



Grunnskólar voru settir víða um land í gær og börn mættu aftur til skóla eftir sumarfrí. Böðvar Stefánsson (fremst) og bekkjarsystkini hans í öðrum bekk í Hlíðaskóla í Reykjavík voru spennit fyrir komandi vetri. Alls verða um 14.500 nemendur í grunnskólanámi í Reykjavík, þar af 1.500 nýnema. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Skora á yfirvöld að jafna leikinn

**STJÓRNMÁL** Fulltrúar 365, Símans, Hringbrautar, ÍNN og Útvarps Sögu skora á stjórnvöld að gera breytingar á löggjöf til að „jafna samkeppnisstöðu félaga á íslenskum fjölmiðlamarkaði“.

Fulltrúarnir telja breytinga þörf til að hægt sé að eiga í samkeppni við alþjóðlegar efnisveitur á borð við Netflix sem og Ríkisútvarpið.

Á meðal tillagna fyrrnefndra fulltrúa til úrbóta er að taka Ríkisútvarpið af auglýsingamarkaði og tryggja jafnræði á milli innlendra félaga og erlendra varðandi skilyrði um meðferð á myndefni. — þea / sjá síðu 13

## Bækur nýnema kosta um 100 þúsund

**MENNTAMÁL** Foreldrar nýnema við Menntaskólann í Reykjavík hafa þurft að borga frá niúti til rúmlega hundrað þúsund króna fyrir námsbækurnar sem nemendum er skylt að eiga fyrir námið í vetur. Foreldrar nemanda á náttúrufræðibraut hafa borgað rúmar 107 þúsund krónur fyrir námsgögn, að pennum og stílabók meðtöldum. Leitast var við að kaupa sem mest á skiptibókamarkaði. Til samannburðar greiddi móðir nýnema í Menntaskólanum við Hamrahlíð rúmar fimmtán þúsund krónur.

Karen Mariu Jónsdóttur, móður nýnema í MR sem er á málabraut, blóskraði verðið sem hún segist ekki hafa gert ráð fyrir að yrði

Ég tel það ekki bæta gæði námsins að bókakosturinn sé með þessum verðmiða. Ég myndi halda að það bitnaði á möguleikum fólks til að velja sér nám við hæfi eða eftir áhuga.

Karen María Jónsdóttir, móðir nýnema við MR



svona hátt. „Þetta voru tæpar 90 þúsund krónur þrátt fyrir að meirihluti bókanna væri keyptur á skiptibókamarkaði og hún hafi fengið gamlar bækur lánaðar. Við reyndum að vera mjög útsjónarsöm og notum bækur sem rétt hanga saman.“

Yngvi Pétursson, rektor MR, segir að hugmyndin sé að bækurnar endist nemendum lengur en bara fyrsta árið. Kostnaðurinn verði því væntanlega minni síðar á námsárunum. Aðspurður hvort þessi mikli bókakostnaður minnki ekki möguleika barna frá efnaminni fjölskyldum að sækja nám í MR segist Yngvi vona að svo sé ekki. — snæ / sjá síðu 8

### Fréttablaðið í dag

**SKOÐUN** Friðrik Pálsson skrifar um að ferðafólk vilji íslenskan mat. **16**

**SPORT** Algjör draumabyrjun Jóns Daða hjá Wolves. **18**

**MENNING** Fyrsta gamanmyndahátíð Íslands verður á Flateyri um næstu helgi. **26**

**LÍFID** Hvernig verður sviðið hjá Justin Bieber? **32**



**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • HEILSURÆKT**

\*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

## LJÓSLEIÐARI HJÁ NOVA

### 100GB

**Netið hjá Nova 3.990 kr.**  
Gagnaveitan, aðgangsgjald 2.580 kr.  
Leiga á netbeini 690 kr.  
**Samtals: 7.260 kr.**  
Hver 100<sup>GB</sup> umfram 990 kr.

### 1.000GB

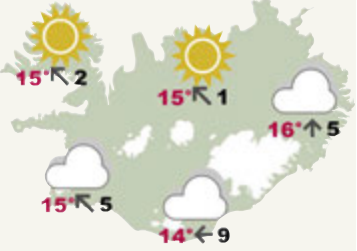
**Netið hjá Nova 5.990 kr.**  
Gagnaveitan, aðgangsgjald 2.580 kr.  
Leiga á netbeini 690 kr.  
**Samtals: 9.260 kr.**  
Hver 100<sup>GB</sup> umfram 990 kr.



Skráðu þig í Ljósleiðara hjá Nova á nova.is, í þjónustuveri Nova eða næstu Nova verslun.



## Veður



Austan 5-13 í dag. Rigning með köflum suðaustan til á landinu en víða bjartviðri norðan- og vestanlands er liður á morguninn en stöku skúrir síðdegis. Hiti allt að 20 stigum á norðan- og vestanverðu landinu en annars 10 til 15 stig.

**SJÁ SÍÐU 24**

## Ríkið selur í Reitum fyrir 3,9 milljarða

**VIÐSKIPTI** Ríkissjóður seldi 6,38 prósentu hlut sinn í Reitum fasteignafélagi á 3,9 milljarða króna. Útboði sem Landsbankinn stýrði lauk í gærmorgun. Ríkið eignaðist hlut í Reitum og fleiri hlutafélögum með stöðugleikaframlögum slita-búa föllnu bankanna.

Alls óskuðu fjárfestar eftir að kaupa 73.010.000 hluti í Reitum, eða sem nemur 9,9% af heildarhlutafé í Reitum. Alls seldi ríkið 47.222.796 milljónir hluta í félaginu. Sölugengi í útboðinu var 83,3 krónur á hlut en gengið verður frá viðskiptunum á miðvikudaginn. Í kjölfar þess að tilkynnt var um söluna hækkaði hlutabréfaverð í Reitum og nam 84,4 krónum á hlut við lokun markaða í gær. Á meðal stærstu eigna Reita er verslunarmiðstöðin Kringlan. Eftir viðskiptin á ríkið ekki hlut í Reitum.

– ih

## Nautalundir á niðursettu verði



Hagkaup selur nú erlendar nautalundir á lægra verði en ella þar sem Hæstiréttur dæmdi ríkið til að endurgreiða ólöglega innflutningstolla. Bónus hefur selt kjúklinga á lægra verði undir sömu formerkjum. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

## Sarkozy vill verða forseti Frakklands á nýjan leik

**FRANKLAND** Nicolas Sarkozy, fyrrverandi forseti Frakklands, tilkynnti í gær að hann væri á leiðinni í forsetaframboð á ný. Sarkozy gegndi embætti forseta Frakklands frá 2007 til 2012 en þá laut hann í lægra haldi í kosningum fyrir sitjandi forseta, François Hollande.

„Ég hef ákveðið að gefa kost á mér í kosningunum árið 2017. Frakkland krefst þess að við gerum allt sem við getum. Ég tel mig búa yfir styrk til að leiða Frakkland í gegn um þessa erfiðu tíma,“ segir í yfirlýsingu Sarkozy.

Neyðarástand hefur verið í Frakklandi allt frá hryðjuverkunum í París í nóvember síðastliðnum þegar hryðjuverkamenn felldu 130 manns. Í síðasta mánuði drap hryðjuverkamaður rúmlega áttatíu

Ég tel mig búa yfir styrk til að leiða Frakkland í gegn um þessa erfiðu tíma.

Nicolas Sarkozy, fyrrum forseti Frakklands



þegar hann ók vörubíl inn í þvögu fólks.

Samkvæmt könnun BVA frá því í júlí mælist Sarkozy með 23 prósentu fylgi í fyrri umferð kosninga. Marine Le Pen, formaður Frönsku þjóðfylkingarinnar, mælist með 29 prósentu fylgi. – þea

## Vöknuðu af værum blundi við lúðraþyt

Ísfirðingar vöknuðu margir við það í gærmorgun þegar þokulúðrar skemmtiferðaskips tóku að glymja í Skutulsfirði. Svartaþoka var í firðinum og bar skipinu að láta vita af sér. Hafnarstjóri fékk mörg símtöl frá miskátum bæjarbúum.

**SAMFÉLAG** Fjölmargir Ísfirðingar hrukku upp með andfælum skömmu fyrir klukkan sjö í gærmorgun þegar þokulúðrar skemmtiferðaskipsins Koningsdam glumdu í Skutulsfirði. Guðmundur M. Kristjánsson, hafnarstjóri Ísafjarðarhafnar, sagði svartaþoku hafa verið yfir firðinum og því hafi skipverjar orðið, reglum samkvæmt, að láta vita af sér. Því voru þokulúðrar skipsins, þeyttir með tveimur löngum flautum á tveggja mínútna fresti fram til hádegis þegar þokunni létti. Koningsdam lá við akkeri skammt fyrir utan höfnina.

Guðmundur bætti við að margir bæjarbúar hefðu hringt í morgunsárið og vilja vita hvað gengi á, missáttir eins og við mátti búast.

„Einhverjir morgunfúllir hringdu, sumir brjálaðir, aðrir kurteisir og sýndu þessu fullan skilning,“ segir Guðmundur. Þá hafi meirihluti bæjarbúa tekið flautinu með ró.

Hafnarstjórinn sagði lund hinna morgunfúllu hafa lést eftir að þokunni létti og sól tók að skína. „Það er bongóblíða og sólskin, allir glaðir núna, skælbrosandi út í eitt í sólinni. Allar götur fullar af fólki, þetta er rosa flottur dagur núna,“ sagði Guðmundur um þrjú leytið í gær. „Við sjáum kannski eftir níu mánuði hverjir notuðu þetta til að ná smá skoti fyrir vinnutímamann,“ bætir hann glettinn við. „Það er það sem okkur vantar á Ísafirði, fleiri íbúa.“



Koningsdam lá við akkeri skammt fyrir utan Ísafjarðarhöfn en hélt á brott síðdegis í gær. MYND/GUÐMUNDUR M. KRISTJÁNSSON

Við sjáum kannski eftir níu mánuði hverjir notuðu þetta til að ná smá skoti fyrir vinnutímamann.

Guðmundur M. Kristjánsson, hafnarstjóri Ísafjarðarhafnar



Guðmundur sagði sambærileg atvik hafi gerst áður en nú hafi verið lygnara en oft áður. „Þá glymur í fjöllum. Kannski var bergmálið í morgun meira en oft áður. Það gerist mjög sjaldan á ári að við fáum fjörðinn svona fullan af þoku.“

Koningsdam, sem er 293 metra langt og um hundrað þúsund tonn, hélt úr Skutulsfirðinum um fimm í gær og á að koma að landi á Akureyri í dag. [ingvar@frettabladid.is](mailto:ingvar@frettabladid.is)

**STEFÁN HILMARS HARPA 16.09.16**

UPPSELT KL. 19:30 ATH. BREYTTUR TÍMI

**STEFÁN FAGNAR 50 ÁRUM ÁSAMT ÚRVALSLIÐI HLJÓDFÆRALEIKARA**

SÉRSTAKIR GESTIR: ÞJÓRGVIN HALDÓRSSON EYJÓLFUR KRISTJÁNSSON JÓHANNA GURRÚN PÁLL RÖSINKRANZ GOSPELÓRINN GÍSPÍ HÖRMAFLÖKKURINN HÖNK & LEYNIGESTIR

**AUKATÓNLEIKAR KL. 22:30**

EIMSKIP Miðsala á harpa.is & fix.is





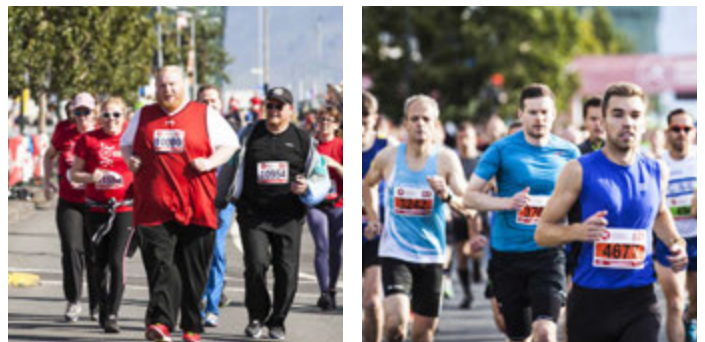
Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka

# Takk fyrir ógleymanlegan dag

Fleiri en **15 þúsund** hlauparar tóku þátt í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka á laugardaginn og settu nýtt met í áheitasöfnun til styrktar góðum málefnum.

Íslandsbanki óskar öllum hlaupurum til hamingju með glæsilegan árangur. Sérstaklega þökkum við öllum þeim sem hétu á hlaupara á [hlaupastyrkur.is](http://hlaupastyrkur.is) og tóku þannig þátt í stærstu fjáröflun landsins fyrir góðgerðarfélög.

Enn er hægt að heita á hlaupara á [hlaupastyrkur.is](http://hlaupastyrkur.is)





# „Óvenjulegt tilvik“ að semja við heimamenn um uppbyggingu

**FJARÐABYGGÐ** Undirritaður var í gær á Norðfjarðarflugvelli samningur milli Fjarðabyggðar og innanríkisráðuneytisins um fjármögnun og framkvæmdir á Norðfjarðarflugvelli sem gera flugvöllinn hæfan til að sinna öryggishlutverki fyrir landsfjórðunginn. Greiðir sveitarfélagið helming kostnaðar á móti ríkinu við endurbætur á flugvöllinum.

„Þetta er óvenjulegt tilvik en þarna er um að ræða flugvöll sem er ekki í grunnneti flugvallanna. Hér er um að ræða lendingarflugvöll og sveitarfélagið sér hag í því að

nýta hann betur og mér finnst það ágætt,“ segir Ólöf Nordal innanríkisráðherra.

Bæjarráð Fjarðabyggðar afhenti Ólöfu Nordal, ráðherra samgöngumála, harðorða ályktun við tilfnið þar sem harmað er að samfélag heimamanna þurfi að greiða bæði uppbyggingu með skattfé sínu til ríkisins sem og útsvari sínu til sveitarfélagsins. Því væri ekki fyrir að fara annars staðar á landinu.

„Bæjarráð vill árétta að þátttaka sveitarfélagsins og milliganga um fjármögnun í verkefnum sem er að öllu

leyti á forræði ríkisins, er ekki til eftirbreytni. Hlutverk ríkisvaldsins er að tryggja þá innviði samfélagsins, sem snúa að öryggi og heilbrigði landsmanna.“ segir í bókun bæjarráðs.

„Við erum afskaplega ánægð með að framkvæmdir munu hefjast því þetta er mikilvægt samgöngutæki fyrir okkur Austfirðinga. Að sama skapi er það dapurt að í sömu andrá og þessi neyðarbraut er gerð klár til notkunar er annarri lokað í Reykjavík sem skerðir lífsgæði okkar,“ segir Jón Björn Hákonarson, forseti bæjarstjórnar Fjarðabyggðar. – sa



Samningarnir voru undirritaðir í gær á flugvöllinum á Norðfirði. Forseti bæjarstjórnar segir samninginn ánægjulegan.



Eden brann 2011. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

## Byggi íbúðir á Edenlódinni

**SKIPULAGSMÁL** Lóðin þar sem áður stóð hinn fornfrægi gróðurhúsa- og veitingaskáli Eden í Hveragerði gæti senn fengið nýtt hlutverk.

„Í ljósi þess skorts á lóðum fyrir smærri íbúðir sem nú er í bæjarfélaginu er rétt að vekja athygli bæjarráðs á að Edenlóðin er á forræði sveitarfélagsins og að þar má hæglega koma fyrir fjölda smærri íbúða ásamt verslun og þjónustu,“ segir í minnisblaði sem Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri lagði fram í bæjarráði.

Samþykkt var að hefjast handa við að breyta aðalskipulaginu svo byggja megi íbúðir á Edenlódinni. „Ekki yrði tekið fyrir uppbyggingu á verslun,“ tók bæjarráðið fram. – gar

## OR hagnast um fimm milljarða

**VIÐSKIPTI** Á fyrri helmingi ársins 2016 skilaði rekstur Orkuveitu Reykjavíkur fimm milljarða króna hagnaði, samanborendi við 2,3 milljarða hagnað á sama tíma árið 2015. Rekstrartekjur námu 20,96 milljörðum króna á fyrri helmingi ársins og hækkuðu milli ára. aunnakostnaður hefur hækkað í samræmi við nýlega kjarasamninga. Nettó vaxtaberandi skuldir OR lækkuðu um níu milljarða króna á fyrri hluta ársins.

Um næstu áramót sjá Veitur, dótturfyrirtæki OR sem sér um veitirekstur samstæðunnar, fram á að lækka gjaldskrár fyrir rafmagnsdreifingu og kalt vatn. – sg

# Meira en helmingur hinna látnu sagður vera á barnsaldri

Forseti Tyrklands segir hryðjuverkamann sem stóð að árásum á laugardag tólf til fjórtán ára.

Forsætisráðherrann segir það ekki víst. 29 af 54 fórnarlömbum voru undir átján ára aldri. Forsetinn segir hryðjuverkasamtökin sem kenna sig við íslamskt ríki ábyrg. Fjölmargar árásum hafa verið gerðar á árinu.

**TYRKLAND** Af þeim 54 sem féllu í sprengjuárásinni í Tyrklandi á laugardaginn voru 29 undir átján ára aldri. Prettán voru kvenkyns og þá eru 66 enn á spítala. Þar af eru fjórtán í lífshættu. Þessu greindu lögregluþingmenn í Tyrklandi frá í gær en á laugardag réðst árásumaður á kúrdískt brúðkaup í borginni Gaziantep og sprengdi sig í loft upp.

Þá greindi blaðamaður New York Times frá því að tvö fórnarlambanna hafi verið fjögurra ára, tvö sjö ára, tvö níu ára, eitt tíu ára og sex ellefu ára.

Recep Tayyip Erdogan, forseti Tyrklands, sagði á blaðamannafundi á sunnudag að árásumaðurinn hafi verið barn á aldrinum tólf til fjórtán ára. Þá sagði Erdogan árásumanninn hafa verið í slagtoppi með hryðjuverkasamtökunum sem kenna sig við íslamskt ríki. Gaziantep er nærri landamærunum að Sírylandi og vitað er að hryðjuverkamenn Íslamska ríkisins halda þar til. Erdogan nýtti tækifærið og sagði engan mun á Íslamska ríkinu og fylgismönnum klerksins Fethullah Gulen, sem hann segir að hafi staðið á bak við valdaránstítraunina í landinu í síðasta mánuði.

Binali Yildirim, forsætisráðherra landsins, sagði hins vegar í gær að það væri ekki víst. „Visbendingar um árásumanninn hafa ekki enn fundist,“ sagði Yildirim við blaðamenn. Þá sagði hann staðhæfingu Erdogans hafa verið ágiskun byggð á vitnisburði sjónarvotta. Niðurstöðu úr rannsókn á erfðaefni árásumannsins er enn beðið. Þá er tveggja manna, sem saksóknarar segja að hafi sést skutla árásumanninum



Kistuberar berjast við tárin í jarðarför fórnarlamba árásumanna í Gaziantep. NORDICPHOTOS/AFP

# 54

létust í hryðjuverkaárásinni

# 29

fórnarlambanna voru undir 18 ára aldri

á áfangastað, enn leitað. Mevlut Cavusoglu utanríkisráðherra sagði í gær að hreinsa þyrfti landamærin. „Við þurfum að dauðhreinsa landamærin af vígamönnum Íslamska ríkisins,“ sagði hann en tyrkneskir fjölmiðlar greindu frá því í gær að sýrlenskir uppreisnarmenn, studdir af Tyrkjum, hygðust taka yfir landamæraborgina Jarablus sem er undir hæl Íslamska ríkisins.

Emine Arhan, kona sem viðstödd var árásum, missti fjögur börn á laugardaginn. „Ef það hefði ekki verið fyrir mitt eina eftirlifandi barn væri ég búin að drepa mig,“ sagði

Arhan í viðtali við tyrkneska dagblaðið Haberturk í gær.

Brúðguminn og brúðurin lifðu árásum af en eru á spítala. Veli Can, vitni, sagði í samtali við BBC að veislunni hefði verið að ljúka þegar árásumin varð. „Það var blóð og líkamshlutar úti um allt,“ sagði Can.

Árásumin er langt frá því að vera fyrsta stóra hryðjuverkaárásin í Tyrklandi á árinu. Í júní féllu 45 í sprengjuárás á Atatürk-flugvelli í Istanbul og tólf í skotárás í sömu borg. Þá dóu 37 í bílsprengju í Ankara í mars og 29 í skotárás þar í febrúar. thorgnyr@frettabladid.is

# 365 | Apple tv

## APPLE TV 4 Á 0 KR.

með 12 mánaða áskrift að völdum pökum 365

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á 365.IS



365





Jón Björnsson  
málameistari

Erlendur Eiríksson  
málameistari



# Kjörvari á við

Þeir sem til þekkja nota Kjörvara á allt tréverk utanhúss. Reynslan hefur sýnt að Kjörvari er viðarvörn sem er gædd einstökum eiginleikum fyrir íslenskt veðurfar.

**Kjörvari er íslensk framleiðsla fyrir íslenskar aðstæður.**



Útsöluastaðir Málningar: BYKO, Kópavogi • BYKO, Granda • Litaver, Grensásvegi • BAUHAUS • Vélsmiðja Árna Jónssonar, Hellissandi • Málningarbúðin, Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson málameistari, Hvammstanga • Verslunin Eyri, Sauðárkróki • BYKO, Akureyri • Verslunin Valberg, Ólafsfirði • BYKO, Reyðarfirði • ORMSSON VÍK, Egilsstöðum • Verslunin PAN, Neskaupstað • BYKO, Selfossi • Miðstöðin, Vestmannaeyjum • BYKO, Keflavík • N1 verslun, Grindavík

**málning**  
- það segir sig sjálft -



# Kragamanna að ákveða um Flokksþing

Kjördæmi Framsóknarflokksins í Suðvesturkjördæmi verður haldið á fimmtudaginn. Þingmenn kjördæmisins vilja flestir flokksþing og tillaga þess efnis getur knúið flokkinn til þess.

**STJÓRN MÁL** Tillaga þess efnis að boða eigi til flokksþing Framsóknarflokksins fyrir kosningar í haust verður borin upp á kjördæmi Framsóknarflokksins í Suðvesturkjördæmi næstkomandi fimmtudag sem haldið verður í Kópavogi. Verði tillagan samþykkt mun flokksþing fara fram samkvæmt reglum flokksins.

Hildur Helga Gísladóttir, formaður kjördæmaráðs Framsóknarflokksins, býst við um 200 manns á fundinn en um 330 eiga seturétt. Hún fagnar því efsmalað verður inn á fundinn vegna tillögunnar um að flýta flokksþingi. „Það er fagnaðarefni ef formenn félaga og aðrir sjá til þess að sitt fólk mæti á kjördæmiþingi.“

Þingmenn Framsóknarflokksins í kjördæminu, þau Eygló Harðardóttir, Willum Þór Þórsson og Þorsteinn Sæmundsson, telja réttast að flokksþing verði haldið fyrir næstu kosningar.

„Ég held að það sé að mörgu leyti æskilegt að flýta flokksþingi. Bæði til að skerpa á stefnunni fyrir kosningar og ég held að það sé bara gott fyrir forystuna að fá endurnýjað umboð og fara þannig inn í kosningar,“ segir Þorsteinn Sæmundsson. „Ég myndi styðja þá tillögu fljótt á litið. Það skiptir máli að ræða stöðuna og setja saman stefnuna,“ bætir Willum Þór Þórsson við.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður flokksins, greiddi atkvæði gegn því um síðustu helgi að flokksþing yrði haldið fyrir kosningar. Sam-

Ég myndi styðja þá tillögu fljótt á litið. Það skiptir máli að ræða stöðuna og setja saman stefnuna.

Willum Þór Þórsson



## 200

manns munu að öllum líkindum sitja kjördæmiþingið á fimmtudaginn.

kvæmt heimildum Fréttablaðsins barðist hann hart gegn tillögunni og sagði réttast að leyfa miðstjórn að boða til flokksþings, þá væntanlega í vor að afloknum kosningum. Fór svo að greiða þurfti atkvæði í tvígang á kjördæmiþinginu. Ekki var óskað eftir leynilegri kosningu heldur var handaupprettning notuð til að greiða atkvæði og gátu þar með allir fundarmenn séð hvernig fundarmenn greiddu atkvæði.

Komi til flokksþings þarf að kjósa um forystu flokksins og líklegt þykir að sitjandi formaður fái mótframboð á fundinum. [sveinn@frettabladid.is](mailto:sveinn@frettabladid.is)

## Ættingja minnst



Sýrlenskur maður heimsækir leiði fjölskyldumeðlims í Austur-Ghouta-hverfi Damaskus, höfuðborgar Sýrlands. Þrjú ár voru í gær liðin frá efnavopnaárs ríkisstjórnarhers Bashars al-Assad á borgina. Samkvæmt rannsókn forsetaembættis Bandaríkjanna er talið að um 1.400 manns hafi látist í árásinni. NORDICPHOTOS/AFP



Á síðasta flokksþingi var Sigmundur endurkjörinn formaður. Hér sést hann ásamt eiginkonu sinni, Önnu Sigurlaugu Pálsdóttur, er hann var endurkjörinn.

## Tvö þúsund færri sækja um námslán

**MENNTAMÁL** Umsóknnum um námslán hjá LÍN hefur fækkað um sautján prósent frá skólaárinu 2009 til 2010 og til skólaársins 2014 til 2015. Nú sækja um tvö þúsund færri um námslán en gerðu fyrir fimm árum. Þetta kemur fram í nýrri ársskýrslu LÍN.

Í skýrslunni kemur jafnframt fram að þeim sem sækja um námslán erlendis hefur fækkað um tuttugu prósent á sama tíma. Búist er við enn frekari fækkun samkvæmt fjárlögum ársins 2016 eða að erlendir náms-



Tvö þúsund færri sækja um námslán nú en árið 2009. Námsmönnum erlendis sem sækja um lán hefur líka fækkað.

menn verði 2.150 talsins. Skólaárið 2009 til 2010 voru þeir 2.751. Á sama tíma hefur greiðendum fjölgað mikið eða um 27 prósent frá 2009 til 2015.

Stúdentum erlendis fækkar mest í Danmörku eða um 140 manns á milli ársins 2014 og 2015 eða um 21 prósent. Í skýrslunni segir að fækkun nemenda á námslánnum í Danmörku skýrist af opnara aðgengi að svokölluðum SU-styrk en árið 2015 eru alls 1.979 íslenskir námsmenn á styrkjum frá Norðurlöndunum í sínu námi. – snæ

**LYFJA**  
– Lifið heil

## Lægra verð í Lyfju

### 15% afsláttur

Afslátturinn gildir af:  
204 stk. pökkum  
Öllum bragðtegundum  
Öllum styrkleikum







Innovation  
that excites

Zero Emission

# HLAÐINN JÁKVÆÐRI ÍSLENSKRI ORKU



**NÝ 30 KWH RAFHLAÐA.  
250 KM DRÆGNI.**

Nú færðu nýjan Nissan Leaf með stærri rafhlöðu og meiri drægni en nokkur annar bíll í þessum stærðarflokki. Komdu og reynsluaktu þessum vinsæla rafbíl og kynnstu af eigin raun hvers vegna Nissan Leaf er mest seldi rafbíll í heimi.

**NISSAN LEAF ACENTA 30kWh**  
Verð: 4.290.000 kr.

**100% RAFKNÚINN NISSAN LEAF.**  
RAFBÍLL ER FRAMTÍÐIN

[ 30 kWh ]  
← 250 km\* →

[ 24 kWh ]  
← 199 km\* →

GE bílar  
Reykjanesbæ  
www.gebilar.is  
420 0400

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

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





# Nýnemar greiða stórfé fyrir skólabækur

Tugum þúsunda króna munar á bókakostnaði nýnema við Menntaskólann í Reykjavík og í öðrum skólum. Fimmtíu þúsund króna munur er á skyldubókageign MR og lagadeildar Háskóla Íslands. Móðir nýnema segir að verðið hljóti að hafa áhrif á jafnræði til náms.

**MENNTAMÁL** Foreldrar nýnema við Menntaskólann í Reykjavík hafa þurft að borga frá niúti til rúmlega hundrað þúsund króna fyrir námsbækurnar sem nemendum er skylt að eiga fyrir námið í vetur. Foreldrar nemanda á náttúrufræðibraut hafa borgað rúmar 107 þúsund krónur fyrir námsgögn, að pennum og stílabók meðtöldum. Leitast var við að kaupa sem mest á skiptibókamarkaði.

Til samanburðar má nefna að móðir nýnema í Menntaskólanum við Hamrahlíð greiddi rúmar fimm-tán þúsund krónur fyrir skólabækur. Nýnemum við lagadeild Háskóla Íslands býðst bókapakki með ónotuðum bókum sem kostar rúmar 45 þúsund krónur.

Karen María Jónsdóttir, móðir nýnema í MR, sem er á málbraut, blöskraði verðið sem hún segist ekki hafa gert ráð fyrir að yrði svona hátt. „Þetta voru tæpar 90 þúsund krónur þrátt fyrir að meirihluti bókanna væri keyptur á skiptibókamarkaði og hún hafi fengið gamlar bækur lánaðar. Við reyndum að vera mjög útsjónarsöm og notum bækur sem rétt hanga saman.“ Hún segist alltaf hafa gert ráð fyrir einhverjum bóka-kostnaði. „En þetta gekk svolítið fram af manni. Þetta er ekki beint það sem maður hugsar um varðandi jafnræði til náms. Ég tel það ekki bæta gæði námsins að bókakosturinn sé með þessum verðmiða. Ég myndi halda að það bitnaði á mögu-“

## 37

bækur þurfa nemendur málabrautar í MR að kaupa fyrir árið

leikum fólks til að velja sér nám við hæfi eða eftir áhuga. Það er ekki það sem við viljum í okkar þjóðfélagi, myndi ég ætla.“

Yngvi Pétursson, rektor MR, segir að hugmyndin sé að bækurnar endist nemendum lengur en bara fyrsta árið. Kostnaðurinn verði því væntanlega minni síðar á námsárunum. „Síðan erum við með bækur sem hafa ekki verið kenndar áður á fyrsta ári, og eru þá notaðar öll árin. Við erum með erlendar bækur í efnafræði og líffræði sem eru notaðar öll árin.“

Erlendu bækurnar sem Yngvi vísar til eru Inquiry into Life og Essentials of Chemistry. Í síðustu viku kostuðu þessar tvær bækur samtals rúmar 25 þúsund krónur í Bóksölu stúdenta.

Aðspurður hvort þessi há bóka-kostnaður minnki ekki möguleika barna frá efnaminni fjölskyldum að sækja nám í MR segist Yngvi vona að svo sé ekki. „En ef um eitthvað slíkt er að ræða þá geta þau snúið sér til okkar. Við erum með sjóð sem er hugsaður til að styrkja nemendur sem eru með þannig fjárrád.“

snaeros@frettabladid.is



Námsbækur nýnema við Menntaskólann í Reykjavík eru meira en tvöfalt dýrari en fyrir nýnema við lagadeild Háskóla Íslands. Rektor segir ástæðuna vera að svona raðist kaupin, þau verði ódýrari eftir því sem liður á námið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## 25.460 kr.

kostuðu tvær bækur um efnafræði og líffræði í MR

Ég tel það ekki bæta gæði námsins að bókakosturinn sé með þessum verðmiða. Ég myndi halda að það bitnaði á möguleikum fólks til að velja sér nám við hæfi eða eftir áhuga.

Karen María Jónsdóttir, móðir nýnema við MR



Við erum með sjóð sem er hugsaður til að styrkja nemendur sem eru með þannig fjárrád.

Yngvi Pétursson, rektor MR



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



## Stenst kröfur sem stærri bílar væru stoltir af



ŠKODA Rapid kemur skemmtilega á óvart, bæði í akstri og viðmóti. Hreinar línur, nýtt aflmikið yfirbragð og tímalaus fágun gera Rapid að frábærum kosti. Komdu í reynsluakstur og snertu á framtíðinni.

Verð frá aðeins

**2.990.000 kr.**

**HEKLA** · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is  
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílár Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

www.skoda.is



# TAKMARKALAUS AKSTURSGLEÐI ER STAÐALBÚNAÐUR



MAZDA2 FRÁ 2.290.000 KR.

**SKYACTIV**  
TECHNOLOGY



Mazda2 er einn sá allra glæsilegasti í sínum flokki. Sportlegt útlit og spennandi aksturseiginleikar spila þar stórt hlutverk. Mazda2 er meðal annars fánlegur með 7" snertiskjá, margmiðlunarkerfi með GPS vegaleiðsögn, nálægðarskynjurum, Bluetooth, 16" álfelgum og leðursætum. Þú getur jafnframt fengið Mazda2 með ýmsum öryggisbúnaði líkt og veglínuskynjara, LED aðalljósum með sjálfvirkri hæðarstýringu og snjallhemlunarkerfi sem varar ökumann við ef stefnir í árekstur og grípur inn í ef þörf krefur. Byltingarkennd SkyActiv tæknin sem sameinar mikinn vélarkraft, lága eyðslu og takmarkalaus akstursgleði er alltaf staðalbúnaður í Mazda.

*Komdu og reynsluaktu Mazda2*

Nýir og notaðir bílar: Söluveildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16  
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 | [mazda.is](http://mazda.is)  
Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.



Öruggur staður til að vera á



# Tillögur sniðnar að eldri lögmönnum

Breyting á lögmannaalögum getur lengt tímann fyrir héraðsdómslögmenntil að fá réttindi til að flytja mál í Hæstarétti um allt að þrjú ár. Formaður félags kvenna í lögmennsku segir tillögunar metnaðarlausar og í ósamræmi við það sem tíðkast á Norðurlöndum.

Sæunn  
Gísladóttir  
saeunn@frettabladid.is

**DÓMSTÓLAR** Það lítur þannig út að tillögur lögmannafélagsins um breytingar á lögmannaalögum hafi verið samdar þannig að þær tryggja eldri lögmönnum mál í Hæstarétti í lengri tíma. Þetta er mat Krístrúnar Elsu Harðardóttur, formanns Félags kvenna í lögmennsku.

„Þessar tillögur eru samdar af hæstaréttarlögmönnum, ég held að það hafi verið einn héraðsdómslögmaður í þessum verkefnahópi sem kom að þessum tillögum, og svo er einn héraðsdómslögmaður af fimm mönnum í stjórn lögmannafélagsins. Þannig að þetta lítur þannig út,“ segir Krístrún.

„Við vitum að það þarf að breyta reglum um hvernig maður öðlast réttindi til málflutnings fyrir Hæstarétti af því að það er að koma nýtt dómstig. En þetta er ekki rétta leiðin að okkar mati, þessar tillögur eru allt of flóknar og í algjöru ósamræmi við það sem er að gerast á Norðurlöndum,“ segir Krístrún.

Síðasta fimmtudag voru tillögur til breytinga á lögmannaalögum samþykktar á fundi Lögmannafélags Íslands. Lítil hluti félaga sat fundinn, eða um sextíu manns af 1.100 manna félagi.

Samkvæmt núverandi kerfi þurfa héraðsdómslögmenntil sem vilja öðlast réttindi til málflutnings í Hæstarétti að hafa haft réttindi til að vera héraðsdómslögmenntil í fimm ár, hafa flutt þrjátíu mál fyrir héraðsdómi (þar af tíu einkamál) og fjögur prófmál í Hæstarétti. Oft hefur verið erfitt fyrir lögmenn að öðlast réttindi vegna þess að erfitt hefur verið að fá prófmál í Hæstarétti. Með nýju tillögunum munu héraðsdómslögmenntil eftir fimm ár sem slíkir og eftir að hafa flutt tuttugu og fimm mál fyrir héraðsdómi (fimmtán einkamál) hljóta málflutningsréttindi í Landsrétti eftir fjögur prófmál þar, og hljóta málflutningsréttindi í Hæstarétti þremur árum síðar eftir að hafa flutt fimmtán mál fyrir

Ég skil ekki af hverju við þurfum auka stall til að flytja mál í Hæstarétti. Að mínu mati ættirðu að vera með réttindi í Hæstarétti líka þegar þú ert kominn með réttindi fyrir Landsrétt.

Krístrún Elsa Harðardóttir, formaður Félags kvenna í lögmennsku

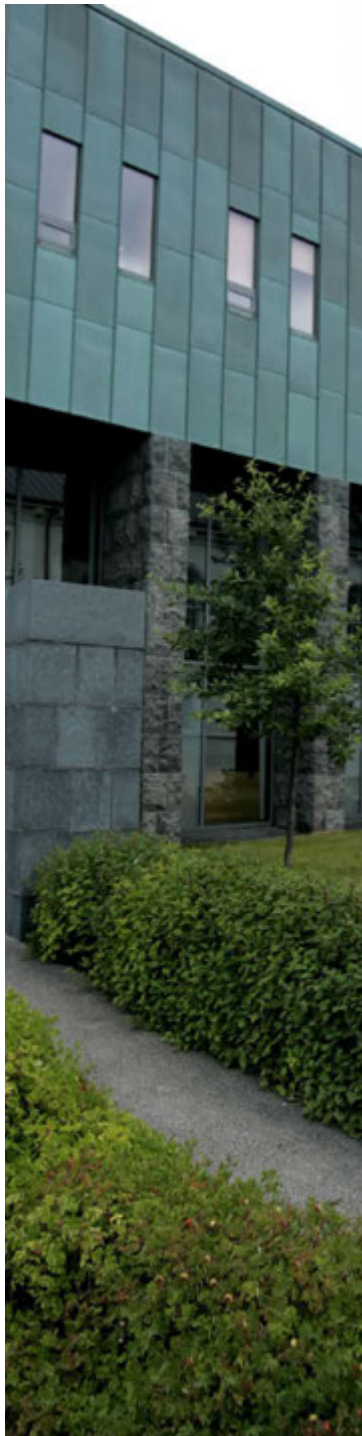


Landsrétti (tíu einkamál). Tilgangur tillagnanna að sögn lögmannafélagsins er að auðvelda öflun réttinda til málflutnings á æðri dómstigum. Ekki eru þó allir sammála því að það muni takast með tillögunum.

„Það hefur verið krafa frá lögmönnum um það í mörg ár að setja upp skilyrði fyrir því að þeir sem taki héraðsdómslögmannspróf séu með starfsreynslu af lögmennsstofu. Í stað þess að verða við þessari kröfu lögmanna, býr Lögmannafélag Íslands til kerfi sem þeim finnst hentugt en það fékk eiginlega enginn að segja neitt um þetta,“ segir Krístrún.

Hún segir að á Norðurlöndum dugi ýmist starfsreynsla til þess að flytja mál í Hæstarétti eða tvö prófmál. Hún telur að nægja myndi að hafa tvö prófmál í Landsrétti til að hljóta málflutningsréttindi þar, prófmálin ættu þó ekki að vera bundin neinum öðrum lögmanni. „Ég skil svo ekki af hverju við þurfum auka-stall til að flytja mál í Hæstarétti. Að mínu mati ættirðu að vera með réttindi í Hæstarétti líka þegar þú ert kominn með réttindi fyrir Landsrétt.“

„Það þarf að einfalda þetta. Þetta eru metnaðarlausar tillögur, unnar í einhverri fljótferni. Það er eitt og hálf ár í að Landsréttur taki til starfa, getum við ekki unnið þessar tillögur vel og af vandvirkni í stað þess að stjórnin slengi bara einhverjum tillögum framan í félagsmenn í sumarfrí og samþykki með ótalinni handauppréttingu.“



## Skilyrði til að verða hæstaréttarlögmaður

### Héraðsdómslögmaður

- Ljúka fullnaðarnámi í lögræði með embættis- eða meistaraþrófi við lagadeild háskóla sem viðurkenndur er hér á landi.
- Standast prófraun (bæði bóklega og verklega) sem þriggja manna prófnefnd annast.



### TIL AÐ VERÐA HÆSTARÉTTARLÖGMAÐUR

#### Núverandi kerfi

**5**  
ÁR

Hafa haft réttindi til að vera héraðsdómslögmaður í fimm ár.

**30**  
MÁL

Hafa ekki flutt færri en 30 mál munnlega fyrir héraðsdómi eða sérdómstóli.

Par af a.m.k. **tíu einkamál.**

Einkamál þurfa að fullnægja skilyrðum um áfrýjun til Hæstaréttar (Landsréttar) eða hafa fengið leyfi til áfrýjunar.

#### Prófraun

**4**  
MÁL

Flutningur fjögurra mála sem flutt eru í Hæstarétti fyrir fimm eða sjö dómurum.

Par af a.m.k. **tvö einkamál.**

#### Réttindi til að flytja mál fyrir Landsrétti

**5**  
ÁR

Hefur haft réttindi til að flytja mál fyrir héraðsdómsstóli í fimm ár.

**25**  
MÁL

Hefur flutt ekki færri en 25 munnleg mál fyrir héraðsdómi eða sérdómstóli.

Par af a.m.k. **fimmtán einkamál.**

#### Prófraun

**4**  
MÁL

Flutningur fjögurra mála sem flutt eru í Landsrétti.

Par af a.m.k. **tvö einkamál.**

#### Réttindi til að flytja mál fyrir Hæstarétti

**3**  
ÁR

Hefur haft réttindi til málflutnings fyrir Landsrétti í þrjú ár.

**15**  
MÁL

Hefur flutt ekki færri en fimmtán mál munnlega fyrir Landsrétti.

Par af a.m.k. **tíu einkamál.**

#### SAMTALS

**5** ár+

#### SAMTALS

**8** ár+

## Fyrstu heyrnartækin sem taka eðlilegri heyrn fram í háværu umhverfi

Siemens Pure binax eru fyrstu heyrnartæki veraldar sem gera þér kleift að heyra betur en fólk með eðlilega heyrn. Þessi nýju tæki nota háþróaða binaural tækni sem dregur sjálfvirk fram einmitt það sem þú vilt heyra en sjar jafnframt burt eða dempar þau óþarfa hljóð sem þú vilt ekki heyra. Þú getur einnig stefnumiðað hlustunarsviði tækjanna

og þannig beint hlustun þinni að einmitt þeirri manneskjú sem þú ræðir við hverju sinni. Þannig gera tækin þér auðveldara að halda uppi samræðum í háværu fjölmenni. Rannsóknir sýna enn fremur að binax tækin greina tal betur í hávæða en fólk með eðlilega heyrn getur. Binax tækin tengjast einnig snjallsímanum þínum svo þú getur stjórnað styrk, hlustunar-kerfum og fleiru í gegnum símann.

Komið, prófið og sannfærð!

www.bestsound-technology.is

Siemens heyrnartækin

Söluaðili á Íslandi: Heyrnar- og talmeinastöð Íslands, Háaleitisbraut 1, s:5813855, www.hti.is

## Rannsaka áhrif þangs á blóðsykur

**VISINDI** Hafin er rannsókn til að kanna áhrif bóluþangs á skammtíma blóðsykur hjá fullorðnum einstaklingum.

„Rannsóknir á lífvirkum efnum í þanginu bæði hér heima og erlendis benda til þess að það geti haft jákvæð áhrif á blóðsykur,“ segir Aníta Sif Elidóttir næringarfræðingur. Hún mun hjálpa til við framkvæmd rannsóknarinnar sem Rannsóknarstofa í öldrunarfræðum og matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands hefur umsjón með. Rannsóknin er unnin sem hluti af samnorrænu verkefni um lífvirkni þörungna sem styrkt er af Nordic Innovation og stýrt af Matis.

Helsta virkni þangsins felst í því að það dregur úr upptöku kolvetna í meltingarvegi.

Nú er leitað að þátttakendum í rannsóknina sem þurfa að vera heilbrigðir, 40 ára og eldri með líkamsþyngdarstuðul 30 kg/m<sup>2</sup> eða hærri. „Rannsóknin fer í stuttu máli þannig fram að þátttakendur munu mæta þrisvar sinnum og fá mismunandi skammta af blöðruþangi ásamt 50 g af kolvetnum. Þá eru framkvæmd blóðsykurspróf og líkamsmælingar,“ segir Aníta. – kbg

» Talið er að þangið geti dregið úr upptöku kolvetna í meltingarvegi.



Íslenska þangið sem hefur lengi verið notað til manneldis gæti nýst til lækninga.

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA





**HÚSASMÍÐJAN**  
HLUTI AF BYGMA

HEFSTÍDAG

# SPRENGI VIKKA

Viðarvörn og útimálning  
**20% afsláttur**



**20%  
afsláttur**  
ÖLL viðarvörn  
og útimálning

Allar perur  
**20% afsláttur**

**OSRAM**



**SPRENGIVERÐ**

Á meðan birgir endast

Erikur, 3 stk.

**999** kr

~~1.797~~ kr



Byggjum á betra verði

www.husa.is

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



## Lögmálið EES



Þorbjörn Þórðarson  
thorbjorn@frettabladid.is

Í opinberri umræðu gerist það oft að ákveðin afstaða nær það mikilli útbreiðslu að hún verður almennt viðurkennd, næstum eins og náttúrulegt. Dæmi um slíkt mál er sú skoðun að aðild Íslands að EES-samningnum hafi eingöngu verið jákvæð reynsla sem hafi fært Íslendingum hreinar hagsbætur.

Líkt og fjallað hefur verið um á þessum vettvangi er beint orsakasamband á milli mikillar lífshagsbætur á Íslandi eftir miðbik tíunda áratugarins og aðildar að EES-samningnum hinn 1. janúar 1994. Á þeim rúmu 22 árum sem liðin eru frá því samningurinn tók gildi hefur reynslan sýnt að samningurinn er efnislega séð sveigjanlegur samningur. Í skýrslu Alþjóðastofnunar Háskóla Íslands um stöðu og virkni samningsins kom hins vegar fram að embættismenn, bæði í Evrópu og á Íslandi, væru sammála um að engar líkur væru á því að samningurinn yrði uppfærður í fyrirsjáanlegri framtíð. Að þessu sögðu er hins vegar ekkert sem bendir til þess að samningnum verði sagt upp.

Í þessu blaði í gær var sett fram sú skoðun að alvarlegur lýðræðishalli á samningnum væri vandamál sem hefði fylgt honum frá upphafi. Í skýrslu Alþjóðastofnunar kom fram að lýðræðishallinn hefði aukist enn frekar samhliða breytingum innan Evrópusambandsins og fulltrúar Íslands hefðu á okkar tímum enn þá minni áhrif á ákvarðanir en áður. Eina leiðin til að laga þetta vandamál væri að breyta sjálfum samningnum. Og það er ekki að fara að gerast.

Frjálst flæði fjármagns bætti lífskjör á Íslandi en skapaði vandamál á sama tíma. Það voru engin höft sett á innflæði gjaldeyris sem skapaði ævintýralegt ójafnvægi í íslensku hagkerfi. Í 8. bindi skýrslu rannsóknarnefndar Alþingis um bankahrunið kemur fram að íslensk stjórnvöld nýttu sér ekki þann kost sem gefinn er á því að taka upp strangari ákvæði en eru í rammalöggjöf EES um eftirlit með bönkum. Hægt hefði verið að setja í upphafi þrengri skorður við starfsemi þeirra en fjármálafyrirtækja í öðrum löndum Evrópska efnahagsvæðisins.

Í dag, átta árum eftir bankahrunið, einkennir mikill seinagangur innleiðingu gerða um regluverk fjármála-markaðarins, rétt eins og innleiðingu annarra ESB-reglna. Þökk sé gjaldeyrishöftum og smæð markaðarins hefur þetta gengið stórslysalaust fyrir sig, þrátt fyrir allt. Samkvæmt upplýsingum þessa blaðs starfa aðeins fjórir lögfræðingar fjármálaráðuneytisins að innleiðingu gerða og þeir eru langt á eftir áætlun.

Þessi dæmi og þau sem að framan eru rakin eru aðeins nokkur af mörgum um hvernig Ísland dregur lappirnar sem hinn eiginlegi tosi EES-samstarfsins. Við erum nánast aðhlátursefni í Brussel og starfsmenn ESA, eftirlitsstofnunar EFTA, gera varla annað að reka á eftir okkur. Fulltrúar íslenskra stjórnvalda verða að fara að gera upp hug sinn. Annaðhvort stöndum við okkar plikt sem þátttakandi í þessu samstarfi eða förum í vegið hagsmunamat á því hvort það sé yfirhöfuð heppilegt fyrir Ísland að vera aðili að þessum samningi. Við þá endurskoðun eignum við ekki að taka aðild að samningnum sem einhvers konar algildu náttúrulegumáli. Við eignum að efast um veru okkar í EES eins og allt annað í lífinu. Ekkert í þessu lífi er hafið yfir gagnrýni, efasemdir eða endurskoðun.



Samkvæmt upplýsingum þessa blaðs starfa aðeins fjórir lögfræðingar fjármálaráðuneytisins að innleiðingu gerða og þeir eru langt á eftir áætlun.

Halldór



## Frá degi til dags

Sá á kvölinu sem á völna Segja má að uppgjör sé í vandum innan Framsóknarflokksins um hver eigi að fara fyrir flokknum í komandi kosningum. Formaðurinn er laskaður og traust til hans er ekki mikilið hjá almenningi en ekki er að sjá augljósan arftaka hans í flokknum. Áhugavert verður að sjá hvernig almennir flokksmenn vilja taka á málum. Vilja þeir fara í kosningu með hreint borð þar sem þeir geta rætt um þau góðu mál sem flokkurinn hefur náð í sitjandi ríkisstjórn, eða vilja þeir fremur ræða fortíðardrauga og erlend aflandsfélög í komandi kosningabaráttu? Þeirra er valið.

Lítilvæg endurkoma Þann 25. júlí boðaði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson endurkoma í stjórn málin með bréfi til flokksmanna. Sagði hann andstæðinga munu ráðast á sig og flokkinn, jafnvel ofsafengin viðbrögð eins og hann orðaði það í bréfinu, til marks um að ögn stæði af flokknum. En nú er áhugavert að sjá hvernig þessi endurkoma formannsins hefur verið. Sigmundur situr ekki í neinni nefnd á vegum þingsins og hefur hann ekki enn þá tekið til máls á þessu þingi. Endurkoma hans hefur því falist að mestu í að hitta stuðningsmenn sína í Norðausturkjördæmi. Verður það að teljast til áhugaverðustu endurkoma í íslenskum stjórnámum. sveinn@frettabladid.is

## Ritari staðlausra stafa



Hildur Sverrisdóttir  
borgarfulltrúi

Ritari framkvæmdastjórnar Samfylkingarinnar, Óskar Steinn Ómarsson, gaf LÍN-frumvarpi menntamálaráðherra falleinkunn í grein sinni í blaðinu þann 22. ágúst. Fullyrti ritarinn að kennarar og hjúkrunarfræðingar myndu bera skarðan hlut frá borði yrði LÍN-frumvarpið að lögum. Visaði hann sérstaklega til þess að greiðslubyrði láná þessara hópa myndi þyngjast vegna hækkunar vaxta á námslánunum og afnáms tekjutengingar afborgana. Allt þetta fullyrti hann án þess að visa til nokkurra heimilda eða gagna. Þetta er rangt. Stúdentaráð Háskóla Íslands (SHÍ) framkvæmdi greiningu á áhrifum frumvarpsins á greiðslubyrði námsmanna í hinum ýmsu deildum háskólans. Niðurstöður þeirrar greiningar eru þvert á fullryðingar ritarans.

Samkvæmt greiningu SHÍ var m.a. miðað við að allir núverandi lántakendur myndu taka námslán fyrir 180 einingum. Þá var niðurstaðan sú að 126 af 127 af lántakendum í 180 eininga námi í hjúkrunarfræði myndu standa betur að vígi yrði LÍN-frumvarpið að lögum. Sömu sögu er að segja af 193 af 207 lántakendum í 180 eininga kennaranámi. Þá myndi hagur 21 af 22 lántakendum í 180 eininga leikskólakennaranámi vænkast og sama er að segja um hag allra þriggja lántakenda í 180 eininga námi í hagnýtri kynjafræði. Af þessum dæmum leiðir að þessar „kvennastéttir“ hafi mikla hagsmuni af því að frumvarpið verði að lögum.

Það er staðreynd að yfirgnæfandi meirihluti námsmanna mun verða í betri fjárhagslegri stöðu verði frumvarpið samþykkt. Frumvarpið miðar að því að minnka brottfall nemenda og auka líkurnar á að þeir ljúki námi á tilsettum tíma, auk þess að gera námslánakerfi ríkisins gagnsærra og sanngjarnara. Þá mun frumvarpið hvetja námsmenn til að vinna minna með námi, enda munu þeir fá mánaðarlegan 65 þúsund króna styrk frá ríkinu.

Eða kannski, ef eitthvað er að marka orð þingmanns Pirata í ræðustól Alþingis, mun bætt fjárhagsstaða námsmanna fyrst og fremst skila sér í aukinni drykkju á börum bæjarins. Orð þingmannsins dæma sig sjálf, en það er nauðsynlegt til að dæma frumvarpið út frá réttum upplýsingum. Kynna má sér til dæmis ítarlega greiningu Stúdentaráðs (sem stjórnarandstaðan kvartaði reyndar yfir að væri of ítarleg!) á heimasíðu SHÍ, student.is.



Það er staðreynd að yfirgnæfandi meirihluti námsmanna mun verða í betri fjárhagslegri stöðu verði frumvarpið samþykkt.

**RISA**  
**ÚTSALA**  
**20-60%**  
**AFSLÁTTUR!**  
**ÓTRÚLEG TILBOÐ Á HEILSURÚMUM!**  
**rekkjan**  
HEILSURÚM





**Arnþrúður Karlsdóttir**  
fyrir hönd  
Útvarps Sögu



**Ingvi Hrafn Jónsson**  
fyrir hönd  
INN



**Orri Hauksson**  
fyrir hönd  
Símans



**Rakei Sveinsdóttir**  
fyrir hönd miðla  
Hringbrautar



**Sævar Freyr Þráinsson**  
fyrir hönd  
365 miðla

## Áskorun um gerð lagabreytinga

Undirrituð félög skora á ráðherra og Alþingi að gera nauðsynlegar og tímabærar breytingar á lögjöf til þess að jafna samkeppnisstöðu félaga á íslenskum fjölmiðlamarkaði. Við biðjum um sanngjarnt rekstrarumhverfi og andrými, þannig að fjölbreyttir íslenskir miðlar geti blómstrað, samhliða ríkisstyrktum fjölmiðli, erlendri samkeppni og nýrri tækni.

Neysluhegðun fólks og þær leiðir sem auglýsingafé streymir um eru að breytast hratt, staðbundnum einkamiðlum í óhag. Innlendir miðlar geta ekki aukalega borið þungar byrðar frá hinu opinbera. Einkareknir miðlar eiga í vaxandi erfiðleikum með að mæta samkeppni alþjóðlegra tæknirisa eins og Netflix, Google, Facebook, Amazon, Hulu og HBO.

Aðkoma ríkisins með milljarða beinum fjárframlögum til RÚV ásamt því að lagaumhverfið hefur ekki þróast í takt við öra þróun er að sjúga allt sírefni úr fjölmiðlafyrirtækjum. Lagaumhverfið stuðlar að ójafnri stöðu gagnvart RÚV og erlendri samkeppni sem greiðir ekki skatta af starfsemi sinni á Íslandi. Verði ekki gerðar breytingar fljótt er ljóst að það geti haft óafturkallanleg



**Aðkoma ríkisins með milljarða beinum fjárframlögum til RÚV ásamt því að lagaumhverfið hefur ekki þróast í takt við öra þróun er að sjúga allt sírefni úr fjölmiðlafyrirtækjum. Lagaumhverfið stuðlar að ójafnri stöðu gagnvart RÚV og erlendri samkeppni sem greiðir ekki skatta af starfsemi sinni á Íslandi.**

áhrif á rekstur og framtíðarhorfur íslenskra samkeppnisaðila.

### Tillögur til úrbóta

- Að RÚV verði tekið af auglýsingamarkaði um næstu áramót. Svo ekki þurfi að koma til skerðingar á starfsemi RÚV væri til dæmis möguleiki að hækka útvarpsgjaldið sem nemur tekjumissi og tryggja þannig óbreytta starfsemi.
- Að virðisaukaskattur verði ekki tekinn af starfsemi fjölmiðla sem

myndi tryggja jafnari stöðu gagnvart erlendri samkeppni sem og að staða fjölmiðlafyrirtækja yrði jafnari gagnvart beinum ríkisstyrkjum til RÚV.

- Að jafnræði verði tryggt milli innlendra félaga og erlendra varðandi kvæðir og skilyrði um meðferð á myndefni. Má nefna að svigrúm verði aukið svo hægt verði að bjóða ótextað efni í efnisveitu eða bjóða íþróttaleiki með erlendu tali á efni þar sem áhorf mælist undir fimm prósentum. Með þessu væri hægt að auka úrval og draga úr núverandi ójafnræði milli innlendra og erlendra aðila á markaðinum.
- Að sömu reglur gildi um innlendar og erlendar efnisveitur og svo innlendar veitur, sem hyggjast framleiða ólínulegt efni, sitji við sama borð og alþjóðlegir fjölmiðlarisar.
- Að skilgreiningar á hugtökum í fjölmiðlalögum verði uppfærðar í takt við aðurnefndar tækniframfarir undanfarið ár.
- Að stjórnvöld grípi til úrræða til að styðja við talsetningu á erlendu myndefni fyrir börn, sem og textun á innlendu myndefni fyrir heyrnarskerta áhorfendur.



Endalaust sumar

**ENDALAUS GSM**  
**2.990 KR.**

**ÓTAKMARKAÐ TAL, SMS OG 30 GB GAGNAMAGN\***

EKKI HAFNA ÁHYGGJUR AF SÍMNOTKUNINI Í SUMAR!

Settu þig í samband og fáðu **Endalaust GSM**

1817 365.is



\*Gætt er aukaloga fyrir farismarkaðum erlends, til útlenda og í upplýsingum.  
Náttúruupplýsingar er að frama GSM skilnúmerum á 365.is  
\*30 GB gagnamagn er innifalið í hverjum mánuði en endalaust gagnamagn fyrir 2.000 krónur batist við ef farið er umfram 30 GB

# 100%

# ÁSTRÍÐA

**VERTU KLÁR 27. ÁGÚST 2016**

Eitt flottasta götuhjólámót landsins, RB Classic

Skráning og nánari upplýsingar [www.rbclassic.is](http://www.rbclassic.is)

REIKNISTOFA BANKANNA | Höfðatorg | Katrínartúni 2 | 105 Reykjavík | Sími: 569 8877 | [www.rb.is](http://www.rb.is)



# Ferðafólk vill íslenskan mat



Friðrik Pálsson  
hótelhaldari

Í mínum huga ríkir enginn efi um að íslenskur matur er fjór-egg ferðaþjónustunnar ekkert síður en landið sjálft. Af nokkuð langri reynslu af rekstri veitinga- og gístaða get ég fullyrt að uppruni og ferskleiki eru gestum ofarlega í huga.

Ég tek gesti mína oft tali og spjallið beinist gjarnan að matnum, hvaðan hann sé og hvernig hann sé verkaður og matreiddur. Og það er sama hvort um er að ræða kjöt, fisk eða grænmeti, það sem skiptir höfuðmáli í hugum gesta er að maturinn sé íslenskur, ferskur og heilnæmur. Veitingastaðir á mínum vegum eru ekki af ódýrasta taginu og það myndi gjaldfella þá verulega ef okkur tækist ekki að standa undir því orðspori að bera á borð mat úr góðu íslensku hráefni.

## Mikilvæg sérstaða

Við sem viljum efla sjálfbæra ferðaþjónustu eigum mikið undir því að bændur og aðrir matvæla-

framleiðendur í landinu vandi sitt verk og ekki falli blettur á þeirra framleiðslu. En við hugleðum það einnig of sjaldan að ákvarðanir sem teknar voru á síðustu öld hafa skapað okkur sérstöðu sem við höldum of lítið á lofti.

Íslenskir bændur mótuðu þá stefnu árið 1985 að blanda ekki sýklalyfjum í fóður eins og víða er gert í öðrum löndum heldur nota þau eingöngu í lækningaskyni. Með þessu tóku þeir mikilvægt skref í átt til bættrar lýðheilsu á Íslandi. Lambið á matseðlinum hjá mér á því að vera jafn ferskt og laxinn úr Rangánni. Og víst er að notkun sýklalyfja og annarra eiturefna í landbúnaði á Íslandi er með því minnsta sem þekkist í Evrópu og á heimsvísu.

Íslenskir húsdýrastofnar eru því sem næst lausir við algenga búfjárjúkdóma sem landlægir eru í nágrennalöndum okkar, t.d. gin- og klaufaveiki og kúariðu svo dæmi séu nefnd. Það er viðkvæm staða sem þarf að vaka yfir nánast með kjafti og klóm.

Fyrir hálfri öld var einnig tekin sú ákvörðun að vaxtarhvetjandi hormónar yrðu heldur ekki leyfðir í íslenskri framleiðslu. Notkun tilbúins áburðar er enn fremur svo lítil á Íslandi að áburðarmengun mælist ekki hér.

Sjálfsagt hefur stefnumótun af

þessu tagi hamlað framleiðniaukningu til skemmri tíma en með tímanum hefur hún skapað sérstöðu og sjálfbærni.

## Merkingar segi satt

Vaxandi áhyggjur eru af notkun skordýraeiturs og gróðureyðingar-efna í landbúnaði víða um lönd og má meðal annars vitna þar til deilna um þau mál innan alþjóðastofnana. Leiddar hafa verið líkur að því að notkun slíkra efna sé farin að hafa alvarleg áhrif á heilsu fólks sem neytir afurða sem framleiddar eru með aðstoð slíkra efna.

Bændasamtökin hafa kallað eftir því að landbúnaðarvörur beri merkingar sem upplýsi almenn- ing um atriði eins og lyfjanotkun, aðbúnað dýra og fleiri þætti sem eru mikilvægir í hugum fólks. Eins og staðan er nú er ógjörningur að nálgast upplýsingar um lyfjanotkun við framleiðslu þeirra matvæla sem eru til sölu í verslunum á Íslandi. Það er ólíðandi staða til lengdar og ekki nema sanngjarnt að íslenskar landbúnaðarvörur njóti þess í samkeppni að vera framleiddar með heilnæmum hætti.

Íslenskur landbúnaður hefur að öllum líkindum mikla sérstöðu þegar kemur að notkun efna af þessu tagi. Sem dæmi þá notar íslensk ylrækt, sem ræktar m.a. jarðarber, tómata og gúrkur, blóm

og margskonar grænmeti, lífrænar varnir (skordýr) til að verja sína uppskeru en ekki eiturefni. Það er stolt okkar í ferðaþjónustunni að geta sýnt gestum gróðurhús þar sem íslenskt grænmeti er framleitt með endurnýjanlegum orku- gjöfum, hreinu vatni, rafmagni og jarðhita, og skordýr notuð gegn óværu.

## Hreinasta landbúnaðarlandið

Samkvæmt minni reynslu eru ferðamenn sem sækja landið heim upp til hópa þeirrar gerðar að þeir gera ríkar kröfur til matvæla, t.d. um hreinleika, gæði og ferskleika, og til velferðar dýra.

Eins og ég hef rakið hér í stuttu máli, þá vill svo heppilega til að við getum haldið því fram að Ísland sé sérlega hreint landbúnaðarland. Það eigum við meðal annars að þakka framsýni bændastéttarinnar á liðnum áratugum. Slík framsýni þarf einnig að ráða ákvörðunum okkar í dag. Því þarf að framfylgja af festu samningum um að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda frá íslenskum landbúnaði og endurheimta votlendi af sama kappi og fráveituskurðir voru grafnir á síðustu öld. Og við þurfum kinnroðalaust að geta sagt að gróður sé í sókn á öllum landsvæðum Íslands og hvorki eldgos né sauðfjárbeit sveigi okkur frá



Ég tek gesti mína oft tali og spjallið beinist gjarnan að matnum, hvaðan hann sé og hvernig hann sé verkaður og matreiddur. Og það er sama hvort um er að ræða kjöt, fisk eða grænmeti, það sem skiptir höfuðmáli í hugum gesta er að maturinn sé íslenskur, ferskur og heilnæmur.

því markmiði í landgræðslu og gróðurvernd.

Við erum býsna nálægt því að geta sagt með vissu að Ísland sé hreinasta landbúnaðarland í heimi. Það er margt sem bendir til þess að slík fullyrðing gæti staðist þegar í dag. En það þarf ítarlegri rannsóknir og alþjóðlegar vottanir til þess að fá það skráð í heimsmetabókina. Hröpum því ekki að ályktunum en gerum okkur í hugarlund hve dýrmætt það yrði að geta hampað slíku vörumerki með réttu í framtíðinni.



Arnar starfar í öryggisleit á Keflavíkurflugvelli. Á hverri vakt skoðar hann farangur þúsunda farþega og þannig tryggir hann öryggi allra farþega um borð. Þannig er Arnar hluti af góðu ferðalagi farþega á hverjum degi.



# Skólar á forsendum nemenda



**Magnús Már Guðmundsson** borgarfulltrúi og frambjóðandi í flokksvali Samfylkingarinnar í Reykjavík

Óvída er algengara að ungt fólk hafi ekki lokið framhaldsskólanámi en á Íslandi þar sem athuganir liðinna ára sýna allt að 25-30% framhaldsskólanema ljúka ekki námi. Þessi hópur er útsettari fyrir því en aðrir að verða lélegri til heilsu síðar á lífsleiðinni samanborið við þá sem hafa menntun á framhaldsskóla- og háskólastigi. Lífslíkur eru sömuleiðis verri. Einstaklingur með menntun frá háskóla hefur þannig 9,3 lífár umfram það sem hann hefði haft hefði hann bara hlotið menntun á grunnskólastigi. Þá hafa þeir sem meiri menntun hafa almennt hærra tekjur en aðrir auk þess sem þeir eru líklegri til að þurfa ekki á félagslegri aðstoð að halda. Það er því til mikils að vinna fyrir þessa nemendur og samfélagið allt ef við náum að draga úr brotthvarfi úr námi.

Áætlað hefur verið að kostnaður þjóðfélagsins við brotthvarf nemi um 14 milljónum á hvern þann

sem hættir námi í framhaldsskóla eða um tíu milljörðum á ári. Þetta er meðal þess sem fram kemur í skýrslu sem Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu létu vinna og var kynnt fyrir tveimur árum sem hluti af sóknaráætlun sveitarfélaganna í skólamálum til næstu ára.

## Ólíkar ástæður

Í ljósi þess að við búum við mikið og viðvarandi brotthvarf úr námi er mikilvægt að greina stöðuna vel. Ýmsar ástæður hafa verið taldar til sem stuðla að brotthvarfi. Námskráin hefur talsvert um stöðuna að segja og þá nálgun sem hún ýtir undir eða stuðlar að í námi. Þetta hefur breyst en þarf að breytast meira. Námið, nálgunin og kennsluáferðir hreinlega höfða ekki til margra nemenda sem gefast upp.

Sem fyrrverandi framhaldsskólakennari leyfi ég mér að fullyrða að nám og kennsla standi á ákveðnum tímamótum. Sem er spennandi. Samfélagið er að breytast, hraðinn að aukast og kröfurnar eru aðrar. Fjöldmargir kennarar og grunn- og framhaldsskólarar hafa tekið mið af þessu í sínu starfi og má segja að talsverð gerjun eigi sér nú stað.

Meðal ástæðna sem einnig stuðla að háu brotthvarfi á Íslandi er litið og illa ígrundað námsval nemenda sem og innprentuð áhersla sam-

félagsins á mikilvægi bóknáms umfram verknám. Rannsóknir hafa sýnt að hópur nemenda virðist velja námsbraut í framhaldsskóla gagnstætt áhugasviði sínu. Þrátt fyrir að allt að helmingur nemenda á unglingsstigi grunnskóla hafi meiri á áhuga á verknámi velja fjöldmargir nemendur frekar að fara í bóknám.

Fræðikonurnar Kristjana Stella Blöndal og Bjarney Ægisdóttir hafa bent á að skuldbinding margra nemenda til náms er ekki til staðar. Þannig virðast margir nemendur ekki sjá tilgang með námi sínu. Því óvissari sem grunnskólanemendur eru um val á námi og námsbraut því minni er skuldbindingin og meiri líkur eru á þeir flosni upp úr námi í framhaldsskóla. Skortur á upplýsingum um nám og störf skiptir þar miklu og þar er hægt að gera betur. Þá er ekki hægt að horfa fram hjá því að vinna með námi er algengari á Íslandi en í flestöllum öðrum ríkjum OECD.

## Aðgerðaáætlun í fimm liðum

Afar brýnt er að marka stefnu til framtíðar og ráðast í markvissar aðgerðir til að draga úr brotthvarfi úr framhaldsskólum. Horfa þarf til lesblindra nemenda og ungmenna af erlendum uppruna. Vinnubrögð og val á viðfangsefnum í námi skipta þannig gríðarlega

miklu máli. Mæta þarf nemendum betur. Líkur eru á að hluti hópsins festist í óvirkni þrátt fyrir að fjöldmörg virkniúrræði standi til boða á vegum ríkis, sveitarfélaga og samstarfsaðila og að þau þurfi á fjárhagsaðstoð til framfærslu að halda hjá sveitarfélögunum. Í verstu tilfellum leiðir óvirknin til örorku sem er skelfilegt hlutskipti fyrir þá nemendur sem með markvissari hætti hefði verið hægt að veita meiri stuðning.

Móta þarf áætlun þar sem nemendamiðað skólastarf er aukið, vægi verknáms er eftt, boðið verði upp á sálfræðipjónustu í frekari mæli, það rýnt hvort fjölga þurfi námsráðgjöfum auk þess sem byrja þarf að skima fyrir áhættuþáttum brotthvarfs fyrir, en nú er það gert í fyrstu vikum nemenda í framhaldsskóla. Náms- og starfsfræðsla er mikilvæg og hefur verið bent á að í sumum löndum er hún hluti af skyldunámskeiðum í grunnskólum, meðal annars í Bretlandi og Noregi. Skoða þarf hvort fara eigi þá leið í grunnskólum hér á landi auk þess að byrja að skima þar.

Þá hafa áður nefnd Kristjana Stella Blöndal og Sigrún Adalbjarnardóttir komist að því í sínum rannsóknum að stuðningur við börn þegar þau eru 14 ára og uppeldisaðferðir foreldra skipti máli og geti haft áhrif á brotthvarf úr



**Móta þarf áætlun þar sem nemendamiðað skólastarf er aukið, vægi verknáms er eftt, boðið verði upp á sálfræðipjónustu í frekari mæli, það rýnt hvort fjölga þurfi námsráðgjöfum auk þess sem byrja þarf að skima fyrir áhættuþáttum brotthvarfs fyrir en nú er það gert í fyrstu vikum nemenda í framhaldsskóla.**

námi síðar. Þannig að ábyrgð foreldra er sömuleiðis mikil og þar munar mestu um hlýju og stuðning á æskuárum.

## Fjárfestum í framtíðinni

Skólarnir eiga að vera jöfnunartæki þar sem aðstöðumunur barna úr ólíku umhverfi og fjölskyldum jafnast út. Við eigum að ráðast í stór-atak í menntamálum með áherslu á jákvæðar aðgerðir sem draga úr brotthvarfi nemenda og fjárfesta þannig í framtíðinni.



Sigrún er á leið í frá til Frakklands að hitta vini sína. Hún hlóð spjaldtölvuna sína og skoðaði í búðir og naut lífsins á meðan hún beið eftir fluginu sínu.



ISAVIA

## VIÐ ERUM HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI

Hjá **Isavia** starfar samhentur hópur starfsmanna. Markmið okkar er að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra 30 milljóna farþega sem fara um flugvelli og flugstjórnarsvæði okkar árlega. Okkar hlutverk er að tryggja öryggi þeirra allra og gera för þeirra sem ánægjulegasta.

Við erum að vaxa og þurfum að fjölga í liðinu okkar til að bregðast við sífelldri fjölgun farþega. Stefna okkar er að bjóða upp á gott og fjölskylduvænt starfsumhverfi, öfluga fræðslu og þjálfun og við leggjum áherslu á jákvæðan starfsanda innan fyrirtækisins.

Kynntu þér störfín sem standa til boða hjá Isavia og vertu með okkur í því að vera hluti af góðu ferðalagi.

[isavia.is/atvinna](http://isavia.is/atvinna)  
[facebook.com/isaviastorf](https://facebook.com/isaviastorf)



## „Dauðanefnd“ um endurskoðun almannatrygginga hefur fellt sinn dóm!



**Helga Björk Grétudóttir**  
formaður, f.h. aðgerðarhóps háttvirtra öryrkja og aldraðra.



**Allt og sumt sem nefnd um endurskoðun almannatrygginga býður hinum smánuðu er 212.000 kr. á mánuði.**

Samtök atvinnulífsins (SA), Alþýðusamband Íslands (SA) sem eru með 50 aðildarfélög og Landssamband eldri borgara (LEB) hafa lagt fram tillögu þess efnis að laun öryrkja séu 212.000 kr. á mánuði. Önnur heildarlaunamtök svo sem Bandalag háskólanna (BHM) með 26 aðildarfélög innan sinna vébanda og Bandalag starfsmanna ríkis og bæja (BSRB) líka skipuð 26 aðildarfélögum – Kennarasamband Íslands (KÍ) með sjö aðildarfélög styðja þessi lágrúlegu laun 212.000 kr. á mánuði fyrir öryrkja og aldraða.

Með öðrum orðum er þeim nákvæmlega sama um fyrrverandi starfsfélaga.

Engin fyrrnefndra heildarlaunamtaka hafa skríflegt umboð frá öryrkjum og öldruðum þessa lands. Öryrkjabandalag Íslands (ÖBI), Landssamtökin Broska-hjálp, Félag eldri borgara (FEB) og Landssamtök eldri borgara (LEB) hafa heldur ekki skríflegt umboð frá öryrkjum og öldruðum til samningsgerðar við ríki og sveitarfélög.

Við þurfum Landssamtök öryrkja og aldraðra sem annast stéttarfélagsmál.

Allt og sumt sem nefnd um endurskoðun almannatrygginga býður hinum smánuðu er 212.000 kr. á mánuði. Á sama tíma eru umboðslausir fulltrúar heildarlaunamtaka atvinnulífsins og forsvarsmenn hagsmunasamtaka á launum sem eru að lágmarki 900.000 kr. í mánaðarlaun og þar fyrir ofan. Aumir loddarar mega þeir heita sem gefa litt fyrir bágborna stöðu öryrkja og aldraðra.

### Skömm og óþarfa þjáningar

Skerðing á kjörum öryrkja og aldraðra sem enn hefur ekki verið leiðrétt og neikvæð viðhorf til þeirra valda þeim skömm og óþarfa sálarþjáningum sem leiða til sjálfsviga.

Fyrir þremur árum gekk ég á fund aðildarfélaga heildarlaunamtakanna og spurði sérhvert aðildarfélag hvað það gerði fyrir félagsmenn sína. Eftir margra mánaða bið kom sannleikurinn í ljós. Engin aðildarfélög heildarlaunamtaka atvinnulífsins gera eitt né neitt fyrir sína fyrrverandi félagsmenn, nema einstaka aðildarfélag sem lánar þeim sumarþustaði, sem velflestir öryrkjar geta ekki þegið vegna fjárfskorts. Sem þeir geta ekki nýtt sér þar sem velflestir hafa ekki efni á að eiga bíl, né reka. Margur nýtur ekki aðstoðar ættingja sinna sér til hjálpar og er því margur öryrkinn félagslega einangraður.

Lágmarkslaun 18 ára unglings eru hins vegar 260.000 kr. á mánuði, sem að öllu jöfnu hækka eftir þrjú, sex, níu og 12 mánuði. Fari viðkomandi unglingur á nám-skeið t.d. í líkamsbeitingu við þríf, fær viðkomandi þrepahækkun, sem jafnvel svarar til þriggja ára sérfræðináms á háskólasviði. Mér er spurn, hver eru þá laun hins 19 ára unglings á meðan öryrkjum og öldruðum á BARNATAXTA er ætlað að lifa á 212.000 kr.? Þess ber að geta að lágmarkslaun innan raða Bandalags háskólanna (BHM) eru 350.000.

Nú er engin stjórnvaldsákvörðun gild nema ákvörðun um dagsetningu sé fastákvæðin. Ég óska eftir svari frá stjórnarflokkunum, Sjálfstæðisflokki og Framsókn, fyrir 1. september 2016.

Því beini ég þeirri spurningu til ykkar hvort afturvirk leiðrétting á kjörum öryrkja og aldraðra verði fullgilt fyrir 1. september samkvæmt lögjöfnun?

Þá vil ég hreinskilið svar frá stjórnarandstöðuflokkunum Samfylkingunni, Bjartri framtíð, Pírötum og Vinstri hreyfingunni – grænu framboði.

Öll svör verða birt á Fésbókarsíðum öryrkja og aldraðra!

## Þegar ráðherra leggur á skatta



**Pál Rúnar M. Kristjánsson**  
hæstaréttarlagmaður og starfar fyrir Félag atvinnurekenda

Íslenska ríkið hefur í þjóðréttarlegum samningum sínum, helst við WTO og ESB, skuldbundið sig til að heimila innflutning á ákveðnum búvörum á lágum eða engum tollum. Er þetta, í það minnsta að nafninu til, gert til að stuðla að auknum neytendaáþata sem fylgir meira vöruúrvali og lægra vöruverði. Íslenska ríkið hefur hins vegar haft þann háttinn á að bjóða tollkvótana upp og taka þannig sérstakt útbodsgjald af þeim sem flytja inn þessar vörur. Ráðuneyti landbúnaðarmála hefur valið að hafa þennan háttinn á þrátt fyrir að hafa um það val hvort þetta gjald sé tekið eður ei.

Í stjórnarskrá okkar er hins vegar lagt bann við valkvæðri skattlagningu. Þar segir að ekki megi fela stjórnvöldum val um það hvort leggja skuli á skatt. Skattamálum skuli einungis skipað með lögum. Svo fortakslaus er þessi regla í íslenskum rétti að hún er í raun tvítekin í stjórnarskrá okkar, bæði í 40. og 77. gr.

### Ríkið hafði rangt fyrir sér

Nýverið var tekið á um þessa gjaldtöku fyrir dómi. Þar hélt íslenska ríkið því fram að útbodsgjaldið væri ekki skattur. Íslenska ríkið hélt því einnig fram að jafnvel þótt þessi gjaldtaka væri ólögmat ættu þeir sem greiddu ólögmat gjöld

engan rétt á endurgreiðslu þeirra. Í báðum þessum tilfellum hafði íslenska ríkið rangt fyrir sér.

Niðurstaða Hæstaréttar var afdráttarlaus á þá leið að gjaldtakan væri allsherjarréttarlegs eðlis og teldist skattheimta. Því þyrftu lagaheimildir til hennar að uppfylla þau skilyrði, sem gerð eru til fullgildrar skattlagningarheimildar. Það væri því í andstöðu við framangreind ákvæði stjórnarskrár að ráðherra gæti einhliða ákveðið hvort þessi skattur yrði lagður á eða ekki.

Á þeim tíma sem dómsmál þetta tekur til voru valkostir ráðherra hvað þetta varðar alls þrjár. Í fyrsta lagi að taka gjald fyrir tollkvóta, í öðru lagi að varpa hlutkesti eða í þriðja lagi að veita almenna heimild til innflutnings á þeim tollum sem um tollkvótana gilda. Þegar dómur Hæstaréttar féll hafði þessum valkostum hins vegar verið fækkað í tvo, þ.e. að taka gjald eða þá að veita almenna heimild til innflutnings.

Um tilvist þessara valkosta getur ekki verið nokkur vafi enda koma þeir fram berum orðum í umræddu lagaákvæði þar sem segir:

Berist umsóknir um meiri innflutning en sem nemur tollkvóta vörunnar skal ... 4) leita tilboða í heimildir til innflutnings samkvæmt tollkvótum og skal andvirðið þá renna í ríkissjóð. (...) Heimilt er í stað úthlutanar á tollkvóta að veita almenna heimild til innflutnings á þeim tollum sem um tollkvótana gilda.

### Ráðherra vill engu breyta

Þegar dómur Hæstaréttar í umræddu máli féll mátti íslenska ríkinu vera ljóst að afstaða þess í málinu var röng. Gjaldið er skattur



**Eftir sitja neytendur með innflutningsfyrirkomulag sem markast af viðleitni stjórnvalda til að hafa af þeim þann réttmæta ábata sem alþjóðasamningar eiga að veita þeim.**

og því er allt val um það hvort skatturinn sé lagður á ólögmat endur á fullkominni andstöðu við ákvæði stjórnarskrár. Þá er ótalin sú óskynsemi og yfirborðsmenska sem felst í því að gera þjóðréttarlegan samning um að fella niður einn skatt en leggja svo á annan í staðinn. Á sama tíma er hins vegar ljóst að ráðherra hefur enn þetta val. Engu að síður er látið undir höfuð leggjast að laga þennan bersýnilega meinbug á lögum sem þarna er til staðar. Af nýlegum ummælum landbúnaðarráðherra í fjölmiðlum má meira að segja ráða þá afstöðu að ekkert þurfi að laga og engu að breyta.

Að óbreyttu munu þeir sem greiða þessi gjöld áfram þurfa að sækja endurgreiðslu þeirra fyrir dómi að viðbættum dráttarvöxtum. Eftir sitja neytendur með innflutningsfyrirkomulag sem markast af viðleitni stjórnvalda til að hafa af þeim þann réttmæta ábata sem alþjóðasamningar eiga að veita þeim. Allt samkvæmt ákvörðun ráðherra, sem virðist enn þeirrar skoðunar að þetta fyrirkomulag sé ásættanlegt.

## Endurreisum heilbrigðiskerfið



**Gunnar Alexander Ólafsson**  
hagfræðingur

Íslenska heilbrigðiskerfið stendur á tímamótum. Íslenska heilbrigðisþjónustan er mjög hátt skrifuð hvað gæði og árangur varðar í alþjóðlegum samanburði og innan hennar starfar mjög faglegt starfsfólk. Heilbrigðisþjónustan býr við gamalt húsnæði, úrelt tæki og fjársvelt.

Á næstu árum þarf að endurreisa heilbrigðiskerfið. Fyrst og fremst þarf að auka hlut hins opinbera í fjármögnun á heilbrigðisþjónustu. Í dag er hlutur heilbrigðisþjónustu, bæði opinberra aðila og heimila um 8,7% af vergri landsframleiðslu (VLF). Þetta hlutfall er lægra en gengur og gerist annars staðar á Norðurlöndunum. Til að ná sama hlutfalli og gerist í hinum norrænu ríkjum þarf það að hækka í a.m.k. í 10,5% af VLF. Ef heilbrigðisútgjöld væru um 10,5% af VLF væru þau um 35 milljarðum hærra en þau eru í dag. Það munar um minna. Það má skynja í umræðu í samfélaginu að vaxandi skilningur sé fyrir því að auka fjármagn til heilbrigðisþjónustunnar en það skiptir máli hvernig hugsanleg aukning þarf að skila sér til heilbrigðismála.

Í fyrsta lagi þarf að tryggja að kostnaðarþátttaka almennings í heilbrigðisþjónustu verði innan viðráðanlegra marka, þ.e. að heildarkostnaður einstaklings á ári verði ekki hindrun fyrir því að viðkomandi leiti til heilbrigðisþjónustu eða kaupi lyf. Þetta kallar á hagfræðingu um leið og greitt verði fyrir ákveðna

heilbrigðisþætti eins og sálfræðiþjónustu eða verkja- og sýklalyf sem í dag er fyrir utan greiðsluþátttöku ríkisins.

Í öðru lagi þarf að styrkja heilsugæsluna á SV-horni landsins á þann hátt að hún geti orðið fyrsti viðkomustaður einstaklinga í heilbrigðiskerfinu ef ekki þurfi á bráðaþjónustu að halda. Það þarf að gera fólki kleift að fá sinn „heimilislækni“ á sinni heilsugæslustöð og ef lækni- og sýklalyfjakostnaður er hærri en þetta er til sérfræðings verði það því að kostnaðarlausu. Aftur á móti standi fólki til boða að leita beint til sérfræðilækna en þá þurfi að greiða herra verð fyrir þá þjónustu. Það þarf að auka þjónustusvið heilsugæslunnar á þann hátt að í boði verði þjónusta sjúkrahjúfa, sál-, næringar- og heilsufræðinga sem sinna viðkomandi varðandi hreyfingu og mataræði.

Í þriðja lagi þarf að halda áfram með byggingaráætlanir á nýjum Landspítala við Hringbraut og setja kraft í framkvæmdir svo dýrmætur tími fari ekki til spillis við að taka nýja spítalann í notkun, öllum landsmönnum til góða. Til viðbótar framkvæmdum við nýjan spítala þarf að tryggja fé til tækjakaupa þannig að spítalinn búi jafnan við bestu tæki sem í boði eru.

Í fjórða lagi þarf að ráðast í byggingu á 80-100 hjúkrunarrýmum á höfuðborgarsvæðinu til að mæta gríðarlegri eftirspurn eftir hjúkrunarrýmum. Vanræksla undanfarinna ára að bregðast við þessari þörf hefur haft þau áhrif að um 50 sjúklingar sem alla jafnan ættu að liggja í hjúkrunarrýmum liggja „rúmfastir“ í dýrum rýmum á Landspítalanum. Ástandið varðandi hjúkrunarrými er einna verst á höfuðborgarsvæðinu. Þessu til viðbótar þarf að þróa nýjar leiðir, eins og samræmda þjónustu ríkis og sveitarfélaga við að veita eldri borgurum kost á að



**Í fyrsta lagi þarf að tryggja að kostnaðarþátttaka almennings í heilbrigðisþjónustu verði innan viðráðanlegra marka, þ.e. að heildarkostnaður einstaklings á ári verði ekki hindrun fyrir því að viðkomandi leiti til heilbrigðisþjónustu eða kaupi lyf.**

búa sem lengst í heimahúsum eins og hægt er með þróaðri félags- og hjúkrunarþjónustu.

Í fimmta lagi þarf að samræma betur sjúkraflutninga á landsvísi. Það eru margir aðilar sem sinna sjúkraflutningum á Íslandi, t.d. sér Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins um sjúkraflutninga á því svæði og starfsmenn heilbrigðisstofnana á Vesturlandi sjá um sjúkraflutninga á því svæði. Í lofti sér Landhelgisgæslan um bráðaflutninga og stundum einnig almenna sjúkraflutninga en flestum sjúkraflutningum í lofti er sinnt af einkafyrirtæki sem á eina flugvél. Það er eðlilegt að skoða hvort hægt sé að samræma sjúkraflutninga í landinu betur í ljósi bættra samgagna og breyttra aðstæðna.

Flest ofangreindra atriða eru þess eðlis að þau kalla á meiri fjármuni til heilbrigðisþjónustu. Það er í samræmi við vilja um 85 þúsund Íslendinga sem skrifuðu undir ákall um meiri fjármuni í heilbrigðisþjónustu sem Kári Stefánsson stóð fyrir. Ef herra hlutfall af VLF (eins og kemur fram að ofan) myndi ganga eftir, myndi sú fjárhagslega styrking fara langleiðina með að fjármagna alla ofangreinda þætti sem ég hef nefnt.

# NÝTT OG BETRA APP



Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu blaðið í símanum eða spjaldtölvunni hvar og hvenær sem er.

Þú færð appið á [visir.is/fbl](http://visir.is/fbl) eða beint í gegnum





# VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA

## NÝJAR VÖRUR

### KYNNINGARVERÐ

NÝTT

#### LOFTKEFLI

15 metrar  
Með veggfestingu  
PVC  
3/8" tengi

vnr TRI03015G

**8.633** m/vsk

Verður 11.511



#### RAFMAAGNSKEFLI

14 metrar  
Með veggfestingu  
230 V  
3 X 1,5mm  
5,25 Kg

vnr TRI03315D

**8.287** m/vsk

Verður 11.050



#### BRÉFASTANDUR

Léttur og  
þægilegur standur  
fyrir bréfarúllur

vnr TRM4901

**1.974** m/vsk

Verður 2.632



#### HJÓLATJAKKUR

3 Tonn  
Minnsta hæð 140mm  
Mesta hæð 520mm  
Nettur og stöðugur tjakkur  
Þyngd 36,5kg

vnr T83001

**12.958** m/vsk

Verður 17.277



#### FLÖSKUTJAKKJAR

Góðir tjakkar  
Suða á samskeytum  
kemur í veg fyrir olíuleka.



2.000 kg	Verð	<b>1.314 kr</b>	Verður	4.752
5.000 kg	Verð	<b>1.885 kr</b>	Verður	2.514
10.000 kg	Verð	<b>2.566 kr</b>	Verður	3.408
20.000 kg	Verð	<b>7.641 kr</b>	Verður	40.188
30.000 kg	Verð	<b>9.795 kr</b>	Verður	43.060

vnr TH90204 - 930001

NÝTT

#### LEGUBRETTI

1.025 X 425 X 105mm  
Stálrammi  
6,7Kg

**3.274** m/vsk

Verður 4.365



#### SKAFTTALIUR

750 kg	Verð	<b>9.127 kr</b>	Verður	42.469
1000 kg	Verð	<b>9.592 kr</b>	Verður	42.798
1500 kg	Verð	<b>11.971 kr</b>	Verður	45.964
2000 kg	Verð	<b>12.523 kr</b>	Verður	46.697
3000 kg	Verð	<b>19.102 kr</b>	Verður	25.469
6000 kg	Verð	<b>28.015 kr</b>	Verður	37.353

vnr TRC7075 - 7062



#### VINNUSTÓLL

380 X 380 X 440mm  
Hækkun 120mm  
Með hillu  
Þægileg seta  
360° snúningur

vnr TR6201C

**4.075** m/vsk

Verður 5.433



#### VÉLAGÁLGI 2T



2.000 Kg  
Low Profile - Quick lift  
Hægt að snúa 360°  
Lyftigeta 25 - 2.300mm

vnr T32002CE

**37.624** m/vsk

Verður 50.165

#### GÍRKASSATJAKKUR

Lyftir 500 Kg  
Minnsta hæð 1.440mm  
Mesta hæð 1.995mm

vnr TEL05004

**16.324** m/vsk

Verður 21.765



[www.sindri.is](http://www.sindri.is) / sími 575 0000

Víðarhöfða 6 - Reykjavík | Skútuvogi 1 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður

# SINDRI



**FH komið með sjö stiga forskot á toppi Pepsi-deildar karla**

**Pvillik markavél** Dalvíkingurinn Atli Viðar Björnsson var í byrjunarliði FH í gær, þakkaði traustið og skoraði fyrsta mark leiksins. Hann fagnaði með því að horfa beint í myndavélina hjá Stefáni Karlssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

**Þetta er algjör draumabyrjun**

Selfyssingurinn Jón Daði Böðvarsson svífur hátt þessa dagana og nýtur lífsins í botn enda hefur ferill hans með enska liðinu Wolves farið frábærlega af stað. Hann er þegar orðinn hetja hjá stuðningsmönnum.

**FÓTBOLTI** „Það er mikilvægt að ná að byrja svona vel. Það er alveg frábært og þetta er búið að vera ótrúlega gaman,“ segir Selfyssingurinn Jón Daði Böðvarsson sem hefur farið af stað með miklum látum hjá Wolves í ensku B-deildinni.

Jón Daði hefur verið í byrjunarliði félagsins í öllum fjórum leikjum tímabilsins, skorað tvö mörk og leikið mjög vel. Liðið hefur ekki enn tapað leik og Jón Daði er þegar orðinn hetja hjá stuðningsmönnum félagsins.

„Það voru miklar væntingar gerðar til mín og fint að létta af sér pressunni strax í upphafi,“ segir Jón Daði en hver er lykillinn að þessari frábæru byrjun hans með Úlfunum?

**Fengið góðar móttökur**

„Ég held að það sé að ég hafi verið algjörlega tilbúinn í þennan slag. Vissulega allt nýtt en ég var tilbúinn í það og reyndi að komast inn í allt sem fyrst. Það hefur gengið vel hjá mér. Liðsfélagarnir hafa líka tekið vel á móti mér og það hjálpar auðvitað líka. Það var mjög auðvelt að koma inn í klefann þarna og flott stemning hjá okkur. Ekki skemmir síðan fyrir að það gengur vel. Englendingurinn er með góðan húmor líka. Gaman að þeim. Mér liður mjög vel í þessu umhverfi.“

Selfyssingurinn stæðilega er sérstaklega ánægður með hversu vel hefur gengið að skora en hann taldi sig eiga inni á því sviði.

„Mér fannst ég hafa verið óheppinn hjá síðustu félögum. Ég var ekki að fá mörk færi. Spilaði kannski vel



Jón Daði fagnar hér marki sínu gegn Birmingham um síðustu helgi. NORDICPHOTOS/GETTY

en skoraði ekki nóg af mörkum. Þetta er því skref í rétta átt því hér fæ ég fleiri færi. Þessi fótbolti hentar mér líka mjög vel. Af þeim liðum sem höfðu áhuga á mér þá hafði Wolves langmestan áhuga. Það var mjög mikilvægt fyrir mig. Ég finn því fyrir trausti í minn garð. Þetta er bara flott.“

**Geggið að taka víkingaklappið**

Eins og áður segir elska stuðningsmenn Wolves Jón Daða og hann tók víkingaklappið vinsæla með liðsfélögum sínum og stuðningsmönnum félagsins eftir sigurinn gegn Birmingham um nýliðna helgi. „Þetta er geggið og nánast „flash-back“ frá EM að fá að taka víkinga-

klappið aftur með stuðningsmönnum. Þetta var rosalega skemmtilegt og frábært að ná að tengjast stuðningsmönnum svona strax. Ég leiddi klappið fyrir okkur en það vantaði trommuna hjá áhorfendum. Þetta var of hratt og ekki alveg eins svalt og á EM. Það verður einhver að redda trommu þarna,“ segir Jón Daði og hlær.

„Ef það er einhvern tíma hægt að tala um draumabyrjun þá er það þessi byrjun hjá mér hérna. Vonandi næ ég að halda dampi. Þetta er langt tímabil og mitt markmið er að reyna að halda stöðugleika í vetur. Það er áskorun. Það er búið að bæta við leikmönnum og samkeppnin verður áfram hörð og ég tek henni bara. Hún heldur manni á tánum og gerir mann betri.“

**Zenga er fyndinn**

Þjálfari félagsins er hinn þekkti Ítali Walter Zenga. Zenga var einn besti markvörður heims á sínum tíma og mikil goðsögn í fótboltaheiminum. Jón Daði er ánægður með hann þó að honum finnst æfingaálagið kannski aðeins of mikið.

„Hér er æft og æft og ekkert frí. Zenga er ekkert mikið í því að gefa frí,“ segir Jón Daði léttur. „Það er gaman að Zenga. Hann er mikill karakter og er með annan Ítala með sér. Þetta eru fyndnir strákar. Alvarlegir og fyndnir á sama tíma. Hann er auðvitað með miklar kröfur og aga samt,“ bætir Selfyssingurinn við en hann er þó ekki nógu gamall til þess að muna eftir leikmanninum Zenga en er búinn að kynna sér feril hans vel í dag. henry@frettabladid.is

**Nýjast****Pepsi-deild karla****Fylkir - ÍA 0-3**

0-1 Albert Hafsteinsson (10.), 0-2 Darren Lough (27.), 0-3 Garðar Gunnlaugsson (57.). Skagamenn eru komnir í efri hlutann en Fylkir er sem fyrr í fallsæti.

**FH - Stjarnan 3-2**

1-0 Atli Viðar Björnsson (24.), 1-1 Hólmbergt Aron Friðjónsson (33.), 2-1 Kassim Doumbia (52.), 2-2 Hólmbergt Aron Friðjónsson (56.), 3-2 Daniel Laxdal, sjm (77.). FH-ingar eru í kjörstöðu í deildinni eftir sigurinn og önnur lið verða að treysta á Guð og lukkuna.

**Víkingur - ÍBV 2-1**

1-0 Vladimir Tufegdzic (34.), 1-1 Simon Smidt (35.), 2-1 Vladimir Tufegdzic (89.). Eyjamenn eru allt annað en lausir við falldrauginn en þetta var fyrsti leikurinn síðan Bjarni Jóh hætti.

**Próttur - Valur 0-4**

0-1 Kristinn Freyr Sigurðsson (26.), 0-2 Andri Adolphsson (48.), 0-3 Kristinn Freyr Sigurðsson (62.), 0-4 Kristinn Ingi Halldórsson (65.). Engin bikarþynnka hjá Valsmönnum sem vinna annan stórsigur eftir bikarúrslitin. Þróttara bíður ekkert nema fall líkt og í síðustu umferðum.

Efst		Neðst	
FH	34	Víkingur R.	24
Fjölnir	27	KR	23
Stjarnan	27	Víkingur Ó.	19
Breiðablik	27	ÍBV	17
Valur	25	Fylkir	13
ÍA	25	Þróttur	8

**SÁ LAUNAHÆSTI Í SÖGU UFC**

Conor McGregor er í algjörum sérflokki þegar kemur að launum í UFC-bardagadeildinni en það endurspegladist í launatölum helgarinnar fyrir UFC 202. McGregor vann Nate Diaz en eins og áður hefur verið greint frá bætti McGregor met með því að fá þrjár milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 350 milljóna króna, fyrir að berjast við Diaz í 25 mínútur. Diaz fékk tvær milljónir Bandaríkjadala fyrir bardagann en samtals fengu þeir félagar fimm af 6,1 milljón sem var útteilt fyrir bardagana á UFC 202. Anthony Johnson fékk næstmest þar fyrir utan, en hann fékk 270 þúsund dollara, jafnvirði 31 milljónar króna, fyrir sigurinn á Glover Teixeira. Helmingurinn af þeirri upphæð var bónusgreiðsla fyrir sigurinn.

**BLIKAR Í MEISTARAEILDINN**

Breiðablik hefur leik í Meistaradeild Evrópu í dag en í húfi er sæti í 32-liða úrslitum keppinnar. Breiðablik er í riðli með þremur öðrum liðum og fara allir leikirnir fram í Wales. Sigurvegari riðilsins kemst svo áfram í 32-liða úrslitin. Blikar mæta Spartak Subotica frá Serbíu í fyrsta leik sínum klukkan 18.00 í dag en leika svo gegn NSA Sofia frá Búlgaríu á fimmtudag og að lokum gegn heimamönnum í Cardiff Met. Ladies á sunnudag. Alls eru níu riðlar í forkeppninni en 23 hæst skrifuðu lið keppinnar komast beint í 32-liða úrslitin.

**Í dag**

**18.40 Roma - Porto** Sport  
**18.40 Burton - Liverpool** Sport 2





”Raspberry Ketones frá Natures Aid hefur gert frábæra hluti fyrir mig og ég mæli 100% með þeim.

Sigrún Emma Björnsdóttir

”Sykurlöngunin hvarf algjörlega og mittismálið minnkaði.

Karen Hauksdóttir



## MINNI SYKURLÖNGUN - ALLT ANNAÐ LÍF

**Artasan kynnr** Raspberry Ketones og Trim-It frá Natures Aid eru vel þekkt og afar vinsæl þyngdarstjórnunarefni. Raspberry Ketones dregur verulega úr sykurlöngun og eykur orku á meðan Trim-It hjálpar til við hreinsun líkamans og örvar meltinguna.

### RASPBERRY KETONES + GRÆNT TE

Raspberry Ketones er unnið úr kjarna hindberja og að auki er grænt te í blöndunni. Raspberry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin, sem heilbriggt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt, við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega þá söfnum við ekki umframfitu.

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi, fitutap (aukin fitubrennsla) og það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum.

### TRIM-IT

Trim-It er nýtt á íslenska markaðnum en þessi öfluga blanda inniheldur bætiefni sem hafa verið notuð til þyngdarstjórnunar í áratugi. Þessi blanda hjálpar til við hreins-

un líkamans og örvar meltinguna. Trim-It inniheldur m.a. eplaedik sem hjálpar til við hreinsun eiturefna úr líkamanum og eðlileg efnaskipti, lesítín sem auðveldar meltingu á fitu og kelp (brúnþörunga) sem er sérlega steinefnaríkt. Önnur efni eru B6 sem hjálpa meltingunni og hveitíkím sem er gott fyrir ónæmiskerfið, hjarta- og æðakerfið.

Kelp, B6-vítamín og lesítín vinna einnig eins og náttúruleg þvagræsilyf sem hefur marga kosti því þannig getur maður losnað við umframvökva án þess að mikilvæg steinefni/sölt skolist út úr líkamanum.

### SYKURLÖNGUNIN HVARF

Sigrún Emma Björnsdóttir, sem stundar crossfit af kappi og er einkabjálfari, hefur notað Raspberry Ketones frá Natures Aid lengi. „Ég fann mun strax á fyrstu vikunni því sykurlöngunin nánast hvarf. Í kjölfarið minnkaði sykurlöngun og blóðsykurinn varð jafnari sem auðveldaði mér að borða bæði minna og hollari mat. Ég fann strax mun á

orkunni og skapaði varð miklu betra því sykur fer virkilega illa í skapað á mér. Mittismálið á mér hefur einnig minnkað og ég er öll mikið léttari á mér,“ segir Sigrún Emma og bætir því við að hún hafi komið töflunum í rútínuna hjá sér og taki alltaf eina fyrir morgunmatinn og eina fyrir hádegismat.

### 19 KÍLÓ FARIN

„Ég er orkumeiri og einnig finnst mér ég ekki þurfa að borða eins mikið og áður og ég sleppi sælgæti algjörlega,“ segir Karen Hauksdóttir sem starfar við garðyrkju á höfuðborgarsvæðinu en hún hefur notað Raspberry Ketones með góðum árangri. Nítján kíló hafa fokið eftir að hún fór að nota efnið.

### VILTU VINNA ÁRSBIRGÐIR AF TRIM-IT?

Nú er leikur í gangi á sölustöðunum okkar þar sem við erum að bjóða sérstaka tilboðspakkningu af Raspberry Ketones og Trim-It, þar sem Trim-It er selt með fimmtíu prósentu afslætti. Í nokkrum toppum á tilboðs-



”Raspberry Ketones er það eina sem hefur virkað fyrir mig,“ segir Jóhanna Sverrisdóttir en hún hefur misst hvorki meira né minna en 20 kíló.

pakkningunum leynist vinningur og nú þegar hafa tveir komið í leitirnar. Það eru fleiri í boði, þannig að þú gætir verið heppin(n).

**Söluastaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana**

## Tai chi (Yang shi og Chen shi)

Kynningarnámskeið og fyrirlestrar  
26. ágúst til 3. september.

Allir áhugasamir um eigin heilsu ættu að nýta sér þetta námskeið.

Kennarar frá tveimur virtum háskólum í Kína.

Einstakt tækifæri!  
Upplýsinga í síma 553 8282



Þú finnur okkur á Facebook

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

Endalaust sumar  
**ENDALAUS GSM**  
2.990 KR.\*



ÓTAKMARKAÐ TAL, SMS OG 30 GB GAGNAMAGN\*

\*Greiðt er aukalega fyrir færslumarkum erlands, til útlanda og í upplýsinganúmer.  
Námsupplýsingar er að finna í GSM skýlinum á 365.is  
\*30 GB gagnamagn er innifalið í hverjum mánuði en endalaust gagnamagn fyrir 2.000 krónur bætist við ef farið er umfram 30 GB

1817 | 365.is | 365

## English for All - Let's speak English

Enskunámskeið í Hafnarfirði fyrir byrjendur og lengra komna  
Á hverri önn sækja um 200 nemendur enskunám í skólanum, langflest konur á aldrinum 35 ára og eldri.

- 10 getustig með áherslu á tal
- Öllu lesefni fylgja hljóðdiskar
- Styrkt af starfsmenntasjóðum
- Nýr byrjendahópur að fara af stað



ENSKA FYRIR ALLA

Skráning stendur yfir í síma 891 7576 og erlaara@enskaforiralla.is



Skipuleggjum einnig námsferðir til Englands fyrir hópa og einstaklinga



## Verðhrun á útsölnunni


# 50 - 80% afsláttur

Buxur	1.900 - 6.900 kr.
Kjólur	1.900 - 5.900 kr.
Pils	500 - 3.900 kr.
Efri partar	900 - 5.900 kr.

Opið virka daga kl. 11-18  
Opið laugardaga kl. 11-15

Nýtt kortatímabil

**black pepper**  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516  Kikið á myndir og verð á Facebook



HAUST/VETUR 2016  
**BLUE HOUR**  
KOMIÐ Í VERSLUN

**BASLER**

 ParisarTizkan  
SKIPHOLT, 29B



Þátttakendur í einni af göngum Allt er hægt í yndislegu veðri. Þarna er Addý að útskýra hvernig Esjan varð til og ýmislegt skemmtilegt um jarðfræði.

## NJÓTA NÁTTÚRUNNAR

Í gönguferðum gönguhópsins **Allt er hægt** er náttúrunnar notið í rólegheitum. Áhersla er lögð á hæglati og heilnæmi og horft er á fjallahringinn, hlustað á fuglasönginn, brosað og haft gaman.

Lilja Björk  
Hauksdóttir  
liljabjork@365.is



Ásgerður Einarsdóttir, sem er yfirlétt kölluð Addý og er leiðsögumaður og ferðamálafræðingur, stofnaði fyrir nokkrum árum gönguhóp sem hefur það að markmiði að fólk upplifi náttúruna í rólegheitum. „Sagan á bak við gönguhópinn er þannig að ég var á göngu á Hornströndum sumarið 2010 þegar mér fannst ég ganga svo hægt. Þá hugsaði ég með mér að ég skyldi stofna gönguhóp og hann ætti að heita „Allt er hægt“. Svo missti ég vinnuna eftir hrun og Eyjafjallagosið þannig að þá varð þetta að viðskiptahugmynd og ég ætlaði að búa mér til vinnu í kringum þetta. Ég fékk síðan vinnu þannig að það hægðist um í göngunum en mér finnst þetta svo yndisleg hugmynd og hugmyndafræði að mig langar að halda áfram og er að fara af stað með þetta aftur núna.“

### FARA EKKI LANGT YFIR SKAMMT

Gönguferðirnar eru í anda hæglatishreyfingarinnar (e. slow-movement) en það er hreyfing sem byrjaði á níunda áratugnum. „Ég fann bók á bókamarkaði fyrir nokkrum árum sem heitir „Lifðu lífinu hægar“ eftir kanadískan blaðamann. Hann kemur reyndar ekki inn á „slow-travel“ í bókinni en fjallar mikið um „slow-food movement“ sem er eins konar andsvar við „fast-food“ eða skyndibitamenningu. Þessi hugmyndafræði felur í sér að taka sér tíma til að búa sér til eitthvað gott úr hráefni héraðsins og njóta matarins. Í ferðaþjónustunni snýst þetta meðal annars um að skoða nærumhverfið, það þarf ekki að fara langt til að sjá fallega náttúru. Ég er búin að uppgötva alls kyns leynifossa, gil og lautir hér í allra næsta nágrenni,“ útskýrir Addý.

Hún segist vilja ná bæði andlegri og líkamlegri vellíðan út úr gönguferðunum. „Þetta snýst ekki um að vera í einhverju súperformi, við förum hægt og rólega og fræðumst um leið. Ég er með smá fróðleiksmola og svo fer fólk að spjalla



Ásgerður Einarsdóttir, leiðsögumaður og ferðamálafræðingur, stofnaði fyrir nokkrum árum gönguhópinn Allt er hægt, sem hefur það að markmiði að fólk upplifi náttúruna í rólegheitum.

saman og miðla fróðleik, sumir vita allt um plöntur og aðrir um fugla. Við skoðum umhverfið, öndum að okkur ferska loftinu og birkiilmínum og setjumst niður og tímum ber ef við finnum þau. Á vorin smökkuðum við hundasúrur og alltaf reynum við að njóta náttúrunnar eins og hægt er.“

### FJALLIÐ VERÐUR ÁFRAM

Addý er lærdur leiðsögumaður og er í björgunarsveit þannig að hún veit allt um að ganga hratt. „Ég hef komist að því að mér líður betur þegar ég get farið í rólegheitunum. Minn gönguhraði er frekar hægur og svo er ég líka forvitin að eðlisfari og vil skoða allt í kringum mig sem ég næ ekki að gera á hraðari göngu. Gönguferðirnar eru fyrir alla, bæði fullorðna og börn, og ég hef meira að segja haft maraþonhlaupara í göngu með mér og svo er þetta líka upplagt fyrir ljósmyndara en ekki síður fyrir fólk sem vill koma sér aftur eða í betra form í rólegheitunum. Einkunnarorðin eru: Við stefnum á toppinn, en það liggur ekkert á, því fjallið verður þarna eitthvað áfram,“ segir hún og brosir.

Hugmyndafræði hæglatishreyfingarinnar getur vel átt við ferðamennsku á Íslandi að mati Addýjar. „Þetta er eitthvað sem ég sé framtíð í fyrir íslenska ferðaþjónustu, að bjóða upp á náttúru-



Snædis Eir Ingólfssdóttir, systurdóttir Ásgerðar, og Anna María, dóttir samstarfskonu hennar, Anna María fléttaði blómkransa handa þeim í göngu við Hvaleyrarvatn.

upplifun í stað þess að þeysast fram og til baka í rútu.“

Hópurinn sem fer með Addý í göngunum er allt upp í tuttugu manns. Hún stefnir á að fara allt árið og þá aðallega um helgar. Nánari upplýsingar um göngunum má finna á Facebook undir heitinu Allt er hægt – gönguferðir eða senda Ásgerði póst á netfangið allterhaegt@gmail.com.

### FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ

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

### ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | ÁBYRGÐARMAÐUR: Svanur Valgeirsson

UMSJÓNARMENN EFNIS: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Lilja Björk Hauksdóttir, liljabjork@365.is, s. 512 5372 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357 | SÖLUMENN: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433




Endalaust sumar

# ENDALAUS GSM

## 2.990 KR.

ÓTAKMARKAÐ TÁL, SMS OG 30 GB GAGNAMAGN\*

EKKI Hafa ÁHYGGJUR AF SÍMNOTKUNINNI Í SUMARI!

Settu þig í samband og fáðu Endalaus GSM  1817  365.is 

\*Gætt er aðallega fyrir farsímanotkun erlendis, til útlanda og upplýsinganúmer. Nánari upplýsingar er að finna í GSM skilmálum á 365.is

\*30 GB gagnamagn er efniþjálfið í hverjum mánuði en endalaust gagnamagn fyrir 2.000 krónur bætist við ef farið er umfram 30 GB



# Heilsurækt

KYNNINGARBLAÐ Heilsa og spa | JSB | Heilsuborg | Icepharma | Ölgerðin

23. ágúst 2016

## Eykur lífsgæðin

Fjölmiðlamaðurinn Sölvi Tryggvason stundar vikingaprek, fjallgöngur, jóga og hugleiðslu. **SÍÐA 2**

## Kajak á Breiðafirði

Það getur verið ævintýraleg upplifun að skoða landið á kajak. **SÍÐA 10**

## Kringum Langjökul

Eva Jónasdóttir vann Glacier 360 keppnina ásamt liðsfélaga sínum. **SÍÐA 12**

MYND/STEFAN KARLSSON

**FERSKIR KALDPRESSAÐIR SAFAR**

- ⊗ 100% Hreinir ávextir og grænmeti.
- ⊗ Engin gervisæta
- ⊗ Engin viðbættur sykur.

**COLDPRESS** Smoothie's

**COLDPRESS** Grænmetissafar

**COLDPRESS**





Sölvi æfir vikingaprek í Mjölni en hefur í sumar stundað sína líkamsrækt utandyra. MYND/STEFÁN

**Almennt er ég hrifinn af því að taka styttri æfingar og hafa þá keyrsluna þeim mun meiri, en þegar kemur að fjallgöngum eða útiveru getur verið mjög gaman að hreyfa sig lengi og hvíla hugann á meðan.**

Sölvi Tryggvason

# Hugarró og velliðan

Líkamsrækt er í huga **Sölva Tryggvasonar** fjölmiðlamanns leið til að öðlast hugarró og auka lífsgæðin. Sölvi stundar fjölbreytta hreyfingu en hefur auk þess haft mörg járn í eldinum undanfarin ár. Þar ber helst að nefna kvikmyndina Jökullinn logar sem kom út í vor, tímanlega fyrir EM í knattspyrnu.

**Sólveig Gísladóttir**  
solveig@365.is



**Hvaða líkamsrækt stundar þú?** Ég reyni að hafa hana sem fjölbreyttasta og breyti mikið til. Undanfarið hef ég mest verið í fjallgöngum og hreyft mig úti við, en ég er líka í Víkingapreki í Mjölni, iðka talsvert jóga, stunda sjósund og sitt-hvað fleira.

**Hversu oft æfir þú og hve lengi?** Það er mjög misjafnt. Almennt er ég hrifinn af því að taka styttri æfingar og hafa þá keyrsluna þeim mun meiri, en þegar kemur að fjallgöngum eða útiveru getur verið mjög gaman að hreyfa sig lengi og hvíla hugann á meðan.

**Hvað gefur líkamsræktin þér?** Hreyfing almennt gefur mér hugarró og lætur mér líða betur í líkamanum.

**Skiptir það þig miklu máli að vera í góðu formi?** Það er gaman að vera í góðu formi já, en aðalatriðið er að hreyfing gefur manni velliðan og aukin lífsgæði.

**Hvort finnst þér betra að æfa inni eða úti?** Ef ég get valið æfi ég alltaf úti. Helst úti í náttúru ef það er mögulegt.

**Þú hefur undanfarið stundað hugleiðslu og jóga, hvernig kom það til?** Það kom nú fyrst og fremst til af því að ég var búinn að keyra mig inn í allt of mikla streitu og fór að leita leiða til að draga úr henni.

**Þú stundaðir lengi og kenndir japanskar skyldingar, eða kendó. Ertu enn þá í því?** Kendó hefur verið í smá pásu vegna vandræða með húsnæði. Það stendur til bóta.

**Hugsar þú vel um mataræðið?** Ég borða frekar hollt já, en er alls ekki í neinum öfgum. Mér líður bara einfaldlega oftast illa ef ég byrja að borða óhollan mat meira en góðu hófi gegnir.

**Þú settir nýverið inn færslu á Facebook þar sem þú rómaðir íslenska náttúru. Ferðaðistu mikið í sumar? Já, ég er búinn að ferðast talsvert. Ég fór hringinn í kringum landið með smá útúrdúrum og ég er líka búinn að fara margar styttri ferðir, eins og í Borgarfjörðinn og um Vestur- og Suðurlandið. Hef líka farið í fjölmargar fjallgöngur í nágrenni höfuðborgarinnar.**

**Kvikmyndin Jökullinn logar vakti verðskuldaða athygli þegar hún kom út í vor, ekki síst vegna frábærs gengis landsliðsins á EM. Þegar þú lítur til baka, bæði til tímans meðan tókur stóðu og svo ævintýrisins eftir að myndin kom út, hvað er þér efst í huga?** Það er rosalega erfitt að taka eitt-hvað eitt út. Þetta ferli allt saman var með miklum ólíkindum. Ég hefði ekki farið út í að eyða nærri tveimur árum í að fylgja liðinu nema hafa mikla trú á því. En ég skal fúslega viðurkenna að ég átti ekki von á því að þetta næði svona langt. Stemningin í búningsklefanum eftir báða sigurleikina gegn Hollendingum var rosaleg og samheldnin í hópnum í gegnum þetta allt var eiginlega ólýsanleg. Maður á alltaf eftir að muna eftir þessu ferli öllu saman.

**Þú hefur ásamt öðrum komið að rekstri munaðarleysingjahællis á Haítí. Hvernig er staðan á því verkefni?** Það gengur áfram, en reksturinn á því er oft og tíðum talsvert hark. Þannig að ef einhverjir góðviljaðir aðilar sjá sér fært að styðja við bakið á verkefninu er því hér með komið á framfæri. Allt um það má sjá á [www.haiti.is](http://www.haiti.is)

**Hvað er fram undan hjá þér í vetur?** Ég er enn að skoða næstu skref. Mögulega þáttagerð og bókaskrif, en ég er að leita mér að skemmtilegum verkefnum þessa dagana og leggja hausinn í bleyti.

ÚTGEFANDI  
365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301

VEFFANG  
visir.is

UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA  
Ólafur Haukur Hákonarson | [olafurh@365.is](mailto:olafurh@365.is) | s. 512-5433

ÁBYRGÐARMANNA  
Svanur Valgeirsson

Með fenix 3 sameinast glæsileg hönnun og fjölnota GPS snjallúr.

Íþrótt- og útivistarfólk þarf ekki lengur að velja á milli – fenix 3 er bæði fullkomið íþróttatúr, útivistarúr, snjallúr og úr sem þú notar daglega í vinnu og leik. Þú getur einnig sérsniðið úrið að þínum þörfum með mismunandi upplýsingagluggum, forritum eða úraskífu með Connect IQ appinu frá Garmin.



GARMINBÚÐIN

ÖGURHVARFI 2, 203 KÓPAVOGI 577-6000 WWW.GARMIN.IS

GARMIN®

fenix3





# SOL GRYNN<sup>®</sup>

*Hollir, ristaðir tröllahafrar*



SÓLSKIN BEINT  
Í HJARTASTAÐ



# Spuninn er mín hugleiðsla og núvitund

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir leik- og söngkona er nýbyrjuð í hóppjálfun. Hún hreyfir sig mikið í vinnunni og æfir núvitundina með spunahópnum Improv Ísland. Henni þykir sund fallett en rosalega leiðinlegt og hugsar um mataræðið út frá eigin raddheilsu.

**Brynhildur Björnsdóttir**  
brynhildur@365.is



„Ég er nýbyrjuð í hóppjálfun hjá Unni Pálmarsdóttur í World Class, aðallega af því að ég þarf aðhalda svo ég mæti. Þetta er einkapjálfun en við erum fimm saman til að halda niðri verðinu. Við erum á mismunandi getustigi sem er ekkert mál og miklu skemmtilegra að vera fleiri,“ segir Sigga Eyrún. „Ég er með stoðkerfisvandamál sem fara ekkert nema ég sé með almennilegan þjálfara sem veit hvaða æfingar ég má gera og Unnur er með þá þekkingu.“ Hún segir helsta kostinn við einkapjálfun að geta ráðið æfingátímanum sjálf. „Það hentar mér til dæmis alls ekki að mæta í tíma sem eru eldsnemma á morgnana. Mér finnst best að vakna svona hálf átta til átta og fara svo í ræktina sem virkar af því að ég þarf yfirleitt ekki að mæta í vinnu fyrr en tíu. Og ég fer ekkert eftir vinnu. Þá langar mig bara að fara heim og undirbúa matinn, vera með barninu mínu og slaka á.“ Sigga Eyrún fær einnig mikið út úr þeirri hreyfingu sem starf hennar hefur í för með sér. „Ég fæ ótrúlega mikið út úr því að hreyfa mig í vinnunni, að spinna með Improv Ísland og dansa með Bjarna Snæbjörnssyni mínum í Viggó og Víólettu, en við vorum að fá styrk til að skrifa nýjan söngleik. Svo kenni ég börnum



Sigga Eyrúnu hentar best að æfa að morgni til, þó ekki of snemma og hún hafði nýlokið æfingu hjá Unni Pálmarsdóttur þegar ljósmyndara bar að garði. MYND/ERNIR

leiklist og geri allar æfingarnar með þeim og það er mikil hreyfing í því.“

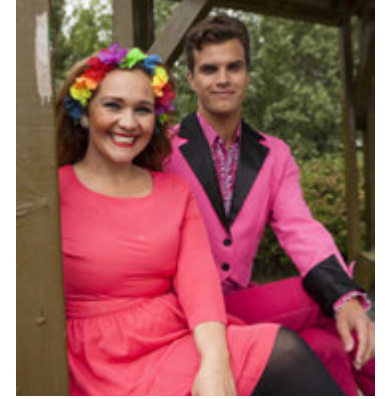
Hún nefnir einnig dæmi um hreyfingu sem hentar henni ekki. „Mér finnst ekki gaman að labba upp á fjall í roki og rigningu, ég fæ ekkert út úr því. Ég fæ mikið út úr því að hjóla innanbæjar og finnst gaman að koma mér milli staða á hjóli en er ekkert í keppnishjólreiðum. Svo hef ég

alltaf óskað þess að mér þætti gaman að synda því mér finnst sund svo falleg líkamsrækt en mér finnst það því miður alveg rosalega leiðinlegt.“

Sigga Eyrún hugsar mataræðið mikið út frá raddheilsu en hún er bæði söngvari og vinnur við talsetningu. „Ég reyni að forðast mjólkurvörur því þær fara ekki vel í mig og mynda óþarfa slím í hálsinum. Ég belgist út ef ég

borða skyr og líður ekki vel af því. Ég drekk heldur ekki gos því gosdrykkja þurrkar röddina upp. Ég reyni að forðast sykur en á mjög erfitt með það samt. Svo er ég ekki mikil brauðmanneskja nema ég er mjög hrifin af súrdeigsbrauðinu í Brauð og co.“

Undanfarið hefur verið mikil umræða um andlega heilsu og líðan og því er ekki úr vegi að spyrja Siggu hvernig hún rækti



Sigga Eyrún og Bjarni Snæbjörnsson skipa dúettinn Viggó og Víólettu sem dansa og syngja klukkustundum saman ef því er að skipta, sem út af fyrir sig er finasta líkamsrækt.

**Ég fæ ótrúlega mikið út úr því að hreyfa mig í vinnunni.**

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir

andlega vellíðan. „Improv Ísland er mín hugleiðsla og núvitund. Spuna fylgir svo falleg heimspeki sem allir mættu tileinka sér, að hlusta á alla, vera á staðnum, segja já við hugmyndum og bæta þínum hugmyndum við hugmyndir annarra. Kærleikurinn er alltaf að leiðarljósi, maður dæmir ekki og bara er á staðnum og ber virðingu fyrir fólkinu í kringum sig. Og svo er hlegið, alveg rosalega mikið.“



**Hilton**  
REYKJAVIK SPA

60 PLÚS

## Styrkur, þol, jafnvægi og samhæfing

4 vikna námskeið fyrir 60 ára og eldri hefst mánudaginn 5. september.

Skemmtilegir tímar sniðnir fyrir fullorðið fólk. Áhersla á persónulega aðstoð, styrk, þol, jafnvægi og samhæfingu til þess að auka lífsgæði.

Verð: 26.900 kr.

Innifalið: Aðgangur að Spa, handklæði við komu, herðanudd í heitum pottum.

Tímar kl. 13.00 alla dagana

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga: Hóptími

Þriðjudaga og fimmtudaga: Prógramm hjá þjálfara í sal - frjáls mæting

12. september verður fyrirlestur um næringu fyrir fólk 60 ára og eldri.



Þjálfarar: Patrick Chiarolanio, Agnes Þóra Árnadóttir og Guðbjartur Ólafsson

Skráning og nánari upplýsingar á [spa@hiltonreykjavikspa.is](http://spa@hiltonreykjavikspa.is) og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavik Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík





Gestir geta látið líða úr sér í heitum pottum og flotlaug.



Áhersla er lögð á aðlaðandi og endurnærandi umhverfi.



Tækjasalurinn er búinn hljóðlátum tækjum.

# Nýta orkuna af dansgólfinu

**Heilsa og Spa** er nýtt heilsu- og vellíðunarfyrirtæki í Ármúla 9. Gígja Þórðardóttir framkvæmdastjóri segir Heilsu og Spa enga venjulega líkamsræktarstöð enda staðsetta á dansgólfi gamla Broadway. Boðið sé upp á þverfaglega þjónustu og endurnærandi umhverfi.

„Hér er mikil og góð orka í húsinu en við erum staðsett á gamla dansgólfinu á Broadway. Heilsa og Spa er ekki hefðbundin líkamsræktarstöð. Við bjóðum upp á þverfaglega þjónustu, endurnærandi umhverfi og það eru ekki margar stöðvar með læknaþjálfa, sjúkraþjálfa, nudd, nálastungu, snyrtistofu og veitingastað allt á sama stað,“ segir Gígja



**Gígja Þórðardóttir framkvæmdastjóri Heilsu og Spa býður alla velkomna á opinn dag á morgun, miðvikudag.**

**Í Spa-inu er fyrsta flokks heilsulind með sauna, heitum potti, köldum potti og æfingalaug þar sem hægt er að gera æfingar.**

„Hér í Ármúla er margt konar þjónusta sem okkur langar að tengja saman og búa til heilðræna þjónustu í heilbrigði og vellíðan. Við erum til að mynda í samstarfi við sjúkraþjálfunina Gáska, hjá okkur starfar markþjálfari og þá erum við í tengslum við lækna í Klíníkinni hér í húsinu og Bistró Hótel Íslandi. Hér er því hægt að fá hollan og góðan mat fyrir og eftir æfingu,“ útskýrir Gígja.

## Opnir tímar og námskeið

„Hér er hóptímasalur þar sem fram fara fjölbreytt námskeið og úrval opinna tíma þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Öll námskeið eru kennd af sérmenntuðu fólki og við fléttum inn í þau sérþekkingu annarra sérfræðinga, svo sem lækna. Öll aðstaða er ný og glæsileg og þjónust-

an persónuleg svo hver og einn viðskiptavinur nýtur sín.“

## Fyrirlestrar

Haldnir verða fyrirlestrar vikulega í haust. Meðal fyrirlesara eru sálfræðingur, læknar, sjúkraþjálfarar og næringarfræðingur. Á morgun flytur Borghildur Sverrisdóttir fyrirlesturinn Hamingjan og hugarfarið klukkan 17.45. Hægt er að fylgjast með fyrirlestraframboði á Facebook-síðu okkar og á [www.heilsaogspa.is](http://www.heilsaogspa.is)

## Endurnærandi spa

„Í Spa-inu er fyrsta flokks heilsulind með sauna, heitum potti, köldum potti og æfingalaug þar sem hægt er að gera æfingar eða fljóta undir dansandi norðurljóssýningu og allir gestir fá handklæði. Við tökum bæði á mót einstaklingum

og hópum innan og utan opnunartíma og bjóðum upp á nudd, nálastungu og „cupping“. Til að toppa heimsóknina býður snyrtistofan Fegurð og Spa upp á mikið úrval snyrtimeðferða.“

## Opinn dagur á morgun

„Á morgun milli 16 og 19 verður opinn dagur þar sem gestir geta kynnt sér þjónustuna og aðstöðuna og nýtt sér þau fjölmörgu tilboð sem í boði verða. Allir velkomnir.“

## NÁMSKEIÐ HJÁ HEILSU OG SPA

### Heilsubót - lífsstílsnámskeið 30. ágúst

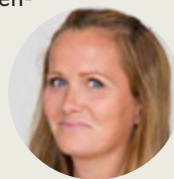
Lokað átta vikna námskeið þar sem áhersla er lögð á að efla heilsuna með skemmtilegum og fjölbreyttum æfingum, fræðslu og hvatningu. Hver þátttakandi gerir eins mikið og hann treystir sér til Unnið verður með styrktar-, þol og liðleikaæfingar og hver tími endar á góðum teygjum eða slökun.



**Kennari:** Anna Hlín Sverrisdóttir sjúkraþjálfari.  
**Fræðsla í höndum:** Ragnars Freys Ingvarssonar (læknirinn í eldhúsinu), Hjálmars Þorsteinssonar bæklunarlæknis og Rósu Aðalsteinsdóttur heilsumarkþjálfara.  
**Verð: 34.900 kr**

### Styrkar stoðir - Jóga með áherslu á stoðkerfið 30. ágúst

Lokað átta vikna námskeið fyrir stífa og stíva þar sem áhersla er lögð á að styrkja bak- og kviðvöðva og vinna út frá eðlilegu hreyfimyndun hryggjarinnar og liðmóta með heilsueflandi jógaæfingum. Unnið með líkama, huga og öndun í heitum sal og tímarnir enda á góðri slökun.



**Kennari:** Ása Sóley Svavarsdóttir jógakennari  
**Fræðsla í höndum:** Hjálmars Þorsteinssonar bæklunarlæknis, Rósu Aðalsteinsdóttur heilsumarkþjálfara, Aðalsteins Arnarsonar skurðlæknis og sjúkraþjálfara frá Gáska.  
**Verð: 34.900 kr**

### Endurnærandi jóga fyrir konur 40+ 29. ágúst

Lokað átta vikna námskeið fyrir byrjendur sem lengra komna. Farið verður í grunnstöðurnar með mismunandi útfærslum. Áhersla á mykt og meðvitund þar sem jógastöðurnar flæða úr einni yfir í aðra í takt við öndun. Allir tímar enda á góðri slökun í lokin.



**Kennari:** Lovísa Rut Ólafsdóttir jógakennari  
**Fræðsla í höndum:** Rósu Aðalsteinsdóttur markþjálfara, Borghildar Sverrisdóttir sálfræðings og Heiðdísar Steinsdóttur, snyrtifræðimeistara og eiganda Fegurðar & Spa snyrtistofu í Ármúla 9.  
**Fyrir hverja:** Tilvalið fyrir konur 40+ sem vilja dekra við sig í endurnærandi umhverfi.  
**Verð: 34.900 kr**

## Innifalið í öllum námskeiðum:

- Tveir fastir tímar á viku
- Markþjálfun í upphafi námskeiðs þar sem einstaklingsmiðuð markmið verða sett fyrir komandi vikur
- Lokaður hópur á Facebook
- Handklæði á staðnum
- Aðgangur í fallett Spa (sauna, heitur pottur, kaldur pottur, æfingalaug/flotlaug)
- 15% afsláttur af nuddi hjá Heilsu og Spa á meðan á námskeiði stendur
- 15% afsláttur af Sweet cheeks jarðarberja- og rababaraandlitsmeðferð hjá Fegurð og Spa á meðan á námskeiði stendur
- Aðgangur í alla opna tíma og tækjasal
- Fritt á fjölmarga áhugaverða

fyrirlestra í Heilsu og Spa (nema Rögggu nagla 21. sept)

- Heilsufarsmælingar frá hjúkrunarfræðingum Karítas

Athugið, hámark 16 manns á hverju námskeiði.  
**Skráning hjá [heilsaogspa@heilsaogspa.is](mailto:heilsaogspa@heilsaogspa.is) eða í síma 595-7007**

## Opnið hús Ármúla 9.

**Miðvikudaginn 24. ágúst kl. 16–19**

**Kl. 16.30** - Yoga með Lovísu Rut Ólafsdóttur.

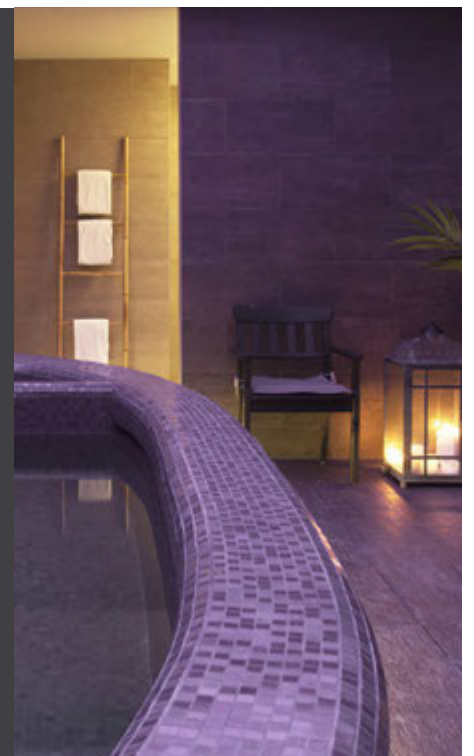
**Kl. 17.45** - Hamingja og hugarfar, fyrirlestur Borghildar Sverrisdóttur.

Herðanudd í boði fyrir gesti.

Sjúkraþjálfarar frá Gáska verða á staðnum.

Kíkið á aðstöðuna og hittið okkar frábæra starfsfólk.

HEILSA  
&  
SPA





# Dans er langbesta gleðilyfið

Söngkonan **Sesselja Magnúsdóttir** sá auglýsingu um opið salsakvöld hjá **Salsa Iceland** fyrir sléttum átta árum og skellti sér þrátt fyrir að vera bæði haldin vefjagigt og kvíða. Hún hefur dansað nær óslitið síðan og hefur eflst og styrkst bæði andlega og líkamlega.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@365.is



„Ég hef alltaf haft í mér einhvern suðrænan takt en hafði aldrei dansað að neinu ráði. Einhvern veginn hélt ég líka að dans væri bara fyrir granna og fannst það ekki eiga við um mig. Þegar ég sá auglýsingu um ókeypis prufutíma á danskvöldi Salsa Iceland ákvað ég hins vegar að slá til. Ég dreif mig ein og óstudd og sé ekki eftir því, en síðan hef ég eignast heila fjölskyldu,“ segir Sesselja Magnúsdóttir eða Sessý eins og hún er jafnan kölluð.

„Það sem ég vissi að ég kæmi til með að fá út úr þessu var líkamleg hreyfing en það sem kom mér á óvart var hvað þetta var félagslega, andlega og tilfinningalega gefandi. Um leið hefur þetta oft verið mjög ögrandi og það er ekki síst hugrekksivöðvinn sem hefur styrkst.“

Sessý er meðal annars slæm í baki og mjöðmum og fór sér hægt í upphafi. „Ég get hins vegar hreyft á mér fæturna og er bara orðin ansi lunkin og meira að segja farin að myndast við að kenna. Þó ég sé ekki feimin get ég verið kvíðin í nýjum aðstæðum en dansinn hefur ekki síst styrkt mig á því sviði enda hef ég þurft að dansa við ófáa ókunnuga karlmenn sem mér þótti stundum erfitt í byrjun.“

Fljótlega eftir fyrsta danskvöldið fór Sessý að sækja hin ýmsu námskeið hjá Salsa Iceland

„Það sem ég vissi að ég kæmi til með að fá út úr þessu var líkamleg hreyfing en það sem kom mér á óvart var hvað þetta var félagslega, andlega og tilfinningalega gefandi. Um leið hefur þetta oft verið mjög ögrandi og það er ekki síst hugrekksivöðvinn sem hefur styrkst.“

Sesselja Magnúsdóttir

en hefur síðan stundað danskvöldin af miklum móð, en þau eru haldin á fimmtudagskvöldum árið um kring. Þar koma byrjendur sem lengra komnir saman í dunandi dansi. „Við höfum svolítið flakkað á milli staða í gegnum árin en verðum í Iðró í vetur. Salsa Iceland býður auk þess reglulega upp á helgarnámskeið með erlendum gestakennurum og hefur Sessý verið dugleg að sækja þau. „Þá förum við til útlanda á festivöl og fleira skemmtilegt. Í sumar vorum við á milli húsa en það kom ekki niður á danskvöldunum og voru þau haldin á Sólon, Vox og Óðinstorgi svo dæmi séu nefnd. Þá troðum við yfirleitt upp á 17. júní,



Sessý hefur dansað salsa nær óslitið í átta ár. Hún segir það hafa gefið sér mikið og að dansinn virki bæði heilandi, lækandi og fyrirbyggjandi.

Menningarnótt og sams konar hátíðum.“

Hjá Salsa Iceland er hægt að læra hina ýmsu salsastíla auk þess sem boðið er upp á kennslu í bachata sem er dans frá Dómínísku lýðveldinu og kizomba sem er frá Angóla. „Salsa er hraður dans en bachata og kizomba eru rólegri. Það er því eitthvað fyrir alla,“ útskýrir Sessý, en hún kynntist einmitt kærasta sínum á bachatakvöldi. Aðspurð segir hún þó nokkur þör hafa orðið til hjá Salsa Iceland. „Það er bæði hægt að koma með dansfélaga eða upp á eigin spýtur svo hér getur allt gerst. Þetta er þó fyrst og fremst heilsuþót og þeir sem hafa prófað tala margir um að dans sé langbesta gleðilyf sem þeir hafa komist í kynni við,“ segir Sessý og mælir eindregið með því að fólk prófi að mæta á danskvöld. „Það er engin ástæða til að bíða eftir dansfélaga eða að fara með vini eða vinkonu. Maður hittir dansfélaga í Salsa.“

Sessý segir flesta eiga það sameiginlegt að vera stressaðir í fyrstu en að það sé fljótt að rjástlast af fólki. „Þetta er ekki eins flókið og það lítur út fyrir að vera og flestir eru fljótir að ná þessu.“

Áhugasömum er bent á [salsaiceland.is](http://salsaiceland.is). en Sessý mun meðal annars kenna bachata-námskeiðið ásamt Mike Sanchez. Þá heldur hún úti Facebook-síðunni Dancing Bachata and Salsa in Iceland þar sem hún deilir hinum ýmsu uppakomum og viðburðum.

## Stemningin er frábær í JSB

Vetrardagskráin hjá **Líkamsrækt JSB** er að hefjast og fjöldi námskeiða og opinna tíma í boði fyrir stelpur og konur á öllum aldri. Andinn í stöðinni þykir einstakur og það þekkja þær **Bjargey Anna** og **Hrefna Líf** sem báðar hafa stundað námskeið á stöðinni í lengri tíma.

**Bjargey Anna Guðbrandsdóttir**  
**Sjálfsstraustið upp úr öllu valdi**

„Ég var búin að vera of þung í nokkur ár og var alltaf að hugsa um að ég þyrfti að gera eitthvað. Það ýtti við mér þegar ég var farin að finna fyrir þreytu í mjöðmum og stirðleika. Ég var að verða 38 ára og ákvað að þá um haustið myndi ég fara á námskeið og vera komin í form fyrir fertugt,“ segir Bjargey sem varð fertug í sumar og hefur sjaldan liðið betur líkamlega enda búin að missa 40 kíló.

Bjargey hefur í tvö ár sótt TT námskeið hjá JSB. „Þetta eru aðhaldsnámskeið sem heita Frá toppi til táar. Maður mætir þrisvar í viku í leikfimi, heldur matardagbók, fær matseðil og er vigtaður og ummálmældur,“ segir Bjargey sem fannst gott að vera í tímum með skyldumætingu.

Bjargey segir að árangurinn hafi komið hratt en þó hafi stundum verið erfitt að halda dampi. „En við fengum fræðslufundi hjá JSB og þar var lögð mikil áhersla á hugarfarið. Að maður væri ekki fórnarlamb heldur þyrfti sjálfur að taka ábyrgð á því sem maður setti ofan í sig.“ Hún segir mataræðið skipta langmestu þegar kemur að því að létta sig. Sjálf hélt hún matardagbók með appi í símanum sínum. „Þar gaf ég mér ákveðið kaloríu-budget, og það gekk mjög vel.“

Bjargey hrósar mjög andanum í JSB. „Þarna er þægilegt að vera enda er maður að æfa með konum á öllum aldri og af öllum stærðum og gerðum. Aðstaðan er góð og kennararnir mjög fínir og þeir styðja mann vel.“

Þó að lífið hafi verið fínt fyrir tveimur árum er margt betra í dag að sögn Bjargeyjar. „Heilsan er betri, ég sef betur og er frjálssari. Maður setur til dæmis ekki fyrir sig langar gönguferðir. Svo er sjálfsstraustið upp úr öllu valdi og gaman að kaupa ný fót,“ segir hún glaðlega.

**Hrefna Líf Norðfjörð**  
**Allir eru velkomnir**

Hrefna Líf er nítján ára og byrjaði að æfa hjá JSB fyrir einu og hálfu ári. „Mér fannst ég þurfa að koma mér í betra form og ákvað að fara í JSB af því ég hafði heyrt svo góða hluti. Ég fór á námskeið sem heitir TT3 en það er lífsstílnámskeið fyrir stelpur sem eru 16 til 25 ára. Þá fannst mér líka skemmtilegt að í tímunum er kennd skemmtileg dansleikfimi.“

Í TT3 eru hóptímar tvisvar í viku en þátttakendur geta einnig mætt í ræktina eins og þá lystir. Stelpurnar fá auk þess fræðslu um hollustu og rétt mataræði.

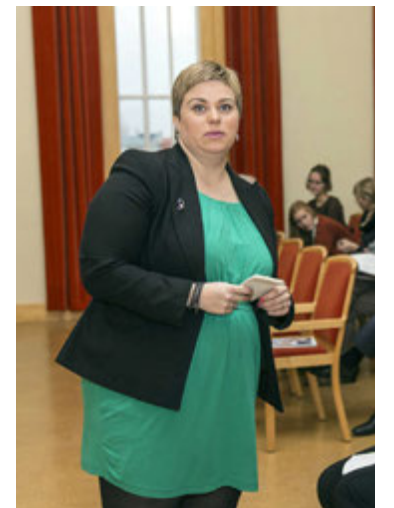
Hrefna Líf segir stemninguna í JSB æðislega. „Hér eru allir velkomnir og ekkert vesen. Þá eru stelpurnar allar mjög opnar og ég hef kynnst nokkrum góðum vinkonum.“

Árangurinn hefur heldur ekki látið á sér standa. „Þetta er svo hvetjandi fyrirkomulag. Mér finnst árangurinn liggja í því hvernig mér líður. Ég er jákvæðari í dag og mér finnst skemmtilegra að lifa lífinu.“

Á heimasíðunni [jsb.is](http://jsb.is) eru allar nánari upplýsingar um námskeiðin sem í boði eru í haust.



Hrefna Líf og Bjargey Anna kunna afar vel við sig á JSB. Þær segja andrúmsloftið mjög jákvætt enda séu allir velkomnir. MYND/HANNA



Bjargey haustið 2013. Ári síðar ákvað hún að byrja sína lífsstílsbreytingu hjá JSB.



Bjargey haustið 2016, 40 kílóum léttari og mun heilsuhraustari.



# Árangur sem endist hjá Heilsuborg

Nýtt haust færir með sér ný tækifæri. Í **Heilsuborg** gefst kostur á að fá mat á heilsu og áhættuþáttum, viðeigandi meðferð og ráðgjöf ásamt stuðningi við að ná markmiðum sínum og styrkja sjálfsvirðinguna. Erla Gerður Sveinsdóttir heimilislæknir segir frá starfinu.

Margir setja sér markmið um bætt lífshætti á haustin. Hjá flestum innihalda þau aukna hreyfingu og bætt mataræði og kílóin eiga að fjúka hið snarasta. Oft verða fyrirheitin heldur háleit og efndirnar minni. Hollustan og hreyfingin fjarar út fyrr en til stóð. Enn einu sinni!

„Leiðin að heilbrigðum lífsstíl er ekki bein og breið, hún þarfnast þrautseigju. Aðeins þannig getum við haldið áfram þrátt fyrir hindranir sem upp koma og við þurfum að læra að takast á við. Ef við ætlum að bæta mataræði, auka hreyfingu og koma reglu á lífshætti okkar ættum við að vanda okkur þegar við veljum leiðina. Við þurfum nefnilega að finna leið sem getur enst okkur út lífið en samt innihaldið þau lífsgæði sem við leitum eftir,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir í Heilsuborg, sem hefur síðasta áratuginn stutt ótal marga einstaklinga til að breyta lífsháttum sínum. „Leiðin má ekki vera tóm leiðindi og afneitun heldur skiptir máli að njóta lífsins og læra á sjálfan sig um leið. Við erum ólík og þess vegna hentar ekki öllum nákvæmlega það sama. Til að finna leiðina okkar skiptir því máli að fá góða leiðsögn og stuðning. Þegar leiðin hefur verið valin er lítið mál að taka spretti af og til til að auka árangurinn. Hitt er aftur verra þegar hlaupið er út og suður eftir hinum og þessum skyndilausnum. Þá verður oft langt á áfangastað.“

## Fyrir hverja er Heilsuborg?

Heilsuborg er fyrir alla sem vilja bæta heilsu sína og líðan. „Margir eru komnir með einhver verkefni sem þarf að vinna með og það geta verið erfið skref að koma sér af stað í heilsurækt eða taka til í mataræðinu. Hingað koma þeir sem vilja vanda sig og ná árangri,“ segir Erla. „Hjá okkur er heimilislegt andrúmsloft og hingað finnst fólki á öllum aldri þægilegt að koma. Hér starfa saman margir fagaðilar í heilbrigðisþjónustu sem hafa þróað samþætt úrræði til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu. Við bjóðum ýmsar leiðir til að byggja upp heilsuna almennt og til að vinna með ákveðin verkefni sem upp hafa komið. Margir eru t.d. að kljást við verki sem hindra þá í að gera það sem þeir vilja geta gert í daglegu lífi. Hér er hægt að fá bæði einstaklingsþjónustu og skrá sig í hópa þar sem við samvinnum hreyfingu við aðra þætti sem þarf að vinna með, til dæmis streitu eða mataræði. Svo getur fólk einnig mætt til að stunda líkamsræktina eina sér, hvort sem er með stuðningi íþróttafraeðinga eða sjúkraþjálfara – eða upp á eigin spýtur í tækjasal eða hóp-tímum.“

## Hornsteinar góðrar heilsu

Að hugsa vel um líkama og sál er verkefni sem aldrei lýkur, jafnvel þó að þarfirnar kunni að breytast með tímanum. Hreyfing, mataræði, hugarró og góður svefn eru þeir þættir sem stuðla að vellíðan og bættri heilsu og jafnvægi þarf að ríkja þarna á milli. „Það er til lítills að hamast á brettinu og borða spelt og spírur ef svefninn er í rugli og streitan er við völd. Hjá Heilsuborg köllum við þessa fjóra þætti hornsteinina góðrar heilsu og vinnum með þá alla en áherslurnar eru mismunandi eftir einstaklingum. Það eru allir að kljást við eitthvað. Við hjá Heilsu-



Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir hjá Heilsuborg, segir mikilvægt að huga að sjálfsvirðingunni þegar kemur að heilsurækt og einnig að fólki sé farsælast að byrja þar sem það er og vinna sig þaðan frekar en að setja óraunhæf markmið. MYND/GVA

**„Leiðin að heilbrigðum lífsstíl er ekki bein og breið, hún þarfnast þrautseigju. Aðeins þannig getum við haldið áfram þrátt fyrir hindranir sem upp koma og við þurfum að læra að takast á við. Við þurfum að finna leið sem getur enst okkur út lífið.“**

Erla Gerður Sveinsdóttir

borg samtvinnum þessa þætti við daglegt líf, það er okkar sérstaða.“

## Byrjum þar sem við erum

En hver er uppskriftin að árangri? „Byrjum þar sem við erum. Þetta kann að hljóma einkennilega en við höfum fengið til okkar

marga einstaklinga sem hafa lagt mikið á sig til að fylgja leiðum sem henta þeim ekki,“ segir Erla. „Hjá Heilsuborg byrjum við á því að skoða stöðu hvers og eins í stað þess að fylgja „einhverri leið“ sem hentar einhverjum allt öðrum. Næsta skref er að setja markmið um hvert við viljum fara. Loks leggjum við upp áætlun skref fyrir skref sem hentar okkar daglega lífi enda er kjarni málsins að flétta það sem er nýtt inn í daglegar venjur þannig að það verði okkur eiginlegt. Þannig endist þetta og verður áreynslulaust. Þessi leið er bæði árangursríkari og skemmtilegri.“

Fyrst er hugað að mataræðinu. „Við leggjum áherslu á mataræði þar sem líkaminn kemst í jafnvægi og fer að vinna með okkur. Mataræði þar sem blóðsykurinn helst stöðugur, þannig helst insúlíníð líka stöðugt, sem er lykilatriði við þyngdarstjórnun. Við hugum að góðri meltingu og uppbyggingu þarmaflórunnar, auk þess að tryggja að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf og að orkan sé í samræmi við notkunina. Þetta mataræði er

síðan hægt að útfæra á ýmsa vegu þannig að það henti daglegu lífi og smekk hvers einstaklings. Í þessari leið er ekkert bannað en við veljum hins vegar alltaf meira af því sem er gott fyrir heilsuna og þannig fjara ósiðir í matarvenjum áreynslulaust út.“

Erla leggur áherslu á mikilvægi sjálfsvirðingar á vegferðinni að bættri heilsu. „Við erum öll ólík og eigum að vera það. Virðing fyrir okkur sjálfum eins og við erum er lykilatriði. Það hljómar eins og sjálfsagður hlutur en það er ótrúlegt hversu dugleg við erum í að tala okkur niður og draga úr okkur kjarkinn. Við ættum kannski ekki mjög marga vini ef við töluðum við þá eins og við tölum stundum við okkur sjálf. Við þurfum hreinlega stundum að vera okkar besti vinur og hugsa vel um okkur sjálf.“

## Hvað er svona sérstakt við Heilsuborg?

Heilsuborg hefur markað sér ákveðna sérstöðu og býður heildstæða þjónustu fagfólks. „Hjá okkur starfar nú stór hópur fagaðila þar sem allir þjálfarar og

sérfræðingar eru háskólamenntaðir í sínu fagi. Fagaðilum fjölga stöðugt og til staðar er stór hópur sálfræðinga, íþróttafraeðinga, hjúkrunarfræðinga, lækna, næringarfræðinga og sjúkraþjálfara sem veita sína þjónustu,“ útskýrir Erla. „Með þessu erum við að svara þörf fólks fyrir að geta haft aðgang að margs konar fagfólki til að leysa úr viðfangsefnum sem tengjast heilsu og vellíðan. Þetta gerir Heilsuborg einstaka í sinni röð,“ segir Erla og bætir við: „Og svo er bara gaman að koma til okkar og byggja upp heilsuna. Leiðin þarf að vera skemmtileg, það er ekki nóg að einblína bara á áfangastaðinn.“

## Kynningarfundur í dag, 23. ágúst

Vinsælasta námskeið Heilsuborgar heitir Heilsulausnir – Léttara líf. Kynningarfundur um námskeiðið verður kl. 17.30 í dag, þriðjudaginn 23. ágúst klukkan 17.30 í Faxafeni 14. „Allir eru hjartanlega velkomnir og það er um að gera að koma og kynna sér það sem við höfum upp á að bjóða,“ segir Erla Gerður, heimilislæknir á Heilsuborg, að lokum.



# Holt og gott á milli mála

Mikilvægt er að huga að millimálinu þegar ætlunin er að taka heilsuna í gegn. Hér má sjá brot af því besta sem grípa má með sér á leið í og úr ræktinni eða til að fá sér á milli mála í vinnu, skóla eða heima við.

Nú er sá tími að renna upp að landsmenn flykkjast í ræktina og ætla að taka sig á eftir sumarið. Þegar hugað er að heilsunni og hreyfing eykst er mikilvægt að vera vel nærður og með næga orku. Þá er gott að geta gripið sér eitt-hvað á ferðinni og þegar hungrið sverfur að á milli máltíða og æfinga.

Mikilvægt er að vanda valið og fá sem hollasta næringu, sjá líkamanum fyrir nægri orku og halda



Hildur sýnir lesendum nokkur af sínum uppáhalds „millimálum“ sem öll eru bæði holl og bragðgóð.

góðu jafnvægi í neyslu á vökva, próteini, kolvetni og fitu. Að borða rétta fæðu og rétt magn mismunandi orkugjafa vítamína og steinefna er ekki síður mikilvægt en hreyfingin.

Hildur Einarssdóttir, vörumerkjastjóri hjá Icepharma, hefur hér valið nokkur af sínum uppáhalds „millimálum“ sem eiga það sameiginlegt að vera bæði holl og bragðgóð.



Landsmenn flykkjast nú í ræktina til að huga að heilsunni eftir sumarið. Þá er líka gott að huga að mataræðinu og eiga góð millimál í pokahorninu. GETTY/NORDIC PHOTO



## Nakd

Nakd eru næringarríkir hrábarir og nibbur sem innihalda eingöngu þurrkaða ávexti, hnetur, möndlur og náttúruleg bragðefni. Þeir eru einstaklega mjúkir og bragðgóðir og eru án sykurs og sætuefna. Engin erfðabreytt hráefni, glúten, hveiti eða mjólkurafurðir má finna í þeim. Nakd er snilldar millimál og gott að hafa alltaf með sér í veskinu.



## Voelkel

Voelkel sérhæfir sig í framleiðslu á ávaxta- og grænmetisöfum sem eru lífrænir og demeter-vottaðir safar úr fyrsta flokks hráefnum. Grænkáls-smoothie er frábær til þess að fá sér í millimál og til þess að grípa með sér á ferðinni. Rauðrófsafinn er vinsæll og er sérstaklega góður fyrir hlaupara.



## Bai

Bai-drykkirnir eru bragðgóðir og frískandi náttúrulegir orkugefandi svaldrykkir sem eru ríkir af andoxunarefnum. Þeir hafa mjög lágan sykursuðul - í þeim er aðeins 1 gramm af ávaxtasykri og 5 kaloríur í hverjum skammti. Bai eru sættir með stevíu og erythritoli og eru án kemískra litarefna og rotvarnarefna. Ein flaska af Bai gefur jafn mikla orku og tveir bollar af grænu tei. Drykkirnir hafa ekki áhrif á blóðsykurinn.



## Trek

Trek próteinstykki er algjör náttúrukraftur sem heldur þér gangandi í verkefnum dagsins. Ávaxta-, hnetu- og hafrastykki sem innihalda 9 til 10 grömm af próteini. Stykkinn eru upplögð sem nesti, í gönguferðir og fyrir eða eftir æfingar. Í þeim eru engin erfðabreytt hráefni, glúten eða hveiti. Þau henta því vel fyrir þá sem eru vegan.



## Mamma Chia

Ljúffengir og afar hentugir chia-grautar stútfullir af næringu fyrir unga sem aldna. Innihalda chia-fræ, ávexti og grænmeti. 1.200 milligrömm af omega 3. Grautarnir eru trefja- og próteinríkir, glúteinlausir og henta fyrir þá sem eru vegan. Lífrænt vottaðir og erfðabreyttir. Mamma Chia er upplagt í millimál, í nestisboxið, í bílinn, gönguna og fyrir eða eftir æfingu.



# REGENOVEX

Ný kynslóð af liðvernd



Fæst í apótekum [www.regenovex.is](http://www.regenovex.is)

Regenovex inniheldur samsetningu tveggja náttúrulegra efna sem draga úr sársauka og byggja upp liði



## EVE FJÖLVÍTAMÍN/STEINEFNI FYRIR KONUR

MJÚK HYLKI SEM AUÐVELT ER AÐ KYNGJA OG HÁMARKA UPPTÖKU  
INNIHELDUR FJÖLDA OLÍA OG JURTA SÉRSTAKLEGA FYRIR KONUR  
KVÖLDVORRÓSAROLÍA, TRÖNUBER, GRÆNT TE, ELFTING OG CoQ10  
INNIHELDUR EKKI HVEITI, MJÓLK, FISK, SKELFISK OG EGG





# Góður ferðafélagi gulli betri

Það getur verið ævintýrleg upplifun að skoða landið á kajak. Sífelld fleiri stunda þessa skemmtilegu íþrótt þar sem hægt er að samtvinna bæði líkamsrækt og skemmtilega náttúruupplifun. **Lárus Guðmundsson** er nýkominn úr ævintýrlegri kajakferð á Breiðafirði.

**Starri Freyr Jónsson**

starri@365.is



Sífelld fleiri landsmenn stunda kajakróður en hann hefur verið iðkaður hér á landi í nokkra áratugi. Einn þeirra er Lárus Guðmundsson sem hefur róðið af kappi undanfarnin áratug en hann heillaðist fljótt af hinum tæknilega þætti íþróttarinnar og ekki síður þeim ferðamáta sem kajakinn býður upp á.

Hann stundar íþróttina allt árið um kring enda segir hann góða þjálfun felast í því að róa yfir veturinn. „Ég hef eignast frábæra vini og félagi í þessu sporti. Það skiptir miklu máli að fólk sem ferðast og rær saman læri að passa hvert upp á annað. Maður verður að geta treyst algjörlega á félagana ef eitt-hvað kemur upp á enda er góður félagi í þessu sporti gulli betri.“

Það skemmtilegasta við íþróttina eru tækniatriðin, þá helst færni í róðri og áratækni en hann segir að það megi endalasta æfa tæknina. „Ég hef lagt áherslu á að æfa veltur að grænenskri fyrirmynd og er með sér bát sem hentar í það. Það eru til yfir 20 mismunandi veltur enda var það lífsspursmál fyrir Grænendinga að geta velt sér upp ef þeim hvolfði, hvort sem þeir voru með árar í höndunum eða ekki.“

## Vel blandaður hópur

Þau eru orðin mörg ferðalögin, stutt og löng, sem Lárus hefur farið á undanförunum árum með félögum sínum. Síðasta stóra ferð hans var árleg ferð Kayakklúbbsins í Breiðafjörð sem tókst frábærlega vel enda var veðrið með eindæmum fallett. „Ferðin var undirbúin og skipulögð af mér og Guðna Páli Viktorssyni fyrir tveim árum en vegna veðurs komumst við ekki það árið. Hún var því sett aftur á dagskrá núna í sumar.“

Breiðafjörðurinn skartaði sínu feegursta í upphafi ferðar. Ekið var niður að sjó í gegnum land Ytri-Fagradals en sextán manns tóku þátt í ferðinni. „Þetta var blanda af reyndum ræðurum og öflugum nýliðum sem voru að fara í fyrstu ferð sína á þessar slóðir. Við lögðum í hann kl. 16 og gekk róðurinn út í Akureyjar vel þar sem Birgir og Lilja, ábúendur í Akureyjum, tóku vel á móti okkur.“

Hópurinn gisti þar um nóttina en fékk fyrst fræðslu frá Lilju um staðhætti og lífið áður fyrr í Akureyjum. Vaknað var snemma næsta morgun enda heiðskír himinn og fjörðurinn eins og spegill að sögn Lárusar. „Hópurinn byrjaði á því að róa í rólegheitum um Slögusund og við sáum m.a. klettinn Slögu í Björgólfssey í fjarska. Við rerum næst út í Arnórseyjar þar sem sérstakar klettamyndanir voru skoðaðar áður en stefnan var tekin yfir Hróteyjaröst á háflóði þannig að straumar höfðu ekki áhrif á róðurinn. Hróteyjar voru hringaðar og land tekið á meðan þrjár stórgerðir útselir fylgdu hópnunum yfir röstina og dóluðu sér í hæfilegri fjarlægð.“

## Frábær veðurskilyrði

Frá Hróteyjum var róðið áleiðis til baka í Skarðseyjar þar sem hópurinn tók hádegishlé áður en haldið var til Akureyja að nýju. „Við fórum norðan við eyjarnar og tókum land í gjá, sem heitir Klofrifur, og Höfn. Þá var komin fjara og því voru bátarnir tjóðraðir við nýju bryggjuna við Sótaklett á meðan beðið var eftir flóði til að flytja báta í Steingerði þar sem er varnargarður og bryggja sem hlaðin voru fyrir meira en 150 árum.“ Eftir 22 km róður bauð einn ferðafélaginn upp á jógateygjur sem Lárus segir að ætti að vera föst regla í svona löngum ferðum. „Svo voru aðrir sem drógu hluta hópsins í sjósund sem var ansi hressandi enda gott að skola af sér eftir heitan dag.“

Sunnudagsmorgunn var nýttur til afslóppunar, sjósunds og skoðunar til lands í heiðskíru og frábæru veðri. „Eftir hádegi kvöddum við þau Birgi og Lilju sem með gestrisni sinni gerðu ferðina stórkostlega. Það er nefnilega ekki sjálfsagt mál að fá átján ókunnugar manneskjur inn á gaff til sín. Á leið til lands var farið í land í Hrapsey en þaðan er gott útsýni yfir eyjarnar á aðra hönd og Skarðströndina á hina. Að lokum rerum við svo yfir til Fagradals þar sem bílarnir biðu okkar. Af öllum þeim klúbbferðum sem ég hef farið um Breiðafjörð held ég að veðrið hafi aldrei verið okkur eins hagstætt og í þessari ferð. Slíkt veður gerði auðvitað þessa ferð alveg frábæra en allar hafa þær verið stórkostlegar.“



Það getur verið stórkostlegt að upplifa íslenska náttúru á kajak.



Lif og fjör í ölduganginum.



Það er auðvelt að gleyma sér í kyrðinni.



Gömul skipsflök eru víða um land.



Hafið býr yfir mikilli feegurð.

## Ljúffengt grænmetisgratín

Verslanir landsins eru troðfullar af nýju og bráðhollu íslensku grænmeti þessa dagana. Á vef Sólufélags garðyrkjumanna má finna grænmetisdagatal sem sýnir uppskerutíma þess grænmetis sem er ræktað hér á landi auk fjölda skemmtilegra og frumlegra uppskrifta. Í þessari uppskrift af grænmetisgratíninu má einmitt nota fjölbreytt úrval af grænmeti, allt eftir smekk hvers og eins. Rétturinn virkar vel sem aðalréttur eða meðlæti með öðrum mat.

### Innihald:

1,2 kg blandað íslenskt grænmeti, t.d. paprika, blómkál, spergilkál, sveppir og tómatar  
1 msk. smjör eða olía  
1 msk. ferskt saxað timjan eða 1 tsk. þurrkað

2 hvítlauksgeirar, pressaðir  
3 egg  
250 ml matreiðslurjómi  
Nýmalaður pipar  
Salt  
1 ostarúlla með hvítlaukspipar frá Ostahúsini  
100 g rifinn ostur

Ofninn hitaður í 200°C. Grænmetið skorðið smátt niður. Gott er að forsjóða spergilkál og blómkál í nokkrar mínútur og skafa fráen úr tómötum ef þeir eru notaðir svo gratínið verði ekki of blautt. Eldfast mót smurt með smjöri eða olíu. Grænmetinu blandað saman ásamt timjani og hvítlauk og sett í mótið. Egg, matreiðslurjómi, pipar og salt hrært saman í skál og síðan hellt yfir grænmetið svo fljóti yfir. Ostarúllan skorin í bita og dreift yfir og rifna ostinum stráð yfir. Sett



í ofn og bakað í um hálf tíma eða þar til eggjablandan hefur stífnað og yfirborðið er fallega gullinbrúnt.

Höfundur uppskriftar er **Nanna Rögnvaldardóttir**. Heimild: [www.islenskt.is](http://www.islenskt.is).



**Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti gefur **Probi Mage LP299V** mjólkursyrugerlum sína allra bestu einkunn.

**Söluhæsti mjólkursyrugerillinn í Svíþjóð, nú loks á Íslandi!**



OPTIMUM NUTRITION KYNNIR

# AMINO.O. ENERGY™

BLUEBERRY MOJITO



FAEST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is

**ON** | OPTIMUM NUTRITION



# Reið Löngufjörur í fríðum kvennahópi

**Sóley Kristjánsdóttir** fór í stórskemmtilega hestaferð í byrjun mánaðarins. Hún reið ásamt 23 öðrum stelpum úr ýmsum áttum í tvo daga um hina fögru sanda á Snæfellsnesi. Reiðleiðin er einstök enda með vinsælli valkostum þegar kemur að hestaferðum.

**Sólveig Gísladóttir**  
solveig@365.is



„Tvær vinkonur mínar, sem ég þekki hvora úr sinni áttinni, hafa skipulagt svona stelpuferð síðastliðin fjögur ár. Ég ákvað að fara með í fyrsta sinn í fyrri og það var alveg rosalega gaman,“ segir Sóley og því var ekki spurning í hennar huga að skella sér aftur með í ár.

„Það er svaka skemmtilegt að hitta stelpur sem eru til í svipaða hluti og maður sjálfur og kynnst þeim úti í náttúrunni,“ segir Sóley gláðlega og bætir við að stelpur ættu að vera duglegri að gera eitthvað skemmtilegt í stærri hópum. „Strákar eru svo duglegir að húa sig saman, fara í veiði og golfferðir.“

Ferðin hófst við Hótel Eldborg á Snæfellsnesi. „Við vorum þar í góðu yfirlæti hjá Óla og Gunnsu. Sumar okkar fengu lánaða hesta hjá þeim en aðrar komu með sína eigin hesta,“ lýsir Sóley en í hópnum voru bæði vanar og minna vanar hestakonur. „Ég fékk lánaða æðislega hryssu sem heitir Spurning. Við þekkjumst vel enda hef ég fengið hana lánaða nokkrum sinnum og við erum orðnar miklar vinkonur.“

Fyrri daginn var reiði frá Eldborg yfir fjörurnar og út í Skógarnes þar sem hestarnir voru skildir eftir yfir nótt. Daginn eftir var reiðin annar hringur til baka í Eldborg. „Þetta er örugglega ein fegursta reiðleið landsins. Það er meiriháttar gaman að riða í fjörinni enda verða hestarnir svo viljugir. Þegar flæddi að þurftum við að riða yfir nokkra ála. Sumar fóru meira að segja á hestunum út í sjó og sundriðu.“

Veðrið var með ágætum að sögn Sóleyjar. „Það var afskap-



Sumar sundriðu í sjónum.

**Þetta er örugglega ein fegursta reiðleið landsins. Það er meiriháttar gaman að riða í fjörinni enda verða hestarnir svo viljugir. Þegar flæddi að þurftum við að riða yfir nokkra ála. Sumar fóru meira að segja á hestunum út í sjó og sundriðu**

Sóley Kristjánsdóttir



Gunnþórunn Jónsdóttir, blaðamaður á Morgunblaðinu, í fjöruborðinu.



Sóley var afar ánægð með ferðina og ekki síður ánægð með hryssuna Spurningu.

lega fallett, birtan dularfull, stundum úði en þó sól.“

En kom ekkert uppá? „Ótrúlegt en satt, þá voru engar stórslysa-sögur. Í fyrri var ein sem datt af baki á fyrstu tíu mínútunum og fyrir tveimur árum smallaði ég á mér höndina í hestaferð. Í ár var ekkert vesen.“

Hópurinn gisti á Hótel Eldborg og þar var gleðin við völd. „Við höldum kvöldvöku, dönsuðum, sungum og hlógum mikið enda

var þetta svakalega hress hópur.“

Sóley á sjálf ekki hest en reið töluvert út með afa sínum á yngri árum. Sóley hefur fengið vilyrði fyrir því að fá Spurninguna lánaða í vetur. „Ef mér tekst að græja fyrir hana hesthúspláss þá er ég að hugsa um að skella mér á námskeiði í vetur til að læra þetta almennilega. Maður þykist nefnilega kunna allt en svo kann maður ósköp lítið,“ segir hún og hlær.



Hlaup eru góð æfing.

## Algeng mistök við hlaup

Þótt Reykjavíkumaraþoni sé nýlokið eru eflaust einhverjir sem ætla að draga fram hlaupakóna að nýju (eða í fyrstu) þegar hausta tekur. Það eru margir kostir við að stunda útihlaup, það þarf ekki mikinn búnað fyrir það, það minnkar stress og svo er það ókeypis.

Þegar fólk byrjar að hlaupa gerir það hins vegar oft nokkur algeng mistök. Til dæmis þau að horfa bara niður fyrir fætur sér til að sjá hvað er að gerast þar. Betra er að horfa fram fyrir sig, það fer betur með hálsinn og líkamsstöðuna.

Önnur algeng mistök eru þau að vera í skóm sem passa illa. Ef

þér líður illa á meðan þú hleypur er ekki eins líklegt að þú haldir áfram. Fáðu því ráðgjöf við val á skóm.

Hlaup ættu ekki að vera eina hreyfingin sem fólk stundar. Mikilvægt er að styrkja sig á annan máta og lyfta til dæmis lóðum til að styrkja þá vöðva sem notaðir eru í hlaupin enn frekar til að fyrirbyggja meiðslu. Einnig til að byggja upp þá hluta líkamans sem minna reynir á í hlaupunum.

Þegar langur tími hefur liðið frá síðasta útihlaupi er sniðugt að byrja hægt og bæði ganga og hlaupa til að byrja með. Smátt og smátt er svo hlaupatíminn lengdur á kostnað göngunnar.

**SÚPER FÆÐA**

**H-BERG**

**KÖKOSOLÍA**

BRAGÐ-OG LYKTARLAUS

LÍFRÆN VOTTUÐ

# KÖKOSOLÍA

## BRAGÐ-OG LYKTARLAUS

**Hentar vel í matargerð, ofan á brauð, til að poppa popp, í baksturinn, í þeytinginn, á húðina eða til inntöku.**

H-Berg ehf | Grandatröð 12 | 220 Hafnarfjörður | hberg@hberg.is | sími 565-6500 | hberg.is



Heilsuréttir fjölskyldunnar

# Hollusturéttir við allra hæfi



Með viðbættu  
**OMEGA-3**



Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarrikan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbættis sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetisþottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.







Ágústa og Eva á fullri ferð upp brekku í Glacier 360 keppninni. Þær stöllur gerðu sér lítið fyrir og unnu keppnina.

MYND/SNORRI ÞÓR TRYGGVASON



Eva og Ágústa náðu að vinna vel saman í keppninni, héldu húmornum í lagi og hvöttu hvor aðra áfram.



Eva hefur stundað hjólreiðar lengi en aðallega notað hjólið sem samgöngutæki. Hún keppti fyrst á hjóli sumarið 2014.

**BOOZTBAR**  
ÁRTÚNSHÖFÐA • BORGARTÚNI • HRINGBRAUT

*Flokkustá í einu glasi*

Skýr.is

# Nauðsynlegt fyrir fullorðna að leika sér

**Eva Jónasdóttir** hefur stundað hjólreiðar lengi en keppt í um tvö ár. Hún gerði sér lítið fyrir og vann Glacier 360 keppnina ásamt liðsfélaga sínum, Ágústu Eddu Björnsdóttur, en í keppninni er hjólað 290 kílómetra í kringum Langjökul.

**Lilja Björk Hauksdóttir**  
liljabjork@365.is



Glacier 360 hjólakeppnin, þar sem hjólað var í kringum Langjökul á þremur dögum, var áskorun frá upphafi til enda að sögn Evu Jónasdóttur, fæðinga- og kvensjúkdómalæknis á Kvennadeild Landspítalans, sem sigraði í kvennaflokki keppinnar. „Mér bauðst að taka þátt í keppni með Ágústu Eddu Björnsdóttur, sem er ótrúlega sterk hjólakona. Garminbúðin studdi okkur í keppninni og við hjóluðum saman allan tímann, samtals 290 kílómetra eða rúmar 15 klukkustundir á þremur dögum. Við unnum kvennaflokkinn en það hefði klárlega verið meira hvetjandi og spennandi að hafa fleiri kvennalið sem verður vonandi næst.“

## Ögrun og upplifun

Fyrsti leggur keppinnar var frá Geysi í Húsafell, sá næsti á Hveravelli og loks var endamark við Gullfoss. Þetta er í fyrsta sinn sem keppnin er haldin og á hún eflaust eftir að vaxa að sögn Evu. „Ég mæli hiklaust með þessari keppni fyrir fólk sem finnst gaman að ögra sér og upplifa nýja hluti. Veðrið og landslagið var engu líkt. Skrokkurinn á manni finnur samt alveg fyrir þessu, og ég gat alveg hugsað mér að gera eitthvað annað en að setjast aftur á hjólið þriðja daginn til að klára þessa 290 kílómetra. En svo var það einhvern veginn allt í lagi þegar við vorum lagðar af stað og þetta var bara gaman. Við Ágústa náðum að vinna vel saman, héldum

„Ég mæli hiklaust með þessari keppni fyrir fólk sem finnst gaman að ögra sér og upplifa nýja hluti. Veðrið og landslagið var engu líkt. Skrokkurinn á manni finnur samt alveg fyrir þessu.“

Eva Jónasdóttir

húmornum í lagi og hvöttum hvor aðra áfram,“ segir Eva brosandí.

## Féll fyrir sportinu

Eva hefur átt ágætis hjól frá átta ára aldri þegar hún keypti sér rautt DBS-hjól sem hún hafði safnað sér lengi fyrir. Hún notaði hjólið hins vegar nánast eingöngu sem samgöngutæki þar til hún keypti sér götuhjól (racer) fyrir sumarið 2014. „Góð vinkona mín tilkynnti mér í ársbyrjun 2014 að við værum að fara að taka þátt í WOW cyclothon í fjögurra manna liðakeppni. Ég á frekar erfitt með að taka ekki áskorunum sem þessum og því var ekkert annað í stöðunni en að kaupa götuhjól og byrja að hjóla. Við fórum fjórar stelpur með mismikla hjólareynslu en allar í góðu formi í þessa keppni án þess að vita hvað við værum að fara út í. Á fyrstu skipulagsfundunum fyrir keppnina reyndi ég að láta lítið á því bera hvað ég vissi nákvæmlega ekkert um hjólasportið, en var reynd-

ar fljót að koma upp um mig. Við unnum fjögurra manna kvennaflokkinn það árið og eftir þetta var ég alveg fallin fyrir sportinu,“ segir hún í léttum dúr.

## Gæðastundir á hjóli

Eva hefur mest keppt í götuhjólakeppnum en aðeins á fjallahjóli. Hjólreiðamótin eru flest yfir sumartímam og segir Eva það vera þúsl að taka þátt í þeim með bæði fjölskyldu og vinnu. „Ég tek ekki þátt í öllum mótum, en reyni að vera með þegar það gengur upp í öllu þúslinu sem lífið er. Nú er ég að taka þátt í keppnum annað sumarið mitt og maður er stöðugt að læra. Þetta snýst um ansi margt annað en bara að stíga hratt.“

Eva hefur gengið ágætlega í keppnunum en hún segist vera fyrst og fremst í þessu sporti vegna þess að henni finnst það gaman. „Ég hef kynnst frábæru fólki sem gefur mér mikið og gaman er að vera með. Það er svo annað mál að líklega gæti ég alveg gert betur ef meiri tími og alvara færi í æfingar hjá mér. Þetta er allt spurning um forgangsröðun og hjólaæfingar eru ansi tímafrekar. Hjólin sameina margt af því sem mér finnst skemmtilegt og jákvætt. Þau henta öllum, bæði stórum og smáum, ungum og fullorðnum. Þannig getur fjölskyldan farið saman og notið samverunnar. Við hjónin hjólum mikið saman og búum þannig til gæðastundir, bæði tvö ein og með vinafólki. Útveran gerir manni gott og frelsið sem maður fær á hjólinu. Það er nauðsynlegt að leika sér og hafa gaman þó að maður sé orðinn fullorðinn.“

**TENNIS**  
er skemmtileg hreyfing

- Nú er rétti tíminn til að panta fastan tíma í tennis.
- Eigum nokkra tíma lausa.
- Skemmtilegu byrjendanámskeiðin fyrir fullorðna eru að hefjast.

TENNISHÖLLIN  
Kópavogi

Skráning og upplýsingar í síma 564 4030 eða á tennishollin.is





Grænmetis-sesamaggarnir eru mjög vinsælir meðal yngstu kynslóðarinnar.



Grænmetispylsur og grænmetisborgarar eru frábær á grillið.



Hälsans Kök býður upp á fjölbreytt úrval grænmetis- og grænkeraréttanna sem gaman er að prófa. Fljótlegt er að elda þá, hvort sem það er gert í ofni, á grilli eða pönnu.

# Bragðgóð hollusta frá Hälsans Kök

Undanfarin ár hafa grænmetis- og grænkeraréttir frá Hälsans Kök notið sívaxandi vinsælda hér á landi. Um er að ræða próteinríka og hitaeingasnauda rétti sem henta allri fjölskyldunni. Átta ljúffengir réttir fást í fjölda matvöruverslana víða um land.

Grænmetis- og grænkeraréttir frá Hälsans Kök hafa notið sívaxandi vinsælda undanfarin ár en flestar matvöruverslanir landsins bjóða upp á átta mismunandi rétti frá þessu heimspekkta sænska vörumerki. Þótt réttirnir hafi upphaflega fyrst og fremst verið hugsaðir fyrir grænmetisætur og þá sem aðhyllast vegan-mataræði henta þeir jafn vel þeim sem borða allan mat.

Réttirnir frá Hälsans Kök eru holl og bragðgóð máltíð fyrir alla þá sem vilja huga að heilsunni. Réttirnir eru hitaeingasnaudir og próteinríkir auk þess sem það tekur skamma stund að elda þá, hvort sem það er gert í ofni, á pönnu eða á grilli. Vinsældir Hälsans Kök fara einnig sívaxandi hjá þeim sem vilja hollan valkost í hádeginu eða á kvöldin.

## Mjög gott úrval

Hälsans Kök var stofnað árið 1986 og var meðal fyrstu fyrirtækja í heiminum til að mæta hinni miklu eftirspurn eftir grænmetisfæði sem líktist sem mest kjötfæði.

Markmið Hälsans Kök hefur alla tíð verið það sama; að búa til góðan og hollan mat þar sem saman fara gæði, gott bragð, hollusta og einfaldleiki. Vörumerkið er mjög þekkt víða í Evrópu, t.d. í Englandi, Hollandi, Þýskalandi, Belgíu, Sviss, Austurríki og á Ítalíu. Og nú hafa Íslendingar tekið þessum vörum opnum örmum.

Átta vörutegundir frá Hälsans Kök fást hér á landi. Það eru grænmetisnitsel, grænmetis-sesamaggarnar, ítalskar grænmetisbollur,



Frumlegt og bragðgott.

## FALAFEL GRÆNMETISÆTUNNAR

### Fyrir fjóra

- 2 pk. Falafel frá Hälsans Kök
- 4 flatbrauð að eigin vali (líka hægt að nota pítubrauð)
- 1 eggaldin
- 1 hvítlaugsgeiri
- 3 msk. ólífuolía
- 1 msk. sítrónusafi
- 1 tsk. tahini (sesam smjör)
- 1 rauðlaukur
- 4 msk. rauðvínsedik
- ½ kúrbítur (u.p.b. 250 g)
- ½ dl sultana rúsínur (eða venjulegar)
- 1 dl hrein jógúrt
- 100 g rómansalat
- Salt og pipar eftir smekk



Stillið ofninn á 225°C. Skerið eggaldin

in langsum, radið á ofngrind og bakið í 30 mínútur.

Blandið saman smátt söxuðum hvítlauk, ólífuolíu, sítrónusafa og tahini, bætið við salti og pipar eftir smekk. Rómansalatið rífið niður og dressingunni blandað saman við.

Skerið rauðlaukinn í þunnar sneiðar og blandið með rauðvínsedikinu. Saxið rúsínurnar smátt niður, skerið kúrbítinn í þunnar sneiðar og hrærið saman við jógúrtina. Hitið Hälsans Kök falafel-bollurnar samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Fyllið flatbrauðin (eða pítubrauðin) með öllum innihaldsefnum.

## GRÆNMETISBORGARAR ERU LJÚFFENGUR VALKOSTUR Á GRILLIÐ

- 1 pakki (300 g) af Hälsans Kök hamburgurum

- 4 msk. sýrður rjómi 10%
- 1 hvítlaugsgeiri
- 1 eggaldin
- 4 hamburgarabrauð eða gróf rúnstykki (t.d. Veggen Spelt frá Hatting)
- 4 msk. BBQ sósa
- Salt og pipar eftir smekk
- Gráðaostur (valkvætt)



Hrærið saman sýrðum rjóma, salti, pipar og smátt söxuðum hvítlauk. Bætið við gráðaosti ef þið viljið. Skerið eggaldin langsum í sneiðar. Hitið brauðin í ofni samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Hitið grillið og penslið með olíu. Grillið eggaldin-sneiðarnar í 2-3 mínútur á hvorri hlið, gott getur verið að nota grillbakka svo að sneiðarnar detti ekki ofan í grillið. Grillið hamburgar-

ana í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Að lokum er gott að léttgrilla brauðin. Radið svo ofan á brauðið eggaldini, hamburgara, ¼ af sýrðarjómablöndunni, BBQ-sósu og lokið síðan með brauði. Með þessu er gott að hafa heimalagað salat með radísum og timjan.

## SALAT

- 1 hvítlaugsgeiri
- 3-4 msk. majónes
- 1 msk. sýrður rjómi 10%
- ¼ tsk. fínsaxað timjan
- 10-15 stk. radísur
- Salt og pipar

Skerið radísur í fínar sneiðar. Blandið fint söxuðum hvítlauknum saman við majónes og sýrðan rjóma. Blandið síðan timjan og radísum saman við og kryddið með salti og pipar eftir smekk.



Réttirnir henta ekki bara grænmetisætum og þeim sem aðhyllast vegan mataræði heldur öllu fólki.

**Markmið Hälsans Kök hefur alla tíð verið það sama; að búa til góðan og hollan mat þar sem saman fara gæði, gott bragð, hollusta og einfaldleiki. Vörumerkið er mjög þekkt víða í Evrópu.**

Kök seldar í öllum helstu verslunum eins og Krónunni, Bónus, Nóa-túni, Fjarðarkaupum, Víði, Hagkaupum og Þinni verslun.

Nánari upplýsingar um Hälsans Kök réttina má finna á sænsku á heimasíðu þeirra [www.halsanskok.se](http://www.halsanskok.se).

elska naggana. Á Íslandi eru vörur frá Hälsans



## ÍS Í HOLLARI KANTINUM

Ofþroskaðir bananar eru til margra hluta nyttsamlegir. Þegar gera á vel við sig og nóg til af bönunum sem ekki eru lengur lystugir er tilvalið að skella í bananaís, sem er þá örflítið hollari en sá úr ísbúðinni.

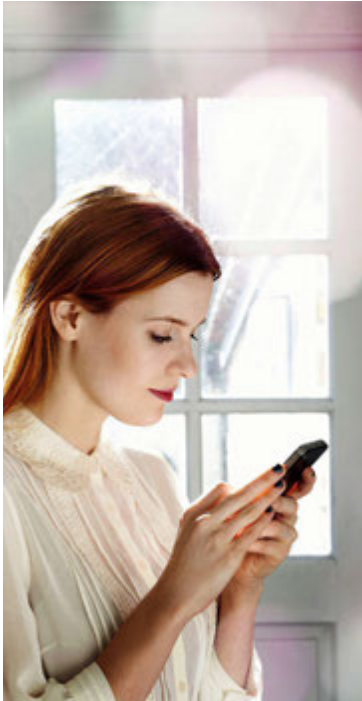
Mikilvægt er að frysta hann nógu vel áður en hann er borinn á borð. Úr uppskriftinni fæst um einn lítri af ís

### Bananaís

4 vel þroskaðir bananar  
1 ½ bolli léttmjólk (kókos-, möndlu- eða hrísmjólk)  
1 tsk. vanilludropar

Maukið bananana í matvinnsluvél. Bætið mjólkinni og vanillunni út í vélna og maukið allt saman. Bætið meiri mjólk við ef blandan er of þykk. Hellið blöndunni í eitt stórt form eða í íspinnaform og setjið í frysti.

Auðvelt er að breyta til með því að bæta hálfum bolla af kakói við uppskriftina og þá er kominn súkkulaði/bananaís.



## Tíðahringsöpp eru feikivinsæl

Framboðið á smáforritum sem fylgjast með tíðahring kvenna er afar mikið. Talið er að slíkum smáforritum eða öppum hafi verið hlaðið niður 200 milljón sinnum í heiminum, en frá þessu er greint á heilsuvef BBC.

Slík öpp eru í öðru sæti yfir vinsælustu öppin í flokki heilsu- og líkamsræktarsmáforrita. Aðeins hlaupaforrit eru vinsælli.

Konur sjá ýmsa kosti við öppin. Á vef BBC er til dæmis rætt við sópransöngkonu sem segir að á vissum tímabilum tíðahringsins hafi aukið hormónaflæði áhrif á barkakýlið og þar af leiðandi röddina. Hún passar því að bóka aldrei áheyrnarviðtöl og frumsýningar á slíkum tíma.

Hún segir appið einnig hjálpa sér við að skilja tilfinningasveiflur sínar betur, af hverju hún borði vissa hluti á vissum tímum og af hverju hún fái höfuðverki.

Vísindamenn við Royal College of Obstetricians and Gynaecologists hafa hins vegar varað konur við því að taka of mikið mark á slíkum smáforritum, sér í lagi ef nota á þau í stað getnaðarvarna.

Forritin þykja misáreiðanleg. Þannig fá konur sem hlaða niður tíðahringsöppum, sér í lagi fríum öppum, sendar fjölda auglýsinga. Bent hefur verið á að konur þurfi að athuga vel hvort smáforritinu sé treystandi. Sum þeirra miðla til dæmis viðkvæmum upplýsingum til aðila sem nýta þau í auglýsingaskyni.

Konur hafa notað appið til að fylgjast með tíðahringnum og ýmsu því sem honum tengist.

**Göngum frá verknum**

HWITA HÚSID / SJA - Actavis 011011

## Íbúfen®

– Bólqueyðandi og verkjastillandi

400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

**Notkunarsvið:** Íbúfen inniheldur íbuprofén sem er bólqueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Íbúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID lyf (bólqueyðandi lyf sem ekki eru sterar). Íbúfen er notað við vægum til meðal miklum verkjum eins og höfuðverk, migreni, tanþínu, tíðaverkjum og hita. **EKKI MÁ TAKA ÍBÚFEN:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir íbuproféni, öðrum skyldum lyfjum eða einhverju hjálparefna. Þeir sem fengið hafa ofnæmisviðbrögð eins og astma, nefrennsli, útbrot með kláða eða ef varir, andlit, tunga eða háls hafa bólgnáð upp eftir að hafa tekið íbuprofén eða skyld lyf. Þeir sem þjáðst hafa af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörm) í tengslum við fyrri notkun bólqueyðandi verkjalyfja, þjást núna af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörm) eða hafa áður þjáðst af slíku, tvísvar eða oftast, með alvarleg lífrar-, nýrna-, eða hjartavandamál (kransæðasjúkdómur meðtaldin), þeir sem þjást af umtalsverðum vökvaskorti (vegna uppkasta, niðurgangs eða of lítillar vökvaneyslu), eru með einhverjar blæðingar (blæðingar í heila meðtaldar), eru með sjúkdóm af óþekktum uppruna sem leiðir til óeðlilegrar myndunar blóðfrumna. **Sérstök varnaðarorð:** Þeir sem eru með rauða úlfa (SLE) eða aðra sjálfsnæmissjúkdóma, arfgengan sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðrauða, hemoglóbín (purpuraveiki), langvarandi bólgusjúkdóma í þörmum eins og bólgur í ristli með sárum (sáraristilbólgu), bólgur í meltingarvegi (Crohn's) eða aðra maga- eða þarmasjúkdóma, truflanir á blóðfrumamyndun, vandamál tengd blóðstorkun, ofnæmi, ofnæmiskvef, astma, langvarandi bólgur í nefslímhúð, kinnbeinholum, kokeitlum eða langvarandi teppusjúkdóma í öndunarvegi, blóðrásarkvilla í slagæðum handleggja og fóta, lífrar-, nýrna- eða hjartavandamál eða háan blóðþrýsting, nýkomnir úr meiriháttar skurðaðgerð eattu ekki að nota lyfið. Íbuprofén getur valdið nýrnvandamálum hjá börnum og unglungum sem skortir vökvu. **Meðgangna/brjóstgjöf:** Íbuprofén má ekki taka á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Aðeins ætti að nota Íbúfen á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu í samráði við lækni og ef það er algerlega nauðsynlegt. Íbuprofén getur gert konum erfiðara með að verða þunguðar. Þessi áhrif ganga til baka þegar hætt er að taka lyfið. Íbuprofén berst í brjóstamjólki í litlum mæli og brjóstgjöf þarf yfirleitt ekki að hætta meðan á skammtíma meðferð stendur. Ef lengri tíma meðferð er áætluð, ætti að meta hvort hætta eigi brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Svartar, tjörukenndar hægðir eða blóðlituð uppköst (sár í meltingarvegi með blæðingum), brjóstsviði, kviðverkir, meltingartruflanir, truflanir í meltingarfærum s.s. niðurgangur, ógleði, uppköst, vindgangur og harðlífi, sáramyndun í meltingarvegi með eða án rofs, þarmabólga og versnandi bólgur í ristli og meltingarvegi (Crohn's) og pokamyndun í digurgirni (rof eða fistlar), smásæjar blæðingar frá þörmum sem geta leitt til blóðleysis, sára og bólgu í munni, höfuðverkur, syfja, svimi, sundl, þreyta, æsingur, svefnleysi og viðkvæmni. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglungar eldri en 12 ára (≥ 40 kg): 200-400 mg sem einn skammtur eða 3-4 sinnum á dag með 4-6 klst. millibili. Hámarks dagsskammtur er 1200 mg. Börn 6-9 ára (20-29 kg): 200 mg, 1-3 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 600 mg á dag. Börn 10-12 ára (30-40 kg): 200 mg, 1-4 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 800 mg á dag. Fullorðnir skulu ekki taka Íbúfen í meira en 7 daga og unglungar ekki meira en 3 daga án samráðs við lækni. Sjá nánar í fylgiseðli. **Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Íbúfen nema í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Október 2015.**

Actavis





## Sykurinn út fyrir kanel og möndlumjólk

Margir gæða sér á bláberjum með sykri og rjóma á þessum tíma árs, enda nær órjúfanleg blanda. Á sama tíma eru sumir að reyna að draga úr sykri og jafnvel að gera tilraunir með annað en sykri og rjóma.

Bláber eru stútfull af hollustu og kannski óþarfi að úða yfir þau sykri. Sérstakleg ef hægt er að finna bragðgott tilbrigði. Hér fylgir meinholl samsetning sem bragð er að og tilvalið að prófa. Möndlumjólkin er sæt og kanillinn líka og flestir komast að raun um að sykrinum sé hreinlega ofaukið.

1 dl bláber  
1 dl möndlumjólk  
1 ts. kanill  
Væn lúka heslihnetuflögur

Hellið bláberjum í skál. Dreifið kanil og flögum yfir og vætið með möndlumjólki. Þessi blanda kemur á óvart og gengur jafnt sem morgunmat og léttur eftirréttur.



## Ráð gegn kvíða

Kvíði kemur upp hjá flestum endrum og sinnum en hjá öðrum er hann hamlandi. Stundum er hann fylgifyskur heilbrigðrar skynsemi en oftast er ekki um að ræða ástæðulausan ótta.

Til eru ýmsar leiðir til að vinna gegn kvíða og getur hreyfing og það að hafa eitthvað fyrir stafni haft heilmikið að segja.

### HÉR ERU NOKKUR RÁÐ SEM GAGNAST KVÍÐANUM:

- Að lita í litabók
- Að gera öndunaræfingar
- Að hlusta á góða tónlist
- Að skrá áhyggjurnar niður
- Að hugleiða
- Að fara í göngutúr
- Að stunda líkamsrækt
- Að skrifa dagbók
- Að fara í heitt bað
- Að nota stressbolta
- Að hlæja
- Að skapa
- Að stunda jóga
- Að fara í göngutúr
- Að sleppa kaffi og koffindrykkjum
- Að dansa
- Að púsla
- Að stunda einhvers konar handavinnu
- Að halda sig frá samfélagsmiðlum

## FJÖR FRAM UNÐAN

Ferðafélag barnanna var stofnað árið 2009 á vegum Ferðafélags Íslands. Höfuðmarkmið þess er að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru landsins og fá þannig öll börn til að upplifa sanna gleði í náttúrunni og upplifa leyndardóma umhverfisins.

Félagið skipuleggur skemmtilega dagskrá yfir árið en sumarið er viðburðaríkasti tími ársins. Fram undan eru nokkrar skemmtilegar ferðir sem henta börnum á ýmsum aldri og fjölskyldufólki. Fyrst ber að nefna árlega sveppasöfnun í Heiðmörk næsta laugardag. Þar kenna sérfræðingar frá Háskóla Íslands göngufólki að þekkja matsveppi og aðferð-



ir við að geyma þá og matreiða í fjörugri ferð. Laugardaginn 3. september verður haldið á slóðir Nóbelskáldsins og labbað um Mosfellsdal. Gengið verður um rómuð berjalönd áleiðis að Helgufossi og endað á safninu á Gljúfrasteini. Laugardaginn 10. september verður svo árleg ferð að hæsta fossi landsins sem er Glymur í Hvalfirði. Fossinn er í þröngu og djúpu gili og þykir æsileg gönguferð fyrir unga göngumenn og jafnvel þá eldri líka.

Ókeypis er í allar þessar ferðir og þarf ekki að panta fyrirfram. Frekari upplýsingar um Ferðafélag barnanna má finna á [www.ferdafelagbarnanna.is](http://www.ferdafelagbarnanna.is).

# CLINIQUE

## Clinique dagar í Lyfjaveri Suðurlandsbraut 22 dagana 23. – 30. ágúst.

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur frá Clinique fyrir 6.900,- kr. eða meira\*

### Kaupaukinn inniheldur:

Liquid facial soap, mild – andlitssápu, 50ml  
Sculptwear serum – serum, 8ml  
Smart SPF 15 cream – dagkrem, 15ml  
High Impact mascara – svartan mascara, 3.5ml  
Eyeshadow + blush – 2 augnskuggar og kinnalitir í boxi  
Long last matte lipstick – varalit, full stærð  
Fallega snyrtibuddu

\*á meðan birgðir endast.



CLINIQUE

Ofnæmisprófað. 100% Ílmefnalaust

Sérfræðingur frá Clinique verður í Lyfjaveri þriðjudag og miðvikudag.

LYFJAVER

Suðurlandsbraut 22, 108 Reykjavík



## BÍLAR & FARARTÆKI



TOYOTA Yaris. Árgærd 2016, ekinn 100 KM, bensín, 5 girar. Verð 2.490.000. Rnr.263215. Á staðnum



FORD C-max. Árgærd 2014, ekinn 28 PKM, bensín, 6 girar. Verð 2.590.000. Rnr.107427. Á staðnum

Bílasalan Planid  
Korputorgi, Reykjavík  
Sími: 517 0000  
Opíð 10-18. Lau 12-16  
www.planid.is



LAND ROVER Discovery 4 HSE SDV6 BLACK PACKET. Árgærd 2014, ekinn 39 PKM, 256PS dísel, sjálfskiptur. 7 manna Verð 12.690.000. Rnr.433220.



BMW X5 XDRIVE40D. Árgærd 2012, ekinn 104 PKM, dísel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 6.990.000. Rnr.432758.



LAND ROVER RANGE ROVER TDV8 Árgærd 2012, ekinn 142 PKM, 313PS dísel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 9.490.000. Rnr.433449.



LAND ROVER RANGE ROVER SUPERCHARGED VOGUE. Árgærd 2007, ekinn 129 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.290862.



LAND ROVER Discovery 4 SDV6 HSE. Árgærd 2012, 256PS ekinn 96 PKM, dísel, sjálfskiptur. 7 manna Verð 9.690.000. Rnr.433858.

Bílasala Reykjavíkur  
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.  
Sími: 587 8888  
www.br.is



### SUZUMAR GÚMMÍBÁTAR.

Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



### 100 BÍLAR ERU FLUTTIR Í STEKKJARBAKKA 4 VIÐ HLIÐINA Á GARDHEIMUM.

Vantar bíla á skrá og á staðinn. 100 bílar Stekkjarbakka 4, 109 Reykjavík



BMW 318 D, 6/2011, ek 51 þús km, sjsk, einn eigandi, sumar og vetardekk, gott eintak, nýkominn úr yfirhalingu hjá umboði, ásett verð 3.850 þús, er á staðnum, raðnr 152562.

100 bílar ehf  
Stekkiarbakki 4, 109 Reykjavík  
Sími: 517 9999  
Opíð 10-18 virka daga & laugardaga 11-15  
www.100bilar.is



### PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

### Bílar til sölu



NULL  
VW Polo 2005 árg. 139km. 5 girar. Verð 399þ kr. S. 6162597

### Bílar óskast

### BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

### Kerrur



Kerrur frá 144.900.- Evrópsk gæðaframleiðsla. Kynntu þér úrvalið á kerrur.is Dekkjahöllin sími 460 3000

### Bátar



Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir  
Kraftmiklir Sparneytnir 2,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - www.maras.is

# Vatnshitablasarar



Tilboð  
89.990

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.

## Purrkbox

í ferðavagninn fyrir veturinn

Tilboð  
3 fyrir 2

## Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Tilboð  
frá kr  
44.990

## Hitavír í þakrennur



Tilboð  
kr./m  
1.450

Haltu rennunum hreinum í vetur.



# ishúsið



# viftur.is

-andaðu léttar



**Hjólbarðar**



**FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ**

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

**ÞJÓNUSTA**

**Garðyrkja**

**SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & ÚTANBORÐSMÓTORAR**

Skemmsvegur 34  
Brún gata

Viðgerðir

SLÁTTUVÉLAPIJÓNUSTA  
Vélaverkstæði JS  
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

**Bókhald**

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

**Búslóðaflutningar**

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

**Húsviðhald**

**Parketslípun**  
sólþallaslípun | parketlagningir  
551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is  
www.golflist.is

**Gólflist**

99% RYKFRITT

Húsmíðameistari getur bætt við sig verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

**KEYPT & SELT**

**Óskast keypt**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

**HEILSA**

**Nudd**

**TANTRA NUDD**

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

**SKÓLAR & NÁMSKEIÐ**

**Ökukennsla**

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

**HÚSNÆÐI**

**Geymsluhúsnæði**

**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Ög ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 25% afsláttur. www.geymslur.is

**ATVINNA**

**Atvinna í boði**



**SÓLAR EHF**

Óskum eftir hressu fólki í ræstingarvinnu. Nánari uppl á skrifstofu Sólar Kleppsmýrarveg 8, 104 R milli 10-16. We are looking for people for cleaning jobs. More info at Sólar office Kleppsmýrarveg 8, 104 R between 10-16. Must speak icelandic or english.

Óska eftir smíð í vinnu ,og get tekið að mér nema í húsmíði. Uppl. í s. 893-5374

**Atvinna óskast**

**PROVENTUS STARFSMANNAPIJÓNUSTA**

Útvegum starfsmenn til fjölbreytilegra starfa um lengri eða skemmri tíma.

Nánari upplýsingar í síma 775-7373 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

**tilkynningar**



**Skipulagslýsing vegna breytingar á aðalskipulagi Vesturbýggðar.**

Hafin er undirbúningur við gerð deiliskipulags Brjánslæk en um er að ræða tvær tillögur. Annars vegar við höfnina og Flókatóftir og hins vegar ofan vegar við Prestsetrið. Deiliskipulagstillaga þessi kallar á breytingu á Aðalskipulagi Vesturbýggðar 2006-2018.

Ástæða breytingarinnar er sú að gert er ráð fyrir uppbyggingu fyrir ferðaþjónustu á lóð vestan við prestsetrið þar sem reisa á 16 smáhýsi/gistihús fyrir ferðamenn ásamt þjónustuhúsi. Prestbústaðnum verður breytt í sýningarrými og kaffihús.

Skipulagslýsingin sem er sett fram í greinargerð verður til sýnis á skrifstofu tæknideildar Vesturbýggðar Aðalstræti 75, 450 Patreksfirði og á heimasíðu sveitarfélagsins www.vesturbýggd.is.

Íbúum og hagsmunaaðilum er gefinn kostur á því að leggja fram sjónarmið og ábendingar við skipulagslýsinguna og skal þeim skilað skriflega á skrifstofu Vesturbýggðar, Aðalstræti 63, 450 Patreksfirði eða á netfangið vesturbýggd@vesturbýggd.is fyrir 5. september n.k.

Vissir þú að...

holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

**STRÁ**

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



**Til hvers að auglýsa ?**

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031  
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is



## fasteignir



## FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÓTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.  
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is  
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

### Stafnasel 1. Vel staðsett einbýlishús

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45



OPIÐ  
HÚS

Virkilega fallegt og mikið endurnýjað 254,4 fm. einbýlishús á 750,0 fm. glæsilegri lóð við Stafnasel. Mögulegt er að gera auka íbúð í bílskúr, sem er 69,4 fm. að stærð. Einnig er hægt að hafa 5 svefnherbergi í húsinu. Nýlegar og vandaðar innréttingar og tæki eru í eldhúsi. Baðherbergi er nýlega endurnýjað og gólfefni að stærstum hluta. Verð 79,9 millj. Eignin er virkilega vel staðsett á fallegum og skjólsælum útsýnisstað. Örstutt frá Ölduselsskóla, tveimur leikskólum, ÍR-svæðinu og nokkurra mínútna gang í Salalaug í Kópavogi. Verið velkomin.

### Rjúpnasali 10 - Kóp. 4ra herb. á 3. hæð

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45



OPIÐ  
HÚS

Falleg og björt 111,3 fm. íbúð á 3. hæð, að meðtalinni 8,0 fm. sérgæmslu í kjallara, í vönduðu fjölbýlishúsi með tveimur lyftum í Salahverfi. Stofa með stórum gluggum til suðurs. Flísalagðar suðursvalir. Þrjú herbergi, öll með fataskápum. Sér staði í bílagæmslu. Verð 39,9 millj. Verið velkomin.

### Heiðarhjalli 29 - Kóp. 3ja herb. Sérinnng.

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45



OPIÐ  
HÚS

Virkilega falleg og vel skipulögð 95,0 fm. íbúð með sérinnngangi á jarðhæð með 33,0 fm. verönd til suðurs og gríðarlega fallegu útsýni að Reykjanesinu. Eignin stendur á virkilega fallegum og veðursælum útsýnisstað í suðurhlíðum Kópavogs. Verð 39,9 millj. Frábær staðsetning á veðursælum stað í suðurhlíðum Kópavogs. Verið velkomin.

## atvinna



## SÖLUFULLTRÚI

Karl K. Karlsson ehf. óskar eftir að ráða öflugan sölufulltrúa til starfa. Í boði er fullt starf hjá spennandi fyrirtæki með frábært vöruúrval

Þú þarft að hafa góða söluhæfileika, frábær í samskiptum og sýna lipurð í starfi.

Starfið er fjölbreytt sem felst meðal annars í sölu til viðskiptavina, heimsóknnum, tryggja framsetningu, símasölu og mörgu fleira.

#### Helstu kröfur:

- Sterkir söluhæfileikar
- Góðir samskiptahæfileikar
- Frábær þjónustulund
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð

Í boði er að vinna með frábæru teymi, sem vinnur náð saman.

Áhugasamir sendið umsókn með ferilskrá til; sigurdur@karlsson.is fyrir kl. 18:00 þann 28. ágúst 2016.

## fjarnám

## Viltu verða góður stjórnandi?

Verk- og stjórnendanám er fjarnám fyrir starfandi og verðandi millistjórnendur í framleiðslu- og þjónustufyrirtækjum.

Markmiðið er að gefa þátttakendum tækifæri á að stunda stjórnendanám á sínum forsendum, auka faglega og hagnýta þekkingu á mannauðsstjórnun með því að efla þekkingu, leikni og hæfni.

Ég – Verkstjórinn / millistjórnandinn (Lota 1) hefst 22. september 2016.

Aðilar að VSSÍ geta sótt um styrk í menntasjóð VSSÍ og SA fyrir allt að 80% af námskeiðsgjaldi. Umsóknareyðublöð eru á [www.vssi.is](http://www.vssi.is)

Nánari upplýsingar veitir Kristján Óskarsson, [kro@nmi.is](mailto:kro@nmi.is)

Sótt er um á vef Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands, [www.nmi.is](http://www.nmi.is)



Starfsmenntasjóður  
SA og VSSÍ



Nýsköpunarmiðstöð  
Íslands



## Ásahreppur auglýsir eftir skrifstofumanni

Starfið felst í almennum skrifstofustörfum, s.s. móttöku og símsvörum, færslu bókhalds, skjalavörslu, launavinnslu, uppfærslu heimasíðu auk annarra tilfallandi verkefna. Starfshlutfall er 33%. Starfsaðstaða er á Laugalandi, 851 Hella.

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Almenn menntun og/eða reynsla af skrifstofustörfum.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Reynsla eða þekking á bókhaldi.
- Reynsla eða þekking á skjalavörslu.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.

Laun skv. kjarasamningi launaneftdar sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknnum skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknir skulu sendar á netfangið [nanna@asahreppur.is](mailto:nanna@asahreppur.is) fyrir 5. september 2016.

Nánari upplýsingar veitir Nanna Jónsdóttir sveitarstjóri í síma 487-6501.

## YFIRNÁTTÚRULEG ÞJÓNUSTA & ELDHÚSSTÖRF

Við leitum að framúrskarandi fólki í fullt starf á veitingastöðum okkar. Ef þú hefur áhuga á að þjónusta viðskiptavini okkar eða taka þátt í að framreiða ferskan og heilnæman mat í skemmtilegum og jákvæðum hópi fólks, sendu okkur þá umsókn á netfangið:

[umsoknir@glo.is](mailto:umsoknir@glo.is)

#### Kröfur um hæfni og þekkingu:

Góð þjónustulund og snyrtimennska  
Gott vald á íslensku og talaðri ensku  
Hafa náð 18 ára aldri



Laugavegur 20b · Engjateigur 17-19 · Fákafen 11  
Hæðasmári 6 · Sími 553 1111 · [www.glo.is](http://www.glo.is)  
#GloMeUp · @gloiceland



## atvinna

## SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI,  
VERKAMENN, MÚRARAR OG PÍPARA  
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF

s. 777 2 333

Ábendingahnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)





# Ali Gæði



Ali skinkur bera **Græna skráargatið**  
og eru án olnæmisvaldandi efna





# TÍMAMÓT



Ástkær móðir okkar, amma, langamma og tengdamóðir,  
**Anney Alfa Jóhannsdóttir**  
sjúkraliði,

lést á Sjúkrahúsi Akureyrar þann 10. ágúst. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

**Arndís Einarsdóttir**  
**Jóna Margrét Hauksdóttir**  
**Alda Ósk Hauksdóttir**  
**Einar Haukur Hauksson**  
**barnabörn og barnabarnabarn.**

**Ingvar Vigur Halldórsson**  
**Baldur Lárusson**  
**Sigurður Einar Kristjánsson**  
**Gyða Valdís Traustadóttir**



Ástkær eiginmaður, faðir, fósturfaðir, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,  
**Páll G. Gunnólfsson**  
frá Þórshöfn á Langanesi,  
Bergstaðastræti 21,

lést 11. ágúst á hjúkrunarheimilinu Grund. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum allan kærleik sem okkur hefur verið sýndur í minningu Páls.

**Einar Pálsson**  
**Hörður Sigþórsson**

**Ásta M. Einarsdóttir**  
**Rannveig Helgadóttir**  
**Freyja K. Þorvaldsdóttir**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Jóhanna Þórhallsdóttir**  
Hæðargarði 35,

lést aðfaranótt 21. ágúst 2016. Útförin verður auglýst síðar.

**Rögnvaldur Gunnarsson**  
**Jónína Ingibjörg Gunnarsdóttir**  
**Steinþór Gunnarsson**  
**Inga Hlíf Ásgrímsdóttir**  
**barnabörn og barnabarnabörn.**

**Þorbjörg K. Ásgrímsdóttir**  
**Inga Hlíf Ásgrímsdóttir**



Eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,  
**Ólöf Eldjárn**  
þýðandi og ritstjóri,  
Öldugötu 30, Reykjavík,

verður jarðsungen frá Dómkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 24. ágúst kl. 15.00. Þeim sem vilja minnst hennar má benda á Minningarsjóð Kristjáns Eldjárn's gítarleikara, Minningarsjóð Karitas og Minningarsjóð líknardeildar Landspítalans.

**Stefán Örn Stefánsson**  
**Kristján Andri Stefánsson**  
**Stefán Hallur Stefánsson**  
**David Samúelsson**  
**Ágúst Breki Eldjárn Stefánsson**



*Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda*

**Snævar Jón Andrésson**

## Útfarar- og lögfræðipjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánar-bússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.



**Útfararstofa kirkjugarðanna**

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | [utfor.is](http://utfor.is)

## Vinkonur halda upp á afmælið sitt saman

Anna Gréta Sigurðardóttir og Stína Ágústsdóttir halda tónleika ásamt gestaspilurum á sameiginlegu afmæli sínu í kvöld. Á dagskrá verða einungis þeirra upphaldslög.

„Þar sem við Anna Gréta Sigurðardóttir píanisti eigum báðar afmæli í dag þá tókum við okkur saman og ákváðum að halda tónleika,“ segir Stína Ágústsdóttir söngkona spurð út í Dúettinn 23/8 sem kemur fram í Hannesarholti í kvöld þar sem gleðin og hamingjan mun ráða ríkjum.

Á dagskrá verða einungis þeirra upphaldslög og ekkert verið að festa sig við tegund tónlistar eða uppruna. Flest verður þó nokkuð djassskotið og auðvelt áheyrnar þar sem þær spila einna helst djassstónlist þegar þær koma fram saman.

„Það er aldrei að vita nema við fáum einhverja gestaspilara í heimsókn,“ segir Stína og hvetur sem flesta til þess að mæta og gleðjast með þeim vinkonum á þessum skemmtilegu tímamótum.

Fyrri verkefni þeirra vinkvenna hafa vakið athygli en nýliðin sumur ferðudust þær um Island með hljómsveit sinni og



Anna Gréta og Stína eru báðar búsettar í Stokkhólmi þar sem þær eru athafnasamar í sænsku djasssenunni og koma reglulega fram víða um Svíþjóð.

spiluðu tónlist Bjarkar í djassútsetningum og tónlist sænsku djassdívunnar Monicu Zetterlund. Anna Gréta og Stína eru báðar búsettar í Stokkhólmi þar sem

þær eru athafnasamar í sænsku djasssenunni og koma reglulega fram víða um Svíþjóð með þekktum sænskum tónlistarmönnum. [gudrunjona@frettabladid.is](mailto:gudrunjona@frettabladid.is)



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Elísabet Þórðardóttir**  
frá Suðureyri við Ségandafjörð, síðast til heimilis í Furugerði 1, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 16. ágúst sl. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju þann 24. ágúst kl. 13.

**Hjördis Guðjónsdóttir**  
**Margrét Th. Guðjónsdóttir**  
**Grétar Þór Guðjónsson**  
**Jón Vigfús Guðjónsson**  
**barnabörn og barnabarnabörn.**

**Magnús I. Björgvinsson**  
**Einar Þorláksson**  
**Kristín E. Gústafsdóttir**  
**Khampha Chanthasen**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Ingibjörg Danielsdóttir**  
frá Bergsstöðum á Vatnsnesi,

lést á sjúkrahúsinu á Hvammstanga mánudaginn 15. ágúst. Útförin fer fram frá Hvammstangakirkju föstudaginn 26. ágúst klukkan 15. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnst hennar er bent á sjúkrahúsið á Hvammstanga.

**Hjálmar Pálmason**  
**Gylfi Pálmason**  
**Hólmgeir Pálmason**  
**Bergþór Pálmason**  
**Ásgerður Pálmadóttir**  
**Svanhildur Pálmadóttir**  
**barnabörn og barnabarnabörn.**

**Guðlaug Sigurðardóttir**  
**Ingibjörg Þorlákssdóttir**  
**Sigrún Marinósdóttir**  
**Sigurður Ámundason**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Erla Aðalsteinsdóttir**  
Eirarholti, Grafarvogi, áður Blönduósi,

andaðist í faðmi fjölskyldunnar mánudaginn 15. ágúst. Útför hennar verður gerð frá Fossvogskirkju þann 29. ágúst kl. 15.00. Þeim sem vildu minnst hennar er bent á Eirarholt, hjúkrunarheimilinu Eir.

**Sturla Snorrason**  
**Guðrún Snorradóttir**  
**Aðalsteinn Snorrason**  
**Bjarni Snorrason**  
**Steinunn Snorradóttir**  
**ömmu- og langömmubörn.**

**Árni Þór Hilmarsson**  
**Ingibjörg Kjartansdóttir**  
**Kristín Linda Steingrimsdóttir**  
**Sævar Sverrisson**



Okkar ástkæra  
**Þóra Björgvinsdóttir**  
Sléttuvegi 31, Reykjavík,

lést á Hrafnistu þriðjudaginn 16. ágúst. Útförin fer fram frá Áskirkju miðvikudaginn 24. ágúst klukkan 11.

**Erla Friðriksdóttir**  
**Örn Friðriksson**  
**Valur Friðriksson**  
**Metta Kristín Friðriksdóttir**  
**Björgvin Friðriksson**

**Friðrik Jóhann Stefánsson**  
**Snorri Þórisson**  
**Aðalbjörg Pálsdóttir**  
**Ragna Proppé**  
**Jón Sigurðsson**  
**Brynhildur Benediktsdóttir**  
**og fjölskyldur.**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,  
**Unnur Sigursteinsdóttir**  
síðast til heimilis að Grænumörk 2, Selfossi,

lést á hjúkrunarheimilinu Ljósheimum á Selfossi þann 20. ágúst sl. Útförin fer fram frá Selfoskirkju föstudaginn 26. ágúst kl. 14.00. Þeim sem vilja minnst hinnar látnu er bent á Alheimersamtökin.

**Jón B. Stefánsson**  
**Gísli Stefánsson**  
**Sigmundur Stefánsson**  
**Dóra Sjöfn Stefánsdóttir**  
**Anna Björg Stefánsdóttir**

**Ásdís J. Rafnar**  
**Guðrún Björnsdóttir**  
**Ingileif Auðunsdóttir**  
**Óskar Jónsson**  
**Bergur T. Sigurjónsson**  
**Gissur Jensen**

og fjölskyldur.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Magnús Þorbergur Jóhannsson**  
Hólmavík,

lést á Heilbrigðisstofnuninni á Hólmavík miðvikudaginn 17. ágúst 2016. Útförin fer fram frá Hólmavíkurkirkju föstudaginn 26. ágúst kl. 15.00.

**Svandís G. Magnúsdóttir**  
**Jóhann S. Magnússon**  
**Þorbjörg Magnúsdóttir**  
**Kristbjörg R. Magnúsdóttir**  
**Sigfríður Magnúsdóttir**  
**Jón Magnús Magnússon**  
**Dagrún Magnúsdóttir**

**Lárus Kristinn Lárusson**  
**Bára Benediktsdóttir**  
**Magnús H. Magnússon**  
**Ásmundur H. Vermundsson**  
**Eiríkur Snæbjörnsson**  
**Anna Jóna Snorradóttir**  
**Þórður Halldórsson**  
**afabörn og langafabörn.**



# PIZZUVEISLA!

Kauptu 5 pizzur að eigin vali en borgaðu fyrir 4.  
Gildir um allar pizzur



**399** kr. stk.  
THIN & CRISPY OG DEEP PAN PIZZUR

**599** kr. stk.  
ICELAND STONE BAKED

**799** kr. stk.  
ICELAND STUFFED CRUST

**599** kr. stk.  
ICELAND WOOD FIRED

**899** kr. stk.  
CHICAGO TOWN TAKEAWAY PIZZUR

**399** kr. Pic.  
Verð frá  
CHICAGO TOWN PIZZUR 2 Í PAKKA

**5 Fyrir 4**  
af öllum pizzum

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



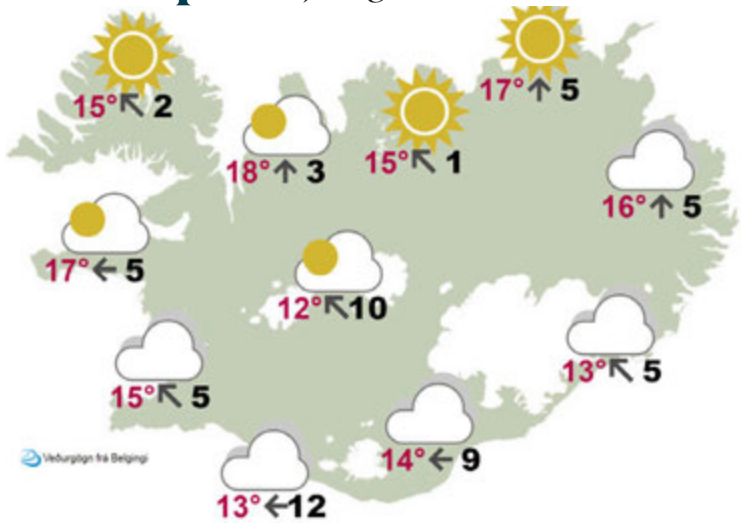
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN  
ICELAND, ENGIHJALLA,  
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

# Iceland



# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Þriðjudagur



Austan 5-13 í dag. Rigning með köflum suðaustan til á landinu en víða bjartviðri norðan- og vestanlands er líður á morguninn en stöku skúrir síðdegis. Hiti allt að 20 stigum á norðan- og vestanverðu landinu en annars 10 til 15 stig.

## Miðvikudagur

<b>Reykjavík</b> ☀️ 14° ↙ 3	<b>Ísafjörður</b> ☁️ 10° ↓ 4	<b>Akureyri</b> ☀️ 14° ← 3	<b>Reykjavík</b> ☁️ 15° ← 2	<b>Ísafjörður</b> ☁️ 11° ↙ 5	<b>Akureyri</b> ☁️ 14° ← 4
<b>Egilsstaðir</b> ☁️ 13° ↖ 1	<b>Kirkjubæjarkl.</b> ☁️ 14° ← 8	<b>Hveravellir</b> ☀️ 10° ↓ 2	<b>Egilsstaðir</b> ☁️ 11° ↙ 3	<b>Kirkjubæjarkl.</b> ☁️ 11° ← 6	<b>Hveravellir</b> ☁️ 11° ↑ 4

## Þrautir

### Krossgáta

- LÁRÉTT**
- eignir
  - tveir eins
  - nár
  - raus
  - hljóta
  - kærleiks
  - gístihús
  - skóli
  - hyggja
  - til viðbótar
  - hreyfing
  - málmhúða
- LÓDRÉTT**
- þurrka út
  - fæddi,
  - 4fremdýri
  - skjön
  - fuglategund
  - arinn
  - sigað
  - fiskur
  - besti árangur
  - ónefndur

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

**LAUSN**

LÓDRÉTT: 1. arinn, 2. átt, 3. ól, 4. sírren, 5. ská, 6. fashant, 7. fashant, 8. fashant, 9. fashant, 10. fashant, 11. fashant, 12. fashant, 13. fashant, 14. fashant, 15. fashant, 16. fashant, 17. fashant, 18. fashant, 19. fashant, 20. fashant, 21. fashant.

### Skák Gunnar Björnsson

Djuurhus átti leik gegn Engedal í Ósló árið 1993

### Hvítur á leik



1. Rxb5! gxb5 2. Df4. Svartur gaf. Ellefú íslensk ungmenni sitja þessa dagana að tafla á EM ungmenna í Prag. Hægt er að fylgjast með þeim á skak.is. [www.skak.is](http://www.skak.is): Guðmundur teflir í Abu Dhabi.

## Sudoku

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudokú

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

## Myndasögur

### PONDUS



Eftir Frode Øverli

### GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

### BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

**Stripp**  
Fyrsta sýning leikársins í Tjarnarbíó



# acer

INTEL I5

## VINNUHESTUR MEÐ SSD OG HDD!

Kraftmikil 15,6" fartölva með Intel i5 örgjörva og 6GB vinnsluminni. Ofurhraður 96GB SSD diskur fyrir stýrikerfið og stór 1TB diskur fyrir gögnin. Glæsilegur Full HD háskerpuskjár.

119.995

INTEL I5 ÖRGJÖRVI 6GB VINNSLUMINNI 96GB SSD DISKUR 15,6" SKJÁR

### ACER HJÁ TÖLVULISTANUM Í 12 ÁR!

Tölvulistinn hefur verið umboðsaðili Acer á Íslandi í 12 ár eða frá árinu 2004. Þær hafa reynst viðskiptavinum okkar einstaklega vel og státa af mjög lágrí bilanatíðni. Acer skólalínan í ár er sérstaklega sterk þar sem margar fartölvur frá Acer koma nú með hraðvirkum SSD diskum og FullHD skjám.

199.995

### LEIKJAFARTÖLVA!

Ótrúlega vel búin leikjafartölva. Intel i5-6300HQ, hybrid SSHD diskur fyrir hraða og mikið gagnapláss, 8GB vinnsluminni og geggjaður 15,6" IPS FHD skjár.

INTEL I5 ÖRGJÖRVI 8GB VINNSLUMINNI 1TB SSHD DISKUR 15,6" SKJÁR

### NITRO MEÐ HQ OG GTX 960M!

Ofurleikjafartölva með Intel i7 6700HQ og 4GB GTX 960M leikjaskjækorti. Bæði 256GB SSD og 1TB HDD. Geggjaður 15,6" IPS FHD skjár og 16GB vinnsluminni.

INTEL I7 ÖRGJÖRVI 16GB VINNSLUMINNI 1TB DISKUR 256GB SSD DISKUR 15,6" SKJÁR

MEÐ A10  
OG 8GB

99.995

Hraðvirk 15,6" fartölva með fjögurra kjarna A10 örgjörva og 8GB minni. Óflugur Radeon R6 grafikkjarni og 1TB harður diskur.

A10 ÖRGJÖRVI 8GB VINNSLUMINNI 1TB DISKUR 15,6" SKJÁR

SSD  
OG HDD

169.995

Sérstaklega kraftmikil með Intel i7 örgjörva, Full HD háskerpuskjá og 8GB vinnsluminni. Tveir diskur, SSD fyrir hraðvirkari vinnslu stýrikerfisins og 1TB HDD diskur fyrir meira gagnamagn.

INTEL I7 ÖRGJÖRVI 8GB VINNSLUMINNI 1TB DISKUR 15,6" SKJÁR

17,3"  
NITRO

269.995

Nitro fartölvurnar frá Acer eru í hæsta gæðaflokki. Svakaleg tölva. Intel i7-6700HQ örgjörvi, 4GB GeForce GTX 960M leikjaskjækort og risastór 17,3" Full HD IPS skjár. Löng rafhlöðuending.

I7 HQ ÖRGJÖRVI GTX 960M SKJÁKORT 17,3" SKJÁR

FRÍ HEIMKEYRSLA Á FARTÖLVUM Í ÁGÚST!



tl.is

TÖLVU  
LISTINN

REYKJAVÍK  
SUDURLANDSBRÁUT 26  
Sími 414 1700

AKUREYRI  
GLERÁRGÖTU 30  
Sími 414 1730

HÚSAVÍK  
GARÐARSBRÁUT 18A  
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR  
KAUPVANGI 6  
Sími 414 1735

KEFLAVÍK  
HAFNARGÖTU 90  
Sími 414 1740

SELFOSS  
AUSTURVEGI 34  
Sími 414 1745

AKRANES  
ÞJÓÐBRAUT 1  
SÍMI 431 3333





Sigurður Skúlason og Theodór Júlíusson í hlutverkum sínum í myndinni Hjólabandsælu eftir Jörund Ragnarsson. Hún er opnunarmynd hátíðarinnar og ein þeirra sem tengjast Vestfjörðum efnislega.

# Fyrsta gamanmyndahátíð Íslands á Flateyri

**Glaðværð verður ríkjandi vestur á Flateyri um næstu helgi á fyrstu gamanmyndahátíð á Íslandi. Hún hefst á hláturjoga, svo taka við sýningar á þrjátíu íslenskum gamanmyndum, auk annarra viðburða.**

Gunnþóra  
Gunnarsdóttir  
gun@frettabladid.is

Alls verða fimm nýjar íslenskar gamanmyndir frumsýndar á hátíðinni og svo er heimsfrumsýning á myndinni Með allt á hreinu í þannig búningi að almennig getur sungið lögin með. Ágúst Guðmundsson leikstjóri ætlar að mæta og segja áður ósagðar sögur og mér skilst einhverjir úr Stuðmannahópnum líka," segir Flateyringurinn Eyþór Jónsson, sem ásamt Ársæli Nielssyni stendur fyrir gamanmyndahátíð Flateyrar um næstu helgi. Það mun vera fyrsta hátíðin sinnar tegundar á landinu.

Hugleikur Dagsson skipar stóran sess á hátíðinni. Hann mun frumsýna fyrsta þáttinn í sinni nýju seríu, Hulla 2. Samhliða því verður hann með uppistand, ásamt Bylgju Babýlons og sýnd verður heimildarmynd um ferð hans og Ara Eldjárns til Finnlands. „Það var í fyrsta skipti sem Hugleikur flutti sitt efni utan Íslands. Ragnar Hallsson gerði mynd um það ferli.“

„Þetta er í fyrsta sinn sem gamanmyndahátíð Flateyrar er haldin, en vonandi verður hún árleg héðan í frá,“ segir Eyþór Jónsson, sem sjálfur hefur fengist við kvikmyndagerð. Hann var með félaganum á kvikmyndahátíð síðasta haust þegar hugmyndin að hátíðinni kviknaði. „Við vorum búnir að horfa á dramatískar, þungar myndir sem tók dálítið á að sitja undir. Svo poppaði upp ein gamanmynd, sem var ekki einu sinni góð og varla fyndin en hún vakti svo mikla kátínu. Af hverju ekki að halda eina kvikmyndahátíð þar sem markmiðið er að skemmta áhorfendur og



Hér er afi Mannsi úr samnefndri heimildarmynd eftir Jón Bjarka Hjálmarsson.

gamanið fær að ráða för? hugsuðum við. Nú er það að verða að veruleika. Það sem okkur er efst í huga þegar við veljum myndir á hátíðina er að þær séu skemmtilegar og fyndnar, allt annað er aukaatriði.“

Eyþór segir markmiðið líka að koma af stað vitundarvakningu um gamanmyndaformið. „Ástæðan fyrir því hversu margir veigra sér við að gera gamanmyndir er að það er agalegt að mistakast. Það er nefnilega töluvert auðveldara að láta fólki líða illa en að fá alla til að hlæja. En það eru verðlaun fyrir kvikmyndagerðarmann þegar viðbrögð við gamanmynd hans eru eins og hann vonaðist



Eyvindur fékk hugmynd að hátíðinni þegar hann horfði á hverja dapurlegu myndina eftir aðra á kvikmyndahátíð erlendis.

eftir. Ef hefð kemst á hátíðina verður það vonandi til þess að fleiri gamanmyndir verði framleiddar.“

Eyþór kveðst hafa valið úr hátt í fimmtíu myndum fyrir hátíðina. Sú stysta tekur mínútu í sýningu, sú lengsta rúman klukkutíma, það er myndin Landsliðið sem var frumsýnd á stuttmyndahátíðinni Skjaldborg í vor. Hún er heimildarmynd um tvö pör og sálfræðing sem skrá sig sem íslenska landsliðið á einni virtustu snjóhöggskeppni heims en ekkert þeirra hafði nokkru sinni gert isskúlpúr áður. Úr því varð mikið ævintýri, allt fest á filmu. „Hafsteinn Gunnar Sigurðsson gerði þessa mynd, hún er alveg kostuleg og verður lokamynd hátíðarinnar í ár,“ segir Eyþór.

Sýningar verða í samkomuhúsinu sem er hið gamla kvikmynda-hús Flateyringa. Einnig verður sýnt í Tankinum, gömlum bræðslutanki frá 1925, sem verður líklega fyrsta hringlaga kvikmyndahúsið á landinu. Hann var hljóðver um tíma en nú er búið að rífa allt innan úr honum, að sögn Eyþórs.

Á sunnudeginum verða sýndar íslenskar klassískar myndir í sundlauginni. „Við erum með kosningu á Fésbókarsíðu hátíðarinnar og mér sýnist á öllu að það verði Stella í orlofi og Dalalíf sem verði fyrir valinu. En við byrjum föstudaginn á hláturjoga. Þá verða allir gestir teknir út á tún og aðeins hitaðir upp fyrir kvöldið. Svo eru Greifarnir með ball hér á Vagninum á Flateyri og það er í fyrsta sinn í 30 ára sögu þeirra sem það gerist. Þeir eru mjög spenntir og ekki síður við Flateyringar.“

Ókeypis er á alla viðburði hátíðarinnar, að frátöldu sveitaballinu með Greifunum.



# PEUGEOT ER Í BRIMBORG

Nýttu þér glæsileg frumsýningartilboð  
fyrir 12. september



108



208



308



308SW



508 / 508SW



2008



3008



5008



Partner Tepee



Partner Van

## FRUMSÝNINGARTILBOÐ TIL 12. SEPTEMBER

Nú stendur yfir frumsýning á glæsilegri bílalínu Peugeot. Af því tilefni eru glæsileg frumsýningartilboð til 12. september. Komdu í nýjan sýningarsal Peugeot að Bíldshöfða 8 og kynntu þér málið. Peugeot bílar eru að sjálfsögðu einnig í boði hjá Brimborg Akureyri, Tryggvabraut 5.

**Lægra varahlutaverð og öflug verkstæðisþjónusta.** Auk lægra bílverðs hefur Brimborg hafið innflutning á varahlutum í Peugeot bíla og náð að lækka varahlutaverð með hagstæðum innkaupum beint frá framleiðanda. Brimborg býður jafnframt verkstæðisþjónustu og ábyrgðarviðgerðir fyrir alla Peugeot bíla, hvort sem þeir eru fluttir inn af Brimborg eða öðrum.

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



Öruggur staður til að vera á

**Brimborg Reykjavík**  
Bíldshöfða 8  
Sími 515 7000

**Brimborg Akureyri**  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

**Njír og notaðir bílar:**  
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17  
og laugardaga kl. 12-16

Brimborg og Peugeot áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.



**LAUGARÁS BÍÓ**

**miði.is**  
Miðsala og nánni uppþýngur

**SAUSAGE PARTY**  
Fóðu fylli þína

**HELL OR HIGH WATER**

**NERVE**

**BADMOMS**

**LAUGARÁSBÍÓ** Sýningartímar

HELL OR HIGH WATER	5:50, 8, 10:10
NERVE	10:10
SAUSAGE PARTY	8, 10:10
LEYNILÍF GÆLUDÝRA 2D ISL.TAL	4, 6
LEYNILÍF GÆLUDÝRA 3D ISL.TAL	4
LEYNILÍF GÆLUDÝRA 2D ENS.TAL	4, 6
BADMOMS	8

**SAMBÍÓIN SAMbio.is**

Frá James Wan, leikstjóra  
The Conjuring 1 og 2, kemur einn magnaðasti spennutryllir ársins!

77%

Frá þeim sömu og færðu okkur  
The Jungle Book

86%

Stærsta mynd sumarsins er komin

ÞriðjudagsTilboð í dag

ÁLFABAKKA	EGILSHÖLL
LIGHTS OUT KL. 6-8-10-10:40	LIGHTS OUT KL. 6-8-10
PETE'S DRAGON KL. 3:20-10:40	PETE'S DRAGON KL. 5:40-8-10:10
PETE'S DRAGON KL. 3:20-5:40-8-10:40	KL. 8
SUICIDE SQUAD 2D KL. 5:20-8-10:40	SUICIDE SQUAD 2D KL. 5:30-10:30
SUICIDE SQUAD 2D VIP KL. 5:20-8	JASON BOURNE KL. 8-10:30
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ISL.TAL 3D KL. 2-4	LEYNILÍF GÆLUDÝRA ISL.TAL 2D KL. 5:30
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ISL.TAL 2D KL. 3:10-5:50	<b>KRINGLUNNI NÚMÉRUD SÆTI</b>
JASON BOURNE KL. 8-10:40	LIGHTS OUT KL. 10:40-11:40
STAR TREK BEYOND 2D KL. 8	PETE'S DRAGON KL. 5:40-6:40
THE BFG KL. 3-5:30	SUICIDE SQUAD 3D KL. 5:20-8
LETTIN AD DÓRU ISL.TAL 2D KL. 3:20	SUICIDE SQUAD 2D KL. 9
<b>KEFLAVÍK</b>	NOW YOU SEE ME 2 KL. 8
LIGHTS OUT KL. 10:40	THE LEGEND OF TARZAN 2D KL. 10:40
PETE'S DRAGON KL. 5:40-8	<b>AKUREYRI</b>
HELL OR HIGH WATER KL. 10:10	LIGHTS OUT KL. 10:10-10:40
SUICIDE SQUAD 3D KL. 8	PETE'S DRAGON KL. 5:40-8
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ISL.TAL 2D KL. 5:50	SUICIDE SQUAD 3D KL. 5:20-8

**SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ**

**SAUSAGE PARTY**  
Fóðu fylli þína

**HELL OR HIGH WATER**

**FORELDRABÍÓ**  
ANNAN HVERN FÖSTUDAG Í SMÁRABÍÓ

**NERVE**

**BADMOMS**

**Gæluðýra**

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

**Hvað?  
Hvenær?  
Hvar?**

**Þriðjudagur**

hvar@frettabladid.is

23. ÁGÚST 2016

## Tónlist

**Hvað?** Djassskotnir afmælistónleikar  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Hannesarholt  
Dúettinn 23/8 heldur afmælistónleika í Hannesarholti í tilefni afmælis beggja listamannanna. Aðgangseyrir 1.000 krónur.

**Hvað?** Skarkali tríó  
**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** KEX hostel  
Djasstríóð Skarkali kemur fram á djassskvöldi KEX í kvöld og tekur frumsamið efni ásamt klassískum djasstandörðum. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** DJ Pilsner  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Bravó  
DJ Pilsner heldur uppi léttu fjöri á Bravó. Á barnum er vafalaust hægt að fá pilsner til að taka stemminguna 100 prósent inn.

**Hvað?** Íris Hólm  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Café Rosenberg  
Íris Hólm er að safna fyrir söngleikjánaðinu sínu og ætlar í því skyni að halda tónleika á Rosenberg. Aðgangseyrir er 3.000 krónur.

**Hvað?** Maggi Lego  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Prikíð  
Kempnan Maggi Lego spilar á Prikínu í kvöld. Pennan þekktja allir sem hafa farið inn á skemmtistað síðustu áratuginna.

**Hvað?** DJ Halli Einar  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Lebowski bar  
Halli Einar verður yfir spilurinum á Lebowski bar sem er hið besta mál.

**Hvað?** Karóikíkvöld  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Gaukurinn  
Það er alltaf gaman að fylgjast með



Djassinn er á sínum stað á KEX í kvöld en þá kemur fram tríóð Skarkali.

poppstjörnum framtíðarinnar spreya sig á karóíkstandörðum.

**Hvað?** Bernhard Eder  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Loft hostel  
Hinn austuríska Bernhard Eder ætlar að spila og syngja á Lofti og það er frítt inn.

**Hvað?** DJ Baron  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Kaffibarinn

Sjálfur Baróninn sér um tónlistina á Kaffibarnum á þessum þriðjudegi, margir kalla þriðjudag litla miðvikudag og því alveg kjörið að fá sér einn kaldan.

## Fjölskylduhátíð

**Hvað?** Sandgerðisdagar  
**Hvenær?** 17.00  
**Hvar?** Sandgerði  
Þessa dagana standa Sandgerðis-



Á Holtinu stendur nú yfir áhugaverð sýning nokkurra listamanna.

dagur yfir. Um er að ræða fjölskylduhátíð þar sem flestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Í dag er diskótek fyrir 5.-7. bekk og svo pottakvöld í Íþróttamiðstöðinni.

## Fundur

**Hvað?** Opinn fundur um sóknarfæri í list- og verkgreinum  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Háskóli Íslands, Stakkahlíð

## Sýningar

**Hvað?** Færeysk málverkasýning  
**Hvenær?** 10.00  
**Hvar?** Hallveigarstaðir  
Nokkrir færeyskir listamenn sýna verk sín í kjallara Hallveigarstaða. Sýningin var opnuð á Menningar- nótt og verður opin fram á fimmtudag.

**Hvað?** SURFACE  
**Hvenær?** 17.00  
**Hvar?** Mengi  
Ljósmyndasýning Elísabetar Davíðsdóttur stendur nú yfir í Mengi.

**Hvað?** Natural tendencies  
**Hvenær?** 16.00  
**Hvar?** Gallery bar, Hótel Holti  
Sýning þeirra Eglóar Harðardóttur, Guðrúnar Benónýsdóttur, Katrínar Agnesar Klar og Lukasar Kindermann á Hótel Holti var opnuð á Menningarnótt og verður opin fram til 2. september.

**Hvað?** Tülkun  
**Hvenær?** 10.00  
**Hvar?** Gallerí Fold  
Sýning ljósmyndarans Geirax er nú í gangi í Galleríi Fold og sýnir hann ljósmyndir teknar á þriggja ára tímabili í Tjarnarbíói þar sem listamenn sjást túlka eigin verk.

**Hvað?** Berinde De Bruyckere  
**Hvenær?** 10.00  
**Hvar?** Listasafn Íslands  
Belgíska myndlistarkonan Berinde De Bruyckere sýnir teikningar og skúlptúra. Sýningin er opin fram til 4. september.

**Hvað?** Flæði ljóss og lita  
**Hvenær?** 09.00  
**Hvar?** Borgarbókasafn, Gerðubergi  
Elinborg Jónsdóttir sýnir vatnslitamyndir í Gerðubergi.

**Hvað?** Hverfandi menning – Djúpið  
**Hvenær?** 12.00  
**Hvar?** Ljósmyndasafn Reykjavíkur  
Þorvaldur Örn Kristmundsson ljósmyndari tók myndir í samfélagi bænda í Ísafjardardjúpi og þær breytingar sem eru að eiga sér þar stað.

**Hvað?** Augnablikið  
**Hvenær?** 10.00  
**Hvar?** Hannesarholt  
Ljósmyndarinn Þórunn Elísabet sýnir ljósmyndir í Hannesarholtinu og er þetta hennar fyrsta ljósmyndasýning.



# TAKK

Árlega greinast **10-12 börn** með **krabbamein** á **Íslandi**. **Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka** er einn mikilvægasti fjáröflunarviðburður **Styrktarfélags krabbameinssjúkra barna** á hverju ári og á stóran þátt í því að félagið getur stutt við bakið á börnunum sem greinast með krabbamein og fjölskyldum þeirra. Þeir fjármunir sem renna til **SKB** eftir **Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka** koma til vegna þess að fjölmargir leggja hönd á plóg og eiga margir þakkir skildar.

- ♥ **SKB** þakkar **Íþróttabandalagi Reykjavíkur** fyrir að skipuleggja og standa fyrir Reykjavíkumaraþoni og **Íslandsbanka** fyrir að búa til áheitaifarveginn **hlaupastyrkur.is**.
- ♥ **SKB** þakkar þeim sem **heita á** hlauparana og láta þannig fé af hendi rakna til góðs málefnis og hvetja hlauparana um leið.
- ♥ **SKB** þakkar þeim sem **standa á hliðarlínunni** þegar hlaupið fer fram og hvetja þátttakendur til dáða.
- ♥ **SKB** þakkar **hlaupurunum** sem leggja á sig mikið erfiði og biðja um að áheit á sig renni til félagsins:

Aðalsteinn Dalmann  
Agla Sól Pétursdóttir  
Anna Dís Sveinbjörnsdóttir  
Anna Linda Magnúsdóttir  
Anna Lovísa Guðmundsdóttir  
Anton Tómasson  
Ari Freyr Jónsson  
Aron Eyrbekk Gylfason  
Ágústa Magnúsdóttir  
Áki Sveinsson  
Árni Björn Kristjánsson  
Ásdís H Arinbjörnsdóttir  
Áslaug Gunnlaugsdóttir  
Ásta Linda Helgadóttir  
Benedikt Einar Gunnarsson  
Berglind Hermannsdóttir  
Birgir Ottó Hillers  
Birna Helga Jóhannsdóttir  
Bjarni Benediktsson  
Bjarni Jónsson  
Bjarki Pjetursson  
Björg Ósk Bjarnadóttir  
Björn Valdimar Guðmundsson  
Bragi Heiðar Árnason  
Brynhildur Magnúsdóttir  
Brynhildur Steindórsdóttir  
CrossFit XY  
Dagný Guðmundsdóttir  
Daníel Ingi Sigmundsson  
Dýrfinna Sigurjónsdóttir  
Edda Einarsdóttir  
Einar Þór Jónsson  
Elisabet Einarsdóttir  
Erla Magnúsdóttir  
Erlendur Steinn Guðnason  
Eva Ingimarsdóttir  
Evald Hansen  
Eyjólfur Leós Leósson  
Eyrún Ýr Guðmundsdóttir  
Felix Gunnar Sigurðsson  
Fjölvar Darri Rafnsson  
Greta Jóhanna Þórisdóttir  
Greipur Þorbjörn Gíslason  
Guðbjörg Lilja Svavarsdóttir

Guðbrandur Magnússon  
Guðjón Ingi Guðmundsson  
Guðmundur Hermannsson  
Guðný Ósk Karlsdóttir  
Guðrún Þórhalla Helgadóttir  
Gunnar Jóhannes Scott  
Gunnar Magnús Gunnarsson  
Gísli Logi Logason  
Hafís Guðjónsdóttir  
Hafís Hallgrímsson  
Halldóra Kristín Þórarinsdóttir  
Heiðrún Brynja Ólafsdóttir  
Helena Björk Magnúsdóttir  
Helgi Þór Arason  
Hildur Guðmundsdóttir  
Hólmfríður Guðmundsdóttir  
Hrafnhildur Garðarsdóttir  
Hrafnkell Pálmarsson  
Hulda Karen Guðmundsdóttir  
Iðunn Ása Óladóttir  
Inga Eiríksdóttir  
Ingibjörg Anna Hjartardóttir  
Ingibjörg Steinunn Guðnadóttir  
Ingimar Trausti Jónsson  
Írena Eva Guðmundsdóttir  
Íris Lind Wöhler  
Jan Hansen  
Jason Kristinn Ólafsson  
Jóhanna Sigríður Hjartardóttir  
Jón Oddur Davíðsson  
Jóna Sigríður Jónsdóttir  
Jónína Salóme Jónsdóttir  
Jökull Helgason  
Karen Sif Ársælsdóttir  
Kristín Björk Eiríksdóttir  
Kristín Edda Búadóttir  
Kristín Eva Jónsdóttir  
Kristín Leopoldína Bjarnadóttir  
Kristjana Árnadóttir  
Kristján Ari Tómasson  
Kristján Kristjánsson  
Laufey Kristjánsdóttir  
Laufey Sigurgeirsdóttir  
Lárus Árni Wöhler

Linda Einarsdóttir  
Lísa Bryndís Matthews  
Lorenz Julian Brunnert  
Lovísa Dagmar Haraldsdóttir  
Magnús Már Jónsson  
Margrét Stefánsdóttir  
Marina Dögg Pleðel Jónsdóttir  
Ming Beaver Kwei  
Móeiður Kara Óladóttir  
Ólafur Ólafsson  
Ólöf Ólafsdóttir  
Ósk Hauksdóttir  
Pétur Ragnarsson  
Rósa Júlía Steinþórsdóttir  
Rut Gunnarsdóttir  
Salóme Þorbjörg Guðmundsdóttir  
Sara Mjöll Marteinsdóttir  
Sigríður Svava Sandholt  
Sigríður Þorsteinsdóttir  
Sigrún Rósa Haraldsdóttir  
Sigurður Jón Gunnarsson  
Sigurlaug Kristín Pálsdóttir  
Skorri Rafn Rafnsson  
Snorri Karlsson  
Soffía Falkvard  
Sóley Jónsdóttir  
Sóley Kristjánsdóttir  
Sólrun Ársælsdóttir  
Sólrun Valdimarsdóttir  
Steina Dröfn Snorradóttir  
Særós Tómasdóttir  
Thelma Sól Magnúsdóttir  
Tinna Jóhannsdóttir  
Tómas Kristjánsson  
Valdimar Freyr Freysson  
Valdimar Sæmundsson  
Viðar Kristjánsson  
Viktor Steinarsson  
Þorsteinn Sveinn Karlsson  
Þóra Margrét Baldvinsdóttir  
Þórdís Ögn Þórðardóttir  
Þórður Pálsson  
Þórir Guðmundsson  
Ævar Kærsted  
Örvar Logi Örvarsson





## DAGSKRÁ

## Þriðjudagur

## STÖÐ 2

07.00 The Simpsons  
 07.25 Loonatics Unleashed  
 07.50 The Middle  
 08.15 Mike and Molly  
 08.35 Ellen  
 09.15 Bold and the Beautiful  
 09.35 The Doctors  
 10.15 Suits  
 11.00 Junior Masterchef Australia  
 11.50 Empire  
 12.35 Nágrannar  
 13.00 The X Factor UK  
 14.40 The X Factor UK  
 16.15 Fresh Off the Boat

Gamanþættir um taivanska fjölskyldu sem flytur til Ameríku á tíunda áratugnum og freista þess að fá að upplifa ameríska drauminn.

16.35 Nashville  
 17.20 Bold and the Beautiful  
 17.45 Nágrannar

18.05 Friends Sjöunda þáttaröðin um bestu vini allra landsmanna.

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

18.55 Íþróttir Íþróttifrétamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.

19.05 Fréttir Stöðvar 2  
 19.30 2 Broke Girls

Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllurnar Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast.

19.50 Vice Principals  
 20.25 Exodus: Our Journey to Europe

Vandaður heimildarþáttur í þremur hlutum þar sem fylgst er með tugum flóttamanna flýja heimili sín, meðal annars frá Sýrlandi, Afganistan, og Gambíu. Flóttamönnum voru gefnar myndavélar til þess að fanga það myndefni sem heimildargerðarmennirnir gátu ekki enda eru flóttaleiðirnar margar hverjar afar hættulegar og leiðin til Evrópu þakin hindrunum.

21.10 Rush Hour  
 21.55 Murder in the First

Þriðja sýrpan af þessum hörkuspennandi þáttum þar sem sakamál eru til umfjöllunar frá upphafi til enda út þáttaröðina. Stjórnuleikstjórnandi í ameríska fótboltanum er myrtur fyrir framan fjölda manns á vinsælum skemmtistað.

Rannsóknarlöggluteymið Terry English og Hildy Mulligan kalla ekki allt ömmu sína og velta við öllum steinum á leið sinni til þess að finna sannleikann í þessu máli sem og öðrum sem verða á vegi þeirra. Með aðalhlutverk fara Tye Diggs, Katherleen Robertson.

22.40 Outsiders  
 23.25 Last Week Tonight with John Oliver

23.55 Mistresses  
 00.40 Orange Is the New Black

01.35 Getting On  
 02.05 Public Morals

02.45 Legends  
 03.30 Dark Skies  
 05.05 Piranha 3DD

## SPORT

07.00 Pepsi-deildin  
 08.50 Enska 1. deildin  
 10.30 Messan  
 11.45 1. deildin  
 13.25 Pepsi-deildin  
 15.15 Pepsi-deildin  
 17.05 Pepsi-mörkin  
 18.40 UEFA - Forkeppni Meistaradeildarinnar  
 20.45 Premier League Review  
 21.40 Spænsku mörkin  
 22.10 Spænski boltinn  
 23.50 Spænski boltinn

## ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin

FRÁBÆRT  
ÞRIÐJUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á 365.is

365



## LOKAPÁTTUR



## EXODUS: A JOURNEY TO EUROPE

Vandaður heimildarþáttur í þremur hlutum þar sem fylgst er með tugum flóttamanna flýja heimili sín, meðal annars frá Sýrlandi, Afganistan, og Gambíu.



## MURDER IN THE FIRST

Stórgóðir spennuþættir þar sem English og Mulligan rannsaka flókin glæpamál sem upp koma í San Francisco.



## LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER

Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir sinn hárbeytta og beinskeytta húmor.



## WE'RE THE MILLERS

Fíkniefnasali fær bláokunnugt fólk til að þykjast vera fjölskylda sín til að hylma yfir smygl á maríjúana frá Mexíkó til Bandaríkjanna. Skemmtileg mynd með Jennifer Aniston.



STÓRSKEMMTILEG  
GAMANMYND!

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.

365.is

## STÖÐ 3

17.45 Raising Hope  
 18.10 The Big Bang Theory  
 18.30 Modern Family  
 18.55 Fóstbræður  
 19.25 Entourage  
 19.55 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór  
 20.25 The Last Man on Earth  
 20.50 The Americans  
 21.35 Graceland  
 22.20 Legends of Tomorrow  
 23.05 Salem  
 23.50 Fóstbræður  
 00.20 Entourage  
 00.50 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór  
 01.20 The Last Man on Earth  
 01.45 The Americans  
 02.30 Tónlist

## KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður  
 07.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar  
 07.47 Ævintýraferðin  
 08.00 Áfram Diego, áfram!  
 08.24 Svampur Sveinsson  
 08.49 Lalli  
 08.55 Rasmus Klumpur og félagar  
 09.00 Lína langsokkur  
 09.25 Gulla og grænjaxlarnir  
 09.37 Stóri og litli  
 09.49 Hvellur keppnisbill  
 10.00 Ljótí andarunginn og ég  
 10.25 Ævintýri Tinna  
 10.47 Mæja býfluga  
 11.00 Dóra könnuður  
 11.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar  
 11.47 Ævintýraferðin  
 12.00 Áfram Diego, áfram!  
 12.24 Svampur Sveinsson  
 12.49 Lalli  
 12.55 Rasmus Klumpur og félagar  
 13.00 Lína langsokkur  
 13.25 Gulla og grænjaxlarnir  
 13.37 Stóri og litli  
 13.49 Hvellur keppnisbill  
 14.00 Ljótí andarunginn og ég  
 14.25 Ævintýri Tinna  
 14.47 Mæja býfluga  
 15.00 Dóra könnuður  
 15.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar  
 15.47 Ævintýraferðin  
 16.00 Áfram Diego, áfram!  
 16.24 Svampur Sveinsson  
 16.49 Lalli  
 16.55 Rasmus Klumpur og félagar  
 17.00 Lína langsokkur  
 17.25 Gulla og grænjaxlarnir  
 17.37 Stóri og litli  
 17.49 Hvellur keppnisbill  
 18.00 Ljótí andarunginn og ég  
 18.25 Ævintýri Tinna  
 18.47 Mæja býfluga  
 19.00 Hneturánið

15.00  
 11.00  
 07.00

Dóra könnuður



## GOLFSTÖÐIN

09.00 Wyndham Championship  
 13.00 Golfing World 2016  
 13.50 Wyndham Championship  
 17.50 PGA Tour 2016 - Highlights  
 18.45 Golfing World 2016  
 19.35 Wyndham Championship  
 22.35 Golfing World 2016

## BÍÓSTÖÐIN

12.10 Semi-Pro  
 13.45 One Chance  
 15.30 The Prince and Me 3: A Royal Honeymoon  
 17.05 Semi-Pro  
 18.40 One Chance Kvikmynd byggð á sannsögulegum atburðum og fjallar um Paul Potts, hlédrægan afgreiðslumann sem átti eftir að verða heimsfrægur. Hann sló í gegn og söng sig inn í hug og hjörtu fólks í þættinum Britain's Got Talent árið 2007.  
 20.25 The Prince and Me 3: A Royal Honeymoon  
 22.00 We're the Millers Hressileg gamanmynd frá 2013 með Jennifer Aniston og Jason Sudeikis. Myndin fjallar um maríjúanasala sem fær bláokunnugt fólk til að þykjast vera eiginkona hans, dóttir og sonur, til að hjálpa sér að smygla farni af maríjúana yfir landamæri Mexíkós til Bandaríkjanna. Myndin er eftir handritshöfundana Bob Fisher og Steve Faber sem skrifuðu meðal annars The Wedding Crashers.  
 23.50 Veronica Mars  
 01.40 Appaloosa  
 03.35 We're the Millers

## RÚV

17.10 Akureyri í 50 ár  
 17.50 Tákn málsfréttir  
 18.00 KrakkaRÚV  
 18.01 Hopp og hí Sessami  
 18.25 Með okkar augum I  
 19.00 Fréttir  
 19.25 Íþróttir  
 19.30 Veður  
 19.35 Kastljós  
 20.00 Áfram, konur!  
 20.30 Venjulegt brjálæði – Máttur andanna  
 21.15 Innsæi  
 22.00 Tiufréttir  
 22.15 Veðurfréttir  
 22.20 Skylduverk  
 23.20 Næturvörðurinn  
 00.05 Kastljós  
 00.30 Dagskrárlok

## SJÓNVARP SÍMANS

00.35 Rosewood  
 01.20 Minority Report  
 02.05 Limitless  
 02.50 Heroes Reborn  
 03.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon  
 04.15 The Late Late Show with James Corden  
 04.55 Pepsi MAX tónlist  
 06.00 Pepsi MAX tónlist  
 08.00 Rules of Engagement  
 08.20 Dr. Phil  
 09.00 Kitchen Nightmares  
 09.45 Secret Street Crew  
 10.35 Pepsi MAX tónlist  
 12.50 Dr. Phil  
 13.30 Angel From Hell  
 13.55 Top Chef  
 14.40 Melrose Place  
 15.25 Telenovela  
 15.50 Survivor  
 16.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon  
 17.15 The Late Late Show with James Corden  
 17.55 Dr. Phil  
 18.35 Everybody Loves Raymond  
 19.00 King of Queens  
 19.25 How I Met Your Mother  
 19.50 The Odd Couple  
 20.15 Crazy Ex-Girlfriend  
 21.00 Rosewood  
 21.45 Minority Report  
 22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon  
 23.10 The Late Late Show with James Corden  
 23.50 Swingtown





NÝJA  
ANTONIO BANDERAS  
LÍNAN  
ER KOMIN Í VERSLANIR SELECTED



GALLABUXUR 13.990 KR.



BOUCLE FRAKKI 34.490 KR.



BLAZER JAKKI 29.990 KR.



POLO BOLUR 6.990 KR.



FORMAL SKYRTA 8.990 KR.



BOLUR 3.990 KR.

**SELECTED**  
H O M M E

KRINGLUNNI / SMÁRALIND

FYLGSTU MEÐ OKKUR  
[facebook.com/selected.island](https://facebook.com/selected.island)  
Instagram: @selectediceland



# Hvað er að fara að gerast í Kórnum?

Fréttablaðið komst á snoðir um hvað verður í dótakassa poppprinsins þegar hann treður upp í Kórnum í næsta mánuði.

Gyða Lóa Ólafsdóttir  
gydaloa@frettabladid.is  
Guðrún Ansnes  
gudrun@frettabladid.is



Justin Bieber hefur Evróputúr sinn, PURPOSE, í Kórnum í Kópavogi þann 9. september næstkomandi. Hann tekur reyndar forskot á sæluna og skellir upp aukatónleikum deginum áður, þann áttunda. Þar sem hann er ein fyrirferðarmesta

poppstjarna okkar tíma er eðlilega heilmikið havari í kringum tónleikahaldið.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins ferðast til að mynda býsna áhrifamikið fólk í bransanum með honum til landsins, og ber þar helst að nefna allt lykilmálkið úr umboðsmannateymi hans sem og háttsettir aðilar frá AEG, einu stærsta tónleikafyrirtæki í heimi. Þá hefur heyrst að mikil spenna sé í herbúðum Bieber-teymisins fyrir landi og þjóð. Hópurinn ku jafn-

framt vera meðvitaður um að tólf prósent þjóðarinnar ætli að mæta á tónleikana. Þá hefur Bieber haft á orði hversu spennur hann sé fyrir komunni hingað, enda elski hann landið. Heyrst hefur að nú þegar séu næstu stórtónleikar í Kórnum í farvatninu.

En eðli málsins samkvæmt eru margir orðnir yfir sig spennitir fyrir herlegheitunum og velta fyrir sér við hverju eigi að búast á sviðinu í september. Fréttablaðið hefur heimildir fyrir eftirfarandi:

## HEIMAMENN Á SVIÐINU

Bieber hefur haft það fyrir sig að taka börn til sín upp á sviðið á tónleikum. Það gefur sterka vísbendingu um að íslenskir krakkar stigi á svið með honum í Kórnum. Krossum allavega fingur.

## TVÖ ÞÚSUND AMPER

Gert er ráð fyrir að rafmagnið sem fer í tónleikana verði gigantískt, eða um tvö þúsund amper. Það er rosalega mikið.



## MEÐ 4 KM AF ÖRYGGI

Gert er ráð fyrir að alls verði fjórir kílómetrar af öryggisgirðingum sem sendar eru hingað að utan.

## KLIKKAD SOUND

2 stærstu hljóðkerfi landsins verða sett saman til að gera allt klikkað.



## ALVÖRU LEISERSJÓ

Alls verða notaðir þrjátíu risaleisera, allir fluttir sérstaklega hingað.

## STÆRSTA SVIÐ Á ÍSLANDI

Sagt er að sviðið sé um þrjú hundruð fermetrar. Það er þá stærsta svið sem sett hefur verið upp á Íslandi.

## LED-STURLUN

Ef rétt reynist er stærsti LED-skjær sem sést hefur á landinu á leiðinni. Heyrst hefur að flogið verði með hann hingað sérstaklega fyrir tónleikana og er hann mörg hundruð fermetrar.



## TVÖ TONN AF VATNI!

Sviðsmyndin er sögð þannig að Bieber þarf að hafa tvö tonn af vatni til umráða í einu atriði tónleikanna.





# TILBOÐ

Dagana 23.- 28.ágúst



ALLT AÐ  
**60%**  
AFSLÁTTUR



RATA

-50%

Herra 3ja laga jakki  
Verð nú kr. 24.990  
Verð áður kr. 49.990



RATA

-45%

Herra 3ja laga buxur  
Verð nú kr. 24.990  
Verð áður kr. 44.990



BLÁFELL

-40%

Dömu Primaloft jakki  
Verð nú kr. 14.990  
Verð áður kr. 24.990



BLÁFELL

-40%

Herra Primaloft jakki  
Verð nú kr. 14.990  
Verð áður kr. 24.990



FROSTI

-59%

Barnaúlpa  
Verð nú kr. 6.990  
Verð áður kr. 16.990



LEIKA

-60%

Barna kuldagalli  
Verð nú kr. 6.990  
Verð áður kr. 17.990

## OPNUNARTÍMI

Virka daga

12:00 - 18:00

Laugardaga

11:00 - 17:00

Sunnudaga

13:00 - 17:00

# FACTORY STORE

Nýbýlavegi 6

200 Kópavogi

• Sími: 412 5869

# ZO·ON

ICELAND

[www.zo-on.is](http://www.zo-on.is)

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð



# JOSS STONE

30. OKTÓBER Í HÖRPU

MÍÐASALA HEFST  
25. ÁGÚST



Kristall **sena**  
LIVE!

PÓSTLISTAFORSALA SENU LIVE FER FRAM DAGINN ÁÐUR



Halla Hákonardóttir er mjög umhverfisvæn og vinnur undir formerkjum „slow fashion“. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Textíliðnaðurinn er sá mengaðasti

**Halla Hákonardóttir** fatahönnuður hennar sína eigin línu undir formerkjum „slow fashion“. Nýlega opnaði hún heimasíðuna [www.halla-zero.com](http://www.halla-zero.com) þar sem gefst tækifæri til að fylgjast með hönnunarferlinu.

Ég fór loksins að einbeita mér að því sem mér þykir skemmtilegast að gera, eftir að ég hryggbrotnaði í sumar. Ég varð að hætta að vinna, og þá myndaðist svigrúm til að skapa,“ segir Halla Hákonardóttir fatahönnuður en hún opnaði nýlega heimasíðu, þar sem hún selur hönnun sína **Halla • Zero**.

Halla er mjög umhverfisvæn og vinnur eftir formerkjum „slow fashion“ sem í meginatriðum gengur út á að hægja á framleiðsluferlinu og einbeita sér að gæðum fremur en fjölda flíka.

„Hugmyndin að **Halla • Zero**, fatamerkinu kviknaði eftir að ég las doktorsritgerð eftir Timo Rissanen, prófessor í Parsons school of design, um „zero waste fashion design“. Þar rannsakaði hann textílúrgang og hvað færi mikið til spillis þegar efnið er klippt niður í flíkur, en fjórtán prósent af efninu fara beint í ruslið og eru oftast ekki endurnýtt, þar sem framleiðslan er of hröð til að gefinn sé tími í það. Út frá því ákvað ég að prófa mig áfram og nýta þessa aðferðafræði í mína línu og þróa eigið „zero waste“ fatamerki,“ segir Halla og bætir við að hún hafi lengi þælt í því hvaða leið hún gæti farið til að vera sem mest umhverfisvæn.

„Textíliðnaðurinn er nefnilega einn sá mengaðasti. Zero fashion er svo í raun partur af „slow fashion“-hreyfingunni en þar er áherslan á að ekkert efni fari til spillis í framleiðslunni,“ segir hún.

Halla er frekar ung en hefur verið viðloðandi fatahönnun undanfarin ár. Hún útskrifaðist frá The Swedish school of textiles í fyrra og segir líf sitt hafa tekið algjöra u-beygju eftir að hún slasaðist.

„Ég fór mikið að spá í því hvað líkami manns er mikið musteri.



Halla gerði myndabátt um **Halla • Zero** fatalínuna ásamt **Donna Tzaneva**.

MYND/DONNA TZANEVA

**HALLA ER MJÖG UMHVERFISVÆN OG VINNUR EFTIR FORMERKJUM SLOW FASHION SEM Í MEGIN-ATRÍÐUM GENGUR ÚT Á AÐ HÆGJA Á FRAMLEIÐSLUFERLINU OG EINBEITA SÉR AÐ GÆÐUM FREMUR EN FJÖLDA FLÍKA.**

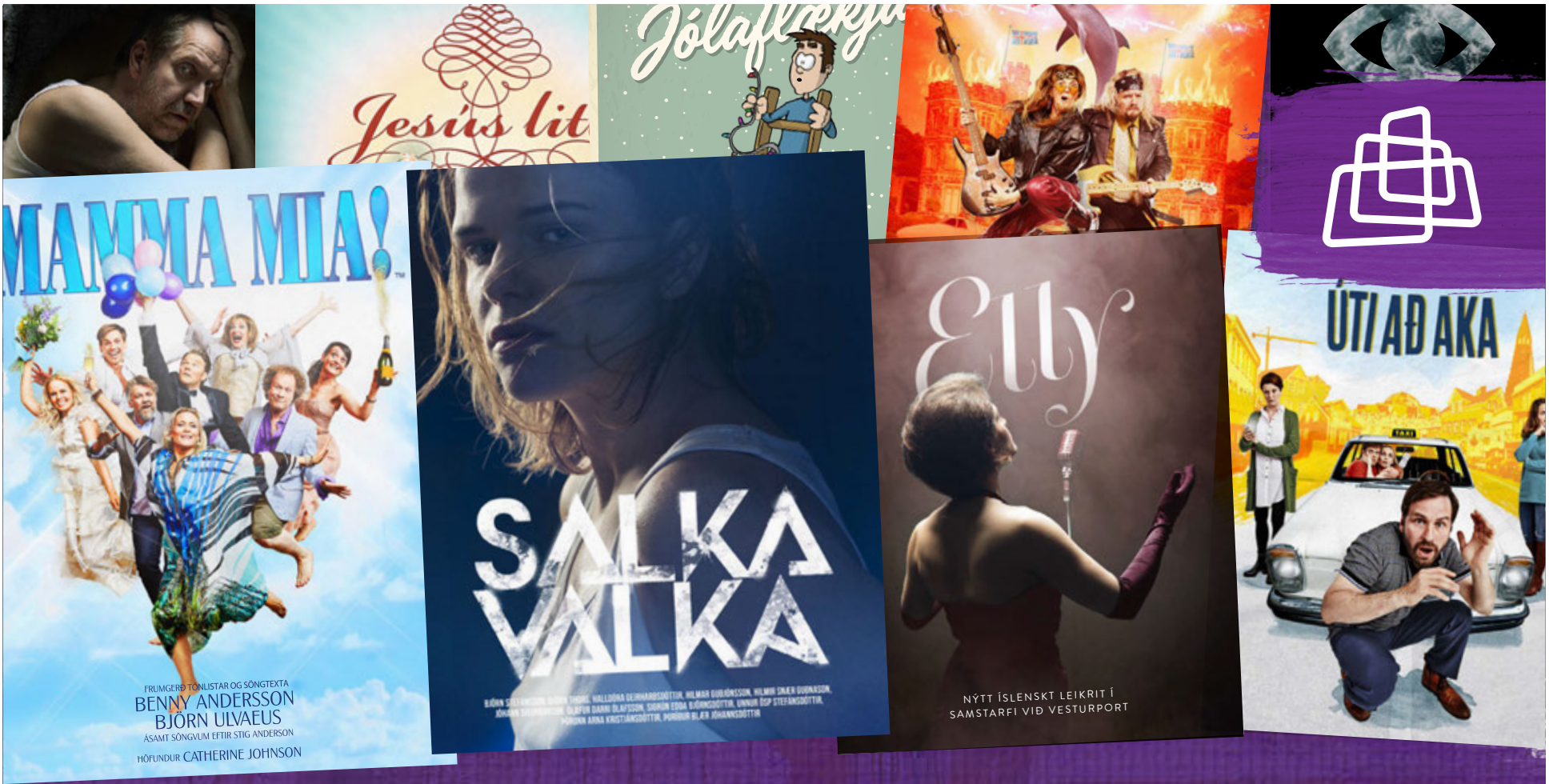
Ef hann er ekki í lagi breytist líf manns alveg, þetta er eitthvað sem maður hugsar kannski ekki um þegar maður er alveg heilbrigður og tekur sem sjálfsögðum hlut. Lífið er svo stutt, maður veit aldrei hvað getur gerst á morgun. Ég ákvað að

einbeita mér að því sem ég elska, og fór á fullt í fatamerkið mitt,“ segir Halla.

Á heimasíðu Höllu, Hallazero.com, gefst fólki tækifæri til að fylgjast með vinnuferlinu á bak við hönnunina. „Mér finnst persónulega áhugavert að fá smá innsýn inn í það hvernig hönnuðir vinna,“ segir Halla sem hefur í nægu að snúast þessa dagana.

„Ég er að skipuleggja nýjan myndabátt fyrir **Halla • Zero** með fleiri flíkum sem ekki hafa litið dagsins ljós, bæta við vörum í vefbúðina sem er að þróa í takt við „slow fashion“-hreyfinguna og það verður að sjálfsögðu mikið af íslenskrum náttúru í jafnvægi við fötin.“ [gudrunjona@frettabladid.is](mailto:gudrunjona@frettabladid.is)





# KORTASALAN ER HAFIN!

Einfaldast og ódýrast  
að klára málið á borgarleikhus.is

ENNEHM / SIA / NOV/0813





## Bakþankar

Guðrúnar Ansnes  
Þorvaldsdóttir



## Seinustu olnbogabörnin

Ég velti fyrir mér lífsgæðaskerðingunni sem seina fólkíð býr við. Enginn hefur greint eða gefið vandamálinu réttlátt nafn. Í besta falli erum við dónar. Þeir sem búa yfir hæfileikanum að mæta á „réttum“ tíma hafa það frekar gott. Lifa í vellystingum ef þú spyrð mig. Þeir finna sig samt itrekað knúna til að vola eins og stungnir forréttindagrisir yfir hvað hinir seinu séu ómögulegir. Þeir beri ekki virðingu fyrir tíma hinna „mættu“.

Ég tek mér þá stöðu málsvara þessa jaðarhóps og geri út um vitleysuna. Við erum ekki vont fólk þó við séum ekki eins, tímalega séð.

Við höfum ekki áhuga á að svirða neinn með þessu háttalagi. Við mætum alltaf, það hlýtur að telja? Frá mínum bæjardrym séð leggjum við jafnvel meira á okkur. Það tekur á að spretta undan-tekningarlaust upp stigana, yfir bílastæðin, þvert á Óshliðina, jafnvel í hælaskóm. Í höfðinu fer fram myndað samtali við þá sem bíða. Óðir í að krefjast skýringa. Stundum þarf maður að láta sér detta í hug sannfærandi lygi.

Hugsið ykkur. Yfirleitt erum við ekki einhvers staðar að láta hlakka í okkur yfir þjáningu ykkar, sem eruð svona mætt.

Ég hef ekki skýringu en þið gætuð reynt að vera næs. Við erum reynandi, endalaust og erum ekki hrottar.

Við kunnum á klukku. Það er eitthvað yfirnáttúrulegt sem feilar. Ég kemst ekki hjá því sveitt á efri vörinni, með sinadrátt og í blússandi mínus, hvort fólk muni eftir hvernig talað var um þá sem ekki gátu lesið eða skrifað á árum áður? Árið er 2016 og við tölum í daglegu tali um lesblindu og dæmum ekki, nema illa innrættir. Ég reikna samt með að tíminn vinni með mér í þessu samhengi.

Opið allan sólarhringinn  
í Engihjalla,  
Vesturbergi og  
Arnabakka



Iceland

ÓTAKMARKAÐ TAL, SMS  
OG 30 GB GAGNAMAGN\*



Endalaust sumar

ENDALAUS  
GSM  
2.990 KR\*

\*Greitt er aukalega fyrir farismanntkun erlendis, til útlanda og úpplysinganúmer. Nánari upplýsingar er að finna í GSM skilmálum á 365.is

\*30 GB gagnamagn er innifalið í hverjum mánuði en endalaust gagnamagn fyrir 2.000 krónur bættis við ef farð er umfram 30 GB

1817 | 365.is | 365

# BODYPRINT®

## NÝ BYLTINGARKENND HEILSUDÝNA



Ein allra besta heilsudýna  
sem hægt er að fá í dag

### NÝR BODYPRINT heilsukoddar

- Stærð 50x70 cm og passar í venjuleg koddaver
- Fæst í 3 stærðum S / M / L - 2 gerðir



### Ný marg-svæðisskipt hönnun sem gefur einstakan stuðning við allan líkamann

- Bodyprint er með innbyggðan stuðningspúða sem gefur betri stuðning við lágbackið.
- Bodyprint er með mjúkt útskorið axlasvæði sem gefur vel eftir við axlir.
- Bodyprint leitast við að halda hrygg súlu í beinni stöðu og gefur því réttan stuðning við allan líkamann.
- Bodyprint er með nýja sérstaka efnisuppbýggingu sem skapa henni sérstöðu.
- Bodyprint er með nýja sterkari þrýstijöfnunar - efnablöndu sem endist lengur og mótast betur að líkamanum.
- Bodyprint er með nýjan opnari efniseiginleika sem gerir það að verkum að hún andar miklu betur. (Svitnar síður).
- Bodyprint aðlagast svo til samstundis að líkamanum og tryggir betra blóðflæði. Þú nærð því dýpri og betri svefni. Auðvelt er að snúa sér á heilsudýnunni.
- Bodyprint er með nýju mjög teigjanlegu og náttúrulegu Tencel áklæði, sem andar vel og hrindir frá sér raka þ. e. heldur sér þurru.
- Ofnæmisprófað. Engar bakteríur. Má þvo á 60°.



## BODYPRINT heilsudýnur á Reverie® stillanlegum rúmbotni

### Verðdæmi

3E 2x90x200 verð 549.900.-  
7S 2x90x200 verð 649.900.-

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

12 mánn.  
vaxtalausar greiðslur\*



## ÚTSALA á eldri Bodyprint og VELDA heilsudýnum. TAKMARKAÐ MAGN

Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233  
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150  
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is