

SKOÐAÐU ÖLL
AFMÆLISTILBOÐIN

SKANNAÐU
KÓÐANN

RÚMFATA
LAGERINN

HERBERGID • BADIÐ • HEIMLID

FRÉTTABLAÐIÐ



Yfirstandandi Skaftárhlaup hefur ekki valdið umtalsverðu tjóni á mannvirkjum og þá hefur þjóðvegur 1 ekki orðið fyrir barðinu á hlaupinu enn sem komið er. SJÁ SIÐU 2

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Starfsmaður forseta kærir til lögreglu

Starfsmannamál forsetaskrifstofunnar eru aftur í eldlínunni. Örlagarík skemmtiferð er orðin að lögreglumáli.

bth@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Fyrrverandi starfsmaður forsetaembættisins hefur kært til lögreglu kynferðislega áreitni af hálfu samstarfsmanns hjá embættinu. Maðurinn kys nafnleynd en segir að samstarfsmaður hans fyrrverandi hafi hegðað sér með óviðeigandi hætti allt frá 2015. Í starfsmannaferð til Parísar árið 2018 hafi hann brotið alvarlega af sér.

Gerandinn, karlmaður, fékk í

kjölfar Parísarferðarinnar skriflega áminningu frá forsetaembættinu. Hann baðst afsökunar og var sendur í tímabundið leyfi. Að hann skyldi fá að snúa aftur til starfa kom þólandanum í opna skjöldu. Hann telur sig ekki hafa fengið viðeigandi málsmeðferð eða úrlausn innan forsetaembættisins. Í sumar sagði hann upp starfi sínu, leitaði til Stigamóta og kærði síðar málið til lögreglu. Honum hefur verið skipaður réttargæslumaður. „Þessi mál hafa tekið gríðarlegan toll,“ segir maðurinn.

Sif Gunnarsdóttir forsetaritari sem hóf störf fyrr á árinu segir að þegar embættið tók á málum í kjölfar Parísarferðarinnar hafi brotlega



Þessi mál hafa tekið gríðarlegan toll.

Polandi.

starfsmanninum verið heimilað að snúa aftur til starfa, að uppfylltum tilteknum skilyrðum. Málinu hafi þar með lokið hjá embættinu en unnið hafi verið áfram með fagaðilum og starfsmenn fengið ráðgjöf og stuðning.

Sif segir að nú standi yfir viðtækar skipulagsbreytingar á Bessastöðum. Markmið þeirra sé að laga starfsmannahald og skipulag vinnu í átt að breyttum aðstæðum og forsendum, sem mótast hafi á undanförunum árum.

„Þessar breytingar munu meðal annars hafa í för með sér að lögð verða niður störf þeirra tveggja starfsmanna sem hafa haft búsetu á Bessastöðum,“ segir Sif. SJÁ SIÐU 6

Met í nýsköpun

„Þessar tölur sýna svart á hvítu að nýsköpun á Íslandi hefur stóraukist og hefur hún aldrei verið meiri en nú,“ segir Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins.



Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins.

Endurgreiðslur vegna rannsóknar og þróunarkostnaðar fyrirtækja munu aukast úr 5,2 milljörðum króna árið 2019 í um tíu milljarða fyrir árið 2020, samkvæmt bráðabirgðatölum frá Rannís. Árið áður var aukningin 46 prósent. SJÁ SIÐU 8

Sjáðu verðið strax á tm.is

Þú færð okkar besta verð og getur tryggt þig og þína á örfáum mínútum á **tm.is**



Hugsum í framtíð



Gengið verður til alþingiskosninga 25. september. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fáir karlar myndu kjósa Vinstri græn

birnadrofn@frettabladid.is

KOSNIGAR Einungis 7,6 prósent karla myndu kjósa Vinstri græn ef gengið yrði til kosninga í dag. Um 24 prósent karla myndu kjósa Sjálfstæðisflokkinn og 12,7 prósent Framsóknarflokkinn.

Þetta kemur fram í nýrri könnun sem framkvæmd var af Þrósent dagana 2. til 7. september. Svarhlutfall könnunarinnar var 51 prósent.

Tuttugu prósent kvenna sem gert höfðu upp hug sinn þegar könnunin var lögð fyrir sögðust myndu kjósa Sjálfstæðisflokkinn ef gengið yrði til kosninga í dag. Þær konur sem ekki höfðu gert upp hug sinn eru líklegastar til að kjósa Vinstri græn, eða 21,8 prósent.

Rúmlega 22 prósent allra þeirra sem svöruðu könnuninni myndu kjósa Sjálfstæðisflokkinn ef gengið yrði til kosninga í dag. Tæplega 15 prósent svarenda sögðust kjósa Vinstri græn og 13 prósent Pírata.

Gengið verður til alþingiskosninga þann 25. september næstkomandi. ■

Sólarlagsins notið við Gróttu



Það var einstaklega fallett um að litast í höfuðborginni í gær þegar kærkomin veðurblíða lék við borgarbúa. Þessi maður naut þess að horfa á sólarlagið og Gróttuvita á Seltjarnarnesi í gærkvöldi þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði. Í dag má búast við ágætis veðri á höfuðborgarsvæðinu og jafnvel gæti sólin brotist fram úr skýjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ekki útlit fyrir mikið tjón í hlaupinu

hJORVARO@frettabladid.is

NÁTTÚRA Þróun hlaupsins í Skaftá bendir til þess að hámarksrennslíð nú verði minna en í síðustu hlaupum, árin 2015 og 2018. Hlaupið hefur ekki enn leitt til lokunar á þjóðvegi 1.

„Hlaupið hefur náð hámarki við Sveinstind og nú biðum við bara róleg eftir því að það geri slíkt hið sama við Eldvatn.

Það er fremur rólegur og stöðugur kraftur í þessu og við teljum að það verði ekki mikið tjón á mannvirkjum þó það sé ekki hægt að fullyrða neitt um það á þessum tímapunkti,“ segir Björn Ingi Jónsson, verkefnastjóri almannavarna á Suðurlandi.

„Það hefur gengið vel að koma fé í öruggt skjól og þá höfum við ekki enn þurft að loka þjóðvegi 1. Eins og sakir standa er ekkert sem bendir



Skaftárhlaup er í fullum gangi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

til þess að við þurfum að loka þjóðveginum næsta sólarhringinn í það minnsta,“ sagði Björn Ingi í gærkvöldi.

Búist er við að hlaupið muni vara lengur en síðustu hlaup og þar að auki gæti orðið meiri útbreiðsla á hlaupvatni í byggð. ■

Merkisdrengur sem fæddist á miðjum bæjarráðsfundi

Tuttugu þúsundasti íbúi Reykjaneshæjar kom í heiminn fyrir rúmum mánuði. Hann er barnabarn forseta bæjarstjórnar, Guðbrands Einarssonar, sem gekk af fundi vegna símtals um fæðinguna enda lá litla drengnum á í heiminn.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Ég fékk hringingu inn á bæjarráðsfund frá dóttir minni og fór fram þar sem mér bárust þessar gleðifregnir. Þegar ég kom aftur inn baðst ég afsökunar á að hafa yfirgefið fundinn en sagði frá því að ég hefði verið að eignast barnabarn. Þá sagði Kjartan bæjarstjóri við mig að drengurinn gæti verið númer 20 þúsund,“ segir Guðbrandur Einarsson, forseti bæjarstjórnar Reykjaneshæjar, en hann eignaðist þriðja barnabarn sitt 4. ágúst í sumar.

Þau Sigríður dóttir hans og Sigurbergur Bjarnason eignuðust dreng sem greinilega er framtíðar keppnismaður, því honum lá á að koma í heiminn til að ná að verða tuttuguþúsundasti íbúi Reykjaneshæjar.

Kjartan Már Kjartansson bæjarstjóri hóaði í sitt fólk og lét það telja íbúa bæjarins og kom í ljós að litli guttinn var svo sannarlega íbúi númer 20 þúsund. Kjartan hafði nýlega skrifað færslu um að það stýttist óðfluga í þennan merka íbúa. Hann tók einmitt einnig á móti íbúa númer 15 þúsund árið 2014. Á síðustu sjö árum hefur íbúum í Reykjaneshæ fjölgað um 33 prósent.

Ekki er að sjá að neitt sé að draga úr fjölguninni því síðan litli prinsinn hennar Sigríðar kom í heiminn hafa yfir 100 börn fæðst í bænum. Geri aðrir betur.

„Það er fullt af fólki að flytja til



Foreldrarnir Sigurbergur og Sigríður ásamt litla drengnum þeirra og bæjarstjóranum, Kjartani Má Kjartanssoni. MYND/VÍKURFRÉTTIR



Guðbrandur Einarsson, forseti bæjarstjórnar Reykjaneshæjar.

Fjölmennustu sveitarfélögin

Reykjavíkurborg	133.262
Kópavogur	38.332
Hafnarfjörður	29.687
Reykjanesbær	19.676
Akureyrarbær	19.219
Garðabær	17.693
Mosfellsbær	12.589
Árborg	10.452
Akraneskaupstaður	7.697
Fjarðabyggð	5.079

heiminn en braggist vel eftir nokkurra daga veru á sjúkrahúsi. Hún er þjónustufulltrúi hjá bænum og Sigurbergur vinnur á bókasafni í Stapaskóla. Sá litli var akkúrat orðinn svangur þegar Fréttablaðið náði tali af henni og hafði hátt til að fá sína mjólk. Viðtal við hana verður því að biða betri tíma. ■

Allt fyrir veisluna á einum stað

Skraut, borðbúnaður, búningar og tækjaleiga

FAXAFEN 11, 108 REYKJAVÍK, S: 534-0534
WWW.PARTYBUDIN.IS



HAUST ÚTSALA

VERÐDÆMI

KRONOTEX HARÐPARKET

8 mm AC4 VERÐ FRÁ 1.590 KR. m²

10 mm AC5 VERÐ FRÁ 2.990 KR. m²

12 mm AC5 VERÐ FRÁ 3.790 KR. m²

VIÐARPARKET

KÄHRS 3JA STAFA VERÐ FRÁ 4.990 KR. m²

KÄHRS PLANKAPARKET VERÐ FRÁ 5.990 KR. m²

VÍNYPARKET VERÐ FRÁ 3.790 KR. m²

VEGG- & GÓLFLÍÐAR

20% AFSLÁTTUR

BÍLSKÚRSFLÍÐAR 30X30 VERÐ 2.590 KR. m²

RINGO INNIHURÐIR

HVÍTLAKKAÐAR HURÐIR

(hurð og karmur)

VERÐ FRÁ 36.990 kr.

40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM FYLGIEFNUM

PARKET, FLÍÐAR, HURÐIR

Birgisson®



OKKAR VÖRUR ERU UMHVÆRFISVOTTAÐAR

Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is



Næri 900 þúsund farþegar fóru um Keflavíkurlugvöll í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Færri flugfarþegar koma til Íslands

benediktboas@frettabladid.is

SAMGÖNGUR „Það er erfitt að draga aðra ályktun en þá að þarna séum við að sjá beina afleiðingu af hörð- um, viðvarandi og síbreytilegum sóttvarnaaðgerðum á landamærunum,“ segir Guðmundur Daði Rúnarsson, framkvæmdastjóri viðskipta og þróunar hjá Isavia, í tilkynningu.

Guðmundur segir að nærri 900 þúsund farþegar hafi farið um Keflavíkurlugvöll í sumar en dregið hafi úr eftirspurn. Útlit sé fyrir að 15 flugfélög fljúgi um Keflavíkurlugvöll í vetur. „Það getur hæglega breyst, meðal annars ef aðgerðir á íslensku landamærunum verða áfram harðari en annars staðar og þar af leiðandi harðari en á flugvöllum sem við erum helst í samkeppni við.“ ■



Launamunur minnkaði um þriðjung.

Minni munur á launum kynjanna

kristinnpall@frettabladid.is

ATVINNULÍF Konur voru með 4,3 prósentum lægri laun en karlar árið 2019 samkvæmt upplýsingum frá Hagstofunni. Með því hefur bilið minnkað um þriðjung á níu árum ef miðað er við leiðréttan launamun, árið 2010 var munurinn 6,2 prósent.

Ef horft er til óleiðréttis launamunar er munurinn 13,9 prósent sem er þó samdráttur frá árinu 2010 þegar óleiðréttur launamunur kynjanna var 17,5 prósent. ■

Geldingadalagosið gæti tekið tveggja vikna hlé

gar@frettabladid.is

ELDGOS Þorvaldur Þórðarson eldfjallafræðingur segir of snemmt að segja að gosinu í Geldingadöllum sé lokið þótt engin kvika hafa náð yfirborði síðan á fimmtudaginn í síðustu viku.

„Það er einhver kvika þarna í gangi sem er að afgangast en það er eitthvað sem hefur valdið því að kvikan kemst ekki upp. Það er spurning hvort það sé að draga

úr streyminu eða hvort rásin hafi lokast og kvikan sé að reyna að opna hana aftur,“ segir Þorvaldur.

Vegna þess hversu gígurinn reyki mikið segir Þorvaldur líklegt að kvika sé tiltölulega grunnt undir. „Gos af þessu tagi hafa tekið allt að tveggja vikna pásu en við getum ekki útilokað að þetta sé smátt og smátt að deyja út,“ segir hann. Haldi sama þróun áfram næstu daga kveðst Þorvaldur þó haldi að gosinu sé að ljúka.



Þá gæti alveg eins farið að gjósa í sjó og það yrði bölvæð vesen.

Þorvaldur Þórðarson, eldfjallafræðingur.

Með gosinu í Geldingadöllum er hafið eldgosatímabil á Reykjaneskaga. Spurningin er hvar gjósi næst. „Miðað við það sem hefur verið í gangi á undanförunum einum eða tveimur árum þá myndi maður halda að það yrði annað hvort úti á Reykjanesi eða við Sundhnjúkana,“ segir Þorvaldur. „Þá gæti alveg eins farið að gjósa í sjó og það yrði bölvæð vesen. Það yrði öskugos sem hefði áhrif á flugvöllinn,“ segir Þorvaldur. ■

Héraðsdómur heimilar vitnaleiðslur vegna flugrekstrarhandbóka WOW

Héraðsdómur Reykjaness verður við kröfu um að halda vitnaleiðslur vegna hvarfs og meintrar óheimillar notkunar flugfélagsins Play á flugrekstrarhandbókum WOW air.

gar@frettabladid.is

DÓMSMÁL Páll Ágúst Pálsson, lögmaður félags Michele Ballarin, USAerospace Partners, sem keypti eignir af þrotabúi WOW air fyrir 50 milljónir króna, óskaði eftir því í júní að Héraðsdómur Reykjaness myndi kveðja ellefu tiltekna einstaklinga til svokallaðrar vitnaleiðslu.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í júní grunar Pál að flugrekstrarhandbækur WOW, sem voru meðal verðmæta sem Ballarin keypti úr þrotabúinu, hafi verið teknar og notaðar sem fyrirmynd flugrekstrarhandbóka flugfélagsins Play.

„Flugrekstrarhandbækur hins fallna WOW air hafi ekki fundist í fórum félagsins og við teljum að þessir aðilar kunni að geta gefið innsýn um það annað hvort hvar þessar bækur voru geymdar eða hvað hafi orðið um þær,“ segir Páll Ágúst. „Nú er málið komið í hendur dómstóla hvað þetta varðar.“

Héraðsdómur Reykjaness féllst á að kalla fjóra menn fyrir. Verða það Finnbogi Karl Bjarnason, sem er í dag flugrekstrarstjóri Play og starfaði einnig sem slíkur undir lokin hjá WOW, Arnar Már Magnússon, fyrrverandi forstjóri Play, sem gegndi ýmsum ábyrgðarstörfum hjá WOW og Margrét Hrefna Pálsdóttir, sem var öryggis- og gæðastjóri hjá WOW og er nú í sama starfi hjá Play.

Að auki verður kallaður til vitnis Sveinn Andri Sveinsson, annar



Flugsæti úr flota WOW air eru meðal þess sem fylgdu þegar Michelle Ballarin keypti eignir úr þrotabúi WOW air.

MYND/ADSEND



Ég mun ávallt sinna vitnaskyldu minni þegar ég mæti hjá dómara.



Sveinn Andri Sveinsson, skiptastjóri þrotabús WOW air.



Michelle Ballarin, eigandi USAerospace Partners.

tveggja skiptastjóra WOW, sem sjálfur hefur reynt að grafast fyrir um handbækur WOW.

Fram kom í Fréttablaðinu 22. júní síðastliðinn að Sveinn Andri sagðist í tölvupósti til Samgöngustofu hafa fengið upplýsingar um að stofnendur Play hefðu hagnýtt sér afritaðar handbækur WOW.

„Rétt er að taka fram að skiptastjórar hafa ekki veitt neitt leyfi til slíkrar hagnýtingar, enda gengi það

gegn samningum búans við sinn viðsemjanda við sölu teðra flugrekstrarhandbóka,“ skrifaði Sveinn og spurði hvort Samgöngustofa gæti staðfest að flugrekstrarhandbækur Play væru að stofni til þær sömu og handbækur WOW.

Aðspurður hvort honum hafi borist svör frá Samgöngustofu kveðst Sveinn Andri ekki vilja ræða um samskipti sín sem skiptastjóra við stofnunina. Hann muni glaður mæta til vitnaleiðslu.

„Ég mun ávallt sinna vitnaskyldu minni þegar ég mæti hjá dómara,“ segir skiptastjórnin.

Birgir Jónsson, forstjóri Play, hafnaði því algjörlega í samtali við Fréttablaðið 22. júní að félagið hefði tekið flugrekstrarhandbækur WOW. „Þetta er algjörlega fjarstæðukennt,“ sagði forstjórnin. ■

7. - 16. SEPTEMBER

8

dagar til jóla!

SVO ÞÚ FÁIR HÚSGÖGNIN ÖRUGGLEGA HEIM FYRIR JÓLIN

- ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR AF PÖNTUNUM

MÓDERN

- heimur fagaðra möguleika

www.modern.is

Woxmark

Minotti

22

KFF

Krabbakinn

Landssamtaka

Landssamtaka

Landssamtaka

FAXAFEN 10 • 108 REYKJAVÍK • 534 7777

Stækkandi lífeyrissjóðir skýra kostnaðinn við reksturinn

linda@frettabladid.is

LÍFEYRISSJÓÐIR „Kerfið er að stækka og sjóðirnir eru að skila gríðarlega góðum árangri,“ segir Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landsamtaka lífeyrissjóða, á Fréttavaktinni á Hringbraut í gærkvöld um 25 milljarða króna rekstrarkostnað lífeyrissjóðanna líkt og Fréttablaðið greindi frá.

„Skrifstofu- og stjórnunarkostnaðurinn hefur nokkurn veginn staðið í stað í gegnum árin og hlutfallslega verið að lækka því hann miðast við eignir og kerfið er orðið yfir sex þúsund milljarðar,“ sagði hún.

Þórey bendir á að hreinar fjárfestingatekjur í fyrra hafi verið 675 milljarðar sem er að frádrægnum rekstrarkostnaði og fjárfestinga-



Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landsamtaka lífeyrissjóða.

kostnaði og iðgjöldin 273 milljarðar. Kostnaður við skrifstofu og stjórnun hafi verið 8,4 milljarðar. Fjárfestingagjöld vegna úthýsinga til verðbréfasjóða og fjárfestinga félaga fóru hins vegar úr 6 milljörðum í 15 milljarða í rekstrarkostnaði á fjórum árum.

Um það segir Þórey: „Þegar vel árar og eignirnar eru að stækka og þar af leiðandi eignir almennings þá eykst þessi kostnaður óhjákvæmilega.“

Vegna stærðarhagkvæmni hafi stórir sjóðir haft betri stöðu til þess að ná niður miðlunarkostnaði og beitt sér með þeim hætti en mikilvægt sé að hin óbeinu fjárfestingagjöld séu uppi á borðum eins og nú sé, segir Þórey.

Seðlabankinn setti árið 2015 reglur þar sem gerð var rík krafa um sundurliðun og gegnsæi. „Þessar tölur eru uppi á borði og fjármálaeftirlit Seðlabankans birtir þessar tölur og lífeyrissjóðirnir sjálfir eru með ítarlegar upplýsingar um sinn rekstrarkostnað og Landssamtökin líka,“ segir hún og segist fagna umræðunni.

„Ég finn að sjóðirnir eru mjög meðvitaðir um að reyna að draga úr rekstrarkostnaði. Það er mikið aðhald og eftirlit eins og nú er.“ ■



XM

**Almenn heilbrigðisskimun
á þriggja ára fresti
þér að kostnaðarlausu!**

Bolsonaro grípur til örþrifaráða

hjorvaro@frettabladid.is

BRASILÍA Jair Bolsonaro, forseti Brasilíu, efndi til mótmæla í höfuðborg landsins, Brasilíu, á þjóðhátíðardegi landsins í gær. Stuðningsmenn Bolsonaro þustu út á götur eftir hans fyrirmælum en mótmælin voru öflugust fyrir utan hæstarétt landsins. Bolsonaro hefur sakað hæstarétt um að koma í veg fyrir umbótaáform sín og kennir dómstólnum um hversu illa hefur gengið að koma til framkvæmda aðgerðum til þess að hemja útbreiðslu kórónaveirunnar. Gagnrýnendur hins hægrisinnaða

forseta telja þessa háttsemi hans vera viðbrögð við slæmum niðurstöðum úr nýjustu skoðanakönnunum vegna forsetakosninganna sem fram fara í næsta mánuði. Nýjustu kannanir benda til þess að Luiz Inácio Lula da Silva, fyrrverandi forseti Brasilíu, hafi tæplega tíu prósentustiga forskot á Bolsonaro. Þá var 61 prósent aðspurðra óánægt með forsetann í annarri nýlegri könnun. Dómarar við hæstarétt hafa sett af stað tvær rannsóknir vegna spillingarmála tengdra Bolsonaro. Talið er að hann muni hvetja til mótmæla í fleiri borgum í landinu næstu daga. ■

Ríkisstjórn talibana tekin við völdum

hjorvaro@frettabladid.is

AFGANISTAN Talibanar kynntu í gær nýja ríkisstjórn í Afganistan en Hibatullah Akhundzada, æðsti yfirmaður hópsins, segir að ríkisstjórnin muni innleiða íslamska siði og sjaríalög í landinu. Í tilkynningu frá talibanastjórninni segir að fyrrgreind stefnubreyting sé gerð til þess að tryggja frið, velsæld og framþróun í Afganistan. Andstæðingar talibana óttast hins vegar að réttindi kvenna verði fótum troðin í framhaldinu en síðast þegar hópurinn var við stjórnvölinn var konum bannað að fara út fyrir hússins dyr án þess að vera í fylgd karlmanns. Þá var konum óheimilt að sækja sér menntun.



Mótmæli brutust út í Kabúl eftir að ný stjórn var kynnt. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Myndir frá Afganistan frá því á mánudaginn var sýna að talibananar hafi skyldað aðskilnað karla og kvenna í háskólum landsins. Þá voru konur með slæður fyrir andlitum. ■



Erfið mál hafa komið upp sem tengjast starfsmannahaldi á Bessastöðum. Nú síðast er brot sem kostaði áminningu orðið að lögreglumáli. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kærir kynferðislega áreitni á Bessastöðum til lögreglu

Fyrrverandi starfsmaður forsetaembættisins leitaði til Stígamóta vegna samstarfsmanns.

bth@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Fyrrverandi starfsmaður forsetaembættisins hefur kært til lögreglu kynferðislega áreitni af hálfu samstarfsmanns hjá embættinu. Maðurinn hefur leitað aðstoðar hjá Stígamótum. Hann gagnrýnir lausatök innan embættisins þegar vandræðin hófust fyrir mörgum árum. Maðurinn starfaði fyrir embættið um árabil og bjó á Bessastöðum. Hann kys nafnleynd að sinni, en segir að framkoma geranda hafi valdið sér og fjölskyldu sinni sársauka og fjárhagstjóni. Hann hafi að lokum hrökklast úr starfi og flutt burt frá Bessastöðum. „Þessi mál hafa tekið gríðarlegan toll,“ segir maðurinn. Angar málsins eru sagðir teygja sig mörg ár aftur í tímann eða allt til 2015. Mörg dæmi hafi verið um óviðeigandi orð og athafnir en steininn tekið úr í starfsmannaferð til Parísar 2018. Þá þuklaði gerandinn, karlmaður, á manninum og braut á fleirum. Gerandinn fékk skriflega áminningu frá forsetaembættinu, baðst afsökunar og var

“
Í kjölfarið var viðkomandi starfsmanni heimilt að snúa aftur til starfa, að uppfylltum tilteknum skilyrðum.



Sif Gunnarsdóttir forsetaritari.

sendur í tímabundið leyfi. Að hann skyldi fá að snúa aftur til starfa kom þólandanum í opna skjöldu. Maðurinn telur sig ekki hafa fengið viðeigandi málsmeðferð innan forsetaembættisins. Á hann þar einkum við afgreiðslu fyrrverandi forsetaritara. Þegar hann var orðinn úrkula vonar um raunverulegar úrbætur segist hann hafa sagt upp starfi sínu, leitað til Stígamóta og kært málið til lögreglu. Honum hefur nú verið skipaður réttargæslumaður.

Sjókvíaeldið verði í eigu almennings

bth@frettabladid.is

FISKELDI „Ég myndi vilja sjá sjókvíaeldi í eigu fólksins sem býr við firðina og ætlar sér að búa þar í margar kynslóðir enn,“ segir Gunnar Smári Egilsson, frambjóðandi Sósíalista til þingkosninga. Fréttablaðið greindi frá því um helgina að samkvæmt könnun sem Gallup vann fyrir Verndarsjóð villtra laxastofna telja um 30 prósent svarenda að ef stjórnmálaflokkur myndi beita sér gegn laxeldi í sjókví myndi það hafa áhrif á ráðstöfun atkvæðis þeirra. Helstu rök gegn eldinu eru samkvæmt könnuninni skaðleg umhverfisáhrif, dýranið og blöndun við villta stofna. Gunnar Smári virðist á sama báti og flestir aðrir leiðtogar íslensku



Gunnar Smári Egilsson, frambjóðandi Sósíalista.

flokkanna sem blaðið hefur rætt við, að fæstir berjast fyrir niðurlagningu alls laxeldis í opinni kví. Hann vill þó gera uppskurð á framkvæmd og eignarhaldi eldisins. „Vandinn við sjókvíaeldi er fyrst og fremst að eldið er í eigu erlendra auðhringa sem reka það til að ná hámarkshagnaði á sem skemmstum tíma, ganga illa um náttúruna, greiða starfsfólki lág laun og skilja sáralítið eftir í samfélögunum. En

ég get ekki afskrifað sjókvíaeldi almennt og yfirleitt þótt það sé markmið vellauðugra stangveiðimanna, sem óttast að eldið skaði sportið þeirra,“ segir Gunnar Smári. Hann telur sjókvíaeldi í eigu fólksins kjörið verkefni fyrir eins konar bæjarútgerðir, þar sem íbúarnir bæru sameiginlega ábyrgð á náttúrunni og uppbyggingu fyrirtækjanna. Óþólegt sé að auðfólk fái gefins afnot af íslenskri náttúru og byggji upp rekstur með það að markmiði að draga til sín arð af náttúrugæðum og vinnu verkafólksins. „Íslenskt samfélag ætti að vera komið lengra en þetta, að vera í raun aðeins verstöð þar sem allur arður er fluttur burt en sáralítið verður eftir til uppbyggingar samfélagsins.“ ■

FUNDARBOÐ AÐALFUNDAR LANDSSAMBANDS VEIÐIFÉLAGA 2021

Til aðildarféлага Landssambands veiðifélaga.

Aðalfundur Landssambands veiðifélaga verður haldinn **föstudaginn 8. október, kl. 11:00-15:00, í Bændahöllinni við Hagatorg í Reykjavík.**

Þátttaka á aðalfundi

Óskað er eftir því að aðildarfélag sendi framkvæmdastjóra Landssambandsins tilkynningu um þátttöku á aðalfundinum eigi síðar en 20. september nk. Vinsamlegast sendið tilkynninguna á netfangið gunnar@angling.is.

Nánari upplýsingar um þátttöku á fundinum er að finna á vef sambandsins á www.angling.is.

Dagskrá

1. Setning.
2. Kjör fundarstjóra og fundarritara.
3. Kosning kjörbréfanefndar.
4. Skýrsla stjórnar Landssambands veiðifélaga, sbr. 6. gr. samþykktar Landssambandsins. Jón Helgi Björnsson.
5. Tillaga um breytingar á samþykkt Landssambands veiðifélaga. Fyrir liggur tillaga stjórnar Landssambandsins um breytingar á samþykktinni og fylgir hún þessu fundarboði.
6. Tillaga að skipun millifundanefndar. Fyrir liggur tillaga stjórnar Landssambandsins um umboð til stjórnar til skipunar nefndar um heildarendurskoðun á gjaldskrárgrunni félagsgjalda og fylgir hún þessu fundarboði.
7. Ársreikningur fyrir árið 2020 lagður fram til staðfestingar, sbr. 6. gr. samþykktar Landssambands veiðifélaga. Ólafur Þór Þórarinnsson.
8. Fjárhagsáætlun fyrir árið 2021 lögð fram., sbr. 6. gr. samþykktar Landssambands veiðifélaga, og ákvörðun um félagsgjöld, sbr. 7. gr. samþykktarinnar.
9. Tillögur aðildarféлага, sbr. 2. mgr. 4. gr. samþykktar Landssambands veiðifélaga.
10. Stjórnarkjör, sbr. 9. gr. samþykktar Landssambands veiðifélaga. Í ár er kosið um formann stjórnar.
11. Kosning tveggja skoðunarmanna reikninga, sbr. 5. mgr. 9. gr. samþykktar Landssambands veiðifélaga.
12. Önnur mál.
13. Fundi slitið.

SÍÐASTI SÉNS

**TAX
FREE**

**SNYRTIVÖRU
DAGAR**

1. - 8. september

**Taxfree*
af öllum snyrtivörum**

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

**Í Kringlu og Smáralind finnur þú
mesta úrvalið og meira pláss**

HAGKAUP
Snyrtivara

Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% vörðisaukaskatt af þessari sölu.



Verðmöt geta aðstoðað heimilin við fjárfestingar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ekki von á verðmötum í bráð

thorsteinn@frettabladid.is

Ekki stendur til að hefja útgáfu á opinberum verðmötum af hálfu viðskiptabankanna þrátt fyrir að íslensku lögin sem eru byggð á MiFID II tilskipuninni veiti svigrúm fyrir greiningar á smærri hluta-félögum.

MiFID II tilskipunin tók gildi í ríkjum Evrópusambandsins í byrjun árs 2018 en á Íslandi tók hún gildi í byrjun mánaðarins. Sú breyting sem hefur vakið hvað mesta athygli í nýja regluverkinu snýr að starfsemi greiningardeilda fjármálafyrirtækja sem mega ekki láta greiningarefni fylgja með kaup-unum þegar þóknun er greidd í verðbréfavíðskiptum.

»

MiFID II tilskipunin veitir nú svigrúm til að gefa verðmöt á flest fyrirtæki sem eru í íslensku kauphöllinni að því gefnu að mark-aðsvirðið sé undir um 150 milljörðum króna. Áður mátti það ekki.

Í tilskipuninni er hins vegar gefið svigrúm þegar greiningin varðar útgefendur sem hafa markaðsvirði sem hefur ekki farið yfir 1 milljarð evra, jafnvirði um 150 milljarða króna. Þetta á við flest félögin á íslenska markaðnum nema Marel, Arion banka og Íslandsbanka.

Til að bregðast við fyrirhugaðri innleiðingu á tilskipuninni hætti Íslandsbanki að birta verðmöt opinberlega og fór alfarið í að greina efnahagsmál og stöku atvinnu-greinar.

„Það stendur ekki til eins og er að breyta til en við erum þó alltaf með greiningarstarfið í endurskoðun,“ segir í svari Íslandsbanka við fyrir-spurn Markaðarins.

Arion banki svaraði með svip-uðum hætti: „Höfum við ekki enn sem komið er tekið ákvörðun um hvort við byrjum aftur að gefa út greiningar á einstök félög.“ ■

Nýsköpun í mikilli sókn

Alþingi jók í fyrra endur-greiðsluhlutfall rannsókna- og þróunarkostnaðar úr 20 prósentum í 35 prósent. Utflutningstekjur af hug-verkaiðnaði á Íslandi hafa tvöfaldast á átta árum.

helgivifill@frettabladid.is

Rannís telur að endurgreiðslur vegna rannsókna- og þróunarkostnaðar fyrirtækja muni aukast úr 5,2 milljörðum króna fyrir árið 2019 í um tíu milljarða fyrir árið 2020. Rauntölur munu líklega ekki liggja fyrir fyrr en seinna á árinu þegar öll fyrirtæki hafa skilað inn skatt-skýrslu og álagning vegna liðins árs liggur fyrir.

Endurgreiðslan jókst um 46 pró-sent á milli árána 2018 og 2019, samkvæmt gögnum sem Rannís tók saman fyrir Markaðinn.

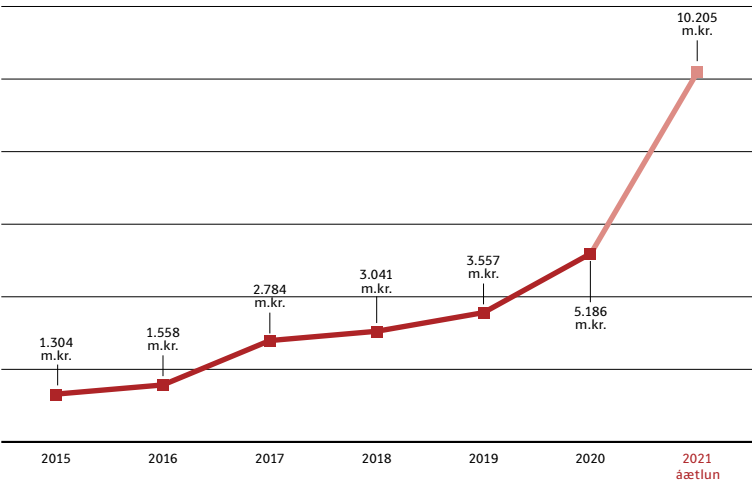
„Þessar tölur sýna svart á hvítu að nýsköpun á Íslandi hefur stóraukist og hefur hún aldrei verið meiri en nú,“ segir Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins. „Á einu til tveimur árum hefur staðan gjörbreyst með ötulu starfi frumkvöðla og vel heppnuðum aðgerðum stjórnvalda um aukna hvata.“

Alþingi hækkaði í fyrra endur-greiðsluhlutfall rannsókna- og þró-unarkostnaðar úr 20 prósentum í 35 prósent í tengslum við aðgerðir til að bregðast við efnahagssamdrætti sem rekja má til Covid-19 heims-faraldursins. Þak á endurgreiðslum hækkaði úr 600 milljónum króna í 1.100 milljónir króna.

Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköp-unarráðherra Íslands, segir að skattaendurgreiðslurnar séu ein stærsta einstaka stuðningsaðgerð við nýsköpunarstarf fyrirtækja hér á landi. „Ísland er nú meðal fremstu ríkja OECD varðandi skattalega hvata til nýsköpunar í atvinnulíf-inu,“ segir hún.

Sigurður segir að tölur Rannís séu enn önnur staðfesting þess að hugverkaiðnaður, fjórða stöðin í útflutningstekjum þjóðarbúsins, hafi fest sig í sessi. „Við sjáum það meðal annars á auknum fjölda fyr-irtækja sem sækja um staðfestingu til Rannís á rannsókna- og þróunar-

Endurgreiðslur rannsókna- og þróunarkostnaðar



Fjöldi félaga sem sækja um endurgreiðslu fer vaxandi

Ár	Fjöldi félaga
2015	117
2016	126
2017	144
2018	152
2019	160
2020	201
2021 áætlun	306

HEIMILD: RANNÍS

»

Ísland er nú meðal fremstu ríkja OECD varðandi skattalega hvata til nýsköpunar í atvinnulífínu.



Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, nýsköpunarráð-herra Íslands.

»

Þessar tölur sýna svart á hvítu að nýsköpun á Íslandi hefur stóraukist og hefur hún aldrei verið meiri en nú.



Sigurður Hannesson, framkvæmda-stjóri Samtaka iðnaðarins.

verkefnum, en sá fjöldi hefur tvö-faldast á síðustu tveimur árum og er nú ríflega 300. Jafnframt sýnir þetta að hvatar vegna rannsókna- og þró-unar virka vel og hratt og hvetja til aukinnar fjárfestingar í nýsköpun. Slíkir hvatar voru fyrst innleiddir fyrir rúmum áratug síðan. Þeir voru stórauknir í fyrra og hafa þeir þegar sannað gildi sitt. Segja má að þetta hafi verið mikilvægasta aðgerð stjórnvalda í tengslum við efna-hagsleg viðbrögð við heimsfaraldri kórónuveiru enda blésu fyrirtæki

Sprotar taka verulega vaxtarkippi

Sigurður segir að tölur Rannís um endurgreiðslur á þróunar- og rannsókna-kostnaði minni á að nokkur sprotafyrirtæki eru um þessar mundir að taka verulega vaxtarkippi eftir öflugt þróunarstarf undan-farinna ára og fleiri fyrirtæki hafi alla burði til þess að vaxa verulega á næstu árum. Þá verði fimm vísisjóðir stofnaðir á þessu ári með um 40 milljarða fjárfestingargetu og séu lífeyrissjóðir landsins þar öflugir bakhjarlar. Með tilkomu sjóðasjóðsins Kríu á vegum ríkisins megi búast við stofnun enn fleiri vísisjóða á næstu árum sem styðja munu við nýsköpun á Íslandi. „Þegar lítið er til alls þessa þá höfum við sagt að þriðji áratugur þessarar aldar verði áratugur nýsköpunar og hugverkaiðnaðar á Íslandi,“ segir hann.

í hugverkaiðnaði til sóknar, réðu fleiri starfsmenn og fjárfestu enn meira í nýsköpun,“ segir hann.

Þórdís Kolbrún bendir á að út-flutningstekjur af hugverkaiðnaði á Íslandi á síðastliðnum átta árum hafi tvöfaldast. „Við erum rétt að byrja og erum kominn með nýja stöð í hagkerfið. Hún verður til í sam-félagi þar sem öflugir einstaklingar með þekkingu og þrautseigju hafa færi á að hugsa stórt og nýta sér stuðning umhverfisins hér á landi.“

Sigurður segir að hugverkaiðnaður hafi skapað 16 prósent af gjald-eyristekjum árið 2020 og hafi alla burði til að verða stærsta útflutningsstöðin okkar til framtíðar ef rétt sé haldið á málum. „Til þess að það verði skiptir öllu að núverandi umgjörð verði varanleg þannig að fyrirtæki sjái sér áfram hag í því að stunda nýsköpun hér landi og geti gert langtímaáætlanir um þróunar-verkefni. Áframhaldandi fjárfesting í nýsköpun og vöxtur hugverka-iðnaðar er stærsta efnahagsmálið enda munu lífskjör okkar til fram-tíðar ráðast af auknum útflutnings-tekjum,“ segir hann. ■

Ekki sett skilyrði um starfsreynslu í reglugerð

thorsteinn@frettabladid.is

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðis-ráðherra segir að mál sjúkraþjálf-ara og talmeinafræðinga séu ekki sambærileg.

Nýverið felldi Svandís úr gildi skilyrði þess efnis að sjúkraþjálf-arar þurfi að hafa starfað í tvö ár eftir löggildingu til að ríkið taki þátt í kostnaði sjúklings.

Félag talmeinafræðinga á Íslandi hefur kallað eftir því að heilbrigðis-ráðherra felli niður tveggja ára



Svandís Svavars-dóttir, heil-brigðisráðherra.

starfsreynsluákvæði þeirra líkt og gert var í tilviki sjúkraþjálfara.

Sjúkratryggingar Íslands sjá um gerð samnings við talmeinafræð-inga og samningaviðræður eru nú

í gangi milli aðila, sem ráðuneytið á ekki aðkomu að.

Svandís segir í skriflegu svari til Markaðarins að ekki sé gerð fortaklaus krafa af hálfu sjúkratrygg-inga í þeim viðræðum um að allir talmeinafræðingar á hverri stöð hafi tveggja ára reynslu.

„Hins vegar hafa Sjúkratrygg-ingar talið það mikilvægt gæðamál fyrir þjónustuþega að tryggja að a.m.k. hluti talmeinafræðinga á hverri starfsstöð hafi tveggja ára starfsreynslu,“ segir í svari ráð-

herra. Þessi tvö mál séu því ekki sambærileg.

„Í máli sjúkraþjálfara var um að ræða að sett hafði verið skilyrði í reglugerð um að sjúkraþjálfarar þyrftu að starfa í tvö ár eftir lög-gildingu áður en ríkið tæki þátt í kostnaði. Slíku skilyrði, sem heil-brigðisráðherra hefur nú felld úr gildi, er ekki til að dreifa í máli tal-meinafræðinga. Engin fyrirmæli hafa verið gefin af hálfu ráðuneytis til Sjúkratrygginga um kröfur að þessu leyti.“ ■

Upplifðu faglega og persónulega þjónustu

MICHELSEN
1909

Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

ÚTSALA

20-70%

AFSLÁTTUR

MÖGNUM TILBOÐ

70%
AFSLÁTTUR



ISABELLA, GORMADÝNA
180 X 200 CM

25.074 KR.
VERÐ ÁÐUR 83.580 KR.

50%
AFSLÁTTUR



NINA RÚM OG ROYAL
AVIANA DÝNA 160 X 200 CM

103.590 KR.
VERÐ ÁÐUR 207.180 KR.

60%
AFSLÁTTUR



RÚMTEPPI, VERÐDÆMI
“PEGASO” TEPPI 180 X 265 CM

9.960 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.900 KR.



-20%

COMO HÆGINDASTÓLL,
KREMLITAÐUR EÐA GRÁR

39.920 KR.
VERÐ ÁÐUR 49.900 KR.



-20%

FORTE, RAFDRIFINN
HÆGINDASTÓLL

91.840 KR.
VERÐ ÁÐUR 114.800 KR.

SKIPTI OG SÝNINGARRÚM

20-70%
AFSLÁTTUR

MIKIÐ ÚRVAL. GERÐU FRÁBÆR KAUP

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

Skotsilfur



Andri til Vaxa



Andri Guðmundsson fyrrverandi framkvæmdastjóri fyrirtækjaráðgjafar hjá Fossum mörkuðum, hefur ráðið sig til að sinna viðskipta-

þróun hjá hátæknigróðurhúsinu Vaxa sem stundar löðréttan landbúnað. Fyrirtækið horfir til tækifæra á Íslandi og erlendis. Andri á 15 prósentu hlut í Vaxa en stærsti hluthafinn er félag á vegum Björgólfs Thors Björgólfssonar, Andra Sveinssonar og Birgis Mäs Ragnarssonar með 40 prósentu hlut. Andri verður Fossum mörkuðum áfram innan handar sem ráðgjafi en hann var ef til vill atkvæðamestur í útgáfu grænna skuldabréfa á Íslandi. Andri hefur starfað hjá Fossum mörkuðum í sjö ár, fyrst á vettvangi stjórnar en var um árabíl með skrifstofu í Stokkhólmi. ■

Milla aftur til Nordic Visitor



Kristjana Milla Snorradóttir hefur verið ráðin framkvæmdastjóri mannauðs hjá Nordic Visitor og Terra Nova. Milla er með meistara-gráðu í verkefna-

stjórnun (MPM) og B.Sc. í iðjuþjálfunarfræðum. Áður starfaði hún sem mannauðsstjóri Borgarleikhússins, þar áður sem mannauðs- og rekstrarstjóri Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða og þá var hún einnig mannauðsstjóri hjá Nordic Visitor til loka árs 2018. Eins og fram kom í umfjöllun Markaðarins í sumar verða ferðaskrifstofurnar Nordic Visitor, Iceland Travel og Terra Nova þriðja stærsta ferðaþjónustufyrirtæki landsins, þegar kaup Nordic Visitor á Iceland Travel ganga í gegn. ■

Sterkari saman í sátt við umhverfið

LITRÓF

Guðjón Ó

Prenttækni

Vatnagörðum 14 · 104 Reykjavík
litrof@litrof.is · 563 6000

Lífeyrissjóðir fengu tíu milljarða króna við söluna á Verne Global

Novator og General Catalyst komu gagnaverinu Verne Global á fót á Reykjanesi. Undirbúningur að rekstrinum hófst árið 2007 en SF VI, sem er að mestu fjármagnaður af lífeyrissjóðum, kom í hluthafahópinn árið 2014.

helgivifill@frettabladid.is

SF VI, sem er að mestu fjármagnað af lífeyrissjóðum, fékk um tíu milljarða króna í sinn hlut þegar gagnaverið Verne Global sem er á Reykjanesi var selt fyrir um 40,5 milljarða króna til innviðasjóðsins Digital 9 Infrastructure sem stýrt er af Triple Point. Þetta segir Arnar Ragnarsson, forstöðumaður sérhæfðra fjárfestinga hjá Stefni, í samtali við Markaðinn.

Hann upplýsir að SF VI hafi lagt gagnaverinu til um 52 milljónir Bandaríkjadala frá árinu 2014. Það er jafnvirði um 6,6 milljarða króna í dag. „Uppbygging gagnavera er kostnaðarsöm og tekur tíma. Það þarf að bæta við tækjabúnaði og stækka húsnæðið eftir því sem umsvifin aukast. SF IV hefur reglulega tekið þátt í hluta-fjárauðingum Verne Global til að styðja við vegferðina. Verne Global er gott dæmi um samstarf íslenskra stofnanafjárfesta og framtakssjóða við uppbyggingu í atvinnulífinu,“ segir Arnar.

Fram hefur komið í Markaðnum að hugmyndin að rekstri alþjóðlegs gagnavers á Íslandi hafi sprottið upp innan veggja tölvuleikjafyrirtækisins CCP, þar sem Novator og General Catalyst voru hluthafar. Starfsmenn fjárfestingafélaganna tóku höndum saman og komu á fót Verne Global. Undirbúningur að rekstrinum hófst árið 2007 en fjármálahrunið 2008 gerði það að verkum að uppbyggingin fór ekki á fullt skrið fyrr en árið 2011 þegar hafist var handa við að reisa fyrsta



Uppbygging getur tekið langan tíma

Aðspurður hver lærdómurinn af fyrstu tæknifjárfestingunni hafi verið segir Arnar að það geti tekið langan tíma að byggja upp fyrirtæki, sér í lagi í nýrri atvinnugrein og ekki megi vanmeta mikilvægi sölu og markaðsstarfs. Þá skiptir lykil máli að hafa öflugt stjórnendateymi og hluthafa sem séu reiðubúnir að styðja við reksturinn.

áfanga gagnaversins. Starfsemin hófst í ársbyrjun 2012.

Arnar segir að SF VI hafi fjárfest í uppbyggingu gagnaversins því sjóðstjórar framtakssjóða Stefnis hafi talið að Ísland væri hentugur staður til að reka gagnaver. „Hér er græn orka og loftslagið er hentugt til að kæla tölvubúnaðinn sem dregur úr rekstrarkostnaði. Að auki var stjórnendateymið öflugt með reynslu af uppbyggingu gagnavera í Bandaríkjunum og hluthafahópurinn var með mikla reynslu úr tækniheim-

inum og gat miðlað af reynslu sinni,“ segir hann.

Að hans sögn hefur stjórnendum Verne Global tekist vel til við að auka veltu fyrirtækisins. Þeir hafi ekki treyst á viðskiptavinum sem sinni námugrefti á rafmyntum á borð við Bitcoin sem sé áhættusamt í eðli sínu heldur lagt höfuðáherslu á stórfyrirtæki. Vöxturinn hafi verið mikilvægur af tveimur ástæðum: Annars vegar til að skapa stærðarhagkvæmni og hins vegar til að vekja athygli á fyrirtækinu á meðal

stærri gagnavera og fjárfesta sem kynnu að hafa áhuga á að yfirtaka reksturinn. Enda þurfi rikulegt fjármagn til að standa straum af vexti fyrirtækisins á næstu árum.

„Gagnaversfyrirtæki reka oft nokkur gagnaver enda kalla stórir viðskiptavinir eftir því að geta dreift gögnum sínum niður á nokkra staði,“ segir Arnar.

Verne Global var fyrsta tæknifjárfesting sem sjóður á vegum Stefnis tók þátt í. Eina eign SF VI var Verne Global en framtakssjóðurinn SÍA II, sem stýrt er af Stefni, leiðir fjárfestinguna og á um 19 prósent í félaginu. Aðrir hluthafar SF VI eru lífeyrissjóðir en SÍA II er aukin heldur að mestu í eigu lífeyrissjóða. „Hugmyndin með fjárfestingunni á Verne Global var meðal annars að auka áhættudreifingu á meðal eigna sjóðsins en hann hafði á þeim tíma fjárfest umtalsvert á neytendamarkaði hér á landi,“ segir Arnar. ■

Framsýn leiðsögn Seðlabankans



Valdimar Ármann forstöðumaður Eignastýringar Arctica Finance.

Almenn umræða er nú um þróun vaxta enda hefur það vakið athygli hversu mikið vextir hafa lækkað, samhliða því að aðgengi og áhugi almennings á óverðtryggðum íbúðalánum hefur aukist umtalsvert. Núna þegar hagkerfið jafnar sig á bakslaginu sem fylgdi samkomu- og ferðatakmörkunum vegna Covid-faraldursins þá er vaxtastefna Seðlabankans að snúast og vaxtahækkunarferli hafið.

Óhjákvæmilega hefur það áhrif á vexti á nýjum útlánnum en einnig á lán með breytilegum vöxtum. Virkni vaxtahækkana er því meiri en áður á greiðslubyrði og er það jákvæð þróun að vaxtastefna veki almenna athygli.

Taylor, verðbólga og hagvöxtur Vaxtaákvörðanir Seðlabanka þurfa að vera gagnsæjar og samkvæmt lögum á Seðlabankinn að halda verðbólgu í skefjum eða í 2,5% árlegum takti. Samkvæmt svo-nefndri Taylor-jöfnu ákvarða tvær meginbreytur skammtímavexti það er verðbólguvæntingar ásamt framleiðsluspennu eða -slaka í hagkerfinu. Tvær aðrar breytur eru mat á jafnvægisvöxtum og svo sjálft verðbólgu markmiðið.

Í hnotskurn eru það því verðbólga

og umsvifin í hagkerfinu sem hafa mestu áhrifin á vaxtaákvörðanir. Hér má hafa í huga að horft er til verðbólgu fram í tímann; það skiptir ekki öllu máli hver verðbólgan er í dag ef væntingar eru til þess að hún náist í markmið. Það má því búast við því að minna atvinnuleysi, meiri hagvöxtur og há verðbólga sé líklegt til að valda vaxtahækkunum. Og síðan öfugt ef atvinnuleysi er mikið, hagvöxtur lítill og verðbólga lág að þá sé það tilefni til vaxtalækkana.

Gagnsæi og framsýn leiðsögn Það er því ákveðið gagnsæi í vaxtaákvörðunarferlinu sem byggir í grunninn á tölum um spennu eða slaka í hagkerfinu og verðbólguhorfum. Framsýn leiðsögn Seðlabankans og trúverðugleiki virðast vera í nokkuð góðum skorðum. Það sést af því

að Seðlabankinn hefur nú í tvígang hækkað vexti um 0,25% og skuldaþréfamarkaðurinn sveiflast ekki mikið í kjölfarið. Vaxtaákvörðun Seðlabankans á ekki að vera óvænt tíðindi, enda er hann einfaldlega að bregðast við aðstæðum í hagkerfinu og væntingum. Líklegt er að vextir verði hækkaðir áfram á þessu ári í höflegum skrefum og í framhaldinu er útlit fyrir frekari vaxtahækkanir eftir því sem slakanum í hagkerfinu vindur niður, atvinnuleysi minnkar og verðbólga hjaðnar. Skuldabréfamarkaðurinn verðleggur áframhaldandi vaxtahækkanir og framvirkir vextir sýna væntingar um stýrivexti í jafnvægisstigi eftir 2-3 ár. Hins vegar erum við ekki að fara í gamla far hávaxtastefnunnar og ef vel tekst til, þá verða vextir hér á landi varanlega lægri til framtíðar. ■

Sjónmælingar eru okkar fag

Tímapantanir á opticalstudio.is
og í síma 511 5800

Optical Studio
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK



Kosningafundur SI

Í beinni útsendingu frá Norðurljósum í Hörpu
miðvikudaginn 8. september kl. 13-15

Samtök iðnaðarins vilja leggja sitt af mörkum til uppbyggilegrar umræðu í aðdraganda Alþingiskosninga og vekja athygli á þeim málefnum sem **brýnust eru fyrir samkeppnishæfni Íslands; menntun – innviðir – nýsköpun – starfsumhverfi – orka og umhverfi**. Í upphafi nýs kjörtímabils verða teknar ákvarðanir sem ráða miklu um efnahagslega framtíð Íslands. Miklu máli skiptir að stjórnvöld vinni að umbótum sem leiða til hagsældar, bæði fyrir fólk og fyrirtæki.

Á fundinum verða málefnin fimm til umræðu auk þess sem kastljósinu verður beint að þeim tækifærum sem grípa þarf til að auka útflutningstekjur þjóðarbúsins.



▶ **Samtök iðnaðarins**
Árni Sigurjónsson
formaður SI



▶ **Samtök iðnaðarins**
Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri SI



▶ **VG**
Katrín Jakobsdóttir



▶ **Viðreisn**
Daði Már Kristófersson



▶ **Samfylking**
Krístrún Frostadóttir



▶ **Framsóknarflokkur**
Willum Þór Þórsson



▶ **Miðflokkurinn**
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson



▶ **Flokkur fólksins**
Inga Sæland



▶ **Sjálfstæðisflokkur**
Bjarni Benediktsson



▶ **Píratar**
Björn Leví Gunnarsson



▶ **Sósíalistaflokkurinn**
Gunnar Smári Egilsson

Beina útsendingu frá fundinum er hægt að nálgast á vef SI, Facebook og vefmiðlum.
Þau sem vilja sitja í salnum skrái sig á vef SI, www.si.is.

Útskúfun



Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is



Allt þetta
mál er
dæmi um
það þegar
farið er
offari.

Þótt það endurspeglar ekki nægilega vel í opinberri umræðu þá hefur fjölmörgum blöskrað harkan og miskunnarleysið í máli þekkts knattspyrnumanns. Hann var sakaður um ofbeldi, viðurkenndi ósæmilega hegðun og greiddi bætur. Málinu lauk því með sátt.

Nokkrum árum síðar er þetta mál rifjað upp og svo virðist sem hafa eigi bæði æruna og lífsviðurværið af knattspyrnumanninum, sem hefur gert sitt til að bæta fyrir brot sitt. Nýjar upplýsingar sýna svo að ekki á allt sem haldið hefur verið fram í málinu við rök að styðjast.

Á sama tíma eru stunduð hávær hróp um nauðgunarmenningu meðal knattspyrnumanna og umræður þeirra í búningssklefum eiga að vera til marks um það. Ekkert hefur þó frést af umfangsmiklum upptökum á klámkenndum samræðum knattspyrnumanna, sem sannað gætu fullyrðingar um grasserandi nauðgunarmenningu.

Í miklum dómsdagshávaða þar sem alls kyns fullyrðingum og ásökunum hefur verið kastað fram reynist mörgum erfitt að halda haus. Það á við um stjórn KSÍ sem þoldi ekki álagið og sagði af sér á einu bretti. Stjórnin hefði sýnt meiri manndóm með því að standa í lappirnar fremur en að lúffa fyrir mógæsingi.

Allt þetta mál er dæmi um það þegar farið er algjörlega offari. Fullyrðingum og ásökunum er kastað fram og þar sem margir fara á taugum er málið ekki rannsakað ofan í kjölinn. Yfirvegun og skynsemi fýkur út í veður og vind.

Það er ekki nema von að mörgum ofbjóði, þótt fáir þori að opinbera það af ótta við forðæmingu. ■

Útilokun

Forsætisráðherra, Katrínu Jakobsdóttur, tókst að leiða ólík öfl saman í ríkisstjórn sem hefur staðið sig bærilega. Innan Vinstri grænna eru öfl sem hafa ætíð verið mótfallin því að vinna með Sjálfstæðisflokknum, en það kom ekki í veg fyrir samstarfið. Enda var núverandi ríkisstjórnarsamstarf það skynsamlegasta í stöðunni á sínum tíma. Nú keppast ýmsir flokkar við að hafna ríkisstjórnarsamstarfi við Sjálfstæðisflokkinn. Þeir flokkar eiga það sameiginlegt að vera engir þungavigtarflokkar og þar er því engin innistæða fyrir því að útiloka aðra. Þessir flokkar mega þakka fyrir ef einhver nennir að vinna með þeim eftir kosningar. ■

FJÁRFESTING Í SJÓÐUM
ER GÓÐUR VALKOSTUR

TIL AÐ ÁVAXTA PENINGA TIL
SKEMMRI OG LENGRI TÍMA

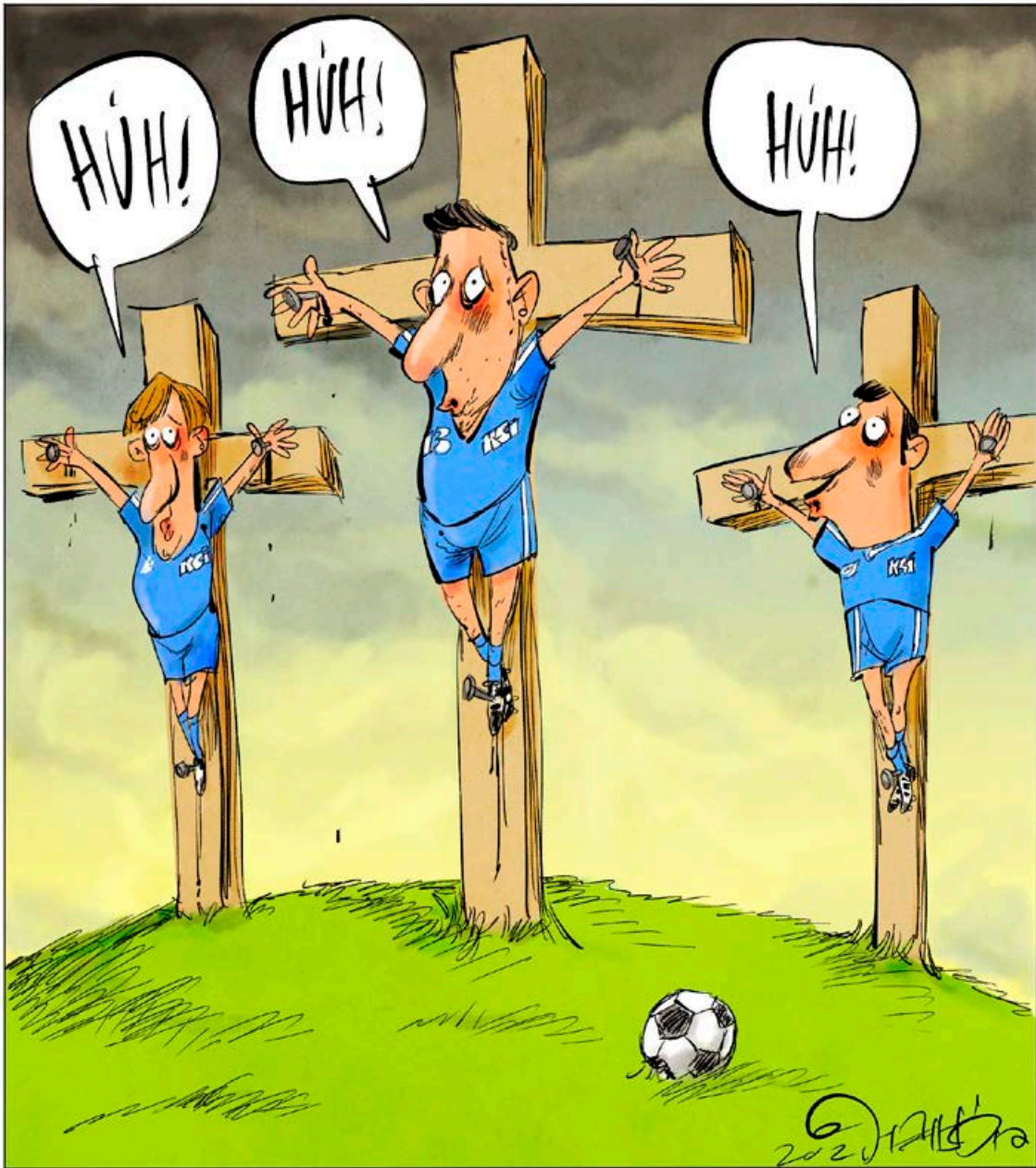


ÍSLENSK VERÐBRÉF

Kynntu þér árangur og úrval
í sjóða á [WWW.IV.IS](http://www.iv.is)

— síðan 1987 —

Halldór



Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Dauðir hlutir

Besti mælikvarðinn á tímans tönn er að flytja. Þá kemur í ljós hvað lifir af á tímum síbreytileikans – svo hvað gerir það ekki og safnast út í horn í stórum pokaskjöttum – sem geyma það sem út afflýtur og fer á haugana. Ber þar einna hæst óheyrilegan helling af gömlum vhs-spólum með teiknimyndum fyrir þann hluta heimilisfólksins sem einhvern tíma voru börn og heldur yngri dvd-diska með álíka miklu afþreyingarefni, en þess utan óheyrilegt magn af cd-diskum með misjafnlega eftirminnilegri tónlist. Gildir einu hvað þetta kostaði allt saman – og það er vænsta samlagning, raunar fúlgur fjár, en enginn lítur lengur við þessum hlutum...

og lifandi

Það undarlega í þessu öllu saman, altso þegar menn eru að flytja á milli húsa, er að elsta afþreyingarefnið lifir helst flutninginn af, jú, einmitt, fallegar bækur með ljóðum og landslagi og öllu því yndislega sem rithöfundarnir hafa skrifað – og svo er hitt, jafnvel miklu lífvænlegra á tímum síbreytileikans, en það eru hljómplöturnar – vínillinn – hann er einmitt genginn í endurnýjun lífdaganna, svo spriklandi raunar að sumar þessara platna seljast á svimandi háu yfirverði. Sum sé, niðurstaðan er þessi; það gamla lifir, það nýja deyr... ■

Skýrir kostir



Bjarni
Benediktsson
formaður
Sjálfstæðis-
flokksins og
fjármála- og
efnahagsráðherra.

Þegar rætt er um framtíðarsýn er mikilvægt að bera skynbragð á stöðuna hverju sinni. Okkur gengur vel á flestalla mælikvarða. Kaupmáttur eykst stöðugt, vextir hafa lækkað mikið á kjörtímabilinu og tækifærunum fjölga hratt samhliða átaki í nýsköpun og frumkvöðla-
starfi. Við erum á réttri leið út úr kórónukreppunni. Atvinnuleysi minnkar mánuð eftir mánuð og efnahagsaðgerðir okkar fá góðan dóm í íslenskum könnunum, umsögnum OECD og Alþjóðagjaldeyrissjóðsins. Lánskjör ríkissjóðs haldast hagstæð vegna þess að erlend matsfyrirtæki hafa trú á stefnunni, eins og kom skýrt fram í fréttum á dögunum.

Í nýbirtu hálfársuppgjöri er afkoma ríkissjóðs á fyrri helmingi ársins 27 milljörðum betri en áætlað var, og horfurnar góðar. Þetta má meðal annars rekja til markvissra efnahagsaðgerða, vaxtar í nýsköpun og vel heppnaðrar sölu hluta í Íslandsbanka. Með banka-sölnunni fengust ekki aðeins miklir fjármunir í ríkissjóð, heldur hefur verðmæti þeirra hluta sem eftir standa hjá ríkinu aukist verulega samhliða skráningu bankans á markað.

Með þessar staðreyndir í farteskinu er holur hljómur í rangfærslum stjórnarandstæðinga um að ríkisstjórnin ætli að „skeyta niður um 100 milljarða“. Vart þarf að ítreka að þar er einfaldlega talað gegn betri vitund. Ef við höldum áfram á sömu braut verður lítil þörf fyrir aðhaldsaðgerðir næstu misserin.

Skattahækkanir og skerðingar vinstristjórnarinnar milli árunna 2009 og 2013 eru þjóðinni þó enn í fersku minni. Og nú eru sömu brögðin boðuð með útblásum útgjaldaloformum, ESB-aðild, hækkun skatta og aukinni ríkisvæðingu. Verði sú hugmyndafræði ofan á mun Ísland lenda á ný í efnahagslegri sjálfheldu vinstri-manna með tilheyrandi skaða fyrir fólk og fyrirtæki. Valkostirnir hafa sjaldan verið skýrari. Við Sjálfstæðisfólk ætlum ekki að draga kanínur upp úr höttum, heldur einblína á það sem hefur alltaf gefist best. Stórstígar framfarir í samfélaginu síðustu áratugi hafa grundvallast á gildum sjálfstæðisstefnum. Trú á fólkíð, framtakssemina og réttlátt samfélag sem byggir á jöfnum tækifærum – ekki þvingaðri jafnri útkomu. Ísland er land tækifæra og þannig ætlum við að hafa það áfram. ■

Morðið við Engihjalla – engar íbúðir á tíundu hæð



Gerður Berndsen

Dóttir mín Áslaug Perla Kristjónsdóttir og Ásgeir Ingi Ásgeirsson fóru um dýrnar að Engihjalla 9, 27. maí 2000, að lyftunni. Hann stjórnaði för. Þau komu út á 10. hæð, en þar voru engar íbúðir. Það eru miklu meiri líkur á að hann hafi valið staðinn sjálfur heldur en hann hafi lent þarna fyrir hreina tilviljun. Hann hafði aðgang að stigaganginum. Hálf systir hans og mágur bjuggu í kjallaranum. Þau sögðu hann mjög ofbeldishneigðan. Hann hafði óheftan aðgang að stigaganginum. Hann réðst á hana um leið og þau komu út úr lyftunni. Hann beitti það miklu afli og offorsi, að hann náði að þröngva gallasmekkbuxunum niður að hnjám í einni atrennu og brjóta aðra sylgjuna. Hún féll í gólfíð, en náði að sparka tvisvar í hann, en gat ekki staðið upp. Hann henti sér yfir hana og tætti glænýjar nærbuxur hennar í sundur á báðum hliðum. Reif þær síðan undan henni og setti í rassvasann. Þá fékk hún 1x4 sm langa afrifu á annan skapabarminn. Ríkissaksóknari, sem fór með málið, sagði í Hæstarétti að hún hefði verið að hámarki tíu mínútur inni í blokkinni. Ásgeir þóttist ekki vita hvar hann fór út úr lyftunni.



Áverkarnir komu hvorki fram í yfirheyrslum í héraði né í Hæstarétti. Þar var hún dæmd fyrir að hafa haft samfarir við nauðgara sinn og morðingja við svalirnar.

Hún barðist af öllu afli á móti honum, en honum tókst að nauðga henni. Þrátt fyrir það barðist hún áfram; barði hann og klóraði, margir áverkar blóðugir. Gallasmekkbuxurnar og axlaböndin þvældust fyrir og að lokum missti hann liminn úr leggöngum hennar. Þá kýldi hann hana af öllu afli í ennið. Hún missti meðvitund. Hann var fljótur að ákveða að myrða hana. Það segir tímasetning ríkissaksóknara. Setti veski hennar yfir axlirnar og tók hana í fangið. Hann var fljótur að finna litlu svalirnar. Það var smá gönguspölur þangað. Hann þekkti plássíð, eins og lófann á sér. Bar hana síðan út á svalirnar og lagði hana á magann á handriðið. Hún rankaði við sér og rak upp skaðræðisvein, þá ytti hann henni fram af. Hann fór inn í brunastigahúsið, vissi auðvitað að innangengt var inn í það af svölunum, henti veskinu síðan á efsta pallinn. Fór síðan á næsta stigapall, reykti þar 5 sígarættur, drakk landa sem hann hafði meðferðis og fór þaðan í kjallarann til hálf systur sinnar.

Málið var alfarið órannsakað. Það var minnst á brotnu sylgjuna í

einni yfirheyrslu. Þá eru sönnunargögnin upp talin. Þeir sem áttu að rannsaka málið vissu hvernig hann myrti hana. Það kom fram í héraðsdómi. Þegar borið var efni, sem sýnir húðfitu, á rör handriðs mátti sjá handaför á sitt hvorum enda þess og langt fitufar í miðinu eftir líkama. Þetta var húðfita af Áslaugu Perlu. Nóg var af sönnunargögnum og sum komu fram í héraðsdómi, en þau voru bara hunsuð. Hann viðurkenndi verknaðinn samdægurs. Sagðist myndu drepa lögregluna og börn hennar þegar hann losnaði eftir 15 til 20 ár, eftir þann verknað er hann hafði framið núna. Hann breytti framburði sínum í harkalegt kynlíf. Hann var tekinn gildur, sem er fyrirlitlegt. Það voru engin sönnunargögn lögð fyrir í



Hæstarétti. Ekki einu sinni áverka-vottorð. Áverkar á Áslaugu Perlu: Rispur í andliti og úlndíðssvæði utanverðu. Skrámur á fingrum og hnúum. Mar á vinstri framhandlegg utanverðum. Mar á hægri og vinstri olnboga aftanvert. Kom við fallið á gólfíð. Marblettur 2,5-3 sm í þvermál á enni, auðsjáanleg stór kúla við kistulagningu. Afrifa á ytri kynfærum; 1 sm á breidd 4 sm á lengd. – Hæstiréttur gaf í skyn að hún hefði samþykkt þessa afrifu, en hún kom þegar ákærði reif nærbuxurnar undan henni. Áverkarnir komu hvorki fram í yfirheyrslum í héraði né í Hæstarétti. Þar var hún dæmd fyrir að hafa haft samfarir við nauðgara sinn og morðingja við svalirnar. Ég mun aldrei geta leiðrétt dóminn, nema með hjálp. ■



Á morgun,
fimmtudaginn
9. september
kl. 11:00

Formenn stjórnmálaflokkanna í pallborði ASÍ

Til umræðu verða áherslur ASÍ vegna þingkosninganna 2021 sem kynntar hafa verið undir yfyrskriftinni „Það er nóg til“.

Sérstaklega verður rætt um
**húsnæðismál, heilbrigðismál,
menntamál, atvinnumál
og afkomu og jöfnuð.**



Það er nóg til



Stjórnandi pallborðsins er
Kristján Kristjánsson fjölmiðlamaður.

Umræðurnar fara fram í stóra salnum
á **Hilton Nordica**, Suðurlandsbraut 2.
Gestir eru velkomnir á meðan húsrúm leyfir.

Hægt er að skrá sig á þessari slóð:
www.asi.is/pallbord

Atburðinum verður
streymt á Facebook
síðu ASÍ og á Vísi.is



Merkisatburðir

- 1208** Viðinesbardagi háður. Þar áttust við fylgismenn Guðmundar Arasonar biskups og ættir Ásbirninga og Svinfellinga.
- 1636** New College, sem síðar varð Harvard-háskóli, stofnaður.
- 1727** Eldur kviknar í hlöðu í Cambridge-skíri á Englandi meðan brúðusýning stendur yfir. 78 farast, meiri hlutinn börn.
- 1891** Fyrsta hengibrú Íslands er vígð. Hún er yfir Ölfusá.
- 1905** Sterkur jarðskjálfti riður yfir Ítalíu. Talið er að allt að 2.500 hafi látist.
- 1931** Leyfður hámarkshraði íslenskra bíla hækkaður í 40 kílómetra utan þéttbýlis og í 25 í þéttbýli.
- 1975** Dagblaðið, frjálst og óháð dagblað, hefur göngu sína.
- 1978** Íranskir hermenn skjóta á mót-mælendur í Teheran. Á þriðja þúsund látastr. Atburðurinn markar upphafið að falli konungsfjölskyldunnar.
- 1987** Íslenska **fimmtíu króna myntin** er sett í umferð.



Verkfallið sem markaði tímamót

Kortur yfir sjö er heimildarmynd um verkalyðshreyfinguna á fimmta og sjötta áratug síðustu aldar. Leikstjóri myndarinnar segir verkfallið 1955 tímamóta-atburð í sögu Íslands.

arnartomas@frettabladid.is

Heimildarmyndin Kortur yfir sjö verður frumsýnd í Bíó Paradís annað kvöld. Þar er verkfallið mikla árið 1955 í brenni-depli og tíðarandi og verkalyðssaga á fimmta og sjötta áratugnum skoðuð.

„Kveikjan að myndinni er í raun af gömlum áhuga mínum á stjórnmálum og sögu á Íslandi,“ segir Einar Þór Gunnlaugsson leikstjóri myndarinnar. „Mig hefur lengi langað til að gera mynd um söguleg pólitísk átök og mér hefur lengi þótt þessi atburður og þetta tímabil vera stór hluti Íslandssögunnar.“

Í dag, sextíu árum síðar, segir Einar að við finnum enn fyrir því sem gerðist á þessum tíma. „Stjórnmálaflokkarnir eiga flestir rætur í þessari sögu og það er tímabært að við förum að segja frá stjórnpólitískri sögu í myndum.“

Ólíkur tíðarandi

Verkföllin á þessum tíma mörkuðu ýmis tímamót en árið 1952 var það í fyrsta skipti sem ríkissáttasemjari steig inn í verkfallsumræður.

„Þarna var í fyrsta sinn mikil áhersla lögð á félagslegar og réttindalegar úrbætur í stað þess að krónutalan ein væri í brennidepli,“ segir Einar. „Þetta var líka í fyrsta skipti sem mörg verka-lyðsfélög fóru í samhæfðar aðgerðir. ASÍ var þá ekki lengur pólitískur flokkur heldur fjöldasamtök, þótt enn væri hart barist um völd þar.“

Einar segir að við gerð myndarinnar hafi það komið sér á óvart að sjá hversu mikil fátækt hafi verið á landinu á þessum tíma. „Braggahverfin voru víða um allt höfuðborgarsvæðið,“ segir hann. „Þess vegna var verið að berjast fyrir ýmsum grundvallarréttindum. Í dag er ennþá verið að berjast fyrir sömu hlutum – krónutöluhækkunum, félagslegum úrbótum, frii og öðru, þótt veruleikinn að baki sé allt annar.“

Þá bendir Einar á að ólíkt nútímanum hafi stjórnmálaflokkarnir á þessum tíma haft mun beinni tengingar inn í verkalyðshreyfingar. „Það var alveg ljóst og ekkert leynt um það,“ segir hann. „Núna er þetta tímabil alveg búið.



Einar segir að við finnum enn í dag fyrir atburðinum sem áttu sér stað á þessum tíma. Honum kom á óvart að sjá hve mikil fátækt var á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Sveit verkfallsvarða sem lenti í átökum fyrstu nótt verkfallsins 1955.

MYND/JÓN BJARNASON

Verkalyðshreyfingin hefur ekki lengur beinan fulltrúa á Alþingi.“

Gullgrafarastemning

Myndefni heimildarmyndarinnar segir Einar að komi víða að. „Myndirnar eru flestallar geymdar á Kvikmyndasafni Íslands og eru frá þessu tímabili, 1942

”

Stjórnmálaflokkarnir eiga flestir rætur í þessari sögu og það er tímabært að við förum að segja frá stjórnpólitískri sögu í myndum.

til 1955,“ segir hann. „Þar er til dæmis dönsk mynd sem heitir Ferðalag um Ísland sem er virkilega vel gerð og mikið af myndefni frá 1. maí-göngum.“

Þá segir Einar að við heimildaleit hafi fundist ljósmyndir frá blaðamanni Þjóðviljans á Þjóðminjasafninu sem fengust skannaðar fyrir myndina. „Þær eru líklega að birtast í fyrsta skipti síðan þær birtust í blaðinu 1955,“ segir hann. „Það hefur verið hálfgerð gullgrafarastemning að finna þessar myndir.“ ■



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

Steinar Geirdal

byggingafræðingur,
Norðurbrú 2, Garðabæ,

lést fimmtudaginn 2. september sl.
Útförin fer fram frá Víðisvíkirkju
föstudaginn 10. september klukkan 13.00.

Vigdís Erlingsdóttir

Sverrir Geirdal
Snorri Geirdal
Dagný Geirdal

Lára Jóhannesdóttir
Christina Byø
Bergþór Haukdal Jónasson

barnabörn og barnabarnabörn.



Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Garðar Jóhannesson

húsaþráðameistari,
Suðurlandsbraut 58, Reykjavík,

lést á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu
Höfða, Akranesi, sunnudaginn 22. ágúst sl.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Ástvinir þakka auðsýnda samúð og vinarhug. Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Höfða fyrir góða umönnun.

Sigurlaug Garðarsdóttir

Sigvaldi Gunnarsson

Jóhanna Ólöf Garðarsdóttir

Axel Gunnar Guðjónsson

Bryndís Garðarsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn,

Geir Guðlaugsson

bóndi á Kjaranstöðum II,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á
Akranesi miðvikudaginn 1. september.
Útförin fer fram frá Akranesirkirkju
mánudaginn 13. september kl. 13.

Streymt verður frá athöfninni á vef Akranesirkirkju,
www.akranesirkirkja.is.

Blóm og kransar eru afþökkuð en þeim sem vilja minnst
hins látna er bent á styrktarreiðing Inna-Hólmskirkju.
Banki 0326-22-1873, kennitala 660169-5129.

Jóhanna Þórdís Þórarinsdóttir
dætur og tengdasynir

barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.



Innilegar þakkir fyrir hlýhug og samúð
vegna andláts og útfarar móður okkar,
tengdamóður, ömmu og langömmu,

Magnúsinu
Guðmundsdóttur

sem lést þann 12. ágúst.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki
hjúkrunarheimilisins Grundar fyrir góða umönnun.

Guðmundur Ólafsson

Sjófn Ólafsdóttir

Guðrún Ólafsdóttir

Lára Erlingsdóttir
Erlingur Hjaltason
Magnús Sigurðsson

barnabörn og barnabarnabörn.



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

Hjördís Hentze Magnússon

Suðurbraut 8, Hafnarfirði,

lést í faðmi fjölskyldunnar
2. september á hjúkrunarheimilinu
Sólvangi. Útförin fer fram frá

Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 10. september kl. 10.

Sigurður Birgir Magnússon

Ólafur Sigurðsson

Freyja Margrét Sigurðardóttir

tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæra

Sigrún Gísladóttir

fyrirverandi skólastjóri,
Hofakri 7, Garðabæ,

lést á líknardeild Landspítalans
1. september. Útför hennar fer fram
frá Hallgrímskirkju föstudaginn
10. september klukkan 13.

Arnar Þór Guðjónsson

Halldór Fannar Guðjónsson

Heiðar Guðjónsson

Júlíus Sæberg Ólafsson

Hjördís Gísladóttir

Orri, Bjarki, Stefán, Flóki, Nökkvi, Sigrún, Rut og Fróði

Áslaug Árnadóttir

Lára G. Sigurðardóttir

Sigríður Sól Björnsdóttir



Ástkær faðir minn, tengdafaðir og afi,

Oddur Gústafsson

hljóðupptökumaður,
Disarási 19,

lést á líknardeild Landspítalans
25. ágúst. Útför fer fram frá Árbæjar-
kirkju föstudaginn 10. september kl. 13.

Hildur Hrönn Oddsdóttir

Paul Terrill

Erna Þórey Sigurðardóttir

Sigurður Þórir Þorsteinsson

Einar Raymond Terrill

Eiður Þorsteinn Sigurðsson



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
sonur, bróðir og tengdasonur,

Hlynur Þór Haraldsson

Hringbraut 43, Hafnarfirði,

lést heima í faðmi fjölskyldunnar
fimmtudaginn 2. september. Útförin fer
fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn
10. september kl. 15. Bálför fer fram síðar.

Fríður Ósk Kjartansdóttir

Flóki Þór Hlynsson og Daði Þór Hlynsson

Elín Jakobsdóttir

Helga Lúcia Haraldsdóttir

Kolbrún Ósk Ómarsdóttir

Kjartan Örn Steindórsson

Haraldur Þór Benediktsson

Óðinn Rafnsson

Elisa Jóhannsdóttir



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 8. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Bláber eru einstaklega holl.

Bláber eru ofurfæða

sandragudrun@frettabladid.com

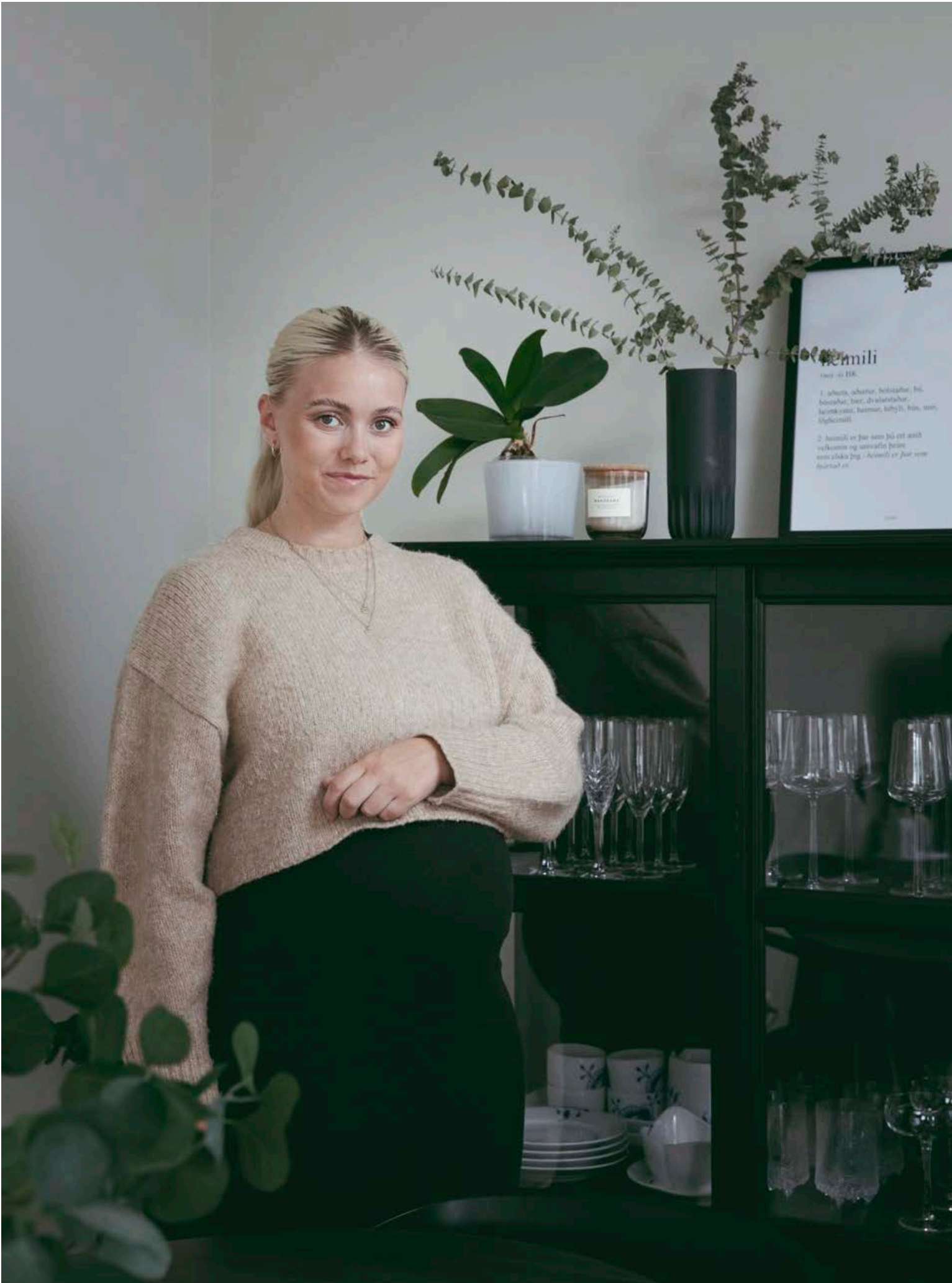
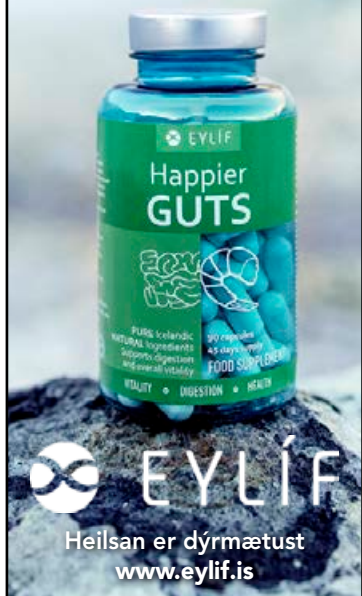
Bláberjaspretta hefur verið einstaklega góð í ár og núna er einmitt tíminn til að skella sér í berjamó áður en það verður of kalt og berin skemmast. Bláber eru alveg einstaklega holl og því tilvalið að eiga nóg til af þeim í frysti yfir veturinn.

Bláber eru troðfull af andoxunar-efnum en sífellt fleiri rannsóknir sýna fram á ótrúlega jákvæð áhrif þeirra á líkamann. Eins eru bláber rík af kalíumi og C- og E-vítamín-um og eru trefjarík og hafa því góð áhrif á meltinguna. Rannsóknir hafa sýnt að neysla bláberja getur minnkað líkur á hjartasjúkdómum og krabbameini. Bláber geta dregið úr bólgumyndun en það er þekkt að langvinnar bólgur geta aukið líkur á ýmsum sjúkdómum.

Holl bæði fersk og frosin

Bláber er hægt að borða á ýmsa vegu. Fersk bláber eru einstaklega góð og um að gera að borða eins mikið af ferskjum bláberjum og hægt er meðan þau endast. En þar sem bláber geymast ekkert mjög lengi þarf að frysta þau ef ætlunin er að eiga þau áfram í vetur. Frosin bláber eru ekki síður holl en rannsóknir hafa sýnt að þau halda næringargildi sínu eftir sex mánuði í frysti. Það er því til mikils að vinna að skella sér út í móa og fylla box og dollur af þessari bláu ofurfæðu. ■

Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu



Stutt er síðan Tinna Þorradóttir kunni lítið fyrir sér í eldhúsinu. Í dag heldur hún úti matarbloggi og er með fjölda fylgjenda á samfélagsmiðlum. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Hafði lítinn áhuga á matargerð

Tinna Þorradóttir heldur úti matarbloggi auk þess sem hún póstar matreiðslumyndböndum á samfélagsmiðlunum Instagram og TikTok við miklar vinsældir. **2**



Einfaldar uppskriftir og góður heimilismatur á vikumatseðilinn einkenna matarblogg Tinnu Þorradóttur sem hún hefur haldið úti á slóðinni tinnath.is síðan síðasta vor. Auk þess að halda úti matarblogginu póstar hún matar-tengdum myndböndum á TikTok og Instagram við miklar vinsældir. „Það er þínu fyndin tilhugsun að ég skuli halda úti matarbloggi því það er í raun svo stutt síðan ég kunni lítið sem ekkert fyrir mér í eldhúsinu. Ég byrjaði að prófa mig áfram í matargerð þegar við kærastinn minn fórum að búa saman árið 2017. Fyrir þann tíma hafði ég lítinn sem engan áhuga á matar-gerð yfirhöfuð. Ætli áhugi minn á matargerð hafi ekki kviknað út frá tacos. Það er eitt það besta sem ég fæ og svo ótrúlega einfalt að útbúa.“

Áherslur breyttust
Það eru nokkur ár síðan Tinna hóf að sýna frá lífi sínu á samfélags-miðlum. „Ég byrjaði á Snapchat árið 2015 og var upphaflega planið að sýna frá förðun þar sem ég var á þeim tíma nýtskrifuð sem förðunarfræðingur. Síðan þá hafa áherslurnar breyst mikið. Í dag sýni ég frá öllu milli himins og jarðar á samfélagsmiðlum en áherslan hefur verið mest á matar-tengt efni síðustu tvö árin. Ég sá fljótt að fólk virtist einmitt hafa áhuga einföldum uppskriftum og góðum heimilismat, uppskriftum sem eru ekki of flóknar og flestir ættu að geta eldað.“

Ég sá fljótt að fólk virtist einmitt hafa áhuga einföldum upp-skriftum og góðum heimilismat, uppskrift-um sem eru ekki of flóknar.

TikTok nær til stærri hóps
Eftir fjögur ár á Snapchat flutti hún sig um set og hóf að sýna frá förðun og matargerð á Instagram og síðar á TikTok. „Ég hafði verið með TikTok-aðgang í um eitt ár þegar ég loksins fékk kjarkinn til að pósta sjálf myndbandi. TikTok nær til mikið stærri hóps heldur en Instagram. Það er samt sem áður erfitt að setja fingur á það hvaða myndband nær mikilli dreifingu. Ég pósta á Instagram daglega en TikTok þegar það hentar en reyni að hafa að minnsta kosti eitt nýtt myndband þar í viku. Þá er ég stundum að samvinna TikTok og Instagram og pósta myndböndum á TikTok sem ég er búin að pósta á Instagram áður. Þetta er búíð að ganga mjög vel og ég er afar þakk-lát fyrir viðbrögðin.“

Ætlað að njóta lífsins
Tinna og unnusti hennar eiga von á öðru barni sínu í septem-ber og því býst hún við að næstu mánuðir verði rólegir hjá henni þegar kemur að matarblogginu og samfélagsmiðlum. „Það er búíð að vera mikið að gera hjá mér í sumar. Ég ákvað því að setja enga pressu á mig í fæðingarorlofinu og ætla mér að njóta mín eins mikið og ég get með litla krílinu. Þrátt fyrir það mun ég þó pósta einhverju af og til, bara ekki eins mikið af upp-skriftum og áður.“
Áhugasamir geta fylgt Tinnu eftir á tinnath.is, á Instagram (@tinnath) og á TikTok undir Tinnathorradottir.
Tinna gefur lesendum hér þrjár einfaldar og góða uppskriftir.



Ég byrjaði að prófa mig áfram í matargerð þeg-ar við kærastinn minn fórum að búa saman árið 2017, segir Tinna Þorradóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/
HEIÐA

Spurt og svarað:
Uppáhalds hráefnið þitt?
Ég vorkenni öllum sem borða ekki kóríander. Ég elska að toppa réttina mína með kóríander, hvort sem það eru tacos, súpur, kjúkl-ingaréttir eða bara hvað sem er!
Uppáhalds sjónvarpskokkurinn þinn?
Áhugi minn á matargerð kemur frá samfélagsmiðlum og get ég ekki sagt að ég eigi uppáhalds sjónvarpskodd. Hins vegar lít ég mikið upp til íslenskra matarbloggara eins og til dæmis Lindu Ben og Evu Laufeyjar.
Hvers konar matur er í mestu uppáhaldi?
Mexíköskur matur, ekki spurning!
Helsta fyrirmýndin í eldhúsinu?
Mamma og pabbi. Þau eru fagurkerar fram í fingurgóma þegar það kemur að mat og það vita allir sem þekkja þau.
Lumar þú á góðu trixi í eldhúsinu?
Uppáhalds trixið mitt er að blanda öllum hráefnum fyrir pítu saman í skál áður en þú setur það inn í pítuna.

Frosnar sykurlausar banana-stangir með hnetusmjöri

Hér nota ég sykurlaust dökkt súkkulaði frá Valor sem gerir upp-skriftina sykurlausa og vegan.

Banar
Hnetusmjör
Salthnetur, gróft saxaðar
70% sykurlaust dökkt súkkulaði frá Valor

Skerið bananana til helminga og langsum í tvennt þannig að hver banani gefi fjóra bita. Smyrjið bananabitana með hnetusmjöri og stráðið næst salthnetunum yfir bitana. Bræðið súkkulaðið og setjið yfir bananabitana. Setjið bitana inn í frysti í að minnsta kosti tvær klukkustundir áður en þið borðið svo að bananarnir séu orðnir ágætlega vel frosnir í gegn. Geymist í frysti.
Fjöldi banana, magn af hnetu-smjöri, salthnetum og súkkulaði er algjörlega persónubundið og fer eftir smekk hvers og eins. Hægt að leika sér með þessa uppskrift og jafnvel skipta út hnetusmjöri fyrir möndlusmjör.

Mangó og quinoa-salat með sinnepsdressingu

Þetta salat er eitt af mínum uppá-halds. Það er lítið mál að leika sér með innihaldsefnin í salatinu og magnið er ekkert heilagt. Ef þið viljið vegan útgáfu má skipta út fetaostinum fyrir vegan fetaost.

Fyrir tvo
2,5 dl quinoa
1 tsk. grænmetiskraftur
1 mango
1 paprika
½ gúrka
¼ rauðlaukur
10 kirsuberjatómatar
1 msk. sesamfræ
Fetaostur, má sleppa

Sinnepsdressing
1 dl. ólífuoía
1/2 dl Dijon sinnep
1/2 dl sitrónusafi

Sjóðið quinoa samkvæmt leið-beiningum og kryddið með grænmetiskrafti. Skerið græn-metið smátt og setjið í skál. Hrærið saman innihaldsefnin í sósuna þar til allt hefur blandast vel saman. Þurrustið sesamfræin á pönnu þar til þau brúnast aðeins.

Klístraðir vegan BBQ-blómkálsbitar

Ég keypti mér air fryer svo ég þyrfti ekki að djúpsteikja mat í mikilli olíu. Ef air fryer er ekki til á heimilinu má auðvitað djúp-steikja á gamla mátann upp úr grænmetisolíu þar til bitarnir eru gullinbrúnir. Það má skipta út kartöflum fyrir hrísgrjón.

Fyrir fjóra
1 miðlungs blómkálshaus
2,5 dl hveiti
2,5 dl plöntumjólk, ég notaði haframjólk
1 tsk. salt
1 tsk. laukduft
1 tsk. hvítlauksduft
5 dl Panko-brauðrasp (gæti þurft meira eða minna)
500 ml Sweet BBQ-sósa

Sætar franskar
1 poki frosnar sætar franskar
Salt eftir smekk

Hvítlaukssósa
2 dl vegan majónes
3 pressaðir hvítlauksgeirar
2 msk. sitrónusafi
2 tsk. salt
1 tsk. pipar

Blómkál
Hitið air fryer-inn upp að 200



Klístraðir vegan BBQ-blómkálsbitar með sætum kartöflum. MYND/ADSEND



Mangó og quinoa-salat með sinnepsdressingu. MYND/ADSEND



Frosnar sykurlausar bananastangir með hnetusmjöri.

gráðum. Skerið blómkálið niður í munnbita. Blandið saman hveiti, plöntumjólk, salti, laukdufti og hvítlauksdufti í skál og hrærið saman. Deigið á að vera þykkt eins og pönnukökudeig. Setjið brauð-raspið í aðra skál. Setjið blómkálið ofan í deigið og veltið svo upp úr brauðraspinum. Raðið blómkálínu í air fryer-körfuna og passið að hafa ekki of marga í einu. Hitið blómkálsbitana í tíu mínútur. Eftir fimm mínútur er þó gott að hrista aðeins körfuna svo að bitarnir snúist við og brúnist á öllum hliðum. Setjið í skál og veltið upp úr sætri BBQ-sósunni.

Sætar franskar
Hitið air fryer-inn upp að 200 gráðum. Hellið kartöflunum í körfuna og mega bitarnir fara ofan á hver annan. Hitið í tíu mínútur eða þar til endarnir eru farnir að dekkjast. Hristið körfuna aðeins til eftir fimm mínútur svo að kart-öflurnar snúist við og brúnist á báðum hliðum. Saltið eftir smekk þegar þær eru tilbúnar.

Hvítlaukssósa
Blandið öllum hráefnunum saman í skál og hrærið. ■

Fjallagrösín koma meltingunni í enn betra form

Gunnlaugur Helgi Gunnlaugsson hefur tekið inn Íslensk fjallagrös frá ICE-HERBS nánast daglega frá árinu 2014. Hann segir áhrifin hafa komið sér á óvart, enda prófaði hann fjallagrösín fyrst hálfpartinn af rælni.

„Ég byrjaði að kynna mér fæðu-bótarefnin frá ICEHERBS þegar ég rakst á gamlan félaga úr hand-boltanum 2014. Ég spilaði lengi vel handbolta á mínum yngri árum og var þá markmaður hjá Haukum og síðar FH. Við tókum að spjalla og ég spurði hvað hann væri að garfa í dag. Hann sagðist vinna að því að koma fyrirtækinu ICEHERBS af stað. Mig langaði auðvitað að styðja hann í þessu framtaki og byrjaði að taka Íslensk fjallagrös, sem þá voru kölluð Flóra. Einnig prófaði ég að taka inn Meiri orku sem inniheldur fjallagrös og burnirót.

Ég las mér svo sem ekki mikið til um hvað þetta ætti að gera fyrir mig og því kom það mér nokkuð á óvart að eftir að ég byrjaði reglu-lega að taka þetta inn, þá hafa hægðirnar hjá mér bara verið eins og klukka. Ég tek hvort tveggja inn á morgnana svona á virkum dögum og þegar ég man eftir því, og um hálf tíma síðar fer ég á sal-ernið bara eins og eftir klukku. Þá er ég orðinn tilbúinn í daginn.“

Gunnlaugur starfar sem dúkari. „Sjálfur er ég ekkert feiminn við að þurfa á klósettið í vinnunni, en ég þekki marga sem finnst það óþægilegt og jafnvel ómögulegt að hafa hægðir á vinnustaðnum. Ég sé alveg fyrir mér að fjallagrösín geti gagnast því fólki sérstaklega vel. Tengdamamma mín, sem er 86 ára, tekur líka inn fjallagrös og segir þetta allt annað líf, eftir að hún bætti þeim við mataræðið.

Sjálfur er ég jafnaðarmaður í öllu



Gunnlaugur hefur tekið inn fjallagrös frá árinu 2014 og finnur mikinn mun á meltingunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

sem ég geri, hvort sem það er hreyf-ing eða inntaka bætiefna. Þetta tvennt, Fjallagrös og Meiri orka, hef ég fundið að gerir mér gott og það nægir mér. Svo er það mikill bónus að vita til þess að þetta sé fyrsta flokks íslensk framleiðsla þar sem hreinar náttúruafurðir eru í fyrirrúmi,“ segir Gunnlaugur.

Fjallagrös: leyndardómsfullt undraefni náttúrunnar
Fjallagrös eru afar sérstakt fyrirbæri. Þetta er hvorki jurt né sveppur heldur samlífi þörungna og sveppa, sem nefnist flétta. Fléttur eru eitt elsta líffyrirbæri

jarðar og vaxa á steinum og utan á trjáberki. Fjallagrös eru rík af trefjum og steinefnum, einkum járn og kalsíum. Þá bera þau í sér fléttuefni sem hindra óæskilegar bakteríur.

Íslensk fjallagrös frá ICE-HERBS eru ætluð fyrir magaflöru líkamans og stuðla að heilbrigðri meltingu með náttúrulegum hætti. Fjallagrös ICEHERBS eru tind víða um land, í kjölfarið eru þau þurrkuð og mulin til neyslu.

Fjallagrös eru þekkt lækningar-jurt og hafa ýmsa góða eiginleika sem nýtast vel til að bæta liðan. Öldum saman hafa þau verið



Fjallagrös hafa verið notuð frá örófi alda við meltingarvandamálum.

notuð til lækninga á Íslandi. Viða annars staðar í heimininum hafa þau um aldir einnig verið nýtt til lækninga, þá sérstaklega vegna óþæginda í öndunarfarum og meltingartruflana. Fjallagrös innihalda leysanlegar trefjar, sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í meltingarvegi sem bætir melt-inguna. Þá eru þau einnig talin hafa mýkjandi og græðandi áhrif á slímhúð í öndunarfarum.

Rannsóknir sem gerðar hafa verið á fjallagrösum benda til að efni í þeim styrki ónæmiskerfið. Þá hafa rannsóknir einnig sýnt fram á að í þeim séu efni sem virka rotverjandi, hindra bakteríuvöxt, eru mýkjandi fyrir háls, mýkjandi fyrir hægðir og bæta meltingu, allt í samræmi við gamla trú og notkun. Fjallagrös hafa að auki reynst vel þeim sem vilja draga úr bjúg.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskipta-vinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin öþörf fylliefni. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri mat-vöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun iceherbs.is.



Langar að standa á höndum þegar hún er níræð

Erla Guðmundsdóttir íþróttافرæðingur hefur alla tíð stundað hreyfingu og hugsað um heilsuna. Hún fór þó að finna fyrir heilsuleysi þegar hún starfaði sem flug-freyja sem varð til þess að hún lærði heilsumarkþjálfun og féll fyrir faginu.

sandragudrun@frettabladid.is

Erla var mikið í íþróttum sem barn og unglingur og lærði íþróttfræði á Laugarvatni og lauk námi í íþróttavísindum og þjálfun frá Háskól-anum í Reykjavík.

„Ég hef alltaf haft áhuga á íþróttum og hugsað um heilsuna á vissan hátt. Það var ekki fyrr en ég var búin að vinna sem flugfreyja í fimm ár sem ég fann í fyrsta sinn á ævinni fyrir heilsuleysi,“ segir Erla.

„Ég var síþeytt en það var samt ekki fyrr en eftir langan tíma í starfi sem ég áttaði mig á hvað var að. Það var engin rútína, óreglu-legur vinnutími þar sem ég vann stundum á nóttunni, stundum á morgnana og stundum á daginn og ég var að borða á öllum tímum sólarhringsins. Ég var þess vegna byrjuð að líta í aðrar áttir og farin að hugsa um að byrja að vinna aftur sem íþróttakennari.“

Erla frétti síðan af flugfreyju sem hafði lært heilsumarkþjálfun og ákvað að láta slag standa og skræði sig í námið.

„Þetta var eins árs nám og ég algjörlega féll fyrir þessu. Svo vatt þetta upp á sig og ég er farin að



Erla leggur áherslu á að útlitið segir ekki til um heilsu fólks.

MYND/ADSEND

halda fyrirlestra og get líka nýtt mér þessa markþjálfun í kennslu og bara í lífinu sjálfu,“ segir Erla sem kennir íþróttir í MH samhliða markþjálfuninni.

Erla útskýrir að heilsumarkþjálfun gangi út á að einblína á alla heilsupætti. Ekki bara

mataræði, hreyfingu og svefn.

„Það eru svo ótrúlega margir þættir sem hafa áhrif á heilsuna. Það er vinnan, hvar við búum, menntun og samskipti við aðra. Allt í lífinu hefur áhrif,“ segir hún.

Hún segir mikilvægt að koma því til skila til unglunga sérstak-

Það eru svo ótrú-lega margir þættir sem hafa áhrif á heilsuna. Það er vinnan, hvar við búum, menntun og samskipti við aðra. Allt í lífinu hefur áhrif.

lega að heilsa er ekki útlit. Einhver sem þau sjá á samfélagsmiðlum lítur kannski rosa hraustur út, en við vitum ekkert hvort hann er við góða heilsu.

„Heilsa er líka andleg og félags-leg. Ef fólk er í einhverjum rosa öfgum til að líta hraust út þá er kannski félagslega og andlega heilsan í vaskinum af því það setur sér svo strangar reglur. Það er mikilvægt að finna jafnvægi á milli allra þátta heilsunnar.“

Vinnur með hænuskref

Grunnur markþjálfunar að sögn Erlu er að spyrja djúpra góðra spurninga og reyna að fá viðkom-andi til að koma með svarið sjálf.

„Maður veit svarið nefnilega oft best sjálfur. Efeinhver segir þér að gera eitthvað þá er ekki víst að þú gerir það. En ef þú ákveður að gera eitthvað sjálf þá er líklegra að þú

standir við það,“ segir hún.

„Þetta er ekki beint ráðgjöf heldur þjálfun. Ég kem auðvitað oft með ráðleggingar um hvað fólk getur gert til að bæta heilsuna því fólk hefur kannski ekki þekkinguna. En þau átta sig kannski á því sjálf að það er svefninn sem þarf að taka í gegn, eða eitthvað annað, og ég ráðlegg þá út frá því.“

Erla heldur úti bloggi á síðunni heilsuerla.is þar sem hún skrifar heilsupistla og ræðir við fólk um ýmislegt heilsutengt. Á Instagram-síðu hennar heilsuerla_heilsu-markþjálfun er einnig að finna ýmsan fróðleik um heilsu, markmiðasetningu og fleira.

„Ég hef nýtt það sem ég hef lært í mínu lífi. Ég vinn með hænuskref, að taka einn dag í einu, eitt skref í einu og breyta bara einni venju í einu en ekki umturna öllu lífinu á einum degi. Það er aldrei vænlegt til árangurs. Ég brenn fyrir að sýna fólki að það þarf ekki öfga. Mér finnst samfélagið ganga svo mikið út á öfga í báðar áttir, það er annað hvort allt eða ekkert. En rann-sóknir hafa sýnt að það eina sem virkar er að vera með góðan lífsstíl og breyta venjum stím snum smám saman til góðs,“ segir hún.

„Þannig ertu heilbrigð alla ævina. Það þarf að horfa til fram-tíðar og hugsa að ákvörðum sem þú tekur í dag, hún hefur ekki bara áhrif á morgun heldur alla ævi. Mig langar til dæmis að verða hraust gamalmenni. Það er mitt mottó, mig langar að geta staðið á höndum þegar ég verð níræð.“ ■

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Nýr 2021 Mitsubishi Outlander Hybrid Spirit+ Tíglamynstruð leður á sætum. 18" álfelgur. 5 ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Verð 5.990.000,-

Þjónusta

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

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Garðyrkja

Haustklippingar trjáa og runna,
hellulagnir og fl. Halldór
garðyrkjumaður. S: 698 1215

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

Dyrasímar-ljósleiðari-loftnet.
Viðhald og endurnýjun
Rafeindameistarinn ehf s. 898 4484

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.**

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Húsnæði

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

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut



félag höfunda fræðirita og kennslugagna

Hagþenkir, félag höfunda fræðirita og kennslugagna,
auglýsir eftir umsóknum um þóknarir og ferða- og
menntunarstyrki, síðari úthlutun. **Umsóknarfrestur
rennur út miðvikudaginn 22. september kl. 15.**

Þóknarir vegna ljósrítunar, stafrænnar fjölföldunar o. fl.
Óskað er eftir umsóknum um þóknarir vegna ljósrítunar
og stafrænnar fjölföldunar úr fræðiritum og kennslu-
gögnum í skólum og öðrum stofnunum hins opinbera
2019-2020. **Til úthlutunar eru allt að 5.000.000.- kr.**

Þóknarir til rétthafa á fræðslu- og heimildarmyndum
Handritshöfundar að fræðslu- og heimildarmyndum,
sem sýndar hafa verið á opinberum miðlum, skulu skrá
sig og sýnd verk sín í sérstaka rétthafagátt á heimasíðu
Hagþenkis. **Skráningarfrestur er til 2. nóvember fyrir
rétthafagreiðslur ársins 2020.**

Ferða- og menntunarstyrkir

– fyrir félagsmenn Hagþenkis, síðari úthlutun

Óskað er eftir umsóknum um ferða- og menntunarstyrki
Hagþenkis - síðari úthlutun. Rétt til að sækja hafa þeir
sem hafa verið félagar í Hagþenki í eitt ár og eru skuld-
lausir við félagið. Einungis er heimilt að sækja um vegna
ferða sem hafa verið farnar. **Til úthlutunar eru allt að
2.000.000.- kr.**

Nánari upplýsingar, úthlutunarreglur, umsóknareyðublöð
eru á heimasíðu félagsins: www.hagthenkir.is
Umsækjendur sækja um á vef Hagþenkis – Mínar síður,
efst til hægri og fá rafræna staðfestingu, um að umsókn
hafi borist og hún gildir sem kvittun.

Hagþenkir, félag höfunda fræðirita og kennslugagna
Þórunnartún 2, 2 hæð. Skrifstofa nr. 7. 105 Reykjavík
Sími 551-9599 / www.hagthenkir.is / hagthenkir@hagthenkir.is

Auglýsing um skipulag - Borgarbyggð

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga
nr. 123/2010 eru hér með auglýst tillaga að nýju
deiliskipulagi í Borgarbyggð.

Deiliskipulag frístundabyggðar Kotstekksás í Munaðarnesi

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann
12. ágúst 2021 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipu-
lagi Kotstekksás í landi Munaðarness í Borgarbyggð.

Deiliskipulagið tekur til 3,6 ha svæðis með fimm
frístundalóðum, fjórar 5000 m² og ein 7000 m² að
stærð, innan frístundasvæðis F62. Aðkoma að lóðum
verður um nýjan veg sem nefnist Kotstekksás sem
tengist Jötnagarðsá inn á Hringveg. Tillagan sam-
ræmist aðalskipulagi Borgarbyggðar 2010-2022.

Ofangreind deiliskipulagstillaga er aðgengilegar á
heimasíðu Borgarbyggðar www.borgarbyggd.is frá
8. september til og með 22. október 2021. Ef óskað er
eftir nánari kynningu á ofangreindri tillögu þarf að
panta tíma hjá skipulagsfulltrúa.

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna
að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við
auglýstar skipulagstillögur og er frestur til að skila
inn athugasemdum til **22. október 2021**. Athuga-
semdum skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar,
Bjarnabraut 8, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa
eða á netfangið skipulagsfulltrui@borgarbyggd.is.

Borgarbyggð, 8. september 2021
Skipulagsfulltrúi Borgarbyggðar.



BORGARBYGGÐ

www.borgarbyggd.is



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

VESTFROST
SOLUTIONS

Vínkælar



WFG 185 - St. (hxbxd)
1850x595x596 mm (+2 - +10°C)



WFG 155 - St. (hxbxd)
1550 x 595 x 610 (+5 - +22°C)



WFG 45 - Stærð (hxbxd) 820 x 595 x 573
(+5 - +10 / +10 - +18°C)



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur

...hillukerfi

Sýningareldhús - Draghalsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is Netverslun á www.verslun.is

Takkt 5092#



Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst
tillaga eftirfarandi deiliskipulagsáætlunar.

1. Þykkvaflöt 3-9 - Deiliskipulagsbreyting

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 18. ágúst 2021 að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu fyrir Þykkvaflöt 3-9, Eyrarbakka. Deiliskipulagsbreytingin tekur til einbýlishúsalóðanna Þykkvaflöt 3, 5, 7 og 9. Lóðirnar verða sameinaðar í þrjár parhúsalóðir þar sem heimilt verður að byggja 2 íbúðir á einni hæð á hvorri lóð. Að öðru leyti gilda eldri skilmálar deiliskipulags.

Samkvæmt 2. gr. reglugerðar um verndarsvæi í byggð nr. 575/2016 er hér auglýst tillaga að verndarsvæði í byggð - Eyrarbakka.

2. Verndarsvæði í byggð – Eyrarbakki.

Á fundi bæjarstjórnar Sveitarfélagsins Árborgar þann 18. ágúst 2021 var ákveðið að leggja fram tillögu til mennta- og menningarmálaráðherra um verndarsvæði í byggð innan Eyrarbakka sbr. 4. gr. laga um verndarsvæði í byggð nr. 87/2015. Svæðið sem um ræðir er 28 ha að stærð og nær yfir elsta hluta Eyrarbakka meðfram Búðarstíg, Eyrargötu og Háeyrarvöllum frá Nestbrú í vestri til Steinskotsbæjanna í austri.

Afmörkun verndarsvæðisins tekur mið af afmörkun hverfis- verndar eins og hún er skilgreind í aðalskipulagi Árborgar 2010-2030 en nær auk þess til votlendisins milli Þykkvaflatar og Steinskotsbæjanna sem kallast Hóp. Porpið byggðist út frá jörðunum Einarshöfn, Skúmsstöðum og Háeyri í tengslum við verslun og sjósókn, en Eyrarbakki var helsti verslu- narstaður Suðurlands allt fram á 2. áratug 20. aldar. Innan verndarsvæðisins er að finna eina heillegustu, sam- felldu byggð alþýðuhúsa frá því um og eftir aldamótin 1900, sem varðveist hefur á Íslandi og er stór hluti þeirra friðaður skv. 29. gr. laga um menningarminjar nr. 80/2012. Auk þess eru þrjú þeirra friðlýst skv. 31. gr. sömu laga en það eru Húsið, Assistentahúsið og Eyrarbakkakirkja. Saga þessara húsa og þorpsins alls er samofin sögu verslunar og sjósóknar og enn má greina augljós spor og minjar frá þessum gamla tíma á Eyrarbakka, í samspili húsa, hlaðinna garða, gatna og annarra minja. Í tillögunni er fjallað um verndargildi húsa og umhverfis og settir fram skilmálar sem miða að því að festa í sessi og viðurkenna þá sérstöðu sem Eyrarbakki hefur sem heil- steypur byggðakjarni frá aldamótunum 1900, sem dæmi um gamalt íslenskt verslunar- og sjávarþorp þar sem húsagerða- list hefur blómstrað með sérstökum hætti og stór hluti hennar varðveist allt fram á þennan dag. Til grundvallar liggur húsakönnun og fornleifaskýrsla, sem unnar voru í tengslum við verkefnið, auk annarra gagna sem aflað hefur verið í tengslum við verkefnið.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni www.arborg.is

Tillögurnar eru auglýstar með athugasemdafresti frá 08.09.2021 til og með 20.10.2021. Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til 20.10.2021.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða netfangið skipulag@arborg.is

Anton Kári Halldórsson
skipulagsfulltrúi

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Ásahreppur, Bláskógabyggð, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt tillaga aðalskipulagsbreytingar eftirfarandi skipulagsáætlunar :

1. Breyting á skilmálum fyrir frístundasvæði – Aðalskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundum sínum þann 5. ágúst 2021 að kynna tillögu að breytingu á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027. Tilgangur breytinganna er endurbót á reglum er varðar hámarksbyggingarmagn innan frístundalóða sem falla utan þess að vera á bilinu 5-10.000 fm. að stærð. Í tillögunni felst að breyting er gerð á kafla 3.2.3 þar sem fyrir breytingu segir:

„Á frístundasvæðum skulu lóðir að jafnaði vera á stærðarbilinu ½ - 1 ha og nýtingarhlutfall skal ekki vera hærra en 0,03. Í ákveðnum tilfellum geta frístundalóðir þó verið minni og nýtingarhlutfall allt að 0,05.“

Þar segir einnig:

„Stærð aukahúss/gestahúss getur verið allt að 40 fm og geymslu allt að 15 fm. Þessar byggingar teljast með í heildarbyggingarmagni lóðar.“

Eftir breytingu mun ákvæði í kafla 3.2.3, frístundabyggð, sem varðar lóðarstærðir og byggingarmagn vera eftirfarandi:

„Lóðarstærðir á frístundahúsasvæðum skulu að jafnaði vera á bilinu ½ - 1 ha (5.000 - 10.000 fm). Í ákveðnum tilfellum, sérstaklega í eldri hverfum sem skipulögð voru fyrir gildistöku núgildandi aðalskipulags, geta frístundalóðir þó verið minni. Nýtingarhlutfall skal ekki vera hærra en 0,03 nema á lóðum sem eru minni en 1/3 ha að stærð en þar er leyfilegt byggingarmagn 100 fm. Stærð aukahúss/gestahúss getur verið allt að 40 fm og geymslu allt að 15 fm. Þessar byggingar teljast með í heildarbyggingarmagni lóðar.“

Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar tillögur aðalskipulagsbreytinga eftirfarandi skipulagsáætlana:

2. Torfastaðir 1 L170828; Breytt landnotkun; Aðalskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. september 2021 að auglýsa tillögu aðalskipulagsbreytingar sem tekur til Torfastaða 1, L170828. Í tillögunni felst að landnotkun á um 25 ha svæði innan jarðar Torfastaða er breytt úr landbúnaðarlandi í frístundabyggð.

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætlana :

3. Apavatn 2 L167621, Aphóll – Frístundabyggð F19 – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundum sínum þann 5. ágúst 2021 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til frístundasvæðis við Aphól í landi Apavatns 2. Deiliskipulagstillagan nær yfir 27,25 ha lands norðan við og samsíða Apá í Bláskógabyggð.

4. Efriás L230349 – Deiliskipulag

Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 18. ágúst 2021 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til lóðar Efriás, L230349. Í deiliskipulaginu felst heimild fyrir byggingu íbúðarhúss, þriggja gestahúsa og útihúss/skemmu.

5. Urriðafoss L166395; Náma; Deiliskipulag

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 10. ágúst 2021 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til námu merka E7 á aðal- skipulagi Flóahrepps. Í deiliskipulaginu er skilgreint efnistökusvæði, áfangaskipting vinnslu og frágangur innan svæðisins.

6. Vaðnes. 3.áfangi; Mosabraut 27; Ný lóðamörk og breyting á leik- og útivistarsvæði; Deiliskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 18. ágúst 2021 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi sem tekur til frístundabyggðar að Vaðnesi. Í breytingunni felst breytt lega lóðar Mosabrautar 27 og breytingu á leik- og útivistarsvæði þar sem gert er ráð fyrir skilgreiningu nýrrar lóðar á hluta svæðisins.

7. Útivistarsvæði Borg í Grímsnesi; ÚT; Deiliskipulag

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 18. ágúst 2021 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til úti- vistarsvæðis við Borg í Grímsnesi. Svæðið sem um ræðir er tæplega 19 ha að stærð og er ofan við núverandi byggð. Markmið skipulagsins er að skapa skjólgott útivistarsvæði með göngustígum, áningarstöðum og trjálundum til skjóls. Gert er ráð fyrir byggingarreit fyrir aðstöðu- húsum.

8. Mið- og Áhrhauksvegur L225283; Skilmálabreyting; Deiliskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 10. ágúst 2021 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi að Kílhrauni. Í breytingunni felst að heimilt verði að reisa geymslu, svefnhús eða gróðurhús allt að 70 fm í stað 25 fm samkvæmt núverandi skilmálum.

9. Dalabyggð; Stækkun frístundasvæðis; Deiliskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 12. ágúst 2021 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi að Dalabyggð. Í breytingunni felst fjölgun lóða innan svæðisins.

10. Hrosshagi 5 L228433; Hrosshagi 5b; Smábýli; Deiliskipulag

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 3. september 2021 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur til lands Hross- haga 5, L228433. Í deiliskipulaginu felst að landinu er skipt upp í tvær landeignir þar sem m.a. er gert ráð fyrir uppbyggingu á íbúðarhúsum, úthúsum, hesthúsum og gestahúsum.

11. Öndverðarnes 2 L170117; Deiliskipulag

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. september 2021 að auglýsa deiliskipulag sem tekur til lóðar í landi Öndverðarnesi II. Í deiliskipulaginu felst skilgreining byggingarheimilda á 11.600 fm sumarmhúsaloð. Gert er ráð fyrir að byggja megi að hámarks nýtingarhlutfalli lóðar 0,03, eitt sumarmhús og gestahús allt að 40 fm.

12. Minni-Borg lóð B L198597; Byggingarreitur; Aðstöðuhús; Deiliskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. september 2021 að auglýsa deiliskipulagsbreytingu sem tekur til lóðar Minni-Borgar lóð B, L198597. Í breytingunni felst að skilgreindur er 600 fm byggingarreitur þar sem gert er ráð fyrir 130 fm aðstöðu- húsi/starfsmannahúsi fyrir starfsmenn Minniborga ehf.

13. Borg í Grímsnesi; Íbúðabyggð; Deiliskipulag

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 1. september 2021 að auglýsa tillögu heildar endurskoðunar deiliskipulags þéttbýlisins að Borg í Grímsnesi. Á síðustu árum hefur atvinnutækifærum fjölgað í Grímsnes- og Grafningshreppi og er það forsenda fyrir áframhaldandi uppbyggingu þéttbýlisins á Borg. Mikil ásókn hefur verið í nýjar lóðir og með nýju deiliskipulagi áformar sveitar- félagið að mæta vaxandi eftirspurn eftir íbúðarlóðum með áherslu á fjölbreytni í íbúðastærðum og húsagerðum. Einnig hafa verið unnar ýmsar lagfæringar á lóðamörkum, stígakerfi, byggingaskilmálum og fleiru vegna breyttra aðstæðna og nýrri og nákvæmari kortagagna.

14. Sunnuhlíð íbúðarbyggð; Breytt afmörkun lóðar og stofnun lóða; Deiliskipulagsbreyting

Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 2. september 2021 að auglýsa tillögu deiliskipulagsbreytingar sem tekur til Sunnuhlíðar. Í breytingunni felst að afmörkun þriggja lóða á tanganum, syðst á deiliskipulagssvæðinu, er breytt til samræmis við afmörkun jarðarinnar sem nær út í miðja Litlu-Laxá og eru skipulagsmörk aðlöguð að lóðarmörkum. Einnig er afmörkun þessara þriggja lóða breytt og gert ráð fyrir tveimur minni lóðum sem eru flokkaðar sem B - Einbýlishús á 1 hæð. Vegtenging 3 er framlengd til suðurs til að ná inn á allar þær þrjár lóðir sem er verið að breyta. Aðrir skilmálar deiliskipulagsins haldast óbreyttir.

Samkvæmt 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt niðurstaða sveitarstjórnar vegna óverulegrar breytingar á aðalskipulagi.

15. Reiðvegur með Reykjavegi; Aðalskipulagsbreyting – 2108060

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 18. ágúst 2021 óverulega breytingu á aðalskipulagi sveitarfélagsins. Í breytingunni felst breytt skilgreining reiðvegar meðfram Reykjavegi. Lega reiðleiðar er færð austan megin við Reykjaveg að ánni Fullsæl.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni <http://www.utu.is> . Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna: <https://www.asahreppur.is/> , <https://www.blaskogabyggd.is/> , <https://www.floahreppur.is/>, <https://www.fludir.is/>, <https://www.gogg.is/> og <https://www.skeidgnup.is/>

Mál nr. 1 innan auglýsingar er aðalskipulagsbreyting í kynningu með athugasemdafresti til 1. október 2021. Mál nr. 2 - 14 eru auglýst frá 8. september 2021 til og með 22. október 2021 og skulu athugasemdir og ábendingar berast eigi síðar en 22. október 2021.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið vigfus@utu.is

Vigfús Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi UTU



Suðvestan 3-10 í dag og lítils háttar skúrir, en bjart með köflum um landið NA-vert. Hiti 9 til 15 stig. ■

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

Er það?

Eins og píranafiskar með tiká.

Kjallamenn & Sættir



Láttu drauminn ræstast





Amerískir dagar



Lýkur á laugardaginn

Styður við bakið á þér!



Amerískir
DAGAR

20%

AFSLÁTTUR



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

Virkilega vönduð dýna og hentar fólki á öllum aldri.

Washington heilsudýnan er með einstaklega vönduðu tvöföldu pokagormakerfi, kantstyrkingum og vandaðri og þægilegri yfirdýnu. Gormakerfinu er skipt upp eftir svæðum þannig að það er með meiri stuðning þar sem við erum þyngri eins og öxlum og mjöðmum. Lítil sem engin hreyfing finnst milli rekkjunauta.

Yfirdýnan (topperinn) er samsett úr fjórum lögum og þar á meðal er gel lag (gel infused memory foam) sem lagast algjörlega að líkamanum og heldur honum í réttri stellingu alla nóttina. Áklæðið utan um dýnuna er silki og bómullarblanda sem andar einstaklega vel sem og gefur extra mýkt. Millistíf dýna.

Sealy Washington fæst í eftirtöldum stærðum:

160/180/200 x 200 og 192 x 203 cm

Verðdæmi 160 x 200 cm m/Classic botni og löppum

Fullt verð: 269.900 kr. **AD tilboð: 215.920 kr.**

Holtagördum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði



Láttu drauminn ræstast



KÓPAVOGSVÖLLUR
9. SEPTEMBER
KL. 17:00



Einn stærsti knattspyrnuleikur í íslenskri félagsliðasögu.
Seinni leikur 2.umferðar Meistaradeildar Evrópu eftir
jafntefli á útivelli. Sigurvegarinn úr einvíginu tryggir sér
sæti í 16 liða úrslitum.

Við hvetjum alla til að mæta á völlinn og taka þátt í
þessum sögulega viðburði með stelpunum!



MIÐASALA
Á TIX.IS



Rithöfundurinn Saša Stanišić frá Bosnïu verður á hátíðinni.

Bókmenntahátíð verður sett í dag

kolbrunb@frettabladid.is

Bókmenntahátíð í Reykjavík hefst í dag, miðvikudaginn 8. september, og stendur til laugardagsins 11. september og er þetta í fimmtánda sinn sem hún fer fram. Fjöldi íslenskra og erlendra höfunda tekur þátt í hátíðinni. Hin tyrkneska Elif Shafak mæti á hátíðina, en bók hennar 10 mínútur og 38 sekúndur í þessari undarlegu veröld kom nýlega út á íslensku. Þar verður einnig bandaríski blaðamaðurinn Barbara Demick, höfundur hinnar frábæru bókar Engan þarf að öfunda, en nýjasta bók hennar Að borða Búdda er komin út á íslensku. Saša Stanišić, höfundur bókarinnar Uppruni, er líka meðal gesta. Fjölmarga aðra mætti nefna, eins og Moniku Fagerholm sem er nýjasti verðlaunahafi Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs, Leilu Slimani og Vigdis Hjorth. Fræðast má um hátíðina á bókmenntahatid.is. ■



Hinir dásamlegu múmínálfar eru mættir til leiks í Norræna húsinu.

Múmínálfar í Norræna húsinu

kolbrunb@frettabladid.is

Í dag, miðvikudaginn 8. september, frá klukkan 11.00–15.00 verður sýningin Lesið og skriðað með Múmínálfunum opnuð í barnabókasafni Norræna hússins. Á sýningunni er boðið upp á gagnvirka leið til að kynnst stafrófinu um leið og farið er í skoðunarferð um hinn töfrandi Múmíndal. Klukkan 16.00 verður alþjóðleg lestrarstund í tónleikasal Norræna hússins, sagan Ósýnilega barnið verður lesin á mörgum tungumálum. Meðal lesenda verður Eliza Reid forsetafrú. Lestrarstundin hefst með samtali á milli Gerðar Kristnýjar og Sophíu Jansson, sem er bróðurdóttir Tove Jansson. Viðburðurinn verður einnig í beinu streymi. Föstudaginn 10. september klukkan 20.00 verður heimildarmyndin Haru, The Island of the Solitary, sýnd í tónleikasal Norræna hússins. Sophia Jansson opnar sýninguna ásamt Roleff Kråkström, framkvæmdastjóra Moomin Characters. Skráning er á tix.is. ■



Wiola og Melanie standa í innsetningu eftir Kathy Clark og í bakgrunni má sjá verk Melanie.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Alls kyns nýir fletir

Haustsýning Hafnarborgar er Samfélag skynjandi vera. Sýningarstjórn er í höndum Huberts Gromny og Wiolu Ujazdowska en þau eru bæði frá Póllandi.

kolbrunb@frettabladid.is

„Þema sýningarinnar er heimurinn sem samfélag skynjandi vera sem tjá sig á mismunandi hátt. Lögð er áhersla á tíma, ferli og flutning,“ segir Wiola. „Rúmlega tuttugu listamönnum var boðið að taka þátt og við sýningarstjórnarnir ræddum við þá um samfélag, tilfinningar og sambönd. Listamennirnir, sem eru af ólíkum þjóðernum, hafa allir einhvers konar tengingu við Ísland, þeir búa hér, hafa lært hér eða unnið hér. Þetta eru ólíkir listamenn sem vinna í ólíka miðla og túlka hluti á mismunandi hátt. Á sýningunni eru alls kyns verk, eins og málverk, teikningar, vídeó, innsetningar og textilverk.“

Hún segir að það hafi verið mikil vinna að koma sýningunni saman en ákaflega skemmtilegt.

Bara litil peð
Melanie Ubaldo er einn af listamönnunum sem eiga verk á sýningunni. Hún er meistaranemi á öðru ári í Listaháskólanum. Verk hennar er gyllt neydarskýli sem hún byggði. „Í listsköpun minni hef ég verið að skapa eða byggja eins konar minnisvarða um það að tilheyra ekki. Ég fann á netinu hjá Sameinuðu þjóðunum nákvæmar leiðbeiningar um það hvernig ætti að byggja neydarskýli. Verk mitt er minnsta gerðin af neydarskýli sem ég byggði í réttum hlutföllum. Það er gert úr timbri og er húðað að innan og utan með svokölluðum neydarteppum, sem eru silfruð eða gyllt. Ég valdi gyllta litinn. Inni í húsinu er svo sandur, sem tengir verkið við ströndina.“
Spurð hvernig tilfinningar hún vilji vekja hjá áhorfandanum

segir Melanie: „Ég vil vekja samúð með þeim sem neyðast til að búa í skýlum eins og þessum. Ég vil líka vekja áhorfandann til umhugsunar um það að maður á ekki stöðugt að vera að hugsa um sjálfan sig. Við erum bara litil peð í þessum stóra heimi.“
Það tók hana tvo daga að smíða húsið en nokkuð lengri tíma að húða það. „Neydarskýli eins og þetta er mjög lítið en er þó heimili margra sem vita ekki hvað tekur við næst í lífinu.“

Samstarf við ólíkt fólk
Melanie segir mjög gaman og áhugavert að taka þátt í stórrí sýningu eins og þessari. „Í myndlistinni fær maður að vera í samstarfi við ólíkt fólk og kynnist mismunandi menningarheimum. Þannig kemur maður auga á alls kyns nýja fleti í myndlistinni.“
Sýningin er ellefta sýningin í haustsýningaröð Hafnarborgar sem er verkefni sem hefur það að mark-

Þetta eru ólíkir listamenn sem vinna í ólíka miðla og túlka hluti á mismunandi hátt.

Wiola Ujazdowska.

miði að gefa sýningarstjórum sem ekki eiga langan feril að baki kost á að senda inn tillögu að sýningu. Listaráð Hafnarborgar ásamt forstöðumanni velur síðan vinningstilöguna en nú er opið fyrir umsóknir um sýningu næsta árs. Sýningin stendur til 31. október. ■

Verk Steinunnar í Danmörku

kolbrunb@frettabladid.is

Tvær sýningar á verkum eftir Steinunni Þórarinsdóttur voru nýlega opnaðar í Danmörku. Önnur þeirra, Armors, er sett upp í hjarta Kaupmannahafnar á Kongens Nytorv. Hin sýningin er Connections í Óðinsvéum og er unnin með háskólanum þar. Þetta eru ekki einu verk Steinunnar sem sjá má í Danmörku, þau má til dæmis sjá við kirkju í Østerbrogade og við flugvöllinn í Kaupmannahöfn.



Þetta eru ekki einu verk Steinunnar sem sjá má í Danmörku.

Verk Steinunnar hafa verið sýnd víða um heim; í Evrópu, Japan, Bandaríkjunum og Ástralíu og vakið mikla athygli og hrifningu. ■



Verk Steinunnar á Kongens Nytorv í Kaupmannahöfn.



TROMMU SETT?

PÝSK NAUTALUND



2.898 kr./kg

Nautaveisla Nautalund
frosin - þýsk

PÝSK RIBEYE STEIK OG FRANSKAR



2.998 kr./kg

Nautaveisla Ribeye
þýsk



479 kr./pk.

McCain Superquick Franskar
650 g

PLOKKFISKUR



100 kr. AFSLÁTTUR

1.098 kr./pk.

Bónus Plokkfiskur
réttur mánaðarins - 1 kg

GRÍSABÓGUR



FERSKUR

679 kr./kg

Stjörnugrís Grísabógur
nýslátrun - ferskur

KALKÚNABRINGUR



FRÁBÆRT VERÐ

1.698 kr./kg

Frosnar Kalkúnabringur
ný sending frá þýskalandi

ALI BEIKON



200 KR. VERÐLÆKKUN

1.879 kr./kg

Ali Beikon
þýskt
verð áður 2.079 kr.

BÓNUS SKINKA



259 kr./pk.

Bónus Skinka
220 g í pk.
verð áður 298 kr.

PRÓTEINBRAUÐ



100 KR. VERÐLÆKKUN

398 kr./pk.

Bónus Próteinbrauð
420 g - lággolvetna
verð áður 498 kr.

TOPPUR



330 ml
x 10 stk.

699 kr./pk.

Toppur
10 x 330 ml í pk. - allar teg.

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

GOLI VÍTAMÍN



1.998 kr./pk.

Goli Ashwagandha og Eplaedik
fæðubótarefni - 60 stk. í pk.



Á BÓNUS VERÐI



1.598 kr./pk.

Goli Superfruits
fæðubótarefni - 60 stk. í pk.

ÍSLENSK KJÖTSÚPA

HÁMARK

COVID-19 SJÁLFSPRÓF



1 kg

1.698 kr./pk.

Bónus Kjötsúpa
1 kg í pk.



159 kr./stk.

Hámark
250 ml - allar tegundir



ENN BETRA VERÐ

550 kr./stk.

Boson Biotech Covid-19 Sjálfspróf
SARS-CoV-2 Sjálfspróf (antigen test)
verð áður 599 kr./stk.

BONUS
það munar um minna



BBQ

FIMMTUDAGAR

TRYLLTIR BBQ RÉTTIR





BBQ RÉTTIR- EFTIR KL 17

BBQ BUFFALO KJÚKLINGAVÆNGIR

1.500 kr.

BABY BACK SVÍNARIF

3.500 kr

PULLED BBQ GRÍSASAMLOKA

2.500 kr.

NAUTA SHORT RIBS

3.500 kr.

BBQ BEIKON BORGARI

2.500 kr.

BBQ VEGAN BORGARI

2.500 kr.

BBQ PLATTI

7.990 kr.

Tilvalið fyrir tvo að deila





Seðill og borðapantanir á [saetasvinid.is](#)

DAGSKRÁ

8. september 2021 MIÐVIKUDAGUR

Miðvikudagur

Hringbraut

- 18.00 433.is (e)** 433.is er fréttar- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.
- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Fjallaskálar Íslands (e)** Fjalla-skálar Íslands er heillandi heimildabáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
- 19.30 Pólitik með Páli Magnússyni** Páll Magnússon fær til sín góða gesti og fer yfir það helsta sem er að gerast í íslenskum stjórnmálum.
- 20.00 Herrahornið** Áhugaverðir þættir fyrir alla karlmenn sem vilja girða sig almennilega í brók og líta út fyrir að vera fagaðir, flottir á því og virkilega móðins. Umsjónarmaður þáttanna er Sigmundur Ernir Rúnarsson.
- 20.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.

RÚV Sjónvarp

- 11.00 Heima-leikfimi**
- 11.10 Kastljós**
- 11.25 Menningin**
- 11.35 Alþingiskosningar 2021.** Forystusætið Miðflokkurinn
- 12.05 Manstu gamla daga?** Djass-geggjararnir.
- 13.05 Af fingrum fram** Guðmundur Jónsson.
- 13.45 Inndjúpið**
- 14.20 Sjónleikur í átta þáttum**
- 15.00 Söngvaskáld** Stefán Hilmarsson.
- 15.40 Veiðikofinn** Sjóstangaveiði.
- 16.10 Á tali við Hemma Gunn**
- 16.55 Síðtengd - veröld samfélagsmiðla**
- 17.25 Sætt og gott**
- 17.35 Tákn málsfréttir**
- 17.45 Krakkafréttir**
- 17.50 Síðasta lag fyrir fréttir**
- 18.00 Fréttir og veður**
- 18.10 HM stofan** Upphitun fyrir leik Íslands og Þýskalands.
- 18.35 Ísland - Þýskaland** Bein útsending frá leik í undankeppni HM karla í fótbolta.
- 20.30 HM stofan** Uppgjör á leik Íslands og Þýskalands.
- 21.05 Vikiðlöttó**
- 21.15 Neyðarvaktin Chicago Fire** Bandarísk þáttaröð um slökkviliðsmenn og bráðaliða í Chicago.
- 22.00 Tiúfréttir**
- 22.20 Veður**
- 22.25 Þrælshald nútímans - Kúguð kona Why Slavery? A Woman Captured** Heimildarþáttaröð um nútíma-þrælshald og þrælkunarvinnu, en talið er að rúmlega 40 milljónir manna lifi við þrældóm í heiminum í dag. Í þáttunum eru sagðar sögur af þrælum og þrælshaldi víðs vegar um heiminn, allt frá bandarískum fangelsum til barnaþrælkunar á Indlandi.
- 23.25 Skammastu þín, Emma** Skam dig, Emma
- 00.05 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 07.00 European Tour 2020** Útsending frá BMW PGA Championship.
- 12.45 LET Tour** Útsending frá Solheim Cup á LET Tour.
- 23.15 LET Tour 2021 - Highlights**
- 00.00 LET Tour** Útsending frá Solheim Cup á LET Tour.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 Ást**
- 15.35 The Unicorn**
- 16.00 Single Parents** Bandarískur gamanþáttur um hóp af einstæðum foreldrum sem stofna stuðningshóp til að aðstoða hvert annað.
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.05 The Block**
- 20.10 Young Rock**
- 20.35 Moonbase 8**
- 21.00 Nurses**
- 21.50 Good Trouble**
- 22.35 The Bay**
- 23.20 The Royals**
- 00.05 The Late Late Show**
- 00.50 New Amsterdam**
- 01.35 9-1-1**
- 02.20 Walker**
- 04.30 Síminn + Spotify**

RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegjöld Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjöld**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Þjóðlagahátið á Siglufirði**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Svona er þetta**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Hlustaðu nú!** Í ljósi krakka-sögunnar - Egill Skalla-grímsson.
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Sumartónleikar** Lunds-gaard kammertónlistarhátiðin á Fjöni.
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.40 Kvöldsgagan. Dægradvöl** (26 af 31)
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútvarp Rásar 1**

Stöð 2 Bíó

- 11.50 The Miracle Season**
- 13.30 Impractical Jokers. The Movie**
- 15.00 Mystery 101. Playing Dead**
- 16.25 The Miracle Season**
- 18.00 Impractical Jokers. The Movie**
- 19.30 Mystery 101. Playing Dead**
- 21.00 Valerian and the City of a Thousand Planets**
- 23.10 Blood Money**
- 00.35 Godzilla. King of the Monsters**
- 02.40 Valerian and the City of a Thousand Planets**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.25 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Grey's Anatomy**
- 10.05 Næturgestir**
- 10.30 All Rise**
- 11.15 MasterChef Junior**
- 11.55 Sporðaköst 7**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Bomban**
- 13.35 Hvar er best að búa?**
- 14.20 Gulli byggir**
- 14.40 Besti vinur mannsins**
- 15.00 The Goldbergs**
- 15.20 Á uppleið**
- 15.50 Temptation Island**
- 16.35 Hell's Kitchen**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Allskonar kynlíf**
- 19.40 10 Years Younger in 10 Days**
- 20.25 Family Law**
- 21.15 Vigil** Æsispennandi ráðgáta frá 2021. Dularfullt hvarf á skoskum fiskimanni og dauði um borð í kjarnorkukafbátinum HMS Vigil koma af stað ágreiningi milli lögreglunnar og breska hersins. Þær Amy Silva og Kristen Longacre eru settar í að stjórna rannsókninni bæði á sjó og landi, en hún leiðir þær að samsæri sem snertir þjóðaröruggi landsins.
- 22.15 Pennyworth**
- 23.10 Sex and the City**
- 23.40 NCIS. New Orleans**
- 00.20 Tell Me Your Secrets**
- 01.10 The Mentalist**
- 01.50 Grey's Anatomy**
- 02.30 All Rise**
- 03.15 MasterChef Junior**
- 03.55 Temptation Island**

Stöð 2 Sport

- 08.35 Ísland - Grikkland**
- 10.15 ÍR - KR. Leikur 4** Útsending frá leik 4 í úrslitum Dominosdeildar karla árið 2019.
- 11.55 KR - ÍR. Leikur 5**
- 13.55 FH - Víkingur R.** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
- 15.35 Valur - Stjarnan**
- 17.20 Meistarakeppni kvenna. KA/Þór - Fram**
- 18.45 Ísland - Grikkland** Útsending frá leik í undankeppni fyrir EM U21.
- 20.25 Selfoss - Valur. Leikur 1** Útsending frá leik 1 í einvígi í undanúrslitum Ólis-deildar karla árið 2019.
- 22.15 Valur - Selfoss. Leikur 2**
- 23.45 Selfoss - Valur. Leikur 3**

Stöð 2 Sport 2

- 07.10 Markaðáttur HM 2022**
- 07.35 Noregur - Holland**
- 09.20 Hvíta-Rússland - Wales**
- 11.00 England - Andorra**
- 12.40 Sviss - Ítalía**
- 14.20 Aserbaísjan - Portúgal**
- 16.00 Timabilið 2020-21**
- 16.50 Frakkland - Finnland**
- 18.35 Pólland - England** Bein útsending frá leik í undankeppni HM.
- 20.45 Markaðáttur HM 2022**
- 21.15 Kristianstad - Hammarby**
- 22.55 Fréttaráttur Meistaradeildarinnar**
- 23.20 Norður-Makedónía - Rúmenía**

Svífðu inn í draumalandið með náttúrulegum Íslenskum ullarsængum.



EMBLA er heilsárssæng gerð úr Íslenskri ull sem er náttúrulegur kostur fyrir heilnæman svefn. Íslenska ullin er sérstök vegna öndunareiginleika sinnar, hitajöfnunar og hversu temprandi hún er. Sængin er létt og viðheldur þægilegu og réttu rakastigi.

Mosi ullarkoddinn úr fíngerðum og sérgerðum ullarhnoðrum úr íslenskri ull. Rennilás á koddanum gerir það auðvelt að fjarlægja eða bæta við ullarhnoðrum til að finna rétta þykkt og aðlagu koddann eftir þínu höfði. Ytra ver koddans sem er fóðrað með ull, er með renndu hólfi sem hægt er að setja hita- eða kælipoka í ef vill. Koddinn hefur því marga möguleika til að bæta svefn og vellíðan.

Freyr yfirdýna er úr íslenskri ull og stuðlar að heilnæmum svefni. Yfirdýnan getur aukið gæði svefnsins því hún aðlagar sig vel að líkamanum, aðstoðar við hitajöfnun og er unnin úr náttúrulegum efnum. Íslenska ullin er sérstök vegna þess hve vel hún andar sem hefur temprandi áhrif. Yfirdýnan er einstaklega létt og meðfærileg

Hentar vel fyrir þá sem kjósa náttúrulegar og sjálfbærar vörur.
Uppfylla OEKO TEX 100 staðalinn og hafa einstaklega lítið kolefnisspor.



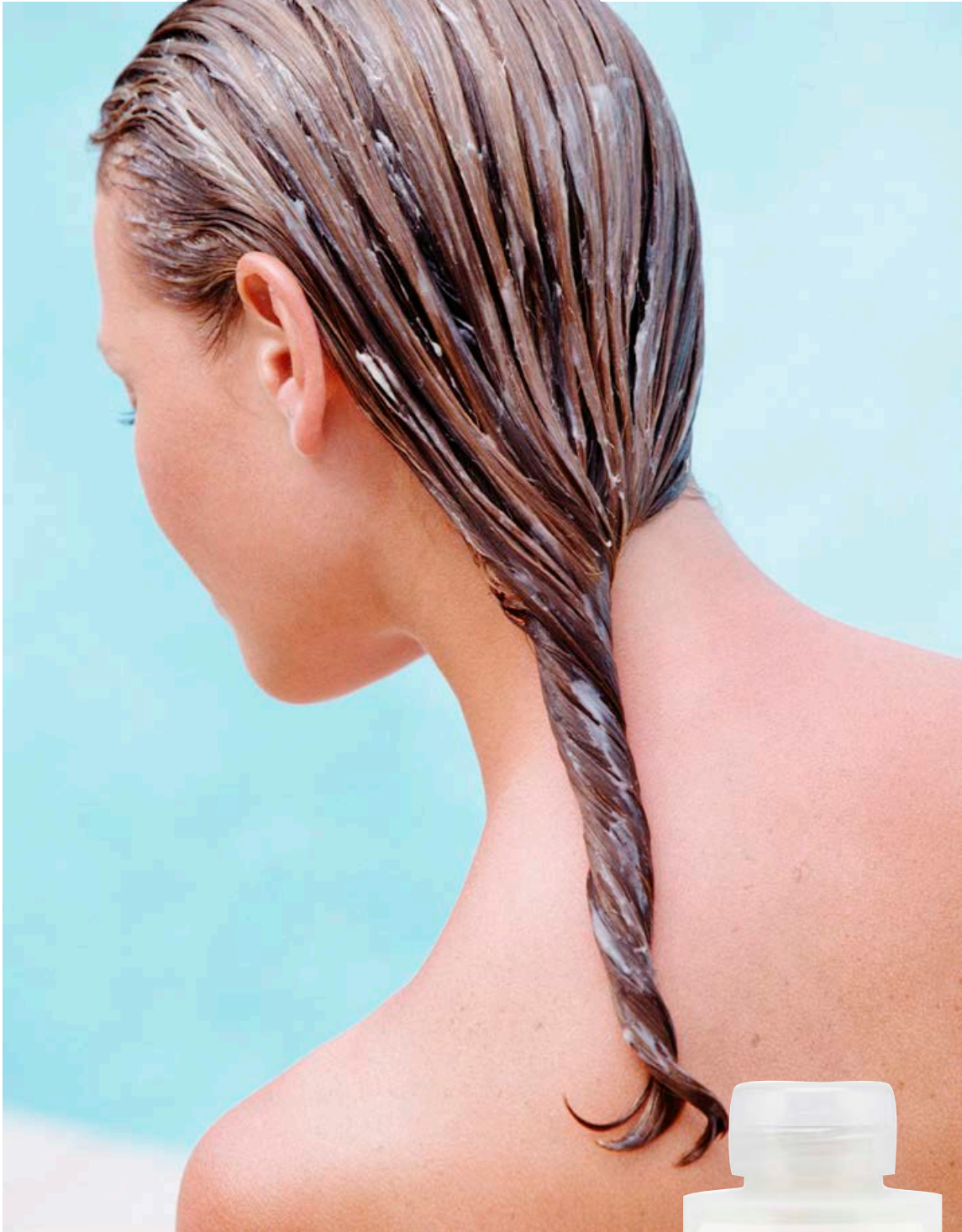
Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Nærum hárið fyrir haustið

September er hafinn og fljótlega fer að kólna. Margir upplifa að hárið verði þurr í kuldanum. Þá er mikilvægt að skipta yfir í hárvörur sem gefa meiri raka.

steingerdur@frettabladid.is

Nú er kominn tími til að skipta úr léttari hárvörum yfir í aðrar sem gefa meiri raka, svona áður en það fer að kólna. Margir upplifa að hárið verði mjög þurr og leiðinlegt í frostinu. Því er ekki verra að byrja tímanlega og fjárfesta í góðri djúp-næringu eða jafnvel rakagefandi olíu til að bera í endana. ■



Djúpnæring frá Maria Nila, sérstaklega ætluð þurru hári.



Þessi rakaskot frá Lee Stafford innihalda prótín og keratín, fullkomið fyrir skemmt og þurr há.



Momo hárnæring frá Davines sem gefur mikinn raka.



Nærandi papaya-raka-maski frá Garnier.

Olaplex-vörurnar gera kraftaverk fyrir þurr og aflitað há.



Mikið úrval af HVÍLDARSTÓLUM með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

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



Elseve olía frá L'Oréal er frábær í þurra enda.



Hair Mask frá Hår Klinikken eykur teygjanleika hársins, mýkt, gljáa og heilbrigði þess almennt; án þess að nota til þess sílikon eða sambærileg efni sem skilja eftir filmu á hárinu.

Það er ekki gott fyrir hárið að þvo það of oft, það getur gert það þurrara. Þá er sniðugt að grípa í þurr-sjampó. Þetta þurrsjampó frá Batiste gefur hárinu extra lyftingu.



BÓKA MARKAÐUR Á FISKISLÓÐ 39 OPIÐ ALLA DAGA kl. 10-19

OPNAR Í DAG

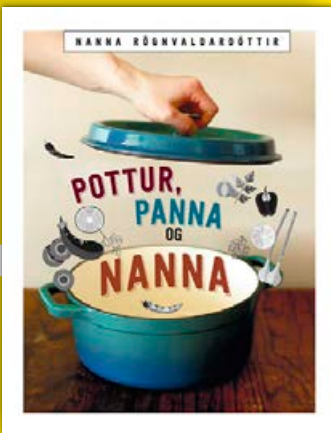
FORLAGIÐ

FLY OVER
ICELAND

GRÓNNAN

BÓNUS

NÓG AF
FRÍUM
BÍLA-
STÆÐUM!



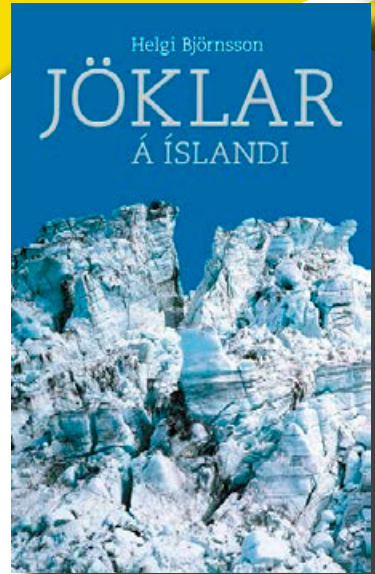
1.990 kr.



990 kr.



1.990 kr.



4.990 kr.



990 kr.



990 kr.



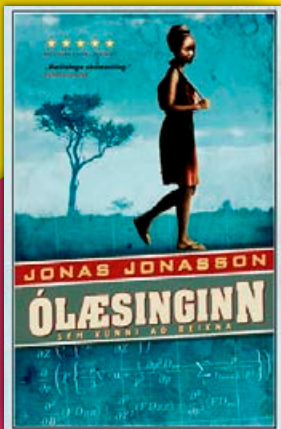
990 kr.



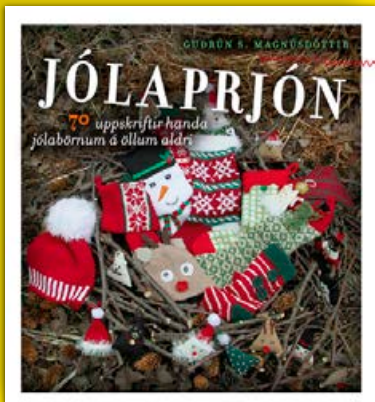
990 kr.



1.490 kr.



99 kr.
TILBOÐ



990 kr.

ALDREI BETRA VERÐ!

HÁTT Í
5.000
TITLAR

*Birt með fyrirvara um prentvillur. Tilboðin gilda á meðan birgðir endast.

MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS | GJÖF FYRIR ALLA SEM KOMA

ÞJÓÐIN ER AÐ HORFA Á HRINGBRAUT!



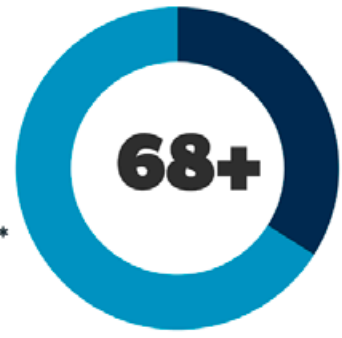
33%
30 ára og eldri horfa vikulega á Hringbraut*



49%
50 ára og eldri horfa vikulega á Hringbraut*



66%
68 ára og eldri horfa vikulega á Hringbraut*



*Áhorfskönnun MMR – 26. nóv. – 4. des. 2020

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut
og hringbraut.is



Sigga Guðna getur loksins haldið langþráða útgáfutónleika sölódiskisins Don't cry for me og ætlar að sjálf-sögðu einnig að fagna með því að syngja lagið Freedom sem gerði hana fræga með Jet Black Joe fyrir þremur áratugum.

MYND/ADSEND

Sigga Guðna fagnar frelsinu eins og henni einni er lagið

Tæpu ári eftir að Covid-smit og lokanir komu í veg fyrir útgáfutónleika sölódiskisins Don't cry for me fylgir söngkonan Sigga Guðna plötunni nú loks formlega úr hlaði og notar tækifærið eðlilega til að syngja lagið Freedom sem gerði hana fræga með Jet Black Joe fyrir þremur áratugum.

toti@frettabladid.is

„Þetta er náttúrlega bara ofboðslega þreytt og erfitt að hafa þurft að bíða svona lengi eftir að halda útgáfutónleikana,“ segir Sigríður Guðnadóttir sem hefur beðið í tæpt ár eftir að geta fagnað sölóplötunni Don't cry for me á tónleikum.

„Manni finnst maður ekkert vera búinn að skila efninu til fólks fyrr en maður er búinn með útgáfutónleikana og þetta eru svo hrikalega skrítnir tímar sem við lifum þannig að það var kominn mjög mikill kláði eftir að koma þessu til skila á sviði,“ segir söngkonan um tónleikana sem hún heldur í Bæjarbíói í Hafnarfirði þann 18. september.

Skrítin í hausnum

„Þetta er Covid-plata,“ heldur Sigga áfram og hlær. „Það er mjög súrrealískt að standa í útgáfu á svona tímum þannig að ég er búin að fresta tónleikunum örugglega þrisvar eða fjórum sinnum. Þeir áttu að vera 16. október 2020 en enda núna 18. september 2021 og það er bara æðislegt að komast loksins á svið og syngja tónlistina,“ segir Sigga sem í titillagi plötunnar afþakkar allan harmagrátt.

„Það eru náttúrlega margir búnir að lenda í þessu en maður tekur bara lífinu eins og það er,“ heldur hún áfram og hlær þegar hún rifjar upp að sjálf var hún komin með Covid þegar tónleikarnir áttu að fara fram upphaflega.

Alltaf eitthvert rugl

„Þannig að ég hefði ekki einu sinni getað mætt þó það hefði allt verið



Þetta eru svo hrikalega skrítnir tímar sem við lifum þannig að það var kominn mjög mikill kláði eftir að koma þessu til skila.

opið. Ég fann nú ekki fyrir neinu samt. Bara almenn leiðindi og svo var ég jú eitthvað svona skrítni í hausnum,“ segir Sigga.

„Ég gaf út disk 2010 og það fór nú allt í rugl þá líka út af allt öðrum málum. Það er alltaf eitthvað en Don't cry for me er annar sölódiskurinn sem ég gef út. Þetta er sambland af frumsömdum efni eftir mig, Sigurgeir Sigmundson og Friðrik Karlsson. Síðan eru þarna lög eftir bróður minn, Loft Guðnason, og Írisi Guðmunds söngkonu,“ segir Sigga og bætir við að á disknum séu einnig tvö eldri tökulög: Black dog með hljómsveitinni Babe Ruth og einn íslenskaður blúsari frá bandarísku söngkonunni Völu heitinni Cupp.

Vá, magnað!

„Þá má einnig nefna að Páll Rósinkranz tekur lag með mér á disknum og syngur einnig með mér á tónleikunum,“ segir Sigga um systurson sinn en hún sló einmitt fyrst í gegn þegar hún söng lagið Freedom með honum og hinni fornfrægu hljómsveit Jet Black Joe árið 1993.

„Ég ætla náttúrlega líka að taka þennan gamla Jet Black Joe slagara og svona alls konar annað með í bland,“ segir Sigga um lagavalið á

tónleikunum sem mun teygja sig í ýmsar áttir út fyrir nýju plötuna.

Freedom er vitaskuld löngu orðið sigilt og naut á sínum tíma fádæma vinsælda. Og gerir í raun enn þannig að furðu vekur hjá sjálfri söngkonunni. „Það er ennþá spilað svo mikið svona mörgum, mörgum árum síðar að maður hugsar bara stundum: Vá, magnað!“

Skjól í fasteignum

Sigga segist aðspurð hafa reynt að sinna tónlistinni eftir atvikum í kófinu en hún hafi lítið fengist við að semja nýtt efni á meðan segja má að Don't cry for me hafi verið fast í Covid-flöskuhálsinum.

„Maður er náttúrlega alltaf eitthvað að bardúsa og kannski mest bara verið í einkapartíum og einhverju líku. Ég hef ekkert farið í að gefa meira út á meðan ég hef ekki einu sinni getað komið því til skila. Það kostar náttúrlega alltaf einhvern pening að gefa út þannig að maður fer kannski að huga meira að því þegar þetta er allt orðið eðlilegt.“

Sigga hefur einnig verið fasteignasali um árabíl og nýtur þess að sá markaður hefur blómstrað í faraldrinum. „Það er búið að vera brjálað að gera alveg og það hefur bara bjargað geðheilsunni að þetta hafi ekki hrunið líka.

Þetta er náttúrlega búið að vera rosalega erfitt fyrir marga sem hafa bara haft tekjur af sviðslistunum eða ferðamannabransanum en ég hef verið mjög heppin með að vera í góðri vinnu og skemmtilegu starfi sem ég fíla vel.“

Miðasala á útgáfutónleikana er hafin á tix.is en þeir hefjast klukkan 20 að kvöldi laugardagsins 18. september. Hljómsveitin verður skipuð þeim Sigurgeiri Sigmunds á gítar, Jóa Ásmunds á bassa, Þóri Úlfarssyni á píanó og Birgi Nielsen á trommum. Þá leikur Grétar Lárus Matthíasson á gítar og syngur bakraddir. Íris Guðmundsdóttir, Páll Rósinkranz og fleiri gestir munu syngja með Sigu á sviðinu. ■

AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason gustaf@torg.is, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Auður Húnfjörð audur@frettabladid.is, Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@frettabladid.is, Reynir Elís Þorvaldsson reynir@frettabladid.is, Örn Geirsson orn@frettabladid.is, FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is, RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is

AEG

hönnuð með þarfir heimila í huga



AEG uppþvottavél til innbyggingar í seríu 9000 með ComfortLift búnaði sem lyftir uppvaskinu á hærra plan. Með einu handtaki er hægt að lyfta neðri grindinni upp til að auðvelda hleðslu og affermingu

Þvottavél með innbyggðum þurrkara í seríu 7000 tekur 9kg í þvotti og 6kg í þurrkun með 1600 snúninga vindu. Kolalaus mótör m/10 ára ábyrgð - öll hugsanleg þvottakerfi - tímaval - stafrænn skjár o.fl.

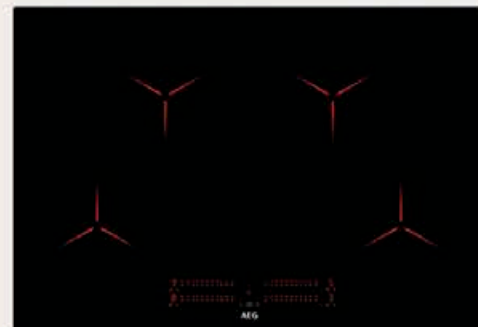


Veggofn í seríu 9000 með sjálfhreinsibúnaði, nettengjanlegur með snjallforriti, kjöthitamælir, affrysting þurrkun ásamt miklu fleira



Þéttibúnaðsþurrkari þurrkar 9 kg með varmadælu, rakaskynjara og klukkurofa. Kolalaus mótör m/10 ára ábyrgð - Starttímaseinkun - Sérstök stilling fyrir ull og silki o.fl.

Spanhelluborð, niðurfellanlegt 4 hellur - Snertirofar - Booster funktion (mikill hiti á skömmum tíma) Barnalæsing o.fl.



Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS


*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUÐÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

PENNINN
HÚSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
PAN-NESKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300

Bakþankar



Önnu Sigrúnar
Baldursdóttir

Hreyfing

Ég á tík sem komin er á þann aldur að hreyfing er ekki eins spennandi kostur og hér áður. Raunar virðist hún líta svo á að hún geri okkur eigendunum sérstakan greiða með því að hreyfa sig (okkur). Það er reyndar rétt ályktað.

En nú er svo komið að tíkin er orðin æði kresin á hvert gönguferðirnar eru og vill fá sem mest út úr hverjum túr. Hún veit sem er að þessum ferðum fækkar, gigtin hrjáir hana og þessi uppáhaldsiðja verður að vera merkingarbær. Svona eins og þegar maður sparar við sig kaloriur, þá er eins gott að hver einasta sem neytt er sé þess virði.

Um helgina gerði ég þrjár misheppnaðar tilraunir til að fara í göngutúr um vel þekktar slóðir í nágrenninu. Hún sá við hverri einustu og snéri við eftir 50 metra.

Það var ekki fyrr en ég gerði mig líklega til að fara á bílnum að hún gaf sig fram. Hún ætlaði með. Hins vegar neitaði hún að fara út á hundasvæðinu á Geirsnefi og líka fyrir ofan Rauðavatn. Það var ekki fyrr en ég bauð henni út á nýjum spennandi slóðum þar sem við höfðum aldrei farið áður að henni þóknaðist að hreyfa sig (okkur).

Þar sem við gengum um upp-sveitir Hafnarfjarðar á nýjum slóðum varð mér hugsað til komandi kosninga. Hverjir fara um bergmálshellinn, hverjir láta teyma sig um hefðbundnar slóðir og hverjir gera eitthvað alveg nýtt, jafnvel á gamals aldri. Hvar atkvæðið fellur verður að vera þess virði. ■



Skannaðu QR kóðann og fáðu upplýsingarnar beint í símann.



LÍNA OKKAR TÍMA
STYÐJUM STÚLKUR Á FLÓTTA
KAUPTU ARMBANDIÐ







Verslaðu á 66north.is
Fylgdu okkur á Instagram [@66north](https://www.instagram.com/66north)