FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
190. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 15. ÁGÚST 2017

83 prósent nota símann undir stýri

Könnun gerð meðal framhaldsskólanema sýnir að fimm af hverjum sex nota síma á meðan á akstri stendur. Samgöngustofa ætlar að ráðast í átak til að draga úr notkun og auka öryggi í umferðinni.

UMFERÐ Fimm af hverjum sex framhaldsskólanemum hér á landi notar snjallsíma undir stýri. Notkun eykst með hækkandi aldri. Þetta sýna niðurstöður nýrrar könnunar sem Sjóvá lét gera.

Könnunin var lögð fyrir framhaldsskólanema og tóku rúmlega sjötíu prósent þátt. Alls sögðust 83 prósent nota símann undir stýri. Rúmlega sjö af hverjum tíu 17 ára nemum játuðu því að nota símann stundum eða oftar við akstur en í hópi 20 ára og eldri var hlutfallið 92 prósent. Flestir tala í símann undir stýri eða 71 prósent. Tæplega sex af hverjum tíu senda SMS eða nota símann til að leita upplýsinga samhliða akstri og helmingur segist skoða og senda Snapchat skilaboð undir stýri.

Í svari Samgöngustofu við fyrirspurn Fréttablaðsins um fjölda slysa sem rekja megi til farsímanotkunar í akstri segir að slík tölfræði sé af skornum skammti. Vanskráning sé á þeim þar sem lögreglan hafi litlar heimildir til rannsókna umfram það að spyrja hvort farsímanotkun hafi átt sér stað. Flestir ökumenn neiti því.

„Það hafa orðið banaslys sem rakin eru til farsímanotkunar ökumanna,“ segir Einar Magnús Einarsson, sérfræðingur í öryggis- og fræðsludeild Samgöngustofu. Hann bætir því við að þau banaslys séu notuð í forvarnarefni stofnunarinnar.

> **Í Bretlandi er bannað með öllu að handleika farsíma á meðan á akstri stendur. Það er spurning hvort við þurfum að taka slíkar reglur upp hér.**
>
> Einar Magnús Einarsson, sérfræðingur í öryggis- og fræðsludeild Samgöngustofu.

Einar segir einnig að niðurstöður könnunarinnar séu sláandi. Fyrir nokkru hafi Samgöngustofa látið gera könnun meðal ökumanna um viðhorf þeirra til farsímanotkunar undir stýri. Tæplega 100 prósent aðspurðra hafi svarað því að þeir telji hana hættulega. Í vikunni fer átakið Höldum fókus af stað á nýjan leik en því er ætlað að fá ökumenn til að sleppa farsímanum meðan þeir aka. Einar telur einnig að rétt sé að kanna að breyta verklagi og reglum hér á landi.

„Í Bretlandi er bannað með öllu að handleika farsíma á meðan á akstri stendur. Það er spurning hvort við þurfum að taka slíkar reglur upp hér,“ segir Einar. – jóe

Þær voru höfðinglegar móttökurnar sem fjallgöngugarpurinn John Snorri Sigurjónsson fékk við komuna til landsins í gær. John sneri þá heim eftir að hann varð fyrstur Íslendinga til að klífa K2. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hver bendir á hinn út af sjómanni

MENNING „Mér finnst þetta bara verulega vanhugsað og enn verra ef menn eru ekki að virða höfundarrétt og rétt listamanna,“ segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir sjávarútvegsráðherra um að búið sé að mála yfir veggmynd af sjómanni sem prýddi austurvegg Sjávarútvegshússins við Skúlagötu, þar sem atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið er til húsa. Allir virðast sakna verksins af sjómanninum; sjávarútvegsráðuneytið, Reykjavíkurborg og húseigendur og enginn axlar ábyrgð á hvarfinu. Ráðuneytið bendir á borgina og borgin á húseigendur. Hvorki listamanninum sjálfum, né forsvarsmönnum Iceland airwaves sem fjármagnaði verkið, var gert viðvart um að mála ætti yfir sjómanninn. Hjá borginni kannast enginn við að hafa krafist þess að málað yrði yfir vegginn. „Þetta kemur mér nú frekar á óvart,“ segir formaður skipulagsráðs Reykjavíkur. „Mér fannst mikil prýði að þessari mynd.“ – aá / sjá síðu 4

Skólastjórn leitaði ekki til Pennans

STJÓRNSÝSLA Penninn Eymundsson var ekki eitt þeirra þriggja fyrirtækja sem stjórnendur Grunnskóla Seltjarnarness leituðu tilboða frá vegna kaupa á helstu námsgögnum fyrir nemendur í 1. til 6. bekk. Fyrirtækin þrjú voru A4, ABC skólavörur og Rekstrarvörur. Tilboði A4 var tekið.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær er eigandi A4 eiginmaður Sigrúnar Eddu Jónsdóttur, formanns bæjarráðs og skólanefndar bæjarins, en hún segir málið óheppilegt í ljósi stöðu hennar og tengsla. Hún segist ekki hafa haft aðkomu að málinu. Málið hafi verið á borði skólastjórnenda. Skólanefndin samþykkti samhljóða tillögu um að bjóða yngstu nemendum helstu námsgögn að kostnaðarlausu. „Það var ekki haft samband við okkur,“ segir Ingimar Jónsson, forstjóri Pennans Eymundsson, „sem okkur finnst mjög skrýtið.“ Penninn er eitt stærsta fyrirtækið á þessu sviði.

Kristbjörn Jónsson, markaðs- og sölustjóri Rekstrarvara, telur að skólinn hafi farið óhefðbundnar leiðir í tilboðsleitinni. Eðlilegra hefði verið að fara í örútboð á vegum Ríkiskaupa. – smj / sjá síðu 8

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Sigurður Ingi Jóhannsson skrifar um rangfærslur ráðherra Viðreisnar. 13

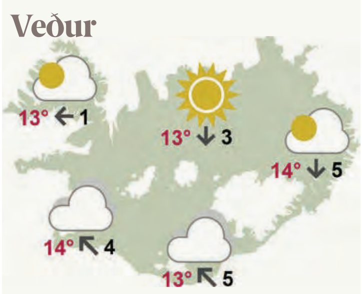
SPORT Usain Bolt yfirgaf sviðið um síðustu helgi. 14

LÍFIÐ Tökur hefjast í dag á stuttmynd um líf transmanneskju. 26

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **SKÓLAR OG NÁMSKEIÐ**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Það eru litlar breytingar á veðri, áfram hægir vindar og vætusamt. Norðanlands er þurrara og eitthvað sést til sólar og hitinn nær 16 til 17 stigum þegar best lætur. SJÁ SÍÐU 18

Eitt allra vinsælasta mótið

Kristján Örn Elíasson drepur hér peð Bjarts Þórissonar í fyrstu umferð Borgarskákmótsins sem fram fór í gær. Á mótinu, sem er eitt hið allra vinsælasta meðal íslenskra skákmanna, tefla skákmenn fyrir hönd fyrirtækja í hraðskák. Brim, Arnar Gunnarsson, og Grillhúsið, Ingvar Þór Jóhannesson, stóðu uppi sem sigurvegarar með 6,5 vinning af sjö. Eftir stigaútreikning hafði Brim betur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Afgreiddu ekki styrki vegna vanhæfis

HÚNAÞING VESTRA Ekki reyndist unnt að afgreiða styrkumsóknir í Atvinnu- og nýsköpunarsjóð Húnaþings vestra sem lagðar voru fyrir byggðaráð Húnaþings vestra í síðustu viku.

„Vegna vanhæfis meirihluta fulltrúa í byggðarráði er úthlutun frestað og vísað til afgreiðslu sveitarstjórnar,“ segir í fundargerð byggðaráðsins sem skipað er þremur fulltrúum.

> **Það voru í ákveðnum umsóknum tengingar sem orkuðu tvímælis svo við ákváðum einfaldlega að gera þetta svona.**
>
> Unnur Valborg Hilmarsdóttir, varaformaður byggðaráðs Húnaþings vestra

Umsóknir í sjóðinn að þessu sinni voru fjórar. „Þegar það koma svona fáar umsóknir í svona litlu samfélagi þá er náttúrlega alltaf hætta að einhver tengist einhverjum,“ útskýrir Unnur Valborg Hilmarsdóttir, oddviti sveitarstjórnar og varaformaður byggðaráðs. Unnur segir að betra hafi þótt að sveitarstjórnin sem sé fjölskipaðri tæki ákvörðun um úthlutun úr sjóðnum. Tvær milljónir króna séu til skiptanna.

„Það voru í ákveðnum umsóknum tengingar sem orkuðu tvímælis svo við ákváðum einfaldlega að gera þetta svona til að ekki væri hægt að vefengja neina úthlutun,“ segir Unnur sem kveður þessar tengingar missterkar við þær þrjár konur sem skipa byggðaráðið. „Ein á til dæmis son sem er í félagi sem sækir um. Ég sit í stjórn Ferðamálafélagsins sem er með eina af umsóknunum og svo er stjúpfaðir þeirrar þriðju að sækja um.“ – gar

Fregnir af komu Aldi stuða Haga

VIÐSKIPTI Hlutabréf í smásölufélaginu Högum lækkuðu um 4,2 prósent í verði í 555 milljóna króna viðskiptum í Kauphöllinni í gær. Þannig hefur gengi bréfanna ekki verið lægra í næstum fjögur ár eða síðan í október árið 2013.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins má rekja lækkunina í gær fyrst og fremst til fréttar í kvöldfréttum Stöðvar 2 á laugardaginn síðastliðinn þar sem greint var frá áhuga þýsku verslanakeðjunnar Aldi á að opna verslun hér á landi.

Hlutabréfaverð í Högum hefur lækkað um 36 prósent frá því að bandaríski risinn Costco opnaði verslun sína í Kauptúni í maímánuði. Þá mun verslanakeðjan H&M jafnframt opna sína fyrstu verslun hér á landi í Smáralind þann 26. ágúst næstkomandi. – kij

Enginn vill fokdýra einbýlishúsið á Spáni

Sala á húsum á Spáni hefur rokið upp eftir að fjármagnshöft voru afnumin. Meðaltalið er í kringum 23 milljónir. Ekki mikil eftirspurn eftir dýrasta húsinu sem auglýst er á íslenskum fasteignasölusíðum og kostar um hálfan milljarð.

SAMFÉLAG Dýrasta hús sem auglýst er til sölu á fasteignavefjum landsins er risastór villa í Altea við Alicante á Spáni. Húsinu er lýst sem draumahúsi, með ótrúlegu útsýni yfir bátahöfnina og hönnunin er sögð þannig að erfitt sé að lýsa henni með orðum. Húsið er á fjórum hæðum með lyftu og kostar um 400 milljónir króna. Á þá eftir að greiða um 12 prósent í opinberan kostnað sem gera um 50 milljónir. Heildarkostnaður er því nálægt hálfum milljarði.

Bjarni Sigurðsson, framkvæmdastjóri Spánarheimila, sem sér um sölu hússins segir að síminn hringi mikið hjá sér og sínu fólki en lítið sé spurt um þetta tiltekna hús. „Íslendingar eru ekki að fara í svona dýrt hús. Það hefur selst mjög mikið á þessu ári frá því höftin voru afnumin. Þá opnuðust flóðgáttir og flestir eru að kaupa eignir á bilinu 15-30 milljónir. Meðaltalið er í kringum 23 milljónir ef ég ætti að setja einhverja tölu á það en það eru líka stórar og fínar eignir,“ segir Bjarni sem staddur er úti á Spáni að selja eignir.

Húsið er í Altea, við Alicante á Spáni. MYND/SPÁNARHEIMILI

Sjö starfa hjá fyrirtækinu Spánarheimili en það einbeitir sér að selja hús á Costa Blanca svæðinu sem er á suðaustur Spáni. Svæðið er stærsta orlofshúsabyggð í Evrópu og er flogið beint þangað til og frá Íslandi.

„Á Costa Blanca svæðinu er mjög virkur markaður. Hann fór aftur af stað fyrir um þremur árum og síðustu misserin hefur hann verið mjög virkur. Þetta eru ný hús og gæðin mjög mikil. Verðið er ekki hátt og það er tíu ára ábyrgð í þokkabót. Það er lítill munur á nýju húsi og eldra. Það kemur fólki alltaf jafn mikið á óvart hvað það er auðvelt að kaupa hús hér á Spáni. Það er samkeppni um lán og bankarnir eru að bjóða góð kjör.“

> **Það hefur selst mjög mikið á þessu ári frá því höftin voru afnumin.**
>
> Bjarni Sigurðsson, framkvæmdastjóri Spánarheimila.

Hann segir að það sé öðruvísi kauphegðun nú en fyrir tíu árum. „Vextirnir voru lægri þá en fyrir tíu árum tók fólk lán upp í topp þó það hefði efni á öðru. Þá voru lánin hagstæð. Núna er minna um að fólk sé að taka fullt lán. Það er ekki að veðsetja sig í botn.“

Hann segir að þrjú flugfélög fljúgi á svæðið og það sé auðvelt að komast til og frá svæðinu. „Við erum mest að þjónusta Íslendinga þó það komi fyrir að við hjálpum erlendum aðilum. Við vorum að bæta við okkur sjöunda starfsmanninum og það er nóg að gera hjá öllum.“

benediktboas@365.is

UP!LÝSTUR

Nýr alrafmagnaður e-up! á aðeins
2.990.000 kr.

Við látum framtíðina rætast.

Volkswagen

NISSAN

Innovation that excites

Nissan X-Trail

SUMARTILBOÐ

Nissan X-Trail er einstaklega rúmgóður og þekktur fyrir glæsilegt útlit og ríkulegan búnað.

NISSAN X-TRAIL

Verð frá: 4.690.000 kr.

Framhjóladrifinn, dísil, 1,6 l, sjálfskiptur.

Eldsneytisnotkun 5,1 l/100 km*

490.000 kr.

KAUPAUKI FYLGIR NÝJUM X-TRAIL

Glugga- og húddhlíf | Heilsársdekk | Motta í skott | Style krómpakki | Losanlegur krókur

*Drægi hverrar hleðslu miðast við uppgefnar tölur framleiðanda við staðlaðar bestu mögulegar aðstæður.

ENNEMM / SÍA / NM83295

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

B|L

Formaður bæjarráðs segir Reykjanesbæ lifa af án Sameinaðs Silicons

STÓRIÐJA Sameinað Silicon ehf., sem á og rekur kísilmálmverksmiðjuna í Helguvík, hefur fengið heimild til greiðslustöðvunar. Ástæðan er erfiðleikar í rekstri verksmiðjunnar, að því er fram kemur í tilkynningu frá United Silicon. Heimildin miðar að því að ná bindandi nauðasamningum við lánardrottna en vegna rekstrarerfiðleika var fyrirsjáanlegt að félagið myndi eiga erfitt með að standa í skilum við skuldareigendur.

„Þetta kemur á óvart,“ segir Friðjón Einarsson, formaður bæjarráðs í Reykjanesbæ. Hann gerir ráð fyrir því að bæjarráð fari yfir málið á fundi sínum á fimmtudaginn. Friðjón segir traustan rekstur verksmiðjunnar skipta bæjarfélagið miklu. „Það skiptir hundruðum milljóna fyrir Reykjanesbæ, en ekki á kostnað íbúanna eða samfélagsins. Við lifum það alveg af ef ekki er hægt að gera þetta í takti við lög og reglur.“

> **Það hefur allt gengið á afturfótunum þarna frá upphafi.**
>
> Einar M. Atlason, formaður Samtaka andstæðinga stóriðju í Helguvík

Miklir erfiðleikar hafa einkennt rekstur verksmiðjunnar frá því að hún var ræst í nóvember 2016. Íbúar í grennd við verksmiðjuna hafa kvartað undan mengun frá henni og hefur Umhverfisstofnun fylgst náið með stöðunni. Þá hefur tvívegis komið upp eldur í verksmiðjunni.

„Núna er bara óskandi að það verði ekki samið við þá og lífeyrissjóðirnir okkar verði ekki samþykkir því að peningarnir okkar fari í þetta,“ segir Einar M. Atlason, formaður Samtaka andstæðinga stóriðju í Helguvík. „Það hefur allt gengið á afturfótunum þarna frá upphafi.“ – **khn**

Rannsaka sjálfsvíg á geðdeild

HEILBRIGÐISMÁL Landspítali harmar fráfall manns sem svipti sig lífi á geðdeild spítalans aðfaranótt föstudags. Lögreglu og Embætti landlæknis hefur verið tilkynnt um málið og verður það rannsakað. Umfangsmikil leit var gerð að manninum aðfaranótt fimmtudags. Óttast var um líf hans en hann var í sjálfsvígshættu. Maðurinn fannst og var lagður inn á geðdeild Landspítalans. Innan við sólarhring frá innlögn var maðurinn látinn.

Formaður Hugarafls sagði í fréttum Stöðvar 2 í gær að geðdeildin verði að vera örugg höfn fyrir sjúklinga og aðstandendur. „Landspítalinn harmar þennan atburð,“ segir Ólafur Baldursson, framkvæmdastjóri lækninga á Landspítala. „Við munum rannsaka ítarlega hvað úrskeiðis fór.“ – **ebg**

Ólafur Baldursson

Borgaði 70 þúsund á staðnum

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á Suðurnesjum kærði sextán ökumenn fyrir of hraðan akstur um helgina. Í tilkynningu frá lögreglu segir að sá sem ók hraðast mældist á 141 kílómetra hraða á Reykjanesbraut þar sem hámarkshraði er 90. Hann greiddi sektina, 67.500 krónur, á staðnum. Einn ökumaður var grunaður um ölvun við akstur.

Þá voru fjórir ökumenn sem allir reyndust réttindalausir stöðvaðir um helgina. Þar af einn á þrítugsaldri sem aldrei hafði öðlast réttindi. Tveir til viðbótar voru grunaðir um að aka undir áhrifum fíkniefna og sá fjórði ók sviptur réttindum. – **bb**

Sjómannsins saknað en enginn vill axla ábyrgð á hvarfi hans

Allir sakna verksins af sjómanninum; sjávarútvegsáðuneytið, Reykjavíkurborg og húseigendur. Enginn vill axla ábyrgð á afdrifum verksins. Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, sjávarútvegsráðherra er óánægð með hvarf sjómannsins. Hjörleifur Guttormsson er sagður hafa kvartað mjög undan verkinu til borgaryfirvalda.

MENNING Enginn vill axla ábyrgð á hvarfi sjómannsins sem prýtt hefur Sjávarútvegshúsið undanfarin tvö ár. Ráðuneytið bendir á borgina, borgin bendir á húseigendur.

„Ég er alls ekki hress með þetta,“ segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra. „Mér skilst það hafi borist kvörtun frá einhverjum tilteknum íbúum um að þetta hefði bara átt að vera tímabundið og það eigi að mála yfir þetta, en myndin var mjög viðeigandi fyrir húsið og það hefði vel mátt setja þetta í eitthvað ferli með nágrönnum okkar og spyrja hvort ekki mætti halda verkinu,“ segir Þorgerður Katrín og bætir við. „Mér finnst þetta bara verulega vanhugsað og enn verra ef menn eru ekki að virða höfundarrétt og rétt listamanna.“

Hvorki listamanninum sjálfum, né forsvarsmönnum Iceland airwaves sem fjármagnaði verkið, var gert sérstaklega viðvart um að mála ætti yfir verkið. „Nei nei, það var enginn látinn vita, ekki nokkur maður,“ segir Grímur Atlason, framkvæmdastjóri Iceland Airwaves.

„Við urðum að hlíta fyrirmælum borgarinnar,“ segir Kristján Skarphéðinsson ráðuneytisstjóri í atvinnuvegaráðuneytinu. „Þeir fara með skipulagsvaldið. Þetta fór ekki í grenndarkynningu á sínum tíma enda átti þetta aldrei að standa til eilífðar. Upphaflega stóð til að verkið yrði á veggnum í tvær vikur en svo leist okkur svo vel á þetta þegar þetta var komið upp að við óskuðum eftir því við höfunda að þetta fengi að standa lengur. Svo kom bréf frá Reykjavíkurborg og við vorum beðin að mála yfir þetta,“ segir Kristján.

Verkið í mótun á vegg Sjávarútvegshússins árið 2015. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hjá borginni kannast enginn við að hafa krafist þess að málað yrði yfir vegginn. „Þetta kemur mér nú frekar á óvart,“ segir Hjálmar Sveinsson, formaður skipulagsráðs Reykjavíkur. „Mér fannst mikil prýði að þessari mynd og vildi helst þetta fengi að vera í friði og af hálfu borgarinnar var ákveðið að láta húseigendum eftir hver afdrif myndanna yrðu.“ Þetta staðfestir Ólöf Örvarsdóttir, forstöðumaður skipulagssviðs borgarinnar og segir að borgin hafi ákveðið að aðhafast ekki frekar vegna málsins.

> **Mér finnst þetta bara verulega vanhugsað og enn verra ef menn eru ekki að virða höfundarétt**
>
> Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, sjávarútvegsráðherra

Hjörleifur Guttormsson, fyrrverandi alþingismaður, og íbúi við Vatnsstíg mun vera einn háværasti andstæðingur sjómannsins, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins sem herma að hann hafi gengið mjög eftir því að verkið yrði fjarlægt. Hjörleifur vildi ekki tjá sig um málið þegar eftir því var leitað.

adalheidur@frettabladid.is

Sumarfrí settu fjölmiðlaskýrslu í frost

STJÓRNSÝSLA „Það hefur lítið gerst í sumar, það er heiðarlega svarið,“ segir Björgvin Guðmundsson, formaður nefndar sem gera á tillögur að lagabreytingum eða nauðsynlegum aðgerðum til að bæta rekstrarumhverfi einkarekinna fjölmiðla. Hann segir sumarfrí fólks hafa sett strik í reikninginn í sumar en nú sé vinna að fara í gang á ný við að klára það sem eftir stendur.

Illugi Gunnarsson, þáverandi mennta- og menningarmálaráðherra skipaði nefndina sem að sögn Björgvins átti að skila af sér í vor. Skilin hafa síðan dregist og viðurkennir Björgvin að hann hafi brunnið inni með síðustu yfirlýsingu sína um að skila skýrslunni um mánaðamótin júní–júlí.

„Ég hef svolítið oft þurft að éta ofan í mig einhverjar tímasetningar í þessu máli, eins og allar opinberar nefndir. Ég er því tregur að nefna einhverjar tímasetningar núna en markmið mitt er að klára þetta sem allra fyrst,“ segir Björgvin um málið.

Nefndinni var falið að gera tillögur að aðgerðum til að bæta rekstrarumhverfi fjölmiðla. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hann segir megindrög skýrslunnar tilbúin og að drög að tillögum liggi fyrir en þau séu ósamþykkt innan nefndarinnar.

„Það þarf að klára að ganga frá skýrslunni, komast að samkomulagi um tillögurnar og þá er hægt að birta hana eftir að hún hefur verið kynnt ráðherra.“

Björgvin segir aðspurður að engar deilur hafi verið innan nefndarinnar, allir hafi lagt sitt af mörkum, sína sýn og áherslur en nú sé aðalatriðið að púsla því saman og ná sátt um lokaniðurstöðurnar. – **smj**

Brandenburg | SÍA
SKIPTU NÚNA
Tækni morgundagsins er komin.
Aflmeiri bílar með EQ POWER
Rafvæðing Mercedes-Benz er hafin undir nafninu EQ. Komdu og skoðaðu glæsilegt úrval Plug-in Hybrid bíla, sem sameina alla bestu eiginleika rafbílsins og bensínvélarinnar.
#switchtoEQ
Mercedes-Benz
The best or nothing.
ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi
Þú finnur „Mercedes-Benz Ísland“
á Facebook

Big Ben þagnar

Eitt helsta kennileiti Lundúna er turninn á Westminster-höllinni, oft kallaður Big Ben. Það nafn fylgir hins vegar stærstu bjöllunni í turninum. Ekkert mun heyrst í bjöllunni næstu fjögur ár en fyrirhugað er 29 milljón punda viðhald á turninum. Byggingu hans lauk árið 1859 og er hann því 158 ára gamall. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Papco segir upp fólki vegna komu Costco

Eini framleiðandi landsins á hreinlætispappír hefur sagt upp sex manns eða fullmannaðri vakt síðan Costco opnaði. Salan hefur dregist saman um allt að 30 prósent. Framkvæmdastjóri hjá Mjöll Frigg hefur ekki áhyggjur.

VERSLUN Sala Papco á salernispappír og öðrum hreinlætisvörum hefur dregist saman um allt að 30 prósent frá opnun Costco í Garðabæ í maí. Fyrirtækið, sem er eini framleiðandi landsins á hreinlætispappír, hefur síðan þá sagt sex starfsmönnum upp störfum eða einni fullmannaðri vakt í framleiðslu.

„Staðan er sú að það er alveg heljarinnar sala búin að fara í gegnum Costco og það hefur mikil áhrif á okkur sem íslenskan framleiðanda. Þetta hefur áhrif á okkar framleiðslu og starfsemi og við höfum þurft að aðlagast þessu,“ segir Alexander Kárason, aðstoðarframkvæmdastjóri Papco, í samtali við Fréttablaðið.

Papco selur vörur í heildsölu til verslana, fyrirtækja og stofnana. Um 35 manns vinna nú hjá fyrirtækinu. Costco hefur að sögn Alexanders ekki keypt vörur af Papco til smásölu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur sala á hreinlætisvörum í öðrum verslunum hér á landi dregist töluvert saman frá opnuninni í Kauptúni.

Papco segja heljarinnar salernispappírssölu í Costco. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Það versta er að í Costco eru vörur seldar undir kostnaðarverði út úr búð. Það er eitthvað sem er ekki hægt að nálgast því pappírinn er náttúrulega á heimsmarkaðsverði eins og olía og stál. Samkeppni er fín og við höfum átt í mikilli samkeppni við innfluttan pappír síðustu ár og áratugi. Erlendi pappírinn hefur þannig stýrt verðlagningunni. Það sem er óskiljandi fyrir okkur er að pappírinn er töluvert ódýrari hjá Costco hér á landi heldur en hjá verslunum fyrirtækisins í Bretlandi,“ segir Alexander.

Richard Kristinsson, framkvæmdastjóri Mjallar Friggjar, sem framleiðir uppþvottalög, þvottaefni og aðrar hreinlætisvörur, óttast ekki að koma Costco hafi langvarandi áhrif á rekstur fyrirtækisins.

„Við erum lítið á neytendamarkaði og að því leytinu til hefur þetta engin áhrif á okkur. Þetta hefur smávægileg áhrif þegar kemur að minni fyrirtækjum sem hafa verið að versla við okkur en fara og kaupa sambærilega vöru í Costco. Hins vegar hefur komið upp að pakkningastærðir og annað hjá Costco hentar ekki og þá hafa margir komið aftur til okkar. Langvarandi og stórvægileg áhrif gagnvart okkur verða því mjög lítil,“ segir Richard.

haraldur@frettabladid.is

Tíminn og vatnið

100 ára afmælis-sýning á verkum Kristjáns Davíðssonar

Opið hús á Menningarnótt í húsi Íslenskrar erfðagreiningar

Kaffiveitingar og næg bílastæði

Allir velkomnir

11.00

Tíminn og vatnið – afmælissýning á verkum Kristjáns Davíðssonar

Opnun á 100 ára afmælissýningu á verkum listmálarans Kristjáns Davíðssonar. Mörg af verkunum eru úr einkasafni fjölskyldu Kristjáns og hafa aldrei verið sýnd áður á opinberum vettvangi. Sýningin stendur yfir allan daginn.

13.00

Fjöltefli við Jóhann Hjartarson og Magnús Örn Úlfarsson

Fjöltefli opið öllum við Magnús Örn Úlfarsson og stórmeistarann Jóhann Hjartarson.

14.00

Hjalti Þór Davíðsson

Hjalti Þór Davíðsson leikur einleik á píanó.

15.30

Hjörtur Ingvi Jóhannsson

Píanóleikarinn Hjörtur Ingvi Jóhannsson leikur djass af fingrum fram.

16.00

Valdimar Guðmundsson

Stórsöngvarinn Valdimar Guðmundsson syngur nokkur lög.

16.30

Tilurð listaverks – Halldór Ásgeirsson

Halldór Ásgeirsson segir frá tilurð listaverks sem hann gerði fyrir Í.E. í lok síðasta árs og er staðsett í inngangi hússins.

18.00

Dagskrá lýkur

decode.is/menningarnott

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

Stærsti eigandi HB Granda hagnast um 2,5 milljarða

VIÐSKIPTI Félagið Vogun, sem er stærsti eigandi HB Granda og Hampiðjunnar, hagnaðist um 2,48 milljarða króna í fyrra. Dróst hagnaðurinn saman um 11,6 milljónir króna á milli ára. Félagið er í eigu Hvals og er Kristján Loftsson skráður framkvæmdastjóri og stjórnarformaður þess.

Vogun á 33,51 prósents hlut í HB Granda, en markaðsvirði hlutarins er 19,7 milljarðar króna. Þá á félagið 37,61 prósents hlut í Hampiðjunni að virði 7,4 milljarða króna. Auk þess á Vogun félagið Væntingu sem er stærsti hluthafi Nýherja. Á Væntingu 14,8 prósenta hlut í Nýherja sem er metinn á 2,2 milljarða.

Eignir Vogunar námu 22,5 milljörðum króna í lok síðasta árs og var eiginfjárhlutfallið 99 prósent.

22,5
milljarðar króna voru eignir Vogunar í lok ársins 2016

Kristján Loftsson, stjórnarformaður HB Granda

Félagið skuldaði þá 267,5 milljónir króna. Stjórn Vogunar lagði til á aðalfundi félagsins í júní að ekki yrði greiddur arður til hluthafa nú í ár. – **kij**

Grunnskóli Seltjarnarness leitaði óformlega tilboða hjá aðeins tveimur af fjórum helstu seljendum ritfanga við opinber innkaup á helstu námsgögnum fyrir grunnskólanemendur í bæjarfélaginu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Skrýtið að leita ekki tilboða frá Pennanum

Forstjóri Pennans Eymundsson telur skrýtið að ekki hafi verið leitað til þeirra eftir tilboðum í fyrirhuguð kaup Grunnskóla Seltjarnarness á námsgögnum fyrir nemendur. Skólinn samdi við A4 eftir að hafa leitað tilboða hjá tveimur öðrum fyrirtækjum.

STJÓRNSÝSLA Penninn Eymundsson var ekki eitt þeirra þriggja fyrirtækja sem stjórnendur Grunnskóla Seltjarnarness leituðu tilboða frá vegna kaupa á helstu námsgögnum fyrir nemendur í 1. til 6. bekk. Aðstoðarskólastjóri segir að hluti námsgagnanna hafi verið keyptur í Costco.

Líkt og kom fram í máli skólastjórnenda í Fréttablaðinu í gær var að þeirra sögn leitað tilboða hjá helstu heildsölum og ritfangaverslunum. Að sögn Þorgerðar Önnu Arnardóttur, aðstoðarskólastjóra Grunnskóla Seltjarnarness, voru þetta A4, ABC skólavörur og Rekstrarvörur. Tilboði A4 var tekið en eigandi fyrirtækisins er eiginmaður formanns bæjarráðs og skólanefndar bæjarins, en það var einmitt skólanefndin sem samþykkti samhljóða tillögu skólans um að bjóða yngstu nemendum upp á helstu námsgögn, þó ekki öll, þeim að kostnaðarlausu. Sigrún Edda Jónsdóttir, formaður bæjarráðs og skólanefndar, sagðist í samtali við Fréttablaðið í gær þó enga aðkomu hafa haft að málinu, þó það sé óheppilegt í ljósi stöðu hennar og tengsla. Málið hafi verið á borði skólastjórnenda.

„Svo fórum við bara á stúfana sjálf og skoðuðum í Costco þannig að við versluðum meira að segja svolítinn hluta þar. Við keyptum því ekki einu sinni allt hjá A4, þó við höfum keypt megnið þaðan,“ segir Þorgerður Anna.

Ekki var leitað til Pennans Eymundsson, eins stærsta fyrirtækisins á þessu sviði og forstjóranum þykir það skrýtið.

„Það var ekki haft samband við okkur,“ segir Ingimar Jónsson, forstjóri Pennans Eymundsson, „sem okkur finnst mjög skrýtið.“

Kristbjörn Jónsson, markaðs- og sölustjóri Rekstrarvara, telur sömuleiðis að skólinn hafi farið fremur óhefðbundna leið í tilboðsleit sinni. Eðlilegra hefði verið að fara í órútboð á vegum Ríkiskaupa.

Mörg þeirra tuga sveitarfélaga sem að undanförnu hafa ákveðið að kaupa námsgögn fyrir grunnskólanemendur sína hafa farið þá leið. Penninn Eymundsson, Rekstrarvörur, Múlalundur og A4 eru þau fyrirtæki sem eru aðilar að rammasamningi um ritföng og skrifstofuvörur hjá Ríkiskaupum. Aðeins var því óformlega leitað tilboða hjá tveimur af fjórum helstu seljendum á þessu sviði við opinber innkaup. **mikael@frettabladid.is**

Tónlistarskóli FÍH

auglýsir eftir umsóknum í grunn- og miðnámi fyrir skólaárið 2017-2018

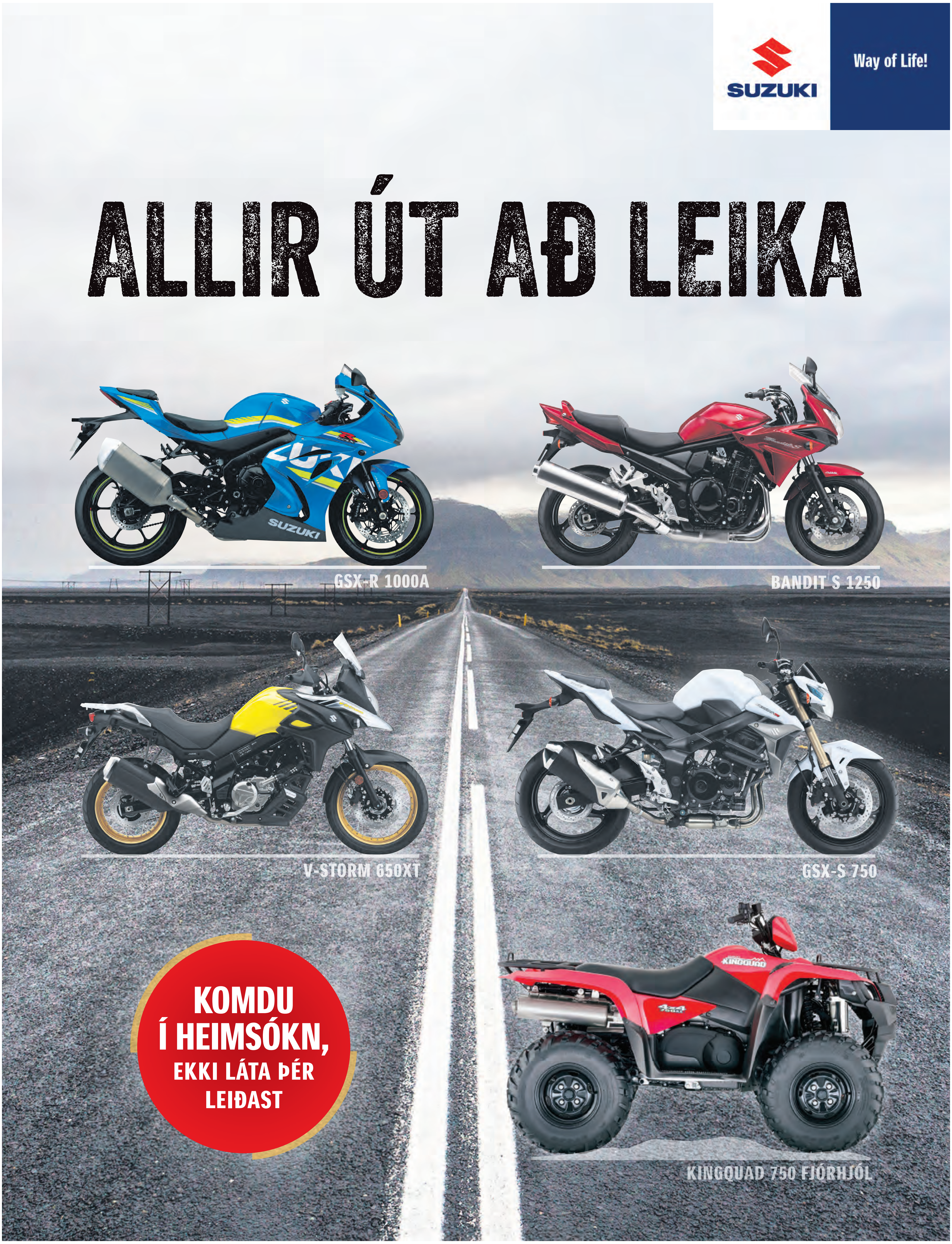
Umsóknum skal skila á heimasíðu skólans www.tonlistarskolifih.is

Lifandi tónlist – Lifandi fólk

Þú þarft einungis að hafa hæfileika og þá tökum við við þér

Ef þú vilt verða góður tónlistarmaður er Tónlistarskóli FÍH rétti skólinn fyrir þig.

Tónlistarskóli FÍH er framsækinn skóli með vel menntaða úrvalskennara sem eru virkir þátttakendur í íslensku tónlistarlífi. Boðið er upp á fjölbreytt úrval tónlistar og mikil áhersla er á samspil af ýmsum gerðum. Tónlistarskóli FÍH býður nemendum sínum gott námsumhverfi og um leið gerir skólinn kröfur til nemenda hvað varðar ástundun og námsframvindu. Ef þú vilt verða góður tónlistarmaður er Tónlistarskóli FÍH rétti skólinn fyrir þig.



SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Hundruð manna grófust undir aurflóði

Skortur á holræsum og úrhelli urðu til þess að aurflóð rann yfir úthverfi höfuðborgar Síerra Leoné í gær. Björgunaraðgerðir eru erfiðar vegna aðstæðna á svæðinu. Lægsta talan yfir fjölda látinna stendur í tveimur hundruðum. Ljóst er að hún mun koma til með að hækka.

Margir óðu út í drulluna í von um að bjarga ástvinum sínum. Það er hættulegt verk sé fólk ekki nægilega hávaxið til að standa upp úr forinni. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

SÍERRA LEÓNE Óttast er að hundruð hafi látist eftir að aurskriða fór yfir úthverfi Freetown, höfuðborg Síerra Leóne. Fjölmargar ólöglegar byggingar höfðu verið reistar á því svæði sem aurinn flæddi yfir.

„Það er líklegt að hundruð liggi grafin undir framburðinum,“ segir Victor Foh, varaforseti landsins. „Þetta er skelfilegur atburður. Ég er algjörlega niðurbrotinn. Sem stendur vinnum við að því að girða svæðið af og koma fólki af vettvangi.“

„Hingað hafa komið yfir 300 lík og talan fer bara hækkandi,“ sagði Mohamed Sinneh, starfsmaður líkhúss í Freetown, við AFP fréttaveituna. Hann bætti því við að geymslur hússins væru yfirfullar.

Tölur frá Rauða krossinum herma að að minnsta kosti 200 hafi farist. Næsta víst er talið að það sé vanáætlað.

Hersveitir og björgunarlið hafa verið kallaðar út til að bjarga fólki úr rústum húsa sinna. Talið er ólíklegt að fólk sem lenti í flóðinu muni komast lífs af.

Ríkissjónvarp landsins rauf útsendingu til að sýna frá björgunaraðgerðum. Myndirnar voru sláandi. Sumstaðar óð fólk aur upp að hálsi í örvæntingarfullri tilraun til að finna ástvini sem lentu undir forinni. Björgunaraðgerðir eru sérstaklega varasamar á svæðinu. Aurinn er þéttur ásjónar en sé fæti drepið óvarlega niður er mikil hætta á að hann geti gleypt mann.

Flóð eru algeng í höfuðborginni en aðeins eru tvö ár síðan tíu fórust í höfuðborginni Freetown, sem er á vesturströnd Afríku, í flóðum. Um milljón manns býr í borginni en þúsundir töpuðu heimili sínu þá. Ljóst er að tjónið nú er enn meira því heilu hverfin hurfu af yfirborði jarðar í aurflóðinu.

Ástæðu flóðsins má rekja til mikils úrhellis sem verið hefur í landinu undanfarna daga. Í ósamþykktum byggðum og fátækum hverfum er algengt að ástandi holræsa og vega sé ábótavant. Sumstaðar er ekki um það að ræða að slík mannvirki séu til staðar.

Afleiðingin getur verið sú að regnvatn rennur ekki í rörum neðan jarðar heldur safnast saman ofanjarðar með fyrrgreindum afleiðingum.

johannoli@frettabladid.is

Barnaby Joyce sést fyrir miðri mynd. Hann situr í hópi fleiri ráðherra og bíður eftir óundirbúnum fyrirspurnum frá stjórnarandstöðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Þingmenn Ástrala mega ekki hafa tvöfalt ríkisfang

ÁSTRALÍA Pólitískur frami aðstoðarforsætisráðherra Ástralíu gæti verið í hættu eftir að upp komst að hann er með tvöfalt ríkisfang. Hann og fleiri þingmenn íhuga að fara með málið fyrir dómstóla.

Í Ástralíu er í lögum að óheimilt sé að sitja á þingi sé maður með tvöfalt ríkisfang. Löggjöfin var nokkuð óþekkt þar til hún var dregin fram í dagsljósið í síðasta mánuði. Afleiðingin er sú að stjórnmálamenn hafa þurft að róta í ættarskrám til að sýna fram á þjóðerni sitt.

Málið er sérstaklega athyglisvert í ljósi þess að um helmingur þeirra 24 milljóna sem búa í Ástralíu fæddust í öðru landi eða eiga foreldri sem fæddist í öðru landi.

„Það kom mér mjög á óvart að komast að þessu,“ segir aðstoðarforsætisráðherrann Barnaby Joyce. „Ég er fæddur í Tamworth í Nýja Suður-Wales. Hvorki ég né foreldrar mínir höfðum nokkra ástæðu til að ætla að ég væri ríkisborgari í öðru landi.“

> **Hvorki ég né foreldrar mínir höfðum nokkra ástæðu til að ætla að ég væri ríkisborgari í öðru landi**
>
> Barnaby Joyce, aðstoðarforsætisráðherra Ástralíu

Þessi mál hafa verið í umræðunni síðan í síðasta mánuði eftir að Scott Ludlam, leiðtogi Græningja, sagði af sér eftir að hann uppgötvaði að hann var einnig Nýsjálendingur. Þingmaður og ráðherra, annar fæddur í Kanada og hinn af ítölskum ættum, hafa þurft að fara sömu leið. Nú er staða Joyce í hættu eftir að í ljós kom að faðir hans fæddist á Nýja-Sjálandi. Sem sonur hans er hann sjálfkrafa með nýsjálenskt vegabréf.

Talið er að þingmennirnir ætli að sameina mál sín og reka þau fyrir dómstólum landsins til að fá á hreint hvort lögin samræmist stjórnskipan landsins.

Framtíð Joyce gæti haft áhrif á líftíma ríkisstjórnarinnar en hún hefur aðeins eins manns meirihluta á þingi landsins. – jóe

Brimborg | Bíldshöfða 8 110 Reykjavík Sími 515 7040 | Tryggvabraut 5 600 Akureyri Sími 515 7050

mazda.is

Villandi vísindi

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Eigum við að hætta að borða kjöt, fisk, mjólkurvörur og alifuglakjöt? Björgum við þannig loftslagi plánetunnar og okkar eigin heilsu? Svarið er afdráttarlaust „já“ samkvæmt heimildarmyndinni What the Health, sem rúmlega hundrað milljón áskrifendur Netflix geta nú horft á.

Meginniðurstaða myndarinnar er að mataræði sem byggir á grænmeti og engum dýraafurðum sé í raun eina lyfið sem við mannfólkið þurfum til að koma í veg fyrir hjartasjúkdóma og krabbamein, og til að stemma stigu við faröldrum offitu og sykursýki.

Fjölmargar rannsóknir hafa leitt í ljós heilsufarslegan ávinning þess að éta ekki kjöt, og það eru ekki bara heilsutengdar ástæður fyrir því að gerast grænmetisæta, heldur einnig siðferðilegar. Nægir að benda á slæman aðbúnað dýra og gríðarlegt magn gróðurhúsalofttegunda sem rekja má til skepnuhalds.

What the Health hefur vakið töluverða athygli. Skiljanlega, enda kemur fram í myndinni að eitt egg á dag jafnast á við fimm sígarettur og mjólk er krabbameinsvaldandi. Staðreyndin er auðvitað sú að ekkert af þessu á við rök að styðjast og í fullyrðingum kvikmyndagerðarmannanna er ítrekað að finna meiriháttar afbakanir á rannsóknarniðurstöðum virtra vísindamanna og vísindastofnana.

Það er ekki markmið kvikmyndagerðarmannanna að leggja fram rök með eða á móti af hlutlægni. What the Health er áróðursmynd, dulbúin sem einlæg tilraun til að stuðla að byltingu í matarvenjum okkar.

Hvernig getur mynd eins og What the Health haft jafn mikil áhrif og raun ber vitni? Ekki nægir að skella skuldinni á kvikmyndagerðarmennina, enda fylgja þeir aðeins sannfæringu sinni, þó svo að það útheimti útúrsnúning. Við þurfum að líta í eigin barm og freista þess að skilja af hverju við látum blekkjast svo auðveldlega, þá sérstaklega þegar vísindi eru annars vegar. Samkvæmt PISA-könnunum síðustu ára er vísindalæsi á hraðri niðurleið hér á landi. Það er einmitt í vísindagreinunum þar sem við tileinkum okkur gagnrýna hugsun og lærum að taka ekki fullyrðingum ofstækismanna sem heilögum sannleika, sama hversu göfug hugsjón þeirra er.

Vitanlega er ekki aðeins hægt að sakast við menntakerfi sem á erfitt með að virkja áhuga ungs fólks á vísindum. Beina þarf sjónum að því hvernig við umgöngumst vísindi í okkar daglega lífi, þá sérstaklega hvernig fjölmiðlar gera það. Fullyrðingar eins og þær sem birtast í What the Health eru eitthvað sem við sjáum daglega í fyrirsögnum fréttamiðla. Ein af megin röksemdafærslum kvikmyndagerðarmannanna er að Alþjóða heilbrigðismálastofnun (WHO) telji unnið kjöt vera jafn hættulegt heilsu fólks og reykingar. Fjölmargar fréttastofur birtu fréttir þar sem þessu var slegið fram, þegar staðreyndin er sú að WHO telur sjálfar vísbendingarnar um tengsl unnins kjöts og krabbameins vera jafn sterkar og þegar tengsl reykinga og krabbameins eru skoðuð.

Með því að tileinka okkur gagnrýna hugsun og gæða efasemdamanninn innra með okkur lífi getum við horft á kvikmynd eins og What the Health og séð í gegnum áróðurinn. Að baki býr nefnilega nauðsynlegur boðskapur sem varðar heimsbyggðina alla. Farsælli heilsufarsbyltingu verður þó ekki hrundið af stað með blekkingum.

Farsælli heilsufarsbyltingu verður ekki hrundið af stað með blekkingum.

Halldór

Frá degi til dags

Í gegnum holt og hæðir

Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis fundaði í gær en á dagskrá fundarins var meðal annars verklag í kringum veitingu á uppreist æru. Fyrir fundinn hafði verið kallað eftir gögnum úr dómsmálaráðuneytinu sem tengdust ferlinu. Hluti þeirra var bundinn trúnaði. Þegar kom að því að kynna sér gögnin ákváðu þingmenn meirihlutans hins vegar að stíga af fundinum og sleppa því að skoða þau. Í viðtölum eftir fundinn báru þeir því við að gögnin skiptu ekki máli. Nokkuð skemmtileg afstaða í ljósi þess að þeir höfðu ekki kynnt sér innihald þeirra.

Fyrirséð mannekla

Skúli Helgason upplýsti fyrir hönd borgarmeirihlutans að allir hendur væru lagstar á árar til að manna leik- og grunnskóla borgarinnar fyrir komandi skólaár en fólk vantar í yfir 200 stöður í skólunum. Einhverjir myndu segja full seint í rassinn gripið. Þá hafa stjórnendur skólanna stigið fram og bent á að það hafi legið fyrir síðasta vor í hvað stefndi. Það er kannski ekki von að neitt hafi verið gert í málunum enda mikið verið um myndatökur og viðburði sem þurfti að ljúka áður en hægt var að hefjast handa.

joli@365.is

Rólegt sumar í ríkisstjórn

Steingrímur J. Sigfússon
þingmaður Vinstri hreyfingarinnar - græns framboðs

Samkvæmt vef stjórnarráðsins fundaði ríkisstjórn Íslands síðast þann 30. júní sl. þegar þetta er ritað hinn 10. ágúst. Sumarið hefur því sannarlega verið rólegt á þeim bænum, rúmir fjörutíu dagar liðnir frá síðasta fundi.

Sjálfsagt telja einhverjir þetta til marks um hvað allt sé nú í góðu gengi á landinu, engin vandamál eða aðkallandi verkefni sem takast þurfi á við. Bent hefur verið á, í öðru samhengi að vísu, að ríkisstjórnin sé svo að segja mynduð um ekki neitt og geti þar af leiðandi ekki slitnað á neinu. Taka má undir hvort tveggja að nokkru leyti en alls ekki öllu.

Er það raunverulega svo að ekki sé nein þörf á forustu um landsmálin? Eru engin þau viðfangsefni uppi sem kalla að minnsta kosti á að ríkisstjórn hittist og ræði málin?

- Hvað með að sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra óski eftir fundi í ríkisstjórn til að ræða grafalvarlega stöðu sem blasir við sauðfjárbændum í haust og þar með byggð á heilum landsvæðum?
- Hvað með að ráðherra ferðamála óski eftir fundi til að ræða löngu tímabæra stefnumótun í greininni?
- Hvað með að ríkisstjórnin hittist til að ræða stefnu sína í peningamálum í stað þess að ráðherrar tali í austur og vestur?
- Hvað með að ríkisstjórnin hittist og kynni sér vel siðareglur ráðherra og þingmanna?
- Hvað með fund um fiskeldisáformin þar sem við blasir upplausnar- og ófremdarástand?

Svona mætti lengi áfram telja. Nú getur að vísu margt verra hent eitt land en að léleg ríkisstjórn geri lítið. Belgar grínast gjarnan með það að þeim hafi vegnað vel þetta rúma ár sem þeir voru alveg án ríkisstjórnar sökum stjórnmálkreppu eða pattstöðu. En að gamni slepptu þá gengur slíkt ekki upp nema þá í skamman tíma og sá tími er glataður til uppbyggilegra verka. Ríkisstjórn sem ekki fundar sendir með því skilaboð um sjálfa sig sem segja meira en mörg orð.

Ríkisstjórn sem ekki fundar sendir með því skilaboð um sjálfa sig sem segja meira en mörg orð.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kjartan Hreinn Njálssson *kjaranh@frettabladid.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Viðreisn á villigötum

Sigurður Ingi Jóhannsson
formaður Framsóknarflokksins

Ef matvælaverð er hátt hér á landi þá beinast mínar grunsemdir að álagningu matvæla sem verður til gegnum milliliði.

Ráðherrar Viðreisnar keppast við að koma með hverja rangfærsluna á fætur annarri þessa dagana. Fjármálaráðherra heldur því fram að erfiðleika í sauðfjárframleiðslu sé að rekja til nýs búvörusamnings. Velferðarráðherra telur að hátt matvælaverð sé til komið vegna matvöru sem nýtur innflutningsverndar. Hvort tveggja er alrangt.

Sorglegt er að sjá hve litla þekkingu og skilning þessir ágætu herramenn hafa á málefninu og takmarkaða löngun til að setja sig inn í atvinnugreinar landsbyggðanna. Legg til að þeir stofni leshring og lesi nýja búvörusamninginn. Enn hefur ekkert „kindakíló“ verið framleitt undir nýjum búvörusamningi.

Skilvirkari landbúnaður

Til að byrja á byrjuninni þá er markmiðið í nýjum búvörusamningi að undirbúa landbúnaðinn fyrir áskoranir næstu ára og gera stuðningskerfið skilvirkara. Skapa greininni fjölbreytt sóknartækifæri með sjálfbærni, nýsköpun, heilnæmi afurða og velferð dýra að leiðarljósi. Auknir fjármunir voru settir í að framfylgja velferð dýra, að efla lífræna ræktun og til að auka fjölbreytni í landbúnaði almennt. Allt neytendum og bændum til hagsbóta.

Í nýjum búvörusamningi verða beingreiðslur til bænda afnumdar í áföngum. Í tíð síðustu ríkisstjórnar voru auk þess tollar felldir niður og lækkaðir af landbúnaðarvörum, beinlínis til að örva samkeppni. Ekki er gert ráð fyrir að dregið verði úr beingreiðslum til grænmetisbænda og búið er að innleiða niðurgreiðslu á raforku. Þess má einnig geta að stuðningur við jarðrækt og lífræna framleiðslu er stóraukinn í nýjum samningi sem er m.a. í takt við tillögur samráðsvettvangs um aukna hagsæld.

Ég held við getum öll verið sammála um að það er eftirsótt að geta valið um matvæli sem eru framleidd undir ströngu eftirliti þar sem notkun fúkkalyfja er brot af því sem gerist í öðrum ríkjum í Evrópu og að kröfur um aðbúnað dýra séu eins og best verður á kosið.

Samkeppnin

Líkt og velferðarráðherra þá fagna ég aukinni samkeppni þar sem neytendur geta borið saman verð og gæði. Ráðherra er hins vegar á rangri leið þegar hann telur að matvælaverð sé bundið við tolla. Staðreyndin er sú að búið er að fella niður tolla og lækka. Því er ekki lengur hægt að halda því fram að hár tollar stuðli að háu matvælaverði.

Ef matvælaverð er hátt hér á landi þá beinast mínar grunsemdir að álagningu matvæla sem verður til gegnum milliliði. Þessu til stuðnings þá hefur Samkeppniseftirlitið bent á að álagning verslana og/eða þar með vöruverð sé almennt hærra hér á landi vegna samþjöppunar einstakra aðila.

Getur verið að ráðherrar Viðreisnar séu í hagsmunagæslu fyrir fjármálaöfl og heildsala sem lengi hafa eldað grátt silfur við framleiðslugreinar landsmanna? Getur verið að hagræðingaraðgerðirnar sem ráðandi aðilar í versluninni fóru í hafi ekki skilað tilætluðum árangri? Þá má spyrja sig af hverju verslunin geti ekki mætt nýrri samkeppni sem hefur komið til sl. mánuði.

Ráðherrarnir leyfa sér að ráðast á undirstöður atvinnugreinar landsbyggðarinnar. Í sama augnabliki loka þeir augunum fyrir ábyrgri stefnu í sjálfbærni, dýravelferð, sýklalausum matvælum og aðgerðum í loftslagsmálum. Er þessum mönnum sjálfrátt? Hversu ótengdir geta menn verið og halda menn virkilega að þeir geti slegið ryki í augu neytenda? Getur verið að þeir sem tala mest fyrir frjálsri samkeppni skorti kjarkinn til að mæta henni þegar á hólminn er komið?

Hvar er forsætisráðherra?

Og að lokum. Stefnu- og ráðleysið hjá ríkisstjórninni er algert. Forsætisráðherra og Sjálfstæðisflokkurinn leyfir Viðreisn að stýra umræðunni með því að stíga ekki fram. Hefur kúvending átt sér stað í forsætisráðuneytinu? Á að leyfa endalausar árásir á grundvallaratvinnugreinar landsbyggðarinnar? Það eru margir sem bíða svara – en munu ekki getað beðið endalaust!

Síðasta pósan. Það síðasta sem Bolt gerði var að taka sína frægu stellingu áður en hann gekk út af sviðinu í síðasta skiptið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Muhammad Ali tapaði líka síðasta bardaganum sínum

Fljótasti maður allra tíma, Usain Bolt, yfirgaf sviðið um síðustu helgi og það féllu mörg tár er hann tók heiðurshring á vellinum í London á sunnudagskvöldinu.

FRJÁLSAR Hinn þrítugi Usain Bolt hljóp sitt síðasta hlaup á laugardag er hann keppti með sveit Jamaíku í 4x100 metra boðhlaupi. Síðasti spretturinn var stuttur enda tognaði Bolt og varð að hætta keppni. Ömurlegur endir á ferli eins flottasta, og skemmtilegasta, íþróttamanns allra tíma.

Þessi fljótasti maður allra tíma var löngu búinn að gefa það út að heimsmeistaramótið í London yrði svanasöngur hans á hlaupabrautinni. Hann fékk ekki þann Disney-endi á ferilinn sem hann vildi því Bolt varð að sætta sig við bronsið í 100 metra hlaupinu.

Eins og Ali

„Þá sagði einhver að Muhammad Ali hefði líka tapað sínum síðasta bardaga. Ég ætti því ekki að hafa áhyggjur af þessu. Ég hef sannað mig í mörg ár og eitt mót breytir ekki minni arfleifð í íþróttinni,“ sagði Bolt eftir kveðjustundina en hann hefur oft sagt að draumur sinn sé að verða goðsögn eins og Ali.

Það mun örugglega verða pressað á hann að halda áfram en Jamaíkumaðurinn ætlar að standa við ákvörðun sína.

„Það er leiðinlegt að þurfa að hætta og kveðja þennan vettvang. Ég nánast grét er ég kvaddi. Ég hef séð marga hætta, koma til baka og eiginlega verða sér til skammar. Ég ætla ekki að verða einn af þeim.“

Einstakur árangur

Arfleifð Bolts er glæsileg og sú besta í sögu spretthlaupa. Hann vann til átta gullverðlauna á Ólympíuleikum og náði þeim einstaka árangri að vinna gull í 100 og 200 metra hlaupi á þremur leikum í röð. Einstakur árangur sem verður seint leikinn eftir. Hann á heimsmetin í 100 og 200 metra hlaupi en bæði metin setti hann á HM í Berlín árið 2009. Metið í 100 metra hlaupinu er 9,58 sekúndur en 200 metrana hljóp hann á 19,19 sekúndum.

Bolt á níu af 33 fljótustu tímum allra tíma. Hann er líka sé eini á þessum lista sem hefur ekki fallið á lyfjaprófi.

Hatar svindlara

Bolt hefur alla tíð tekið sterka afstöðu gegn svindlurum í íþróttinni og það var örugglega afar sárt að tapa lokahlaupinu fyrir Justin Gatlin sem hefur tvisvar sinnum fallið á lyfjaprófi.

„Ég hef alltaf verið á því að þeir sem falla á lyfjaprófi eigi að fá ævilangt bann. Ef þú svindlar þá á að útiloka þig. Íþróttin náði botni sínum fyrir einu ári en ég hef sannað að það er hægt að ná árangri án þess að svindla. Það er eitt af því sem ég vil segja við krakka úti um allan heim,“ sagði Bolt sem ætlar sér að slaka á næstu misserin.

> Ég hef séð marga hætta, koma til baka og nánast verða sér til skammar. Ég ætla ekki að verða einn af þeim.
>
> Usain Bolt

„Það sem er efst á listanum hjá mér núna er að skemmta mér aðeins. Henda mér út á lífið og fá mér einn drykk. Þetta lokamót tók á og nú vil ég njóta mín og vera með fjölskyldunni.“

Gæti spilað með Man. Utd

Það er sama hvað Bolt tekur sér fyrir hendur í framtíðinni. Hann mun vekja athygli. Bolt er mikill aðdáandi Man. Utd og dreymir um að fá að spila leik fyrir félagið. Það gæti gerst.

Ef hann jafnar sig aftur á móti fljótt af meiðslunum þá fær hann kannski að spila í goðsagnaleik Man. Utd og Barcelona sem fer fram á Old Trafford þann 2. september. Það myndi örugglega gleðja marga að sjá þennan magnaða íþróttamann í rauðu treyjunni.

henry@frettabladid.is

Pepsi-deild karla

Grindavík - ÍA 3-2
0-1 Þórður Þorsteinn Þórðarson (51.), 1-1 Andri Rúnar Bjarnason, víti (64.), Garðar Bergmann Gunnlaugsson (68.), 2-2 Andri Rúnar Bjarnason, víti (80.), 3-2 Juan Manuel Ortiz Jimenez (84.)

KA - Stjarnan 1-1
1-0 Ásgeir Sigurgeirsson (41.), 1-1 Jósef Kristinn Jósefsson (85.). KA-menn voru tíu á móti ellefu frá 55. mínútu leiksins.

Breiðablik - Víkingur R. 1-2
1-0 Aron Bjarnason (3.), 1-1 Geoffrey Castillion (13.), 1-2 Geoffrey Castillion (70.)

KR - Valur 0-0

Valsmenn fóru bara með eitt stig úr Vesturbænum en halda samt áfram fimm stiga forskoti á toppnum þar sem Stjarnan náði bara jafntefli á sama tíma á móti KA fyrir norðan. Grindvíkingar unnu langþráðan sigur eftir fjóra tapleiki í röð og Víkingar úr Reykjavík sóttu þrjú stig heim til síns gamla þjálfara, Milos Milojevic, með því að vinna 2-1 sigur á Breiðabliki í Kópavogi.

Staðan

FÉLAG	L	U	J	T	MÖRK	S
Valur	15	9	4	2	26 - 12	31
Stjarnan	15	7	5	3	32 - 18	26
FH	14	6	6	2	23 - 16	24
Grindavík	15	7	3	5	21 - 26	24
KR	15	6	4	5	23 - 20	22
Víkingur R.	15	6	4	5	21 - 21	22
KA	15	4	6	5	28 - 24	18
Breiðablik	15	5	3	7	21 - 25	18
Fjölnir	14	4	4	6	17 - 20	16
Víkingur Ó.	14	5	1	8	17 - 25	16
ÍBV	14	3	4	7	18 - 28	13
ÍA	15	2	4	9	22 - 34	10

LIVERPOOL ÁN COUTINHO Í ÞÝSKALANDI Í KVÖLD

Liverpool spilar í kvöld fyrri leik sinn á móti þýska liðinu Hoffenheim í umspili um sæti í Meistaradeildinni en leikurinn fer fram í Þýskalandi. Philippe Coutinho er ekki í leikmannahópi Liverpool í þessum leik en Brasilíumaðurinn vill komast til Barcelona sem bauð 100 milljónir evra í hann í síðustu viku. Liverpool sagði leikmanninn ekki vera til sölu en þetta verður annar leikurinn sem hann missir af vegna bakmeiðsla. Leikurinn hefst klukkan 18.45 og sýndur beint á Stöð 2 Sport.

MARKAHÆSTUR Í RIÐLAKEPPNI HEIMSMEISTARAMÓTSINS

Selfyssingurinn Teitur Örn Einarsson skoraði 10 mörk og var valinn maður leiksins þegar íslenska 19 ára landsliðið vann dramatískan 28-27 sigur á Þýskalandi á HM U19 í gær og tryggði sér þar með sigur í sínum riðli. Orri Freyr Þorkelsson skoraði sigurmarkið úr vinstra horninu á síðustu sekúndu leiksins. Teitur Örn skoraði 46 mörk í 5 leikjum riðlakeppninnar og er markahæsti maður keppninnar til þessa með 9,2 mörk í leik.

Í dag

18.40 Hoffenh. - Liverpool Sport
20.45 Markasyrpa Meist.d. Sport

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 15. ÁGÚST 2017

„Það er ekki eðlilegt að vera hás dögum saman og þá er mikilvægt að leita sér hjálpar,“ segir Arna Rún Ómarsdóttir raddþjálfari.

Það er ekki eðlilegt að finna alltaf til í hálsinum

Margar starfsstéttir reiða sig á röddina, oft við erfiðar aðstæður þar sem hætta er á meiðslum. Arna Rún Ómarsdóttir, raddþjálfi og söngkennari, gefur góð ráð varðandi raddbeitingu og hvað ber að gera ef röddin bregst. →2

LÍFRÆNT NAMMI
FYRIR ÞIG OG BARNIÐ ÞITT

- GLÚTEINFRÍTT
- LAKTÓSAFRÍTT
- ÁN GERVIEFNA

www.vitta.is

Kírópraktorarnir, **Guðmundur Freyr Pálsson** og **Andri Roland Ford,** hafa hafið störf hjá Kírópraktorstofu Íslands.

Tímapantanir
í síma 527-2277

Sporthúsinu
Dalsmári 9-11
201 Kópavogur
www.kpi.is

KIRO PRAKTOR STOFA ÍSLANDS

Glæsileg útsala

30 - 70% afsláttur

Verðdæmi:	Verð nú:	Verð áður:
Bolur	3.900 kr.	6.900 kr.
Skyrta	4.900 kr.	8.900 kr.
Kjóll	5.900 kr.	9.900 kr.
Pils	5.900 kr.	9.900 kr.
Buxur	6.450 kr.	13.900 kr.
Jakki	7.900 kr.	12.900 kr.

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

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Kíkið á myndir og verð á Facebook

ALLTAF VIÐ HÖNDINA

Þú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum
App Store | Google Play | Microsoft

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

Arna Rún lærði alhliða raddtækni eða Complete vocal technique en þar er áherslan á að nota röddina á sem náttúrulegastan hátt. Hún bendir fólki á að nota hjálpartæki eins og hljóðnema ef röddin er tekin að þreytast. MYND/EYÞÓR

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Við notum röddina rosalega mikið og það á ekki að vera erfitt eða vont að tala eða syngja. Ef þú finnur fyrir óþægindum, hæsi, kitli eða missir röddina eftir einn dag við kennarastörf þá er mikilvægt að stoppa og leita sér aðstoðar. Það á ekki að ganga út frá því sem sjálfsögðum hlut að vera hás í margar vikur,“ segir Arna Rún, sem er með kennarapróf í Complete vocal technique frá Kaupmannahöfn og hefur meðal annars kennt raddbeitingu hjá Dale Carnegie. „Í daglegu lífi er mikilvægt að vera líkamlega í standi til að tala. Okkur hættir til að gleyma því að röddin verður ekki til frá hálsi og upp úr heldur er röddin hluti af líkamanum sem heild.“ Hún segir að það sé ágætt að finna aðeins fyrir magavöðvunum þegar fólk brýnir raustina, til dæmis yfir stóran bekk. „Þetta er sama tilfinningin og þegar þú kallar ósjálfrátt þegar eitthvað kemur upp á, t.d. ef þú sérð slys í uppsiglingu, þá er það í vöðvaminni okkar að nýta allan líkamann.“ Mikilvægt er fyrir þá sem finna oft fyrir óþægindum í röddinni að passa að ofreyna sig ekki. „Leyfðu þér að hvíla röddina, ekki þrýsta röddinni út heldur tala lágt og muna að það er ekki eðlilegt að vera að missa röddina oft á ári, þá er mikilvægt að leita sér aðstoðar.“ Sumir hafa tröllatrú á því að borða hálsbrjóstsykur eða drekka eitthvað heitt til að koma röddinni í lag. „Allt eru þetta mýtur sem eru byggðar á reynslu,“ segir Arna Rún. „Það eru að mér vitandi engar sannanir fyrir því að hálsbrjóstsykur eða heitir drykkir hafi áhrif á heilsu fólks. Ekkert af þessu snertir raddböndin, það fer allt niður í magann eftir öðrum leiðum. Ef eitthvað snertir raddböndin er það mjög vont og á alls ekki að gerast. En sumum líður betur ef þeir drekka heitt og borða hálsbrjóstsykur og það auðvitað skaðar ekkert heldur.“ Hún ráðleggur fólki sem er í störfum þar sem reynir á röddina að vera á varðbergi. „Vertu meðvituð/aður um hvað röddin þolir og stoppaðu ef þú finnur fyrir þreytu í hálsinum og veltu fyrir þér hvað þú ert að gera. Það eru til ýmis ráð til að vernda röddina í starfi, til dæmis að nýta hjálpartæki eins og hljóðnema, hreyfa sig frekar en að standa alltaf kyrr á meðan þú talar og minnka fjarlægðina milli þín og þess eða þeirra sem þú ert að tala við. Og svo hita líkamann upp, skokka aðeins á staðnum eða teygja úr sér og vekja líkamann. Í raddböndunum eru pínulitlir vöðvar og þeir geta ekki borið einir allt álagið sem fylgir röddinni.“ Arna Rún á og rekur Vocal Art ásamt Þórunni Clausen þar sem þær kenna heilbrigða raddbeitingu og bjóða upp á ýmis námskeið og einkatíma. Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni www.vocalart.is.

> **Vertu meðvituð/aður hvað röddin þolir og stoppaðu ef þú finnur fyrir þreytu í hálsinum og veltu fyrir þér hvað þú ert að gera. Það eru til ýmis ráð til að vernda röddina í starfi.**
>
> Arna Rún Ómarsdóttir raddþjálfi

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

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351 **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

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

Skólar & námskeið

Kynningar:
Tölvulistinn
Stílvopnið
NTV
Dáleiðsluskóli Íslands

ÞRIÐJUDAGUR 15. ÁGÚST 2017

Eins og krakki á nammidegi

Guðný Maríanna Þorsteinsdóttir lærði fyrst söng og síðan stjórnmálafræði. Hún útskrifaðist sem löggiltur fasteignasali í vor en ákvað að láta þar ekki staðar numið og hóf MBA-nám á dögunum.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Þegar maður er kominn í gang er þetta svo skemmtilegt," svarar Guðný Maríanna hlæjandi þegar hún er innt eftir því hvers vegna hún hafi ákveðið að hefja krefjandi nám að nýju eftir útskrift sl. vor. „Það var vissulega stór ákvörðun að halda áfram að læra og margir sem voru undrandi á mér en mig hafði lengi langað í MBA-nám. Ég vonast til að námið efli mig sem stjórnanda og auki þekkingu mína á stjórnun og rekstri. Námið er líka góður vettvangur til að kynnast nýju fólki, auka víðsýni og bæta tengslanetið. Samnemendur mínir í MBA-náminu við Háskóla Íslands eru hvaðanæva að úr samfélaginu og er þroskað fólk sem hefur afrekað ýmislegt í lífinu," segir Guðný Maríanna en í bekknum eru um þrjátíu manns.

Allir taka virkan þátt

MBA-námið hófst um miðjan ágúst og kennslan fer fram aðra hvora helgi. Auk tímasóknar er reiknað með nemendur verji um þrjátíu tímum á viku í lærdóm. „Í náminu er mikil samvinna og hópavinna, við sitjum í hring inni í kennslustofunni og það er ætlast til að allir taki virkan þátt í tímum. Fyrsta skólahelgin var sérlega vel heppnuð og allir svo glaðir og ánægðir. Áður en ég skráði mig til náms ræddi ég við nemendur á öðru ári og nokkra sem eru útskrifaður. Þeir voru sammála um að besta ákvörðun sem þeir hefðu tekið væri að fara í þetta nám og þeir hefðu aldrei lært neitt eins skemmtilegt. Ég er eins og lítill krakki á nammidegi, mér finnst þetta svo gaman."

Guðný Maríanna segir að við fyrstu sýn sé MBA-námið ólíkt náminu til löggildingar fasteignarsala. „Líkt og ég höfðu flestir í bekknum unnið við fasteignasölu, en þó ekki allir. Námið er forsenda þess að öðlast réttindi sem fasteignasali og snerist að miklu leyti um lög og reglugerðir. Það var mikið um fyrirlestra en minna um hópavinnu. Mér fannst þetta skemmtilegt og hagnýtt nám sem nýtist mér í minni vinnu en ég hef unnið hjá REMAX Senter í sex ár. Frá fyrsta degi fann ég að þetta lá vel fyrir mér," segir hún og bætir við að það hafi vel komið til greina að hefja nám í lögfræði en MBA-námið heillaði meira.

> **Mér finnst skemmtilegt að vera í skóla. Mér finnst allt nám stækka mig sem persónu og ég á eflaust eftir að vera í símenntun þar til ég verð komin undir græna torfu.**

Í námi fram á grafarbakkann

Almennt finnst Guðnýju Maríönnu gaman að læra eitthvað nýtt og auka við þekkingu sína. „Mér finnst skemmtilegt að vera í skóla. Mér finnst allt nám stækka mig sem persónu og ég á eflaust eftir að vera í símenntun þar til ég verð komin undir græna torfu," segir hún og hlær dátt.

En hvað skyldi henni hafa fundist erfiðast að læra? „Söngnámið var erfiðast því það var svo persónulegt. Þótt ég hafi ekki lagt sönginn fyrir mig græddi ég heilmikið á því námi og það hefur oft komið sér vel fyrir mig."

Guðný Maríanna er ein með fjögurra ára dóttur sína og son á unglingsaldri, auk þess sem hún á uppkomna dóttur sem er flutt að heiman. Hún segir að góð tímastjórnun og forgangsröðun séu mikilvæg til að viðhalda góðu jafnvægi á milli einkalífs, vinnu og náms. En á hún ráð fyrir þá sem vilja láta draum um frekara nám rætast? „Já, ekki láta neitt stoppa þig. Allt nám eflir mann og bætir. Margir telja sig ekki hafa tíma fyrir nám en þetta er spurning um gott skipulag og forgangsröðun."

Guðný Maríanna segir að gott skipulag, tímastjórnun og forgangsröðun séu mikilvæg til að viðhalda góðu jafnvægi á milli einkalífs, vinnu og náms MYND/EYÞÓR

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Veffang: Visir.is

Bjallan hringir!
3.990,-
UPPBO vinnulampi
Ljósapera seld sér
FULLFÖLJA límband
með standi 395,-
TJENA kassar með
loki 295,-/stk.
B13×D26, H10cm
445,-/3 í setti
HEJSAN pennastandar
19.950,-
ALEX skrifborð
JAFNLAUNA-
VOTTUN VR
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is
IKEA®
© Inter IKEA Systems B.V. 2017

Eldra fólk sækir í háskólanám

Færst hefur í vöxt að fólk sem komið er af léttasta skeiði ákveði að setjast á skólabekk. Eftir hrunið jókst fjöldi eldri nemanda við Háskóla Íslands.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, telur jákvætt hversu margir sæki í nám eftir fertugt. Misjafnar ástæður eru fyrir því að fólk fer í háskólanám á þessum aldri. Hann var spurður hvort þessi aukning væri mikil undanfarin ár.

„Á síðasta vetri voru sex prósent grunnnema við Háskóla Íslands 45 ára eða eldri, samtals 471 nemi. Strax eftir hrun varð umtalsverð aukning í umsóknum eldri nema og árið 2010 voru sjö prósent umsókna um grunnnám frá nemum 45 ára og eldri. Sú tala er nú komin niður fyrir fimm prósent sé miðað við umsóknir í júní 2017,“ svarar Jón Atli.

Hann segir að nemar dreifist á yfir sextíu námsleiðir á öllum fimm fræðisviðum skólans. „Vinsælasta námið er viðskiptafræði með vinnu, þá sagnfræði og svo enska. Flestir þessara nema eru á hugvísindasviði og félagsvísindasviði. Á síðustu fjórum árum hafa elstu útskriftarnemar verið 72 til 78 ára,“ segir hann.

Jón Atli segist hvetja eldra fólk til að stunda háskólanám. „Háskólanám hefur gildi í sjálfu sér en sí- og endurmenntun er líka hluti af faghugsjón starfsstétta og faghópa. Það færist líka í vöxt að fólk láti til sín taka á fleiri en einum starfsvettvangi á ævinni, stundum af nauðsyn, t.d. við atvinnumissi, stundum ræður áhuginn. Enn aðrir áttu e.t.v. aldrei tækifæri á að stunda háskólanám á yngri árum en geta með auknum tómstundum og bættum fjárhag látið þann draum rætast síðar á ævinni.“

Konur sækja í mun meiri mæli nám í Háskóla Íslands eftir miðjan aldur en karlar. „Á síðasta vetri voru konur 322 á móti 149 körlum, sem er um 68 prósent. Þetta er reyndar í samræmi við kynjahlutföll yngri nema. Þetta er fjölbreyttur hópur nemenda og ólíkur innbyrðis líkt og aðrir nemendahópar. Við höfum ófá dæmi um eldri nema sem láta gamla drauma rætast í Háskólanum, til dæmis lækna og lögfræðinga sem hafa lengi haft brennandi áhuga á sögu, bókmenntum, heimspeki eða stjórnmálum og skrá sig í viðkomandi námsgrein hjá okkur. En eldri nemar komi hingað ekki síður til að bæta við sig þekkingu í sinni sérgrein eða vegna þess að þeir hafa skyndilega fengið áhuga á nýju fagi og vilja láta til sín taka á starfsvettvangi sem ekki var til þegar þeir voru ungir eða að námið hafi ekki verið í boði hér á landi. Eldri nemar eru líka iðnir við að leita sér ráðgjafar um hvaða nám hentar þeim best. Af 3.505 einstaklingum sem nýttu sér þjónustu náms- og starfsráðgjafar HÍ árið 2016 voru t.d. 296 fjörutíu og fimm ára eða eldri. Dæmi eru um að einstaklingar sem komnir eru vel yfir áttrætt hafi leitað til námsráðgjafa okkar um nám við Háskóla Íslands.“

Þegar Jón Atli er spurður hvort yngri og eldri nemendur blandist vel saman í námi, svarar hann. „Aftur er rétt að minna á hve breiður og fjölbreyttur hópur þetta er. Okkur sýnist að flestir þeirra séu fljótir að átta sig á háskólaumhverfinu og taki virkan þátt í hópastarfi og öðrum nemendaverkefnum með yngri nemendum. Eldri nemar taka til dæmis margir virkan þátt í námstækninámskeiðum okkar og eiga þar góð samskipti við yngri nemendur. Þá taka þeir líka þátt í starfi nemendafélaga skólans, félagslífinu og nefndum á vegum Háskólans. Ef langt er um liðið síðan fólk stundaði nám síðast getur verið erfitt að taka upp þráðinn og þá er stundum óöryggi til staðar hjá viðkomandi, ekki síst ef námsaðstæður og tækni hafa breyst mikið. Okkur sýnist líka að eldri nemendur hafi oft góðan stuðning af jafnöldrum sínum í námi.“

Jón Atli Benediktsson rektor fagnar því að fólk á öllum aldri sæki í háskólanám.

> **Við höfum ófá dæmi um eldri nema sem láta gamla drauma rætast í Háskólanum, til dæmis lækna og lögfræðinga sem hafa lengi haft brennandi áhuga á sögu, bókmenntum, heimspeki eða stjórnmálum og skrá sig í viðkomandi námsgrein hjá okkur.**

Vel skipulagður í skólann

Það getur verið erfitt að koma rútínu aftur í gang eftir sumarið þegar skólinn byrjar á ný. Best er að hefja undirbúning fyrir skólann tveimur vikum áður en hann hefst. Fyrst þarf að stilla af svefninn. Hann vill raskast í sumarfríi. Stillið vekjaraklukkuna á skólatíma nokkru áður en skólinn byrjar til að venja börnin á að vakna snemma. Skipuleggið daginn þannig að barnið hafi eitthvað fyrir stafni þótt skólinn sé ekki byrjaður, til dæmis með því að skrá það á námskeið eða finna eitthvað annað að gera. Endilega hvetjið börnin til að gera eitthvað menningarlegt, heimsækja áhugavert safn eða lesa spennandi bók.

Ræðið um komandi skólavetur og setjið ákveðnar reglur um heimanám og frítíma. Ef barnið á að byrja í nýjum skóla er gott að æfa gönguleiðina þangað, skoða umhverfið og finna bestu og stystu leiðina. Þegar líður að því að skólinn hefjist er upplagt að fara saman í verslun og kaupa það sem vantar, hvort sem það er fatnaður eða skólavörur. Barnið ætti að fá nýjan, vandaðan vatnsbrúsa til að hafa með sér í skólann. Vatn getur verið mikilvægt að hafa í kennslustofunni.

Þegar skólinn er byrjaður ætti að setja reglur um tölvu- og sjónvarpsgláp. Fyrst kemur heimanám og síðan tölvan eða sjónvarpið. Börn þurfa að læra að forgangsraða í lífinu.

Þegar barnið fær ný skólaföt er hægt að nota tækifærið og kenna því að raða þeim fallega á sinn stað áður en farið er í rúmið á kvöldin. Þá er einfalt að klæða sig á morgnana. Flest börn hlakka til þegar skólinn byrjar að nýju og ef þau eru vel skipulögð gengur allt miklu betur í náminu.

Það þarf að undirbúa sig áður en skólinn byrjar eftir gott sumarfrí.

HERDÍS EGILSDÓTTIR
Kennsluhandbók í lestri fyrir foreldra og kennara
Það kemur SAGA út úr mér!
WWW.LÆSI.IS

retor
FRÆÐSLA

Íslenskukennsla fyrir erlent starfsafl

Retor sérhæfir sig í íslenskukennslu ásamt því að bjóða ýmsar fræðslulausnir fyrir innflytjendur. Okkar markmið er að auka verðmæti mannauðsstofnana og fyrirtækja með fræðslu og tungumálakennslu.

Hjalti Ómarsson
Framkvæmdastjóri
hjalti@retor.is
Beinn sími: 662-3730

Markmið fyrirtækjalausna Retor Fræðslu er að aðstoða íslensk fyrirtæki með erlent starfsafl við að gera íslensku að leiðandi tungumáli á vinnustöðum.

Mikil tækifæri eru fólgin í þeim mannauð sem skapast á vinnustöðum þar sem samskipti eru til fyrirmyndar. Með góðum samskiptum eykst starfsánægja og því fylgir jafnari og betri framlegð í starfi, ásamt því að lágmarka kostnað sem hlýst af starfsmannaveltu. Íslenskukennsla fyrir erlent starfsafl er mikilvægur hluti af þessu ferli og það er sú þjónusta sem við sérhæfum okkur í að veita ásamt ýmiss konar fræðslu sem við bjóðum uppá og þróum í samstarfi við vinnustaði eftir hentugleika.

Opnunartími mán.-fim. kl. 10.00-21.30, föstudagar lokað.
Retor | Hlíðasmára 8 | 201 Kópavogur | retor.is | retor@retor.is

ALLAR NÝJAR NÁMSBÆKUR 20% AFSLÁTTUR

EKKI MISSA AF BETRA VERÐI!

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðs er til og með 15. ágúst, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Að hekla eykur núvitundina

Tinna Þórudóttir Þorvaldar hélt lengi vel að allir kynnu að hekla. Fyrir átta árum komst hún að því að svo er ekki og hefur síðan einbeitt sér að því að dreifa fagnaðarerindinu til þeirra er hafa vilja.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Ég lærði að hekla sem barn hjá langömmu minni og hélt bara að allir kynnu þetta,“ svarar Tinna, spurð um hvernig til kom að hún fór að halda námskeið til að kenna fólki að hekla. „Námskeiðin byrjuðu alveg óvart. Fyrir jólin 2009 gekk bjölluæði yfir landið, allir voru að hekla bjöllur utan um seríur. Ég deildi uppskriftum inn í Facebook-hóp sem leiddi til þess að konur hringdu í mig alls staðar að af landinu til að fá ráðleggingar og ég var heima í símanum öll kvöld að leiðbeina konum með bjölluhekl. Svo ég ákvað að prófa að auglýsa námskeið og í stuttu máli sagt varð allt vitlaust. Ég var kasólétt, komin sjö mánuði á leið og með námskeið á hverju kvöldi liggur við. Og svo hélt ég bara áfram að kenna því það er svo hrikalega skemmtilegt.“

Tinna hefur sent frá sér fjórar bækur um hekl og í þeirri nýjustu, Havana Heklbók, varð nýjasta æðið til. „Þar var ég með þrjár uppskriftir sem eru ekki beint hekl: draumafangara, andafælur og svona hnýtt hengi fyrir blómapotta. Draumafangararnir eru þvílíkt komnir í tísku og núna er ég eiginlega til helminga í draumaföngurunum og hekli. Draumafangararnir eru svo einfaldir, það þarf enga handavinnukunnáttu til að búa þá til. Og svo eru þetta svo skemmtilegar og persónulegar gjafir,fangaðu drauma þína, hvað getur verið fallegra?“

Tinna býður bæði upp á byrjenda- og framhaldsnámskeið í hekli. „Á byrjendanámskeiðunum reyni ég að koma öllum nemendum af stað með einfalt verkefni. Ég kenni fjórar algengustu lykkjurnar og að fara eftir teiknuðum uppskriftum að einföldum teppum eða sjali. Ég passa að byrja ekki á neinu of flóknu heldur einhverju sem gengur vel og fólk sér framfarir og árangur fljótt sem er svo hvetjandi til að halda svo áfram.“

Námskeiðin standa í eitt kvöld, bæði byrjenda og framhalds. „Það er alltaf gaman þegar koma vinkonur saman, eða mæðgur og systur. Á byrjendanámskeiðunum eru yfirleitt um sex, í heklinu og mósaíkinu átta og á draumafangaranámskeiðunum eru tíu. Svo ætla ég að fara af stað með heklkaffi einu sinni í mánuði í haust þar sem ég verð á svæðinu og get hjálpað fólki og svo er bara svo gaman að hittast og hekla saman.“

Hér má sjá Tinnu á teppinu Símynstru sem er heklað með mósaíkmunstri en Tinna býður framhaldsheklurum upp á námskeið í því.

> **Svo ætla ég að fara af stað með heklkaffi einu sinni í mánuði í haust þar sem ég verð á svæðinu og get hjálpað fólki .**
>
> Tinna Þórudóttir Þorvaldar

Það er hægt að skrá sig á Facebook á Heklnámskeið Tinnu. „Ég er yfirleitt með tvö námskeið í viku þegar er næg skráning. Það er alveg að verða fullt í ágúst en það má alltaf hafa samband og fara á biðlista og svo er haustið alveg opið.“ Enn fremur er hægt að fylgjast með verkunum hennar Tinnu á Instagram síðunni hennar Tinnahekl.

Heklið virkar fyrir Tinnu eins og jóga. „Þetta er endurtekning sem kemur þér inn í núvitund, gefur vellíðan og tilfinningu fyrir því að hafa áorkað einhverju, skilað einhverju verki sem er bæði gagnlegt og fallegt. Og svo er þetta ofboðslega skapandi og ekkert er fallegra en heimagerðar gjafir.“

Draumafangaranámskeið Tinnu hafa notið mikilla vinsælda enda bæði fallegt og auðvelt handverk og falleg hugsun sem býr að baki.

FB

Kvöldskóli FB

Haustönn 2017

Húsasmiðabraut,

Sjúkraliðabraut,

Rafvirkjabraut,

Fab-Lab áfangar

Ýmsir áfangar til stúdentsprófs.

Innritun í FB fimmtudaginn 17. ágúst frá kl. 17-19

Netinnritun er hafin á www.fb.is

Kennsla hefst 23. ágúst samkvæmt stundaskrá.

Allar nánari upplýsingar á www.fb.is og kvold@fb.is

Vefjur í nesti

Hefur þú prófað vefjur í nesti? Þær eru þrælsniðugar enda hægt að hafa áleggið jafn fjölbreytt og hugurinn girnist. Þær eru sömuleiðis tilvaldar undir matarafganga og úr verður saðsöm máltíð. Það má til að mynda setja í þær kjúkling og hrísgrjón frá því kvöldinu áður, hakk og grænmeti, baunakássu eða hvað sem á við hverju sinni og hella svo salsasósu eða öðru viðeigandi yfir. Svo er líka hægt að smyrja þær með uppáhaldsálegginu eða því sem er við höndina hverju sinni.

Hér eru tvær tillögur.

1 tortillavefja.
3 msk. hummus
Salatblöð að eigin vali
1 lárpera, niðursneidd
1 tómatur, í bitum
1/2 paprika, niðursneidd

Smyrjið vefjuna með hummus, fyllið með grænmeti, skerið í tvennt og setjið í nestisbox.

1 tortillavefja
2-3 msk. rjómaostur
2 cm púrrulaukur, smátt skorinn
1/4 rauð paprika, smátt skorin
1 skinkusneið, smátt skorin.

Smyrjið vefjuna með rjómaosti, dreifið restinni yfir, rúllið upp, skerið í tvennt og setjið í nestisbox.

20% afsláttur af öllum nýjum námsbókum í dag 15. ágúst

Samkvæmt könnun ASÍ er A4 með mesta úrvalið af nýjum námsbókum*

*Könnun gerð fimmtudaginn 10. ágúst 2017

Allt fyrir skólann

Nike bakpoki
Verð 7.999 kr.

Herschel skólataska
Verð 9.995 kr.

Explore pennaveski
Verð 1.999 kr.

Faber Castell blýantur
Verð 219 kr.

Boxy strokleður
Verð 199 kr.

Uni Pin penni 0,4
Verð 279 kr.

Stærsti skiptibókamarkaður A4 er í Skeifunni.

Tekið er á móti skiptibókum í öllum verslunum A4.

Faber Castell áherslupennar
Verð 999 kr.

Faber Castell yddari
Verð 499 kr.

Fagbók 5 faga
Verð 1.099 kr.

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.

Frí heimsending ef verslað er fyrir 5.900 eða meira á www.a4.is
Þú skráir þig í A4 klúbbinn á www.a4.is eða í næstu A4 verslun.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **pinterest.com/a4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4
SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

Fór úr þjónustustörfum í skrifstofustjórastarf

Bára starfaði við ýmis þjónustu- og skrifstofustörf í mörg ár og langaði að mennta sig meira. Hún fann að skrifstofustörf áttu betur við hana og þar fékk hún áhuga á bókhaldsstörfum.

Ég ákvað því að taka skrefið og auka þekkinguna og ég sé sko ekki eftir því.“ Hún hætti að vinna sumarið 2015 og skráði sig í Skrifstofuskóla NTV og Mímis um haustið.

Eftir Skrifstofuskólann ákvað hún að halda áfram námi hjá NTV og fór í bókaranám-framhald. Um áramótin fór ég að leita að nýju starfi samhliða bókaranáminu. Ekkert gerðist fyrstu mánuðina en þegar ég var í miðju lokaverkefninu þá fékk ég drauma starfstilboð sem var alveg frábært. „Fyrsta daginn í starfinu leið mér eins og ég væri komin heim,“ segir Bára brosandi um nýja starfið sitt sem skrifstofustjóri hjá Fasteignasölunni Trausta.

Hverju breytti námið fyrir Báru og hvað líkaði henni best? „Sjálfstraustið jókst til muna og ég varð opnari og á núna auðveldara með að tala við hóp af fólki. Ég lærði ýmislegt nýtt sem nýtist mér mjög vel í núverandi starfi. Í Skrifstofuskólanum byggði ég ofan á þekkingu mína og trúin á að ég gæti lært jókst verulega þar. Í Bókaranáminu fékk ég fullt af áskorunum sem ég hafði gaman af og hræðslan við að mistakast minnkaði til muna. Ég var mjög ánægð með námsefnið sem var mjög aðgengilegt og kennararnir og kennslan var frábær.

Mottó Báru er að gera allt sem hún getur til að vera besta útgáfan af sjálfri sér.

> Sjálfstraustið jókst til muna og ég varð opnari og á núna auðveldara með að tala við hóp af fólki. Ég lærði ýmislegt nýtt sem nýtist mér mjög vel í núverandi starfi.

Mottó Báru er að gera allt sem hún getur til að vera besta útgáfan af sjálfri sér.

Úr sjómennsku í tæknigeirann

Brynjar Rögnvaldsson var sjómaður en eftir slys á sjó var hann tilneyddur til að skipta um starfsvettvang, 34 ára að aldri. Eftir að hafa reynt fyrir sér aðeins í bóklegu námi í Háskóla Íslands ákvað hann að drífa sig í kerfis- og netstjórnunarnám hjá NTV skólanum.

Brynjar var enginn tölvunörd, bara hefðbundinn hörku sjómaður en hann fann sig óvænt vel í náminu og útskrifaðist með bravör vorið 2016 eftir að hafa lokið nokkrum alþjóðlegum prófgráðum með framúrskarandi einkunn. Hann er í dag í góðu og skemmtilegu starfi sem byggir á menntuninni og fram undan ýmis spennandi tækifæri.

Brynjar fór upphaflega að læra bókmenntir og kvikmyndafræði í Háskóla Íslands eftir að hafa verið á frystitogara í níu ár. Fyrir tilviljun sá hann auglýsingu frá NTV skólanum á Facebook og ákvað í framhaldinu að skella sér í nám í kerfis- og netstjórnun án þess að hafa að baki sérstaka tölvuþekkingu. Honum fannst tækninám mögulega geta gefið sér fleiri starfstækifæri og vera þannig praktískara nám.

„Ég kunni til þess að gera, ekkert á tölvur. Ég kunni bara þessa venjulegu hluti sem fólk kann. Ég verð að viðurkenna að fyrst þegar ég mætti í fyrsta kennslutímann hjá NTV þá hugsaði ég: Hvað ertu búinn að koma þér út í drengur?“

Brynjar vissi í raun ekki hvað kerfisstjóri var en er mjög sáttur að hafa tekið þessa ákvörðun. Brynjar var klárlega einn af vinnusömustu nemendunum þegar hann var í skólanum og sjálfur segist hann hafa tekið sjóarann á þetta og tekið þetta eins og erfiða vinnu og sökkt sér alla leið í námið og það hafi verið lykillinn að árangri hans þar.

Brynjar er í dag m.a. með alþjóðlegar gráður í MCSA og Cisco(CCNA) og starfar í dag sem tæknimaður á stjórnborði Vodafone.

> Ég kunni til þess að gera, ekkert á tölvur. Ég kunni bara þessa venjulegu hluti sem fólk kann. Ég verð að viðurkenna að fyrst þegar ég mætti í fyrsta kennslutímann hjá NTV þá hugsaði ég: Hvað ertu búinn að koma þér út í drengur?

Brynjar Rögnvaldsson breytti um starfsvettvang eftir slys.

STYRKTU ÞIG Í STARFI

VILTU LÆRA MEIRA, BREYTA TIL EÐA EFLA ÞIG Í EIGIN ATVINNUREKSTRI?

TAKTU SKREFIÐ 2017

- KERFIS- OG NETSTJÓRNUN
- FORRITUN DIPLÓMANÁM
- BÓKHALDS- OG SKRIFSTOFUNÁM
- SÖLU- OG MARKAÐSNÁM
- GRAFÍK, VEFUR OG MYNDVINNSLA
- FYRIRTÆKJA- OG SÉRFRÆÐINÁMSKEIÐ

NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

www.ntv.is

ntv

Nýi tölvu-og viðskiptaskólinn

Það er félagsleg athöfn að skrifa

Björg Árnadóttir rithöfundur og stofnandi Stílvopnsins segir skriftir ekki einmanalega iðju. Námskeiðin eru haldin í ReykjavíkurAkademíunni en einnig er hægt að panta þau hvert á land sem er.

Mér hefur aldrei þótt einmanalegt að skrifa," segir Björg Árnadóttir rithöfundur og stofnandi Stílvopnsins, en fyrirtækið hefur vakið athygli vegna námskeiða sem leiða saman skrifandi fólk. Námskeiðin eru haldin í ReykjavíkurAkademíunni en einnig er hægt að panta þau hvert á land sem er og jafnvel út fyrir landsteinana. Stílvopnið veitir einnig ráðgjöf um ritun og útgáfu.

Að skrifa skáldskap

Björg kynntist skapandi skrifum í Svíþjóð fyrir þrjátíu árum og hefur kennt ritun síðan. „Ég fór til Svíþjóðar sem myndlistarkennari en kom heim sex árum síðar sem blaðamaður og ritunarkennari og bætti svo við mig meistaranámi í menntunarfræðum skapandi greina."

Skapandi skrif snúast um að virkja sköpunarhæfnina en Björg leggur líka áherslu á að fólk skrifi sögur. „Ég þjálfa persónusköpun, ritun samtala og uppbyggingu frásagnar en reyni auðvitað líka að hlusta eftir hinu raunverulega erindi hvers höfundar. Í haust býð ég nýtt námskeið eða ritsmiðju þar sem þátttakendur nýta kraftinn í hópnum til að þróa eigin hugmyndir í stað þess að leysa verkefni kennarans," segir Björg og bætir við að fólk komi á ritunarnámskeið af ólíkum ástæðum. „Sumir hafa atvinnu af því að skrifa en aðra langar bara að prófa eða vilja verða betri lesendur. Breiddin í hópnum

> **Í haust býð ég nýtt námskeið eða ritsmiðju þar sem þátttakendur nýta kraftinn í hópnum til að þróa eigin hugmyndir í stað þess að leysa verkefni kennarans**

er kennslufræðilegt tækifæri sem eykur möguleika allra á að læra af hinum. Það skemmtilega er að á ritunarnámskeiðum þarf ekkert að tyggja ofan í fólk. Við kunnum öll að segja sögur og þekkjum aðferðir bókmenntanna úr bókum og bíómyndum. Í raun þarf lítið að kenna heldur galdra fram dulda þekkingu fólks."

Að skrifa um skoðanir og endurminningar

Breidd hópsins er líka mikil á námskeiðum um greinaskrif og um ritun endurminninga. „Fólk sem kemur til að skrifa um minningar er á þrítugsaldri og upp úr. Flestir skrifa eigin minningar en ótrúlega margir koma samt af því að þá langar til að varðveita minningar annarra. Þetta er þó ekki fagnámskeið í sagnfræðilegri ævisagnaritun heldur nota ég margvíslegar kveikjur til að vekja minningar, oft löngu gleymdar, og bendi á ólíkar aðferðir við að skrá þær," segir Björg og bætir við að námskeiðið um greinaskrif sé hins vegar tilraun

Björg Árnadóttir rithöfundur skoðar ritlist frá ótal sjónarhornum á námskeiðum Stílvopnsins. MYND/EYÞÓR

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

til að taka umræðu um hvernig við tökum umræðuna. „Ég hjálpa fólki að finna flöt á þeim málefnum sem brenna á því, ydda skoðanir sínar og setja þær í viðeigandi búning fyrir ólíka miðla."

Ritunarnámskeið Stílvopnsins fjalla um að fanga hugmyndir og gera þær læsilegar. „Lítill tími gefst þó til að grannskoða málfar og stíl hvers og eins. Úr því ætla ég að bæta í haust með námskeiði þar sem möguleikar tungumálsins verða rannsakaðir og rýnt í stíl hvers þátttakanda," segir Björg sem undanfarinn áratug hefur tekið virkan þátt í Evrópusamstarfi um valdeflandi og félagsörvandi kennsluaðferðir. „Þær nýti ég á námskeiðunum en býð einnig smiðjur um félagsörvun og skapandi valdeflingu. Öll námskeið Stílvopnsins er hægt að fá sérsniðin fyrir hópa og vinnustaði."

www.stilvopnid.is

Þarf ekki endilega að trúa á álfa

Starf leiðsögumanna er sveipað útþrá og ævintýraljóma. Þeir standa keikir á stásslegu sviði íslenskrar náttúru og segja heillandi sögur af landi og þjóð í félagskap áhugasamra og góðra gesta. Allt kveikti það áhuga Kristjáns Sturlusonar á námi í leiðsögn við Endurmenntun Háskóla Íslands.

Ég held það sé óskaplega gefandi og skemmtilegt að mega tala um land og þjóð við ferðamenn, og geta miðlað af þekkingu sinni um sögu og menningu landsins," segir Kristján, sem lét draum sinn rætast um nám í leiðsögn í fyrrahaust. Námið tekur þrjár annir við Endurmenntun Háskóla Íslands.

Kristján stundar leiðsagnarnámið með vinnu, en hann er með háskólapróf í félagsráðgjöf og sálfræði, ásamt MBA-gráðu í stjórnun og viðskiptafræði.

„Ég fór í MBA-nám með vinnu fyrir áratug og vissi því að hverju ég gekk. Leiðsögunámið er alls ekki jafn stíft og strembið viðureignar, en þegar háskólanám er stundað með vinnu þarf maður að gera ráð fyrir að námið taki nánast allan frítíma manns. Ellegar skilar þetta ekki þeim árangri sem maður sækist eftir. Ýmislegt þarf að víkja um stund, en allt tekur enda og það verður gaman að hafa lokið þessu þegar upp er staðið."

Lifandi og skemmtilegt

Kristján er á því að háskólamenntun komi sér vel fyrir leiðsögumenn.

„Háskólagráða er þó alls ekki nauðsynleg því reynsla og þekking sem fólk aflar sér er ekki síður mikilvæg. Þar sem námið er á háskólastigi er ætlast til vandaðra

Kristján Sturluson er með háskólapróf í félagsráðgjöf, sálfræði og MBA og bætir nú við sig háskólanámi í leiðsögn við Háskóla Íslands. MYND/ANTON

vinnubragða, eins og meðferð á heimildum og gagnaöflun, og þá er vissulega gott að hafa þjálfun og þekkingu á þeim vinnubrögðum."

Sem leiðsögumaður hefur Kristján mestan áhuga á að miðla sögu og menningu landsins, einkum á sérstökum söguslóðum.

„Þingvellir eru dæmi um náttúruperlu sem sameinar mikla sögu og jarðfræði, og áhugavert að skoða hvernig náttúran hefur haft áhrif á þinghaldið. Víða er auðvelt fyrir leiðsögumenn að blanda fræðigreinum saman en ekki má gleyma því að leiðsögn er þjónusta. Áhugasvið ólíkra hópa er mismunandi og því þarf leiðsögumaður að geta lesið í hvern hóp og aðlagað sig að honum."

Samnemendur Kristjáns koma úr ólíkum áttum og með fjölbreyttan bakgrunn.

„Í nemendahópnum eru einstaklingar sem hafa unnið við leiðsögn innan um nýgræðinga á sviði ferðamennsku. Hópurinn er á öllum aldri en kannski frekar í eldri

> **Þegar háskólanám er stundað með vinnu þarf maður að gera ráð fyrir að námið taki nánast allan frítímann.**
>
> Kristján Sturluson

kantinum og andrúmloftið lifandi og skemmtilegt. Eins og fyrir áratug upplifi ég nú að kynnast breiðum hópi fólks sem ég hefði ekki hitt né kynnst nema í gegnum námið. Maður verður ríkari fyrir vikið og á milli manna myndast góð tengsl og vinátta."

Kristjáni þykir spennandi kostur að leiðsögumenn geti ráðið tíma sínum í starfinu.

„Tíminn leiðir í ljós hvort ég muni starfa sem leiðsögumaður að námi loknu og þótt ég hafi valið að fara í námið er það alls ekki víst. Sumir vinna við leiðsögn í fullu starfi en margir gera það meðfram öðru starfi. Starfið gefur kost á hvoru tveggja og það þykir mér góður valkostur."

Kristján lét nýlega af störfum sem framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Íslands og starfar nú sem sérfræðingur í dómsmálaráðuneytinu. Hann var framkvæmdastjóri Rauða kross Íslands árin 2005 til 2013.

Gott að vera viðbúinn

„Það mun án efa nýtast í starfi leiðsögumanns að hafa unnið að mannúðarmálum. Ég hef unnið með ólíkum hópum og ólíku fólki og stór þáttur í starfi mínu hjá Rauða krossinum var að miðla þekkingu og vinna að verkefnum, til dæmis tengdum almannavörnum. Það er alltaf gott að vera viðbúinn. Sem fararstjóri ber maður ábyrgð og stjórn á sínum hópi og þarf að geta brugðist rétt við."

Í náminu hefur Kristján meðal annars flutt fyrirlestur um álfa og huldufólk í íslenskri náttúru.

„Maður þarf ekki endilega að trúa á álfa til að vera sannfærandi sögumaður, en í ákveðnum frásögnum getur verið skemmtilegt að láta líta út fyrir að maður trúi á þá," segir Kristján og hlær við. „Fyrr á öldum voru sögur um vætti notaðar til skýringa á náttúrufyrirbrigðum hér á landi, og á ferðalögum um óbyggðir og hrjóstrug svæði Íslands er viðeigandi að tvinna saman þjóðsögur og náttúrufræði. Ferðamenn eru enda forvitnir um hvernig trú Íslendinga á álfa, tröll og huldufólk varð til út frá umhverfinu og hvernig Íslendingar notast við aðrar skýringar í dag. Það segir svo margt um samspil þjóðar og náttúru."

Vertu með í vetur!

Innritun fyrir haustönn stendur yfir á www.jsb.is

Jazzballett

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri.
Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri.
Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði. Unnið er með fjölbreytta tónlist í tímum. Frábært dansnám sem eflir og styrkir nemendur, bæði líkamlega og andlega.

Forskóli fyrir 3-5 ára

Skemmtilegt og þroskandi dansnám fyrir börn á aldrinum 3-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.
Kennt er 1x í viku.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.
Kennslustaður: Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9.

Kennsla hefst 4. september

Rafræn skráning er á jsb.felog.is. Nánari upplýsingar í síma 581 3730

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar

Viltu gerast vinur JSB?
Danslistarskóli JSB er á facebook

JSB
DANSLISTARSKÓLI

*Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • **www.jsb.is***

Dáleiðslunámskeið á íslensku

Dáleiðsluskóli Íslands heldur spennandi námskeið í september. Námskeiðið er haldið á íslensku og byggir á aðferðum og þekkingu frægra erlendra dáleiðara. Námskeiðið hentar fólki með ólíkan bakgrunn og nýtist vel innan margra starfsgreina.

Grunnnám í meðferðardáleiðslu hefst 15. september. Kennt er í fjóra daga í september og sex daga í október. Kennsla og æfingar með kennara taka samtals 78 klukkustundir og jafngildir námstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

Námskeiðið er á íslensku fyrir utan einn dag í október þegar Adam Eason kennir sjálfsdáleiðslu. Kennarar og aðstoðarfólk munu aðstoða við þýðingar sé þess þörf. Adam Eason er einn þekktasti dáleiðari og dáleiðslukennari Bretlands. Þetta verður í annað skiptið sem Adam kemur til Íslands til að kenna við Dáleiðsluskóla Íslands. Adam Eason hefur skrifað bækur um sjálfsdáleiðslu og hefur auk þess notað hana mikið sjálfur, bæði við æfingar og keppni í langhlaupi (endurance running).

» Að þessu sinni var ákveðið að bæta endurlitsdáleiðslu við grunnnámskeiðið en hún hefur ekki tilheyrt því áður.

Að þessu sinni var ákveðið að bæta endurlitsdáleiðslu við grunnnámskeiðið en hún hefur ekki tilheyrt því áður. Er það gert til að nemendur fái enn fleiri verkfæri til að vinna með. Endurlitsdáleiðslu er hægt að nota til að leiða dáleiðsluþegann aftur til þess atburðar sem upphaflega olli tilteknum vanda.

Adam Eason er einn þekktasti dáleiðari og dáleiðslukennari Bretlands. Hann mun kenna sjálfsdáleiðslu.

Skráning á grunnnámskeiðið fer fram á heimasíðu Dáleiðsluskóla Íslands www.daleidsla.is

Dáleiðsla er öflugt tæki til að ná fram breytingum

Jón Víðis hefur verið aðalkennari Dáleiðsluskólans frá 2016, en hvenær skyldi hann hafa lært dáleiðslu?

Ég lærði dáleiðslu á fyrsta námskeiði sem Dáleiðsluskólinn hélt á Íslandi árið 2011. Ég sótti þetta námskeið því ég hafði lengi starfað sem töframaður og sá fyrir mér að geta nýtt mér dáleiðslu sem sýningaratriði," upplýsir dáleiðarinn Jón Víðis. Hann segist ekki hafa haft mikla trú á því sem dáleiðsla getur gert í upphafi. „En eftir að hafa prófað mig áfram með tilraunir á vinum mínum, losað þá við lofthræðslu, innilokunarkennd, flughræðslu og fleiri leiðinlega kvilla treysti ég mér til að opna mína eigin stofu og fara að selja þjónustu mína sem dáleiðari. Ég hef sótt öll námskeið sem Dáleiðsluskólinn hefur boðið upp á síðan og einnig lært sviðsdáleiðslu og magabandsdáleiðslu í Las Vegas."

Sviðsdáleiðsla er sýningaratriði og skemmtun og á ekkert skylt við dáleiðslumeðferð annað en að dáleiðsluástand er notað til að fá fram skemmtileg viðbrögð hjá fólki við því sem það er beðið um að gera. „Í allri dáleiðslu hvort sem það er á sviði eða í meðferð þá gerir fólk ekkert dáleitt sem það væri ekki tilbúið til að gera án dáleiðslu. Það sem dáleiðsluástand hefur fram yfir venjulegt vökuástand er að í dáleiðsluástandi nær fólk til þess hluta hugans sem er ekki virkur í vökuástandi og því ekki að hlusta á það sem er sagt. Þar af leiðandi er hægt að hjálpa fólki í dáleiðsluástandi til að breyta ósjálfráðum viðbrögðum og hvernig brugðist er við mismunandi áreiti," útskýrir Jón.

Sem meðferðardáleiðari hefur Jón mest verið að hjálpa fólki að létta sig. „Þetta er prógramm sem ég kalla „sýndarmagabandsdáleiðsla" en þar er samlíkingin við magabandsaðgerð notuð til að virkja hugann til að hjálpa fólki að borða minna og hætta að borða þegar það er orðið satt," segir Jón. Eins og með annað í dáleiðslu prófaði hann aðferðina á vinum sínum áður en hann fór að selja hana. „Eftir að hafa séð þá ná árangri tók ég mig til við að kynna aðferðina fyrir öðrum. Konan mín tók mig svo í sýndarmagabandsdáleiðslu og í framhaldinu léttist ég um 30 kíló á einu ári," upplýsir Jón.

Hann hefur að mestu tekið að sér að létta fólk en líka fengist við ýmislegt annað eins og að hjálpa fólki að hætta að reykja, flughræðslu, svefntruflanir, betri árangur í íþróttum og fleira.

” Þetta er prógram sem ég kalla„sýndarmagabandsdáleiðsla" en þar er samlíkingin við magabandsaðgerð notuð til að virkja hugann til að hjálpa fólki að borða minna.

„Það er alltaf gaman að sjá hvernig fólk bregst við eftir að unnið hefur verið á vandamáli í dáleiðslu því það er eins og vandamálið hafi aldrei verið til staðar. Fólk bregst ekki við áreiti á sama hátt og það gerði áður. Sem dæmi kom til mín kona sem vildi losna við lofthræðslu og viku seinna sagðist hún ekki hafa lent í aðstæðum sem gætu kallað hana fram. Eftir stutt samtal kom þó í ljós að hún hafði skipt um gardínur sem krafðist þess að fara upp í stiga, en það hefði ekki komið til greina áður vegna lofthræðslunnar.

Jón Víðis hefur að mestu tekið að sér að létta fólk. Hann hefur þó líka hjálpað fólki að hætta að reykja, að losna við flughræðslu og ýmislegt fleira.

Aðsókn í dáleiðslu eykst

Dáleiðarinn Arnþór Arnþórsson opnaði meðferðarstofu fyrir ári. Hann segir aðsókn í dáleiðslumeðferðir hafa aukist mikið á þessu eina ári. Hann telur það helst mega skýra með því að æ fleiri eru farnir að líta á dáleiðslu sem raunhæfan kost til að ná fram breytingum á líðan og hegðun.

Við sem störfum við dáleiðslumeðferðir höfum einnig unnið markvisst að því að eyða þeim ranghugmyndum sem margir hafa um dáleiðsluna, meðal annars með því að halda opinn kynningardag á alþjóðlega dáleiðsludaginn þann 4. janúar ár hvert,“ segir dáleiðarinn Arnþór Arnþór.

Hann segir áhuga sinn á dáleiðslu hafa kviknað eftir að hafa séð sviðsdáleiðslu en það sama á við um marga aðra. „Ég fór því að kynna mér þau námskeið sem voru í boði erlendis. Á sama tíma byrjaði Dáleiðsluskóli Íslands að bjóða upp á námskeið í dáleiðslu hér á Íslandi og árið 2015 ákvað ég loks að skella mér á grunnnámskeið, en það var fyrsta námskeiðið sem kennt var á íslensku.“

Að sögn Arnþórs var það ógleymanlegur tími og kynntist hann mörgum af sínum nánustu vinum á því námskeiði. „Það er nefnilega svo magnað að það myndast sérstök tengsl og vinátta á milli nemendanna á námskeiðunum. Vinátta sem heldur áfram eftir að námskeiðinu lýkur,“ segir Arnþór sem er enn í góðu sambandi við langflesta af samnemendum sínum af grunnnámskeiðinu.

» Í dáleiðslumeðferðum fáum við undirvitundina til að komast að orsök vandamála.

„Ég fór svo á framhaldsnámskeið hjá Dáleiðsluskóla Íslands árið 2016 og útskrifaðist sem dáleiðari (Certified Clinical Hypnotherapist) í júní sama ár.“ Arnþór var alltaf ákveðinn í því að bjóða upp á dáleiðslumeðferðir og opnaði því meðferðarstofu fljótlega eftir útskrift.

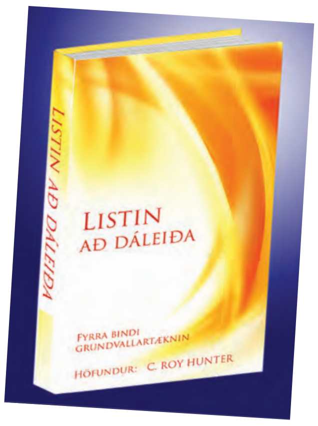
„Í dáleiðslumeðferðum fáum við undirvitundina til að komast að orsök vandamála dáleiðsluþegans og uppræta hana. Það má í raun segja að undirvitundin fari í nokkurs konar uppfærslu svo allir þættir hennar styðji við meðvituð markmið dáleiðsluþegans, sem geta til dæmis verið að láta af óæskilegum ávana, losna við kvíða og svo framvegis. Ég lít aðeins á mig sem nokkurs konar leiðsögumann í því ferli. Mitt hlutverk er að leiðbeina undirvitundinni hvaða leið á að fara til að ná markmiðum meðferðarinnar en í raun á öll vinnan sér stað í undirvitund dáleiðsluþegans.“

Arnþór var strax ákveðinn í því að opna meðferðarstofu. MYND/EYÞÓR

Hvað er dáleiðsla?

Dáleiðsla er breytt vitundarástand sem allir fara í að minnsta kosti tvisvar á dag. „Það gerist þegar við vöknum og sofnum,“ útskýrir dáleiðarinn Jón Víðis, aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands. Á grunnnámskeiðinu eru allar aðferðir sem kenndar eru æfðar jafnóðum og byrja nemendur að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi. Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunaraðferðir, næmipróf, sjálfsdáleiðsla, siðferði í dáleiðslu, hvernig má ná sem bestum árangri með dáleiðslumeðferðum, ávinningsleiðin, festur, kveikjur og dástikur en að sögn Jóns Víðis er eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu þegar hugurinn bregst við dástikum; beinum, óbeinum og eftirávirkum. Í Endurlitshlutanum er kennd tækni til að finna orsökina, endurlifun, losun og meðvitað endurmat.

Næsta grunnnámskeið hefst 15. september.



Kennslubók námskeiðsins, The Art of Hypnosis eftir Roy Hunter hefur verið þýdd á íslensku og heitir Listin að dáleiða. Bókin er 260 síður og sneisafull af ómissandi upplýsingum um dáleiðslu. Bókin er auk þess seld á almennum markaði enda er dáleiðsla hin fullkomna sjálfshjálp og sjálfsefling.

Breytt viðhorf til dáleiðslu

Viðhorf Íslendinga til dáleiðslu hefur breyst mikið frá því Dáleiðsluskóli Íslands bauð upp á fyrstu námskeiðin árið 2011. „Þá bar á fordómum gagnvart dáleiðslu og fólk var jafnvel hrætt við að horfa í augun á nýútskrifuðum dáleiðurum,“ segir Jón Víðis. Nú þegar á þriðja hundrað manns hafa lært dáleiðslu á námskeiðum skólans og mörg þúsund farið í dáleiðslumeðferð segir hann viðhorfið breytt og að fólk sé nú mun óhræddara við að nýta sér dáleiðslu.

Meðal þeirra sem lært hafa dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjuþjálfar, sálfræðingar, sjúkraliðar, læknar, nuddarar, íþróttaþjálfarar, sjúkraþjálfar og fleiri stéttir. Fólk með dáleiðsluþekkingu starfar því víða í þjóðfélaginu. Meðal annars á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFÍ í Hveragerði, á Landspítalanum, sem iðjuþjálfar og sjúkraliðar, í skólum og á sviði íþrótta auk þess sem margir reka eigin stofur.

» Nú þegar á þriðja hundrað manns hafa lært dáleiðslu og mörg þúsund farið í dáleiðslumeðferð er viðhorfið breytt. Fólk er nú mun óhræddara við að nýta sér dáleiðslu.

Jón segir marga sem hafa lært dáleiðslu líka nýta hana til að styrkja sig eða fjölskyldur sínar enda sé sjálfsdáleiðsla öflugt tæki til að bæta eigin líðan.

dáleiðsla.is

Hvernig nýtist dáleiðslumeðferð?

Dáleiðslumeðferð má nota við allt sem er huglægt og er að sögn Arnþórs hægt að ná ótrúlegum árangri. „Dáleiðsla er mjög góð til að vinna á kvíða og áhyggjum, auka einbeitingu, losna við fælni og fóbíur eins og flughræðslu, bæta svefn, lina verki og fleira.“

- Dáleiðsla er mikið notuð til að hætta að reykja, léttast, við þunglyndi og til að auka sjálfstraust.
- Íþróttamenn, t.d. golfarar, sund- og frjálsíþróttafólk nýtir sér dáleiðslu til að hámarka árangur sinn og ná sínu besta fram í keppni.
- Með dáleiðslumeðferð er hægt að losna undan áhrifum áfalla og stórbæta líf þeirra sem þannig þjást.
- Hægt er að lina sársauka og verki, jafnvel að því marki að skera má upp án deyfilyfja.
- Hægt er að undirbúa sjúklinga fyrir aðgerðir þannig að þær gangi betur og bati á eftir verði hraðari. Einnig til að eyða ótta og kvíða við læknisaðgerðir.
- Hægt er að undirbúa fæðingu þannig að hún gangi vel og án verkjalyfja.

Gunnar Jónsson, markaðsstjóri Tölvulistans, heldur hér á Asus Zenbook fartölvu sem er vinsæl fartölva fyrir skólafólk. MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

Fjölbreytt úrval fartölva fyrir skólann

Tölvulistinn er með sjö verslanir um allt land og býður upp á yfir 60 mismunandi gerðir af fartölvum fyrir skólann frá Asus, Acer og Apple.

Þetta er alltaf mjög skemmtilegur tími og það er mikið líf í verslunum okkar um allt land þessa síðustu daga fyrir skólabyrjun. Viðskiptavinir okkar njóta þess að við erum að kaupa inn fartölvur í miklu magni á þessum tíma og þannig náum við verði sem erfitt er að keppa við. Við erum t.d. að bjóða 15,6“ fartölvur frá 54.990 kr.,“ segir Gunnar Jónsson, sölu- og markaðsstjóri Tölvulistans.

Mikið úrval fá Asus og Acer

„Við erum mjög ánægðir með úrvalið okkar í ár. Tölvulistinn býður upp á 60 mismunandi gerðir af fartölvum frá þremur af sterkustu tölvuframleiðendum heims. Þetta eru allt merki sem við höfum áralanga reynslu af og státa af lágri bilanatíðni.“ Gunnar segir skólafólk hafa mjög fjölbreyttar þarfir sem sé ástæðan fyrir þessu mikla úrvali. „Nemendur eru mest að leita að meðfærilegum fartölvum sem eru í senn öflugar og með langri rafhlöðuendingu. Auk þess skiptir útlitið, stærð skjásins, örgjörvarnir og diskarnir miklu máli.“

Stóraukning í leikjafartölvum

„Þó svo að aðalatriðið sé að vera með öfluga tölvu í skólanum er vaxandi hluti nemenda sem velur sér fartölvu sem getur spilað tölvuleiki í alvöru gæðum,“ bætir Gunnar við. Hann nefnir að t.d. bjóði Tölvulistinn í ár upp á meira en 15 leikjafartölvur sem eru með GTX1050 leikjaskjákortum eða stærri sem koma úr nýju 10-línunni frá Nvidia „Gæði skjákortsins spilar núna stærra hlutverk í ákvörðuninni en áður enda gera stærstu leikirnir miklar kröfur til grafikkjarnans.“

Hver eru bestu ráðin?

„Ég hvet fólk fyrst og fremst til þess að velja sér fartölvu sem verður enn þá spræk eftir þrjú ár. Við eigum alla flóruna af ódýrum fartölvum en fyrir hverjar 10.000 kr. sem bætist við verð fartölvunnar fær viðskiptavinurinn svo miklu meira fyrir peninginn. Tölvan verður hraðari þann tíma sem maður á hana og hún dugar manni lengur.“

Í sumum tilfellum getur t.d. örgjörvi í tölvu sem kostar 10.000 krónum meira en tölvan við hliðina verið með næstum tvöfalt öflugri örgjörva segir Gunnar. „Örgjörvinn er aðalatriðið þar sem hann er hjartað í vinnslu tölvunnar. Því hvet ég alla sem eru í þessum hugleiðingum að kíkja til okkar og fá ráðgjöf. Sölufulltrúar okkar hafa mikla tæknilega reynslu og hjálpa við að finna hvaða tölva hentar best miðað við hvað hún má kosta og hvernig hún verður notuð.“

Vírusvörn og netöryggi

„Ein stærsta ástæða þess að tölvur hægja á sér er ekki vélbúnaðurinn heldur alls kyns hugbúnaður sem safnast í þær með tímanum, jafnvel bara með hefðbundinni netnotkun,“ segir Gunnar. Með öllum skólatölvum í ágúst fylgir ársáskrift af F-Secure Safe vírusvörn og netöryggispakka. „Við erum sérstaklega ánægðir með að geta boðið viðskiptavinum þennan pakka sem viðbót. Almennt verð á þessari lausn er 5.995 kr. og ég veit ekki til annars en að við séum einir að bjóða þetta aukalega á markaðinum,“ segir Gunnar.

Ekki er aðeins um hefðbundna vírusvörn að ræða heldur netöryggispakka sem ver tölvuna gegn ýmsum skaðlegum hugbúnaði við notkun netsins auk þess sem hægt er að stjórna skjátíma barnanna. „Svona netöryggispakki er mikilvægur til að halda vinnslunni hraðri og verja gögnin sem eru á tölvunni fyrir árásum sem eru að verða daglegt brauð.“

> Þó svo að aðalatriðið sé að vera með öfluga tölvu í skólanum er vaxandi hluti nemenda sem velur sér fartölvu sem getur spilað tölvuleiki í alvöru gæðum
>
> Gunnar Jónsson

Gunnar mælir með

14“ með Office365 í 1 ár á 64.995 kr.

„Þessi er einfaldlega frábær kaup fyrir þá sem eru að leita að hagkvæmri fartölvu. Fyrir utan að hún kemur með fjögurra kjarna Intel Pentium örgjörva þá fylgir henni ársáskrift af Office365 og netöryggispakkinn F-Secure Safe, samtals kaupauki að verðmæti 15.990 kr.“

15,6“ með i5 og tveimur diskum

„Besta við þessa er að hún kemur með öflugum örgjörva auk þess að vera með bæði SSD disk fyrir hraðvirkni stýrikerfisins og svo stóran 1TB disk fyrir gögnin. Til að gera hana enn hraðvirkari er hún með 8GB vinnsluminni auk þess sem hún kemur með FullHD háskerpuskjá. Verðið aðeins 114.995 kr.“

VX5 leikjafartölvan með GTX1050

„Í þessari fær maður sérstaklega mikið fyrir peninginn. Mjög öflug tölva í öll skólaverkefnin en með alvöru leikjaskjákorti. Örgjörvinn er Intel i5 HQ og sérstaklega hraðvirkur, 8 GB vinnsluminni og ofurhraður 256GB m.2 SSD diskur. Leikjaskjákortið er 4GB GTX1050. Til viðbótar kemur hún í hrikalega töff leikjaútliti með baklýstu lyklaborði. Verð aðeins 149.995 kr.“

THE FINEST QUALITY
THE Herschel SUPPLY CO. BRAND
TRADE MARK
Vandaðar skólatöskur!
Haustlína Herschel Supply Company er innblásin af New York og níunda áratugnum. Í hverri tösku sameinast fallegir litir og hagnýt hönnun þannig að hver sem er getur fundið tösku við hæfi.
.. úrvalið má sjá á Facebook síðu Galleri Sautján og á ntc.is
galleri sautján
KRINGLUNNI | SMÁRALIND

Bangladesh National University er annar fjölmennasti háskóli heims.

Fjölmennustu háskólarnir

Langfjölmennasti háskóli heims er staðsettur í Delí, næststærstu borg Indlands, með rúmlega fjórar milljónir nemenda sem bæði stunda hefðbundið háskólanám og framhaldsnám. Nágrannar þeirra í austri, Bangladess, eiga næstfjölmennasta háskóla heims sem nefnist Bangladesh National University. Þar stunda rúmlega tvær milljónir nemenda nám. Skammt undan er Anadolu University í Tyrklandi með tæplega tvær milljónir nemenda og í fjórða sæti er Islamic Azad University í Íran með um 1,7 milljónir nemenda. Fimmti fjölmennasti háskóli heims er svo Allama Iqbal Open University í Pakistan með um 1,3 milljónir nemenda. Af tuttugu fjölmennustu háskólum heims eru sjö þeirra á Indlandi. Indland og nágrannalöndin, Pakistan, Bangladess og Nepal eiga tólf háskóla á lista yfir tuttugu fjölmennustu háskólana.

State University of New York er fjölmennasti háskóli Bandaríkjanna með rúmlega 600 hundruð þúsund nemendur og University of South-Africa er fjölmennasti háskóli Afríku með rúmlega 350 þúsund nemendur. University of Buenos Aires í Argentínu er fjölmennasti háskóli Suður-Ameríku með rúmlega 315 þúsund nemendur og Spiru Haret University í Rúmeníu telst fjölmennasti háskóli Evrópu með rúmlega 310 þúsund nemendur.

Börn með skólatöskur eru einn helsti fyrirboði haustsins.

Haustboðinn ljúfi

Einn óbrigðulasti haustboðinn eru lítil börn með skólatöskur, eins og segir í ljóðinu Nú haustar að eftir Vilborgu Dagbjartsdóttur. Flestir skólar á landinu hefja göngu sína á bilinu 21.-23. ágúst. Vetrarfrí verða venju samkvæmt í seinni hluta október og febrúar en það er misjafnt eftir sveitarfélögum hvaða dagar verða fyrir valinu. Þá er einnig misjafnt nákvæmlega hvenær jóla- og páskaleyfi hefjast en þó má gera ráð fyrir að það verði í vikunni fyrir téðar stórhátíðir.

Samkvæmt kjarasamningi sveitarfélaga við Kennarasamband Íslands skulu skóladagar nemenda vera 180 á tímabilinu 20. ágúst til 10. júní.

Sérstakir starfsdagar kennara á starfstíma nemenda eru fimm og skulu ákveðnir af skólastjóra í samráði við kennara og með hliðsjón af kjarasamningum.

Starfsdagar kennara utan starfstíma nemenda eru átta.

Lóan kemur með vorið en skólatöskurnar með haustið.

WWW.LÆSI.IS
KENNSLUHANDBÓK Í LESTRI

Það kemur SAGA út úr mér!
HERDÍS EGILSDÓTTIR
WWW.LÆSI.IS · FINNDU OKKUR Á · 772-2408

Áhrifin fóru ekki á milli mála, meira úthald og þrek

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum. Rauðrófan telst til ofurfæðis en hún er mjög rík af andoxunarefnum og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún er talin auka blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri líðan og betri heilsu.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt. „Hún er mjög rík af andoxunarefnum og hafa rannsóknir á rauðrófu sýnt að hún er æðavíkkandi. Aukið blóðflæði hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans, það lækkar blóðþrýsting, eykur snerpu, orku og úthald,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Meira úthald og þrek

Ingveldur Erlingsdóttir er mikill maraþonhlaupari. Hún fer fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid.

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin sex ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, tvö maraþon og tvisvar hlaupið Laugaveginn. Ég fór að taka rauðrófuhylkin síðastliðið sumar þegar ég var að æfa fyrir þriggja landa maraþonið. Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók svo pásu frá því að taka rauðrófuhylkin eftir maraþonið síðastliðið haust. Svo þegar æfingar fyrir Laugaveginn byrjuðu í mars á þessu ári fór ég að taka þau aftur og aftur fann ég þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekkert pásur, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

> **Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku**
>
> Ingveldur Erlingsdóttir

Gott gegn hand- og fótkulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. „Það er mikill hægðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur Íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fótkuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki,“ segir Hrönn.

Ingveldur hleypur Laugaveginn 15. júlí í sumar.

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- Auknu blóðflæði
- Lækkun blóðþrýstings
- Bættri súrefnisupptöku
- Jafnari blóðsykri
- Auknu úthaldi, þreki og orku
- Betri heilastarfsemi og betra minni
- Eflingu ónæmiskerfisins
- Heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum.

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fólki sem glímir við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nítröt, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar
Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

bilfang.is S. 567 2000

ALVÖRU TILBOÐ !
Toyota Landcruiser 120 VX (33" stærri) árg 2004 ek 265 þ.km V6 bensin, nyleg dekk, vel með farinn ! Verð aðeins 1490 þús !!!

VW Touareg V6 TDI DIESEL (NEW) 05/2014 ek 66 þ.km Leður, ofl verð 7.250 þús ! Skipti skoðuð. Á staðnum

Volvo V60 D4 (191 hö) R-design 11/2016 (mód 2017) ek 10 þ.km Leður, árekstrarvari, ofl vel búinn , nyvirði 7.1 okkar verð 5.5 mil !!! Skipti skoðuð

bilfang.is S. 567 2000

RAFMAGN/BENSIN !
VW Golf GTE Premium (Plug-in) 04/2016 ek 16 þ.km Sport-leðursæti , lúga ofl 204 Hö, raketta , verð 4.290 þús! Skipti skoðuð

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

bilauppbod.is

ÞARFTU 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

Vissir þú að...
Barnaheill

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Hópferðabílar

Dodge Sprinter árg. 2006 ekinn 290 þús km. Sætafjöldi 16+1+1. Verð 3,2 millj. S. 894-0278

Húsbílar

HÚSBÍLL ATH SKIPTI
Ford 2.2 húsbíll. Nýskr 05.2008. Ekinn 84 þús. 5 gíra. Skoðaður 2018. Bakkmyndavél. Nýleg dekk. Svefnpláss fyrir 4. Verð 5.600.000.- TILBOÐ kr 4.990.000,- Til greina kæmi skipti á nýlegum jeppa eða pickup (ekki ameriskum) dýrari eða ódýrari. Hafið samband í s. 855 5231

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

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., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA **562 8211** EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

Canon ip3600 prentari til sölu, verð 12 þús. Einnig djúpsteikingapottur til sölu. S. 865 9890

Vissir þú að...
Barnaheill
börn eiga rétt á vernd og umönnun

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði óskast

110 REYKJAVÍK

ÁRBÆR / ÁRTÚNSHOLT
Einstæður faðir með tvö börn í skóla í 110 óskar eftir 2-3ja herbergja íbúð í Hraunbæ / Selás eða Ártúnsholti á sanngjörnu verði. Reglusemi og skilvísar greiðslur.
Nánari uppl. í síma 824 1485

EINBÝLI / HÆÐ / RAÐHÚS Í 110 RVK EÐA NÁGRENNI ÓSKAST
Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísum greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohelgi@gmail.com

Óska eftir 25+ fermetra bílskúr. S. 8660784

Atvinnuhúsnæði

Vantar ca 100 fm húsnæði til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Jarðhæð. Upplýsingar:699-6762 eða hreinverk.is - Tómas

Til leigu iðnaðarbil 103 fm á Stokkseyri. Mikil lofthæð. Stórar innkeyrsludyr. Uppl. í s. 893 9777

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

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

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í sima 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

Bakarameistarinn

BAKARAMEISTARINN SUÐURVERI
leitar að öflugum nemum og aðstoðarmönnum í vinnslusal Um er að ræða ótímabundið 100% starf, umsækjandi þarf að geta hafið störf sem allra fyrst.

Hæfniskröfur:

- Stundvísi

- Góð samskipta og samstarfshæfni

- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

- Jákvæðni og vilji til að takast á við fjölbreytt verkefni

Áhugasamir umsækjendur geta sótt um á heimasíðu okkar: Bakarameistarinn.is eða haft samband við Óttar framleiðslustjóra s: 864-7733 virka daga milli kl: 8-16

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

BOOZTBAR
Óskar eftir að ráða til starfa gott fólk Dagvinna. Hlutastörf kvöld og helgar. Umsóknum skilað á booztbarinn@booztbarinn.is

Work! Need person with some experience to work on house, concrete and more. Information: 6185286, Þórður.

MOSFELLS BAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háholti 13-15, Mos. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

MOSFELLS BAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

Atvinna óskast

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR
Erum með vana smiði, verkamenn, múrara og pípara sem eru klárir í mikla vinnu HANDAFL EHF s. 777 2 333

Harðdugleg kona óskar eftir vinnu, t.d þrif á hótelum, gistiheimillium og heimahúsum. S. 773 3881

Tilkynningar

VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Styrkir til úttekta á aðgengismálum fatlaðs fólks

Velferðarráðuneytið auglýsir lausa til umsóknar styrki til úttekta á aðgengismálum fatlaðs fólks. Styrkirnir eru veittir í samræmi við framkvæmdaáætlun í málefnum fatlaðs fólks þar sem gert er ráð fyrir úttektum á aðgengi að opinberum byggingum, umferðarmannvirkjum og öðrum stöðum sem almenningur hefur aðgang að.

Sveitarfélög bera ábyrgð á úttektum (sbr. aðgerðalið A.1 í áætluninni) en markmið úttektanna er að leiða í ljós stöðu aðgengismála í hlutaðeigandi sveitarfélagi. Í framhaldi af úttekt verði gerð áætlun um úrbætur, ef við á.

Velferðarráðuneytið mun veita styrki til þess að framkvæma umræddar úttektir. Auglýst er eftir styrkumsóknum frá sveitarfélögum sem ljúka slíkri úttekt á yfirstandandi ári 2017. Þjónustusvæði sem samanstanda af fleiru en einu sveitarfélagi, sem og ferlinefndir, geta einnig sótt um styrk.

Starfshópur metur umsóknir en forsenda fyrir greiðslu styrks er að ráðuneytinu hafi borist afrit af úttekt sem lýsi stöðu aðgengismála í sveitarfélaginu. Reiknað er með að þessum afritum verði skilað eigi síðar en 8. desember 2017 og greiðsla styrksins fari fram fyrir áramót.

Umsóknarfrestur rennur út miðvikudaginn 1. september næstkomandi kl. 16.00.

Sækja skal um á rafrænu formi á umsóknarvef Stjórnarráðsins (http:// minarsidur.stjr.is)

Vissir þú að...
börn eiga rétt á að leika sér

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

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

HANDAFL EHF s. 777 2 333

Fasteignir

Ingólfstorg – heil húseign

Hafðu samband

SIGURÐUR SAMÚELSSON
löggiltur fasteignasali.
Sími 896 2312
sigurdur@landmark.is

LANDMARK
FASTEIGNASALA
SÍMI 512 4900 - HLÍÐARSMÁRI 2 - LANDMARK.IS

Til sölu er einstök eign við Ingólfstorg í miðbæ Reykjavíkur, n.t.t. Veltusund 3b. Húsið er alls um 566 fm sem búið er að endurnýja að nær öllu leyti. Þrjár hæðir auk kjallara, þar sem gert er ráð fyrir íbúðum á 2. Og 3. Hæð og veitingarekstri á jarðhæð. Eigninni fylgir byggingaréttur á baklóð.

Fasteignir

450 FASTEIGNASALA

450 Fasteignasala ehf. kt. 620900-2490
Engjateigur 9, 105 Reykjavík - 450@450.is

Fjölskyldufyrirtæki til sölu - einstakt tækifæri!

Um er að ræða afar vel rekið fjölskyldufyrirtæki í eigin húsnæði á frábærum stað í Reykjavík.

Fyrirtækið selur eigin framleiðslu og vörur til fyrirtækja og einstaklinga. Fyrirtækið er með sterk viðskiptasambönd, eigin innflutning og góðar og stöðugar arðgreiðslur. Sömu eigendur frá upphafi hátt í tvo áratugi. Vaxandi velta og miklir vaxtamöguleikar.

Upplýsingar eingöngu veittar á skrifstofu að undangenginni undirskrift trúnaðaryfirlýsingar.

450@450.is | Guðmundur H. Valtýsson Lögg. fasteignasali | 865-3022

450 fasteignasala ehf. kt. 620900-2490 Engjateigur 9, 105 Reykjavík 450.is 450@450.is Sími 450-0000

Merkisatburðir

1483 Sixtus IV. páfi vígir Sixtínsku kapelluna í Vatíkaninu.

1939 Kvikmyndin klassíska um Galdrakarlinn í Oz er frumsýnd í Los Angeles.

1965 **Bítlarnir** leika fyrir nærri 60 þúsund manns á Shea-leikvanginum í New York. Talað hefur verið um atburðinn sem fæðingu rokktónleika á leikvöngum.

1969 Woodstock tónlistar- og listahátíðin er sett í uppsveitum New York-ríkis.

1971 Minnisvarði er afhjúpaður um Stefán Ólafsson skáld í Vallanesi í Suður-Múlasýslu, þar sem hann þjónaði sem prestur.

Konungsveldin mætast í Íslandsmeistaramótinu

Spilavinir halda í dag hið árlega Íslandsmeistaramót í borðspilinu Dominion. Núverandi meistari reynir að vinna þriðja árið í röð. Tugir spilara á öllum aldri og getustigum takast á.

Það er bara svo mikil gleði sem fylgir því að spila og taka þátt,“ segir Svanhildur Eva Stefánsdóttir, annar eigandi Spilavina sem í dag standa fyrir fimmta árlega Íslandsmeistaramótinu í borðspilinu Dominion.

Til mikils er að vinna því auk verðlauna vinnur sigurvegarinn sér inn rétt til þátttöku á heimsmeistaramótinu í Dominion sem haldið er í Bandaríkjunum ár hvert. Í ár fer mótið fram í Indianapolis en að sögn Svanhildar Evu hefur enn sem komið er enginn Íslandsmeistari farið út til að taka þar þátt. Meistarar í öðrum spilum sem Spilavinir halda mót í hafi þó farið á erlenda grund til að spreyta sig gegn þeim bestu í gegnum tíðina.

Dominion er lýst sem skemmtilegu og krefjandi borðspili sem byggir á spilastokkum. Hver leikmaður byrjar með tíu spil og kaupa leikmenn smátt og smátt inn fleiri spil í stokkinn til að stækka og bæta sitt „konungsveldi.“ Einn leikur af Dominion tekur bara um 30 mínútur og hver leikur er mismunandi.

Svanhildur Eva býst við hátt í 40 spilurum í ár líkt og fyrri ár sem hún segir heilmikinn fjölda fyrir eitt tiltekið borðspil.

„Það skemmtilega er að þeir sem taka þátt í þessu móti eru á öllum aldri og getustigi,“ segir Svanhildur Eva og bætir við að það sé alltaf gaman að spila og taka þátt.

„Að upplifa að spila við aðra sem þú hefur ekki spilað við áður og bera þig saman við styrkleika þeirra. Þessi gleði er svo góð.“

Að sögn Svanhildar Evu eru Dominion-mót haldin reglulega þó Íslandsmeistaramótið sé aðeins einu sinni á ári og að mikið samfélag sé að baki þessum spilum.

Mótið hefst klukkan 18.00 í dag og eru allir sem kunna spilið velkomnir. Þátttökugjald er þúsund krónur og fer mótið fram í húsnæði Spilavina, Suðurlandsbraut 48 í Reykjavík. Skráning fer fram á Facebook-síðu Spilavina eða í tölvupósti; spilavinir@spilavinir.is

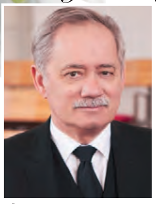
mikael@frettabladid.is

Hart var tekist á við borðin á Íslandsmeistaramótinu í Dominion-spilinu í fyrra þar sem þessi mynd var tekin. Í dag verður mótið sett á ný og nýr meistari hugsnalega krýndur.

> Þeir sem taka þátt í þessu móti eru á öllum aldri og getustigi

Borðspil njóta mikilla vinsælda og þeir allra hörðustu mæta á mót til að bera sig saman við þá bestu.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

✝

Útför eiginmanns míns,
föður, tengdaföður og afa,

Tryggva Eyjólfssonar
Lambavatni, Rauðasandi,

fer fram frá Saurbæjarkirkju,
Rauðasandi, föstudaginn 18. ágúst
klukkan 16.

Erla Þorsteinsdóttir
Guðrún Barbara Tryggvadóttir **Guðjón Sigurbjartsson**
Hrefna Clausen
Þorsteinn Gunnar Tryggvason
Eyjólfur Tryggvason **Margrét Brynjólfsdóttir**
og barnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir og afi,

Ásgeir Bragi Ólafsson

lést á líknardeild Landspítalans,
fimmtudaginn 10. ágúst.
Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju
þriðjudaginn 22. ágúst kl. 15.00.

Katla Helgadóttir
Ólafur Bragi Ásgeirsson **María Björk Traustadóttir**
Ásgeir Þór Ásgeirsson
Ásgeir Örn Ólafsson **Elise Marie Olafsson**
Margrét Erla Ólafsdóttir **Kristian K. Nyegaard**

✝

Elskulegur eiginmaður minn,
faðir og fósturfaðir,

Þorkell Indriðason
(Keli í HF)
verkstjóri og sjómaður,
Njarðarvöllum 6, Njarðvík,
áður að Melteigi 4, Keflavík,

sem lést 7. ágúst sl. verður jarðsunginn frá Keflavíkurkirkju
fimmtudaginn 17. ágúst kl. 13.00.

Unnur Óskarsdóttir
Sigurður Þorkelsson
Louise Steindal Webb
Marteinn Webb

✝

Okkar elskulegi faðir, tengdafaðir,
afi, langafi og ástkær vinur,

Brynjólfur Aðils Aðalsteinsson
frá Brautarholti í Dölum,

lést á Landspítalanum aðfaranótt
9. ágúst. Útför fer fram frá Fossvogskirkju
föstudaginn 18. ágúst kl. 15.00. Blóm og kransar
vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hins
látna er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

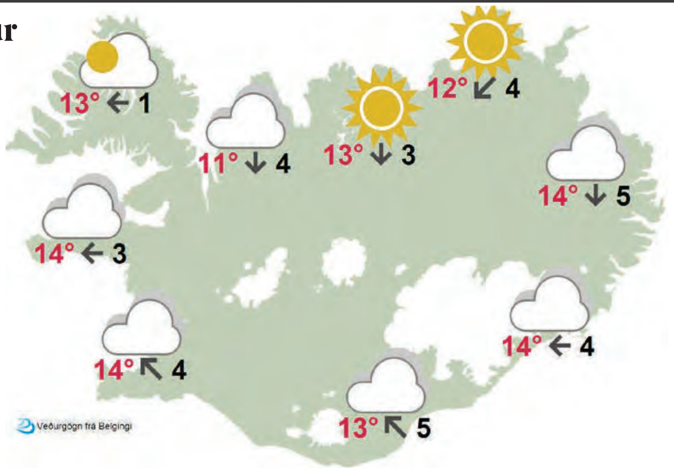
Aðalsteinn Brynjólfsson **Ágústa Sigurðardóttir**
Anna Día Brynjólfsdóttir **Gísli Sæmundsson**
Agnar Bent Brynjólfsson **Kolbrún Markúsdóttir**
Guðfinna Snæbjörnsdóttir og fjölskylda.

Tískuhús Zik Zak www.Facebook.com/zikzakkringlan Kringlan 551-1314 Glerártorg 559-1314

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Það eru litlar breytingar á veðri, áfram hægir vindar og vætusamt. Norðanlands er þurrara og eitthvað sést til sólar og hitinn nær 16 til 17 stigum þegar best lætur.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	9°	8°
←2	↙4	↓5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
11°	14°	8°
→6	↑5	↙4

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	6°	7°
↙8	↙7	↓5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
9°	15°	6°
↓7	↙4	↓9

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. æðasláttur
6. strit
8. fuglahljóð
9. pfn
11. hljóta
12. flökt
14. vandræði
16. átt
17. heldur brott
18. of lítið
20. nesoddi
21. hlýja

LÓÐRÉTT
1. afkvæmi
3. klukka
4. sendir
5. fyrirboði
7. andsvar
10. op
13. kóf
15. mannvíg
16. síðan
19. tveir eins

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

LÁRÉTT: 2. púls, 6. at, 8. rop, 9. mig, 11. fá, 12. blakt, 14. stand, 16. sv, 17. fer, 18. van, 20. tá, 21. orna.
LÓÐRÉTT: 1. lamb, 3. úr, 4. loftnet, 5. spá, 7. tilsvar, 10. gat, 13. kaf, 15. dráp, 16. svo, 19. nn.

Skák Gunnar Björnsson

Brandics átti leik gegn Karsa í Ungverjalandi árið 1976.
Svartur á leik
1...Dh4! 2. Hfe1 (2. gxh4 Hg6 3. Rg2 Hxg2+ 4. Kh1 Hxh2+ 5. Kg1 Hh1#). **2...Dxh2+ 3. Kf1 Bxg3! 4. fxg3 Dxd2 0-1.** Brim (Arnar Gunnarsson) og Grillhúsið, Tryggvagötu, sigurðu á Borgarskákmótinu í gær.

www.skak.is: Kasparov að tafli!

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

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Alltaf til staðar

Nesti N1

Coca-Cola BÍÓ
á þriðjudögum í Laugarásbíó
750 kr.
á allar myndir nema íslenskar
FRÍ ÁFYLLING Á GOSI Í HLÉI
LAUGARÁS BÍÓ
SÝND KL. 5, 8, 10.25
SÝND KL. 8, 10
ÍSL TAL. 2D KL. 4, 6
SÝND KL. 7.50
SÝND KL. 10.30
SÝND KL. 5

SAMBÍÓIN SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU
PEPSIBÍÓ - 50% AF MIÐANUM
Frá leikstjóra The Dark Knight þríleiksins, Inception og Interstellar
Fun Mom Dinner – Fyndin og grínmynd
Storkurinn Rikki – Frábær teiknimynd fyrir alla fjölskylduna. Sýnd með íslensku tali.

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
ANNABELLE: CREATION	KL. 8 - 9 - 10:20
ANNABELLE: CREATION VIP	KL. 8 - 10:20
DUNKIRK	KL. 5:40 - 8 - 10:20
DUNKIRK VIP	KL. 3:20 - 5:40
FUN MOM DINNER	KL. 7 - 8
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 3 - 4 - 6
AULINN ÉG 3 ÍSL TAL 2D	KL. 4 - 6
AULINN ÉG 3 ÍSL TAL 3D	KL. 3 - 5
THE HOUSE	KL. 10:40
BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D	KL. 3:20 - 5:40
WONDER WOMAN 2D	KL. 10
PIRATES 2D	KL. 8

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
ANNABELLE: CREATION	KL. 5:40 - 8 - 10:30
DUNKIRK	KL. 5:40 - 8 - 9 - 10:20
THE BLEEDER	KL. 10:20
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 5:50
WONDER WOMAN 2D	KL. 6
BAYWATCH	KL. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
ANNABELLE: CREATION	KL. 8 - 10:30
ATOMIC BLONDE	KL. 8 - 10:30
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 6
AULINN ÉG 3 ÍSL TAL 2D	KL. 6

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
ANNABELLE: CREATION	KL. 5:40 - 8 - 10:40
DUNKIRK	KL. 6 - 8:20 - 10:20
FUN MOM DINNER	KL. 6 - 8 - 10

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
ANNABELLE: CREATION	KL. 8 - 10:20
DUNKIRK	KL. 8 - 10:20
FUN MOM DINNER	KL. 6
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 6

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

15. ÁGÚST 2017

Tónlist

Hvað? Iceland meets Tunisia & Kosovo
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hostel, Skúlagötu
Í kvöld kemur fram alþjóðlega tríóið „Iceland meets Tunisia & Kosovo“ á djasskvöldi Kex Hostels. Bassaleikarinn Sigmar Þór Matthíasson fær í heimsókn til sín tvo gamla skólafélaga frá New York: gítarleikarann Taulant Mehmeti (KOS) og trommuleikarann Ayman Boujlida (TUN). Báðir eru þeir að ryðja sér til rúms á New York senunni sem listamenn með einstaka rödd, enda hafa þeir orðið fyrir miklum áhrifum frá þjóðlagatónlist heimalanda sinna og blanda þeim áhrifum inn í sína eigin nútímalegu djasstónlist. Tónlistin hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis.‘

Alltaf geggjuð djassstemming á Kexi á þriðjudögum.

Hvað? Major Pink, Seint & Mighty Bear
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Mighty Bear, SEINT og Major Pink spila alls kyns tónlist á skemmtistaðnum Húrra í kvöld.

Hvað? Söngvaskáldakvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
Annan hvern þriðjudag eru söngvaskáldakvöld haldin hátíðleg á Dillon við hóflega viðhöfn. Ef þú ert söngvaskáld/tónlistarmaður og semur gott stöff og vilt koma fram á næsta kvöldi hafðu samband við Hrafnkel Má Einarsson í síma 846-0987 eða sendu honum línu á Facebook eða á emailinu hrafnkelleinarsson@gmail.com.

Hvað? Fjárlaganefnd
Hvenær? 20.30
Hvar? Listasafn Sigurjóns Ólafssonar, Laugarnestanga. Fjárlaganefnd er oktett, án undirleiks, skipaður nemendum í Tónlistarskólanum í Reykjavík og Listaháskóla Íslands. Hann kom fyrst saman í janúar 2016 til að taka þátt í námskeiði á vegum Paul Phoenix, sem var tenór King Singers um tveggja áratuga skeið. Á þeim þremur misserum sem hópurinn hefur starfað hefur hann meðal annars tekið þátt í Sumartónleikum í Skálholti, Óperudögum í Kópavogi og afmælistónleikum Jóns Nordals. Hann hefur einnig haldið fjölda tónleika á eigin vegum og styrktartónleika fyrir Landsbjörg á vegum þýska sendiráðsins í desember á síðasta ári.

Viðburðir

Hvað? Julie Martin - Masterclass
Hvenær? 18.00
Hvar? Reykjavík Yoga, Frakkastíg
Masterclass í yoga kennt af Julie Martin.

Hvað? Íslandsmeistaramótið í Dominion
Hvenær? 18.00
Hvar? Spilavinir, Suðurlandsbraut
Fyrir þá sem ekki þekkja er Dominion skemmtilegt og krefjandi borðspil sem byggir á spilastokkum. Hver leikmaður byrjar með 10 spil en smátt og smátt kaupa leikmenn spil inn í stokkinn til að stækka og bæta sitt „konungsveldi“. Einn leikur af Dominion tekur bara um 30 mínútur og hver leikur er mismunandi. Á mótinu verða spilaðar þrjár umferðir af þriggja og fjögurra manna leikjum. Þeir sem koma stigahæstir úr þeim umferðum spila undanúrslita- og úrslitaleiki upp á efstu sætin. Spilin geta verið úr öllum seríunum.

Hvað? Pepp fyrir Reykjavíkurmaraþon
Hvenær? 18.30
Hvar? MS-félag Íslands, Sléttuvegi
MS-félagið býður heim öllum þeim sem ætla sér að hlaupa fyrir félagið í Reykjavíkurmaraþoninu. Fríða Rún næringarráðgjafi ræðir um gott mataræði og undirbúning fyrir hlaupið, í boði verða léttar veitingar og gjafir til hlauparanna, auk þess sem býðst að kaupa boli og þer merkt félaginu á kostnaðarverði.

Hvað? The Golden Mic #11 (Open-Mic)
Hvenær? 20.30
Hvar? Græna herbergið, Lækjargötu
Goldengan Comedy býður fólki opinn hljóðnema. Ef þú telur þig svaka fyndinn er um að gera að mæta og sanna það.

Hvað? Andrými – róttækt rými í Reykjavík
Hvenær? 17.30
Hvar? Múltí kúltí, Barónsstíg
Málstofan fjallar um Andrými, róttækt félagsrými í Reykjavík sem hefur verið starfandi síðan maí 2016, og möguleika samfélagslegra breytinga sem slík rými geta raungert.

Sýningar

Hvað? Louisa Matthíasdóttir: Kyrrð
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Viðamikil yfirlitssýning á verkum listakonunnar Louisu Matthíasdóttur (1917-2000) þar sem kærkomið tækifæri gefst til að fá yfirsýn yfir feril listakonu sem á einstakan hátt hefur túlkað íslenskt landslag. Á sýningunni má vel sjá þá breidd sem býr í verkum hennar. Nærumhverfi hennar varð í langflestum tilfellum efniviður verkanna, hvort sem um var að ræða landslag, uppstillingar eða myndir af henni sjálfri.

Hvað? Ragnar Kjartansson: Guð, hvað mér líður illa
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Ragnar Kjartansson heldur fyrstu safnsýningu sína á heimavelli eftir sigurför á erlendri grund á undanförnum árum. Þar á meðal eru meiriháttar yfirlitssýningar í virtum söfnum báðum megin við Atlantshafið.

Hvað? Ásmundur Sveinsson: List fyrir fólkið
Hvenær? 10.00
Hvar? Ásmundarsafn, Sigtúni
Yfirlitssýning á verkum Ásmundar Sveinssonar myndhöggvara. Á sýningunni er sjónum beint að öllum ferli listamannsins allt frá tréskurðarnámi hjá Ríkharði Jónssyni og til síðustu ára listamannsins. Sýnd eru verk unnin í ýmis efni þar á meðal verk höggvin úr tré, úr steinsteypu og bronsi. Á sýningunni eru jafnframt frummyndir þekktra verka sem stækkuð hafa verið og sett upp víða um land. Hönnuður sýningarinnar er Finnur Arnar Arnarson og er framsetning verkanna með þeim hætti að í einstakri umgjörð Ásmundarsafns fá þau nýtt og kröftugt samhengi.

Hvað? Kjarval – lykilverk
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Á sýningunni gefst gott tækifæri til að kynnast mörgum lykilverkum frá ferli listamannsins og fá innsýn í þau meginstef sem voru uppistaðan í lífsverki hans. Annars vegar landið í öllum sínum fjölbreytileika og hins vegar það líf og þær táknmyndir sem Kjarval skynjaði í landinu, það sem hugurinn nemur ekki síður en það sem augað sér.

RISA ÚTSALAN ER HAFIN!
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!
rekkjan HEILSURÚM

BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Our Of Thin Air 18:00
The Other Side Of Hope 18:00
Hjartasteinn 17:30
Sing Street 20:00
Manchester By The Sea 20:00
Heima 20:00
I, Daniel Blake 22:00
The Greasy Strangler 22:45
Ég Man Þig 22:00

VIÐ ERUM FAGMENN

VELKOMIN Í NÝJA FAGMANNAVERSLUN OG TIMBURSÖLU HÚSASMIÐJUNNAR Í KJALARVOGI

Fagmannaverslun Húsasmiðjunnar hefur opnað ásamt glæsilegri timbursölu í Kjalarvogi 12-14, miðsvæðis í Reykjavík. Fagmannaverslunin er sérverslun fagmannsins, sú fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Þar bjóðum við upp á fyrsta flokks vörur, þjónustu og ráðgjöf sérfræðinga fyrir fagmenn og fólk í byggingaframkvæmdum. Ein glæsilegasta timbursala landsins er á sama stað þar sem þú finnur allt okkar úrval af timbri og plötum undir einu þaki.

Opnum alla virka daga kl. 7:30, alltaf heitt á könnunni.

Afgreiðslutími:
Virka daga: 7:30 - 18:00
Laugardaga: 10:00 - 16:00

Kjalarvogi 12-14 / 104 Reykjavík / 525 3400 / husa.is

HÚSASMIÐJAN
Fagmannaverslun

FRIGHT CLUB
Frábærir heimildarþættir þar sem fylgst er með fólki sem glímir við ýmisskonar fælni og hvernig mögulegt er að sigrast á þessum vanda sem margir þurfa að takast á við í sínu daglega lífi.

ÞRÆLGOTT
ÞRIÐJUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER
Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir hárbeittan og skemmtilegan húmor.

BALLERS
Stórskemmtilegir þættir um ameríska ruðningshetjur og stjörnum prýtt líf þeirra með hinum eina sanna Dwayne Johnson í aðalhlutverki.

LUCIFER
Magnaðir spennuþættir um djöfulinn sjálfan sem kom upp á yfirborð jarðar þegar hann fékk nóg af helvíti einn daginn.

EMPIRE
Hressilegir þættir um tónlistarmógúlinn Lucious Lyon og fjölskyldu hans sem lifir og hrærist í tónlistarbransanum.

PITCH PERFECT 2
Nú ákveða stelpurnar í söngflokknum The Barden Bellas að taka þátt í sjálfri heimsmeistarakeppni söngsveita.

SLEEPY HOLLOW
Æsispennandi þættir um Ichabod Crane sem á dularfullan hátt vaknar upp frá dauðum eftir 220 ár í smábænum Sleepy Hollow.

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Teen Titans Go
07.45 The Middle
08.10 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Mr Selfridge
11.25 Catastrophe
11.50 Suits
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor US
14.25 The X-Factor US
15.05 The X-Factor US
16.30 Simpson-fjölskyldan
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Ísland í sumar
19.25 Last Week Tonight With John Oliver Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir hárbeitta og beinskeytta húmor eins og glöggir áhorfendur muna úr þáttunum Daily Show en þar sló hann í gegn með regluleg innslög sem urðu til þess að hann fékk sinn eigin spjallþátt.
20.00 Great News Gamanþættir sem fjalla um mæðgurnar Carol og Katie en það reynir á samband þeirra þegar móðirin Carol fær reynslustarf á sama fjölmiðli og dóttirin Carol vinnur á og það reynir aldeilis á þolrifin hjá henni því móðirin er uppátækjasöm og er oftar en ekki hrókur alls fagnaðar. Þættirnir eru úr smiðju Tinu Fey og Roberts Carlock sem gerðu einnig 30 Rock og Unbreakable Kimmy Schmidt.
20.30 Fright Club Fróðlegir og skemmtilegir heimildarþættir þar sem fylgst er með fólki sem glímir við ýmiss konar fælni og hvernig það getur mögulega sigrast á henni.
21.15 Ballers Þriðja þáttaröð þessara frábæru þátta með Dwayne The Rock Johnson í aðalhlutverki. Þættirnir fjalla um hóp amerískra fótboltaleikara og þeirra fjölskyldur.
21.50 Lucifer
22.35 Empire
23.20 The Night Shift
00.00 Nashville 4
00.45 Orange is the New Black
01.40 Timeless
02.25 Timeless
03.05 Timeless
03.50 Skin Trade
05.25 Catastrophe
05.50 The Middle
06.10 Simpson-fjölskyldan

STÖÐ 2 SPORT

07.00 KR - Valur
08.40 Pepsímörkin
10.10 Pepsímörk kvenna
11.10 Football League Show
11.40 Brighton & Hove Albion - Man. City
13.25 Chelsea - Burnley
15.10 KR - Valur
16.50 Pepsímörkin
18.20 Síðustu 20
18.40 Hoffenheim - Liverpool
20.45 Markasyrpa Meistaradeildarinnar
21.05 Premier League Review
22.00 Watford - Liverpool
23.50 Messan

STÖÐ 3

17.15 New Girl
17.40 Mike and Molly
18.05 The Big Bang Theory
18.30 Modern Family
18.55 Curb Your Enthusiasm
19.30 Mayday
20.15 Last Man Standing
20.40 Sleepy Hollow
21.25 The Vampire Diaries
22.10 Wire
23.10 Modern Family
23.35 Curb Your Enthusiasm
00.05 Mayday
00.50 Last Man Standing
01.15 Sleepy Hollow
02.00 The Vampire Diaries
02.45 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Lína Langsokkur
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli
10.38 Skógardýrið Húgó
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Lína Langsokkur
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.11 Zigby
14.25 Stóri og Litli
14.38 Skógardýrið Húgó
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Lína Langsokkur
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Víkingurinn Viggó
18.11 Zigby
18.25 Stóri og Litli
18.38 Latibær
19.00 Ljóti andarunginn og ég

Dóra könnuður kl. 07.00, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Championship
14.00 PGA Championship
20.00 Golfing World
20.50 PGA Championship

BÍÓSTÖÐIN

11.30 Frost/Nixon
13.30 The Cobbler
15.10 Cheaper By The Dozen 2
16.45 Frost/Nixon
18.45 The Cobbler
20.25 Cheaper By The Dozen 2
22.00 Pitch Perfect 2 Frábær gamanmynd frá 2015 með þeim stöllum Anna Kendrick, Rebel Wilson, Elizabeth Banks og fl. Söngsveitin skemmtilega The Barden Bellas er mætt á svæðið aftur í sama stuðinu og síðast. Nú ákveða stelpurnar í söngflokknum The Barden Bellas að taka þátt í sjálfri heimsmeistarakeppni söngsveita, en í þeirri keppni hefur bandarískum hópum aldrei tekist að sigra.
23.55 Triple 9 Hörkuspennandi mynd frá 2016 sem fjallar um fjóra gjörspillta lögreglumenn sem í samstarfi við voldug glæpasamtök eins og rússnesku mafíuna misnota aðstöðu sína til að fremja vopnað og ofbeldisfullt bankarán. Ránið fer úrskeiðis að hluta sem setur fjórmenningana í mikla klípu því mafían krefst þess í framhaldinu að þeir fremji annað rán, ella muni þeir og fjölskyldur þeirra hafa verra af. Á sama tíma er rannsóknarlögreglumaðurinn Jeffrey Allen kominn á sporið og grunar ekki bara að spilltir lögreglumenn hafi komið að ráninu heldur einnig að annað rán sé yfirvofandi.
01.50 Date and Switch
03.20 Pitch Perfect 2

RÚV

17.05 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.25 Drekar
18.47 Hundalíf
18.50 Línan
18.53 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Tímamótauppgötvun: Genin endurhönnuð
20.10 Með okkar augum
20.45 Veröldin okkar: Líf á ruslahaugum
21.10 Síðasta konungsríkið
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Endurheimtur
23.05 Skömm
23.35 Hernám
00.20 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 Life Unexpected
09.50 Psych
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 Superstore
14.40 Million Dollar Listing
15.25 Life in Pieces
15.50 Remedy
16.35 King of Queens
17.00 Man With a Plan
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.50 The Great Indoors
20.15 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 Star
21.45 Scream Queens
22.30 Baskets
23.00 The Tonight Show
23.40 The Late Late Show

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

Reaching for the stars.

India's quest for the outer space: Aryabhata to Mangalyaan

New Delhi, August 15, 2017
Pallava Bagla

India has a rich tradition of using outer space as a tool for national development. The poorest of the poor have always been the beneficiaries of India's space technologies, from farmers to fisher folk Indian satellites touch the lives of almost the entire 1.3 billion population.

As India celebrates its seventieth birthday it has already entered the golden era of space technology, sectors like satellite television, banking, smart city development, weather forecasting, smart phones, e-governance, satellite aided navigation are all catering to India's unending appetite to deploy high technology to ease the life of the common man.

India's quest for space has been pioneered by the Indian Space Research Organisation (ISRO) set up in 1969 and today has an annual budget of about $ 1.4 billion. The country has a constellation of 44 satellites in orbit and can now on its own launch up to four tons of communication satellites into orbit. This gives India end to end capabilities in space technology from making its own satellites to launching its own rockets and has even sent an Indian made satellite Mangalyaan or the Mars Orbiter Mission all the way to the Mars travelling a distance of over 200 million kilometres.

The journey for ISRO began from the humble fishing village of Thumba on the coast of the Arabian Sea where the scientists used the premises of a church to set up the first rocket launch facilities and the first rockets were carried on bicycles and first satellites pulled in on bullock carts. Today India's heaviest rocket the Geo-synchronous Satellite Launch Vehicle Mk III (GSLV MK III) also lovingly named `Bahubaali' weighs a whopping 640 tons or the weight of more than 200 fully grown elephants. This elegant rocket had its maiden launch on June 5, 2017 when it launched a communications satellite GSAT-19 into orbit and promises to become the mainstay for all heavy lifts.

The first satellite to be launched by India was way back in 1972 when the 360 kilogram Aryabhata satellite named after India's legendary mathematician was lifted into orbit from the erstwhile USSR. This space science satellite paved the way for ISRO to reach for the stars. In the next few months this year India hopes to launch its heaviest ever satellite GSAT-11 that will weigh about 5725 kilograms.

By launching `Bahubaali' the Indian space agency entered into a bold new world muscling its way to make its mark in the world's heavy weight multi-billion dollar launch market. ISRO chairman Dr A S Kiran Kumar a man of modest words said `we pushed ourselves to the limits to ensure that this new fully self-reliant Indian rocket succeeds in its maiden launch'.

This heavy lift rocket is capable of placing up to 8 tons in a low Earth orbit, enough to carry India's crew module. Incidentally what may please Prime Minister on India Mr. Narendra Modi a known space buff is that this launch has `made in India boldly written all over it'.

ISRO has already prepared plans of hoisting a 2-3 member human crew into space as soon as the government gives it a sanction of about 3-4 billion dollars. The expectation is that the ISRO friendly Modi may want to leave his own stamp on history by initiating the human space flight program before the end of his first term in 2019. India would become only the fourth country after Russia, USA and China to have a human space flight program. Incidentally ISRO asserts the first Indian to go into space could well be a woman! Kumar confirms `in principle it will be the GSLV Mk-3 or its variant that will be human rated in future'.

India already has two operational rockets the workhorse Polar Satellite Launch Vehicle (PSLV) that can hoist satellites of 1.5 tons into space and was the preferred vehicle for India's maiden mission to Moon and Mars. The second the Geosynchronous Satellite Launch Vehicle Mark II can hoist 2 ton class of satellites. Between them, ISRO has done fifty launches and recently even earned a world record by successfully placing 104 satellites in orbit beating an old Russian record of hoisting 39 satellites in a single mission.

This year India embarked on space diplomacy like never before. For the first time New Delhi flexed its prowess of space technology by embarking on an unprecedented and un-chartered `stratospheric diplomacy' through a special Rs 450 crore gift for south Asians. India carved a very unique place in the universe, when New Delhi `gifted' a heavy weight bird in the sky to its neighbours through the `South Asia Satellite'. India opened its heart out by extending its neighbourhood first policy beyond the stratosphere. This `gift' of a communications satellite for use by neighbours at no cost has no parallels in the space fairing world, all other current regional consortia are commercial for-profit enterprises.

The `South Asia Satellite' is a 2230 kilogram satellite is purely a communications satellite costing Rs 235 crores. The uniqueness of this satellite is that it has a footprint that extends all over South Asia and India gifted this heavenly messenger to its neighbours.

The South Asia Satellite has 12 Ku band transponders which India's neighbours can now utilize to increase communications. Each country will get access to at least one transponder through which they could beam their own programming and there could be common `south Asian programing' as well. Each country is developing its own ground infra-structure though India is willing to extend assistance and know-how. According to the government the satellite will `enable a full range of applications and services to our neighbours in the areas of telecommunication and broadcasting applications viz. television, direct-to-home (DTH), very small aperture terminals (VSATs), tele-education, telemedicine and disaster management support.' The satellite also has the capability to provide secure hot lines among the participating nations in addition since the region is highly prone to earth-quakes, cyclones, floods, tsunami's it may help in providing critical communication links in times of disasters.

In this unusual message of peace, India's most hostile neighbour Pakistan has fully opted out. Rest of the seven countries part of the South Asian Association for Regional Co-operation (SAARC) namely Afghanistan, Nepal, Bhutan, Maldives, Bangladesh and Sri Lanka are part of this mission. Experts say `Pakistan has missed an opportunity' since its own space program is currently in a primitive stage as compared to India's. Hopefully friendly skies can result in reduced hostilities on Earth.

In 2013 India launched the Mangalyaan the country's first mission to Mars and it hit Bulls Eye when on September 24, 2014 it entered the orbit of Mars and India created global history by becoming the first country to reach the orbit of Mars on its maiden attempt a fact that eluded global giants like USA and Russia. Made for a nominal mission life of 180 days this year the Mangalyaan completed 1000 days in orbit and continues to beam back data and some its images like those of the full disc of Mars are so good that they featured on the cover of the venerated National Geographic magazine.

Early next year India plans to hoist its second mission to the Moon, Chandrayaa-2 which will include landing its flag on the lunar surface on an indigenous rover. Continuing with inter-planetary exploration missions are also planned for Venus and a re-visit to Mars.

Human space flight is also in the offing, India's latest rocket the GSLV Mk III could be India's vehicle of choice to launch `Indians into space, from Indian soil using Indian rockets'. This is only the beginning reaching for the stars and exploring the wonders of the universe are all on the horizon but whatever it does India's common person will continue to reap the maximum benefits of India's capabilities in space.

Pallava Bagla

(Pallava Bagla is a globally recognised Indian science journalist and author of book `Reaching for the Stars: India's Journey to Mars and Beyond' published by Bloomsbury. He can be reached at Pallava.bagla@gmail.com)

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

*NSYNC

Justin og hinir strákarnir í *NSYNC eru SVO draumkenndir að það er orðið erfitt að skrifa þessi orð svo þvalir eru fingur blaðamanns. Hins vegar er kannski sorglegt og fingurþurrkandi að þeir hafa lagt upp laupana elsku drengirnir. Þeir tóku þó nokkur lög á MTV VMA hátíðinni árið 2013 og svo komu þeir saman vegna afmælis JC Chasez í fyrra (hann varð fertugur, sko ...), en ekkert tónleikaferðalag um heiminn með stoppi í Laugardalshöllinni ... það má láta sig dreyma.

BOYZ II MEN

Bandið Boyz II Men er hvergi hætt og er enn að seiða dömur og aðra víðs vegar um heiminn með tónlist sem er ómögulegt að lýsa öðruvísi en sem „kynlíf í tónaformi“. Eða einhvern veginn þannig. Lagið One Sweet Day setti met í að vera sem flestar vikur í fyrsta sæti á Billboard topp100 listanum.

Bestu strákabönd Lífsins

Eins og alþjóð veit erum við á Lífinu miklir aðdáendur strákabanda og notum nánast hvert tækifæri til að minnast á þau. Því er ekki úr vegi að telja upp nokkur af þeim bestu, að okkar mati, í tilefni þess að í dag er þriðjudagur.

THE JACKSON 5

Það verður að minnast á The Jackson 5, afa strákabandsins. Auðvitað væri hægt að telja upp einhverja langafa en Jackson 5 tók skrefið inn í poppheim nútímans og svo var auðvitað konungur poppsins, Michael Jackson, meðlimur. Allir ættu að vera með allan katalóg sveitarinnar á hreinu – en það er vert að minnast á að um sveitina var gerður teiknimyndaþáttur.

THE BACKSTREET BOYS

The Backstreet Boys seldi milljón eintök af Millennium á innan við viku. Setjið það í pípuna ykkar og reykið, þúsaldarkynslóðin. Þetta var árið 1999 þegar plötusala var líklega á sínum hápunkti og niðurhal af internetinu var ekki orðið neitt neitt. Það eru ófáar sálir þarna úti sem verða meyrar og hverfa aftur í tímann þegar I Want It That Way hljómar á einhverri retro útvarpsstöðinni.

NEW KIDS ON THE BLOCK

Ef Jackson 5 er afinn þá er líklega New Kids on the Block pabbinn – svona ef við ætlum að halda okkur við þessa fjölskyldutrés líkingu. NKOTB réðu lögum og lofum í strákabandsheiminum alveg þangað til tvær ákveðnar sveitir brutust fram á sjónarsviðið á tíunda áratugnum og ruddu þeim úr sessi. Eða það er kannski full gróft orðað enda eru þeir enn að spila á tónleikum.

Önnur strákabönd sem skoruðu hátt: Hanson, Westlife, ALL-4-ONE og 5ive. Síðan eru einhver fleiri bönd skilst okkur (eitt byrjar á tölustafnum 1) sem einn organdi kollegi vildi koma á framfæri en fengu því miður ekki pláss.

Willie Nelson fær andarteppu í Utah

Gamla góða kántrí kempan Willie Nelson þurfti að stoppa í miðju setti á tónleikum í Salt Lake City á sunnudaginn en hann fékk andarteppu og var fluttur á sjúkrahús í kjölfarið.

Nokkrum klukkustundum síðar sendi söngvarinn síglaði frá sér afsökunarbeiðni til aðdáenda sinna í Utah en þar sem hann meðal annars, „Þetta er Willie hérna. Ég er gríðarlega sorgmæddur yfir því að hafa þurft að hætta svona í miðjum klíðum í Salt Lake City. Ég held að hæðin hafi hreinlega náð til mín. En mér líður töluvert betur núna og stefni á að halda niður í mót.“ Þá vísar söngvarinn til þess hve hátt Salt Lake City borg er yfir sjávarmáli og telur hann það hafa ollið öndunarerfiðleikunum.

Þetta hefur þó ekki raskað hans plönum neitt – hann heldur á morgun til Saratoga, þó með þeim fyrirvara að frekar smáatriði muni koma í ljós þegar nær dregur. Í febrúar hætti Willie kallinn við helling af tónleikum vegna veikinda. Það kom aldrei fram hvers eðlis þau veikindi væru en hann hefur þó verið á ferð og flugi í allt sumar eins og ekkert hafi í skorist.

WILLIE NELSON ER 84 ÁRA GAMALL, HEFUR VERIÐ Í BRANSANUM Í 61 ÁR OG GEFIÐ ÚT YFIR 60 PLÖTUR. GERI AÐRIR BETUR

Kallinn er nú orðinn 84 ára og því er kannski ekkert óeðlilegt að hann finni til aldurs við og við. - sþh

Willie Nelson, sem er 84 ára, er ekkert á því að hægja á sér í tónleikahaldi.

ÞÚ FÆRÐ RAFMAGNSBORÐIÐ HJÁ HIRZLUNNI

E-MODEL Tveir þýskir mótorar, minnisstýring og mikil burðageta. 5 ára ábyrgð.

160-180 CM BORÐ: 129.900,-

PRIMA Góð rafmagnsborð sem Hirzlan hefur selt í áraraðir.

VERÐ FRÁ: 56.000,-

A6 Tveir mótorar, minnisstýring og mikil burðageta. 5 ára ábyrgð.

STAKIR FÆTUR: 73.900,-

TILBOÐ MEÐ PLÖTU FRÁ: 85.600,-

ALLTAF ER HÆGT AÐ VELJA Á MILLI MISMUNANDI LITA Á FÓTUM AUK MARGRA GERÐA AF PLÖTUM

NÝ VEFVERSLUN HIRZLAN.IS

Hirzlan

GÆÐI · STÖÐUGLEIKI · SKILVIRKNI · Í 24 ÁR

Þið finnið okkur á Facebook

Síðumúla 37,
108 Reykjavík
Sími: 564-5040
hirzlan@hirzlan.is
hirzlan.is

SPARAÐU 35% AF ÞESSUM STÓLUM

VERÐ 26.900.-
ARMAR: 9.000,-

OPEN POINT

VERÐ 45.900.-
ARMAR FYLGJA

HEAD POINT

VERÐ 63.900.-
ARMAR FYLGJA

X-PANDER

MYNDFORM GRAFÍK

Hallfríður og Vala vinna saman undir merkjum GERVI Productions. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Birta mynd af upplifun transmanneskju

Þær **Hallfríður Þóra Tryggvadóttir** og **Vala Ómarsdóttir** hefja í dag tökur á stuttmynd sinni ÉG. Í henni er fjallað um innra líf transmanneskju. Einungis konur koma að vinnunni við myndina.

Við fundum fyrir mikilvægi þess að birta þá baráttu sem fylgir því að fá að vera maður sjálfur sem transmanneskja og í þessari mynd sýnum við innra líf ungrar manneskja sem er þröngvað inn í ákveðið kyngervi af samfélaginu,“ segir Hallfríður Þóra Tryggvadóttir en hún og Vala Ómarsdóttir leikstýra, skrifa og stýra framleiðslu á stuttmyndinni ÉG sem fer í tökur í dag.

Hallfríður og Vala vinna saman undir merkjum GERVI Productions en þær unnu Örvarpið, örmyndakeppni RÚV, í ár fyrir örmyndina HAMUR sem var undanfari þessarar myndar. Þær hafa báðar reynslu úr leikhúsi og kvikmyndum og sameinast í löngun sinni til þess að segja mikilvægar sögur sem verða að heyrast.

Myndin er unnin í nánu samstarfi við Uglu Stefaníu Kristjónudóttur Jónsdóttur, sem er ein helsta talsmanneskja transfólks á Íslandi. „Þetta verkefni er búið að vera að malla í langan tíma en fyrir tveimur árum ákváðum við að gera þessa leiknu mynd. Þá lögðumst við í mikla rannsóknarvinnu um málefni transfólks og kynvitund. Myndin er unnin út frá þeirri vinnu og viðtölum sem við tökum við Uglu Stefaníu um hennar reynsluheim,“ segir Vala og Hallfríður bætir við: „Við birtum manneskju í myndinni sem er á svipuðum aldri og Ugla þegar hún hóf eftirfarandi ferli og styðjumst við reynslu hennar en samt er þetta allt skáldskapur.“

VIÐ HÖFUM OFT VERIÐ SPURÐAR „ER ÞETTA HÆGT?” SEM SÝNIR SVART Á HVÍTU HVE MIKILVÆGT ÞAÐ ER AÐ SÝNA AÐ KONUR GETI SKIPAÐ ALLAR STÖÐUR Í KVIKMYNDAGERÐ. ÞETTA ER HÆGT. ANNARS VÆRUM VIÐ EKKI AÐ FARA Í TÖKUR

Leikstjórunum þykir afar mikilvægt að birta sanna mynd af upplifun transmanneskju en kvikmyndir hafa í gegnum tíðina birt öðruvísi mynd af þessari reynslu. „Leikkona fer með hlutverk aðalpersónunnar sem heitir Svanur Jónsson, en iðulega eru transkonur leiknar af körlum í kvikmyndum og áhersla lögð á aðgerðina og viðbrögð aðstandenda, en hér er lögð áhersla á tilfinningar og upplifun einstaklings,“ segir Hallfríður. „Við birtum veru sem er sett inn í rangan ramma samfélagsins en okkur finnst áhugavert hvernig samfélagið setur fólk iðulega í tvo ramma eftir kynfærum,“ segir Vala.

Allt teymið á bak við myndina er skipað konum en það er afar sjaldgæft á heimsvísu. „Við höfum oft verið spurðar „er þetta hægt?“ sem sýnir svart á hvítu hve mikilvægt það er að sýna að konur geti skipað allar stöður í kvikmyndagerð. Þetta er hægt. Annars værum við ekki að fara í tökur. Það er fáránlegt hvað við höfum fengið þessa spurningu oft,“ segir Hallfríður

Rúmlega tuttugu konur koma að myndinni en kvikmyndataka er í höndum Erlu Hrundar Halldórsdóttur og leikmyndar- og búningahönnuður er Helga Jóakimsdóttir. Gunnhildur Helga Katrínardóttir er aðstoðarleikstjóri. Meðframleiðendur eru SVIESTAS frá Litháen og Salka Film en teymið er skipað kvikmyndagerðarkonum frá Íslandi og Litháen.

Helstu hlutverk myndarinnar eru í höndum Snæfríðar Ingvarsdóttur, Kristbjargar Kjeld, Maríu Thelmu Smáradóttur og Elvu Óskar Ólafsdóttur.

„Tökum líkur á Menningarnótt, svo við fögnum með freyðivíni og flugeldum. Svo stefnum við á að frumsýna hana á nýju ári og draumurinn er að ferðast með myndina um heiminn til að opna augu fólks bæði fyrir málefnum transfólks og stöðu kvenna í kvikmyndagerð,“ svarar Vala spurð að því hvenær við getum svo átt von á að berja myndina augum.

stefanthor@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

ÚTSALAN
HEFST Í DAG
20-50% AFSLÁTTUR
af öllum fatnaði í eftirtöldum verslunum
LAUGAVEGUR 91 REYKJAVÍK
FÁKAFEN 9 REYKJAVÍK
MIÐHRAUN 4 GARÐABÆ
HAFNARSTRÆTI 106 AKUREYRI
...og í verslun okkar í Vestmannaeyjum
VIKTOR Softshell jakki Rétt verð ~~kr. 9.500~~ 40% kr. 5.700.-
BLANDA Flíspeysa/barna Rétt verð ~~kr. 5.990~~ 50% kr. 2.995.-
NAOMI 3ja laga jakki Rétt verð ~~kr. 24.900~~ 50% kr. 12.450.-
ARNAR Parkaúlpa Rétt verð ~~kr. 28.900~~ 25% kr. 21.675.-
ÚTSALA ICEWEAR
15. ágúst - 3. september
ICEWEAR ICELAND
www.icewear.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Óhóflegar vinsældir Íslands

Sú var tíðin að Ísland var svo óljóst í vitund umheimsins að maður varð nánast land- og ættlaus um leið og maður steig fæti á erlenda grund. Þar urðu allar útskýringar um uppruna og heimahaga að efnafræðiformúlum í eyrum heimamanna. Svo grunnt var á vitneskjunni um þessa eyju að maður var meira að segja sjálfur farinn að velta því fyrir sér hvort þetta Ísland væri ekki bara einhver allsherjar misskilningur. Þetta bauð hins vegar upp á þá skemmtan að segja suðrænu fólkinu frá snjóhúsinu þar sem ég átti að hafa alist upp og selspikinu sem þar var á borðum.

Svo fór þetta að breytast og menn kváðu Björk við um leið og maður greindi frá föðurhúsum, síðan Guðjohnsen. Menn voru þó ekki upplýstari um landið en svo að enginn stoppaði mig af þegar ég nýtti mér skáldaleyfið og sagði af Huldumannaflokknum sem hefði meirihluta á Alþingi. En svo allt í einu voru allir búnir að fara til Íslands, voru á leiðinni þangað eða þekktu einhvern sem var nýkominn og hélt ekki vatni yfir fegurð þess. Þá voru menn orðnir svo Íslandsvísir að ég taldi öruggast að ljúga sem minnst. Menn voru farnir að kannast við forsætisráðherrann, þekktu svo hina ýmsu tónlistarmenn, íþróttamenn og leikara. Þetta fór stigvaxandi uns fjölmargir voru farnir að humma fræg íslensk lög eða tjá sig um tíðindi síðustu viku.

Steininn tók svo úr fyrir nokkru þegar ég var kynntur fyrir Armena nokkrum í Malagaborg en hann spurði mig hvaðan ég væri og tjáði ég honum það. Því næst vildi hann vita nákvæmlega hvaðan af landinu ég kæmi og sagðist vera frá Bíldudal. Þá vildi hann vita hvort Hannes væri enn þá með Vegamót.