstarfi við fræðimenn innan iðjuþjálfunar og heilsuhagfræði, vinna skýrslu þar sem niðurstöður rannsókna eru teknar saman (Occupational Therapy and Health Economics – A short introduction to health economics evidence for occupational therapy in the field of mental health during working life and health of older people). Í skýrslunni er fjallað stuttlega og almennt um heilsuhagfræði, en einnig lögð sérstök áhersla á heilsuhagfræðileg sjónarhorn sem tengjast annars vegar atvinnuþátttöku fólks með geðræna erfiðleika og hins vegar þjónustu sem snýr að heilsu aldraðra. Hvort tveggja hefur verið töluvert í samfélagsumræðunni á

Norðurlöndunum undanfarin ár.

Kerfisbundin samantekt (e. systematic review) á birtum greinum um iðjuþjálfun og heilsuhagfræði leiðir í ljós ávinning af þjónustu iðjuþjálfa fyrir ofangreinda hópa. Minni færniskerðing, meira sjálfstæði við dagleg viðfangsefni og aukinn fjöldi fólks sem snýr aftur á vinnumarkað eftir andleg veikindi eru dæmi um ávinning sem hefur jákvæð efnahags- og samfélagsleg áhrif. Það að veðja á iðjuþjálfun getur stuðlað að sjálfbærri samfélagsþróun. Mikilvæg forsenda þess er að stunda rannsóknir innan iðjuþjálfunar á Norðurlöndum og að tekið sé mið af heilsuhagfræðilegum sjónarhornum við mat á árangri íhlutunar.

Í eftirleik COVID-19 heimsfaraldursins þurfa ákvarðanir innan heilbrigðiskerfisins að byggja á heilsuhagfræðilegum gögnum í meira mæli en nú er. Til að þróa norrænt velferðarkerfi til framtíðar er brýnt að gera heilsuhagfræðilegar úttektir út frá samfélagslegu sjónarhorni og nýta niðurstöðurnar við áætlanagerð og forgangsröðun í heilbrigðis- og velferðarþjónustu. Miklu skiptir að þora að hugsa upp á nýtt og byggja á gagnreyndri þekkingu, öllum í samfélaginu til hagsbóta.

Greinin er þýdd úr norsku og var birt á vef Dagens Medisin 29. maí 2020. Hagsmunaárekstrar eru ekki til staðar.
Ida Kåhlin,
Sveriges Arbetsterapeuter,
Tina Nør Langager,
Ergoterapeutforeningen, Danmark,
Kristina Holmberg,
Finlands Ergoterapeutförbund,
Þóra Leósdóttir,
Iðjuþjálfafélag Íslands,
Nils Erik Ness,
Norsk Ergoterapeutforbund

Vörn eignarréttarins

Haukur Eggertsson
verkfræðingur

Miðvikudaginn 16. september birtist í Markaðinum illskiljanlegt Skotsilfur. Þar fjallar höfundur, sem er augljóslega vinstrimaður, um vinstrivaðal í „nýju stjórnarskránni“. Þetta getur komið fyrir alla, og hef ég sjálfur stundum sagt vinstri þegar ég meinti hægri, og austur þegar ég meinti vestur og fyrirgefst slíkt, en kallar hins vegar á leiðréttingu, svo að áheyrendur fari ekki villur.

Útgangspunkturinn á gagnrýnina var hins vegar meint skattpíning á útgerðinni. Hið rétta er að í „nýju stjórnarskránni“ er ekki gert ráð fyrir neinum sérstökum sköttum á útgerðina, umfram þá almennu. Þar er hins vegar gert ráð fyrir því að eigendur njóti ávaxta eigna sinna, og rekendur fyrirtækja greiði fyrir þau aðföng sín og þá aðstöðu, sem þeir eiga ekki. Þetta er í rauninni kjarninn á bak við eignarréttinn. Enginn getur krafist þess að fá að nýta eignir annarra, án fulls endurgjalds, nema þá að brýnir almannahagsmunir séu í húfi. Þess vegna greiða fyrirtæki húsaleigu fyrir starfsemi sína, ef þau eiga ekki húsið sem þau nýta, þau greiða fyrir rafmagn ef þau eiga ekki virkjunina, og þau greiða fyrir olíu á skipin sín, ef þau eiga ekki olíulindina. Þetta kann að vera erfitt fyrir vinstrisinnað fólk að skilja, sem lítur á eignarréttarákvæði beggja stjórnarskráa sem eitthvert merkingarlítið bull, og telur að þarfir einstaklinga eða fyrirtækja réttlæti sérstakar gjafir, eignaupptöku eða niðurgreiðslur frá öðrum. Nú, í frjálsu samfélagi, er fólki auðvitað frjálst að láta eða leigja eignir sínar á undirverði, ef það svo kýs, en það leiðir ekki til þess að aðrir eigi einhverja kröfu til slíks. Og sérstaklega er varasamt þegar menn fara með umboð annarra, að ráðstafa eignum þeirra á undirverði. Slíkt heitir umboðssvik, og eru þá litlar málsbætur, hafi viðkomandi umboðshafar beint eða í gegnum stjórnmálaframboð

Enginn getur krafist þess að fá að nýta eignir annarra, án fulls endurgjalds, nema þá að brýnir almannahagsmunir séu í húfi.

sín, þegið góðar gjafir af þeim sem eignirnar vilja nýta, en ekki greiða samkeppnishæf verð fyrir. Til styrkingar eignarréttinum er því ákvæði nýju stjórnarskrárinnar um að umboðsmönnum sé ekki frjálst að ráðstafa eignum umbjóðenda sinna á undirverði. Þekkt er að vinstrimenn telji að hið opinbera eigi að fjármagna eða niðurgreiða hugðarefni þeirra, eða þá starfsemi sem þeim er sérstaklega hugleikin með almannafé. Við hægrimenn teljum hins vegar að allir eigi að vera jafnir fyrir lögum, eignarréttur sé friðhelgur, og ríkið eigi hvorki að styrka einstakar atvinnugreinar né einstaka aðila innan þeirra.

Og velkist svo einhver í vafa um hverjir eiga nytjastofna á Íslandsmiðum, er þeim bent á 1. gr. laga 116/2006 um stjórn fiskveiða. Og jafnframt fylgir hér með brýning til vinstrimanna almennt, látið eignir annarra í friði ef þið eruð ekki tilbúnir að borga fyrir þær.

Brú á milli háskóla og atvinnulífs

Oddur Már Guðmundsson
forstjóri Matís ohf.

Jón Atli Benediktsson
rektor Háskóla Íslands

Farsælt samstarf Matís og Háskóla Íslands hefur lagt grunninn að fræðilegri og verklegri menntun á sviði matvælarannsókna, hagnýtrar líftækni og matvælaöryggis á Íslandi. Með þessu samstarfi hefur orðið til mikilvæg tenging á milli atvinnulífsins annars vegar og menntunar, rannsókna og matvælaþróunar hins vegar. Þannig hefur innleiðing rannsókna átt greiðari leið inn í atvinnulífið og eins hefur atvinnulífið haft áhrif á rannsóknir og miðlað reynslu og þekkingu til nemenda.

Sjálfbær nýting auðlinda á Íslandi er lykilatriði í hagsæld og velferð í landinu, auk þess sem sjálfbær matvælaframleiðsla er lykill að því að uppfylla heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna. Það er því mikil þörf á því að mennta og þjálfa hæfileikaríkt fólk á sviði matvælafræði, næringarfræði, verkfræði, lífefnafræði, líftækni og fleiri greina sem efla verðmætasköpun til framtíðar.

Hjá Matís er unnið að fjölbreyttum verkefnum þar sem áhersla er lögð á nýsköpun og verðmætaaukningu, einkum á sviði matvælaiðnaðar. Þessi verkefni eru unnin í samvinnu við háskólana í landinu, innlenda matvælaframleiðendur og alla þá sem með einhverjum hætti þjónusta matvælaiðnaðinn.

Matvælafræði á Íslandi

Samstarfssamningur Háskóla Íslands og Matís snýr að kennslu, leiðbeiningu framhaldsnemenda, rannsóknum og samnýtingu aðfanga og innviða. Hann felur í sér að starfsfólk og nemendur vinna að sameiginlegum verkefnum beggja aðila og samnýta tæki og aðstöðu.

Í dag hafa alls 110 meistaraverkefni og 27 doktorsverkefni verið unnin á vettvangi Matís frá stofnun fyrirtækisins 2007 og langflest í samstarfi við Háskóla Íslands. Þessi rannsóknaverkefni hafa leitt til uppbyggingar á mikilvægum mannauði, vöruþróun, bættum ferlum og nýsköpun í íslenskum matvælaiðnaði.

Allt frá því að matvælafræðiskor Háskóla Íslands var stofnuð árið 1978 hefur samstarf um kennslu og rannsóknir í matvælafræði aukist til muna og hefur það haft mikil áhrif inn í íslenskan matvælaiðnað. Árið 2012 urðu svo ákveðin vatnaskil í matvælafræðinámi á Íslandi. Með samstarfi Matís og Háskóla Íslands, í samvinnu við aðra opinbera háskóla, var nýtt alþjóðlegt meistaranám í matvælafræði sett á laggirnar. Námið fór mjög vel af stað og hefur nemendum fjölgað ár frá ári og eru þeir nú 18 talsins.

Matvælaframleiðsla og nýjar áskoranir

Samstarf Matís og Háskóla Íslands hefur skilað af sér dýrmætri þekkingu og rannsóknastarfi. Samstarfið hefur auk þess stuðlað að sjálfbærari auðlindanýtingu og matvælaframleiðslu á Íslandi. Mikilvægi innlendrar og sjálfbærrar

Samstarf Matís og Háskóla Íslands hefur skilað af sér dýrmætri þekkingu og rannsóknastarfi.

matvælaframleiðslu hefur sjaldan verið meira en nú á tímum heimsfaraldurs og frammi fyrir áskorunum framtíðar. Þar leikur rannsóknasamstarf Matís og Háskóla Íslands stórt hlutverk, með stuðningi við framleiðendur í gegnum rannsóknir og nýsköpun, ásamt menntun framtíðar starfsafls.

Miklu meira en bara ódýrt

ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali

Hjólafesting
á bíl
frá 3.995

Viðgerðar-
kollur
7.495

49.999
Vélagálgi 2T

Jeppatjakkur
2.25T 52cm
19.995

Viðgerðarbretti
4.895

Hjólatjakkur
2T m/tösku
9.795

1.999
Álskóflur

9.985
Vélastandur 500kg

AirBrush
loftdæla
19.995

6T Búkkar
605mm Par
9.999

frá 1.495
Startkaplar

4.995
Hleðslutæki 12V 6A

34.995
Verkfæraskápur
á hjólum

99.999
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum

frá 795
Mikið úrval af
verkfæratöskum

Steðjar í
miklu úrvali

7.995
1/2 Toppasett

3.995
1/4 Toppasett

Vice Multi
angle
6.985

14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk

5.995
Verkfærasett
108 stk

4.995
Skrall-lyklar 8-17

Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla

15.995
Ranamyndavél

Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið
24.995

Verðmæta-
skápar
frá 4.995

Sandkassa-
grafa
4.995

Lyklabox
í miklu
úrvali

4.995
Verkfæraset

2.985
Barnaverkfærasett

Lím-
byssur
frá 995

Vasaljós og lugtir,
yfir 30 gerðir

13.995
Flísasög 80mm

Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995

9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm

Fjölsög
Höfftech
5.999

Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali

Útskurðarsett

19.995
Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)

16.995
Metabo
KS216 bútsög

14.995
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:

Listverslun.is

2019
Framúrskarandi
fyrirtæki

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

Jón Páll Sigmarsson árið 1984.
MYND/LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR

Vilja styttu af Jóni Páli fyrir utan Jakaból

KRAFTLYFTINGAR Fjölskylda Jóns Páls Sigmarssonar, ásamt hópi fólks, hefur safnað áheitum fyrir styttu af kappanum og vill að hún fái að standa þar sem Jakaból var.

Hópurinn tekur fulla ábyrgð á öllum kostnaði og framkvæmdum sem og viðhaldi við styttuna, sem á að vera tveggja metra há og metri á breidd á steyptum palli sem mun standa um 50 sentimetra upp úr jörðinni. Hópurinn sendi bréf til menningar-, íþrótta- og tómstundaráðs sem samþykkti að óska eftir umsögn Listasafns Reykjavíkur.

Jón Páll er einn þekktasti íþróttamaður landsins enn í dag en hann lést árið 1993 aðeins 33 ára gamall. Hann var þá búinn að vinna keppnina Sterkasti maður heims fjórum sinnum. Samkvæmt bréfinu er hugmyndin að styttan verði hefðbundin bronsstytta og að á henni verði að finna stutt æviágrip Jóns Páls. **– bb**

Áhorfendur leyfðir á næstu leikjum Íslands

FÓTBOLTI Knattspyrnusamband Evrópu (UEFA) hefur tilkynnt að takmarkaður fjöldi áhorfenda verði heimilaður á landsleikjum í október. Hámarksfjöldi áhorfenda á hverjum leik miðast við 30% af heildarsætafjölda viðkomandi leikvangs, en þó með hliðsjón af hámarksfjölda samkvæmt lögum og reglum í hverju landi, auk þess sem þessi heimild gerir ráð fyrir umfangsmiklum sóttvörnum á hverjum leikvangi samkvæmt nýútgefnum reglum UEFA (UEFA Minimum Health & Hygiene Requirements for the Return of Spectators).

Ekki er gert ráð fyrir stuðningsmönnum gestaliða sérstaklega og er því ekki von á Rúmenum á fimmtudaginn en frekari upplýsinga er að vænta frá UEFA. KSÍ vinnur nú að undirbúningi leikjanna og útfærslu sóttvarnahólfa í samræmi við fjöldatakmarkanir og verða nánari upplýsingar um miðasölu, aðgengismál, sóttvarnir og fleira gefnar út eins fljótt og mögulegt er. **– hó**

Tuttugu milljarða uppbygging

Lagt er til að borgarráð samþykki tugmilljarða uppbyggingu á íþróttamannvirkjum í Reykjavík á næstu tíu árum. Nýr Laugardalsvöllur er ekki tekinn með né aðstöðuvandi jaðaríþrótta sem eru á hrakhólum.

ÍÞRÓTTIR Þrjú hálf knatthús eru í kortunum í Reykjavík á næstu tíu árum, fimleikahús mun rísa í efra-Breiðholti, KR-ingar fá fjölnota knatthús og íþróttahús.

Menningar-, íþrótta- og tómstundaráð tók fyrir stefnu í íþróttamálum Reykjavíkur til ársins 2030 – forgangsröðun við uppbyggingu mannvirkja þar sem 18 verkefni fá brautargengi. Nýr Laugardalsvöllur er ekki inni í tölunni en Reykjavíkurborg á stóran hlut í vellinum sem verður endurbyggður, vonandi sem fyrst enda orðinn gamall og lúinn.

Verkefnin voru metin út frá fjárhagslegum og félagslegum forsendum og voru lítil verkefni sem kosta 100 milljónir og minna ekki tekin til greina.

Stækkun á fimleikahúsi Fylkis fyrir hálfan milljarð skoraði hæst og er í fyrsta sæti. Íþróttahús í Laugardal sem yrði framkvæmd upp á tvo og hálfan milljarð er í öðru sæti. Eins og kunnugt er á Þróttur ekkert íþróttahús og íþróttahúsin við skólana í hverfinu eru ýmist mjög lítil eða ekki til staðar. „Það var mat hópsins að íþróttahús í Laugardal gæti leyst mörg vandamál í einu og verið með góða nýtingu allan daginn," segir Katrín Atladóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, sem sat í starfshópnum.

Við mat á kostnaðaráætlun á húsinu í Laugardal er gert ráð fyrir að það myndi nýtast íþróttafélögunum og skólunum. Katrín bendir á að mennta- og menningarmálaráðuneytið hafi nýlega skilað frá sér skýrslu um þjóðarleikvang fyrir inniíþróttir þar sem kom fram að slíkt hús ætti best heima í Laugardal og gæti sú höll nýst Þrótti og íbúum hverfisins vel.

„En það er alltaf mikil hætta á hagsmunaárekstrum. Hver myndi ganga fyrir Börn á æfingum með sínu íþróttafélagi eða landslið að æfa sig fyrir stórmót?" spyr hún og heldur áfram: „Það er líka ljóst að hús með áhorfendaaðstöðu fyrir 5.000-8.000 manns og aðstöðu til tónleikahalds mun kosta margfalt á við hóflegra hús. Ég hef þó fullan skilning á að hér þarf að vera höll sem uppfyllir þær kröfur sem gerðar eru til sérsambanda vegna alþjóðlegra keppna eða landsleikja í handknattleik og körfuknattleik."

Þrjú hálf knatthús eru í verkefnunum hjá Val, Fram og Leikni. KR-ingar fá fjölnota knatthús eins og það er kallað í skýrslunni. Katrín segir að þetta séu óskir félaganna. „Verkefnin sem við tókum tillit til voru óskir frá félögunum sjálfum. Við tóku ekki að okkur að breyta þeirra óskum eða búa til ný verkefni. Það er þó mín persónulega skoðun að peningum sé ekki best varið með því að byggja hálf knatthús um alla borg. Nú er knatthús í Grafarvogi og í Breiðholti þannig að mér finnst að ef ætti að byggja knatthús ætti það að vera miðsvæðis og þjóna þeim félögum sem eru starfrækt þar og vestar í borginni."

Katrín bendir á að vonandi verði þessi skýrsla notuð við fjárhagsáætlanagerð næstu árin. „Það þarf þó að leysa úr aðstöðuvanda jaðaríþrótta fljótlega þar sem hjólabrettafólk og Klifurfélagið missa húsnæði sitt á næstunni. Það þarf að vera fjölbreytt flóra íþrótta í boði fyrir börn og unglinga í borginni svo öll geti fundið sig í einhverju, það er svo mikilvægt," segir Katrín. **benediktboas@frettabladid.is**

Reykjavíkurborg ætlar að fjárfesta í aðstöðumálum íþrótta fyrir um 20 milljarða króna á næstu tíu árum.

Forgangsröðun verka
í milljónum kr.

Stækkun á fimleikahúsi / Fylkir	500
Íþróttahús í Laugardal	2.500
Gervigrasvellir í Laugardal	600
Fimleikahús í Breiðholti	2.000
Fjölnota knatthús / KR	1.200
Skautahöll, viðbygging	1.000
Keilusalur	400
Fylkisvegur, endurbætur	300
Tennishús í Laugardal	1.500
Aðstaða fyrir jaðaríþróttir	600
Frjálsíþróttavöllur í Laugardal	800
Siglingaaðstaða	200
Knatthús / Valur	1.200
Knatthús / Fram	700
Íþróttahús / KR	2.000
Víkin, endurbætur	1.800
Knatthús / Leiknir	900
Íþróttahús / Valur	2.500

Það þarf þó að leysa úr aðstöðuvanda jaðaríþrótta fljótlega þar sem hjólabrettafólk og Klifurfélagið missa húsnæði sitt á næstunni.

Katrín Atladóttir

Tilkynna hópinn fyrir Rúmeníuleikinn í dag

FÓTBOLTI Erik Hamrén og Freyr Alexandersson, þjálfarar íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu, munu í dag tilkynna hvaða leikmenn koma til með að mynda leikmannahóp liðsins í næstu leikjum þess sem eru annars vegar leikur við Rúmena í undanúrslitum í umspili um laust sæti á EM 2021 og svo leikir í þjóðadeildinni við Dani og Belga.

Allir framangreindir leikir fara fram á liðlega viku tímabili á Laugardalsvellinum. Leikurinn við Rúmeníu er fimmtudaginn 8. október, Danir koma í heimsókn sunnudaginn 11. október og Belgar miðvikudaginn 14. október.

Með sigri gegn Rúmeníu kemst Ísland í hreinan úrslitaleik upp á sæti í lokakeppni EM þar sem andstæðingurinn verður Ungverjaland eða Búlgaría.

Búast má við því að Hamrén og Freyr velji fleiri leikmenn en þeir gera vanalega vegna þess að í þessum landsliðsglugga eru þrír leikir í stað tveggja eins og vanalegt er og þá eru nokkir lykilleikmenn liðsins að glíma við meiðsli sem leiða til þess að þeir geta tæplega spilað þrjá leiki á svo skömmum tíma.

Ísland leikur þrjá heimaleiki á sex dögum.

Mesta spurningarmerkið er hvort Jóhann Berg Guðmundsson verður orðinn leikfær á fimmtudaginn næsta en hann er farinn að æfa með liði sínu Burnley sem vekur von í brjósti um að hann verði klár í slaginn í tæka tíð.

Kári Árnason og Kolbeinn Sigþórsson hafa hrist af sér meiðslin sem hafa verið að plaga þá síðustu daga hjá Kára og vikur hjá Kolbeini. Þá er Rúnar Már Sigurjónsson sem var meiddur í síðustu leikjum íslenska liðsins orðinn heill heilsu og verður að öllum líkindum í hópnum í dag.

Ísland ætti að endurheimta lykilleikmenn sem misstu af síðustu leikjum en búast má við að Alfreð Finnbogason, Aron Einar Gunnarsson, Gylfi Þór Sigurðsson og Ragnar Sigurðsson geti tekið þátt í leikjunum eftir að hafa misst af síðasta verkefni. **– hó**

FÓLK
FÖSTUDAGUR 2. OKTÓBER 2020

Íslenskt
Láttu það ganga

Ein elsta verslunin í Reykjavík er staðsett í Austurstræti og heldur upp á 120 ára afmæli á næsta ári. Í versluninni eru seldar fallegar íslenskar handunnar ullarvörur og allur ágóði fer til góðgerðarmála.

→6

Þegar þú verslar á Íslandi skilar það sér aftur til þín.

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

gjoridsvovel.is

Bræðurnir Valþór og Agnar Sverrissynir eru ásamt Jóni Erni Jóhannessyni eigendur veitingahússins No Concept á Hverfisgötu 6. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Staður engum líkur

Gleði, góður matur og gott vín eru aðalsmerki veitingahússins No Concept sem opnað verður á Hverfisgötu 6 í dag. Þar ríkir London-New York fílingur. →2

Framhald af forsíðu

Með No Concept höfum við sett fimm af okkar eftirlætis stöðum í London í einn og sama veitingastaðinn sem þó verður ekki með neinu sérstöku konsepti, segir Michelin-kokkurinn Agnar Sverrisson, einn eigenda nýja veitingastaðarins No Concept sem opnar með pompi og prakt á Hverfisgötu 6 í dag.

„No Concept er staður engum líkur, allavega ekki á Íslandi, það liggur ljóst fyrir. Þangað verður gaman að koma, góður matur, líf og fjör, og minn draumur að fá fólk í hádegismat, síðan síðdegisdrykk og aftur í kvöldmat. Að gestirnir séu hjá okkur allan daginn því þeir vilji ekki fara neitt annað.“

Fútt, fjör og góður matur

Á matseðli No Concept er svokallað „posh fast food“ eða fínn skyndibiti, allt frá matarmiklum salötum, ómótstæðilegum hamborgurum, sterkum kjúklingavængjum og fínustu steikum.

„Maturinn verður í einfaldari kantinum en mjög vel gerður. Við tökum börgerinn í hæstu hæðir og verðum líka með gómsætar pítsur úr geggjuðum pítsaofni. Hjá okkur verður því hægt að fá góðan mat og góð vín á viðráðanlegu verði og það verður fútt í þessu, hægt að horfa á helstu fótboltaleiki þótt staðurinn sé alls enginn fótboltabar, við verðum með plötusnúða á kvöldin og allskonar skemmtilegar keppnir, eins og hver getur borðað sterkustu vængina,“ upplýsir Agnar, fullur tilhlökkunar.

Við stjórnvölinn á No Concept er bróðir Agnars, Valþór Örn Sverrisson, og yfirkokkurinn Jón Örn Jóhannesson, sonur Jóhannesar í Múlakaffi.

„Húsið er fullskipað úrvals teymi. Jón Örn stýrir eldhúsinu af metnaði og kann á því tökin. Með okkur er líka vínþjónninn Anna sem vann hjá mér á Texture í London og verður vínþjónn hússins. Sjálfur mun ég dúkka upp þegar færi gefst á No Concept enda miklu fleiri tímar í sólarhringnum hjá mér og verð ég mikið á staðnum til að byrja með. Við hlökkum til að geta loks opnað, erum búnir að gjörbreyta staðnum undanfarna mánuði og þar ríkir núna skemmtilegur London-New York-fílingur.“

Michelin-stjarna í áratug

Agnar hefur undanfarin þrettán ár rekið veitingastaðinn Texture í Lundúnum við góðan orðstír en starfar nú sem yfirkokkur á þeim rómaða veitingastað Moss í Bláa Lóninu.

„Til stóð að flytja Texture í nýtt húsnæði í nóvember en þegar kórónaveiran setti allt úr skorðum ákvað ég skella í lás því það opnar enginn veitingastaði í London í þessu ástandi,“ segir Agnar sem árið 2010 var fyrstur Íslendinga til að fá hina eftirsóttu Michelin-stjörnu og hélt henni á Texture í tíu ár.

„Það þykir gott afrek. Þetta voru góðir tímar en líka á stundum erfiðir því það er sennilega tíu sinnum erfiðara að reka veitingastað í London vegna gífurlegrar samkeppni,“ segir Agnar, hvergi banginn að opna nýjan stað í Reykjavík nú þegar kórónaveiran gerir enn usla.

„Er einhvern tímann rétti tíminn til að opna veitingastað? Þetta er kannski ekki gráupplagt núna en til að vera á jákvæðum nótum er samt sem áður ágætt að ekki megi koma of margir inn því yfirleitt þegar nýir staðir opna á Íslandi er brjálað að gera til að byrja með og enginn ræður neitt við neitt. Því munum við ná að fínpússa allt vel áður en samfélagið fer í sinn eðlilega gír á ný,“ segir Agnar sem sér einnig um matarhönnun á veitingastaðnum Moss í Bláa Lóninu.

Þeir Valþór Örn, Agnar og Jón Örn segja No Concept vera stað sem er gaman að koma á, njóta matar, drykkjar, fjörs og fútts og best væri ef gestirnir vildu helst ekki fara. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Pítsurnar á No Concept eru lostæti úr geggjuðum pítsaofni. MYND/ADDI.IS

No Concept er staður fyrir glaðar stundir, góðan mat og drykk á góðu verði.

Á No Concept er matreiðsla á börgerum tekin í hæstu hæðir. MYND/ADDI.IS

Elda það sem gestirnir vilja

Agnar hefur einnig hlotið lof virtustu gagnrýnenda á Englandi fyrir að elda besta matinn í Lundúnum. Hann er spurður hvert leynitrix hans sé við eldamennskuna.

„Það er að vinna eins og óður, hafa smá tilfinningu fyrir mat og vita hvað gesturinn vill. Kokkar flaska stundum á að elda fyrir sjálfa sig til að sýna hvað þeir eru klárir og gleyma að elda það sem gesturinn vill, rétt eins og ég gerðist sekur um þegar ég byrjaði með Texture. Ef gestur vill „well done“ steik fær hann vitaskuld „well done“ steik en stundum var viðkvæðið: „Já, nei nei, við berum bara fram „medium rare“ steikur.“ Það er jú gesturinn sem borgar okkur launin og þess vegna eldum við það sem hann vill, þótt við setjum upp matseðlana eins og við viljum hafa þá,“ segir Agnar.

Það sé líka mikils virði að eiga góða fastagesti og vera sjálfur á svæðinu til að heilsa upp á gestina.

„Það er jafn veigamikið og maturinn og þjónustan. Einhverra hluta vegna vill fólk hitta kokkinn. Ég skildi ekkert í því að vera sífellt beðinn um að koma í salinn og skrifa eiginhandaráritanir á matseðla, en svona er þetta. Það var óneitanlega sérstakt en gaman og ég verð auðvitað í salnum á No Concept og heilsa upp á gestina.“

> **Á No Concept verður gaman að koma, góður matur, líf og fjör, og minn draumur að gestirnir séu hjá okkur allan daginn því þeir vilji ekki fara neitt annað.**

Saknaði Íslands sárt

Komið er hálft ár síðan Agnar flutti aftur heim.

„Ég áttaði mig ekki á hversu mikið ég saknaði Íslands. Ég kom yfirleitt heim á mánaðarfresti og taldi mér þá trú um að ég gæti ekki beðið með að komast aftur út. Mér líður yndislega á Íslandi enda býr hér dóttir mín og fjölskyldan öll,“ segir Agnar og hyggst ekki fara utan í veitingarekstur í bráð.

„En maður skyldi aldrei segja aldrei. Ég elska London en fór þó þangað fyrir um mánuði og þar var skelfilegt ástand sem hefur bara versnað síðan. Ef Íslendingar halda að þeir hafi það slæmt hér er ástandið tíu sinnum verra í London.“

Uppáhalds matur Agnars er fiskur.

„Ég elska allan fisk; ostrur, humar, kóngakrabba, hörpuskel, lúðu og þorsk. Texture varð hvað frægast fyrir að vera með ferskan og góðan fisk, sem er skondið í ljósi þess að á No Concept verður ekki nema fiskur dagsins,“ segir Agnar og hlær.

„Ég var náttúrulega bara villingur og þurfti að fara út til að sanna fyrir sjálfum mér og fjölskyldunni að ég gæti þetta. Ég segi alltaf að ef maður ákveður eitthvað í lífinu, þá getur maður það, sama hversu óraunhæft eða heimskulegt markmiðið virðist vera. Ég hafði séð kokkabækur frá London og langaði að vera eins og kokkarnir í bókunum, opna minn eigin stað úti og vatt mér bara í það. Fyrstu tíu árin voru ekkert nema puð, strit og grátur þegar ég vann nítján tíma á dag, sex daga vikunnar, en ég lét mig hafa það því ég vissi að það myndi skila sér og níu árum seinna opnaði ég Texture. Ég er auðvitað lukkunnar pamfíll því vinnan er mitt áhugamál, líf og yndi, og ekki allir jafn heppnir og ég,“ segir Agnar sem þakkar mömmu sinni og ömmu velgengni í kokkalífinu.

„Þær elduðu báðar góðan mat og það setti tóninn. Ætli mitt besta veganesti að heiman hafi ekki verið að læra að borða góðan fisk og þekkja muninn á því hvað er góður fiskur og ekki,“ segir Agnar, spenntur að fá gesti í mat, drykk og góðar stundir á No Concept.

„Þetta verður engu líkt og ég verð vonsvikinn ef við náum ekki að verða mjög ofarlega þegar kemur að langbesta matnum í bænum.“

No Concept er á Hverfisgötu 6 í Reykjavík. Opið mánudaga til miðvikudaga frá klukkan 15, og frá klukkan 12 fimmtudaga til sunnudags. Sjá nánar á noconcept.is.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

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

Curvy

NÝ SENDING
AF YFIRHÖFNUM

Mikið úrval í stærðum 14-30 eða 42-58

Sjáðu úrvalið og pantað í netverslun www.curvy.is

Opið í verslun Curvy alla virka daga
frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

VERSLUNIN CURVY * FELLSMÚLI 26 VIÐ GRENSÁSVEG, 108 REYKJAVÍK * SÍMI 581-1552 * WWW.CURVY.IS

Bakstur sem bráðnar í munni

Það er ávallt notalegt og lokkandi að eiga heimabakað með kaffinu um helgar og gleðja sína nánustu. Guðrún Ýr Eðvaldsdóttir matarbloggari gefur uppskrift að kræsingum sem hún mælir með, þær eru í uppáhaldi fyrir helgarbaksturinn og munu gleðja bæði bragðlaukana og sálina.

Matarást Sjafnar
Sjöfn Þórðardóttir

Guðrún Ýr heldur úti síðunni dodlurogsmjor.is og Instagram-síðunni @dodlurogsmjor þar sem hún deilir með þjóðinni kræsingum úr eldhúsinu sínu og því sem á daga hana drífur.

„Það hefur alltaf blundað í mér áhugi á matargerð og bakstri, alveg frá því að ég var ung. Ég hef fengið ófáar spurningar af hverju ég hafi ekki farið út í þetta af meiri alvöru en ég hef haft einhverja þörf að hafa þetta eingöngu sem áhugamál. En það að fara af stað með heimasíðu sem heldur utan um allar mínar uppskriftir hefur þó verið draumur hjá mér í mörg ár. Stundum tekur tíma að manna sig upp í eitthvað líkt og þetta og taka af skarið. Sem ég gerði í byrjun þessara árs og sé ekki eftir því. Ótrúlega skemmtilegt að geta miðlað uppskriftum til annarra og ég er ábyggilega sú sem baka mest upp af henni sjálf.“

„Ætli ástríðan hafi ekki farið á flug eftir að hafa á menntaskólaárum tekið kúrsa í súkkulaðigerð og brauðbakstri í MK og stuttu seinna flutt að heiman og farið að grúska í mínu eigin eldhúsi.“

„Ástríðan skilaði sér síðar inn í eldhús Kruðerís, bakarí Kaffitárs, þar sem ég kom að vöruþróun og naut þess í botn og á sama tíma var ég að skrifa sem lausapenni hjá Gestgjafanum og í framhaldi starfaði ég þar í stuttan tíma, tók eina önn í það meðan ég pústaði og dreif mig af stað í að skrifa meistararitgerðina mína í Menningarstjórnun.

Síðan þá, 2017, hef ég bara notið þess að baka fyrir mitt nánasta og eldað góðan mat. Í lok árs 2019 var ég búin að peppa mig nægilega mikið upp í það að stökkva út í djúpu laugina og fara af stað með síðu. Ég hef lært helling á þessu ári, bakað mikið og eldað. Lært á tæknilegu hliðina á þessu og fikrað mig áfram í ljósmyndun, allt ótrúlega gefandi.“

Hvaðan er nafnið Döðlur og smjör komið?

„Það er skemmtilegt að segja frá því og hef ég lítið farið út í að útskýra það, einhverra hluta vegna. Nafnið vísar til þessara tveggja hráefna sem mér þykja ómissandi í hvert eldhús. Döðlur og smjör er að mínu mati hægt að nota í hvaða matseld og bakstur sem er. Bæði hráefnin eiga heima í sætum bakstri og yfir í dýrindis máltíð. Enda var það algjör tilviljun að ég fór að fókusa á sætmeti á síðunni minni. Hugmyndin var alltaf að setja allan mat þar inn og munu einhverjar góðar matarupp-skriftir rata þangað inn á endanum, sem mögulega innihalda döðlur og smjör.

Viðtökurnar við síðunni og instagraminu hjá mér hafa verið ótrúlega góðar og er ég ótrúlega þakklát því. Það eru svo margir frábærir matarbloggarar á Íslandi og bara ótrúlega gaman að vera hluti af því mengi og fá að miðla til annarra.“

Ertu til í að gefa okkur uppskrift að þínum uppáhalds kræsingum fyrir helgarbaksturinn?

„Ég bakaði tvær uppskriftir fyrir ykkur sem eru dásamlegar í helgarbakstur. Eplaskúffukaka með smjörkremi og kardimommusnúðar með súkkulaðifyllingu en þetta eru dásamlegar uppskriftir sem gaman er að bjóða upp. Eplaskúffukakan hefur bókstaflega verið bökuð þrjár helgar í röð heima hjá okkur.“

Þetta eru kræsingarnar sem þú vilt baka um helgina og bjóða upp á með helgarkaffinu.

Kardimommusnúðar með súkkulaðifyllingu. Ekkert smávegis girnilegir.

Glæsileg eplaskúffukaka sem kitlar bragðlaukana og er falleg á diskinum.

Guðrún Ýr með með matarblogg þar sem hún birtir girnilegar uppskriftir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Ætli ástríðan hafi ekki farið á flug eftir að hafa tekið kúrsa í súkkulaðigerð og brauðbakstri í MK og stuttu seinna flutt að heiman og farið að grúska í mínu eigin eldhúsi.

Eplaskúffukaka

250 g hveiti
300 g púðursykur
1 tsk. matarsódi
¼ tsk. salt
1 tsk. kanill
220 g smjör
200 ml vatn
100 ml vanilluskyr / ab mjólk
2 egg
1 tsk. vanilludropar
200 g epli

Stillið ofn á 200°C. Vigtið þurrefnin saman í skál, ef þið ætlið að nota hrærivél setjið þá hráefnin í þá skál. Síðan er smjör og vatn sett í pott og hitað á miðlungshita, þangað til suða kemur upp. Slökkvið undir og hellið rólega saman við þurrefnin og hrærið á sama tíma á lágri stillingu. Blandið síðan skyri/ab-mjólk saman við ásamt eggjum og vanilludropum.

Afhýðið og kjarnhreinsið eplin og skerið í smáa bita. Blandið eplunum saman við deigið. Smyrjið fat, sem er minnst 30 cm að stærð hvort sem það er ílangt, kringlótt eða lítil skúffa, að innan með baksturspreyi eða smjöri. Hellið deiginu ofan í fatið og inn í ofn. Bakið í 20-25 mínútur. Leyfið kökunni að kólna í minnst 30 mínútur.

Smjörkrem

250 g smjör, við stofuhita
500 g flórsykur
3-4 msk. rjómi
2 tsk. vanilludropar
1 tsk. kanill

Setjið smjörið í hrærivél og þeytið vel, bætið svo flórsykri varlega saman við ásamt rjóma og vanilludropum og þeytið í nokkrar mínútur. Setjið þriðjung kremsins í skál og blandið 1 tsk. kanil saman við.

Setjið kremið í nokkra sprautupoka með ólíkum stútum eftir því sem ykkur langar og hvað þið eigið. Dreifið þunnu lagi af kremi yfir kökuna og byrjið að sprauta óreglulega yfir kökuna, þangað til hún hefur öll verið skreytt.

Einnig er hægt að einfalda þetta og dreifa kreminu yfir kökuna með sleikju.

Kardimommusnúðar með súkkulaðifyllingu

Snúðar

250 ml mjólk
2 tsk. (6 g) þurrger
400-450 g hveiti
50 g sykur
1 tsk. kardimommur
75 g smjör, við stofuhita
Klípa af salti

Byrjið á því að velgja mjólkina upp í um það bil 37°C í örbylgjuofni eða í potti. Setjið mjólkina í hrærískálina ásamt restinni af hráefnunum. Gott er að byrja að setja 400 g af hveiti saman við og bæta aðeins við eftir þörf ef deigið er vel blautt. Setjið krókinn á vélina og leyfið vélinni að vinna í rúmar fimm mínútur. Einnig er hægt að vinna deigið í höndunum. Deigið er frekar blautt en það á samt að vera hægt að koma við það örstutt án þess klístrast við það. Setjið rakan klút yfir deigið og leyfið því að hefast í minnst klukkustund.

Fylling

100 g smjör, við stofuhita
75 g sykur
4 msk. af kakó

Hrærið öllum hráefnunum saman, ef smjörið er fullkalt er gott að setja blönduna inn í örbylgjuofn í nokkrar sekúndur og hrærið hráefnunum síðan saman.

Samsetning

Þegar deigið er búið að hefa sig, stráið hveiti á borðið og takið deigið úr skálinni og leggið á borðið. Stráið smá hveiti yfir deigið og fletjið út með kökukefli. Reynið að halda deiginu eins ferningslaga og hægt er. Fletjið út þangað til það er orðið vel þunnt.

Dreifið fyllingunni yfir deigið og smyrjið úr henni jafnt yfir það. Brjótið deigið í tvennt, á þverveginn. Rúllið aðeins yfir deigið með fyllingunni í. Takið pitsuskera eða hníf og skerið línur þvert yfir, ca. 2 cm á breidd. Takið hverja línu af deigi og snúið upp á. Það er að sjálfsögðu hægt að rúlla deiginu upp og skera hefðbundna snúða ef við viljum ekkert vera að flækja hlutina frekar.

Leggið snúðana á bökunarpappírsklædda plötu og leyfið að hefast á ný í 30 mínútur.

Kveikið á ofninum og stillið á 200°C, blástur.

Þegar snúðarnir eru tilbúnir penslið þá með eggi og stráið yfir þá perlusykri, þetta er valfrjálst. Snúðarnir settir inn í ofn og bakaðir í 10-12 mínútur. Takið út og leyfið að kólna í smá stund. Njótið svo meðan þeir eru volgir – algjör dásemd.

Fyrsta heimilið

FÖSTUDAGUR 2. OKTÓBER 2020

Hlutdeildarlán, nýtt úrræði fyrir þá tekju- og eignaminni

Í byrjun nóvember taka gildi ný lög um hlutdeildarlán, en þau eiga að auðvelda tekju- og eignaminni einstaklingum að eignast fasteignir. HMS veitir lánin og mun ráðleggja lántakendum.

Þann 1. nóvember næstkomandi taka gildi ný lög um hlutdeildarlán, en það er nýtt úrræði fyrir tekju- og eignaminni einstaklinga sem á að auðvelda þeim að komast inn á fasteignamarkaðinn. Húsnæðis- og mannvirkjastofnun (HMS) fer með vinnslu og afgreiðslu hlutdeildarlána og hefur opnað nýjan vef, hlutdeildarlan.is, þar sem allar helstu upplýsingar um úrræðið er að finna. Starfsfólk stofnunarinnar segist spennt að hefja nýjan kafla í sögu fasteignaviðskipta hér á landi.

„Þegar Lífskjarasamningar voru samþykktir lýsti ríkisstjórnin því yfir að unnið yrði með aðilum vinnumarkaðarins að því að finna skynsamlegar leiðir og útfærslur til að auðvelda ungu fólki og tekjulágum fyrstu fasteignakaupin," segir Anna Guðmunda Ingvarsdóttir, aðstoðarforstjóri HMS. „Á þessum grundvelli var unnið að nýju úrræði til að hjálpa tekju- og eignaminni fyrstu kaupendum að brúa bilið við fasteignakaup.

Þann 3. september samþykkti Alþingi svo frumvarp félagsmálaráðherra um hlutdeildarlán og lögin taka gildi 1. nóvember næstkomandi, en í kjölfar þess verður opnað fyrir umsóknir," segir Anna. „Starfsmenn HMS vinna nú að innleiðingu hlutdeildarlána og við hlökkum mikið til að hefja þennan nýja kafla í sögu fasteignaviðskipta á Íslandi. Við erum líka mjög meðvituð um hversu mikilvægt það er að vel takist til við innleiðinguna," bætir hún við.

Einföld skilyrði

„Hlutdeildarlán er úrræði sem hjálpar þeim sem þurfa aðstoð við að komast inn á fasteignamarkaðinn og hafa ekki haft tök á að safna nægu eigin fé til að kaupa sína fyrstu fasteign," segir Anna. „Þeir sem falla þar undir eru tekjulágir fyrstu kaupendur og þeir sem ekki hafa átt fasteign síðastliðin fimm ár og eru undir tilteknum tekjumörkum. Hlutdeildarlán munu hjálpa viðskiptavinum okkar að byggja upp eigið fé, í stað þess að vera fastir á leigumarkaði eða í foreldrahúsum.

Kaupandi þarf einungis að leggja fram 5% eigið fé, fær 20% hlutdeildarlán og 75% húsnæðislán," útskýrir Anna og bætir við: „Það þarf að standast greiðslumat vegna húsnæðislánsins og það er líka skilyrði að meðalafborganir af fasteignalánum fari ekki yfir 40% af ráðstöfunartekjum kaupandans, þannig að húsnæðiskostnaður verði ekki verulega íþyngjandi.

Það þarf ekki að greiða af hlutdeildarláninu á lánstímanum, sem gerir það að verkum að lántakar ná frekar að standast greiðslumat heldur en ef á móti væri tekin viðbótarfjármögnun, sem oftar en ekki er á töluvert háum vöxtum og til styttri tíma en grunnhúsnæðislán," segir Anna. „Að sama skapi gefur það lántökum tækifæri til þess að greiða frekar inn á húsnæðislánið sitt á lánstímanum og hraða eignamyndun sinni."

Anna tekur fram að hlutdeildarlán verða aðeins veitt til þess að kaupa hagkvæmar íbúðir, en skilgreiningin á því hvað telst hagkvæm íbúð liggur ekki enn fyrir.

„Nú stendur yfir vinna hjá félagsmálaráðuneytinu við að skilgreina þessa hagkvæmni út frá stærðar- og verðmörkum, en herbergjafjöldi íbúða þarf að miðast við stærð og þarfir fjölskyldu umsækjanda," segir hún. „Búast má við að tillögur um reglugerð varðandi þetta verði birtar á næstunni."

Veita lántökum ráðgjöf

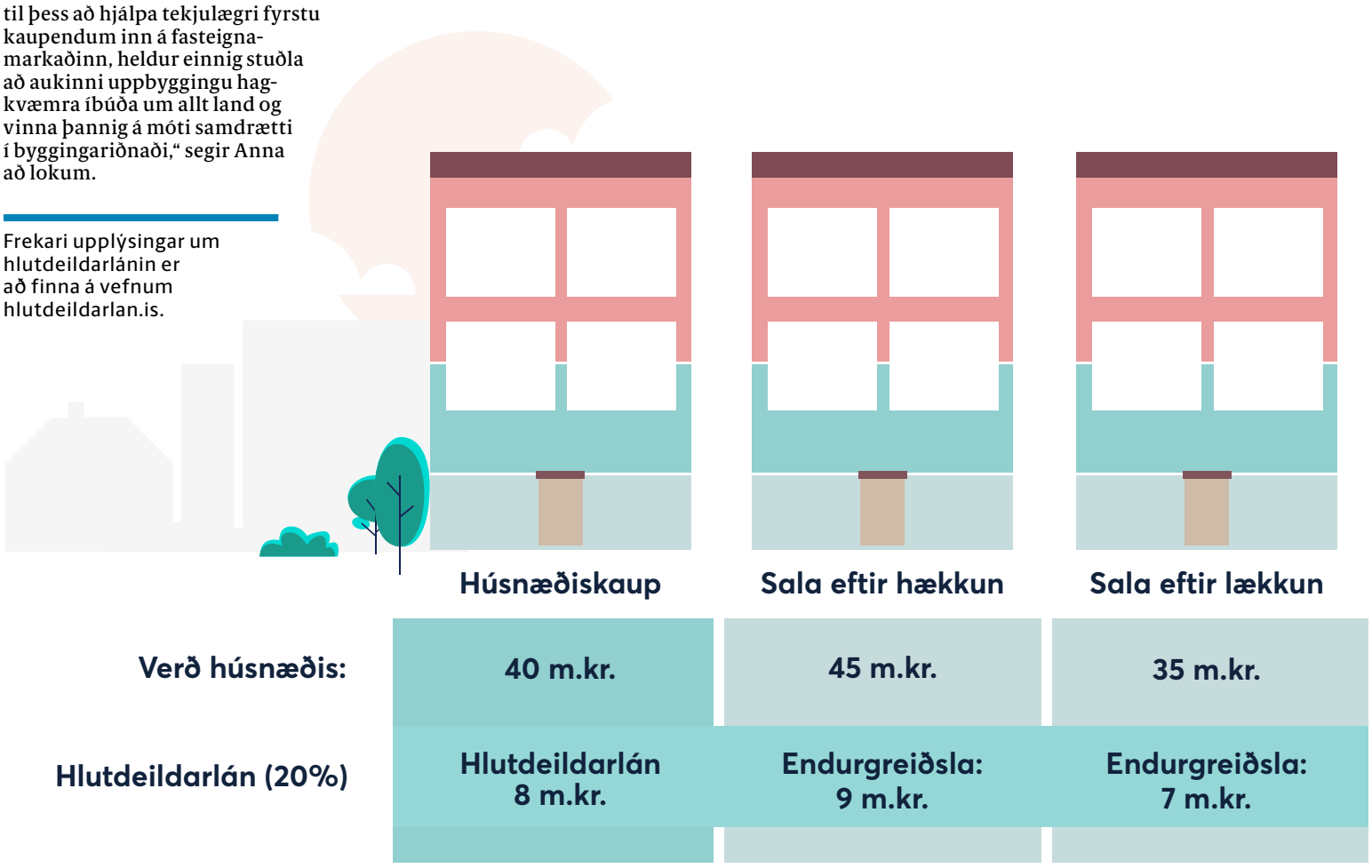
Hlutdeildarlán eru veitt til 10 ára, en að þeim tíma loknum er hægt að framlengja lánstímann um fimm ár í senn, en þó ekki til lengri tíma en 25 ára í heildina.

„Við hjá HMS munum fylgjast vel með okkar lántökum og ráðleggja þeim um möguleika út frá stöðunni hverju sinni. Við veitum ráð um hvort skynsamlegt sé að greiða inn á húsnæðislánið eða hlutdeildarlánið og hvenær er ráð að endurfjármagna það, allt með það fyrir augum að þessi húsnæðisstuðningur stjórnvalda nýtist viðkomandi sem best og nýtist einkum þeim sem á honum þurfa að halda," segir Anna. „Það er hlutverk HMS að stuðla að því að landsmenn geti búið við öryggi og jafnrétti í húsnæðismálum og að auka möguleika fólks til að eignast eða leigja húsnæði á viðráðanlegum kjörum.

Hlutdeildarlán er öflug viðbót í verkfærakistuna okkar og við bindum miklar vonir við að úrræðið muni ekki aðeins verða til þess að hjálpa tekjulægri fyrstu kaupendum inn á fasteignamarkaðinn, heldur einnig stuðla að aukinni uppbyggingu hagkvæmra íbúða um allt land og vinna þannig á móti samdrætti í byggingariðnaði," segir Anna að lokum.

Frekari upplýsingar um hlutdeildarlánin er að finna á vefnum hlutdeildarlan.is.

Anna Guðmunda Ingvarsdóttir, aðstoðarforstjóri HMS, segir að hlutdeildarlánin marki nýjan kafla í sögu fasteignaviðskipta á Íslandi og starfsfólk stofnunarinnar sé spennt að hefja hann. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

Hlutdeildarlán

Láninu er ætlað að hjálpa fyrstu kaupendum undir ákveðnum tekjumörkum að brúa bilið við fasteignakaup

Kaupandi þarf aðeins að leggja fram **5% kaupverðs** í útborgun.

Kaupandi tekur húsnæðislán fyrir **75% kaupverðs**.

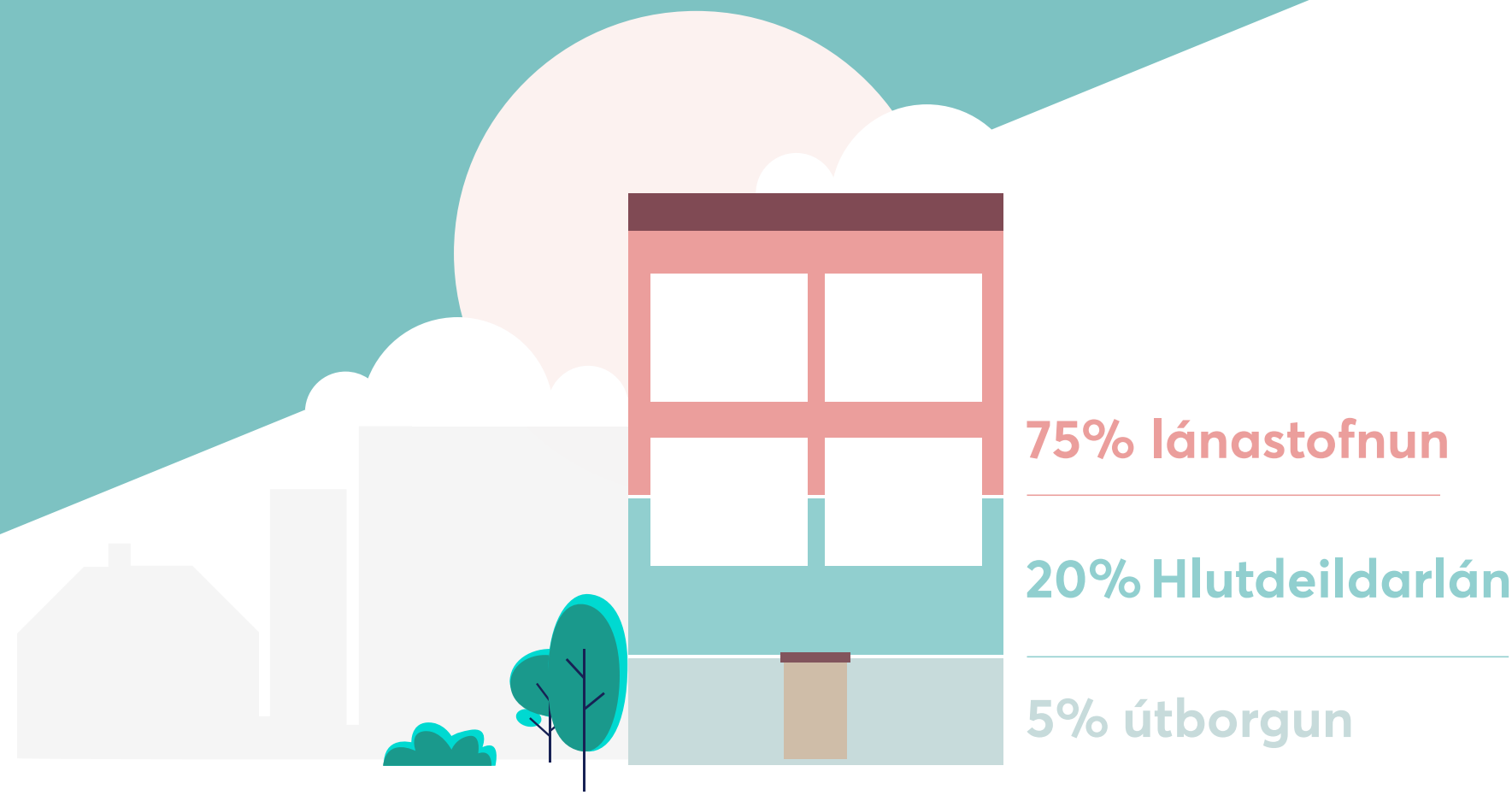
HMS veitir kaupanda Hlutdeildarlán fyrir **20% kaupverðs**.

Eiginfjárframlag kaupanda er alltaf 5% en lágtekjuhópar

geta fengið allt að 30% Hlutdeildarlán.

Opnað verður fyrir umsóknir 1. nóvember 2020

Nánari upplýsingar eru að finna á hlutdeildarlan.is



Hrefna Þorvaldsdóttir, sölu- og markaðsstjóri ÞG verks ehf., segir að Vogahverfið muni byggjast upp á næstu árum og verða mjög skemmtilegur og þéttur kjarni.

Hagkvæmni og gæði í fyrirrúmi hjá ÞG verki

ÞG verk hefur frá 1998 byggt yfir 2.000 íbúðir. Í Vogahverfi má finna fjölbreytta kosti fyrir fyrstu kaupendur og í Urriðaholti eru tvö spennandi verkefni á framkvæmdastigi.

Fyrstu íbúðarkaup eru alltaf vandasöm enda er hér fyrir marga um að ræða stærstu fjárfestingu lífsins. Hvort sem valið er að kaupa nýtt eða gamalt þá gildir það ætíð að skoða fasteignina vel og vandlega áður en ákvarðanir eru teknar. „Þegar kemur að því að fjárfesta í fyrstu íbúð er gríðarlega mikilvægt að velja byggingarfyrirtæki eða -aðila sem þú getur treyst. Við hjá ÞG verki höfum verið að byggja íbúðir í yfir tuttugu ár og leggjum mikla áherslu á að skila íbúðum í sem mestu mögulegu gæðum. ÞG verk er með öflugt gæðakerfi til þess að fylgjast með gæðum íbúða og við leggjum áherslu á að bregðast við athugasemdum kaupenda með markvissum hætti," segir Hrefna Þorvaldsdóttir, sölu- og markaðsstjóri ÞG verks ehf.

Kostirnir við að kaupa nýtt fram yfir það að kaupa í eldra húsi eru fjölmargir, en einn þann augljósasta segir Hrefna vera að nýju húsnæði fylgi lítið sem ekkert viðhald. „Ef upp koma einhverjir gallar ertu með um 5-10 ára ábyrgð frá byggingaraðila sem ber að lagfæra gallann. Fyrstu kaupendur eru oft pör sem hyggja á barneignir og þegar börnum fjölgar og þau stækka þá þarf oft að rýmka til. Þá er ný eign yfirleitt töluvert auðveldari í sölu en eldri eignir."

Nýtt og spennandi hverfi í uppbyggingu

ÞG verk er með fimm íbúðarhús til sölu í Skektuvogi sem í eru rúmlega áttatíu íbúðir auk þess að vera með tvær aðrar lóðir á svæðinu. Samtals mun fyrirtækið byggja um 400 íbúðir í Vogabyggð á næstu þremur árum. Vogarnir eru nýtt og spennandi hverfi á stað sem áður var iðnaðarhverfi. „Á komandi árum byggist þar upp íbúðarhverfi sem er frábærlega staðsett. Hverfið er mjög miðsvæðis og í góðum

Íbúðirnar í Urriðaholti eru bjartar, rúmgóðar og búnar fyrsta flokks innréttingum. Svo skemmir útsýnið síður en svo fyrir.
MYNDIR/AÐSENDAR

ÞG verk leggur gífurlega mikið upp úr gæðum og fyrsta flokks efnisvali í íbúðum sínum.

Vogarnir eru mjög miðsvæðis, í göngufæri við fjölbreytta þjónustu og fallega náttúru.

Fyrirtækið mun byggja um 400 íbúðir í Vogabyggð á næstu þremur árum.

Húsin í Skektuvogi og Dugguvogi eru fimm og íbúðirnar eru 80 talsins. Hér má sjá húsin við Skektuvog 4 og 6.
MYNDIR/AÐSENDAR

tengslum við helstu umferðarleiðir borgarinnar. Svo er mjög falleg náttúra þarna í kring með Elliðaárnar og Elliðaárdalinn í næsta nágrenni. Laugardalurinn er í göngufjarlægð og stutt í verslun og þjónustu. Hverfin í kring eru að sama skapi vel gróin og skjólsældin mikil í Vogunum.“

Fjölbreyttar íbúðir

Hrefna segir að salan í Vogahverfi hafi farið vel af stað. „Við settum þrjú hús í Skektuvogi 2, 4 og 6 í sölu fyrr á árinu og nú eru 80 prósent af íbúðunum seld. Þá er einnig helmingurinn af íbúðunum í húsunum tveimur í Dugguvogi 6 og 8 seldur. Eftir eru 24 íbúðir sem við búumst við að seljist á næstu mánuðum. Íbúðirnar eru af fjölbreyttum toga allt frá litlum stúdíóíbúðum upp í fimm herbergja íbúðir.

ÞG verk hefur hafið uppbyggingu á öðrum áfanga í Vogabyggð sem telur 162 íbúðir. Gert er ráð fyrir að þær íbúðir fari í sölu næsta sumar. Í Urriðaholti í Garðabæ er ÞG með tvö verkefni með samtals 74 íbúðum sem munu fara í sölu á næsta og þarnæsta ári. Í þessum verkefnum öllum munum við leggja áherslu á fjölbreyttar íbúðargerðir.“

Áhersla á gæði

ÞG verk leggur metnað í að byggja eins hagkvæmt og unnt er en spara þó ekkert í gæðum. „Við byggjum hagkvæmt til þess að geta boðið kaupendum upp á hagkvæmar gæðaíbúðir. Íbúðirnar frá okkur koma tilbúnar þannig að það eina, sem kaupandinn á eftir að gera eftir kaup, er að flytja inn með sína innanstokksmuni.

Forsendur þess að hægt sé að bjóða upp á hagkvæmar íbúðir liggja ekki síst hjá sveitarfélögunum sem fara með skipulagsvaldið,“ segir Hrefna. „Það er til að mynda allt of algengt að það sé búið að setja miklar kvaðir á íbúðarstærðir og -gerðir og ýmsar kvaðir á útfærslu bygginga sem gerir verktökum erfitt fyrir að byggja með hagkvæmasta hætti eða bjóða þær íbúðarstærðir sem markaðurinn kallar eftir hverju sinni. Samkvæmt reynslu ÞG verktaka getur munað tugum prósenta á byggingarkostnaði verkefna sem eru bundin of ströngum skipulagskvöðum og verkefna sem byggð eru með hagkvæmri hönnun án þess að nokkru sé fórnað í gæðum íbúða.“

Umhverfisstefna ÞG verks

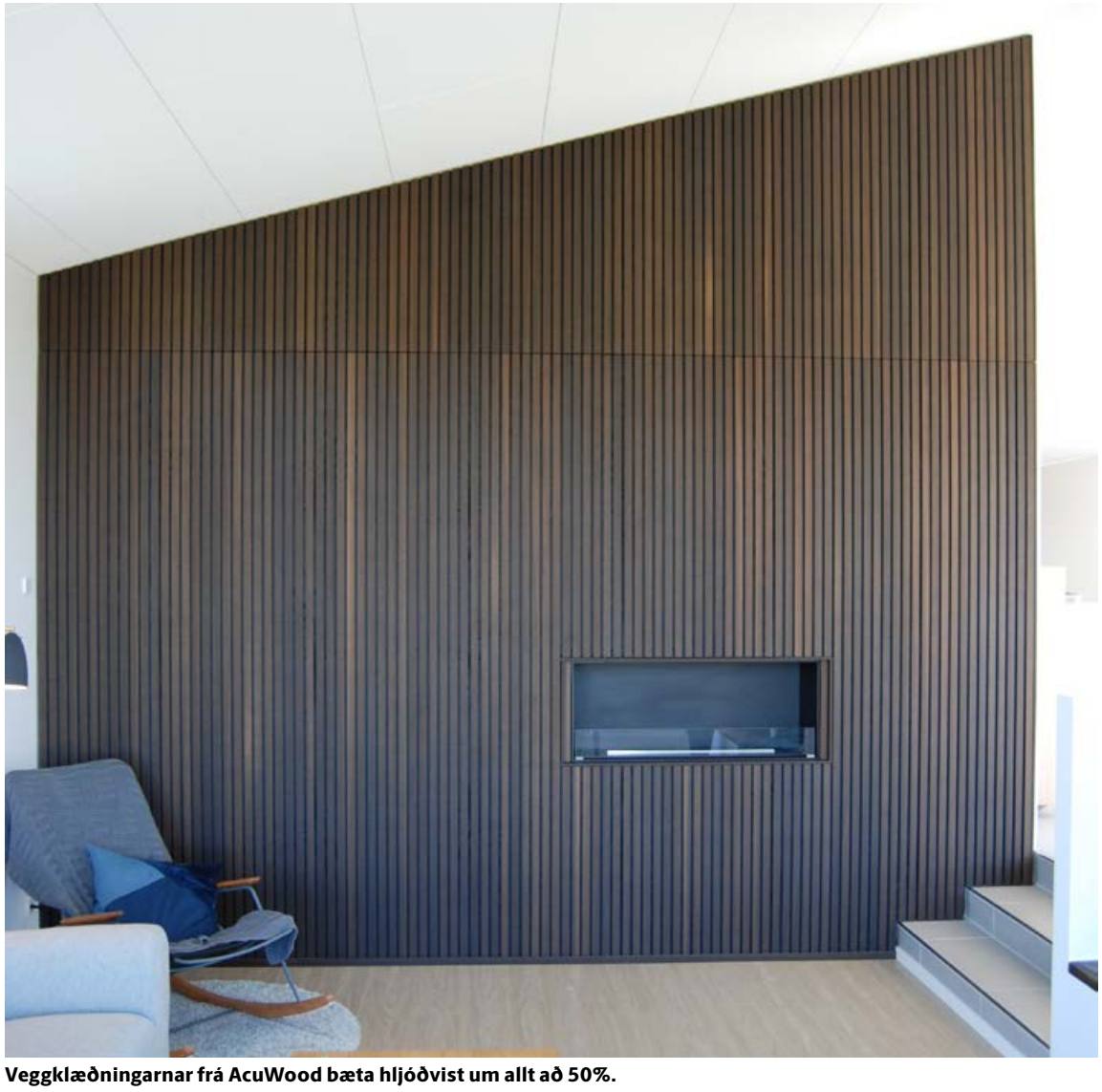
ÞG verk vinnur eftir umhverfisstefnu og setur sér markmið í umhverfismálum. „Við leggjum áherslu á að minnka allt í senn orkunotkun, úrgang og notkun jarðeldsneytis en það er okkar leið til þess að minnka kolefnisporið. Þá erum við að flokka og mæla úrgang frá öllum byggingarverkefnum ásamt því að halda úti fræðslu til starfsmanna um til dæmis flokkun og meðhöndlun úrgangs. Þá vinnum við stöðugt að því að rafvæða bílaflotann og er markmiðið að flestallar bifreiðar í notkun hjá okkur verði knúnar rafmagni innan tveggja ára. Til þess að hafa betri yfirsjón notum við umhverfisstjórnunarhugbúnað frá Klöppum sem mælir og skráir alla okkar orkunotkun og sorpförgun. Reglulega er síðan gefin út skýrsla með samanburði við markmið og fyrri ár,“ segir Hrefna.

Nánari upplýsingar má nálgast á fasteignavef tgverk.is
Vefpóstur: tgverk@tgverk.is
Sími: 534-8400

ÞG verk hefur byggt íbúðir í yfir tuttugu ár og leggur áherslu á að skila íbúðum í sem mestu mögulegu gæðum.

Íbúðirnar í Skektuvogi eru af fjölbreyttum stærðum og gerðum, allt frá litlum stúdíóíbúðum upp í fimm herbergja íbúðir.

Þær eru glæsilegar flísarnar frá Florim Amini Bronze sem slegið hafa í gegn.



Veggklæðningarnar frá AcuWood bæta hljóðvist um allt að 50%.

Viðskiptavinurinn ávallt í fyrsta sæti

Birgisson ehf. býður eitt mesta úrval landsins af hágæða parketi, flísum og innihurðum. Fyrirtækið leggur ríka áherslu á samfélagslega ábyrgð, umhverfisvottaðar vörur og framleiðslu.

Birgisson er fjölskyldufyrirtæki með metnað og hefð fyrir glæsilegu vöruúrvali á góðu verði," segir Þórarinn Gunnar Birgisson, framkvæmdastjóri Birgisson ehf. „Í sýningarsal okkar í Ármúla 8 leggjum við mikla áherslu á góða og fallega vöruuppstillingu, frábæra þjónustu og gott verð. Við sérhæfum okkur í sölu á parketi, flísum og hurðum en bjóðum einnig upp á sérhæfðari vörur eins og utanhússklæðningar, sundlaugaflísar, hljóðdempandi loft- og veggklæðningar ásamt kerfisloftum.

Vistvæn framleiðsla

Birgisson ehf. býður upp á eitt mesta úrval landsins af umhverfisvottuðu harðparketi frá þýska framleiðandanum Kronotex og umhverfisvottuðu viðarparketi frá sænska framleiðandanum Kährs.

„Við finnum fyrir auknum kröfum neytenda um að vörur og framleiðsla séu umhverfisvænar. Allt okkar harðparket er vottað með bláa englinum og viðarparketið Svansvottað," segir hann.

„Við reynum einnig að leggja okkar af mörkum í að minnka kolefnisspor fyrirtækisins, þetta gerum við meðal annars með flokkun á úrgangi og með því að koma öllu okkar plasti í endurvinnslu hjá Pure North Recycling í Hveragerði," segir Þórarinn.

„Við erum þekkt fyrir að vera með gríðarlega mikið vöruúrval

Þórarinn Gunnar Birgisson, framkvæmdastjóri Birgisson ehf.

og þá sérstaklega í harðparketinu," segir Þórarinn. „Hjá okkur er hægt að fá fallegt 8 mm harðparket á mjög hagstæðu verði og allt upp í 14 mm harðparket í stórum borðum sem þolir mikið álag."

Þórarinn bendir á að margir haldi að harðparket sé svokallað „plastparket" og að uppistaðan í því sé mestmegnis plast.

„Í raun er harðparket 90% umhverfisvænn viður. Yfirborðslagið er úr plasti og þar af leiðandi mjög slitsterkt."

Meiri áhersla á bætta hljóðvist heimila

Í gegnum árin höfum við lagt ríka áherslu á gott hljóðdempandi undirlag undir gólfefni. Nýbreytni hjá okkur í þeim efnum er umhverfisvottuð framleiðsla á undirlagi. Í takt við nýja strauma, aukna notkun á flísum og öðrum harðari gólfefnum, léttari innréttingum og opnum rýmum þarf að hugsa skrefinu lengra.

Birgisson býður upp á úrval parkets sem leggja má í síldarbeinsmunstur.

Okkar framlag til bættrar hljóðvistar er rimlaloft og veggklæðningar frá danska framleiðandanum AcuWood. Plöturnar koma í 60x240 cm, einfaldar í uppsetningu og geta bætt hljóðvistina um allt að 50%, sem er með því besta sem gerist í hljóðdempun á markaðnum.

Vaxolían frá Osmo býður upp á marga spennandi möguleika.

Samhliða harðparketi er einnig mikið úrval hjá Birgisson ehf. af fallegu viðarparketi og gegnheilu eikarparketi í mismunandi stærðum sem má einnig leggja í síldarbeinsmunstur.

„Við höfum nýverið samstarf við þýska fyrirtækið Osmo. Þeir bjóða upp á heildarlausnir þegar kemur að meðhöndlun og viðhaldi á viðargólfum," segir Þórarinn. „Þar erum við mest að notast við vaxolíu, hún sameinar kosti lakks og olíu og myndar sterka filmu á yfirborði parketsins. Þessi vaxolía býður upp á mikla möguleika við litun og áferðarval á viðargólfum og er allt ferlið mjög einfalt."

Þórarinn hvetur áhugasama til að gera sér ferð í verslunina og skoða úrvalið með eigin augum.

Innanhússarkitekt: Berglind Berndsen. Ljósmyndari: Gunnar Sverrisson
ERTU AÐ BYGGJA EÐA BREYTA?
PARKET, FLÍSAR, HURÐIR
GÆÐI, ÞJÓNUSTA OG GOTT VERÐ
Birgisson®
Ármúli 8 I 108 Reykjavík I Sími 516 0600 I www.birgisson.is

Íris Jensen, framkvæmdastjóri Innréttinga og Tækja, stendur hér í versluninni sem er hin glæsilegasta. Fjölbreytt úrval hreinlætistækja er fáanlegt í versluninni. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Urval hreinlætistækja fyrir breytingar á baðherberginu

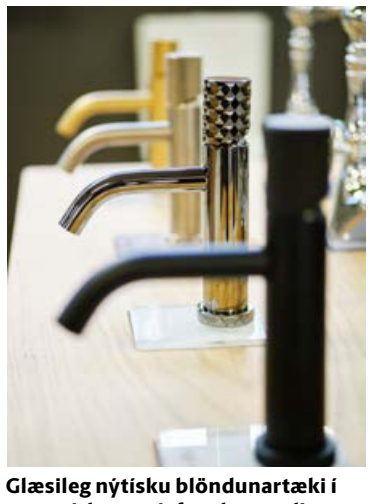
Innréttingar & Tæki í Ármúla bjóða upp á mikið úrval hreinlætistækja og innréttinga fyrir þá sem vilja gera endurbætur á baðherberginu í fyrstu íbúðinni. Ítalska fyrirtækið Globo og Gala, sem er spænskt, er meðal þeirra þekktu framleiðenda sem verslunin er í hvað mestu samstarfi við.

Íris Jensen, framkvæmdastjóri Innréttinga og Tækja, segir að fyrirtækið leggi mikla áherslu á að bjóða glæsilegar innréttingar, hreinlætistæki, speglaskápa, handklæðaofna og blöndunartæki. „Þegar ungt fólk flytur í sína fyrstu íbúð er algengt að baðherbergið sé tekið í gegn. Sumir vilja skipta út baðkari fyrir sturtu en aðra vantar skápapláss til að geyma ýmislegt baðdót, eins og snyrti- og hreinlætisvörur. Svo er fólk oft að breyta þannig að það geti komið þvottavél inn í þetta rými. Innréttingar sem við bjóðum eru í mismunandi stærðum og henta flestum baðherbergjum, hvort sem þau eru lítil eða stór. Skáparnir eru góðar hirslur og notadrjúgar. Sömuleiðis hafa speglaskápar með ljósi verið vinsælir," segir Íris og bendir á að það sé ótrúlegt hversu rúmgóðar skúffurnar séu í vaskskápunum þótt ekki fari mikið fyrir þeim. Þá er verðið einnig mjög hagstætt. „Við erum með 60 til 120 cm breidd á skápum," segir hún. „Sömuleiðis erum við með mismunandi dýptir sem henta vel í minni rýmum," segir hún.

Íris segir að hvítar innréttingar séu vinsælastar um þessar mundir en einnig er hægt að fá þær gráar eða í viðarlitum. „Í minni baðfima CARLO FRATTINI

Fallegir litir í hreinlætistækjum sem margir sækjast eftir til að fá hlýleika.

Gylltir, svartir, eða kranar úr stáli fást hjá Innréttingum og Tækjum.



Glæsileg nýtísku blöndunartæki í margvíslegum útfærslum og litum.

Hjá Innréttingum og Tækjum er einnig hægt að fá þægilega baðsloppa.

Baðinnréttingar eru stílhreinar og fáanlegar í mörgum gerðum og stærðum.

Speglaskápar með ljósi eru ákaflega vinsælir um þessar mundir og til í fjölbreyttu úrvali.

Baðkarsskilrúm með mynstri sem væntanleg eru í verslunina í nóvember.

herbergjum velur fólk yfirleitt baðkar ef börn eru á heimilinu. Við erum með fjölbreytt úrval sem hæfir smekk hvers og eins. Það er þægilegra að baða börnin í baðkari en sturtu. Hins vegar er hægt að setja upp sturtu í baðkarinu og við erum með glerskilrúm til að koma í veg fyrir að vatn leki út á gólf. Við eigum von á slíkum skilrúmum með svörtu mynstri í nóvember," segir hún. „Síðan erum við með alls konar sturtubotna og lausnir fyrir þá sem velja sturtu fram yfir baðkarið. Ungt fólk veltir mikið fyrir sér notagildi hlutanna. Sturtubotnarnir eru ótrúlega flottir og þunnir og fást í 15 litum," upplýsir hún.

Upphengd salerni eru langvinsælasti kosturinn þegar skipt er um salernisskálar í dag, bendir Íris á enda segir hún að það sé gott að þrífa í kringum þau. „Við bjóðum þunna vatnskassa úr svörtu eða hvítu gleri sem eru tilbúnir til uppsetningar beint á vegg og taka mun minna pláss en ella," segir hún. „Fólk hefur mikinn áhuga á því að breyta til og fá hreinlætistæki í skemmtilegum litum," segir hún. „Ef fólk vill lífga upp á baðherbergin hjá sér eru hreinlætistækin frá Globo algjörlega málið."

Innréttingar og Tæki er fjölskyldufyrirtæki sem hefur verið rekið um langt skeið, eða frá árinu 1945. Amma Írisar var upphaflega stofnandi. Íris og maður hennar, Grétar Þór Grétarsson, tóku við rekstrinum árið 2014. „Við leggjum metnað okkar í vandaða vöru og persónulega þjónustu," segir Íris. „Ítalska fyrirtækið Globo er meðal þeirra framleiðenda sem eru í samstarfi við Innréttingar og tæki. Globo, sem var stofnað árið 1980, er svakalega flott merki. Þeir bjóða upp á mjög skemmtileg lituð salerni, sem viðskiptavinir okkar hafa rosalega mikinn áhuga á, til dæmis svört, brún og grá. Þessir litir eru dálítið öðruvísi. Hreinlætistækin eru sömuleiðis einstaklega smekkleg og stílhrein. Hjá Innréttingum og Tækjum er mikið úrval blöndunartækja frá þekktum framleiðendum eins og FIMA Carlo Frattini og er hægt að fá þau í mismunandi útfærslum. Þá er er Gala-fyrirtækið einn okkar stærstu birgja," segir Íris.

> **Þegar ungt fólk flytur í sína fyrstu íbúð er algengt að baðherbergið sé tekið í gegn. Sumir vilja skipta út baðkari fyrir sturtu en aðra vantar skápapláss til að geyma ýmislegt baðdót, eins og snyrti- og hreinlætisvörur.**
>
> **Íris Jensen**

Hægt er að skoða úrvalið af þeim vörum sem finna má í versluninni á heimasíðunni i-t.is.

Innréttingar og Tæki eru í Ármúla 31. Sími 588 7332. Opið alla virka daga frá 9 til 18, laugardaga 11 til 14. Sjá nánar á i-t.is.

Sturtuklefarnir og botnarnir eru til í mörgum útfærslum svo allir ættu að gera fundið eitthvað við sitt hæfi.

Margir kjósa fremur baðkör en sturtur, sérstaklega ungt fólk með börn.

Upphengd salerni eru vinsælasti kosturinn þegar breytingar eru gerðar á baðherberginu. Kassarnir eru nettir og fara vel í minni rýmum.

Hefðbundin salerni eru sömuleiðis í miklu úrvali sem og salernissetur.

Hoppaðu á snjalllestina með ELKO

Snjallheimili er hugtak yfir tæki heimilisins sem tengjast hvert öðru í gegnum þráðlaust net. Öryggiskerfi, lýsingu, hljómgræjur, ofnastilla og jafnvel heimilistækin er allt hægt að snjallvæða.

Sameiginlegt markmið þessara snjalltækja er að einfalda okkur mannfólkinu lífið. Tækjunum er stjórnað á einfaldan hátt með snjallsímanum eða jafnvel tölvunni.

„Snjallvörur hafa verið í boði í ELKO í nokkur ár og áhuginn á þeim fer sífellt vaxandi," segir Dagný Kolbeinsdóttir vörustjóri í Hljóði og mynd hjá ELKO.

Hjá ELKO er hægt að fá snjallperur, snjallöryggiskerfi, snjalldyrabjöllur, snjallofnastilla og snjallhátalara, svo eitthvað sé nefnt. Dagný segir algengt að þegar fólk stígur sín fyrstu skref í snjallvæðingu heimilisins byrji það á lýsingunni.

Snjalllýsing

„Philips Hue er gífurlega vinsælt merki, enda notendavænt og býður upp á stuðning fyrir mörg önnur snjallkerfi. Ljósaperurnar tengjast með annað hvort WiFi eða Bluetooth og þeim er síðan stjórnað með snjallsíma. Hægt er að stilla ljósstyrk, liti og fleira í símanum til þess að lýsingin í rýminu sé einmitt eins og þú vilt hafa hana," segir hún.

„Vinsælt er að tengja hreyfiskynjara við ljósin, hvort sem það er utan- eða innandyra. Þegar skynjarinn nemur hreyfingu, þá geturðu valið að ákveðin ljós kvikni í ákveðinn tíma. Sem dæmi gætirðu stillt það þannig að öll ljósin slökkva á sér sjálfkrafa þegar þú yfirgefur herbergi eða að forstofuljósin kvikni þegar þú rennir í hlaðið."

Dagný útskýrir að ný kynslóð Philips Hue ljósaperanna bjóði nú upp á Bluetooth-tengingu, auk WiFi. Hægt er að stjórna allt að tíu perum með Bluetooth. „Þessi brú sem hefur alltaf þurft áður er því ekki nauðsynleg fyrr en komnar eru fleiri en tíu perur. Þegar brúin er komin þá getur hún stjórnað allt að 50 perum."

Snjallöryggiskerfi

Í dag er lítið mál að sérsníða sitt eigið snjallöryggiskerfi. Kerfin geta samanstaðið af myndavélum, hreyfiskynjurum, hurðaskynjurum, raka- og hitaskynjurum og mörgu fleiru.

„Meira að segja dyrabjallan þín getur verið snjöll. Þú ert svo með beina tengingu við kerfið þitt í gegnum snjallsímann hvar sem er og hvenær sem er," segir Dagný.

„Ef tækin nema eitthvað óeðlilegt heima fyrir, þá færðu tilkynningu. Öryggiskerfið má svo tengja við til dæmis snjalllýsinguna eða jafnvel snjallhátalara. Ef svo hurðarskynjarinn nemur að útidyrnar eru opnaðar, þá gætu ljósin blikkað rauðu og hátalarar heimilisins spilað sírenuhljóð eða bara uppáhaldslagið þitt. Möguleikarnir eru endalausir."

SmartThings frá Samsung býður upp á myndavélar og margar gerðir skynjara sem tala saman á einfaldan hátt.

„Við bjóðum líka upp á vörur frá Arlo sem er þekkt og vinsælt merki í snjallöryggiskerfum. Þar er hægt að fá kerfi sem inniheldur móðurstöð og tvær öryggismyndavélar og svo er hægt að bæta stökum öryggismyndavélum inn á kerfið. Einnig erum við með Ring og D-Link sem eru líka vinsæl merki," útskýrir Dagný.

„Það sem er sérstaklega skemmtilegt við SmartThings eru allir skynjararnir sem hægt er að bæta við. Auk hurðaskynjarans er meðal annars hægt að fá vatnslekaskynjara sem er til dæmis hægt að hafa í þvottahúsinu og þá færðu tilkynningu í símann ef eitthvað fer að leka þar. Þannig geturðu brugðist hratt við í stað þess að koma heim úr ferðalaginu að heimilinu ónýtu af vatnsskemmdum."

Hurðar-, leka- og hreyfiskynjararnir hafa allir innbyggðan hitaskynjara að auki. Hitaskynjarinn nemur breytingar á hitastigi og ef það snöggkólnar eða -hitnar fær notandinn tilkynningu.

„Til dæmis ef þú gleymir að loka svalahurðinni og það er frost úti, þá færðu tilkynningu um það."

Öryggismyndavélarnar skynja hreyfingu og byrja á upptöku þegar þær nema óvenjulega hreyfingu. Dagný útskýrir að flestar skynji þær þó mun á því hvort gluggatjöld hreyfist eða gæludýr labbi fram hjá eða hvort um sé að ræða manneskju.

„Þess vegna ertu ekki að fá óþarfa tilkynningu í símann þinn þó að kötturinn þinn labbi inn og út," segir hún.

Dagný Kolbeinsdóttir, vörustjóri í Hljóði og mynd hjá ELKO, segir áhugann á snjallvörum fara vaxandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hjá ELKO fást ýmis snjallöryggiskerfi, meðal annars snjalldyrabjöllur frá Ring.

Það sem er sérstaklega skemmtilegt við SmartThings eru allir skynjararnir sem hægt er að bæta við.

Snjallofnastillar koma í stað hefðbundinna ofnastilla og gera það kleift að stilla hitastig ofnsins með símanum eða raddstýringu í gegnum snjallhátalara.

Snjalldyrabjöllur

Talið berst a snjalldyrabjöllum. Dagný útskýrir að þær geti virkað eins og dyrasími en einnig sé hægt að fylgjast með hver kemur að bjöllunni.

„Snjalldyrabjöllur eru að jafnaði búnar myndavél sem myndar gesti sem ber að garði. Ef vélin greinir hreyfingu byrjar myndbandsupptaka og tilkynning berst í síma eigandans svo hægt sé að fylgjast með. Dyrabjallan hefur bæði hátalara og hljóðnema, svo hægt er að eiga bein samskipti. Ef þú ert á ferðalagi, gætirðu þóst vera heima ef þig grunar tilraun til innbrots. Þú gætir líka þóst ekki vera heima ef þú nennir ekki að taka á móti viðkomandi aðila.“

WiFi Mesh kerfi

Þráðlaus nettenging er undirstaða allra snjallheimila. Nokkuð algengt er að ekki sé jafn góð nettenging alls staðar innan veggja heimilisins og oftar en ekki hefur fermetrafjöldi lítið með það að gera. Dagný segir líklegt að kenna megi veggjunum sjálfum um, en steinsteypuveggir geta auðveldlega hindrað WiFi-merkið.

„Til að leysa þetta vandamál væri kjörið að fá sér svokallað Mesh-kerfi. Mesh-kerfi kemur í stað netbeinis og samanstendur yfirleitt af tveimur til þremur tækjum sem komið er fyrir á nokkrum stöðum í húsinu þannig að þau nemi hvert annað. Þau tala saman og varpa þráðlausa netinu lengra áfram. Þannig tryggja þau að þú og tækin þín nái alltaf góðu þráðlausu netsambandi,“ útskýrir hún.

Snjallofnastillar

Snjallofnastillar koma í stað hefðbundinna ofnastilla og gera það kleift að stilla hitastig ofnsins með símanum eða raddstýringu í gegnum snjallhátalara. Kostirnir við snjallofnastilla eru fyrst og fremst þægindi og orkusparnaður að sögn Dagnýjar. Hægt er að velja nákvæmt hitastig herbergis og meira að segja stilla það þannig að kaldara sé yfir daginn á meðan fólk er í skóla eða vinnu en hlýrra á kvöldin þegar allir eru heima.

„Það er líka mögulegt að halda hitastigi lágu þegar farið er í ferðalög, en að það sé komið í eðlilegt horf um leið og komið er heim. Þetta getur líka virkað vel fyrir til dæmis sumarbústaði. Þú getur hitað hann á leiðinni í bústaðinn og þá er hann hlýr þegar þú mætir á staðinn,“ segir hún.

Snjallofnastillar sjá einnig til þess að pinnar í ofnum festist ekki, eins og gerist oft. Danfoss gaf á dögunum út splunkunýtt kerfi, Ally. Það er nú komið með Zigbee-stuðning sem opnar möguleikann á að tengja það inn á hin ýmsu snjallkerfi.

„Í startpakkanum kemur einn ofnastillir og tengistöð, svo er hægt að fá staka ofnastilla til að bæta við kerfið. Hver tengistöð styður allt að 32 ofnastilla. Það er þumalputtaregla þegar kemur að því að ákveða hvort svona snjallofnastillar virki fyrir þig að þeir virka á langflesta nýlega ofna en þeir virka oft ekki á gamla ofna þar sem ofnastillirinn er staðsettur niðri við gólf. Þetta er samt ekki algild regla,“ segir Dagný.

Philips Hue býður upp á fjölbreytta lýsingu sem hægt er að stilla með símanum.

Ljósaperurnar frá Phillips Hue tengjast með annaðhvort WiFi eða Bluetooth og þeim er auðveldlega hægt að stjórna með appi í snjallsímanum.

Snjallhátalarar

Snjallhátalari setur slaufu á snjallheimilið og spilar ekki bara tónlist, heldur virkar sem miðstöð fyrir öll snjallkerfi heimilisins þannig að hægt er að stýra því með raddskipunum.

„Sem dæmi gætirðu skipað snjalla iRobot-ryksuguvélmenninu þínu að byrja að ryksuga gólfin án þess að hætta því sem þú ert að gera þá stundina. Vinsælustu raddstýringarkerfin eru Google Assistant og Amazon Alexa. Bæði Google og Amazon framleiða sína eigin hátalara, en aðrir framleiðendur á borð við Sonos, Bose, Marshall og fleiri bjóða einnig upp á hátalara sem styðja annaðhvort eða bæði,“ segir Dagný.

WiFi Mesh tækin tala saman og varpa þráðlausa netinu lengra áfram.

Snjallhátalari setur slaufu á snjallheimilið og spilar ekki bara tónlist, heldur virkar sem miðstöð fyrir öll snjallkerfi heimilisins.

„Þetta eru ekki venjulegir hátalarar. Þeir eru með innbyggða hljóðnema sem greina röddina þína og þó að þeir spili háa tónlist þá greina þeir raddskipunina í gegnum það.“

Dagný segir að áhugi á snjallvöru hafi aukist mikið á undanförnum árum og að það virðist ekkert lát ætla að verða á því í bráð.

„Úrvalið á bara eftir að aukast og það verða sífellt fleiri vörur fáanlegar í snjallbúningi. Við mælum með að fólk nálgist heimili sitt á nýjan hátt og hoppi á snjalllestina. Starfsfólk ELKO er mjög frótt um tækin og aðstoðar þig við að finna lausn sem hentar þínu heimili best,“ segir Dagný.

Dagný minnir á að það er 30 daga skilafrestur á snjallvörum hjá ELKO.

„Þú mátt því prófa vöruna og ef þér líkar hún ekki þá er hægt að skila henni og fá endurgreitt eða fá inneignarnótu.“

Persónuleg list inn á heimilið

Það er fátt skemmtilegra en að koma inn á heimili þar sem nóg er af fallegri list á veggjunum. Þá er enn betra ef listaverkin koma ekki beint úr rammanum frá Ikea heldur að um sé að ræða eitthvað sem er valið af nostursemi og næmni. Þannig list segir svo mikið um íbúana og endurspeglar persónuleika þeirra á nýjan og skemmtilegan hátt. Svo gleður falleg og vel valin list augað og hefur góð áhrif á sinnið. En list getur verið dýr, enda liggur það í hlutarins eðli. Þegar peningarnir eru af skornum skammti þá er um að gera að skoða eftirprentanir, en víða má finna fallegar eftirprentanir af listaverkum á góðu verði. Þá skemmir ekki fyrir ef listamaðurinn fær eitthvað fyrir sinn snúð. Vefsíðan petitartprints.com var stofnuð fyrr á árinu en um er að ræða listamannarekna sölusíðu á eftirprentunum. Þar má meðal annars finna gæðaeftirprentanir af listaverkum eftir nítján fjölbreytta listamenn, en stór meirihluti listamannanna eru Íslendingar og/eða starfa á Íslandi.

Verkið í rammanum heitir The Village og er eftir Kristin Má Pálmason.

Ilmandi heimili er heillandi.

Ilmandi heimili

Lyktin á heimilinu er oft það fyrsta sem fólk tekur eftir þegar það kemur í heimsókn. Það getur verið erfitt að halda heimilinu algjörlega lyktarlausu en það eru til nokkur einföld ráð til að halda lyktinni ferskri og góðri. Oft kemur vond lykt af íþróttaskóm. Til að bjarga því þá

Best er að sjóða sítrusávexti eins og appelsínur eða sítrónur og bæta við jurtum eins og til dæmis myntu.

má spreyja þá með þurrsjampói. Að sjóða jurtir og ávexti gefur góða lykt. Best er að sjóða sítrusávexti eins og appelsínur eða sítrónur og bæta við jurtum eins og til dæmis myntu. Gufan dreifir ljúfum ilm um alla íbúð. Pottaplöntur eru líka tilvaldar til að fríska upp á lyktina á heimilinum. Svo má líka búa til lykteyðandi gel úr ilmolíum en á netinu má finna fjölda uppskrifta að því.

Gott er að skipulegga vel skápapláss í eldhússkápunum.

Heilræði fyrir eldhúsverkin

Reglubundin tiltekt og þrif á heimilinu eykur ánægju og vellíðan heima fyrir.

Taka þarf til í eldhússkápum reglulega, henda því sem er fallið á tíma og þvo það sem hefur safnað fitu og ryki. Geymum einungis áhöld og tæki á borðum sem notuð eru daglega. Geymum borðbúnað og áhöld nálægt þar sem það er notað. Skurðarbretti, hnífa og flysjara nálægt ruslafötunni og glös nálægt ísskápnum. Hlutir sem eru notaðir einu sinni á ári, til dæmis í jólabakstri, ættu að vera geymdir í geymslu. Setjum plastfilmu á efri skápa ef þeir ná ekki upp í loft, þá þarf ekki að skrúbba fituna af heldur er einfaldlega skipt um plastfilmu öðru hverju.

Notum innanverðar skápahurðir til að hengja upp áhöld. Notum staflanlega kassa í geymsluna með innihaldslýsingu, það skiptir sköpum þegar leita þarf. Ef skápar nýtast illa er hægt að kaupa hilluefni og setja aukahillur í skápana, sem og litlar tréskúffur sem má skrúfa upp undir borðplötur.

Heimild: leidbeiningastod.is

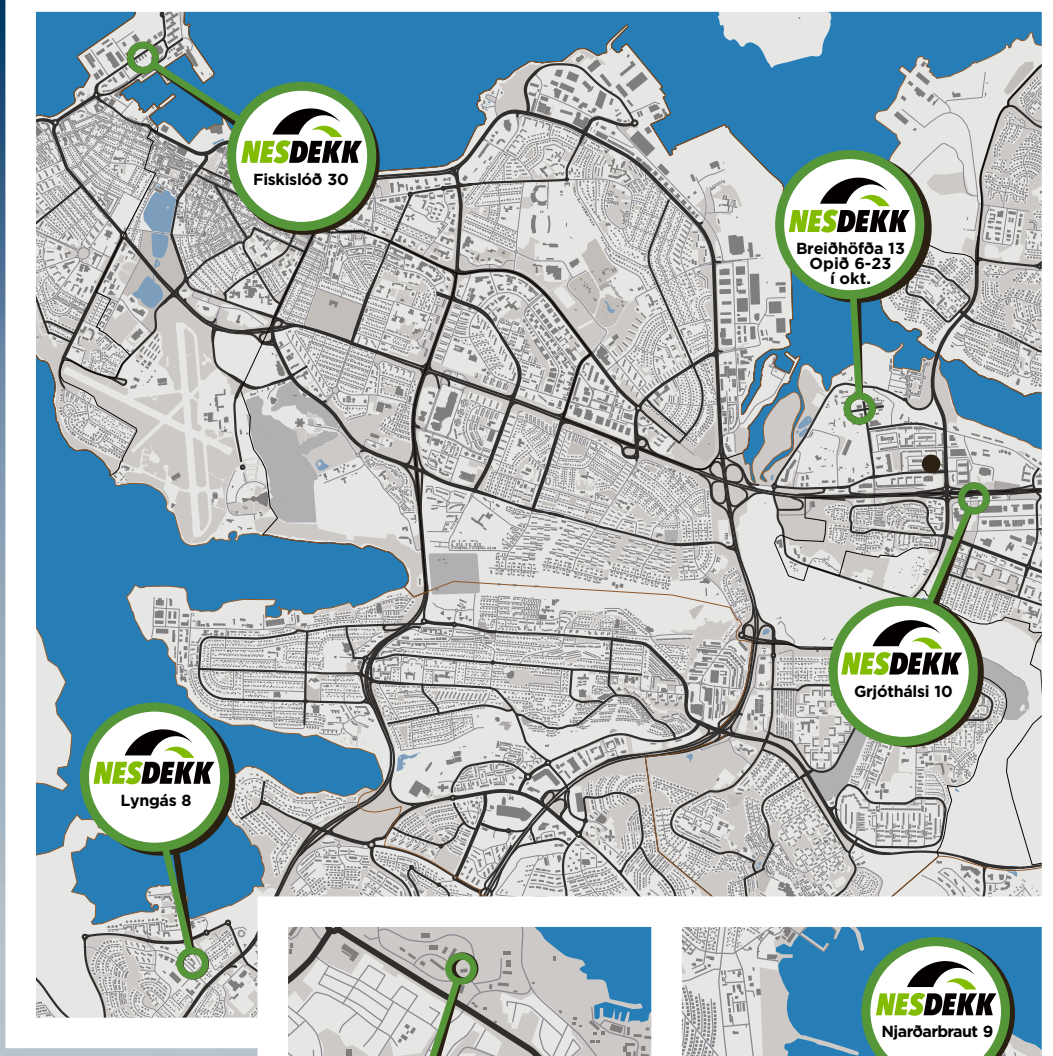
Við lánum þér fyrir fyrstu íbúðinni

Það borgar sig að kynna sér vel kjör á íbúðalánum. Við lánum allt að 85% af kaupverði við fyrstu kaup og þú greiðir ekkert lántökugjald. Reiknaðu þitt dæmi á landsbankinn.is.

Þú getur alltaf pantað tíma í íbúðalánaráðgjöf.

TOYO TIRES driven to perform | PIRELLI POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL | Laufenn Journey in Style | MAXXIS DEKK | Mastercraft TIRES | NANKANG FREE YOUR WAY | INTERSTATE TIRES

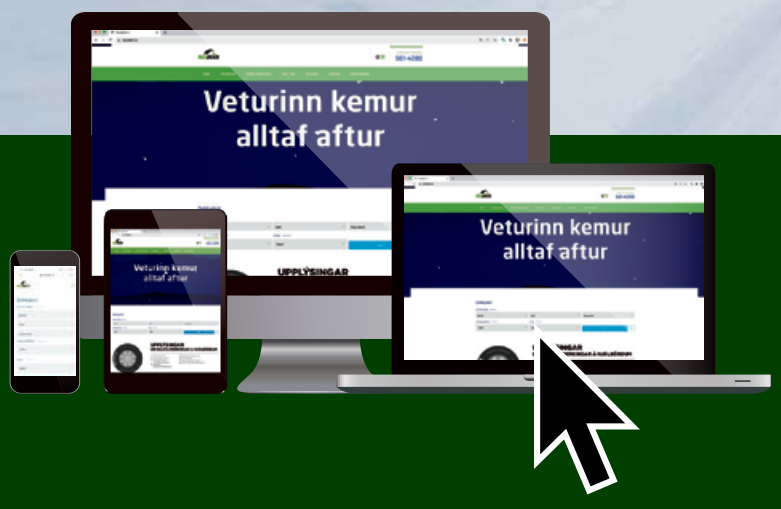
NESDEKK
Breiðhöfða 13
Opið
frá kl.6:00 til 23:00
í október



Nesdekk verkstæði í næsta nágrenni við þig!

Réttu dekkin draga fram bestu eiginleika bílsins og veita hámarks öryggi við misjöfn akstursskilyrði.

Fáðu ráðleggingar fagmanna okkar við val á réttum dekkjum fyrir þig.



Skoðaðu nýju heimasíðuna okkar á nesdekk.is

Þar getur þú fundið verðið á réttu dekkin undir bílinn þinn, bókað tíma hjá okkur og gengið frá kaupunum

– þú kemur með bílinn og við klárum málið.

nesdekk.is

Breiðhöfði 13	Fiskislóð 30	Grjóthálsi 10	Lyngási 8	Njarðarbraut 9	Njarðarnesi 1
110 Reykjavík	101 Reykjavík	110 Reykjavík	210 Garðabæ	260 Reykjanesbæ	603 Akureyri
590 2080	561 4110	561 4210	565 8600	420 3333	460 4350
Tímabókun	Tímabókun	Röð	Röð	Röð	Röð

NESDEKK

Kristín R. B. Fjólmundsdóttir og Halldóra Helgadóttir í verslun Thorvaldsensfélagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það er ekki amalegt að eiga svona fallega handprjónaða vettlinga.

Íslenskar ullarvörur fyrir kaldan vetur

Ein elsta verslunin í Reykjavík er staðsett í Austurstræti og heldur upp á 120 ára afmæli á næsta ári. Í versluninni eru seldar fallegar, íslenskar handunnar ullarvörur.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Thorvaldsensfélagið var stofnað í nóvember 1875 þegar nokkrar konur ákváðu að skreyta Austurvöll þegar stytta af myndhöggvaranum Bertel Thorvaldsen var afhjúpuð. Bertel var hálf íslenskur, ættaður frá Danmörku og úr Skagafirði. Konurnar röðuðu blómsveigum og fléttum úr íslensku lyngi ásamt ljóskerum sem settu skemmtilegan svip á umhverfið þennan dag. Samstarf þeirra gekk svo vel að ákveðið var að halda hópinn og láta gott af sér leiða. Þar með varð Thorvaldsensfélagið til og hefur í gegnum tíðina styrkt margt gott málefnið sem öll tengjast börnum á einn eða annan hátt. Allt starf er unnið í sjálfboðavinnu.

Meðal verkefna kvennanna var verslunin sem þær opnuðu í eigin húsi að Austurstræti 4 í júní 1901. Fjáröflun félagsins hefur meðal annars falist í því að halda basara þar sem þær bjóða eigin handavinnu til kaups. Verslunin í Austurstræti býður alls kyns fallegar prjónavörur, lopapeysur, húfur, vettlinga, sjöl og fleira sem félagskonur hafa prjónað.

Halldóra Helgadóttir, ein félagskvenna, segir að mikið úrval sé af alls kyns fallegri prjónavöru úr íslenskri ull í versluninni. Erlendir ferðamenn hafa verið stór hópur viðskiptavina en þar sem þeir eru á bak og burt hefur salan minnkað. „Íslendingar ættu að kíkja við og skoða úrvalið því við bjóðum mikið úrval af hlýjum fatnaði fyrir alla fjölskylduna. Meðal annars gamaldags ullarboli eins og börn gengu í hér áður fyrr. Ég held að enginn annar bjóði slíka boli," segir Halldóra og bendir á allar glæsilegu lopapeysurnar sem henta vel í fjallgöngur og aðra útivist. „Það er gaman að segja frá því að íslenska lopapeysan er búin að fá lögverndun," segir hún. „Hér er hægt að fá frábærar og hlýjar íslenskar jólagjafir."

> **Íslendingar ættu að kíkja við og skoða úrvalið því við bjóðum mikið úrval af hlýjum fatnaði fyrir alla fjölskylduna.**

Það eru 32 félagskonur sem skipta á milli sín vinnu í versluninni í sjálfboðastarfi og leggja þar með sitt af mörgum til fjáröflunar. Verslunin er opin frá 13-17 alla daga nema sunnudaga. Jólakort félagsins hafa verið vinsæl í gegnum tíðina en þau eru hluti af fjáröfluninni. Hægt er að fá kortin í versluninni. Þegar ljósmyndari Fréttablaðsins kom við í Austurstæti voru félagskonur að pakka jólakortum auk þess sem þær hafa verið að taka í gegn efri hæð hússins þar sem þær halda reglulega fundi. „Við erum að skoða gamlar myndir úr starfinu og hengja upp á vegg," segir Halldóra. „Þetta er orðið gamalt húsnæði og kominn tími til að gera fínt hjá okkur, endurraða og vekja upp gamlar minningar. Hæðin var máluð í sumar svo þetta er að verða mjög fínt," segir hún. „Húsið hefur verið í eigu félagsins frá árinu 1901. Félagsgjald í upphafi voru 2 krónur. Við leggjum áherslu á að styrkja veik börn, til dæmis þau sem glíma við sykursýki. Við höfum styrkt Barnaspítala Hringsins til tækjakaupa, styrkt sumardvöl fyrir börn og lagt þeim lið sem þurfa fjárhagslega aðstoð og liðveislu. Sjóðurinn hefur komið að mörgum verkefnum á löngum ferli sem öll koma að því að bæta aðbúnað barna á Íslandi," upplýsir Halldóra. Thorvaldsensfélagið er elsta kvenfélagið í Reykjavík. Núverandi formaður er Kristín R. B. Fjólmundsdóttir.

Alls kyns vandaðar húfur fyrir börn. Allir ágóði rennur til góðgerðarmála.

Glæsilegar íslenskar lopapeysur í öllum stærðum. Frábærar fyrir veturinn eða til jólagjafa.

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu

Mjög velmeðfarin Nissan Maxima 2001 ek. 190þús, nýyfirfarin. Verðh. 380.000. Uppl. í s. 8980626

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Garðyrkja

PROSTONE

» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Málarar

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

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

PROSTONE

» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

VIÐHALDSTAK EHF. S. 780 2838
Múrarar, Málarar og Smiðir
Við vinnum verkið nákvæmlega eftir þinni hugmynd.
Við sérhæfum okkur í öllu sem viðkemur viðhaldi fasteigna innan sem utan svo sem flísalögn, málun, gifsvinna, sandspörslun, lekaviðgerðir, glerísetningar, flotun, múrvinnu og fl.
Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
Við erum á Facebook
Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
Við erum á Facebook

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Heilsa

Nudd

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 3. herb.íbúð í Grafarvogi laus 1. okt. leiga 215000 2. mánaða trygging reyklaus dýrahald ekki leyft uppl. sendist á habbyhalldors@gmail.com

Geymsluhúsnæði

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

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

Tilkynningar

Einkamál

DEIT.IS
STEFNUMÓTASÍÐA

Finndu félagsskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

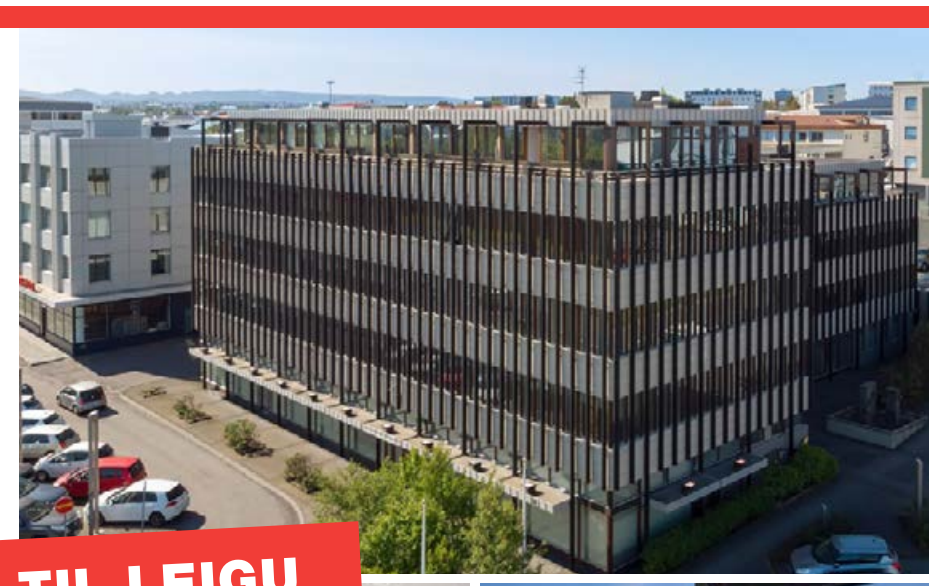
ráðum
ráðningarstofa

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

Suðurlandsbraut 18
108 Reykjavík

Glæsilegt tæplega 400 fm skrifstofuhúsnæði á 5. hæð (efstu) með inndregnum þaksvölum.

- Húsnæðið skiptist í skrifstofur, fundarherbergi og opin vinnurými.
- Bílastæði fylgja og eru að hluta með lokuðu hliði.
- Frábært útsýni
- Laust strax



TIL LEIGU

Nánari upplýsingar veitir:
Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is

MIKLABORG

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

Geymsluskúrar
að Álhellu 14, Hafnarfirði

Erum með til sölu geymsluskúra að Álhellu 14 Hafnarfirði.
Afhending í desember 2020.

45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr
32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr
26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann
í síma: 839-1600 eða gunnar@fasteignamidlun.is

SKIPULAGSBREYTING

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Kaldársels, Kaldárbotna, Gjánna í Hafnarfirði og Sléttuhlíðar.

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi Kaldársels, Kaldárbotna og Gjánna í Hafnarfirði í samræmi við 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 ásamt breytingu á mörkum deiliskipulagsins í Sléttuhlíð.

Tillagan gerir ráð fyrir fjölgun bílastæða norðvestan við núverandi stæði. Alls 30 ný stæði og 2 rútustæði. Stærð stæðana er 1300 m². Samhliða er mörkum deiliskipulags Sléttuhlíðar breytt þar sem áætluð bílastæði ná inn fyrir mörk þess skipulags. Breytingin felur í sér að hluti syðri enda skipulagsins fyrir Sléttuhlíð er felldur niður að hluta, og flyst yfir á deiliskipulag Kaldársels, Kaldárbotna og Gjánna.

Breytingartillögurnar verða til sýnis frá 02.10.2020 - 13.11.2020 í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði Norðurhellu 2. Einnig er hægt að skoða gögnin á www.hafnarfjordur.is undir íbúar/skipulag í kynningu.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar eigi síðar en 13 11.2020. Athugasemdir óskast sendar á skipulag@hafnarfjordur.is eða á:

Hafnarfjarðarbær
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Norðurhella 2
221 Hafnarfjörður

Nánar á hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**

Við bjóðum þér betra sæti!

Þetta er Cliff frá Het Anker

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

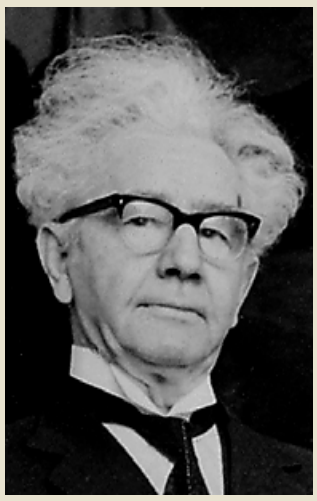
VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

2. OKTÓBER 2020 FÖSTUDAGUR

Merkisatburðir



959 Játgeir friðsami er krýndur Englandskonungur.

1608 Hollenski linsusmiðurinn Hans Lippershey sýnir fyrsta sjónaukann í hollenska þinginu.

1801 Konungur úrskurðar að Ísland skuli allt verða að einu biskupsdæmi og er þá biskupsstóllinn á Hólum lagður niður.

1934 **Ólafur Thors** tekur við formannsembætti í Sjálfstæðisflokknum.

1940 Áfengisskömmtun er tekin upp á Íslandi og er skammtur karlmanns fjórar hálfflöskur á mánuði af sterkum drykkjum en kvenna helmingur þess.

1960 Ísafjarðarflugvöllur er tekinn í notkun.

1964 Tækniskóli Íslands er settur í fyrsta sinn.

1992 Vígð er 120 metra löng brú yfir Dýrafjörð. Við það styttist leiðin á milli Þingeyrar og Ísafjarðar um þrettán kílómetra.

1996 Eldgos brýst út í Gjálp sem leiðir til hamfaraflóðs á **Skeiðarársandi** með eyðileggingu tveggja brúa, meðal annars þeirrar lengstu á Íslandi.

2007 Sjónvarpsstöðin ÍNN tekur til starfa á Íslandi.

2010 **Héðinsfjarðargöng** milli Siglufjarðar og Héðinsfjarðar annars vegar og Héðinsfjarðar og Ólafsfjarðar hins vegar er vígð.

†

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

Jakob Steingrímsson

Vorsabæ 5, Reykjavík,

lést á heimili sínu síðastliðinn sunnudag, 27. september.

Karen Þorvaldsdóttir
Hulda Jakobsdóttir **Jón Árni Rúnarsson**
Anna Margrét Jakobsdóttir **Tómas Gunnar Viðarsson**
Brynjar Berg
Sölvi Rafn
Daníel Darri
Hildur Steingrímsdóttir

†

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Vilhelmínu Norðfjörð Sigurðardóttur

Melateig 39.

Hjalti Hjaltason
Anna Hulda Hjaltadóttir **Ólafur Þ. Ólafsson**
Sigrún Elva Hjaltadóttir **Baldur H. Hauksson**
ömmu- og langömmubörn.

„Sveitin hefur alltaf átt sinn sess í sálu minni," segir Guðjón Ragnar sem er alsæll í Borgarfirðinum. MYND/JAMES EINAR BECKER

Fólki opnast ný tækifæri með Námsglugganum

Sú nýbreytni er í boði í Háskólanum á Bifröst að hefja nám á miðri haustönn. Námið er sniðið að þörfum þeirra sem eru án atvinnu en vilja nýta tíma sinn á uppbyggilegan hátt. Guðjón Ragnar Jónasson, forstöðumaður símenntunar á Bifröst, lýsir því nánar.

Það er nýjung að gefa fólki kost á að byrja í fullu háskólanámi á miðri önn en hér er hægt að hefja grunn- eða meistaranám í gegnum Námsglugga, eins og við köllum þetta nýja námstilboð," segir Guðjón Ragnar Jónasson, forstöðumaður símenntunar á Bifröst. Hann segir ástæðuna fyrir þessu framtaki skólans vera ástandið í þjóðfélaginu vegna heimsfaraldursins. „Það er atvinnuleysi meðal ýmissa stétta og þeirra sem starfa sjálfstætt. Við viljum gefa áhugasömum tækifæri til að nýta tímann í eitthvað uppbyggilegt. Haustönnin skiptist jafnan í tvær lotur hjá okkur og sú síðari hefst 19. október. Þá getur fólk byrjað."

Hvernig skyldu svo undirtektir við Námsglugganum hafa verið til þessa? „Þær eru góðar. Víða hafa aðstæður fólks breyst og það fagnar þessu tækifæri," svarar Guðjón Ragnar. „Fólk úr viðskiptalífinu, menningar- og listalífinu er farið að sækja um og áhuginn á námi sem sem tengist viðskiptadeild og félagsvísinda- og lagadeild er mjög svipaður. Stjórnendur hér leggja mikla áherslu á að koma til móts við þarfir sem flestra og opna skólann. Svo er það þannig að nú má hefja nám á atvinnuleysisbótum eftir sex mánaða atvinnuleysi. Það er búið að rýmka reglurnar. Fólk má líka vera í hlutanámi á atvinnuleysisbótum. Það eru ýmsir möguleikar."

> **Það er atvinnuleysi meðal ýmissa stétta og þeirra sem starfa sjálfstætt. Við viljum gefa áhugasömum tækifæri til að nýta tímann.**

Framboð í Námsglugga

Grunnnám:
Íslensk stjórnmál
Skapandi skrif og sala hugmynda
Upplýsingatækni
Markaðsfræði
Þjónustustjórnun
Vinnusálfræði

Meistaranám:
Húmor og jafnrétti í stjórnun
Menning markaður og miðlun
Áætlanagerð og verkefnastjórnun
Alþjóðleg markaðsfræði
Vinnuréttur

Guðjón Ragnar segir Háskólann á Bifröst byggja mest á fjarnámi. „Öll okkar símenntun og allur okkar kraftur fer í fjarnámið, enda er mikil eftirspurn eftir því. Það hentar vel á þessum tímum því nemandinn getur sinnt því heiman frá sér. Við erum alltaf að efla fjarnámið tæknilega séð. En við leggjum líka áherslu á að ef fólk vill stunda sitt nám á staðnum og taka þátt í samfélaginu hér á Bifröst þá eru íbúðir og raðhús hér sem það getur leigt og það eru góðir skólar á staðnum."

Guðjón Ragnar hóf störf sem forstöðumaður símenntunar og háskólagáttar á Bifröst á fyrri hluta þessa árs og kveðst kunna afar vel við sig. „Sveitin hefur alltaf átt sinn sess í sálu minni," segir hann. „Ég kom hingað fyrst til að lesa upp úr bókinni Kindasögur og heillaðist af staðnum. Þess vegna sótti ég um."

Ertu kannski með rollur í kofa þarna einhvers staðar í hrauninu? spyr ég í gríni. „Ja, ég vonast til að eignast kindur í haust og er að vinna í því að stofna fjáreigendafélag Bifrastar. Svo eru Kindasögur II að koma út."

gun@frettabladid.is

Hlýlegir tónar haustsins í Fella- og Hólakirkju

Kirkjukórinn minn og ég ætlum að vera svo bjartsýn að bjóða til tónleika á sunnudaginn 4. október í Fella-og Hólakirkju," segir Arnhildur Valgarðsdóttir orgelleikari kirkjunnar. „Yfirskrift þeirra er: Hlýlegir tónar haustsins og einsöngvarar verða Kristín Ragnhildur Sigurðardóttir og Garðar Eggertsson.

Arnhildur segir tónleikana hefjast klukkan 17 og taka um það bil 75 mínútur. „Aðgangur er ókeypis en frjáls framlög eru þegin í orgelpípuhreinsunarsjóð," segir hún í gamansömum tón og bætir við að einnig verði kaffibolli og kleinur til sölu á 500 kall að tónleikunum loknum.

Arnhildur lofar að farið verði að strangustu sóttvarnareglum á tónleikunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kirkjan tekur yfir 300 manns í sæti, að sögn Arnhildar, og einnig segir hún hægt að opna sal aftur úr kirkjunni. „Þá bætast við önnur 300 sæti en að sjálfsögðu virðum við 200 manna hámarksfjölda í kirkjunni. Sumar sætaraðir eru stúkaðar af til að viðhalda fjarlægð milli gesta og sprittbrúsar og grímur verða við innganginn." **– gun**

Orðsending

til allra Íslendinga 50 ára og eldri

Drífið ykkur í ristilskoðun, konur og karlar.

Yfir 170 manns greinast árlega með ristilkrabbamein.
Af þeim deyr um helmingur en flestum þeirra væri
hægt að bjarga greinist þeir tímanlega.

Með kaupum á Bláa naglanum styður þú átak til vitundarvakningar
um blöðruhálskrabbamein auk þess að styrkja rannsóknir og fræðslu.

Við hvetjum alla nagla 50 ára eldri til þess að fara í ristilskoðun reglulega
og auka þannig líkur á að mögulegt mein uppgvötist tímanlega.

Hjálpaðu okkur að bjarga þessu mikilvæga fólki,
kauptu Bláa naglann.

Blái naglinn verður
seldur um allt land
á næstu dögum.

Tökum vel á móti
sölufólki.

BLÁI NAGLINN

Nánari upplýsingar eru á: www.blainaglinn.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7 °C | 4 ↖	2 °C | 2 ↖	6 °C | 3 ↘
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
3 °C | 1 ↙	6 °C | 1 ↑	1 °C | 3 ↗

Breytileg átt 3-10 og úrkomulítið, en rigning austast, og dálitlar skúrir við vesturströndina. Bætir í úrkomu og fer að rigna á austurhelmingi landsins um kvöldið.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6 °C | 4 ↘	1 °C | 2 ↘	8 °C | 3 ↑
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
9 °C | 2 ←	7 °C | 1 ↙	1 °C | 2 ↙

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6 °C | 1 ↑	3 °C | 2 ↑	4 °C | 1 ↑
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
6 °C | 1 ↘	7 °C | 1 ↘	0 °C | 2 ↑

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

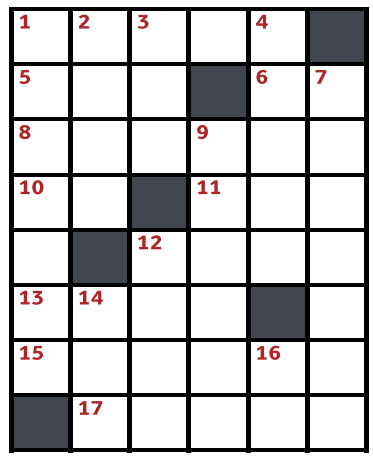
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 glaður
5 magur
6 tveir eins
8 getspakur
10 átt
11 strá
12 geð
13 athugun
15 hryggðar
17 véla

LÓÐRÉTT
1 skrölta
2 skoða
3 sprækur
4 gorta
7 form
9 smitaður
12 arra
14 ennþá
16 tveir eins



LÁRÉTT: 1 hress, 5 rýr, 6 tt, 8 innsær, 10 na, 11 trapisa, 9 sýktur, 12 siga, 14 enn, 16 rr.
LÓÐRÉTT: 1 hrinda, 2 rýna, 3 ern, 4 stæra, 7 ýra, 12 skap, 13 leit, 15 angurs, 17 narra.

Skák

Gunnar Björnsson

Wells átti leik gegn Panzer í Hastings árið 1989.

1...Hxb2+! 2. Bxb2 Ba6+ (1... Ba6+ 1. Kf2 Hxb2+ virkar einnig). **3. Kf2 Hd2+ 4. Kg1 Re3 0-1.** Níunda og lokaumferð Haustmóts TR fer fram í kvöld. Hjörvar Steinn Grétarsson er efstur með 7½ vinning og Helgi Áss Grétarsson annar með 7 vinninga. Þeir mætast hreinni úrslitskák í þar sem Hjörvari dugar jafntefli en Helgi þarf að vinna.

www.skak.is: Haustmót TR

Svartur á leik

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

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ
er helgarblaðið

Alltaf á móti straumnum

Veiga Grétarsdóttir var fertug þegar hún fór í kynleiðréttingaraðgerð og kvaddi karlmannslíkamann sem hafði valdið henni þjáningu um árabil. Hún segir sögu sína í heimildarmyndinni Á móti straumnum sem sýnd er á RIFF. Hún ræðir ferlið, ferðina og fortíðina í einlægu viðtali.

Vill sameina vinstrimenn

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, segir það velta á næstu kynslóð stjórnmálamanna að sameina vinstrimenn í einn flokk. Sitt markmið sé að sameina vinstrimenn í eina ríkisstjórn. Logi ræðir listina, tilfinningarnar og pólitíkina við Fréttablaðið.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

ht.is

OPIÐ ALLA HELGINA

HELGARTILBOÐ

Í HEIMILISTÆKJUM OG TÖLVULISTANUM!

AÐEINS 15 STK

PHS-65OLED854

130.000 AFSLÁTTUR

PHILIPS

PHS-65OLED854
65" OLED SMART TV
TILBOÐ 349.995,-
VERÐ ÁÐUR 479.995,- 27% EÐA 130.000,-

PHS-70PUS6504
70" UHD SMART TV
TILBOÐ 129.995,-
VERÐ ÁÐUR 179.995- 28% EÐA 50.000,-

PHS-75PUS7855
70" UHD SMART TV
199.995 KR
279.995 ,- 29% EÐA 80.000,-

PHS-HTL3325
PHILIPS SOUNDBAR
TILBOÐ 34.995,-
54.995,- 36% EÐA 20.000,-

20% AFSLÁTTUR
STRAUJÁRN, STRAUBORÐ OG GUFUSLÉTTAR

20% AFSLÁTTUR
BABYLISS HÁRSNYRTITÆKI

VALIN HEIMILISTÆKI Á TILBOÐI

Heimilistæki

SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á HT.IS

GILDIR 1.-4. OKTÓBER EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

25% AFSLÁTTUR
QUANTUM LÍNAN FRÁ JBL

JBL-QUANTUMDUOBLACK
TILBOÐ 18.746,-
VERÐ ÁÐUR 24.995,-

JBL-QUANTUM600BLACK
TILBOÐ 17.246,-
VERÐ ÁÐUR 22.995,-

15-25% AFSLÁTTUR
LEIKJALYKLABORÐ, LEIKJAMÝS OG TÖLVUSTÓLAR

20% AFSLÁTTUR
AOC PRO-LINE SKJÁIR

SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á TL.IS

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK · AKUREYRI · EGILSSTAÐIR · REYKJANESBÆR · SELFOSS · AKRANES

Eva Björg Ægisdóttir hefur ástæðu til að fagna. MYND/LEIFUR WILBERG

Marrið í stiganum fær lof í Bretlandi

Marrið í stiganum eftir Evu Björgu Ægisdóttur er ein af fimm bestu glæpasögum októbermánaðar í Bretlandi að mati The Times. „Þessi framúrskarandi fyrsta skáldsaga Evu Bjargar er ekki aðeins safarík ráðgáta heldur líka hrollvekjandi lýsing á því hvernig skrímsli verða til. Ef það er einhver boðskapur í sögunni þá er hann sá að alvöru illska leynist „ekki í myrkum hornum heldur í manninum sjálfum. Hið hrjóstruga landslag og óseðjandi marflær, válynd veður og fögur náttúruviðundur, virðast gera það alveg helvítlegt að búa á Íslandi. Engin furða að glæpasögurnar sem spretta þaðan eru þær myrkustu af öllum myrkum.“

Gagnrýnandi Financial Times skrifaði á dögunum: „Við erum vön því að íslenskir rithöfundar skapi hroll – í fleiri en einum skilningi – og Eva Björg Ægisdóttir sýnir hér og sannar að hún er jafn mikill snillingur í þessari kuldalegu list og starfsbræður (og -systur) hennar. Elma er ógleymanleg og flókin persóna.“

Eva Björg hlaut fyrst allra glæpasagnaverðlaunin Svartfuglinn fyrir Marrið í stiganum en það eru Yrsa Sigurðardóttir og Ragnar Jónasson sem standa að þeim í samvinnu við útgefanda sinn Veröld.

Marrið í stiganum er tilnefnt sem besta frumraunin og besta sjálfstæða röddin í Bretlandi árið 2020 en það eru útgáfuhluti Amazon-samsteypunnar og Capital Crime-glæpasagnahátíðin í London sem standa að verðlaununum. Marrið er eina þýdda glæpasagan í flokkinum frumraun ársins. Þá er Mistur eftir Ragnar tilnefnd sem glæpasaga ársins. Lesendur hafa síðasta orðið um það hver hlýtur verðlaunin í einstökum flokkum.

Spurningar um það að tilheyra

Upplifunarverkið Eyja fer fram í Hrísey á morgun. Verkið gerist á ferðalagi sem gesturinn á um eyjuna. Hann leysir þar huglæg verkefni og kynnist sjálfum sér.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Þarna fær gesturinn tækifæri til að spegla sjálfan sig, segir Gréta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

A! Gjöringahátíð hófst í gær, fimmtudag, og stendur fram á sunnudag. Hún er haldin í fimmta sinn og að henni standa Listasafnið á Akureyri, LÓKAL alþjóðleg leiklistarhátíð, Reykjavík Dance Festival, Menningarfélag Akureyrar, Leikfélag Akureyrar og Kynningarmiðstöð íslenskrar myndlistar. A! er hátíð þar sem myndlistar- og sviðslistafólk fremur gjörninga og setur upp gjörningatengd verk.

Meðal viðburða er upplifunarverkið Eyja sem fer fram í Hrísey. Verkið er eftir Steinunni Knúts-Önnudóttur í samstarfi við Grétu Kristínu Ómarsdóttur og íbúa Hríseyjar og unnið í samstarfi við Leikfélag Akureyrar. Eyja hefst í Hríseyjarferjunni klukkan hálf tólf á laugardag og stendur í tvo tíma eftir að komið er til eyjarinnar

„Við Steinunn höfum verið að vinna þetta verkefni síðan í sumar en það á sér lengri aðdraganda og tengist inn í doktorsrannsókn Steinunnar við Malmö-háskólann. Þar er hún að rannsaka sjálfbærni sviðslista í víðu samhengi: Hversu lítið er nóg?“ segir Gréta.

Upplifunin er ókeypis. Gesturinn pantar sér miða og mætir á Árskógssand þar sem ferjan ferjar hann yfir í Hrísey og á móti honum taka börn sem búa í eyjunni og fylgja gestinum á staði sem honum er boðið að vitja og leysa huglæg verkefni.

„Hrísey verður í rauninni myndlíking fyrir okkar mannlega samfélag, eyjan er líka Ísland og samfélagið,“ segir Gréta, sem fæddist og ólst upp í Hrísey. „Verkið gerist á þessu ferðalagi sem gesturinn á um eyjuna og þar sem hann hittir heimamenn og fer á ólíka staði og leysir lítil verkefni sem eru nokkuð innhverf og leiða hann í gegnum hugleiðingar um samfélag og sjálf og ábyrgð okkar og hlutverk sem þátttakenda í samfélaginu. Verkið veltir upp spurningum um það að tilheyra og í raun má segja að verkið eigi sér fyrst og fremst stað innra með gestinum.“

HRÍSEY VERÐUR Í RAUNINNI MYNDLÍKING FYRIR OKKAR MANNLEGA SAMFÉLAG, EYJAN ER LÍKA ÍSLAND OG SAMFÉLAGIÐ.

Gréta segir uppbyggingu verksins minna á ratleik. „Gestinum er boðið að leysa verkefni og safna þannig vegabréfsáritunum í vegabréf sem hann fær úthlutað og hann fær þær til dæmis fyrir að leggjast í grasið og hlusta á fjöllin eða að eiga samtal við heimamann í heimahúsi eða velta fyrir sér gildum sínum. Þarna fær gesturinn tækifæri til að spegla sjálfan sig. Hann er aðalleikarinn í verkinu og Hrísey er sviðsmyndin.“

Karlar í kreppu

BÆKUR

500 dagar af regni

★★½☆☆

Aðalsteinn Emil Aðalsteinsson

Útgefandi: Dimma
Fjöldi síðna: 126

Þessa dagana er stundum eins og það hafi alltaf verið rigning, haustið komið með sínum venjubundnu monsúnlægðum og haustflóð skáldskapar á leið til unnenda sinna. Ein fyrsta bókin til að reka á fjörur er smásagnasafnið 500 dagar af regni eftir Aðalstein Emil Aðalsteinsson, sem sendir hér frá sér sína fyrstu bók. 500 dagar af regni er ekki nafn á neinni hinna níu sagna sem bókin samanstendur af en nær að fanga tilfinninguna í sögunum sem er eins og það hafi rignt látlaust í fimmhundruð daga án þess að stytti upp. Persónurnar eru nánast kaffærðar í sorg, söknuði og eftirsjá, þær hafa hætt að lifa lífi sínu og eru í einhvers konar biðstöðu að láta tímann líða.

500 dagar af regni er að vissu leyti angurvær óður til karlmennsku í tilvistarkreppu. Sögurnar eru flestar sagðar í fyrstu persónu og með einni undantekningu eru þær persónur karlar sem takast á við einmanaleika, missi og sorg sem best þeir geta, en sýna ekki sérstaka færni til þess. Konurnar í lífi þeirra eru yfirleitt farnar eða á förum og oftar en ekki vegna einhvers sem sögumenn bera, eða telja sig bera ábyrgð á. Fyrsta sagan er nokkuð frábrugðin hinum, þar sem sögumaður er telpa sem reynir að drepa bróður sinn vegna afbrýðisemi. Hún er sú eina sem reynir að breyta stöðu sinni og örlögum, hinar aðalpersónurnar eru máttvana og gefast upp fyrir lífinu.

Óhugnaður er aldrei langt undan, lúrir í djúpinu eins og stór skuggi sem er í einni sögunni þar sem meirihluti borgarinnar er farinn undir vatn og allir nema sögumaður líta á það sem sjálfsagðan hlut.

Börn eru oftar en ekki í lífshættu, einelti er víða í sögunum sem og drengir sem eiga undir högg að sækja og bregðast við með því að beita ofbeldi eða eru með alvarlega sjúkdóma.

Stillinn er einfaldur og látlaus, stundum einum of þar sem stundum jaðrar við að hvorki ytra né innra líf persónanna nái flugi þó hugmyndir og sögukveikjur séu oft áhugaverðar. En sem frumraun lofar þetta smásagnasafn góðu.

Brynhildur Björnsdóttir

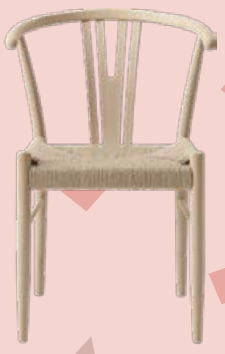
NIÐURSTAÐA: Ágætis frumraun og angurvær óður til karlmennsku í klípu.

ILVA

Afmæli

1. - 5. OKTÓBER

VENUS LOFTLJÓS. Ø70 cm.
29.995 kr. **NÚ 22.496 kr.**



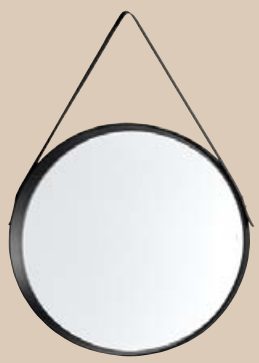
ARTHUR BORÐSTOFUSTÓLL
Ýmsar gerðir. 49.900 kr. **NÚ 37.425 kr.**

25%

AF ÖLLUM VÖRUM*

***20% afsláttur af sérpöntunum. Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði**

WOODY SÓFABORÐ. L65 x B55 x H45 cm.
42.900 kr. **NÚ 32.175 kr.**



NOMA SPEGILL m/leðurbandi Ø 50 cm.
5.995 kr. **NÚ 4.496 kr.**

MAGA NÁTTBORÐ. Hvítt eða svart.
42 x 35 x 15 cm. 18.995 kr. **Nú 14.246 kr.**

CHISA SÓFI. 3ja sæta, brúnt áklæði. L149 cm. 74.900 kr. **NÚ 56.175 kr.**

CARACAS RUGGUSTÓLL. Grátt áklæði og eikarfætur.
54.900 kr. **NÚ 41.175 kr.**

STEEL HÆGINDASTÓLL Ýmsir litir. 54.900 kr. **NÚ 41.175 kr.**

ZAMORA GLERSKENKUR svartur málmur með glerhurðum. L167 x D 37 x H 80 cm. 129.900 kr. **NÚ 97.425 kr.**

GORDO BLÓMAVASI
Ýmsir litir. H50 cm. 8.995 kr. **Nú 6.746 kr.**

Frí heimsending

Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU FYRIR ÞÁ SEM VERSLA FYRIR 5.000 EÐA MEIRA

GILDIR Í VEFVERSLUN
WWW.ILVA.IS

Afmælisgjöf

GEFUM 12 X 10.000 GJAFAKORT

TAKTU ÞÁTT MEÐ ÞVÍ AÐ VERSLA Í VEFVERSLUN ILVA. DRÖGUM ÚT 12 HEPPNA VIÐSKIPTAVINI ÞRIÐJUDAGINN 6. OKTÓBER

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
mánudaga - sunnudaga 12-18

netgíró
VALITOR

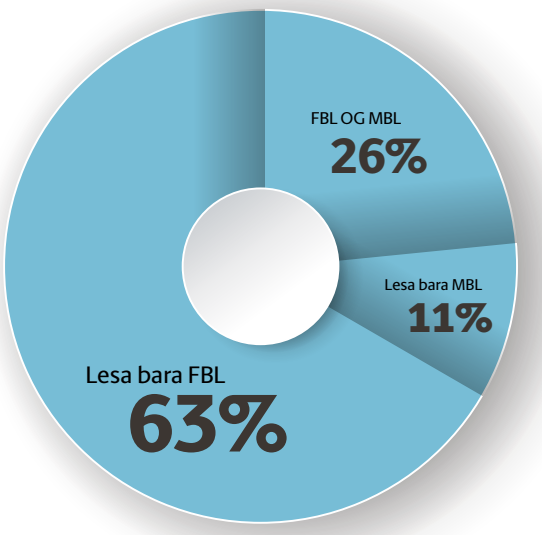
FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

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



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

*Fréttablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentmæling Gallup, jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00 Lifið er lag (e) Þáttur þar sem fjallað erum málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
20.30 Fasteignir og heimili (e) Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 21 - Úrval á föstudegi Samantekt úr bestu og áhuga-verðustu viðtölunum úr Tuttugu-ogeinum í liðinni viku.
21.30 Viðskipti með Jóni G. (e) Í viðskiptaþættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda at-vinnulífsins.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Spaugstofan 2005 - 2006
09.35 Mennskar tímasprengjur-Human Timebombs
10.20 Landakort Leikið á hross-kjálka og vatnsbrúsa
10.30 Á fjöllum - Líf skýjum ofar
11.25 Fyrsti arkitektinn - Rögn-valdur Ólafsson
12.00 Reykjavík í öðru ljósi
12.50 Tónaflóð KK - Vegbúinn
13.00 Heimaleikfimi
13.20 Basl er búskapur
13.50 Gettu betur 2015 Flensborg - FVA
14.45 Finndið
15.45 Sætt og gott
16.05 Landinn Landinn 17. maí 2020
16.35 Sögur af handverki
16.45 Hljómskálinn
17.15 Ólympíukvöld ÓL 2004
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Tryllitæki - Klósettsturtar-inn
18.35 Húllumhæ
18.50 LandakortSkátar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Kappsmál
20.45 Vikan með Gísla Marteini
21.30 Matur og munúð Delicious Series Þriðja þáttaröðin um lífið á Penrose-hótelinu. Hótelrekstur-inn í Cornwall gengur vel og Gina og Sam huga að því að stækka við sig. Þær hafa loksins fundið leið til að vinna saman en þá mætir veitingamaðurinn Mason Elliot á svæðið og kergja kemur upp sem ógnar samstarfinu. Aðalhlutverk: Dawn French, Emilia Fox og Ruarí O'Connor.
22.20 Vera Vera
23.50 Babýlon Berlín Babylon Berlin
00.35 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.25 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Champions-hip á PGA Tour.
10.30 European Tour 2020 Bein útsending frá Scottish Open á Evrópumótaröðinni.
16.35 PGA Tour. The Cut Skyggnst á bak við tjöldin í PGA móta-röðinni.
17.00 LPGA Tour 2020 Bein út-sending frá Shoprite Classic á LPGA Tour.
20.00 PGA Tour 2020 Bein út-sending frá Sanderson Farms Championship á PGA Tour.
23.00 LPGA Tour 2020 Útsending frá Shoprite Classic á LPGA Tour.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.00 The Block
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Cool Kids
15.25 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Good Place
19.30 Broke
20.00 Kokkaflakk
20.30 Jarðarförin mín
21.00 Nancy Drew (2019)
21.50 Charmed (2018)
22.35 Love Island
23.30 Star Þrjár hæfileikaríkar söngkonur fara saman til Atlanta til að reyna að slá í gegn.
00.15 Sunlight Jr.
01.50 The Act
02.45 Billions
03.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Heimskviður
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Glans
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 FlugurTangósöngvar
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk (47 af 49)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 Office Space
13.30 Hundur hennar hátignar
14.55 50 First Dates
16.30 Office Space
17.55 Hundur hennar hátignar
19.20 50 First Dates
21.00 Terminator. Dark Fate
23.05 Spy
01.00 Hotel Artemis
02.30 Terminator. Dark Fate Beint framhald af Terminator 2. Judge-ment Day. Sarah Connor er snúin aftur, tveimur áratugum eftir atburðina í Judgement Day. Hún þarf að vernda unga konu að nafni Dani Ramos og vini hennar.

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 The Good Doctor
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Besti vinur mannsins
10.30 Tribe Next Door
11.20 Jamie's Quick and Easy Food
11.40 Beauty Laid Bare
12.35 Nágrannar
12.55 Ghetto betur
13.40 First Man
15.55 2 Years of Love
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Í kvöld er gigg
19.35 Britain's Got Talent
20.35 Charlie's Angels
22.30 A Star Is Born
00.40 Tolkien
02.25 Sometimes the Good Kill Spennutryllir frá 2017 sem fjallar um nunnuna Talíu en hún dregst inn í hættulega atburðarás þegar morð er framið í klaustrinu.

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
20.55 The Hundred
21.45 McMillions
22.35 The Mindy Project
23.00 American Dad
23.20 Bob's Burgers
23.45 Friends
00.05 Friends
00.30 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

07.35 Fylkir - Valur Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
09.20 Selfoss - Þróttur R.
11.00 Dregið í riðla Evrópu-deildarinnar
12.00 Pepsi Max Mörkin Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max deild kvenna.
13.00 KR - Njarðvík Úsending frá leik í Dominos deild karla.
14.40 Víkingur R. - KR Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
16.25 Stjarnan - FH
18.05 Fréttaþáttur Undank. EM
18.30 Dominos Körfuboltakvöld kvenna
19.30 Valur - Stjarnan Bein úsend-ing frá leik í Dominos deild karla.
22.00 Dominos Körfuboltakvöld karla
23.05 KR - Njarðvík Úsending frá leik í Dominos deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 2

07.25 Ferencvaros - Molde Útsending frá leik í forkeppni Meistaradeildarinnar.
09.05 Getafe - Real Betis
10.50 Eibar - Elche
12.30 Villarreal - Alaves
14.10 NFL Gameday
14.40 Sevilla - Levante
16.20 Celta - Barcelona
18.05 Inside Serie A
18.35 Fiorentina - Sampdoria Bein útsending frá leik í ítölsku úrvals-deildinni.
20.40 La Liga Show
21.05 Athletic Club - Cadiz
22.50 Bologna - Parma
00.30 Everton - West Ham Út-sending frá leik í enska deilda-bikarnum.

ÚTVARP

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

NÝR BÍLL

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ
OG TRYGGÐU ÞÉR NISSAN LEAF
Á VERÐI SEM Á SÉR ENGAN SAMANBURÐ

NÝR NISSAN LEAF

TILBOÐ 3.890.000 KR. HLAÐINN AUKABÚNAÐI

TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI
TIL AFHENDINGAR STRAX

AUKAHLUTIR INNIFALDIR Í TILBOÐSVERÐI ERU T.D.

- SYNTHETIC LEÐURÁKLÆÐI
- HITI Í STÝRI, FRAM- OG AFTURSÆTUM
- LYKILLAUST AÐGENGI OG RÆSING
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ 360° MYNDAVÉL
- 17” ÁLFELGUR
- INTELLIGENT CRUISE CONTROL HRAÐASTILLIR
- SJÁLFVIRK MIÐSTÖÐ MEÐ LOFTKÆLINGU
- 6 LOFTPÚÐAR
- ISOFIX FESTINGAR FYRIR BARNABÍLSTÓL
- BLINDHORNSVIÐVÖRUN
- BLUETOOTH TIL AÐ STREYMA TÓNLIST OG SÍMA

100 bílar bílasala

100 BÍLAR EHF • STEKKJARBAKKA 4 • 109 REYKJAVÍK • S. 517 9999
WWW.100BILAR.IS • 100BILAR@100BILAR.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-15

NÝR BÍLL

FORD F350

TIL AFHENDINGAR STRAX

FORD F350 LARIAT ULTIMATE SPORT FX4
VERÐ ÁN VSK:
10.750.000 KR.

FORD F350 LARIAT ULTIMATE SPORT FX4 TREMOR OFF ROAD
VERÐ ÁN VSK:
11.250.000 KR.

FORD F350 PLATINUM ULTIMATE FX4
VERÐ ÁN VSK:
11.450.000 KR.

100 bílar bílasala

100 BÍLAR EHF • STEKKJARBAKKA 4 • 109 REYKJAVÍK • S. 517 9999
WWW.100BILAR.IS • 100BILAR@100BILAR.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-15

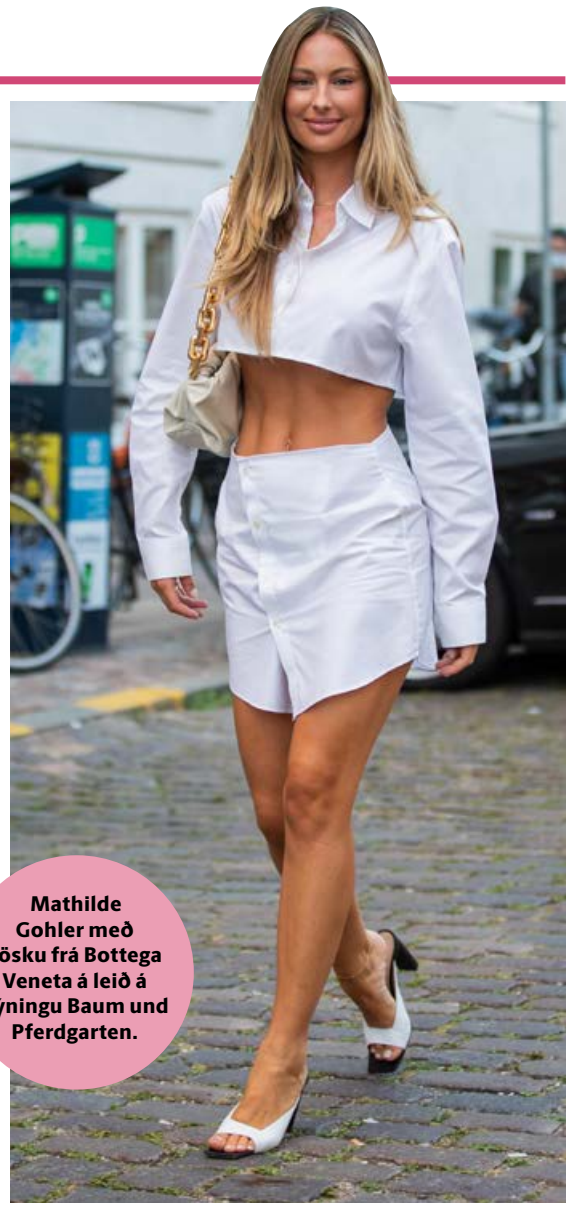
Emili Sindlev á leiðinni á sýningu hjá Selected, með tösku frá einu vinsælasta merkinu um þessar mundir, Bottega Veneta.

Tískuvikan í Kaupmannahöfn

Tískuvikan í Kaupmannahöfn fór fram á dögunum. Hún var með breyttu sniði vegna heimsfaraldursins. Helstu tískuskvísur Danmerkur létu sig þó ekki vanta á aðalviðburðina.

Tískuvikan í Kaupmannahöfn þykir bera af þegar kemur að skandinavískum stíl, enda eiga frændur okkar Danir mikið af efnilegum fatahönnuðum. Ber þar til að mynda að nefna Þóru Valdimarsdóttur, en hún er listrænn stjórnandi eins heitasta merkisins í dag, Rotate Birger Christensen. Stöðunni gegnir hún ásamt áhrifavaldinum Jeanette Madsen. Þær stöllur eru vinsælt viðfangsefni ljósmyndara á tískuvikum um alla Evrópu. Á tískuvikunni í Kaupmannahöfn þetta árið kynntu þær nýja línu af jogging-fötum undir Rotate, sem kallast Sunday. Þær mættu að sjálfsögðu báðar í flíkum úr línunni. Þetta er til merkis um áframhaldandi vinsældir jogging-gallans. **steingerdur@frettabladid.is**

Þær Jeanette Madsen og Þóra Valdimarsdóttir í fatnaði úr Sunday-línu Rotate. Hún kemur út núna í haust.



Mathilde Gohler með tösku frá Bottega Veneta á leið á sýningu Baum und Pferdgarten.

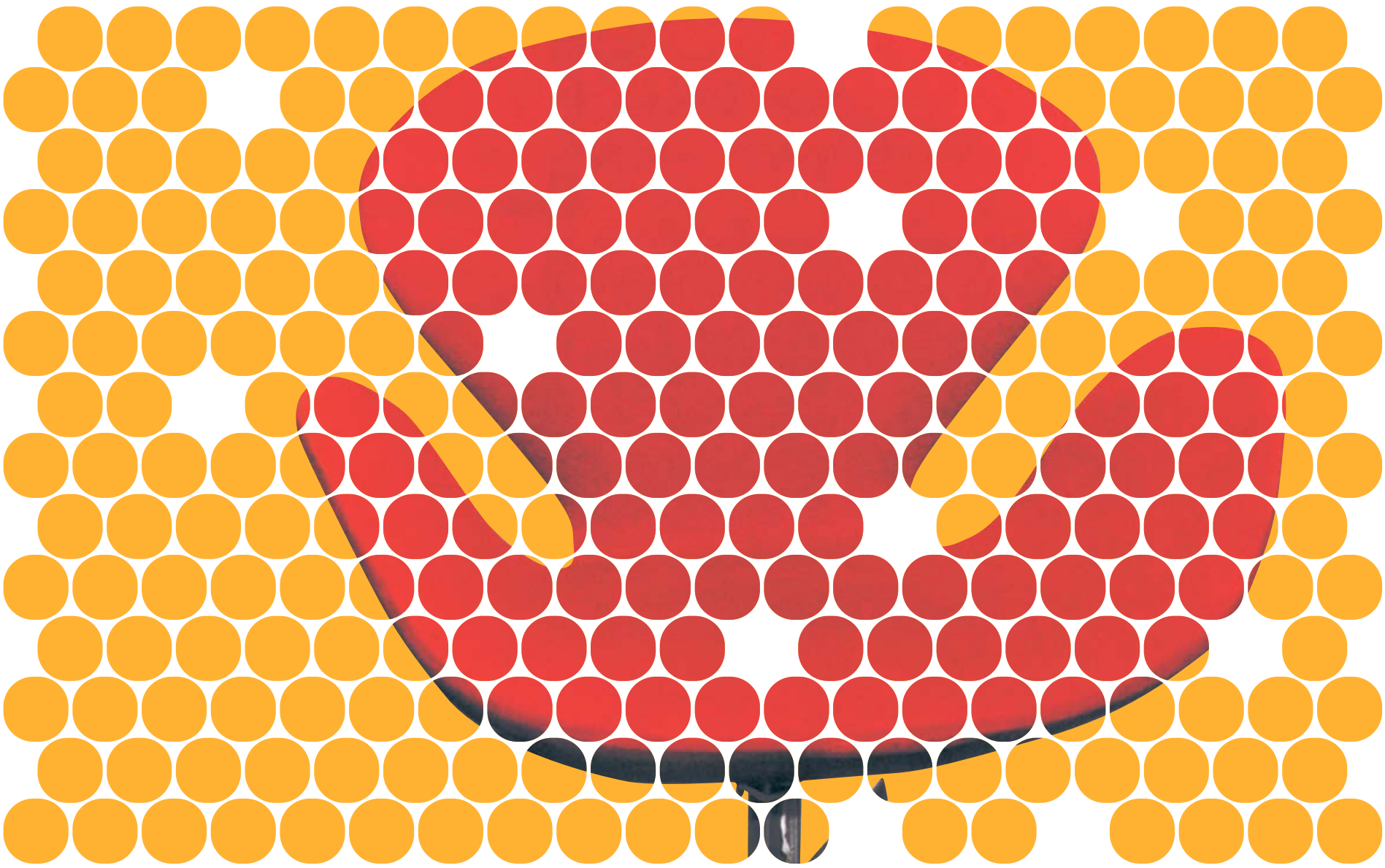
Þessi fallegi og þægilegi bleiki kjóll fékkst í H&M.
MYNDIR/GETTY

Bleikir kjólar voru greinilega vinsælir meðal dönsku tískuskvísanna.

Þessar þrjár voru glæsilegar í litríkum fatnaði á leið á sýningu MFPEN.

Justina Czerniak mætir á sýningu Remain sem er undir tískumerkinu Birger Christensen líkt og Rotate.

Striga-skór og glamúr á sýningu Samsøe & Samsøe.



Útsala í vefverslun okkar

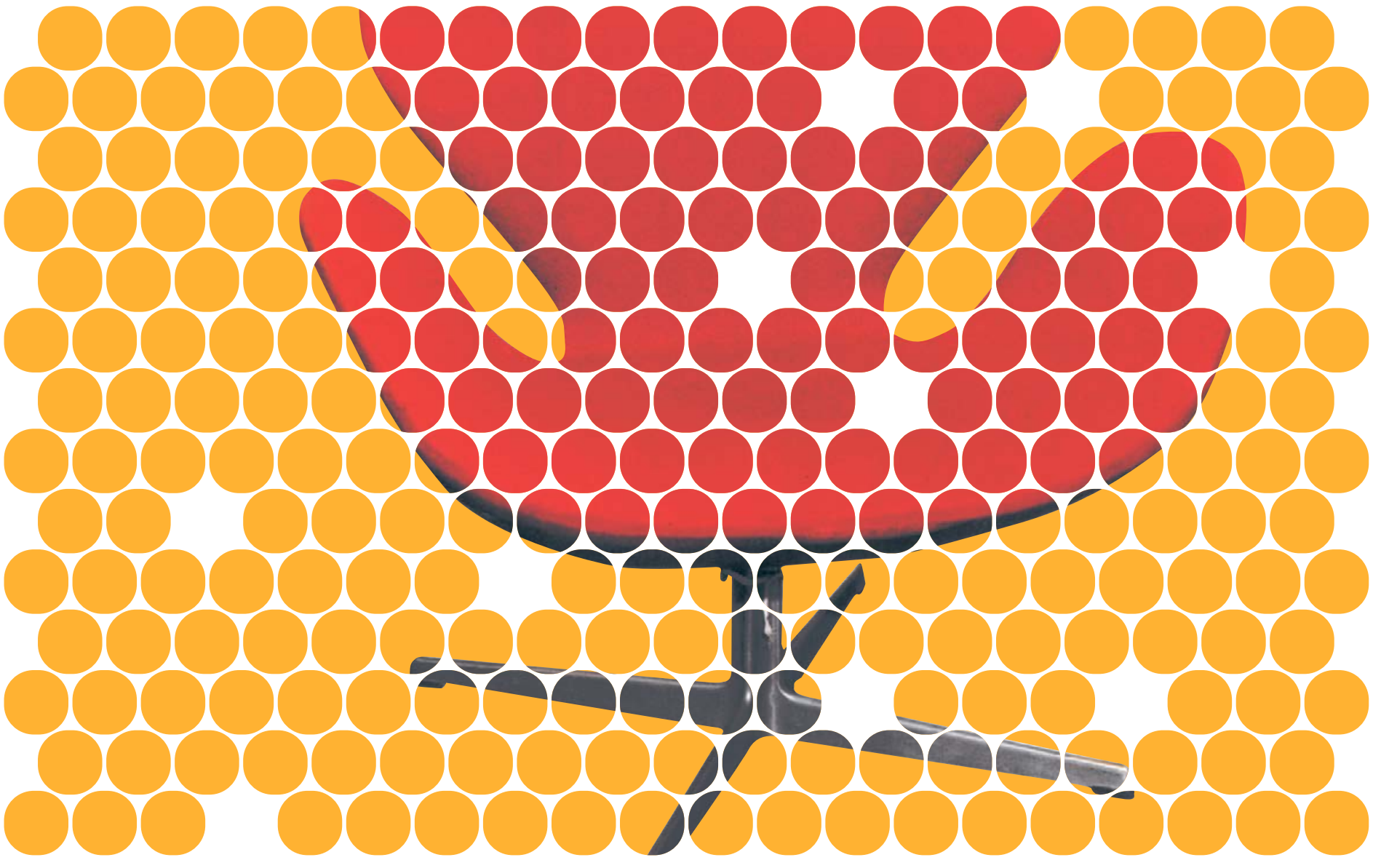
10-70% afsláttur af sérvöldum vörum

www.epal.is

3 DAGAR EFTIR! **Útsölunni lýkur sunnudaginn 4. okt.**

Gjafavara
Húsgögn
Ljós

epal



DV

EKKI MISSA AF NÝJASTA DV

Tryggðu þér áskrift á dv.is

eða nældu þér í eintak í næstu verslun

Myndbandið við lagið Þú munt sjá eftir mér var tekið á köldum en fallegum degi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vísnaformið hefur alltaf heillað mig

Í síðustu viku kom út skemmtilegt myndband við lagið Þú munt sjá eftir mér sem er með tónlistarkonunni **Þorgerði Ásu Aðalsteinsdóttur**. Í því þeysist hún í einni töku um miðborgina á hlaupahjóli. Hún fór í vísnaskóla í Svíþjóð og notar tónlistina til að segja sögur.

Á dögunum kom út myndband við lagið Þú munt sjá eftir mér með tónlistarkonunni Þorgerði Ásu Aðalsteinsdóttur. Það hefur vakið nokkra athygli enda tekið í einni töku á hlaupahjóli í miðbænum. Bróðir Þorgerðar, Álfgrímur Aðalsteinsson, leikstýrði myndbandinu og vann hugmyndina með Þorgerði. Þau fengu bæði tónlistarlegt uppeldi en foreldrar þeirra eru Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson og Anna Pálína Árnadóttir. Þau spiluðu reglulega saman og áttu hið geysivinsæla barnalag um köttinn Krúsilíus, en Anna Pálína lést fyrir aldur fram árið 2004.

Tónelsk fjölskylda

Þorgerður segir það hafa tekið hana þó nokkurn tíma að koma úr skelinni og syngja ein. Hún hafi verið dugleg í kórstarfi í æsku. Þú munt sjá eftir mér er fyrsta lagið sem kemur út af nýrri plötu Þorgerðar, Í rauðum loga.

„Ég fór í vísnaskóla úti í Svíþjóð fyrir sex árum og síðan í FÍH hérna heima. Ég var dugleg í kórum í æsku en það gerðist frekar seint að ég fór að syngja ein. Mamma mín var auðvitað söngkona og foreldrar mínir spiluðu mikið saman, pabbi samdi lögin og textana. Hann á í nokkrum lögum á plötunni, þar á meðal titillagið," segir Þorgerður, en hún er einnig í hljómsveitinni Vísur og skvísur með vinkonu sinni Vigdísi Hafliðadóttur.

Vísnaformið heillar

Á plötunni eru tvö frumsamin lög eftir Þorgerði sjálfa og nokkrar þýðingar.

> **„Þú ert að segja sögu þegar þú syngur, ekki bara að leyfa fólki að heyra hvað þú syngur vel."**

„Á plötunni eru ábreiður sem hafa ekki heyrst áður á íslensku. Platan er öll á íslensku. Það er það sem heillar mig, að syngja á íslensku. Það hefur beina tengingu við vísnatónlistina. Það sem heillar mig við hana er að textinn er alltaf í aðalhlutverki. Þú ert að segja sögu þegar þú syngur, ekki bara til að leyfa fólki að heyra hvað þú syngur vel," segir hún og bætir við að vísnaforminu fylgi skemmtileg tenging við áhorfendur á tónleikum.

Hún segir tónlistina vera í svipaða átt og sú sem foreldrar hennar voru að gera á sínum tíma.

„Ég fékk það algjörlega frá þeim að heyra nánast bara textann þegar ég hlusta á lag í fyrsta sinn. Margir heyra bara tónlistina en ég þarf til dæmis að hlusta nokkrum sinnum á lagið ef textinn truflar mig. Ef textinn er ekki góður þá finnst mér erfitt að hlusta á lagið," segir hún.

Skáldaði í eyðurnar

Nýja lagið, Þú munt sjá eftir mér, er ekki byggt orð fyrir orð á raunverulegri reynslu heldur er það einnig samansafn af sögum úr mismunandi áttum.

„Þetta er meira upplifun sem margir tengja við, að vera sár yfir því að tilfinningar manns séu ekki endurgoldnar. Svo skáldar maður vissulega í eyðurnar og fær sögur frá öðrum að láni."

Þorgerður og Álfgrímur bróðir hennar mótuðu hugmyndina að myndbandinu við lagið í sameiningu.

„Hann er mjög klár í öllu sem kemur að kvikmyndagerð. Við fengum vin okkar, Einar Pétur Jónsson, til að hjálpa okkur. Hann dinglaði bjöllunni eins og brjálæðingur til að fá fólk til að víkja úr vegi. Álfgrímur var með tónlistina í gangi og ég söng með. Við náðum þessu í þriðju tökunni," segir hún

Góðar viðtökur

Tökurnar gengu nokkuð vel fyrir sig og engir árekstrar urðu við bíla né vegfarendur.

„Við vorum nú samt að vonast til að fólk tæki aðeins meira eftir okkur," segir Þorgerður og hlær. „Fólk er bara svo feimið."

Það var norðanátt og ískalt en fallegur og bjartur dagur þegar myndbandið var tekið upp.

„Þetta var mjög skemmtilegt. Svo er ég mjög ánægð með viðtökurnar, svona í ljósi þess að þetta er fyrsta lagið sem ég gef út."

Þú ert ekkert búin að senda myndbandið á alla fyrrverandi elskhuga?

„Jú, jú, auðvitað. Fékk helling af ástarbréfum eftir það. Þeir svara auðvitað allir að þeir sjái óskaplega eftir mér," segir hún hlær.

Í rauðum loga er hægt að nálgast í Dimmu útgáfu á Óðinsgötu 7. Útgáfutónleikarnir fara svo fram þann 29. október í Safnahúsinu við Hverfisgötu 15.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrimsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LUR.IS

Dönsk gæði

Lama®
Danskt handverk síðan 1939

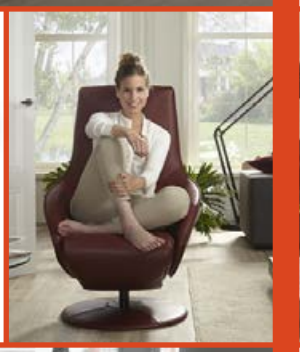
Öll sæti og bak stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Brunstad hvíldarstóll

Öll sæti stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg rúm

Svefnsófar í miklu úrvali.

Margar stærðir

SITTING VISION
hvíldarstólar

Öll sæti stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Stillanlegur höfuðpúði

GRACE hægindastóll

ORACOL tungusófi

JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORÐ • SÆNGUR

VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opið alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR
BETRI HVÍLD

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BÓKAMARKAÐUR
ÁRMÚLA 42
Stóraukið úrval af gömlu!
OPIÐ mánud.-föstud. 11-18
laugard. 11-16
Bókakaffið

BAKÞANKAR

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

Gunna Ö. og RBG

Þær eru margar fyrirmyndirnar í lífinu. Í mínu tilviki standa tvær fremstar meðal jafningja, fyrir óþreytandi mannréttindabaráttu alla sína starfsævi. Guðrún Ögmundsdóttir og Ruth Bader Ginsburg, betur þekktar sem Gunna Ö. og RBG. Báðar voru þessar merkiskonur lagðar til hinstu hvílu á árinu sem nú fer bráðum að ljúka – vonandi án frekari hamfara.

Rám röddin, óendanleg hlýjan og almenn skemmtilegheit gerðu Gunnu Ö. að uppáhaldi allra. Hvar sem hún staldraði við brást ekki að hún stóð vaktina sem óþreytandi baráttukona fyrir mannréttindum allra og veitti þeim sem þurftu aðstoð. Alls staðar tókst Gunnu Ö. að gera alla sem kynntust henni að betri manneskjum.

RBG dáðist ég að úr fjarlægð. Þrátt fyrir að útskrifast með hæstu einkunn úr laganámi gekk henni illa að finna vinnu við hæfi, hún var kona og árið 1959. Á tveggja ára tímabili, 1973-1975, flutti RBG sex mál sem vörðuðu jafnrétti kynjanna fyrir hæstarétti Bandaríkjanna og vann fimm þeirra. Eitt þeirra tryggði konum sjálfsákvörðunarrétt yfir eigin líkama. Seinna varð RBG dómari við þennan sama hæstarétt. Ef ykkur finnst þetta ekki nóg þá gat hún líka, á nýræðisaldri, gert hliðarplanka.

Gunna Ö. og RBG náðu því í gegn sem þær ætluðu sér, þvert á flokkslínur og alltaf í þágu annarra. Þær gáfust aldrei upp heldur örkuðu áfram með hugsjónirnar, eitt skref í einu. Nú þurfum við hin að taka við og gæta réttinda þeirra sem þurfa okkar hjálp. Við skulum öll vera meira eins og Gunna Ö. og RBG.

Fyrir svanga ferðalanga
Kvikk ON THE GO | ORKAN

Kvikk ON THE GO | ORKAN

VEFVERSLUN www.betrabak.is OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN
VERSLAÐU Á www.betrabak.is OG VIÐ SENDUM ÞÉR ÞAÐ FRÍTT

AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

STILLANLEGIR DAGAR

FJAÐRANDI, STILLANLEGUR BOTN

KOMDU OG UPPLIFÐU MÝKT OG ÞÆGINDI SEM ÞÚ HEFUR ALDREI FUNDIÐ FYRIR ÁÐUR.

- Stillanlegur botn með pokagormakerfi sem gefur einstaka aðlögun og mýkt sem þú hefur ekki upplifað áður.
- Botninn lyftist hátt sem hjálpar til við slökun og dregur þannig úr bólgum sem myndast oft í þreyttum fótum.
- Botninum fylgir þráðlaus fjarstýring. Á höfuðgaflinum (seldur sér) er USB tengi.
- Skemmtileg og falleg hönnun á rúminu sem skilar sér í engum sjáanlegum snúrum.
- Virkilega vandaður og sterkur botn sem kemur þér í þá stellingu sem þér þykir þægilegust.

VERÐDÆMI Á PERFECT FJAÐRANDI BOTNI, DÝNUM OG GAFLI

Með Hollandia Lili heilsudýnu, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 757.800 kr.
Tilboð 568.350 kr.

Perfect höfðagafl í sama áklæði og botninn 180 cm. Fullt verð: 69.900 kr.
Tilboð 52.425 kr.

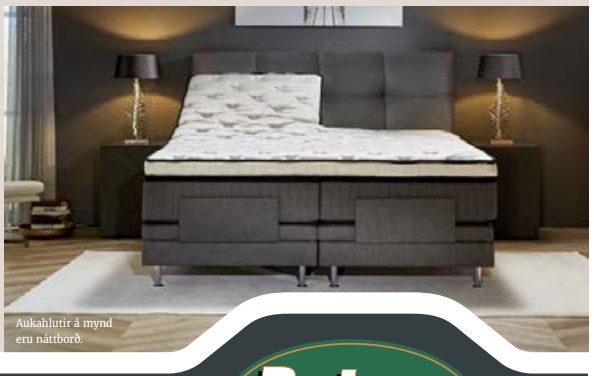
VIVANT SPLENDID ROYAL STILLANLEGT RÚM FRÁ SERTA MEÐ HÖFUÐGAFLI

STILLANLEGT RÚM MEÐ ÞRÁÐLAUSRI FJARSTÝRINGU SEM KEMUR ÞÉR Í ÞÁ STÖÐU SEM ÞÉR HENTAR.

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er fimm svæða skipt pokagorma dýna þar sem hreyfingar þínar trufla ekki rekkjunaut þinn. Góður stuðningur er við bakið en mýkra gormakerfi er við axlir og mjaðmasvæðið. Þannig liggur þú alltaf með beina hryggsúlu og nærð hámarks hvíld. Hægt er að sérsníða rúmið að þínum þörfum, velja um 3 mismunandi stífleika sem og fjórar mismunandi topp dýnur. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt bómullaráklæði, ofnæmisfrítt og andar vel.

Dýnan í rúminu er heil en efsta lag hennar fer í tvennt þegar rúmið er stillt upp, því þarftu aldrei að hafa áhyggjur af því að bil komi á milli dýnanna.

Vivant Spledid Royal stillanlegt með gafli, 2x80x200 cm. Fullt verð: 499.900
Tilboð 374.925 kr.


Aukahlutir á mynd eru náttborð.

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is

Betra BAK