FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
202. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 29. ÁGÚST 2017

Sjaldséður viðburður átti sér stað á Reykjavíkurflugvelli í gær þegar tveir þristar á áttræðisaldri fóru í samsíða flug. Hringur var tekinn yfir borgina. Annars vegar var um að ræða íslenska þristinn Pál Sveinsson, sem var smíðaður árið 1943, og svo þristinn, sem svissneski úraframleiðandinn Breitling lét gera upp, en sú vél er frá árinu 1940. Erlendi þristurinn er á ferðalagi umhverfis jörðina sem ætlað er að ljúka í september. Ef það heppnast verður þetta elsta flugvélin sem nokkurn tíma hefur flogið umhverfis jörðina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Útveggirnir kostuðu hundruð milljóna

Útveggjakerfið sem var hannað fyrir hús Orkuveitu Reykjavíkur kostaði yfir fjögur hundruð milljónir að núvirði. Óháður dómkvaddur matsmaður mun skera úr um hvort kerfið hafi verið ranglega sett upp.

REYKJAVÍK Orkuveita Reykjavíkur borgaði riflega 219 milljónir króna fyrir útveggjakerfið umdeilda sem virðist hafa brugðist með þeim afleiðingum að rakaskemmdir og mygla hafa gert vesturhús höfuðstöðva fyrirtækisins ónothæft. Áætlað er að það muni kosta um og yfir tvo milljarða að gera nauðsynlegar úrbætur.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá um helgina sagði forstjóri verktakafyrirtækisins sem byggði höfuðstöðvar Orkuveitu Reykjavíkur (OR) á sínum tíma, ÞG Verk, að OR hafi látið hanna útveggjakerfið fyrir sig og keypt það fullframleitt til uppsetningar. Eina sem ÞG Verk hafi gert var að setja það upp samkvæmt fyrirmælum framleiðanda. Taldi forstjórinn því engan grundvöll fyrir skaðabótamáli á hendur fyrirtækinu vegna uppsetningarinnar.

Í skýrslu sem OR lét verkfræðistofuna Eflu vinna fyrir sig kemur fram að margs konar ágallar hafi verið á uppsetningu útveggja með þeim afleiðingum að þeir reyndust hriplekir. Samkvæmt upplýsingum frá OR var umrætt útveggjakerfi framleitt af danska fyrirtækinu HS Hansen og keypt af BYKO, umboðsaðila þess hér á landi.

Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi OR, segir að farið hafi verið í útboð á sínum tíma og tilboði BYKO upp á 219.422.258 krónur hafi verið tekið í desember 2001. Að núvirði gerir þessi upphæð ríflega 442 milljónir króna.

Aðspurður hvort leitað hafi verið álits hjá framleiðandanum á því hvort útveggjakerfið hafi verið illa eða ranglega sett upp segir Eiríkur að óháður dómkvaddur matsmaður verði fenginn til að skera úr um það.

„... til að fara yfir ástæður þeirra skemmda sem eru á byggingunni og fá óvilhallt álit á því hvað leiddi til þessa mikla tjóns sem er á húsinu. Að fengnu slíku mati mun OR meta lagalega stöðu fyrirtækisins með tilliti til hugsanlegra krafna um bætur.“ – smj

Snerist ekki um rassana

LÍFIÐ Rapparinn Ragga Holm vakti athygli fyrir helgi með samvinnuverkefni sínu og Reykjavíkurdætra, laginu Reppa heiminn. Myndbandið við lagið vakti mikið umtal en það var fjarlægt af YouTube skömmu eftir birtingu.

„Þetta liggur allt í því að við fengum víst ekki leyfi fyrir einum tökustað og þurftum því að taka myndbandið út af netinu. Það eru samt margir sem halda að þetta hafi verið vegna þess að allir voru á rassinum. Þær eru nú ekki einu sinni á rassinum, þær eru auðvitað í nærbuxunum,“ segir Ragga spurð út í fjaðrafokið. „Það er eitthvert fólk að segja: „Mátulegt á þær að vera með svona klámmyndband, búast þær við að þetta verði ekki tekið af netinu?“ Það var ekki alveg vandamálið.“ – sþh / sjá síðu 26

Kallar eftir endurskoðun á eignarrétti

ALÞINGI Nauðsynlegt er að ráðast í heildarendurskoðun laga á sviði eignarréttar og afnotaréttar fasteigna í því skyni að takmarka eignarhald erlendra aðila að landi hérlendis. Þetta er mat Lilju Alfreðsdóttur.

Sagt var frá því í gær að kínverskir fjárfestar hefðu augastað á jörðinni Neðri-Dal í Biskupstungum.

„Ef ekkert verður aðhafst, þá myndast tómarúm sem fjársterkir aðilar nýta sér og of seint verður að koma í veg fyrir að náttúruauðlindir glatist úr eigu þjóðarinnar vegna tómlætis,“ segir meðal annars í grein Lilju. – jóe / sjá síðu 11

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Bergur Þór Ingólfsson skrifar um uppreist æru og leyndarhjúp. 11

SPORT Karlalandsliðið í körfubolta er komið til Helsinski. 12

SPORT Átta síðna aukablað fylgir um íslenska landsliðið í körfubolta og Evrópukeppnina.

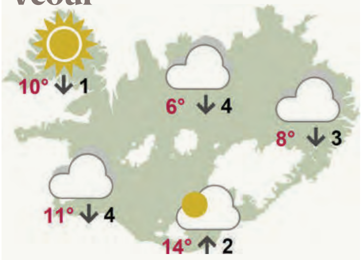
TÍMAMÓT Steinunn Sigurðardóttir rithöfundur hlaut nýlega verðlaun úr minningarsjóði Guðmundar Böðvarssonar. 18

LÍFIÐ Tónlistarveitur gefa lítið. 34

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **EVRÓPUKEPPNIN Í KÖRFUBOLTA**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Norðlæg átt, hægari í dag og dálítil rigning eða súld á N- og A-landi, en annars úrkomulítið og bjart með köflum sunnanlands. Styttir upp víða fyrir norðan í kvöld. **SJÁ SÍÐU 20**

Þreytti inntökuprófið

Vilhjálmur Hauksson var meðal þeirra drengja sem þreyttu inntökupróf í Drengjakór Reykjavíkur í Neskirkju í gær. Móðir hans, saksóknarinn Kolbrún Benediktsdóttir, sést í bakgrunni fylgjast með. Kórinn skipa um sextán drengir á aldrinum átta til þrettán ára. Þeirra sem í kórinn komast bíður það verkefni að syngja verkið Gloria eftir Vivaldi á erlendri grund. Kórstjórinn er Jóhanna Halldórsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ferðamenn tjalda bak við flugstöðina

FERÐAÞJÓNUSTA Dæmi eru um að erlendir ferðamenn tjaldi aftan við Keflavíkurflugstöðina við komu til landsins. Síðast er vitað til að þetta hafi gerst aðfaranótt sunnudags.

Gunnar Kr. Sigurðsson hjá Isavia staðfestir að þetta hafi gerst nokkrum sinnum á sumrin. „Þetta er mjög sjaldgæft, við verðum vör við þetta annað slagið. Kannski örfá skipti á sumri. Það er bannað að tjalda á lóð flugstöðvarinnar. Við höfum því vísað fólki frá og beðið það um að finna aðra gistingu, en það hefur ekki verið sektað,“ segir Gunnar.

Talsvert hefur verið um að erlendir ferðamenn tjaldi á óhefðbundnum stöðum þar sem ekki má tjalda. Í byrjun mánaðarins vakti athygli þegar einn tjaldaði við hlið Hörpu tónlistarhúss. **– sg**

Barnaníðingar verði vanaðir

NOREGUR Dómsmálaráðherra Noregs, Per-Willy Amundsen, segir að íhuga eigi hvort vana eigi með lyfjum alla þá sem dæmdir eru fyrir kynferðisbrot gegn börnum. Barnaníð sé meðal verstu glæpa sem framdir eru. Skoða eigi alla möguleika því að dæmi séu um að þeir sem dæmdir eru fyrir barnaníð brjóti aftur af sér þegar þeir koma út í samfélagið.

Í Danmörku og Noregi eru þeir barnaníðingar sem vilja vanaðir með lyfjum. Norski ráðherrann vill ganga lengra og þvinga níðingana til slíkrar meðferðar.

Í viðtali við sjónvarpsstöðina TV2 segir ráðherrann að menn eigi að geta varið börnin sín fyrir skrímslunum, eins og hann orðar það.

Amundsen hefur áður sagt að hann vilji taka vegabréfið af Norðmönnum sem beita börn kynferðisofbeldi. **– ibs**

Per-Willy Amundsen, dómsmálaráðherra Noregs.

LEIÐRÉTTING

Upplýsingafulltrúi umhverfis- og auðlindarráðuneytisins heitir Bergþóra Njála Guðmundsdóttir en ekki Bergljót Njála eins og sagði í blaðinu í gær. Beðist er velvirðingar á þessari misritun.

UP!LÝSTUR

Nýr alrafmagnaður e-up! á aðeins
2.990.000 kr.

Við látum framtíðina rætast.

Volkswagen

Fræða ferðamenn um berrassaða Íslendinga

Newman-fjölskyldan frá Philadelphiu í Bandaríkjunum heldur úti vefsíðu um fjölskylduferðir til Íslands. Sundvenjur Íslendinga eru gríðarlega vinsælar á vefnum, sérstaklega hvernig eigi að bera sig að. Ferðahandbók er í smíðum.

SAMFÉLAG Lora og Eric Newman, bandarísk hjón með fimm börn, eiga vefsíðuna icelandwithkids.com þar sem þau deila reynslu sinni af fjölskylduferðum til Íslands.

Vefsíðan nýtur töluverðra vinsælda segir Eric, sem er með ferðahandbók í smíðum um fjölskylduferðir til Íslands.

„Þetta er sjálfstætt verkefni hjá okkur og ekki unnið í samstarfi við neina ferðaþjónustuaðila á Íslandi,“ segir Eric en bætir við að Promote Iceland hafi aðstoðað þau aðeins í aðdraganda ferðarinnar sem þau fóru hingað árið 2016. „En að öðru leyti erum við alfarið á eigin vegum með þetta verkefni.“

Newman-fjölskyldan kom fyrst til Íslands árið 2009, þá með þrjú börn og það fjórða á leiðinni. Eric, sem starfar fyrir lítið fjármálafyrirtæki í nágrenni Philadelphiu, átti langt sumarfrí sumarið 2016 og fjölskyldan ákvað að fara í frí til Íslands og vinna í leiðinni að hugmyndinni um vefsíðuna sem kviknað hafði hjá þeim. Fjölskyldan dvaldi á Íslandi í 12 vikur, ferðaðist í tvo mánuði og vann að vefsíðunni síðasta mánuð dvalarinnar.

Á síðunni má finna upplýsingar um allt frá undirbúningi fjölskylduferðar til Íslands, hverju á að pakka, hvenær best sé að heimsækja það, áhugaverða áfangastaði, hvað eigi að gera og hvað alls ekki að gera. Þar er einnig orðabanki með hagnýtum orðum og orðasamböndum á íslensku, meðal annars orðin Ófært og Lokað með útskýringunni „Ef þið sjáið skilti með þessum orðum, snúið við, Íslendingar nota ekki þessi orð nema þeim sé alvara.“

Hjónin Lora og Eric Newman með börnunum fimm. Fjölskyldan dvaldi á Íslandi í tólf vikur sumarið 2016 og safnaði efni á vefsíðuna.

> **Það sem þið hafið heyrt er satt, þið þurfið að þvo ykkur nakin áður en haldið er til laugar.**
>
> Á vefsíðunni icelandwithkids.com

Aðspurður segir Eric leiðbeiningar Loru eiginkonu hans, um sturtuklefa íslenskra sundlauga, meðal þess sem er hvað vinsælast. Leiðbeiningarnar varpa ljósi á upplifun erlendra ferðamanna af hreinlætisreglum í íslenskum sundlaugum.

„Það sem þið hafið heyrt er satt, þið þurfið að þvo ykkur nakin áður en haldið er til laugar,“ segir þar meðal annars. „Það er bannað að sleppa þessum þætti. Nei, börnin geta ekki sleppt þessu, alveg sama þótt þau vilji ekki vera allsnakin innan um annað fólk.“

Meðal þess sem Lora mælir sérstaklega með er að sundlaugargestir byrji á því þegar komið er í sundklefann að taka svæðið út og átta sig á staðháttum, í stað þess að berhátta sig strax, standa svo ráðvilltur fyrir framan alla og allsnakinn í þokkabót.

Fjölskyldan stefnir á enn eina ferð til Íslands næsta sumar, enda þurfi að halda vefnum vel við og ljúka við gerð bókarinnar.

adalheidur@frettabladid.is

Með hinum glæsilega Avensis tryggir þú mikilvægustu farþegunum meira rými til að njóta og aksturinn verður langtum ljúfari – svo mjög að undir stýri hans eru gæðastundir alltaf bara rétt handan við hornið.

Líttu við og mátaðu þig og þína við Avensis með reynsluakstri. Núna er tíminn.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Óþvegið salat olli niðurgangi kennara

SAMFÉLAG Niðurstöður rannsókna Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur gefa til kynna að neysla óþvegins salats sé orsök matarsýkingar sem varð þess valdandi að fjöldi kennara við Hvassaleitishluta Háaleitisskóla fékk magapest.

Þetta kemur fram í tilkynningu frá Landlækni. Þar segir að salat úr sömu framleiðslulotu hafi líka verið borið fram um svipað leyti í Hörðuvallaskóla. Rannsóknir á óþvegnu salati frá sama framleiðanda og það sem boðið var upp á í báðum skólunum hafa leitt í ljós hugsanlegan sýkingarvald, bakteríuna Aeromonas hydrophila sem vitað er að getur valdið veikindum eins og um ræðir.

Fresta þurfti skólasetningu í Hvassaleitishluta Háaleitisskóla í síðustu viku vegna þess að meirihluti starfsfólks skólans veiktist af magapest, en alls veiktust 26 af 36 starfsmönnum skólans. Einkenni magapestarinnar voru magaóþægindi og niðurgangur sem varir í nokkra daga.

Í tilkynningunni segir að veikum starfsmönnum sé ráðlagt að halda sig heima meðan niðurgangurinn gengur yfir og að auki í einn dag til viðbótar. Ef einkenni vara lengur en viku eða alvarleg veikindi koma upp getur verið ástæða til að jafnvel annars hraustir einstaklingar fái meðferð. **– tpt**

Nokkur heilræði frá MAST við salatgerð

- Þvoið hendur ávallt vandlega áður en farið er að vinna með matvæli. Illa þvegnar hendur geta borið með sér alls konar örverur, Ef sár eru á höndum ætti að nota hanska.
- Veljið ferskt hráefni sem ekki er farið að skemmast.
- Hreinsið allt grænmeti vandlega.
- Skolið allt grænmeti vandlega. Mælt er með skolun á þvegnu, pökkuðu blaðsalati fyrir neyslu.
- Notið sérstakt skurðarbretti fyrir grænmeti og tryggið að öll áhöld sem notuð eru séu hrein. Krossmengun getur haft alvarlegar afleiðingar.
- Skorið grænmeti á að geyma í lokuðu íláti við 0-4°C.
- Allan mat sem neyta á án þess að hita hann fyrst á að geyma í efstu hillum kæliskápa.

Salat þarf að meðhöndla eftir handþvott. NORDICPHOTOS/GETTY

Kvika má kaupa Virðingu

VIÐSKIPTI Samkeppniseftirlitið hefur samþykkt kaup Kviku banka á öllu hlutafé Virðingar. Þetta kemur fram á vef Samkeppniseftirlitsins.

Fram kemur í niðurstöðunni að að undangenginni rannsókn og með hliðsjón af gögnum málsins sé það mat Samkeppniseftirlitsins að samruninn hindri ekki virka samkeppni og leiði ekki til myndunar markaðsráðandi stöðu. Þá leiði hann ekki til þess að samkeppni á markaði raskist að öðru leyti með umtalsverðum hætti. Því séu ekki forsendur til að aðhafast vegna samrunans á grundvelli samkeppnislaga.

Greint var frá því í lok júní að Kvika banki hefði keypt allt hlutafé í verðbréfafyrirtækinu Virðingu. Kaupverðið væri 2.560 milljónir króna og yrði greitt með reiðufé. Félögin verða sameinuð undir nafni Kviku. **– sg**

Leiga ódýrari en lántaka

NOREGUR Hagfræðingur norska stórbankans DNB, Kjersti Haugland, spáir því að húsnæðisverð muni halda áfram að lækka í Ósló til sumarsins 2018.

Til skamms tíma verði því kostnaðurinn við að leigja minni en kostnaðurinn við að taka lán til að kaupa sitt eigið. Á það sérstaklega við þá sem eru að kaupa í fyrsta sinn.

Hún spáir því að húsnæðisverðið fari að hækka á ný árið 2019 og 2020. Það verði svo ekki fyrr en í lok árs 2020 sem verð á húsnæði verði svipað og nú í vor.

Fyrir nokkrum árum spáði bankinn verðlækkun en þá hækkaði hins vegar húsnæðisverðið. **– ibs**

Ætlar ekki að þiggja milljónir í biðlaun eftir stutta þingsetu

Theodóra S. Þorsteinsdóttir, þingflokksformaður Bjartrar framtíðar, ætlar að hætta á þingi um áramótin eftir rúmt ár á þingi. Hún segir að þingmennskan hafi ekki átt við hana. Þingmenn eiga rétt á þriggja mánaða biðlaunum sama hversu stutt þeir sitja. Hún hefur talað alls í tvær og hálfa klukkustund í ræðustól.

STJÓRNMÁL Theodóra S. Þorsteinsdóttir, þingflokksformaður Bjartrar framtíðar, á rétt á biðlaunum jafn háum þingfararkaupi í þrjá mánuði þegar hún hættir sem þingmaður um áramótin. Hún segist ekki ætla að þiggja biðlaunin.

Theodóra, sem greindi frá yfirvofandi brotthvarfi sínu af þingi í Kópavogsblaðinu um helgina, ætlar að einbeita sér að sveitarstjórnarmálum í Kópavogi þar sem hún er einnig kjörinn bæjarfulltrúi. Þrátt fyrir að hún verði aðeins búin að vera þingmaður í rúmt ár þegar hún hættir mun hún engu að síður eiga rétt á biðlaunum til þriggja mánaða upp á 1.101.195 krónur á mánuði.

Helgi Bernódusson, skrifstofustjóri Alþingis, staðfestir í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins að kjörnir þingmenn þurfi ekki að uppfylla nein sérstök skilyrði til að eiga rétt á biðlaunum. Því skiptir engu máli hversu lengi eða stutt þeir hafa setið en þeir sem hafa setið tvö kjörtímabil eða lengur eiga rétt á biðlaunum í sex mánuði.

„Sérhver þingmaður, sem hættir þingmennsku, á rétt samkvæmt lögunum, af hvaða ástæðum sem hann hættir; sjálfviljugur, tilknúinn eða hefur ekki lengur kjörfylgi,“ segir í svari Helga.

Í samtali við Fréttablaðið kveðst Theodóra ekki hafa vitað af þessum rétti sínum á rúmlega 3,3 milljónum

> **Þetta bara hentar mér ekki. Ég er góð í stefnumótun og framkvæmd verkefna og langar að vera þar. Ég er ekki góð í að vera í málstofu, hafa hátt og niðurlægja fólk.**
>
> Theodóra S. Þorsteinsdóttir

1.101.195

krónur á mánuði á Theodóra rétt á í biðlaun í þrjá mánuði.

Störf Theodóru á Alþingi

- Meðflutningsmaður um stjórn fiskveiða, brottfall og framlengingu bráðabirgðaákvæða.
- Lagði fram eina fyrirspurn. Innleiðing barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna.
- Flutti 35 ræður, veitti 24 andsvör og talaði alls í rúmar 2,5 klst.
- Lagði ekki fram neina þingsályktunartillögu.
- Var fjarverandi 18 sinnum við atkvæðagreiðslu.
- Sagði já í 84 prósentum tilvika.
- Sem formaður þingflokks BF fékk hún 15 prósenta álag og var því með 1,26 milljónir krónur í laun á mánuði.

króna og kveðst hún ekki ætla að nýta sér biðlaunin. „Ég hætti um leið og þingi lýkur í desember og mun ekki þiggja nein biðlaun. Ef ég væri að þessu fyrir launin myndi ég hætta í sveitarstjórn og vera á þinginu. Ég er orðin þreytt á þessari launaumræðu, þetta snýst ekkert um það.“

Ákvörðun Theodóru hefur vakið mikla athygli en hún telur að fólk hafi misskilið ummæli hennar um áhrifaleysi þingmanna á óskilvirku Alþingi. Hún hafi verið að tala fyrir hönd þingmanna almennt. Hún og þingmenn ríkisstjórnarinnar hafi mótað sína stefnu í sínum flokkum og komið þeim fyrir í ríkisstjórnarsáttmálanum.

„Þar hef ég áhrif og er búin að koma mínu á framfæri þar, en hvernig eigum við að auka áhrif almennra þingmanna til að það verði raunverulegur árangur?“ Viðurkennir Theodóra að hún hafi haldið sig til hlés á síðasta þingi til að læra og fylgjast með hvernig öllum þeim ótalmörgu þingmálum sem þingmenn leggja fram vegnar. Henni hafi ekki litist á það sem hún sá.

„En ég hef ekki rætt þetta við ráðherrana því þetta átti ekki að vera aðalatriðið. Það er að ég brenn fyrir Kópavogi og langar til að vera þar í stefnumótun og framkvæmd verkefna. Í þinginu er eitthvað allt annað.“

Á mannamáli hafi hún prófað að vera þingmaður í ár og það hafi hreinlega ekki átt við hana.

„Þetta bara hentar mér ekki. Ég er góð í stefnumótun og framkvæmd verkefna og langar að vera þar. Ég er ekki góð í að vera í málstofu, hafa hátt og niðurlægja fólk.“

mikael@frettabladid.is

Vilja nútímavæða skráningu hesta

SAMFÉLAG Ungir íslenskir frumkvöðlar stefna að því að framleiða Anitar einfalda alla vinnu við skráningu og utanumhald dýra. Stofnendur Anitar telja núverandi ferli óskilvirk og tímafrek.

Þurfa þeir að selja 250 eintök af örmerkjalesaranum í forsölu til þess að geta sett framleiðsluna í gang. Forsalan fer fram í gegnum Kickstarter og vonast teymið á bak við lesarann til að safna 40 þúsund dollurum, eða 4,2 milljónum svo hægt verði að hefja framleiðslu.

„Ég var úti í haga að sækja hest sem ég á og varð þá vitni að mönnum í erfiðleikum með að finna réttan hest. Það tók þá nokkurn tíma að finna þann rétta. Mér þótti fyndið að fylgjast með þessu en karma bítur mann yfirleitt í bakið og ég rölti í burtu með vitlausan hest þennan sama dag,“ segir Karl Már Lárusson, stofnandi Anitar.

„Í ljósi þessarar reynslu ákvað ég að setja saman hóp fólks og reyna að finna einfalda lausn á vandamálinu. Við höfum þróað tæki sem getur nýst dýralæknum og ræktunarmönnum í starfi. Nú er bara að fá þá til liðs við okkur,“ segir hann bjartsýnn.

Fyrsta útgáfan kallast The Bullet. Það er lítill örmerkjalesari og fer vel í vasa. Lesarinn er notaður samhliða snjallsímaforritum sem fyrirtækið er einnig að þróa.

Með þessari samsetningu verður hægt að skanna og vinna með upplýsingar fjölda dýra, svo sem hesta, hunda og svín. **– bb**

Þegar unnið er með íslenska hestinn þá tengir snjallsímaforritið notandann beint við gagnagrunn íslenska hestsins, WorldFeng. MYND/ANITAR

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

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

www.bilaland.is

Rnr. 121285
HYUNDAI Santa Fe III Comfort.
Nýskr. 05/17, ekinn 1 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
VERÐ 6.350 þús. kr.

Rnr. 152890
SUBARU Forester Premium.
Nýskr. 05/16, ekinn 63 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
VERÐ 3.690 þús. kr.

Rnr. 370734
RENAULT Kadjar Zen 4WD.
Nýskr. 07/16, ekinn 48 þ.km, dísil, beinskiptur.
VERÐ 3.490 þús. kr.

Rnr. 121300
HYUNDAI I10 Comfort.
Nýskr. 04/16, ekinn 40 þ.km, bensín, beinskiptur.
VERÐ 1.490 þús. kr.

Rnr. 370724
HYUNDAI I30 Classic.
Nýskr. 01/16, ekinn 39 þ.km, bensín, beinskiptur.
VERÐ 2.390 þús. kr.

Rnr. 144217
KIA Sorento III Luxury.
Nýskr. 05/16, ekinn 64 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
VERÐ 5.690 þús. kr.

bílaland
Opið frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Klettháls 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

ENNEMM / SÍA / NM83716

Forsetar funduðu

Mahmoud Abbas, forseti Palestínu, heimsótti í gær tyrkneskan starfsbróður sinn, Recep Tayyip Erdogan. Af því tilefni smellti hirðljósmyndari þess síðarnefnda mynd af kollegunum á flugvelli í Ankara. Málefni Ísraels og Palestínu voru í brennidepli og talaði Erdogan um að friður myndi nýtast báðum þjóðum mjög. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Gunnar Rúnar fær leyfi til að fara til síns heima

Maðurinn sem varð Hannesi Þór Helgasyni að bana, Gunnar Rúnar Sigurþórsson, afplánar nú í opnu fangelsi og fær dagleyfi með samþykki forstöðumanns fangelsisins. Hann var dæmdur í sextán ára fangelsi í október 2011.

STJÓRNSÝSLA Gunnar Rúnar Sigurþórsson, sem dæmdur var í 16 ára fangelsi fyrir morðið á Hannesi Þór Helgasyni í október 2011, afplánar nú í opnu fangelsi að Sogni. Hann hefur fengið rétt til að fá dagleyfi úr fangelsinu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins sáu íbúar á Holtinu í Hafnarfirði Gunnar Rúnar þar nýlega. Hann bjó í hverfinu þegar morðið var framið.

„Ég get ekki tjáð mig um einstök mál. Reglur um dagleyfi eru lögbundnar og farið er að þeim við afgreiðslu leyfisbeiðna. Um leyfin gilda ákvæði 5. kafla laga um fullnustu refsinga,“ segir Páll Winkel, forstöðumaður Fangelsismálastofnunar.

„Samkvæmt fyrrgreindum lagaákvæðum getur fangi ekki fengið dagleyfi fyrr en hann hefur afplánað þriðjung refsitímans, þó ekki skemmri tíma en eitt ár. Þegar tekin er ákvörðun um dagleyfi skal meðal annars tekið tillit til afbrots, saka- og afplánunarferils og hegðunar í fangelsi sem og því hvort viðkomandi hafi nýtt sér meðferðarúrræði sem til boða standa í fangelsinu,“ segir Páll.

Páll bendir á að ef talin er þörf á geri sálfræðingar Fangelsismálastofnunar sálfræðilegt áhættumat áður en ákvörðun er tekin. „Ef fanga er heimilað að fara í dagleyfi eru honum sett ýmis skilyrði fyrir því, svo sem að neyta ekki ávana- og fíkniefna og að gera ekkert eða fara annað í leyfinu en samræmist tilgangi þess,“ segir Páll. Þá sé hægt að setja mönnum frekari skilyrði, svo sem að hafa ekki samband við brotaþola, að tilkynna sig til lögreglu eða fangelsisyfirvalda meðan á leyfinu stendur, að vera með búnað svo að Fangelsismálastofnun geti fylgst með ferðum hans og fleira.

Gunnar Rúnar Sigurþórsson hefur setið í gæsluvarðhaldi og fangelsi í hartnær sex ár. Hann getur sótt um dagleyfi einu sinni í mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> Ef fanga er heimilað að fara í dagleyfi eru honum sett ýmis skilyrði fyrir því.
>
> Páll Winkel, forstöðumaður Fangelsismálastofnunar.

Gunnar Rúnar var handtekinn þann 27. ágúst 2010. Þá voru tólf dagar liðnir frá því að Hannes Þór Helgason var myrtur á heimili sínu. Gunnar Rúnar játaði verknaðinn við yfirheyrslur hjá lögreglu.

Hann var dæmdur árið 2011 í sextán ára fangelsi í Hæstarétti Íslands. Í mati geðlækna kom fram að sjálfsvíg föður hans hafi haft mikil áhrif á Gunnar Rúnar og raskað tilfinningalífi hans. jonhakon@frettabladid.is

Menning Svíþjóðar og samfélagsleg vitund hefur mótað gjörðir okkar frá stofnun Volvo árið 1927. Frá upphafi hefur megináhersla verið lögð á fólk sem hefur leitt af sér einstakar öryggisuppfinningar og áhrifaríkar umhverfisáherslur. Uppfinningar okkar hafa sett Volvo bíla fremsta í öryggi og leitt til lágmarksáhrifa á umhverfið. Við höfum nú sett okkur enn eitt krefjandi markmiðið. Frá árinu 2020 muni enginn slasast alvarlega eða láta lífið í nýjum Volvo. Vertu í fararbroddi og veldu öryggi í fremstu röð og bíl þar sem allt hefur verið gert til að lágmarka neikvæð áhrif á umhverfið.

Brimborg | Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000 | Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050 | volvocars.is

COVER®

Yfirlýsing frá CoverGlobal oy Finnlandi

CoverGlobal oy tilkynnir hér með öllum viðskiptavinum á Íslandi með ólokna samninga um handrið eða svalalokun úr Cover efni að þann 14. ágúst 2017 sleit CoverGlobal oy einkaleyfissamningi sínum við Gler og Brautir Intl. ehf., Skútuvogi 10B, 104 Reykjavík, sem var þáverandi einkaleyfishafi á Íslandi fyrir Cover vörur.

Ekki hefur verið unnt að komast í samband við alla viðskiptavini með undirritaðan samning gerðan við einkaleyfishafa fyrir 14. ágúst 2017. Allir viðskiptavinir eru hvattir til að láta CoverGlobal oy vita um stöðu samnings þeirra til að tryggja afhendingu viðkomandi Coverkerfis ásamt ábyrgð. Vinsamlegast sendið tölvubréf ásamt ljósriti af samningi og upplýsingum um greiðslur sem inntar hafa verið af hendi og stöðu verksamnings og afhendingar til Juhana. Berner@coverglobal.com og cc til thuridurhalldorsdottir@gmail.com

Öll vinna og uppsetningar með Cover efni eftir 14. ágúst 2017 er ólögleg ef hún hefur ekki verið samþykkt fyrirfram af CoverGlobal oy eða gerð með þeirra leyfi.

Varðandi allar nýjar pantanir eða staðfestingu á þegar gefnum tilboðum eru viðskiptavinir vinsamlegast beðnir um að hafa samband við Þuríði Halldórsdóttur hdl., Hátúni 6a, 105 Reykjavík. Sími 7775729. Netfang: thuridurhalldorsdottir@gmail.com

Birt samkvæmt umboði undirrituðu af Päivi Rajamäki, CEO CoverGlobal Ltd.

CCG

As a christian church known by many from our internet page ccg.org, we know there is conciderable interest for our litterature in Iceland. Because of this we would like to conduct a seminar for interested persons this autumn.

If anyone would like to meet with us, please contact us at secretary@ccg.org

Að lifa með sorg

Þann 30. ágúst kl. 20:00 í safnaðarsal Háteigskirkju ræðir Halldór Reynisson um sorgina og þau margvíslegu áhrif sem dauðsföll hafa á líf okkar.

Ókeypis og allir velkomnir.

NÝ DÖGUN
Samtök um sorg og sorgarviðbrögð

www.nydogun.is • www.sorg.is • nydogun@nydogun.is

Íþróttasjóður
Umsóknarfrestur til **2. október**

Mennta- og menningarmálaráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Íþróttasjóði sem starfar samkvæmt lögum nr. 64/1998 og reglugerð nr. 803/2008.

Veita má framlög til eftirfarandi verkefna:
- Sérstakra verkefna á vegum íþróttafélaga og samtaka þeirra sem miða að því að bæta aðstöðu til íþróttaiðkana
- Útbreiðslu- og fræðsluverkefna
- Íþróttarannsókna
- Verkefna samkvæmt 13. gr. íþróttalaga

Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á www.rannis.is **Umsóknum skal skila á rafrænu formi fyrir kl. 17:00, 2. október 2017.**

Nánari upplýsingar veitir Andrés Pétursson, andres.petursson@rannis.is, sími 515 5833.

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Allt að 2.000 manns hefur verið bajrgað í Houston-borg og nágrenni. NORDICPHOTOS/GETTY

Áfram varað við úrhelli og flóðum í Texasfylki

Að minnsta kosti átta eru látnir eftir að fellibylur gekk yfir Houston í Texas á föstudagskvöld. Alls hefur úrkoma náð 75 sentimetrum. Búist er við frekara úrhelli í Texas og Louisiana. Spáð er að flóðin nái hámarki á morgun eða hinn.

BANDARÍKIN Heilu hverfin eru nú á floti í fjórðu stærstu borg Bandaríkjanna, Houston, eftir að Harvey gekk á land sem meiriháttar fellibylur á föstudagskvöld. Allt að 2.000 manns hefur verið bjargað í Houston og nágrenni. Varað er við að hið versta sé ekki afstaðið.

BBC greinir frá því að sumum hafi verið bjargað af þökum húsa sinna. Í það minnsta átta manns eru látnir samkvæmt fréttum The Guardian.

Alls hefur 75 sentimetra úrkoma fallið í Houston, þar sem 6,6 milljónir manna búa, á síðustu fjórum dögum. Brock Long, forstjóri Almannavarna Bandaríkjanna (FEMA) segir að stormurinn sé tímamótaviðburður og biðlaði til almennra borgara um hjálp, að því er segir í frétt CNN.

Almannavarnir í Bandaríkjunum búast við því að 450.000 sæki um hjálp vegna hitabeltisstormsins. Talið er að allt að 30.000 manns gætu þurft að hafast við í tímabundnum neyðarskýlum.

The Guardian greinir frá því að Hvíta húsið sé að skipuleggja heimsókn Donalds Trump Bandaríkjaforseta til Corpus Christi í dag, en sú borg er í 200 mílna fjarlægð frá Houston. Trump muni forðast þau svæði sem eru verst leikin eftir náttúruhamfarirnar.

> **Harvey er fastur yfir Houston núna og virðist ætla að vera það næstu daga. Hann hreyfist eiginlega ekkert, en síðan virðist sem hann muni fara aftur út á Mexíkóflóa, styrkjast þar og koma aftur yfir Houston**
>
> Kristinn Bergmann Eggertsson, íbúi í Houston

Úrhellið heldur áfram í Texas og fikrar sig nú að ríkjamörkum Texas og Louisiana. Áfram er varað við hættulegum flóðum í Texas og sömuleiðis í nágrannaríkinu.

Veðurstofa Bandaríkjanna spáir því að flóðin í Texas nái hámarki á morgun eða fimmtudag. Áður en yfir lýkur er talið að svæðið fái meira en ársúrkomu á innan við viku.

Þúsundir heimila voru enn án rafmagns þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær. Mörgum skólum og tveimur aðalflugvöllum Houston hafði einnig verið lokað tímabundið.

Kristinn Bergmann Eggertsson, sem býr nálægt miðborgHouston, sagði í fréttum Stöðvar 2 í gær borgina í lamasessi.

„Harvey er fastur yfir Houston núna og virðist ætla að vera það næstu daga. Hann hreyfist eiginlega ekkert, en síðan virðist sem hann muni fara aftur út á Mexíkóflóa, styrkjast þar og koma aftur yfir Houston,“ sagði Kristinn.

Aðspurður sagði Kristinn sig og eiginkonu sína, Stephanie Karas Bergmann, hafa búið sig undir óveðrið með því að afla vista. „Við pössuðum að eiga nóg af mat og drykkjarvatni fyrir viku til tíu daga, ef við skyldum missa rafmagn og rennandi vatn,“ sagði hann. „Svo erum við búin að tæma neðri hæðina okkar af húsgögnum, ef ske kynni að hún fylltist af vatni.“

saeunn@frettabladid.is

Breskar búðir afnema túrskattinn

BRETLAND Breska verslanakeðjan Co-Op er sú síðasta í röð verslana sem ákveðið hafa að rukka ekki viðskiptavini um svokallaðan „túrskatt“. Skatturinn er lagður á dömubindi og túrtappa þar sem vörurnar flokkast sem lúxusvörur.

Verðið á vörunum mun lækka um fimm prósent frá og með mánaðarlokum og mun verslunin þannig niðurgreiða þær. Á síðustu vikum hafa Tesco, Waitrose og Morrisons tekið sömu ákvörðun að því er fram kemur í frétt City A.M. um málið.

Stefnt er að því að skatturinn verði lagður af á næsta ári samkvæmt löggjöf sem verið er að vinna að í evrópska þinginu. Bresku verslanirnar hafa hins vegar tekið forskot á sæluna með því að bjóða strax lægra verð. Áður hafði skatturinn verið lækkaður úr tuttugu prósentum í fimm prósent. **– sg**

Fimm prósenta viðbótarskattur er á túrtöppum og dömubindum í Bretlandi. NORDICPHOTOS/GETTY

> **20%**
>
> **skattur var á dömubindum og túrtöppum í Bretlandi en hann var lækkaður í 5%.**

PANTAÐU EXTRA FYRIR 30. SEPT. OG FÁÐU EITTHVAÐ ALVEG

Þú færð EXTRA búnað á nýjan NISSAN ef þú pantar fyrir 30. september

NISSAN

Innovation that excites

Nissan X-Trail

SPORTJEPPI

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

NISSAN X-TRAIL

Framhjóladrifinn, sjálfskiptur, dísil, 130 hestöfl, eyðsla 5,1 l/100 km*

Verð: 4.590.000 kr.

Fjórhjóladrifinn, sjálfskiptur, dísil, 177 hestöfl, eyðsla 6,1 l/100 km*

Verð: 5.790.000 kr.

EXTRA Þú færð EXTRA búnað á nýjan X-Trail að verðmæti **490.000 kr.**

Hlaðinn nýjasta búnaði. 7 sæti, 17" álfelgur, 7" upplýsingaskjár, bakkmyndavél, leiðsögukerfi með Íslandskorti, 360° myndavélakerfi, Bluetooth símkerfi, regnskynjari í framrúðu, fjarlægðarskynjarar, dökkar afturrúður, akreinavari, neyðarhemlunarkerfi, rafdrifin sóllúga og margt fleira.

Nánari upplýsingar á nissan.is

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM83719

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.	BL söluumboð
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi	Vestmannaeyjum
www.gebilar.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is	481 1313
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080	862 2516

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

B|L

Dulkóðaður fjársjóður

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Við sitjum á gullnámu. Gersemar þessar eru í formi gríðarlegs magns erfðaupplýsinga sem eru geymdar á stafrænu formi í tölvukerfum íslenskra vísindastofnana. Hér á Íslandi hefur ítarleg krabbameinsskrá verið haldin frá árinu 1955 og upplýsingar um æxli hafa verið skráðar frá árinu 1935. Íslendingabók nær aftur til ársins 740. Þar er að finna ættfræðiupplýsingar rúmlega 800 þúsund einstaklinga. Önnur og ekki síðri verðmæti eru fólgin í dulkóðuðum erfðaupplýsingum þúsunda Íslendinga sem geymd eru hjá Íslenskri erfðagreiningu.

Saman mynda þessar upplýsingar gagnasafn sem er án fordæma. Jarðvegurinn hér er frjór fyrir erfðarannsóknir. Slík verkefni, þar sem vísindamenn kafa ofan í ríkulegan erfðabrunn einangraðrar og erfðafræðilega einsleitrar þjóðar, hafa skilað urmul vísindagreina, nýjum lyfjum og að vissu leyti nýrri sýn á líffræði okkar.

Þrátt fyrir öflugt vísindastarf, sögulegar rannsóknarniðurstöður og viðurkenningar sem fylgja, fer lítið fyrir þessari þekkingu í almennri heilbrigðisþjónustu. Á Landspítalanum starfar fámennur hópur erfðaráðgjafa á sameinda- og erfðalæknisfræðideild. Með dýpri þekkingu og tækniframförum mun hlutverk þessarar deildar, sem er sú eina sinnar tegundar á landinu, verða æ stærra.

Sally Davies, landlæknir Bretlands, boðaði framtíðarsýn sína á dögunum er hún blés til stórsóknar í söfnun erfðaupplýsinga, í þeirri von að þekking á niturbösum kjarnsýrunnar, sem er undirstaða alls lífs, verði til að þess að bjarga lífum og lengja þau.

Í umræðunni um það hvort einstaklingum sem bera hættulegar stökkbreytingar, eins og BRCA, verði tilkynnt að viss áhætta sé til staðar þá hefur okkur tekist að tala okkur út í horn. Þær siðferðilegu spurningar sem vakna eru fjölmargar og nauðsynlegar úrlausnar, en þær mega ekki koma í veg fyrir að hægt sé að nýta þekkinguna og bjarga mannslífum og jafnvel milda eða fyrirbyggja veikindi komandi kynslóða.

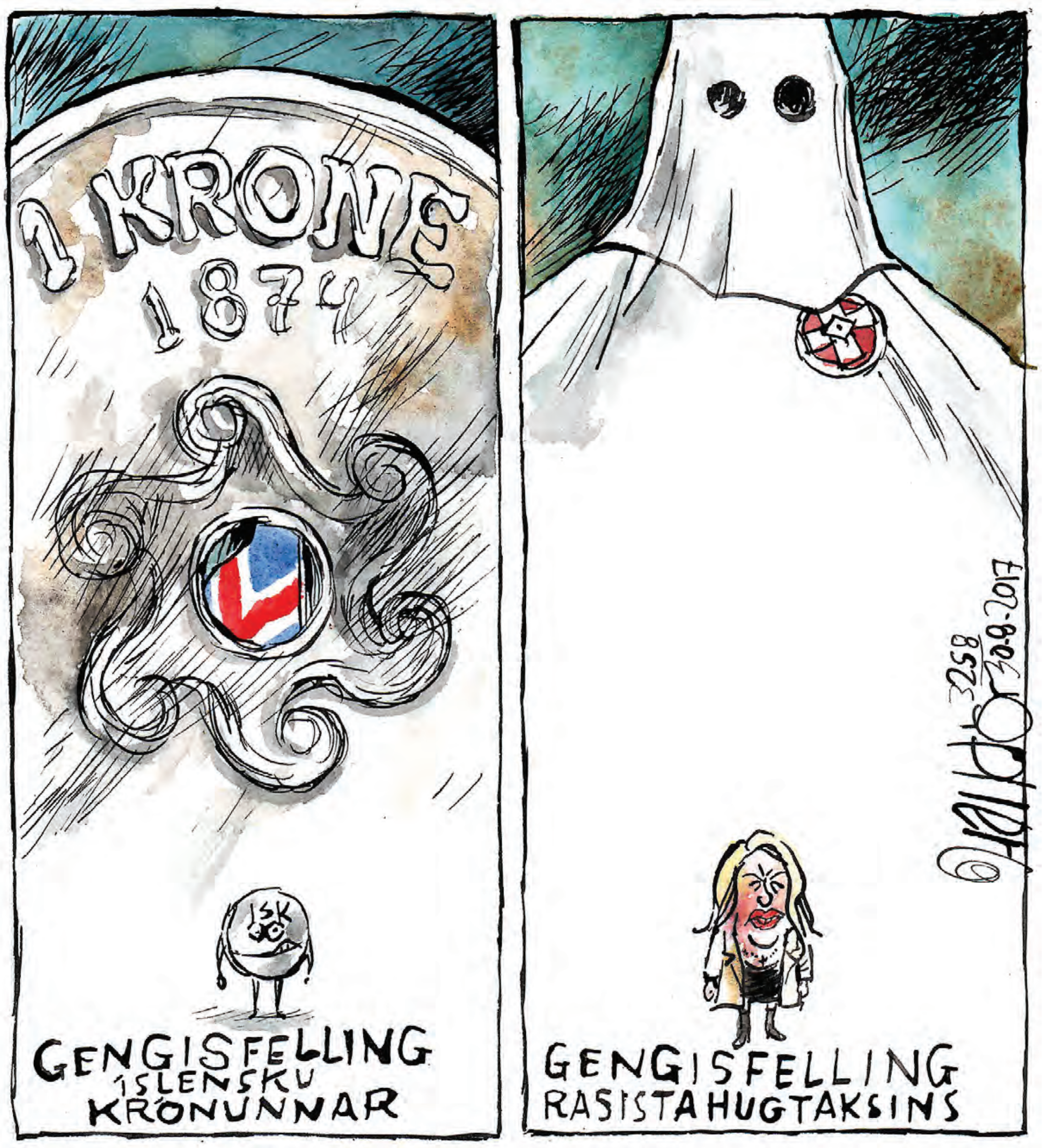
Á móti kemur að hér þarf að vera til staðar heilbrigðiskerfi sem getur tekist á við þetta mikla verkefni. Þeir sem þekkja stökkbreytingu sína verða að hafa valmöguleika. Það að upplýsa fólk þjónar aðeins tilgangi ef raunhæfir valkostir eru á færi allra.

Þessa dagana stendur nefndarvinna yfir í velferðarráðuneytinu. Markmið nefndarinnar er að leggja fram tillögur um nýtingu erfðaupplýsinga í einstaklingsmiðuðum forvörnum. Það er óskandi að nefndinni takist að sætta siðferðileg og læknisfræðileg sjónarmið og að við fáum loks tækifæri til að nýta þennan dulkóðaða fjársjóð og þekkingu okkar á erfðaefni Íslendinga svo hægt sé að bjóða þeim sem bera lífshættulegar stökkbreytingar forvarnir og ráðleggingar.

Íslenska þjóðin hefur gefið erfðaefni sitt til raðgreiningar og rannsókna. Nú er kominn tími til að vísindamenn fái tækifæri til að endurgjalda greiðann.

Nú er kominn tími til að vísindamenn fái tækifæri til að endurgjalda greiðann.

Halldór



Frá degi til dags

Óvænti gesturinn

Um helgina fór fram aðalfundur hjá Pírötum. Þeir sem Fréttablaðið hefur haft samband við segja að fundurinn hafi verið fámennur, einkum ef horft er til þess að flokkurinn er áhrifaflokkur á Alþingi og í borgarstjórn. Dagskrá fundarins vakti þó mikla athygli og hrifningu, en uppljóstrarinn Edward Snowden heiðraði samkomuna með því að taka þátt í gegnum fjarfundabúnað. Snowden var leynigestur og því ákaflega fáir sem vissu af honum fyrirfram. Hugsanlega hefði fundurinn vakið meiri eftirvæntingu ef fólk hefði haft spurnir af því fyrirfram að von væri á Snowden sem gesti.

Uppgjöfin

Þótt Theodóra Þorsteinsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, verði seint talin fyrirferðarmesti þingmaðurinn á Alþingi vekur tilkynning hennar um væntanlegt brotthvarf athygli. Theodóra hefur í hartnær ár þegið laun sem bæjarfulltrúi í Kópavogi og þingmaður. Innan Bjartrar framtíðar fagna margir því að Theodóra taki af skarið og velji í hvorn fótinn hún ætlar að stíga. Skýringarnar valda þó væntanlega vonbrigðum. Spyrja má sig hvort eðlilegt sé að þingmaður flokks, sem boðar breytta starfshætti á Alþingi, gefist upp á verkefninu eftir einungis nokkra mánuði í starfi.

jonhakon@frettabladid.is

Landið okkar

Lilja Dögg Alfreðsdóttir
alþingismaður

Landið okkar er verðmætt sökum náttúruauðlinda og landfræðilegrar legu. Önnur ríki innan Evrópska efnahagssvæðisins (EES) hafa takmarkað eignarhald erlendra aðila að landi og það eigum við einnig að gera. Núverandi löggjöf er ógagnsæ og heimildir og takmarkanir erlendra aðila utan EES-svæðisins í fasteignum hér á landi því óskýrar m.a. vegna þess að ráðherra getur veitt undanþágu. Því er nauðsynlegt að ráðast í heildarendurskoðun laga um eignarrétt og afnotarétt fasteigna.

Lög um eignarrétt og afnotarétt fasteigna kveða á um að enginn megi öðlast eignarrétt eða afnotarétt yfir fasteignum á Íslandi, þar á meðal veiðirétt, vatnsréttindi eða önnur fasteignaréttindi, nema að viðkomandi aðili sé íslenskur ríkisborgari eða með lögheimili á Íslandi. Samkvæmt núgildandi lögum hafa aðilar á EES-svæðinu, einstaklingar og lögaðilar, sömu réttindi og íslenskir ríkisborgarar í þessum efnum. Hins vegar getur ráðherra vikið frá þessu skilyrði samkvæmt umsókn frá þeim sem hefur rétt til að stunda atvinnurekstur hér á Íslandi og vill öðlast eignarrétt eða afnotarétt yfir fasteign til beinnar notkunar í atvinnustarfsemi sinni eða til að halda þar heimili. Í gildi var reglugerð sem meinaði erlendum aðila með lögheimili á EES-svæðinu að kaupa land nema að kaupin væru liður í að hann nýtti rétt sinn til að hafa á Íslandi lögmæta dvöl eða starfsemi.

Fyrrverandi ráðherrar hafa skipað vinnuhópa um málið sem hafa skilað ýmsum gagnlegum tillögum. Hins vegar hefur þeim tillögum ekki verið hrint í framkvæmd. Það er nauðsynlegt að marka skýrari stefnu, því eins og löggjöfin er í dag þá fylgja jafnframt yfirráð yfir þeirri auðlind sem er á svæðinu. Í endurskoðuninni þarf að horfa til þess að settar séu skýrar takmarkanir um fjárfestingar erlendra aðila utan EES-svæðisins. Líta má til ríkja á borð við Noreg, Svíþjóð og Danmörku í þessum efnum. Ef ekkert verður aðhafst, þá myndast tómarúm sem fjársterkir aðilar nýta sér og of seint verður að koma í veg fyrir að náttúruauðlindir glatist úr eigu þjóðarinnar vegna tómlætis. Staðreyndin er sú að landfræðileg lega Íslands er afar verðmæt og mun aukast að verðmæti í framtíðinni meðal annars vegna aukins mikilvægis norðurslóða. Alþingi hefur verk að vinna til að gæta að hagsmunum Íslands.

Ef ekkert verður aðhafst, þá myndast tómarúm sem fjársterkir aðilar nýta sér og of seint verður að koma í veg fyrir að náttúruauðlindir glatist úr eigu þjóðarinnar

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*

Enn um uppreist æru

Bergur Þór Ingólfsson
leikstjóri

> Það sem hér er í húfi er traust á því sem kallað hefur verið æðstu stofnanir samfélagsins. Hefðir og lög hafa reynst úr takti við samtímann og ekki til þess fallin að þjóna hagsmunum almennings og þá sérstaklega barna. Þess vegna þarf að velta við hverjum steini.

Þann 15. maí 2008 var lögmaðurinn Róbert Árni Hreiðarsson dæmdur til þriggja ára óskilorðsbundinnar fangelsisvistar fyrir alvarleg kynferðisbrot gagnvart fjórum stúlkum. Þótti Hæstarétti brot hans stórfelld og taldi ótvírætt að hann væri ekki verður til að rækja þann starfa að vera héraðslögmaður né njóta þeirra réttinda. Í febrúar árið 2009 hóf hann afplánun í fangelsinu á Akureyri en ári síðar var hann dæmdur fyrir sams konar brot gegn fimmtu stúlkunni, varð sá dómur ekki til refsilengdar. Eftir að hafa setið af sér tvo þriðju hluta dómsins var Róbert látinn laus árið 2011. Brotaþolar Róberts Árna og fjölskyldur þeirra gerðu engar athugasemdir við þessa framvindu þótt þeim þætti dómurinn vægur, refsivistin stutt og endurhæfing ekki sjáanleg. Líkt og flest venjulegt og hrekklaust fólk trúðu þau því að þjónar réttvísinnar hefðu rétt fyrir sér í einu og öllu.

Fáránleiki valdsins

Þessa trú misstu þau eftir að fréttir birtust um það í fjölmiðlum þann 15. júní 2017 að Hæstiréttur hafi dæmt Róberti Árna Hreiðarssyni lögmannsréttindi sín á ný undir nafninu Robert Downey. Þegar farið var að grennslast fyrir kom í ljós að hann hafði hlotið uppreist æru hjá forseta Íslands í þeim tilgangi að endurheimta þessi réttindi. Nú tók við atburðarás sem engan gat órað fyrir. Fáránleiki valdsins varð flestum ljós. Brotaþolum og fjölskyldum þeirra var tjáð að enginn bæri í raun ábyrgð á því nema lögin og hefðirnar að barnaníðingi sem á löngu tímabili hafði tælt til sín ungar stúlkur í krafti stöðu sinnar væri opinberlega afhent sú yfirburðastaða á ný án þess að hafa viðurkennt brot sín.

Ekki fyrir almenning

Embættismenn, þrír dómsmálaráðherrar, ríkisstjórn, forseti og ríkisráð afgreiddu málið. Síðar tók svo við hin súrrealíska meðferð stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar sem rannsaka átti allt ferlið í þeim tilgangi að skoða hvort breyta ætti lögum um uppreist æru. Formaður þeirrar nefndar hefur oftar en einu sinni séð sig knúinn til að nefna það opinberlega að verri glæpir hafi verið framdir en það sem Robert Downey gerði þessum stúlkum. Að sama skapi hefur hann marglýst því yfir að hvorki almenningi né þingmönnum komi þetta mál við og lætur í það skína að það tengist á engan hátt umræðunni um uppreist æru.

Afbrigði

Það er þó deginum ljósara að málið er á komið á dagskrá tveggja þingnefnda vegna þess að brotaþolar, fjölskyldur þeirra, vinir, ýmsir borgarar og fjölmiðlar hafa ekki látið þagga niður í sér með þær kröfur að fá allar upplýsingar um málið. Það eitt ætti að gefa ærna ástæðu til að skoða nákvæmlega þetta mál ofan í kjölinn. Þar að auki er afgreiðsla á óflekkuðu mannorði Roberts Downey afbrigði í slíkum málum því það velktist um í tvö ár í ráðuneytinu á meðan öll önnur mál voru afgreidd á innan við ári. Almenningur á rétt á því að vita hvernig þeir þrír dómsmálaráðherrar sem sátu á stóli á þeim tíma afgreiddu það – auk allra annarra upplýsinga um framkvæmd þess.

Týnd sönnunargögn?

Síðan Robert Downey hlaut uppreist æru hefur enn ein stúlkan stigið fram og lagt fram kæru fyrir sömu sakir og hann hefur áður verið dæmdur fyrir. Ekki er það til þess að auka traust á því fólki sem með valdið fer og á að gæta réttvísinnar að henni hefur verið tjáð að sönnunargögn úr málunum gætu verið týnd eða skemmd. Eitt þessara sönnunargagna er minnisbók með nöfnum 335 kvenna sem gætu veitt enn meiri upplýsingar um umfang glæpa Roberts. Þessi bók þarf að koma fram í dagsljósið ásamt tölvu- og símagögnum sem gætu fært sönnur á mál hennar.

Annar uppreistur níðingur

Þann 25. ágúst 2017 birti Stundin í blaði sínu umfjöllun um annan barnaníðing með fyrirsögninni: „Nauðgaði stjúpdóttur nær daglega í 12 ár og fær uppreist æru.“ Sá maður hefur heldur aldrei viðurkennt brot sín þótt þau hafi verið sönnuð. Haft var eftir formanni stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar á vef Morgunblaðsins að brotið skipti ekki máli þegar dómur væri út tekinn. Hann hefur ekki komist að þeirri niðurstöðu eftir samtöl við brotaþola, svo mikið er víst.

Misnotað vald

Öll þau embætti sem æðst ætti að kalla í þjóðfélaginu hafa nú tekið þátt í því að þvo burt fortíð tveggja barnaníðinga á einum og sama deginum, reisa við æru þeirra og veita óflekkað mannorð gagnvart lögum. Nokkrir einstaklinga í þessum hópi hafa lýst því yfir að það sé þvert á sannfæringu þeirra. Þeim þyki jafnvel ógeðfellt að lögin og hefðirnar hafi tekið af þeim brjóstvit og skynsemi. Hvorugur mannanna hefur viðurkennt brot sín. Þeir telja sig saklausa. Er rétt að þeir fái að misnota forsetann, ríkisráð og ríkisstjórn til að ná fram sínu eigin réttlæti? Réttlæti sem er í hróplegri mótsögn við samfélagslega hagsmuni? Réttlæti manna sem iðrunarlaust misnotuðu vald sitt gagnvart börnum og níddust á þeim?

Vantraust

Það sem hér er í húfi er traust á því sem kallað hefur verið æðstu stofnanir samfélagsins. Hefðir og lög hafa reynst úr takti við samtímann og ekki til þess fallin að þjóna hagsmunum almennings og þá sérstaklega barna. Þess vegna þarf að velta við hverjum steini. Það þarf að veita almenningi allar upplýsingar um það hvernig Robert Downey hlaut uppreist æru til að komast að því hvernig lögin ættu í raun að vera. Á meðan formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar dregur flokkssystkini sín út í það forað að gera málið flokkspólitískt mun almenningur halda áfram að hafa hátt.

Strax á morgun

Eftir allt sem á undan er gengið er því ekki treystandi að lögunum um uppreist æru verði breytt fyrr en undir þau hefur verið ritað. Ekki er heldur víst hverjum er treystandi til að skrifa undir þau. Þó ætti að kalla saman Alþingi strax á morgun til að setja lög um að hver sá sem dæmdur hefur verið fyrir kynferðisbrot gagnvart ólögráða börnum sé ekki verður til að rækja þann starfa að vera lögmaður eða njóta þeirra réttinda – og lyfta á sama tíma leyndarhjúpnum af þessum skelfilegu málum sem varða alla þjóðina. Ef við vitum ekki hvað fór úrskeiðis, hvernig getum við þá lagað það?

Auratal

Hannes Pétursson
rithöfundur

> Næsta ár verður þess minnzt að öld er liðin frá stofnun fullveldis hér á landi. Þá munu sjálfstæðismenn, framsóknarmenn, vinstri grænir og fleiri varðhaldsenglar okkar Íslendinga vegsama krónuna sem aldrei fyrr. Og trúlega verður gefin út henni til lofs frímerkjasería með svo og svo mörgum fullveldisgrömmum, allt eftir þörfum.

Og svo er það krónan okkar enn og aftur, íslenzka krónan, arðránskrónan, skisófreníska krónan (stundum „hátt uppi“, stundum „langt niðri“).

Ég minnist þeirra daga þegar ein íslenzk króna var svo þung á metum að henni var skipt niður í smærri einingar: einseyringa, tveggjeyringa og svo framvegis. Á kreppuárunum þóttumst við krakkarnir vel stæðir, lægi tíeyringur í vasanum. Fyrir tveggjeyring gat maður jafnvel keypt sér bolsíu. Sá okkar sem átti krónkall var grósseri.

Ekki man ég til þess að sú króna sem hófst á einseyringi væri forðum höfð í hávegum sem eitt helzta kennitákn fullveldisins, en kannski stafar það af rangminni. Ég held þó sannast að *fullveldiskrónan* (sem slík!) hafi ekki orðið til fyrr en talsvert leið á fullveldistímann og sérsniðnir þjóðvinir fóru að láta að sér kveða. Hvað um það, eftir því sem fullveldisárunum fjölgaði fækkaði fullveldisaurunum, einseyringar hurfu, tveggjeyringar hurfu og síðan hinir smáaurarnir koll af kolli. Loks stóð eftir ein ný króna, því gamla krónan var leidd til slátrunar þegar tvö fullveldisnúll voru skorin af hundraðkallinum. Og nú dettur engum manni sú firra í hug að hafa fullveldisaura innan nýju fullveldiskrónunnar, enda bíður hennar hvort sem er fátt annað en líksöngur og amen.

Sumarið 1930 var haldin geysimikil alþingishátíð á Þingvöllum við Öxará svo sem flestir vita. Af því tilefni voru gefin út vegleg frímerki til heiðurs löggjafarsamkomunni, landi og þjóð. Verðgildi eins merkisins hljóðaði upp á þrjá aura. Það þótti henta eins og þá hagaði til um burðargjöld.

Póstburðargjöld, skráð á frímerki, fóru vitanlega sömu leið og smáaurarnir gömlu: eftir því sem fullveldisárunum fjölgaði fækkaði auramerkjunum. Og gott betur, því yfirvöld hafa meira að segja sleppt þeim tittlingaskít að tilgreina verðgildi frímerkja í krónum, á merkjunum er um þessar mundir einungis vísað til þyngdar póstsendingar í grömmum.

Nú geta menn sagt hvort heldur sem þeir kjósa: að á þessu tiltekna sviði, í póstburðargjöldunum, hafi íslenska krónan fallið úr hor ellegar hitt að þarna hafi hún loks náð fyllsta og æðsta jafnvægi, risið til þeirra hæða sem kallast í dulvísi *nirvana*, en á því stigi leysast uppallar útlínur, öll jarðarbönd og við tekur algleymi.

Næsta ár verður þess minnzt að öld er liðin frá stofnun fullveldis hér á landi. Þá munu sjálfstæðismenn, framsóknarmenn, vinstri grænir og fleiri varðhaldsenglar okkar Íslendinga vegsama krónuna sem aldrei fyrr. Og trúlega verður gefin út henni til lofs frímerkjasería með svo og svo mörgum fullveldisgrömmum, allt eftir þörfum.

Bjóst ekki við að upplifa þetta

Íslenska körfuboltalandsliðið flaug út til Helsinki í gærmorgun en strákarnir mættu allir í Leifsstöð í glæsilegum jakkafötum. Landsliðsfyrirliðinn segir mikinn mun á umgjörð liðsins í dag og fyrir nokkrum árum.

KÖRFUBOLTI „Það var frábær tilfinning að labba svona inn í Leifsstöð. Þetta er vissulega skemmtileg tilbreyting og eitthvað sem ég bjóst ekki við að fá að upplifa,“ sagði landsliðsfyrirliðinn Hlynur Bæringsson í gærmorgun rétt áður en hann steig upp í flugvél til Helsinki.

Hann hefur verið í landsliðinu frá árinu 2000 og hefur svo sannarlega lifað tímanna tvenna þegar kemur að karlalandsliðinu í körfubolta. Einu sinni var það aðeins fjarlægur draumur að keppa á stórmóti en í gær var Hlynur á leið á sitt annað Evrópumót á tveimur árum.

Eins og firmalið fyrir tíu árum

„Umgjörðin er orðin allt önnur. Ég vildi ekki bera það saman við það þegar ég fyrst byrjaði. Fyrir tíu árum þá var þetta nánast eins og firmalið miðað við það sem er í dag með fullri virðingu fyrir því sem var í gangi þá. Það er stór munur á umgjörðinni og öllu,“ segir Hlynur.

Hlynur er ekki sá eini sem upplifir breytta tíma á eigin skinni. „Umgjörðin og þetta er allt eitthvað nýtt fyrir okkur. Það var ekki sami pakki þegar við fórum til Berlínar,“ segir Jón Arnór Stefánsson og Martin Hermannsson tekur undir það. „Þetta er bara allt annað og virkilega gaman að sjá stökkið sem við erum búnir að taka frá síðasta Eurobasket. Auðvitað skiptir körfuboltinn meira máli en það er alltaf gaman þegar það er aðeins stjanað við mann,“ segir Martin.

Skemmtilegra ef ég væri yngri

Hlynur er einn af þeim leikmönnum sem eiga hvað mestan þátt í því að liðið hefur komist svo langt á síðustu árum. „Við sem erum eldri erum stoltir af því að hafa náð því að byrja að koma liðinu á fyrstu stórmótin. Vonandi verða þau fleiri í framtíðinni. Það hefði samt verið skemmtilegra að vera þarna þegar maður var yngri,“ segir Hlynur.

Martin Hermannsson, einn af þeim ungu, þekkir samt ekkert annað. „Ég veit ekki af hverju þessir gömlu leikmenn eru ekki löngu búnir að gera þetta. Ég er búinn að vera í fimm ár í landsliðinu og búinn að gera þetta tvisvar,“ segir Martin og skýtur létt á

> **Við ætlum að berjast og sýna fólkinu heima hversu mikið við elskum að spila saman fyrir landsliðið okkar. Við ætlum að gera alla stolta.**
>
>
>
> Jón Arnór Stefánsson

gömlu karlana í liðinu. Íslenska liðið býr vissulega að því að vera að fara á sitt annað Eurobasket á tveimur árum.

„Það á eftir að nýtast okkur eitthvað, en þegar við mættum til Berlínar fyrir tveimur árum þá var þetta allt saman svo nýtt fyrir okkur. Við förum þetta svolitið á adrenalíni og stemningunni og við megum ekki gleyma því,“ segir Jón Arnór og bætir við:

„Við getum ekki mætt til Helsinki, þóst hafa gert þetta allt saman áður og verið einhverjir töffarar. Við þurfum að fara þetta á stemningunni og íslenska faktornum eins og hefur verið talað mikið um. Við þurfum að upplifa þetta aftur eins og við séum að fara út í einhverja óvissu og út í eitthvað nýtt,“ segir Jón Arnór.

Elskum að spila saman

Fyrsti sigurinn lætur enn bíða eftir sér en mun eiga reynslan frá því í Berlín 2015 hjálpa liðinu núna?

„Okkur finnst við eiga heima þarna sem er mjög mikilvægt fyrir okkur því þá ertu bara ekki sáttur við að vera í einhverjum jöfnum leik. Við vitum það alveg enn þá að við verðum alltaf litla liðið þarna og allt verður að detta með okkur ef við ætlum að vinna,“ segir Hlynur.

Jón Arnór segir einu væntingarnar vera að leikmenn íslenska liðsins ætli að leggja sig meira fram heldur en andstæðingarnir.

„Við ætlum að berjast og sýna fólkinu heima hversu mikið við elskum að spila saman fyrir landsliðið okkar. Við ætlum að gera alla stolta,“ sagði Jón Arnór rétt áður en hann hoppaði upp í flugvél til Helsinki. **ooj@frettabladid.is**

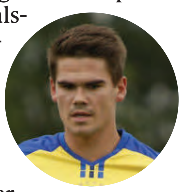
Íslenski hópurinn sem keppir á Eurobasket stillir sér upp fyrir framan flugvélina sem fór með strákana til Helsinki í gærmorgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Jón Arnór Stefánsson, Pavel Ermolinskij, Hlynur Bæringsson og Brynjar Þór Björnsson á ferðinni í gegnum Leifsstöð í gærmorgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

STJARNAN KOMIN ÁFRAM

Stjarnan tryggði sér í gær sæti í 32-liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu með 0-1 sigri á Osijek frá Króatíu. Katrín Ásbjörnsdóttir skoraði eina mark leiksins á 69. mínútu. Stjarnan vann alla leiki sína í undanriðlinum með markatölunni 21-0. Stjörnukonur hafa þrisvar sinnum áður komist í 32-liða úrslit Meistaradeildarinnar. Í öll skiptin hafa þær dregist gegn liðum frá Rússlandi og alltaf dottið úr leik. Það kemur í ljós á föstudaginn hverjir mótherjar Stjörnunnar í 32-liða úrslitunum verða.

UNDIR SMÁSJÁ NEWCASTLE



Enskir fjölmiðlar greindu frá því í gær að enska úrvalsdeildarliðið Newcastle United hefði áhuga á Viðari Erni Kjartanssyni, framherja Maccabi Tel Aviv. Sagt er að Newcastle sé tilbúið að borga átta milljónir punda fyrir Viðar Örn. Selfyssingurinn var markahæsti leikmaður Maccabi á síðasta tímabili og hefur byrjað tímabilið í ár af krafti. Auk Maccabi hefur Viðar leikið með Vålerenga í Noregi, Malmö í Svíþjóð og Jiangsu Sainty í Kína síðan hann byrjaði að spila sem atvinnumaður.

LIVERPOOL KAUPIR KEÏTA

Liverpool hefur náð samkomulagi við RB Leipzig um kaup á gíneska miðjumanninum Naby Keïta. Félagaskiptin munu hins vegar ekki ganga í gegn fyrr en í júlí 2018. Liverpool hefur samþykkt að borga riftunarverð í samningi Keïtas sem hljóðar upp á 48 milljónir punda. Keïta sló í gegn með Leipzig á síðasta tímabili. Hann skoraði átta mörk og gaf sjö stoðsendingar í þýsku úrvalsdeildinni á síðasta tímabili. Enskir fjölmiðlar greindu einnig frá því í gær að Liverpool hefði boðið í Thomas Lemar, leikmann Monaco.

TÍMABILIÐ HEFST Í KVÖLD

Handboltavertíðin hefst formlega í kvöld þegar Valur og Afturelding eigast við á Hlíðarenda í Meistarakeppni karla. Íslands- og bikarmeistarar Valsmanna mæta þarna Mosfellingum sem þeir unnu í bikarúrslitaleiknum í fyrra. Valur hefur styrkt sig í sumar og fengið menn á borð við Snorra Stein Guðjónsson og Árna Þór Sigtryggsson heim eftir margra ára dvöl í atvinnumennsku erlendis. Afturelding hefur verið í hópi bestu liða landsins undanfarin ár og metnaðurinn er mikill þar á bæ. Leikurinn hefst klukkan 19.30 og verður sýndur í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport.

Í dag

19.15 Valur - Afturelding Sport

HEILSUDAGAR

29. ÁGÚST - 16. SEPTEMBER

398 KR./STK.

NÝTT!

NAKED DRYKKUR, 3 GERÐIR

2.244 KR.

2.248 KR.

1.198 KR.

1.727 KR.

GR8 DOPHIL
verð áður 2.303 kr.

NOW ADAM
verð áður 2.995 kr.

NOW EVE
verð áður 2.998 kr.

MAGNESIUM CITRATE
verð áður 1.593 kr.

FJÖLDI ANNARRA TILBOÐA

466 KR.

545 KR.

EPLAEDIK
verð áður 598 kr.

RAUÐRÓFUSAFI
verð áður 659 kr.

1.428 KR.

568 KR.

776 KR.

353 KR.

HÁRKÚR 60 TÖFLUR
verð áður 874 kr.

MULTI VIT 180STK.
verð áður 2.198 kr.

JÁRN 60 TÖFLUR
verð áður 1.194 kr.

ÍSLENSKAR ÞARATÖFLUR
verð áður 544 kr.

NÝTT!

698 KR.

KRISTALL SÍTRÓNU 9X330ML

2.094 KR.

2.555 KR.

1.754 KR./STK.

AMINO LIÐIR
verð áður 2.618 kr.

FEMARELLE
verð áður 3.194 kr.

BIO-KULT CANDÉA/ ORGINAL EÐA PRO CYAN
verð áður 2.193 kr.

298 KR./STK.

HAFRAFLÖGUR FÍNAR EÐA GRÓFAR
verð áður 398 kr.

FJÖLDI ANNARRA TILBOÐA

FK
FJARÐARKAUP

ALLT AÐ 30% AFSLÁTTUR AF HEILSUVÖRUM

FK
FJARÐARKAUP

HEILSUDAGAR

308 KR./STK.
KOMBUCHA DRYKKUR, 3 GERIR
verð áður 442 kr./stk.

248 KR.
BIOTTA RAUÐBEÐUSAFI
verð áður 354 kr.

305 KR.
BIOTTA GULRÓTARSAFI
verð áður 436 kr.

193 KR./STK.
VIT-HITT DRYKKUR
verð áður 241 kr./stk.

87 KR.
ÞARASNAKK
verð áður 116 kr.

130 KR.
MAÍSKÖKUR
verð áður 174 kr.

199 KR./PK.
MAÍSKÖKUR/RÍSKEX M/SÚKKUL.
verð áður 266 kr./pk.

294 KR.
KÓKOSVATN
verð áður 368 kr.

1.915 KR.
MELISSA DREAM
verð áður 2.394 kr.

2.155 KR.
ACTIVE LIVER
verð áður 2.694 kr.

FJÖLDI ANNARRA TILBOÐA

221 KR./STK.
CHIA SMOOTHI, 3 GERÐIR
verð áður 295 kr./stk.

240 KR.
HAFRAMJÓLK
verð áður 318 kr.

295 KR.
HAFRAMJÓLK SÚKKULAÐI
verð áður 379 kr.

898 KR.
MAGNESIUM FLÖGUR
verð áður 998 kr.

2.272 KR.
TURMERIC MUNNÚÐI
verð áður 2.524 kr.

1.096 KR.
MULTIVIT MUNNSPREY
verð áður 1.368 kr.

GLÚTENLAUSAR VÖRUR

148 KR.
HRÍSKÖKUR CONTINENTAL

159 KR.
HRÍSKÖKUR M/SÚKKULAÐI

398 KR.
WHOLE EARTH KORNFLEX
verð áður 693 kr.

538 KR./PK.
MARY´S KEX, 3 GERÐIR
verð áður 778 kr./pk.

223 KR.
MÖNDLUMJÓLK
verð áður 298 kr.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 29. ÁGÚST 2017

Birgitta Líf Björnsdóttir, framkvæmdastjóri Ungfrú Íslands, hefur haft nóg að gera undanfarna daga. Og hún er dugleg að halda sér í formi.

heilsa →6

Málþingið Svipbrigði sársaukans (The Many Faces of Pain) verður haldið í Háskóla Íslands dagana 1. til 3. september.

ráðstefnur →10

MYND/ERNIR

Viljum bæta hjólamenningu

Allir eru velkomnir í Hjólareiðafélagið Bjart í Hafnarfirði. Félagar í Bjarti eiga það sameiginlegt að elska hjólreiðar og vilja vinna að betri hjólreiðamenningu. Félagar í Bjarti hafa verið sýnilegir í öllum helstu hjólreiðakeppnum landsins. →2

Framhald af forsíðu

Þetta hófst allt á því að nokkrir karlar í Hafnarfirði ákváðu að hjóla til Akureyrar sumarið 2009. Einn úr hópnum tilkynnti móður sinni þetta og þá varð henni að orði: „Já, þú ert bjartur.“ Þannig varð nafnið til,“ segir Örn Hrafnkelsson, formaður hjólreiðafélagsins Bjarts.

Til að byrja með var Bjartur lokaður klúbbur. Smám saman fjölgaði í hópnum þegar vinir og kunningjar bættust við. „Haustið 2011 var ákveðið að opna félagið og gera að almennum hjólaklúbbi. Þann 19. október 2011 varð Bjartur fyrsta hjólreiðafélagið í Hafnarfirði. Við sóttum um og fengum aðild að ÍSÍ enda var fólk farið að taka þátt í keppnum og þurfti þá að vera í löglegu félagi,“ útskýrir Örn.

Upphaflegir félagar í klúbbnum voru 15. Þegar félagið var opnað voru 30 í því en í dag eru skráðir félagar í Bjarti 130 og þar af um hundrað virkir. „Í Bjarti eru bæði karlar og konur og fólk á öllum aldri.“

Borgarhringur hjá Bjarti 2017

Skipulagðar æfingar

Bjartur er með skipulagðar æfingar á mánudögum og miðvikudögum. „Við hittumst við kaffihúsið Pallett í Hafnarfirði en áður hefur verið sendur út póstur þar sem látið er vita hvað gert verður á æfingunni. Þeir sem vilja ekki taka þátt í sérstökum hjólaæfingum geta í staðinn tekið þátt í samhjóli en þá er hjólaður fyrirframákveðinn hringur. Við köllum það að hjóla til að njóta,“ segir Örn glaðlega og tekur fram að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Hjólað í útlöndum

Að sjálfsögðu hjóla félagar í Bjarti einnig aðra daga, bæði til vinnu eða sér til skemmtunar. „Til dæmis hittast fjallahjólarar aðra daga og taka sínar æfingar. Gaman er að segja frá því að flokkur frá okkur fer til Austurríkis í byrjun september til að hjóla þar í fjöllunum,“ segir Örn. Hann bendir á að reynt sé að skipuleggja eina ferð til útlanda hvert ár, til dæmis verður farið til Tenerife í febrúar. „Þá höfum við einnig tekið þátt í ýmsum hjólaviðburðum á meginlandinu.“

Líflegt mótahald

Félagar í Bjarti taka þátt í hinum ýmsu mótum og eru í liðum sem taka þátt í stórum viðburðum á borð við Wow Cyclothon og Bláalónsþrautina. Félagið stendur einnig fyrir sínum eigin mótum. „Við erum til dæmis með Prologue sem eru þrjár keppnir sem haldnar eru á Krísuvíkurvegi. Þá er hjólað af miklu kappi 7,2 km niður veginn. Við leggjum ávallt áherslu á félagslega hlutann líka, það að fólk hittist eftir mótið í kaffi og samveru.“

Hjólreiðar raunhæfur valkostur

„Hjólreiðar eru orðnar raunhæfur valkostur í samgöngum enda er hjólreiðafólki alltaf að fjölga. Sveitarfélögin hafa staðið sig vel í að leggja stíga og aðstaðan er alltaf að verða betri en þetta tekur allt tíma og gerist í smáum skrefum,“ segir Örn sem sjálfur hjólar alltaf í vinnu til Reykjavíkur úr Hafnarfirði. Hann finnur mikinn mun á að hjóla til vinnu í dag og fyrir fimmtán árum. „Á morgnana fer ég hraðar en bílaumferðin,“ segir hann glettinn og minnist þess að hafa í upphafi verið álitinn hálf skrítinn að hjóla á veturna. Í dag þyki það eðlilegasti hlutur enda hjól, búnaður, fatnaður og stígar alltaf að verða betri.

Hjólamenning á réttri leið

Félögum í Bjarti er mikið í mun að bæta hjólamenningu á landinu. „Þetta er uppbyggingarstarf. Við viljum með því bæta hjólreiðamenningu þannig að allir í umferðinni geti lifað í sátt,“ segir Örn en félagar í Bjarti reyna að fylgja öllum reglum, hjóla aðeins þar sem má, nota bjöllur og hægja á sér þegar gangandi vegfarendum er mætt. „Mér finnst umræðan aðeins farin að róast en hún hefur einkennst af dálitlum æsingi á milli hópa í umferðinni. Smám saman jafnar þetta sig og allir verða vinir.“

Örn Elding, formaður Bjarts, og Magnea Guðrún sem einnig er í TEAM CUBE.

Hauststarfið hefst

Ýmislegt er fram undan hjá Bjarti í haust. „Við verðum með nýliðakynningu og námskeið í fjallahjólamennsku fyrir félagsmenn. Þá höldum við innanfélagsmótið heimsmeistaramót Bjarts við Ástjörn sem kallast Ástjarnarspretturinn, og svo heimsmeistaramót Bjarts í kríteríumkeppni.“

Gott samstarf við TRI VERSLUN

Nokkrir af upphafsmönnum Bjarts voru svo miklir áhugamenn um hjólreiðar að þeir stofnuðu eigin reiðhjólaverslun og reiðhjólaverkstæði sem er TRI VERSLUN á Suðurlandsbraut 32. „Við eigum í mjög góðu samstarfi við þá. Félagsmenn fá sérstök kjör og við kaupum í gegnum þá sérmerktan fatnað og fylgihluti. Þeir styrkja okkur með ýmsu móti enda eru þeir allir félagsmenn í Bjarti,“ lýsir Örn en TRI VERSLUN er þó einnig með eigið keppnislið, Team Cube, sem tekur þátt í ýmsum mótum.

Nánari upplýsingar um starfið hjá Bjarti má finna á www.bjartur.org og á Facebook undir Hjólreiðafélagið Bjartur – www.facebook.com/bjarturcc.
Allir eru velkomnir í félagið #bjartur

Bjartur átti stóran þátt í því að TEAM CUBE vann sinn flokk í WOW Cyclothon 2017.

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

Góður svefn er gulli betri

Amínósýran L-tryptófan er byggingarefni svefnhormónsins melatóníns. Það ásamt völdum jurtum og bætiefnum, sem öll eru þekkt fyrir róandi og slakandi áhrif, hjálpar okkur að sofna auk þess sem nætursvefninn verður betri og samfelldari.

Algengt er að svefntruflanir komi með aldrinum og er talið að um 30 prósent Íslendinga sofi of lítið og fái óendurnærandi svefn

Ein af grunnstoðum góðrar heilsu er svefninn. „Rannsóknir sýna að röskun á svefni eykur álag á líkamann á svipaðan máta og kvíði eða streita og má því segja að hann sé undirstaðan fyrir heilbrigði og vellíðan. Það er því jafn mikilvægt að sofa vel eins og að hreyfa sig og borða hollan og næringarríkan mat,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

30% Íslendinga sofa of lítið

Fullorðið fólk þarf að meðaltali að sofa í um átta klukkustundir, sumir lengur og aðrir skemur eða á bilinu 6-10 klukkustundir. „Algengt er að svefntruflanir komi með aldrinum og er talið að um 30 prósent Íslendinga sofi of lítið og fái óendurnærandi svefn,“ segir Hrönn. Hún segir ástæðurnar geta verið margvíslegar og er algengt að streita, áhyggjur, kvíði, óvissa og þunglyndi valdi því að við sofum illa. „Ýmsir sjúkdómar, bæði líkamlegir og andlegir, geta líka haft sín áhrif. Sömuleiðis ferðalög á milli tímabelta og vaktavinna sem hvort tveggja ruglar svefninn hjá mörgum. Síðast en ekki síst skiptir máli hvað við borðum, hvernig og hvenær þegar kemur að því að fá góðan nætursvefn.“

Svefnhormónið melatónín

Líkaminn framleiðir svefnhormónið melatónín þegar fer að nálgast háttatíma. „Þetta á að gerast á náttúrulegan hátt en hjá mörgum er eitthvað sem truflar þetta ferli, eins og til dæmis það sem talið er upp hér að framan. Þá eyðir fólk oft löngum tíma í að bylta sér í rúminu og jafnvel pirrast yfir að festa ekki svefn. Amínósýran L-tryptófan sem fyrirfinnst í mörgum matvælum er byggingarefni melatóníns. Það er einnig eitt af innihaldsefnum Lunamino svefnbætiefnisins,“ upplýsir Hrönn.

Róandi jurtir og bætiefni

Auk L-tryptófans inniheldur Lunamino vel þekktar jurtir sem eru þekktar fyrir róandi og slakandi áhrif. „Þessar jurtir eru melissa sem hjálpar okkur að sofna ásamt lindarblómi og höfrum sem eru sérstaklega róandi. Lunamino inniheldur einnig blöndu af B-vítamínum og magnesíum.“

Hugum vel að svefnaðstæðum

Um það bil þriðjungi mannsævinnar er varið í svefn. „Gott er að koma sér upp rútínu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu okkar. Þá er gott að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, iPad og símum rétt áður en farið er að sofa. Fáum okkur frekar góða bók að lesa, hlustum á róandi tónlist eða stundum einhvers konar slökun eða íhugun. Gætum þess einnig að hafa hljótt í kringum okkur og dimmum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa.“

> **Lunamino inniheldur L-tryptófan sem er m.a. byggingarefni svefnhormónsins melatóníns. Það inniheldur einnig róandi jurtir og bætiefni sem getur reynst afar hjálplegt við að komast út úr þeim vítahring sem svefnleysi getur valdið og hjálpað til við að bæta svefninn og svefnmynstrið.**
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfi

Svefn og yfirþyngd

Svefn og mataræði tengjast sterkum böndum. Hrönn segir best að borða létta máltíð á kvöldin. Það er líka góð regla að borða ekki eftir kl. 19 á kvöldin. Þá ætti að sleppa örvandi drykkjum sem innihalda koffín og/eða sykur og sömuleiðis sætindum og ruslfæði, því þó svo að við sofnum eru miklar líkur á því að við vöknum aftur þegar blóðsykurinn nær lágmarki. Einnig hefur svefnleysi áhrif á seddu og svengdarhormónin leptín og ghrelin sem ásamt brenglun á streituhormóninu kortisóli auka löngun okkar í orkuríkan mat.“

Hrönn segir svefnvandamál og svefnleysi geta átt sér dýpri rætur en svo að framangreind ráð hjálpi og þá sé um að gera að leita til sérhæfðra fagaðila.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Krill Oil

- öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fituketjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.

„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson

natures aid

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Togað í spotta

Katrín Guðmundsdóttir lærði fljótt réttu handtökin þegar hún hóf að stunda skútusiglingar. Hún segir mikilvægt að kippa í réttu spottana og haga seglum eftir vindi.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Yfir sumartímann má gjarnan sjá seglskútur á siglingu úti fyrir Reykjavík en þetta skemmtilega sport nýtur sívaxandi vinsælda. Hægt er að sigla yfir veturinn þegar veður gefst en siglingar eru fyrst og fremst sumarsport.

Katrín Guðmundsdóttir kynntist skútusiglinum fyrir um tuttugu og fimm árum og hefur stundað þær nokkuð reglulega síðan þá. „Ég fer út að sigla þegar tími gefst til og það er alltaf jafn gaman. Ég hef líka keppt í skútusiglingum í gegnum árin og þá er líf og fjör um borð. Upphaflega kynntist ég þessu sporti í gegnum manninn minn, Halldór Jörgensson. Hann var búinn að vera í siglingum frá því hann var krakki og hafði einnig leiðbeint á siglinganámskeiðum. Eitt sumarið réð hann sig í áhöfn á skútu, ásamt vini sínum, og upp frá því fór ég að sigla reglulega með þeim. Hann kenndi mér réttu handtökin en þetta snýst fyrst og fremst um að kippa í réttu spottana og haga seglum eftir vindi,“ segir Katrín kankvís og bætir við að sér hafi strax þótt gaman að mæta niður á bryggju og fá að vera með.

> **Ég fer út að sigla þegar tími gefst til og það er alltaf jafn gaman. Ég hef líka keppt í skútusiglingum.**

„Það er líka mikilvægt að vera tilbúinn til að taka við skipunum frá skipstjóranum og fara eftir þeim. Ein grunnregla er að ef maður kann ekki neitt þarf að passa að sitja hvorki né standa á neinum spotta því oft vill verða mikill hasar um borð og þá þarf allt að ganga alveg smurt fyrir sig,“ segir Katrín. Í vinnunni kemur hún einnig að siglingum en þó á annan hátt því hún starfar hjá Atlantik sem sér um að skipuleggja dagsferðir farþega skemmtiferðaskipa sem koma hingað til lands.

Keppnir á þriðjudögum

Katrín og Halldór keppa fyrir hönd siglingaklúbbsins Brokeyjar þegar þau taka þátt í mótum. Klúbburinn var stofnaður fyrir 46 árum og stendur fyrir vikulegum siglingamótum yfir sumartímann. Um er að ræða óformlega keppni sem hefst kl. 18 á þriðjudögum og tekur um tvo til þrjá tíma. Siglt er í kringum eyjarnar á sundunum og eftir baujunum í Víkinni. Yfir vetrartímann fækkar mótunum verulega en þó er hefð fyrir því að halda síðustu siglingakeppni ársins á gamlársdag. „Það kemur varla fyrir að keppni falli niður vegna veðurs. Þeir sem hafa áhuga á skútusiglingum geta einfaldlega mætt niður á bryggju hjá Brokey bak við Hörpu, og fengið að taka þátt,“ segir Katrín en hjá Brokey eru reglulega námskeið í undirstöðuatriðum siglinga, svo sem að seglbúa og sigla.

Stundum of gott veður

Katrín segist oft vera spurð hvort það sé virkilega hægt að stunda siglingar hér við land og fólk trúi varla að svo sé, miðað við veðurfarið. „En það er hægt að sigla nær alla daga yfir sumarið. Stundum er meira að segja of gott veður fyrir siglingar því það er betra að hafa smá vind í seglin,“ upplýsir hún.

Um tíma var Katrín í kvennaáhöfn sem tók þátt í keppnum með ágætum árangri. „Við vorum nokkrar vinkonur sem ákváðum að setja saman í eina áhöfn og sigla og keppa saman. Ég held að þetta hafi verið eina kvennaáhöfnin sem hefur keppt hérlendis og við bíðum eftir góðu tækifæti til að hittast á ný að keppa,“ segir Katrín.

Innt eftir því hvað henni finnist skemmtilegast við siglingar segir Katrín það vera útiveruna og hreyfinguna. „ Svo er gaman að keppa því þá myndast góð stemning um borð. Við hjónin eigum hlut í tveimur skútum. Önnur er keppnisskúta en Halldór er gallharður keppnismaður og tók þátt í Íslandsmóti kjölbáta á dögunum. Hin er meira eins og fljótandi sumarbústaður og við höfum stundum gist í henni. Sú skúta er meira kósí. Við höfum leigt skútu á Spáni en draumurinn er að leigja skútu í Króatíu og sigla um á þeim slóðum.“

Katrín segir að stundum sé of gott veður til að sigla því betra sé að hafa nægan vind í seglin. MYND/ERNIR

Viltu kaupa fasteign á Spáni?

MASA International býður þér í skoðunarferð til Costa Blanca á Spáni, þar sem draumaeignina þína gæti verið að finna.

Flogið er með WOW-air til Alicante þann 14. september, nk. og heim aftur 18. september.

Verð aðeins kr. 39.999

Innifalið er flug, hótel og uppihald, ásamt skoðunarferðum með reynslumiklum fasteignaráðgjöfum MASA.

MASA International hefur starfað á fasteignamarkaði á Spáni frá árinu 1981 og hjálpað mörgum fjölskyldum að finna sína fasteign.

Hafðu samband við kynningarfulltrúa MASA á Íslandi og bókaðu ferðina,

Jón Bjarni 896 1067 - Jónas 842 1520

MASA INTERNATIONAL

Masa International - masaiceland@gmail.com - www.masainternational.com

FRÍ ÁLETRUN OG UPPSETNING FYLGIR ÖLLUM LEGSTEINUM

NR. 129-3 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 395.900

NR. 2046
VERÐ KR. 251.900

NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 305.900

NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 325.900

NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 285.900

NR. 2021
VERÐ KR. 294.900

NR. GS 1002
VERÐ KR. 589.000

25% afsláttur af öllum fylgihlutum

Tökum eldri legstein upp í nýjan á kr. 25.000,-

FYLGIHLUTIR FYLGJA EKKI MEÐ
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Nám í Svæðameðferðaskóla Þórgunnu
Haustönn hefst þriðjudaginn 5. september
Tilvalið nám fyrir þig sem hefur áhuga á að vinna sjálfstætt eða í hlutastarfi.
Viðurkennt af BIG og niðurgreitt af stéttarfélögum.
Kennsla eitt kvöld í viku frá kl. 18.00 - 21.00.
Nánari upplýsingar á heilsusetur.is og í síma 8969653
HEILSUSETUR ÞÓRGUNNU

MARGIT BRANDT COPENHAGEN
DRANELLA
PULZ JEANS
MOMO TÍSKUVÖRUVERSLUN
Garðatorgi 1 | www.momo.is | S: 588-2880

HAFIÐ FISKVERSLUN
Hlíðasmára • Spönginni • Skipholti

gæði – þekking – þjónusta
BIÐRAÐAKERFI - FÆRIBÖND - DEIG- & RASPVÉL - BRÝNI
MÁLMLEITARTÆKI - ÁLEGGSHNÍFAR - FLUGNABANAR
HAMBORGARAVÉLAR - KJÖTSAGIR - ROÐFLETTIVÉLAR
HAKKAVÉLAR
Mikið úrval af hakkavélum sem henta stórum og smáum fyrirtækjum
FÁÐU TILBOÐ
pmt PLAST, MIÐAR & TÆKI
Krókhálsi 1 | 110 Reykjavík | s. 567 8888 | www.pmt.is

Birgitta lætur ekkert stoppa sig. Hún er alin upp í líkamsræktinni hjá foreldrum sínum, Dísu og Bjössa í World Class.

Allt þarf að vera í góðu hófi

Keppnin um Ungfrú Ísland fór fram um helgina. Birgitta Líf Björnsdóttir er framkvæmdastjóri keppninnar og hefur haft nóg að gera undanfarna daga. Og hún er dugleg að halda sér í formi.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Birgitta Líf Björnsdóttir hefur í nógu að snúast og nýtur þess. Auk þess sem hún er framkvæmdastjóri Ungfrú Ísland, starfar Birgitta sem samfélagsstjóri hjá World Class og Laugar Spa og er þar að auki flugfreyja hjá Icelandair á sumrin. Þá er hún meistaranemi í alþjóðaviðskiptum. Til að komast yfir allt þetta þarf hún að halda sér í góðu formi og kann ýmis góð ráð til þess. „Ég æfi nánast daglega og er dugleg að hafa hreyfinguna fjölbreytta og skemmtilega,“ segir Birgitta þegar hún er spurð um galdurinn á bak við heilbrigðið. „Ég er í þjálfun þrisvar í viku með vinkonum mínum hjá Mark Johnson þar sem við erum í ýmsum æfingum með lóð og við lærum tæknilegri æfingar. Þess utan er ég dugleg að fara sjálf í ræktina, að hlaupa, í opna tíma, hot yoga og á dansæfingar. Ég æfi oftast daglega enda líður mér langbest þegar ég næ æfingu yfir daginn en að meðaltali æfi ég 4-6 sinnum í viku,“ segir hún.

Þegar Birgitta er spurð hver sé uppáhaldsæfingin, svarar hún: „Í augnablikinu eru það þungar hnébeygjur þar sem ég er að æfa mig og bæta mig í þeim til að ná ákveðnu markmiði fyrir lok árs.“ Hún segist auk þess velja almennt hollt fæði. „Ég vil hafa jafnvægi í mataræðinu og mér finnst allt gott í hófi. Ég neita mér ekki um neitt,“ bætir hún við.

Birgitta segist reyna að fá góða orku fyrir æfingar. „Best finnst mér að fá mér hafragraut en ef ég er á hraðferð er alltaf gott að grípa í banana. Eftir æfingu passa ég að fá strax prótein til að koma í veg fyrir vöðvaniðurbrot og finnst best að skella í mig próteinsjeik. Á milli mála eru það bananar, Froosh, próteinsjeik, Mamma Chia, próteinstykki eða rískökur sem er vinsælast hjá mér.“

En lumar Birgitta góðum ráðum fyrir þá sem vilja taka sig á í ræktinni? „Það er mikilvægt að hafa gaman af því sem maður er að gera til að ná árangri. Góður félagsskapur eða góð tónlist í ræktinni getur gert gæfumuninn og verður að passa að hafa allt í góðu hófi, bæði hvað varðar æfingar og mataræði,“ segir hún en helstu áhugamál hennar eru almenn hreyfing, dans, tíska, tónlist og ferðalög. Það má því segja að Birgitta geti sameinað öll áhugamálin í störfum sínum.

Stund milli stríða.

Birgitta Líf æfir daglega og er í hörkuformi.

Evrópukeppnin í körfubolta

ÞRIÐJUDAGUR 29. ÁGÚST 2017

Langar í fyrsta sigurinn

Mikil spenna er í íslenska hópnum sem mætir Grikkjum í fyrsta leik á Eurobasket næsta fimmtudag. Þrátt fyrir að hafa tapað öllum leikjum í Berlín 2015 stóðu strákarnir sig mjög vel og langar nú að landa fyrsta sigrinum í lokakeppni stórmóts.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Íslendingar mæta Grikkjum á fimmtudaginn í fyrsta leik á Eurobasket 2017 og ríkir mikil spenna og tilhlökkun í íslenska hópnum að sögn Arnars Guðjónssonar, annars aðstoðarþjálfara íslenska landsliðsins. „Stemningin hefur verið mjög góð á undirbúningstímabilinu. Þetta er þéttur hópur og spennan eykst með hverjum deginum. Flestir leikmennirnir hafa verið í æfingahópnum áður og þekkja hugmyndir okkar mjög vel. Lítilsháttar meiðsli hafa verið að trufla okkur og því höfum við ekki náð að stilla upp okkar besta liði í síðustu leikjum. Við reiknum þó með öllum klárum í fyrsta leik á fimmtudag.“

Áttu möguleika

Þótt íslenska liðið hafi tapað öllum leikjum á Eurobasket í Berlín 2015 stóðu strákarnir sig mjög vel og voru nálægt sínum fyrsta sigri í lokakeppni stórmóts.

> „En okkur langar að gera betur en síðast, það er á hreinu. Okkur langar í þennan fyrsta sigur, það byrjar allt með honum.

„Í leikjunum gegn Tyrkjum og Þjóðverjum áttum við möguleika og vorum síðan með Ítalaleikinn í okkar höndum en náðum ekki að klára hann. Við sýndum því vel að við getum keppt á þessu sviði. Við spiluðum vel því við vorum hugaðir, en á sama tíma skynsamir í sókninni. Í vörn vorum við stríðsmenn, alltaf tilbúnir að hjálpa hver öðrum og berjast um alla bolta. En okkur langar að gera betur en síðast, það er á hreinu. Okkur langar í þennan fyrsta sigur, það byrjar allt með honum. Ef við náum í hann, þá er hægt að láta sig dreyma um eitthvað meira. Þjálfarateymið hefur sömu væntingar til allra leikmanna liðsins, hver og einn á að leysa sitt hlutverk eftir bestu getu og gefa allt sitt í þetta, innan vallar sem utan.“

Arnar Guðjónsson er annar aðstoðarþjálfara landsliðsins. MYND/VILHELM

Og hann er hóflega bjartsýnn á góðan árangur. „Ég hef trú á því að ef við höldum okkur við þessa uppskrift og bætum við reynsluna sem við fengum af síðasta móti, þá geti allt gerst. Ef við ætlum hins vegar að skila sama vinnuframlagi og mótherjinn og treysta á körfuboltahæfileika verður þetta erfitt mót. Okkar hæfileiki er að við getum verið duglegri en öll önnur lönd.“

Áhersla á vörn

Leikstíll íslenska liðsins hefur verið nokkuð svipaður undanfarin fjögur ár að sögn Arnars þótt hann þróist eðlilega eitthvað milli ára. „Það sem breytist samt ekki er að við verðum að setja pressu á boltann í vörninni og vera tilbúnir að tvídekka stóru menn andstæðinganna. Í sóknarleiknum þarf að gera hluti sem þessar stóru þjóðir sjá lítið af, eins og að setja stærri mennina í óvanalegar aðstæður. Einnig þurfum við að laga okkur að því að hafa Tryggva inni á, hann breytir aðeins leikstílnum okkar með stærð sinni, báðum megin á vellinum.“

Aðspurður hvort hann hlakki sérstaklega til að mæta ákveðnum liðum eða leikmönnum segist hann ekki hafa velt því mikið fyrir sér. „Ég hef ekki velt því mikið fyrir mér. Hugurinn er eins og stendur við Grikki og Pólverja sem við mætum í fyrstu tveimur leikjum okkar. En af einstökum leikmönnum held ég að það verði gaman að sjá hinn franska Boris Diaw, hann er ótrúlega snjall leikmaður.“

Alvöru mótherjar í Finnlandi

Margir mótherjar íslensku strákanna eru núverandi og fyrrverandi NBA-leikmenn auk þess sem margir þeirra spila lykilhlutverk í sterkustu deildum í Evrópu. Hér verður rennt yfir helstu nöfnin.

Slóvenía

Goran Dragic er 31 árs leikstjórnandi sem leikur með Miami Heat í NBA-deildinni. Hann hefur átt fínan feril og skoraði m.a. 20,3 stig á leik á síðasta tímabili. Árið 2014 hlaut hann verðlaun fyrir mestu framfarir og var einnig valinn í þriðja úrvalslið deildarinnar.

Luka Doncic er einungis 18 ára gamall og þykir einn efnilegasti leikmaður sinnar kynslóðar í Evrópu. Hann leikur bæði stöðu leikstjórnanda og skotbakvarðar með spænska stórliðinu Real Madrid í spænsku ACB-deildinni. Flestir sérfræðingar spá því að hann verði valinn snemma í nýliðavalinu í NBA-deildinni árið 2018.

Finnland

Lauri Markkanen er bjartasta vonin í finnskum körfubolta. Hann var valinn í NBA-nýliðavalinu í sumar af Minnesota og því næst skipt til Chicago í pakkaskiptum sem innihéldu stórstjörnuna Jimmy Butler. Lauri er einungis 20 ára gamall en er um 2,13 m á hæð og þykir afbragðs skotmaður, þ. á m. góð þriggja stiga skytta. Svo góð skytta þykir hann að íþróttavefurinn SB Nation kallaði hann bestu sjö feta skyttuna sem sést hefur í bandarískum háskólabolta.

Luka Doncic frá Slóveníu er 18 ára og einn efnilegasti leikmaður álfunnar.

Frakkland

Evan Fournier er geysilega sterkur leikmaður sem leikur bæði stöðu lítils framherja og skotbakvarðar. Hann er rétt rúmlega 2 metrar á hæð og leikur með Orlando Magic í NBA-deildinni. Fornier var stigahæstur leikmanna ungs og efnilegs liðs Orlando á síðasta tímabili með 17,2 stig. Stórhættulegur leikmaður og skemmtileg áskorun fyrir íslensku leikmennina.

Kevin Séraphin átti fínan NBA-feril þar sem hann spilaði í sjö ár, lengstum með Washington Wizards. Kevin er um 2,08 m á hæð, sterkur strákur sem spilar bæði stöðu miðherja og kraftframherja.

Besta ár hans í NBA-deildinni var tímabilið 2012-2013 en þá kom hann af bekknum og skoraði 9,1 stig og tók 4,4 fráköst. Hann hefur kvatt NBA-deildina, a.m.k. í bili, og skrifaði undir hjá spænska stórliðinu FC Barcelona Bàsquet seint í sumar þar sem hann mun að öllu óbreyttu dvelja næstu tvö árin.

Bakvörðurinn Nando De Colo hefur átt frábæran feril í evrópska boltanum. Hann lék um tíma í NBA-deildinni með San Antonio Spurs og Toronto Raptors en samdi við hinn fornfræga rússneska björn, CSKA Moskvu, sumarið 2014. Óhætt er að segja að hann hafi sett mark sitt á evrópska boltann því hann vann EuroLeague-titilinn með liðinu árið 2016, hefur síðustu þrjú tímabil komist í All-European úrvalsliðin og vann Alphonso Ford bikarinn sem stigahæstu leikmenn Euroleague fá fyrir stigaskorun sína.

Boris Diaw er í uppáhaldi hjá mörgum aðdáendum NBA-boltans enda fjölhæfur og skemmtilegur leikmaður. Hann hefur átt góðan feril í NBA-deildinni með nokkrum liðum og vann m.a. til verðlauna fyrir mestu framfarir árið 2006 auk þess að vinna titilinn eftirsótta með San Antonio Spurs árið 2014. Boris er orðinn 35 ára gamall og því á lokametrum ferilsins en það verður gaman að sjá íslensku strákana kljást við kappann.

Grikkland

Nick Calathes er leikstjórnandi gríska landsliðsins. Hann átti frábæran háskólaferil með Florida-háskólanum og lék í tvö ár með Memphis Grizzlies í NBA-deildinni. Þegar einn lykilmanna liðsins, Mike Conley, meiddist komst hann í byrjunarliðið um tíma. Þar stóð hann sig það vel að hann var valinn nýliði mánaðarins. Nick hefur leikið með gríska liðinu Panathinaikos síðan 2015 og er talinn vera með bestu varnarmönnum Evrópu.

Thanasis Antetokounmpo er eldri bróðir gríska undursins Giannis Antetokounmpo. Thanasis átti stuttan feril í NBA með New York Knicks en hefur vegnað mun betur á Spáni. Í sumar skrifaði hann undir hjá gríska liðinu Panathinaikos. Hann er minni en bróðir hans, rétt rúmlega 2 metrar á hæð.

Georgios Papagiannis er 2,16 m hár miðherji sem var valinn af Sacramento Kings í nýliðavalinu 2016. Enginn grískur leikmaður hefur verið valinn svo ofarlega en Georgios var valinn nr. 13. Hann er einungis tvítugur, stór og sterkur strákur, sem á vafalaust eftir að verða íslensku strákunum erfiður.

Pólland

A.J. Slaughter er bandarískur skotbakvörður með pólskt ríkisfang. Eftir tvö ár í Western Kentucky-háskólanum reyndi hann við NBA-nýliðavalið en án árangurs. Síðustu árin hefur hann leikið víða í Evrópu, m.a. á Grikklandi, Spáni og í Frakklandi.

Przemyslaw Karnowski er 2,16 m á hæð og tæplega 140 kíló. Örvhentur leikmaður og svakalegur skrokkur sem verður erfitt að eiga við. Hann spilaði fjögur ár í Gonzaga-háskólanum en leikur nú í Evrópu.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Veffang: Visir.is

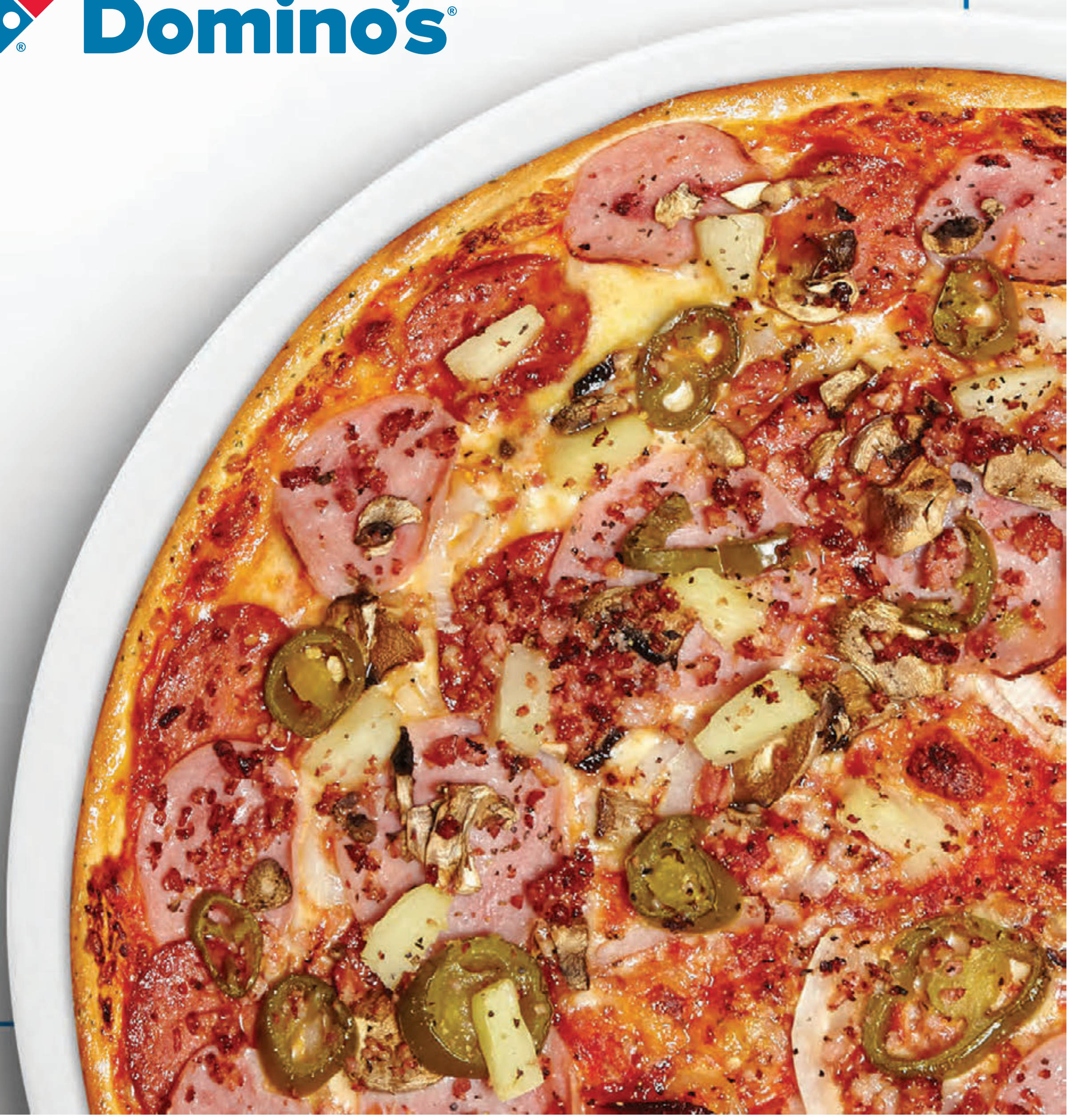
EM Í KÖRFUBOLTA 31. ÁGÚST–17. SEPT.

EM TILBOÐ

PIZZA + **GOS** + **GOTT** = **2.999KR**

stór af matseðli — *tveir lítrar* — *að eigin vali* — *ef þú sækir*

Domino's



herra GARÐURINN sérsaumur

Herragarðurinn sér um að klæða strákana okkar og fylgdarlið á EuroBasket 2017 í Finnlandi.
Leikmenn og þjálfarar klæðast sérsaumuðum jakkafötum úr línu Herragarðsins.

Hver og einn leikmaður og starfsmenn í kringum liðið voru mældir upp og var hugsað um öll smáatriði. V
litur notaður í hnappagötin á ermum og á boðung. Fötin eru merkt hverjum og einum leikmanni. Við föt
silkibindi og hvítan klút.

Strákarnir eru margir hverjir stórir og hávaxnir og því ekki auðvelt fyrir marga að finna föt af slánni þanni

Það er okkar ánægja að klæða upp landsliðið og vonum að þetta verði hluti af árangursríkumóti.

Valið var efni í bláum lit sem hentar vel til ferðalaga og fóðrið inn í fötunum rautt sem og rauður og hvítur
in klæðast svo strákarnir hvítum Stenströms skyrtum með rautt

g að sérsaumurinn hentar einkar vel fyrir þá.

Átta af tólf voru með í Berlín

Tólf leikmenn skipa íslenska landsliðshópinn á EM í Helsinki en fjórir af þeim eru á Eurobasket í fyrsta sinn. Landsliðshópurinn flaug út í gær. Fyrsti leikurinn er á fimmtudag.

1 Martin Hermannsson
Leikstaða: Bakvörður
Aldur: 22 ára
Félag: Champagne Chalons-Reims í Frakklandi
Hæð: 194 sm
Landsleikir: 51
Landsliðsstig: 411
Meðalskor: 8,1
Landsliðsmaður í 4 ár og 3 mánuði
Fyrsti landsleikur: 28. maí 2013 á móti San Marínó

6 Kristófer Acox
Leikstaða: Framherji
Aldur: 23 ára
Félag: KR á Íslandi
Hæð: 196 sm
Landsleikir: 25
Landsliðsstig: 181
Meðalskor: 7,2
Landsliðsmaður í 2 ár og 2 mánuði
Fyrsti landsleikur: 3. júní 2015 á móti Lúxemborg
Mínútur á EM 2015: Ekki með

3 Ægir Þór Steinarsson
Leikstaða: Leikstjórnandi
Aldur: 26 ára
Félag: TAU Castello á Spáni
Hæð: 182 sm
Landsleikir: 48
Landsliðsstig: 166
Meðalskor: 3,5
Landsliðsmaður í 5 ár og 11 mánuði
Fyrsti landsleikur: 9. september 2011 á móti Kína
Mínútur á EM 2015: 17 af 205 (8%)

8 Hlynur Bæringsson
Leikstaða: Kraftframherji
Aldur: 35 ára
Félag: Stjarnan á Íslandi
Hæð: 200 sm
Landsleikir: 111
Landsliðsstig: 1.152
Meðalskor: 10,5
Landsliðsmaður í 17 ár og 6 mánuði
Fyrsti landsleikur: 23. febrúar 2000 á móti Makedóníu
Mínútur á EM 2015: 155 af 205 (76%)

9 Jón Arnór Stefánsson
Leikstaða: Lítill framherji
Aldur: 34 ára
Félag: KR á Íslandi
Hæð: 196 sm
Landsleikir: 91
Landsliðsstig: 1.150
Meðalskor: 12,6
Landsliðsmaður í 17 ár og 1 mánuð
Fyrsti landsleikur: 1. ágúst 2000 á móti Noregi
Mínútur á EM 2015: 144 af 205 (70%)

10 Elvar Már Friðriksson
Leikstaða: Leikstjórnandi
Aldur: 22 ára
Félag: Barry University í Bandaríkjunum
Hæð: 182 sm
Landsleikir: 27
Landsliðsstig: 87
Meðalskor: 3,2
Landsliðsmaður í 4 ár og 3 mánuði
Fyrsti landsleikur: 28. maí 2013 á móti San Marínó
Mínútur á EM 2015: Ekki með

13 Hörður Axel Vilhjálmsson
Leikstaða: Leikstjórnandi
Aldur: 28 ára
Félag: Astana í Kasakstan
Hæð: 194 sm
Landsleikir: 65
Landsliðsstig: 378
Meðalskor: 5,8
Landsliðsmaður í 10 ár og 3 mánuði
Fyrsti landsleikur: 5. júní 2007 á móti Andorra
Mínútur á EM 2015: 125 af 205 (61%)

14 Logi Gunnarsson
Leikstaða: Skotbakvörður
Aldur: 35 ára
Félag: Njarðvík á Íslandi
Hæð: 192 sm
Landsleikir: 138
Landsliðsstig: 1.468
Meðalskor: 10,6
Landsliðsmaður í 17 ár og 1 mánuð
Fyrsti landsleikur: 1. ágúst 2000 á móti Noregi
Mínútur á EM 2015: 87 af 205 (42%)

15 Pavel Ermolinskij
Leikstaða: Framherji
Aldur: 30 ára
Félag: KR á Íslandi
Hæð: 202 sm
Landsleikir: 62
Landsliðsstig: 341
Meðalskor: 5,6
Landsliðsmaður í 13 ár og 1 mánuð
Fyrsti landsleikur: 7. ágúst 2004 á móti Póllandi
Mínútur á EM 2015: 135 af 205 (66%)

24 Haukur Helgi Pálsson
Leikstaða: Framherji
Aldur: 25 ára
Félag: Cholet í Frakklandi
Hæð: 198 sm
Landsleikir: 56
Landsliðsstig: 664
Meðalskor: 11,9
Landsliðsmaður í 6 ár og 1 mánuð
Fyrsti landsleikur: 24. júlí 2011 á móti Finnlandi
Mínútur á EM 2015: 140 af 205 (68%)

34 Tryggvi Snær Hlinason
Leikstaða: Miðherji
Aldur: 19 ára
Félag: Valencia á Spáni
Hæð: 216 sm
Landsleikir: 19
Landsliðsstig: 108
Meðalskor: 5,7
Landsliðsmaður í 1 ár og 1 mánuð
Fyrsti landsleikur: 13. ágúst 2016 á móti Austurríki
Mínútur á EM 2015: Ekki með

88 Brynjar Þór Björnsson
Leikstaða: Lítill framherji
Aldur: 29 ára
Félag: KR á Íslandi
Hæð: 192 sm
Landsleikir: 61
Landsliðsstig: 174
Meðalskor: 2,9
Landsliðsmaður í 10 ár og 3 mánuði
Fyrsti landsleikur: 5. júní 2007 á móti Andorra
Mínútur á EM 2015: Ekki með

Craig Pedersen
þjálfari

Arnar Guðjónsson
aðstoðarþjálfari

Finnur Stefánsson
aðstoðarþjálfari

SSANGYONG

4x4

REXTON – ALVÖRU JEPPI!

VERÐ FRÁ: 4.990.000 KR.

GERÐU SAMANBURÐ Á VERÐI OG BÚNAÐI

Verið velkomin í reynsluakstur! | **benni.is.**

Reykjavík	Reykjanesbær	Bílaríki, Akureyri	Opið:
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36	Virka daga frá 9:00 til 18:00
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636	Laugardag frá 12:00 til 16:00

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Úlfur Úlfur mun skemmta stuðningsmönnum íslenska landsliðsins í körfubolta í Finnlandi. MYND/ANDRI MARINÓ

Íslenskt FAN-ZONE í Finnlandi

Á EuroBasket 2017 verður FAN-ZONE fyrir stuðningsmenn íslenska liðsins. Það verður á Kansalaistori Square í miðborg Helsinki. Á stuðningsmannasvæðinu verður að finna veitingatjöld og veitingasölu, stóla og borð, risaskjá (sem sýnir alla kvöldleiki Finna), útikörfuboltavelli, sölubása og fleira skemmtilegt. Einnig verður risasvið þar sem meðal annars íslenskir listamenn munu troða upp fyrstu dagana. Ljóst er að mikil stemning mun myndast fyrir og eftir leiki á svæðinu en það er í hjarta miðborgar Helsinki, í 3 mín. göngufjarlægð frá lestarstöðinni, beint á móti þinghúsinu. Um 300 m eru á aðallestarstöðina og þaðan fara allar lestir á stoppistöðina við Höllina þar sem keppt er. Sú lestarferð tekur um 6 mín. og fara lestir á um 5 mín. fresti frá aðalstöðinni. Það er því ljóst að mjög þægilegt verður að komast á milli miðbæjarins og Hallarinnar. KKÍ hefur fengið Úlf Úlf og þá félaga Sverri Bergmann og Halldór Fjallabróður til liðs við sig til að halda uppi stuðinu meðal íslenskra stuðningsmanna í „Fan-Zone-inu“ og má því búast við miklu fjöri.

Tryggvi Snær Hlinason.

Fjögur ný andlit

Íslenski leikmannahópurinn á Eurobasket í ár er að stórum hluta sá sami og tók þátt í Eurobasket árið 2015 í Berlín. Fjórir nýir leikmenn hafa þó bæst í hópinn frá Berlín 2015 og verður gaman að fylgjast með þeim. Fyrstan ber að telja miðherjann Tryggva Snæ Hlinason sem hefur vakið mikla athygli undanfarin tvö ár. Tryggvi, sem er 2,16 m á hæð, samdi nýlega við spænska liðið Valencia á Spáni og er nú á stóra sviðinu í fyrsta sinn. Kristófer Acox frá KR leikur nú í fyrsta sinn á Eurobasket en hann er 23 ára framherji með mikinn sprengikraft. Njarðvíkingurinn Elvar Már Friðriksson hefur leikið vel í háskólaboltanum í Bandaríkjunum og fær nú tækifæri til að kljást við nokkra af sterkustu bakvörðum Evrópu. Að lokum má nefna Brynjar Þór Björnsson úr KR. Hann á að baki 61 landsleik en tíu ár eru síðan hann lék sinn fyrsta A-landsleik. Það kæmi ekki á óvart að sjá hann smella þriggja stiga körfu í andlitið á mótherja sínum á næstu dögum.

Hvenær spilar Ísland?

Ísland leikur fimm leiki í Helsinki í A-riðli EuroBasket 2017. Leikdagar eru eftirfarandi og eru allir tímar að staðartíma í Helsinki (+3 klst. á undan Íslandi):

31. ágúst 16:30 (13:30 ísl.)
Ísland - Grikkland

1. september Frídagur

2. sept. 13:45 (10:45 ísl.)
Pólland - Ísland

3. sept. 13:45 (10:45 ísl.)
Frakkland - Ísland

4. september Frídagur

5. sept. 13:45 (10:45 ísl.)
Ísland - Slóvenía

6. sept. 20:45 (17:45 ísl.)
Finnland - Ísland

Á heimasíðu mótsins: www.fiba.basketball/eurobasket/2017 má sjá tímasetningu á öllum leikjum í riðlinum. Athugið að tímasetningarnar birtast á íslenskum tíma og þarf að velja sérstaklega finnskan tíma til að sjá staðartíma í Finnlandi.

Allir leikir í Finnlandi fara fram í Helsinki Arena (áður Hartwall-Arena og gæti heitið það í GPS-tækjum og á kortum).

Félag sem styrkir tengslin

Félagsskapurinn Meet in Reykjavík Ambassador Club hefur það markmið að styrkja Reykjavík og nágrenni sem eftirsótta ráðstefnu- og viðburðaborg. Árlegur kynningarviðburður á starfsemi félagsins verður haldinn 14. september í Hörpu.

Tilgangur Meet in Reykjavík Ambassador Club er að vera bakland Íslendinga, sem auka hróður landsins í þeim tilgangi að fá alþjóðlega ráðstefnur eða viðburði til Íslands. Félagsskapurinn var stofnaður árið 2014 og er liður í því að styrkja Reykjavík og nágrenni sem eftirsótta ráðstefnu- og viðburðaborg að sögn Sigurðar Vals Sigurðssonar, markaðsstjóra Meet in Reykjavík. „Félagsmenn eru titlaðir Meet in Reykjavík ambassadorar og eru jafnan meðlimir í alþjóðlegum fagsamtökum og sérfræðingar á sínu sviði innan fræða-, viðskipta-, menningar- og íþróttasamfélagsins. Persónuleg tengsl og traustvekjandi kynningarefni skiptir afar miklu máli þegar ákvörðun um að halda alþjóðlega ráðstefnu eða annan stærri viðburð er tekin. Með sameiginlegu framlagi markaðsefnis frá Meet in Reykjavík og faglegra tengsla ambassadora er auðveldara að sannfæra alþjóðlega skipuleggjendur um að á Íslandi séu góðir innviðir og fagþekking til staðar til að hýsa viðburðinn þeirra.“

Meet in Reykjavík heldur árlegan kynningarviðburð á starfsemi félagsins fyrir þá sem vilja kynna sér starfsemina og gerast meðlimir. Í ár er viðburðurinn haldinn fimmtudaginn 14. september kl. 15 í Silfurbergi Hörpu. Elísa Read forsetafrú, Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri og verndari Ambassadorklúbbsins, og Þorsteinn Örn Guðmundsson, framkvæmdastjóri Meet in Reykjavík, ávarpa fundinn auk þess sem Ari Eldjárn slær botninn í viðburðinn.

Sterkt tengslanet

Ambassadorar leika jafnan mikilvægt hlutverk í að fá til landsins fundi og ráðstefnur enda getur persónulegt tengslanet, þekking, reynsla og staða einstaklinga innan alþjóðlegara samtaka vegið þungt í umsóknarferlinu. „Þetta eru allt einstaklingar sem eru með sterk erlend tengslanet og eru í þeirri aðstöðu að geta fengið alþjóðlegar ráðstefnur eða viðburði hingað til lands. Það geta allir sótt um að gerast Meet in Reykjavík ambassadorar en í dag eru þeir 210.“

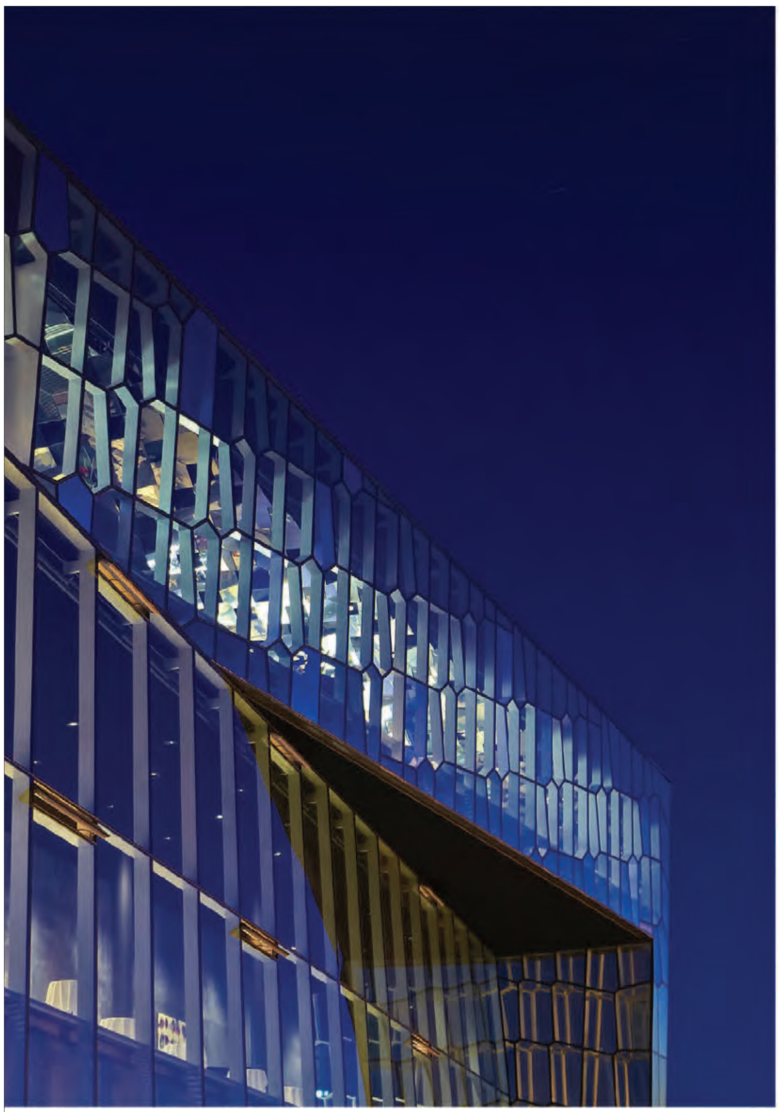
Hann segir framlag Meet in Reykjavík ambassadora ekki vera launað. „Umbun ambassadoranna felst náttúrlega fyrst og fremst í því að fá að taka þátt í að skipuleggja alþjóðlega ráðstefnu hér heima og þá um leið að styrkja tengsl innan eigin fræðasviðs og vekja athygli á starfi sínu hér heima. Fyrir fræðimenn getur t.d. verið mjög verðmætt að vekja athygli á rannsóknum sínum og að fá að kynna þær fyrir erlendum kollegum sínum. Einu sinni á ári eru valdir heiðursambassadorar sem hljóta þá nafnbót eftir að hafa landað stærri ráðstefnum eða viðburðum til landsins.“

Félagsskapur með svipuðu sniði og Meet in Reykjavík Ambassador Club er starfræktur víðsvegar í heiminum segir Sigurður enda þjóðhagslegur ávinningur af starfinu ótvíræður. „Sem dæmi er gert ráð fyrir því að 500 manna ráðstefna skili um 200 milljónum króna í gjaldeyristekjur. Það er því ljóst að samstarf eins og Meet in Reykjavík Ambassador Club býður upp á er uppskrift að árangri og ber framtíðin spennandi tíma í skauti sér.“

Fundurinn 14. september er opinn þeim sem hafa áhuga á að taka þátt í starfsemi Meet in Reykjavík Ambassador Club og eru áhugasamir hvattir til að hafa samband við skrifstofu Meet in Reykjavík eða senda tölvupóst á ambassador@meetinreykjavik.is.

Svanhildur Konráðsdóttir, fyrrverandi stjórnarformaður Meet in Reykjavík, og Þorsteinn Örn Guðmundsson, framkvæmdastjóri Meet in Reykjavík, með Ólafi Ragnari Grímssyni, fyrrverandi forseta, á kynningarviðburðinum í fyrra. Þar var Ólafur heiðraður fyrir aðkomu sína að Artic Circle ráðstefnunni. MYND/SIGURÐUR ANTON

TIL HAMINGJU



Eftirtaldir Ambassadorar Meet in Reykjavík hafa á undanförnum mánuðum tryggt komu meðfylgjandi ráðstefna til landsins. Um leið og við óskum þeim til hamingju og þökkum fyrir ánægjulegt og árangursríkt samstarf viljum við hvetja þá sem hafa áhuga á því að kanna grundvöll fyrir komu hverskyns alþjóðlega viðburða til landsins að hafa samband við okkur og stíga næsta skref.

- **Hanna Birna Kristjánsdóttir** með Women Political Leaders - WPL Annual Global Summit, Harpa, nóvember 2017 (300 gestir)
- **Þórir Harðarson** með Alpha Reproductive Scientists Conference, Hilton, maí 2018 (500 gestir)
- **Inga Þórsdóttir** með Orpheus Confernce on Creativity, Feedback and Diversity in Doctoral Studies, Háskóli Íslands, maí 2018 (200 gestir)
- **Eyþór Ívar Jónsson** með European Academy of Management – EURAM Conference, Háskóli Íslands, júní 2018 (1200 gestir)
- **Svanhildur Óskarsdóttir** með Saga Conference, Háskóli Íslands, ágúst 2018 (400 gestir)
- **Tómas Guðbjartsson** með International Surgical Group Meeting, Harpa, september 2018 (120 gestir)
- **Margrét Lísa Steingrímsdóttir** með International Short Break Conference – ISBA, Hilton, október 2018 (250 gestir)
- **Haraldur Sigursteinsson** með European Conference on Soil Mechanics and Geotechnical Engineering – ECSMGE Conference, Harpa, september 2019 (1000 gestir)

ambassador@meetinreykjavik.is
Sími: +354 527 6666 / Sóltún 26, 105 Reykjavík

www.meetinreykjavik.is
www.meetinreykjavik.is/ourservices/ambassadorprogram

MEET IN REYKJAVÍK
Reykjavík Convention Bureau

Ekki bara íþróttahöll

Laugardalshöll hentar einstaklega vel til ráðstefnuhalds og sýninga, hvort sem um er að ræða sýningu yfir langan tíma með tugþúsundir gesta eða litla sýningu í stuttan tíma fyrir boðsgesti.

Laugardalshöll er ekki bara íþróttahöllin sem allir þekkja. Í Höllinni er að finna fullkomna ráðstefnusali, stóra og smáa, sem gerir hana að frábærum valkosti þegar halda á viðburði eða ráðstefnur," segir Arna Kristín Hilmarsdóttir, verkefna- og viðburðastjóri Laugardalshallar.

Arna nefnir aðeins brot af því sem farið hefur fram undir þaki Laugardalshallar frá því hún var tekin í notkun 4. desember 1965.

„Í áranna rás hafa ótal viðburðir farið fram í Höllinni við góðan orðstír. Líklega má frægast telja skákeinvígi Fischers og Spasskys árið 1972, en undanfarin ár hafa viðburðir á borð við tónleika Eagles, Radiohead og Red Hot Chili Peppers fyllt Höllina, fjöldi stórfyrirtækja hefur haldið hér árshátíðir og ráðstefnur, að ógleymdum íþróttaviðburðum og sýningahaldi.

Laugardalshöll er ein af stærstu sýningar- og ráðstefnuhöllum landsins en auk stóru salanna tveggja eru fjórir salir sem rúma allt að 300 manns í sæti.

„Salur 1, í anddyri Hallarinnar, er hefðbundinn ráðstefnu- og bíósalur. Hann er með útdraganlegum bekkjum og hentar sérstaklega vel til fyrirlestra. Með góðu móti tekur salurinn allt að 120 manns á fyrirlestri," upplýsir Arna.

Salir 2, 3 og 4 eru samliggjandi og rúma allt að 300 manns í sæti við borð, en þess má geta að salur 2 er 120 fermetrar að stærð og salir 3 og 4 eru 150 fermetrar, hvor um sig.

„Allir þessir salir eru fullbúnir hljóð- og myndbúnaði og henta afar vel fyrir ráðstefnur, fundi, veislur og skemmtanir. Þá er að finna þráðlaust net í húsinu en einnig góða fastlínu fyrir net og símatengingar. Fyrirtæki ættu því flest að geta fundið sal sem hentar þeirra viðburði," útskýrir Arna.

Í Laugardalshöll eru tveir stórir salir sem margir þekkja sem íþrótta-, tónleika- eða árshátíðarsali.

„Salur A er 1.600 fermetrar og tekur rúmlega 3.000 gesti í sæti en að sjálfsögðu er hægt að raða salnum upp á ótal mismunandi vegu," segir Arna. „Salur B, eða „Frjálsíþróttasalurinn", er 5.000 fermetrar. Hann tekur á tónleikum rúmlega 10 þúsund standandi gesti og rúmar vel 2.500 gesti á árshátíð. Laugardalshöll býður því upp á mikla möguleika fyrir viðburðahald."

Í stóru sölunum, A og B, er auðvelt aðgengi fyrir tækni og að uppsetningu á ljósum og hljóði vinna viðburðafyrirtæki, sem mörg hver hafa áratuga reynslu af uppsetningu í Höllinni.

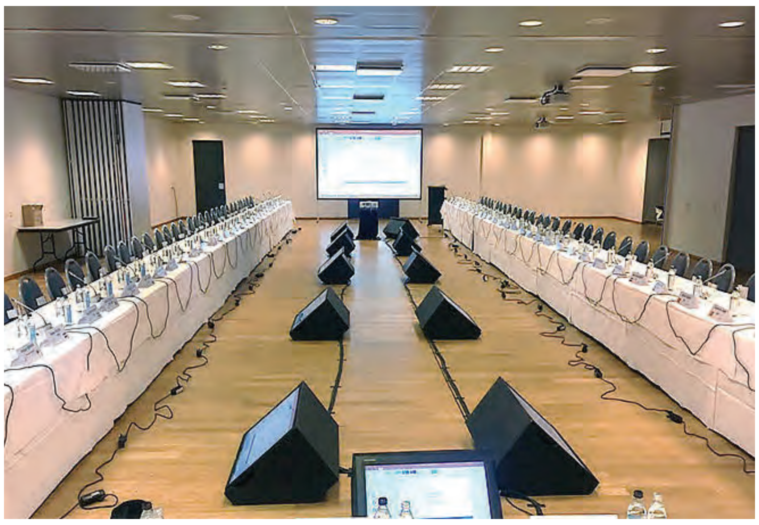
„Það er mikilvægt að geta veitt gott aðgengi að rafmagni og lýsingu, og í sal B eru rafmagnstöflur á göngubrúm sem gera auðvelt um vik að koma rafmagni úr lofti til þeirra sem standa að sýningum, árshátíðum, ráðstefnum eða íþróttamótum í salnum. Að auki er mjög gott aðgengi fyrir flutninga- og vörubíla að salnum," segir Arna.

Salernisaðstaða og aðstaða til veitingasölu er eins og best verður á kosið í Laugardalshöll, og boðið er upp á sveigjanleika í útfærslu á veitingamálum við smærri og stærri ráðstefnur eða viðburði.

„Laugardalshöll er frábær kostur vegna staðsetningarinnar; það vita allir hvar Laugardalshöllin er," segir Arna. „Fjöldi innganga í húsið hentar vel fyrir stóra viðburði þar sem gott er að stýra umferð til og frá húsinu. Aðkoman er til fyrirmyndar og bílastæðin ókeypis. Þá er gott útisvæði við húsið sem eykur enn möguleika til viðburðahalds með flóknar útfærslur."

Best er að senda fyrirspurnir um verð og bókanir á ish@ish.is. Fleiri upplýsingar á ish.is

Arna Kristín Hilmarsdóttir er verkefna- og viðburðastjóri í Laugardalshöll.


Laugardalshöll býður upp á mikla möguleika fyrir hvers kyns viðburðahald.

Allir salir eru búnir hljóð- og myndbúnaði, þráðlausu neti og góðri fastlínu fyrir net og síma.

Búum til góðar minningar

Í mörg horn er að líta þegar stofnað er til vel heppnaðs viðburðar. Marín Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri hjá CP Reykjavík, segir mikilvægast að skapa eftirminnilega upplifun.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Íslendingar eru sér á parti þegar kemur að skemmtilegum ráðstefnum og viðburðum, og einkar góðir gestgjafar," segir Marín Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri viðburðadeildar CP Reykjavík, sem býr yfir áralangri reynslu í að skipuleggja ráðstefnur, viðburði og hvataferðir.

„Smæð Reykjavíkur sem höfuðborgar hefur marga kosti fyrir gesti okkar og gestgjafa. Það eru ekki margar borgir sem geta státað af mikilli nálægð við menningu og sögu, sem og stuttum vegalengdum innan borgarmarkanna. Ráðstefnur í útlöndum eru oftar en ekki í ráðstefnuhöllum úthverfa, fjarri miðbæ og menningu, en hér iðar borgarlífið við þröskuldinn, ásamt stórbrotinni náttúru," segir Marín.

Með henni starfa reynsluboltar sem sumir hafa starfað í faginu frá því að ráðstefnuskrifstofur opnuðu fyrst á Íslandi.

„Eftirspurn eftir fagaðilum í skipulagningu ráðstefna og funda fer vaxandi hér á landi. Æ fleiri fyrirtæki, stofnanir og félagasamtök kalla eftir ferskri, fjölbreyttri og faglegri upplifun fyrir starfsfólk sitt og gesti," upplýsir Marín.

Að mörgu sé að hyggja við skipulagningu ráðstefna og viðburða.

„Gott er að leita liðsinnis fagaðila sem þekkja bransann vel. Velja þarf réttu staðina, réttu veitingaaðilana, ræðumenn og jafnvel listamenn til viðburðarins. Byrja þarf á byrjuninni með því að kynna viðburðinn rétt innan markhópsins og kynda undir eftirvæntingu fyrir því að mæta til leiks. Að viðburði loknum er svo eftirfylgni mikilvæg til að búa til tilhlökkun fyrir þá sem ætla sér ekki að missa af viðburðinum næst."

Fagrar, ljúfar minningar

Oftar en ekki eru ráðstefnur og hvataferðir ævintýraleg upplifun.

„Það er okkar að búa til góðar minningar. Hvert einasta verkefni er einstakt og við sköpum ætíð lífsreynslu sem fólk upplifir ekki eitt á ferð um Ísland heldur eingöngu vegna þess að það er þátttakandi í heildarhugmynd sem við höfum skapað. Við horfum alltaf til þess að gestirnir muni eftir viðburðinum sem þeir sóttu og að upplifunin verði í heild sinni eftirminnileg," segir Marín.

Lokahóf með kvöldverði, uppistandi og hljóðfæraleik eða söng setja iðulega punkt aftan við ráðstefnuhaldið.

„Þá er stundum farið í ferðir með ráðstefnugesti; til dæmis hellaferð með kokteila og lúðrasveit, upp á jökul með kampavín eða í þyrluferðir, sem allt hefur sinn sjarma. Þó þarf hvorki þyrlu né kampavín til að skapa minnisstæða upplifun. Íburðarminni hlutir eru líka eftirminnilegir, eins og litlar gjafir til ráðstefnugesta. Við skiljum stundum eftir sætan pakka á hótelherbergjum. Í honum er kannski íslenskt góðgæti og ullarsokkar sem ráðstefnugesturinn færir ástvini sínum frá okkur þegar hann kemur heim, með þökk fyrir að mega njóta samvista við hann um tíma. Það sýnir fallega hugsun og skilur eftir sig ljúfa minningu," segir Marín.

Marín Magnúsdóttir er framkvæmdastjóri í viðburðadeild CP Reykjavík. Hún segir mikilvægast í starfi sínu að búa yfir mannlegum samskiptahæfileikum og hafa gaman af fólki. MYND/ERNIR

Praktíska hluti þarf líka að skipuleggja

„Velja þarf sal, ákveða hverjir eiga að koma og tala, bóka hótel, flutning til og frá flugvelli og á ráðstefnustað. Skoða þarf markmið með ráðstefnunni og hvað á að standa eftir. Viðburðastjórnendur sjá um allt sem lýtur að kostnaði fyrir ráðstefnur, bókhald, skráningasíðu og skráningafjölda, og svo þarf að finna styrktaraðila þar sem það á við."

Marín vinnur þessa dagana með fyrirtækjum að starfsdögum og hvataferðum starfsfólks.

„Eftir sumarfrí er mikilvægt að fyrirtæki hói saman hópnum sínum og stilli saman strengi fyrir veturinn. Hlúa þarf að starfsanda og menningu innan fyrirtækja, hvort sem þau eru lítil eða stór. Til þess þarf vel úthugsaðan starfsdag þar sem sérfræðingar búa til pepp í samvinnu með stjórnendur, upplifun og minningar sem sitja eftir hjá starfsfólkinu, ásamt eftirfylgni. Æ fleiri fyrirtæki gera þetta fyrir starfsfólk sitt og átta sig á því að þetta gerist ekki sjálfkrafa," segir Marín og nýtur hvers vinnudags þar sem engir tveir eru eins.

„Þetta er óskaplega skemmtileg vinna. Flestir sem starfa við viðburðastjórnun eru ferðamálafræðingar, meistarar í verkefnastjórnun eða viðskiptafræðingar með verkefnastjórnun. Allt er það hægt að læra í skólum, en fyrst og fremst þarf maður að búa yfir mannlegum samskiptahæfileikum. Maður þarf að hafa gaman af fólki, gera vel við það og búa til ógleymanlegar minningar til að verða góður í þessu fagi."

Styrkur í góðri fundaraðstöðu

Radisson Blu Hótel Saga býður upp á hátæknifundarherbergi fyrir stóra sem smáa viðburði. Fundarsalirnir eru allir nýuppgerðir en unnið er að endurbótum á hinum sögufræga Súlnasal.

Það er mikill styrkur fyrir hótel að hafa góða fundaraðstöðu og þjónustan er afar vinsæl meðal innlendra og erlendra fundahópa," segir Ingibjörg Ólafsdóttir, hótelstjóri Radisson Blu Hótel Sögu. Hún segir sérstöðu Hótel Sögu liggja í persónulegri þjónustu en fundarsölum er stillt upp eftir óskum hvers og eins og lausnir fundnar í samvinnu við viðskiptavini. „Það er til dæmis orðið æ algengara að fólk vilji halda fundi, ráðstefnur og boð sem þarfnast dálítið annarrar nálgunar en hefðbundið er," lýsir Ingibjörg. Hún segir styrk hótelsins einnig liggja í frábærri staðsetningu. „Við erum nálægt miðbænum og háskólahverfinu og svo eru hér næg bílastæði sem er mikill plús nú á dögum."

Hótelið býður upp á átta fundarsali sem allir eru nýuppgerðir. „Við höfum uppfært allan tæknibúnað og erum með allt það nýjasta sem til þarf," segir Ingibjörg en salirnir henta fyrir ráðstefnur, fundi sem og hvers konar móttökur og veislur af öllum stærðum og gerðum.

Hægt er að bjóða upp á girnilegar veitingar í fundarsölum Radisson Blu Hotel Sögu. MYND/STEFÁN

Súlnasalur fær andlitslyftingu

Endurbætur standa nú yfir á Súlnasalnum en þar verður aðstaða til að taka á móti um 300 manns. „Við erum að endurnýja allt gluggakerfið í hótelinu og í kjölfarið verður mun bjartara í salnum en áður. Salurinn allur verður uppfærður og tæknivæddur eins og best verður á kosið. Hann verður notaður sem morgunverðarsalur en er laus fyrir aðra notkun frá hádegi," segir Ingibjörg sem er mjög spennt yfir því endurnýjunarferli sem hótelið hefur verið að ganga í gegnum. „Um leið og við færum hótelið til nútímans upphefjum við og nýtum skreytingar og húsgögn sem hönnuð voru inn í hótelið árið 1962. Við höfum til dæmis látið smíða aftur húsgögn sem notuð voru í fundar- og veislusölum á þeim tíma."

„Við hlökkum mikið til að frumsýna Súlnasalinn í nóvember þegar jólahlaðborðin okkar sögufrægu fara af stað."

Ingibjörg Ólafsdóttir, hótelstjóri Radisson Blu Hótel Sögu. MYND/STEFÁN

Fundasalirnir eru af ýmsum stærðum og gerðum. MYND/STEFÁN

Nýr yfirkokkur

Nýr yfirkokkur, Sigurður Laufdal, hefur tekið til starfa á Grillinu og mun einnig koma að þróun matar í húsinu. „Sigurður kemur til okkar frá Geranium sem er þriggja stjörnu Michelin-staður í Danmörku. Hann er okkur raunar ekki ókunnur því hann lærði að hluta til hjá okkur og var aðeins hjá okkur í sumar. Sigurður er einstakur fagmaður og við erum spennt að sjá nýjungarnar sem hann mun koma með, hann er flott viðbót við okkar góða teymi," segir Ingibjörg. Hún bætir við að Grillið sé einnig nýr og spennandi flötur á fundamarkaðnum. „Þar er hægt að vera með einkafundi yfir daginn með flottasta útsýnið í bænum."

Matur úr ranni eigendanna

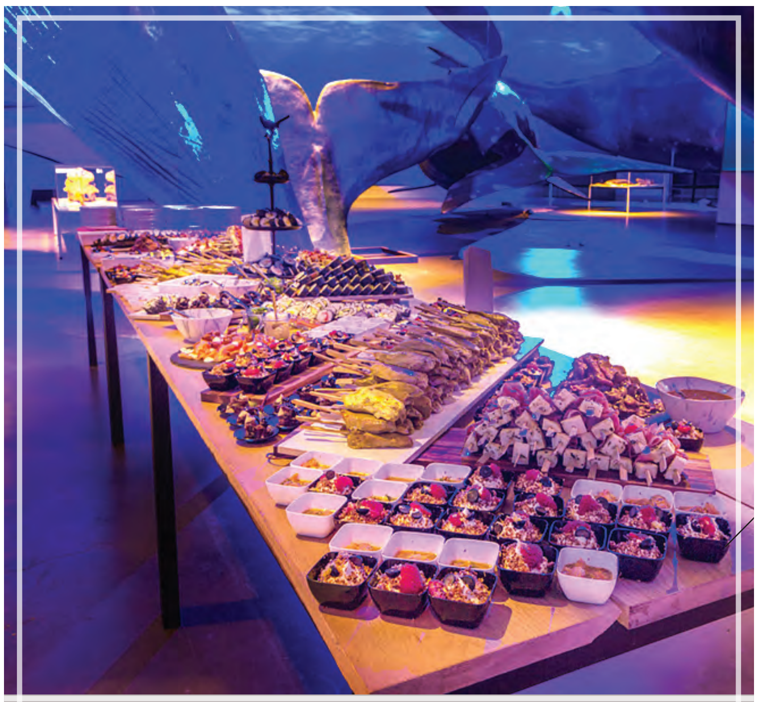
Eins og flestir vita eru Bændasamtök Íslands eigendur hótelsins. Ingibjörg segir tenginguna sterka enda sé mikið af því hráefni sem notað sé til matargerðar komið frá íslenskum bændum. „Við leggjum áherslu á íslenskan mat, ferskleika og ekki síst rekjanleika matar.

Allt brauð á hótelinu er bakað innanhúss.

Við viljum geta sagt fólki hvaðan kjötið og hráefnið kemur sem við bjóðum upp á."

Góð tengsl við nærumhverfið

Ingibjörg segir mikilvægt að halda tengslum við fólkið í nágrenninu. „Við viljum að fólki finnist notalegt að koma hingað inn og hafi eitthvað hingað að sækja. Hér er banki sem er mikið sóttur af fólki í hverfinu, hárgreiðslustofa og rakari sem hafa starfað hér í áratugi og Hið íslenska bókmenntafélag er nýflutt í húsið," segir Ingibjörg en helsta nýjungin í þjónustu við nágrannana er bakaríið sem var opnað í vor. „Valdimar bakari bakar allt brauð í húsinu en við ákváðum að leyfa nágrönnum okkar að njóta krafta hans líka og erum með nýtt súrdeigsbrauð í sölu," segir Ingibjörg sem telur mikinn akk í því að fá nágrannana inn á hótelið. „Erlendu gestirnir okkar hafa afar gaman af því að hitta Íslendinga."


MATAR KOMPANÍ
Veitingar fyrir smærri og stærri veislur
&
hádegismatur fyrir fyrirtæki
s. 626-6400
www.matarkompani.is

Sársaukinn hefur mörg andlit

Málþingið Svipbrigði sársaukans verður haldið í Háskóla Íslands dagana 1. til 3. september. Þar kemur saman fólk úr ólíkum fræðigreinum og ræðir um sársauka og þjáningu frá ýmsum hliðum.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Fyrirlesarar málþingsins, sem á ensku nefnist The Many Faces of Pain, koma úr bókmenntafræði, heilbrigðisvísindum og gervigreindarfræðum. Auk þess taka þrír rithöfundar til máls. Markmiðið er að fá þátttakendur til að bera saman bækur sínar og efla þannig skilning á sársauka og þjáningu sem flestir þekkja af eigin raun.

Hjúkrunarfræðingurinn Sigríður Zoëga er einn þriggja skipuleggjenda málþingsins. Hún starfar við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands og í verkjateymi Landspítalans. Hún segir hugmyndina hafa kviknað hjá Bergljótu Soffíu Kristjánsdóttur, prófessor í íslensku, sem hefur lengi velt fyrir sér tengslum hug- og heilbrigðisvísinda. „Einn doktorsnemi hennar hefur verið að skoða sársauka og út frá því fórum við ásamt Hannesi Högna Vilhjálmssyni, hjá Gervigreindarsetri HR, að velta fyrir okkur hvort ekki væri hægt að setja saman málþing þar sem efnið væri skoðað frá sem flestum hliðum.“

Sigríður segir líkamlegan og tilfinningalegan sársauka tengjast órjúfanlegum böndum. „Við skynjum líkamlega verki en um leið verður til tilfinningaleg reynsla. Við fótbrot fer af stað ákveðið ferli í líkamanum en um leið verður til túlkun á verkjaboðunum í heilanum. Við hugsum; hverju breytir þetta fyrir mig og hvernig líður mér.“ Sigríður segir margt spila inn í upplifun fólks af sársauka og að ýmislegt sé hægt að gera til að hafa áhrif á verkina. Þá er ekki aðeins átt við hefðbundin inngrip og verkjalyf heldur sé í raun nauðsynlegt að vinna með einstaklinginn í heild.

> **Við þjáumst öll og sumir segja þjáninguna jafnvel nauðsynlega til að finna tilgang lífsins. Við getum því öll speglað okkur í efninu.**
>
> Sigríður Zoëga

Fimm lykilfyrirlesarar taka þátt í málþinginu, sem fer fram á ensku. Þeir koma allir að utan en auk þess taka fimmtán Íslendingar til máls. „Við sem tengjumst heilbrigðisvísindunum nálgumst efnið að mestu út frá þessum hefðbundnu líkamlegu verkjum en síðan verða þarna fyrirlesarar sem tala um sársauka hjá samkynhneigðum og innflytjendum svo dæmi séu nefnd. Þá mun sálfræðingurinn Christopher Eccleston, sem leiðir verkjarannsóknir við háskólann í Bath, fjalla um sálfræði líkamlegrar skynjunar svo dæmi sé tekið.“

Sigríður segir markmiðið ekki síður að fjalla um um þjáninguna og mun Valgerður Sigurðardóttir, yfirlæknir á líknardeild Landspítala, meðal annars koma inn á þjáningu við lífslok. „Þá er ekki aðeins um að ræða líkamlega þjáningu heldur líka þjáninguna sem felst í yfirvofandi andláti og þeim hugsunum sem bærast með fólki í þeim sporum.“ Rithöfundarnir Naila Zahin, Auður Ava Ólafsdóttir og Hallgrímur Helgason leggja svo sitt af mörkum en þau hafa öll fengist við sársauka og þjáningu, hvert með sínum hætti.

Sigríður starfar í verkjateymi Landspítalans. Hún segir líkamlegan og tilfinningalegan sársauka tengjast órjúfanlegum böndum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sjálf heldur Sigríður erindi undir yfirskriftinni Pain, is it a problem? Í starfi sínu á Landspítalanum hittir hún bæði inniliggjandi sjúklinga og fólk sem kemur inn á göngudeild og veitir ýmiss konar verkjameðferð, fræðslu og ráðgjöf. „Við erum þó ekki síður að fylgja fólki eftir og fræða það um þá möguleika sem standa til boða ásamt því að veita stuðning, enda óhjákvæmilegt að sinna andlega þættinum samhliða þeim líkamlega.“

Að sögn Sigríðar byrjar fólk oft á því að reyna að sannfæra hana um að það sé með verki. „Ef um er að ræða fótbrot eða botnlangakast sjást verkirnir yfirleitt utan á fólki. Þegar um langvinna verki er að ræða eru þeir hins vegar ekki eins sýnilegir og margir lenda í því að þeim er hreinlega ekki trúað.“

Sigríður segir bráða verki grunnviðbragð sem hjálpi fólki að halda lífi. „Þeir gefa okkur merki um að eitthvað sé að svo við drögum okkur í hlé, hvílumst eða leitum aðstoðar. Þegar um langvinna verki er að ræða hætta þeir að vera þetta viðvörunarmerki. Taugakerfið fær engu að síður áfram boð um að eitthvað sé að og við finnum áfram til.“

Sigríður segir ýmsa sjúkdóma liggja að baki miklum verkjum. Má þar nefna HIV, gigt, sykursýki, krabbamein og ýmsa taugasjúkdóma. Sömuleiðis áverka eftir slys og verki í tengslum við aðgerðir. „Stundum vitum við þó ekki hvað orsakar verkina. Fólk getur til dæmis verið með slæma verki í baki þótt ekkert sjáist á mynd. Það reynist mörgum erfitt því þá er engin haldbær skýring. Verkirnir eru eftir sem áður til staðar.“

Nýverið spurði Sigríður sjúkling hver upplifun hans væri af því að vera með króníska verki. Hann svaraði því til að verkirnir hefðu stolið frá honum lífinu. Hann gæti ekki gert það sama og aðrir og að verkirnir settu hann til hliðar í samfélaginu. Hann sagði þó erfiðast að verkirnir sæjust ekki utan á honum.

Spurð hverjum málþingið sé ætlað segir Sigríður það opið öllum og ókeypis inn. „Við þjáumst öll og sumir segja þjáninguna jafnvel nauðsynlega til að finna tilgang lífsins. Við getum því öll speglað okkur í efninu.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á hi.is.

Menningarhús sem iðar af lífi

Gerðuberg er eitt af sex menningarhúsum Borgarbókasafnsins. Sannkallað fjölmenningarhús þar sem ávallt eru áhugaverðir viðburðir í gangi. Í húsinu eru nokkrir salir og fundarherbergi til útleigu.

Guðlaug P. Sigurbjörnsdóttir, þjónustu- og upplýsingastjóri, segir að nýlega hafi allir salirnir fengið nöfn sem sótt voru í götur í Breiðholtinu. Á vormánuðum tók Evelyn Rodriquez við rekstri kaffihússins en hún á rætur að rekja til Dóminíska lýðveldisins. Kaffihúsið heitir Kaffi 111 og hefur strax eignast fjölmarga aðdáendur enda maturinn einstaklega góður, blanda frá heimalandi Evelyn og Íslandi. Í hádeginu er hægt að fá ljúffengan mat og á laugardögum er boðið upp á dögurð. „Evelyn eldar alveg guðdómlegan mat og gestir okkar eru himinlifandi,“ segir Guðlaug og bendir á að þegar salur er leigður út í húsinu sjái Evelyn um allar veitingar.

„Það er mun meira að gerast hjá okkur yfir vetrartímann en það er þó mjög notalegt að vera í Gerðubergi yfir sumartímann, hægt að fá sér kaffibolla á svölunum og njóta blíðunnar.

Okkar helstu viðskiptavinir eru stofnanir borgarinnar og ríkisins auk smærri einkafyrirtækja sem standa fyrir námskeiðahaldi af ýmsum toga. Við erum með tvo góða sali á efri hæð fyrir fundi og ráðstefnur. Sá stærri nefnist Berg en hann hentar vel fyrir tónleika, ráðstefnur og stóra vinnufundi. Salurinn getur tekið allt að 120 manns. Minni salurinn, Bakki, tekur um 50 manns og er vinsæll fyrir almenna fundi og námskeið. Við getum alltaf aðlagað uppröðun í sölum og gerum okkar besta til að koma til móts við óskir viðskiptavina. Í boði er allur nútíma fundarbúnaður.

Evelyn Rodriquez og Guðlaug P. Sigurbjörnsdóttir í kaffihúsinu í Gerðubergi en þar er eldaður ljúffengur matur alla daga. MYNDIR/VILHELM

Einn af nokkrum sölum sem Gerðuberg leigir út. Þeir eru misstórir og henta mismunandi hópum.

Á neðri hæðinni er að finna salinn Fell, sem ekki allir vita af, en þar er gjarnan boðið upp á líkamsrækt, jóga og dans. Í þeim sal eru ekki húsgögn en speglar frá lofti niður á gólf á einum vegg. Síðan erum við með lítinn sal sem nefnist Skógar og tekur hann tíu manns í sæti við hringborð. Loks eru það Hólar sem taka 16-20 manns við stórt og veglegt fundarborð en gaman er að segja frá því að það kom á sínum tíma úr borgarstjórnarherbergi ráðhússins. Þessi salur er ekki í útleigu um þessar mundir en verður þó tekinn í notkun aftur á næstu mánuðum.

Gerðuberg er einstakt menningarhús þar sem vel er tekið á móti gestum. Við erum með frábært bókasafn, bjóðum upp á fjölbreytt sýningarhald og áhugaverða viðburðadagskrá þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Stundum er boðið upp á hádegistónleika en tónlistarmenn láta mjög vel af flyglinum okkar. Í vetur ætlum við að gefa fólki kost á að leigja sal undir fermingu, skírn eða aðrar veislur. Salirnir eru þó eingöngu leigðir til veisluhalda með veitingum frá Kaffi 111.

Kaffi 111 í Gerðubergi er opið alla virka daga frá 10-17 og á laugardögum frá 13-16. Hægt er að panta veitingar í sal í síma 771 1479.

Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Borgarbókasafnsins www.borgarbokasafn.is.

Smáauglýsingar

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www. bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar óskast

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

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spörtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málarameistari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

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

Rafvirkjun

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

Spádómar

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

Keypt & Selt

Til sölu

FRYSTIKLEFI - FRYSTIKLEFI!
Til sölu frystiklefi 85 m3. Mjög hagstætt verð. Upp. í s. 861 6726 eða 862 5940

Óskast keypt

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

Vissir þú að...
börn eiga rétt á aðstoð
og hjálp ef þau lenda í ofbeldi
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Ertu að leita að talent?
Við finnum starfsmanninn fyrir þig
Umsækjendur, skráið ykkur á
www.talentradning.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF
talent@talentradning.is
bryndis@talentradning.is
Sími: 552-1600

Tilkynningar

Aflamark Byggðastofnunar

– boð um samstarf á Breiðdalsvík

Byggðastofnun auglýsir eftir samstarfsaðilum um nýtingu viðbótaraflaheimilda á **Breiðdalsvík í Breiðdalshreppi, allt að 400 þorskígildistonnum**. Um úthlutun og ráðstöfun aflamarksins gilda ákvæði reglugerðar nr. 643/2016.

Nánari lýsingu á verkefninu er að finna á vef Byggðastofnunar www.byggdastofnun.is.

Umsóknir skal senda til Byggðastofnunar, á netfangið postur@byggdastofnun.is fyrir **kl. 12:00 miðvikudaginn 13. september 2017** Nánari upplýsingar veitir Sigurður Árnason sérfræðingur á þróunarsviði.

BYGGÐASTOFNUN
Sími: 455 54 00 Fax: 455 54 99
postur@byggdastofnun.is
byggdastofnun.is

Atvinna

Vísir hf óskar eftir að ráða yfirvélstjóra í framtíðarstarf á Kristínu Gk 457. Kristín er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856-5730 eða á heimasíðu Vísis
www.visirhf.is

VÍSIR

Útkeyrslustarf.

Danco Heildverslun leitar að duglegum og ábyrgðarfullum einstaklingi við útkeyrslu á vörum.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af útkeyrslu- og lagerstörfum.
- Skipulagshæfni
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi.

Æskilegt er að viðkomandi sé eldri en 25 ára og geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknir sendist til siggi@danco.is

DANCO

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 899 7012 Sólbakki.

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Bílskúr

Bílskúr óskast til leigu undir dót. Uppl á: hraunverk.is og í s. 699 6762 Tómas

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

REGNBOGINN
– leikskóli –

AFLEYSING Í 1 ÁR

Leitum að traustum og glöðum einstaklingi til að leysa af vegna fæðingarorlofs. Um er að ræða starf frá hausti og fram að næsta sumri. Hentar vel einstaklingi sem ætlar að gera tímabundið hlé frá námi í vetur.

Vinsamlega sendið fyrirspurnir og umsóknir í tölvupósti á regnbogi@regnbogi.is

Velkomin í bragðgóða skemmtun!
Burger-inn
www.burgerinn.is Flatahrauni 5a - 220 Hafnarfirði

Óskum eftir starfsfólki í hlutastörf. Uppl.á staðnum. Burger-inn Flatahrauni 5a.220 Hfj.

Vantar þig aukavinnu ? Hressan starfskraft vantar á daginn alla virka daga frá 11 - 13:00 í afgreiðslu, helgar frá 18:00 - 20:00. Pizza King í Skipholti 70. Uppl. í s: 864 7318 / 551 7474

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum
www.fastradningar.is
FAST Ráðningar

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

Erum með vana smiði,
verkamenn, múrara og pípara
sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

29. ÁGÚST - 16. SEPTEMBER

FK FJARÐARKAUP

488 KR./PK.
ALPEN SYKURSKERT MUSLI, 2 GERÐIR

458 KR.
2 FYRIR 1
KORNFLEX 790G

398 KR.
2 FYRIR 1
ALLBRAN 500G

92 KR./PK.
SPRY XYLITO TYGGJÓ, 5 GERÐIR
verð áður 122 kr./pk.

214 KR./STK.
BAI BLÁBERJA EÐA KÓKOS
verð áður 285 kr./stk.

214 KR./STK.
BAI Í DÓS, 4 GERÐIR
verð áður 285 kr./stk.

268 KR.
SKYR M/BERJUM & MÖNDLUM
verð áður 241 kr.

223 KR.
GRJÓNAGRAUTUR
verð áður 248 kr.

259 KR.
KOTASÆLA
verð áður 288 kr.

246 KR.
GRÍSK JÓGÚRT
verð áður 274 kr.

685 KR.
MUSLI ÁVAXTA
verð áður 879 kr.

697 KR.
MUSLI ORIGINAL
verð áður 894 kr.

407 KR.
MUNG BAUNIR
verð áður 533 kr.

495 KR.
LINSUBAUNIR, RAUÐAR
verð áður 693 kr.

188 KR./STK.
HLEÐSLA, 4 GERÐIR
verð áður 209 kr./stk.

220 KR.
KOKO MJÓLK
verð áður 314 kr.

192 KR./PK.
MOMA GRAUTAR, 4 GERÐIR
verð áður 275 kr./pk.

1.423 KR./KG
SKÓLAOSTUR 26%
verð áður 1.582 kr./kg

1.237 KR.
ÞVOTTALÖGUR
verð áður 1.650 kr.

470 KR.
UPPÞVOTTALÖGUR
verð áður 627 kr.

1.312 KR.
HANDSÁPA 1L
verð áður 1.750 kr.

HEILSUDAGAR 29. ÁGÚST - 16. SEPTEMBER

1.698 KR.
MÖNDLUOLÍA
verð áður 2.265 kr.

1.247 KR.
CASTOROLÍA
verð áður 1.663 kr.

648 KR.
TANNKREM, 2 GERÐIR
verð áður 868 kr./stk.

1.511 KR.
LAVENDER OLÍA
verð áður 2.015 kr./stk.

219 KR./STK.
FULFILL ORKUSTYKKI, 4 GERÐIR
verð áður 255 kr./stk.

398 KR.
OTA SÓLGRJÓN 950 G

116 KR./STK.
WHOLE EARTH GOS, 4 GERÐIR
verð áður 193 kr./stk.

219 KR./STK.
ANDOXUN, TÚRMERIK EÐA ENGIFER SKOT 100ML
verð áður 282 kr./stk.

FRÁ 171 KR.
TÓMATAR Í DÓS 3 GERÐIR
verð áður frá 244 kr.

179 KR.
CHICK PEAS 400G
verð áður 257 kr.

180 KR.
BLACK BEANS
verð áður 253 kr.

337 KR.
KJÚKLINGABAUNIR
verð áður 450 kr.

260 KR.
NÝRNABAUNIR
verð áður 348 kr.

321 KR.
ÓLÍFUR GRÆNAR EÐA SVARTAR
verð áður 428 kr.

357 KR.
MANGÓ ÞURRKAÐ
verð áður 476 kr.

214 KR.
KAKÓDUFT
verð áður 285 kr.

1.253 KR.
CALCIUM, MAGNESIUM, ZINK
verð áður 1.928 kr.

1.929 KR.
MEGA B STRESS
verð áður 2.968 kr.

1.398 KR.
LÝSISPERLUR 250STK.
verð áður 1.748 kr.

742 KR.
LÝSISPERLUR 120STK.
verð áður 928 kr.

950 KR.
OMEGA 3+D 500MG
verð áður 1.188 kr.

1.998 KR.
OMEGA 3 AUGU
verð áður 2.498 kr.

958 KR.
HEILSU TVENNA
verð áður 1.198 kr.

198 KR./STK.
MAMMA CHIA SKVÍSA, 4 GERÐIR
verð áður 268 kr./stk.

2.158 KR.
PRÓGASTRÓ DDS+
verð áður 2.698 kr.

1.334 KR.
BEETROOT ORGANIC
verð áður 3.098 kr.

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. www.fjardarkaup.is

FK FJARÐARKAUP

HÖFUM HEIL ÖKUTÆKI Í UMFERÐ!

Skylduskoðun ökutækja eru framkvæmdar á **30** stöðum um land allt hjá Frumherja, sjá staðsetningar á frumherji.is

Vörubílar · Eftirvagnar · Sendibílar · Hestakerrur · Hópbílar · Fólksbílar/jeppar · Felli -og hjólhýsi · Mótorhjól · Tjaldvagnar/kerrur

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ

VELDU ÞÉR SKOÐUNARSTÖÐ

ÞANN 31. MARS 2017 LOKAÐI SKOÐUNARSTÖÐ FRUMHERJA AÐ HESTHÁLSI 6-8 RVK. NÝ GLÆSILEG STÖÐ OPNAR AÐ HÁDEGISMÓUM Í JANÚAR 2018.

Frumherji
www.frumherji.is
Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

✝

Ástkær móðir okkar,

Margrét E. Björnsdóttir

fyrrv. símafulltrúi Siglufirði,

lést á Heilbrigðisstofnun Fjallabyggðar þriðjudaginn 22. ágúst. Útförin fer fram frá Siglufjarðarkirkju föstudaginn 1. september kl. 17.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Kvenfélag Sjúkrahúss Siglufjarðar og Kvenfélagið Von.

Íris Eva Gunnarsdóttir
Sveinn Hjartarson

✝

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

Magnús Nikulásson

húsasmíðameistari og framhaldsskólakennari, Sólvangsvegi 3,

lést á Sólvangi í Hafnarfirði 15. ágúst. Jarðarförin hefur þegar farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Hjartans þakkir til starfsfólks Sólvangs fyrir góða umönnun og hlýju.

Hulda Alexandersdóttir
Hörður Magnússon **Margrét Auður Þórólfsdóttir**
Sigrún Magnúsdóttir **Ólafur Haukur Magnússon**
Elísabet Magnúsdóttir **Einar Pétur Heiðarsson**
Alexander Magnússon **Melkorka Otradóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

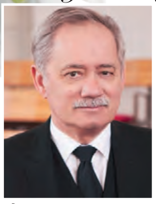
Ástkær eiginmaður minn,

Jón Helgi Einarsson

lést laugardaginn 26. ágúst í Brákarhlíð, Borgarnesi. Útför hans fer fram frá Borgarneskirkju, föstudaginn 1. september kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans, er bent á Krabbameinsfélagið.

Guðbjörg Andrésdóttir
(Lilla)

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

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

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna

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

Tungumálið togar í mig

Steinunn Sigurðardóttir rithöfundur hlaut nýlega verðlaun úr Minningarsjóði Guðmundar Böðvarssonar, skálds á Kirkjubóli í Hvítársíðu, og Ingibjargar Sigurðardóttur, konu hans.

Það er mér sérstakur heiður og innileg ánægja að veita viðtöku þessum fínu, sjaldgæfu ljóðaverðlaunum sem kennd eru við Guðmund Böðvarsson, uppáhaldsskáld – ljúfling og bónda. Takk fyrir mig, af öllu afli,“ sagði Steinunn Sigurðardóttir rithöfundur á samkomu í Reykholti í Borgarfirði sem bar upp á afmælið hennar síðasta laugardag. Fyrst fór hún með ljóðið Kyssti mig sól eftir Guðmund, hélt tölu um tengsl skálda við sveitina og fór með tvö ný ljóð úr eigin smiðju.

„Verðlaunin voru rausnarleg og athöfnin öll dásamleg. Hún Steinunn Jóhannesdóttur rithöfundur, sem situr í dómnefnd, flutti fyrirlestur um mig og verk mín og gerði það af alúð og innlifun. Þjóðlagasveitin Slitnir strengir, sem hlaut borgfirsku menningarverðlaunin, spilaði tvo írska ræla mér til heiðurs af því ég lærði í Dublin! Svo voru þjóðlegar veitingar,“ segir Steinunn ánægð að viðburðinum loknum.

Guðmundur Böðvarsson lést 1974. Fyrst var veitt úr minningarsjóði hans og konu hans árið 1994 og þetta var 10. úthlutun. Steinunn segist hafa átt hamingjudaga á Kirkjubóli meðan þar var rithöfundaból og saman tvinnuðust skriftir og skemmtilegar stundir með fjölskyldunni á bænum.

„Fyrir utan allt annað þá eru það forréttindi fyrir mig að fá verðlaun sem afhent eru í fínasta skáldskaparbæ á landinu, sjálfu Reykholti,“ sagði Steinunn meðal annars í ræðu sinni.

Ekki ryðgar Steinunn í tungumálinu þó hún dvelji löngum stundum í Frakklandi. „Ég bý nú með tónskáldinu mínu, honum Þorsteini og svo les ég alltaf mikið á íslensku. En stundum finn ég fyrir því að mig langar að tala meira á íslensku og það sem togar í mig heim er ekki síst tungumálið.“ Hún hefur áhyggjur af lestrargetu íslenskra barna og því að þegar hún skoði smart heimili á Íslandi á netinu sjáist þar aldrei bók. „Eitt af því sem er aðlaðandi við Frakkland er að þar er bóklestur í tísku,“ segir hún og telur auðvelt að hlúa að íslenskri bókaútgáfu með því að afnema virðisaukaskatt og styðja betur við starf bókasafna. „En það sem er vel gert hér á landi eru starfslaunasjóðir listamanna. Án þeirra væri ég fyrir löngu farin út í blómaskreytingar.“

gun@frettabladid.is

✝

Elskulegur eiginmaður minn og faðir,

Björgvin Hofs Gunnarsson

Veghúsum 31, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 24. ágúst. Útförin auglýst síðar.

Borghildur Flórentsdóttir
G. Sandra Björgvinsdóttir

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Rannveig Þórðardóttir

Eskiholti 12, Garðabæ,

andaðist 11. ágúst sl. að hjúkrunarheimilinu Mörk. Jarðarför hennar hefur farið fram í kyrrþey. Fjölskyldan þakkar starfsfólki á Mörk, 3. hæð suður, fyrir góða umönnun.

Ari Guðmundsson **Elín Anna Brynjólfsdóttir**
Anna Jóhanna Guðmundsd. **Kári Geirlaugsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Héðinn Stefánsson

(frá Húsavík)
Háhæð 4, Garðabæ,

lést á Landakotsspítala þriðjudaginn 22. ágúst. Útför hans fer fram í Vídalínskirkju þann 1. september kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Alzheimersamtökin.

Hjördís Garðarsdóttir
Garðar Héðinsson
Kristbjörg Héðinsdóttir
Jóhanna Héðinsdóttir
tengdabörn og barnabörn.

✝

Ástkær bróðir okkar,

Ingólfur Hauksson

sem lést þann 17. þ.m. verður jarðsettur frá bænhúsi Fossvogskapellu þriðjudaginn 29. ágúst kl. 13. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð.

Ásta Kristín Sæmundsdóttir Norrman
Kjartan Sæmundsson
Guðrún Sæmundsdóttir
Gunnar Hauksson
Ingibjörg Hauksdóttir
Birgir Hauksson

✝

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

Sigríður Guðbrandsdóttir

Broddanesi,

lést á Landspítalanum 23. ágúst sl. Jarðsungið verður frá Hólmavíkurkirkju laugardaginn 9. september kl. 14.00. Jarðsett verður á Kollafjarðarnesi.

Einar Eysteinsson
Ingunn Einarsdóttir **Ísak Pétur Lárusson**
Guðbrandur Einarsson
Eysteinn Einarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

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

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

Breyttu þínum heimi

Við hjálpum þér að koma auga á þá hæfleika sem í þér búa og yfirstíga það sem heldur aftur af þér. Við munum hvetja þig til að taka stærri skref með skýrari markmið, virkja sköpunarkraftinn og koma sjálfum þér og öðrum á óvart. Breyttu þínum heimi.

Námskeið	**Hefst**
Áhrifaríkar kynningar	28. september / 24. október
Árangursrík framsögn	15. nóvember
Árangursrík sala	10. október
Dale Carnegie á kvöldin	12. og 28. september / 11. október
Dale Carnegie morgunnámskeið	4. október
Dale Carnegie þriggja daga	6. október
Framúrskarandi öryggismenning	2. október
Leiðtogaþjálfun fyrir stjórnendur	12. október
Stjórnendaþjálfun	17. október
Þjálfun fyrir þjálfara	21. nóvember

Ókeypis kynningartímar í Ármúla 11, 3. hæð

30. ágúst	kl. 20:00 til 21:00
7. september	kl. 20:00 til 21:00
13. september	kl. 20:00 til 21:00

Skráning á: **dale.is**
Sími: 555 7080

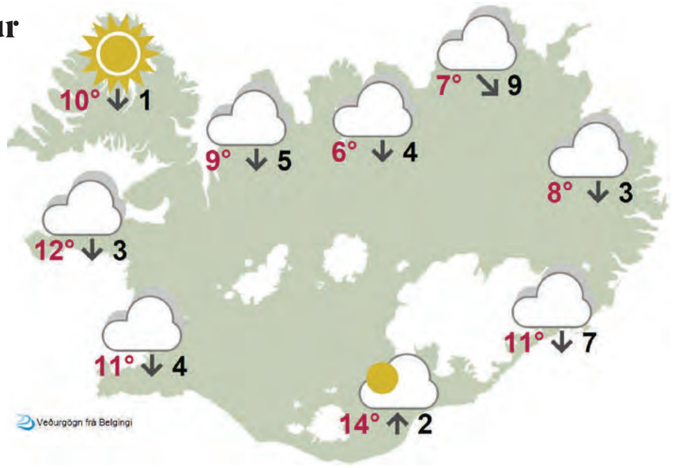
Dale Carnegie

ÍSLENSKA/SIA.IS DAL 85604 08/17

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Norðlæg átt, hægari í dag og dálítil rigning eða súld á Norður- og Austurlandi, en annars úrkomulítið og bjart með köflum sunnanlands. Styttir upp víða fyrir norðan í kvöld. Hiti 8 til 16 stig, hlýjast sunnanlands.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	9°	11°
4	8	5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
12°	13°	8°
3	2	4

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	9°	11°
6	11	11
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
11°	10°	6°
2	6	13

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
2. eldsneyti
6. í röð
8. viður
9. stal
11. sprikl
12. ávöxtur
14. fáni
16. tveir eins
17. slagbrandur
18. hamfletta
20. frá
21. slæma

LÓÐRÉTT
1. þraut
3. pot
4. hringur
5. útsjónarsöm
7. pergament
10. óvild
13. fljótfærni
15. útdeildu
16. vafi
19. fisk

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

LÁRÉTT: **2.** koks, **6.** áb, **8.** tré, **9.** tók, **11.** ið, **12.** akarn, **14.** flagg, **16.** ee, **17.** slá, **18.** flá, **20.** af, **21.** illa.
LÓÐRÉTT: **1.** gáta, **3.** ot, **4.** kringla, **5.** séð, **7.** bókfell, **10.** kal, **13.** ras, **15.** gáfu, **16.** efi, **19.** ál.

Skák Gunnar Björnsson

Jóhanna Björg Jóhannsdóttir (1.862) átti leik gegn Guðlaugu Þorsteinsdóttur (2.010) á Íslandsmóti kvenna.

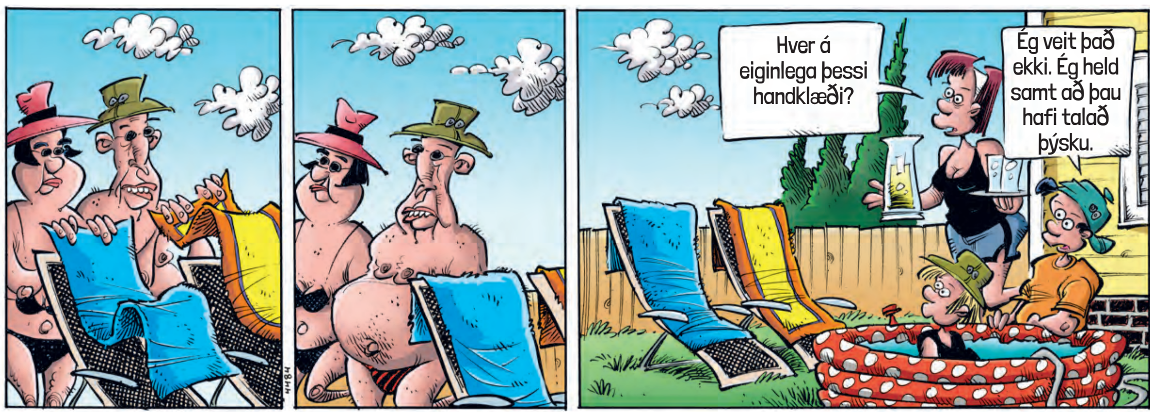
Hvítur á leik

42. Hxf7+! Rxf7 43. Rxe4+ 1-0. Jóhanna Björg, sem var að tefla á sínu fyrsta langa skákmóti í þrjú ár, stóð sig afar vel og endaði í öðru sæti með 4 vinninga í 5 skákum.

www.skak.is: Allt um Bikarsyrpu TR.

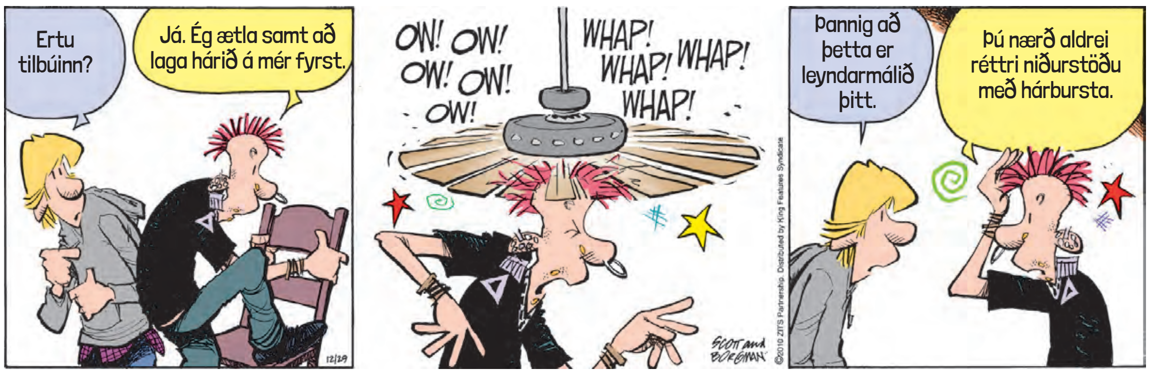
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

29. ÁGÚST 2017

Tónlist

Hvað? Latínkvartett Tómasar R.
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu 28
Latínkvartett kontrabassaleikarans Tómasar R. Einarssonar kíkir á Kex. Snorri Sigurðarson leikur á trompet, Gunnar Gunnarsson á píanó og Kristófer Rodríguez Svönuson á slagverk. Þeir munu flytja latínlög Tómasar R. í bland við sveiflunúmer. Sérstakur gestur í nokkrum lögum verður kólumbíski gítarleikarinn Miguel Ramón. Tónlistin hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis.

Hvað? Buckinghamshire County Youth Orchestra
Hvenær? 20.00
Hvar? Neskirkja
Æskuhljómsveit frá Bretlandi, Buckinghamshire County Youth Orchestra, hljómsveitin er skipuð tónlistarfólki á aldrinum 14-22 ára sem æfir saman reglulega allt árið og heldur tónleika bæði innanlands og utan. Efniskráin er glæsileg, 5. Sinfónía Sjostakovítsj, On the Waterfront eftir Leonard Bernstein og „Iceland“. Síðastnefnda verkið var sérstaklega samið fyrir þessa ferð af 14 ára fiðluleikaranum; Alex Wyatt. Stjórnandi hljómsveitarinnar er Tom Horn. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

Hvað? Buffalo Nichols (USA)
Hvenær? 21.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
Buffalo Nichols frá Bandaríkjunum spilar blús, bluegrass, soul og fleira á Dillon.

Viðburðir

Hvað? Swap til you Drop August – Markaður
Hvenær? 16.30
Hvar? Loft, Bankastræti
Skiptimarkaður á Lofti hosteli.

Hvað? Karókípartí
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Blússandi karókípartí á Gauknum.

Hvað? Leiðsögn um grunnsýningu Safnahússins
Hvenær? 11.00

Tómas R. Einarsson spilar ásamt bandi á Kex hosteli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hvar? Safnahúsið, Hverfisgötu
Ókeypis leiðsögn á ensku um grunnsýningu Safnahússins, Sjónarhorn.

Hvað? Kynningarfundir – lengri námslína Opna háskólans í HR
Hvenær? 09.00
Hvar? Háskólinn í Reykjavík
Kynningarfundir lengri námslína Opna háskólans í HR verða haldnir þriðjudaginn 29. ágúst frá kl. 9-12 í Opna háskólanum í HR. Verkefnastjórar fara stuttlega yfir námsskipulag og kennarar og nemendur miðla af reynslu sinni. Boðið verður upp á léttar veitingar. Athugið að ekki þarf að greiða fyrir kynningarfund.

Sýningar

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

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

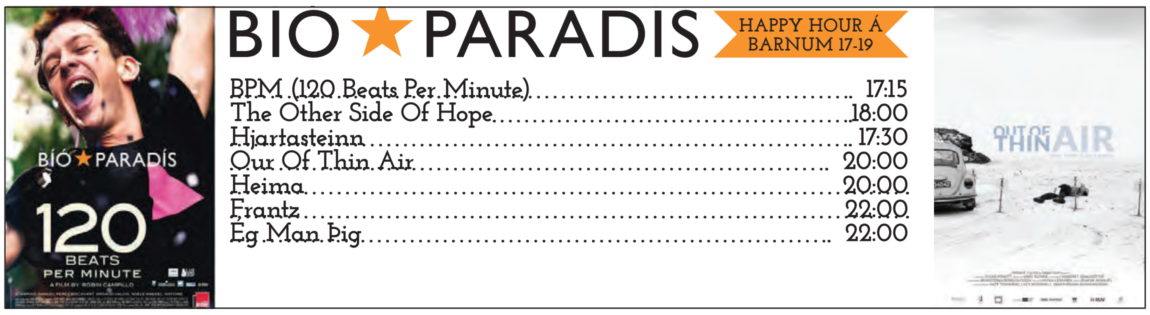
Hvað? Ásmundur Sveinsson: List fyrir fólkið
Hvenær? 10.00
Hvar? Ásmundarsafn, Sigtúni

Hvað? Kjarval – lykilverk
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir

Hvað? Comparative Vandalism
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafn Íslands
Í lok árs 1950 hóf hinn fjölhæfi listamaður Asger Jorn (1914–1973, Danmörku) að vinna að annars konar listasögu: sinni eigin „Skandinavískri samanburðarstofnun um vandalisma“ (e. Scandinavian Institute of Comparative Vandalism). Jorn ætlaði sér það verkefni að skapa alfræðirit í 32 bindum, sem fjalla skyldi um norræna alþýðulist, en tugir þúsunda ljósmynda hans fyrir verkefnið enduðu ónotaðar í gríðarlega stóru skjalasafni. Sýningin Comparative Vandalism byggir á þessum ljósmyndum.

Hvað? Pablo Picasso í safneign Listasafns Íslands; Jacqueline með gulan borða
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafn Íslands
Listasafn Íslands býður gestum að upplifa verk Pablos Picasso, þekktasta listamanns 20. aldarinnar, um leið og veitt er innsýn í list meistarans spænska og sögu verksins, með textum og viðtölum. Jacqueline Roque Picasso, ekkja listamannsins, gaf frú Vigdísi Finnbogadóttur höggmyndina af sjálfri sér. Sem forseti Íslands kaus frú Vigdís að taka rausnarskapinn sem gjöf handa þjóðinni.

Góða skemmtun í bíó



DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Teen Titans Go!
07.45 The Middle
08.10 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Mr Selfridge
11.25 Catastrophe
11.50 Suits
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor US
14.25 The X-Factor US
15.50 Friends
16.10 Friends
16.35 Simpson-fjölskyldan
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Ísland í sumar
19.25 Great News
19.50 Hvar er best að búa
20.25 Fright Club
21.15 Man in an Orange Shirt
22.10 Ballers
22.40 Empire
23.25 The Night Shift
00.10 Nashville 4
00.50 Orange is the New Black
01.45 Timeless
02.25 Timeless
03.10 Timeless
03.50 The Witch Hrollvekja frá 2016 sem fjallar um William og Katherine sem búa á Nýja-Englandi árið 1630. Þau lifa sannkristnu lífi, á mörkum villtrar náttúrunnar, með fimm börn. Þegar nýfæddur sonur þeirra hverfur á dularfullan hátt, og uppskeran bregst, þá byrja fjölskyldumeðlimir að snúast hver gegn öðrum. Myndin fjallar um það hvernig fjölskylda verður fórnarlamb eigin ótta og kvíða, sem gerir hana að auðveldri bráð fyrir illskuna sem lúrir þar hjá.
05.20 The Middle
05.45 Mike and Molly

STÖÐ 2 SPORT

07.40 Alavés - Barcelona
09.20 Messan
10.50 Grindavík - KR
12.40 Síðustu 20
13.05 Football League Show 2017/18
13.35 Man. Utd. - Leicester
15.20 Liverpool - Arsenal
17.05 Augsburg - B. Mönchen-gladbach
18.45 Þýsku mörkin 2017/2018
21.00 Premier League Review 2017/2018
21.55 Crystal Palace - Swansea
23.40 Watford - Brighton
01.25 Þýsku mörkin 2017/2018
01.55 Premier League Review 2017/2018

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 FH - ÍBV
08.45 Pepsi-mörk kvenna 2017
09.35 ÍBV - Valur
11.20 NFL Hard Knocks 2017
12.15 WBA - Stoke
13.55 Bournemouth - Man. City
15.45 Real Madrid - Valencia
17.25 Tottenham - Burnley
19.10 Chelsea - Everton
20.50 Messan
22.20 Grindavík - KR
00.10 Pepsi-mörkin 2017

STÖÐ 3

17.20 Mike & Molly
17.40 New Girl
18.05 The Big Bang Theory
18.30 Modern Family
18.55 Curb Your Enthusiasm
19.30 Mayday
20.15 Last Man Standing
20.40 Sleepy Hollow
21.25 The Vampire Diaries
22.10 Wire
23.10 Modern Family
23.35 Curb Your Enthusiasm
00.10 Mayday
00.55 Last Man Standing
01.20 Sleepy Hollow
02.05 The Vampire Diaries
02.50 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Ævintýraferðin
09.37 Hvellur keppnisbíll
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Tindur
10.11 Zigby
10.25 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
10.38 Mæja býfluga
10.47 Stóri og Litli
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Ævintýraferðin
13.37 Hvellur keppnisbíll
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Tindur
14.11 Zigby
14.25 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
14.36 Mæja býfluga
14.45 Stóri og Litli
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Hvellur keppnisbíll
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Tindur
18.11 Zigby
18.25 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
18.36 Mæja býfluga
18.45 Stóri og Litli
19.00 Fillinn Horton

GOLFSTÖÐIN

07.00 The Northern Trust
11.10 PGA Highlights 2017
12.05 The Northern Trust
16.05 The Northern Trust
21.55 Golfing World 2017
22.45 Canadian Pacific Women's Open

STÖÐ 2 BÍÓ

12.25 The Trials of Cate McCall
14.00 Learning to Drive
15.30 Housesitter
17.10 The Trials of Cate McCall
18.45 Learning to Drive Rómantísk gamanmynd frá 2014 með Ben Kingsley og Patriciu Clarkson í aðalhlutverkum. Þegar hjónabandi Wendy, bókagagnrýnanda í New York, lýkur skyndilega, þá þarf hún sjálf að læra að keyra bíl, og pantar sér ökutíma hjá Síka-Indverjanum Darwan, sem einnig glímir við erfiðleika í sínu hjónabandi. Saman ná þau að koma lífi sínu á réttan kjöl, og finna leiðina fram á við.
20.20 Housesitter
22.00 The Boss
23.35 Inglourious Basterds
02.05 Not Safe for Work
03.20 The Boss

RÚV

16.50 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.25 Drekar
18.47 Hundalíf
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós og Menningin
20.00 Með okkar augum
20.35 Gæti vélmenni leyst mig af hólmi?
21.10 Síðasta konungsríkið
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Endurheimtur
23.10 Hernám
23.55 Kastljós og Menningin
00.15 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 Life Unexpected
09.50 Psych
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 Playing House
14.40 Million Dollar Listing
15.25 Life in Pieces
15.50 Old House, New Home
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 The Great Indoors
20.15 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 Star
21.45 Girlfriends' Guide to Divorce
22.30 Baskets
23.00 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
23.40 The Late Late Show with James Corden
00.20 CSI Miami
01.05 Code Black
01.50 Chicago Justice
02.35 The Handmaid's Tale
03.20 Sex & Drugs & Rock & Roll
03.50 Star
04.35 Girlfriends' Guide to Divorce
05.20 Baskets
05.50 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

HVAR ER BEST AÐ BÚA?
Lóa Pind snýr aftur með þessa frábæru þætti þar sem við fáum nasaþefinn af því hvar er best að búa í heiminum. Í þessum þætti heimsækir Lóa fimm manna fjölskyldu sem af hreinni ævintýramennsku fór að reka epla- og eggjabú í norskum firði.

ÞRÆLGOTT
ÞRIÐJUDAGSKVÖLD
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

FRIGHT CLUB
Frábær heimildarþættir þar sem fylgst er með fólki sem glímir við ýmiss konar fælni og hvernig mögulegt er að sigrast á þessum vanda.

MAN IN AN ORANGE SHIRT
Vandaðir og stórgóðir þættir, byggðir á tveimur magnþrungnum ástarsögum sem tengjast saman þrátt fyrir sextíu ára tímamismun. Seinni þátturinn verður sýndur þriðjudaginn 5. september.

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

THE BOSS
Stórskemmtileg gamanmynd um viðskiptajöfurinn Michelle sem er fangelsuð fyrir innherjaviðskipti og þegar hún losnar út leitar hún ásjár fyrrverandi starfsmanns síns.

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

MEIRI HRAÐI, SKARPARI MYND, BETRA VIÐMÓT

APPLE TV 4 Á 0 KR.

MEÐ SPORTPAKKANUM

Við hjá 365 leggjum metnað í að þú njótir fyrsta flokks skemmtunar á sem bestan hátt. Með **365 sjónvarp á Apple TV** færðu meiri hraða, skarpari mynd og enn betra viðmót í sjónvarpi framtíðarinnar.

Nú getur þú fengið þér Apple TV 4 með áskrift að efni frá 365 og sparað tugi þúsunda því við bjóðum þér **Apple TV á 0 krónur með 12 mánaða áskrift** að Sportpakkanum.

Nánar á 365.is eða í síma 1817.

VALITOR

Tryggðu þér áskrift á aðeins 399 kr. á dag*
11.990 kr. á mánuði

*miðað við 12 mánaða bindingu

NÝIR BÍLA
STÆRÐUM (

Á BETRA VERÐI, TILBÚNIR

VERÐ AÐEINS
8.490
ÞÚSUND
110 þús á mán *

Toyota Land Cruiser 150 Series Sjálfskiptir Diesel

Einn sá traustasti utan vega.

VERÐ AÐEINS
5.380
ÞÚSUND
70 þús á mán *

Kia Sportage EX 4WD - Sjálfskiptir Diesel

Hlaðnir aukabúnaði m.a 19" felgur og opnanlegt glerþak

VERÐ AÐEINS
7.690
ÞÚSUND
99 þús á mán *

Land Rover Discovery Sport HSE 4WD Sjálfskiptir Diesel

Með stærri vélinni, 7 manna með krók og fullt af aukabúnaði

VERÐ AÐEINS
4.690
ÞÚSUND
61 þús á mán *

Toyota CHR - Sjálfskiptir Hybrid

Mjög vel búin bíll með öllu því helsta

Einhverjar tegundir bíla eru til í takmörkuðu magni.

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan

Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

R Í ÖLLUM
OG GERÐUM

TIL AFHENDINGAR STRAX

VERÐ AÐEINS
2.590
ÞÚSUND
34 þús á mán *

Toyta Yaris Hybrid - Sjálfskiptir
Hlaðnir aukabúnaði. Bakkmyndavél, árekstrar- og akreinavarar ofl.

VERÐ AÐEINS
4.390
ÞÚSUND
59 þús á mán *

Suzuki Vitara GLX - Sjálfskiptir Diesel
Með öllum aukabúnaði

VERÐ AÐEINS
2.090
ÞÚSUND
27 þús á mán *

Toyota Yaris - Beinskiptir Bensín
Þessi klikkara aldrei

VERÐ AÐEINS
1.990
ÞÚSUND
26 þús á mán *

Hyundai i10 - Sjálfskiptir
Einn vinsælasti smábíllinn á Íslandi í dag

**Bílar á myndunum geta verið örlítið frábrugðnir sölubílum í útliti

Gerið verðsamanburð!

*miðað við 20% útborgun og lán til 84 mánaða

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

STÓRA BÍLASALAN
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

Ragga Holm ætti að vera mörgum kunn enda hefur hún verið plötusnúður lengi auk þess sem hún skemmtir hlustendum Áttunnar FM en þar er hún útvarpsmaður.

Vildi koma einhverju út frá sjálfri sér

Ragga Holm vakti athygli fyrir helgi með samvinnuverkefni sínu og Reykjavíkurdætra, laginu Reppa heiminn. Ragga segist hafa sem plötusnúður lifað gegnum tónlist annarra og fannst tími til kominn að gera eitthvað sjálf.

Þetta liggur allt í því að við fengum víst ekki leyfi fyrir einum tökustað og þurftum því að taka myndbandið út af netinu. Það eru samt margir sem halda að þetta hafi verið vegna þess að allir voru á rassinum. Þær eru nú ekki einu sinni á rassinum, þær eru auðvitað í nærbuxunum. Það er eitthvert fólk að segja: „Mátulegt á þær að vera með svona klámmyndband, búast þær við að þetta verði ekki tekið af netinu?“ Það var ekki alveg vandamálið. Við erum að reyna að semja við þann sem á þessa flugvél en annars er bara hugmyndin að blörra yfir vélina og segja að flugvélin sé of flott fyrir þetta myndband – vera með svona passive aggressive leiðindi,“ segir rapparinn og plötusnúðurinn Ragga Holm sem gerði lagið Reppa heiminn ásamt Reykjavíkurdætrum.

Myndbandið vakti mikla athygli en þá sérstaklega eftir að það var tekið út af YouTube og voru ýmsir með misjafnar kenningar um það – en eins og Ragga segir snerist málið um rússneska einkaþotu sem notuð var í myndbandinu.

ÞAÐ ER ALLT Á SIGLINGU HJÁ MÉR. EFTIR AÐ VIÐ ÁKVÁÐUM AÐ GERA ÞETTA LAG FYRIR PÁSKA ÞÁ EINHVERN VEGINN KVIKNAÐI ÞRÁ HJÁ MÉR AÐ BYRJA AÐ GERA TÓNLIST.

Ragga Holm ætti að vera mörgum kunn enda hefur hún verið plötusnúður lengi auk þess sem hún skemmtir hlustendum Áttunnar FM en þar er hún útvarpsmaður. Þau sem eru enn minnugri muna vafalaust eftir smellinum Það er sumar sem Ragga gerði ásamt Margréti og Emmsjé Gauta árið 2011. En hvernig kemur til að hún kemur aftur fram og gerir þetta lag með Reykjavíkurdætrum?

„Þetta varð þannig til að ég og Katrín í Dætrunum vorum að vinna á sama vettvangi fyrir 2-3 árum þegar þær voru tiltölulega nýbyrjaðar með Reykjavíkurdætur. Ég var pínu leið að missa af partíinu, því ég vissi að það hafði verið rappkonukvöld á Ellefunni og þá var öllum boðið að koma að rappa og Reykjavíkurdætur stofnaðar út frá því. Ég var svo hógvær og svo mikið inn í mig að ég tók ekki þátt. Svo er ég að spjalla við Katrínu, hún er að fara að gefa út lag með Helga Björns og Sóleyju, og hún rappar fyrir mig – ég var alveg „það væri alveg ógeðslega gaman að gera lag með ykkur“ og hún segir „já, gerum það!“

Síðan náttúrulega líður bara ár og svo annað ár. En þá er kominn einhver rosalegur drifkraftur í mig og ég var aftur búin að ná svo vel saman við æskuvin minn, sem gerir feitustu bítana á Íslandi, og segi honum að ég sé enn með þetta verkefni með Reykjavíkurdætrum á heilanum og bið hann að senda mér einhvern geggjaðan bít sem ég svo sendi á þær – þær alveg kolféllu fyrir honum. Reyndar héldu þær fyrst að ég hefði gert hann og voru eitthvað að grennslast fyrir um hvernig þær gætu tryggt sér hann – ég sagði bara „þetta er einfaldur díll – þið bara gerið lag með mér yfir hann og hann er ykkar“. Þannig bara fórum við Katrín að hittast og skiptast á textum.“

Lagið var tekið upp af strákunum í BLCKPRTY – enda Þorbjörn úr því tvíeyki umræddur æskuvinur Röggu.

Megum við eiga von á að heyra meira?

„Já, það er allt á siglingu hjá mér. Eftir að við ákváðum að gera þetta lag fyrir páska þá einhvern veginn kviknaði þrá hjá mér að byrja að gera tónlist. Ég er búin að dídjeia síðan 2010 og hef því svolítið verið að lifa í gegnum tónlist annarra þannig að mér fannst tími til kominn að koma einhverju frá sjálfri mér. Ég er einmitt að fara í stúdíó núna í dag til að taka upp nýtt lag með listamanni sem verður að koma í ljós hver er – þetta er nefnilega svolítið epískt verkefni. Þeir sem fylgjast með þessum listamanni búast pottþétt ekki við að sjá hann í þessari senu,“ segir Ragga dularfull en segir þó að við getum átt von á að heyra lagið og sjá um hvaða listamann er að ræða mjög fljótlega enda vinni hún og samstarfsmenn hennar í BLCKPRTY mjög hratt og vel saman.

„Við erum svo góð saman að ég hugsa að þetta verði bara ein taka. Við höfum svo mikla trú á því sem við erum að fara að gera – við erum alveg búin að stúdera þetta.“

Þeir sem vilja fylgjast með Röggu geta gert það bæði á Facebook-síðu hennar og á Snapchat þar sem hún er mjög virk undir notandanafninu rjholm. **stefanthor@frettabladid.is**

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

www.honda.is

Þessi Jazz þýðir meira. Meira líf, meiri lipurð, meiri tækni til að njóta, meira öryggi, meiri sparneytni, meira rými fyrir sköpun. Fleiri tækifæri fyrir þig til að leika af fingrum fram. **Já, allt þetta og meira til.**

Honda Jazz - vertu meira til.

BERNHARD

Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ • Bílver, Akranesi • Höldur, Akureyri • Bragginn, Vestmannaeyjum

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

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

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Er líf án gemsa?

Í febrúar síðastliðnum varð ég fyrir því láni að tína gemsanum mínum. Ég var á ferðalagi þegar ég áttaði mig á því að hann var ekki í vasanum og taldi ég hann bíða mín heima. Ég var því búinn að vera í gemsaleysisaðlögun í nokkra daga þegar mér varð loksins ljóst að hann væri örugglega í höndum vandalausra. Ég gat ekki á heilum mér tekið.

Ég ætlaði þá að leggjast í rómantískar hugrenningar um þær ánægjulegu stundir sem ég hafði átt með þessum fyrrum förunaut þegar ég loks áttaði mig á því að þetta tól hafði gert lítið annað en að pirra mig í gegnum tíðina. Samt sem áður hafði ég haldið tryggð við það, borgað meðlag með því og fætt á rafmagni um langa tíð.

Hins vegar virðist fólk eiga mjög bágt þegar ég segi því af missinum. Það fær létt áfall fyrir mína hönd og heldur því blákalt fram að ekki sé hægt að lifa án gemsa. Vilja menn gefa mér gamla gemsa og í raun vaða eld og brennistein svo ég endurheimti tólið atarna. Þegar ég afþakka allt saman veldur það þeim átakanlegum kvíða. Af hverju er það?

Til að svara því verð ég að minnast þess þegar ég fylgdi Loga vini mínum eitt sinn á grímuball þegar við vorum pollar. Ég var í mínum hversdagsklæðum en hann var uppábúinn eins og Ívan Rebroff. Honum leið ankannalega og reyndi því að fá mig til að fara í loðkápuna hennar mömmu til að vera ekki einn í afbrigðum. Er það ekki einhvern veginn þannig sem þessu gemsafólki líður þegar gemsalaus maður horfir á það endalaust þukla skjá og bera hann við vanga sinn meðan lífið líður hjá?

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ICELAND ENGIHJALLA, VESTURBERGI, ARNARBAKKA OG GLÆSIBÆ
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

GLAMOUR
ÍSLENSKT TÍSKUTÍMARIT

KOMIÐ Í ALLAR HELSTU VERSLANIR

Gerið gæða- og verðsamanburð

Sofðu betur á BODYPRINT®

Höfum opnað nýja og glæsilega vefverslun
svefnogheilsa.is
Taktu því rólega og skoðaðu vöruúrvalið okkar á netinu og gerðu hagstæð innkaup
Frí heimsending á mjúkvöru - Hagstæður flutningur á rúmum um land allt
Einstaklingsrúm kr 6.900.- / Stærri rúm og húsgögn kr. 9.900.-

Reverie BODYPRINT
Stillanlegt hjónarúm
Reverie 3E með Bodyprint 700 heilsudýnum 2x90x200cm
Verð frá kr. 469.900.-
- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

RECOGNIZED FOR EXCELLENCE WOMEN CERTIFIED

Uppselt - Kemur aftur í sept.
Reverie 3E með Memory heilsudýnum 2x90x200cm
Tilboðsverð aðeins kr. 279.960.- / Eldri gerð

Svefnsófar - Leðursófar - Hornsófar - Stólar o.fl.
Nýjar sendingar af sófum og hvíldarstólum, rúmgöflum, sófaborðum o.fl. - Full búð af nýjum og spennandi húsgögnum.

ZEC - Svefnsófi m/slitsterku tauáklæði
Verð áður kr. 199.900.-
Verð nú aðeins kr 169.900.-
flott tilboð

Naples - leðursófi
3ja sæta kr. 199.900.-
2ja sæta kr. 169.900.-

Torino - Rafstillanlegur leður-hornsófi
Verð aðeins kr. 399.900.-

Rome - Rafstillanlegur hvíldarstóll
Verð áður kr. 349.900.-
Verð nú aðeins kr. 244.900.-
flott tilboð

Boas rafdrifni hvíldarsófinn m/leðri á slitflötum
3ja sæta sófi verð áður kr. 219.900.-
Verð nú kr. 189.900.-
flott tilboð
Stóll áður kr. 119.900.- án rafm.kr. 89.900.-
Verð nú kr. 99.900.- án rafm. kr. 69.900.-

Ferrara - Vandaður rafstillanlegur hornsófi
Verð aðeins kr. 349.900.-

Genoa -Tungusófi með slitsterku tauáklæði
Verð aðeins kr. 189.900.-

Florence
Hvíldarstóll m/leðri og skemli
Verð áður kr. 229.900.-
Verð nú aðeins kr.169.900.-
flott tilboð

Vinsæli rafdrifni lyftustólinn
Verð áður kr. 109.900.-
Verð nú kr. 99.900.-
flott tilboð

Ný sending af náttborðum og stofuborðum
Mikið úrval

12 mán. VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum