FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
198. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 24. ÁGÚST 2017

Tristan Bergmann Einarsson, rauðklæddur fyrir miðri mynd, ætlar sér að skapa framtíðina ef eitthvað er að marka klæðnað hans. Tristan, sem er í sex ára bekk í Ísaksskóla, er einn af tugþúsundum grunnskólabarna sem settust á skólabekk í gær. Starf flestra grunnskóla landsins fór þá að rúlla á nýjan leik eftir sumarfrí. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Áforma að slökkva á kísilverksmiðjunni

Verði ekki ráðist í úrbætur á verksmiðju United Silicon verður slökkt á henni í upphafi næsta mánaðar. Umhverfisstofnun sendi bréf þess efnis til fyrirtækisins í gærkvöldi.

STJÓRNSÝSLA Áformað er að rekstur kísilverksmiðju United Silicon verði stöðvaður 10. september næstkomandi svo unnt sé að gera nauðsynlegar úrbætur. Mögulegt er að slökkt verði fyrr stöðvist ofn hennar lengur en í klukkustund eða ef afl hans fer undir tíu megawött.

Þetta kemur fram í bréfi sem Umhverfisstofnun (UST) sendi fyrirtækinu í gærkvöldi. Fyrirtækið hefur viku andmælafrest. Kristleifur Andrésson, upplýsingafulltrúi United Silicon, segir ótímabært fyrir fyrirtækið að tjá sig um málið.

„Þetta er bréf sem felur í sér uppgjör á frávikum sem hafa verið greind við eftirlit hjá fyrirtækinu. Það felur líka í sér viðbrögð við hvernig hefur gengið frá því að þau fengu heimild til endurræsingar í maí. Það hafa komið upp frekari bilanir síðan þá með tilheyrandi lyktarmengun,“ segir Sigrún Ágústsdóttir, sviðstjóri hjá UST.

Ekki verði gefin heimild til að ræsa verksmiðjuna að nýju ef úrbætur verða ekki gerðar. „Það þarf að gera umræddar úrbætur og UST þarf að taka tíma til að yfirfara þær ef gefin verður heimild til ræsingar að nýju.“

„Þetta er mjög leiðinlegt og sorglegt að mál þurfi að æxlast svona eins og verið hefur með mál United Silicon. Þetta hefur verið sorgarsaga alveg frá byrjun,“ segir Björt Ólafsdóttir, umhverfis- og auðlindaráðherra.

Björt segir enn fremur að henni þyki undarlegt að þeir sem fari með fé almennings fjárfesti í fyrirtæki sem almenningur í nágrenninu hefur lýst yfir að hann sé á móti. „Hvernig geta stjórnendur lífeyrissjóða fundið út hjá sér að peningur almennings sé best ávaxtaður í fyrirtæki sem fólk er á móti og öll viðskiptasaga þess er á þennan veg?“ **– jóe**

Skoða hvort sé heimilt að banna hestanöfn

LANDBÚNAÐUR Bóndi fær ekki að nefna hryssuna sína Mósuna, en samkvæmt nýlegum lögum Alþjóðasamtaka um íslenska hestinn verður nefnd að leggja blessun sína yfir nöfn hreinræktaðra hrossa. Nafninu Mósan var til dæmis hafnað því að nöfn með greini brjóta í bága við íslenska nafnahefð. Atvinnuvegaráðuneytið skoðar nú á hvaða lagagrunni þessi nefnd telji sér heimilt að banna fólki að nefna hrossin sín hvaða nafni sem er. **– bb / sjá síðu 2**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Guðjón Brjánsson vill knýja fram sanngjarna réttarbót fyrir námsfólk. 18

SPORT Þór/KA er óstöðvandi í Pepsi-deild kvenna. 26

MENNING Tvær ólíkar en spennandi sýningar verða opnaðar í Hafnarborg annað kvöld. 36

LÍFIÐ Litið inn á skemmtilegt heimili í Noregi þar sem litadýrð er í aðalhlutverki. 44

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **HEILSURÆKT**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

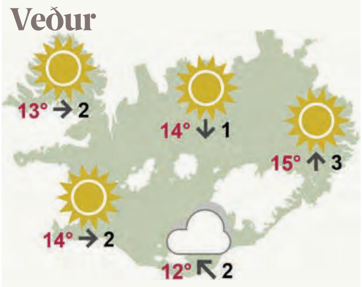
HNÍFAPARATÖSKUR
12 MANNA
ÁSAMT FYLGIHLUTUM
MIKIÐ ÚRVAL
VERÐ FRÁ KR. 24.990

Tékk KRISTALL
LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955

SMÁRALIND

KRÍTAÐU MYND OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ GLÆSILEG VERÐLAUN

Veður



Hæg breytileg átt í dag og yfirleitt léttskýjað inn til landsins, en víða verður þokuloft við ströndina sem gæti látið sjá sig inn á land.

SJÁ SÍÐU 32

Endurvekja kaupmanninn á horninu

„Ég get ekki keppt við stóru verslanirnar en þær geta heldur ekki keppt við okkur og þjónustustigið sem við bjóðum upp á,“ segir Davíð Þór Rúnarsson. Hann og kærasta hans, Andrea Bergsdóttir, opnuðu í liðinni viku hverfisverslunina Hverfisverslun í Grafarvogi. Davíð hefur gengið með hugmyndina í maganum í þrjú ár. Markmiðið er að fá aftur stemninguna sem einkenndi verslanir á árum áður. – Sjá síðu 48. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Arnaldur situr á 740 milljónum

VIÐSKIPTI Glæpasagnahöfundurinn Arnaldur Indriðason hagnaðist um 35,5 milljónir króna á síðasta ári samkvæmt nýbirtum ársreikningi eignarhaldsfélags hans, Gilhaga ehf. Félagið notar hann utan um skrif og útgáfu bóka sinna og gerir velgengni hans á ritvellinum síðasta rúma áratuginn það að verkum að félagið er afar sterkt fjárhagslega.

Hagnaður Gilhaga dróst þó verulega saman milli ára, eða um ríflega 66%, samkvæmt ársreikningi enda nam hann 106,7 milljónum króna árið 2015. Einn starfsmaður starfaði hjá félaginu í fyrra, en Arnaldur og eiginkona hans eru skráðir framkvæmdastjórar þess og Arnaldur skráður fyrir öllu hlutafé.

Fram kemur í ársreikningi Gilhaga að Arnaldur hafi greitt sér rúmlega 31 milljón króna í arð út úr félaginu.

Samanlagður hagnaður Gilhaga frá árinu 2003 nemur 1.087 milljónum króna en samkvæmt ársreikningi nemur óráðstafað eigið fé félagsins rétt tæplega 740 milljónum króna. Ljóst má því vera að krimmakóngurinn er í fjárhagslegum sérflokki meðal íslenskra rithöfunda. – smj

1.087

milljónir er samanlagður hagnaður eignarhaldsfélags Arnalds Indriðasonar síðan 2003.

Arnaldur Indriðason

Kona lenti í alvarlegu hjólreiðaslysi

SLYS Alvarlegt hjólreiðaslys varð á gatnamótum Miklubrautar og Háaleitisbrautar eftir að strætisvagni var ekið á konu á reiðhjóli rétt eftir átta í gærkvöldi. Lögregla og slökkvilið höfðu töluverðan viðbúnað á slysstað.

Strætisvagninum var ekið í austurátt en slysið átti sér stað við aðreinina að Háaleitisbraut. Samkvæmt upplýsingum frá sjónarvottum lenti konan undir strætisvagninum við áreksturinn en reiðhjólið kastaðist í burtu. Samkvæmt upplýsingum frá slökkviliðinu var um alvarlegt slys að ræða og konan flutt á sjúkrahús til aðhlynningar.

Ekki var vitað nánar um líðan konunnar þegar Fréttablaðið fór í prentun seint í gærkvöldi. – tpt

Nefnd um hestanöfn neitar nafni Mósunnar

Bóndi á Skeggsstöðum fær ekki að nefna þriggja vetra merina sína Mósuna en frá febrúar hefur hestanafnanefnd úrslitavald um hvað hross megi heita. Atvinnuvegaráðuneytið skoðar nú á hvaða lagagrunni nefndin starfar.

LANDBÚNAÐUR Guðrún Hrafnsdóttir, hrossabóndi á Skeggsstöðum, fær ekki að nefna hryssuna sína Mósuna. Samkvæmt nýlegum lögum Alþjóðasamtaka um íslenska hestinn, FEIF, mega hross ekki heita hvað sem er. Tveggja manna nefnd leggur blessun sína yfir hvað hreinræktuð hross fá að heita og eru skráð í gagnabankann WorldFeng.

Nafninu Mósan var hafnað því að nöfn með greini brjóti í bága við íslenska nafnahefð og því að sérnöfn eru nokkurs konar jafngildi orða með greini. Nafnið Hrymjandi var samþykkt sem og Ævör á sama fundi.

Eftir stendur þriggja vetra Mósan, sem fær ekki að heita sínu nafni og er Guðrún ósátt við að nefndin hafi unnið eftir nýju reglunum, þó þau hafi ekki verið samþykkt fyrr en í ár. Atvinnuvegaráðuneytið hefur skoðað málið og Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að verið sé að skoða á hvaða lagagrunni þessi hópur telji sér heimilt að neita fólki um að nefna hrossin sín hvaða nafni sem er.

Guðrún segir að Mósan sé dásamleg meri þó það sé ekki komin reynsla á hana enda aðeins þriggja vetra. Hún segir nafnið koma til eftir samtal við hana úti í haga. „Ég var að tala við hana, hvað segir Mósan mín og það festist bara. Það er oft skýrt með greini. Álfurinn, Prinsinn og fleira. Það eru hross, en þetta er hryssa, kannski er einhver mismunun,“ spyr hún.

„Ég veit að það er til merin Fléttan til dæmis. Það er eitthvað misjafnt í þessu,“ segir Guðrún sem hefur sent innanríkisráðuneytinu fyrirspurn vegna málsins. Þar hefur hún verið í fimm mánuði. benediktboas@365.is

Mósan frá Skeggsstöðum er fædd 2014, og er því þriggja vetra, undan Össu frá Stafafelli og Trymbli frá Stóra-Ási. Hér er Mósan ásamt systurdóttur Guðrúnar, Guðrúnu Þóru Björgvinsdóttur. MYND/KOLBRÚN HRAFNSDÓTTIR

Nafnagiftir íslenskra hrossa í WorldFeng

Eftirtaldar reglur gilda um nöfn á hrossum sem skráð eru í WorldFeng:

- Nafnið þarf að vera í samræmi við íslenskar reglur og hefðir um nafngiftir.
- Nafnið þarf að geta tekið íslenskri eignarfallsendingu eða hafa unnið sér hefð í íslensku máli.
- Nafnið má ekki brjóta í bága við íslenskt málkerfi.
- Nöfn þurfa að vera í karlkyni fyrir stóðhesta/geldinga og í kvenkyni fyrir hryssur, hvorugkyns orð eru ekki leyfileg sem nöfn.
- Nöfn sem innihalda skammstafanir eru ekki leyfileg.
- Nöfn sem eru ruddaleg eða hafa klúra meiningu, nöfn sem þykja ekki smekkleg eða eru dónaleg gagnvart trúar- eða þjóðfélagslegum hópum eru ekki leyfð.

MARGSKIPT GLER
Evolis frönsku verðlaunaglerin frá BBGR eru með tvöfalda yfirborðsslípun sem færir þau í nýja vídd.
48% AFSLÁTTUR!
39.900 kr.
Fullt verð: 75.900 kr
prooptik gleraugu
KRINGLUNNI 2. HÆÐ - HAGKAUPSHÚSINU, SKEIFUNNI
SPÖNGINNI, GRAFARVOGI

Sheer
Driving Pleasure
SVONA LÍTUR
SIGURVEGARI ÚT.
NÝR BMW 5 SERIES.
BMW 5
BMW 520d xDrive.
Verð: 8.150.000 kr.
Bílablaðamenn um allan heim eru sammála um að nýr og glæsilegur BMW 5 Series skjóti keppnautum sínum ref fyrir rass. Þýska bílablaðið Auto Motor und Sport segir um nýjan BMW 5 Series: „Svona lítur sigurvegari út“.
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.
www.bmw.is
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
ENNEMM / SÍA / NM83593

Viðreisn eini flokkurinn sem fékk tvöfalt hámarksframlag

STJÓRNMÁL Viðreisn er fyrsti stjórnmálaflokkurinn sem látið hefur reyna á ákvæði sem heimilar flokkum að þiggja tvöfalda hámarksfjárhæð í framlög frá einstaklingum og lögaðilum með því að skilgreina þau sem stofnframlög. Ákvæði um að framlög frá einstaklingum og lögaðilum, sem veitt eru í beinum tengslum við stofnun stjórnmálasamtaka, megi að hámarki nema sem svarar tvöföldu hámarksframlagi, eða 800 þúsund krónum, var sett inn í lög um fjármál stjórnmálasamtaka og frambjóðenda árið 2010. Enginn flokkur sem stofnaður hefur verið síðan þá hefur nýtt sér þessa grein, þar til Viðreisn gerði það í fyrra.

Líkt og Fréttablaðið greindi fyrst fjölmiðla frá gáfu fimm einstaklingar og tveir lögaðilar 800 þúsund krónur hver til Viðreisnar á stofnárinu 2016, alls 5,6 milljónir króna eða ríflega 20% af þeim 26,7 milljónum sem flokkurinn fékk frá fyrirtækjum og einstaklingum í fyrra. Umfjöllun Fréttablaðsins um að fjárfestirinn Helgi Magnússon hefði gefið alls 2,4 milljónir persónulega og í gegnum félög sem honum tengjast hefur vakið mikla athygli og spurningar um lögmæti með tilliti til hámarksframlaga tengdra aðila. Sérfræðingur hjá Ríkisendurskoðun sagði í blaðinu í gær að skilgreiningin á tengdum aðilum væri flókin og Sveinn Arason ríkisendurskoðandi lét hafa eftir sér á RÚV að hann teldi tilefni til að skoða hvort lög um fjármál stjórnmálasamtaka væru nógu skýr er þetta varðar.

Ráðherrar Viðreisnar, Benedikt, Þorgerður og Þorsteinn.

Á vef Ríkisendurskoðunar er að finna útdrætti úr ársreikningum stjórnmálasamtaka sem boðið hafa fram til Alþingis og á sveitarstjórnarstigi. Síðan breytingar voru gerðar á lögunum hafa þó nokkrir flokkar komið fram. Fréttablaðið skoðaði sérstaklega fyrstu reikninga þeirra sjö stjórnmálaflokka sem stofnaðir hafa verið frá 2010 og hafa boðið fram til Alþingis síðan og leiddi það í ljós að enginn þeirra, nema Viðreisn, þáði framlög umfram 400 þúsund krónur.

mikael@frettabladid.is

Enginn nýju flokkanna þáði meira en Viðreisn

Hægri grænir	2010
Píratar	2012
Björt framtíð	2012
Dögun	2012
Lýðræðisvaktin	2013
Flokkur heimilanna	2013
Regnboginn	2013
Viðreisn	2016
Flokkur fólksins	2016

(ársreikningur ekki verið birtur)

Brutu gegn jafnréttislögum

JAFNRÉTTI Rio Tinto á Íslandi braut gegn ákvæðum jafnréttislaga, samkvæmt niðurstöðu kærunefndar jafnréttismála. Kona kvartaði vegna kynbundins launamunar. Óumdeilt var að konunni voru greidd lægri laun en karlinum. Rio Tinto taldi muninn meðal annars skýrast af lengri starfsaldri karlsins. Kærunefndin óskaði eftir launakjörum annarra starfsmanna en ekki var orðið við því að öllu leyti. Meirihluti kærunefndar taldi að ekki hefðu verið færð fullnægjandi rök fyrir launamuninum. **– aá**

Ber að taka fyrir hópmálsókn

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur úrskurðað að Héraðsdómi Reykjavíkur beri að taka hópmálssókn gegn Björgólfi Thor Björgólfssyni til meðferðar. Málinu var vísað frá í sumar. Málið var höfðað eftir að Vilhjálmur Bjarnason þingmaður, Samtök sparifjáreigenda og lífeyrissjóðurinn Stapi auglýstu eftir þátttakendum í hópmálsókn gegn Björgólfi með auglýsingum í blöðum. Þeir sem stóðu að málinu voru hluthafar í Landsbankanum þegar hann féll í október 2008. **– tpt**

LEIÐRÉTTING

Mynd af Jóni Trausta Lútherssyni var fyrir mistök birt við frétt á síðu 2 í blaðinu í gær. Beðist er velvirðingar á þessu.

Ráðherra segist vilja útrýma villta vestrinu úr fiskeldinu

Starfshópur um stefnumótun í fiskeldi skilaði skýrslu í gær. Tuttugu tillögur um breytingar á starfsumhverfi greinarinnar eru lagðar til. Þar á meðal er að finna auðlindagjald sem gæti skilað milljarði í ríkiskassann. Starfshópurinn telur mikilvægt að stuðla að ábyrgu fiskeldi þar sem vernd lífríkisins sé höfð að leiðarljósi.

Frá sjókvíaeldi í Berufirði. Stefnt er að því að ákveðin svæði verði skilgreind sem eldissvæði að áhættumati loknu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

IÐNAÐUR Starfsemi sjókvíaeldis verður gerð skrásetningarskyld og boðin út nái tillögur starfshóps um stefnumótun í fiskeldi fram að ganga. Þá verður auðlindagjald, allt að fimmtán krónur á hvert framleitt kíló af laxi, lagt á. Hópurinn skilaði skýrslu til sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra í gær.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, ráðherra málaflokksins, kynnti efni skýrslunnar á fundi í ráðuneytinu í gær. Sagði hún við það tilefni að það markaði tímamót að fulltrúar fiskeldisfyrirtækja og veiðiréttarhafa hefðu komist að því samkomulagi sem felst í niðurstöðu hópsins. Auk hagsmunaaðila áttu sæti í hópnum sérfræðingar frá MATÍS, umhverfis- og auðlindaráðuneytinu og atvinnuvegaráðuneytinu. Tillögur hópsins eru alls tuttugu.

„Með tillögunum er leitast eftir því að útrýma því „villta vesturs ástandi“ sem ríkt hefur í greininni,“ sagði ráðherra á fundinum í gær. Vísar hún til þess að hingað til hafi þeir sem vilja hefja fiskeldi valið sér staðsetningu og sótt um framleiðsluleyfi.

Fyrirhugað sé að sérstök svæði verði skilgreind sem eldissvæði að áhættumati loknu og þau síðan boðin út til hæstbjóðanda. Vonast er til þess að fyrirkomulagið verði til þess að álitamálum um leyfisveitingar og staðsetningu eldiskvía fækki.

Lagt er til að auðlindagjald verði lagt á nýtingu eldissvæða í sjó. Framleiðendur sem stunda eldi á ófrjóum fiski, eða stefna að slíku eldi, munu tímabundið geta fengið gjaldið niðurfellt í heild eða að hluta. Áætlað er að gjaldið geti skilað allt að milljarði króna ár hvert í ríkiskassann. Sú upphæð miðast við að framleidd séu yfir 67 þúsund tonn ár hvert. Stefnt er að því að gjaldið renni til uppbyggingar innviða á fiskeldissvæðum.

Eftirlit með eldinu verður fært frá Matvælastofnun (MAST) til Umhverfisstofnunar. Upplýsingagjöf með niðurstöðum eftirlits verður gerð rafræn og opinber og allt ferlið gagnsærra. Þá verður MAST gert skylt að birta ákvarðanir um þvingunaraðgerðir og viðurlög, ólíkt því sem fólk hefur vanist úr landbúnaði.

> **Fyrirhugað er að sérstök svæði verði skilgreind sem eldissvæði að áhættumati loknu og þau síðan boðin út til hæstbjóðanda.**

Skýrslan var kynnt í ríkisstjórn í gær og er stefnt að því að nauðsynlegar lagabreytingar verði lagðar fyrir þingið fyrir lok haustþings. Ráðherrann vonar að málið verði unnið í sameiningu inni á þinginu.

„Ég bind vonir við það að þessi skýrsla verði ákveðinn grundvöllur sem mun stuðla að því að það verði meira sátt um uppbygginu þessarar atvinnugreinar en áður,“ sagði Þorgerður Katrín. **johannoli@frettabladid.is**

FRUMSÝNING
GRAND CHEROKEE TRAILHAWK®
Laugardaginn 26. ágúst
Opið frá 12 - 17

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
Umboðsaðili Alfa Romeo, Chrysler, Dodge, Fiat, Fiat Professional, Jeep og Ram Trucks á Íslandi - Þverholti 6
270 Mosfellsbær - s. 534 4433 - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
25% afsláttur
af ALLRI JOTUN veggmálningu
Blöndum alla liti
Hágæða veggmálning sem þekur vel
Mött málning, einstök lita upplifun
JOTUN LADY VEGG 10
JOTUN LADY PURE COLOR
FRAMKVÆMDA TILBOÐ
Framkvæmdablaðið er komið út. Skoðaðu á husa.is
30% afsláttur
STANLEY
SÚPER TILBOÐ
26.947 kr
38.495 kr
Hleðsluborvél 18V sett
50 fylgihlutir, höggvél
2 stk., Li-ion rafhlöður, hersla 51Nm.
5151100
30% afsláttur
EITT MEÐ ÖLLU
SANIT
SÚPER TILBOÐ
34.555 kr
49.365 kr
Veggsalerni
Klósettskál, kassi, seta og skolhnappur.
8078417
Sjáðu verðið!
45% afsláttur
KAINDL
SÚPER TILBOÐ
1.259 kr/m²
2.289 kr/m²
Harðparket, eikarplanki
8 mm, bandsagað.
147071
40% afsláttur
NEO
SÚPER TILBOÐ
11.997 kr
19.995 kr
Topplyklasett
NEO, 110 stk., 1/2"-1/4", toppar 4-32mm,skrall 72T.
5052570
21% afsláttur
Sjáðu verðið!
avasco
SÚPER TILBOÐ
5.495 kr
6.995 kr
Hillurekki Strong 265 Galv
Stærð: 176x90x45 cm.
Hver hilla ber 265 kg. Litur: Galv.
5803674
265 kg HVER HILLA
31% afsláttur
HITACHI Inspire the Next
SÚPER TILBOÐ
17.894 kr
25.932 kr
Hleðsluborvél
10.8V Í HSC Tösku
2 stk. 1.5Ah Li-ion rafhlöður, Led ljós. Hersla 35Nm.
5246788
Sjáðu verðið!
5 ÁRA ÁBYRGÐ
Electrolux
46.990 kr
Þvottavél
FW30L7120, 1200 sn. 7 kg. A+++.
1805690
HAUSTERIKURNAR ERU KOMNAR
Hausterikur, 3 stk.
999 kr
10327408
Hausterika, 1 stk.
599 kr
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.
Byggjum á betra verði
FRÍ HEIMSENDING Í VEFVERSLUN HUSA.IS
EF VERSLAÐ ER FYRIR 5.990 KR. EÐA MEIRA

Ríkasta fólkið í tæknigeiranum aldrei ríkara

VIÐSKIPTI Samanlagðar eignir ríkustu tæknifrumkvöðla heims eru nú í fyrsta sinn yfir einni billjón Bandaríkjadala samkvæmt nýjum lista Forbes yfir ríkustu starfsmenn tæknifyrirtækja.

Eignirnar hafa hækkað um 21 prósent milli ára.

City A.M. greinir frá því að samtals eiga tæknifrumkvöðlar á borð við Bill Gates, Mark Zuckerberg og Jeff Bezos 1,08 billjónir dala, jafnvirði 114 billjóna króna.

Gates, sem stofnaði Microsoft, er ríkastur og efstur á listanum og hann er metinn á 84,5 milljarða dala, þrátt fyrir að hafa gefið umtalsverðan hlut eigna sinna til góðgerðarmála síðustu áratugi. Bezos, stofnandi Amazon, fylgir fast á eftir með eignir metnar á 81,7 milljarða dala. Zuckerberg, stofnandi Facebook, er svo í þriðja sæti.

Rekja má aukinn auð hópsins til þess að gengi hlutabréfa í tæknifyrirtækjum hefur almennt hækkað umtalsvert undanfarið. Á síðustu fjórtán mánuðum hefur gengi hlutabréfa í Facebook hækkað um 44 prósent, hlutabréf í Microsoft hækkað um 46 prósent og hlutabréf í Amazon um 27 prósent. – **sg**

Bill Gates, stofnandi Microsoft

Rútínan hefst á ný

Sumarfrí skóla og stofnana renna sitt skeið á næstu dögum hafi þau ekki gert það nú þegar. Götur borgarinnar báru það með sér í morgunsárið í gær. Merktu það margir að umferðin hafi gengið örlítið hægar en daginn áður enda fleiri ökutæki að streyma á göturnar. En ef grámyglulegur hversdagsleikinn hræðir fólk er ávallt hægt að hugga sig við að aðeins fjórir mánuðir eru til jóla. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ferðaþjónusta við Mývatn í lausu lofti

Starfsleyfi ferðaþjónustufyrirtækja við Mývatn verða afturkölluð verði úrbótaáætlun í fráveitumálum ekki fjármögnuð fyrir fimmtánda september. Áætlaður kostnaður er hundruð milljóna. Skútustaðahreppur hefur ítrekað óskað eftir aðstoð ríkisins við fjármögnunina.

NÁTTÚRUVERND Heilbrigðisnefnd Norðurlandssvæðis eystra mun afturkalla starfsleyfi þeirra fyrirtækja á verndarsvæði Mývatns, sem bjóða aðstöðu fyrir 50 manns eða fleiri, verði fjármagnaðri úrbótaáætlun í fráveitumálum ekki skilað fyrir 15. september.

Sveitarstjórn Skútustaðahrepps hefur ítrekað óskað eftir aðstoð ríkisins við að fjármagna nauðsynlegar aðgerðir vegna alvarlegs fráveituvanda sem hefur mjög neikvæð áhrif á lífríki Mývatns, en verndarsvæðið er á rauðum lista Umhverfisstofnunar yfir svæði sem eiga á hættu að tapa verndargildi sínu. Kostnaður við nauðsynlegar framkvæmdir er talinn hlaupa á hundruðum milljóna króna.

Heilbrigðisnefndin hafnaði úrbótaáætlun sem sveitarfélagið og stærri ferðaþjónustufyrirtækin á svæðinu unnu að kröfu nefndarinnar, þar sem hún var ekki fjármögnuð. Frestur til að skila fjármagnaðri úrbótaáætlun er gefinn til 15. september.

„Þá verður vonandi búið að lenda þessu samtali um hugsanlega aðkomu ríkisvaldsins. Vonandi tekst það,“ segir Alfred Schiöth, framkvæmdastjóri heilbrigðiseftirlitsins.

„En ef það tekst ekki, og þeim tekst ekki að skila fjármagnaðri áætlun fyrir 15. september, er það hlutverk heilbrigðisnefndar að afturkalla starfsleyfi þessara fyrirtækja í Skútustaðahreppi, þar sem mengunarstigið er yfir því sem nemur 50 persónueiningum,“ segir Alfred og vísar til fyrirtækja sem hafa aðstöðu til að þjónusta 50 manns eða fleiri.

> **Úrbótaáætlun okkar gerir ráð fyrir því að samningaviðræður við ríkið taki alveg fram að áramótum.**
>
> Þorsteinn Gunnarsson, sveitarstjóri Skútustaðahrepps

Aðspurður segir hann þetta fyrst og fremst vera hótel og gisti- og veitingaþjónustur á svæðinu, bæði í þéttbýliskjörnum Reykjahlíðar, Voga og Skútustaða en einnig fyrirtæki í sveitinni utan þéttbýlis.

„Það eru mjög jákvæðar samræður í gangi. Þetta er í ferli,“ segir Þorsteinn Gunnarsson, sveitarstjóri Skútustaðahrepps, spurður um hinn langþráða ríkisstuðning. „Úrbótaáætlun okkar gerir ráð fyrir því að samningaviðræður við ríkið taki alveg fram að áramótum og við erum að vinna eftir því. Ef þeim verður ekki lokið fyrir 15. september munum við líklega sækja um frest.“

Í skriflegu svari umhverfisráðherra við fyrirspurn Óla Halldórssonar, sem birt var á vef Alþingis á föstudag, er engu lofað um hvort eða hve mikils fjárstuðnings sé að vænta. Af svarinu verður ekki séð að ráðherra telji sig lagalega skuldbundinn til að koma sveitarfélaginu eða atvinnurekendum til aðstoðar.

„Hins vegar er ljóst að sveitarstjórn stendur frammi fyrir stóru verkefni og ströngum tímafresti sem önnur sveitarfélög búa ekki við. Í því ljósi samþykkti ríkisstjórn að verða við ósk sveitarstjórnar Skútustaðahrepps um að hefja viðræður um væntanlegar úrbætur í fráveitumálum og fjármögnun þess,“ segir í svari ráðherra. **adalheidur@frettabladid.is**

Stærðir 12/18 mán. - 6/7 ára

680 kr.

4 í pk.
1.960 kr.

1.960 kr.

3 í pk.
1.960 kr.

3 í pk
1.960 kr.

1.470 kr.

Stærðir 6/7 ára - 14/15 ára

870 kr.

1.960 kr.

2.460 kr.

1.960 kr.

1.960 kr.

1.470 kr.

1.470 kr.

Finndu okkur á
Facebook

Skeifan, Spöng, Garðabær, Smáralind,
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri.

ATH! Mismunandi vöruúrval eftir verslunum

Þarf yfir tvö hundruð nýjar íbúðir á ári

Ef spár um fólksfjölgun á Suðurnesjum ganga eftir þarf að byggja íbúðir fyrir 10.800 fleiri íbúa á næstu þrettán árum eða allt að 400 nýjar íbúðir á hverju ári. Fólksfjölgun er mikil um þessar mundir. Íbúum Reykjanesbæjar hefur fjölgað um 8,6 prósent á einu ári.

Bæjarstjóri Reykjanesbæjar áætlar að þurfi að byggja í hið minnsta 2.200 íbúðir á næstu þrettán árum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SUÐURNES „Á síðustu tólf mánuðum frá júlí 2016 til júlí 2017 er fólksfjölgunin 8,6 prósent í Reykjanesbæ. Þetta er algjörlega fordæmalaust. Þetta er það mesta sem við höfum séð. Talað er um í þessum fræðum að 1,3 til 1,5 prósent fjölgun sé eðlileg og æskileg,“ segir Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar.

Mikil fólksfjölgun hefur orðið á Suðurnesjum undanfarin misseri og virðist ekkert lát á fjölguninni. Það sem af er ári hefur íbúum í Reykjanesbæ fjölgað um 7,3 prósent. En á síðasta ári fjölgaði íbúum um 8 prósent.

Samkvæmt spá Framtíðarseturs Íslands, rannsóknarseturs sem rannsakar samfélagstengda framtíðarþróun og önnur samfélagsverkefni, mun íbúum á Suðurnesjum fjölga um 55 prósent til ársins 2030 miðað við íbúafjölda síðasta árs og verða þá 34.800. Sé miðað við 2,5 íbúa á hverja íbúð má áætla að byggja þurfi hátt í 400 íbúðir á ári á Suðurnesjum næstu þrettán árin til að bregðast við fjölgun íbúa á svæðinu.

Kjartan áætlar að miðað við að hægi aðeins á fjölgun íbúa eftir næstu tvö ár þá þurfi að byggja um 2.200 íbúðir í Reykjanesbæ til ársins 2030 eða tæplega 200 á ári. Hann telur þó að Reykjanesbær geti tekið við slíkri fólksfjölgun.

„Við endurskoðuðum aðalskipulag Reykjanesbæjar og kláruðum það í vor. Nú er komið í gildi nýtt aðalskipulag sem gildir til 2030. Þar er gert ráð fyrir nokkrum sviðsmyndum varðandi íbúaþróun og íbúafjölgun. Fjölgun er gríðarleg núna, var gríðarleg í fyrra, en ef við gefum okkur síðan að þetta dragist aðeins saman og meðalfjölgun verði um 2,5 prósent á ári á þessu tímabili þá þurfum við að byggja um 2.200 íbúðir. Aðalskipulagið gerir ráð fyrir því að það sé nægt framboð af landi,“ segir Kjartan.

„Þannig að ég held að við séum klár í þennan kúf sem var í fyrra og er núna og verður að minnsta kosti á næstu tveimur árum. Við getum ráðið við hann, en ef við sjáum ekki fram á að fólksfjölgunin dragist saman þá þurfa menn að endurskoða deiliskipulag,“ segir Kjartan.

Nú þegar hefur íbúum fjölgað töluvert á Suðurnesjum á árinu en á öðrum ársfjórðungi voru þeir rúmlega 25 þúsund, eða tæplega 5 prósent fleiri en í ársbyrjun, samkvæmt tölum Hagstofunnar.

Eftirspurn eftir íbúðum á svæðinu er nú þegar töluverð svo búast má við að þörfin fyrir húsnæði sé jafnvel enn meiri. Fréttastofa 365 hefur fjallað ítarlega um húsnæðisskort á svæðinu undanfarin misseri, sérstaklega meðal fólks á leigumarkaði. „Það er verið að taka í notkun hvern einasta fermetra á svæðinu,“ segir Kjartan. Hann bendir á að miklar byggingaframkvæmdir standi yfir um þessar mundir.

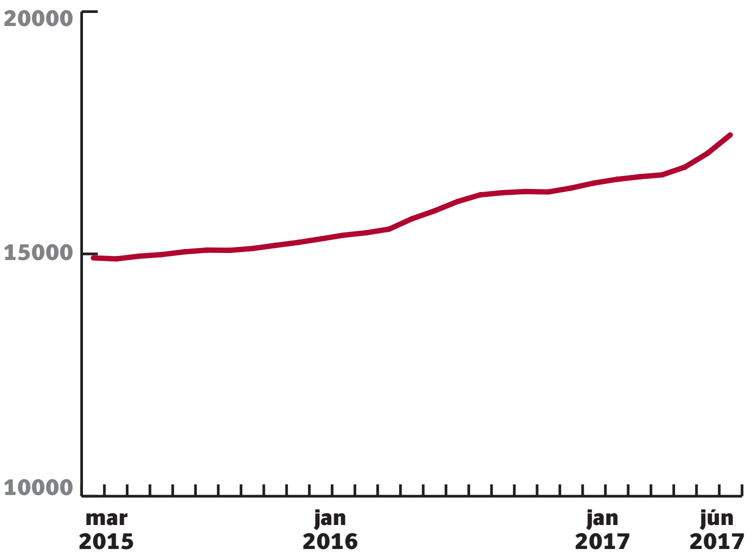
> **Á síðustu tólf mánuðum frá júlí 2016 til júlí 2017 er fólksfjölgunin 8,6 prósent í Reykjanesbæ. Þetta er algjörlega fordæmalaust.**
>
> Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar

Mikill viðsnúningur hefur orðið á Suðurnesjum síðustu ár. Fram kemur í skýrslu Íslandsbanka, Suðurnes í sókn, að atvinnuleysi á svæðinu sé nú lítið sem ekkert og atvinnuskópun, sérstaklega í kringum flugvöllinn, hafi verið mikil. Íbúum á svæðinu hafi fjölgað gríðarlega, hlutfallslega langmest miðað við aðra landshluta, og nú sé svo komið að eftirspurn eftir húsnæði sé mjög mikil.

Kjartan segir að flugvöllurinn trekki að töluvert af fólki, sérstaklega af erlendum uppruna. „Það er rosalega hátt hlutfall af íbúum núna með erlent ríkisfang, eða 19,4 prósent af íbúum Reykjanesbæjar. Í sumum skólum er hlutfall nemenda með erlent ríkisfang komið upp í 30 prósent. Í skýrslu sem gerð var fyrir Isavia, og er þá miðað við farþegaspá og vöxt í millilandafluginu, mun störfum í kringum millilandaflugið fjölga um að meðaltali 400 á ári, sem er eins og eitt stykki álver á ári,“ segir Kjartan.

saeunn@frettabladid.is

Íbúafjöldi í Reykjanesbæ 2015-2017



Heimild: Reykjanesbær

SÁÁ vilja einir halda úti meðferð

HEILBRIGÐISMÁL SÁÁ var eini aðilinn sem lýsti yfir áhuga á að gera samning við Sjúkratryggingar Íslands um meðferð fyrir áfengissjúklinga. Fulltrúar SÁÁ verða í framhaldinu boðaðir til samningaviðræðna.

Eins og Fréttablaðið greindi frá hinn 11. júlí síðastliðinn auglýstu Sjúkratryggingar Íslands eftir meðferð fyrir áfengissjúklinga á EES-svæðinu. Það var gert á grundvelli nýrra laga um opinber innkaup. Samkvæmt lögunum er ýmis opinber þjónusta, svo sem félags- og heilbrigðisþjónusta sem áður var undanþegin útboðsskyldu orðin útboðsskyld.

Fresturinn til að lýsa yfir áhuga á að taka að sér verkefnið er runninn út. „En í sjálfu sér er kannski ekki knýjandi tímapressa á málinu þar sem er í gildi samningur milli aðila,“ segir Steingrímur Ari Arason, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands. Strangt til tekið sé unnið eftir samningi sem er runninn út miðað við upphaflegu dagsetninguna, en í samningnum sé ákvæði um að hann haldi gildi sínu meðan báðir aðilar séu sáttir við þá skipan. „Langtímasamningurinn hefur því umbreyst í skammtímasamning, en það er samningur í gildi og greiðslur fyrir þjónustuna hafa verið uppfærðar samkvæmt forsendum fjárlaga,“ bætir hann við.

> **Langtímasamningurinn hefur því umbreyst í skammtímasamning.**
>
> Steingrímur Ari Arason, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands

Steingrímur Ari segir ákjósanlegast að nýr samningur við SÁÁ verði á bilinu þriggja til fimm ára langur. Fimm ár séu hámarkstími. – jhh

Háskóli Íslands á virtan lista yfir bestu skólana

MENNTAMÁL Háskóli Íslands hefur í fyrsta sinn komist á hinn virta Shanghai-lista yfir 500 bestu háskóla í heiminum, en nýr listi fyrir árið 2017 var birtur nú í liðinni viku.

Fram kemur í tilkynningu að rektor segi þetta mikla viðurkenningu og undirstrikar vaxandi styrk háskólans á alþjóðavettvangi.

Háskóli Íslands er í sæti 401-500 á Shanghai-listanum, en listinn ber formlega heitið Academic Ranking of World Universities (ARWU).

Listinn hefur verið birtur árlega frá árinu 2003 og byggist á ítarlegu og óháðu mati samtakanna Shanghai Ranking Consultancy á yfir 1.200 háskólum um allan heim.

Jón Atli Benediktsson, rektor HÍ, segir þetta mikla viðurkenningu. MYND/KRISTINN INGVARSSON

Við matið er horft til sex meginþátta, þar á meðal fjölda vísindagreina í virtum fræðitímaritum, fjölda tilvitnana annarra vísindamanna í rannsóknir á vegum háskólans, frammistöðu háskóla út frá starfsmannafjölda og fjölda starfsmanna sem hljóta vísindaverðlaun fyrir framlag sitt til einstakra fræðagreina.

Samhliða Shanghai-listanum yfir fremstu háskóla heims eru einnig birtir listar yfir árangur þeirra á einstökum fræðasviðum. Þar kemur meðal annars fram að Háskóli Íslands er í tíunda sæti yfir bestu háskóla heims á sviði fjarkönnunar. – sg

BETRI NOTAÐIR BÍLAR

BETRI NOTAÐIR BÍLAR Á BETRA VERÐI

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

HÉR ERU NOKKUR DÆMI:

BNB

Lexus RX450h EXE Hybrid
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 4/15 ekinn 44.000 km.
Verð: 8.770.000.- Rn. 990989
Betra verð: 7.790.000,-

BNB

Toyota Avensis Wagon Live
Bensín, beinsk.
Á götuna 5/15 ekinn 38.000 km.
Verð 2.690.000,- Rn. 991248
Betra verð: 2.470.000,-

BNB

Lexus IS300h EXE Hybrid
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 5/14 ekinn 28.000 km.
Verð 4.290.000,- Rn. 991206
Betra verð: 3.950.000,-

BNB

Toyota Auris Live
Bensín, beinsk.
Á götuna 5/15 ekinn 47.000 km.
Verð 2.380.000,- Rn. 991269
Betra verð: 2.180.000,-

BNB

Toyota Auris Wagon Live
Dísel, beinsk.
Á götuna 8/14 ekinn 63.000 km.
Verð 2.270.000,- Rn. 991192
Betra verð: 2.070.000,-

BNB

Toyota Corolla Active
Bensín, sjálfsk.
Á götuna 5/16 ekinn 26.000 km.
Verð 3.490.000,- Rn. 991259
Betra verð: 3.290.000,-

BNB

Toyota Land Cruiser 200 Luxury
Bensín, sjálfsk.
Á götuna 10/16 ekinn 8.000 km.
Verð 16.590.000,-
Betra verð: 15.950.000,-

BNB

Toyota Rav4 VX
Bensín, sjálfsk.
Á götuna 11/15 ekinn 48.000 km.
Verð 5.150.000,- Rn. 991177
Betra verð: 4.730.000,-

BNB

Toyota Prius Plug-In Hybrid
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 4/16 ekinn 33.000 km.
Verð 3.890.000,- Rn. 991218
Betra verð: 3.390.000,-

BNB

Toyota Corolla Live
Dísel, beinsk.
Á götuna 5/15 ekinn 38.000 km.
Verð 2.590.000,- Rn. 991214
Betra verð: 2.360.000,-

BNB

Toyota Land Cruiser 150 GX
Dísel, sjálfsk.
Á götuna 11/15 ekinn 43.000 km.
Verð 7.990.000,- Rn. 991094
Betra verð: 7.550.000,-

BNB

Toyota Proace GX Langur
Dísel, beinsk.
Á götuna 1/14 ekinn 57.000 km.
Verð 2.990.000,- Rn. 991247
Betra verð: 2.490.000,-

BETRI NOTAÐIR BÍLAR VEITA ÞÉR HUGARRÓ

Þeir hafa staðist okkar ströngustu kröfur í 125 punkta gæðaskoðun og eru í fullri verksmiðjuábyrgð hjá Toyota eða Lexus.

Betri notaðir bílar eru á útisvæði okkar og í sýningarsal Toyota Kauptúni. Renndu við og veldu draumabílinn.

Framúrskarandi Toyota þjónusta. Örugg og áhyggjulaus bílaviðskipti.

Þú getur alltaf selt okkur bílinn þinn aftur.

ergo

SÖLUMENN OKKAR TAKA VEL Á MÓTI ÞÉR OG STJANA VIÐ ÞIG

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070
www.toyotakauptuni.is

Opið mán - fös:
07.45 -18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

BNB
Betri notaðir bílar

UB
Umboðssölu-bílar

Danskar björgunarsveitir aðstoðuðu í gær lögregluna við að leita að líkamshlutum af Kim Wall í Kalvebod Fælled í Kaupmannahöfn. Búkurinn fannst 21. ágúst. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Heldur enn fram að um slys hafi verið að ræða

Danska lögreglan hefur staðfest að jarðneskar leifar sem fundust við Amager séu af líki blaðakonunnar Kim Wall. Grunaður ódæðismaður, Peter Madsen, segir konuna hafa lent í slysi og að niðurstöður DNA breyti engu um framburðinn.

DANMÖRK Danska lögreglan hefur staðfest að búkurinn sem fannst við Amager á mánudaginn er hluti af jarðneskum leifum sænsku blaðakonunnar Kim Wall. DNA úr búknum var hið sama og fannst í hárbursta og tannbursta Wall.

Jens Møller Jensen, sem stýrir rannsókninni á andláti Wall, segir að málmhlutur hafi verið festur við búkinn til að þyngja hann og síðan hafi búknum verið varpað í sjóinn.

Wall sást síðast lifandi hinn 10. ágúst þegar hún fór af stað í kafbátsferð með uppfinningamanninum Peter Madsen. Unnusti hennar tilkynnti daginn eftir að hún hefði ekki skilað sér úr ferðinni. Nokkru seinna var kafbáturinn sokkinn. Madsen, sem hannaði og smíðaði kafbátinn, er nú grunaður um morð. Hann fullyrti upphaflega að hann hefði skilað Wall heilli á húfi nærri Kaupmannahöfn en síðan hefur hann breytt framburði sínum og sagt að hún hafi látist í slysi og hann hafi komið líkinu fyrir í sjónum.

» Danska lögreglan telur að Madsen hafi viljandi sökkt kafbátnum.

Danska lögreglan telur að Madsen hafi viljandi sökkt kafbátnum. Blóðblettir hafa fundist í bátnum og hafa DNA-próf sýnt að blóðið er úr Wall.

Jensen vill ekki tjá sig neitt um dánarorsök en segir að réttarmeinafræðingar séu enn að rannsaka jarðnesku leifarnar. Fram hefur komið að útlimir hafi verið höggnir af búknum. Hann segir að lögreglan leiti enn að þeim líkamsleifum.

Betina Hald Engmark, verjandi Madsens, segir að niðurstaða DNA-prófsins breyti engu varðandi skýringar Madsens. „Skjólstæðingur minn og ég lítum það bara jákvæðum augum, að búið sé að finna út úr því að það er Kim Wall sem fannst,“ sagði hún í samtali við Danmarks Radio.

„Þessi DNA-samsvörun breytir því hins vegar ekki að skjólstæðingur minn segir að það hafi orðið slys,“ segir Engmark við danska blaðið BT.

Verjandinn hafði áður gagnrýnt lögregluna fyrir að hafa tengt þessar jarðnesku leifar við Wall og kafbátinn í tilkynningu á Twitter án þess að geta stutt þá yfirlýsingu með rannsóknargögnum.

„Ég gaf í skyn að það væri óeðlilegt af lögreglunni að fullyrða svona áður en staðreyndirnar lægju fyrir. En nú höfum við þær,“ sagði Engmark við BT.

jonhakon@frettabladid.is

Gagnrýni á fjárfestingu í lyfjafyrirtæki

NOREGUR Heilbrigðisráðherra Noregs, Bent Høie, og aðrir háttsettir einstaklingar í heilbrigðisgeiranum hafa harðlega gagnrýnt lyfjafyrirtækið Roche sem er meðal fyrirtækja sem norski Olíusjóðurinn, lífeyrissjóður Norðmanna, hefur fjárfest hvað mest í.

Norska ríkisútvarpið greinir frá því að heilbrigðisráðherrann hafi oft gagnrýnt lyfjafyrirtækið fyrir að draga það á langinn að bjóða verð sem norsk yfirvöld hafa getað sætt sig við. Eftir þriggja ára samningaviðræður við Roche hefur nú sérstök nefnd ákveðið að bjóða sjúklingum á norskum sjúkrahúsum brjóstakrabbameinslyfið Kadcyla án endurgjalds.

Þingmaður Miðflokksins í Noregi, Kjersti Toppe, segir það skjóta skökku við að ríkið skuli í gegnum Olíusjóðinn fjárfesta í lyfjafyrirtækinu Roche samtímis því sem heilbrigðisráðherrann gagnrýnir það fyrir siðleysi gagnvart norskum sjúklingum með því að krefjast hárra greiðslna fyrir mikilvæg lyf. Olíusjóðurinn átti í mars síðastliðnum hlutabréf fyrir 37,2 milljarða norskra króna í fyrirtækinu.

Lyfjafyrirtækið Roche krafðist hárra greiðslna. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

» Olíusjóðurinn átti í mars síðastliðnum hlutabréf fyrir 37,2 milljarða norskra króna í fyrirtækinu.

Ráðherrann segir ekkert athugavert við fjárfestingu í lyfjafyrirtækjum.

– ibs

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

WWW.BILALAND.IS

BÍLALAND BÝÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM! KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI

Rnr. 152887

NISSAN Qashqai Acenta 4WD
Nýskr. 03/16, ekinn 57 þ.km,
dísil, beinskiptur.
VERÐ:
3.390 þús. kr.

Rnr. 370720

Range Rover Evoque
Nýskr. 07/16, ekinn 14 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
6.990 þús. kr.

Rnr. 321125

NISSAN Navara NP300 35”
Nýskr. 04/17, ekinn 5 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
8.790 þús. kr.

Rnr. 370724

HYUNDAI I30 Classi
Nýskr. 01/16, ekinn 39 þ.km,
bensín, beinskiptur.
VERÐ:
2.390 þús. kr.

Rnr. 152888

HONDA Jazz
Nýskr. 04/16, ekinn 40 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.170 þús. kr.

Rnr. 144216

KIA Sorento III 7 manna
Nýskr. 04/16, ekinn 69 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
5.890 þús. kr.

Rnr. 121292

HONDA Civic Elegance
Nýskr. 09/15, ekinn 28 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.590 þús. kr.

Rnr. 400088

VW Tiguan
Nýskr. 10/13, ekinn 49 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.090 þús. kr.

Rnr. 144211

SKODA Octavia Ambiente
Nýskr. 01/14, ekinn 94 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.690 þús. kr.

Rnr. 400160

NISSAN Juke Acenta 2WD
Nýskr. 06/15, ekinn 50 þ.km,
dísil, beinskiptur.
VERÐ:
2.490 þús. kr.

Rnr. 390163

BENZ GLK220 4Matic
Nýskr. 06/14, ekinn 63 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
4.690 þús. kr.

Rnr. 121290

KIA Picanto
Nýskr. 01/13, ekinn 58 þ.km,
bensín, beinskiptur.
VERÐ:
1.090 þús. kr.

Rnr. 390245

HYUNDAI I10 Comfort
Nýskr. 05/15, ekinn 47 þ.km,
bensín, beinskiptur.
VERÐ:
1.490 þús. kr.

Rnr. 370666

FORD Focus
Nýskr. 03/13, ekinn 77 þ.km,
bensín, beinskiptur.
VERÐ:
1.790 þús. kr.

Rnr. 370709

DACIA Logan
Nýskr. 10/15, ekinn 26 þ.km,
dísil, beinskiptur.
VERÐ:
1.890 þús. kr.

Rnr. 321055

BMW 1 120d Xdrive
Nýskr. 08/16, ekinn 8 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ:
4.790 þús. kr.

Rnr. 390244

RENAULT Kadjar Zen 4WD
Nýskr. 01/16, ekinn 71 þ.km,
dísil, beinskiptur.
VERÐ:
3.190 þús . kr.

Rnr. 121291

HYUNDAI IX35 Comfort
Nýskr. 03/12, ekinn 51 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.490 þús. kr.

Rnr. 121297

RENAULT Clio Dynamic
Nýskr. 11/14, ekinn 68 þ.km,
dísil, beinskiptur.
VERÐ:
1.850 þús. kr.

Rnr. 152920

VW Golf Highline
Nýskr. 02/15, ekinn 30 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.190 þús. kr.

ENNEMM / SÍA / NM83615

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndbrengli.

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

Opið frá kl. 9-18 og á laugardögum frá kl. 12-16.

bílaland

Ástand heimsins

1. Gangandi vegfarendur í Makaó í Kína þurftu að vaða yfir umferðargötu í sjálfsstjórnarhéraðinu eftir að fellibylurinn Hato gekk yfir borgina. Þrír létust og tveggja er saknað en jafn sterkur fellibylur hefur ekki farið yfir borgina í átján ár. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

2. Jarðskjálfti af stærð fjögur reið yfir eldfjallaeyjuna Ischia í Napólíflóa á Ítalíu í gær. Tveir létust, 39 slösuðust og náðu slökkviliðsmenn að bjarga þessari styttu af Maríu mey úr kirkju sem hrundi í skjálftanum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

3. Líkneski af Ganesha, guði hindúa sem er með fílshöfuð, voru áberandi í indversku borginni Bangalore í gær. Þar fer nú Ganesha Chaturthi-hátíðin fram og áfram næstu tíu dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

4. Stuðningsmenn pakistönsku stjórnmálahreyfingarinnar PML-N brenndu myndir og veggspjöld af Donald Trump og forsætisráðherra Indlands, Narendra Modi. Ástæðu þessa má rekja til orða Bandaríkjaforseta um stuðning Pakistana við skæruliða í Afganistan. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

5. Úkraínumenn undirbjuggu í gær mikil hátíðarhöld sem hefjast eiga í dag, á þjóðhátíðardegi þeirra. Her landsins undirbjó mikla skrúðgöngu þar sem helsti tækjabúnaður hans verður til sýnis. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

BIOTHERM KYNNING

Í HAGKAUP SMÁRALIND, SKEIFUNNI, SPÖNGINNI, GARÐABÆ, SELFOSSI OG AKUREYRI 24. TIL 30. ÁGÚST.

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM DÖMU- OG HERRAVÖRUM FRÁ BIOTHERM Á KYNNINGUNNI

Glæsilegur kaupauki fylgir þegar keyptar eru Biotherm vörur fyrir 7.800 krónur eða meira, á meðan birgðir endast.

Purifying & Cleansing body foam er þétt og rík hreinsifroða sem gefur húðinni mýkt. Froðan slípar húðina, fjarlægir dauðar húðfrumur, frískar og jafnar áferð húðarinnar.

Instant smoothing & moisturizing body treatment er létt líkamsgel sem gefur samtundis raka. Það er einstaklega frískandi, mýkir, róar og rakanærir húðina.

Firming & recovery body emulsion kremið er kælandi, styrkjandi og þéttir húðina. Gefur frískandi og góðan raka. Inniheldur kamforu sem hjálpar þreyttum og stífum vöðvum með verkjastillandi og bólgueyðandi eiginleikum.

Fullkomnaðu líkamsræktina með stinnari og fallegri húð.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Reykjavík Bíldshöfði 20 — **10 – 18** virka daga, **11 – 17** laugardaga, **13 – 17** sunnudaga

Akureyri Dalsbraut 1 — **10 – 18** virka daga, **11 – 16** laugardaga

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is 558 1100

HÚSGAGNA
HÖLLIN

Hagnaður N1 minnkaði um fimmtung á milli ára

Hagnaður olíufélagsins N1 nam 831 milljón króna á fyrstu sex mánuðum ársins og dróst saman um 19,9 prósent á milli ára. Dróst EBITDA félagsins – rekstrarhagnaður fyrir afskriftir, skatta og fjármagnsliði – saman um 12,7 prósent og nam 1.478 milljónum króna.

Segja stjórnendur félagsins samdráttinn skýrast af óhagstæðri þróun á heimsmarkaðsverði á olíu, en bensínverð lækkaði um 9,8 prósent á öðrum fjórðungi ársins, sem og hærri launakostnaði, en hann hækkaði um 11 prósent á tímabilinu.

Engu að síður er afkomuspá félagsins óbreytt fyrir árið. Gera stjórnendur N1 ráð fyrir að EBITDA verði á bilinu 3.500 til 3.600 milljónir að undanskildum kostnaði við fyrirhuguð kaup félagsins á Festi.

Framlegð N1 af vörusölu dróst saman um átta prósent á öðrum fjórðungi ársins og nam 2.796 milljónum króna á fjórðungnum. Er sérstaklega tekið fram í afkomutilkynningu að þróun á heimsmarkaðsverði á eldsneyti og gengisstyrking krónunnar hafi haft neikvæð áhrif á afkomu félagsins á öðrum fjórðungi ársins, en til samanburðar voru áhrif þessara þátta á afkomuna jákvæð á sama tímabili í fyrra.

20%
samdráttur var á hagnaði N1 á fyrstu sex mánuðum ársins.

» Þrátt fyrir að afkoma N1 hafi versnað á fyrri helmingi ársins er afkomuspá félagsins fyrir árið í heild óbreytt.

Rekstrartekjur félagsins námu alls 16.077 milljónum króna á fyrstu sex mánuðum ársins sem er 3,9 prósenta hækkun frá sama tímabili árið áður. Á móti var rekstrarkostnaður félagsins 4.013 milljónir króna og jókst um 4,8 prósent á milli ára.

Arðsemi eigin fjár N1 var 10,8 prósent á fyrstu sex mánuðum ársins borið saman við 22,6 prósent á sama tíma í fyrra. Var eigið fé félagsins 12.471 milljón króna og eiginfjárhlutfallið 46,4 prósent í lok júnímánaðar. – kij

Seðlabankastjóri segir að vextir verði ekki lækkaðir til þess að „vinda ofan af fjárstreymistækinu“. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Markaðurinn misskildi orð seðlabankastjóra

Framkvæmdastjóri hjá GAMMA segir ummæli seðlabankastjóra um að minni vaxtamunur við útlönd sé forsenda þess að hægt sé að létta á innflæðishöftunum undarleg. Höftin séu aðalástæða þess að vaxtamunurinn hafi haldist hár.

Agnar Tómas Möller, framkvæmdastjóri sjóða hjá GAMMA, segir að höft Seðlabanka Íslands á innflæði erlends fjármagns sé aðalástæða þess að lengri tíma vaxtamunur við útlönd hafi haldist hár. Ummæli Más Guðmundssonar seðlabankastjóra um að minni vaxtamunur sé forsenda þess að hægt sé að létta á innflæðishöftunum séu því nokkuð undarleg „því eggið komi vanalega ekki á undan hænunni“.

Seðlabankastjóri tók fram á fundi í Seðlabankanum í gær, þar sem kynnt var ákvörðun peningastefnunefndar bankans um að halda stýrivöxtum óbreyttum, að vextir bankans yrðu ekki lækkaðir til þess eins að „vinda ofan af fjárstreymistækinu“. Þess í stað yrði losað um innflæðishöftin í skrefum sem tækju tillit til aðstæðna og þá ekki síst þróunar lengri tíma vaxtamismunar við útlönd.

Seðlabankinn virkjaði sérstakt fjárstreymistæki í júní í fyrra. Var þá kveðið á um að 40 prósent af innflæði fjármagns vegna fjárfestinga í skuldabréfum þyrfti að binda í eitt ár á núll prósent vöxtum.

Jón Bjarki Bentsson, aðalhagfræðingur Íslandsbanka, segir að ýmsir á markaði hafi túlkað orð sem Már hafi látið falla í viðtali við fréttaveitu Bloomberg í byrjun mánaðarins á þá leið að Seðlabankinn teldi sig knúinn til þess að losa um innflæðishöftin og að það væri sjálfstæð ástæða til lækkunar vaxta. Seðlabankastjóri hafi með yfirlýsingu sinni í gær reynt að leiðrétta þann misskilning.

„Það kom skýrt fram í máli seðlabankastjóra í gær að bankinn hugsar þetta öfugt. Að hann muni losa jafnt og þétt um innflæðishöftin þegar vaxtamunurinn við útlönd er orðinn það lítill að það leiði ekki til stórkostlega kviks innflæðis.

Þeir virðast þannig sjá losun innflæðishaftanna sem möguleika sem er smám saman að opnast eftir því sem vaxtaumhverfið hér færist nær því sem eðlilegt má teljast erlendis. Með vaxtalækkun hér á landi sem og hækkandi vöxtum erlendis sé ekki lengur þörf á svona ströngum innflæðishöftum.“

Agnar Tómas segir innlenda fjárfesta hafa leitað úr landi eftir að losað var um gjaldeyrishöftin í mars á sama tíma og erlendum skuldabréfafjárfestum sé haldið fyrir utan landið.

„Innflæðishöftin hafa þannig leitt til aukinna sveiflna í gengi krónunnar og hugsanlega ýtt upp verðbólguálagi sem gæti stuðlað að aðhaldssamari peningastefnu en ella. Hugsanlega hefur það riðið baggamuninn í þeirri ákvörðun Seðlabankans að halda vöxtum óbreyttum, því yfirlýsingar Seðlabankans í gær tikkuðu í öll box fyrir lækkun vaxta,“ segir hann.

Agnar Tómas bendir auk þess á að samkvæmt nýrri þjóðhagsspá Seðlabankans muni fjárfestingar fyrirtækja dragast saman á næstu árum. Það sé mikið áhyggjuefni. „Eftir að losað var um gjaldeyrishöftin vantar nauðsynlega aukið fjármagn inn í hagkerfið. Það skýtur því skökku við að Seðlabankinn skuli ekki fylgja ráðleggingum Alþjóðagjaldeyrissjóðsins og aflétta hömlum á erlenda lengri tíma skuldabréfafjárfestingu.“

Undir þetta tekur Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins. Hann segir Seðlabankann ekki geta lengur falið sig á bak við það að innflæðishöftin séu neyðarúrræði fyrir íslenskt efnahagslíf.

„Innflæðishöftin hefta, eðli máls samkvæmt, erlenda fjárfestingu og skaða þar með íslenskt efnahagslíf til lengri tíma litið. Höftin hafa verið við lýði í rúmlega ár þvert gegn ráðleggingum Alþjóðagjaldeyrissjóðsins sem hefur lagt áherslu á að þau eigi ekki að gegna lykilhlutverki í hagstjórn. Það er mjög gagnrýnivert.“ kristinningi@frettabladid.is

11 milljarða króna innflæði í ríkisskuldabréf

Rúmlega 11 milljarða króna innflæði var í ríkisskuldabréf á fyrstu sjö mánuðum ársins, að því er fram kemur í haustheftí Peningamála sem komu út í gær. Þar segir að innstreymi fjármagns vegna nýfjárfestingar á innlendum skuldabréfamarkaði hafi aukist frá því í apríl, en slík vaxtamunarviðskipti nánast stöðvuðust eftir að Seðlabankinn virkjaði fjárstreymistæki sitt í í júní í fyrra.

Var innflæðið 1,6 milljarðar í apríl, 5,2 milljarðar í maí, 0,7 milljarðar í júní og 3,8 milljarðar í júlímánuði.

Innflæðishöftin hafa leitt til aukinna sveiflna í gengi krónunnar og hugsanlega ýtt upp verðbólguálagi sem gæti stuðlað að aðhaldssamari peningastefnu en ella.

Agnar Tómas Möller, framkvæmdastjóri sjóða hjá GAMMA

GRILL 66

KOMBÓ TILBOÐ

999
KRÓNUR

TILBOÐIÐ GILDIR
24. ÁGÚST–
3. SEPTEMBER

EL RENO

FRANSKAR + COKE 0,5 L + SPORT LUNCH SÚKKULAÐI

PIPAR\TBWA • SÍA

VIÐ ERUM Á OLÍS

ÁLFHEIMUM
GULLINBRÚ
NORÐLINGAHOLTI
MOSFELLSBÆ

AKRANESI
BORGARNESI
STYKKISHÓLMI
SKAGASTRÖND

SIGLUFIRÐI
ÓLAFSFIRÐI
DALVÍK
REYÐARFIRÐI

NESKAUPSTAÐ
HELLU
SELFOSSI
HÚSAVÍK

GRILL66.IS

olís

Vöndum okkur

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Margir hafa bent á að ná verði utan um þann fjölda ferðamanna sem hingað sækir árlega áður en það verður hreinlega um seinan. Því miður er það enn svo að meðan barnið heldur áfram að vaxa, þá er það enn íklætt sömu brók.

Hættan er ekki bara sú að unnin verði óafturkræf spjöll á landi og mannvirkjum, heldur einnig að Ísland missi aðdráttarafl sitt í augum umheimsins. Gleymum því ekki að hingað sækir fólk í fámenni, hreinleika og náttúrufegurð. Þetta eru ekki þættir sem taka má sem sjálfsögðum hlut.

Of mikill átroðningur á ferðamannastöðum getur valdið því að fámennið fer fyrir lítið. Flestum þeirra ferðamanna sem hingað rata er, þrátt fyrir allt landflæmið, smalað á sömu staðina á suðvesturhorninu. Hreinleikanum og náttúrufegurðinni þarf líka að viðhalda. Hvort tveggja getur horfið eins og dögg fyrir sólu, með til að mynda einni illa ígrundaðri virkjunarframkvæmd.

Kannski má því segja að íslenska ferðamannaundrið hafi hafist á því herrans ári 2010 þegar Eyjafjallajökull gaus og Ísland komst í heimsfréttirnar fyrir alvöru. Síðan hefur ferðamannafjöldinn fimmfaldast, en í millitíðinni höfum við vanist því að taka við áður óþekktum fjölda. Yfirvöld og aðrir sem vinna í greininni hafa því ekki lengur þá afsökun að glímt sé við nýtt og óþekkt vandamál.

Í umfjöllun Wall Street Journal um Ísland var því haldið fram að ferðamennirnir sem bjargað hafi Íslandi úr fjárhagskröggum, séu nú að því komnir að sliga þjóðina. Venjulegt fólk þurfi að glíma við húsnæðisskort og himinháar leigugreiðslur vegna útleigu á íbúðum til ferðamanna. Hreinleiki landsins sé einnig í hættu vegna þess rusls og ágangs sem óhjákvæmilega fylgir svo miklum fjölda sem smalað er á sömu staðina. Innviðirnir hreinlega beri ekki allan þennan fjölda.

Kannski er þetta orðum aukið hjá stórblaðinu, en þó er þarna sannleikskorn.

Annað sem veldur áhyggjum er upplifun þeirra ferðamanna sem við er rætt á okurverðlagi. Þar á krónan vissulega stóran þátt, en þeir sem starfa í geiranum geta ekki firrt sig ábyrgð. Allt of víða ríkir gullgrafaraæði. Slíkt gengur varla til langs tíma, fólk lætur ekki plata sig oft.

Sáralítið hefur borið á heildrænni stefnumótun hjá yfirvöldum í málefnum ferðamanna síðan náttúrupassinn var sleginn út af borðinu. Vonandi breytir nýr ferðamálaráðherra því nú í vetur. Þeir sem starfa í geiranum verða þó einnig að líta sér nær. Ekkert yfirvald kemur í veg fyrir að vondur matur sé seldur á uppsprengdu verði í vegasjoppu, eða að hótelgisting á gömlu svefnpokaplássi kosti það sama og á fínu hóteli í stórborg.

Löngu er tímabært að við látum af vertíðarhugsun þegar kemur að ferðaþjónustunni. Orðspor byggist hægt upp, en hverfur eins og dögg fyrir sólu. Ef ekki er að gáð geta ferðamennirnir horfið einn daginn eins og síldin forðum.

Yfirvöld og aðrir sem vinna í greininni hafa því ekki lengur þá afsökun að glímt sé við nýtt og óþekkt vandamál.

Halldór

Frá degi til dags

Góð auglýsing

Fataverslunin H&M setti upp auglýsingaskilti á Lækjartorgi til þess að vekja athygli á versluninni sem opnuð verður í Smáralind á laugardaginn. Skiltið fór fyrir brjóstið á mörgum og í gær greindi umhverfis- og skipulagssvið frá því að leyfi fyrir skiltinu hefði verið gefið fyrir mistök. Í framhaldi var það svo fjarlægt að viðstöddum blaðaljósmyndurum og myndatökumönnum sjónvarpsstöðvanna. Það uppnám sem varð þann litla tíma sem skiltið stóð uppi verður í minnum haft næstu dagana og vekur væntanlega miklu meiri athygli á versluninni en skiltið hefði nokkurn tímann gert, þó það hefði staðið áfram.

Sterkur leikur

Eiríkur Jónsson blaðamaður birti í fyrradag bjánaleg skrif á vef sínum um Kolbrúnu Benediktsdóttur saksóknara. Í stað þess að leiða Eirík og skrif hans hjá sér ákváðu nokkrir femínistar að svara Eiríki á veraldarvefnum. Vissulega tókst þeim að fanga athygli fjölmiðlamanna með gagnrýni sinni. En þökk sé þeim var það þó Eiríkur Jónsson sjálfur, og vefur hans, sem fékk mestu athyglina. Sem var væntanlega það sem Eiríkur sjálfur lagði upp með allan tímann.

jonhakon@frettabladid.is

Eitt eilífðar námslán

Guðjón S. Brjánsson,
þingmaður Samfylkingarinnar

Aukin þekking og menntun í hvaða mynd sem er leiðir almennt til víðsýni og umburðarlyndis, eflir og bætir samfélög. Á Íslandi hafa viðhorfin til fyrirgreiðslu við námsfólk þróast með öðrum hætti en í nágrannalöndum. Síðasta aldarfjórðung hefur verið horft á fjárhagslega námsaðstoð í meginatriðum sem hefðbundin lán sem greiðast skuli til baka að fullu, verðtryggð. Að þessu leyti skiljum við Íslendingar okkur algjörlega frá öðrum norrænum þjóðum sem er til vansa fyrir þjóð sem byggir æ meira á þekkingarleit og menntun.

Sanngjarnar lagfæringar

Samfylkingin hefur ítrekað lagt fram frumvarp til laga um sanngjarnar lagfæringar á núverandi lögum um námslán, síðast á nýliðnu þingi. Þær lúta að tveimur þáttum. Annars vegar, að skuldbindingar ábyrgðarmanna á eldri lánum falli niður þegar viðkomandi nær 67 ára aldri eða við fráfall hans. Dæmi eru um það í núgildandi lögum að háaldrað fólk verði fyrir verulegum búsifjum vegna ábyrgða. Ákvæðin ganga út yfir gröf og dauða og afkomendur standa jafnvel andspænis óvæntum og óréttlátum skuldbindingum. Hin breytingin er sú að námslán falli niður á því ári sem skuldari nær 67 ára aldri. Með því er verið að nálgast viðmót Norðurlandaþjóðanna þar sem endurgreiðslutíminn er mun styttri eða jafnan um 15 til 20 ár. Þar eru reyndar styrkir verulegur hluti námsaðstoðarinnar.

Ágreiningur um mikilvæg atriði

Í fyrravor var lagt fyrir Alþingi frumvarp um námslán og námsstyrki sem ekki náði fram að ganga þar sem ágreiningur var um mikilvæg atriði. Efnislega hneig þó frumvarpið í þá átt sem ásættanlegt getur talist en verulega galla þarf að sníða burt. Ef hin umkomulausa ríkisstjórn sem nú situr við völd hugsar sér ekki til hreyfings varðandi ný lög um námslán og námsstyrki strax á næsta þingi mun Samfylkingin endurflytja frumvarp sitt enn einu sinni í þeirri viðleitni að knýja fram sanngjarna réttarbót fyrir námsfólk og ábyrgðarmenn eldri lána.

Samfylkingin hefur ítrekað lagt fram frumvarp til laga um sanngjarnar lagfæringar á núverandi lögum um námslán, síðast á nýliðnu þingi.

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 Njálsson *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*

Nærandi eða tærandi?

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Bill O'Reilley, þá frægasti sjónvarpsmaður Fox-stöðvarinnar, sagði í viðtali við Trump forseta í febrúar leið: „Pútín er morðingi.“ Forsetinn svaraði: „Það er fullt af morðingjum. Við erum með fullt af morðingjum. Heldurðu að landið okkar sé svona saklaust?“ Það er saga til næsta bæjar að forseti Bandaríkjanna leggi land sitt að jöfnu við Rússland sem réttarríki.

Morð á blaðamönnum eru sjaldgæf í Bandaríkjunum sem betur fer en algeng í Rússlandi. Á vefsetri samtaka blaðamanna í New York, Committee to Protect Journalists, kemur fram að frá 1992 hafa 38 blaðamenn verið myrtir í Rússlandi á móti fjórum í Bandaríkjunum eins og ég lýsti á þessum stað fyrir viku. Bandarískir blaðamenn þurfa samt að fara varlega. Blaðamaðurinn og rithöfundurinn Jane Mayer birti langa ritgerð í New Yorker og síðan bók, Dark Money, um bræður tvo, Charles og David Koch, sem hafa látið mjög að sér kveða í undirheimum bandarískra stjórnmála síðustu ár. Mayer varð þess áskynja nokkru síðar að bræðurnir höfðu ráðið einkaspæjara til að leita að óþægilegum upplýsingum um hana eða ljúga ella einhverju á hana. Þeir reyndu að bera á hana ritstuld, en atlagan geigaði.

Kærleiksheimili í Kansas

Bræðurnir eru fjórir. Faðir þeirra, Fred Koch, rak olíuvinnslu, starfaði um hríð í Þýzkalandi þar sem hann hjálpaði til við að smyrja stríðsvél nasista enda hallur undir Hitler og var orðinn ríkastur allra í Kansas þegar hann dó 1967. Hann hafði lesið efnaverkfræði í Tækniháskólanum í Massachusetts (MIT). Það gerðu einnig yngstu synir hans þrír, Charles, David og William, en elzti bróðirinn Fredrick kaus heldur að lesa heimspeki o.fl. í Harvard. Yngri bræðurnir reyndu að fjárkúga hinn elzta með því að hóta því að segja föður þeirra að hann væri samkynhneigður og þeir brutust inn hjá honum í leit að sönnunargögnum. Atlagan geigaði, en faðirinn skrifaði hann samt út úr erfðaskránni og gerði heldur sérstaklega upp við hann þar eð hann taldi hann þjófóttan, en Fredrick sagðist sjálfur hvorki vera samkynhneigður né þjófur.

Eftir lát föðurins hófust eitruð málaferli milli bræðranna þar sem Fredrick og William töldu Charles og David hafa svikið sig um stórfé þegar síðar nefndu keyptu fyrr nefndu út úr fjölskyldufyrirtækinu á hóflegu verði svo notað sé orðalag Ríkisendurskoðunar um einkavæðingu bankanna hér heima. Bræðurnir töluðust ekki við eftir það nema Charles og David eru enn mestu mátar. Þeir fengu fleira en efnaverkfræði í vöggugjöf frá föður sínum, t.d. viðskiptavit og stjórnmálaskoðanir. (Móðir þeirra er sjaldan nefnd til sögunnar; þeir áttu móður.) Bræðurnir gáfu sig að öfgasamtökum yzt á hægri væng stjórnmálanna (skattlagning er þjófnaður, eftirlit er ofbeldi, umhverfisvernd er óþarfi, loftslag fer ekki hlýnandi o.s.frv.). David var m.a.s. varaforsetaframbjóðandi Frjálshyggjuflokksins 1980, en lítið fylgi flokksins sannfærði bræðurna um að vænlegra væri og hampaminna að kaupa stjórnmálamenn í kippum en reyna að sannfæra kjósendur. Þeir hafa æ síðan ausið ómældu fé í frambjóðendur Repúblikanaflokksins o.fl.

> **Straumhvörfin 2010 eiga sér þá einföldu skýringu að það ár létti Hæstiréttur Bandaríkjanna öllum hömlum af fjárframlögum til stjórnmálastarfsemi á þeirri forsendu að fyrri hömlur feli í sér málfrelsisskerðingu. Þessi dómur gerði fámennum hópi auðmanna kleift að taka sér boðvald yfir auknum fjölda þingmanna.**

Tæring í boði Hæstaréttar

Þegar Barack Obama var kjörinn forseti Bandaríkjanna 2008 settu Koch-bræður kosningavél sína á fulla ferð ásamt fáeinum öðrum auðmönnum sem margir höfðu komizt í kast við lögin, einkum umhverfisverndarlög. Þannig varð teboðshreyfingin til, hreyfing sem hristi rækilega upp í Repúblikanaflokknum með því að ýta til hliðar hófsömum flokksmönnum til að rýma fyrir frumskógaíhaldi. Baráttan skilaði sigri repúblikana í kosningunni til fulltrúadeildar þingsins 2010 og til beggja þingdeilda 2014 og hafa þeir haft meiri hluta í báðum deildum frá 2014. Kochbræður studdu þó ekki Donald Trump í forsetakjörinu 2016.

Straumhvörfin 2010 eiga sér þá einföldu skýringu að það ár létti Hæstiréttur Bandaríkjanna öllum hömlum af fjárframlögum til stjórnmálastarfsemi á þeirri forsendu að fyrri hömlur feli í sér málfrelsisskerðingu. Þessi dómur gerði fámennum hópi auðmanna kleift að taka sér boðvald yfir auknum fjölda þingmanna. Þess vegna munaði ekki nema hársbreidd að þingið ákvæði um daginn að svipta 24 milljónir Bandaríkjamanna nýfengnum heilbrigðistryggingum til að fjármagna skattalækkun handa auðmönnum. Þetta skýrir að hluta hvers vegna Bandaríkin teljast ekki lengur vera óskorað lýðræðisríki á viðtekna kvarða stjórnmálafræðinga. Æ fleiri fræðimenn lýsa Bandaríkjunum sem fáræðisríki (e. oligarchy) frekar en lýðræðisríki. Fæstir telja þó rétt að kalla Bandaríkin þjófræðisríki (e. kleptocracy) líkt og t.d. Rússland og ýmis önnur lönd þar sem harðdrægir hagsmunaseggir hafa sölsað undir sig náttúruauðlindir eða önnur hlunnindi á kostnað almennings. Fyrrverandi siðameistari Hvíta hússins hefur þó nýlega varað við hættunni á að sú nafngift kunni að festast við Bandaríkin.

Heilbrigð fjármögnun stjórnmálastarfsemi þarf að lúta skýrum takmörkunum og ströngu eftirliti. Hömlulaus fjárframlög til stjórnmálamanna og flokka grafa undan lýðræði og ógna velferð almennings eins og reynsla Bandaríkjanna vitnar um.

Velferð dýra og manna

Jón Gíslason
forstjóri Matvælastofnunar

Á forsíðu Fréttablaðsins föstudaginn 18. ágúst mátti lesa helstu frétt blaðsins þann daginn. Hún var um aflífun ótaminna slasaðra graðhesta, en margt er þar rangt og annað spuni. Matvælastofnun birti samdægurs leiðréttingu við fréttina og hefur Dýralæknafélag Íslands harmað fréttaflutning blaðsins á Fésbókarsíðu sinni.

Að lina þjáningar

Matvælastofnun kom að þessu máli ásamt sjálfstætt starfandi dýralæknum til að lina þjáningar lítt eða ótaminna graðhesta sem voru slasaðir eftir átök. Ekki var unnt að fanga hrossin og setja á þau múl eða skorða þannig að hægt væri að meðhöndla þau svo öruggt væri. Dýralæknir úrskurðaði að aflífa þyrfti nokkur hross þar sem meðhöndlun sára þeirra var ekki möguleg. Í samráði við eiganda var aflífun því framkvæmd á staðnum með skjótum hætti. Matvælastofnun gekkst síðan í ábyrgð fyrir greiðslu kostnaðar við þjónustu dýralækna vegna slasaðra hrossa sem hægt var að meðhöndla.

> **Þeir sem hafa átt við ótamda og hrædda graðhesta þekkja að það getur verið hættulegt og er velferð manna þá einnig í húfi. Það er því ekki verjandi að tortryggja að ósekju störf fólks sem setur sig í hættu við að lina þjáningar slasaðra graðhesta.**

Tortryggni

Í umfjöllun Fréttablaðsins er sáð tortryggni í garð héraðsdýralæknis sem upplýsti að mannúðlega hafi verið staðið að verki og að hrossin hafi drepist samstundis, en þau voru skotin af stuttu færi og blóðguð strax. Í texta með mynd í blaðinu er fullyrt að tveir graðhestar hafi ekki drepist fyrr en þeir voru komnir nokkuð langt frá gerði þar sem aflífun fór fram. Auk þess er fullyrt að eitt hross hafi flækst í girðingu. Ýjað er að því sama í texta fréttarinnar. Hið rétta er að hræin voru dregin til eftir aflífun til að koma þeim úr augsýn hrossa sem átti eftir að aflífa. Eitt hrossið féll undir gerðið við aflífun og valt niður brekkuna fyrir neðan. Það útskýrir hvers vegna það hræ er lengra frá gerðinu en önnur. Dýralæknir sem var á svæðinu hefur einnig staðfest eftir skoðun mynda að hræ hafi verið flutt enn frekar til eftir að dýralæknarnir yfirgáfu svæðið.

Brot á lögum og reglum

Fullyrt er að Matvælastofnun hafi ekki farið að reglum um velferð hrossa við aflífun. Þetta er rangt. Undir þeim kringumstæðum sem þarna voru, villtir og skelfdir graðhestar sem ekki var hægt að nálgast nema leggja sig í lífshættu, var ekki val á öðru en að aflífa hrossin á staðnum. Það væri andstætt lögum um velferð dýra að bregðast ekki við, því eigandi er skyldugur að láta meðhöndla slösuð dýr eða aflífa. Var gætt að öllum þáttum sem varða kröfur um aflífun með sársaukalausum hætti og þannig að önnur dýr yrðu þess ekki vör og að hrossin yrðu ekki að þola óþarfa þjáningu og hræðslu. Það er ólíku saman að jafna að aflífa tamið hross sem hægt er að fanga og halda rólegu þannig að skot í höfuð sé nákvæmt eins og reglur segja til um.

Ábyrgð eiganda og förgun hræja

Þá var fullyrt að Matvælastofnun hafi tekið hrossin úr vörslu eiganda, en dýralæknar engu að síður gengið burt að lokinni aflífun og falið eigendum förgun hræjanna. Hið rétta er að engin vörslusvipting fór fram. Því hafði Matvælastofnun hvorki ábyrgð eða forræði á förgun. Það sem eftir stendur í fréttinni er því sú staðreynd að eigandi hrossanna hafði ekki flutt hræin í gám sveitarfélagsins sem til þess er ætlaður en úr því var bætt að kröfu Matvælastofnunar.

Lokaorð

Markmið Matvælastofnunar með aðkomu að þessu máli var að koma dýrum í neyð og eigendum þeirra til aðstoðar. Það sama á við um dýralækna sem kallaðir voru til. Þeir sem hafa átt við ótamda og hrædda graðhesta þekkja að það getur verið hættulegt og er velferð manna þá einnig í húfi. Það er því ekki verjandi að tortryggja að ósekju störf fólks sem setur sig í hættu við að lina þjáningar slasaðra graðhesta. Nálgast má nánari upplýsingar og leiðréttingar við umrædda umfjöllun á heimasíðu Matvælastofnunar, mast.is.

Athugasemd ritstjórnar

Fréttablaðið fagnar því að geta birt athugasemdir Matvælastofnunar (MAST). Ritstjórnin vekur athygli á því að fyrr í síðustu viku var birt leiðrétting á atriðum upphaflegu fréttarinnar er vörðuðu vörslusviptingu á hrossum. Ritstjórn hefur leitað upplýsinga hjá þeim sem þekkja vel til hrossaræktar sem staðfesta athugasemdir MAST varðandi þá hættu sem skapast þegar átt er við skelfda graðhesta og þær aðferðir við aflífun sem eru mögulegar undir slíkum kringumstæðum. Leiðréttist það hér með. Ritstjórn hefur hins vegar hvorki fengið útskýringar á því af hverju hræ hrossanna voru flutt til né af hverju þeim var ekki fargað fyrr en nokkrum dögum eftir að hrossin voru aflífuð.

Skólar fyrir öll börn og ungmenni

Anna Magnea Hreinsdóttir
sviðsstjóri fjölskyldusviðs Borgarbyggðar
María Kristjánsdóttir
forstöðumaður skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings
Sigurlína Jónasdóttir
leikskóla- og daggæslufulltrúi Grindavíkurbæjar
Valgerður Janusdóttir
sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs Akraneskaupstaðar
Þorsteinn Hjartarson
fræðslustjóri í Sveitarfélaginu Árborg

Nýverið voru kynntar niðurstöður úttektar Evrópumiðstöðvar (European Agency for Special Needs and Inclusive Education) á framkvæmd stefnu um menntun án aðgreiningar á Íslandi. Viðstaddir kynninguna voru ráðherrar menntamála, velferðarmála og heilbrigðismála ásamt fulltrúum Sambands íslenskra sveitarfélaga, Heimilis og skóla, Kennarasambands Íslands og Skólameistarafélags Íslands. Sýna niðurstöður úttektarinnar að lög og stefnumótun hér á landi styðja vel við hugmyndafræði um menntun fyrir alla og skóla án aðgreiningar. Lög um leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla og aðalnámskrár allra skólastiga leggja áherslu á rétt barna til að afla sér góðrar menntunar í heimabyggð við hlið vina sinna og jafnaldra.

Af hverju eru skólar á Íslandi fyrir öll börn og ungmenni?

Niðurstöður úttektarinnar sýna að sameiginlegur skilningur á því að öll börn sæki almenna skóla á Íslandi er ekki fyrir hendi. Víða ríkir sá skilningur að til séu „eðlileg“ börn og svo „börn með sérþarfir“. Vænlegra þykir að líta á börn og ungmenni sem fjölbreyttan hóp með fjölbreyttar þarfir og að hlutverk kennara sé fyrst og fremst að koma til móts við nám hvers nemanda og að sjá til þess að hann taki framförum. Einnig þarf að ganga út frá því að börn og ungmenni hafi rétt á því að sækja almenna skóla í samfélagi þar sem jöfnuður og umburðarlyndi ríkir. Er það í samræmi við lög og stefnumótun á Íslandi og þann grunn sem íslenskt samfélag byggir á. Í skóla fyrir alla læra börn og ungmenni grunnþætti menntunar, læsi, sköpun, heilbrigði, sjálfbærni, lýðræði og jafnrétti. Með því að sækja þann skóla sem næstur er taka þau þátt í að móta nærsamfélag sitt og læra að tilheyra því.

Hvernig geta allir skólar verið fyrir öll börn og ungmenni?

Í úttekt Evrópumiðstöðvar á skólum á Íslandi kemur fram að eitt helsta verkefni sem hagsmunaaðilar íslensks skólakerfis standa frammi fyrir á næstu árum er að öðlast sameiginlegan skilning á því hvernig standa skuli að því að öll börn fái menntun við hæfi í öllum skólum á Íslandi. Þar höfum við góðan grunn að byggja á í lögum og námskrám. Hagsmunaaðilar þurfa að sameinast um hvernig grunnnám, símenntun og stuðning kennarar þurfa til að sinna fjölbreyttum þörfum barna og ungmenna með fjölbreyttum kennsluháttum með það fyrir augum að hvert barn taki framförum. Nám er í eðli sínu félagslegt, börn læra í samneyti við önnur börn og fullorðna. Talið er að teymisvinna þar sem kennarar vinna saman með hóp barna sé vænlegri til árangurs en að einn kennari kenni hópi barna. Á Íslandi er krafist M.Ed.-gráðu við úthlutun leyfisbréfa til kennara og þarf grunnnám kennara að taka í ríkari mæli mið af því að þeirra bíði að kenna fjölbreyttum nemendahópi. Rætt hefur verið um að koma á einhvers konar kandídatsnámi kennaranema þar sem þeir öðlast leikni í að beita þeirri þekkingu sem þeir öðlast í kennaranáminu.

> **Fyrir liggur að þeir sem að skólastarfi koma þurfa á næstu mánuðum að öðlast sameiginlegan skilning á því hvernig best verði staðið að menntun fyrir öll börn í öllum skólum.**

Niðurstöður Evrópumiðstöðvarinnar sýna að í skólakerfinu er nægilegt fjármagn fyrir hendi til að sinna fjölbreyttum þörfum nemenda, meira fjármagn en tíðkast í þeim löndum sem við berum okkur saman við. Vandi íslenska kerfisins er að fjármunir eru oft bundir við greiningar á sérþörfum barna sem hefur leitt til þess að greiningar hér eru töluvert fleiri en í samanburðarlöndum. Þessu þarf að breyta og má hugsa sér að fjármunum sé einkum úthlutað til skóla eftir fjölda nemenda, samsetningu barnahópsins og félagslegri stöðu viðkomandi sveitarfélags í stað þess að úthluta fé vegna tiltekinna einstaklinga. Niðurstöður úttektarinnar sýna einnig að við þurfum að vera vakandi fyrir dreifðari byggðum landsins, en í fjölda sveitarfélaga eru fámennir skólar. Því þarf einnig að úthluta fjármagni með það fyrir augum að jöfnuður ríki í menntun barna um allt land, hvort sem þau læra í fámennum skólum eða fjölmennum.

Hvað þarf að gera á Íslandi?

Fyrir liggur að þeir sem að skólastarfi koma þurfa á næstu mánuðum að öðlast sameiginlegan skilning á því hvernig best verði staðið að menntun fyrir öll börn í öllum skólum. Fyrirhugað er að halda ráðstefnur og málstofur víða um land til að fylgja eftir úttekt Evrópumiðstöðvar. Augljósasta verkefnið er að grunn- og símenntun kennara taki mið af fjölbreyttum nemendahópum og margvíslegum kennsluaðferðum til að mæta þeim. Allt stuðningskerfi skóla þarf að standa við bakið á kennurum, efla samstarf þeirra og lærdómssamfélag í skólum og milli skóla, þar sem rætt er um fjölbreyttar þarfir barna og hvernig þeim skuli mætt frá degi til dags. Endurskoða þarf úthlutun fjármagns svo að þeim mikla tíma sem varið hefur verið í greiningar sé varið í að skipuleggja og þróa nám og kennslu þar sem árangur og vellíðan barna er leiðarljósið.

Aðkoma ráðherra menntamála, heilbrigðismála, velferðarmála, fulltrúa Sambands íslenskra sveitarfélaga, Heimilis og skóla, Kennarasambands Íslands og Skólameistarafélags Íslands að málinu sýnir að íslensk stjórnvöld taka málefnið alvarlega og hyggjast fylgja því eftir af fullum þunga. Stofnaður hefur verið stýrihópur með tengiliðum fyrrgreindra aðila sem munu móta aðgerðaráætlun og vinna að málinu næstu árin. Fögnum fjölbreytileikanum og látum drauminn um að allir skólar á Íslandi séu fyrir öll börn og ungmenni verða að veruleika.

Stjórn Grunns – félags fræðslustjóra og stjórnenda á skólaskrifstofum.

SPORTLEGUR LÚXUS

Ford Focus ST-Line er sérstök útfærsla af Ford Focus. Ford Focus ST-Line er sportlegur í útliti með álpedulum og sportstýri. Hann er sérlega skemmtilegur í akstri með hinni aflmiklu og margverðlaunuðu 150 hestafla EcoBoost vél. Sportleg sætin auka enn frekar á akstursánægjuna. Ford Focus ST-Line er vel búinn, með sportfjöðrun og stútfullur af sportlegum eiginleikum.

FORD FOCUS ST-LINE FRÁ

3.390.000 KR.

FORD FOCUS FRÁ **2.890.000** KR.

ST-Line búnaður

- 150 hestafla EcoBoost vél
- 8“ snertiskjár í miðjustokk
- Leiðsögukerfi með Íslandskorti
- SYNC samskiptakerfi sem tengist snjallsíma
- Fimm stjörnu öryggi hjá EURO NCAP
- 17” Rock Metalic álfelgur
- ST-Line merkingar á hliðum
- ST-Line útlitskitt og innstigshlífar
- ST-Line LED framljós
- ST-Line þriggja arma leðurklætt stýri
- ST-Line sportsæti og sportpedalar

Ford er frábær!
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus ST-Line

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

KRÓNAN
Krónan mælir með!
Best núna!
899 kr. kg.
Rauð og græn vínber, USA
Vááá...
glæný jarðarber
beint frá Kaliforníu
Driscoll's
Only the Finest Berries
Strawberries
Fraises
Ódýrt
499 kr. pk.
Jarðarber, Driscolls, 454 g, USA
Tilboðin gilda til 27. ágúst. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN

ódýrt

199 kr. pk.

Banderos 6 heilhveiti vefjur 370 g - 25 cm

Banderos 8 vefjur 320g - 20 cm

99 kr. stk.

Taco Spice mix 40 g

ódýrt

199 kr. stk.

Banderos Salsa, 300 g

149 kr. stk.

Banderos Taco Sauce, 230 g

Tilboðin gilda til 27. ágúst. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN
-30%
2624 kr. kg
Lamba innralæri
Verð áður 3749 kr. kg
-25%
699 kr. kg
Lamba súpukjöt, 1/2 frampartur
Verð áður 949 kr. kg
Krónan mælir með!
-20%
1199 kr. kg
Kinda sirlon, úrbeinað
Verð áður 1499 kr. kg
-25%
1222 kr. kg
Krónu nautgripahakk, magnpakkning
Verð áður 1629 kr. kg
Tilboðin gilda til 27. ágúst. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN
Heitt og klárt
ÁN VIÐBÆTTS VATNS OG AUKEFNA
100%
KJÚKLINGAKJÖT
toppur
LÉTT KOLSÝRÐUR / SPARKLING
ÁN BRAGÐEFNA
Coca-Cola
Coca-Cola zero
Heill grillaður kjúklingur og
2 lítrar af Coca-Cola eða Topp
1499 kr. pk.
Tilboðin gilda til 27. ágúst. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

FRÉTTABLAÐIÐ SPORT

Flugeldasýning á Anfield er Liverpool komst í Meistaradeildina

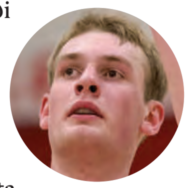
Í banastuði Emre Can skoraði í fyrsta skipti á ferlinum tvö mörk í leik og valdi rétta tímann fyrir það. Liverpool gekk frá leiknum gegn Hoffenheim með þremur mörkum á fyrstu 20 mínútunum og vann að lokum sannfærandi sigur, 4-1. Liðið er því komið í Meistaradeildina. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Pepsi-deild kvenna

Breiðablik - Haukar 7-2
Rakel Hönnudóttir 4, Berglind Þorvaldsd., Selma Magnúsd., Fanndís Friðriksdóttir - Vienna Behnke, Alexandra Jóhannsdóttir.

Valur - Fylkir 3-2

19 STIG Á MÓTI NBA-STJÖRNU Tryggvi Snær Hlinason skoraði 19 stig og var stigahæstur í íslenska körfuboltalandsliðinu í gærkvöldi þegar liðið tapaði með 22 stigum á móti Litháen, 84-62, í síðasta undirbúningsleik sínum fyrir EM. Tryggvi fékk líka dýrmæta reynslu að glíma í leiknum við NBA-stjörnuleikmanninn Jonas Valanciunas frá Toronto Raptors.



ÁTJÁN DAGA FRÍ AÐ BAKI Ólafía Þórunn Kristinsdóttir hefur í dag keppni á opna kanadíska mótinu sem fer fram í Ottawa í Ontario-fylki. Þetta er sautjánda LPGA-mótið hennar en það fyrsta síðan í byrjun ágúst þegar hún endaði mikla törn á opna breska. Ólafía er í ráshópi sem hefur leik klukkan 13.22 að ísl. tíma.

Í dag

14.30	Opna kanadíska	Golfst.
17.50	Leiknir R - Þróttur	Sport 2
18.00	The Northern Trust	Golfst.
20.00	Pepsi-mörk kvenna	Sport
21.00	Búrið	Sport

Hjálpar að hafa sálufélagann hjá sér

Halldór Jón Sigurðsson hefur komið eins og stormsveipur inn í íslenska kvennafótboltann. Í sínu fyrsta starfi í kvennaboltanum tók hann við liði Þórs/KA á miklum umbrotatíma og er langt kominn með að gera liðið að Íslandsmeisturum á fyrsta ári. Vissulega hefur þó auðveldað starfið fyrir hann að hafa eina Stephany Mayor í sínu liði. „Auðveldara að klúðra þessu en margir halda,“ segir Halldór.

FÓTBOLTI Þór/KA er í frábærum málum á toppi Pepsi-deildar kvenna með átta stiga forskot þegar aðeins tólf stig eru eftir í pottinum. Þegar lagt var af stað í vor var enginn að tala um lið Þórs/KA en eftir sigur á meistaraefnum Vals og Breiðabliks í fyrstu tveimur umferðunum hafa allir verið að elta norðankonur.

Maður á bak við velgengni Þórs/KA er þjálfarinn Halldór Jón Sigurðsson sem breytti meðalliði í meistaralið á nokkrum mánuðum. „Feikilega öflugt skipulag og vinnusamir leikmenn með bunka af hæfileikum,“ segir Halldór um lykilatriðið á bak við árangurinn.

Unnu mest í hugarfarinu

„Þó að það sé mjög svipaður leikmannahópur þá breytum við alveg um leikkerfi. Við höfum samt unnið hvað mest í hugarfarslegum þáttum. Það er það stærsta í þessu að mínu mati. Svo höfum við haldið áfram að vinna þá góðu vinnu sem hefur verið unnin hjá Þór/KA áður í þó nokkur ár. Stelpurnar hafa fengið flotta reynslu í gegnum fyrri þjálfara og hafa þróast vel. Svo höfum við bara haldið áfram með það og hjálpað þeim að verða enn þá betri,“ segir Halldór. Hann þjálfar nú knattspyrnukonur í fyrsta sinn.

„Þetta var fyrst og fremst aðeins öðruvísi reynsla. Þó að þetta sé sjöunda árið mitt í meistaraflokksþjálfun þá hef ég ekki áður verið með kvennalið í efstu deild. Það var ákveðin áskorun sem mig langaði að taka og ég sé alls ekki eftir því. Þetta er búið að vera mjög skemmtilegt og ég get alveg hugsað mér að vera áfram í þessu,“ segir Halldór.

Þór/KA er með góða forystu og það er lítið eftir af mótinu. Það væri algjört klúður að missa af titlinum úr þessu.

Svakalega góð staða

„Staðan er svakalega góð en það er ótrúlega auðvelt að klúðra þessu. Það er miklu auðveldara en margir halda. Það er miklu auðveldara að klúðra hlutunum núna heldur en að klára þá. Það þarf að halda svakalega vel á spöðunum og halda einbeitingu því það eru allir að keppast við að vinna efsta liðið og vera fyrsta liðið til að vinna okkur,“ segir Halldór og fram undan eru leikir við ÍBV og Stjörnuna.

„Við erum að spila við lið í næstu tveimur leikjum sem eiga enn þá tölfræðilega möguleika á vinna Íslandsmeistaratitilinn. Það er enginn að segja mér annað en þau vilji reyna það. Það þarf að halda vel á spöðunum og klára þetta mót með glans,“ segir Halldór.

Draumaleikmaður þjálfarans

Það verður ekki erfitt að velja leikmann ársins fari svo eins og allt stefnir í. Stephany Mayor hefur átt stórkostlegt sumar. Hafi hún verið góð í fyrra þá hefur verið rosalega í sumar.

„Hún er ótrúlega útsjónarsamur leikmaður, fljót og mjög líkamlega sterk. Hún er með tæknilega getu sem enginn annar leikmaður hefur á Íslandi. Svo er hún líka ótrúlega auðmjúkur og duglegur leikmaður. Hún sinnir varnarvinnunni mjög vel, sinnir sínu hlutverki alveg svakalega vel og fer vel eftir fyrirmælum. Hún er draumaleikmaður þjálfarans í rauninni,“ segir Halldór. Mayor er þegar búinn að skora þremur mörkum meira en allt síðasta sumar og þá er hún líka að leggja upp fleiri mörk í sumar.

Halldór Jón Sigurðsson, þjálfari Þórs/KA fagnar einu marka liðsins hér á myndinni til vinstri en á myndinni til hægri má sjá Þórs/KA stelpurnar fagna marki Stephany Mayor. Bianca Sierra faðmar Stephany. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR OG EYÞÓR

> Það var ákveðin áskorun sem mig langaði að taka og ég sé alls ekki eftir því.
>
> Halldór Jón Sigurðsson

„Hún hefur kannski kreist meira út úr sjálfri sér og við höfum reynt að hjálpa henni með það. Hún er klárlega að spila betur heldur en í fyrra. Ég held að það sé ekkert leyndarmál að henni líður ótrúlega vel á Íslandi núna og enn þá betur fyrst að Bianca er með henni. Það hjálpar alveg hundrað prósent að hafa sálufélagann með sér á Íslandi. Þeim líður svakalega vel og þegar þér líður vel og ert á góðum stað þá getur þú gert enn þá betur í lífinu og í fótboltanum með,“ segir Halldór.

Hann er ánægðastur með hvað stelpurnar eru móttækilegar fyrir hans hugmyndum. „Aðalmálið í þessu öllu saman er að stelpurnar hafi trú á því sem er verið að gera, fari eftir því og skili því af sér. Það er auðvelt fyrir þjálfara að setja eitthvað upp en svo gera stelpurnar bara einhvern fjandann sem þær vilja. Þær eru ótrúlega góðar í að fara eftir hlutunum og trúa á það sem þær eru að gera. Þetta væri ekki hægt öðruvísi.“ segir Halldór að lokum.

ooj@frettabladid.is

Fólk

Tíska

FIMMTUDAGUR 24. ÁGÚST 2017

Jón Albert Méndez er fyrirsæta hjá Eskimo Models og stundar nám í klæðskerasaumi. Hann klæðist einungis svörtu og fer óhefðbundnar leiðir í fatavali .

tíska →4

Einfalt og þægilegt

Fatastíll strákanna í BMX Brós er einfaldur, þægilegur og í stíl við BMX íþróttina. Þröngar buxur, endingargóðir skór og síðir bolir skipa þar stóran sess. →2

BMX strákarnir ásamt Atlasi Erni, umboðsmanni sínum. F.v.: Benedikt Benediktsson, Magnús Bjarki Þórlindsson og Anton Örn Arnarson sem heldur á syni sínum og umboðsmanni. MYNDIR/VILHELM

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Sumarið er búið að vera mjög annasamt og skemmtilegt hjá strákunum í BMX BRÓS. Þeir hafa tekist á við krefjandi verkefni og sýningar um land allt og vakið mikla athygli hvar sem þeir sýna. „Við höfum ótrúlega gaman af því að ferðast og fá sýningargesti til að brosa. Þetta er rosalega góð leið til að kynna sportið. Fram undan eru fleiri sýningar, t.d. verðum við um helgina á bæjarhátíðinni Í túninu heima í Mosfellsbæ. BMX æfingar hefjast svo hjá Brettafélagi Hafnarfjarðar í haust þar sem við munum sjá um kennslu,“ segja þeir Benedikt Benediktsson, Magnús Bjarki Þórlindsson og Anton Örn Arnarson sem skipa BMX BRÓS hópinn og eru á aldrinum 22-26 ára.

Fatastíll strákanna dagsdaglega er einfaldur, þægilegur og í stíl við BMX íþróttina. „Yfirleitt klæðist ég frekar þröngum buxum, síðum bolum og peysum, og þunnum jökkum með kraga. VANS skór koma sterkt inn og eru þeir góðir dagsdaglega og á hjólinu. Þetta er þessi klassíski skater-stíll,“ segir Benedikt.

Anton segist örugglega vera einn af fáum sem hafa aldrei átt jakkaföt. „Ég klæðist yfirleitt þröngum buxum, flannel skyrtum, hlýrabolum. Auk þess hefur sítt hár fylgt mér um ára bil sem hefur aðgreint svolítið stílinn minn. Ég er orðinn mun mínímalískari en áður þegar kemur að fatakaupum. Persónulega finnst mér mun betra að eiga færri flíkur og vandaðar.“

Áhrif að utan

Magnús segist klæðast fötum sem eru bæði þægileg og líta vel út. „Fatastíllinn minn er svona „skater-boy-look“. VANS eða miðlungsháir Timberland skór verða oftast fyrir valinu. Ég geng alltaf í þykkum sokkum, yfirleitt frá VANS, sama

> **„Við höfum ótrúlega gaman af því að ferðast og fá sýningargesti til að brosa. Þetta er rosalega góð leið til að kynna sportið.**

hvaða árstíð er. Buxur eru alltaf í frekar lausu sniði, hvort sem það eru gallabuxur eða aðrar. Síðan vil ég hafa boli og peysur í síðu, víðu og þægilegu sniði, t.d. eru rúllukragapeysur vinsælar hjá mér.“

Þeir segjast ekki beint hafa áhuga á tísku heldur reyni frekar að klæðast fötum sem eru þægileg. „Þetta eru þá þröngar buxur, endingargóðir skór og síðir bolir þannig að plömmerinn sé ekki úti þegar við hjólum. Við fylgjumst ekki mikið með tískunni en við verðum fyrir óbeinum áhrifum gegnum erlend BMX myndbönd.“

Viðburðarík ár

Það eru um tíu ár síðan BMX hjólið fann þá félaga, eins og þeir orða það, og þetta er búinn að vera viðburðaríkur áratugur, sérstaklega síðustu 3-4 ár. „Eftir því sem við urðum betri, bylturnar harkalegri og áhuginn meiri fór hjólið að snúast fyrir alvöru. Samfara meiri getu fóru alls kyns tækifæri að poppa upp. „Við byrjuðum að kenna á BMX hjól, höfum samstarf við styrktaraðila, tókum þátt í keppnum úti í heimi, lékum í auglýsingum og bíómyndum.“

Árið 2015 tóku þeir þátt í Ísland Got Talent þar sem þeir náðu öðru sæti. „Í kjölfarið byrjuðum við að ferðast um landið þvert og endilangt og vorum með adrenalínfullar BMX sýningar á alls kyns hátíðum og viðburðum. Fegurðin við þetta sport er frelsið sem fylgir því. Við erum ekki bundnir við tíma og staðsetningu þegar við æfum okkur, hver og einn hefur sinn stíl og mismunandi trikk í pokanum. Þetta er adrenalínsport sem gerir það bæði krefjandi og fær hjartað til að slá hraðar.“

Eigið þið uppáhaldsverslanir? Við höfum gaman af Erninum, Smash, Mohawks og Rauðakrossbúðinni á Akureyri. Í útlöndum verða „skate“- og „secondhand“ búðir oftast fyrir valinu.

Hverjir eru uppáhaldshönnuðir ykkar? Það eru helst VANS, Nike, Stussy, HUF, Neff og Under Armour.

Eyðið þið miklu í föt miðað við jafnaldra ykkar? Nei, sáralítlu þar sem við höfum fengið góða hjálp frá styrktaraðilum okkar í gegnum tíðina. Við erum afar þakklátir fyrir það.

Eigið þið eina uppáhaldsflík? „Ég verð að nefna argentínska ponsjóið mitt og litríku úlpuna sem ég gróf upp í Rauðakrossbúðinni á Akureyri, segir Benedikt. „Það eru ullarsokkarnir sem amma prjónaði á mig, íslenska ullin svíkur aldrei. Áður keypti ég stundum nýja flík, henti henni inn í skáp og notaði aldrei. Þeir tímar eru liðnir og nú kaupi ég ekki flíkur nema ég viti að ég hafi góð not fyrir hana,“ bætir Anton við. Uppáhaldsflík Magnúsar er VANS vindjakkinn.

Bestu og verstu kaup ykkar? „Bestu kaupin mín hingað til er retró jakki sem ég keypti í Rauða krossinum Akureyri á 500 kr.,“ segir Magnús sem einn svarar spurningunni. „Verstu kaupin voru örugglega þegar ég keypti mér hettupeysu hérna heima á 17.000 kr. Engin hettupeysa ætti að kosta 17.000 kr.!“

Notið þið fylgihluti? Þeir eru nokkrir, t.d. Tunnel eyrnalokkar, sólgleraugu, hringir, gullkeðjur, safarihattur frá Suður-Afríku, hárteygja, úr, húðflúr og hjálmur.

BMX BRÓS sýna á morgun föstudag á Hvalfjarðardögum og í Mosfellsbæ á bæjarhátíðinni Í túninu heima. Fylgjast má með strákunum á Facebook.

LEIÐSÖGUNÁM
VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.
-Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:
S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.

Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Ferðamálaskóli Íslands
Opið 8-22

Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

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

SPORT
MAYWEATHER
McGREGOR
BARDAGI ALDARINNAR
LAUGARDAGINN 26. ÁGÚST
Keiluhöllin
EGILSHÖLL
Doritos
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN
SPORTPAKKINN
Tryggðu þér áskrift á aðeins 399 kr. á dag*
11.990 kr. á mánuði
SPORT
BESTA SÆTIÐ
SÍMI 1817
365.IS
365
*miðað við 12 mánaða bindingu

Fataskápurinn er svarthol

Jón Albert Méndez er fyrirsæta hjá Eskimo models og stundar nám í klæðskerasaumi. Hann klæðist einungis svörtum flíkum en útlit hans þykir nokkuð eftirtektarvert.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Jón lauk námi á myndlistarbraut enda hefur hann verið listrænn frá barnsaldri og hefur alltaf þótt gaman að mála, teikna og móta skúlptúra. Áhugi hans á fatasaumi vaknaði meðfram listnáminu og hóf hann nám í fata- og textílbraut í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti í framhaldi af myndlistinni. Fatasaumurinn leikur í höndum hans og margir vinir Jóns hafa beðið hann að sauma fyrir sig föt. Sömuleiðis saumar hann mikið á sjálfan sig.

Jón hefur starfað í sumar sem þjónn á Laundromat Café og í Listasafni Íslands og gestir hafa tekið eftir honum þar enda sker hann sig vel úr fjöldanum. Jón verður 21 árs í september en hefur þegar komið fram í mörgum auglýsingum. Auk þess fór hann til Finnlands í vor til módelstarfa. „Það var mjög skemmtilegt að kynnast því auk þess sem ég gat keypt mér efni sem fæst ekki hér á landi. Ég væri alveg til í að prófa fleiri slík verkefni á erlendri grund en vil klára námið mitt fyrst.“

Jón aðhyllist eingöngu svartan fatnað. „Ég vil hafa fötin svört, við og öðruvísi en aðrir ganga í,“ segir hann. „Ég hef aldrei verið fyrir liti, meira að segja nærurnar eru svartar,“ bætir hann við. „Fataskápurinn minn er eitt stórt

Jón er töffari. Takið eftir síða jakkanum og mynstrinu á buxunum. MYND/EYÞÓR

svarthol,“ segir hann glettinn. „Það er auðvelt að blanda mörgum stílum saman þegar maður hefur einfaldan smekk í litum,“ segir hann. Jón er oft stoppaður á götu og spurður hvar hann hafi fengið ákveðna flík sem hann klæðist. Stundum hefur hann saumað hana sjálfur.

Jón hefur starfað mikið með Viðari Loga ljósmyndara. Aðstoðað hann sem fyrirsæta eða stílisti við til dæmis auglýsingatökur og baksviðs á tískusýningum. „Við notum stundum fataskápinn minn eða ég sauma eitthvað sem hentar. Ég hef líka saumað alls kyns föt fyrir ljósmyndatökur,“ segir Jón sem var í strætó á heimleið þegar við náðum tali af honum.

Jón hefur ekki hug á að feta slóð fata- eða tískuhönnuðar. „Ég er meira inn á frjálsri línu í tísku og hef mestan áhuga á myndlist og teikningu,“ segir hann. Faðir hans er frá Kólumbíu en móðir hans íslensk. Þrátt fyrir að móðursystur Jóns séu hárgreiðslumeistarar og eldri bróðir hans einnig hefur hann alltaf viljað hafa sítt hár. „Ég er með mjög hrokkið hár og það er ekkert auðvelt að halda því við. Mér finnst ég samt eiga að vera með sítt hár en ég þarf ekki að fara langt þegar þarf að klippa eða snyrta.“

Jón er skapandi, listrænn og skemmtileg týpa. Hann á örugglega eftir að láta meira að sér kveða í framtíðinni enda enn ungur að

Annað útlit í klæðnaði og sannarlega ekki týpískur herrafatnaður. MYND/EYÞÓR

Heilsurækt

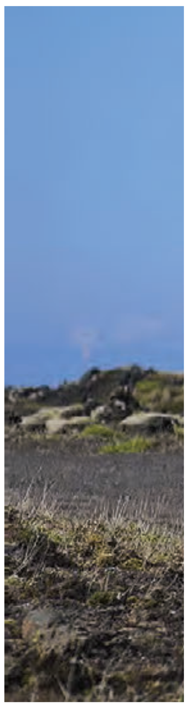
FIMMTUDAGUR 24. ÁGÚST 2017

Kynningar: Heilsuborg, FISK Seafood, Hilton Reykjavík Spa, Reykjavíkurborg

Lagði stresspakkann til hliðar

Eftir að hafa rekið líkamsræktarstöð fyrir konur í tuttugu ár hefur Linda Pétursdóttir tekið nýtt skref í lífinu. Með fram því heldur hún áfram að gefa fólki góð ráð um betri lífsstíl. →2

Linda Pétursdóttir bætir heilsuna með daglegum gönguferðum með hundinum sínum um Álftanesið. Hún mælir með mjúkri hreyfingu við allra hæfi. MYNDIR/EINKASAFN



ÞÚ FERÐ LENGRA MEÐ
SAGAPRO
Vinsæl vara við tíðum þvaglátum

SAGA MEDICA

ENNEMM / SIA • NM82184

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Álftanesið er fagurt og Linda segir að það sé eins og að stunda hugleiðslu að ganga meðfram sjónum.

Linda segist hafa staðið á krossgötum í lífinu þegar rekstri Baðhússins var hætt. „Ég tók þá ákvörðun að fara í nám við Háskólann á Bifröst og er hálfnuð í HHS eða heimspeki, hagfræði og stjórnmálafræði," segir hún. „Mig langaði að breyta til og mér fannst þetta heillandi nám. Það á kannski eftir að opna nýjar dyr. Ég stunda námið í fjarnámi sem krefst mikils sjálfsaga. Það hentar mér þó vel vegna dóttur minnar sem er í alþjóðaskólanum í Sjálandsskóla. Hún stundar sitt nám jafnt á íslensku og ensku og er altalandi á enska tungu," segir Linda en Ísabella, dóttir hennar, verður tólf ára á sunnudaginn.

Bættur lífsstíll

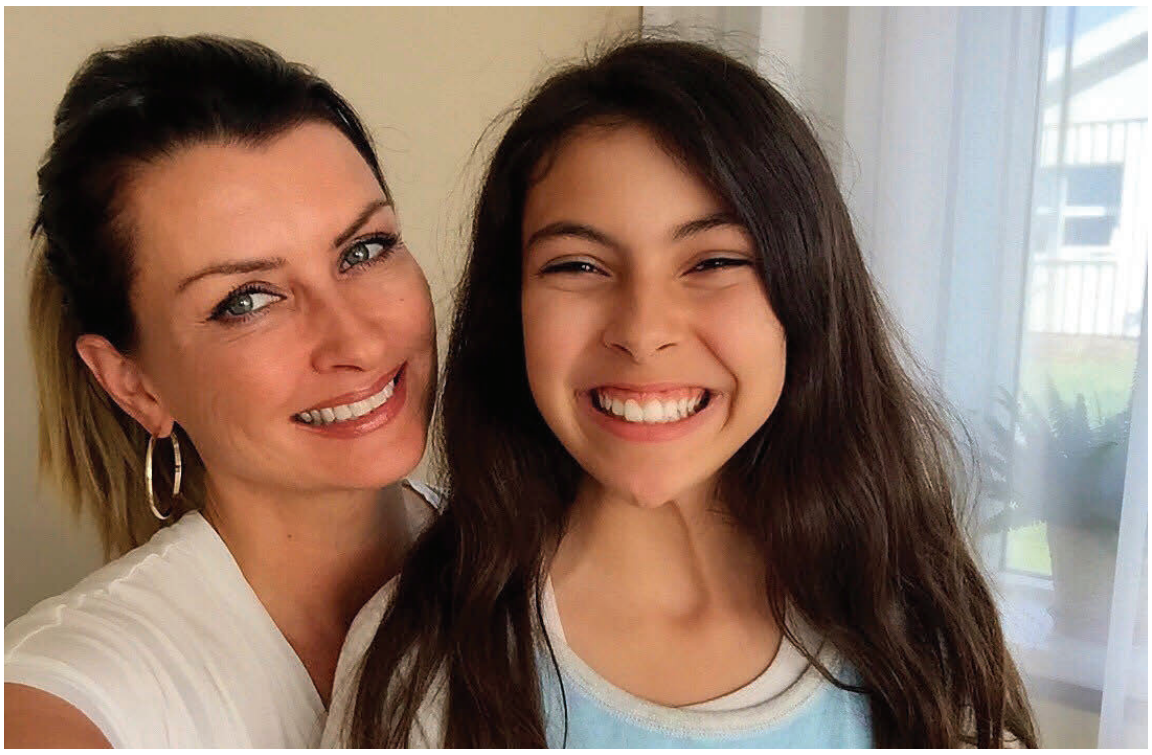
„Það er ákveðinn léttir að vera ekki lengur með áhyggjur af rekstri fyrirtækis. Hins vegar get ég ekki alveg sleppt heilsuræktinni og er með heimasíðuna mína lindap.is þar sem ég gef ýmis góð ráð. Að auki mun ég fljótlega opna sjö daga prógramm á heimasíðunni þar sem fólk getur fengið aðstoð við að fá aukna vellíðan í daglegu lífi og meiri lífsgæði. Þetta verður rafræn kennsla þar sem fólk fær í hendur áætlun til bættrar heilsu, þar á meðal um mataræði, vellíðan, sjálfsrækt, svefn, hreyfingu og hugleiðslu. Þetta er ekki megrunarprógramm heldur mun frekar ráðgjöf til þeirra sem vilja huga að eigin líkama og vellíðan. Góður svefn er til dæmis afar mikilvægur. Sjálf legg ég mikla áherslu á nægan svefn. Eftir langa reynslu í heilsurækt hef ég fundið hvað þessi aðferð gerir mér gott. Ég vonast til að fólk fylgi þessu sjö daga plani og finni sér nýjan og betri lífsstíl," segir Linda sem hefur verið að vinna að þessu vellíðunarprógrammi í allt sumar. „Ég veit að þetta prógramm hefur mjög góð áhrif á andlega heilsu."

Sleppir öfgum

Þegar Linda er spurð um tímaleysi margra í önnum hversdagsins segist hún vel kannast við það. „Númer eitt er að fara að sofa á sama tíma og vakna á sama tíma. Það er virkilega mikilvægt að fá fullan svefn til að takast á við daginn. Ef við erum ekki úthvíld fer allt í vitleysu. Svo finnst mér áríðandi að vakna nokkru á undan öðrum á heimilinu og eiga þann tíma fyrir sjálfan sig. Ég hef tileinkað mér þetta og líður vel með að eiga minn tíma, til dæmis að fara út að ganga með hundinn. Ég er ekkert endilega að stressa mig á að þjóta í líkamsræktarstöð. Finnst yndislegt að velja mjúku leiðina og sleppa öfgunum. Það er gríðarlega hressandi að fara í göngutúr og verður mjög fljótt að vana. Ég fer út með hundinn tvisvar á dag. Geng sjö til átta kílómetra að jafnaði, með skrefamæli. Það er hvetjandi. Þetta heldur mér gangandi og gerir mér kleift að sitja við námið sem er erfitt, stanslaus vinna allan daginn."

Tíminn vel nýttur

Eins og allir vita er Linda mikill dýravinur. Hún borðar ekki kjöt en finnst fiskur góður en það er eina dýraafurðin sem hún neytir. „Ég passa upp á mataræðið og heilbrigt mataræði er grunnurinn að bættu lífi. Það er ekki nóg að vera í ræktinni ef maður hugsar ekkert um mataræðið," segir hún. „Það er hægt að halda sér í góðu formi ef maður sleppir óhollustu og stundar léttar hreyfingar með. Hver og einn þarf að finna sinn rétta farveg í heilsusamlegu lífi og öfgar eru ekki leið til langvarandi árangurs. Göngutúrarnir henta mjög vel og mér finnst þeir ekkert mál. Ég læt veðrið sjaldan stoppa mig," segir hún. „Að vera úti í náttúrunni og njóta hennar virkar eins og hugleiðsla fyrir mig. Sjálfsrækt hefur verið partur af minni daglegu rútínu til fjölda ára og ég set gjarnan slíkar hljóðbækur í símann og hlusta meðan ég geng, sömuleiðis hlusta ég á fyrirlestra frá skólanum."



Mæðgurnar Linda og Ísabella hafa gjarnan kósíkvöld um helgar, poppa og horfa á góða bíómynd.

Linda segist vera hin svokallaða A-týpa. Hún fer oftast að sofa fyrir ellefu á kvöldin og á fætur um sexleytið, stundum fyrr. „Við mæðgur tökum engu að síður kósíkvöld um helgar, borðum ljúffengan mat, horfum á bíómynd og poppum. Það má að sjálfsögðu hafa það huggulegt líka," segir hún og bætir við að fólk þurfi fyrst og fremst að finna hvað henti því best.

Linda segist byrja á því að fá sér heilsudrykk á morgnana, annaðhvort grænan eða prótíndrykk (uppskriftir á lindap.is). „Ég hef lagt mikla áherslu á heilbrigðan lífsstíl og það er orðið vani hjá mér að fylgja honum. Ég drekk mikið vatn, grænt te og fæ mér líka kaffi með kókosolíu."

Slæm liðagigt

Þegar Linda er spurð um framtíðaráform, svarar hún. „Þú segir nokkuð. Ég hef ákveðið að halda áfram námi og fara í masterinn en ég heillaðist mjög af einu fagi í stjórnmálafræði sem heitir friðar- og átakafræði. Ég er að finna mig í náminu og finnst það virkilega áhugavert. Mér líður vel með að vera svona frjáls í dag en hefði aldrei dottið í hug fyrir nokkrum árum að ég ætti eftir að setjast aftur á skólabekk í löngu og fræðilegu háskólanámi. Ég er búin með minn stresspakka í lífinu og er núna í allt öðrum og afslappaðri gír," segir Linda sem býr ásamt dóttur sinni og hundi á Álftanesi. Síðan á hún kanadískan kærasta sem hún kýs að halda prívat í lífi sínu.

Linda með dóttur sinni, Ísabellu, sem verður tólf ára á sunnudaginn, og hundinum Stjörnu.

Á undanförnum árum hefur Linda verið talsvert í Kaliforníu auk þess sem hún bjó í nokkur ár í Kanada. Hún hefur sótt í hitann vegna liðagigtar sem hrjáir hana alla daga. „Kuldinn hefur mjög slæm áhrif á gigtina. Ég veit ekki hvernig þessi sjúkdómur hefði lagst á mig ef ég væri ekki svona dugleg að hugsa um heilsuna. Ég trúi því að heilbrigður lífsstíll hafi góð áhrif þótt ég finni fyrir liðagigtinni flesta daga ársins. Ég vakna gjarnan verkjuð og þarf því miður að sprauta mig á nokkurra daga fresti. Þegar ég er í miklum hita og þurru loftslagi líður mér best, allt að fjörutíu stiga hiti hentar mér vel," segir hún.

Þeir sem vilja fylgjast með Lindu í daglegu lífi geta fylgt henni á Instagram: lindape og á SnapChat: lindape69. Þá er vert að kíkja á heimasíðuna hennar, lindap.is þar sem hægt er að finna ýmis góð ráð.

Bak- og músíkleikfimi

Erum flutt að Bíldshöfða 9

Fjörugir hádegis- og eftirmiðdagstímar undir leiðsögn sjúkraþjálfara.

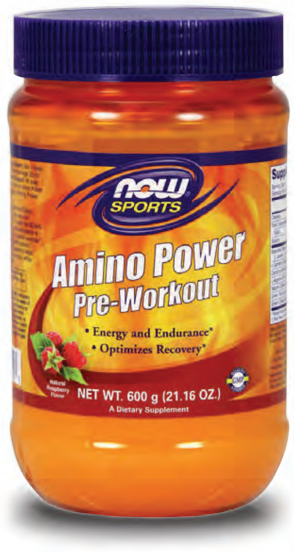
Upplýsingar og skráning
www.bakleikfimi.is

BREIÐU BÖKIN

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

Davíð Kristins mælir með

Amino Power Pre-Workout frá Now



gæði · hreinleiki · virkni

Fyrir æfingar og á æfingum tek ég Amino Power Pre-Workout. Þetta er fyrsti Pre-Workout drykkurinn sem ég treysti mér til að nota og mæla með. Hann er hreinn og inniheldur hvorki aspartam né acesulfame k. Drykkurinn blanda af amínósýrum og koffíni sem veitir orku og einbeitingu. Hann er sættur með stevíu og xylitol.

Í hverjum skammti (1 skeið) eru 50 mg af koffíni sem og BCAA amínósýrum (fyrir vöðvavöxt og endurheimt), Beta-Alanine (til að seinka vöðvaþreytu), l-arganine (til að auka blóðflæði), l-carnitine (til að draga úr þreytu) og seyði úr grænu tei (til að auka blóðflæði). Fyrir langar hjólaferðir (100 km) drekk ég einn skammt strax áður en ég fer af stað og tek svo einn brúsa með mér til að drekka þegar ég er hálfnaður á leið. Amino Power Pre-Workout hefur hjálpað mér mikið við að halda sama krafti út æfingarnar og í byrjun.

Heilsugúrúinn Davíð Kristinsson hefur starfað sem einkaþjálfari í 19 ár og sérmenntað sig sem næringar- og lífsstílsþjálfara. Hann rekur nú Heilsuþjálfun og Salatsjoppuna á Akureyri ásamt eiginkonu sinni. Davíð hefur á undanförnum árum haldið mikinn fjölda vinsælla námskeiða og fyrirlestra um 30 daga hreint mataræði.

Spornað gegn beinþynningu

Þriðja hver kona fyrir fimmtugt og önnur hver kona eftir fimmtugt er í hættu á að brotna af völdum beinþynningar. Algengustu brotin eru framhandleggsbrot, samfallsbrot í hrygg og mjaðmabrot. Afleiðingarnar geta verið alvarlegar. Það er margt hægt að gera til varnar.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Eftir tíðahvörf hjá konum minnkar styrkur estrogens sem hefur áhrif á beinmyndun. Það er sérstaklega mikilvægt að huga að mataræði og hreyfingu. Halldóra kennir réttu tökin. MYNDIR/ANTON

Í uppvextinum eru beinin að stækka og þéttast. Um 20-25 ára aldurinn næst hámarksbeinþéttni en það er arfbundið hver hámarksbeinþéttni hvers og eins getur orðið. „Börn og ungmenni sem hreyfa sig lítið og borða næringarsnauðan mat ná ekki mögulegri hámarksbeinþéttni og geta áhrif þess komið fram síðar á ævinni. Fræðslan þarf því að fara fram frá vöggu til grafar,“ segir Halldóra Björnsdóttir íþróttakennari, útvarpsleikfimistjórnandi og framkvæmdastjóri Beinverndar en hún mun annast fræðslu á námskeiðinu Styrkjum beinin sem Sóltún heima býður upp á í haust. Námskeiðið er hugsað fyrir konur 60+ sem eru með beinþynningu en konur eru þar í mun meiri hættu en karlar.

Að sögn Halldóru helst beinþéttni kvenna nokkuð jöfn fram að tíðahvörfum, ef allt er eðlilegt. Það minnkar styrkur estrogens sem hefur áhrif á beinmyndun. „Fyrsta áratuginn eftir tíðahvörf verður því yfirleitt mikið beintap hjá konum. Þessi ár er því sérstaklega mikilvægt að huga að næringu, hreyfingu, vítamíninntöku og byltuvörnum en allt dregur það úr líkum á beinbrotum.“ Aðspurð segir Halldóra karla líka verða fyrir beintapi en að það gerist síðar á ævinni. Á milli sextugs og sjötugs er beintap hjá kynjunum hins vegar orðið það sama og þá geta karlar líka fengið beinþynningu. Hjá þeim er það þó oftar en ekki arfbundið eða tengt undirliggjandi sjúkdómum.

> **Það er sterk fylgni á milli stæltra vöðva og sterkra beina. Ef beinin eru ekki notuð rýrna þau eins og vöðvarnir.**
>
> Halldóra Björnsdóttir

Karlar geta líka fengið beinþynningu. Það gerist þó yfirleitt seinna hjá þeim en konum. Hreyfing örvar beinmyndun.

En hvað er hægt að gera til að sporna gegn beinþynningu? „Við tölum um svokallaða beinaþrennu sem samanstendur af hreyfingu, kalki og D-vítamíni. Flestir fá nægt kalk úr fæðunni en líkaminn getur ekki nýtt það án hjálpar D-vítamíns. Líkaminn framleiðir það með hjálp sólar en hennar nýtur ekki nægilega við hér á landi auk þess sem fæðutegundir sem innihalda D-vítamín eru af skornum skammti. Flestir þurfa því D-vítamín í formi bætiefnis.“ Halldóra segir líkamsþjálfun ekki síður mikilvæga. „Það er sterk fylgni á milli stæltra vöðva og sterkra beina. Ef beinin eru ekki notuð rýrna þau eins og vöðvarnir. Hreyfing leiðir aftur á móti til þess að beinmyndun örvast.“

Halldóra segir líka mikilvægt að huga að almennu fjölbreyttu fæði. „Eldra fólk þarf sérstaklega að huga að því að fá nægt prótín en þegar fólk eldist hefur það ekki alltaf burði til að elda prótínríkar máltíðir. Þá er hætt við því að vöðvarnir rýrni sem dregur úr jafnvægi og styrk og eykur hættu á byltum og beinbrotum.“

Halldóra segir aldrei of seint að grípa til aðgerða gegn beinþynningu en þeir sem greinast fá lyf sem draga úr beintapi og hjálpa til við nýmyndun á beinvef. Flestir þurfa að taka þau í 3-5 ár samhliða því að huga að fyrrnefndri beinaþrennu.

Sé beinþynning til staðar eykst hætta á beinbrotum en þau geta haft alvarlegar afleiðingar í för með sér þegar fólk er komið á efri ár. „Einn af hverjum fjórum eða fimm sem mjaðmabrotnar er látinn innan árs. Á því eru ýmsar skýringar en aðgerðin, sjúkrahúslegan, hreyfingarleysið og lystarleysið sem fylgir spilar allt inn í,“ segir Halldóra. Tveir af hverjum fjórum eða fimm fara svo upp á næsta þjónustustig. „Fara til dæmis úr því að vera sjálfstæðir heima í að þurfa heimahjúkrun eða úr heimahjúkrun á hjúkrunarheimili. Einn af hverjum fjórum til fimm nær svo fullri heilsu,“ upplýsir Halldóra. Hún segir aldrei hægt að komast hjá öllum beinbrotum en að til mikils sé að vinna fyrir bæði einstaklinga og samfélag að draga úr þeim.

Halldóra hvetur fólk til að afla sér upplýsinga á beinvernd.is en þar er meðal annars að finna yfirlit yfir kalkríkar fæðutegundir, uppskriftir og ýmiss konar fræðsluefni. Sömuleiðis áhættupróf og áhættureikni. Á námskeiðinu Styrkjum beinin verða kenndar styrktar- og jafnvægisæfingar auk þess sem boðið verður upp á fræðslu. Námskeiðið hefst 5. september. Nánari upplýsingar er að finna á soltunheima.is.

Allir þurfa D-vítamín

Fólk á öllum aldri þarf að gæta þess að fá nægjanlegt D-vítamín. Magn fer eftir aldri.

- Börn 1-9 ára: 10 míkrógrömm eða 400 alþjóðaeiningar (IU)
- Konur og karlar á aldrinum 10-70 ára: 15 míkrógrömm eða 600 IU
- Konur og karlar yfir 70 ára: 20 míkrógrömm eða 800 IU

Þeir sem líða skort þurfa stærri skammta til að byrja með til að ná upp nægjanlegum styrk en geta síðan haldið sig við ráðlagðan dagskammt.

Heimild: Embætti landlæknis

Heilsuborg blómstrar

Heilsuborg hefur flutt starfsemi sína í nýtt húsnæði að Bíldshöfða 9. Vönduð líkamsrækt og heildstæð þjónusta verður í fyrirrúmi. Allir sérfræðingar og þjálfarar eru með háskólamenntun.

„Heilsuborg hefur þroskast vel," segir Erla Gerður Sveinsdóttir yfirlæknir, annar stofnandi Heilsuborgar. „Við áttum góð ár í Faxafeninu en vorum búin að sprengja utan af okkur húsnæðið og því kominn tími á að færa út kvíarnar. Við byrjuðum fyrir átta árum með aðaláherslu á vandaða líkamsrækt og drauminn um heildstæða þjónustu þar sem hægt væri að vinna vel með marga þætti heilsunnar. Sá draumur er að rætast í dag með stórum og fjölbreyttum hópi fagfólks sem starfar í Heilsuborg, en í dag eru starfsmenn um 90. Sá góði andi sem fylgt hefur starfinu okkar var fluttur með viðhöfn yfir í nýja húsnæðið. Við munum kappkosta að halda umhyggjunni og okkar heimilislega og hlýja andrúmslofti."

Vönduð líkamsrækt

Hjá Heilsuborg verður áfram boðið upp á vandaða líkamsrækt þar sem hægt er að æfa á eigin vegum, sækja námskeið eða nýta sér aðstoð þjálfara sem allir eru háskólamenntaðir. „Fólk vill vanda sig. Meðvitund um mikilvægi heilsunnar hefur aukist og fólk vill gera það sem það getur sjálft til að halda góðri heilsu. Þá er mikilvægt að fá fagfólk með sér í lið, hvort sem verið er að fyrirbyggja vanda eða vinna með einhvers konar heilsubrest. Sumir þurfa bara ráðgjöf til að koma sér af stað, aðrir þurfa meðferð í lengri tíma og jafnvel hjá fleiri en einum fagaðila í einu."

Breið þjónusta

Þegar heilsan fer að bila er vandinn oft fjölþættur, eins og verkir, svefnleysi, depurð, hreyfingarleysi, streita og ofþyngd. „Varanlegur árangur næst ekki nema tekið sé á vandanum í heild sinni og þá er gott að hafa Heilsuborg í bakhöndinni," segir Erla Gerður.

Sérstaða Heilsuborgar liggur í hversu breið þjónusta er í boði, hvernig unnið er með alla þætti heilsunnar samhliða og hvernig þjónustan er fléttuð saman við daglegt líf viðskiptavinanna. Þessi sérstaða Heilsuborgar hefur vakið athygli út fyrir landsteinana og þykir einstök í sinni röð. „Við höfum möguleika á að breikka þjónustuna enn frekar í þessari góðu aðstöðu, ásamt samvinnu við Heilsugæsluna Höfða sem er í sama húsi. Nú hafa bæst í hópinn nokkrir sérfræðilæknar úr ýmsum sérgreinum og hópur annarra fagaðila hefur stækkað til muna. Sem dæmi má nefna að nú starfa 13 sálfræðingar og 16 sjúkraþjálfarar í Heilsuborg," segir Erla Gerður.

Heilsumat fyrir heilsueflingu

Heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi er góð byrjun á að taka heilsuna föstum tökum en þá er farið yfir stöðu mála og helstu áhættuþætti, gerðar mælingar á líkamssamsetningu og skilgreind áætlun um næstu skref. „Enn ein nýjungin í þjónustu okkar er mæling á gæðum svefns, en hann verður of oft útundan. Svefninn er einmitt afar mikilvæg undirstaða góðrar heilsu. Þar sem þjónusta okkar er svo víðtæk getur verið erfitt að átta sig á hvað hentar og því bjóðum við fría ráðgjöf til að fá leiðsögn um bestu leiðina," segir Erla Gerður.

Erla Gerður, Sigrún Ása og Hólmfríður Berglind taka vel á móti viðskiptavinum Heilsuborgar. Í dag kl. 17.30 er kynningarfundur um Heilsulausnir, vinsælasta námskeið Heilsuborgar frá upphafi. MYND/EYÞÓR

Heilsuborg er flutt og er nú við Bíldshöfða 9. MYND/ANTON BRINK

Aðstaðan er öll hin glæsilegasta. MYND/EYÞÓR

> Við byrjuðum fyrir átta árum með aðaláherslu á vandaða líkamsrækt og drauminn um heildstæða þjónustu þar sem hægt væri að vinna vel með marga þætti heilsunnar. Sá draumur er að rætast í dag með stórum og fjölbreyttum hópi fagfólks sem starfar í Heilsuborg en í dag eru starfsmenn um 90. Sá góði andi sem fylgir okkur var fluttur með viðhöfn yfir í nýja húsnæðið.
>
> Erla Gerður Sveinsdóttir

Ráðgjöf sjúkraþjálfara

Hólmfríður Berglind Þorsteinsdóttir sjúkraþjálfari er fagstjóri hreyfingar og stoðkerfis hjá Heilsuborg. Hún segir að í þróun sé ný nálgun til að hjálpa fólki að finna sinn stað í úrræðum Heilsuborgar. „Þetta heitir Stoðkerfismóttakan og er m.a. byggt á viðtali og spurningalistum sem hlotið hafa alþjóðlega viðurkenningu. Ef niðurstaðan er sú að viðkomandi þurfi nánari skoðun hjá sjúkraþjálfara ættu svörin að gefa vísbendingu um hvaða sjúkraþjálfari eða námskeið hentar best fyrir það vandamál sem vegur þyngst en sjúkraþjálfarar Heilsuborgar eru margir hverjir sérhæfðir á ákveðnu sviði. Svörin gefa jafnframt vísbendingar um fleiri þætti vandans sem aðrir heilbrigðisstarfsmenn hjá Heilsuborg geta aðstoðað við. Þetta er stór þáttur í að aðstoða einstaklinginn á heildrænan hátt eins og Heilsuborg stendur fyrir."

Sjúkraþjálfarar og íþróttafræðingar kenna æfingar, ýmist einum í einu eða í hópum. Fjöldi námskeiða er í boði, þar sem markvisst er unnið með vandamál sem tengjast stoðkerfinu. „Teymi starfsmanna kemur að slíkum námskeiðum. Þannig viljum við hafa samvinnuna í Heilsuborg, því reynslan og vísindin sýna að á þann hátt er frekar hægt að leysa úr flóknum vandamálum," segir Hólmfríður.

Andleg heilsa mikilvæg

Mikil vitundarvakning hefur orðið um mikilvægi andlegrar heilsu og fólk er ekki eins hikandi að tala um vanlíðan og leita sér aðstoðar og áður, að sögn Sigrúnar Ásu Þórðardóttur, sálfræðings og fagstjóra hugarhreysti og geðræktar hjá Heilsuborg. „Hjá okkur starfa 15 sérfræðingar á þessu sviði; sálfræðingar, geðlæknir og félagsráðgjafi. Við bjóðum upp á einstaklingsviðtöl og námskeið. Í þjóðfélaginu er mikil streita sem getur átt sér flóknar birtingarmyndir. Fólk er undir miklu álagi, bæði í einkalífi og starfi. Einkennin geta komið fram í stoðkerfinu, með verkjum og líka breytingum á hugsunum, minni og verri almennri líðan. Sumir þróa með sér alvarlegan kvíða og þunglyndi út frá streitu og sjálfsmynd fólks getur jafnvel beðið hnekki," upplýsir Sigrún og bætir við að þegar unnið sé með andlega heilsu sé mikilvægt að hugsa heildrænt. „Andleg og líkamleg heilsa spilar saman. Einkenni geta verið líkamleg en orsakirnar geta verið aðrar og það er mikilvægt að horfast í augu við það og vinna með það líka."

Sálfræðiþjónusta fyrir börn og unglinga

Hjá Heilsuborg er nú boðið upp á sálfræðiþjónustu fyrir börn og unglinga, en lengi hefur verið óskað eftir slíkri þjónustu. „Við verðum í samstarfi við Heilsugæsluna Höfða og munum þjónusta viðskiptavini Heilsugæslunnar, sé þess óskað, bæði á fullorðins- og barnasviði. Áherslan verður áfram að veita sem heildstæðasta meðferð bæði fyrir börn og fullorðna með ýmiss konar tilfinningavanda. Við munum áfram bjóða upp á námskeið eins og Hugarlausnir, Andlega líðan og verki og Sjálfstyrkingu og sjálfsöryggi. Í haust munum við bjóða upp á sérsniðið námskeið fyrir einstaklinga með ofsakvíða og eftir minni bestu vitund er það hið eina sinnar tegundar hér á landi," segir Sigrún.

Kynningarfundur í dag kl. 17.30

Heilsulausnir hafa verið vinsælasta námskeið Heilsuborgar frá upphafi. Sólveig Sigurðardóttir ástríðukokkur (Lífsstíll Sólveigar) verður áfram með sýnikennslu í matargerð og gefur hagnýt ráð og smakk af góðum mat. „Eitt er að vita hvað maður þarf að gera en annað að koma því inn í daglega lífið. Þess vegna erum við að flétta nýja nálgun inn í námskeiðið sem er að fara af stað. Þar er lögð enn meiri áhersla á það hvernig auðvelt verður að koma góðum áformum í framkvæmd og líða vel með það. Nýja nálgunin er að bandarískri fyrirmynd og fléttast vel inn í Heilsulausnanámskeiðið okkar, enda allt efnið byggt á bestu þekkingu sem völ er á. Námsefnið var þróað fyrir einstaklinga sem greinast með forstig sykursýki og hentar vel til að fyrirbyggja sykursýki en það nýtist líka vel fyrir þá sem komnir eru með sjúkdóma svo sem sykursýki, offitu eða hjartasjúkdóma. Leiðbeinendur okkar hafa fengið þjálfun hjá bandarískum samstarfsaðilum og þetta er fyrsta námskeiðið af þessum toga hér á landi. Við verðum með kynningarfund um þetta námskeið í dag kl. 17.30 og allir eru hjartanlega velkomnir því námskeiðið hentar mjög breiðum hópi fólks," segir Erla Gerður.

Heilsuborg er við Bíldshöfða 9. Síminn er 560 1010. Nánari upplýsingar eru á vefsíðunni www.heilsuborg.is.

Út fyrir þægindarammann

Göngur vinna bæði á andlega og líkamlega þættinum. Það þekkir Guðný Björg Helgadóttir vel en hún stofnaði Gönguhóp unga fólksins nýlega. Hún hefur glímt við kvíða og þunglyndi lengi en stofnun klúbbsins tengist lífsstílsbreytingum í lífi hennar.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Gönguklúbbur unga fólksins var stofnaður fyrir nokkrum vikum af hjúkrunarfræðinemanum Guðnýju Björgu Helgadóttur. Eftir að hafa tekið göngur föstum tökum síðasta haust tók hún eftir því að hún var iðulega yngst í gönguferðum sem hún tók þátt í en Guðný er 26 ára gömul. Nokkurra vikna leit að gönguhópi sem skipaður væri yngra fólki skilaði engum niðurstöðum og þá var ekkert annað í stöðunni en að stofna hópinn sjálf segir hún. „Það þýðir ekki að bíða endalaust eftir því að aðrir taki af skarið. Viðbrögðin hafa verið mjög góð þótt hópurinn sé nýlega stofnaður. Í dag eru um 750 meðlimir sem sumir eru þó eitthvað eldri en ég. Þótt hópurinn sé upphaflega stofnaður fyrir minn aldurshóp eru ekki ströng inntökuskilyrði og allir eru velkomnir. Þetta snýst fyrst og fremst um hvernig fólk lítur á sjálft sig, sumir eru einfaldlega ungir í anda.“

Var tilbúin

Það var móðir Guðnýjar, Linda Birgisdóttir, sem kynnti dóttur sinni útivist fyrir mörgum árum. „Hún dró mig með í hinar og þessar ferðir síðustu ár en áhuginn var takmarkaður. Enda trúi ég því að maður verði að gera hlutina á eigin forsendum og ég var einfaldlega ekki tilbúin á þessum tíma.“ Rétti tíminn kom síðasta haust þegar hún hóf að mæta í gönguferðir á vegum gönguklúbbsins Vesen og vergangur. „Svo í sumar gerðist eitthvað innra með mér og ég byrjaði á fullu í útivist. Um verslunarmannahelgina fór ég t.d. ein á gönguhátíð í Súðavík og var sú ferð ein stór sjálfsvinna. Þar fór ég heldur betur út fyrir þægindarammann, fór á mínum forsendum og kynntist fullt af nýju fólki með sömu útivistarbakteríuna og ég.“

Það var þó ekki bara ástríða fyrir útivist sem ýtti Guðnýju af stað í göngur. Hún hefur glímt við kvíða og þunglyndi síðan hún man eftir sér og segir stofnun klúbbsins ekki síður tengjast lífsstílsbreytingum í lífi hennar. „Ég náði botninum í kvíða og þunglyndi í vor. Allt mitt líf hef ég þurft að bera þungan bakpoka og hefur kvíðinn stundum verið það mikill að ég hef fengið ítrekuð kvíðaköst sem er það versta sem ég veit um. En það býr ótrúlega mikil seigla í mér og ákveðni. Ég er alin þannig upp að maður eigi að takast á við vandamálin og vinna í sjálfum sér. Lífið er stútfullt af verkefnum sem þarf að leysa og ef maður nær því öðlast maður betra líkamlegt og andlegt heilbrigði. Að mæta kvíðanum gerir það að verkum að hann hverfur smátt og smátt. Maður getur nefnilega allt ef viljinn er nógu mikill.“

„Göngur vinna því bæði á andlega og líkamlega þættinum, maður styrkist rosalega fljótt og byrjar að geisla út á við því þetta er svo nærandi,“ segir Guðný Björg Helgadóttir, stofnandi Gönguklúbbs unga fólksins. MYND/ERNIR

Frábær félagsskapur

Eftir að hafa gengið til sálfræðings, sem sérhæfir sig í ADHD, í nokkrar vikur snemma síðasta vetur kom í ljós að Guðný var með mjög mikinn athyglisbrest en er um leið ofboðslega ofvirk. „Það var eins og öllum spurningum mínum hefði verið svarað á þessu augnabliki. Allt sem ég hafði glímt við mátti rekja til þess að ADHD var ekki meðhöndlað rétt á mínum yngri árum. Nú er ég búin að vera á lyfjum í fimm mánuði og aldrei liðið betur. Nýr drifkraftur og einbeiting gerði það að verkum að ég fann mig algerlega í útivistinni í byrjun sumars og hef verið óstöðvandi síðan.“

Hún segir náttúruna vera það sem heilli mest við göngur og fjallaklifur en ekki megi gleyma félagsskapnum. „Þar eru allir að stunda ástríðu sína og því myndast svo mikill kærleikur og jákvæðni. Það er gaman að kynnast nýju fólki og læra af því. Svo er alltaf gott að setja sér markmið og prófa ný fjöll.

Göngur vinna því bæði á andlega og líkamlega þættinum, maður styrkist rosalega fljótt og byrjar að geisla út á við því þetta er svo nærandi fyrir mann. Mér finnst einnig gott að stunda núvitund, taka eftir hlutunum og njóta. Þess vegna elska ég að taka góðan tíma í göngur og ekki flýta mér.“

Næsta ganga er í dag fimmtudag kl. 18 og er stefnt á Vífilfell. Allar nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Gönguklúbbur unga fólksins.

Tilboðsverð kr. 97.704,-
Fullt verð kr. 130.272,-
Kælitækni

Ævintýrið er rétt að byrja

Skagfirðingurinn dr. Hólmfríður Sveinsdóttir lét drauma sína rætast þegar hún stofnaði nýsköpunarfyrirtækið Protis og hóf framleiðslu og sölu á Protis Fiskprótín fæðubótarefnunum. Hvergi í heiminum nema á Íslandi eru framleidd fæðubótarefni úr vatnsrofnu þorskprótíni.

Dr. Hólmfríður Sveinsdóttir segir Protis Fiskprótín vörurnar stuðla að uppbyggingu og viðhaldi vöðva, bæta heilbrigði liða, auðvelda þyngdarstjórnun og auka hreyfanleika. MYND/HARALDUR JÓNASSON

Protis Fiskprótín fæðubótarefni eiga sameiginlegt að innihalda vatnsrofin þorskprótín sem unnin eru úr afskurði sem myndast við flakavinnslu á þorski,“ útskýrir Hólmfríður sem hóf þróun sína á þorskprótíni þegar hún tók við rannsókna- og þróunarfyrirtækinu Iceprotein.

Þá vann einn sérfræðingur hjá Iceprotein en í dag starfa þeir sex hjá Hólmfríði sem tekið hefur þróunina föstum tökum. Hefur Iceprotein meðal annars tekið þátt í að þróa nýja kæliaðferð fyrir ferskan fisk um borð í togaranum Málmey.

„Það er lykilatriði að kæla fiskinn frá upphafi, hvort sem hann er ætlaður í flaka- eða prótínvinnslu, og eingöngu notað undirkælt hráefni við vinnslu á Protis þorskprótíninu,“ upplýsir Hólmfríður.

Hrein, íslensk náttúruafurð

Hólmfríður stofnaði Protis árið 2015, þegar þróunarvinna við framleiðsluferli þorskprótíns var vel á veg komin. Fæðubótarlína Protis Fiskprótíns fór síðan á markað í febrúar 2016.

„Fiskprótín var lítt þekkt í fæðubótarefnum og því var enginn að bíða eftir því. Við höfum því lagt mikið undir í markaðs- og sölustarf og ætlum okkur að auka það enn frekar,“ segir Hólmfríður. „Við erum því rétt að byrja og undirbúum nú útflutning samhliða því að þróa fleiri vörur sem byggja á hráefni úr íslenskum þorski. Tækifærin eru mikil þar sem um er að ræða 100 prósent íslenska framleiðslu úr hreinu, náttúrulegu hráefni.“

Prótín er eftirsótt hráefni í fæðubótarvörur enda mikilvægasta næringarefnið fyrir vöxt og viðhald líkamans.

„Prótín í fæðubótarefni er oftast unnið úr mysu eða plöntum. Hráefnið verður til í eldi þar sem aðstæðum er stýrt og ekki hjá því komist að nota efni á borð við skordýraeitur og sýklalyf. Í samanburði eru aðstæður í hafinu við Ísland eins náttúrulegar og best verður á kosið og því er villtur, íslenskur þorskur 100 prósent hrein náttúruafurð,“ útskýrir Hólmfríður um prótín Protis fæðubótarefnanna.

Hreyfanleiki er lífsgæði

Þorskprótín Protis er framleitt á einstakan hátt. Til að rjúfa prótínin er notað íslenskt vatn, ásamt ensímum, og á þann hátt verða til svokölluð vatnsrofin prótín.

„Vatnsrofin prótín eru talin hafa marga heilsusamlega eiginleika og þau nýtast líkamanum betur en hefðbundin prótín þar sem búið er að rjúfa þau. Því fara þau mun fljótar í gegnum meltingarveginn og inn í blóðrásina,“ útskýrir Hólmfríður.

Vatnsrofin prótín eru oft kölluð „fast acting protein“ og þykja tilvalin rétt fyrir æfingar og svo strax á eftir æfingum.

„Þá eru vatnsrofin prótín talin hjálpa til við upptöku annarra næringarefna og þá sérstaklega steinefna. Því getur verið gott að taka vatnsrofin prótín með steinefnum til að auðvelda upptöku til dæmis kalks og magnesíums og bæta þannig endurheimt,“ segir Hólmfríður.

Til að byggja upp og viðhalda líkamlegum styrk og hreyfigetu þarf að gæta þess að næring og bætiefni innihaldi rétt byggingarefni fyrir líkamann.

„Protis Fiskprótín vörurnar stuðla að uppbyggingu og viðhaldi vöðva, þau bæta heilbrigði liða, auðvelda þyngdarstjórnun og auka hreyfanleika. Því má segja að Protis Fiskprótín séu hreyfanleiki.“

Fæst í apótekum og matvöruverslunum.

Liðir - Sigurður Ólafsson, keppandi í Iron Man: „Get stundað mína hreyfingu án verkja.“

LIÐIR

Kollagenrík blanda úr hafinu sem verndar liði, bein og brjósk. Inniheldur D3 og C-vítamín, túrmerik og mangan fyrir aukna virkni.
Notkun: 4 hylki á dag, takist inn með mat.

100%

Vatnsrofin þorskprótín sem stuðla að vexti og viðhaldi vöðvamassa.
Notkun: Í ræktinni: 3 hylki rétt fyrir æfingu og 3 hylki strax eftir æfingu. Fyrir þá sem eru að hugsa um að viðhalda vöðvamassa: 2-3 hylki tvisvar á dag.

LÉTT

Seðjandi blanda af glúkomannan, fiskprótíni og krómi.
Notkun: 2-3 hylki tekin inn með vatni 30 mínútum fyrir máltíð.

100% - Rannveig Guicharnaud, tvöfaldur Íslandsmeistari í þríþraut: „Bætir klárlega endurheimt eftir langar æfingar og keppnir.“

Æfa af krafti á meðgöngu

Tvíburasysturnar Elín og Jakobína Jónsdætur eru afar samstíga. Þær eiga báðar þriggja ára drengi og eiga báðar von á sínu öðru barni. Að þessu sinni eru rúmar sex vikur á milli og aftur er von á drengjum. Þær systur reka CrossFit-stöðina Grandi101 ásamt eiginmönnum sínum, þeim Núma Snæ Katrínarsyni og Grétari Ali Khan, og víla ekki fyrir sér að halda áfram að æfa á meðgöngu.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Ég æfði CrossFit fram á síðasta dag alla síðustu meðgöngu og fannst það bara gera mér gott. Það gaf góða raun og hafði engin óæskileg áhrif á meðgönguna," segir Elín sem gekk 16 daga fram yfir og var sett af stað. „Ég hélt því mínu striki þegar ég varð ólétt á ný en verð þó að viðurkenna að ég finn aðeins meira fyrir þessu núna. Ég hef því lagað æfingarnar að því sem mér líður vel með að gera."

Elín lyftir þungu, gerir upphífingar og svokölluð burpee's svo dæmi séu nefnd, en skalar æfingarnar niður eins og hentar. „Ef ég finn samdrætti hægi ég á mér og styð mig við kassa, lóð og bolta til að varna því að ég þurfi að beygja mig um of eða að bumban rekist í gólf. Ég geri lítið sem ekkert af kviðæfingum ef frá er talinn hliðarkviður og er hætt að hlaupa. Ég hjóla þeim mun meira og fer í róðrarvélina," segir Elín sem er komin rúmar 35 vikur á leið í dag. Það sama á við um Jakobínu systur hennar sem er komin 29 vikur á leið.

Elín mælir ekki endilega með jafn kröftugum æfingum fyrir allar óléttar konur en segir þó enga ástæðu til að reyna ekki að halda sér í formi þótt barn sé undir belti. „Þetta fer allt svolítið eftir því hvað hver og ein kona hefur verið að gera áður. Við erum eins ólíkar og við erum margar og það sem einni finnst allt í lagi finnst annarri óþægilegt. Þær sem hafa lítið hreyft sig ættu líkast til ekki að byrja á þessu en þær sem eru virkar geta vel reynt að halda sér við."

Elín segir hreyfingu á meðgöngu ekki snúast um að bæta sig heldur að líða vel og halda sér í formi. „Mér líður persónulega ótrúlega vel eftir að hafa hreyft mig og svitnað aðeins. Ég fyllist orku og endorfíni og held að í mínu tilfelli geri það barninu gott auk þess sem ég verð að öllum líkindum fljótari að ná mér." Elín segir æfingar

Elín er komin rúmar 35 vikur á leið og Jakobína 29 vikur. MYNDIR/ANTON

þeirra systra á meðgöngu ekki fara fram hjá iðkendum Granda101 og vonar að það veiti þeim konum hvatningu sem treysta sér til að æfa á meðgöngu.

Elín og Jakobína æfðu sund á árum áður og eiginmaður Elínar, Númi Snær, var landsliðsmaður í sundi. „Síðan höfum við alltaf hreyft okkur en það var ekki fyrr en sumarið 2010 sem við Númi byrjuðum í CrossFit. Við vorum þá nýflutt til Stokkhólms og byrjuðum í CrossFit Nordic."

Elín lagði stund á alþjóðasamskipti og starfaði í íslenska sendiráðinu í Stokkhólmi. Númi náði strax góðum tökum á CrossFit og keppti í sinni fyrstu einstaklingskeppni 2012 á meðan Elín tók þátt í hópakeppnum. Þau hjónin gerðust síðar hluthafar í CrossFit Nordic og eru það enn. „Það er mikill félagsskapur í kringum CrossFit og þetta varð eins og fjölskylda okkar á meðan við vorum úti," upplýsir Elín.

Í byrjun árs ákváðu þau Númi að flytja aftur heim og stofna CrossFit-stöð úti á Granda. „Jakobína systir hafði verið að þjálfa CrossFit hér heima og við ákváðum að leiða saman hesta okkar. Við erum báðar aldar upp á Seltjarnarnesi og búum þar í dag. Okkur fannst vanta CrossFit-stöð í vesturborgina og fengum húsnæði að Fiskislóð 49-51. Stöðin var opnuð í lok febrúar og eru iðkendur þegar orðnir 300 talsins. „Við fyllum hvert námskeiðið á fætur öðru og gætum ekki verið ánægðari með viðtökurnar, þær eru framar björtustu vonum," segir Elín.

Hún segir árið hafa verið verulega viðburðaríkt hjá þeim systrum; flutningar, stofnun fyrirtækis og frekari barneignir. Þegar hún er spurð hvort þær hafi planað að verða samferða hlær hún við: „Ja þetta var nú næstum einum of mikið af því góða." Fimm mánuðir eru á milli eldri sona þeirra systra en nú eru það sem fyrr segir aðeins rúmar sex vikur. „Við höfum stundum reynt að fara ólíkar leiðir í lífinu en einhvern veginn virðumst við alltaf enda í takt."

„Mér líður persónulega ótrúlega vel eftir að hafa hreyft mig og svitnað aðeins. Ég fyllist orku og endorfíni og held að í mínu tilfelli geri það barninu gott auk þess sem ég verð að öllum líkindum fljótari að ná mér," segir Elín.

Elín lyftir þungu og gerir upphífingar en skalar æfingarnar niður.

Elín mælir ekki endilega með jafn kröftugum æfingum fyrir allar óléttar konur en segir þó enga ástæðu til að reyna ekki að halda sér í formi þótt barn sé undir belti. „Þetta fer allt svolítið eftir því hvað hver og ein kona hefur verið að gera áður."

Að sögn Elínar snýst hreyfing á meðgöngu ekki um að bæta sig heldur að líða vel og halda sér í formi.

Frábær leið til að byrja

Í september 2016 skráði hinn 55 ára gamli Gísli Kristján Birgisson sig í 100 daga lífsstílsáskorun Hilton Reykjavík Spa þar sem hann náði frábærum árangri. Í dag æfir hann fimm daga vikunnar og segir skrokkinn sjaldan hafa verið betri. Ný lífsstílsáskorun hefst mánudaginn 4. september.

Síðastliðið haust leið mér ekki nógu vel, ég var orðinn frekar þungur, stirður og luralegur. Ég hafði lesið um þessa 100 daga áskorun í einhverju blaðinu og þegar mér varð einn daginn litið á töluna 96 sem máluð er á einn vegginn í vinnunni til að minna á að fyrirtækið okkar hefur verið með sömu kennitöluna frá 1996, tók ég ákvörðun. Ég ætlaði að taka áskoruninni og vera kominn í þessa fallegu tölu að henni lokinni, en ég var 110 kíló á þessum tíma,“ segir Gísli sem gerði gott betur og léttist um 18,6 kíló.

Gísli þekkti til í Hilton Reykjavík Spa þar sem hann hafði æft í þrjá mánuði árið áður. „Ég vissi því að hverju ég gekk í stöðinni. Vissi um gæði aðstöðunnar og hið góða og hlýja viðmót starfsfólksins og þjálfaranna sem láta manni ávallt líða eins og maður sé velkominn. Enda upplifir maður heilmikla fjölskyldustemningu hér.“

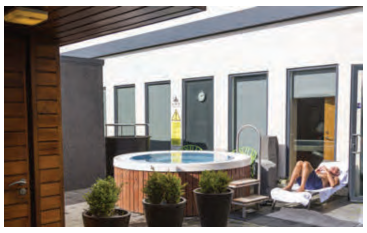
Gísli léttist um 18,6 kíló á þessum hundrað dögum, fituprósenta hans lækkaði um 8,8 prósent og ummálið um kviðinn minnkaði um 15 sentimetra. Þessi góði árangur varð til þess að hann sigraði í áskoruninni og hlaut að launum árskort í Hilton Reykjavík Spa.

Gísli og nokkrir af þjálfurunum í Hilton Reykjavík Spa sem hann segir afar faglega og hlýlega í viðmóti. MYND/EYÞÓR

Inntur eftir því hvort þetta hafi verið erfitt svarar hann: „Ég var svo ákveðinn í þessu að þetta var ekkert mjög erfitt.“ Gísli fór alla leið og gerði til dæmis stórfelldar breytingar á mataræði sínu. „Ég tók út allt áfengi, brauð og mjólk, og miklu skipti að öll fjölskyldan var með mér í þessu og stundaði heilbrigðan lífsstíl í þessa 100 daga.“

Hann segir áskorunina hafa breytt lífsstíl sínum til frambúðar. „Þar vegur einna þyngst sú fræðsla sem ég fékk um mataræði. Manni var komið á rétta braut og í dag hugsa ég á hverjum degi um að borða rétt,“ segir Gísli sem æfir í stöðinni alla virka morgna. „Ég fer eftir prógrammi sem þjálfararnir bjuggu til fyrir mig og mæti á hverjum virkum degi klukkan sex.

Þjónustan hér er æðisleg, maður fær handklæði þegar maður mætir og eftir æfingu getur maður farið í heita pottinn og fengið axlanudd. Maður mætir því mjúkur og finn í vinnuna, tilbúinn í daginn,“ segir Gísli sem mælir með því að fólk nýti 100 daga lífsstílsáskorunina til að koma sér af stað í átt að betri lífsstíl. „Þetta virkaði fyrir mig og í dag er skrokkurinn allur annar.“



Aðstaðan í Hilton Reykjavík Spa er stórglæsileg.

Frábær heilsulind

Hilton Reykjavík Spa er heilsulind sem veitir fyrsta flokks þjónustu í rólegu og þægilegu andrúmslofti.

Hilton Reykjavík Spa hefur upp á að bjóða frábæra aðstöðu til líkamsræktar. Meðlimir fá aðstoð þjálfara í sal og aðgang að opnum tímum. Þeir hafa aðgang að útiaðstöðu, heitum pottum og gufu, og fá herðanudd í pottum. Þá fá þeir handklæði við komuna.

100 DAGAR

Leiðin að betri lífsstíl

100 daga lífsstílsáskorun hefst mánudaginn 4. september.

Mælingar á 2 vikna fresti, þrjár matardagbækur, fróðleikur í hverri viku, þrír fyrirlestrar og matreiðslunámskeið. Leiðsögn í sal og persónuleg aðstoð.

Við verðlaunum góðan árangur í lífsstílsáskoruninni	1. verðlaun kvenna: 6 mán. kort í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 124.830 kr. 1. verðlaun karla: 6 mán. kort í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 124.830 kr. Aukaverðlaun: Nudd í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 12.900 kr.

Verð: 109.900 kr.

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

Tvö námskeið í boði: Kl. 06.30 mánudaga, miðvikudaga og föstudaga
Kl. 17.30 mánudaga og miðvikudaga, 16.30 föstudaga

Skráning og nánari upplýsingar á spa@hiltonreykjavikspa.is og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavik Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík

Fjölbreytt íþróttastarf í Breiðholti

Þrjú íþróttafélög bjóða upp á æfingar í Breiðholti. Það eru ÍR, Leiknir og sundfélagið Ægir.

Sundfélagið Ægir býður upp á sundþjálfun fyrir 4 ára og eldri

Sundfélagið Ægir er með sundæfingar og sundnámskeið í tveimur sundlaugum á höfuðborgarsvæðinu. Yngstu hópar félagsins æfa í Breiðholtslaug en þeir eldri í Laugardalslaug. Yngstu sundmennirnir geta byrjað að æfa fjögurra ára í Gullfiskahópum, þá taka Bleikjuhópar við þar sem farið er nánar í sundaðferðirnar fjórar. Þar á eftir fara sundmenn í Laxa- og Höfrungahópa þar sem grunnatriðin eru fest í sessi og allir læra að taka þátt í sundmótum. Svo vaxa sundmenn og dafna og færast upp um hópa eftir aldri og getu þar sem lokamarkmiðið er að komast í Gullhóp.

Einstaklega góð aðstaða er fyrir alla hópa í Breiðholti, þar æfa yngstu sundmennirnir í innilaug þar sem þjálfarar eru ofan í með hópunum og passa að allt gangi sem best. Þegar sundmennirnir verða eldri færast þeir í útilaugina og að lokum í Laugardalslaug sem býður upp frábæra innilaug þar sem æft er í 25 og 50 metra laug á milli daga.

Sundfélagið Ægir er 90 ára gamalt félag og býr yfir gífurlegri reynslu í sundheiminum. Ægir hefur reglulega átt fulltrúa á Ólympíuleikum og fjöldann allan af sundmönnum í landsliði SSÍ, bæði í fullorðins- og unglingaflokkum. Ægir býr yfir framúrskarandi þjálfarateymi sem leggur allan sinn metnað í að sundfólkinu okkar líði sem best, þyki gaman og nái góðum tökum á sundíþróttinni sem er ein besta alhliða þjálfunin sem hægt er að fá.

Skráning fer fram á skraningar@aegir.is, einnig er hægt að hringja í 820-3156.

Yngsta sundfólkið æfir í Breiðholtslaug.

Leiknir er með lægstu æfingagjöld allra félaga í Reykjavík.

Leiknir býður upp á fótboltaæfingar í Efra-Breiðholti

Íþróttafélagið Leiknir var stofnað árið 1973 í Bergum, Fella- og Hólahverfi Reykjavíkur. Starfsemi þess fer öll fram í umræddu hverfi, á gervigrasvelli við Austurberg 1, íþróttahúsinu við Austurberg og í íþróttahúsi Fellaskóla. Í félaginu er starfrækt knattspyrnudeild karla allt frá áttunda flokki til og með meistaraflokki. Kvennaflokkur er frá 6. flokki og upp í 3. flokk. Heildarfjöldi iðkenda og keppenda er nú um 250. Einnig rekur félagið hliðarfélag, KB, sem ætlað er Leiknismönnum á meistaraflokksaldri.

Megintilgangur félagsins er að gefa ungmennum kost á íþróttaiðkun í göngufæri frá heimili sínu. Íþróttafélagið rekur starfsemi sína í barnmörgu hverfi borgarinnar og er viðurkenndur félagsmótunaraðili í uppvexti barna í hverfinu.

Markmið barna- og unglingastarfs íþróttafélagsins er að barnaþjálfun sé ekki afreksmannaþjálfun heldur grunnþjálfun fjölbreyttra hreyfinga þar sem leikur, leikni og almenn ánægja eiga að skipa stærstan sess í þjálfuninni. Íþróttafélagið leitast því við að bjóða iðkendum upp á góða aðstöðu til þess að stunda knattspyrnu án þess að það bitni á æfingagjöldum félagsins. Félagið er með lægstu æfingagjöld allra félaga í Reykjavík og er félagið stolt af þeirri staðreynd. Stefnan er að öll börn hafi jafna möguleika á því að æfa knattspyrnu hjá félaginu, burtséð frá efnahag eða þjóðerni.

Iðkendur hjá félaginu eru af u.þ.b. 24 þjóðernum. Íþróttafélagið Leiknir fagnar fjölbreytileikanum og leggur áherslu á að vera miðstöð ólíkra hópa samfélagsins þar sem allir geta komið saman og notið sín í leik og starfi án landamæra. Leiknir leggur allt kapp á að vera fjölskyldufélag þar sem hverjum og einum er fagnað. Félag sem sameinar ólíkt fólk í ástríðu sinni fyrir íþróttum, heilbrigði og öflugu félagsstarfi.

Nánari upplýsingar og skráning á www.leiknir.com eða í síma 557-8050.

Margar íþróttir fyrir eitt æfingagjald hjá ÍR

Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR) fagnar 110 ára afmæli á þessu ári en frá stofnun hefur félagið verið í fararbroddi íslenskra íþrótta og boðið upp á fjölbreytta möguleika til íþróttaiðkunar.

Í dag er lögð áhersla á vandað yngriflokkastarf hjá ÍR þar sem allir fá verkefni við hæfi og keppnis- og afreksíþróttir á lands- og alþjóðamælikvarða. Öflug sveit um 150 þjálfara félagsins og á annað þúsund sjálfboðaliðar vinna stöðugt að framgangi um 2.700 iðkenda félagsins.

Á komandi vetri býður ÍR upp á æfingar í tíu íþróttagreinum auk íþróttaverkefnis í leikskólum í Breiðholti, íþróttaskóla fyrir 2-5 ára, skokkhóp, þrekhóp og íþróttir fyrir eldri borgara.

ÍR-ungaverkefnið er einstakt. Börnum í 1.-2. bekk býðst að æfa sex mismunandi íþróttagreinar hjá ÍR gegn einu æfingagjaldi. Með þessu móti geta börnin reynt fyrir sér í mörgum íþróttum samtímis eða flutt sig á milli íþróttagreina og fundið út hvað þeim hentar best. Frístundastrætó ekur á milli skóla/frístundaheimila og æfingastaða með börnin sem taka þátt í verkefninu. Frístundaheimili er rekið í Austurbergi í tengslum við verkefnið þar sem börnin geta tekið þátt í frístundastarfi fyrir eða eftir æfingar sem fara fram á milli klukkan 15 og 17.

Keila er ein af fjölmörgum íþróttum sem má æfa hjá ÍR.

Frjálsar

ÍR er sögufrægasta frjálsíþróttafélag landsins og það öflugasta á landinu um þessar mundir sem býður upp á æfingar fyrir 6 ára og eldri í Breiðholtsskóla og Laugardalshöll.

Handbolti

Handboltaæfingar fyrir 5 ára og eldri fara fram í Austurbergi, Seljaskóla og Breiðholtsskóla. Hjá ÍR hefur fjöldi landsliðsmanna alist upp og gert garðinn frægan.

Körfubolti

Körfuboltaæfingar fyrir 6 ára og eldri fara fram í Seljaskóla og Breiðholtsskóla. Unnið er hörðum höndum að fjölgun og eflingu yngri flokka en ÍR-ingar hafa unnið fjölda Íslandsmeistaratitla bæði í karla- og kvennaflokki.

Knattspyrna

Uppbygging yngri flokka ÍR í knattspyrnu hefur verið mjög öflug á undanförnum árum með tilheyrandi fjölgun iðkenda. Boðið er upp á æfingar fyrir 5 ára og eldri í Austurbergi, Seljaskóla, Egilshöll og á ÍR-velli.

Keila

ÍR-ingar hafa á að skipa öflugustu keiludeild landsins með iðkendur frá 6 ára aldri á öllum getustigum sem æfa í Austurbergi og Egilshöll.

ÍR er sögufrægasta frjálsíþróttafélag landsins og einnig það öflugasta.

Skíði

Skíðadeild ÍR er með elstu skíðadeildum landsins með merka sögu að baki og afreksfólk í fremstu röð í dag. Æfingar fara fram í Laugardalshöll og í Bláfjöllum fyrir 6 ára og eldri.

Júdó

Júdódeild ÍR er sú júdódeild landsins sem vex hvað hraðast um þessar mundir og býður upp á æfingar í ÍR-heimilinu fyrir 6 ára og eldri.

Taekwondo

Iðkendum í taekwondo hefur fjölgað hratt á sl. tveimur árum en æfingar fara fram í ÍR-heimilinu fyrir 6 ára og eldri.

Fimleikar

Fimleikastarf hjá ÍR var endurvakið fyrir þremur árum og æfingar fara nú fram í Breiðholtsskóla fyrir 5-10 ára.

Karate

Nýjasta íþróttin innan ÍR er karate þar sem iðkendum hefur fjölgað hratt frá því æfingar hófust haustið 2015 en æfingar fara fram í Austurbergi fyrir 5 ára og eldri.

Nánari upplýsingar og skráning á www.ir.is eða í síma 587-7080.

OTA

SOL GRYN®

Holl, ristuð hafragrjón

VELDU HEILKORN

HAFRATREFJAR LÆKKA KÓLESTERÓL

Hollur morgunmatur

Kaldur hafragrautur er frábær morgunmatur en ekki síður heppilegt millimál og nesti fyrir fólk á öllum aldri, ekki síst sísvanga krakka og unglinga. Ótal uppskriftir eru til og í raun er hægt að nýta flesta ávexti, korn og fræ auk ýmissa mjólkurvara á borð við jógúrt, gríska jógúrt og AB mjólk í kaldan hafragraut. Hér er einföld og þægileg uppskrift frá matarblogginu Ljúfmeti og lekkerheit. Grautinn má útbúa á sunnudagskvöldi og eiga í ísskápnum fram á vikuna.

Kaldur hafragrautur

uppskriftin gefur um fimm skammta

2 dl tröllahafrar
1 epli, kjarnhreinsað og skorið í bita
½ dl graskersfræ
1 tsk. kanill
½ dl hakkaðar möndlur
2 ½ dl vatn
Smá salt

Blandið öllu saman í skál, setjið lok yfir og látið standa í ísskáp yfir nótt. Geymist í fimm daga í loftþéttu íláti inn i í ísskáp.
Heimild: www.ljufmeti.is.

Kyrrseta hefur slæm áhrif á stoðkerfið og því er gott að standa upp á hálftíma fresti og hreyfa sig.

Bakverkinn burt

Stoðkerfisvandamál eru býsna algeng en þau geta lýst sér með stirðleika og verkjum, ekki síst í baki. Regluleg hreyfing í 150 mínútur á viku hefur góð áhrif á bakverki og einnig er gott að gera teygjuæfingar sérstaklega fyrir bakið. Gönguferðir, skriðsund og jóga hefur reynst vel við bakverkjum, auk þess sem pílates hefur hjálpað mörgum. Ráð er að fá æfingaáætlun hjá sjúkraþjálfara og fá góða kennslu í hvernig gera á æfingar og teygjur. Kyrrstaða er slæm fyrir bakið og því mikilvægt að sitja aldrei lengi í einu, hvorki í vinnu né undir stýri og gæta þess að sitja rétt en ekki í keng. Bólgueyðandi lyf duga oft vel til að komast yfir verstu verkina en mikilvægt er að taka þau í samráði við lækna. Þá hafa heitir og kaldir bakstrar linað verki. Bakverkur lagast yfirleitt á nokkrum vikum eða mánuðum ef æfingar og teygjur eru gerðar samviskusamlega.

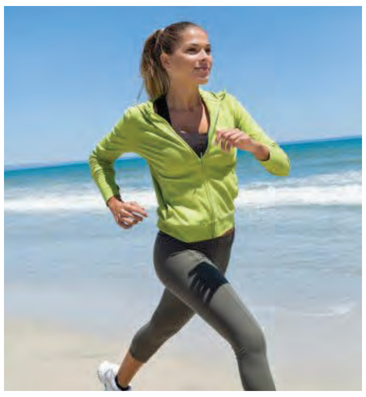
Hreyfing bætir skapið

Ætlar þú að koma þér í heilsugírinn með haustinu? Stundum reynist tíminn ekki mikill en þetta er alltaf spurning um að finna smátíma fyrir sjálfan sig. Þegar tíminn er fundinn, hvort sem hann er snemma á morgnana, í hádeginu eða eftir kvöldmat kemst rútínan í gang. Eftir tvær vikur ætti hreyfingin að vera orðinn fastur liður. Þá er fólk farið að finna mun á orku og liðleika. Ágætt er að hreyfa sig þrisvar í viku, hvort sem það er ganga, hlaup, sund eða líkamsrækt í sal.

Ef fólk vill léttast hratt með aukinni hreyfingu þarf að taka mataræðið í gegn, best er að byrja á að sleppa sykri og gosdrykkjum. Það getur verið mjög áhrifarík leið til að léttast. Sumir sleppa kolvetnum að auki, svo sem brauði, kartöflum og fleiru. Sagt er að fimmtán mínútna hreyfing á dag geti gert kraftaverk. Sleppið lyftunni og takið stigann er einfalt ráð. Öfgar eru aldrei til bóta en hreyfingin bætir bæði skap og andlega líðan.

Gott er að taka vin með sér í göngutúr. Félagsskapur og hvatning er alltaf til bóta. Svo er allt í lagi að verðlauna sig ef vel gengur.

> **Ef fólk vill léttast hratt með aukinni hreyfingu þarf að taka mataræðið í gegn, best er að byrja á að sleppa sykri og gosdrykkjum.**



MYZONE

Glænýtt æfingakerfi fyrir konur og karla sem vilja taka hraustlega á í krefjandi æfingum.

FRÍTT:
Kynningartímar
Skráðu þig á www.hreyfing.is

30.ágúst kl. 17:30
31.ágúst kl. 12:00
31.ágúst kl. 19:30

Um er að ræða HIIT (High intensity interval training) stöðvaþjálfun.
M.a. notaðar róðravélar, Bosu, handlóð, stangir, ketilbjöllur, sandpoka o.fl.
Allir þátttakendur verða að vera með MyZone púlsmæli og æfa á markvissu púlsálagi sem fylgst er með á skjá í salnum. Þetta námskeið er fyrir þá sem vilja koma sér í súperflott form og eru til í átök, svita og puð. Tveir þjálfarar tryggja enn betri árangur þátttakenda.

Hefst 4. sept.
Nánar á hreyfing.is

HREYFING
Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - S:4óð4-4000 - www.hreyfing.is

Rauðir, glitrandi eða loðnir

Stóru tískuhúsin hafa þegar lagt helstu línurnar fyrir skótískuna í vetur og þar leynist margt skemmtilegt. Há stígvél eru áberandi og þau eru ýmist loðin, í áberandi litum eins og skærrauðum, eða jafnvel glitrandi. Kúrekastígvél sem ná yfir hnén koma sterk inn og þar er hællinn fremur lágur. Dansdrottningar geta dregið fram glimmerskóna því glitrandi skór með silfurglimmeri verða eitt af því allra heitasta á djamminu. Glitrandi sokkar innan undir hælaskó, bandaskó og sandala verða leyfðir og svo verða hvítir eða svartir skór með lógóum, mynstri og texta áberandi. Tvílitir skór í svörtu og hvítu skora hátt í vetrartískunni en einnig verða skór í skærum jarðlitum í tísku. Líkt og undanfarið verða íþróttaskór í tísku, enda þægilegir og hentugir við mörg tækifæri en þeir verða í einföldum litum með glitrandi mynstri eða öðru sem lífgar upp á þá.

Rauð kúrekastígvél verða hæstmóðins í vetur.

Svona var Kim klædd þegar hún mætti í veislu í Beverly Hills nýlega.

Leiðir tískuna

Kim Kardashian lét lítið á sér bera eftir að hún var rænd á hótelherbergi í París á síðasta ári. Nú er hún hins vegar komin á fullt aftur í samkvæmislífinu og vekur athygli sem aldrei fyrr. Ástæðan er ekki síst klæðaburður hennar. Kim er óspör á að birta sjálfsmyndir á samfélagsmiðlunum, sérstaklega á Instagram.

Sumir hneykslast á klæðnaðinum en Kim hefur gríðarleg áhrif á tískuheiminn og er leiðtogi á því sviði. Undanfarið hefur hún oft sést án brjóstahaldara eða lætur hann duga sem topp. Brjóstahaldaraleysið er líklegt til vinsælda hjá yngri konum, eftir því sem tískulöggur segja. Sú tíska var allsráðandi á hippaárunum.

Kim Kardashian er fædd 21. október 1980. Hún er þekktust sem fyrirsæta og leikkona í eigin raunveruleikaþáttum, Keeping Up with the Kardashians og Dancing With the Stars. Hún hefur verið gift bandaríska rapparanum Kanye West frá árinu 2014. Þau eiga tvö börn. Bæði Kim og Kanye eru elskuð af ljósmyndurum um allan heim. Þau hafa tvisvar heimsótt Ísland.

Sé vafi á hvaða númer af gallabuxum eigi að kaupa, á alltaf að velja minna númerið. MYND/GETTY

Góð gallabuxnaráð

Gallabuxur eru alltaf vinsælar og margir sem eiga sínar uppáhaldsgallabuxur sem þeir fara helst ekki úr. Þótt gallabuxur séu mikið notaðar er óþarfi að þvo þær oft í mánuði. Sumir vilja meina að þær þurfi aðeins að þvo á hálfs árs fresti því gallabuxur eiga að laga sig að vexti hvers og við þvott tapa þær þessu lagi. Auðvitað er þetta smekksatriði en hins vegar er hægt að fríska upp á gallabuxur með því að láta þær hanga inni á baði þegar farið er í sturtu. Einnig er hægt að setja þær í plastpoka og setja í frysti í tvo daga. Ef vafi leikur á hvaða númer af gallabuxum eigi að kaupa er best að kaupa alltaf minna númerið því gallabuxur vikka alltaf með tímanum. Ef stytta þarf gallabuxur er best að þvo þær a.m.k. tvisvar áður því þær styttast í þvotti. Gallabuxur á alltaf að þvo á röngunni við fremur lágan hita. Þær á ekki að þurrka í þurrkara en ef það er bráðnauðsynlegt á að nota lægsta mögulega hita og taka þær úr þurrkaranum áður en þær eru orðnar alveg þurrar, slétta úr og láta þær þorna á herðatré.

Ný TT námskeið að hefjast
innritun hafin

fundur fyrir alla TT hópa **27. ágúst kl. 17:00** ☺

TT-1 námskeiðin okkar fyrir konur fela í sér leiðbeiningar um mataræði, líkamsrækt, sjálfsstyrkingu, fundi, vigtun og mælingar. Þessi sívinsælu námskeið hafa margsannað ágæti sitt og reynst konum afburðavel til að ná markmiðum sínum. Við bjóðum hvorki skyndilausnir né sveltikúra, heldur raunhæfar leiðir til að lifa góðu lífi.

TT-3 námskeiðin okkar eru fyrir 16-25 ára stelpur. Þetta eru sérsniðin lífsstílsnámskeið fyrir þær sem vilja taka mataræðið í gegn og komast í gott form. Við byggjum námskeiðin á áralangri reynslu af því að kenna ungmennum líkamsburð og listdans ásamt þekkingunni sem við höfum byggt upp af því að veita konum sambærilega þjónustu í gegnum tíðina.

Komdu, við kunnum þetta!

Innritun stendur yfir í síma 581 3730. Nánari upplýsingar á jsb.is

Kynntu þér fjölbreytt úrval af námskeiðum og opnum tímum á jsb.is

Mótun BM
Áhersla lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Mótandi æfingar fyrir kvið, rass- og lærvöðva.

Einkaþjálfun
Þjálfarar JSB eru fagmenn og vita nákvæmlega hvað þarf til að ná settum markmiðum og aðstoða við aðhald ef þess er óskað

Fit Form 60+
Alhliða líkamsrækt sem stuðlar að auknu þreki, þoli, liðleika og frábærri líðan.

Opna kerfið 1-2-3
Bjóðum röð af 30 mínútna krefjandi tímum í opna kerfinu.

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

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

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Fóðruð Regnkápa

kr. 14.900.-
Str. S-XXL
3 litir: svart, blátt, grænt

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Fegurð liggur í hamingjunni

Emilia Clarke er þekkt um gjörvallan heim fyrir hlutverk sitt sem ljóshærða drekadrottningin í Game of Thrones. Hún ræddi við vefsíðuna InStyle um fegurð og förðun.

Það er kannski voðalega væmið en mér finnst fólk fallegast þegar það er hamingjusamt. Það er raunveruleg fegurð. Hæfileikinn til að hlæja og taka sig ekki of alvarlega, að geta horft í spegilinn og vera sáttur við hvaða manneskja það er sem horfir á móti.“

Clarke viðurkennir að hún hafi þurft að vinna fyrir því sjálfstrausti sem hún býr yfir í dag. „Ég hafði lítið sjálfstraust þegar ég var yngri og fannst ég bæði feit og ljót. Kallaði sjálfa mig „the Cabbage Patch Kid“. Ef strákur yrti á mig varð ég mjög hissa. Síðan kemur þetta sérstaka augnablik þegar maður uppgötvar hver maður er, hvað manni líkar, hvaða fólk lætur manni líða vel, og maður fer að sjá að fleira skiptir máli en útlitið.“

Leikkonan segir að hún og drekadrottningin eigi fátt sameiginlegt. „Fólk sem hittir mig verður vonsvikið þegar það sér að við erum ekkert líkar,“ segir hún og bætir við að engin alvöru manneskja sé alltaf svona falleg. „Ungt fólk í dag er með afar brenglaða sýn á hvað fegurð er vegna þess tíma, peninga og þeirrar fyrirhafnar sem fer í að láta fólk líta vel út á skjánum. Við verðum að passa okkur á því að bera okkur ekki saman við þennan draumaheim.“

Clarke var nýlega valin „andlit“ nýja Dolce & Gabbana ilmsins The One en segist dagsdaglega reyna að halda í mjög náttúrulegt útlit. „Þegar ég kemst ekki hjá því að hafa mig til gríp ég til rauða varalitarins. Allar konur ættu að eiga einn góðan rauðan varalit.“

ÍTALSKAR ULLARKÁPUR SÍÐAR DÚNÚLPUR

FORSKOT Á VETURINN

ÁGÚST-TILBOÐ LAXDAL SKIPHOLTI

20%-30% afsláttur

GARDEUR VETRABUXUR svartar - gráar - Ullarblanda -

NÝ GLÆSILEG VERSLUN SKIPHOLTI 29B

RISA RÝMINGARSALA HJÁ LAXDAL LAUGAVEGI 60%-70%-80%

BERNHARD LAXDAL

Laugavegi 63 • Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

BESTA VERÐIÐ !
LAND ROVER Discovery se. Árgerð 2015, ekinn 96 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar.mjög vel með farinn bíll Verð 7.790.000. Rnr.211936.

BESTA VERÐIÐ !
LÍTIÐ EKINN 4X4 ! SKODA Octavia. Árgerð 2013, ekinn 74 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.850.000. Rnr.211985.

Höfðabílar
Fosshals 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu

Loksins er Beauty Boxið til sölu. Piagglo Porter árg. 2001, ekinn 49.000km. já þú sérð rétt. Einn eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður, ný tímareim, 6 manna bíll. Billinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafið samband og fáið sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.

Honda Jazz árg. 2007, ekinn 104.000 km. Sjálfskiptur, skoðaður 2018. Virkilega snyrtilegur bíll. Sá eini græni. Uppl. í síma 8957 199, Ómar.

Bílar óskast

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

Bátar

VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN
Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

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

GARÐAUMSJÓN
Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

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

Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Rafvirkjun

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Önnur þjónusta

Parketslípun/sólpallaslípun/parketvélaleiga um allt land. www.parketslipunmeistarans.is -7817200 í Reykjavík og Akureyri.

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI
Heimsending. www.humarsalan.is
Pöntunarsími: 8676677

HONDA
CR-V Elegance Navi 2WD dísel
Nýskráður 7/2016, ekinn 16 þús.km., dísel, 6 gírar.
Verð kr. 4.350.000

HONDA
Jazz
Nýskráður 6/2004, ekinn 149 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 590.000

BÍLL DAGSINS
SUZUKI XL7 LTD
Nýskráður 9/2004, ekinn 179 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Tilboð dagsins kr. 790.000

PEUGEOT
208 Active dísel
Nýskráður 3/2014, ekinn 22 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.890.000

VOLKSWAGEN
Golf Trendline
Nýskráður 4/2008, ekinn 134 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 890.000

PEUGEOT
308SW Style
Nýskráður 5/2016, ekinn 22 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.890.000

FORD
Fiesta
Nýskráður 6/2010, ekinn 125 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 890.000

RENAULT
Megane Sport Tourer diesel
Nýskráður 5/2011, ekinn 113 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.290.000

HONDA
CR-V Elegance
Nýskráður 11/2014, ekinn 34 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.990.000

Lykill fjármögnun

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00
Lokað laugardaga í sumar.

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga uppítöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

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.

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

Deerhunter SKOTVEIÐIFATNAÐUR

JAKKI
kr. 19.800

BUXUR
kr. 11.900

Avanti Camo jakki og buxur
Léttur og mjúkur fatnaður góður í alla skotveiði
Vatns og vindheldur

Vesturröst
Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrost.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Ofbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Vantar ca. 50-80 fm húsnæði til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Jarðhæð. Upplýsingar: 699-6762 eða hreinverk.is - Tómas

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. 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 síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

KÖKUHORNIÐ
Röskur starfskraftur á besta aldri óskast frá og með 1. sept í afgreiðslustarf í bakarí okkar í Bæjarlind, 80% starfshlutfall. Íslenskukunnátta skilyrði.
Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18 og kokuhornid@kokuhornid.is

CAFÉ ROMA KRINGLUNNI
Óskar eftir starfskrafti í fullt langtíma starf. Aldur 20+. Íslenskukunnátta skilyrði.
Umsóknir sendist á caferoma@caferoma.is

STARFSMAÐUR ÓSKAST
Stundvís, reglusamur starfskraftur óskast til ýmissa starfa í matvöruverslun og aðstoð við kjötborð, framtíðarstarf. Uppl. Kjöthöllin Háleitisbraut 58-60
Upplýsingar veitir Sveinn í síma 553 8844.

MÁLMIÐNAÐARMENN ÓSKAST
Teknís ehf óskar eftir að ráða málmiðnaðarmenn. Teknís ehf fæst við nýsmíðar og viðhaldsvinnu ýmiskonar innanlands sem utan í svörtu og ryðfríu stáli. Áhugasamir hafi samband við Jón Þór í síma 8935548 eða á netfangið jon@tekn.is

TRADEX EHF Í HAFNARFIRÐI
vantar stundvíst og duglegt starfsfólk í fiskvinnslu og pökkun. Vinnutími frá kl. 7 - 15 virka daga. Umsækjendur sendi umsóknir á tölvupóstinn tradex@tradex.is

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

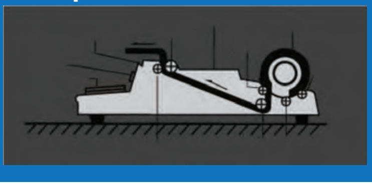
VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
Allt hjá okkur

La Copine FILMUPÖKKUNARVÉL

Tilboð
aðeins kr.
27.900.-
án/vsk

Filmustærð:
30 - 50 cm rúllur

LaCopine.
Filmupökkunarvélin:
Hentar fyrir kjötbúðina - veitingastaðinn - „Takeaway" - ostaborðið - ávaxta- og grænmetispökkunina.
Teflon húðaður hitahnífur
Teflon húðuð hitaplata



Gefur vörunni fallegt og frískandi útlit og mun þægilegra fyrir kúnnann.

Allt hjá okkur

Framúrskarandi fyrirtæki 2016

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykajvík
Sími: 535 1300
Fax: 5351305 - verslun@verslun.is

TAKTIK 4926#

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI

Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is

GENERAL HJÓLBARÐAR

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið

S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Fasteignir

450 FASTEIGNASALA

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

Spennandi viðskiptatækifæri fyrir afbragðs veitingamenn

Til sölu fullbúið veitingahús með áratuga rekstrarsögu að baki, staðsett á frábærum stað í hjarta 101 Reykjavík. Veitingastaðurinn hefur verið leiðandi í matreiðslu undanfarna áratugi. Staðurinn tekur rúmlega 100 manns í sæti ásamt góðum bar. Góður langtíma leigusamningur á u.þ.b. 300 m² húsnæði. Miklir vaxtamöguleikar. Veitingastaðurinn er í fullum rekstri. Hér er um að ræða einstakt tækifæri fyrir spræka veitingamenn að ganga inn í góðan veitingastað með mikla veltu.

Upplýsingar eingöngu veittar á skrifstofu.

Allar nánari upplýsingar gefur Guðmundur H Valtýsson viðskiptafræðingur og löggildur fasteignasali s. 865 3022 eða netfang. gudmundur@450.is

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

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS S.773-4700 og 520-3500

Nýr kaffi og veitingastaður.

Vorum að fá í sölu nýjan veitingastað fyrir 80 gesti, í nágr. Rvík. í þjóðbraut við Gullna hringinn. Reksturinn er í 240 fm leiguhúsnæði í einstöku umhverfi. Nýr og fallegur staður með góðan búnað. Mjög gott verð. Uppl. gefur Óskar Mikaelsson á oskar@atveignir.is & S: 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Flatir Heilsárshús

OPIÐ HÚS
laugardaginn 26.ágúst kl: 12:00 - 16:00

Eigendur verða á staðnum
(S: 862-5044 og 898-7998).
Einnig leiðarlýsing á miklaborg.is

Nánari upplýsingar veitir
Jón Rafn Valdimarsson
löggiltur fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Húsið stendur á fallegri 4.953 fm eignarlóð með víðsýnu útsýni.
Heitt og kalt vatn, gólfhiti. Einnig ljósleiðari.
Þrjú svefnherbergi, tvö án gólfefna en þau fylgja með
Stofa og eldhús með fallegu harðparketi, eftir er að klæða loft.
Baðherbergi m. sturtuklefa og tengi fyrir þvottavél
Vel byggt hús sem þarfnast minniháttar frágangs

Verð: **24,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

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

HANDAFL EHF s. 777 2 333

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS S.773-4700 og 520-3500

Kaffihús fyrir 40 gesti.

Vorum að fá í sölu kaffihús með vínveitingaleyfi og sæti fyrir 40 gesti. Er í 120 fm leiguhúsnæði sem er vel staðsett. Verð: Tilboð. Afhending strax. Uppl. gefur Óskar Mikaelsson á oskar@atveignir.is og í síma 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

STRÁ

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

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

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

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

Atvinna

Ritari, móttaka ofl.

Stakfell óskar eftir starfsmanni í almenn skrifstofustörf, móttöku, aðstoð við löggilta fasteignasala stofunnar, skjalavinnslu og fleira.
Stakfell er rótgróin fasteignasala með öfluga liðsheild. Okkur vantar duglegan og drífandi starfsmann til að annast og halda utan um ýmsa hluti sem snúa að skrifstofunni. Starfið felst m.a. í skjalafrágangi, reikningsfrágangi og bókun ásamt öðrum verkefnum.

Mjög góð og vönduð vinnuaðstaða er í boði. Laun og önnur kjör eru samkomulag. Við erum staðsett í Borgartúni 30 í Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til 1. sept. n.k.

Ferilskrá ásamt kynningarbréfi berist á netfangið thorlakur@stakfell.is Allar nánari upplýsingar veitir Þorlákur Ómar Einarsson lögg.fasteignasali í síma 535-1004/820-2399

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

www.hagvangur.is

GARÐLIST
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA
Tunguhálsi 7 - 110 Reykjavík - 554-1989 - www.gardlist.is

Full búð af nýjum vörum!

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34

VERSLUN Guðsteins Eyjólfssonar

Síðan 1918

AUKIN ÞJÓNUSTA VIÐ EIGENDUR VW

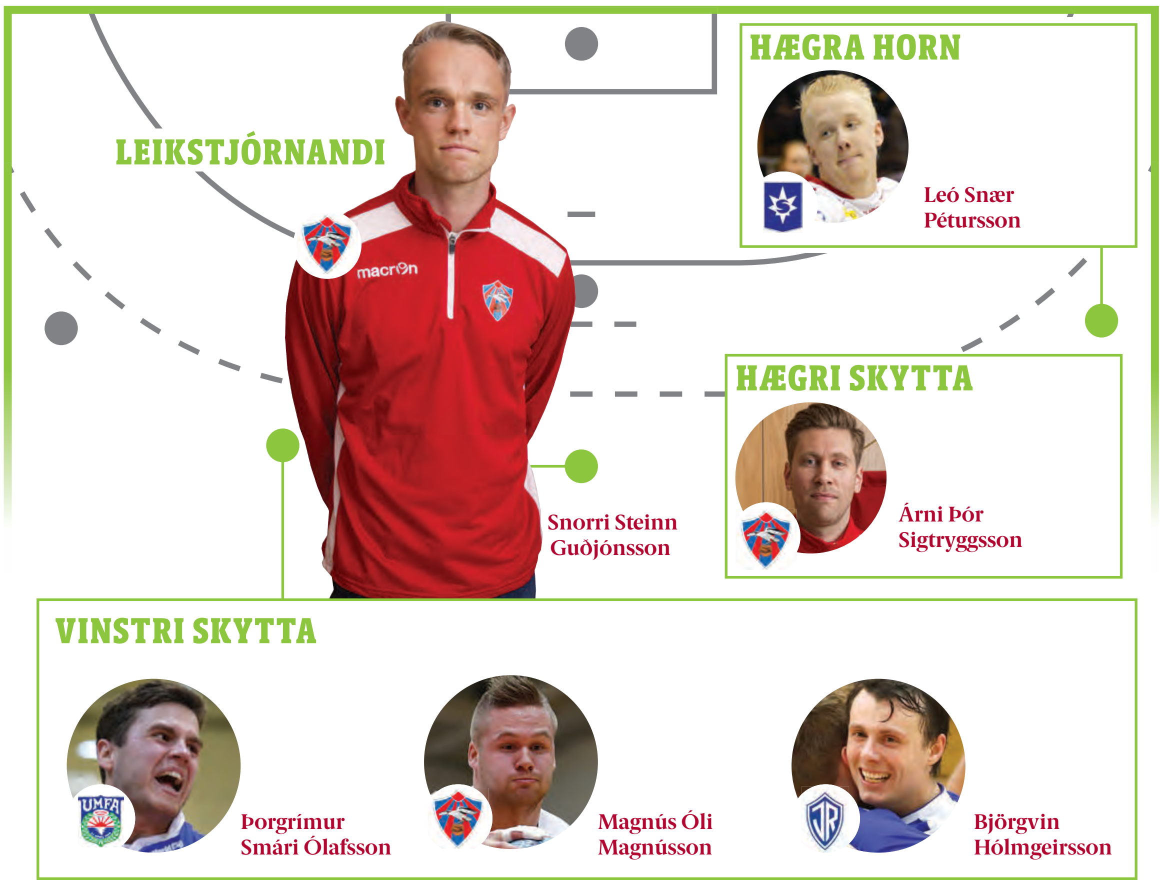
- Bílson er sérhæft og vottað þjónustuverkstæði sem uppfyllir allar ströngustu kröfur Volkswagen.
- Fullkomin forgreiningarstöð þar sem greina má flest allt um ástand bílsins og gæði.

Volkswagen

Við leitumst við að vera samstíga því besta í Evrópu.
Komið, sjáið og sannfærist.

bilson -VERKSTÆÐIÐ-
Kletthálsi 9 • Sími 568 1090

Kletthálsi 9 • 110 Reykjavík • Sími 568 1090 • bilson@bilson.is • bilson.is



Við erum komnir heim

Þrettán atvinnumenn hafa snúið heim og spila í Olís-deild karla í handbolta í vetur. Patrekur Jóhannesson, þjálfari Selfoss, segir þetta jákvætt fyrir deildina.

HANDBOLTI Það stefnir allt í að Olís-deild karla í handbolta á næsta tímabili verði sú sterkasta í áraraðir. Deildin var mjög góð á síðasta tímabili en í sumar hafa 13 leikmenn komið heim úr atvinnumennsku og þeir munu styrkja deildina til mikilla muna. Að sama skapi hafa fáir leikmenn farið út í atvinnumennsku í sumar.

Hér á síðunni má sjá hvaða tólf atvinnumenn eru komnir heim. Þeirra á meðal eru þrír sem voru í íslenska landsliðinu sem vann til silfurverðlauna á Ólympíuleikunum 2008 og bronsverðlauna á EM 2010; Snorri Steinn Guðjónsson, Björgvin Páll Gústavsson og Hreiðar Levý Guðmundsson.

Þar fyrir utan eru tveir fastamenn í landsliðinu komnir heim, Bjarki Már Gunnarsson og Aron Rafn Eðvarðsson, líkt og Atli Ævar Ingólfsson sem átti góð ár í Svíþjóð og hefur bankað á landsliðsdyrnar. Þá er besti leikmaður Olís-deildarinnar 2014-2015, Björgvin Hólmgeirsson, kominn aftur heim eftir tveggja ára dvöl í Dúbaí sem og Árni Þór Sigtryggsson, Einar Ingi Hrafnsson og Pétur Pálsson sem spiluðu sem atvinnumenn í fjölda ára. Þorgrímur Smári Ólafsson og Leó Snær Pétursson stoppuðu styttra við í atvinnumennskunni en gerðu ágæta hluti.

Það eru ekki bara tólf atvinnumenn sem eru komnir heim heldur er Patrekur Jóhannesson, þjálfari austurríska landsliðsins, kominn aftur í Olís-deildina eftir tveggja ára hlé. Patrekur er tekinn við Selfossi sem endaði í 5. sæti deildarinnar í fyrra.

„Ég man að deildin var ágætlega góð þegar ég var með Haukana 2013-2015. En hún er töluvert sterkari núna,“ sagði Patrekur þegar Fréttablaðið leitaði álits hans á heimkomu atvinnumannanna.

„Þetta eru í sumum tilfellum menn sem eru búnir að vera lengi úti og í öðrum tilfellum menn sem eru yngri og hafa ekki verið jafn lengi úti. Það eru misjafnar ástæður. En ég held að þetta sé mjög gott fyrir deildina og íslenskan handbolta.“

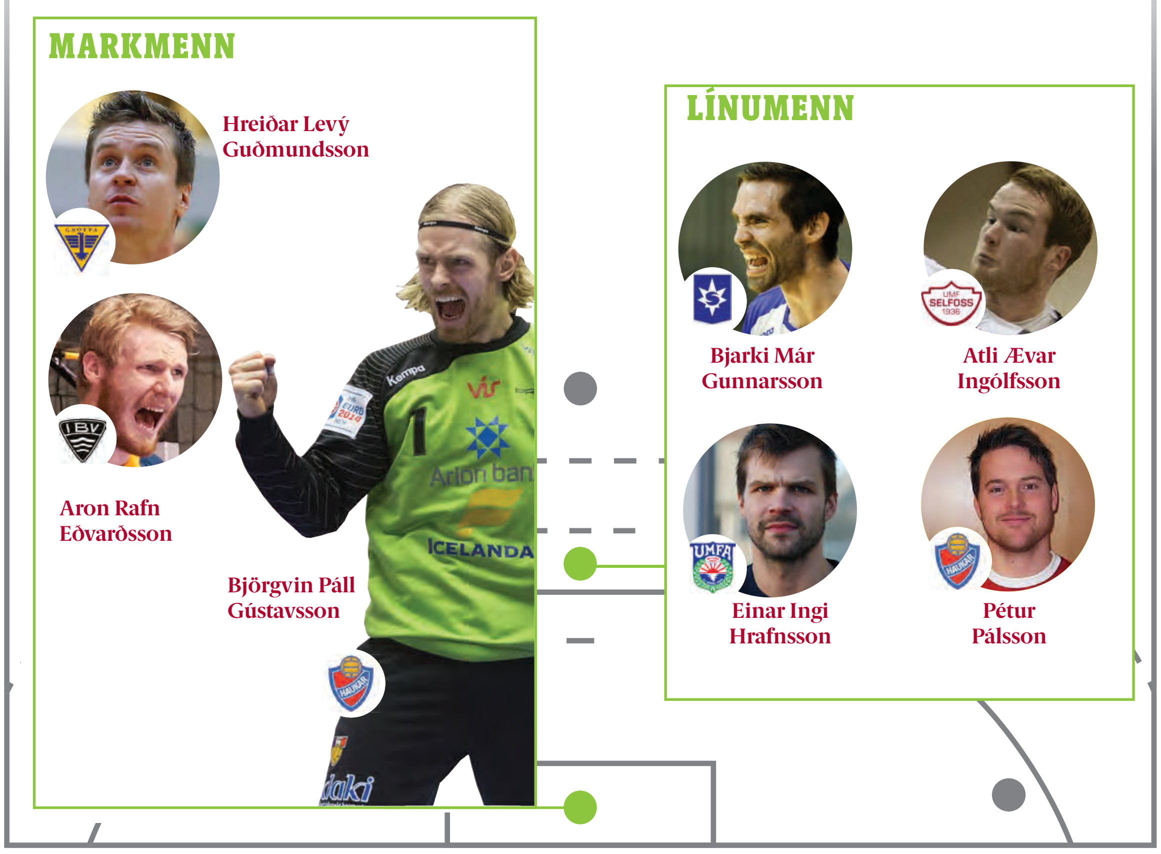
Patrekur segir að þótt Olís-deildin sé ekki atvinnumannadeild sé umgjörðin í kringum liðin góð.

„Við erum með marga góða þjálfara og bjóðum upp á eins gott umhverfi og hægt er. Auðvitað er þetta ekki 100% atvinnumennska en flest lið eru að gera vel miðað við aðstæður,“ sagði Patrekur og bætti því við að reynsla leikmannanna sem eru komnir heim geti reynst yngri samherjum þeirra vel.

„Það er mikilvægt að þeir sem hafa verið í atvinnumennsku geti miðlað af reynslu sinni til yngri leikmanna. Blandan er mikilvæg,“ sagði þjálfarinn.

Olís-deild karla hefst með leik Hauka og ÍR sunnudaginn 10. september nk. ingvithor@365.is

Patrekur Jóhannesson, þjálfari Selfoss.



NÝTT FÖSTUDAGA
#BOMBAN
MARGFALT SKEMMTILEGRI
1817
365.IS
365

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
24. ÁGÚST 2017 FIMMTUDAGUR

Merkisatburðir

79 Vesúvíus gýs. Borgirnar Pompeii, Herculaneum og Stabiae grafast í ösku.

1215 Innósentíus 3. páfi lýsir Magna Carta ógilt.

1608 Fyrsti opinberi fulltrúi Bretlands stígur á land við Surat á Indlandi.

1841 Bjarni Thorarensen, amtmaður og skáld, deyr 54 ára gamall. Jónas Hallgrímsson yrkir um hann erfiljóð sem hefst þannig: Skjótt hefur sól brugðið sumri...

1899 Jorge Luis Borges, argentínskur rithöfundur og skáld, fæðist.

1906 Ritsími á milli Skotlands og Íslands um Hjaltland og Færeyjar er opnaður og er sæsímastrengurinn 534 sjómílur á lengd.

1944 Sveinn Björnsson, forseti Íslands, og Franklin D. Roosevelt, forseti Bandaríkjanna, ræðast við í Hvíta húsinu í Washington, en Sveinn var í opinberri heimsókn í Bandaríkjunum.

1968 Norræna húsið í Reykjavík er vígt. Finnski arkitektinn Alvar Aalto teiknaði bygginguna. Norðmaðurinn Ivar Eskeland er ráðinn fyrsti forstöðumaður hússins.

1980 Fyrstu alþjóðlegu rallkeppni á Íslandi lýkur eftir fimm daga keppni.

1983 Fjölmennur fundur í Reykjavík, sem haldinn er í veitingahúsinu Sigtúni af svokölluðum Sigtúnshópi, krefst breytinga á húsnæðislánakerfinu.

1991 Úkraína fær sjálfstæði frá Sovétríkjunum.

2006 Á þingi Alþjóðasambands stjarnfræðinga er samþykkt að telja Plútó ekki lengur til reikistjarna sólkerfisins.

2008 Ísland vinnur silfurverðlaun í handbolta á Ólympíuleikunum í Peking.

2012 Dómur er kveðinn upp yfir fjöldamorðingjanum Anders Behring Breivik, sem myrti 77 manns sumarið 2011, með öflugri bílasprengju í miðborg Óslóar og svo með skotárásum í Útey.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Hermanns
Vestursíðu 9, Akureyri,

lést föstudaginn 18. ágúst.
Útför hennar hefur farið fram.
Innilegar þakkir til starfsfólksins í Lögmannshlíð fyrir góða umönnun.

Friðrik Jóhannsson **Eygló Björnsdóttir**
Sólveig Margrét Jóhannsd. **Sushant Sinha**
Ásta Jóhannsdóttir
Guðrún Birna Jóhannsdóttir **Guðmundur Örn Njálsson**
ömmu- og langömmubörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Brynja Óskarsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni laugardaginn 12. ágúst síðastliðinn.
Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey.
Sérstakar þakkir fær starfsfólk Sóltúns fyrir góða umönnun og hlýju.

Edda Hilmarsdóttir **Rafn Guðlaugsson**
Ólöf Hilmarsdóttir **Sigurður Bernódusson**
barnabörn, barnabarnabörn og langalangömmubarn.

✝

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur hlýhug og samúð vegna andláts systur okkar og frænku,

Kristínar S. Árnadóttur
Grandavegi 47.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á hjúkrunarheimilinu Grund, deild V2.

Fjölskylda hinnar látnu.

Við upptökur á laginu Í öllum litum regnbogans. Þar kom saman fjöldi krakka sem kunna sunnudagaskólalögin.

Regína Ósk í grísfílingi í sunnudagaskólanum

Regína Ósk Óskarsdóttir mun syngja nýtt lag, Í öllum litum regnbogans, fyrir sunnudagaskólann, eða barnastarf kirkjunnar, sem hefst eftir tíu daga. Að þessu sinni ber fræðsluefni barnastarfsins yfirskriftina Í öllum litum regnbogans þar sem lífinu er fagnað.

Sunnudagaskólinn er trúlega þekktasti skóli landsins en kirkjur landsins bjóða upp á starf á sunnudögum þar sem börnin mæta með foreldrum sínum, öfum, ömmum eða eldri systkinum og eiga stund í kirkjunni. Skólinn hefst þriðja september og var Regína Ósk Óskarsdóttir fengin til að syngja nýtt lag til að marka upphaf skólaársins.

Sunnudagaskólinn er samt ekki formlegur skóli. Hann er ekki einu sinni alltaf á sunnudögum. Þess vegna gengur hann víða undir nafninu barnastarf kirkjunnar. Barnastarfið er víða fjölsótt og fjörugt en einnig er hægt að finna litla og notalega sunnudagaskóla. Tónlistin er í hávegum höfð þar sem er sungið og dansað við fjörug lög. Fræðslan fer fram með aðstoð stuttmynda þar sem Hafdís og Klemmi, Nebbi eða Tófa sýna hvað í þeim býr og er húmorinn ekki langt undan. Að þessu sinni ber fræðsluefni barnastarfsins yfirskriftina Í öllum litum regnbogans þar sem lífinu er fagnað í allri sinni dýrð.

Regína segir að hún hafi verið að mæta í sunnudagaskólann með sínum börnum en dóttir hennar leikur einmitt í myndbandinu Í sjöunda himni sem gert var fyrir tveimur árum. Þá hefur hún og Sigursveinn Þór Árnason, eiginmaður hennar, stýrt nokkrum sunnudagaskólum í Lindakirkju.

Regína Ósk Óskarsdóttir flytur lag Þorleifs Einarssonar en hún hefur stýrt söngskóla Maríu Bjarkar við góðan orðstír. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„Ég hef verið að mæta í Lindakirkju með krakkana mína og svo kom Guðmundur Karl Brynjarsson, prestur í Lindakirkju, til mín einhvern tímann og spurði hvort ég vildi ekki stýra skólanum með sér. Ég tók nokkra sunnudaga sem gekk vel. Maðurinn minn var með gítarinn og við áttum þar góða stund með börnunum.“

Hún segir að þegar hún hafi verið beðin um að syngja nýja lagið hafi hún ekkert þurft að hugsa sig um. „Fyrir tveimur árum gerðu þeir myndband í fyrsta sinn sem vakti athygli. Þá lék dóttir mín í myndbandinu. Núna var ég beðin um að syngja þetta nýja lag og klára ferlið sem þeir Guðmundur og Þorleifur Einarsson höfðu byrjað. Myndband fylgir og er dóttirin aftur með.“ Hún segir að lagið sé stutt og það sé smá Grease fílingur í því. „Þetta er hnitmiðað lag. Þetta er gleðilag, það er gleði í því og pínulítið Grease meira að segja. Þorleifur leikstýrir svo myndbandinu sem og að semja lag og texta. Við sömdum svo hreyfingar með.

Krökkum finnst svo gaman að hafa hreyfingar með lögum. Ég þekki það eftir að hafa verið að kenna krökkum í mörg ár,“ segir hún. **benediktboas@365.is**

ÞETTA GERÐIST 24. ÁGÚST 2007

Fyrstu handtökur í máli Rhys Jones

Áhorfendur Stöðvar 2 sitja margir límdir við skjáinn á sunnudögum þegar þáttaröðin Baby Boy Blue er sýnd. Þættirnir segja frá hinu óhugnanlega morði á Rhys Jones sem var aðeins 11 ára þegar hann var skotinn. Þáttaröðin hefur fengið mikið lof frá gagnrýnendum.

Á þessum degi fyrir áratug voru tveir unglingspiltar, 14 og 18 ára, handteknir í Bretlandi í tengslum við morðið. Guttinn var á leiðinni heim til sín af fótboltaæfingu ásamt tveimur félögum sínum þegar unglingspiltur kom að á reiðhjóli og skaut þremur skotum úr byssu. Eitt skotið lenti í hálsi Jones og var hann úrskurðaður látinn á sjúkrahúsi stuttu síðar.

Rhys Jones bjó heima hjá foreldrum sínum og sautján ára bróður. Breskir fjölmiðlar höfðu eftir Bernard Hogan-Howe, yfirlögregluþjóni í Liverpool, að morðið væri ekki aðeins hræðilegt fyrir fjölskylduna heldur bæjarfélagið í heild. Í tilkynningu frá lögreglunni voru bæði íbúar í nágrenninu og allir sem tengjast glæpasamfélaginu þar hvattir til að aðstoða lögregluna við að upplýsa málið. „Við höfum oft áður lent á þagnarmúr en nú er nóg komið og þegar ellefu ára drengur er skotinn verður samfélagið að taka höndum saman,“ sagði Simon Byrne aðstoðaryfirlögregluþjónn.

Eins og áhorfendur hafa fengið að kynnast í gegnum þáttaröðina var það einmitt það sem gerðist. Allir sem voru grunaðir í málinu sögðu ekkert og sýndu engan samstarfsvilja.

Sean Mercer var að lokum dæmdur fyrir morðið og þeir James Yates, Nathan Quinn, Gary Kays og Melvin Coy fengu allir þunga dóma. Þá fékk móðir Mercers þriggja ára dóm fyrir að hindra réttvísina en hún laug ítrekað að lögreglunni. – **bb**

NAMMILAND

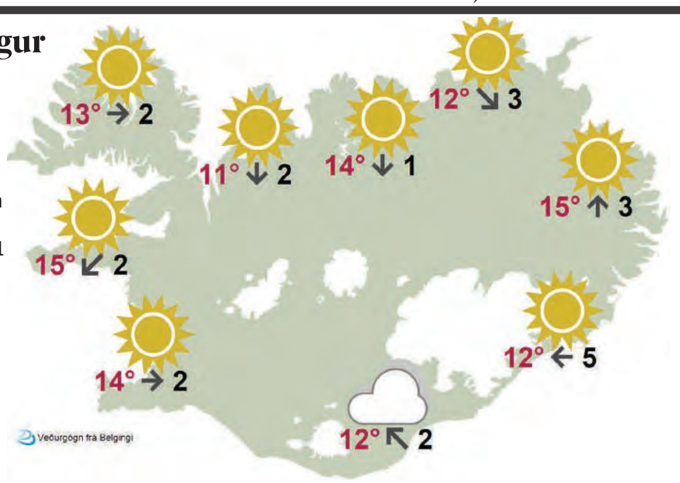
50% AFSLÁTTUR ALLA FÖSTUDAGA, LAUGARDAGA OG SUNNUDAGA

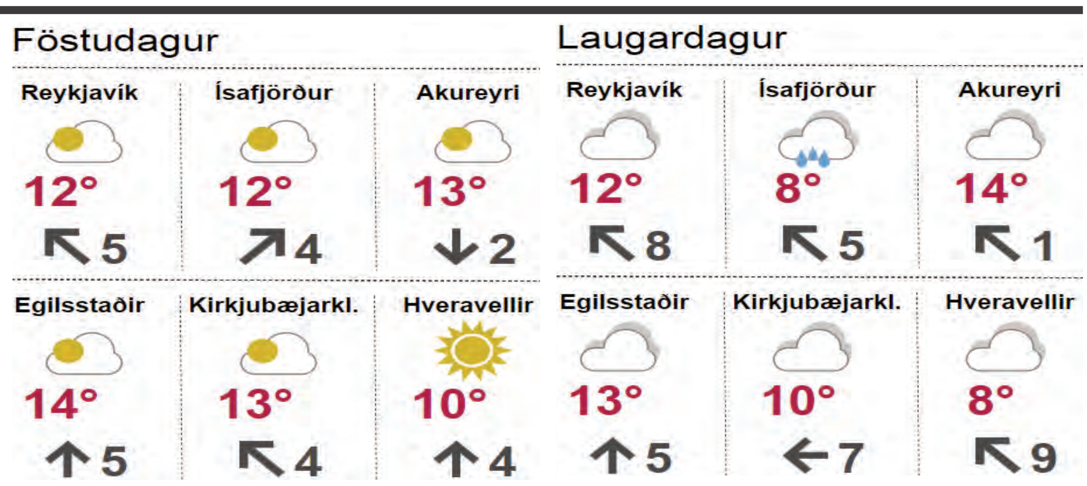
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
Í ICELAND ENGIHJALLA, VESTURBERGI,
ARNARBAKKA OG GLÆSIBÆ

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Hæg breytileg átt í dag og yfirleitt léttskýjað inn til landsins, en víða verður þokuloft við ströndina sem gæti látið sjá sig inni á landi. Hiti 11 til 16 stig.





LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

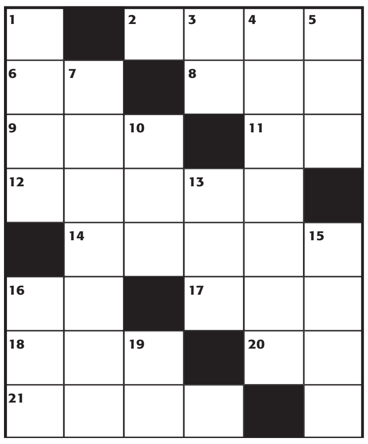
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. saga
6. í röð
8. sæ
9. ílát
11. strit
12. anda
14. vökva
16. drykkur
17. missir
18. fugl
20. nudd
21. hróp

LÓÐRÉTT
1. atlaga
3. þvaga
4. fúslega
5. veiðarfæri
7. örvera
10. fóstra
13. sigað
15. gjósa
16. verkur
19. rómversk tala



LÁRÉTT: 2. sögn, **6.** rs, **8.** sjó, **9.** áma, **11.** at, **12.** sálar, **14.** vatns, **16.** te, **17.** tap, **18.** ari, **20.** nú, **21.** kall.
LÓÐRÉTT: 1. árás, **3.** ös, **4.** gjarnan, **5.** nót, **7.** smávera, **10.** ala, **13.** att, **15.** spúa, **16.** tak, **19.** il.

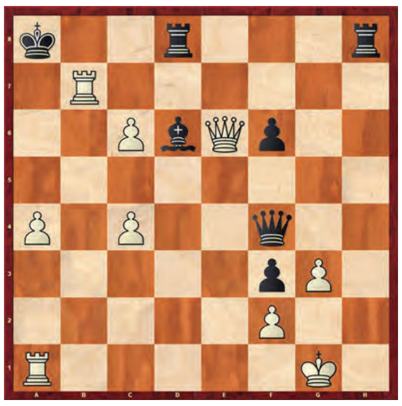
Skák Gunnar Björnsson

Rúnar Sigurpálsson átti leik fyrir skemmstu í netskák á vefnum Chess.com.

Svartur á leik

29. ... Dxg3+! 30. fxg3 Bc5+ 31. Kf1 Hh1# 0-1. Margir Íslendingar tefla á vefnum www.chess.com. Í gær hófst Meistaramót Hugins.

www.skak.is: Bikarsyrpa TR hefst á morgun.



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

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

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

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

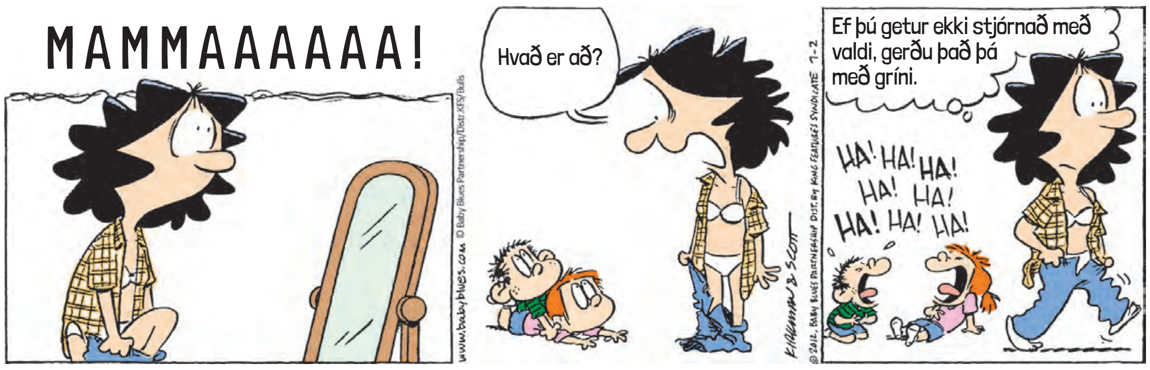
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



markhönnun ehf

nettó

-70%

VERÐ SPRENGJA!

HELGUSTEIK

LAMBAFRAMPARTUR
ÚRBEINAÐUR Í MARINERINGU

999 KR/KG

~~ÁÐUR: 3.329 KR/KG~~

Beinlaus lambavöðvi!
Tilbúinn í ofninn eða á grillið

NETTÓ WC PAPPÍR

12 STK

299 KR/PK

~~ÁÐUR: 598 KR/PK~~

KIT KAT 4 FINGER

41,5 G

49 KR/STK

~~ÁÐUR: 85 KR/STK~~

X-TRA SPAGHETTI

1 KG

129 KR/PK

~~ÁÐUR: 269 KR/PK~~

www.netto.is | Tilboðin gilda 24. - 27. ágúst 2017

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Iðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Ísafjörður · Egilsstaðir · Selfoss

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT ÍSLENSKT GRÆNMETI Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

íslenskt grænmeti

239 kr. 250 g
Kirsuberjatómatar
Íslenskir, 250 g, box

579 kr. kg
Spergilkál
Íslenskt

579 kr. kg
Blómkál
Íslenskt

398 kr. 1 kg
Íslenskir Tómatar
1 kg, box

EURO SHOPPER

59 kr. 400 g
Tómatar
400 g, 2 tegundir

59 kr. 420 g
Bakaðar Baunir
420 g

79 kr. 400 g
Kjúklingabaunir, 400 g
Nýrnabaunir, 400 g

BIG FAMILY PACK

500g

395 kr. 500 g
Weetos Morgunkorn
500 g

540m í pakkanum

500 blöð á hverri rúllu

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

798 kr. pk.
Bónus Massi WC pappír
9 rúllur, 500 blöð á rúllu

1kg

159 kr. 1 kg
Bónus Grautargrjón
1 kg

1kg

259 kr. 1 kg
Bónus Tröllahafrar
1 kg

Verð gildir til og með **27. ágúst** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Íslenskur **KJÚKLINGUR** á góðu verði

1.795 kr. kg

Bónus Kjúklingabringur
Ferskar

695 kr. kg

Bónus Kjúklingur
Ferskur, heill

695 kr. kg

Bónus Kjúklingaleggir
Ferskir

GOTT VERÐ Í BÓNUS

1.398 kr. kg

Nautaveisla Nautgripahakk
Ferskt, Spánn

ÍSLENSKT Lambakjöt

1.398 kr. kg

SS Lambalæri
Kryddlegið, 2 teg.

149 kr. kg

Bökunarkartöflur
Bretland, í lausu

398 kr. 400 g

OS Smjörvi
400 g

320kr verðlækkun pr. kg

1.259 kr. kg

Brauðostur, 26%
Verð áður 1.579 kr. kg

959 kr. kg

KS Lambaskankar
Frosnir, af bóg

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

Fjúkandi söngvarar, hverfult og frjálst málverk

Á tveimur sýningum sem verða opnaðar í Hafnarborg annað kvöld gefst kostur á að skoða málverkið í nýju samhengi sem og evrópska söngfugla sem hingað fjúka með austanvindinum eins og svo margt annað.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Annað kvöld verða opnaðar tvær sýningar í Hafnarborg, í Sverrissal er það sýningin Erindi, innsetning Önnu Júlíu Friðbjörnsdóttur, en í aðalsal sýningin Málverk – ekki miðill, sem samanstendur af verkum níu listamanna. Síðarnefnda sýningin er haustsýning safnsins að þessu sinni en sá háttur hefur verið hafður á um nokkurt skeið að efnt er til hugmyndasamkeppni um nálgun hverju sinni en að þessu sinni varð umrædd tillaga Jóhannesar Dagssonar fyrir valinu.

Jóhannes segir að hann hafi áður komið með hugmyndir að borðinu án þess að hafa erindi sem erfiði en nú sé loks komið að frumraun hans við sýningarstjórn. „Þetta er skemmtilegt konsept og þeir eiga hrós skilið fyrir að opna á möguleikann á að aðrir fái að reyna sig en hefðbundnir sýningarstjórar. Sjálfur er ég myndlistarmaður og heimspekingur og það hefur reynst mér alveg ágætlega að tvinna þetta saman.“ Aðspurður hvort hann vinni þá mikið út frá hugmyndalist tekur Jóhannes ekki fyrir það. „Já, heimspekin blandast í myndlistina hjá mér og öfugt.“

Jóhannes Dagsson, myndlistarmaður og sýningarstjóri sýningarinnar Málverk – ekki miðill í Hafnarborg. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Frjálst og fjölbreytt

Jóhannes segir að hann hafi lagt fram að sýna málverk sem eitthvað annað en miðil. „Það er mikil gróska í málverkinu en að mínu mati er það á öðrum forsendum en verið hefur. Málverkið er að mörgu leyti hætt að vera upptekið af því að vera þessi málverkamiðill. Það er hætt að fást við spurninguna um dauða málverksins og hvað er rétt í sögulegu ljósi en þess í stað orðið enn ein aðferðin til þess að segja eitthvað um annað en sjálft sig. Þetta hefur ótvírætt fært málverkinu ákveðið frelsi og fyrir vikið er það líka í sókn. Ég held að málverkið njóti þess líka núna að það getur flakkað á milli ólíkra miðla, það á allt eins heima í vídeómiðli eða gjörningi samanber t.d. verk Kjartans Ragnarssonar í Feneyjum. Það er ágætt dæmi um nýja nálgun þar sem málverkið nýtur sín á öðrum forsendum og er notað til þess að koma einhverju á framfæri en er einmitt fólgið í þessum miðli. Er í senn bæði hverfulla og frjálsara.“

Á sýningunni er að finna verk eftir Fritz Hendrik Berndsen, Hildi Bjarnadóttur, Huldu Stefánsdóttur, Ingunni Fjólu Ingþórsdóttur, Jakob Veigar Sigurðsson, Magnús Helgason, Melanie Ubaldo, Sigurð Guðjónsson og Þorgerði Þórhallsdóttur. Jóhannes segir að það að velja inn verk hafi verið erfiðasti þátturinn í ferlinu. „Það sem ég gerði var að velja inn listamenn sem mér fannst að kæmi til með að segja eitthvað sérstakt að stilla verkunum þeirra saman. Þar hafði ég að leiðarljósi málverkið sem aðferð við að sjá og fást við hinn sýnilega heim. Síðan var fór ég í gegnum það ferli að máta saman og brátt varð til kjarni sem ég er mjög ánægður með.“

Jóhannes segir að verkin á sýningunni séu af ólíkum toga. „Hér eru vídeóverk, innstillingar og svo málverk, bæði hefðbundin olíumálverk á striga en eins líka aðrar nálganir. Þannig að ég reyni að nálgast málverkið sem fjölbreyttan miðil og held öllu eins opnu og frjálsu og ég mögulega get. Ég vona og held að þetta verði aðgengileg og skemmtileg sýning og markmiðið í sjálfu sér er að hugsa með sér um þessar spurningar: Hvað er málverk og hvers vegna hugsum við um það eins og við gerum?“

Anna Júlía Friðbjörnsdóttir skoðar breytingar í vistkerfinu sem myndgerast í smáfuglum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **ÞAÐ ER LÍKA MARGT SEM VIÐ ERUM AÐ FÁ AUSTAN AÐ Í OKKAR MENNINGU, VÍSINDUM OG LÍFSHÁTTUM SEM BERST TIL OKKAR AUSTAN AÐ ÞANNIG AÐ VIÐ ERUM EKKI EYLAND Í ÞEIRRI MERKINGU.**

Fjúkandi söngvarar

Sýningin Erindi, innsetning Önnu Júlíu Friðbjörnsdóttur, er ekki síður af forvitnilegum toga en þar er listamaðurinn að skoða breytingar í vistkerfinu sem myndgerast í smáfuglum sem reglulega finnast á Íslandi. Verkin bregða upp ólíkum kerfum sem tengjast skrásetningu tegunda og siglingafræði. Þau eru innblásin af evrópskum sönglögum 19. aldar og samfélagsmálefnum nútímans. „Árið 2005 las ég fréttir af flækingsfuglum sem hingað rata og mér fannst þetta mjög áhugavert. Ég vissi ekki mikið um fugla en svo fyrir tveimur árum þá kom þetta aftur upp hjá mér en þá í öðru samhengi í tengslum við loftslagsbreytingar sem eru stór hluti af þessu. Það eru að sjást hérna fleiri tegundir og það bætist alltaf við. Þegar ég fór að fást við þetta þá ákvað ég að einangra verkefnið við söngvara, bæði er falin í því falleg vísun og síðan eru þeir líka frá Evrópu þar sem þeir eru kallaðir á ensku Old World warblers. Þessir söngvarar koma að austan til okkar – lenda í austanátt og fjúka hingað til okkar.“

Anna Júlía segir að bæði nú og í sinni síðustu sýningu hafi hún verið að skoða samhengi á milli vistkerfis og samfélagslegra málefna. „Ég er svona að skoða ákveðið mengi á milli menningarheimsins og lífheimsins ef svo má segja. Hugmyndin leggur áherslu á að við erum ekki einangruð í heiminum. Við erum að fá þessa gesti til okkar fyrir tilstilli vindsins og því tekst ég aðeins á við hann líka enda ferðast hann líka þvert á landamæri. Það er líka margt sem við erum að fá í okkar menningu, vísindum og lífsháttum sem berst til okkar austan að þannig að við erum ekki eyland í þeirri merkingu.“

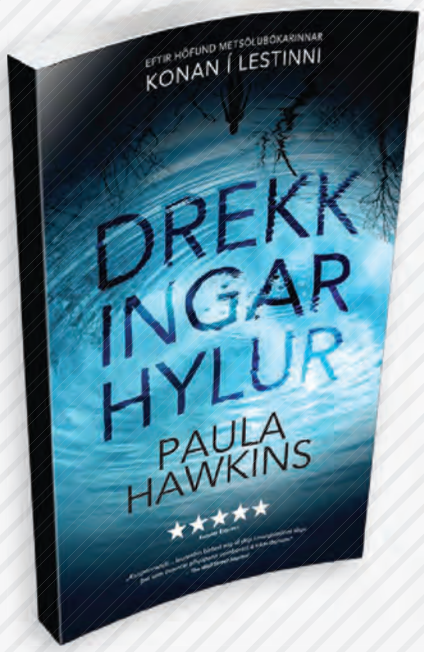
Anna Júlía vinnur einnig með hina rómantísku sögn um söngfuglinn á ýmsan máta, meðal annars með því að spila fuglasönginn á hljómplötu auk þess sem verkin eru tengd og heita eftir ljóðum nítjándu aldar skálda. „Auk þessa er ég líka að vinna með efni sem eru ný og spennandi fyrir mér og ég held að sitthvað eigi eftir að koma fólki skemmtilega á óvart hvað það varðar.“

GLÆPIR & GÚRKUR

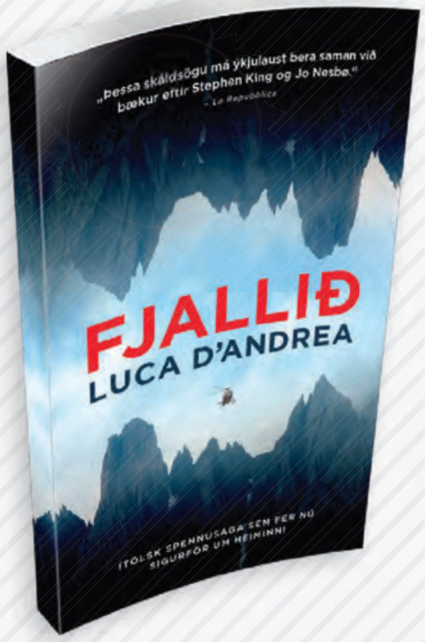
KEMUR ÚT Í DAG

VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 3.899.-

Grænmetisætan



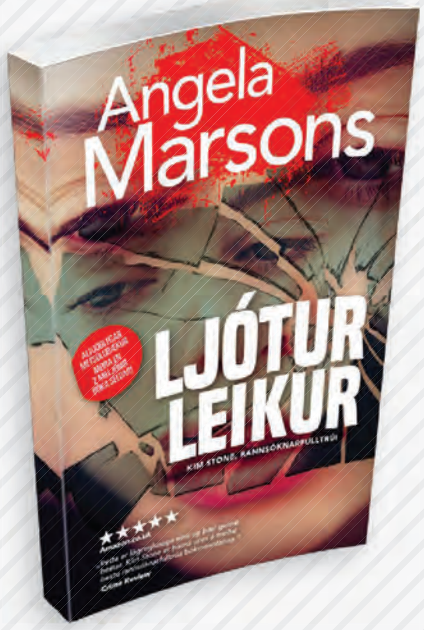
Drekkingarhylur
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.899.-



Fjallið
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.899.-

VILDARVERÐ: 3.100.-
Verð: 3.999.-

Týndu stúlkurnar



Ljótur leikur
VILDARVERÐ: 3.100.-
Verð áður: 3.999.-

Þögult óp
VILDARVERÐ: 2.399.-
Verð áður: 2.999.-

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 vildarverða er til og með 28. ágúst eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

BÍÓ

Fjörugt en formúlubundið tvíeyki

KVIKMYNDIR

The Hitman's Bodyguard

★★★☆☆

Leikstjóri: Patrick Hughes
Framleiðendur: David Ellison, Mark Gill, Dana Goldberg
Handrit: Tom O'Connor
Aðalhlutverk: Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson, Gary Oldman

Hlutverk Salmu Hayek í myndinni hefði mátt vera stærra. NORDICPHOTOS/AFP

The Hitman's Bodyguard er klárt dæmi um bíómynd sem væri argasta tímasóun ef lykildúóið á skjánum smylli ekki saman. Efniviðurinn er teygður, fyrirsjáanlegur, löðrandi í úldnum klisjum og myndin er hvorki skrifuð af mikilli hnyttni né vel gerð tæknilega, en á meðan samverustund leikaranna gefur frá sér kátínu er öruggt að segja að afþreyingargildið skili sínu. Hér skiptir nefnilega ekkert annað máli en samspilið og þrasið hjá þeim Ryan Reynolds og Samuel L. Jackson. Persónuleikar þessara manna halda handritinu á floti og gefa því eitthvað líf, ekki öfugt.

Reynolds leikur lífvörðinn Michael Bryce, sem fær það verkefni að halda hlífskildi yfir vitni að nafni Darius Kincaid (Jackson, síblótandi sem aldrei fyrr), en Kincaid er leigumorðingi sem samþykkt hefur að vitna gegn óprúttnum einræðisherra Hvíta-Rússlands (Gary Oldman). Nýja verkefnið er Bryce til mikillar mæðu í ljósi þess að þeir kappar hafa áður hist og Kincaid reynt að drepa hann, hátt í þrjátíu sinnum! En skyldan vissulega kallar og á næsta sólarhring hafa báðir um nóg annað að hugsa en gamlar deilur þegar óvingjarnlegir útsendarar mæta úr öllum áttum.

Fyrir sprellikallinn Reynolds er þetta fínt millistopp til að halda sér í gírnum á milli Deadpool-mynda, en í flestum tilfellum er hann sá háfleygi í sínum hópi. Hér leyfir hann sér að vera lágstemmdari aðilinn á meðan Jackson er í banastuði allan tímann, reytandi af sér brandara og neitar að taka sig of alvarlega í meira en nokkur sekúndubrot. Hvernig sá maður getur verið að nálgast áttræðisaldurinn er annars mikil ráðgáta. Reyndar er öll myndin troðfull af kostulegum leikurum sem hafa lítið sem ekkert elst síðustu tuttugu árin – fyrir utan Gary Oldman, án gríns.

Eins og fylgir hinum sívinsæla „félagageira“ bíómynda eru mennirnir tveir sterkar andstæður; annar lífsglaður og ódrepandi leigumorðingi með stórt hjarta en hinn lokaður lífvörður sem tekur sjaldan áhættu.

Allir og ömmur þeirra sjá það fyrir að hatursfullt samband þeirra þróast með tímanum í ólíklega vináttu, því saman finna þeir leiðir til að tengjast gegnum adrenalínið og sameiginlega fagmennsku í því að vaða í andstæðinga og granda þeim pent.

Að mati undirritaðs verður myndin aldrei sprenghlægileg og í rauninni er hún ekkert brjálæðislega fyndin heldur, en það er einhver smitandi kátína sem hún veitir með orku þessara beggja. Salma Hayek og Elodie Yung (Elektra úr Daredevil-þáttunum) eiga einhvern þátt í því líka enda hörkuskemmtilegar og sjá um nokkra af betri sprettum myndarinnar.

Hayek tileinkar sér eftirminnilegasta atriðið með Hello frá Lionel Richie á fóninum. Hún hefði alveg mátt fá meira að gera, fyrst myndin hvort sem er teygir lopann á öðrum stöðum.

Hayek nær samt hinu stórmerkilega markmiði að blóta meira á skjánum heldur en Jackson tekst nokkurn tímann að gera.

Gamla brýnið Oldman sýnir brot af yfirdrifna óþokkanum sem hann náði svo oft fínum tökum á hér á tíunda áratugnum (sjá True Romance, Leon, The Fifth Element o.fl.) en fyrir utan það er ekki nokkuð fyrir hann að gera, sem fylgir víst þegar lítið er í boði fyrir manninn nema að sitja kyrr og setja upp fýlusvip meirihlutann af tímanum.

Síðasta mynd leikstjórans Patricks Hughes var sú þriðja í Expendables-seríunni og mætti því halda að sá maður væri betur skólaður í útfærslu hasarsena, en þar fellur þessi mynd í stóra gryfju. Hasarinn er alveg jafn formúlubundinn og sjálfur söguþráðurinn, nánast eins og leikstjórinn keyri framvinduna og kaosið á sjálfstýringu. Hughes virðist líka taka myndina alltof alvarlega sums staðar og ég efast um að það sé partur af brandaranum hvað bílar eiga auðvelt með að springa í loft upp. Klassískt, jú, en fúlt hvað allar sprengingar og eldbrellur eru áberandi tölvuhannaðar.

Það sést líka ákaflega vel þegar notuð hafa verið græn tjöld og tæknibrellur eru almennt frekar klúðurslegar. En blessunarlega koma slagsmálasenur miklu betur út heldur en eltingaleikir eða flugeldar.

Kvikmyndatakan er annars oft ljót og virkar eins og upptökumaðurinn Jules O'Loughlin hafi smurt vaselíni á vélina. Tónlistin frá Atla Örvarssyni er heldur ekkert að gera neitt nema að sækja í annað en það sem gamlar hefðir kalla eftir, en hún fellur prýðilega að stemningunni.

Útkoman er bæði pínleg og skemmtileg, vandvirknislega unnin og dæmigerð út í eitt en á sama tíma einföld og sprellfjörug afþreying sem ætti að vera fín ef þörf er fyrir að smella einhverju heilalausu í tækið. Lógískt séð ætti allt ofantalið að jafnast út í saklaust en groddalegt miðjumoð en fólkið á skjánum gerir það samt að verkum að eitthvað stuð er hér að finna.

Tómas Valgeirsson

NIÐURSTAÐA: Gömul uppskrift og púðurlaus hasar en hressa tvíeykið hífir stemninguna upp úr meðalmennskunni. Rétt svo.

SMÁRALIND

KRÍTAÐU MYND OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ GLÆSILEG VERÐLAUN

HAUST ÚTSALA

FJALLAKOFANS

23. ágúst - 3. september

20-70% afsláttur

Gríptu tækifærið og fáðu þér gæða útivistarvörur frá **MARMOT**, **ARC´TERYX**, **SCARPA**, **SMARTWOOL**, **LÖFFLER**, **BLACK DIAMOND** o.fl.

BH reiðhjól og hjólafatnaður á frábæru útsöluverði! Fatnaður, skór, hjól, fjallaskíði, bakpokar, tjöld og margt fleira, **SJÓN ER SÖGU RÍKARI**.

BH reiðhjól í úrvali 20-40% afsláttur

Marmot útivistarfatnaður 20-70% afsláttur

Smartwool nærfatnaður og sokkar 20-30% afsláttur

Löffler hjólafatnaður 30-50% afsláttur

Scarpa gönguskór 20-50% afsláttur

Helsport Tjöld og bakpokar 20-40% afsláttur

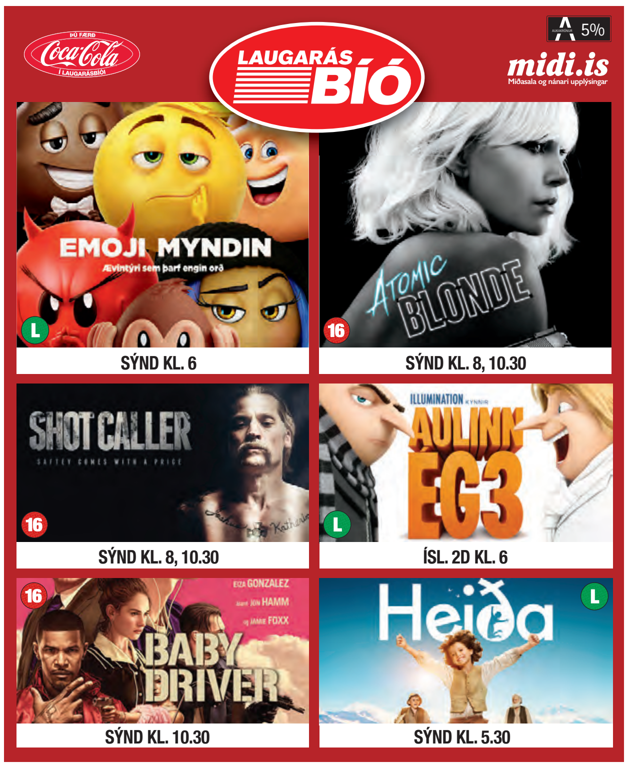
FJALLA KOFINN

AFGREIÐSLUTÍMI NÆSTU DAGA:

	Kringlan 7	Laugavegur 11	Reykjavíkurvegur 64
fös. 25. ágúst	10 – 19	10 – 19	10 – 19
lau. 26. ágúst	10 – 16	10 – 17	12 – 17
sun. 27. ágúst	12 – 18	12 – 18	lokað

Marmot SCARPA Smartwool Go far. Feel good. PETZL Black Diamond Julbo

S: 510 9505 | fjallakofinn.is



Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

24. ÁGÚST 2017

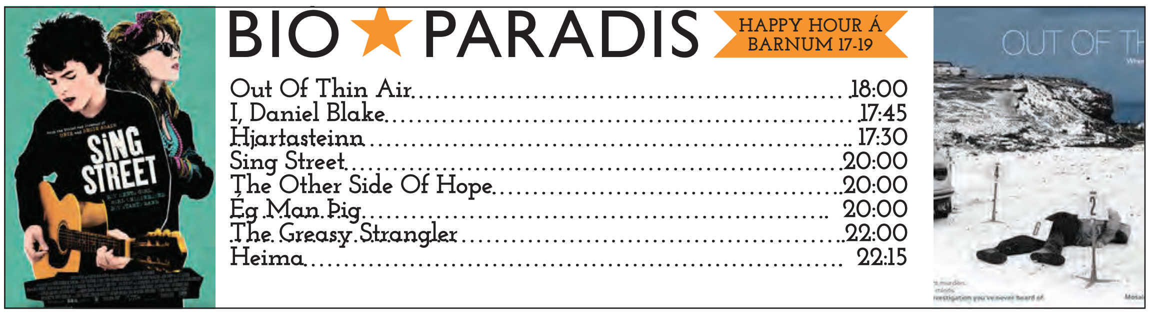
Tónlist

Hvað? Helgi Valur og Markús
Hvenær? 22.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Tónlistarmennirnir Helgi Valur og Markús koma fram á fimmtu Sumartónleikum Straums og Bíós Paradísar. Ókeypis inn og tilboð á bjór.

Hvað? Dance with the Dead (USA)
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Dance with the Dead er synthwave-band frá Bandaríkjunum sem er undir miklum áhrifum frá tónlist úr sci-fi- og hryllingsmyndum frá áttunda og níunda áratugnum.

Hafnfirðingurinn Jón Jónsson spilar að sjálfsögðu á hátíðinni Hjarta Hafnarfjarðar í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Halldór Eldjárn og Magnea verða á Kexi í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Hvað? Hip Hop jam session (Jakob Gunnarsson band)
Hvenær? 21.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
Jakob Gunnarsson band heldur uppi grúvinu á Dillon og býður rappara velkomna að taka lagið með þeim.

Hvað? Dans Afríka Barakan Festival Iceland opnunartónleikar
Hvenær? 21.00
Hvar? Hard Rock Cafe, Lækjargötu
Fram koma heimsfrægir listamenn frá Gíneu í Vestur-Afríku sem eru að kenna dans, söng og trommuleik á fyrstu árlegu Dans Afríka Barakan Festival Iceland.

Hvað? Kristjana Stefáns & Svavar Knútur
Hvenær? 21.30
Hvar? Rosenberg, Klapparstíg
Vinirnir og söngvaskáldin Svavar Knútur og Kristjana Stefáns koma aftur saman á sinni árlegu sumartónleikaferð. Kristjana og Svavar Knútur hafa undanfarin ár vakið verðskuldaða athygli fyrir stórskemmtileg dúettakvöld. Þar ríkir bæði gleði og angurværð ásamt örlitlum fíflagangi og bera þau vinirnir á borð fjölbreytta dagskrá dúetta, sem rúmar allt frá Abba til Dolly Parton með viðkomu hjá The Righteous Brothers og Páli Ísólfssyni, auk frumsaminna laga og hinna ýmsu gleði- og tregabomba, ljóðalestrar og gamansagna.

Hvað? Halldór Eldjárn & Magnea
Hvenær? 21.00
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Halldór Eldjárn og Magnea taka lagið á Kexi.

Hvað? Orri – útgáfutónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Í tilefni útgáfu plötu Orra, World on Fire, verða útgáfutónleikar á Gauknum. Orri mun ásamt hljómsveit flytja plötuna live í heild, í fyrsta skipti á Íslandi.

Konur og krínólín aftur á svið í Iðnó

Hópurinn Leikhúslistakonur 50+ hefur tekið ákvörðun um að sýna leikhúsgjörning sinn Konur og krínólín í Iðnó þrisvar sinnum í byrjun september. Verkið var frumsýnt 17. júní við góðar undirtektir og ekki fengu allir sem vildu tækifæri til að sjá það. En nú gefst áhugasömum annað tækifæri til að koma og sjá verkið sem gefur innsýn í tískuheim liðinnar aldar.

„Sýningin rekur í samanþjöppuðu formi sögu kvenfatatískunnar frá 1890 til 1990; frá krínólíni til rasspúða, frá efnislitlum Charleston-kjólum til tjullkjóla í ætt við rjómatertur og konfektkassa, frá „the little black dress“ til Hagkaupssloppsins, allt í bland við tónlist hvers tímabils. Sýningin er svo krydduð með laufléttu glensi Eddu Björgvinsdóttur í hlutverki hins þaulreynda „dressers“,“ segir í lýsingu. Sýningin Konur og krínólín ætti því að höfða til allra þeirra sem hafa áhuga á sögu, tísku og góðum húmor.

Þess má geta að hópurinn Leikhúslistakonur 50+ er skipaður listakonum úr leikhúsheiminum sem allar eiga langan starfsferil að baki við ýmis störf innan leiklistarinnar. „Þær eiga það jafnframt sameiginlegt að vera komnar á svo virðulegan aldur að þroski þeirra og reynsla úr leikhúsheiminum telst vera sannkallaður fjársjóður,“ segir í tilkynningu frá hópnum. Verkið verður sýnt dagana 3. og 5. september og nánari upplýsingar er að finna á midi.is. – **gha**

Í SÝNINGUNNI ER RENNT YFIR SKRAUTLEGA SÖGU KVENFATATÍSKUNNAR.

Konur og krínólín var frumsýnt 17. júní. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fólki gefst kostur á að kaupa plötuna áritaða af Orra, splunkunýja og rjúkandi heita beint úr framleiðslu, en auk þess verða veitingar í boði fyrir þá sem fyrstir mæta. Platan World on Fire inniheldur ný og enn nýrri lög samin af Orra, við texta eftir hann sjálfan, Mána og Auði, þar sem rokk, ennþá meira rokk og nútíma pælingar um lífið og tilveruna fá að njóta sín.

Hvað? Hjarta Hafnarfjarðar tónlistar- og bæjarhátíð
Hvenær? 19.00
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði
Hátíðin Hjarta Hafnarfjarðar hefst í kvöld í Bæjarbíói og er dagskráin ekki af verri endanum. Þarna munu Bjartmar Guðlaugs, Jón Jónsson, Björgvin Halldórs og Valdimar leika af sinni alkunnu snilld.

Hvað? KrBear & Friends
Hvenær? 21.30
Hvar? Tívolí, Hafnarstræti
KrBear spilar house-tónlist á Tívolí í kvöld.

Hvað? DJ Dorrit
Hvenær? 21.00
Hvar? Hverfisgata 12
DJ Dorrit spilar nokkrar plötur á Hverfisgötu 12, staðnum sem stundum er kallaður því dularfulla nafni Nafnlausi pitsustaðurinn.

Viðburðir

Hvað? Betri heilsa og aukin lífsgæði
Hvenær? 17.30
Hvar? Heilsuborg, Bíldshöfða 9
Kynningarfundur um Heilsulausnir, langvinsælasta námskeið Heilsuborgar, þar sem unnið er með hreyfingu, næringu, skipulag daglegs lífs og hugarfar. Fundurinn er ókeypis og allir eru hjartanlega velkomnir.

Hvað? Spilakvöld
Hvenær? 20.00
Hvar? Spilavinir, Suðurlandsbraut
Spilakvöldið hefst í verslun Spilavina kl. 20.00 og það kostar ekkert að taka þátt og spila. Starfsfólk sér um að kenna spil og hópa fólk saman svo allir skemmti sér vel. Spiluð verða alls konar spil á mörgum borðum og þér er alveg óhætt að koma þótt þú takir engan með þér sem þú þekkir.

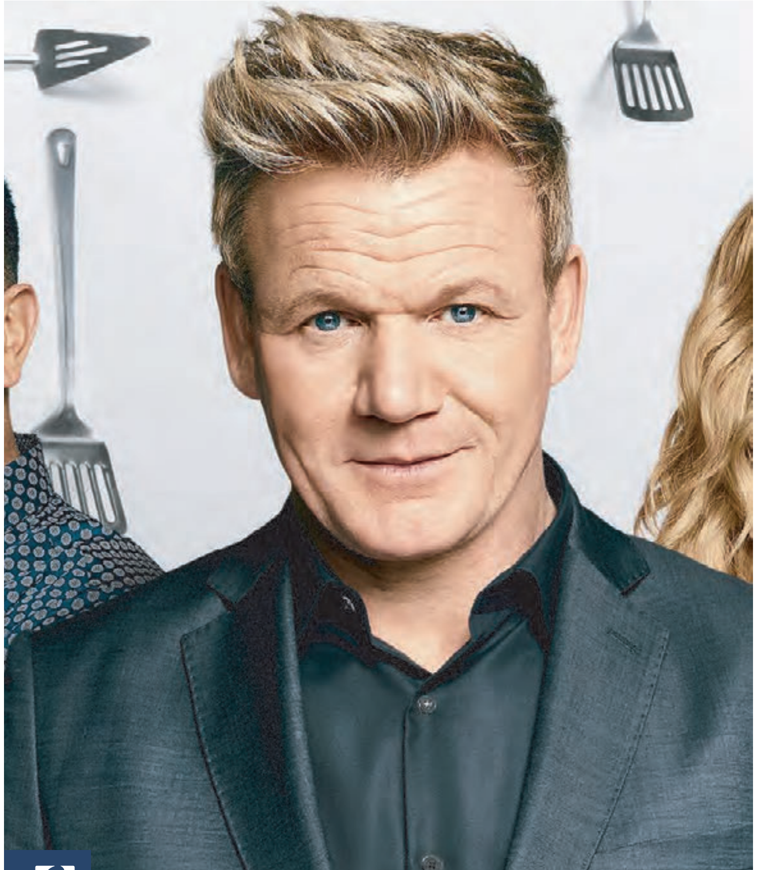
Sýningar

Hvað? Louisa Matthíasdóttir: Kyrrð
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir

Hvað? Ragnar Kjartansson: Guð, hvað mér líður illa
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið

Hvað? Ásmundur Sveinsson: List fyrir fólkið
Hvenær? 10.00
Hvar? Ásmundarsafn, Sigtúni

Hvað? Kjarval – lykilverk
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir



MASTERCHEF USA

Skemmtileg sería með Gordon Ramsay í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar á sitt band. Ýmsar þrautir eru lagðar fram í eldamennskunni og þar reynir á hugmyndaflug, úrræði og færni þátttakenda.

FRÁBÆR FIMMTUDAGUR

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

NCIS

Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

ANIMAL KINGDOM

Ungur maður flytur til ættingja sinna eftir að móðir hans deyr og lendir þar inni í vægast sagt flókinni atburðarás.

TRAINING DAY

Stórskemmtilegur spennuþáttur um tvo afar ólíka rannsóknarlögreglumenn sem oftar en ekki eru æði ósammála um hvernig löggæslan skuli fara fram!

THE MAN FROM U.N.C.L.E.

Þegar illviljaðir glæpamenn komast yfir kjarnorkusprengju til að ná heimsyfirráðum neyðast fyrrverandi andstæðingar til að snúa bökum saman.

LUCK

Spennandi þættir um glæpamann sem nýlega hefur verið sleppt úr fangelsi og dettur inn í heim veðreiða og fjárhættuglæpa.

VASKI GRÍSINN BADDI

BÍÓMYND KVÖLDSINS KL. 19

Skemmtileg bíómynd um dýrin á bóndabæ Hoggett-hjónanna sem þekkja öll sitt hlutverk en Baddi grís er öðruvísi.

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

365.is

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Kalli kanína og félagar
07.50 Tommi og Jenni
08.10 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.20 Mom
10.45 The Mindy Project
11.10 Veistu hver ég var?
11.55 Landnemarnir
12.35 Nágrannar
13.00 Jem and the Holograms
15.00 Little Big Shots
15.45 Impractical Jokers
16.10 Friends
16.35 The Simpsons
17.00 Bold and the Beautiful
17.25 Nágrannar
17.50 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Ísland í sumar
19.25 2 Broke Girls
19.45 Masterchef USA
20.30 NCIS
21.15 Animal Kingdom
22.05 Training Day
22.50 Insecure
23.20 Real Time With Bill Maher Vandaður og hressandi spjallþáttur í umsjón Bills Maher þar sem hann fer yfir málefni líðandi stundar með hinum ólíkustu gestum.
00.20 Little Boy Blue
01.10 Gåsmamman Önnur syrpa þessara hörkuspennandi sænsku þátta um Sonju sem þangað til í síðustu þáttaröð lifði afar góðu og áhyggjulausu lífi með eiginmanni sínum og þremur börnum í úthverfi Stokkhólms. En þegar líf hennar tók skyndilega stakkaskiptum og öryggi hennar og barnanna var ógnað voru góð ráð dýr. Hún gerir því allt sem í hennar valdi stendur til að standa vörð um þá sem hún elskar þótt það þýði að hún dragist inn í undirheimana til að draga björg í bú.
01.55 Humans
02.40 Humans
03.30 Crimes That Shook Britain
04.20 Risen Spennandi mynd frá 2016 með Ralph Fiennes í aðalhlutverki. Myndin hefst þegar Jesús deyr á krossinum. Þar sem Jesús hafði sjálfur sagt fyrir um að hann myndi rísa upp frá dauðum vill Pontíus Pílatus að tryggt sé að líki hans verði ekki stolið af fylgismönnum hans. Hann lætur því sjá til þess að grafhvelfing Jesú sé vandlega innsigluð. En þegar líkið hverfur samt sem áður kemur það í hlut tryggasta liðsforingja hans, Claviusar, að komast að því hvað gerðist.
06.05 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.25 NFL Hard Knocks
08.20 Messan
09.40 Stjarnan - Fjölnir
11.25 Síðustu 20
11.50 Barcelona - Real Betis
13.30 Spænsku mörkin
14.00 Football League Show
14.30 Blackburn Rovers - Burnley
16.10 Liverpool - Hoffenheim
17.50 Leiknir R. - Þróttur
20.00 Pepsímörk kvenna
21.00 Búrið
21.35 Premier League World
22.05 Víkingur R. - KA
00.25 Tottenham - Chelsea

STÖÐ 3

17.20 New Girl
17.45 Mike and Molly
18.10 The Big Bang Theory
18.30 Modern Family
18.55 Curb Your Enthusiasm
19.30 Höfðingjar heim að sækja
19.50 Bara grín
20.20 Undateable
20.45 Claws
21.30 Luck
22.25 Banshee
23.25 Gilmore Girls
00.10 It's Always Sunny in Philadelphia
00.35 Eastbound and Down
01.05 Modern Family
01.30 Curb Your Enthusiasm
02.05 Höfðingjar heim að sækja
02.25 Bara grín
02.55 Undateable
03.20 Claws
04.05 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Kormákur
07.11 Zigby
07.25 Stóri og Litli
07.38 Latibær
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsirnar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur
10.00 Lína langsokkur
10.25 Hvellur keppnisbíll
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Kormákur
11.12 Zigby
11.26 Stóri og Litli
11.39 Latibær
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsirnar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur
14.00 Lína langsokkur
14.25 Hvellur keppnisbíll
14.37 Ævintýraferðin
14.49 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Kormákur
15.12 Zigby
15.26 Stóri og Litli
15.39 Latibær
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsirnar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur
18.00 Lína langsokkur
18.25 Hvellur keppnisbíll
18.37 Ævintýraferðin
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Vaski grísinn Baddi

Mörgæsirnar kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

08.35 Wyndham Championship
11.35 PGA Highlights
12.30 Solheim Cup
14.30 Canadian Pacific Women's Open
17.35 Inside the PGA Tour
18.00 The Northern Trust
22.00 Canadian Pacific Women's Open

BÍÓSTÖÐIN

12.05 Mary and Martha
13.40 Nothing Left Unsaid: Gloria Vanderbilt and Anderson Cooper
15.25 Just Married
17.00 Mary and Martha
18.35 Nothing Left Unsaid: Gloria Vanderbilt and Anderson Cooper Vönduð heimildarmynd frá HBO þar sem milljónamæringurinn Gloria Vanderbilt og sonur hennar, fréttamaðurinn, Anderson Cooper fara yfir afar athyglisverða fjölskyldusögu þeirra.
20.25 Just Married
22.00 The Man from U.N.C.L.E.
23.55 Almost Married Gamanmynd um stegginn Kyle sem fær kynsjúkdóm eftir geggjaða steggjaveislu rétt fyrir brúðkaup sem setur strik í reikninginn í sambandi þeirra.
01.35 That Awkward Moment
03.10 The Man from U.N.C.L.E.

RÚV

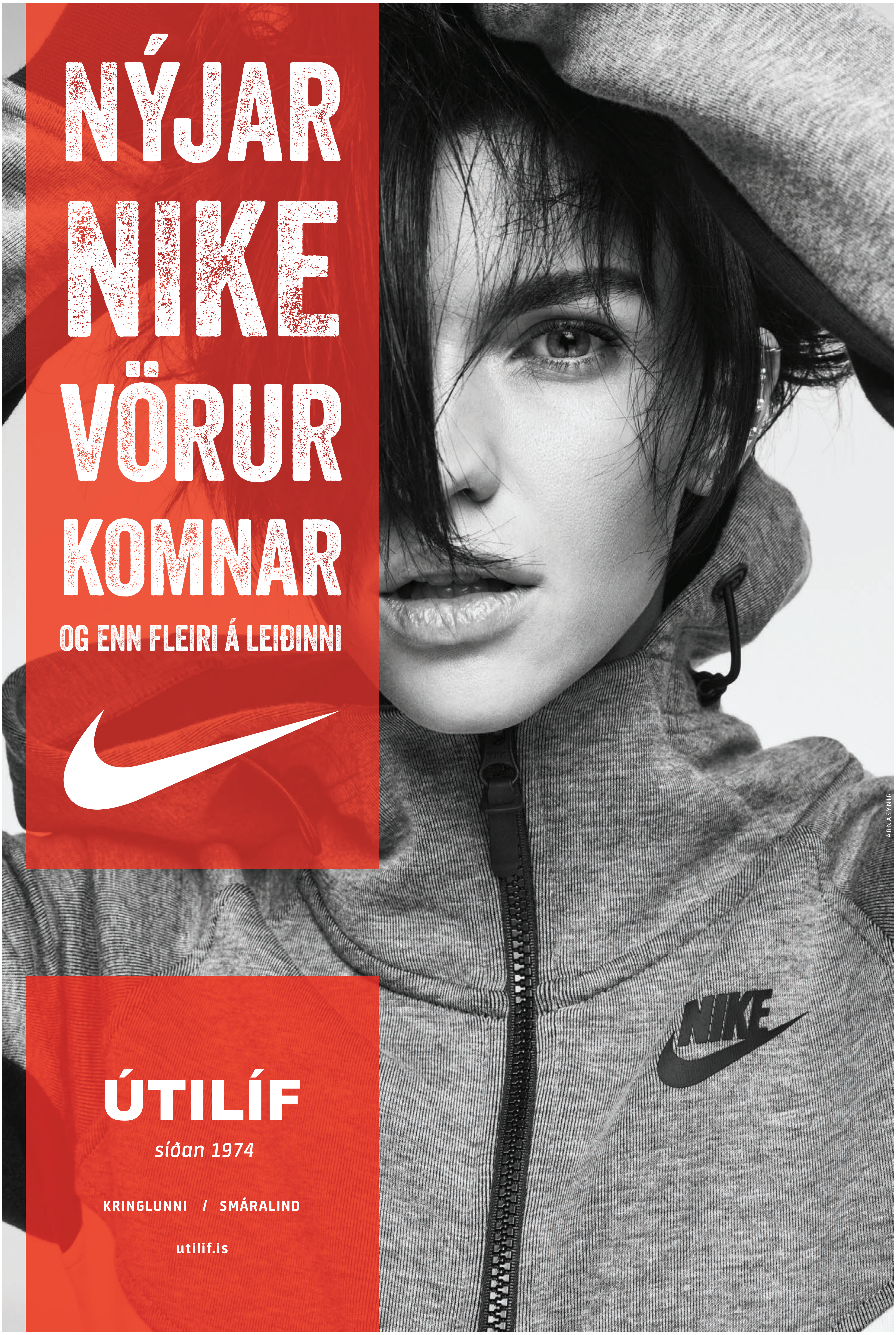
17.10 Flikk Flakk
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Elías
18.12 Veistu hvað ég elska þig mikið
18.25 Vísindahorn Ævars
18.30 Hvergidrengir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós og Menningin
20.05 Price-bræður elda mat úr héraði
20.35 Í mat hjá mömmu
21.00 Fréttir frá Gallipoli
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Haltu mér, slepptu mér
23.10 Svikamylla
00.10 Kastljós og Menningin
00.30 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
12.05 The Bachelorette
13.35 Dr. Phil
14.15 Life in Pieces
14.40 Old House, New Home
15.25 Family Guy
15.50 The Biggest Loser
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 starring Jimmy Fallon
19.10 The Late Late Show with James Corden
19.50 Making History
20.15 Love Happens
22.05 How to Get Away with Murder
22.50 Dice
23.20 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
00.00 The Late Late Show with James Corden
00.40 24
01.25 Under the Dome
02.10 Elementary
02.55 Mr. Robot
03.40 House of Lies
04.10 How to Get Away with Murder
04.55 Dice
05.20 Síminn + Spotify

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


NÝJAR
NIKE
VÖRUR
KOMNAR
OG ENN FLEIRI Á LEIÐINNI
NIKE
ÁRNASYNIR
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI / SMÁRALIND
utilif.is

„Það er svo skemmtilega heimilislegt að horfa á Mónu greyið með strikavarir eftir bróderinguna,“ segir Aldís um myndina af Mónu.

Innblásturinn kemur úr öllum áttum að sögn Aldísar og húsgögn og stofustáss kaupir hún víða.

Litskrúðugt og skemmtilegt í Noregi

Túrkisblár og appelsínugulur er ein uppáhaldslitasamsetning Aldísar.

Aldís Gunnarsdóttir býr á litríku heimili í Noregi. Þangað flutti hún fyrir sjö árum og síðan þá hefur smekkur hennar á innanhússhönnun verið að breytast smátt og smátt.

Síðan við fluttum til Noregs hef ég orðið hrifin af skandinavískum stíl og meiri litum. Ég fór frá litlausu heimili yfir í mikla litadýrð sem ágerðist eftir að ég kláraði listaskólann hér í Álasundi,“ segir listakonan og kennarinn Aldís Gunnarsdóttir sem býr ásamt manni sínum og tveimur börnum í stóru húsi sem hún lýsir sem dæmigerðu norsku timburhúsi. „Það er með A-þaki og frönskum gluggum.“

Það sem vekur athygli við heimili Aldísar er litadýrðin sem ríkir og skemmtilegir munir prýða hvern krók og kima. „Ég hef satt best að segja engan einn ákveðinn stíl. Ég blanda oftar en ekki saman nýju og gömlu, hvítu og lit og svo síðasta ár hef ég puntað svolítið með kopar, gulli og silfri og þá blanda ég því öllu saman í einn graut. Ég er ekkert endilega viss um að innanhússhönnuðir væru alltaf sammála uppsetningunni en ég þarf auðvitað ekkert að spá í það. Hver segir að ólíkir metallitir geti ekki átt saman? Ég neita því bara staðfastlega að það sé ekki hægt að blanda þeim saman,“ segir hún og hlær.

„Þegar við fluttum inn í nýtt hús, fyrir um tveimur árum, þá fannst mér ekkert annað koma til greina en að hafa fallega liti í kringum mig. Kannski var það líka uppreisnarseggurinn í mér sem fékk útrás og fór í mótþróa við allt sem var svart, hvítt og grátt þó að mér finnist það oft mjög fallegt hjá öðrum.“

Þræðir flóamarkaði

„Mín uppáhaldslitasamsetning eru bjartir litir sem oftar en ekki eru á móti hver öðrum á litaspjaldi. Mér finnst til dæmis turkísblár og appelsínugulur mjög fallegir saman. Mér finnst bara litir almennt vera skemmtilegir og hressandi,“ útskýrir Aldís sem er mikill fagurkeri.

„Eitt af mínum áhugamálum er að þræða flóamarkaði í fjársjóðsleit og það eru ófáir hlutir á heimilinu þaðan. Ég hef til dæmis gert upp ruggustól, hengt upp bróderaða mynd af Mónu Lísu þar sem ég spreyjaði gullrammann bleikan og keypt mörg glös og skrautmuni sem núna prýða heimilið. Það eru ansi margir hlutir á heimilinu keyptir notaðir, hvort sem það eru húsgögn eða skrautmunir og svo er ég mjög veik fyrir búsáhaldabúðum, ég er með ákveðið blæti fyrir þeim. En ég get líka dottið í það að kaupa dýra og vandaða muni sem mér þykja fallegir. Ætli það megi ekki bara líkja mér við hrafninn sem dregst að öllu sem glitrar.“ **gudnyhronn@365.is**

Aldís Gunnarsdóttir.

ÉG ER EKKERT ENDILEGA VISS UM AÐ INNANHÚSSHÖNNUÐIR VÆRU ALLTAF SAMMÁLA UPPSETNINGUNNI EN ÉG ÞARF AUÐVITAÐ EKKERT AÐ SPÁ Í ÞAÐ.

„Við hjónin erum bókaunnendur og höfum sankað að okkur skemmtilegum bókum í gegnum árin,“ segir Aldís sem hefur flokkað bækurnar eftir lit.

GLÆSILEGT ÚRVAL Á PIER.IS
Teppi frá 3.990,-
FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM
Nýsjálenskar gæru sessur 2.990,-
Nýsjálenskar gærur 9.990,-
Glory indverskur skápur 99.900,-
INYO borð (sett 3) 25.900,-
AOMORI sófaborð 25.900,-
XEUILLEY stóll x-bak 19.990,-
the PIER
CALTI kollur járn 7.990,-
CELTI stóll járn 9.990,-
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880 • Selfossi 522 7890

Það er vonandi að Future verði svona kampakátur í Laugardalshöllinni í október. NORDICPHOTOS/GETTY

Þunglyndi, læknadóp og rappballöður

Rapparinn Future er enn einn stóri rapparinn frá Atlanta sem sækir Ísland heim á árinu. Á þessu ári hefur hann komið tveimur plötum í efsta sæti Billboard listans og á einn lang stærsta rappsmell ársins.

Og enn einn rapparinn kemur til landsins. Í þetta sinn er það Future. Og enn einu sinni er það rappari frá borginni Atlanta. Það er engin tilviljun – enda hefur hin suðlæga borg tekið við af New York sem höfuðvígi rappsins í Bandaríkjunum, og þar af leiðandi í heiminum. Future er líklega lang stærsti listamaðurinn sem kemur frá þessari borg, allavega þegar þessi orð eru skrifuð, enda hreyfast hlutirnir hratt í rappheiminum.

Future er einn af þeim sem bjó til rappstílinn sem er hvað vinsælastur í heiminum í dag – stíll þar sem söngur (sem sumir mundu kannski kalla gól) er notað alveg jafn mikið og gamla góða rappið sem við þekkjum öll. Hjá Future snýst mest allt um raddbeitingu; hvernig hann skiptist á að góla, öskra og allt þar á milli svo útkoman verður að röddin hans verður frekar að hljóðfæri en verkfæri til að koma einhvers konar boðskap á framfæri – þó hann geri það auðvitað líka, svona við og við.

Gárungarnir tala stundum um að ferill Future sé tvískiptur – ferill hans áður en hann gaf út mixteipið Monster og ferill hans eftir það. Hann hefur fjallað um þetta sjálfur, hvernig hann skorti innblástur og að allt hafi verið á leiðinni niður á við í lífi hans. Líklega var það, eins undarlega og það hljómar, skilnaður hans við söngkonuna Ciara og þunglyndi og vímuefnaneysla í framhaldinu sem kveikti nýjan eld undir tónlistarsköpun Future og í framhaldinu vinsældum hans.

Future og Ciara skildu árið 2014 og hefur ferill hans legið upp á við síðan.

STÆRSTU SMELLIR FUTURE

Turn On the Lights (2012)
Move That Dope (2014)
Fuck Up Some Commas (2015)
Where Ya At ásamt Drake (2015)
Jumpman ásamt Drake (2015)
Low Life ásamt The Weeknd (2016)
Mask Off (2017)

Nú fjalla lög Future að mestu um níhílískan og gráan heim þar sem eiturlyfjafíkn og þunglyndi ráða ríkjum – og aðdáendurnir elska þann „söguþráð“ þó að aðrir séu nokkuð áhyggjufullir yfir því hvernig muni ganga að viðhalda þessum eyðileggjandi lífsstíl.

Future á sér þó mýkri hlið og inn á milli trap rapp laga hendir hann í hjartnæm popplög eins og má sjá á nýjustu plötunni hans HNDRXX, sem hann gaf út í sömu viku og hann gaf út harkalegu glæparappplötuna FUTURE. Báðar þutu þessar plötur, og ég minni á að þær komu út í sömu viku, beint í fyrsta sætið á Billboard listanum og er hann fyrsti listamaðurinn til að ná þessum árangri. Það verður gaman að sjá Future í höllinni í október.

stefanthor@frettabladid.is

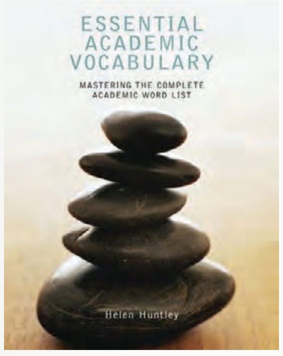
FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU ÞÉR OSTAGOTT
Domino's
MEGAVIKA
1.490 KR
*ALLAR STÓRAR PIZZUR AF MATSEÐLI
EF ÞÚ SÆKIR, VIKUNA 21.–27. ÁGÚST 2017.
PÖNNUPIZZA: 1.590 KR.
EIN VIKA. EITT VERÐ.*
WWW.DOMINOS.IS
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
Coca-Cola

METSÖLULISTI EYMUNDSSON

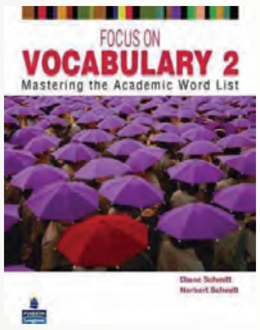
16.08.17 – 22.08.17

1 Afætur
Jussi Adler Olsen

2 Danskur Málfræðilykill
Hrefna Arnalds



3 Essential Academic Vocabulary
Huntley Helen Kalkstein



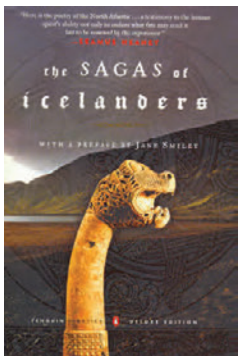
4 Focus on Vocabulary 2
Diane Schmitt

5 Handbók um ritun og frágang
Þórunn Blöndal

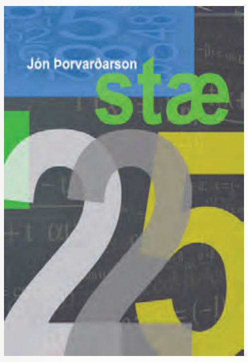
6 Skáld skrifa þér
Ýmsir höfundar

7 Með lífið að veði
Yeonmi Park

8 UTN Office 2016
Jóhanna Geirsdóttir



9 The Sagas of the Icelanders
Ýmsir höfundar



10 STÆ 225
Jón Þorvarðarson

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í PENNANUM EYMUNDSSON UM LAND ALLT

Penninn Eymundsson

Davíð Þór Rúnarsson og Andrea Bergsdóttir standa vaktina í Hverfisbúðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Búðin er andstæðan við stórmarkaði

Kaupmaðurinn **Davíð Þór Rúnarsson** hefur fylgst með íslenska verslunarmarkaðinum undanfarið og blöskrar ósanngjarnt vöruverð og vöntun á þjónustu. Hann opnaði hverfisbúð á föstudaginn.

Þetta er verslun sem er rekin án allrar þessarar gróðafíknar sem einkennt hefur verslunarbransann hérlendis,“ segir Davíð Þór Rúnarsson, sem var að opna nýja hverfisverslun í Grafarvogi ásamt kærustu sinni, Andreu Bergsdóttur. Búðin heitir Hverfisbúðin og í henni er lögð áhersla á persónulega þjónustu og sanngjarnt verð.

„Ég er búinn að ganga með þessa hugmynd í kollinum í þrjú ár því mér hefur fundist vanta upp á þjónustustig í verslunum í dag,“ svarar Davíð spurður út í hvernig það kemur til að þau Andrea fóru út í verslunarrekstur.

„Þetta er afturhvarf til fortíðar hvað varðar þjónustu, samskipti og annað. Mér finnst verslanir í dag leiðinlegar, fólk kvíðir bara þeim degi sem það þarf að fara að kaupa inn fyrir fjölskylduna. Það keyrir í umferðinni, fer inn í súpermarkað, ráfar þar á milli himinhárra rekka eins og villuráfandi sauðir. Það vantar alla upplifun í þetta, þetta er bara leiðinlegt og fólk verður stressað,“ segir Davíð sem lagði áherslu á að skapa notalegt umhverfi sem býður upp á allt aðra upplifun heldur en stórar matvöruverslanir.

Davíð er ósáttur við þá stemningu sem hefur ríkt á markaðnum undanfarin ár. „Mér finnst íslenskir kaupmenn hafa verið að taka landsmenn í rassgatið. Ég sá það strax að ef ég myndi opna búð á þeim kjörum sem ég gat fengið, sem voru svo sannarlega ekki á pari við Bónus eða Krónuna til dæmis, gæti ég samt farið að keppa við Krónuna í verði. Svo kemur Costco inn á markaðinn og þá breyttist allt, þá fara allir að vanda sig voðalega

MÉR FINNST VERSLANIR Í DAG LEIÐINLEGAR, FÓLK KVÍÐIR BARA ÞEIM DEGI SEM ÞAÐ ÞARF AÐ FARA AÐ KAUPA INN FYRIR FJÖLSKYLDUNA.

mikið og þá sést hvað hefur í rauninni verið í gangi.“

Raða í innkaupapoka

Davíð segist hafa orðið var við það að fólk saknar þess að fá persónulega þjónustu þegar það kaupir inn fyrir heimilið. „Við t.d. röðum í poka fyrir viðskiptavini og gefum umhverfisvæna poka. Við ætlum ekkert að tvírukka kúnnann og reyna að búa til endalausan „business“, ekki nóg með að búðareigendur séu að selja kúnnanum matvörur þá er líka verið að fara út í pokabransa,“ segir Davíð, sem vinnur sjálfur á kassanum ásamt Andreu og fleira fólki.

Aðspurður hvernig honum líður í þessu starfi, hvort hann hafi alltaf dreymt um að verða búðarmaður, þá skellir hann upp úr. „Ég get ekki sagt það. En mér finnst gaman að gera eitthvað nýtt og hef verið að fylgjast með þessum bransa á Íslandi. Ég fékk bara vont bragð í munninn þegar ég sá hvað var í gangi og mig langaði að sjá hvort ég gæti ekki gert þetta betur,“ útskýrir Davíð.

Kúnnarnir móta verslunina

Davíð segir rekstur Hverfisbúðarinnar fara vel af stað og fólkið í hverfinu virðist vera hrifið. „Við opnuðum dyrnar á föstudaginn seinasta með hálffulla búð. Við viljum nefnilega nýta þessa fyrstu viku í að bjóða fólki í heimsókn og fá það til að segja okkur hvað það vill hafa í búðinni sinni. Fólkið í hverfinu fær sem sagt tækifæri til að skapa sína hverfisbúð með okkur.“

„Þetta byrjaði með góðum reytingi og það hefur bara verið örtröð síðan þá. Það er greinilegt að fólki ofbýður það sem þessar tröllskessur sem hafa einokað markaðinn í gegnum tíðina eru búnar að vera að bjóða upp á, fólk fagnar nýjungum,“ segir Davíð spurður út í hvernig fyrstu dagarnir hafa verið.

Að lokum, spurður út í verðlagið í Hverfisbúðinni, segir Davíð: „Ég get ekki keppt við stóru verslanirnar en þeir geta heldur ekki keppt við okkur og þjónustustigið sem við bjóðum upp á. Ég ákvað að vera betri í því og sanngjarnari í vöruverði heldur en þeir hafa verið.“

gudnyhronn@365.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*

30% ALLAR TÖSKUR! VILDARAFSLÁTTUR

LÁTTU SJÁ ÞIG, EKKI MISSA AF ÞESSU!

VÖRUÚRVAL MISMUNDANDI EFTIR VERSLUNUM

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 vildarverða er til og með 28. ágúst eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Mona
svefnsófi
með tungu

Grár svefnsófi með hægri eða vinsti tungu. Breidd: 233 cm. Dýpt: 96 cm. Tunga: 155 cm.

Fullt verð: 129.900 kr.

30% AFSLÁTTUR

Aðeins **89.900 kr.**

30% AFSLÁTTUR

DAGMAR
2,5 og 3ja sæta

Ljós- eða dökkgrátt slitsterkt áklæði.

2,5 sæta: 169 x 89 x 87 cm — **Fullt verð: 69.900 kr.**

3ja sæta: 200 x 89 x 87 cm — **Fullt verð: 79.900 kr.**

Aðeins **48.930 kr.** **55.930 kr.**

33% AFSLÁTTUR

RIVER
tungusvefnsófi

Rúmfatageymsla í tungu. Grænt, rautt, svart og grátt, slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga. Stærð: 250 x 157 cm. Svefnsvæði: 140 x 195 cm.

Fullt verð: 149.900 kr.

Aðeins **99.900 kr.**

Aukahlutur á mynd: Hnakkapúði

ZERO
hornsófi með tungu

Grátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 288 x 205 x 88 cm.

Fullt verð: 169.900 kr.

20% AFSLÁTTUR

Aðeins **135.920 kr.**

TWIGGY
Þriggja sæta sófi

Þriggja sæta sófi með gráu, rauðu eða brúnu slitsterku áklæði. Stærð: 184 x 90 x 94 cm.

Fullt verð: 99.900 kr.

27% AFSLÁTTUR

Aðeins **74.900 kr.**

40% AFSLÁTTUR

SILKEBORG
hægindastóll
með skemli

Stillanlegur hægindastóll. með skemli. Dökkbrúnt eða svart leður.

Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins **59.900 kr.**

PURE COMFORT
Fibersæng

30% AFSLÁTTUR

Sæng fullt verð: 9.900 kr.

Aðeins **6.900 kr.**

TWIGGY
hægindastóll

Hægindastóll með gráu, rauðu eða brúnu slitsterku áklæði.

Fullt verð: 54.900 kr.

27% AFSLÁTTUR

Aðeins **39.900 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10–18
Laugardaga kl. 11–17
Sunnudaga kl. 13–17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

OPIÐ Á SUNNUDÖGUM Í DORMA SMÁRATORGI

DORMA
Láttu drauminn rætast

TILBOÐSDAGAR 24.–30. ÁGÚST
Komdu núna!

Nature's Bedding

20% AFSLÁTTUR
af 180 x 200 cm á meðan birgðir endast.

Aukahlutur á mynd: Gafl

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

NATURE'S REST
heilsurúm með Classic botni

Stærð cm	Fullt verð
180x200	99.900 kr.

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar pr. m^2
- Vandaðar kantstyrkingar

Aðeins **79.920 kr.**

Nature's Bedding

25% AFSLÁTTUR
af 180 x 200 cm á meðan birgðir endast.

Aukahlutur á mynd: Gafl

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

NATURE'S ELEGANCE
heilsurúm með Classic botni

Stærð cm	Fullt verð
180x200	189.900 kr.

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Latex hægindalag
- 100% bómullaráklæði
- Burstaðir stálfætur
- 320 gormar pr fm^2

Aðeins **142.425 kr.**

DORMA
Láttu drauminn rætast

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

Frosta Logasonar

Kastað fyrir ljónin

Nýverið var mér bent á þá nöturlegu staðreynd að kristnir menn á Íslandi væru margir hverjir farnir að veigra sér við að tjá trú sína á opinberum vettvangi. Þetta er auðvitað dapurlegt ef satt er. Siðferðisáttavitar, sem hafa ekki annað en orð guðs sér til handleiðslu, eru mikilvæg rödd í mannlegu samfélagi og í raun skammarlegt að við skulum ekki viðurkenna það.

Við getum auðvitað ekki stært okkur af meintu trúfrelsi ef kristnum mönnum er statt og stöðugt svarað fullum hálsi í hvert skipti sem þeir boða hið heilaga orð. Það er heldur ekki eins og kristnir menn hafi valið sér þetta hlutskipti, þeir eru einungis að bera út boðskapinn eins og þeim var uppálagt af sjálfum frelsaranum og lærisveinum hans.

Eins og margir lesenda minna gera sér eflaust grein fyrir hef ég í gegnum tíðina gert mig sekan um viðurstyggilega trúvillu og, það sem verra er, blygðunarlaust og ítrekað guðlast. En ég verð að viðurkenna að samviska mín er ekki hrein. Það er farið að renna upp fyrir mér að mín bíður ekkert annað en sjóðandi hola í helvíti þar sem þrefaldur túrbótími í Sælunni fölnar í samanburði. Í bókstaflegum skilningi hins heilaga orðs.

Ég hef ákveðið að iðrast og biðja um miskunn. Ég get ekki lengur sungið þjóðsönginn á kappleikjum, haldið jól og páska og látið svo eins og óskilgetið afkvæmi skrattans þess á milli. Hér eftir ætla ég að hafa vit á að þegja þegar samlíf samkynhneigðra, fóstureyðingar og óhófleg áfengisneysla verða söltuð í tunnur af réttum handhöfum sannleikans. Öðruvísi ríkir hér ekki raunverulegt trúfrelsi.